

第五篇 密勒日巴於繞馬

著原文藏自譯基澄張

密勒日巴尊者歌集

至尊密勒日巴一時想從嶺巴崖到日喔班巴去，當即準備動身前往。他向繞馬的施主們說明此意，施主們說道：「在日喔班巴的入口處，有一片山窪地，那裏有一個比日喔班巴更好的修行崖洞，您不如到那裏去住更好些，我們對於日喔班巴的路徑不夠熟悉，不能替您作嚮導，如果您願意住在那山窪地的崖洞處，我們可以替您帶路。」密勒日巴想道：「我就先暫時住在山窪地，以後再到日喔班巴去吧，也用不着他們替我帶路，我自己會找到的。」於是就對施主們說：「用不着麻煩你們替我帶路，我自己會找到的。」施主們說：「沒有帶路的，怎麼行呢？難道你自己有一個領路的嗎？」密勒日巴說道：「不錯，我正有一個。」「他是誰？是怎樣的一個人呢？」密勒日巴就唱了下面這首歌來答覆他們的詢問：

「善妙具相①之上師，除我愚蒙之嚮導；冷暖平等此單衣，令我離貪之嚮導；合、轉、『消融』、三口訣②，除遣中陰之嚮導；心氣自在無有礙，週遊山川之嚮導；拋棄此身如殘殮，降服我執之嚮導；無人深山修禪定，成就佛果之嚮導；我有如斯六嚮導，住菩提劫亦樂哉！」

唱畢此歌，尊者就向繞馬谷之深處高地行去，此處以後就被人們叫做菩提劫了。密勒日巴即在該地落坐，心入無間江流三摩地。

某日午夜，密勒日巴忽然聽見千軍萬馬的嘶殺聲，心中想道：「難道是有外敵侵入此鄉嗎？」不覺生起了大悲心，心契大悲三昧。漸漸地殺聲越來越近，一片紅光照徹天地；尊者想道：「這究竟是什麼呢？」用眼一瞧，看見前面的曠野成爲一片火海，天上天下偏佈兇惡獰極可怖畏的魔軍，使出魔力神變。只見到處烈火熾然，洪水浸淹，山崩地裂，形形色色的怪武器滿天襲來，要想摧毀尊者的住所，同時口出種種惡言咒罵尊者。密勒日巴自忖道：「原來是非人妖魔前來騷擾來了。這些妖魔們，從無始以來，就造作種種惡業，沉淪六道；現世投生於飛空的餓鬼道中



，爲猛厲的瞋恨心所驅使，他們傷害了許多的衆生，由此惡業，

將來必定墮入無間地獄，遭受極苦，實深可憫！」想到這裏，尊

者就以慈悲的心懷向他們唱道：

「慈心偏廣如虛空，大悲湧出似密雲，功德事業如雨降，

甘霖遍洒利羣生，衆生無量等虛空，祈使皆證佛果位，

馬爾巴譯師前祈請。

汝曹非人妖魔聚，馳騁天空意身^③衆，貪食餓鬼齊集此。

往昔多造惡業故，今生感此餓鬼身。今生復造諸惡業，

恆常損惱他人故，我今爲曉汝愚蒙，

爲汝畧說因果理，我是口傳上師子，

因地具信求勝法；深信因果不壞故，

精勤修持不懈故，已證自心之實相；

解脫我執之重病，斬斷能所生死縛；

汝曹惡心來傷我，徒費精神空自勞，我已超越心識境，

汝輩豈能奈我何？縱然集合六道衆，上起梵天下地獄，

亦難搖撼我心志，何況令我生怖畏，哀哉恚惱非人衆，

暴力神變之魔軍，如此羞辱孰可忍？慎自思維莫輕離！」

唱畢此歌後，尊者卽心契平等法性，坦然而住，諸魔不覺對尊者生起了極大的信心，齊向尊者圍繞禮拜多次，頂戴尊足，然後說道：「您是已得堅固『定慧』的瑜伽士，我等有眼無珠，適才作了許多愚蠢的惡事，請您宥恕。從今以後，我們發誓遵從您的一切訓示，請您爲我們開示一些法要吧！」

密勒日巴卽爲說法曰：「諸惡莫作，衆善奉行！」衆魔唯唯俯首，以身心性命供奉尊者，發誓今後遵行尊者之一切訓示，然後各返回自處。衆妖魔中有蒙境的色依天母和日喔班巴的地神，密勒日巴想道：「日喔班巴的地神既已降服，我就不用專門再到日喔班巴去修定了。」於是他就原地坐了半日，心境十分開暢愉快，不覺唱道：

「於此寂靜菩提均，密勒日巴修菩提，菩提心得自在故，能護菩提心瑜伽，疾證無上菩提已，願共如母有情衆，

同趣最勝菩提位。」

唱畢此歌，密勒日巴不覺生起大勇猛精進之心，鼓舞雀躍不

已。過了幾天，一位施主前來參訪尊者，並帶來了半袋的青稞炒粉^④作供養。這位施主那天穿的衣服稍微單薄了些，所以漸漸覺得越來越冷，於是說道：「在南方的區域中，要算繞馬地區爲最冷，而這個崖洞却又比繞馬要冷得多了，如果您肯接受，我想供養您一件皮袍子，不知尊意如何？」

密勒日巴說道：「施主！你的名字叫什麼啊？」

密勒日巴說道：「這個名字很好，我雖然無需你的炒粉和皮

袍，但盛意難却，我願意接受你的炒粉，可是皮袍我却完全用不着，請聽我解釋什麼緣故。」

於是對來客唱道：

「一似小犬迷路途，無的飄泊山野處，愚蒙迷亂我心識，

漫遊六道諸城鎮。業力變現世間故，幻見外境種種相。

有時幻覺腹飢餓，吞納石礫以爲餐；自炊飲食以充饑；

有時碗破鍋亦砸，忍饑挨餓持禁齋；偶忽修習禪定時，

亦生種種諸幻相。大悲心生甘露湧，有時興至心雀躍；偶忽修習禪定時，

有時碗破鍋亦砸，忍饑挨餓持禁齋；偶忽修習禪定時，

亦生種種諸幻相。我飲勝妙之天露，有時亦覺身寒冷；偶忽修習禪定時，

有時拙火熾然樂，有時亦覺身寒冷；偶忽修習禪定時，

明體智慧爲道侶，有助我奉行十善業；偶忽修習禪定時，

洞澈自明之心性。如法善見爲獅鬃，有時亦思伴相隨；偶忽修習禪定雪山巔，

如法善修爲獅爪，修習禪定雪山巔，

果位功德我已圓，道行三力^⑦得圓滿，

方便智慧無別故，我乃堪能瑜伽士，大力人中之獅子，

莽林深處漫遨遊，心智光明徧照故，我是如鷲瑜伽士，

升次第^⑧明顯故，夜臥勝義山崖頂，我是如鷲瑜伽士，

鷲鵬展翅飛天去，圓滿次第^⑨堅固故，我是人傑瑜伽士，

翱翔雙運法性中，密勒日巴是我名；夜臥勝義山崖頂，

我是鑽究心性者，

所欲無不滿足者；
我是無糧之農夫，

身無寸縷裸體者；
在此亦適彼亦適，

我是密行之勝士，
無意世間外境者；
我於資財若有求，

心如狂人樂死者，
你我此會不自然，
其心難免起謬思。

一無所有無求者。
終日怡樂融融者；

亦是施主煩惱因；
我以定慧之所得，

此身長壽無病痛，
見佛聞道入法行，

福受享用恆快樂，
利樂有情度衆生。」

拉巴聽了此歌，生起極大的信心，說道：「因爲您是大成就者密勒日巴，所以才能如此，爲了使我們這些罪業深重的人積善資糧，您才駐錫此處。您住此之日，我一定竭誠供養，務請慈悲納受。」尊者在菩提坳修行之時，拉巴果然經常帶來精美豐盛的食物供養尊者。

尊者住在菩提坳身心十分愉快，得了極大的進益。某日，繞馬的幾個村民前來參拜尊者問道：「尊者啊！您喜歡這個地方嗎？心境愉快嗎？」密勒日巴道：「我很喜歡此地，修行也增益了許多。」村民問道：「此地究竟有些什麼好處呢？您在此地的心境又是怎樣呢？請對我們說明一下吧！」

密勒日巴答道：

「於此寂靜菩提坳，上有神居大雪山，
後山冰雪爲屏障；前有茂密美松林，
楊柳搖扶自悠悠。幽香四溢蓮花處，
流繞池畔清溪旁，垂頸白鶴頻回首，
和風輕舞楊柳枝。牲畜走動四覓食，
谷中寬廣草原上，吹笛歌唱無憂曲。
密勒日巴瑜伽士，競競各爲利養忙；
令我憶起無常喻，世間歡樂如泡影，
於此夢幻虛渺世，執以爲實深可憫！」

下列信施衆村集，
冲水成團而食之，極爲方便。
吞納石礫——密乘有不食人間食物之種種辦法，如吃花，吃草，乃至吃小石之辦法，古代有人行之，近代則似已斷絕矣。
自甘露——自己身體之種種分泌，由習禪定故，口中會生出特殊分泌，可服之以爲食。

⑨
⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③
具相——具足圓滿的資格。
② ①
助我無常幻化觀，天空廣大作我食，無有散亂禪定觀，
定中境象過萬千，無所不現難具說！
噫嘻！三界輪迴法，空而能顯甚奇哉！」
來衆聽了都生起了信心，旋即回村各返自居，這是密勒日巴在繞馬居住的第一個故事。

註解

「合」，「轉」，「消融」三口訣——此處之合，轉，消大概是指出中陰時密乘行人修行之口訣。於中陰時所現之一切，觀想爲本尊，壇城，與自己和合成爲一體，自己亦成爲本尊，則一面不爲中陰業力所轉，一面可以成爲化身佛或行生本尊淨土，這是「合」。「轉」則是中陰時極怖畏及不悅意之惡境現前時，以心意轉變之，使成淨土或善妙之境，如夢修法之轉夢然。「消」是令一切中陰所現，消融於法身空性中歸於空寂。此密乘斷除生死之特殊方便也，此當然又要以升圓二次第及六種成就法爲基礎才行。意身——即意生身或化身。

青稞炒粉——西藏人之主要食糧，爲一種大麥，炒熟後磨碎成粉

次第。升起次第——此句直譯應爲「菩提心之三力得圓滿」，但此三力不知何指，菩提心亦不知是指向道之心或密乘之明點。

升起次第——此即初步之密乘修法，亦即本尊及壇城觀，把自己之凡夫身觀想爲佛身，把外境器世間觀想爲淨土及壇城，口誦密咒，這樣就能訓練轉染境之世間成爲本尊淨土。如是升起佛慢，次第建立壇城，故名升起次第。又作本尊觀時，先觀空，由空中生起一種子字；如觀音之種子字爲「哈」，由此「哈」字自身變爲觀音，再觀外壇城：一切由空及種子字而生起建立，故名升起次第。升起次第，亦譯作「起分」。

圓滿次第——此爲深一層的密乘修法，包括修氣，脈，明點，及拙火，幻化，中陰，夢修，轉識，及光明等六種成就法，此就噶居派而言。其他各派修法之名稱雖不同，但內容皆大同小異。圓滿次第就另一意義言則適與上述之升起次第相反，爲「由有到無」之觀法，即將外境壇身攝歸自身，自身亦漸次消融於空性中，圓滿次第亦譯爲「正分」。