

第七篇 修行人的快樂

敬禮上師！

大瑜伽行者，爲了遵守上師馬爾巴之訓示①，從獨利虛空堡行往藥磨雪山，於獅子州之深林處，虎崖獅堡中居住，藥磨之山神女於尊者初到時即示現和善美妙之相，接受訓敕，並以圓滿供養承事尊者。尊者住於此地心境亦極爲安樂愉快，定慧增長。某日由蒙境來了五個年青的尼姑，前來請問法要；對尊者說道：「聽說這個地方極端恐怖，能作修行之逆增上緣②，對定慧之助益極大。師傅啊！您是否亦有這種感覺呢？」

密勒日巴爲了讚揚該地之殊勝和說明定慧增長時心境之快樂

於是唱道：

「敬禮善妙上師足，我以善樂福德故，得見尊顏受法教，
一如上師之授記，我今依囑來居此。蒙境羣山多樹木，
草原花木極茂盛，於此悅意安樂境，葉樹搖擺作舞姿，
猿猴撲跌作遊戲，百鳥齊喧悅耳聞，蜜蜂四飛競嗡嗡，
虹彩隱顯無晝夜，冬夏細雨降霏霏，春秋谷霧瀰山際，
如是寂寥山隱處，有我密勒習禪定。樂哉觀心本空寂！
樂哉萬千境象現！樂哉猛起與狂跌！樂哉越深樂亦深，
樂哉心空顯光明！無有惡業肉身樂，難苦越深樂亦深，
煩惱起伏不生樂！恐怖之境增大樂，紛亂越多越快樂③！
一切苦痛變成樂，稀奇，稀奇，甚樂哉！習禪湧出之大力，
助我四肢運動樂，恣意跳躍與奔馳，手舞足蹈天然樂；
心中寶藏貯妙歌，獨唱不竭一何樂！美音妙句悅意樂，
衆人齊唱何能及？心具大力發雄威，溶入法性成大樂。
自心法爾顯萬境，此乃真正大極樂！繁華外境何能及？
爲酬信徒來朝拜，我今歌此作禮物，告汝法喜諸覺受，
修士種種大歡樂。」

隨後尊者就傳授灌頂和口訣與五小尼，然後命她們去實修。（她們修了不久）就產生了極佳的覺受和證解；尊者非常高興，於是就唱了一首「甘露口訣歌」給她們聽：

密勒日巴尊者歌集

著原文藏自譯基澄張

「諸佛法身之上師，於一切時莫捨我，善根深厚實可慶。法門廣大雖無量，不可增大已愛慾；造作種種善惡業，不可心存此邪念：心志所求皆不成。交往必生諸邪念，莫生我慢執名言，結伴共修靜居時，法緣善根終斷絕。行之自心終生魔，知此諸失應遠離！

密勒日巴作歌答曰：

「具恩至尊前祈請，令我修行得順利。雖居雜染村鎮中，由宿善故聞佛法，勤聚資糧勤修持，必獲加持不離身，僅生覺受無大益，必須勤求真成就。我今爲說成訣：若思心將被魔使，應思隨時死可至，堅毅恒修得成就。若爾終陷世間法，種種覺受生起時，一心專修得成就。若觀則見過如山，

能生淨信得成就。汝輩青年之學尼，未入歧途今逢我；寂靜山中謐居時，攝心入內得成就。莫思城市之娛樂，堅意刻苦修持時，斷捨追尋此生樂，不可博究成學者，謙卑自足得成就。否則觸怒空行母，彼之功過莫觀察，金剛弟兄共處時，

指示解脫正道者，常住我頂賜加持。汝等居此修正法，得遇深密『金剛』⁽⁴⁾道，修行卽身成佛法，貪戀世間一切事，如是終將墮惡趣。『我供辛勞渠傲享』⁽⁵⁾。若作此念師徒諍，守護堅誓密戒時，莫與惡人作交往⁽⁶⁾，損壞密戒三昧耶。勤習聞思學法時，莫涉世事多外務，否則五毒火炎熾，否則將失甚深道，莫行降魔作法事，覺受證解生起時，退失功德與道行。負荷死者之屍靈⁽⁷⁾，謙虛忍讓百事成。」

五小尼問道：「我們怎樣去做，才能自立的修行得到成功？」⁽⁸⁾密勒日巴說道：「金器你們自己留着作修行的資糧吧！見、行、修的精要是這樣的。」於是唱道：

「祈請上師賜加持，令我法爾能常行，如尊示範見、行、修。見之精髓有三要，行之精髓具三要，修之精髓亦有三，果之精華三訣攝：外顯諸境皆是心，心卽明顯之體性，明體無相無可執，此三見訣應受持。十惡法爾自性盡，無整寬坦舒鬆⁽⁹⁾定，此三修訣應受持。無有輪迴之可斷，此三果訣應受持⁽¹⁰⁾，此卽法性本來空，三要攝內成一要，繁行多求終無益，我適所說諸訣要，實爲修行之法寶，汝等珍重善受持。」

尼衆們又問道：「修持尊者適才所指示的無錯謬的法要時，最殊勝的依靠和指導，是否以至誠迫切的深心去祈禱根本上師呢？」除了至心祈禱上師以外，還需要別的嗎？」

尊者聽了，微笑的說道：「上師爲導依之主要，如樹之根，但樹根尚有枝幹（華葉等亦不可廢）。由根所生之枝幹是這樣的。

「上師、口訣、與弟子，堅毅、耐苦、及信心，智慧、悲心、與實相，此爲經常之導依。寂靜山居離塵囂，莫思領先或倨傲，謙讓和諧得成就。」

「遊行村鎮乞食時，不可以法行欺騙，正直誠實得成就。」

「於一切時一切處，已得入道成就者，應做廣大利他事，傳授大恩之口訣，一心施捨利衆生。」

五小尼聽了此歌對尊者生起了不變的信心，下了最大的決心，捨棄今生之一切，全力精進去修行。她們供養給尊者一個金製的曼陀羅，請尊者講說見、行、修之精要修法。

密勒日巴說道：「金器你們自己留着作修行的資糧吧！見、行、修的精要是這樣的。」於是唱道：

「莫思領先或倨傲，倨傲必使衆不合，遊行村鎮乞食時，不可以法行欺騙，

否則自必墮惡趣，切莫自慢縱所慾，斷捨虛僞得成就。否則必成佛油子，已得入道成就者，應做廣大利他事，

傳授大恩之口訣，一心施捨利衆生。」

五小尼聽了此歌對尊者生起了不變的信心，下了最大的決心，捨棄今生之一切，全力精進去修行。她們供養給尊者一個金製的曼陀羅，請尊者講說見、行、修之精要修法。

密勒日巴說道：「金器你們自己留着作修行的資糧吧！見、行、修的精要是這樣的。」於是唱道：

「莫思領先或倨傲，倨傲必使衆不合，遊行村鎮乞食時，不可以法行欺騙，

否則自必墮惡趣，切莫自慢縱所慾，斷捨虛僞得成就。否則必成佛油子，已得入道成就者，應做廣大利他事，

就繫注於西藏，準備向西藏行去。
這是密勒日巴在藥磨雪山的故事。

註解：

① 馬爾巴尊者（密勒日巴之上師），於一次大傳法灌頂時，向他的四大弟子分別授記，各各吩咐他們今後應採的宏法方向；如對哦巴喇嘛，他囑咐說，應以說教的方式去宏法；對密勒日巴則囑咐

他，終生應不離山穴崖洞，以終生修持的方式去宏法。密勒日巴果然遵囑，終生示現住山修行；徒衆多次勸請下山宏法皆遭拒絕，並確申住山修行即是最高宏法。此在當時，人們不能了解；今回憶歷史，則確知此種作風完全正確。第一：密勒在世時，有緣有根器，及真正有決心之徒衆自然會來找他求法，如惹瓊巴，岡波巴等大弟子。他們以後宏法之事業皆廣大無邊。第二：密勒

日巴終生修行，力倡實行，以身示範，形成了噶居派之着重修行之宗風，故又名爲修傳派，成就之人在西藏各派中數量上數第一。

② 即黃教之土官大師所著之西藏佛教史中亦特別提出此事。第三：住山修行得成就後，其加持力自能無形中普及利樂有情，不必以有形的姿態到城鎮中去找人傳道。宏法之方式甚多，因緣不一，善巧方便，種種方式皆可用也。

③ 紛亂越過快樂——此句及前數句說明已得澈悟心性之人，外顯諸境皆不爲碍；內心之所顯現，如（似煩惱）之狂起狂跌，與法界中千奇百怪之顯現，不但不能損擾其心，反而增長其證悟，此時心境亦特別快樂。密典中有云：「凡夫之煩惱如燈燭之火，遇風則滅，故需善護；成就者之『煩惱』如森林之大火，遇風則越熾越盛，智慧反而增長，故應順世間行，於一切煩惱及魔境皆無所碍。」

金剛道——即密宗道，又名真言金剛乘道。

堅誓密戒——即密宗戒，或三昧耶戒。

莫與惡人作交往——修密乘行人，嚴禁與破密宗戒之人交往。據云稍有接觸，即能發生定障及其他障礙。此處惡人除指一般惡性重大之外，尤指毀犯密戒之人。此就嚴格之修方便道，及升圓

次第之密乘行人而言，其戒，定，與護法皆極嚴格，故有此種現象。至後期西藏密法，修大手印或大圓滿之般若心地法門之人增多，此種趨勢亦好似沖淡了不少。此我個人之看法，準確與否，不敢武斷。

西藏喇嘛認爲修渡亡法而受施主供養，爲一極端危險及負荷極重之事，好喇嘛皆盡量避免之。

成功——藏文mGo·Thon·極難翻，直譯是擡頭或出頭的意思，但又不止此，此處姑且譯爲「成功」。

④ 無整寬坦舒鬆定——此句原文直譯應作：「無整無作等持住」，但原文之神韻則包括有大手印之最主要口訣「寬坦，鬆弛」；因此處特譯爲「無整寬坦舒鬆定」，以明其言外，或意含之神韻。

過去亦有人譯此句爲「無整具寬坦而定」，還是加了「寬坦」二字。藏文原句爲：「Ma·bCos·mNyam·Par·bShag Par·gDah」。

此四句之直譯應爲：

涅槃離心無可證 輪迴離心無可斷

自心是佛永決定 此三果概應受持

⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ 因過去貢噶上師似乎於某次傳法時，提出此四要訣，筆授之人大致意譯而出，而十分精彩，故今從之；特出原文之直譯以備讀者參攷。

觸依——由五根及五塵所接觸而生種種識念，即是解脫根塵相依相觸之導依，不必斷根塵之相觸，而即於根塵相觸所生之識念或分別妄念，當下顯相空性，此即不斷輪迴法而證取涅槃之密宗道也。見本篇第一註。

曼陀羅（Mandala），古譯壇城或中圍，即密宗修法時本尊佛之「住所」。主尊之旁又圍繞眷屬各尊，莊飾相貌各不相同。曼陀羅之形狀亦有圓形，方形，三角形等等不同。就究竟義言，曼陀羅即法界之縮影，代表莊嚴淨土及一眞法界。有相密宗，或升、圓，次第之密宗，曼陀羅之意義尙爲狹義的有形本尊壇城。但密勒日巴此處則指南大手印空性中所顯之一眞法界，究竟了義之曼陀羅也。

氣，脈，明點——藏文：RTsa·Rlung·Thig·Le·此爲修密乘方便道所必須修持者。此處之氣，專指身內之各種氣，如上行氣，下行氣，平住氣，偏行氣，業氣，命氣等等；脈則是指氣及明

藏密行人却以此爲由「外凡」轉入「內凡」的階段。——所謂外凡，即外道凡夫。不要以爲外道是個很壞名詞，其實，這只是指仍未皈依佛道，仍未發心學佛的人而言，他們之中，儘有些見解精闢的哲學家和熱心於拯救人類的宗教家。所謂內凡，則指已皈依、發心的學人而言。西藏密宗又特別重視發心，尤其是發「菩提心」。

既成內凡，即可轉入正行。在正行中，首作觀空，這種觀空應於一剎那間完成，但其所謂空，此時仍非勝義的空，蓋只如小乘行人，但觀「人我空」，以人我境界泯滅，遂便於本尊身的生起。——在這階段，行人已是修內凡入小乘，因此有「法執」（執著於法）是很顯然的，而且，正可藉着法執，作種種本尊的觀想。

所謂觀想本尊，爲便於循序漸進起見，可先修「對生本尊」——本尊生起於行人的對方；然後修「自生本尊」——行人自身成爲本尊，此際又應起悲心，上供下施，即上弘佛法、下度衆生。

在這階段，行人的身語意三業，均需修成三密：身成本尊；語念本尊咒音；意作本尊觀想。然而，這只是屬於外相。倘更進一層次，則應更內修藏密極其重視的脈、氣、明點。因爲藏密以爲，身只是粗相，脉才是細相；語只是粗相，氣才是細相；意只是粗相，明點才是細相。只有外修粗相，內修細相，始能發揮衆生成佛的本能。

脉氣明點的修法，藏密有種種方便，即使要簡單敘述，也非易事，而且也非本篇的範圍，在這裏，只想指出修法中最粗淺的層次，那就是：修中脉成咒輪、修氣相成咒音、修明點成咒輪放光相。當然，就是這樣粗淺的層次，也不是容易圓滿修成的，學人非一面修持，一面領受上師的口訣不可，否則便徒然淪入事相，出世不成，反多一重「法」的縛束。

在這個階段裏，就整個儀軌的意義而言，已經是由小乘渡入大乘的過程了，因爲只有大乘才有悲心的生起，才有弘法利生的宏願。然而在大乘法系中，此時的意味實傾向於相宗，因在儀軌

生起尊身時，分別統攝了六、七、八等三識，故有「三昧耶尊」、「智慧尊」、以及「三摩地尊」的同時生起，至於生起的詳細內容，準備另篇細說，這裏只想指出，儀軌在這時已高度發揮了相宗的理論，而且付諸實踐。

儀軌繼續下去，又是另一次的觀空。然而，此時的觀空已與正行開首時的觀空不同，因爲行人須於剎那間收攝一切，盡歸入無分別、離言說的法界虛空。此際不但無人我，抑且無法我，故能所雙亡、人法盡滅，而行人即於此空有雙融的勝義空境界中入定。至此，儀軌的正行已告圓滿，蓋此時已踏入成佛的階段。

接着下來的後行極其簡單，只不過是「回向」及圓滿的唸頌，其意義和顯宗的回向並無二致，故不須贅說。然而，儀軌雖告圓滿，行者却並非就此了事，蓋仍須行持「佛慢堅固而住」的威儀，這種行持，也許就是無上密之所以爲無上的特色了。

（上接第31頁 密勒日巴尊者歌集）

點所經行之道，類似脈絡或神經，但亦不全是一；明點則泛指身體中之各種精華之分泌物，不單指男性之精液也。凡人之氣、脈、明點必須澈底轉變成光明及大用，亦即轉凡夫之氣、脈、明點成，報、化二身之方法。此道目前全世界能講透徹之人可以說根本無有，或絕無僅有（？）至於詳盡之科學的說明，更待吾人之努力也。見M·Eliade之Yoga中，論Mystic·physiology處。此處藏文作：rTags·Myur·Tu·Thun·Pahi·Kha·Pho·Yin·Kha·Pho·l字母爲吹牛，誇張之義。若原書抄寫無誤，密勒日巴似乎有嘲笑及開玩笑之意味。

臍拙火——爲六種成就法之基本修法，爲密宗禪定之基礎。行者觀臍下有如豆大之火焰（拙火），加以寶瓶氣等助行使能生起俱生之憤怒母火，而產生暖樂，打開全身脈結而開顯本具之法、報、化三身。

七勝寶——此又爲印度之神話寓言，傳說當成佛或轉輪勝王出世時，當具足七寶。到西藏去——密勒此時住於西藏與尼泊爾交界之喜馬拉雅雪山各地，並不是西藏內地（Tibet proper）。以後密勒日巴才稍往西藏內地行住，但其足跡似未到現在西藏中部或東部，此點待考。