

噶瑪迦珠佛教傳承歷史

(HISTORY OF KARMA KAGYU TRADITION)



諦洛巴



金剛總持



那洛巴



馬爾巴



密勒日巴



甘波巴



第一任大寶法王

在西藏佛教四大傳承中，迦珠（KAGYU）俗稱「白派」或稱為「實修傳承派」，因為它較注重禪修及研究佛學。在迦珠派傳承中達波迦珠派（DAKPO KAGYU）是最廣大的一個，這個傳承是由諦洛巴祖師（TILOPA）靠自己直接的修行而相應到金剛總持（VAJRADHARA）和佛陀的教義得證法身，其後將心法傳給那洛巴祖師（NAROPA）。而馬爾巴祖師（MARPA）更將那洛巴祖師和眉著巴祖師（MAITRIPA）兩大傳承合二為一，並將其位傳給密勒日巴祖師（MILAREPA），祖師一生之修行事蹟成為佛教徒一個很好的典範，表現出「即身成佛」的修行方式，而他一生人的事蹟和他作的十萬法曲更被眾修行人讚揚。密勒日巴祖師之大弟子甘波巴祖師（GAMPOPA）（或被稱為 DAKPO LHAJE），而達波迦珠派這名稱是由他的名字傳下來。甘波巴祖師是一個大醫師及出家人，而他亦是修持由亞提沙祖師（ATISHA）所創立的卡當巴派（KADAMPA）傳承的成就者，他集合卡當巴派「顯」的教義和密勒日巴祖師「心法」的口傳而創立達波迦珠（白派）傳承，更將此傳承發揚光大及建立「叢林」制度。甘波巴祖師曾作過很多不同的佛法作品，其中最著名的有「解脫莊嚴寶論」THE JEWEL ORNAMENT OF LIBERATION。當他涅槃後，「白派」又分出四大迦珠派：(1) BARAM (2) TSALPA (3) KARMA (4) PAGDRU。「白派」迦珠傳承特別注重修持那洛巴祖師之「六成就法」（SIX YOGAS），即：拙火、幻身、夢瑜伽、光明瑜伽、中陰及破障開頂法。另外還有一個特別的修持是「大手印」MAHA MUDRA。噶瑪迦珠派（KARMA KAGYU）傳承是在甘波巴弟子中，一個最有禪定修維的弟子，杜心淺巴（DUSUM KHYENPA），即第一世噶瑪巴大寶法王所創立的。

迦珠派的偉大上師——帝洛巴

TILOPA - LINEAGE GURU OF KAGYU TRADITION (988 - 1069)

唯有覺悟者才能親見金剛總持為其開示四大教義。在傳授佛法方面，上師扮演著重要的角色，因此在顯密經典裡都詳述上師所應具備的資格，也因此尋找上師時需特別謹慎，一位良好的上師均有其依止之傳承上師。

由金剛總持或釋迦牟尼佛至今，所有的上師都是佛的化身，他們俱生一切優良的品性，而迦珠派則總集這些特質。

（甲）帝洛巴的世間生活

在東孟加拉的薩克城住着一家三口，父親撒哇，母親撒帝瑪和女兒撒隆，夫妻倆望兒心切，就虔誠的向三寶、上師和勝樂金剛作種種供養和祈求，結果如願以償，喜獲麟兒，取名撒約（成長後名帝洛巴）。撒約在健康中成長。一天，一位醜婦對他說：「人生難免一死！」母親撒帝瑪從旁聽到便殷切地問：「那我們該怎麼辦呢？」醜婦回答：「牧牛、讀經、尋找空行母預言。」說完便消失了。

一天，撒約牧牛時在樹下讀經，該醜婦又出現，這次她問撒約的名字，出生地方，父母等。撒約答：「我出生在東部的薩克城。家父撒哇，家母撒帝瑪，姐姐撒隆，我叫撒約。我以牧牛為生，同時又讀經修行。」醜婦卻說：「事實非如此。」撒約反問：「那事實該如何？」她答道：「你的國家是北部的烏金國，父親是勝樂金剛、母親是金剛亥母，兄弟是畢渣巴拿，而我是你的姐姐極樂施者，若你想得到真理，請到菩提樹林，該處的空行母具有口傳法。」他回答：「若我到那裡，空行母會否以難題考驗我，阻碍我求法。前往之路又很危險，我不知道該如何克服。」醜婦送了他一座水晶梯，一座珠寶橋和一把珊瑚柄的鑰匙，說：「我祝福你，請上路吧！」

撒約勇敢地向北方烏金國出發。到了甘都勒，珠寶橋幫他跨過毒湖；水晶梯助他越過鐵柵，甘都勒廟有三重門。開啟第一重門，見到空行母們示現醜婦的應身相，口出惡言，擺出嚇唬的姿態，撒約說：「醜惡的空行母，你可怕的行動和惡言都無法使我畏懼。」空行母聽了即時暈倒，當她們甦醒過來皆祈求原諒，撒約進入廟內，另一些空行母則現親身相，撒約結了三個降魔手印降服了她們的

身、口、意。爲首的空行母說：「無權臣子如吾等，若未請示讓汝入，我等將會受責備，祈請慈悲求寬恕。」語畢，進入內殿請示女王，女王准許帝洛巴（撒約）進入，帝洛巴沒有向女王頂禮而入禪定，空行母生氣地說：「尊貴女王，是三世諸佛之母，對她無禮者，我等懲罰他。」女王却說：「他是勝樂金剛，三世諸佛之父，金剛杵如雨下，未能損他一毫毛，我將授予深教義。」就這樣，帝洛巴從佛母處得到了氣脈及其它許多無記載的教義。但他還不足，佛母說：「我有三寶，三圓滿願望之寶，俱生智慧，驅除無明之黑暗，若汝能明其含意，我將贈予汝。」三寶藏的身、口、意三種意義，帝洛巴都能一一辨認出來，還見到渴求的三密續。帝洛巴問道：「在身、口、意的三寶藏、三如意珠，我想求見修行和自悟的三昧耶教義。」空行母回答：「身語意的三寶藏、三如意珠，將贈授記持三昧耶戒之瑜伽士，汝雖後俾得進來，未必能啟寶藏門。」帝洛巴強調能開啟收藏三寶藏的門，他說偈曰：「我有自悟三昧耶匙，開啟撒勒哇拉密續門，得見空行母秘藏心聲言，驅除黑暗無明智慧光，得自覺自正自淨。我有俱生本能匙，開啟如是性門，空行母之偉大預言，自生清淨性。我有覺悟瑜伽士能力匙，開啟無生無相門，得如是意，如是法和法身。」

帝洛巴語畢，空行母發大歡喜心，舉行會供，在紅色的金剛智慈壇城，他們傳授了四個灌頂，而帝洛巴得兩種開悟：除此，還傳授了口傳和心傳教義。口傳教義包括了勝樂金剛密續及其精義註釋，也傳了另十三種密續教義，帝洛巴即時證得初地菩薩，向天空飛騰，請空行母要求他留下，帝洛巴拒絕了，他道：「我有衆多不同的弟子，我必須離開這裡去度他們。」在他離去之際，一位無形空行母授予他九種心訣道：「成就解脫得覺悟；行如劍刺水，緊隨開悟陽光三昧耶；觀心鏡中三昧耶；自覺光芒是智慧；常轉脈輪和氣網；觀平等味之外鏡；觀自解脫之大手印；持攝樂語之珠寶。」帝洛巴在獲得這九種教義後就往彎月莊嚴壇場而去。

（一）天界導師

自從帝洛巴在烏金國由智慧空行母傳授教義後聞名於世。當有人問他的上師是誰，他答：「我無人間上師，上師是無上尊者。」空行母在虛空附和：「帝洛巴—覺悟二真諦、精湛五明學、無上尊者爲上師。」然而，當衆人聽說帝洛巴無人間上師，都對他失去信心。

(二)爲度衆生求人間上師

帝洛巴共接受了兩個菩薩傳承和四個密乘行者傳承，兩個菩薩傳承包括在北部爲金剛亥母所傳授的咒語密續。四個密乘行者傳授了以下教義：

(A)龍樹菩薩的教義

當帝洛巴在南部巴冷達牧羊，其時龍樹菩薩在修持寶瓶法，帝洛巴要求傳法，龍樹菩薩便傳授了父系密集金剛的淨光與幻化身法義。龍樹菩薩又委任他爲該地國王，取名蘭那帝洛。雖然該國人民很尊敬帝洛巴，但國外人民却不然。帝洛巴爲了攝服他們，他騎上象，手執劍和盾，一邊砍樹一邊高喊「備戰！」立刻所有的樹木叢草都變爲士兵，大家都驚懼而深深的敬佩。有一次波斯國入侵，蘭那帝洛王鼓勵軍隊英勇作戰，他則爬上一棵大樹，其盾發出強烈的光芒把敵人的眼都照瞎了。當他把劍一舉，大家爭相逃命。

(B)勒哇巴(LAWAPA)教義

帝洛巴從勒哇巴的弟子羅栢多庶領受了喜金剛的淨光和中陰教義。

(C)魯爾巴(LUIPA)教義

帝洛巴從南巴加爾主領受了勝樂金剛的全部教義。

(D)撒拉哈(SARAH)教義

帝洛巴又從剎哇利領受了大手印全部教義。

亦有傳說帝洛巴從空行母領受了業手印，破哇法和中陰法，也從所聞梨查爾耶哇處得到了勝樂金剛的拙火法。

(三)證悟偈

帝洛巴在榨芝麻時開悟，他唱偈曰：

無明者不知	芝麻油是芝麻之精華亦是互相依存
不能只取精華	俱生智慧
蘊藏在衆生心中	發掘靠上師
悟破芝麻壳	提取其精髓
上師開示點迷津	明了如是性
自性現眼前	當下清澈見
甚深自性妙無窮	無需智慧
不必修持	得無果

(四)征服威勇瑜伽士

一位名密洛寧巴的國王應母命舉行會供，廣請諸學者及瑜伽士，他們均認為這是積福的最佳方法，所以都參加了，有位威勇瑜伽士帶領信眾坐在法座，欲主持會供，一位醜婦站起來指着他說：「你不能主持這會供。」與會大眾異口同聲問道：「那該由誰來主持呢？」她答：「我兄弟。」他們便問：「他在那裡？」答曰：「在火燭墳場。」他們依言到墳場，看到藍色身體，穿着棉衣的帝洛巴，他們邀請他主持會供。到達會供場地瑜伽士和帝洛巴各自擺設好供壇，跟着便坐在法座上。帝洛巴將自己的身體由裡面翻到外面。每個毛孔都變為莊嚴的本尊壇城，跟着再化為南瞻部洲，有許多佛菩薩在廣度眾生。接下來帝洛巴騎上一頭雪獅，將太陽和月亮都拿下來，奔馳於上，瑜伽士認輸了，很恭敬的頂禮帝洛巴。大家都驚異的問：「這位神異的瑜伽士是誰啊？」帝洛巴回答：「覺悟者帝洛巴，具有諸神通。」帝洛巴就主持這個會供，其他瑜伽士都請求開示。

(五)降服外道

帝洛巴見到一個外道在毀謗佛教，知道是降服他的機緣到了，因此願意與他進行一次辯論定正見，並請國王做裁判人。辯論開始，外道使太陽停留在天空。帝洛巴很快的令太陽重新運行，接着又令它停止，這次外道卻沒法使太陽從新運轉，帝洛巴對他說：「放棄你的錯見，跟隨我的正道。」外道生氣了，放出火焰說：「我能震動三界，從未畏懼任何瑜伽師。」帝洛巴發出更大的火焰射向他，還把外道的火焰一併射回，把他的衣服和頭髮都燒焦了。外道折服了，發大恭敬心，領着信徒向帝洛巴頂禮，供獻一個壇城請求開示，大家都得到解脫。

(六)度酒女

帝洛巴踏入一小酒館就說：「拿酒來！」酒女放下酒後便請帝洛巴付錢。帝洛巴在地上畫一直線說：「當陽光越過這條線我就付錢。」他一瞬間便喝了七酒窖的酒，太陽漸漸西下，酒女便向他要錢，他就進入禪定，變出七酒窖新酒，接着又使太陽停留在天空直到所有的酒都賣完。酒女與同伴見狀，對帝洛巴發大恭敬心，說：「尊貴的，請接受我們為弟子。」帝洛巴傳受了金剛亥母的教義，酒女從而得證菩提。

(七)降服巫師

蘇砂林國王和巫師拉卡不和，巫師派了一隊魔幻軍征服皇宮外的人民，國王立刻召集臣子商議對策。這時一位醜婦出現在眾臣中

問道：「你們都集中在這裏幹什麼？」大家齊答：「我們在想辦法避免戰爭。」她說：「我知道該怎麼辦，我們一起晉見國王。」她向國王提議請帝洛巴協助。帝洛巴在禪定中化為無數的軍隊征服敵軍，還俘虜了巫師。巫師說：「尊者，依止教義，不能殺人。」帝洛巴答道：「魔術人無意識，殺人非罪業。」巫師聽後發大恭敬心，祈求帝洛巴開示。從此巫師名瑜伽士魯奇，在哈哈墳場修行。

(八)證明因果業報

一位外道在羅達國傳播他的斷滅見，另一位佛教學者反駁他的論點，說因果關係的存在，但無人能確定那位的學說才正確，在辯論中帝洛巴來了，人們要求他主持公道。辯論結束，帝洛巴公佈：「明白因果業報者勝利。」外道不服氣說：「我要與你辯論。」帝洛巴以般若智慧向他開示，但他又說：「我看不到因果的直接關係，因此不能接受你的論點，假如真的有因果報應，顯出來給我看，那我就接受佛教教義。」帝洛巴彈了一下手指，地獄立時現在眼前。外道見到一個盛滿滾油的鐵鍋，鍋裡卻沒有人，他奇怪的問獄吏：「鍋裡為何無人？」獄吏答：「在南瞻部洲的羅達國，有位無因果論者因傳播錯誤見解造下很多惡業。這鍋鐵油是待他死後煮他的。」外道還不服氣，便對帝洛巴說：「造惡業會墮地獄，但也不一定要行善。」帝洛巴說：「好吧！讓你再瞧瞧！」帝洛巴把他帶到三十三天。天界每個宮殿都有一對天神與天女。唯獨有個宮殿只得一位天女，外道又奇怪地問道：「為何此處沒有天神？」天女回答：「在南瞻部洲有位衆生已明白因果業報，停止造惡業，開始行善，將來他死後就會升到這兒。」外道這時才信服起來。帝洛巴道：「無明衆生，因造惡業而受地獄之苦；行善將享天界之樂，」又慈悲的開示，外道因此得到証悟。

(九)降服屠夫

有位屠夫經常殺動物取肉給孩子吃。一天帝洛巴見彼の機緣成熟，便把屠夫煮熟的肉變為他的兒子，而把孩子藏起來，當屠夫揭起鍋蓋見到是孩子的肉，傷心地痛哭起來，帝洛巴說：「若你停止殺生，我就把孩子救活。」屠夫愛兒心切，答應了。帝洛巴便把孩子帶回，屠夫很感動，對帝洛巴發恭敬心，誓言不再殺生造惡業，帝洛巴開示：「自遠惡業，自食其果。」從此，屠夫取名瑜伽士德枝加哇，居住拉剎士。

(十)說服歌唱家

有位歌唱家喜在人羣前唱歌娛樂，一天帝洛巴在他唱歌時說：

「你在吼什麼？」歌唱家氣極了說：「讓我們比賽唱歌。」歌唱家唱的只是世間歌曲，帝洛巴唱的却是天人妙樂。歌唱家輸了，對帝洛巴發大恭敬心，還要求皈依。帝洛巴向他開示。歌唱家很快覺悟，自此取名瑜伽士楊旦，居那加拉。

(十一)降服神人

一位叫寧瑪的人，有神異力量能支配外在現象，因此大家都害怕他，帝洛巴故意激怒他，他便毒咒帝洛巴，帝洛巴藉此將他的護法和隨從都殺了，寧瑪很悲痛，帝洛巴說：「我很高興因為我是勝利者，而你很悲痛因為你的隨從都死了。同樣地，你所作的惡業也會令別人痛苦。若你答應停止作惡事，我有辦法讓死者復活。」寧瑪答應，帝洛巴令死者復生。寧瑪很感動，對帝洛巴發大恭敬心。帝洛巴說：「覺者帝洛巴，無殺一眾生。」又向他們開示說法令證菩提，自此取名瑜伽士寧達，居住在依米頓達。

(乙)顯現勝樂金剛化身

帝洛巴在沙拉蘭河岸邊一間寺院受比丘戒，方丈是他叔父，阿闍梨是他母親，取法名卡拉巴比丘，早上各比丘分別在小茅屋禪修，晚上一起誦經，或禮懺，如破戒則要受懲罰。帝洛巴却背道而馳，早上坐在路旁殺草蟻，將頭擲下，把身分為兩堆；晚上則在酒館吃酒糟。方丈達和忍無可忍，告戒他必須停止這些奇異行徑，並警告說如不懺悔，將受嚴重懲罰。帝洛巴並沒有因此停止殺草蟻還是我行我素。有一天，國王往寺院參拜途中見到帝洛巴的異常行為，大為震驚，即問：「你是何人？」帝洛巴回答：「我是比丘卡拉巴，在無數劫前，我與釋迦牟尼佛、龍樹菩薩、勝天菩薩和金剛總持歡喜。行徧百佛土，見百佛身相、到達極樂境、了悟因果祖依存、証得法性身，偉者如大手印祖師砂拉哈，未能達吾境。豈會殺殺諸眾生。」說完把手指一彈，草蟻都復活飛走了，這時大家才明白原來帝洛巴是勝樂金剛的化身，大家都很恭敬他。

(丙)現勝樂金剛身

帝洛巴四處托鉢加持眾生，達哇國王很恭敬供養帝洛巴，又問及他家人等事。帝洛巴回答：「我是帝洛巴，無父又無母，亦無方丈和阿闍梨，是自生佛，無上師，所僅世間五明學皆是與生俱來，我的身口意與勝樂金剛無分別。」立時示現勝樂金剛法相，因此其名傳播廣遠。

(丁)現諸佛身

米托寧巴國王對帝洛巴很虔敬，皈依為弟子後證得菩提。國王建了座壇城舉行盛大會供，廣邀學者與行者。帝洛巴主持會供，所有與會大眾都進入深禪定，每個人見到帝洛巴的形相各異，他們好奇地問帝洛巴，究竟他是誰，帝洛巴說：「我就是你們每位所見的：

身是喜金剛	語是大幻化
意是勝樂金剛	四肢是大黑天
十趾是大威德	腺是四座金剛
風是金剛珠	淚珠是寶藏
肉髻是佛蓋	總集是時輪金剛
意是俱生智慧	我的毛孔是無數佛土
蘊藏三世諸佛身口意	

說完就向彎月光彩墳地而去。

很多偉大的瑜伽士都知道帝洛巴是三世諸佛的化身，大家都稱他般若巴達，密名是極樂金剛，同時也稱無碍金剛，極樂輪，卡拉巴和帝洛巴。



瑪爾巴大師

(MARPA LOTSAWA)

瑪爾巴大師是迦珠傳承在西藏的第一代祖師（1012-1097）。亦是一位大翻譯家，他師事印度大師那諾巴，更是那諾巴大師最具天份的弟子，他被視為普賢菩薩的化身，以往生也曾化身為印度八十四位大成就者之一，（當必喜露加 DOMBI HERUKA）。大師的一生著重於大手印的教義，更使大手印的傳承得以在西藏創立及弘揚。

年少時，大師跟隨花派的上師助咪（DROGMI）學習梵文、藏文和印度口語等。這時大師已經可以教學，但他並不以此而滿足，還要去印度蒐集西藏沒有的經典回來翻譯及研習。他曾往印度求法三次，共十七年時間，期間跟那諾巴及多位大師學習。其中，跟隨著巴祖師（MAITRIPA）學習金剛讚（DOHA）及大手印。

在初去印度求法時，是與另一位譯師尼奧結伴同行，經過數月艱苦的旅程，越過喜馬拉雅山進入印度，向孟加拉前進，在此，瑪爾巴得聞那諾巴大師的成就，而感到無限的思慕，而尼奧因與那諾巴大師沒有法緣，便往別處求法，相約來日再聚，以便結伴還鄉。

瑪爾巴大師找到那諾巴上師時，上師住在孟加拉森林中一所簡陋的屋子裏，過著貧窮的生活，因而當時不免有些失望，但他不去計較，並將帶來的金子大部份都供養了那諾巴，向他求教，希望蒐集法教，帶回西藏去翻譯，那諾巴很輕易的就答應了。給他說法 and 開示。

過了一些時候，瑪爾巴認為自己所蒐集的法教已足夠了，於是返回西藏。他先到小旅館裏，和尼奧會合，兩個人坐下來比較各自的成果。瑪爾巴說：「我學了『喜金剛』。」尼奧說：「喜金剛」在西藏已是眾所週知的了。有一部父密續，名叫「一切如來金剛三業最上秘密大教王經」。比「喜金剛」還好，學此密續，可使你指尖出氣，握佛於掌。這才是我們須要學的。」當尼奧引用「大教王經」的佛學名詞時，瑪爾巴無言以對，便感到非常沮喪懊惱。千里跋涉來到印度，花了那麼多的錢，而所得如此！他決心回到那諾巴那裏，請求他再教更稀有，更深奧的經典。出乎意外的，那諾巴對他說：「抱歉之至，我無法教你這些東西，你得另請高明，此人名叫庫庫瑞巴。去找他可不容易，因為他住在湖中的小島，而湖內全是毒水。」到了這個時候，瑪爾巴想，庫庫瑞巴的法教，竟連那諾巴都傳授不了，其高明可知，這非去不可。他千方百計，總算渡過毒水，上了小島，原來庫庫瑞巴是一位印度老人，與數百條凶惡的母狗為伍，生活環境骯髒不堪，而且講的是胡言亂語，不知所云。當時的情況使瑪爾巴幾乎無法忍受。他不僅完全聽不懂庫庫瑞巴所講的是甚麼，而且還要隨時提防那數百

隻惡狗。他覺得不能忍受了，想放棄求取密法的企圖。就在這時，庫庫瑞巴又開口對他講話，這一回說得清清楚楚，連那些惡狗也不找他的麻煩了。瑪爾巴乃得以專心受教。

在庫庫瑞巴處學完法以後，他又回到那諾巴上師那裏，上師對他說：「現在你必須返回西藏，弘揚佛法。只在理論上得到法教是不夠的，你還必須要接受實際生活體驗，然後可以再回來進修。」於是，瑪爾巴約同尼奧一起回西藏，尼奧也學得不少，兩個人都有不少筆記，他們一邊走一邊討論彼此所學。不久，瑪爾巴發覺尼奧對他所學的甚有興趣，話題老是轉向這方面，時常問長問短的，最後尼奧發覺瑪爾巴所學的比他的更為寶貴，不免大為妒忌。在渡船上，藉著身體不適，不經意的把瑪爾巴的筆記全扔到水裏去。瑪爾巴雖拼命挽救，但已經太遲了，他花費那麼多的心血所蒐集的法本和經典，一瞬間完全付諸東流。在返回西藏後，關於他的旅途見聞和學法情形，雖有說不完的故事可講，但能夠證實他的學識與經驗的東西一點也沒有。直到一天，他突然領悟到，他在印度所作的筆記，即使沒有丟掉，也沒有用，因他只把那些不了解的法教記下來，而沒有記下那些已與他自身經驗溶合一處的法教。過了這麼多年，他才發現那些法教確已成為自己的一部份了。

有了這項發現，瑪爾巴原先靠教學賺錢的欲望完全消失了。他不再關心自己的名利而只是一心想覺悟。為了再次跟那諾巴學法，他又積聚金幣，要再赴印度到上師處求法。這一次的見面與前次完全不同，那諾巴的態度非常冷漠，幾乎含有敵意。瑪爾巴把部份金子給上師時，那諾巴說：「不行，這不夠，要我教你佛法，還得多來點兒金子才成，把你的金子全都給我。」在一來一往的討價還價後，瑪爾巴讓步了。把所有的金子都給了上師，自己的旅費也沒有。卻沒想到那諾巴把袋裏的金子全扔到空中去。這舉動令瑪爾巴感到極端的困惑和懷疑，他弄不清楚為什麼那諾巴把他辛苦積聚的金子全扔了！這時，那諾巴對他說：「我要金子幹什麼？整個世界都是我的金子！」

對瑪爾巴來說，這才是敞開求法的偉大時刻。此後，他與那諾巴相處很久，接受嚴格的訓練，不再像先前那樣，只用耳朵去聽法，而是身體力行。他放棄他所有的一切，不僅是物質方面的，也是內心深處所隱藏的。那是一個繼續不斷的敞開與真正放下的過程。

在返回西藏弘法期間，跟隨大師學法的弟子很多，尤以密勒日巴為一位最出眾的弟子，更為白派傳承發揚光大者。

密勒日巴尊者傳

(BIOGRAPHY OF MILAREPA)

西藏大師密勒日巴(1052-1135)的一生就像一首動人心弦的史詩，他的詩歌是至精至要、千古不朽的教言。他說的法是人人能懂，直捷了當。他從一個博地凡夫，經終生刻苦修行而獲得成就。尊者是西藏「實踐佛法」的代表。佛教最初是注重實修的，後來才漸漸趨向理論與形式化。密勒日巴所修的宗派和法要是「無上密宗」，但作風和精神處處顯示出原始佛教的樸實、堅苦與實踐，許多地方都有點像禪宗行者。詩歌中處處說般若、談自性。尊者終生不建廟宇，不集僧眾，成為一個灑脫自在的遊方行者。對佛法最偉大而不共的貢獻，是以自己的生平來說明大、小、密三乘的不可分離性。若無小乘的「出離」和大乘的「發心」為基礎，密乘的妙法無非是空中樓閣。他以現身實例來說明如何同時實踐並成就三乘教法。我們生在二十世紀這樣一個熾熱的世界裏，能多了解密勒日巴尊者的傳記和詩歌，使我們有一種清涼、滋潤和安慰的感覺，能效法他固然最好，不能的話，至少也能獲得「隨喜」和「淨信」的益處。

尊者出生於水龍年（1052AD）的八月二十五日，父親名密勒蔣采，母親名白莊嚴母。父親為其取名「聞喜」，在聞喜四歲那年，白莊嚴母再生下一個女孩，取名「昆達」。在尊者七歲時，父親密勒蔣采染上重病，去世前，他父親請伯父、姑母及遠近親友到來，將他預備好的遺囑在大眾面前宣讀一遍。遺囑中詳細說明，全部的財產都由長子繼承，但因當時聞喜年紀尚小，便請其伯父、姑母和親戚朋友幫忙照料，白莊嚴母等三人，待聞喜成人，迎娶已訂下婚約的結賽姑娘後才正式承受密勒蔣采所遺下的田產。於是，遺產便由聞喜的伯父和姑母代管了，但他們竟私下瓜分了所有產業，不獨沒有好好地照顧聞喜三母子，而且還要他們去耕田幹粗活，吃狗吃的東西，穿破爛的衣服，這些粗重的工作使手腳都破裂，人也瘦得只剩下一副骨頭，人們對他們母子三人不但不加同情，閒時還把他們作為嘲弄對象，只有聞喜的未婚妻子結賽和她的父母對他們好一點。幸好聞喜的母親有一塊陪嫁的田，由她的大舅耕種，每年把收成的穀子變賣來生利；在聞喜十五歲那年，母親將那塊地賣去一半，加上賣穀子的收入來買了很多食物，在家中請來所有親戚朋友，特別是在密勒蔣采臨終囑咐時在場的人。因聞喜已屆娶親的年齡，可迎娶結賽姑娘，同時也應依照遺囑承受父親的產業。誰知伯父和姑母不但不把產業交回，還用馬鞍鞭打白莊嚴母，以衣袖來摔聞喜及他的妹妹，更對他們說有本事便找人來復仇，沒本事就去學咒術害我好了。說完便掉頭離去。

白莊嚴母很是傷心，她希望能向那些可惡的親人和鄉人報仇，但唯一的方法只有誦誦法和咒術，她要聞喜去學誦法、咒術、降雹等法來對付那些仇人。聞喜毅然答應，於是母親便把她陪嫁的田地又賣了一半，讓聞喜去學咒術。臨行前，母親囑咐聞喜一定要把咒術學好，否則就不要回家。

到達衛藏後，他投到雍同多甲門下，過了一年，他只學了一兩個惡咒和一些口訣，聞喜覺得拿這些咒術還不足以用來報仇，而母親便將氣得自殺。因而請求雍同多甲介紹他往古容巴處學習秘密的誅法。先在沒有人到的地方修築一個誅法堂，再傳授咒術的祕密口訣，經過十四天的施術，那晚上誅法神手裏提著三十五個人頭和心臟到來，並稱還有兩個，要不要也誅殺，聞喜說讓他們留在世上作見證，看看自己的報應。因為這樣，才把伯父和姑母留下沒誅滅。

原來咒術靈驗那天，正是伯父為大兒子娶妻的日子，家中請了很多客人，包括那些曾幫伯父和姑母欺負聞喜的人，他們全給突然倒下的大屋壓死了。當白莊嚴母知道後，又驚又喜，一面跑一面叫道：「你們說人多就打一仗，人少就去放咒術，現在聞喜只放了一點小小的咒術，卻比打一場火仗還要利害。」伯父、姑母和全村的人聽見了都很害怕及憤恨，便想把聞喜母子殺掉。白莊嚴母知道後，便叫聞喜繼續學誅咒術，為怕村人會向他們尋仇，更放出消息謂要是聞喜知道誰人想殺害他的母親，便會用咒術取其性命及誅其九族，讓村人不敢殺害他們。

聞喜再到雍同多甲那裏學降雹術，又修學了七天，在第七天，果真是一團黑雲，大風暴快要降臨的樣子。這時他的上師覺得他已可以降雹，但不知他們家鄉的麥子成熟了沒有，還是過了一段時間，開始刮風的時候，聞喜才在溪水的上流結了一個法壇，開始作法，那時空中萬里無雲，他大呼一聲世間護法神之名，空中忽然起了一團黑雲，一層接一層，瞬息間雷光閃閃，雷聲隆隆，冰雹紛紛降下來，把村人快要收割的麥子打得稀爛，跟著被一股洪水沖走。村人見了都被聲大哭，知道是聞喜的誅咒術，厲害非常，那不敢向他的母親和妹妹報仇。

漸漸地聞喜對於惡咒和降雹的罪惡起了後悔之心，妄想改邪修正這念頭一天比一天強烈起來，常常白天不想吃飯，晚上不想睡覺，對所犯的罪業十分後悔，但又不敢向上師說出。原來上師也因一個很要好的施主突然去世而感到世間的一切皆是無常，對自己以往用咒術、誅法、降雹等害人之事深感後悔，而希望改惡向善尋求一種自利利他的法門來消除業障，更希望聞喜能轉修正法來引導自己，並指導他到雍登密麻處學習，聞喜聽到非常高興，因日夕渴望的事竟能實現。

雍登喇嘛是修大圓滿的，當聞喜向尊者求修一個解脫輪迴的法門時，喇嘛說：「我的成就大法：『根』—本性殊勝；『道』—獲得殊勝；『果』—使用殊勝；晝思維，晝成就；夜思維，夜成就；根基好的，有宿因善根基的人，無思維的，聞法即解脫。」於是上師為他灌頂，又授給他口訣。聞喜想，他就像從前的只修十四天就有效應，現在的法還要簡單，有宿善者聞法即成佛，因而生起我慢心，全不思維修習，人與法相離，這樣過了幾天，上師對他說：「你確是大罪人，我的法稍為誇大一點，我不能引導你，你要到札藏的地方去依止印度大修行者那諾巴的親傳弟子，大譯經師馬爾巴尊者，他是新

源密宗的行者，與你育生有緣。」聞喜聽了有說不出的歡喜，生起了無量的虔誠和無比的信心，馬上出發。

馬爾巴上師在早一天晚上於夢中得那諾巴尊者親臨灌頂，並給予一個五股金剛杵，杵尖站有一些塵垢及一個盛滿甘露的金瓶子，說道：「你拿這個瓶子裏的水來洗淨金剛杵上的塵垢，然後高懸在大殿上，上令諸佛歡喜，下令眾生獲益，這可助你成就有他二利的事業。」言畢而去。上師早上醒來，非常高興，眼著對師母說：「我要到田裡鋤田，給我一罇酒，我要招待今天所來的小客人。」到了田裡，上師先把酒罇放在地下，用帽子蓋起來，鋤了一會，就坐下來，一面休息，一面喝酒，不一會，聞喜走到這裡，看見一個身材魁偉壯健的喇嘛在田裡鋤地，心裡就有說不出的愉快，就走到他面前問道：「請問有沒有一位印度那諾巴大師的弟子馬爾巴譯師在這裡呢？」上師把他從頭到腳仔仔細細的看了很久便說：「我一會兒帶你去見他，但你得先替我把田鋤好。」說着就把帽子拿開，把酒拿上來喝，喝完便走了。他走了以後，聞喜再把酒罇拿起來，咕嚕咕嚕地把酒喝光了，隨後就鋤田，不一會兒，一個很漂亮伶俐的小孩跑過來說：「上師叫你進去。」聞喜說：「剛才一個喇嘛幫我去傳話給上師，並吩咐我替他鋤田，因而我一定要替他鋤完才對。」於是一口氣把田全部耕完。後來這塊田被稱作「順緣田」。

當他走到上師跟前，原來坐在高座上的便是剛才在田中所見的喇嘛，座上還刻有金牛星和火鷄鳥的符號。此時聞喜感到很奇怪，喇嘛開口說道：「我便是你要找的馬爾巴。」聞喜立刻頂禮說：「我是藏地來的一個大罪人，我以身、口、意都供養給上師，請上師給我衣食和正法，並慈悲授我『即身成佛』的法門。」但上師說不能同時給他衣食及傳法，祇能選其中一樣，而且就是傳法，也不是一定今生就能成佛，還要靠自己精進修行。在聞喜求上師傳法時，上師先要他建一間藏經的圓形石屋才傳法給他，這間屋須建在東方一個險要的山上，而他也叫借此消除業障。房子蓋至接近一半時，上師突然說這地方不大好，要聞喜把石頭和材料從山上搬回山下，命他到西方的山頭上另選一座半月形的房子。等到房子蓋到一半的時候，又說房子不好，要把它拆掉，把木頭、材料還回原地。上師又改令他到北方的山頭建一所房子，是三角形的，到房子做了三分一時，上師又要他把房子拆掉。聞喜每次都急於造房子而不顧自身的健康，拼命地搬石頭，做苦工，背上的肉給磨破了好幾個洞，結了疤，疤又磨穿，磨穿又長疤，痛苦非常，又不敢告訴上師，師母看在眼中不忍而為他求情，希望馬爾巴能傳法給他。上師便把入門的三皈、五戒傳給他，又把那諾巴上師苦行的傳記告訴他，希望這樣的苦行他也能夠克服。過了幾天，上師又叫聞喜造一所四方形的房子，要十層高，並請師母作證。造房子的時候，上師的三個大弟子，遊戲必要幫忙，替他搬來很多大石，聞喜使用這些大石作為基石，造好兩層的時候，馬爾巴上師知道了，又要他把房子拆去，因為他不應用別人幫忙搬來的石造房子。聞喜祇好把房子再拆掉。把大石搬回原位後再搬來做基石，房子造到第七層時，上師又叫他暫時停止造房子，先做一所城樓形的大客店，要有十二根柱的，旁邊

還要有一個客堂，造好了便傳法給他。

這時候，上師的大弟子果求灌頂，聞喜便懇求一起接受灌頂，上師不但不給他灌頂，還把他大罵一頓，用腳踢他去佛堂，聞喜很傷心，認為自己不是法器，或是上師不夠慈悲，又覺得自己沒用，充滿罪業，不如自殺罷了。幸好師母極力的安慰他，上師又叫他快些把客堂建好，便會把正法和口訣傳給他。客堂築好時，聞喜背上又磨破了一個洞，長了背瘡，這個磨有三個膿頭，腐肉伴着膿血，爛得像一團稀泥，非常痛苦，當他再向師母求法時，上師要他將那十層高的樓建造好才傳法。師母可憐他，听他假裝要離開到別處求法。誰知上師聽了，怒氣沖沖地拿了一根皮鞭向他混身亂打，說：「你這個混帳的東西，初來的時候說要把身、口、意都給我，但你現在想往那裏走，我高興的話可以把你的身、口、意割成千萬片。」師母看見，也嘆氣說：「他現在死不會傳法給你的，我自己有一套『金剛玄母』的修法，我傳給你吧！」當聞喜修這個法時，雖然未生覺受，但心中覺得很安慰、很平和，因為師母對他太好，而且四生成佛的口訣只有這個上師才有，所以決定留下來，但每次請求上師傳授口訣時，都遭到拒絕，還受到鞭打。但聞喜對上師的信心絲毫沒有動搖。祇是對於自己的惡業還未起真正懺悔的心。一次，在向上師求法時，上師叫他不應性急，不能胡思亂想，要他再去建一間三層高的房子，造好了就給他灌頂。可是聞喜不大相信，師母為了幫助他，假冒馬爾巴上師的名字，寫了一封信送給上師的大弟子俄巴喇嘛，希望他能傳口訣給聞喜，但稱因自己很忙，沒有時間傳法給他，在傳法前，俄巴喇嘛要聞喜先降雹去懺成一些不讓信眾到來供養他的壞蛋。聞喜聽了，心中一驚，沒料到求法時，也一樣要降雹害人，又一次做下了惡業，下完雹後，在路上，他看見兩個牧羊人，他們的牛羊都給大水沖跑了，聞喜對他們說：「以後不要再搶俄巴喇嘛的弟子，不然他會再來降雹。」受了這次的威嚇，果然這兩處地方的人再也不敢搶劫了，並慢慢地向喇嘛生起信心與恭敬，對於一些被冰雹打死的小鳥和山鼠，聞喜覺得很難過，便把屍體用衣服包好，帶到喇嘛跟前，悲傷的痛哭起來；喇嘛說：「聞喜，不用怕，那諾巴、居莽巴的法統加持，能令大罪人於清淨法性中起度解脫，能令幾百萬獸得度的口訣我是有的，這一次給冰雹打死的一切眾生，未來在你成佛時，將往生你的淨土成為聽法的第一會眾。」見他靜思片刻。於一彈指頃，一切鳥獸的屍體都起死復生，牠們走的走，飛的飛，都跑掉了。

不久，俄巴喇嘛就傳法給聞喜，他得到喜金剛的大灌頂和口訣，在一個崖洞內精進修行，因為未得到馬爾巴上師認可，所以雖然努力，仍是毫無解證效驗。當喇嘛問他有沒有覺受時，他說沒有，喇嘛感到很奇怪，因在這個法統傳承之內，若沒有犯戒律，覺受解證的功德，沒有不馬上成就的。俄巴喇嘛開始懷疑聞喜是否得到馬爾巴上師的允許，聞喜知道後，心裡非常恐懼，但又不說出原委。一次，俄巴喇嘛接到馬爾巴尊者送來的信，請他參加慶祝典禮，並要攜同聞喜去，還稱聞喜為惡人。在俄巴喇嘛把信拿給聞喜看時，聞喜祇得照實說自己是未得上師的批准來求法的，喇嘛才明白聞喜生不起功德的原因。

過了幾天，俄巴喇嘛動身去參加馬爾巴慶祝新宅的典禮，並帶闍喜一同去。他預備供奉上師的禮品包括一切佛像、經典、法器、黃金、玉石綢緞、日用品等，除了留下馬爾巴上師所賜給的加持品及一條跛足的老山羊，其餘的全部財產都送給上師。喇嘛也給闍喜一匹經子和一口袋酥油點心作為供奉上師的禮物。快到羅道馬谷時俄巴喇嘛先往通知上師，當闍喜走進上師的寢室時，看見上師示現出大我慢相和憤怒相，原來他知道俄巴喇嘛留下了一只跛腳的老山羊，不算是全體的祝福，未能傳他最殊勝的口訣。俄巴喇嘛只好回家把那隻跛腳的山羊攆回來。上師告訴他這才是學密乘的真弟子，他並不是真的很需要那一隻老山羊，這不過是奉法和重法的表現。跟着馬爾巴上師問俄巴喇嘛為什麼傳法給闍喜，闍喜及師母聽見都很害怕，闍喜更覺得自己的業障很重，想這生這世也不能修成佛法，隨即拔出小刀來要自殺。俄巴喇嘛一把抱著他並安慰他，告訴他世人沒有比自殺更大的罪，要是上師不傳法給他，可以到別的上師處學習，其他的弟子都很同情闍喜，走到上師跟前為他求情，尊者聽了，兩眼禁不住留下淚來，便叫師母喊他來，說這次真的會傳法給他，他更是這次宴會的主要嘉賓，大家擁著闍喜到上師面前，上師說：「照過去的事看來，大家誰也沒有錯，我為了要清淨他的罪業，故意給他苦行，又叫他修房子，這樣由清淨道淨除其罪業，現在已經完成，師母是女人，心腸太軟，太慈悲，難怪她，可是假做印信，卻鑄了一件大錯，俄巴喇嘛沒有錯，但先要把身莊嚴和玉石交還給我，日後才再給你，至於闍喜，他因求法心切而用盡一切方法，也罪難怪他，這次俄巴喇嘛傳給闍喜的口訣和灌頂，我再沒有辦法給他痛苦，所以大發怒火，你們的請求我都不聽，但是你們要知道，這種發怒與世間一般人的發怒是不相同的，過去任何示現出來的事情，都是為了法的原故，其自性皆隨順於菩提道，你們不懂得解脫方便的人，不要起邪見。闍喜這次如果能受九次的大痛苦、大磨折，他將不再受輪迴的苦，即身成佛。現在未能如此，還有一點點懸餘的罪業，而他大部份的罪業都於八次的大苦行和無數的小苦行中根本清淨了。從今以後，我要加持他，傳給他灌頂和口訣，甚至最秘密的心要口訣，還要給他修行的資糧，讓他好好的修行。」闍喜聽了，心裡生起了無限的喜悅，歡喜得眼淚如泉湧，一邊哭著一邊向上師禮拜，與會的都想，上師根絕罪業的方法真是善巧慈悲，與佛陀無分別呢！

晚上，上師為大家授別解脫戒（使身心清淨遮止惡行最根本的戒律），跟著為闍喜剃髮淨身，並取名為密勒日巴，是上師在夢中見那諾巴上師時為闍喜取的名字。在第二天早晨，再為他灌頂，廣說密法及口訣，又把手放在他的頭上說：「兒啊，你初來的時候，我就知道你是有根器的弟子，我曾作了一個夢，顯示出你在佛法上將有廣大的事業，是上師空行母帶給我的弟子，所以我才裝作耕田的樣子來迎接你，你把我給你的酒都喝完，把田耕得一點不剩，這是你將領受口訣成為法器，達到圓滿大覺的徵兆，後來你供奉我一個有四柄的銅鉢，這表示你將成為我四大弟子之一，銅鉢上毫無一點破隙，表示你煩惱垢裡，身享「拙火定」大暖樂的徵兆，你明空來求供奉我，表示將來在你修行的時候，會有食物困難，遭受飢餓之苦。為了使你日後與你的弟

子法統得大受用，又爲了使有根器的弟子依口訣的新要生起樂的原故，我就裝滿酥油在空鉢中，燃成明燈；爲着使你生起廣大的名聲，所以我敲銅鉢讓牠發聲；爲着淨除你的罪業，所以我叫你建慕息，增、懷、誅的房屋。我把你從灌頂的會座中趕出去，又做了很多不合情理的事情，你不起絲毫的邪見，這表示將來你的弟子和法統，學道時能具足信心、精進、智慧、慈悲等一切弟子應具的條件。修道之時，皆能於此生無大貪著，有忍著精進修行的毅力，最後生起覺受證解，具足慈悲和加持，成爲圓滿具相的上師。」密勒日巴得到上師的授記，鼓勵和讚嘆，從此就踏上修正法的幸福之途了。

一天，密勒日巴作了一個夢，見到一位空行母對他說他上師雖然有成佛的大手印口訣和六成就法，但卻沒有於一剎那成佛的「奪舍」口訣，聞非於是走出崖洞向上師說：原來上師也夢見同樣的徵兆，便決定去印度向那諾巴上師求法，當那諾巴上師知道是空行母授記開學這法門時，非常高興，因爲在黑暗的西藏竟會生出一位大弟子，將來一定能令佛法弘揚開來，於是把「奪舍」法傳給馬爾巴，當馬爾巴上師回到西藏，他的弟子都請他傳授口訣。上師就各人的時節因緣而傳授。對開喜授以如薪生火之拙火成就法。賜給他肩住巴尊者的帽和那諾巴大師的衣服，叫他在雪山峻嶺間修行。於修行期間，一向不睡覺的開喜突然昏昏的睡着，並作了一個可怕的夢，夢見四柱八椽的家破爛不堪，餓馬三角田生滿亂草，母親死了，妹妹變成乞丐，嚇得他從夢中醒來，即時想回家一趟，於是走到上師跟前，要求准予他回鄉，馬爾巴上師知道開喜這次回鄉，恐怕也不再回來，在他離開前便把尊者那諾巴傳給自己解脫道上開所未聞的口訣，完全傳授給密勒日巴，並且要他珍惜這些口訣，不要爲了財寶，名利而傳法，若遇有善根的弟子，縱然是貧窮，沒有任何物質的供養，也應該傳他口訣及灌頂以弘揚佛法，而像那諾巴及密勒日巴所受的種種苦行對於下根的人是沒有利益的，可以不用。

過了幾天，讓密勒日巴把所有的疑難都弄清楚了，上師便準備一個最好的會供爲密勒日巴送行；會上，上師大顯神通，忽而變成喜金剛、忽而變成上樂金剛、忽而又變成密集金剛等本尊。密勒日巴看見後生出無量的歡喜心，下決心一定要努力修行，上師非常高興，並吩咐他日後要到雪山的崖洞，峻險的山谷或森林的深處修行。第二天早上，師徒十三人送行，走了小幾里路，大家心中都很惆悵，不勝惜別之情，上師囑咐密勒日巴在家只許住七天，以後就該到山中修行，以成就自利利他的事情。

回到家鄉時，情形果然和夢中所見一樣，曾是金碧輝煌的房子和佛堂現在都腐朽了，田裡長滿了野草和荊棘，母親已死去多時，妹妹到外鄉流浪行乞，令密勒日巴覺得一陣陣的淒然和悲傷。在屋裡，他發現母親的屍骨，心中一陣劇痛，立即想起上師的口訣，就觀想母親的神識和自己的心與口傳上師的智慧心融合在一起，他將頭枕在母親的骨頭上，一心不亂地印入大手印三昧，如是經過七晝夜，親眼見到父親和母親都脫離苦趣，超升到淨土中去。眼看家園的頹敗，母亡妹離的事實，給密勒日巴刻骨銘心的教訓，深深體驗無常的真諦，便決計拋棄世間的一切享受，盡他的形壽終生去修行。

第二天，他帶了一口糞糶巴和一些食物，到老家後面的大山上一個崖窟中去修習禪定。為節省食物，每次都吃很少，身體漸漸變得衰弱，但功夫卻增長了不少，幾個月後，糧食完全給吃光，身體再也不能支持下去。只好到山下化些酥油和糶巴，但途中卻遇上了姑母和伯父，他們憤怒地罵罵和用石擲他，雖然多方的解釋還未能得到姑母和伯父的諒解，及後有些同情密勒日巴的人出來調解和供養些食物給他。密勒日巴感到此地非安身修行之地。於是安排舒一些家事，並請未婚妻結賽姑娘再嫁他人。可是結賽姑娘說她不會再嫁，而要像他一樣去修行。

密勒日巴帶了少量食物，一件破皮衣，一塊布料便到護馬白崖窟去修行。這地方便是他從修行至得到成就的地方，在那裡，密勒日巴在地上鋪上一張硬毯子，上面放了一個墊子便坐在上面修行，並發願「若得不到成就，縱使餓死也不為覓食下山，病死也不為找藥下山，一心修成佛。」初時因食物太少，體力不足，氣息不調，毫不生起暖樂，後來馬爾巴上師在夢中把修行的姿勢示現。他便跟著這樣的方法修行，果然生起暖樂，漸漸地更可晝夜不眠地修行。這樣過了三年，糧食都吃光了，為了維持生命作修行，只好下山去求一點苦行的資糧。在護馬白崖窟的前面，看見遍地長着茸茸青草和綠色的野蕨。心想這樣就不用下山去了，可以吃野蕨渡日，繼續修行。每天只吃這些野蕨而沒有其他食物，身上也弄得只剩下一付骨架，頭髮和毛孔因為吃蕨的緣故也都變成綠色。穿在身上的衣服也破爛得連一片都不剩了，這樣過了兩年；一天，忽然有許多人跑到洞前來，他們看見一堆綠茸茸的人形，嚇得大叫，後來密勒日巴把他在洞裡修行情形告訴他們，他們在洞中仔細的查看過才相信，並且供養他很多食物和糶巴，又請他超度他們所殺的動物才離去。當密勒日巴吃過這些食物，身體立刻覺得非常舒泰，健康也改進了，智慧也敏銳了，道行上生起了又深又廣的證解，與以前不同的空樂也產生了，過了一段時間，這些食物也吃光了，只好仍舊吃野蕨。

一年，他還在回到家鄉行乞時，一個獵人告訴她聞喜在護馬白崖窟內修行時，她不大相信，就把喇嘛施捨給她的一瓶酒和一些糶巴米飯帶到山上来看看。當地看見密勒日巴只剩下一副骨頭，眼睛下凹，全身的毛孔都呈現着綠茸茸的顏色，頭髮又長又亂，便問密勒日巴是人還是鬼，當密勒日巴告訴她是她的哥哥時，嚇得她昏倒地上。當地醒來時，便告訴密勒日巴母親想他想死了，村上沒有人幫助甦達，她因受不了苦，只好到處流浪行乞，但是心裡總惦念著他，誰料他變成這個樣子，嚇了她一跳。當密勒日巴向她解釋過後，她還是奇怪何以他跟其他學佛的人不一樣。她把帶來的食物給密勒日巴吃，他吃完後，立刻覺得智慧明明。這天晚上，道行有了極大的增長。第二天，他的身心同時感受到前所未有的安樂和疾惡的刺痛，心境出現了善與不善的各種變化和徵兆，雖然努力的修觀也無濟於事。幾天過去，因吃的食物改善了，身上苦樂的刺痛和意念的煩擾等更越來越大，最後令他無法修下去，於是他把上師的信件拆開來看，上面寫著有除障增益，轉禍患為功德的種種口訣，又叮囑他應該吃好的食物，因過去不斷努力修行使身體要素都集於脈內，這些都因食物太壞沒有力量把它化解。於是密勒日巴照著信上的指

示，依心要，氣要和觀要，努力修行，把身上小的脈點，中派時間的脈點也打開了，生出前所未有的樂、明、無念的覺受，通達了妄念即是法身，了知輪迴涅槃一切法皆是緣起，行為錯誤則招致輪迴，善行解脫則獲得涅槃，而此生死涅槃二者之體性皆為不二空性光明。

他繼續努力修行，慢慢地覺得在白晝中身體可以任意變化，騰入空中及示現種種神通，夜間夢中可以遊行世界之頂，可以粉碎山川，能化成百千化身，往詣佛刹土聽聞法要，身能出入水火，得不可思議的種種神通。不久，他真正地能飛行自在，便飛到慈門山修觀，生出前所未有的極大暖樂，由於密勒日巴在此處已經多年，知道他的人已漸漸多了，為怕人們來打擾他的修行，便往上師授記的勝地去巴修行。途中人們看見他，都覺得他很可憐，身體骨瘦如柴，皮膚是綠色的，衣衫襤褸，生活一定很悲慘，密勒日巴便以他美妙的歌聲和詩歌向他們解釋和說法。謂他才是世上最幸福的人，因他已脫離惡趣和邪見，不再入六道的流轉，人們聽到後都生出歡喜心。

不久，伯父在家鄉死了，姑母生出了真誠的懺悔心，帶了一大堆東西來向密勒日巴悔過，可是密勒日巴不讓她進來，姑母看見密勒日巴便再三懇求，並且放聲大哭，欲以死來表明心跡，密勒日巴看出她的誠意，便對她說因果之法，姑母真的起了徹底的改變，皈依了佛法，從此依教修行，成為一個非常好的增上行者。漸漸地，有許多非人來向他挑戰，他就降服了他們及為他們超度。最後長壽王神女來顯示神通向他挑戰，他又超度了她，他的教法，在非人中以長壽王神女將繼承光大者，在人類中則是岡波巴大師為弘揚光大者。

尊者經過了無量利生的事業，最後在乎日地方，遇到一位名叫操魯的行者，他愛財如命，在他見到尊者後，表面上表示恭敬信來，實際是內懷妬忌，屢次在眾人集會之前，故意向尊者提出許多難題，欲使尊者當眾出醜，但總未成功。有一次與會的大眾也看不過眼，對他說無論他知道多少佛法教理，都不及尊者一根毛，叫他安安份份的做他的財主，不要再在法會上出醜。操魯聽了，勃然大怒，但怯於眾怒難犯，祇得怒氣沖沖的急下去。心中却想盡方法去報復，有一次他叫他的情婦在奶酪裏放毒藥，企去供養尊者，準備毒死他，並答應事後送她一塊大碧玉，尊者觀察因緣，知道有緣的眾生都已經化度，毒藥雖不能傷害他，但自己涅槃的日子也將到了，就準備接受毒藥的供養，又知道操魯是騙這個女人的，便對她說，現在他不吃奶酪，下次她再來請才吃，這個女人聽了，十分害怕，對操魯說，尊者一定有神通所以不吃，她很害怕，寧願不要這塊碧玉，也不再去看操魯，但操魯不相信，隨即把碧玉送給她，還答應事後跟她結婚，這個女人信以為真，便再次把有毒的乳酪供養尊者，密勒日巴對她說：「你的代價，那塊玉石，拿在手沒有？」她聽了，一時嚇得一句話也說不出來，知道尊者已知道一切，便請他不要吃這乳酪，讓她自己吃下，密勒日巴告訴她，如果他不接受這供品，便違背了菩薩學處，犯根本墮。他此生的自、他、度生事業都已經圓滿，到別的世界去的時候已經到了，而她的供品是不能傷害他的，但請求他

們再也不要做同樣的事情，並發願替他們清淨消除這些惡業，又叫她不要把這次的事告訴他人。憍普知道後很高興，吩咐她不要亂說話。

尊者隨後傳話給摩目各處的信士施主和其他各處從未見過他的人都來朝見，尊者連續地向他們說了許多天的法，詳盡地解說世俗的因果道理，和勝義諦的心要指示。說法時，許多上根弟子都看見無量佛菩薩在空中聽尊者說法。說法完畢，上根的人都證悟了自心法的道理，中根的人生起了樂、明、無念的殊勝覺受；所有與會的人都生起了大菩提心。尊者又向他們說自己年紀已大，身體已非常衰弱，不知日後能否再向大眾開示，以往他所說的佛法都是真實不虛，希望他們能如法修行，如果對於法上有甚麼疑問，應趕快發問，因他快要離開了。大家知道尊者快入涅槃了，都懇求他長久住世，但尊者說：「我的世壽將盡，應該化度的衆生也已經化度完了，凡物有生必有死，其實生亦不過是死的表徵罷了。」他的弟子又向尊者請教身後事和涅槃時的供養方法。尊者說：「身口意三業在法性中解脫了的瑜伽行者是不一定要留下屍體的，你們不用造像，也不用著建塔，我沒有貪愛寺廟的執著，既沒有廟宇，就不用囑咐甚麼人來作主持，你們將高山雲山無人寂靜之處來當做自己的寺廟好了。在高山上面你們爲了悲憫六道衆生而修行，這就是四時最殊勝的造像，了這一切法本來清淨，即是修塔建幢，心口如一，從內心的深處發起祈禱就是最殊勝的供養。」

過了幾天，尊者果然示現沉重的疾病，這時，憍普帶了很精美的食物假裝來供養尊者，看見他病重，便譏笑尊者這樣一個大成就者是不該病重的，如果病可以轉送的話，請他把病轉送給自己。尊者說他原本是不會害這場病的，只因有一個大罪人心中的魔鬼跑出來傷害他，使他四火不調生了病，如果將病轉移給他，恐怕他一刻都受不了，所以這是不移的好，可是憍普不相信，還再三請求將病移給他。於是尊者便把病的一半轉移給他，憍普頓時痛得差點作了過去，顫抖都不可能，呼吸也不易，差不多即時要斷氣的。尊者把移給他的病收回了大部份，憍普嘗試過這一次劇痛後，心裏生起了強烈的懺悔心，立刻跪下來請求尊者的饒恕。尊者看見他是真心懺悔，非常高興，把他身上還剩下的一小部份病也收回，又答應爲他消除他的罪業業報，從此憍普放棄他一生的貪著，成爲一個很好的修行者。尊者又對他的弟子說，他死後，除去極少的幾件用品外，甚麼財產也沒有，可將他的棉衣和手杖交給惹瓊巴，告訴他這兩樣東西與修氣功的緣起有關，在他沒到之前，千萬不要觸動他的屍體。他最重要的遺囑與聚華的金子都藏著在灶頭下，他死後無知的弟子也許會因爲他的後事而爭吵，那時可以把遺囑打開來看，裡面有指示他們修行的方法。說畢就入大定，示現闍維，享年八十四歲。於一三五年冬季末月十四日黎明，星光欲沒，烈陽正昇之時，尊者之色身入法界體性顯示涅槃之相。

這個時候，天人空行集會的勝初，廣大殊勝，空中出現廣大鮮明的彩虹。這彩虹清楚得好像手都可以摸得著。彩虹的中間有八瓣蓮花的形象，蓮花上面有極美麗的壇城，尖端的五色彩雲，變成勝幢，鏤絡、寶飾等無盡的

形狀。大家都聽見悅耳的天樂和讚語，異香氤氳大地。

這時，惹瓊巴正在羅若多寺修法。一天晚上，在光明與睡眠混然一體的覺受中，他看見在典巴地方，有一座水晶塔放出了週遍虛空的光明，無數空行擁着這個寶塔向他方世界去。忽然間尊者的面龐從寶塔中現了出來，對他說他沒有及時趕回來，恐怕今後不能常常見面，惹瓊巴醒了以後，心中大驚，想尊者一定是涅槃了，頓時生起了難以忍受的悲哀，便馬上回去。當他趕到尊者入滅的山窟前，看見徒衆施主們正在尊者的遺體旁悲哀地祈禱，有些徒弟因不認識惹瓊巴，就阻擋着不許他進洞走近尊者的遺體，惹瓊巴心中有說不出的哀痛，一邊流淚一邊唱了一首七支供養歌。歌聲停進洞去，尊者的遺容忽然大發光彩，面貌如生，遺體忽然自己生起火來，尊者的墓塔會剛雙蓮身並沒有倒下，在八瓣蓮生形的火聚中，安穩的坐著，尊者的身體好像花朵中的蓮一樣，坐在八瓣蓮花的熊熊火焰之中，左手持觀法印下垂展於火尖，右手托着面腮，作唱歌的姿態，對着惹瓊巴和衆弟子們唱最後的歌——一首六種心要歌，說完後，趨入光明法性中。

尊者剛圓寂，祭壇就放出光明，變成一個四方形的月亮宮，慈雲莊嚴，光明中又化現出無數的天女，在美妙的音樂中唱歌起舞，在祭壇上的虛空中，天子和天女捧着盛滿甘露的寶瓶爲尊者供養，徒衆和施主們，有的看見祭壇中尊者是真金剛，有的看見尊者是上樂金剛或密集金剛，有的看見是金剛亥母，依各人的迴緣根器不同，各各看見不同的本尊。



甘波巴祖師 (GAMPOPA)

甘波巴祖師生於十一和十二世紀（1079—1161），在西藏佛教史中有極其重要的地位。在四大宗派（紅、黃、白、花）中，他是宗傳白派（迦珠派）最力的人。在宏法的事業上，甘波巴遠超過他的師傅密勒日巴（MILAREPA）；就法的觀點來看，祖師的成就和貢獻都是異常出色的。當時學習佛法者，不是偏重專修（瑜伽行者派）就是偏重於教理和講學（學理派）；但甘波巴是大比丘學者又是大瑜伽行者，他精通顯密，學究三乘，得到顯密雙方的最高成就。

甘波巴祖師最初學習迦珠派時，迦珠派雖亦具足各種密法，但作風卻是謹持戒律和講學論政，作風非常保守，與專修實踐不拘形式的瑜伽實修派頗不相同。後來甘波巴依隨密勒日巴，走上瑜伽專修的路，這與迦珠派有着很大的差異，在修持當中，甘波巴成功的綜合了二家之長，他更能以比丘身份而善巧的宏揚顯密二宗的教法。迦珠派以前主要是在家修行，但從甘波巴起就開始成為以比丘為主的宗派。

祖師在佛法中的最大貢獻是對「大手印法門」的全力宏揚，「大手印」MAHAMUDRA 即是般若波羅蜜多的實際修法，即三昧王經 (SAMADHIRAJA SUTRA) 中所揭示的教授。藏文 (CHAG CHEN) 「大手印」字面上的解釋是指空性、智慧和超出輪迴之苦，而其實際的意思是代表「明心見性」的境界。

祖師的著作，現在仍保存的只有「教言廣集」一部：其中所講的大手印法，許多都是答覆弟子之實修問題所作的開示，因此是寶貴和有實用性的。

甘波巴祖師實際上是三世諸佛之身、口、意體性，為了度脫那些具有善根之衆多有情，能示現無量化身。佛陀於三昧王等經亦曾親自授記大師之降臨。其他大乘經典中，亦皆有甘波巴大師之授記，尤以悲華經之授記特別明顯。經曰：「阿難！佛滅度後，未來世時，於北方國，將來比丘，名曰『醫師』，已曾事敬過去諸佛，備值德本，發殊勝心，入大乘法，為利益衆多有情，故行菩薩行，其人博學多聞，善持菩薩經藏，弘揚大乘妙法，樹大法幢，十方普聞……」其實甘波巴大師是已證十地等覺位的菩薩摩訶薩，密勒日巴尊者亦早於光明定中見到，即以三昧力予以加持，又安現化身召攝大師前來，以此因緣，西藏佛法發揚光大，使衆多有情皆得證無上菩提之位。

甘波巴心咒

OM AH HUNG MAHAGURU BENZADHARA HUNG

嗡 阿 空 瑪 哈 咕 嚕 極 沙 密 喇 空