

密勒日巴尊者歌集

著原文藏自譯基澄張

在一切所讀到的佛典中，我最喜歡、最欽佩的有兩部巨著。第一是華嚴經，第二則是西藏密勒日巴大師的十萬歌頌（Mila Grubum）了。華嚴經開顯如來秘密境界，其廣大精微實非人智及語言所能盡其萬一。讀華嚴而小古今中外一切宗教、哲學，蓋燭火螢光於佛日之下皆隱沒其形矣！讀華嚴始知佛法之偉大及究竟處，蓋宗教之極致必需如此也。

華嚴之境界固令人五體投地，但其畢竟太高太深，非凡人所能趨及，只有隨喜嗟嘆心嚮往之而已耳！華嚴畢竟是佛或超人的境界而不是人的境界。密勒日巴的十萬歌頌則包含超越的佛和當下的人之兩重世界之交融，華嚴是超歷史的（Trans-Historical），而密勒歌集之記述則是屬於歷史的。密勒日巴亦原是這個世界上一個有血有肉的歷史人物，歌集中的對話都有其歷史之真實性，所以讀了令人有親切及真實感。

密勒歌集之偉大及重要，不必在此贅說，由讀者自己去評審最好。但是要了解和欣賞密勒歌集，卻必需具有最低的幾個條件。第一：對佛學之一般常識要相當充足。第二：對西藏無上密宗之教義及宗風有一清楚的認識。第三：於密宗一般專門術語相當熟諳，並且最好能在般若心性及禪宗的修持方面略有趣入。有了這幾個最低的條件才能確實的欣賞密勒歌集。

沈家楨兄多年來皆鼓勵我翻譯此書成中文，由於順、逆各種因緣之巧合，迄今才能開始提筆。我本來的想法是寫一篇較詳盡的「密宗要義介紹」和「密勒歌集介紹」載於譯文之前以便利讀者，但這兩篇東西若要寫得詳盡，必需化費許多時間和精力去研討，目前我的健康情形尚不容許作此工作；同時本來亦打算等全書譯畢之後再出版問世，但家楨兄則鼓勵我於每一篇故事譯畢時，即陸續發表以饗同好；但這樣，我想自然就很難做到較完美的地步，錯誤和不足必然會很多，還要請讀者見諒和指教。

密勒歌集的最初八個故事，大都是密勒日巴降魔的記載，以後才是對人間弟子說法的故事。也許魔鬼都被嚇跑了，所以廿世紀的人很少看見精靈或魔鬼，但讀者不可因前面的幾個故事而以為全書皆是如此的。其實「降魔」為成道前後，尤其是成道前，之一種必然的現象。釋迦先降魔而後成正覺；耶穌於沙漠中拒絕魔鬼的誘惑後，才出來傳道。「降魔」，據佛教傳統說則為一切諸佛成道時所經過之程序，即所謂的「八相成道」中不可缺少的一項，降魔然後成道的象徵意義，我想大概是這樣的：

一切宗教的戲劇皆有三個主角：第一個主角是神或佛——那至善至真至樂的圓滿超人。第二個主角是魔或障——那至邪至惡及造成苦痛罪業之極惡的「精靈」或「勢能」。第三個主角則是人——那是具有前兩種因素的一種矛盾生物，是一種被夾迫在（Caught in Between）前二種巨大勢能中的可哀者。可是三個主角中間，最大的主角卻是人。他的遭遇大體說來雖甚可悲，但由於向上的努力和奮發，都能最後克服一切魔難苦痛，達成究竟的「至人」或佛的境界。善與惡，或神與魔之間之長期鬥爭，其最後勝利者還是善或神。此綿延無盡之長期鬥爭真是一篇可歌可泣，多彩多姿的大史詩。而此大史詩之主角，由佛教眼光看來，則是每一個具有佛性的有情，他們每人都有一篇說不盡的動人故事，用各種不同的方式來表現善惡之間之長期鬥爭及善之最後勝利的大結

局。言至此，不禁想起 Zorostronism 之不朽教義，蓋其確能貫通一切宗教之核心要點也。

最後要補充說明的是，密勒日巴對人間弟子說法的故事中，自然亦夾雜着許多魔鬼及佛菩薩的事，惟其對象以人爲主耳。

每篇故事中之特別名詞，不常見於中國佛學者，皆加以註解以便利讀者，有些佛學的普通名詞亦畧加註釋以便初學者，但譯文及註釋皆非最後定稿，改進之處尚甚多，還是先要向讀者說明的。

張澄基

一九七五年二月於美國賓州州立大學

敬禮上師

第一篇 密勒拾柴記

大瑜伽行者密勒日巴尊者，一時在寶窟大鵬洞中浸習於光明大手印（一）定。有一天，他覺得應該吃點食物了，可是在洞中找尋了一下，不用說油鹽和麵粉，就是洞口的柴和灶邊的水也一點不剩了。他自忖道：「我對世界上的瑣事也未免太忽略了。」現在讓我出洞去先拾些柴回來吧！」等他檢畢柴薪回洞的時候，山間刮起一陣暴烈的狂風，吹得他破爛的衣衫四處飄揚。他想用手拉住衣衫，但手中的柴又差點被風捲去；他想用手緊緊的抱住柴薪，但狂風又把他那褴褛的衣衫吹得四散飛揚。於是 he 自語道：「唉！我已經在山穴中修行了這許多年了，但如今我仍不能完全放下這個『我執』之心，一個人如果不能割捨『我執』，那麼 he 所謂的修行又有什麼意義呢？風啊！你要喜歡吹走我的衣衫，就請你吹走吧！你要喜愛我的木柴，就請你捲飛它吧！」說畢，他就放下一切不管，靜坐在地；但是因為長期的苦行和營養不足，一陣冷風吹來，人支持不住，密勒日巴竟昏倒在地。過了一會兒，他醒轉過來，其時狂風已過。他擡頭看見破衫的一縷殘絮被適才的狂風吹到一枝樹榦上，在輕風中搖曳擺蕩着。見此情景，密勒日巴心中突然對世間的一切生起了極大的哀傷和厭棄。就在附近的一個崖石上盤膝靜坐下來。其時，遠遠的東方著吾山谷裏忽

然升起了一片白色雲霧。密勒日巴一邊看着雲霧，一邊想到：「在那片雲霧的下面，就是著吾山谷，我師傅馬爾巴的廟子也就在那山谷裏啊！現在師傅和師母應該正在廟中吧！他們一定正在和金剛兄弟們（二）宣講密法，傳授灌頂（三）和口訣吧！如果現在都在廟中，我能趕去見到他們是多麼快樂啊！」想到這裏，心中勾起了無限的哀思，一陣難以忍受的強烈的念師之情，突然的湧注心頭，他不禁滴下簌簌的淚珠，凝望着那片白雲，密勒日巴和淚高聲唱了一首『念師曲』：

「思念上師恩澤故，

我心渴仰得暫舒，

如父恩師馬巴尊，

祈聽窮子鼓哀歌：

東方寶谷紅崖處，

白雲繚繞正悠悠，

偉山奔勢如巨象，

前有雄獅傲踞峯，

峯頂著吾佛寺中，

快覩慈顏一何樂！

我信雖微願參禮，

我誠雖渺願望渴，

越思越念馬巴父，

越修越想吾師尊！

恩逾生母達媚瑪，

而今安住彼寺否？

如今師母若安在，

快覩慈顏一何樂！

路途雖遙我願往，

山道崎嶇我願越，

越思越想馬巴父，

越修越想我師尊！

深邃密續喜金剛（五），

而今傳授講解否？

而今講解一何樂，

我雖愚蒙願往聞，

我雖劣慧願誦習，

越思越念馬巴父，

越修越想上師尊！

口授傳承四灌頂（六），

而今傳授講解否？

能聽講授一何樂！

我雖窮苦乏供養，

亦願往求得問法，

我雖劣根乏功德，

亦願往趨求要訣，

越思越念馬巴父，

越修越想我師尊！甚深那諾六密法（七），

而今講授導引否？

能聆講授一何樂！

堅毅雖闕我樂求，

精勤不足願力修，

越思越念馬巴父，

越修越想上師尊！

衛藏金剛衆弟兄，

證解雖薄願切磋，

越思越念馬巴父，

越修越想上師尊！

至誠信心不斷故，

晝夜何嘗與師離！

淨信相感雖如是，

我今不堪念師情！

渴慕鑄心氣欲絕，

悲淚滂沱謳此歌，

祈請慈父馬巴尊，

恩被令我得蘇息！

密勒日巴剛唱完此歌，就看見馬爾巴上師騎着一隻象寶莊嚴的大獅子，威光顯耀，在一片如錦繡的五色祥雲中飄飄的降臨於

對面虛空中。馬爾巴對密勒日巴說道：「大力（八）兒子啊！你今天爲什麼這樣哀痛迫切的呼喚我呢？難道說你對上師本尊，三寶的信心有退失嗎？被妄念左右而心馳外境嗎？還是在山洞裏爲世間八風（九）所吹動呢？抑是被希望和怖畏二種惡魔所乘，心中有所不寧嗎？對上，你應時時向傳承上師和三寶祈禱；對下，你要時時於六道衆生悲願濟度。自己應該時常精勤於懺罪積福的種種作業，而累積向道的順緣資糧，無論如何，你應該知道，你我師徒是永遠不會分離的。你應好好的修行，準備做弘法利生的事業。」

密勒日巴得了這個啓示後，心中無比的歡喜興奮，雀躍的心情使他禁不住唱道：

「親見師容聆訓時，窮子心風自然生。心風生生不已故（十），殊勝覺受自開顯。思維上師之傳記，自然湧發大信心。上師大悲加持力，現前感受入我身。非法妄念一時滅，難禁念師深恩故。我今和淚歌此曲，父師天耳豈不聞？祈賜加持作悲護！」一貧如洗此窮子，愧無少物供恩師；惟以苦行及恆毅，取悅父師之慈懷。獨居山穴經年月，不顧性命而修法，以作佛法之供養；以作空行之供奉，是爲修行大堅志；以此堅志來淨罪，病來不懼死亦樂，是爲最勝之懺悔！亦是證悟之助緣，謹以修行報師恩！」

噫噉！慈父大恩師！大悲佑護莫捨我！

加持窮子得山居！」

唱畢此曲，密勒日巴滿心歡喜雀躍，一手收拾起他的襪衣，

另手抱住一綑柴薪，走回山洞來，甫進洞門，就看見五個鐵色的印度阿咱馬（鬼）（十二）。眼睛巨大得像茶杯一樣，圓溜溜的。

一個端坐在尊者的床上好像說法的樣子，另兩個坐在下面聽法，

一個在旁邊侍候，還有一個則正在隨意的翻閱尊者的經書。密勒

日巴一見，最初覺得很驚奇，隨即想到這大概是本地的護法山神來捉弄我，弄出來的遊戲神變吧！便自忖道：「我在此山已住了

相當的時期了，但却從來沒有用供食來祭祀過山神；也從未時常的讚頌他們，現在讓我來唱一首讚曲吧！」隨即唱道：

「隱居寂寥此山穴，諸佛如來所喜處，成就先賢之居所，

密勒日巴我獨棲；紅崖寶窟大鵬峯，雲霧繚繞自悠悠，蜿蜒藏江流谷底，巨鵬翱翔澗壑中，灌木簇發山意鬧，古松參天境悠閒，諸禽百獸習奔馳；密勒日巴習禪定，勤生覺受與證解（十二）圓滿二種菩提心（十三）隱居此山我密勒。山神和諧共爲友，幽靈地神來此者，聆此慈悲甘露曲，畢後請各返自居。」

但這五個印度阿咱馬，聽畢密勒日巴的歌後，圓睜怒目，狠狠盯着尊者；其中兩個憤怒猙獰，一個張開獠牙，緊咬下唇；一個咬牙銼齒，威脅的步向前來；另外幾個發出可怖的巨聲蹲笑和怪嘯，大家排成一列，蓄勢準備向尊者作致命的撲擊。密勒日巴自忖道：「原來不過是非人魔鬼前來騷擾而已！」於是尊者就作起密法的憤怒本尊觀（十四）用威猛的密咒來驅魔，但毫無效果，這幾個阿咱馬竟不離去。密勒日巴不由生起大悲心，就對這五個妖魔說善惡因果和佛法，但他們仍然不動。密勒日巴於是想道：「我由上師馬爾巴的指示，已經如實通達（十五）一切諸法皆爲自心之顯現，自心即是那空明之體（十六），我已於此得決定不移之見；現在如果仍把這些來擾之妖魔，當做真實之外境，豈不可笑嗎？」於是尊者就以絕對的自信和無畏定力，心住正見，唱了下面這首歌：

「大力摧服四魔衆（十七），恩師馬爾巴前讚禮！」

喂！噫！目前五妖魔，汝等知我是誰否？

我是達生啖母子（十八）最初住於母胎時，三力成就得圓滿；嬰孩時候臥搖籃，孺童時候守門戶，及長常年住雪山，

風暴雖烈我何懼！削崖雖險我何畏！

喂！噫！眼前五妖魔，汝等知我是誰否？我乃禽王大鵬子，

蟄卵之時羽毛生，嬰雛之時臥巢穴，幼年時期守門戶，及長展翅任翱翔，天空雖闊我何懼，澗谷雖險我何畏！

喂！噫！眼前五妖魔，汝等知我是誰否？我是海中巨鯨子，住胎之時金眼動，嬰年時期臥水床，幼年之時學游泳，及長遨遊遍四海，浪濤雖猛我何懼！魚鈎雖衆我何畏！

喂！噫！眼前五妖魔，汝等知我是誰否？我是口傳上師子，住母胎時信心生，童年一心訪法要，及長修行住山穴，妖魔雖厲我何懼！鬼變眩目我何畏！雄住雪山之雪豹，其爪不爲冰雪凍，雪豹之爪爲凍損，三力圓滿（二十）有何用？大鵬翱翔天空時，豈懼其身墜地谷？大鵬飛翔若失墜，翅翮崩潰有何用？魚游海中不窒息，魚若窒息於江海，生於水中有何用？巨石不能碎鐵器，鐵器若爲石所碎，熔火鍊鋼有何用？汝等障法妖魔衆，此番來此甚希奇！你我暢論生平事，多留片刻莫急離！事忙今宵亦莫去，黑白二道（廿一）試競力，身口意力來比試，孰優孰劣釋汝疑！汝等來此誓毀我，爲作法障中斷魔，若今未成即離去，豈非終生大羞辱？

密勒日巴唱完此歌後，即升起佛慢（一十二）『心住空性』（廿三），向洞中急速的衝了進去，那幾個阿咱馬魔一見尊者進來，驚駭萬狀，嚇得全身發抖，眼睛東張西望，找尋逃處，慌亂中幾個妖魔都消融於一個主魔身中，這個主魔旋即變成一股旋風消失於無形。密勒日巴想道：「原來是大力魔鬼毘那牙嘎（二十四）來尋隙擾亂。方才我在洞外檢柴時的那陣狂風，也一定是他作的怪。蒙上師的加持，此番他毫未得逞。」

經過這一次的歷驗，密勒日巴在修行的證境上，有了不可思議的進步。

上面所述大力鬼魔毘那牙嘎前來侵擾尊者的修行故事，可名爲：『六種思維上師曲』或『密勒日巴採薪記』，亦可叫做『紅崖寶窟的故事』。

註一：光明大手印——爲西藏密宗最高和最要緊的法門，亦即明心見性的修法和口訣。大手印（Mahamudra）名目有多種，如實相大手印、空樂大手印等。此法舊派寧瑪巴名之曰大圓滿，薩迦派名之曰輪涅無二，其實皆爲同一開顯本具之法身心地光明之實際修法。主要是令行者見悟到自心之明和空之本性而直證佛果，此身之空的一面修至圓滿究竟的地步則是法身佛，明的一面修至究竟即是報化身，所以光明大手印是由悟澈自心而圓證法報化三身

的法門。此法無相、無依、不喫咒、不觀想、不祈禱、不作意，由上師指示，當下趨入，極似禪宗。知大手印才知道密宗並非只是一套唸咒觀想，搖鈴打鼓的事相法，而是般若的觀心方便。密勒歌集中幾乎每篇都提到大手印，密勒日巴的歌亦是由大手印的悟境中自然流露出來的文字般若。

註二：金剛弟兄——一般講即是密宗的同學或同道，嚴格講是同時在一個金剛上師前領受同一灌頂之同學。

註三：灌頂——密宗傳法之儀式。在灌頂中，上師一面淨除學人之業障，使其再生（Second born），一面講授密宗之修法和口訣。

註四：阿母利格——藏文作A·Mo·Le·Ge·不知何義，恐係該石之名字。

註五：密續喜金剛——「密續」就是密宗的經典。顯教中佛所說法的典籍名之爲經（Sutra），密教中佛所說法的典籍就名之爲續（Tantra）。「續」之意義，說法很多，簡言之，爲師徒心心相傳密法，不斷之義。Tantra之字根可能由梵文之√Tan而來，Tan有相續、擴大、展延、開顯諸義，亦即爲由此續部之典籍，密法得由相續、擴大、展延之義，但亦有學者不同意此說法。「喜金剛」

：梵文Hevajra，爲藏密中非常主要的一個本尊佛，其續部經典亦即此處之密續喜金剛，或喜金剛本續。

註六：四灌頂——密宗分爲四部：即事部、行部、瑜珈部和無上瑜珈部。無上瑜珈部（Anuttara-Tantra）之法要，可由四個不同的漸次灌頂而傳授與弟子，此即瓶灌頂、密灌頂、慧灌頂和詮象灌頂，通常亦稱之爲第一、第二、第三和第四灌頂，此四灌頂所傳之法攝盡密宗之一切法要，故欲說明之實非一簡單之註解可辦到，讀者知此四灌頂爲密宗之一切法要即可。

註七：那諾六法——亦即那諾巴尊者所傳出之六種成就法；包括拙火瑜珈、幻化身瑜珈、光明瑜珈、中陰瑜珈、遷識瑜珈、和夢修瑜珈法。見張蓮菩提譯六種成就法，自由出版社。

註八：大力——密勒日巴在未修正法前，曾學習誅法，報仇殺人，其誅法頗具靈驗及大力，故馬爾巴尊者戲呼之曰「大力」，於是「大力」就成爲密勒日巴的一個綽號，見密勒傳。

註九：八風——又名世間八法。即利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。藏人皆謂由心風不調故而起，故指疾病之因，或不適，煩惱之因。但此處密勒日巴之所謂心風，乃指由心輪氣脈通後，所生之心

氣 (Mind-prana) 之現象。心輪，就密教言爲悟道及禪定經驗之樞紐。開悟時心輪必須打通。此僅就泛泛之密教常識而言，至於心風之嚴格定義、畧說、作用等等，則非譯者所能知也。

註十一：阿咱馬——普通指印度之孟加拉人，此處似泛指出印度來之鬼怪。

註十二：覺受與證解——覺受 (Nyams) 者，行人於修持止觀中所得之親驗的境界也。覺受除泛指一切禪定或慧觀之境界覺受外，此書所用此字則多指相似的證悟或境界；而證解 (rtogs · Pa ·) 則爲真正的證悟。修行人每易誤認相似之悟境 (覺受)，爲真實究竟的悟境 (證解)，所以會產生各種慢心及驕狂和誤解；辨別覺受與證解爲學密之要事，禪宗公案中亦屢見此類事。又覺受與證解非僅指大手印修法而言，乃通顯密一切修法。如加行道四位，則是覺受，至初地才是證悟；而初地所悟之真如不動性又只能算是覺受；要至第八不動地才是真正地證解，如是類推。

註十三：二種菩提心——通常指行菩提心和願菩提心。願菩提心是有一真誠的願望去令自他一切衆生達成菩提或佛果。行菩提心則是爲了

達成此目的，誓願去實行六度和其他之一切善行。菩提心 (Bodhicitta) 一詞，其含義及用法，極爲廣大複雜，可以包括一切大乘之教法。大乘之因、道、果亦皆依此心爲依據或準繩。密宗對菩提心又有其他之用法，如紅、白菩提心，乃指身體中之兩種陰陽相反而又相成之精液及勢能，或泛指身中所分泌與禪定有密切關係的各種液體。

註十四：忿怒本尊觀——密宗行人終生修持與自己因緣相應之某菩薩或佛 (例如觀音或不動佛)；依靠於彼，求佑於彼，念念不忘，一心依持，是爲本尊。本尊觀則是密法中修觀之一種，觀想自己變成本尊，無二差別。此蓋基於衆生與佛陀本來無二之見地而付諸於實際之修觀方便也。密宗之佛菩薩，不是一味的顯現和平及慈愛的相貌，亦有顯現忿怒、威猛之像者；其理由是降伏一切諸魔障故，而有此種表法及示現也。

註十五：如實通達——真真實實如其本性之通達。

註十六：空明之體——見前註一：「光明大手印」，畧言之，心之內容無

非空與明而已；思想之流轉乃心之明分之流行變化，由此而有生死流轉之現象界，妄念消融於明之極處，則空性顯現而達成明空不二之境界。

註十七：四魔——病魔、中斷魔、死魔、煩惱魔。

註十八：達生吠母——音譯，藏文：Dar · Señ · dkar · Mo · 白母獅子，實

際指一種近乎白色之雪山豹子。

註十九：三力——此三力指雪山豹或老虎之三種威力，內容不詳。

註二十：三力圓滿——見前註。

註廿一：黑白二道——黑道指邪道，白道指善道。

註廿二：佛慢——作本尊觀時，自己成爲佛陀能降伏一切魔障，故曰慢。

註廿三：心住空性——此處之藏文 ·Thugs · Dam · Gys · Na · rgyal · 意不太明；各字典皆說是指升起本尊佛慢。但依故事看來則密勒日巴最先就用密咒驅魔 (等於佛慢) 而無効，故此處之慢，大概係指一種心住空性與佛慢合一之無所懼畏之決信把握，否則整個故事則不易講通了。

註廿四：毘那牙嘎——印度一有名之魔鬼，時常來擾亂修密宗者。

稿 約

本刊自三十期起刷新版面，充實內容，並提高作品水準，以副讀者雅望。敬請批評、指教，多提意見，以便逐一改進。

本刊園地公開，歡迎四衆投稿。

來稿一經刊錄，敬致薄酬，每千字自十至二十港元。來稿請用稿紙，以便核計。用白紙者，請註明字數。

來稿文體不拘，悉聽作者方便。

來稿請勿兩面書寫，亦勿過於潦草，以免誤植。

來稿長短不論，視內容需要爲準。若能在四五千字之間，更佳。

來稿刊錄與否，概不退還，請特別注意，自留副本。

來稿筆名聽便。但請填眞實姓名及地址，以便匯寄稿費。

來稿一經刊載，版權歸本刊所有，如有一稿兩投等情，皆作却酬論。

來稿本刊有刪改權，不願刪改者，請先聲明。

來稿請逕寄本刊編輯室，切勿托人轉交。