

敬禮上師：

尊者密勒日巴行抵灰崖金剛堡以後，即安居於馬鞍幽洞中，心境十分愉快。這時古通地區有一位密乘行者，他曾經聽過尊者的說法，所以對尊者十分信仰。一天，他來向尊者說道：「師傅啊！我雖然修行經年，但仍舊對修行的精要茫然無知，所以功德和覺受都絲毫不生，請您慈悲開導我，賜示我一點口訣吧！」

尊者答道：「既然如此，你應該知道如下的幾個要點。」隨即爲他唱了下面這首歌：

「心之所顯億萬千，多於日光映微塵，應於彼體如實知，
如王自心確了知①，萬法實相之本體，任何因緣不能生，
唯一實相得決定，如王自心確了知。洞徹眞如三證智，
雖逢百劫無退却，由此自然斷貪著，如王自心確了知。
妄念奔馳如潮湧，鐵闡銅池不能容，念由心現非外境，
如王自心確了知。」

那密乘行者又問道：「這樣的覺受悟境是漸次生起的呢？還是頓然生起的？」

尊者答道：「上根利器的人，這些悟境頓然生起。中根和下根者則由四種瑜伽②（或四步境界）次第生起。『真實』的悟境，和『相似但被誤以爲眞』的各種徵兆是這樣的。」於是尊者就爲他唱了一首抉擇分別眞偽大手印四瑜伽的歌：

「頂禮至尊上師足。」

執心實有輪廻因，明而無執自明體，本來圓成確了知，此是專一究竟相。口說雙融修有相，口說因果作惡行，煩惱愚癡盲修鍊，『專一瑜伽』無此失。明而無執之自心，離諸戲論具大樂，體如虛空極明朗，此是離戲究竟相。口云離戲葛籐多，口說離言話不絕，愚蒙執我而修觀，『離戲瑜伽』無此失。於現空無二之法身，得輪涅一味之覺受，佛陀衆生融一味，紛云此是一味相。雖說一味分別多，愚癡之中又愚癡③，『一味瑜伽』無此失。妄念即是智慧體，

密勒日巴尊者集歌

著原文藏自譯基澄張



本來圓成因卽果，三身自己本具足，此是無修究竟相。

口說無修仍作意，口說光明修愚癡，愚茫無知亂瞎說，

『無修瑜伽』無此失。』

密乘行者說道：「這樣的修行實在是奇妙稀有難得，但是像我們這些世俗之人，如果要修持六波羅密多，應該怎樣去修持呢？」

尊者以歌答曰：

「頂禮具相上師足。」

財富尤如草頭露。故應離貪行布施；已獲暇滿人身時，惡趣主因爲瞋心，捨命亦應修忍辱；懈惰難成自他利，故應精勤修善業；散亂難解大乘義，故應專注修禪定；佛位非由尋覓得，故應深觀自性體；信心尤如秋季霧，易散難持應精進。」

來客聽了此歌後，嘆爲稀有，對尊者生起了極大的信心然後離去。過了幾天，這位密乘行人帶來了許多徒弟，携着豐盛的供養前來朝禮尊者；承事供養尊者後，他就啓稟道：「今天到這裏來的人，都是對您的生平極端欽佩，所以特地前來朝拜您的。尊者因堅毅的大苦行所得到的成就境界與覺受，以及如何得到這種成就的方法和經過，可否慈悲向我們開示一下呢？」

密勒日巴以歌答曰：

「於世間法極厭離，方能生起大信心。戀執鄉園極難斷，捨離家鄉瞋恨息。愛戀親人極難捨，捨離親眷心自平。財富永難滿足故，布衣一襲斷貪婪。傲慢我執難調故，世間逸樂難捨故，應如野獸住深山。居卑下位慢心息。若能精勤修佛法，勤聚資糧作二利，偏滿一切諸衆生，（廣大無盡之法身），法身本來如虛空，因此無際飄輪廻。畧見少份④非難事，證境堅固甚難哉！由昔無明不了知，眼耳鼻舌諸六聚⑥，自然顯現無執着，此爲開悟之證量。所謂『根本』與『後得』⑦，

乃對初學之權說，心悟真如得堅固，豈有此二差別相？

無有散亂之瑜伽，離執心境⑧時顯現，法報化身常伴隨。

無有執着之動氣⑨，能生萬千妙功德。修心善巧瑜伽士，

應作心如虛空觀，皆如幻化如雲霧，下劣凡身如幻化，譬如蓮花出污泥，亦如水月不可執，

置我掌中如淨琉璃。諸法昔初無來處，淨『行』證量應如是。此心徧滿如虛空，

因緣所現萬千法，無非明淨之法身，即於利生之宏願，亦應離執如是觀；

譬如蓮花出污泥，亦如水月不可執，外境纏縛不能染，

置我掌中如淨琉璃。諸法昔初無來處，淨『行』證量應如是。此心徧滿如虛空，

末後亦無有去所，無非明淨之法身，普見一切空性智，

本來清淨如虛空，紅白彩雲自消融，四大痕跡不可得。此心原無生死因，

此心徧滿如虛空，未嘗暫離無生故，三界輪迴永斷離，

臨終捨棄幻軀時，若會使用甚深訣，

子母心『光』⑩當會合，（徹證究竟大法身）。此時若未證法身，

應念不淨五蘊身，即是清淨報化體，此時應用俱生訣⑪，

清淨報身⑫當顯現，了達報身亦如幻，豈有迷途錯謬失？

若於此法得通達，則無中陰之迷失，中陰自在應如是。」

來供養朝拜尊者。

某日清晨，密勒日巴於光明定中看見金剛瑜伽佛母⑬現身，對他說道：「密勒日巴啊！你的人間弟子中將有如日如月一般的兩大弟子；還有如星辰的弟子廿三個；得成就者廿五名；得不轉（地）之悟道者一百名；於道上得暖相⑭之大士夫一百零八名；初入道之男女瑜伽行者千人；與你結得法緣因此不墮惡趣者不可數計。現在，在古通的烏谷處⑮，正住着與你有宿緣的那個如月般的大弟子，爲了成就他的緣故，你應該就到那裏去。」

尊者得了佛母的授記後，就準備向古通的上方行去。這是灰崖金剛堡的故事之初篇。

解

① 此句及以下三頌之藏文體裁迥異歌集之慣例，通常歌偈中，每句

或每「足」，只有七字或九字，此處每句多達十六字，只有簡縮意譯，取其大意。又「足」者乃構成偈之單句，如四句偈即包含有四「足」。

(2)

四種瑜伽——或大手印四瑜伽，即修大手印之人從入道起直至成佛所經過之四步境界。此亦即大手印之次第道階也。此爲一非常重要之專門問題，非專書討論不能畧盡其旨。禪宗宗風在「密」在「遮」，而不在「顯」或「詮」，然亦有雲門三句，牧牛圖，三關，五位君臣等說而驗其證道之次第及淺深者，此等資料若與四瑜伽比較合究，極饒趣味。用禪、密之道境以釋大乘之五道；十地亦有觸類旁通之處。但研究此問題首先需要作者自己有相當之大手印境界才行。這點既然目前尚未圓成，只能以聞思經典爲據而論之，此當待之異日。茲將大手印四瑜伽之簡要畧述如下，爲密師此處所說作一參考。

第一步境界名爲專一瑜伽：行人於得大手印見及口訣後，常契空明之自心勿使間斷，漸次當得明空清晰顯露之覺受。於明空自心現量證入，晝夜不散，產生各種殊勝美妙覺受，此心專一安住自心明空之體無有散亂，故名專一瑜伽；可配之於加行道之暖、頂、忍等位。但此時仍有能所二取之執，所見明空之心體，不但不透徹，且難免有俱生之能執之心。

第二步境界名爲離戲瑜伽：離戲者，徹見自心之無生空性，離一切有無、是非、對待之種種言詮戲論，超絕名言，入畢竟空之境界；斷離能所二執，真正見道，故名離戲瑜伽。

第三步境界名爲一味瑜伽：行者至此境界則親證一切法平等性；於空、有、及生死、涅槃，及佛陀、衆生，皆視爲一味。因即是果，事即是理，於一切法得大自在矣。前二瑜伽，行者着重在斷執及攝有入空；至此則會空入有，起大功用，大神變，不但於空性得自在，在於色法及根，塵，亦皆得自在；已漸趨入理事無碍及事事無碍之境矣。

第四步境界名爲無修瑜伽：至此已無任何法可修，無進一步之果位可求，進入究竟菩提之圓滿境界矣。

(3)

此處可能指微細無明。藏文原文·rMon·Pa·Yi·Yan·rMon·Pa·Las·可作不同之解釋，亦可譯作「無明之中有無明」，或「愚癡深處之愚癡」，故大概是指那極不易覺察之俱生之微細無明。

畧見少份非難事——指大手印行人，常於忽然間能頓見空明之自

心明體，但不久即失去，不但不能常常見之，亦只能見到心體之極少部份。

五毒——貪，瞋，癡，慢，嫉五種煩惱爲五毒。

六聚——見第八篇第二註。

根本與後得——藏文·mNyam·bShags·及rJed·Thob·此二詞用法甚廣，根本及後得之全詞應爲「根本智位」和「後得智位」。前者指行人心契真如空性，深觀惟一實相之體，爲定中之純般若觀。後者指行人從「根本智定」而起，出定後應物接觸一如常人，但其心境仍不完全脫離般若空性，或大手印定。任運騰騰，心離執着，見一切如幻如化。此根本及後得定，能相互增長，直到證入平等性智之位而入一味瑜伽則無所謂根本及後得矣。

離執心境——直譯應爲「無執六聚常顯現」，但如此譯則反而失去原文之神韻及意味了。

無有執着之動氣——此句藏文意義不太明顯，若詮解不錯，此動氣即是能發出神通妙用，大機大用之智慧氣，由極深之定慧而得者。

子母心光明——或子母光明。子光明者頗似起信論所指之始覺，母光明者頗似本覺。由本覺而生始覺，始覺經擴大鍛鍊而與本覺合，名爲妙覺。此在大手印而言則爲母光明：即是那本具的俱生空明佛智；和子光明：那道上所見的種種深淺之空明智。子母光明會和一味則成妙覺佛位也。

俱生訣——俱生亦可譯爲同時，此處文義不太明顯，大概係指在學大手印時上師指示一心俱足法報化三身之口訣。學人有此了悟，則於中陰時能用此訣與三身契合。前面言，若中陰初時未能證入法身，則仍有機會與報化身相合。

清淨報身當顯現——原文直譯應作「清淨幻化報身當顯現」。

金剛瑜伽佛母——即密乘之般若佛母，又名金剛亥母，爲嘎居派極重要之本尊。

暖相——見道譬如真火生起，此則譬如見道之前，火尚未生起，

但火之前相暖熱已經生起了。顯教中所說之五道中之加行道位有四：一、暖，二、頂，三、忍，四、世第一法。亦與此相通也。

鳥谷處——此處之藏文文意不易了解，可作不同的解釋，因藏文之專有名詞如人名，地名，皆無標點符號，故有此困難。原文作·Guñ·Thāñ·Ge·Phur·La·Bya·Wa·Na.....。

(4)