

# 密勒日巴尊者歌集

張澄基譯自藏原文著

## 第廿八篇 長壽女神之侵襲①

敬禮上師：

降生雪山國，不爲世垢污，承受那諾巴，勝傳之加持，難行甚稀奇，能除衆生疾，  
光耀競日月，醫王人中尊，萬衆所禮敬，其名號密勒，美譽震寰宇，父師前頂禮。

在北方的皚皚雪山叢中，橫亘著尼泊爾和西藏交界的一脈邊境，那是一個各種不同的民族和各種不同的語言交錯並存的地區。其中一處，物產富饒，財寶自聚，乃一象貨雲集，商業鼎盛，享用繁華之地，名叫汀瑪珍。離此不遠，座落著一所龍王的宮殿，不時傳出海螺的樂聲。

在這所市鎮的近處有一所寶山，其形一似猛獅起躍之狀。山之東方是藥母吉祥天妃長壽神女之住所。左面的側方環繞著如水晶般的重重雪山。在這萬山叢繞中有一出產各種藥材的山谷，谷中有一河流名叫羅喜答。在這具大加持力的藥谷中，羅喜河之畔，有一無人隱秘之所，大瑜伽士尊者密勒日巴正在那裏獨自靜坐，心契流水三昧。

其時正值水龍年，夏季初月上弦初八日子丑之交，十八種天魔突然率領全宇宙之鬼魔前來侵擾，一時天動地震，羣魔現出各種神變來威嚇尊者。萬魔之中最凌厲可怖的是食肉的五大女神，他們變現各種兇惡的形像來擾害尊者的禪定。尊者就唱了下面這首歌曲向本尊空行呼援：

「至尊上師仁波且，

尊於寂滅法性中，

專心一意習禪觀，

萬千變化極賞目，

尤以女魔五姊妹，

滋牙向我作癡笑，

頻頻伸舌舐血蹟。

一女全身塗屍灰，

淺笑勾魂送秋波，

搖動小樹及巨林，

天空盡爲烈火罩，

『滾開！離去！勿留此！』

如是魔障齊現時，

安住法性之勇母，

於我身口賜加持，

身口意德三圓滿，

明鑒一切賜佑護！

由於禪觀串習力，

一時俱顯甚稀奇！

極盡兇癡醜惡形，

懷抱須彌作遊戲。

一女身形似閻羅，

腳踏星辰大狂笑。

視無厭足攝人迷。

山搖地震石飛走，

大地普爲洪水掩。

身出病菌如雨降，

能賜加持之上師，

除遣障礙之護法，

男女護法發大威，

名聞普揚羅扎巴，

於此寂靜村河畔，

大種②集聚身脈故，

大千全體之鬼魔，

伺機侮我作障礙。

一女紅面口滴血，

怪狀猙獰極可怖，

一女美艷似天仙，

其他幻變諸夜叉，

四方溝壕緊圍繞，

空中遍佈非人衆，

齊言：『渠已神思亂！』

能予成就之本尊，

祈賜佑護破敵障！

示現仙人憤怒像；

宿善弟子敬祈請。

有我西藏瑜伽士，

顯現各種境界相，

無一遺漏全聚此。

一女全身盡枯骨，

張嘴吸盡大海水，

雙手對擊日月鉞。

風情萬種極嫵媚，

只見伸手不見體，

四隅力士密監視。

惡言毒語同聲唱：

自性成就之勇父，

發起威力與神變，

或伸獠牙面威猛，

或示閻魔極兇獍，遍滿虛空憤怒尊，口出噴火及閃電，雷聲巨震如狂吼，口出十二大狂笑，盡掃一切魔障礙。外之身障即外除，內之心障即內除，惡緣盡成菩提道，諸魔齊擲江河中！本尊空行護法衆，我此祈禱亦聞否？」

尊者唱此歌時，（以表密乘降魔法要因緣故，示現）向上師本尊作如是之殷重祈禱，以十八種大天魔爲主的萬千魔鬼都心中想道：「聽他所說的話，他的心中似乎仍有妄念和畏懼，這一次我們的機會到了。」想至此，不禁畧生歡喜慶幸之念，但仍無把握不知尊者的道行和證悟究竟如何，於是就決定用種種恐嚇的語言來探視尊者的反應，看看尊者心中是否能把持堅固，無有懼畏。於是萬千天魔同時向尊者唱了下面這首威脅的索命歌：

「汝有歌喉似仙人，清音嘹唱動人曲，衷心乞援佛空行，惹巴大士非汝耶？汝魂將離此身去，心中驚怕亦常情。我等對汝判決語，仔細凝神聽此歌。天空有王號朗羅，玉龍金翅展太虛，翅下有山極險峻，山有吉祥大森林，藥仙雪山立其傍，內藏超勝之藥谷，月之上弦初八日，子時將過深夜時，八萬魔衆齊聚此，前來擾汝作障礙。大千宇宙衆魔鬼，上至天宮之小仙，下至地穴之龍蛇，變現萬千可怖形，心懷毒意來侵犯。爲首主魔十八尊，十方守神衆眷屬，嬰面巨鬼有十五，最極恐怖噉肉母，專食人肉共五名，極惡世間女羅刹，聞香舐舌誰敢視？來前吾儕曾聚議，爲汝性命作占卜，占得下下必死卦，特發拘牌來擒汝；吾來斷汝之呼吸，吾來取汝之性命，拘汝魂魄入幽冥。吾來喝汝之身血，吾來食汝五臟肉，陷入閻羅魔口中。汝今無有逃避處，身無自在意無主，生前所作種種業，黑色業繩將汝縛，今夜擒汝他方去，亦有逃避之所否？而今思及懊悔否？閻王使者來拘時，亦有無懼把握否？今日汝將隨吾去，閻羅已遣使者來，拘汝前往陌生地。中陰黑暗極可怖，汝身亦有庇護否？汝口尙能發願耶？汝意無懼他遷耶？」

嗟乎！嗟乎！瑜伽士，汝今無親亦無友，獨步荒涼恐怖境，速行速行莫停留！」

尊者付道：「不要說你們這一羣鬼魔，就是一切現象界和宇宙間的萬事萬物，亦皆爲自心變化所顯的種種幻象，無有任何實體。一切經典，續部和論籍皆如是開示。心之自體乃離一切有、無、諸邊的本來光明。這是上師的甘露口授中所明顯指示的。此心之自性原本不生不滅。縱令閻羅及其億萬眷屬魔軍周匝圍繞以百千武器羣起攻擊，矢如雨降，亦不能毀滅或予以絲毫損傷。十方三世諸佛齊放億兆光明，集聚所有功德亦不能使此心成爲有形色之實體，或使之變得更好。因爲本性不假任何造作，原來就是如此的。至於現在我這個身體乃由能所二執之貪著（習氣）而形成。此四大五蘊之肉身，有生亦必有死，所以你們這些魔鬼如果需要就送給你們也可以！一切有爲法原來變遷無常，現在趁自己能作主時，自動的送給你們，亦能成就一項大布施功德。其實現在眼前所見到的鬼魔諸像亦只是能所妄念所變現的假像而已。能害與所害二者皆是眼翳所造致的空花幻境，由無始以來的無明惡業習氣妄念數數串習而成；一似空中雲霧，只能暫瞬作障，並無實體，自非永恆之物。若知此義，則鬼魔亦有何可懼哉？」尊者如斯思維，就毫無恐懼的心契實相等持三昧，具大決信，於覺證境中怡然歌曰：

「遠近馳名汀瑪珍，財寶增益之商鎮，貿易鼎盛極繁榮，印、藏人民會聚處。附近雪山湖沼旁，住有殘暴長壽女，水晶祥峯作彼髻，藥母雪山爲衣襟，其下牧野夏藥谷，溪水環繞似畫圖。汝等八萬天魔衆，上自他化自在天，下迄地下諸龍蛇，天空聞香非人鬼，蛇妖餓鬼鳩槃荼。起屍夜叉大力鬼，百千萬種難具說，不可計數億萬兆，今日齊集作障礙，五夜叉母尤可怖。口出惡言咒罵我，誓斷我命置死地。我懼無常死法故，來此專志習禪觀，勤修無死心本性。已證精要實相義，輪迴法爾自解脫，內心明體赤裸裸，無依無動極澄清，光明空寂離言思，於此證悟得決信，已於生死離怖畏。我懼八種無暇故，

勤思無常輪迴過，衷心歸依三寶前，誠信因果不爽故，我於善法兢兢行，常習方便菩提心；習氣障礙之串習，皆悉斷捨已無餘。隨所顯現見幻化，從此無復畏三塗。我懼隨時可死故，力修氣脉因緣道，勤習三種妙合觀③。六識顯境寂滅時，現見法身得決定，由明鑒梵道而脫出④，心契無生法界性，現在即死亦無懼！汝曹世間之鬼魔，覓機奪取人命者，我此幻化色身聚，不堅無常有壞法，此身若能利益汝，決以相贈任取拿，普為衆生贖罪故，我願捨棄此肉身，特於恩重之父母⑤，願供身肉為迴向。汝儕食納我身已，心意滿足心歡喜，無始至今各怨債，以此佈施願全了。此心奔馳無實體，極為自性本空寂。我於此法能深識，遠勝汝曹鬼魔象。汝雖興起一切魔，連同十八地獄鬼，齊來擾我作威嚇；我乃空性瑜伽士，通達迷亂之根源，豈有畏懼妖魔理？噫嘻一切唯心現！三界輪迴一切法，空而顯現甚奇哉！」

尊者唱了這首大無畏之歌後，繼續解釋道：「從無始以來直到現在，所經過的無量不可說（諸劫）中，我們雖然曾經獲得億萬之身，但所作所為皆係積聚種種苦惱之因，空作無義之事而浪擲無數生命。我現在的這個身體，無非四大有漏諸蘊所聚，內藏各種不淨卅二物。你們這些天、人、鬼、魔，如果需要，我又有什麼捨不得的呢？其實六道所有衆生皆是我的父母，我現在就施捨此身替他們償還業債，從頭頂至足心，全身十二支節，連頭顱十三；包括五根五大，內物六種（？）肉、骨、足踝、腦、膜、脂肪、血液、髮、爪、皮、垢、氣息、壽命、健康、神彩……這一切所有你們喜歡什麼就一併拿去吧！現在就拿去享用吧！希望你們得到滿足和快樂，願以此施捨自身血肉之功德，使一切羅刹天魔鬼衆從此瞋惱毒恨之心，完全息滅，心生無漏大悲，遍滿宇宙。又願以此大悲之力善植佛因，成就開顯俱生法身之助緣，無復損惱衆生。怨心既息，悲心轉增，慈心增上，喜樂利益一切圓滿！」

尊者如是誠心發願後，與會衆魔皆心意轉變，對尊者生起極

大的信心，立即隱去各種癡惡之相，示現和平友善的態度。其中最兇惡，最難馴伏的五大食肉魔女說道：「瑜伽行者呀！你對自己的身體和生命全無眷戀貪着。且願以之作爲布施，實在稀有難得。我們（五姊妹）也不是存心決定要來侵害你的。我們的主要目的是來考驗一下你的證悟境界的。就根本來說，一切外顯魔障皆爲內心妄念執着所造成。我們初來時你好像畧有畏懼之狀，並向本尊和空行呼援。見此情況，我們懷疑你心中仍有貪着和懼畏之情，因此我們才對你說了許多惡言和揶揄。現在你既然以真實語誠心相告，我們也感覺到非常慚愧和懊悔。瑜伽士啊！你今後如果碰見危險或心意馳動時，應該記住要坦然無整的安住本來心性之上。如是則梵天以下之任何障礙亦不能動搖你，或使你驚懼怯退。」

這五個極兇悍的女魔於空中作此勸告後，隨即向尊者歌道：「大瑜伽士祈諦聽。

汝因往昔福德故，今生得暇滿人身，善願究竟得圓滿，宿根具足遇正法，淨除諸業習禪觀。人中丈夫善男子！吾儕世間劣根輩，智慧低陋無明重。種姓卑劣女人身。往劫少積資糧故，今生常起瞋怨心，昔日多造罪業故，今生空中飄蕩行。吾輩愚鈍之語句，尊或未善解故，今以譬喻作說明。尊智雖然極深廣，敬祈鑒察思其義，身依手印⑥聽我歌！

東方吉祥華國中，有女居室織錦緞，渠若專志不分心，妯娌姊妹共閒談，戶外雖興巨狂風，豈能擾彼之工織？故應專心視織機。

北方浩漠蒙古國，其軍强悍耐苦戰，若無內亂與不和，凱撒⑦大軍亦無懼。故應安民行德政。

西方波斯大王⑧城，城門位在險徑處，其形隱密似肉螺，城門關門若不毀，何懼流石火炮擊？故應善護內門門。南方尼泊爾多山崖，盛產栴檀妙香藥，國人若不自盜伐，蒙人豈敢暗偷斬？故應嚴施護林法。

珍珠之畔寂靜處，密勒日巴修禪觀，內心若無鬼魔念，

外來魔障何能擾？ 故應調伏汝內心， 意離貪着兮瑜伽士！  
汝於法性空寂崖， 善修不動三摩地， 身披鎧甲菩提心，  
手持悲智之武器， 四魔大軍雖圍繞， 閻羅雖與萬鬼卒，  
汝心若無能所執， 汝亦決定獲勝利！ 嗟乎世間繁華境，  
賞心悅目激情慾， 內修禪觀沉掉重， 妻朋友伴難斷捨，  
故應常修深慧觀！ 妄念鬼魔狡計多， 埋伏希、懼險境處，  
以我執繩作囚縛， 故應監察持正念， 護堡壘兮瑜伽士！  
此歌四喻及五義， 詞美意顯如珠玉， 祈明鑒兮善男子！」

長壽女等唱了這首四喻歌後，尊者回答道：「一般說來，外境之一切鬼魔障礙，皆為自心妄念所顯。你們適才所說的話雖然不錯，但瑜伽之道却不應認為魔障一定是壞的！外境之魔擾變現，對懈怠的初修行人來說是一種促發精進的鞭策，所以實為一種助緣，能滿眾願。因為要對治突發的逆緣，所以會使行者的明覺更為敏銳；借此敏銳之明覺，用於身心之向上，則能速疾助益禪定之增長。對於修行經驗深厚和已得堅固禪定的行者來說，（外魔之障礙）反能善護正念及智慧，並擴大心體之光明，使內證三昧越發增強。依此增益必能激發殊勝之菩提心使道行越趨深廣。今天我已親見鬼魔轉變成爲護法。由於親見護法即是佛陀之化身，我將獲得更多之成就；轉一切障礙爲助道之緣，妄念亦皆顯爲法身。就了義之諸法本體而言，則佛魔二者皆空。得此證悟則能解脫一切希、懼、取、捨等相。由於通達無明本無實體，一切輪迴諸法亦立即顯爲大手印！此妄念消融於法性之境界，亦名爲離聚散之法身。」說畢以歌重宣此義曰：

「於此佛世閻浮提， 盛名如第二世尊， 樹大法幢興佛法，  
貴勝頂髻之寶珠， 衆人歸敬齊讚嘆， 美譽名聞遍十方，  
梅紀大師前敬禮①。 梅紀大師蓮座前， 恭敬依止飲甘露，  
澈悟勝見大手印， 通達離邊本來義， 一切功德皆圓滿，  
不爲世間過染污， 如來化現之色身， 馬爾巴大師前讚禮。  
外境所現一切法， 不明其性陷迷惑， 執境爲實自作縛。  
悟後諸法爲幻化， 助益此心爲友伴， 究竟義中不可得，  
此即無生之法身， 說爲窮竟法性處。 蘊聚所成此色身，

未悟之時爲肉體， 地水火風所集成， 病痛苦惱之根源，  
悟後即是雙運佛， 能摧凡世家執着； 究竟身亦不可得，  
喻曰無雲之晴空。 男女妖魔及羅刹， 未悟之時爲魔怨，  
能作各種中斷障， 悟已妖魔成護法， 能予各種之成就，  
究竟義中魔亦空！ 說爲窮竟分別處。 究竟金剛眞言乘，  
無上瑜伽續部云： 諸界集聚於脉故， 顯現外境諸魔相，  
若不了知彼爲幻， 全由自身所出顯， 執以爲實甚愚癡！  
我昔未曾入道時， 無明障我極迷惑， 誤以天、魔之增損，  
執爲實有障解脫。 成就上師開導故， 通達輪、涅、畢竟空②，  
所顯皆是大手印！ 無明無根亦無實， 自明水月極澄清，  
光耀似日離雲翳， 無明闇邊得蘇醒， 解脫愚癡諸誘惑，  
眞如於內得開顯。 執魔爲實乃妄念， 有此妄念甚稀奇！  
妄念消溶法性境， 本來無生甚奇哉？」

尊者如量的依止上師之教勅和口訣，唱了這個「決了曲」後的瑜伽行者。方才我們不知道，對您有所冒犯，現在十分懊悔，請您慈悲寬恕，以後我們決定聽從您的命令。您的任何吩咐我們一定辦到。」衆魔發此誓言後，羣向尊者五體投地作大禮拜，然後各返自居。

這是難以描述的大惹巴喜笑金剛③回答五世間空行母時所唱的幾個歌曲。全文根據雁總惹巴菩提惹咱之無誤記憶以寶鬘詩體記出。

## 註 解

① 本篇及下面兩篇：第廿九、卅，三個故事並非密勒歌集之原作者西藏瘋行者所撰，乃雁總惹巴及寂光惹巴所記述。文體和風格皆與本書之其他五十八個故事大不相同。我私意認爲此三篇似不及其他各篇之平實簡練。述事及說明亦皆嫌繁冗及重複。但由此三故事，亦能看出密勒日巴和長壽女的故事的主旨，在述出一段降魔及轉障礙爲助道的經過。第卅一篇且畧述長壽女成爲尊者手印母的事蹟。這四篇密乘的氣味很濃，象徵的表法亦很多。第卅篇論中陰修道法，雖畧嫌繁冗，但確爲密乘之主要精義之一。第卅

八篇中密勒日巴初見諸魔來侵時，竟向本尊及空行「呼援」，且由魔眾看來似畧有畏懼之狀。這一點此處有說明的必要。歌集之前段為密勒降魔之諸故事，其中從未聞密勒日巴有向本尊空行呼援之事，且每一故事皆充份表示密勒心住平等空性，具大無畏而降魔之經過，亦從無「畧現畏懼之狀」之事。本篇與長壽女及象魔相遇，時間上是在其他降魔故事之後所發生的。密勒之成就證悟，既無退後之可能，何以需向本尊呼援？則本篇所述，必另有深義焉。所以此處應該檢討一下。我想，本篇乃尊者示現降魔及轉障礙成功德之不同次第和方法的一種說明：即降魔有三種不同的辦法：第一是最浮淺最不了義的辦法——用佛陀之威力來降伏魔障，如本篇第一歌之後段所記：「……咩！咩！真言似雨降，口出十二大狂笑，盡掃一切魔障礙……諸魔齊擲江河中……」等句皆是把魔鬼視為一個「實境」的真正敵人，而以佛之神力來降服之，這種辦法無論如何高妙，咒語和神力不管有多偉大，但實質上仍是「以力敵力」的方式；且承認有能降和所降之二分執見。所以畢竟不可取，非了義。以此方式來降魔，則證悟如密勒之人亦難免示現「畧呈畏懼狀」。所以密勒日巴在回答諸魔之惡問時，緊接著就強調兩點：一、自心本無生滅，不可毀壞，故無懼任何魔障及死難。二、此身無實無常，為滿眾魔之願，以之作爲布施，亦能成就一項功德。最後長壽女用各種比喻說明一切魔障皆自心所顯，若能調伏內心，離能所執，則自能降伏一切魔怨。尊者却回答說魔障並非完全是壞的，若能善巧利用則能轉爲道上之逆增上緣。本篇之內含深意有如上之幾重，今畧說明之，以釋讀者之疑。——澄基特誌。

②

③

④

大種——即地、水、火、風等四大種。  
三種妙合觀——此三種妙合觀，不敢確定爲何。大致有二可能：第一說是：脈與氣合，氣與心合，心與空合。第二說是：A·風息歸身或息與身脈合；B·風息歸心，或心氣無二；C·心息歸真，或心氣融合於光明空性中。  
此句之確義亦不敢定。梵道：(Tsurus·Pahi·Iam)大概只是指「清淨道」之義，梵者，淨也。若釋爲頂門之梵穴亦屬可通。密乘開諸脈輪由身體下部之臍輪起，逐次打開心，喉及頂輪，頂輪開則梵穴亦開。此就氣道而言。修「能斷」或(glod·)法——瑪幾羅着派。則亦觀心氣由頂門而出住般若空性中，此般若與密乘相合之修法爲瑪幾羅着佛母所創，渠爲大學者及大瑜伽士，在

## 謝 鳴 款 捐

佛敎眞宗諸居士	港幣	300.00元
楊日霖居士	港幣	100.00元
鶴鳴寺弘法團	港幣	36.50元
李榮光居士	港幣	30.00元
黃繩會居士	港幣	135.00元
白聖法師	港幣	90.00元
唐君毅居士	港幣	30.00元
漁毅居士	港幣	60.00元
鄭烘雲居士	港幣	40.00元
張教授	港幣	135.00元
謝冰瑩居士	港幣	60.00元
妙法寺	港幣	3,863.50元
總計	港幣	4,880.00元

## 六十四期收支報告

一、收入：	
本期捐款	港幣4,880.00元
發行收入	港幣602.80元
總計	港幣5,482.80元
二、支出：	
印刷費	港幣3,118.00元
稿費	港幣1,405.00元
郵費	港幣559.80元
什費	港幣400.00元
總計	港幣5,482.80元

內明雜誌社謹啓

佛敎中，女人有如此之二種大成就者實不多見。所創密法，別樹一幟，精深妙絕，三根普被，影響遍及西藏各派迄今，希望有人能發心將渠全集譯出，必有大益也。

⑤ 此句「身依手印」之手印，可能不是指某一種手印，而是就「一切身態皆爲手印」之義而言者。

⑦ 凱撒——藏文：Ge·Sar·西洋學者謂Ge·Sar·即是凱撒大帝之傳名。因凱撒之軍威盛名所影響，而造成西藏之一部大史詩「凱撒大帝記」流傳西藏，婦孺皆知。此書卷帙浩繁，故事曲折，神話奇妙，極具文學與神話學上之價值。譯者對此書毫無研究，昔日在西康會常聽當地村人說此故事，通宵達旦。記憶所及，似與凱撒大帝不相關。

⑧ 藏文：ra·Zig·rGyal·Po·有云指波斯王，不知確否。

⑨ 梅紀大師，即梅紀巴大師之簡譯，原句直譯應爲：「此非梅紀大師耶？」語句雖爲問號之口氣，但實義是：「此非梅紀大師耶！」歌集中常遇見此類語句，譯者根據情況，有時譯爲平述語句，似更爲明顯達意。有時亦做問句口氣直譯之。

⑩ 通達論、涅槃竟空，此句直譯應爲「通達輪涅槃成壞。」

⑪ 喜笑金剛爲勒密日巴之法名，見密勒傳。