

第三篇 雪山之歌

著原文藏自譯基澄張

密勒日巴尊者集歌

本尊者密勒日巴由於在哪息雪山降伏天魔鬼衆，聲名大著。雅龍的村民都對尊者恭敬承事，其中以貴族女娥慕對尊者信心更熾，問法亦最勤，她對尊者說道：「我有一個小兒子名叫喬普哇，等他長大以後，我就把他送給尊者作徒弟來侍奉您。」咱馬的村民也迎請尊者到村中去居住，該地的新多姆作大施主，她亦承事供養尊者不遺餘力。

尊者在村中住了不多時，看見世事的種種繁擾和爭鬥，極感厭倦，實在住不下去了；就對村民說，他要離開咱馬到哪息雪山去修行。施主們稟告尊者說：「我們不敢誇言說是爲了利益衆生的緣故，請您住在此處，老實說，只是請您慈悲爲了我們這一羣，無論如何要請您今年在這裏過冬，我們也可以有機會向您請示法要；至於降魔的事，您以後隨時都可以去做的，等到明年春夏天氣轉暖以後，您再去哪息雪山，也不會受到嚴冬的苦寒和種種不便，我們屆時一定準備好充份的供養，送您前去。」其中尤以法師釋迦古那和新多姆懇求甚堅，說道：「現在已經是深冬了，到哪息雪山去實在太辛苦和太危險了！」二人不厭其煩的把冬天旅住雪山之艱苦和種種危險都詳細的稟告尊者，求他暫勿離去。但是密勒日巴決意早日離去，回答他們說：「我是那諾巴大師傳承的徒兒，根本不怕嚴寒和風暴和獨居雪山的艱苦，雪山崩裂的驚人巨吼亦嚇不倒我。師尊馬爾巴曾告誡我，命我時常都應遠離塵囂和放逸，終生住在無人的深山中去修行。尤其是最近，我親身體驗到，如果叫我終生住在塵擾的世間，其苦痛還不如死了倒好些！所以我離意甚堅，你們用不着強留了。」

於是法師釋迦古那，新多姆和其他僧侶一共六人，攜帶食糧和飲料護送尊者；翻過了一個山頂，下行至一塊小的平窪之地，密勒日巴就與送行的人在此告別。他拿着兩斗麵粉，一斗米，一腿牛肉，一斤黃油向降魔大母崖行去；送行的六人回轉咱馬途中，行至一個山頂時，天色大變，狂風暴雪，滿天襲來，飄風勁雪

吹得他們氣也透不過來，漫天風雪迷濛，路也看不清楚，他們奮

力與風雪掙鬥多時，好不容易才脫離險境。歸來時，人們已深睡

多時了。從這天傍晚起，大雪不停的下了十八個晝夜，布仁和雅

龍之間的交通完全斷絕，行人絕跡者達六個月之久。此時尊者的

徒衆都相信在這樣的空前大雪災之下，尊者一定圓寂了，他們就

追悼尊者，在村上爲尊者舉行了一個會供①。

次春三月，尊者的徒衆帶了挖雪破冰的刀斧和工具，準備到哪息雪山去挖掘尊者的遺骸。他們快要抵達尊者住穴的時候，在附近的一個橋邊上坐下來休息，忽然看見對面一個大磐石上，有一條雪豹爬上了磐石，並在石上張嘴彎腰的打了一個呵欠，他們注視該獸良久，最後牠才離去。大家禁不住互相說道：「看樣子這頭雪豹一定把尊者的遺體都吃得精光了，我們是否仍能找到一點遺骸或頭髮等遺物（來裝塔供養）呢？」說着大家的心情都非常沉重，不禁哭泣起來。他們隨即注意到，在雪豹的行徑中竟發現了許多人的足跡。隨後，在一條極爲險狹的路徑上，他們看見一頭似虎又似豹的野獸，瞬間就跑向一條橫路上去了。以後這條路就叫作虎豹路。這時大家心中不禁起了懷疑，適才所見的虎豹是真的呢？還是天神變現的呢？當大眾已行近降魔大母崖的時候，忽然間聽見了密勒日巴的歌聲，大家驚喜非常的忖道：「難道是會有獵人來此，遇見尊者，供給他食物了嗎？還是野獸們撲殺野禽時，食剩的殘肢讓尊者拾到了當做食物，他竟沒有餓死呢？」

密勒日巴在洞中大聲叫道：「傻小子們！你們抵達附近已經半天了，怎麼遲到現在才走到呢？我與你們準備的吃食都快冷透了，快點進洞來吧！」大家聽了都說不出的高興，有的歡喜得眼淚直流，有的雀躍不止，不禁手舞足蹈起來，大家都急着跑進去頂禮尊者，搶着握手禮尊者的手足，頂禮問詢，大家都歡喜得不禁流淚！

尊者說道：「你們不要說這些話了，快點吃飯吧！」

徒衆們先詳細詢問尊者的身體起居，然後他們立即注意到尊者上次帶來的一包麵粉竟尚未吃完！同時還有一大盤煮好了的米

和肉。

釋迦古那說道：「看樣子我們的飯是早已準備好的，尊者是否早就知道我們今天會來呢？」

尊者說道：「我在巖石頂上會看見你們在對山休息，所以知道你們來了。」

釋迦古那說：「我們當時只看見崖石上有一頭野豹，並未看見尊者，那時您究竟在那裏啊？」

尊者微笑道：「我就是那個雪豹啊！得到心氣自在②的瑜伽行者，於四大有隨意轉變的能力，可以化現任何形狀物體，變現萬端，無有障礙，這一次我也是特別對你們這些根基深厚的徒衆顯示了這點神通，你們應對此事守密，莫對人言。」

新多姆說道：「尊者啊！您現在看來容光煥發，身體健壯，比去年還要精神百倍，但是大雪封山這樣久，洞門和山路皆爲大雪所斷，食物無人接濟，是不是有天人來送供呢？還是尊者拾檢到野獸的遺屍以作食料呢？這究竟是怎麼回事啊！」

尊者說道：「多半的時間我皆浸潤於三昧中，所以無需飲食。在吉祥節日的時候，空行母舉行會供時，也會分給我一份食物。偶而，我也吃一兩匙炒熟的麵粉，尤其是上個月（季月）下弦時份，你們曾經圍繞於我，爲我舉行了一次大會供，那次我好像吃得很飽，因此很多天都不思飲食，我有這樣的一個覺受，不知那一天你們究竟做了什麼事？」

徒衆們計算日期恰巧就是他們以爲尊者已經圓寂舉行會供之時，於是尊者說道：「世人如果能行善布施，必能在中陰③時得到利益，但最要緊的還是要堪能現證當前之中陰，才能算是最極殊勝。」

於是大家十分誠意的恭請尊者道：「請您同我們一同回雅龍去吧！」

尊者說：「我在這裏住得很安樂，覺受三昧都在增長，我不想回雅龍了，你們自己回去吧！」

徒衆們道：「這次您若不和我們一同回去，雅龍的居民一定會說我們把您遺棄在雪山，把您害死了，任何難聽的話他們都會

說出口的！」

貴族女娥慕說道：「您要不下山，我就攜您下去，您要不隨我們去，我們就等在這裏，一直等到死爲止。」

尊者不忍拒絕他們的至誠懇求，就答應他們下山去。
娥慕說道：「冬天的時候，那些空行母也許不需要您密勒日巴了，但是您的傳承中的未來弟子們却仍是要您密勒日巴的！現在就讓我們作給那些空行母看一看，怎樣用我們的雪靴去征服山路的積雪吧！」

於是，第二天大家都起程行回咱馬來了，在翻山的時候，新多姆先行回村，集聚所有村民，告訴他們好消息說尊者仍然健在，並且馬上就要進村了。這時密勒日巴一行已經抵達村落的入口處，那裏有一片寬廣的大石坪，是村民用來打麥子用的。這時村中的居民，無論男女老幼都出來迎接尊者，瞻仰尊容，大家都抓着尊者不肯放手，爭着詢問尊者的健康和起居；接着大家都向尊者恭敬頂禮，周匝圍繞。此時，密勒日巴足踏雪靴，手持籐杖（headstick），以姆指斜倚下領，站在大石坪上對來迎的徒衆唱了下面這首歌來答複他們的詢問：

「吉祥碧空蒼穹下，
瑜伽行者我密勒。
得此幸會深可慶！
老密生平無他能，
汝詢我體安康否？
今答汝問歌此歌，
虎年將畢免年始，
逕赴雪山無人處，
急風驟雨猛進襲，
日月被囚入牢獄，
星辰深鎖渺天際。
大雪狂降未暫息，
密密墜地似蜂羣，
噫嘻！此雪實難量！
雪山尖峯觸天際！
黑色山巒盡成白，
湖水冰結似水晶，
惟見茫茫雪天一！
山無高下一片齊！

瑜伽行者我密勒。
與汝男女施主衆，
滿腹歌謠信口出！
汝心舒意靜諦聽。
昇宿之月初六日，
獨住山穴修禪定。
我於輪廻生厭離，
其時天地有默契，
涸湖暴浪極洶湧，
二十八曜逃無跡，
繼此颶風暴雨後，
天上天下盡白雪，
小雪飛片如紡輪，
如豆如棉如飛絮。
大樹小樹盡埋葬，
間有清水流地隙。
唉呼！空前此大雪，
如此空前雪災時，
歲末寒風似刀割！
密勒日巴着布衣（5），
雪片紛降近我時，
寂滅消失於無跡，
如此生死之鬪爭，
刀光劍閃判生死！
堅奮其志鼓勇氣！
單衣一襲降風雪，
內無錯謬得決定，
「身內氣脈自在故」，
三有魔軍毀無餘。
我乃誠信之佛子，
面對強敵無少怯；
若籌住所成笑柄！
未來因緣當如是：
密勒日巴瑜伽士，
亦爲後人所仰慕，
爲答汝等殷勤問，
與會的徒衆們聽了尊者的歌，都歡喜已極，高興得大聲歡叫，興奮雀躍，忍不住大家竟一同跳起舞來，尊者也非常高興的發出歡樂的叫聲，加入大家一齊在大石坪上跳起舞來。尊者足跡所至，石坪就如泥土一樣，深深地印下了許多足跡和籐杖的印子；石坪的中間腰處因而下陷許多，這塊大石坪本來叫做白石坪的，後來就被叫做雪靴坪了。

然後徒衆們簇擁着尊者，迎接他到雅龍和咱馬二村，大家向尊者頂禮問安，招待供養。來賽朋於大衆中起立問道：「尊者啊！這一次您沒有遭到意外，能夠平安的回來，真是最大的喜事，

阻斷行人交通絕，惡人嘆氣家中坐，無由外出把惡作！遍地遺棄之家畜（4），饑寒交迫瀕死際，山中百千之野獸，覓食無門多餓斃。飛翔樹間之雀鳥，鑽行地下之鼬鼠，糧斷食絕蟄深穴；兇猛難馴之虎豹，密勒獨棲野山中，大雪紛紛自天降，調馴溫柔似綿羊，密勒日巴着布衣（5），雪山峯頂鬪一場！密勒日巴着布衣，化作水滴及蒸氣，千鈞勁風近身時，密勒日巴之布衣，熱舒柔暖如火熾！世所罕見乏譬喻，一似勇士決死鬪！此番決鬪我得勝，普爲天下學佛者，特於資深大修士，爲作榜樣及示範。開顯拙火成就量；身內四大細稱量（6）。冷熱二氣成精華，自在驅使如僕從，身心自在無動搖，密勒日巴爲勝者，我乃勇士家族子，行住未嘗着皮衣（7）；我是獸王雄獅後，汝等若信老密勒，我是獸王雄獅後，汝等若信老密勒，汝等徒衆之事蹟，隨口所出之授記，得成就者數數出，名聞偏傳於天下；汝等徒衆之事蹟，聚會於此施主衆，汝等亦皆安適否？」

看起來您較以前更爲容光煥發精神爽朗了，難道是這期間空行母們向您承事供養的緣故嗎？」

答覆來賽朋的詢問，密勒日巴唱道：

「恭敬頂禮上師足，成就加持空行賜，三昧甘露利無窮，以信供佛身根利，徒衆善行獲吉祥。當下一念顯空性，少物微塵不可得，頓超能觀與所觀⁽⁸⁾，我得如量之見地。光明相續如流水，修觀無間亦無得，能修所修一時消，我得堅毅之修觀，能作所作皆光明，緣起皆空決無疑，希能行所行無罣礙，我獲最勝之行持，方分⁽⁹⁾妄念法爾消，希、懼、貪、瞋盡寂滅，頓超戒律能所持，我守最勝之持戒。法身自心無少別，悟此二利自然成，能得所得皆超脫，我獲殊勝之成就。」

釋迦古那向尊者恭敬頂禮後說道：「這一次，這樣大的空前雪災，尊者未受絲毫的損傷，並且與我們徒衆都能平安的回到家
中，我們師徒及村民父老大家能再次會面，真是令人慶幸，借着這個機會，請您慈悲向我們開示一些法要作爲您對我們此次回村的禮物，好嗎？我想最好請您把此次嚴冬雪山修行時所得到的禪定經驗和覺受給我們講一講吧！」

密勒日巴於是就唱了一首：『六種心要歌』。

「敬禮三種圓滿⁽¹⁰⁾之上師。」

於此黃昏日暮時，師徒集合甚吉祥，釋迦上人代大眾，向我請求說法要，宣講禪觀之覺受。此乃清淨善願力，感召勝會之緣起。施主娥慕二夫婦，以及全體諸徒衆，向我索取見面禮，懇求講說勝妙法，爲感汝等至誠故，我今畧說自悟境：「去歲冬季歲末時」，我觀輪迴世間法，此心深處生厭離，哀感世事無實義，逕往雪山修禪定。

密勒日巴瑜伽士，獨棲無人降魔崖，勤修禪觀經六月，

覺受證解浩然生，爲酬施主之盛意」，爲汝歌此「六要曲」。

初取外境六譬喻，二取內境六障礙，

四顯六種勝方便，五示六種法爾性，

若不誦習此六要，此歌精義難入心，

若有障礙非虛空，若有定數非星辰，

若有增減非大海，若需橋樑非泳者，

若是外境六譬喻，若有執滯非正見，

若有取捨非勝行，若有妄念非瑜伽，

若有生死非佛陀，若是六障六誤謬，

慳吝將爲餓鬼縛，我慢貢高生天道，

嫉妬心重變修羅，我慢貢高生天道，

解脫生死之障礙，我慢貢高生天道，

戒律清淨得解脫，我慢貢高生天道，

真實修行得解脫，我慢貢高生天道，

無內無外明體性，我慢貢高生天道，

無有轉變明點性⁽¹¹⁾，我慢貢高生天道，

體內拙火⁽¹²⁾熾然樂，我慢貢高生天道，

下淨明點徧滿樂，我慢貢高生天道，

此乃六種覺受樂，我慢貢高生天道，

我今摘要試宣說，我慢貢高生天道，

法喜充滿樂雀躍，我慢貢高生天道，

此是老密見面禮，我慢貢高生天道，

新多姆說道：「偉大的尊者啊！您同三世諸佛無二無別，有

緣能見到您的人，自然會供養承事請問法要的，若是有人見到您

，連一點恭敬信心都不生，那真是比畜生還要愚蠢了。」

密勒日巴說道：「對我信仰與否並不是最緊要的事，但是得到如寶的人身，又值逢佛法昌盛的時節而不去修學佛法，那才是真正愚蠢了。」於是唱道：

「敬禮馬爾巴大譯師。」

施主信衆聽我歌，生逢佛法昌盛世，隨意造惡一何愚！

已獲難得之人身，
長期住彼一何愚！

夫婦親朋實訪客，
沽名釣譽一何愚！

市集城鎮如牢獄，
吵鬧爭鬭一何愚！

的。尊者會厭煩我們倒是真的。我們知道無論如何誠心請求，您也不會長住此地，但請您思及我們，時常從哪息雪山來這裏巡遊一番，我們就心滿意足了。」

捨命搏鬪一何愚！
財寶難持如朝露，

慳吝自縛一何愚！
塗抹粉飾一何愚！

死時難捨一何愚！
此身實如臭皮囊，

仇敵實如易謝花，
競集世財一何愚！

世間滾滾愚癡衆，
罕見一二明達士，

勸修佛法得實利。」

如何効我老密行，
何如勸我老密行，

與會的施主們說道：「謝謝尊者的慈悲開示，我們自然不能像尊者一般的明智和精進，但是我們也將盡力不做您說的那些愚蠢的事情。尊者若對此地合意，就請長期住在此處，我們活着的人可以請問法要，承事供養，死者亦可獲救度超升，不知尊意如何？」

密勒日巴答道：「上師的訓諭是要我到哪息雪山去修行，所以我只能暫時住在你們這裏，長期的居留對我不合適，因爲我不喜也不會周旋應酬你們施主們。日子久了，你們也會對我產生不滿和不快的情緒，所以這條路是行不通的。」隨卽歌道：

「敬禮羅扎馬爾巴足。

與會男女汝施生，於我密勒瑜伽士，具深信心無動搖，至誠留我長住此。
人若長住於一地，友伴不久生厭煩，各種是非自然生。
親朋接觸過親密，常期結伴苛求頻，爭怨紛起壞戒律。
直言常使衆人怒，干涉是非招仇敵，偏袒欺騙罪可哀，爲報施主之供養，應酬交談亂禪定，死者家屬之供食，
渡亡消災^⑯極難能，惡人之供極無義，較此苦痛更勝者，
哀哉巨戶之主人，死時苦痛勝常人，老密喜愛自由身，
莫如山居瑜伽士，羈留城鎮受煎熬！
深山野谷無人地，汝等信徒甚稀有，
供奉行者有善根，此皆往昔宿願力，
願具因緣常相聚！」

施主們聽了回答道：「我們是永遠不會厭煩聽取尊者的開示

註解

① 會供——密乘行人常於吉日或慶典之時，如每月十五，或上師及佛菩薩誕辰時舉行祈禱供養之儀軌。上師，弟子，及所有金剛弟兄皆參加，（有時施主及來客亦參加），來供養讚頌、祈禱歷代傳承上師、本尊、護法、空行，及一切諸佛菩薩。天人佛神際會，故名會供，其種類及性質亦極不一樣，頗爲複雜。

② 心氣自在——凡人於自己的心識不能控制自主，對自己的身體及功能亦不能有全部的自在。根據密宗的一項原理，「心氣無二」，於心分若得自在，則於氣分亦必得自在。氣分有粗細，外境山河土地，四大五塵皆是氣分轉變；極細之氣分則已離形質，爲一種電能，或即是「電」。「電」究竟是什麼，亦極難言。總之，「氣分」即是色法之元素的動能。心若能開悟自在，在氣分亦必得自在。因爲心氣在粗重之界次（Realms）中可有分別，似如同之二物，但至細微之高度境界中則心即是氣，氣即是心；如空與色在凡夫界爲截然之二物，而在高度境界中則空色不二矣。

③ 於心得自在即是於空性得自在；於氣分得自在則是於「色法」得自在。故心氣自在之修士，必能神通變化無碍也。

中陰；當前或當下中陰——中陰又稱中有，就一般佛學言，指生死輪迴的程序是：1死有——中有——生有。但進一步言，則吾人生活之世間，即當下生命之現實亦含有生死二種因素存在；今日卽昨日之死果，或明日之生因；2念念生死，無有間斷，此當下生命對從前面之死及未來之生而言，亦爲一種中有（Interlude），故名當下中有或當前中有。對中陰之詳細解說載於那諾六法之中陰成就法及中陰救度法，又密勒歌集第三十篇亦詳論中陰之重

要性。

④

遺棄之家畜——西藏高原於冬季常大雪，因係遊牧生活故，牲畜皆散牧野外，不在廄中，故凍餓而死者比比皆是。普通之大雪，牲畜以習慣故，皆能忍耐；若雪太大，時間太久則必凍餓而斃。布衣——此爲修密宗拙火道之瑜伽士之一貫宗風，因修臍間拙火而產生大熱力，於極寒冷之天氣亦僅着一單薄之布衣，布衣藏文曰「日巴」或「惹巴」，密勒日巴即是「着布衣的密勒」的意思。密宗之修士，古時皆不許著皮衣，以策勵速得拙火成就也。哦居巴派於此點特別注意，故「日巴」甚多。

⑤

身內四大細稱量——行者於修習禪定時，地水火風四大，時有偏勝，故需注意，時時糾正，不使偏頗，而保持平衡；或有特殊情況應加強某大，如火大、水大，或減少某大時，需仔細考察，以免錯誤，而壞禪定。

⑥ 不着皮衣——見註⑤。

頓超能觀與所觀——印度佛教自發展到部派哲學之階段後，不但成就之人漸少，甚至佛法本身亦變成極煩瑣之「經院派」的詭辯之學，如唯識，中觀二派之諍，學人每以終生之力獻身於此，以至書籍汗牛充棟，越說越繁，我們翻開「佛學」中之所謂高深的理論諸名著，那裏有什麼樸素簡眞的原始精神呢？千百年來，千萬萬的佛學者都把精力放在極次要的問題去鑽牛角尖，實在可惜，令人浩嘆！但此亦歷史所形成之不可避免之趨勢，非僅佛法，其他宗教亦復如斯也。中觀與唯識一大派對空性之看法之「不同」處，據藏傳佛學言則是：中觀講的是「無生空」或「自性空」及「實成空」；而唯識則講「能所空」——無外境而有依他起之識。有名的二月之諍：月稱與月官在那爛陀寺辯論八年之久，仍無確定之結論。其他諸師之爭辯更多如恒沙，難以枚舉矣。此問題，由現證空性之密勒日巴看來，則根本不成其爲問題，二派之結果根本相同故。此偈：「當下一念顯空性，少物微塵不可得」，頓超能觀與所觀，我得如是之見地。前兩句開示畢竟空，與中觀派所主張者無二，第三句頓超能觀與所觀，則是現證萬法唯心，與唯識派見相同，而前兩句則標示此心亦無自性，空無少物可得，會中觀與唯識於一爐，此一偈即解決了中觀，唯識間之主要問題。蓋宗教首重體驗，由體驗才能有正確之理論，否則「白首窮經」豈不愚乎？我因多年來深受其痛，慨而言之，指出此實例，以爲學佛及研究佛學者作一參考。

—— 澄基特註。

請批評，請訂閱！

方分——方分者，卽有形體，有性相，佔有空間（方所），及有質量（分）者也，但廣義言，卽任何心識對任何境法所產生之任何形相及性質皆爲方分所攝，亦卽一切有爲法也。

三種圓滿——藏文·*rie · gsum · itan · bla · Ma*·此處之（*gsum* · *itan* ·）具三（或三種具足）不知確指何者。大概是指身、口、意三種功德圓滿，又可解釋爲具足證量，傳法及導引弟子之圓滿條件者，才算是合格的上師。

無有轉變明點性——明點，梵文·*Bindu*；藏文·*Tig · le*，普通指男女之精液或內分泌，但許多密典中此字似乎有用於高度的實相哲學之意味，如 *Tig · Le · Nyag · gcig* ·「明點一味」，或「專一明點」。根據心氣無二之密宗根本原理，則氣分至成佛時轉成光明及神通之大用，脈分及明點皆轉成報化身，此處則似假借成就瑜伽者之堅固明點之不可毀壞及轉變性而說明實相也。

拙火——又譯爲憤怒母，藏文·*gtum · Mo* ·；梵文·*Kundalini* ·或是·*Candali*。或真大力——*Candali*之音譯。此爲密宗修氣脈之最主要的瑜伽，觀臍下四指之拙火，或火苗，而引生俱生命氣或陽氣之發生而打開全身脈結，攝業氣入中脈而悟道。此爲方便道，或有相瑜伽道。空、有、若畢竟無二，則佛果能從「空門」入，則亦必能從「有門」入，二而一也；惟從有門入較繁難多障耳。

⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮

二脈業氣入中樂——指左右二脈之生死業氣皆消溶於中脈而生大空樂，見六法廣論。

紅白交會於中樂——此指中脈上端之杭字「*杭*」代表白明點，及下端之短阿（*阿*）字，代表紅明點，皆爲融化後，一上升，一下降至心輪（法輪，藏文*Chos · Gyi · Khor · Lo* ·），亦即中脈之中央而相匯合，此時能生大空樂雙融之覺受。

渡亡消災——西藏祖師特別告誡徒衆，不可輕易納受供養以超度亡魂，普通受供養其責任尚不甚大，自己亦不受太多之牽累，但超度亡者則全不如是，有極多之故事說明渡亡喇嘛之功力不足，而自受其損者。我曾親自聽見許多極有趣的故事，故喇嘛（好一點的）皆視渡亡受供爲畏途，尤其是以密法之頗瓦來超度更是如