

第十二篇 牧牛童覓心的故事

密勒日巴尊者集歌

著原文藏自譯基澄張

尊者密勒日巴從光明洞行至蒙境的一所城鎮去乞食。該鎮的中央正集聚着許多人。密勒日巴向他們說道：「今天早晨，要請你們給我這瑜伽行者一些食物。」他們說道：「瑜伽行者！你不是前一向住在繞馬的那一位呀？」尊者說道：「不錯，我正是。」衆人說道：「您真是一位稀有難得的修行人啊！」於是都對密勒日巴生起了恭敬和信心。人羣中有一對斷絕了子嗣的夫婦延請尊者到他們家去；進入宅內，一夫婦對尊者恭敬供養承事後，就對尊者說道：「師傅啊！你的家鄉在何處？你有什麼親戚呀？」

尊者說道：「我已經捨棄了家園和親眷，親眷和家園也捨棄了我，我就是這樣的一個窮人。」

二夫婦說道：「那太好了！你就作我們的義子吧！我們有一片極好的土地，再替你找一個你喜歡的姑娘。這樣一來自然而然的不久你就會有許多親戚了！」

密勒日巴說道：「這一切我都不需要，我捨棄他們還來不及呢！」隨卽歌道：

「初享田園似甚樂，隨卽身心受煎熬，耕犁挖掘極辛苦，
下種常不結果實，薄田饑荒之村鎮，一似幽魂無依處，
終乃棄之奔他鄉，積罪家宅折磨心，於此無常之牢獄，
我無絲毫之所欲，汝之義子我不爲。」

施主夫婦說道：「請你不要這樣說，我們爲你仔細尋找一個你最喜歡的，家世高貴的新娘，不是很好嗎？」

密勒日巴以歌答曰：

「新娘初至如仙女，嫣然一笑百媚生，千看萬看無厭足；
不久面目如羅刹，兩眼圓睜似銅鈴，罵彼一聲還十聲！
汝若抓彼之頭髮，彼以腳踢汝膝蓋；汝以木棍來打渠，
渠用銅杓作回擊。最後變成老醜婆，牙落滿口似血盆，
眼似母鬼極可怖，如斯爭吵女鬼伴，一無可樂應棄捨，
汝之新娘我不需！」

二夫婦說道：「年紀老了，臨近死亡的時候，確實不能像年

輕時一樣的快樂享受了。但從另一方面說，我倆如果沒有一個兒子，心裏實在哀傷悔恨，其悲痛真是難以形容啊！難道你連兒子也不要嗎？」

密勒日巴以歌答曰：

「小兒初生似天子，如意可喜令人憐，此心深愛難言說。
不久竟成索債者，予與予求無饜足；恩父喊叫不理睬，自己父母擯門外。
最後四鄰播惡語，是非真假弄不清，輪廻繩縛應斷捨，令人心傷慘戚戚。
二夫婦說道：『自己生的兒子的確可能變成仇人一樣的，那麼就要一個女兒也可以呀！否則我們心中實在不甘啊！』

密勒日巴以歌答道：

「初生女兒似仙嬰，惹人憐愛勝金銀，及長變成討債人。
母親背後偷財寶，父前拿物逕出門。不於親恩作酬報①，
反令父母時傷心。終成持刀紅面婆，好則嫁人作忠奴，
壞則災禍帶進門。女人多是煩惱因，入穀難脫衆苦逼，
敗壞諸事麻煩多，汝之姑娘我不需！」

密勒日巴歌道：

「初遇親屬招待殷，暢懷談笑甚悅心，不久都成酒肉伴，
來往應酬宴會頻，最後竟成貪瞋因，捲逃官訟勞損人，
吃喝伴友應棄捨，世間親朋我不需。」

二夫婦說道：「你也許根本不需要任何親眷，但是我們却有許多財富和珠寶，無論如何請你要收下它們啊！」他倆至誠的懇求，要把財寶都供養給尊者。

尊者說道：「日、月不會爲了照耀一個小小的地區而常住不動的。我爲了修行和利益許多衆生的緣故，（也不能終生住於一處），我當然不能作你們的義子。但你二人今生能在此地遇見我，憑此因緣，今生和來生都會得到利益。現在我爲你們發一個善願，願我們大家能於來生在烏金淨土相會，至於你們的財寶我是

不需要的。」隨卽歌道：

「初時財寶似宜人，令己享樂令人羨，多多益善無饜足；
不久成爲吝嗇因，慳繩吝結纏縛故，不能施捨作善業，
招來鬼怪與仇敵，自己辛勤所集財，終爲別人所享受，
最後竟成生命魔，損惱身心極苦惱；輪廻財物應棄捨，財鬼錢魔我不需。」

二夫婦聽了，對尊者生起了不退的信心，把他們多年所集的財寶全部施捨於佛法的事業。他倆從尊者處得到了修持的口訣，依之修行（不懈），於臨終時入道，永離惡趣諸苦，漸次獲得菩提覺位。

尊者隨卽返回繞馬之菩提坳。昔日之施主們皆來供養承事。

尊者於心境開暢定慧增長中，安住彼處。

一天，有兩個牧童前來朝見尊者，其中較年青的一個問道：

「師傅啊！您難道沒有伴侶麼？」

尊者道：「我有伴侶呀！」

牧童道：「他是誰？是怎樣的一個人物呀？」

尊者：「我的伴侶名字叫做『菩提心』。」

牧童：「他現在那裏哩？」

尊者：「他現在在一切種識的房宅中。」

牧童：「什麼叫作一切種識的房宅呀？」

尊者：「那就是我自己的身體②。」

年長的那個牧童說道：「這位師傅說的話不能幫助利益我們，我們走吧！」

年輕的牧童說道：「所謂『識』者，是否指我們的心，而身體就好像是這個心的房屋一樣呢？」

尊者道：「不錯，正是如此。」

牧童道：「人們的房屋中，有的只有一個人居住；有的却有許多人住在一起。身體內所含有的心是一個呢？還是有許多呢？若是有許多，是怎樣生活在一起呢？」

尊者：「心是否只有一個，或是有好幾個，由你自己去觀察吧！」

牧童：「好！我回去就開始觀察。」

第二天那個年輕的牧童又回到尊者的面前說道：「師傅啊！」昨天晚上我仔細觀察此心是一是多，究竟所謂『心』者是怎麼回事？我發覺『心』只有一個。想要殺它也殺不死；想趕它也趕不走；想抓住它也抓不着；壓制它也壓不住；安置它，它也不肯停留；放它跑去，它也不走；收集它，它也不集攏；看他又看不見什麼；觀察它也無什麼結果。如果說它是有的，想使它出現，它也不出現；若說它是『無』，它又明明的現前。這個『心』好像是明明白朗的，空空蕩蕩的，微微細細的，奔跑無羈^③的。究竟心是什麼，我實在不知道；這究竟是怎麼回事，請師傅開示我吧！」

爲答其問，尊者歌道：

「護畜牧童聽我言： 糖漿之味甚美好， 雖聞其味甚甘甜，
若未親嚐不能知， 『甘甜』二字僅意境， 親用舌嚐乃真知，
(現、比^④境界不同故)。如是心之自性者，若憑他人來指示，
只現片刻非真見^⑤， 若能依此剎那境， 努力觀寳此心性，
乃能決定真實相， 汝應如是住汝心。」

牧童說道：「那麼就請您傳給我指示心地入門的方法，今天晚上，我就去努力地尋覓此心性！」

尊者說道：「好吧！你今晚就(靜心誠意的)去觀察你的自心是什麼顏色？是白的嗎？還是紅的？還是其他任何種顏色的？再觀察心的形狀是怎樣的？是長形的呢？還是圓形？還是其他任何一種形狀？(再內觀自身)，從頭頂到腳心看看它住在何處？」

第二天早晨太陽昇起時，牧童趕着牛羊來看尊者。
尊者問道：「昨天晚上，你用功去尋覓自心了嗎？」

牧童說：「是的，我尋覓了。」
尊者道：「你尋覓的結果如何呢？」

牧童說：「我發現此心是明明白朗的，變動不停的，不可捉摸，無任何顏色及形相。當它與眼睛合作時就能視；當它與耳朵合作時就能聽；與鼻合作時就能嗅；與舌合作時則能嚐味和說話；與腳合作時則能走路；上動則下^⑥搖？」，現在的這個身體

，各器官都像是『心』的奴僕一般，心體(之器官)都健康舒樂時，『心』就令他們去作種種的事情而謀取利益；當身體老邁或是病衰了，或是遭到了傷害，『心』就會像拋棄揩屁股的石頭一樣，捨棄此身，逕行離去。『心』像是個圖小利的滑頭人，身體爲它殷勤服務侍候的好時，也留它不住；當身體給它痛苦時，它就會自起抵抗，(準備)離去；當晚間睡着時，它就會(與身體)分開。這個『心』真是辛苦忙碌得很啊！我也是因爲這個『心』所以才吃盡一切苦痛的呀！」

尊者聽了，向他歌道：

「牧童小友聽我歌， 此身實況(甚難言)， 介乎有識無識間；
心識常爲大罪人， 令嚐惡趣之極苦， 何不斷捨輪廻根，
直趨解脫安樂城。 汝若有意行此道， 我當爲汝作引導！」

尊者問道：「你叫什麼名字！」

牧童道：「我叫佛護居士。」

尊者：「你今年多少歲呀？」

牧童：「今年十六歲了。」

於是尊者就傳他皈依戒，及簡扼的開示皈依(三寶)之種種功德和利益，並對他說道：「在今晚以前你要繼續念誦皈依文，不可間斷。今天晚上你要(靜坐觀察)那個求歸依者是你的身體呢？還是你的心？明天早上來告訴我觀察的結果。」

第二天一大早牧童就來了，向尊者說道：「師傅啊！昨夜我觀察，求歸依者是身呢？還是心呢？結論是二者都不對，身體各部位，從頭至腳皆有不同的名稱，(因爲是許多不同的個體)。我又想：『求歸依者』可能是身體各部份之總合，但是等到身心分離以後，這個身體就名爲『屍體』了；所以身體不能說是『求歸依者』。『屍體』也終於會潰散消滅，那時連『屍體』的名字也不存在了。於是我又觀察，『求歸依者』是不是心呢？如果叫做『心』，就不能說是『求歸依者』，因爲如果把『心』的名稱換成是『求歸依者』，那就又不能叫做『心』了。如果說過去的

叫做『心』，而未來的叫做『求歸依者』，那麼在命名『求歸依者』時，過去、未來兩種心皆已消逝，因此我們就需要命名（兩種不同的）『現在心』和『未來心』。如果說過去，（現在），未來一切時的『心』總合起來命名為『求歸依者』，（那麼心就是常住不變的實體），心就不會有死亡。如此則過去未來一切世，無論投生於六道中之任何一道，只叫他做『求歸依者』即可，（不必叫它做『心』了）。再說，前生作了些什麼，我也不記得，來生會做什麼，我也不知道；去年及昨日之心已經逝去；明天的心還沒有出現，現在的心亦（剎那）次第變遷毫不停留。（我實在對此事搞不太清楚），請上師慈悲開示我吧！

爲答其問，尊者歌道：

「通達無我實相之上師，我以三門^⑦殷重敬請，
加持我及我之諸弟子，全皆通達無我之實相！」

祈以大悲攝受令彼等，皆從我執境中得解脫！」

護畜牧童聽我言，執持吾我此心識，深觀於彼不見『我』；若能修持大手印，無見之見必能得。若欲修持大手印，需植深厚之法基，誠、信、善、慈必具足。

（努力培植諸善根）。大手印道之先件^⑧，需信輪迴因果法；若欲出現大印果^⑨，應求上師傳灌頂，以及口訣並引導，先使自身成良器，乃能容受深口訣。修大手印之弟子，必需廣積道資糧，苦樂皆適斷貪欲，死亦無懼具大勇。牧童小友汝應知，如是準備需具足。若能如此具善根，你我亦有法因緣；汝應思惟善稱量。昨夜尋『我』不可得，此爲觀修人無我，若欲續觀法無我，微我修行十二年^⑩，然後乃得知心性。幼小牧童聽我言，汝應如是安汝心^⑪。」

您，請您示我如何通達自心，永斷一切疑惑。」

尊者想道：「我要先看一看他是否堪能修行。」於是對他說道：「你先啓請三寶^⑫，然後在自己鼻頭前面觀想一個佛像。你就這樣去修吧！」

這樣傳受了習定的方法後，過了七天。到了第七天的時候，牧童的父親來到尊者的面前說道：「師傅啊！我的小兒已經有七天沒有回家了，不知是否出了什麼意外？所以我到處去找他。但是所有的牧童都說，他是到您這裏來學法來了，他們還以爲小兒早已回家去了呢！我就告訴他們小兒根本沒有回家，又問他們這幾天小兒曾否與他們在一起？牧童們都說已經七天沒有看見他了。（因爲尊者也不知小牧童跑到那裏去了，）牧童的父親就泣淚滿面的回去了。於是村中發動許多人四出找尋小牧童，結果發現他正直直地坐在一個泥洞中，兩眼凝然前視，目不轉睛，兀然而住。

大家就問他道：「這是怎麼回事？你在這裏作甚麼啊？」

牧童道：「我正在修持上師傳我的口訣呀！」

「那麼你爲什麼七天沒有回家呢？」

「莫開玩笑了！我覺得坐了不過片刻工夫呀！」

但是當他看到天上的太陽時，不覺也糊塗了。原來此時的太陽，却比他初習定時還要早幾個時辰呢！他摸着頭不解的說道：「這究竟是怎麼回事呀？」

從此以後，這位牧童常常失去了踪跡。有時一天，有時五六天看不見他的人影，所以大家經常都要四出去尋找他。於是他的父親就對他說道：「你這樣使大家都不安，常常要到處去尋你，大家心中都耽憂不已，你願意長期與尊者住在一起嗎？」牧童道：「我十分願意！」

於是他的父親帶着食糧及所需，把他送到尊者的居處。尊者隨即傳他居士戒，向他講解因果的道理；最後又傳授他開顯俱生智之口訣^⑬。牧童依之修持後產生了頗爲殊勝的覺受。密勒日巴非常高興。（爲了抉擇分別相似和真實的悟境，他（鄭重的）對牧童唱了下面這首歌：

「親蒙那諾·梅紀^⑭之加持，至尊譯師馬爾巴前敬禮。
以口說法之法師，講授精彩似廣博，一旦臨終捨軀時，
口說無用拋虛空。臨終光明^⑮顯現時，由無明障成迷朦，
驚懼法身死光明，百般逃避作鼠竄。雖然終身習三藏，

死時竟無絲毫用！

精進禪定諸行者，
其心竟生增上慢，

誤將定光作慧光，
錯過死時法身境，

沾沾自喜以爲是，
錯過死時亦無大利益！

昔日所修之禪定，
謹持身要，仍未根拔惡趣因！

死時亦無大利益，
振發精神堅毅修，

忽覺自心頓光明，
心似花開極清朗，

此時心境似以眼，
明空赤裸兀惺惺；

觀前廣大晴空然，
尤似燈光燦煜煜，

以此定境作基礎，
至誠懇請三寶尊，

再以觀察之妙慧，
明徹無念此心境，

於無我境作深觀，
起用聞思之慧觀，

配合善巧禪定力，
運大慈悲及宏願，

發心利益衆有情，
以此功德悲願力，

則能向上（得突破），
洞見無見之正觀！

「如是安汝心」——此句藏文之意味，極似金剛經佛答須菩提之「應如是住，如是降伏其心。」的味道。

通徹明了幽微法；
明徹無念此心境，

再以觀察之妙慧，
明徹無念此心境，

於無我境作深觀，
起用聞思之慧觀，

以此功德悲願力，
洞見無見之正觀！

此時方能心自覺，
無見自然見法身，

現量證取真見道，
無作所欲自然成。

吾子牧童小居士，
汝應如是安汝心！」

此時方能心自覺，
無見自然見法身，

現量證取真見道，
無作所欲自然成。

此後，尊者就攝受他作侍奉弟子，傳授全部的灌頂和口訣，
命他繼續修行。以後他證得了究竟的覺受與證解，成爲尊者『心

子』之一。名叫惹巴桑結加——佛護布衣。

這是尊者第二次到繞馬去，遇見惹巴桑結加的故事。

吾子牧童小居士，
汝應如是安汝心！」

此時方能心自覺，
無見自然見法身，

現量證取真見道，
無作所欲自然成。

命他繼續修行。以後他證得了究竟的覺受與證解，成爲尊者『心

子』之一。名叫惹巴桑結加——佛護布衣。

這是尊者第二次到繞馬去，遇見惹巴桑結加的故事。

吾子牧童小居士，
汝應如是安汝心！」

此時方能心自覺，
無見自然見法身，

現量證取真見道，
無作所欲自然成。

註解

① 此句藏文之意義，譯者不敢十分確定。

② 據唯識學言，阿賴耶識於內變現根身；於外變現器界，故此處密勒日巴言一切種識與自己之身體無有分別，與唯識宗所言相合，

惟密勒乃由現量證境而言者也。

③ 此處藏文描寫心之覺受，只能大意譯之，頗難準確地翻譯也。

④ ⑤ 在學大手印法時，依上師之加持及口訣，學人得少許剎那見到當

下明朗之心體。甚至進一步的能見到明空雙運之境界，但此類境

界，若不繼續以定慧培養擴展，則終不能發生作用，甚至失去。

請批評，請訂閱！

此處大概指：心動則身亦動，身動則心亦動。
三門——乃密宗術語：即身、口、意、三處也。

大印——即大手印，以後此類縮減之名詞，當陸續出現，在譯文
之便利上有此需要也。

大手印雖云頓法，或至上之法，但若欲得大手印之殊勝成就則亦
非長時修行不能成功也。

「如是安汝心」——此句藏文之意味，極似金剛經佛答須菩提之
「應如是住，如是降伏其心。」的味道。

啓請三寶——藏文此處只說是『寶』(dKon·mChog)。普通
西藏人皆受密宗重上師之影響，在佛、法、僧三寶之外，加上「
上師寶」，所以是四寶。此處大概亦是四寶。但漢土一向只唸誦

皈依三寶，故從俗。暫譯作三寶。

俱生智口訣——亦即大手印口訣。大手印能開顯俱生智——與生
俱來不假修成之本覺智慧，故亦名俱生智口訣。

那諾，梅紀——那諾是那諾巴的簡稱，梅紀是梅紀巴的簡稱。馬

爾巴有兩個最要緊的上師，一是那諾巴，一是梅紀巴。

臨終光明——或曰「死光明」，據密宗之法訣，死、睡等時六識

寂滅不起現行，此時法身光明會自然顯現，但若無般若定慧之力
則因習氣及業障故，凡人皆不能證取此法身光明，極爲可惜，其詳見中陰成就法。

此處密師指究竟義而言；就方便義言，則如果人有高深之定力亦
能不墮惡趣往生天道也。

持身要——依靠謹嚴正確的打坐姿勢，時間久了則自然能引生禪

定，如大日如來之七支坐法，此七支坐法已不能確憶，大概是：

腿交如叉，背直如桿，喉曲如勾，舌抵上顎，適宜視量，手結定印，二肩平張。