

# 密勒日巴尊者歌集

張澄基譯自藏原文著

## 第三十三篇 惹瓊巴的開悟

敬禮上師。

尊者密勒日巴和他的徒衆，在繞行笛色雪山後，又返回古通的灰崖金剛堡。昔日的施主和徒衆都來朝禮，他們都請問尊者這一向身體是否安康？密勒日巴說道：「我非常好。你們身體都好嗎？」施主們答道：「因為師傅您的加持，我們的財物牲畜都沒有任何損失，人也沒有疾病或死亡。我們看見尊者這一次毫無障礙的繞行笛色平安歸來，心中十分高興。尊者這一向怎樣的愉快？可否對我們講述一番？」

尊者爲他們唱了一首『瑜伽十二種歌』以爲回答：

「如彼罪犯脫牢獄，捨離家園一身輕，老密心境甚樂哉！  
如彼野馬脫繩縛，遠離能所心解脫，老密心境甚樂哉！  
如彼野獸伏地行，獨自行住意悠然，如是獨行甚樂哉！  
如彼大鵬翱天際，得決定見心解脫，如是遨遊甚樂哉！  
如彼靈鷲升太空，無有障礙任飛翔，如是自由甚樂哉！  
閒伴羊羣似牧童，明空覺受我密友，如是良伴甚樂哉！  
如彼須彌大山王，無有動搖極堅固，心無動搖甚樂哉！  
如彼江流無間歇，覺受不斷樂怡怡，如是瑜伽甚樂哉！  
如彼墳場之死屍，心無一事離造作，離牽掛心甚快哉！  
如擲石塊入大海，有去無回真痛快，如是瑜伽甚快哉！  
如彼熙日耀中天，光明瑜伽樂遍滿，如是心境甚快哉！  
如彼切斷之棕葉，從此不復再衍生，解脫輪迴甚快哉！  
瑜伽十二快樂歌。爲汝說法作酬禮。」

施主們聽了此歌，都生起了淨信，各返自居。

密勒日巴尊者爲了測驗惹瓊巴的出離心和覺受證解，一天忽然自己唱了一首『十二虛幻歌』：

「世間諸法皆虛幻，故我尋求真實義。散亂逸樂皆虛幻，  
故我修習無二理。眷屬僕從皆虛幻，故我獨自住茅蓬。  
財物資具皆虛幻，我若有之作法施。外所顯境皆虛幻，  
故我專志觀內心。妄念紛紜皆虛幻，故我追蹤出世智。」

權教虛幻不了義，我惟觀察了義教。文字經典多虛幻，我惟修持精要訣。語言談論多虛幻，我常無整寬鬆住。生死二者皆虛幻，我惟觀察無生義。凡俗之心多虛幻，我惟增進明體用。心執戲論皆虛幻，我惟安住實相中。

惹瓊巴想道：「尊者的心境已與諸佛完全一樣，豈尚有虛幻法之顧忌耶？他老人家是爲了鼓勵我們這些不堪修行的弟子才唱這首歌的。」惹瓊巴於是把自己所了悟的見、行、修、攝要的集成一歌，向尊者唱道：

「慈父上師祈垂聽，我心愚癡無明障，祈以悲繩作鈎護。斷、常二見岔路中，我於離邊迷正途，未能抉擇觀實相。沉、掉歧途岔路中，明空正觀難契入，未堪制貪除執着。取、捨二邊歧途中，任運隨行未堪能，心仍不願斷迷亂。虛偽、造作歧途中，未能清淨持密戒，仍有心志不堅時。輪、涅二邊岔路中，自心佛陀未親見，未堪現證已法身。希冀、畏懼歧途中，四身佛果隱不現，未能親見本來面。慈父上師仁波且，以往恆常護佑我，今後仍祈賜悲護。」

密勒日巴說道：「惹瓊巴啊！你的證悟絕不止此吧！你不應緘默，應該坦白的告訴我你的覺受啊！」由於尊者的慈悲大加持力，剛說完此話，惹瓊巴的心境忽然突破至另一重高度的悟境，他當即向尊者唱了下面這首，「七種悟解歌」：

「慈父上師恩德故，我今證得七要義。萬法之中得空性，無復執物爲實有。空性之中得法身，無復執實有行用。象顯之中得無二，無復執實有聚散。紅白①於內得平等，無復執實有立破。幻身之內有大樂，心境無復有苦痛。世俗之中得勝義，無復執實有迷亂。自心之中有佛陀。心中無復有輪迴。」

尊者說道：「你的境界覺受，只能說是與證悟相符合，但不能認作是如量的證悟。真正的證悟境界應該是這樣的。」於是就唱了一首「八種自在歌」：

「顯境空性若無別，則於見地得自在。睡夢醒覺②若無別，則於修觀得自在。空樂（雙融）無差別，則於行持得自在。」

現在未來無差別，則於實相得自在。心與虛空無差別，則於法身得自在。苦樂二者無差別，則於口訣得自在。煩惱智慧無差別，則於證量得自在。自心佛陀無差別，則於果位得自在。」

由於尊者慈悲的加持，惹瓊巴的證境一層一層的向上飛進。於是他就唱了一首「證道六中有曲」，把他自己的究竟證悟稟告尊者：

「敬禮至尊諸上師。顯空雙融中有處③，斷常二見絕踪跡，妄念所生宗派見，我已離執得解脫，當下無生超心識，此我乞兒之『見』也。從此面對成就者，此心安然無少怯，有貪、無貪中有處，有漏之樂已解脫，矯偽法行我不爲，當前境界皆良伴，此我乞兒之『行』也；縱然躋身瑜伽士，此心適然無少愧。有過、無過中有處，無有清淨無不淨，虛偽矯作我不爲，當下自心得自在，此我乞兒『戒律』也；從此面對淨戒士，此心安然無少怯。輪迴、涅槃中有處，佛陀衆生無差別，我於果位無希冀，現前苦痛顯大樂，此我乞兒之『果』也；縱然面對成就者，此心安然無少愧。語言、意義中有處，學者文語我已離，懷疑揣測根斷絕，當下萬有顯法身，此我乞兒『證悟』也；百千學者雖聚議，我心坦然無少愧。」

尊者聽了十分歡喜說道：「惹瓊巴啊！如量的覺證應該這樣才對啊！像你這樣才是有根器的弟子！一般說來，使上師歡喜的方法有三個步驟：最初要以信心和智慧使上師歡喜，然後由無謬的聞思薰習趨入大乘和真言乘，堅毅的如法修持；最後就會有殊勝的覺受和證解次第生起。今後你不會再對文字的教理心生喜愛了，你將致力於實際的修持。因此你以後要多閉嘴，少講話；常常一心內觀去用功。我的上師馬爾巴曾對我說過：學佛的人不懂顯密經典亦非決定不可④。只要他能不落言詮，謹依上師的教敕和修法，一心內觀；永不忘記那些緊要的特殊口授，厭離生死輪迴，這樣行持就必定能夠產生種種功德。你也應該如是依照馬爾巴上師的教敕去修行才好。」

惹瓊巴道：「尊者啊！馬爾巴祖師是怎樣說的呢？請您爲我解述一番吧！」

爲酬其請，尊者就唱了一首「馬爾巴上師口授曲」：

「馬爾巴恩師對我言：最勝依靠爲佛陀，最佳伴侶爲信心，最惡妖魔爲妄念，最厲惡鬼爲我慢，最大罪業爲毀謗，行道大障爲妬忌，少作無義之言行；不依四力⑤行懺悔，流轉六道無了期。若不積聚福資糧，解脫妙樂不可得。若不斷除十惡業，必受惡趣之極苦。不修空性及大悲，究竟佛果不能得。若欲即身成佛位，無散專一觀自心。密續了義之精華，六法攝盡應勤修。究竟口訣之精義，應修密乘方便道。若求利養與承事，終將成爲魔眷屬。若行自讚與毀他，必墮恐怖之險處。不能調伏狂亂心，語句口訣有何用？因地發心極緊要，空見無生最殊勝。密法修觀深遂故，應修氣脈明點道。俱生智慧應掙取，殊勝上師勤依止。自心無生應澈觀，人壽易盡莫蹉跎。勿求輪迴短暫樂，苦痛亦有利益面！明心即是成佛道，廣聞多爲有何益？（百千法師縱聚議），難說較此更勝法！汝應依此善修持。」

惹瓊巴聽了，心境得到很大的進益。

此後，尊者師徒節食苦行的在山中繼續修持，許多空行母都顯身出來奉獻供食，說道：「密勒日巴啊！你在修習見、行、修的時候；如果吃用一點人間的食物，穿著一點衣服，同時服用一點點空行的妙食，對你的禪修和善行都會有很大的幫助的。這些衣食我們都會替你籌備的。」

尊者說道：「世人所有的財食和資具是不能與我們修行人的覺受和證解相比的。因爲我們有了（禪定的悅食），所以世間的衣食和享用有沒有都無所謂！聽我歌曰：

「敬禮如父諸上師。 瑜伽行者我密勒， 心住實相歌此曲。  
意契無體法界性， 由彼鼓興吭高歌， 空行衆母請垂聽。  
深信因果佛法， 普通信心焉能比？ 深山隱處獨自修，  
普通三昧焉能比？ 無有能所此禪觀， 普通知見焉能比？」

日用之中⑦無妄失，普通修觀焉能比？不落言詮此正念，普通觀行焉能比？空性大悲融一體，普通成就焉能比？布衣一衫無寒冷，錦緞輕裘焉能比？心入三昧無饑餓，普通酒肉焉能比？恆飲汨汨苦提露，普通飲料焉能比？樂然自足由內生，普通財食焉能比？我父馬爾巴大譯師，諸成就士焉能比？親見自心佛陀面，觀想本尊焉能比？瑜伽行者我密勒，一般行者焉能比？無有疾病此肉身，依賴藥物焉能比？諦聽！諦聽！空行衆！不明之處現已明，此（心）光明極光明！無暖之處皆溫暖，單衫暖熱樂熾然；無樂之處皆成樂，幻化此身即大樂；不喜愉處成喜愉，夢幻人生亦喜愉！密勒日巴樂融融，樂在灰崖頂高峯。金剛灰崖聳雲霄，兀鷹拔地翱翔處，金剛灰崖若不高，蒼鷹豈能展翅遊？歲末寒風若不烈，山泉谷水豈凍結？若無拙火暖布衣，單衫一襲怎禦寒？我若不食三昧食，豈能忍受饑餓苦？我若不飲菩提露，何能斷水離乾渴？上師口訣不深遠，豈能無魔亦無障？行者若不具證悟，無人山穴怎安居？此皆上師之恩賜，善巧教授所出生，故我一心勤修觀。」

象空行母說道：「你能如是行解，實爲稀有難得，明天將有一個具宿根的弟子前來，你應予以攝受。」言畢如虹彩般的消失於天空中。

次日，古通的施主和徒衆前來朝謁尊者，請尊者傳給他們法要。尊者就傳給他們歸依的禱文，並解釋歸依的種種利益。施主們（懷疑的）問道：「尊者您自己也唸歸依文嗎？您也以三寶爲身心之歸依處嗎？」

密勒日巴說道：「我的一切善行和歸依處，也是完全仰仗三寶。因爲我勤持歸依，所以才能得到今天的快樂和滿足。所以你們也應該虔誠的歸依上師三寶。不僅只是口中唸誦，（而是要從心底深處把身心一切交付上師三寶，這樣的『全體交付』，才能算是真正的歸依！）過去我所說的種種（證悟）功德亦與歸依相應，以歸依爲因行，才得到今日成就的快樂與滿足的。」

於是尊者就向施主們解釋『歸依境』之差別和激發他們的向法之心，對他們歌道：

「敬禮至尊諸上師。 佛陀、正法與僧寶，此三外之歸依境，我亦歸依得庇護， 汝等亦應誠歸依。 上師、本尊與空行，此三內之歸依境， 我亦歸依得滿願， 汝等亦應誠歸依。 氣、脈、明點三精要， 此三歸依密境也， 我亦歸依得成就， 汝等亦應誠歸依， 顯現、空寂與無別， 此三了義歸依境， 我亦歸依得證悟， 汝等亦應誠歸依。 若欲脫離無邊苦， 應以身心作歸依， 全體交付五寶尊！ 嗟呼脆弱此幻軀！ 飲食風雨漸浸蝕， 歲月無情疾毀朽， 肉身幻軀終破滅， 故應行善無懼死， 譬如夕陽照身影， 疾逃亦難脫影隨， 影隨行動不分離， 我從未見能脫者。 學佛之人常念死， 能激向上修道心， 觀死能予究竟樂。 罪業之人常念死， 能悟善惡之真諦， 能生深心之懺悔， 富有之人常念死， 能悟財寶實怨仇， 能生慷慨行佈施。 年老之人常念死， 醒悟無常速將至， 能生傷感出離心。 年輕之人常念死， 感悟生命甚短促， 能生精進向道心。 父母肩担兒苦樂， 孤兒難解幸福義。 狐皮輕裘暖且柔， 未曾著者不能知。 稼穡果實除貧苦， 無力耕種不能得。 駿馬蹄奔馳如飛， 未乘騎者不能知。 人生學佛能快樂， 若不學佛何能知？ 欲減饑餓應佈施， 欲減睡眠勤行善， 常念惡趣之苦痛， 自然精進修正法！」

許多施主聽了此歌後，都成爲虔誠的學佛者。來衆中有一青年，對尊者生起了不變的信心。請求尊者攝受爲徒，尊者付道：「昨夜空行母的授記一定就是他，應該予以攝受。」於是就應允收他爲徒僕，傳以觀頂和口訣。他依法修觀後，得到成就和解脫。尊者爲之命名爲雍瓊惹巴。以後成爲尊者的親近弟子之一。這是尊者（加被惹瓊巴開悟）和在灰崖金剛堡遇見雍瓊惹巴的故事。

### 註解：

① 紅白於內得平等——紅白二份，即陰陽二極，或二力也。無上密

宗不用陰陽或正反之字樣來形容身體內二種相反而又相成之力用。而以紅白二善提來表示。蓋取其實際修本尊注內觀三脈四輪時上下二明點之顏色也。白菩提或白明點住於頂輪，表陰極，紅菩提住臍下，表陽極。陰陽或紅白偏盛則成禪病，平等勻稱則互濟調和，故定力深厚之行者必能於紅白二份得自在，且保持其平衡也。睡夢醒覺若無別——直譯應做「睡夢白晝若無別」，但此處「白晝」似無「醒覺」之更能清楚的表達其相對之心理狀態也。

② 中有——此句及以下各句皆用原文 Bar Do，其直譯應爲「中有」。但實際上惹瓊巴所指者並非顯密教理一般所指之死後生前之中有或中陰階段，只是指兩種矛盾情形之間之關係耳。下文各句亦準此。密師亦常有如此用「中有」一詞之情形。

③ 修行之道有二：一是把身心一切交付給一個有成就的上師，一切聽其安排，這樣自然不必懂得許多經典和修行的各種智識，這是最好的道路，亦是最簡易最直接的，馬爾巴此處所說，即是指此。但困難是，成就的上師如鳳毛麟角，何處去尋耶？且馬爾巴此處所指乃得到究竟最大之殊勝成就之上師，這種上師古時亦極難得。若是畧有成就或只有相當成就之上師，雖具功德，就不一不真正能夠完全以神通及預知力來指導弟子了。所以這種上師，和這條全依上師的路子實際上是極難得的。因此就必須有另外一個辦法；即加強顯密經典之智識，多聞廣學研討比較實際修持之種種智識，及其一切準備工作。然後在積資懺罪之種種加行上努力，奠定聞、思、修之基礎，然後依自力、師力、及本尊加持力，加上聞思研究之所得，根據基本原則行去，則亦能入道。在今口此恐是惟一可行之道矣。馬爾巴所指示之道，現在幾乎已全不能，故特申論之，澄基特誌。

④ 四力懺悔——普通四力指：一、自力，二、他力，三、因力，四、方便力。但此處可能指四種懺悔淨罪之法；一、深懺已造之罪，二、誓不復造罪業，三、行廣大善業，四、觀諸法之罪性本空。

⑤ 密法修觀——此處「密法」二字爲權譯，直譯應爲方便道，藏文：Thabs Lam。方便道乃對解脫道（大手印）而言；爲起正分之修觀也。故譯易作「密法」易曉也。

⑥ 日用之中——直譯應爲「後得位中」。但「後得位」太專門，此詞今日已失去其精神及意味，故譯爲「日用」，取其較易曉傳神故也。