

密勒日巴尊者歌集

張澄基譯自藏原文著

第卅六篇 修持心要的開示

當尊者密勒日巴在雅龍腹崖窟居住的時候，有一個屬於梅族的商人前來朝謁，對尊者生起了不退的信心，把自己的一切所有都供養給尊者父子們。向尊者求得法要及指示後，却依法修行。（不久），就生起了殊勝的覺受和證解。

尊者隨對他指示見、行、修、雙融之道。於指示之剎那間，梅貢當下親見實相之本來面目！他心中歡喜，雀躍萬分。爲了酬謝尊者，梅貢準備了一個會供，在會供的坐列中，只惹惹巴詢問梅貢道：「你對口訣和法要是否已經有了決定的信心呢？你生起暖相①的情況是怎樣的呢？」

梅貢說道：「因爲傳承和根本上師的慈悲加持力故，我已經對口訣生起了決定的信心。暖相生起的憑證就是：無論我受到任何痛苦和快樂，或遭遇任何逆順諸境，除了上師的口訣外，其他我是什麼也不需要了。心中只想在山洞中一心修行，這個想念非常強烈堅固，可以說是到了驅之不去的程度。」

尊者聽了非常高興說道：「梅貢呀！你說的話不錯，確實是應該這樣的。如果對上師和口訣有了決定的信心，覺受和證悟就一定會產生的。（對某些人來說，）也許覺受不易很快的生起來，但無論如何他應該決心去住山，堅志專心修持。（這樣去做，覺受和證悟就決定會產生的）」隨即歌道：

「敬禮譯師馬爾巴足。具足修行經驗者， 瑜伽行者我老密， 爲汝梅貢諸弟子， 唱此修持心要歌， 細思其義勤修持。

我已澈斷迷惑故， 已悟明體即上師， 未悟明體即師前， 不可捨離成就士。 外顯諸境皆經典，

未悟外顯皆法時， 不可捨離正法教。 貪欲煩惱自息滅， 貪惱未能自滅時， 不可捨離對治心。

無生妙義應證悟， 未悟無生妙義時， 應勤善護因果法。 輪、涅槃二應了知， 未了輪涅槃二時，

應修二諦雙融義。 自他無別應契證， 未證自他無分時， 不可捨離菩提心。 悟境隨時自開顯，

未能悟境自顯時， 不可捨離深細觀②。 根本後得無差別， 未證定、散無二時， 應依靜處勤修持③，

覺受汨汨不斷生， 未能至此境界時， 不可捨離三要法④。 三身即是本來面， 未證本具三身時，

應修生、圓二合道。 眼耳鼻舌身與意， 一切時中坦鬆鬆， 六聚未能鬆坦時， 不可捨離三昧耶。」

梅貢聽了雀躍萬分說道：「請尊者把見、行、修、雙融之指示滙合成一開示一下好嗎？」爲酬其請，尊者歌道：

「能賜加持師前禮。

『見』契雙融心歡喜，『修』契雙融心樂然，『行』契雙融意雀躍，此三雙運甚奇哉！ 見若不能達雙融，豈知世間即法身？ 修若不能趨雙融， 苦痛豈能成莊嚴？ 行若不能契雙融， 貪慾豈能自清淨？

輪迴六道象有情， 涅槃出世之妙智， 二無差別體性一， 『見』之雙融應如是。種種顯現陰陽物⑤，

以及法界體性智， 本無差別同法身， 『修』之雙融應如是。如彼水月遍一切， 不可捉摸似虹彩，

如彼燈光極明耀。 『行』之雙融應如是。此法象生皆具足， 三種雙融如是知。 一切無二乃勝見，

無有散亂是勝修， 雙運合一爲勝行， 此三無別即勝果。（梅貢吾子善受持，）汝應如是修行去！」

象弟子聽了此歌，心中都得到很大的利益。

梅貢準備獨自到山中去靜修，臨行之前啓稟尊者道：「請你教我一個便於記憶又容易修持的口訣。」

尊者說：「我自己是這樣的修持才生起身心的各種功德的，你也應該同樣的去修行。聽我歌曰：

密勒日巴瑜伽士，愕然觀心見體性，洞見離戲似虛空！
一切放下悟實相，證悟諸法體性空！鬆復鬆兮歸本元，
明體河中清濁分！全捨頓斷妄念絕，六道險徑永滅蹟！
通達自心即佛故，無有所欲之可修！悟境由內開顯時，
如彼極闇黑暗中，浩日突出光大干！一切煩惱妄念聚，
不假斷捨與對治，法爾消融無踪跡！」

梅貢聽了心大歡喜，滿意非常。即依師囑，獨自到無人山中去修持，終於產生道地的暖相和覺證之種種功德。以後他就成爲尊者的親近弟子之一，名叫梅貢惹巴。他以後教化了許多有根器的弟子，使他們蒙到很大的利益。

註解

① 暖相——此處所謂暖相，並不一定是指丹田抽火之暖熱相，此爲泛指修行之證悟前相。特指般若之相應證驗。乃借用一般大乘之四加行道：「暖、頂、忍、世第一法。」之「暖」字而來，如鑽木取火，先生暖、煙、極熱（頂）等而後才能生火也。所以「暖相」又泛指一般定慧修持相應之相也。

② 原文作——「各各分別觀。」

③ 原文作——「應依靜處修持方便道。」

④ 三要法——此處藏文作「sNa·rDse·gSum」，不知何指。

⑤ 種種顯現陰陽物——此處若直譯則爲「種種顯現之紅白」，但如此直譯則讀者極難了解。其實密乘之「紅白」即是中國儒道所共論之「陰陽」。密乘頂輪白菩提，臍輪紅菩提與丹道之「子午位陰陽酷似」。惟密乘之最極目標在超出陰陽，或會陰陽變化之萬物大用流行與不生不滅之法身同體，雙融一位。超陰陽而又即陰陽。此超出陰陽範圍之鶴的則在道家似未強調，而佛家則強調此矣。至於世間大用流行之萬物萬事之變化，皆由陰陽之相生而來。解釋此點之詳盡，博大精深莫過於吾國之易經哲學。易經之主旨在一「解釋變化之原理」，而佛教之精神則在超出變化後復涵容變化。其精神在解脫，故說教多着重講「空理」而少涉及「變理」。此處密師明白指出「種種顯現」——即世間萬事萬物之一切顯現，皆爲「紅白」或陰陽相生之事物實極具意義，佛典中殊不多見，但對此變化之原理未加詳細說明耳。

（上接第35頁）

奉題大千居士雙溪摩耶精舍兩絕句

度生捨愛最爲先。佛母慈悲示幻緣。
精舍命名成所作。維摩重現散花天。
行窩幾處起高台。又覩華嚴樓閣開。
卽卽卽空同自在。何年我繼善財來。

附記：圓覺經佛告彌勒菩薩言：善男子！一切衆生，從無始際，由有種種因愛貪欲，故有輪迴。若諸世界一切種性，卵生、胎生、濕生、化生，皆因淫欲而正性命。當知輪迴，愛爲根本。由有諸欲助發愛性，是故能令生死相續。欲因愛生，命因愛有，衆生愛命，還依欲本。愛欲爲因，愛命爲果。由於欲境，起諸違順，境背愛心，而生憎嫉，造種種業，是故復生地獄餓鬼。知欲可厭，愛厭業道，捨惡樂善，復現天人。又知諸愛可厭惡故，棄愛樂捨，還滋愛本，便現有爲增上善果。皆輪迴故，不成聖道！是故衆生欲脫生死，免諸輪迴，先斷貪欲，及除愛渴。善男子！菩薩變化示現世間，非愛爲本，但以慈悲，令彼捨愛！假諸貪欲而入生死！若諸末世一切衆生，能捨諸欲，及除憎愛，永斷輪迴，勤求如來圓覺境界，於清淨心，便得開悟。大千居士，高年築精舍，命名曰摩耶。摩耶，釋迦佛母也，誕佛七日而歿，是即經中所謂菩薩變化示現世間，非愛爲本，但以慈悲，令彼捨愛，假諸貪欲而入生死，假幻緣而示現者也。居士精舍題此名，非僅止於世間之孝思也明矣。近見慧炬一七一期載蔡惠寧居士參加禪七後的心得報告有云：「以前和朱老師討論過，我說：父母應當對子女抱歉，因爲沒有一個人是有選擇而被生在這世間的，所以父母應當抱歉才是！朱老師說：造甚麼業，得甚麼果，甚麼叫做沒有選擇而來？」蔡居士若再讀我上面錄圓覺經所載佛語，就更可明白朱老師的棒非虛發了。爰附記之，並以求教大千居士。

戊午臘月一日痴禪識於加拿大