

# 密勒日巴大师十万歌集

## 第一篇 密勒拾柴记

译者：张澄基

敬礼上师！

大瑜伽行者密勒日巴尊者，一时，在宝窟大鹏洞中，浸习在光明大手印<sup>1</sup>定里。有一天，他觉得有点饥饿，应该准备点食物来吃，就在洞中找寻了一下，不用说油盐 and 面粉，就是洞口的柴和灶边的水也一点不剩了。他自忖道：「我对世界上的琐事也未免太忽略了些。现在让我出洞去拾些柴回来吧！」等他捡毕柴薪回洞的时候，山间忽然刮起一阵暴烈的狂风，吹他破烂的衣衫四处飘掀。他想用手拉住衣衫，但手中的柴又差点被风卷去；他想用手紧紧的抱住柴薪，但狂风又把他那褴褛的衣衫吹得四散飞扬。于是他自语道：「唉！我已经在山穴中修行了这许多年了，但如今我仍不能完全放下这个『我执』之心，一个人如果不能割舍『我执』，那么他所谓的修行又有什么意义呢？」风啊！你要喜欢吹走我的衣衫，就请你吹走吧！你要喜爱我的木柴，就请你卷走它吧！」说毕，他就放下一切不管，静坐在地；但是因为长期的苦行和营养不足，一阵冷风吹来，人支持不住，密勒日巴竟昏倒在地。过了一会儿，他醒转过来，其时狂风已过。他抬头看见破衫的一缕残絮被适才的狂风吹到一枝树干上，在轻风中摇曳摆荡著。见此情景，密勒日巴心中突然对世间的一切生起了极大的哀伤和厌弃。就在附近的一个岩石上盘膝静坐下来。其时，远远的东方着吾山谷里忽然生起了一片白色云雾。密勒日巴一边看着云雾，一边想到：「在那片云雾的下面，就是着吾山谷，我师傅马尔巴的庙子也就在那山谷里啊！现在师傅和师母应该正在庙中吧！他们一定正在和金刚兄弟<sup>2</sup>们宣讲密法，传授灌顶<sup>3</sup>和口诀吧！如果现在都在庙中，我能赶去见到他们是多么快乐啊！」想到这里，心中勾起了无限的哀思，一阵难以忍受的念师之情，突然涌住心头，他不禁滴下簌簌的泪珠，凝望着那片白云，密勒日巴和泪高声唱了一首「念师曲」：

思念上师恩泽故，我心渴仰得暂舒，  
如父恩师马尔巴尊，祈听穷子鼓哀歌：  
东方宝谷红崖处，白云缭绕正悠悠，  
伟山奔势如巨象，前有雄师傲踞峰，  
峰顶着吾佛寺中，阿母利格<sup>4</sup>石座上，  
吾师马尔巴安在否？

如今吾师若在座，快睹慈颜一何乐！  
我信虽微愿参礼，我诚虽渺愿望谒，  
越思越念马尔巴父，越修越想吾师尊！  
恩逾生母达媚玛，而今安住彼寺否？  
如今师母若安在，快睹慈颜一何乐！  
路途虽遥我愿访，山道崎岖我愿谒，  
越思越想马尔巴父，越修越想我师尊！

深邃密续喜金刚<sup>5</sup>，  
而今传授讲解否？而今讲解一何乐！  
我虽愚蒙愿往闻，我虽劣慧愿诵习，  
越思越念马尔巴父，越修越想上师尊！

口授传承四灌顶 6，  
而今传授讲解否？而今讲授一何乐！  
我虽穷苦乏供养，亦愿往求得闻法，  
我虽劣根乏功德，亦愿往趋求诀要，  
越思越念马尔巴父，越修越想我师尊！

甚深那诺六密法 7，  
而今讲授导引否？而今讲授一何乐！  
坚毅难阙我乐求，精勤不足愿力修，  
越思越念马尔巴父，越修越想上师尊！

卫藏金刚弟兄众，  
而今聚会寺中否？而今聚会我心乐！  
觉受虽劣愿请益，证解虽薄愿切磋，  
越思越念马尔巴父，越修越想上师尊！

至诚信心不断故，昼夜何尝与师离！  
净信相感虽如是，我今不堪念师情！  
渴慕锥心气欲绝，悲泪滂沱讴此歌，  
祈请慈父马尔巴尊，恩被令我得苏息！

密勒日巴刚唱完此歌，就看见马尔巴上师骑着一只众宝庄严的大狮子，威光显耀，在一片如锦绣的五彩祥云中飘飘的降临于对面虚空中。马尔巴对密勒日巴说道：「大力 8 儿子啊！你今天为什么这样哀痛迫切的呼唤我呢？难道说你对上师本尊，三宝的信心有退失吗？被妄念左右而心驰外境吗？还是在山洞里为世间八风 9 所吹动了？抑是被希望和怖畏二种恶魔所乘，心中有所不宁吗？对上，你应时时向传承上师和三宝祈祷；对下，你要时时于六道众生悲愿济度。自己应该时常精勤于忏罪积福的种种作业而累积向道的顺缘资粮，无论如何，你应该知道，你我师徒是永远不会分离的。你应好好的修行，准备做弘法利生的事业。」

密勒日巴得了这个启示后，心中无比的欢喜兴奋，雀跃的心情使他禁不住唱道：

亲见师容聆训时，穷子心风 10 自然生。  
心风生生不已故，殊胜觉受自开显。  
思维上师之传记，自然涌发大信心。  
上师大悲加持力，现前感受入我身，  
非法妄念一时灭。难禁念师深恩故，  
我今和泪歌此曲，父师天耳岂不闻？  
祈赐加持作悲护！

一贫如洗此穷子，愧无少物供恩师；  
惟以苦行及恒毅，取悦父师之慈怀。  
独居山穴经年月，以作空行之供奉，  
不顾性命而修法，以作佛法之供养，  
病来不惧死亦乐，是为修行大坚志；  
以此坚志来净罪，是为最胜之忏悔！  
亦是证悟之助缘，谨以修行报师恩，  
噫戏！慈父大恩师！大悲佑护莫舍我！  
加持穷子得山居。

唱毕此曲，密勒日巴满心雀跃，一手收拾他那褴褛的衣服，另一手抱住一捆柴薪，走回山洞来。甫进洞门，就看见五个铁色的印度阿咱马（鬼）<sup>11</sup>。眼睛巨大得像茶杯一样，圆溜溜的。一个端坐在尊者的床上好像说法的样子。另两个坐在下面听法，一个在旁边伺候，还有一个则正在随意的翻阅尊者的经书。密勒日巴一见，最初觉得很惊奇，随即想到这大概是本地的护法山神来捉弄我，弄出来的游戏神变吧？便自忖道：「我在此山已住了相当的时期了，但却从来没有用供食来祭祀过山神；也从未时常的赞颂他们，现在让我来唱一首赞曲吧！」随即唱道：

隐居寂寥此山穴，诸佛如来所喜处，  
成就先贤之居所，密勒日巴我独栖；  
红崖宝窟大鹏峰，云雾缭绕自悠悠，  
蜿蜒藏江流谷底，巨鹏翱翔涧壑中，  
灌木簇发山意闹，古松参天境悠闲，  
蜜蜂振翅弄嗡嗡，雀鸟声喧竞悦歌，  
于此红崖宝窟巅，大小雀鸟习飞翔，  
□猴灵猿习跳跃，诸禽百兽习奔驰；  
密勒日巴习禅定，勤生觉受与证解<sup>12</sup>，  
圆满二种菩提心<sup>13</sup>。隐居此山我密勒，  
山神和谐共为友，幽灵山神来此者，  
聆此慈悲甘露曲，毕后请各返自居。

但这五个印度阿咱马，听毕密勒日巴的歌后，圆睁怒目，狠狠的盯着尊者；其中两个愤怒狰狞，一个张开獠牙，紧咬下唇；一个咬牙挫齿，威胁的步向前来；另外几个发出可怖的巨声狞笑和怪啸，大家排成一列，蓄势准备向尊者作致命的扑击。密勒日巴自忖道：「原来不过是非人魔鬼前来骚扰而已！」于是尊者就作起密法的忿怒本尊观<sup>14</sup>，用威猛的密咒来驱魔，但毫不生效果，这几个阿咱马竟不离去。密勒日巴不由生起大悲心，就对这五个妖魔讲说善恶因果和佛法，但他们仍然不动。密勒日巴于是想道：「我由上师马尔巴的指示，已经如实通达<sup>15</sup>一切诸法皆为自心之显现，自心即是那空明之体<sup>16</sup>，我已于此得决定不移之见；现在如果仍把这些来扰的妖魔当做真实之外境，岂不可笑吗？」于是尊者就以绝对的自信和无畏的定力，心住正见，唱了下面这首歌：

大力摧服四魔<sup>17</sup>众，恩师马尔巴前赞礼。  
喂噫！目前五妖魔，汝等知我是谁否？  
我是达生嘎母子，最初住于母胎时，  
三力<sup>18</sup>成就得圆满；婴孩时期卧摇篮，  
孺童时期守门户，及长常年住雪山，  
风暴虽烈我何惧！峭崖虽险我何畏？

喂噫！  
目前五妖魔，汝等知我是谁否？  
我乃禽王大鹏子，螯卵之时羽毛生，  
婴雏之时卧巢穴，幼年时期守门户，  
及长展翅任翱翔，天空虽阔我何惧？  
涧谷虽险我何畏！

喂噫！  
目前五妖魔，汝等知我是谁否？  
我是海中巨鲸子，住胎之时金眼动，

婴儿时期卧水床，幼年时期学游泳，  
及长遨游遍四海，浪涛虽猛我何惧？  
鱼钩虽众我何畏？

喂噫！

目前五妖魔，汝等知我是谁否？  
我是口传上师子，住母胎时信心生，  
童年一心访法要，及长修行住山穴，  
妖魔虽厉我何惧？鬼变眩目我何畏？  
雄住雪山之雪豹，其爪不为冰雪冻，  
雪豹之爪如冻损，三力圆满 19 有何用？  
大鹏翱翔天空时，岂惧其身坠地谷？  
大鹏飞翔若失坠，翅翮朋硕有何用？  
鱼游海中不窒息，鱼若窒息于江海，  
生于水中有何用？巨石不能碎铁器，  
铁器若为石所碎，溶火炼钢有何用？  
汝等障法妖魔众，此番来此甚希奇！  
你我畅论生平事，多留片刻莫急离！  
事忙今宵亦莫去，黑白两道 20 试竞力，  
身口意力来比试，孰优孰劣释汝疑！  
汝等来此誓毁我，为作法障中断魔，  
若今未成即离去，岂非终生大羞耻？

密勒日巴唱完此歌后，即升起佛慢 21「心住空性」22，向洞中急速的冲了进去，那几个阿咱马魔一见尊者进来，惊骇万状，吓得全身发抖，眼睛东张西望，找寻逃处，慌乱中四个妖魔都消融于一个主魔身中，这个主魔旋即变成一股旋风消失于无形。密勒日巴想道：「原来是大力魔鬼那牙嘎 23 来寻隙扰乱。方才我在洞外捡柴时的那阵狂风，也一定是他作的怪。蒙上师加持，此番他毫未得逞。」

经过这一次的历练，密勒日巴在修行的证境上有了不可思议的进步。

上面所述大力魔鬼那牙嘎前来侵扰尊者的修行之故事，可名为：「六种思维上师曲」或「密勒日巴采柴记」，亦可叫做「红崖宝窟的故事」。

本篇注解

1 光明大手印----为西藏密宗最高和最要紧的法门，亦即明心见性的修法和口诀。大手印（Mahamudra）。名目有多种，如实相大手印、空乐大手印等，此法旧派宁马巴名之曰大圆满，萨迦派名之曰轮涅无二，其实皆为同一开显本具之法身心地光明之实际修法。主要的是令行者悟到自心之明和空之本性而直证佛果；此心之空的一面修至圆满究竟的地步则是法身佛，明的一面修至究竟即是报化身，所以光明大手印即是由悟彻自心而圆证法报化三身的法门。此法无相、无依、不念咒、不观想、不祈祷、不作意，由上师指示，当下趋入，极似禅宗。知大手印才知道密宗并非只是一套念咒观想，摇铃打鼓的事相法，而是般若的观心方便。密勒歌集中几乎每篇都提到大手印，密勒日巴的歌亦是由大手印的悟境中自然流露出来的文字般若。

2 金刚弟兄----一般讲即是密宗的同学或同道，严格讲是同时在一个金刚上师前领受同一灌顶之同学。

3 灌顶----密宗传法之仪式。在灌顶中，上师一面净除学人之业障使其再生（Second born），一面讲授密宗之修法和口诀。

4 阿母利格----藏文作 A·Mo·Le·Ge。不知何义，恐系该石之名字。

5 密续喜金刚---密续就是密宗的经典。显教中佛所说法的典籍名之为经（Sutra），密教中佛所说法的典籍就名之为续（Tantra）。「续」之意义，说法很多，简言之，为师徒心心相传密法，不断之义。

Tantra 之字根可能由梵文之婁 Tan 而来 Tan 有相续、扩大、展延、开显诸义，亦即为由以此续部之典籍，密法得由相续、扩大、展延之义，但亦有学者不同意此说法。「喜金刚」：梵文 Hevajra，为藏密中非常主要的一个本尊佛，其续部经典亦即此

处之密续喜金刚，或喜金刚本续。

6 四灌顶----密宗分为四部：即事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。无上瑜伽部（Anuttara-Tantra）之法要，可由四个不同的渐次灌顶而传授与弟子，此即瓶灌顶、密灌顶、慧灌顶和净象灌顶，通常亦称之为第一、第二、第三和第四灌顶，此四灌顶所传之法摄尽密宗之一切法要，故欲说明之实非一简单注解可办到，读者之此四灌顶为密宗之一切法要即可。

7 那诺那法----亦即那诺巴尊者所传出之六种成就法，包括拙火瑜伽，幻化身瑜伽，光明瑜伽，中阴瑜伽，迁识瑜伽，和梦修瑜伽法。见张莲菩提译六种成就法，自由出版社印行。

8 大力----密勒日巴在未修正法前，曾学习诛法，报仇杀人，其诛法颇具灵验及大力，故马尔巴尊者戏呼之曰「大力」，于是「大力」，就成为密勒日巴的一个绰号，见密勒传。

9 八风----又名世间八法。即利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。

10 心风----藏文 snYin-rlun。此词所用之义甚复杂，许多疾病西藏人皆谓心风不调故而起，故指疾病之因，或不适，烦恼之因。但此处密勒日巴之所谓心风，乃指心轮气脉通后，所生之心气（Mind-prana）之现象。心轮，就密教言为悟道及禅定经验之枢纽。开悟时心轮必须打通。此仅就泛泛之密教常识而言，至于心风之严格定义，解说，作用等等，则非译者所能知也。

11 阿咱马----普通指印度之孟加拉人，此处似泛指由印度来之鬼怪。

12 觉受与证解----觉受（Nyams）者，行人于修持止观中所得之亲验的境界也。觉受除泛指一切禅定或慧观之境界觉受外，此书所用此字则多指相似的证悟或境界；而证解（rTogs-Pa）则为真正的证悟。修行人每易误认相似之悟境（觉受），为真实究竟的悟境（证解），所以会产生各种慢心及骄狂和误解；辨别觉受与证解为学密之要事，禅宗公案中亦屡见此类事。又觉受与证解非仅指大手印修法而言，乃通显密一切修法。如加行道四位，则是觉受，至初地才是证悟；而初地所悟之真如不动性又只能算是觉受，要至第八不动地才是真正地证解，如是类推。

13 二种菩提心----通常指行菩提心和愿菩提心。愿菩提心是有一真诚的愿望去令自他一切众生达成菩提或佛果。行菩提心则是为了达成此目的，誓愿去实行六度和其他之一切善行。菩提心（Bodhicitta）一词，其含义及用法，极为广大复杂，可以包括一切大乘之教法。大乘之因、道、果，亦皆依此心为依据握准绳。密宗对菩提心又有其他之用法，如红、白菩提心，乃指身体中之两极阴阳相反而又相成之精液及势能，或泛指身中所分泌与禅定有密切关系的各种液体。

14 忿怒本尊观----密宗行人终生修持与自己因缘相应之某菩萨或佛（例如观音或不动佛）；依靠于彼，由佑于彼，念念不忘，一心依持，是为本尊。本尊观则是密法中修观之一种，观想自己变成本尊，无二差别。此盖基于众生与佛陀本来无二见之见地而付诸于实际之修观方便也。密宗之佛菩萨，不是一味的显现和平及慈爱的相貌，亦有显现忿怒，威猛之像者；其理由是降伏一切诸魔障故，而有此种表法及示现。

15 如实通达----真真实实如其本性之通达。

16 空明之体----见前注榘「光明大手印」，略言之，心之内容无非空与明而已；思想之流转乃心之明分之流行变化，由此而有生死流转之现象界，妄念消融于明之极处，则空性显现而达成明空不二之境界。

17 四魔----病魔、中断魔、死魔、烦恼魔。

18 三力----此三力指雪山豹或老虎之三种威力，内容不详。

19 三力圆满----见前注。

20 黑白两道----黑道指邪道，白道指善道。

21 佛慢----作本尊观时，自己成为佛陀能降伏一切魔障，故曰「慢」。

22 心住空性----此处之藏文：Thugs-Dam-Gyis-Na-rgyal。意不太明；各字典皆说是指升起本尊佛慢。但依故事看来则密勒日巴最先用密咒驱魔（等于佛慢）而无效，故此处之「慢」，大概系指一种心性空性与佛慢合一之无所畏惧之决心把握，否则整个故事则不易讲通了。

23 那牙嘎----印度一有名之魔鬼，时常来扰乱密宗行者。