

此即無常幻化證，我今依此而修行。

阿庫勇加我伯父，而今已成死仇敵；

毘達貢加我愛妹，而今流落在何方？

此即無常幻化證，我今依此而修行。

聖不動自性大悲者，加持令我得山居。

「我唱完了之後，他很感慨地說：『你的話真是不錯啊！』他和他的太太聽了我的歌之後，都感動得流下淚來。

「家園的頹敗，母亡妹離的事實，給予我刻骨銘心的教訓，深深體驗到無常的真諦。我禁不住嘴裏屢次發出『到深山修行去』的呼聲來。我內心的深處，也再三地下了最大的決心，決計拋棄世間的一切享受，盡我的形壽，終生去修行。」

惹瓊巴問道：「上師老人家，您是怎樣修苦行的？是在什麼地方修行的呀？」

密勒日巴說：「第二天早上，老師的兒子就給我預備了一口袋糴粑和一包好的供食，對我說道：『這是供養你修行的，請你為我們發願，不要忘記我們！』我就拿了這些食物，到自己老家後面的大山上一個崖窟中修習禪定。我很節省地用水調著糴粑吃，時候久了，身體變得非常衰弱，但是功夫增長了不少。這樣修了好幾個月，最後糧食全吃完了，身體弱得不

能再支持下去。我心裏想：還是到牛場上去要一點酥油，到田莊上去要一點糶粃；好維持這個身體不至於餓死，才可繼續修行。

「我就由山上下來，到了近處一個牧場上，看見有個牛毛帳篷。我就在帳篷前說：『施主啊，瑜伽行者來募化酥油！』誰知冤家路窄，剛巧碰見的是姑母的帳篷。姑母一聽，知道是我的聲音，不由怒火三千丈，立刻就放出猛狗來咬我。我趕緊用石頭打狗自衛；這時姑母把牛毛帳篷的撐柱拿了下來，飛跑到我的面前，大聲地罵：『你這個敗家子！親友的仇敵！鄉里的魔鬼！不要臉的東西！你來要什麼？有你的好老子才生出你這種兒子來！』口裏不住地罵，手裏將棍子打將下來。我拔腿就跑，不幸因為營養不良，體力衰弱；一個石頭絆著腳，立即跌倒在一條小溪裏。姑母不住地大罵，用棍子沒頭沒腦地亂打；我拚命地掙扎，才站了起來。手倚著行杖，雙眼流淚，對姑母唱道：

敬禮大恩父，馬爾巴尊師；不祥嘉俄澤，

罪惡淵藪里；親族全為敵，母子失所依。

值我行乞時，杖擊紛如雨；虐豈應如是？

姑母請再思：我作他鄉客，老母憂悲死。

窮苦所逼迫，乞食妹流離；我心憂未釋，

歸返故鄉隅；老母已死別，愛妹亦生離。  
我心實悲苦，吞聲時飲泣；母子三人苦，  
是誰所給予？苦惱令我覺，發心修悉地。  
依上師口訣，山居靜思惟；為此幻化身，  
尋求食物來；如蟲食物盡，覓食進蟻巢。  
我來汝門前，惡犬肆咆哮；猛撲追呼咬，  
欲禦身無力；惡語及毒罵，我心哀悽悽。  
幕柱作武器，撲我身難立；杖擊如兩降，  
弱軀命將絕；我為修行者，應怒亦不怒。  
姑母請勿怒，施我修行糧；慈主馬爾巴尊，  
願加持我等，怒氣速平息。

「跟著姑母一起出來的一位小姑娘聽了我的歌，忍不住流下同情的淚。姑母也覺得不好意思了，就回到帳篷裏去，然後叫那個女孩子拿著一皮袋的酥油和乳酪來給我。於是我就一步一跛地離開姑母的帳篷，依次地又到別個帳篷去乞食。這些人我都不認識，但是他們卻都知道我。看見我來了，都仔細注視著我，都布施我很多很好的食物。這時我心裏想：姑母既

然對我如此，伯父也一定不會輕易饒我；還是走到別處去要吧！就帶著求得的食糧走到村莊的下頭。

「誰知伯父因為自己的房子倒了，多年來已經搬到下村來住。我全然不知地走到他的門前。伯父見是我來了，跳起來叫道：『你這個王八蛋！敗家子！我雖然老得剩幾根骨頭了，但是我一輩子要找的，就是你！』說著，拾起石頭如雨點般朝我打來。我急急地回身逃跑。伯父飛奔回家，拿了弓箭出來大叫道：『狼心狗肺的敗家子啊！你把這個村莊害得還不夠嗎？街坊啊！鄰居啊！快點出來啊！我們的仇敵來了啊！』許多年輕人，聽見伯父喊叫，連忙出來，幫著丟石頭打我。原來他們都是從前吃過我的虧的人。我一見情勢不好，恐怕被他們打死，只得假裝結起忿怒印大聲叫道：『教敕傳承派的上師本尊啊！兮魯噶具誓大海啊！修行人遇見要命的敵人了！請護法神還給他們黑箭啊！我就是死了，護法神是不會死的啊！』」

「大家聽了都害怕起來，連拖帶拉地把伯父拉住。有些同情我也都來調解，丟石頭打我的人也走近來請求我饒恕。他們都布施了我很多糧食，只有伯父始終不與我妥協，也不給我任何布施。我拿著食物，慢慢回到山洞，自己在路上思索：我住在這村子附近，只是引起他們的忿怒與不安，還是趕快離開此處吧！」

「當夜，我作了一個夢，夢兆好像叫我再住幾天才走，所以我就決定再暫住幾日。」

「過了幾天，結賽來了，拿著很好的食物和酒來看我；見了我就抱著我放聲痛哭。她啼泣著把母親死的經過，和妹妹流浪遠方的情形詳細地告訴了我。聽了母親和妹妹的悲慘經過，使得我忍不住也痛哭起來。」

「後來，我忍住痛哭，問結賽說：『妳到現在還沒有出嫁嗎？』」

「『大家都怕你的護法神，誰也不敢要我。即使有人要我，我也不要出嫁！你這樣地修正法，真是希有難得啊！』」

「停了一下，結賽又問我：『你的家和田園現在打算怎樣處置呢？』」

「我就明白她的意思，我心裏想：我離世棄家專修正法，完全是馬爾巴上師的恩德；對於結賽，我應對她在佛法上發一個善願，這比一切都好。對於世間的事，她應該自己決定，我須將這意思明白地告訴她。」

「我就對她說：『如果妳遇見琵琶妹妹，就把家和田都給她吧！在未遇見她之前，你可以享有這些家產。如果琵琶妹妹證實是死了的話，那麼這家和田我就送給妳了。』」

「『難道你自己不要嗎？』」

「我說：『我是修苦行的，過的是跟老鼠和鳥雀一樣的生活，所以田園對我沒有什麼

用。即使我擁有全世界的財產，死的時候一樣也帶不走。如今我放棄一切，不但將來快活，現在也快活。我的行為與世人是相反。從現在起，請妳不要把我當人看待好了。」

「她說：『那麼，你對於其他一切修法的人都不贊成嗎？』」

「『學佛的人如果最初就為了要在世界上出風頭而學會講經說法，自己的宗派得勝了就歡喜，別人輸了就高興；一味求名求利，空掛上一個學佛的名稱，穿上一件黃袍，這種學佛人我是反對的。如果意樂清淨真誠，那麼一切宗派的學人，都是趨向善提的，我絕不反對。所以說，基本上不清淨的人我是不贊成的。』」

「結賽說：『我還從來沒有見過像你這樣窮苦檻褸的學佛人呢？你這是大乘中哪一派的辦法啊？』」

「『這是一種諸乘中最殊勝的法乘，捨棄世間八法，即生成佛的最上乘法。』」

「『你所說所行的，都與別的法師們不同。這樣看來，二者之中必有一個是錯的。假定兩個都是法，那麼，我還是喜歡他們的。』」

「我說：『你們世俗人所喜歡的法師，我卻不喜歡。他們的宗義雖然與我相同，但是身穿黃袍為世間八法所轉的，究竟都無實義；縱使不為八風所動，其間成佛遲速之差，判若天淵。這一點，妳是不會了解的。總之，妳倘是能夠立志，最好便去努力修法；如果不能夠

呢？就還是去照管田園吧！」

「結賽說：『我不要你的房子和田，你還是給你的妹妹吧！佛法我是要修的，可是像你這樣的修法，我是辦不到的。』說完她就走了。

「又過了幾天，姑媽聽說我不要田宅了，很是詫異，想道：聽說他依著上師的訓示，不要田園了，我去看看是不是真的！於是就帶著酒食來看我。她一見面就和我說：『姪兒！前幾天是我不對，你是學佛的人，請你要忍耐饒恕！我有意思替你種田，每月給你納租；不然，你的田荒廢了也可惜，你看好不好？』

「我說：『很好！我只要每一個月有一開（「開」：西藏重量的單位，「一開」約相當於廿五斤）糧食就行了，其餘的就都送給姑母吧！』姑母便很滿意高興地走了。

「如是又過了兩個月，姑母又來了，對我說：『大家都說耕你的田，你的護法神會發怒放咒的。請你不要放咒啊！』

「我說：『我怎麼會放咒呢？妳是有功德的，請妳放心耕田，給我拿糧食來好了。』

「她說：『既然如此，我就放心了，請你發一個誓好不好？』

「我心想：她是什麼意思呢？就是不懷好意，也可做為逆增上緣。我就向她發了誓，她歡歡喜喜地又去了。

「我繼續在山洞裏精進修行，雖然盡了最大的努力，卻仍舊不能生起暖樂的功德。正思量著該怎麼辦才好的時候，當天晚上就做了一個夢，夢見我在耕一塊很硬很硬的田，怎麼都挖不動。方想放棄的時候，馬爾巴上師忽在空中顯現，說道：『兒啊！用力耕啊！只要你勇敢向前，不要怕它硬，總會成功的！』說完，馬爾巴上師就在前面耕，我在後面耕，果然遍地都長出了豐盛的禾苗。

「醒來以後，心中非常歡喜，但又一想，夢境不過是由習氣的顯現而已，凡夫尚不執著重視，我為夢境而歡喜，豈不是太愚癡了嗎？雖然如此，我知道這是一種徵兆，如果努力精進一定能生功德的，就唱了一首釋夢歌：

祈請大恩上師尊，  
加持窮兒得山居；

實相法爾平等田，  
施以堅信之肥料；

播以善心無垢種，  
猛利祈禱如雷震。

加持大雨降紛紛，  
心意無二事耕耘；

方便智慧為耒耜，  
一心不亂勤耕耘；

以大精進之鐵拳，  
粉碎五毒之煩惱。

除卻自心眾缺點，  
灌溉無散無亂水；



因果不壞果實上，  
依持勝妙口訣修，  
空行製配殊勝食，  
此夢真義實難釋，  
詮說終難契真如，  
應勤精進實修行。  
希有難成亦能成；  
修行路上無障礙。

收獲善良無盡果。  
無所有藏當充滿；  
為我行著資生具。  
言語難描真實境；  
為勤執著名相士；  
如能忍苦具恆毅，  
願諸勤求菩提士，

「我這時已有意到護馬白崖窟去修行了。恰值姑母帶了三斗糴粳、一件破皮衣、一塊布料子、一塊黃油與牛油混起來的油團來看我。對我悻悻地說道：『這些東西就是你賣田的代價。你拿了這些東西，請到遠方我耳朵聽不見、眼睛看不到的地方去。因為村人大家都說：『那聞喜害得我們這麼慘，現在你又把他喊回來，將來村上的人可能都要被他殺盡斬絕的！』你要是把他弄走，我們就把妳跟他一起殺掉！』所以我特地來告訴你，最好請你還是到遠方去吧！你假使一定要在這裏，他們怕不會殺我，倒是真的要殺掉你！」

「我明白村人一定不會這樣說的。我若不是一個真正的修行人，我絕不會為了姑母奪我

的田地而賭咒的；我發誓不放咒，並不是要讓姑母欺騙奪我的田。心裏是如此想，我還是對姑母說：『我是一個修行的人，修行人最要緊的是修忍辱，如果對逆境不能忍耐，那又該怎樣才能修忍辱呢？我要是今天晚上就死了，不但田沒有用處，就是世界上的任何東西都沒有用處。成佛以修忍辱為最緊要，姑母就是我修忍辱的對象。我之能夠遇見正法，也是伯父和姑母的恩德，為了報答你們的恩德起見，我發願希望你們未來成佛。不但田我不要，就是連房子送給妳也可以。』說完我就唱了一首歌：

依上師恩德， 逍遙居山中； 弟子之禍福，  
師尊咸知悉。 世人為業牽， 生死難出離；  
若貪著世法， 絕解脫命根。 世人作惡忙，  
終受惡趣苦； 貪著與癡愛， 引人入火坑。  
尋求財物故， 衝突常招敵； 美酒如毒藥，  
飲之難解脫。 愛財之姑母， 若貪心無厭；  
嗇吝世間物， 恐墮餓鬼趣。 姑媽所有言，  
盡是是非語； 多言類若此， 於汝實不利。  
一切我家田， 悉贈於姑母； 人依法得淨，

佛殿在自心。慈悲度苦靈，災苦業風運；

我為向上者，勝不動自性。承恩大悲者；

願加持弟子，逍遙得山居。

「姑媽聽了我的歌，就說：『像姪兒你這樣的人，才是真正的修行人啊！』就心滿意足地下山去了。」

「我受了這種種的刺激之後，對於人世間起了更大的厭離之心；因為決定了捨棄家宅和田園，心中反而覺得坦然無事。所以我就立刻想到護馬白崖窟去修行，這一個崖洞是我開始修行以至日後獲得成就的地方，所以後來被大家稱做『發足崖窟』。」

「第二天，我拿著賣田所得的物品和隨身所帶的零碎東西，在人未起身、天尚未亮的清晨步行到了護馬白崖窟。白崖窟是一個很適宜居住的崖洞。到達以後就把一張硬毡子鋪起來，上面墊了一個小墊子，做為禪座。佈置停當，我就唱了一首誓願歌：

我未證道前，誓志常住此；即今凍餓死，

不往覓衣食。疾病寧至死，不下山求醫；

忍苦寧捨命，不下山尋藥。乃至一剎那，

不以此色身，尋求世間利；惟以身口意，

爭取大覺位。祈請上師尊，十方一切佛；  
賜予大加持，令此誓不違。祈請勝空行，  
乃護法守者；助我以勝緣，令此誓成辦。

「接著我又發誓道：『我若是不得成就，不生殊勝的證解，縱使餓死也不為覓食下山，凍死也不為求衣下山，病死也不為找藥下山。決定徹底捨棄今生與俗世有關的一切一切。三業不動（「三業不動」：身業、口業、意業為三業。身口意不為一切誘惑所動，故名三業不動。）一心修行成佛，請求上師本尊空行護法加持此願成就。如果違背此誓，與其留著一個不修正法的人身，不如即死。所以如果我一旦違誓，就請護法大海眾立刻斷絕我的生命。我死之後，還須請上師本尊加持，得投生一個能修正法的人身。』發願畢，接著又唱了一首決心歌：

聖那諾巴子傳解脫道， 加持窮子得山居；  
不為世間散亂擾， 定由修觀得增長。  
安住無散三昧地， 開放無生勝觀花；  
不為熙攘戲論擾⑥， 願離戲綠葉增長⑦。  
崖居一心無二意， 願結證解覺受果；

不為魔障所中斷，我心決定克服之。

於方便道不生疑，父傳宗風子承繼；

聖不動自性大悲者，加持窮子得山居。

（註⑥「戲論」：有無、是非、斷常、一多、來去、染淨及生死涅槃一切法一切見皆是戲論，如小兒言無足輕重。註⑦「雜戲」：雜戲者，雜卻此一切戲論，直趨真如不可說境也。此處所謂綠葉者譬喻也，接前句與後句成為花葉果三種譬喻。）

「自立誓起，我每天只吃一點點的糝粑，日復一日地苦修下去。

「我的心雖然有大手印的把握，但是因為食物太少的緣故，體力不足，氣息不調，毫不生暖樂（「暖樂」：「暖相」及「樂相」為一切定的共相，「拙火定」更為顯著。）身上寒冷非常。就一心祈請上師。一夜，在光明的覺受中，好似看見馬爾巴上師，有許多女郎圍著行會供。其中有人說：『那個密勒日巴，如果生不起暖樂，怎樣好？』馬爾巴上師說：『他應該如此如此地修。』說著就把修的姿勢做給我看。醒後，我依法結六灶印（「六灶印」：即一種特殊之坐式。）以求生體樂，調勻呼吸，以命根風（「命根風」：即命氣也，八識（眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶諸識）之所依也。）而束語業；以法爾解脫方便調伏妄想，心趨寬坦。這樣修行以後，果然生起了暖樂。

「如是過了一年，心裏就想到外面去散散步，到村莊上去走一走。正準備要走的時候，忽然想起我從前所發的誓來，就自己唱了一首警策自勵歌：

大金剛持馬爾巴，

加持窮子得山居；

密勒日巴爾怪人，

自唱自聽自策勵；

無人伴居無人語，

欲出散心尋攀談。

世間火宅煩惱窟，

豈有遣心解憂訣；

勿動勿動住本然，

心若浮飄招惡緣；

勿散勿散持正念，

心散恐被惡風牽。

勿行勿行洞中坐，

外出當被業所絆；

莫望東西莫抬頭，

抬頭張望心散亂；

勿睡勿眠勤精進，

貪睡則被煩惱算。

「歌唱畢，自己勉勵自己，便愈加晝夜不息地勇猛精進，道行更漸增長。這樣又過了三年。

「我雖然一年只吃一開糶粍，但是過了這幾年以後糧食也就要吃完，最後終於一點沒得吃的了。眼看著這樣下去只有餓死一途。我想世人以寶貴的人身孜孜於求財，得了一點就歡

喜，失去了就苦惱，真是可憐。以充滿三千大千世界的黃金，比之於成佛的事業，實在貌不足道。若是不成佛而白白捨棄了這個身體，真太可惜。那麼，我是不是要去找一點食物來維持這個生命呢？同時我又想起了從前的誓言，究竟應不應該下山去呢？思之再三，覺得現在出去，並不是因為貪玩，而是為了要得到修法所需的資糧，所以此行非但不算違背誓言，而且是應該做的。為了求得一點苦行的資糧，我於是就走到護馬白崖窟的前面。

「那個地方，一望寬闊，日光溫暖，溪水澄清，遍地長著茸茸青草和綠色的野蕁麻。我一見之下，大為歡喜，心裏想：『這樣就不用下山去了。就可專食蕁麻好了。』從此以後我就以蕁麻度日，繼續修行下去。

「再過了很久，外面穿的衣服破爛得連一片布都不剩了。因為專吃蕁麻沒有一點其他食物，身上也弄得只剩下了一副骨架，頭髮和毛孔因為吃蕁麻的緣故也都變成了綠色。

「我想起上師給我的錦囊信符，我把信符頂戴在頭頂上，心裏有說不出的高興，雖然一點吃的也沒有，但是好像吃了甘美的食物一樣，我感覺到非常舒適滿足。我想打開信符看一看，可是有一個兆頭表示，拆開信符的時候尚未到。所以就沒有打開，這樣又過了一年。

「一天，一羣獵人帶著獵狗，在行獵的時候，什麼都沒有打到，無意中走到我的洞前，一見我，嚇得大叫：『你是人是鬼啊？』我說：『我是人，是一個修行人！』他們說：『你

怎麼變成這個樣子啊！怎麼渾身是綠的呢？」我說：「因為吃蕁麻吃久了，才這個樣子。」

「『你修行糧食在哪裏呢？把你的糧食借給我們吃，我們以後還你錢。你要是不拿來，我們就把你殺掉！』他們就在洞裏到處看了一遍，狠狠地威脅我。」

「『我除了蕁麻以外，什麼都沒有。如果有，也用不著隱藏，因為我相信對於修行人，只有供養糧食的，而絕沒有搶修行人的糧食的！』」

「其中有一個獵人說：『供養修行人有什麼好處啊！』我說：『供養修行人會有福氣來的。』」

「他就笑著說：『好！好！我就來供養你一次吧！』說完，就把我從座上抱起來向地上一擲，又提起來向上一拋，跌下來，又一擲。這樣地拋和擲，我瘦弱的身體自然不能禁受，痛苦萬分。但他們雖然這樣侮辱我，我心中卻對於他們生出了慈悲，十分可憐他們，不住地流下淚來。」

「另外一個坐在一旁沒有折辱我的一位獵人就說：『喂！你不要這樣做。他倒真是一位修苦行的行者啊！就算他不是一個修行的人，把這樣一個骨瘦如柴的人拿來欺侮，也不算是英雄好漢哪！何況我們的肚子也不是因為他而餓的。這種不講道理的事，快不要做了！』又對我說：『瑜伽行者啊！我實在佩服你。我沒有擾亂你，請你迴向保護我。』那個欺侮我的



獵人說：「我已經好好獻上獻下地供養過你了。你也應該迴向保護我呀！」說著哈哈大笑地走了。

「我倒沒有放咒術，也許是三寶處罰，或許是他自己作惡的報應，後來聽說過了不久，為了一件事，法官將那獵人判了死刑，除了說不要欺侮我的那個獵人沒有受罰之外，其餘的人都受到了很重的處罰。

「又過了一年，所有穿的衣服實在破爛不堪了，姑母因我賣田而送給我的那件皮襖也和死屍皮一樣了。我想把這幾件東西縫起來做一個座墊，但心裏又想，人命無常，也許我今天晚上就會死，還是多修一點定吧！就把那件爛皮衣墊在我身底下，下身隨便用一些什麼東西遮住；那個破糶粑口袋的一塊皮就披在上面，一塊爛布就補在身上必要的地方。可是那塊布實在太破太舊了，沒有法子用。我想把它縫一縫，但是又沒有針線。最後我只得用茅草作了一根繩子，把這三樣東西紮起來，捆在上身和腰間，下身也稍微遮蓋著一點。就這樣將就地過下去。晚上把皮衣和爛墊子又用來應付過夜，依然每日靜坐思惟，這樣又過了一年。

「一天，忽然聽見人聲嘈雜，有許多人跑到洞前來了。他們向洞內一望，看見一堆綠茸茸的人形，嚇得大叫道：『有鬼！有鬼！』說完飛也似地掉頭就跑。後面的人不信地說：『青天白日之下怎會有鬼？你們看清楚了沒有啊？讓我們再來看看。』他們走近一看，也怕起來

了。我就對他們說：『我不是鬼，我是在這個洞裏修定的行者啊！』就詳細地把自己的來由告訴給他們聽。

「起初他們不相信，等到在洞內仔細看過一遍，發覺什麼也沒有，只有一些蕁蕁，他們才相信。於是就給了我很多糶粬和肉，並且對我說：『像你這樣的修行人，我們實在敬佩，請你超度我們所殺的動物，淨除我們的罪業啊！』隨即虔誠禮拜而去。

「我這麼多年以來，這是第一次得著人做的食物，心裏極為高興。就把肉煮來吃了。立刻身體覺得非常安適，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。我心想：供養大量財寶與世間上養尊處優的法師，遠不如供養真正修行人一碗飯的功德來得大啊！世上錦上添花的多，雪中送炭的少，真是可歎！

「我很節省地吃糶粬和肉，過了些時，未吃完的肉生滿了蟲；我想把蟲弄掉再吃。但仔細一想，這又是違背菩薩行的，把蟲在吃的東西搶來吃是不應該的，所以仍舊只好吃蕁蕁了。

「有一夜，一個小偷想著我的糧食和財物，偷偷跑進洞來到處摸索。我不禁哈哈大笑起來，我說：『喂！朋友！我連白天都找不到，你晚上還想找得着什麼東西嗎？』他想了一想也跟著大笑起來。過了一會，很不好意思地悄然溜走了。

「又過了一年，我的家鄉嘉俄澤的獵人們，什麼野物都沒有打著，跑到我的洞前來了。見我綠茸茸地縮成一堆，披著三塊布，形如骷髏地坐在那裏，便嚇得戰戰兢兢地拉開弓向著我，顫聲問說：『你是人嗎？還是鬼？是獸嗎？還是影子？從任何方面看來都像一個鬼啊！』

「我咳嗽了一聲說：『我是個人！不是鬼！』

「這些人裏面因為聽見我的聲音，有個認識我的就說：『你不是聞喜嗎？』

「『是的，我就是聞喜！』

「『啊！那麼今天請你給我們一點東西吃，我們打了一天獵，什麼都沒有打著。請你借點東西給我們吃，以後我們多多的還你。』

「我說：『可惜我沒有什麼東西可以給你們吃的。』

「『哦！不要緊，就把你吃的東西給我們吃好了！』

「『我這裏只有野蕁麻！你們燒火去煮蕁麻吃吧！』

「聽了我的話，他們生起火來煮蕁麻。他們說：『我們需要一點酥油放在裏面一齊煮。』

「『有酥油就好啦！我不用酥油已有好幾年了，蕁麻裏面有酥油的！』

「『那麼請你給我們一點調味的東西好嗎？』

「『我沒有調味的東西也已經好幾年了，這蕁麻裏面有調味的香料。』

「那些獵人說：『那麼，無論如何鹽總要給我們一點吧！』」

「我說：『有了鹽還說什麼，我沒有鹽也已經過了好幾年了，蓴蔬裏面有鹽！』」

「獵人們說：『你的衣食真不成話，哪裏像是人的生活啊！你就是替人家當傭人做工，也至少能吃得飽穿得暖。唉！唉！世界上再也找不出一個比你更悲慘、更可憐的人了！』」

「我說：『請你們不要這樣說吧！我是人羣中最殊勝難得的人。我遇見大譯師馬爾巴，得了即身成佛的口訣，住在寂靜無人的山中，放棄今生的想念，修行禪定，成就三昧，名、聞、恭敬、衣、食、財、利，無一樣能動我的心。因此我已經降伏了一切世間的煩惱。世上再沒有比我更稱得上男子漢大丈夫的人了。各位雖然生長在佛法鼎盛的國土中，但不用說修行了，就連聞法的心思都沒有；你們這一輩子，忙於犯罪作惡，入地獄惟恐不深，時間惟恐不長。像你們這樣才真是世界上最悲慘、最可憐的人哩！我心裏是經常安穩快樂的。現在讓我來唱一首修行快樂歌給你們聽。』」

「他們都好奇地，很有興味地靜靜聽我唱：

敬禮大恩馬爾巴師，願棄此生求加持；

護馬白崖窟頂裏，有我密勒瑜伽士。

為求無上菩提道，不顧衣食捨此生；

下有薄小坐墊樂，  
修帶緊身安穩樂，  
妄念寂滅心性樂，  
此亦樂時彼亦樂，  
為告劣根無緣輩，  
畢竟安樂而修行，  
夕陽今已下西山，  
我命不知何時死，  
為證圓滿佛陀位，  
幸勿擾我修禪觀。

上有八波⑧棉衣樂；  
飢寒平等幻身樂；  
無不安適即快樂；  
我覺一切皆快樂；  
我為自他究竟利。  
汝等悲我實可笑；  
諸君速返自家園。  
無暇空作塵俗談；  
幸勿擾我修禪觀。

（註⑧「八波」：是地名，在今尼泊爾地區。）

「他們聽了我的歌就說道：『你的歌喉真不錯啊！你所說的這些快樂，也許是真的。但是我們卻都辦不到。再會吧！』便都下山去了。」

「我家鄉嘉俄澤的村人每年要舉行一個塑佛像的大集會。在這一年的集會中，那些獵人們都異口同聲地唱我那只修行快樂的歌。大家都稱讚這首歌真是不錯。那時琵琶達妹妹也跑到集會上來行乞。她聽見了這歌詞就說：『這首歌的作者，恐怕是位佛爺吧！』」

「一個獵人大笑著說：『哈！哈！是佛爺還是眾生我倒不知道，可是這支歌啊！就是妳那個餓得只剩一身骨頭的聞喜哥哥在餓得要死的時候唱的！』」

琵琶說：『我的父親母親死得很早，親戚朋友都變成了仇敵，哥哥也不知道跑到哪裏去了，剩下我這個苦命要飯的女孩子，你們還要拿我來開玩笑，未免心太狠了！』說著就唏噓地哭將起來。那時結賽也在會中，看見琵琶哭，就勸她說：『不要哭！不要哭！作這首歌詞的人，倒很像是妳的哥哥。前幾年我也曾看見他。妳何不到護馬白崖窟去看看，究竟是不是他呢？我也同妳一起去好了！』

「琵琶覺得很有理，就把喇嘛施捨的一瓶酒和一些糲粑米飯，帶著到護馬白崖窟來了。

「琵琶走到護馬白崖窟，到了洞門口，向裏面張望，看見我坐著，眼睛下凹，陷成兩個大洞；身上的骨頭，一根根向外凸出來，像山峯一樣。渾身一點肉也沒有，皮膚和骨頭像要脫離似的，周身的毛孔都現著綠茸茸的顏色；頭髮又長又鬆，亂蓬蓬的一堆披著，手腳都乾癟，顯得要破裂也似的。琵琶一瞧，起初以為是鬼，害怕得要逃走，忽然想起了『妳的哥哥快餓死了』的那句話，就懷疑地問道：『你是人還是鬼呀？』」

「『我是密勒聞喜啊！』」

她一聽知道是我的聲音，跑進洞，抓住我就喊：『哥哥啊！哥哥啊！』馬上就昏倒在地

上。

「我一見是琵琶達妹妹，悲喜交集。想盡了辦法才將她喚醒。她用手蒙著臉，哭著說：『母親想你死了。村上沒有人肯幫助我，受不住苦，我只得四處去流浪乞食。心裏總是惦念著：哥哥是死了呢？還是活著？要是還活著的話，日子該過得很快活吧！誰料你又變成了這個樣子。這個世界上還有比我們兄妹更悲慘的人嗎？』說著就大叫父親母親的名字，捶胸頓足，嚎啕大哭起來。

「我竭力地勸慰她，但是毫無效果，便很悲哀地對著琵琶達妹妹唱了一首勸慰歌：

敬禮一切大恩師，

加持窮子得山居；

忘懷悲世琵琶達妹，

寬心且聽阿兄歌：

一切苦樂本無常，

我故如是苦修行；

終當獲得究竟樂，

一切眾生如父母，

於我恩德無有量；

為報一切眾生恩，

如是苦行又何妨。

崖棲穴居如野獸，

見者孰不生憐憫；

我所食者如狗食，

人見嘔吐且難忍。

我身有如骨骷髏，

仇敵見之亦淚泣；

觀我行迹似瘋狂，

知者知我與佛同；

恒沙諸佛孰不喜？

下有冰冷石床坐，

刺我肌膚令精進；

外內身激葶藶香，

綠色一味無轉變。

無人山中崖洞居，

斷除憂惱如佛陀；

上師三世一切佛，

心中禮拜常不疏。

如是猛修得精進，

必生覺證無疑問；

覺受正解若得生，

此生快樂任運成。

未來決定能作佛，

毘達我妹悲應釋；

寬舒汝懷勿啼哭，

同享正法修行樂。

「毘達就說：『果真如此的話，倒真是希有難得，但實際上恐怕靠不住吧！若真是這樣的話，為什麼其他學佛的人不像你這樣呢？即使不完全像你這樣，也總應該有一部份相像呀！你這種修行的人，我從來連聽都沒有聽人說起過。』一面說著，一面就把帶來的酒和食物給我吃。我吃完了食物，立刻覺得智慧明朗。當天晚上，道行就有了極大的增長。

「第二天早上，毘達走了以後，我的身心同時感受到從來未有的安樂和疾錐的刺痛，心



境中出現了善與不善的各種變化和徵兆。雖然努力修觀，也無濟於事。過了幾天，結賽帶了許多陳年的酥油和老肉，又有一罈好酒，和琵琶達一起來看我。恰巧碰見我出去打水去了。打水回來，因為身上幾乎一點衣服都沒有了，緣茸茸的光身子一個，所以她們不好意思看我，把頭掉了過去，站在一旁哭泣起來。

「我進洞裏坐下，她倆就把糲粑、酥油和酒、肉拿給我吃。

「琵琶達對我說：『哥哥啊！無論從哪方面看起來，你都不像個人！出去化一點人吃的食物來修行不好嗎？我也去想法子替你弄一件衣服來穿！』」

「結賽也說：『無論怎樣，化點糧食總是應該的，我也要想方法替你弄一件衣裳來。』」

「我說：『我什麼時候死都不知道，去化緣只有浪費時間，有什麼意思呢？就是凍死餓死，也是為了法而死的，我將毫無後悔。放棄修行，為衣食而奔走，努力聚集財寶，吃好的，穿好的，與親戚朋友們大吃大喝，亂唱瞎聊，嬉笑度日，過這種生活是虛度寶貴的人生，我是絕對反對的。所以妳們也不必替我找衣食；我也更不會去化緣。大家各行其是好了！』」

「琵琶達說：『你簡直是自己找苦吃，我不知道你怎樣才能滿意，看樣子你也再沒有別的方法折磨自己，使自己更加痛苦了吧！』」

「我說：『我這算什麼，三惡道才是真正的痛苦呢！但是眾生易作惡，自己去找這種痛苦受的人正多得不勝枚舉。我對於我的現狀，已經很滿意了。就唱一首滿意歌給她們兩人聽。」

敬禮三身上師前，  
既無親朋為掛念，  
如是死於崖洞裏，  
親朋不顧我將老，  
如是死於崖洞裏，  
我死悄悄無人知，  
如是死於崖洞裏，  
我屍一任蒼蠅食，  
如是死於崖洞裏，  
洞內死屍無血痕，  
如是死於崖洞裏，  
我屍周圍無人繞，  
加持窮子得山居；  
亦無仇怨相牽纏；  
無悔無恨心滿意。  
弟妹莫認我死期；  
無悔無恨心滿意。  
我屍鳥驚亦不見；  
無悔無恨心滿意。  
我血一任蟲蛆飲；  
無悔無恨心滿意。  
洞外杳然絕人跡；  
無悔無恨心滿意。  
我死不聞人嚎哭；

如是死於崖洞裏，  
無悔無恨心滿意。

我行何方無人問，  
我止我住無人知；

如是死於崖洞裏，  
無悔無恨心滿意。

無人寂靜崖洞處，  
窮人所發此死願；

為利一切有情故，  
諸佛加庇使圓滿。

「結賽聽了我的歌，大為感歎，說道：『你從前所說的，與現在所行的，完全一致，實在令人佩服！』」

「琵琶說：『不管哥哥怎樣說，你一點衣服和食物都沒有，我心實不忍。無論如何我去想法子先弄一件衣服給你。你說為了修行不去找衣食，死也無恨，但是在你沒有死以前，我還得要替你想法子弄衣食來。』說完她倆就一起走了。」

「我因為吃了好的食物以後，身上苦樂刺痛和意念的煩擾等越來越大，後來簡直無法修下去了。於是我就把上師的信符拆開來看。上面寫著有除障增益轉過患為功德的種種口訣，特別叮囑我，現在應該吃好的食物。由於我過去不斷努力修行的力量，使身體的要素都集於脈內。這些，都因為食物太壞的緣故，所以沒有力量可以化解。」

「我就將琵琶帶來的一點點酒和結賽帶來的食物吃了，照著信符上的指示，依心要、氣

要和觀要，努力修行。打開了身上小脈的脈結，中脈臍間的脈結也打開了，生出前所未有的樂、明、無念的覺受。其境界非語言所能形容。這種不共的覺受證解功德，堅固，廣大，轉過失而成為功德。我通達了妄念即是法身，了知輪迴涅槃一切法皆是緣起；自心一切種識本離一切方所，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。生出此種不共功德的因地，即是苦修淨行的累積；生出此不共功德的助緣，乃食物及甚深口訣，以因緣和合而得成功。因此對真言方便道，會物欲而菩提的殊勝善巧，起了決定信心。深知琵琶達、結賽供食的恩德亦不可思議。為報她們之恩，特為發願，迴向菩提。迴向已畢，我就唱了一支緣起心要歌：

敬禮馬爾巴大譯師，  
加持窮子得山居；

善良施主來供食，  
二利緣起成於斯。

人身難得卻易壞，  
養以食物始不衰；

芸芸物種遍大千，  
會合天公降時雨；

則能成就利生緣。

緣起心要為佛法，  
父母所生幻化身；

會遇上師妙口訣，  
則能成就法緣起。

緣起心要為精進，  
無人深山崖洞住；

會和寂靜無言說，  
則能達成一切事。

緣起心要為空性，  
密勒日巴之恆毅；

會和眾生之信心，  
則能成就利生業。

緣起心要為慈悲，  
崖居修行瑜伽士；

會和淨信供養主，  
行者施者俱成佛。

緣起心要為迴向，  
大恩上師之慈悲；

會和弟子之苦行，  
則成住持佛教因。

緣起心要為持戒，  
神速加持之灌頂；

會和至心之祈禱，  
則成速見本師因。

緣起心要為吉祥，  
聖不動自性金剛持；

窮子苦樂尊師知。

「我繼續努力修行，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。夜晚夢中，可以遊行世界之頂，可以粉碎山川。能化成百千化身，往諸佛剎土聽聞法要，為無量眾生說法。身能出入水火，得不可思議種種神通變化。我心裏生大歡喜，一面受

用，一面繼續修持。不久我真正地能飛行自在了。我就飛到惹門去自山頂去修觀，生出前所未有的拙火暖樂。

「在飛返護馬白崖窟途中，經過一個絨俄小村的時候，有父子二人正在耕田，他們原是伯父的一黨。那父親正拿著鋤頭在掘地，兒子正在趕牛耕田。兒子一抬頭看見我在天空飛行，馬上叫道：『父親看啊！你看天上有一個人在飛啊！』他忘記了耕田的工作，兩眼不住地望著我在空中飛行的姿態。他的父親說道：『唉！有什麼好看的，嘉俄澤的仰察葛錦白莊嚴母生了一個惡鬼的兒子，餓也餓不死，人稱做「惡魔密勒」的，大概就是他吧！莫要讓他的影子遮著你，好好地耕田吧！』那個老頭子怕碰著我的影子，就東躲西躲地閃在一處。那個兒子說：『看著活人飛行，實在有趣啊！我要能飛的話，就是跌斷了腿也是願意的。』於是田也不耕了，雙眼直瞪著空中的我。

「那時，我認為我已經有力量可以做利益眾生的事業了，我應該去弘法度生才對。但是本尊示現對我說：『應該依照上師的囑咐終生修行才對，世上再沒有比修行更能利生弘法的事了。』我心中就想：終生修行的事蹟，可以為以後的行者做榜樣，對未來的眾生和教法將有廣大的利益。所以就決定仍舊終身在山中修行。

「又想：『我住在此處已經多年，知道我的人已漸漸多了。今天這個小孩子又看見我飛

行，以後恐怕來的人會越來越多。如果繼續住下去，可能墮入世間八法，由於天魔和名聞恭敬的利誘，究竟悉地（「悉地」，成就的意思）可能中斷。還是到上師授記的勝地「去巴」去修行吧！」我就揹起煮葷的土鍋，離開了護馬白崖窟。

「因為長期苦修的緣故，我的體力不繼，襤褸的衣服滿地上拖著，一不小心，失腳滑跌在路旁。繩子一斷，土鍋也打破了。鍋子裏還有一堆鮮綠的葷草，伴著破鍋散落在地上。我看見這個景象，想起了『無常』的道理，生出了更深的出離精進的心，不覺唱道：

昔日土鍋今已破， 一切無常頓顯示；

此身無常尤應覺， 應無懈惰勤精進。

密勒僅有之財產， 惟此土鍋今已破；

鍋破正堪為我師， 物我無常同一例。

「我正在唱歌的時候，山坡背後恰巧有一個獵人在吃東西，他聽見了我的歌聲，就走過來對我說：『瑜伽行者啊！你的歌聲真是好聽極了！』又看見我手裏拿著破鍋片，便問：『那個土鍋已經打破了，你還拿著它做什麼呀？你的身體這樣瘦，又是綠顏色的，是什麼道理呀？』

「我簡單地告訴他我修行的經過。他聽了說：『這真是希有難得啊！請你到山坡上面和

我們一起吃飯好不好？」我就隨他一起上了山坡。那裏還有好幾個獵人坐著，其中一位對我說道：『喂！朋友，我看你的眼睛長得不錯，如果以你這樣的苦修來作世間上的事，一定可以騎乘如獅子般的駿馬，家裏會有最好的牲口和奴婢，享受榮華富貴，誰也不敢欺侮你，你可以過很舒服的日子。不然最低限度，你做做生意，也可以養活自己，日子過得舒舒服服。就是再倒楣，替別人當傭人的話，也可以吃得飽穿得暖，總比你現在這個樣子要好得多。以前你也許不知道怎樣做，今後你照我的話去做，一定不會錯的。』

「另外有一個老頭子就說：『算了！算了！你不要亂說了，這位倒像是一個真修行人，他哪裏會聽我們世俗人的話喲，快莫要多嘴吧！唉！先生！你的聲音真美，請你再唱個歌給我們聽聽吧！』」

「我說：『你們看我，覺得我悲慘已極。但是在這個世界上，比我更幸福，生活更快樂的人，恐怕再也找不出了。我這樣說，也許你們不大明白，請你們聽我唱一支瑜伽走馬歌吧！』」

敬禮大恩馬爾巴師，  
我身譬諸山間寺；

北首有一大佛殿，  
三角心臟根脈畔。

心猿意馬如風馳，  
欲降此馬如何降？



欲拴此馬用何韁？

此馬飢時飼何食？

此馬渴時飲何漿？

此馬逃時何以圍？

降馬唯用不二繩，

拴馬只有三摩地；

恩師心訣供馬食，

以正念水解馬渴。

真空可圍馬逃亡，

智慧方便為鞍轡；

不二堅固鞵帶繫，

命根風速如箭馳。

明慧童子為御人，

聞思修如護身鎧；

大菩提心為甲冑，

身後負著忍辱盾。

手執鋒利正見矛，

腰佩無偽智慧劍；

調和一切種識箭，

遠離忿怒與憎怨。

四無量心如機鈎，

明利智慧同鏃尖。

無生空性弓張滿，

甚深方便箭在弦。

直射廣大雙運境，

飛入無邊佛淨土；

射不失鵠淨信士，

射死我執之魔王。

射毀煩惱之仇敵，

超度六道出罪累；

馳馬大樂平原上，  
奔向佛位大覺地。

捨棄輪迴於腦後，  
菩提樹下可息蔭；

馳馬如斯證佛果，  
此願比汝願何似？

斯樂比汝樂如何？

「獵人們聽了我的歌，頓時都生出了信心。

「我離開獵人們，向曲巴行來；走過了巴庫，到達亭日，便在路旁躺下來休息片刻。有幾個姑娘打扮得漂漂亮亮的，準備去參加法會，經過這裏，看見了我這枯瘦如柴的身體。一個姑娘說道：『妳們快看啊！這人真可憐啊！我們要發願，來世不要得到這樣的一個人身啊！』」

「另一個姑娘說道：『真是可憐啊！這個樣子誰看見了都會傷心的。』」

「她們卻未料到我心裏也在想著，這些無知的眾生真是可憐啊！不由得對她們起了極大的悲憫心，就站起來對她們說道：『喂！請妳們不要這樣說，也用不著這樣難過。老實說，妳們就是發願，想要得著我這樣一個人身，還不容易呢！妳們悲憫我嗎？可憐我嗎？告訴妳們，邪見才是真可憐，愚癡才是真可憐啊！現在聽我唱一支歌吧！』」

祈請我之大恩師，  
馬爾巴尊前我敬禮；

惡業所損諸眾生，  
不見已過見人過。  
罪業多集小女子，  
一味貪著自家園；  
愛美戀身如火熾，  
我歎眾生真可憐。  
於此五濁惡世裏，  
事欺詐師如事佛；  
求學虛言妄語師，  
如同求財與求寶。  
於諸真實修行人，  
棄置不顧如廢石；  
我歎眾生真可憫，  
汝等美麗小女子！  
與我貢通窮密勒，  
相顧彼此兩可憐；  
爾憐我兮我憐汝，  
汝我皆執悲憫鎗。  
比科一場看誰勝，  
我知汝說等夢囈；  
密勒示汝勝口訣，  
得我碧玉換頑石；  
飲我美酒棄白水。

「一個女郎聽了我的歌就對身旁另一個女郎說道：『他就是密勒日巴啊！我們只看見別人，不看見自己，說了這些不合理的話，讓我們向他懺悔發願吧！』」

「她們二人就來到我面前向我頂禮求懺悔，還供養了我七個小蚌殼；其餘的女郎們也一

起向我頂禮，又請我說法。於是我又唱道：

祈請大恩上師前，我以短歌說正法；

上自兜率天宮中，不求了義求權義；

下至海底龍宮處，不求深法求淺術；

中於瞻洲人間世，不學善巧學騙子！

西藏雪國四區中，不重修行重口說；

末劫法滅未來世，不求善人求惡人；

愛俏女郎心目中，不求行者求美男；

女心但悅音聲好，不愛法語愛歌喉！

汝等懺悔我已知，答汝供奉七蚌殼；

為此教汝口訣歌，歡喜為汝傳妙法。

「我的歌，使得那幾位女郎們都生了信心，歡喜信受而去。

「我來到布林，打聽了關於曲巴和寄普兩地的詳細情形，便決定到寄普的太陽窟中去修行。在太陽窟中住了幾個月，覺證都有很迅速的進步。布林的居民常常拿食物來供養我，零星星星的時常有許多人來看我，漸漸地我覺得對修定有一點妨礙，就想到師父指示的無人深

山中去修行。

「這時琵琶達已經弄到了些羊毛，織成了一卷毛呢。她帶著毛呢跑到護馬白崖窟去找我，可是我已經離開了。她就四處打聽我的下落。有人告訴她說：『在上方貢通有一個瑜伽行者長得像個麻草蟲一樣，從巴庫過了那托向南方走了。』她一聽知道是我，就跟蹤到南方來找。走到布林，恰巧遇見大譯師巴日正在大開法會。巴日譯師的法座上，鋪放著的墊子有幾層高；堂皇的勝幢大傘，高高地懸在頭頂上；五色綢緞的飄帶，向四方飄盪。小喇嘛徒弟們吹著法螺，喝酒飲茶，忙做一團；到會的人們非常擁擠，真是一場熱鬧的盛會。琵琶達看見這種盛況，心中想道：『別人學佛，有這樣的場面和享受；我的哥哥學的那個佛真特別！除了自找苦吃以外，毫無好處，還要受人們的恥笑，親戚們也跟著丟臉。這一次遇見哥哥，一定要與他好好地商量一下，想法子來給這位巴日大喇嘛做徒弟才是辦法。』

「琵琶達向會上的人打聽我的下落，有人告訴她說我在寄普，於是琵琶達經過布林來至寄普，找到了我。一見面就對我說：『哥哥啊！你所修的這個法是一個教人口無吃、身無穿的法，真可恥；使得我實在無顏見人。別的不說，你的下身都沒有一點東西遮住，多難看啊！現在請你拿這毛巾做一個圍裙吧！』

「『你看看別的學佛的人！看看巴日大譯師那位老人家。下面坐的是幾層厚的墊子；上

面張的是大寶傘蓋；身上穿的是綾羅綢緞，又喝茶，又飲酒；他的學徒和弟子口吹法螺。集會的大眾圍繞著他，獻上的供養不計其數。這樣才對大眾和親戚朋友都有利益，大家自能心滿意足。所以我看他是修法人當中最好的修法者。你看看有沒有辦法在他手下做個學徒，就是做一個最小的喇嘛，也可以過得舒舒服服的。否則，哥哥啊！你這個法和我這個命啊！我們兄妹二人怕活不長嘍！」說著放聲大哭起來。

「我對琵琶說道：『妳不要這樣說，妳們以我赤身裸體為可羞，我以為這是人人本有的身體，露出來沒有什麼可恥。父母生下我來時就是這樣，那又有什麼可恥？那些明知罪業不可造作的人，卻偏偏不顧羞恥地去造作罪業，令父母憂心；偷盜上師三寶的財產；又為了要滿足自己的私慾，想盡方法欺騙眾生，害自己，害別人。這種人，是為神人所不齒的。這種人的行為，才叫可恥。他們不僅是今生可恥，將來也可恥。再者，如果妳說父母所生的身體是可恥的話；那麼父母初生妳的時候，妳的胸部並沒有兩個大乳房，為什麼妳對於這兩個乳房現在也感到羞恥呢？

「『妳以為我沒有吃的，沒有穿的，那樣勤苦修行，是因為我找不到吃的，找不到穿的緣故，那就錯了。我所以那樣苦修的緣故，一來是因為我害怕三惡道的痛苦；二來是因為我看輪迴就像投活人入火坑一樣的可怕。俗世的散亂紛雜，世人的爭名奪利，一切世間八法，

對於我像病人嘔吐出來的臭食一樣可憎厭而令我噁心。我一見這些，就像看見被殺死的親生父母的血肉一樣，心中說不出的難過；三來是因為馬爾巴上師對我的訓示是：捨棄世間八法和散亂，不顧衣食與別人的議論，要住在無人的深山中，棄絕一切今生的希望和念頭，專心精進修行。所以我的想要勤苦修行，也是為了遵守上師教訓的緣故。

「我遵守上師的訓示而修行，不但對己有益，而且對一切眾生都有究竟的利益。人生在世，隨時可死，與其為世間八法纏擾煩惱，不如尋求究竟的解脫。至於妳說叫我去做巴日喇嘛的學徒，這話實在可笑！如果我要想在世間出頭，至少也不會比巴日喇嘛差。我因為要即生成佛，所以才修苦行。琵琶妹妹！妳也應該捨棄世間八法，好好地學佛，跟隨妳的哥哥到雪山中去修行。將來對自他一切的利益，會像太陽的光輝一樣燦然照遍大地的。妳且聽我唱一首歌吧！

三世佛陀眾生依，

不為八法所染污；

恒常加持弟子者，

馬爾巴譯師前頂禮。

琵琶我妹戀世法，

且聽阿兄為汝歌；

寶傘蓋上有金頂，

五色綾羅飾奇珠；

傘面孔雀繡莊嚴，

檀木為柄光炎炎；

阿兄於此若有意，  
捨棄世間八法故，  
遺忘世間八法故，  
琵琶我妹不須怯，  
隨我前往那其貢，  
白色海螺聲遠振，  
海螺尾飄五色帶，  
阿兄於此若有意，  
捨棄世間八法故，  
遺忘世間八法故，  
琵琶我妹不須怯，  
隨我前往那其貢，  
村裏山頭有寺廟，  
細心斟上茶一鍾，  
阿兄於此若有意，

得之有如反掌易。  
我視此物如敝屣；  
快樂陽光照大地；  
亟應斷捨彼八法；  
勤修苦行雪山中。  
吹螺善巧自可信；  
螺音召開此法會；  
得之有如反掌易；  
我視此等如敝屣。  
快樂陽光照大地；  
亟應斷捨彼八法；  
勤修苦行雪山中。  
小僧唱讚聲音妙；  
侍眾獻盡殷勤貌；  
得之有如反掌易；



捨棄世間八法故，	我視此等如敝屣。
遺忘世間八法故，	陽光快樂照大地；
琵琶我妹不須怯，	亟應斷捨彼八法；
隨我前往那其頁，	勤修苦行雪山中。
巫咒卜卦與算命，	惑眾巧言常動聽；
貪心大眾羣赴召，	欺騙愚民歌小調；
阿兄於此若有意，	行之有如反掌易；
捨棄世間八法故，	我視此等如敝屣。
遺忘世間八法故，	陽光快樂照大地；
琵琶我妹不須怯，	亟應斷捨彼八法；
隨我前往那其頁，	勤修苦行雪山中。
高樓大廈命奩居，	肥田沃土營稼穡；
慳心深重財寶聚，	僕從眷屬競趨奉；
阿兄於此若有意，	得之有若反掌易；
捨棄世間八法故，	我視此等如敝屣。

遺忘世間八法故，  
毘達我妹不須怯，  
隨我前往那其貢，  
輕騎駿馬昂頭嘶，  
怨親是非糾葛裏，  
阿兄於此若有意，  
捨棄世間八法故，  
遺忘世間八法故，  
毘達我妹捨八法，  
若不捨棄彼八法，  
親怨是非常擾心，  
何時命盡不可知，  
心不散亂常精進，  
恪遵口訣修觀利，  
是故應往那其貢，

陽光快樂照大地；  
亟應斷捨彼八法；  
勤修苦行雪山中。  
銀鞍寶蹬飾金轡；  
從人眷屬競圍繞；  
得之有如反掌易；  
我視此等如敝屣。  
陽光快樂照大地；  
隨兄雪山修淨行；  
不往雪山習禪定；  
戀此生樂難修行。  
誰教爾曹修法遲；  
依上師教益我思；  
大樂解脫有證時；  
毘達妹兮捨八法。

雪山崖洞是吾家，  
崖深無人靜不諱；

造業作惡徒害己，  
沈溺輪迴悔無已；

三惡道苦莫更深，  
千萬須懷畏懼心；

斷除八法免世戀，  
隨兄修行絕掛牽。

「琵琶聽完了我的歌馬上便說道：『你所說的世間八法就是人間的幸福啊！我們兄妹用不著捨棄它們吧？你明知道自己不能夠做到巴日大喇嘛一樣，為了遮羞，故意說了許多像是真有道理的話。你叫我嘴裏沒有吃的，身上沒有穿的，跑到那其貢雪峯去受凍捱餓，我不幹！從今以後，我到哪裏去自己也不曉得。哥啊！請你不要像被狗趕慌了到處亂跑的野鹿一樣，住定在這裏好不好？你也可以修行，我也容易找你。這裏的人好像對你都還相信似的，所以頂好常住在這裏。否則請你小住幾天，先把這一卷毛巾布做個圍腰，把下身遮住。我去一下，幾天就會再來。』」

「於是我答應了琵琶在此再住幾天，她就到布林村去討飯去了。

「琵琶走了以後，我就把毛巾布分成了幾塊。用一大塊做了一個把整個頭部都裝得下的大帽子；又用一塊做了一雙鞋；又用一塊做了廿個小套子，把十個腳指和十個手指都套起來；又做了一個套子，把我的下身私處也套起來。

「過了幾天，琵琶回來了，問我衣服縫好了沒有？我說縫好了，就把那些套子拿給她看。

「她一看就大叫道：『哥哥喲！你簡直不是個人哪！一點羞恥都不知道，把我辛苦討飯換來的毛布弄成碎片，全部都糟塌了！你有時好像一點空閒都沒有，忙著修行。有時你卻有許多閒工夫來做這樣開玩笑的事！唉！你真不像個人哪！』」

「我說：『我是一個正人，做有意義事業的人。我最知道羞恥。所以一切戒律和誓語我都守持得很好。因為妳這個妹妹，覺得我的私處露出來不好看，感到羞恥；我又不能把它割掉，所以雖然耽誤我的修行，但是為了滿足妳的要求，我便耐心地做了這些套子。我又想如果下身突出來的部份可恥，那麼，手、足、頭、手指，一切突出的部份都應該覺得可恥，所以我統統做上了一個套子。我並沒有糟塌毛布，我用它來做了遮恥的套子。說起來，好像妳比我更知道羞恥似的，如果我私處可恥，那麼妳的私處不可恥呢？集聚可恥的財寶還不如沒有的好！』她聽著我的話，一聲也不響，氣得臉色發青，青裏又帶黑似的。

「我接著說：『世間上的人，以不可恥為可恥，以可恥為不可恥。做欺騙害人，造罪作孽的事，反倒不以為恥！妳再聽我唱一支知恥歌：

敬禮大恩諸上師，  
加持窮兒知羞恥；

為羞所縛，瓦達妹，  
汝等愚癡世俗人，  
明恥知羞瑜伽士，  
何有羞恥取捨心？  
盡人皆有男女根；  
所行皆是羞恥事；  
懷中擁抱知羞男；  
犯罪說謊偷與恨，  
此真人生可羞事，  
斷此世心諸行者，  
修習甚深金剛密，  
何用故作知羞態，  
通達此義心坦然，  
且聽阿兄歌此曲：  
以不可恥為可恥；  
調伏三門安然住；  
人生既有男女相，  
自命知羞世俗人，  
財物買得知羞女，  
惱恨邪見因此生。  
多由男女相戀生；  
知羞世上有幾人！  
心持精要勝口訣；  
終生為法而行道。  
是故我勸瓦達妹：  
何必為我興悲哀。

「我唱完了歌之後，瓦達的面色還是青中帶黑似的，把討來的食糧和酥油交給我說：『不管怎樣，你總是不肯照我所說的話去做的。但是我總捨不得哥哥，請你食用這些東西，

我再下山去找糧食去。」說完就要走。我心裏想：難道琵琶達的心真是不能夠以法來化度的嗎？我就對琵琶達說：『妳不要先走開，等到這些東西吃完了再走。在留此時間中，縱使妳不修法，妳也就可免得下山去造業，且在這裏住幾天吧！』

「琵琶達也就留下來。這期間，我儘量地為她說因果善惡的道理。她對於佛法漸漸地有了正確的認識，性情也稍稍改變了一些。」

「那時，伯父在家鄉已過世了，他死了以後，姑母生出了真誠的懺悔心，帶了一大批東西到布林找我來了。她把帶不動的東西寄放在村莊上，揀她搆得動的都帶著上山來。琵琶達在外面看見是姑母來了，立刻告訴我說：『哥哥啊！姑母來了！她害得我們好苦，死也不要見她啊！』說完就跑出去，跑到山窟的崖前把吊橋拉起來。姑母走到橋邊叫道：『姪女啊！請妳莫要把橋拉起來，我是妳的姑母啊！』琵琶達聽了說道：『就是因為妳來了，所以我才把橋拉起來的！』」

「姑母說道：『姪女呀！這也難怪妳，我現在實在悔恨以前的錯待你們，所以特意來向你們道歉，希望與你們兄妹相會的，如果妳實在不要見我，至少也請妳告訴妳的哥哥說我來了。』」

「這時我也走到崖邊坐下來。姑母看見我，就向我禮拜，再三地懇求我見她。我暗想：

我如果不見她，就不是一個學佛的人，但是最好我要先讓她懺悔懺悔，就對她說道：『我已經與一切的親戚斷絕了關係，特別是與伯父姑母斷絕了關係，以前你們給了我們那些痛苦，以後在我修行乞食的時候，你們仍不饒我，又給了我許多痛苦，我是決定與你們斷絕關係了！我唱道：

大悲慈父馬爾巴，  
我今禮拜師尊足；  
窮兒無親唯慈尊，  
此外未嘗有親屬。

我今正語非詆訶，  
曾記當年舊事否？  
姑母若忘己所作，  
且聽阿姪為汝歌：  
我鄉罪藪嘉俄澤，  
幼失慈父遭坎坷；  
田園家宅盡被奪，  
寡母孤兒任磨折；  
姑母殘狠既如狼，  
不斷親緣更斷何！

流浪日久憶家鄉，  
十年歸來省高堂；  
高堂已逝成千古，  
弱妹無依又流亡。  
我悟世事皆無常，  
撫今思昔倍心傷！

發奮修行殫精力，  
乞至姑母宅前地。  
居然挾怨起怒瞋，  
姑母手持撐幕柱，  
我身墜入水池中，  
惡口罵我是屠戶，  
掙扎呼吸苦哀嚎，  
吞聲飲泣我欲哭，  
騙我田園與家屋，  
我絕汝緣合理無？

乞食伯父之門前，  
罵我敗家賣鄉子，  
凌辱石擊心未厭，  
箭如雨下無處躲，

飢餓所逼來乞食，  
心知原是修行士；  
喚來猛犬撲我身。  
擊我如穀杖如雨；  
寶貴生命幾喪失；  
詬辱百般刺心語；  
弱命如絲一髮間。  
姑母二次狡計作；  
汝心本有魔鬼在；

伯父見我怒勃然；  
擲石擊我如電雨。  
回身取弓箭在弦；  
寶貴生命幾喪卻；



伯父心有殺人魔，  
親情不絕當如何！

當吾窮苦無告際，  
親戚虐我勝妖厲；

山居修行精進時，  
貞堅結寨來訪我；

一心不捨舊情癡，  
憐愛交深來相隨，

傾訴真情語委婉，  
窮士枯懷雨露滋。

療我飢渴隨淚垂，  
施我上妙珍饈食；

彼雖待我恩情厚，  
我為法故難相酬；

但思結寨深情誼，  
接待姑母復何義？

奉勸姑母速歸去，  
西山斜陽日已遲。

「姑母聽完了我的歌，放聲大哭，向我頂禮數次，流淚說道：『姪兒啊！你說的話一點也沒錯，請你寬恕我，我如今是真心真意地來求懺悔的。我心中非常難過，不能捨棄親族的愛心，所以才來會你們兄姐妹的。無論如何請你們要接見我，否則我就決定在你們面前自殺了。』」

「我於心不忍，就前去要把吊橋放下來。但是琵琶在我的耳邊悄悄地細聲叫我不要會她，又說了許多不要會她的理由。我說：『通常與破戒的人在一處飲水都要發生障礙，可是

現在這回事，與佛法上的所謂破戒無關，我是一個修行人，無論如何是應該會她的！」我就把吊橋放下，等姑母過來。為姑母廣說因果之說。姑母的心起了徹底的改變，皈依了佛法。從此以後依教修行，成為一個非常好的瑜伽行者，獲得了解脫。」

尊者說完以後，希哇俄行者就啟稟尊者說：「您老人家在求法依師的時候，對於上師那樣的虔誠信從，忍耐受苦；得法以後，在山中那樣的精進修行。無論從哪一方面看來，都不是我們能夠做到的！我們都不敢再修這個法了。可是解脫不了煩惱輪迴，應該怎麼辦才好呢？」說完竟大聲痛哭起來。

尊者說：「你不要失望，我告訴你，只要你常常想到輪迴和三惡道「三惡道」：畜牲、餓鬼、地獄三道眾生，缺乏智慧思判力，恆常為苦惱所逼，無由解脫，所以叫做「三惡道」。的痛苦，那麼你的精進心和求法心就會自然生起的。凡是有心的人，聽了『因果法』既能相信，一定也能做到像我這樣精進修持的。如果對於佛法不能生起極深的信仰，僅了解一些道理，是沒有用處的。因為這樣就很難不為八風所動。所以學佛，第一要相信因果。那些對因果報應都不相信的人，嘴裏雖然談論些與聖理二量相合的空性（「聖理二量」：即「聖教量」及「理量」。前者是佛陀的訓示，後者是根據理性所推出的結論，所以學佛的人皆應以此二量作為判斷是非之準繩。）可是實際上也不過是說說而已，並沒有什麼真實的