

# 密勒日巴尊者歌集

著原文藏自譯基澄張

當夜，大師下了決心前往朝謁尊者。天明後召喚那三個乞丐前來，供給他們極豐盛的食物，使他們滿足口腹後，就對他們說道：「你們所說的那位上師，我十分想去朝謁他，看來你們對他似乎非常熟稔，所以要請你們爲我帶路，我的厨櫃內，藏有十六兩金子。我送給你們一半，你們也可用來作學法及道糧之用。」兩個年輕的乞丐說道：「我們倆對密勒尊者的情況並不熟悉。」年老的乞丐說道：「我可以帶你前去。」

當天晚上，大師供養和祈禱三寶後，於深夜時以口鼓吹（西藏喇嘛特用的）長筒大號，其聲宏遠，遍及整個南瞻部洲，直到今天衛、藏二境內尙沒有比這個還能發出更大聲音的號筒。大師又以一面大鼓，不依持任何牆壁或物件的懸掛在空中，然後用力擊鼓，鼓聲宏廣，極爲美妙，許許多多的人們和畜生都聽見了鼓聲。大師隨即見到了這樣的的一個境界；一個像蒙境區域來的女人說道：「與人們結緣所以擊鼓，與畜生結緣就要給它們這個。」說着就送給岡波巴大師一個滿盛牛乳的大顱器。又對大師說道：你對畜生們做了這樣大的利益，現在你把這碗乳汁飲下後，不僅是畜生，就連六道的所有一切有情都將爲你所攝受。我現在要到西方去了。」（說畢不見）

以後大師自己說道：「那些根器不夠的，需要一步一步的由次第法門趨入道、地者，乃是今夜聽見鼓聲的人們。（雖然如此，）嘵當派上師們的恩德也是很大的<sup>⑪</sup>。但是今夜那些聽見了我的鼓聲的畜生們却會成爲住茅蓬的大修行者！此夢亦顯示我應該專一依止密勒上師的口訣方便道和大手印法門，所以我應該（即刻）到他那裏去。」

於是，大師隨着老乞丐起程來朝謁尊者。大師的熱誠和信心洋溢難遏，時常都自言自語的道：「那一天我才能見到上師啊！」說着就流淚不停。他不思食亦不思睡的趕路。到了娘都寨的新區時，老乞丐忽然示疾，說道：「從此地再往前走，我也不十分清楚了。據說前面有一個廟寺名叫薩迦寺。你到了那裏再自己去開悟我吧。」大師只得再上嶺，騎着駒一瓣芭蕉葉鋪

問路好了。」大師只得孤身上路，像盲人走瞎路一樣的摸索前進，受了許多辛苦。到了夜晚的時做，（大師因爲迷了路，）所以把臉伏貼在地下哭泣起來。此時那老乞丐（忽然現身）說道：「孩子啊！你何必如斯自苦呢？你如果不認識道路，就讓我來指引你好了。」後來，大師越發深信這幾個乞丐實是尊者的化身前來接引他的。於是大師繼續前行，沿途詢問尊者的住處。行抵重索茶哦山的時候，碰見許多由上方來的商人。其中有一個是從雅龍來的，名叫善月。他說道：「馳名整個西藏雪山國的瑜伽自在主人成就者密勒日巴，現在正在布仁的去巴居住。」大師聽了，如同親自見到尊者一樣，歡喜得忘其所以，情不自禁，竟抱住那商人的頸子流下許多淚來。於是問明道路，就向亭日的方向行來。

當岡波巴行至一個大平原的中央時，就在一個「休息石」上睡下來休息。因爲昨天一整天沒有吃飯，身體極端疲乏。身上的氣流發生亂動的現象，因此竟昏倒了半日之久。醒來後覺得從頭至足全身上下，連毛孔在內，都疼痛非常。口中乾渴，也無水可飲。這樣過了兩天，大師想道：「今生我大概是看不見尊者了，來生不管尊者在那裏，我都要往生彼處常依尊者足前，讓師徒二者的心意融合成一。我今生，來生和中陰這三個時期唯尊者是賴，以尊者爲我的唯一皈依處！」這樣發下極誠懇的願後，又和着淚水至誠的祈禱尊者多次。過了些時，從夏境來了一個嘎當派的和尚。（看見大師遭困，）前來問道：「你要到那裏去啊？」大師道：「我要到布仁方向去朝密勒日巴尊者。」和尚道：「我也正是要朝那個方向行走。看起來你好像是害了病的樣子啊！」大師說道：「我身體不適，口中也極爲乾渴，請你給我點水喝吧！」那個和尚就慢慢仔細的餵了大師一碗清水喝。大師立覺身體爽利，就同他一起向布仁行來。

此時，尊者正在吉祥山以愉快的心情在（爲弟子們）說法。尊者有時默然沉思，有時宛而微笑。布仁的女施主中有一個具相的行者名叫則賽的，問尊者道：「尊者在說法時忽而沉默，忽而微笑，是因爲看見善根的弟子生起了功德，還是因爲看見了惡根的弟子產生了邪念呢？」

尊者答道：「我既非看見好弟子的功德，亦非看見壞弟子的過失！」

則賽問：「那麼尊者爲何發笑呢？」

尊者答道：「我的兒子，那『衛地的法師』（烏巴頓巴）<sup>⑫</sup>，現在已經抵達亭日區域的休息石旁邊了。他全身疼痛不已，口中正在不斷的祈禱說：『一切上師都知道啊！一切上師都知道啊！』他至心恭敬的這樣啓請我，同時流了許多眼淚。因此我心生慈悲以三昧力予以加持，我心生歡喜，因此不覺笑起來了。」尊者一面說着，一面自己也簌簌的流下許多淚來。

則賽問道：「那麼他甚麼時候會來呢？」

尊者道：「明後兩天之內總會到了。」

則賽問：「我們有機會能看見這位大士嗎？」

尊者道：「有的！誰要能夠在他初來時，備置墊褥，請他坐下，此人必能得到三昧定食，第一個朝見他的人，必能趨入大樂解脫之地。」

不久，大師和那位由夏境來的嘎當派的和尚行抵亭馬的商鎮處，那裏有一位女施主正在悠閑的織布。大師就問他道：「聽說此地有一位瑜伽大師，名叫密勒日巴，他現在住在那裏呀！」

女施主問道：「你是從那裏來的？」

大師說：「我是由衛地專誠來此朝禮尊者的。」

女施主道：「那麼我想先供養你一下。請到舍間去坐坐。」於是就延請大師到他家中去，供以茶食。大師用過茶飯後，女施主就說道：「尊者早就知道你要來了，同時對你的將來也作了許多懸記，前天你在亭日地區生病，尊者也知道了，當時曾以三昧力來加持你，是我請求尊者首先來迎接你的。」

大師忖道：「原來是上師的加持力，所以我倖得脫離此難，沒有死去，上師早知我會來此，足見我是一個具有宿根和因緣的弟子。」這樣想着，心中不禁稍爲起了一點點我慢。尊者立即知悉，爲了消除大師的我慢起見，十五天之內未蒙召見，由色問頓巴供給大師柴水和炊具，在一個崖洞裏住了半個月。然後大師由女施主（則賽）引見，前來朝謁尊者，大師走到尊者的面前時，

尊者加持惹琼巴和寂光惹巴使二人的形象變成和尊者一模一樣。

(則賽)說道：「這裏就是了，」但大師却不能決定那個才是尊者自己。惹琼巴就以手指着當中的一個說道：「這個才是尊者。」於是大師就以盛有十六兩金子的曼陀羅和一大塊茶磚供養尊者，同時述說自己(的家世)和如何從衛區來此的經過。然後請求道：「請尊者慈悲，把自己的生平也對我畧說一下好嗎？」

尊者雙眼半睜半閉，沉默不響者良久。最後從曼達的中央檢了一塊金子，向空中擲去說道：「這個供養給馬爾巴羅扎巴！」空中立時天樂齊奏，放大光明，顯出許多不可思議的瑞相：此時尊者(手中)拿着一個人顛作的碗，碗中滿盛着麥酒。向大師說道：「把這碗酒喝下去！」因爲自己是個比丘，同時又當着許多衆人面前不無顧忌，所以大師有點躊躇。尊者說道：「莫要多生妄念，喝下去吧！」大師害怕破壞了緣起兆頭，就接過來一口將酒飲盡。尊者見了，知道大師確是一個堪能持續傳承和承受一切口訣的根器，就問道：「你的名字叫甚麼？」大師答道：「我的名字叫做福德寶(索郎仁青)。」尊者嘆道：「積聚廣大資糧生福德，汝乃一切衆生之至寶！」這樣驚嘆的連續說了三次。

此時尊者自忖道：「我的這個兒子，如果有人聽見他的名號也必定能夠解脫輪迴。」就叮囑大師道：「你暫且莫要說話！」然後尊者對「衛地的法師」(岡波巴)說道：「你對我抱着信心，來隨我學法很好。你的金子和茶葉我都不需要。至於我的生平可以簡述如下。」於是惹琼巴和寂光惹巴爲尊者伴唱，同時歌道：

「離棄法身虛空處，無滅慧心浩雲聚，作救作歸爲衆生，  
大恩馬爾巴足前禮。右傍吾子惹琼巴，左傍吾子號寂光。  
左右爲我作伴唱，此歌唱與醫生聽。(13)具德無垢勝地中，  
充滿自傲自誇者，名聞普震中天竺，如彼日月光大地，  
那諾梅紀二師是。二大成就之心子，集三世諸佛心要，  
是乃馬爾巴大譯師。渠乃壇城總主故，善能攝受具根者。  
美名空行普傳故，我幸得聞心雀躍。奮大精進來尊前，  
甫見心生無比樂。頂戴我師蓮足已，懇求賜我勝口訣，

即生成佛之法要。

如佛師尊答我曰：

即生能斷輪廻根，  
似彼銳刃之口訣，那諾所傳我具足。

我因貧困力上進，三業精進悅師心。

上師感我至誠意，以大慈悲對我云：

四種權威之口訣，皆有增、減、過、不及，

不顧困擾盡授汝，(15)惟此法微之末世，

人少空閑雜緣多，

故汝莫離究竟義，專心修持法精要。

我因報答師恩故，

懼死無常自鞭策，發大精進勤修觀。

三毒即是明體故，妄念惡兆成大樂。

傳承加持覺受故，攝集精華象口訣，而今皆傳汝比丘。

修後必能宏佛法，汝且鬆鬆寬坦住，

老密生平畧如是，詳情日後次第說。

煮茶我亦乏炊具。

口授傳承之教法，汝若發心作護持，應效我行如法修，

爲答比丘汝所問，我今歌此作酬答。

尊者唱畢此歌說道：「此是我對法師你的(自我)介紹。」大師當就準備燒茶供養尊者，尊者很高興的表示接受，就對惹琼巴說道：「你們應該把法師的茶稱量一下，大家再各出一份自己的茶，一齊煎煮。」惹琼巴就把衆人的茶份集中後一齊放在鍋中煎煮，說道：「現在茶裏需要一點調味的東西才好。」尊者就在鍋中吐了一口唾沫。茶熬好了以後，喝起來果然百味具足，香美已極。

由夏境來的和尚就趨前向尊者祈求加持和求法。尊者問他道：「你有甚麼供養物作爲得加持的依緣呢？」

喇嘛說道：「我甚麼供養的東西都沒有。」

尊者說道：「你身上藏有許多黃金，但却說甚麼都沒有，實在可羞，再說，沒有信心的加持和沒有定見的口訣又有甚麼用處呢？你還是到尼泊爾去作你的生意好吧！你此行不會有甚麼障礙的。」

大師見了忖道：「在尊者面前不可稍有隱私，應該提撕正念才行。」他對尊者生起了與諸佛無別的信心。

然後尊者對大師說道：「衛巴頓巴(衛地的法師)啊！你以前得過灌頂沒有？」大師就把以前在各上師前所得的灌頂和口訣

以及自己所得的三昧境界等詳細稟述。

尊者笑道：「哈！哈！壓沙豈能出油？白蘿蔔裏也搾不出奶油來呀！我是由先觀短『阿』的拙火，才見到心之體性的。要循此修觀，你以前所學的法和灌頂並非不行，但是爲了緣起的緣故，則必須得到本派傳承的加持才行。」

於是尊者就依耳傳派之黃丹壇城授大師金剛亥母灌頂並傳付口訣。大師依訣修持後出生了善妙覺受。但是在修持的時候，大師想起從前諸上師傳授的法訣，對見、行、修，生起了許多的想法和疑惑。於是就來到尊者面前請求釋疑並指示見、行、修的精要。尊者就爲大師講解消釋各種疑惑，最後總述眞言乘之見、行、修、要點，並特別宣說修傳派之見、行、修精要於此歌曰：

「『見』者自觀自心之謂也，若於自心之外尋別物，

如彼武士尋寶惟徒勞，那結比丘善士應知悉！

『修』者決定不除沉掉也，修時若以沉掉爲過患，

則如白晝燃燈成空費，那結比丘善士應知悉！

『行』者決定不取亦不捨，行時若取若捨成自縛，

如彼蜜蜂入網難解脫，那結比丘善士應知悉！

手持密乘三昧耶戒者，心常決定住於空見之謂也，

若於本無可守密戒外，另尋其他可守之戒律，

則如水源頭上再尋頭，徒勞自苦那結應知悉！

『果』如澈明自心決定也，若於無礙果外另尋果，

如彼烏龜跳躍欲上天，那結比丘善士應知悉！

上師應向自心內尋覓，若於心外別求另上師，

則如擯捨自心徒空勞，那結比丘善士應知悉！

一切外境一切所顯現，歸元無不攝歸於自心，

那結比丘善士應知悉！」

岡波巴大師聽了此歌（心生驚歎），覺得尊者的開示的確恰到好處。於是發大精進，努力修持。一天夜裏，在洞中赤裸而修，自然生起了暖樂。在天要亮的時候，昏昏睡去，全身却仍（直挺不動）如石頭一般。大師繼續修持七日，暖樂自然熾盛，親自見到了五方五佛。就此覺受稟告尊者；尊者評道：「這就像用

力擠壓眼睛時看見兩個月亮一樣。這不過是能持五大氣之徵兆而已。既不是過失，也說不上是功德。」尊者雖然說這些覺受不算甚麼功德，但大師却鼓舞非常，努力進修連續三個月。一天黎明時分，忽見三千大千世界像巨輪一般的轉動了起來，大師嘔吐良久，竟昏倒在地很長的一段時間。遂以此稟告尊者，尊者說道：「這是左右二脉之氣進入中脉之象，既不是過失，也說不上功德，只管繼續修下去。」

某日清晨，大師看見（許多）大悲觀世音層疊而上，每一觀音皆坐於一月輪墊之中央，住於自己之頭頂上。以此稟告尊者，尊者說道：「這是因爲你的頂間大樂輪中明點增盛的原故，既非過失，亦非功德，繼續修下去！」

又於某日黃昏時<sup>⑯</sup>，大師見黑暗地獄，以是因緣，覺上胸壓迫不通，強烈心風猛生。以此稟告尊者，尊者說道：「這是因爲你的修帶<sup>⑰</sup>繫得太緊，所以把身脉束縛得太緊了，應該把帶放長（放鬆）一點。這是因爲上行氣持（得太緊）的原故，既非過失，亦非功德，繼續修下去。」

一天，大師見欲界諸天以及六道中一切天人皆極爲清晰明朗。上界諸天人以乳汁甘露降注下界諸天人（口中），諸天人（飲此甘露後）皆呈滿足適意之狀，但大師之母親（？）却口渴（未能飲入甘露），而死於一刀口之上。（？）<sup>⑲</sup>以此稟告尊者，尊者道：「降注甘露者，乃是表示喉間受用輪處之左右二脉的明點增盛之相，母親口渴（而不得飲者），乃因中脉之口尙未能打開之故。所以現在你應該作這些運動和拳法。」當即授以猛厲之跳躍、打、跌、之拳法。大師依此修持。過了一月，身體忽然跳動顫抖不已，時時都想搖動，不由自主的想大聲喊叫。大師忖道：「難道是魔鬼來擾亂嗎？」就前往稟告尊者。尊者說道：「這是心間法輪明點增盛之相，應不斷的努力練習散佈之拳法。這不是過失，亦說不上是功德。」此後大師不需許多飲食即能度日（不感覺饑餓）。

一天，大師見對面虛空中有一對日月被羅睺所吞，（或見日月蝕之相（羅睺星有兩條分叉的細馬尾。以此稟告尊者，尊者說

道：「這是左右二脉之氣趨入中脉之相，既不是過失，亦說不上功德。尊者又自語道：「他真是一個雄鷺啊！是時候了！是時候了！」這樣連說了三遍。

大師繼續勇猛修觀一月後，見到紅色喜金剛壇城，不覺忖道：「尊者曾說『是時候了，是時候了。』這大概是指出這個見本尊像和壇城吧！」於是稟問尊者。尊者說道：「此乃心間法輪處由母親所得之血份成堅固之相，既非過失，亦非功德。但現在要竭盡能力去努力修觀！」大師精進努力修持，一日見上樂金剛魯意巴<sup>⑯</sup>之白骨壇城。稟問尊者，尊者道：「此乃臍間明點充滿之相。既非過失，亦非功德。仍繼續修下去。」大師勵力精進修持十四日，於夜半時見己身量如（廣大）虛空。從頭頂至足心及全身各支分充滿六道有情，大部都在專一的飲乳汁；有些衆生却在擠星辰的奶奶而飲之。又聽見一個不知從何處來的巨大長叫聲，一直連續不斷的吼叫着。天明後，大師將修帶散去，這些景象<sup>⑰</sup>就消失了。以此稟告尊者，尊者說道：「這是你全身不可計數的千萬諸脉管中，葉氣帶動了明點，業氣也正在轉變成智慧氣之相。於是就傳與大師最殊勝之忿怒母修法。大師依之而修。一日忽見整個大地盡為濃煙所蔽，一直到了下午，（眼前只覺）越來越黑，看不見道路如瞎子一般的摸索到尊者面前。尊者說道：一點關係都沒有！坐下來，（休息）一會兒，繼續修下去！<sup>⑲</sup>」尊者就教示大師除遣上半身之障礙的方法，（一會兒大師即覺得眼前清亮）像天亮了一樣。

某夜，大師見自己身體之內，毫無血肉，只有骨骼被許多脈管纏繞起來。就去稟問尊者。尊者說道：「這是因為你修氣太粗猛之故，要緩柔一點才好。」

（未完待續）

## 註解

⑯ 嘴當派為印度大德阿底峽尊者所創，岡波巴未遇密勒日巴前，曾依噶當派學法，奠定其顯教教理和一般止觀之基礎。但此處則標示密乘為一種「頓教」，不依三大阿僧祇劫之地道而能於短期內

成佛之法。此處更明說聽見鼓聲的人們，反不如聽見鼓聲的畜生們成就得快。蓋修行次第漸進之人，因多生習氣皆在「對治」及「疊積福慧資糧」上斤斤較量，頗難接受頓入直契之法，故反不易趨入最上之密乘也。

⑯ 一般相信岡波巴大師為月光童子之化身。其名號甚多，各種人對他的稱呼亦不一致。茲將其常用之各名稱例舉如下：  
一、衛巴頓巴——意謂從衛地來的法師。密勒尊者常這樣稱呼岡波巴。

二、那結——意謂醫生。密師於本篇中亦常用此稱號。

三、達波那結——意謂由達波地方來的醫生。此名稱應用最廣。

爲一般人對岡波巴大師之稱呼。

四、仰米達波——意謂「無與倫比的達波地方的人。」

五、岡波巴大師——此大概指大師後來於衛地岡波山中建立道場廣宏佛法，因而被稱為岡波巴。此名稱應用亦極廣。至於大師父親所取之名及密勒授彼灌頂時之法名，則反而應用不廣，少為人知之。

醫生，或那結即指岡波巴，見前註。

⑯ 具德無垢勝地——此指印度。西藏人因佛教關係，稱印度為聖地。且過去皆認為印度無論在文化、政治、及宗教上皆極優勝，堪稱清淨殊勝聖地。而今天之印度實糟亂已極，不可同日語矣。

⑰ 原文為：「不顧頭痛盡授汝。」

⑱ 黃昏——此處藏文之 *Srood*，可指黃昏，但亦可指黎明之時，不知確指何者。  
⑲ 修帶，西藏之瑜伽行者在修行時以寬約三、四吋之布帶繩在頭額，肩部及二膝，使身體維持一定不動之姿勢，以增強定力之穩定。此處之文義，譯者不十分明了。  
⑳ 上樂金剛本尊像之一種。  
㉑ 亦可解為：「叫聲就消失了。」

㉒ 此段及前面所述修行境界及密師之指示，對修行人來說實為極重要之參考。但此處之藏文頗多難以確者。例如此處，有一中文譯本（陳健民先生記）作：「……自上午起有輕烟相漸次濃厚直至下午自不能見匍匐而行以白師師云住此再修氣向下壓如是烟散相好亦非不好亦非……」。此與譯者所了解者不大相同。