



མགུར་འབྲུམ།

密勒日巴十萬歌集導讀

# 獵人與鹿篇

閱讀最重要訣竅，首先是累積字彙，第二就是會斷句。斷句的大原則，就是斷在虛字或連接詞之後。閱讀之前，拿起鉛筆，迅速瀏覽一遍，將記憶所及的虛字之後面，都用鉛筆畫一豎。念誦時，除了在本標點之處外，也要在此換一口氣，大腦趁機迅速理清一下句義。

本文這次演示給同學看這個斷句技巧（以三角形▲為記號），讓同學在依照第三期所教，會查電子字典、也用EXCEL記錄生字表後，更學會斷句。一旦熟悉後，就進入既能閱讀，又能朗誦的階段。氣換的好，朗誦也順了，開口不說錯的基礎就打下了。

挑選的文章，是幾乎所有同學都耳熟能詳的密勒日巴歌集，其中最短的一篇，取其精彩一小部分，讓同學練習適應閱讀斷句技巧，在直譯、詳譯與說明三者對照下，體會到，讀懂一般的原汁原味文章，原來不難。並請尼瑪堪布用傳承的帝洛巴腔、及馬爾巴腔，各唱一次，讓同學欣賞，所謂密勒日巴歌集，是真的有歌可唱的。同學直接聆聽古代成就者的老曲調，在文字、句義、樂音具足下，以更有意義的方式學習藏文。

故事的中譯及直譯，特別為照顧初學同學，而加入細部的語氣翻譯，讓同學明確辨認，漢、藏文句語氣的對應關係。故譯文語氣看似介於漢、藏文之間，實際上是要讓同學腦內，漢藏文能直接轉換的一個刻意的引導。同學也順便理解到，藏文本來就用字簡約文雅，極類似漢語文言文用法，甚至有些很好對應；與冗辭多的漢語白話文很不同。所以我們暫不翻譯成冗辭很多，過度潤飾的文字，以免學誤導同學。同學先學熟悉，以後自然能變換自如。

寂 足 之 王 富 千 傑 尊 密 勒 日 巴 之 類 脫  
 རྣམ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་འི་རྣམ་ཐར་  
 皆 (助) 揭 歌 十萬 識謂 作 休待 喔  
 རྣམ་པར་བྱི་བ་མགུར་འབྲུམ་ཞེས་བྱི་བ་བཞུགས་སོ།།

瑜珈之大自然在傑尊密勒日巴之傳記 廣為開敷 十萬歌 之作

猊 絁 巴 同 謁 之 篇  
 བྱི་ར་རས་པ་དབང་མཛེས་འཛི་སྐྱོར།  
 猊絁巴謁見篇

南摩古魯。

傑尊密勒日巴將其心子各自於山居安置，然後傑尊自己則前往尼蕃疆界之偏僻地方，所謂二香喉馱之巖峻高山，雲及嵐霧遮，雪及雨霏下，持續無斷。右山石高懸陡，野獸們聲唱，且禽王鷲盤旋，左山草阪坡草潤又軟，山獸麝、羚羊、岩羊們，自然地放心的嬉且游，前面兒有一個美麗森林，各種花朵彩飾，中更有猿猴們飛盪，孔雀同鳩母等美麗的禽鳥，頌悅耳的啾嚕嚕的詠唱，且唱歌的鳥兒們，用翅膀旋繞轉舞。

修行洞窟之前，澗水、溶雪、岩水等等，時無間斷，咿咿悅耳之聲唱且沛下。這個偏僻且愉快，穩固，順緣總聚之偏僻地，名叫嘎打亞之窟，白潔良善之非人衆來承事供養，傑尊入於水涓之三昧，宴然而住。

註：上文為專為初學同學編的一對一直譯，有興趣的同學，可一句句對照原文，非常易讀。歌集的藏文書在佛陀教育基金會可免費索取，書號 T1100。

### 說明

རྣམ་འབྱོར་寂.達足.，是梵文Yoga「瑜伽」的藏譯，這樣譯的原因，依Jeffrey Hopkins字典解釋，「其心與法本寂達到相應。」，僅供參考。佛教的「瑜伽」，與練體位的瑜伽術同字不同義。

དབང་ཕྱུག་王.富.，字面義為王的權勢富貴，在印度是形容大自然在天Īsvara的威神力，故中文亦翻為自在。

མགུར་འབྲུམ་歌.十萬.，即十萬歌集。要注意，西藏與印度的習慣，很多很圓滿的數字多取十萬或吉祥的大數做代表，如八萬四千，不代表實際計數。故本書亦非十萬首歌。

བྱི་ར་猊.，猊為狗，བྱི་ར་亦為攜犬打獵。

རས་པ་絁.甫，絁，布也。密勒日巴弟子中，好幾位都有རས་པ་之名，據說源自穿一件布衣，瑜珈修行的穿著，姑且為記單字方便，暫作此解。

逋 若，內 之 心己(本心) 逋，  
|འབྲོས་ན་ནང་གི་སེམས་ཉིད་བྲོས།

若逃，內之本心逃，

心己(本心) 澄成 熟 果位 (助)逋，  
|སེམས་ཉིད་བྱང་ཚུབ་གནས་སུ་བྲོས།

逃向本心覺悟果位。

其他 逋 (之使)脫 圖欲 惑 是。  
|གཞན་བྲོས་པས་ཐར་འདོད་འབྲུལ་པ་ཡིན།

逃向他處而欲解脫是幻想而已，

心 惑 拆壞(助) 此 (助)待，  
|སེམས་འབྲུལ་པ་བཤིག་ལ་འདི་རུ་སྡོད།

拆穿幻想心，在這裡靜待著。

現睹 你 之 內 (助)，  
|ད་ལྟ་ཁྱོད་གྱི་སྤང་བ་ལ།

現在你的心內，

死 心 藉 不能忍受 之，  
|འཆི་བ་སྡིང་ནས་མ་བཟོད་པའི།

必死之想法難以承受，

山 彼山之 隅處 於 脫(助)希冀，  
|རི་པ་རིའི་ལོགས་ནས་ཐར་རུ་རི།

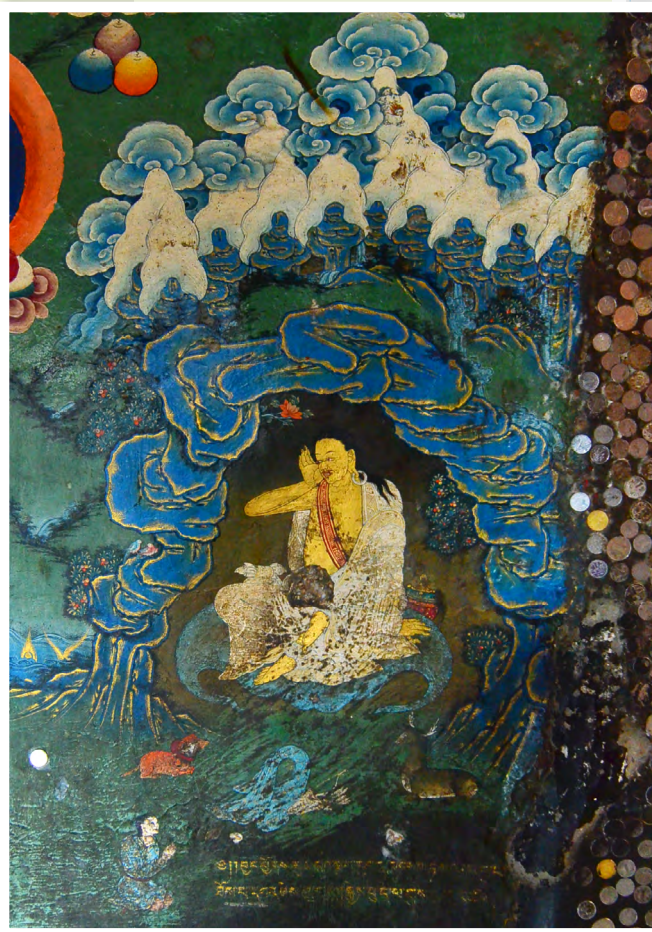
冀望逃到彼山以解脫，

此 山之 隅處 (助)擒 之 度(懷疑)。  
|ཚུ་རིའི་ལོགས་ལ་བྱིན་གྱི་དོགས།

懷疑在此山會被擒。

希冀 度 安藉(當中) 輪迴(助) 遷，  
|རི་དོགས་ངང་ནས་འཁོར་བར་འབྲུམ།

希冀、猶疑中，於輪迴漂沉。



札什倫布寺壁畫，密勒、獵人、鹿與紅獒犬

🔑 說明

- སེམས་ཉིད་心.自，自己的心，就是本心。
- བཟོད་བ་受.，忍受。
- བཤིག་པ་拆.，是「འཇིག་པ་拆壞」的未來式。文中是：拆穿自己的幻想。
- རི་希冀.，就是希望。
- དོགས་པ་度.，猜度，度量。
- ངང་ནས་樣藉.，就是「...的樣子」。
- འབྲུམ་遷.，漂沉，流浪。