

日月二師本事

- [惹瓊巴會尼泊爾王](#)
- [岡波巴初會密勒日巴](#)
- [岡波巴喜聞心性](#)
- [岡波巴問夢](#)
- [岡波巴告別密勒日巴](#)
- [岡波巴問中陰](#)
- [岡波巴遙祭上師](#)
- [岡波巴斷生死流](#)

惹瓊巴會尼泊爾王



卡片故事與啟發

密勒日巴的「如日」大弟子，從西藏前往印度求學的旅途上，因為雪季而受困於尼泊爾；春季到來時，他站在尼泊爾的王宮上，嘗試向尼泊爾王要求得到前往印度的通行證。

心平氣和時談理想、做朋友、分享快樂等都是很正常的時候，但只有在面對挑戰與困境時，我們才會知道自己是個怎樣的人、知道自己是否準備好了。任何的逆境與順境，都是一種檢視自己成長歷程的機會，都值得我們的感謝。

詩歌與背景故事

惹瓊巴尊者前往印度的旅途上，正值尼泊爾與印度路途冰封的冬季，他只好待在尼泊爾，並在當地求受了白哈如傳承的亥母法。夏季到來時，尊者心想：「我是否能從尼泊爾國王手上得到前往印度的通行證呢？」他準備了一把白拂塵、一升麝香與一錢黃金共三個禮物，向官員們請求晉見。

但他們回答：「你這個笨藏人，怎麼可能讓你見到國王！」尊者於是親自來到王宮宮頂上大喊：「我有重要的事情要說！」然後手持著這三個禮物，唱出了這首歌：

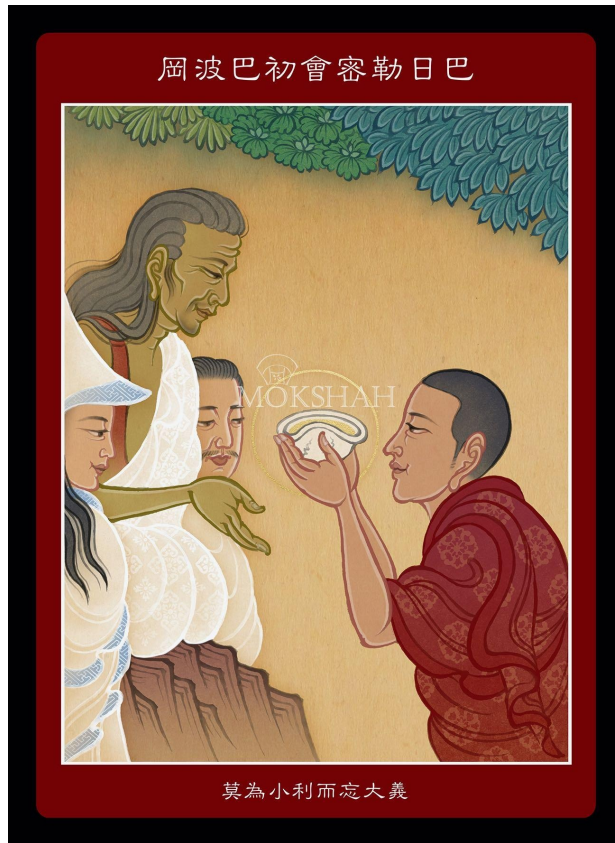
- “ 4.1.1 『正見』的宮殿在為偏見的軍團圍繞時，才會知道它是否夠高。
- 4.1.2 『正修』的高山只有在長期靜居時，才會知道它是否穩定。
- 4.1.3 『正行』之王只有面臨世俗的誘惑時，才會知道它是否為賢王。
- 4.1.4 『精進』之駿馬只有在懈怠之平原狂奔時，才知道它是否勇健。
- 4.1.5 『慳吝』之纏縛只有得到財富時，才知道它是否已經鬆脫。
- 4.1.6 『智慧』之劍只有在論述教理時，才會知道它是否銳利。
- 4.1.7 同樣的，惹瓊巴朝禮印度時，才能知道大王的諭令是否嚴厲。」

國王問他：「據說密勒日巴有位叫惹瓊巴的弟子，是你嗎？」尊者如實地回答後，就得到了國王的通行證，同時還將那些禮物退還給他。國王更告訴他：「你路上需要什麼都帶走吧！你現在要去印度，路上千萬不要餓到了！」惹瓊巴於是帶上了百份行李，終在金曼達叢林深處見到了密咒之王—帝普巴。

專有名詞介紹

- 1 見修行：見修行的框架是藏傳佛法用來界定一個人透過佛法產生改變的架構：見—觀點、修—禪修、行—行為；根據佛法的觀點，「禪修」是要將正確的觀點深植心中，並讓它在日常生活中對我們的行為造成變。

岡波巴初會密勒日巴



卡片故事與啟發

身為僧侶的岡波巴初次見到他未來的上師—密勒日巴，但是後者卻給了他一道挑戰他身份規範的挑戰。

原則與固執往往只有一線之隔，凡庸的人關注的是自己不可被挑戰的底線，而明智的人則更在意每個選擇對自己的未來、自己的意識型態與人生目標有什麼影響。我們的選擇，決定了我們是誰。

詩歌與背景故事

岡波巴尊者在聽到了「密勒日巴」的名號、同時受到其神力所感召後，產生強烈的虔信，想要前往拜見上師。當他來到慶喜吉祥窟時，那裡有一位女子正在織布，大師詢問他：「聽說此地有一位能夠感知他人心中，展現種種化身的大師—密勒日巴尊者，請問他在哪裡？」女子指示他去找一位認識尊者的女弟子。

那位老婦身穿布衣，綁著一條厚重的腰帶；大師向她詢問後，老婦回答：「今天天色也晚了，你到我的屋上過夜吧。」她邀請大師到她家中的閣樓安頓好後，告訴大師：「我前幾天去拜謁尊者時，他提到：『衛地將會有一位噶當派的法師來見我，能夠帶他來見我的人，就能脫離墮落惡道的恐懼。』我有個女兒在尊者座下修持，希望可以由她來引薦您給尊者。」

當天黎明時分、尚未見到尊者前，大師心想：「尊者不但知道我將到來，也肯定了我是個法器，想必我能夠毫無困難地得到口訣了。」而產生了傲慢之念。尊者知道他的想法後，推遲了半個月時間都不接見他，只委託色溫布衣師提供給他廚具。

色溫布衣師將他安置在一個山溝中並告訴他：「衛地法師！上師知道你來了，也會給予你口訣。你不要焦急，好好祈禱！」半個月後，布衣師告訴他：「去慶喜吉祥窟見上師吧！」尊者當時坐在一塊平石上，大師將黃金供養給尊者，尊者說：「黃金不適合我老頭子！但足以作為你的實修口糧。你叫什麼名字？」

大師回答：「我叫福寶。」尊者重複說了：「『福』自積資糧，一切眾生『寶』。」三次後，將手上一個裝滿酒的罏碗交給大師：「喝下去！」大師身為比丘，又身處眾人之中，不好意思接受，此時尊者說：「不要想太多，喝！」大師心想：「尊者知道我的想法。」就一滴不剩地將酒喝完了。尊者因此得知，大師是個能夠持守傳承、並無餘額受口訣的法器。接著，尊者說：「色溫布衣師、惹瓊巴，你們過來！我們一起唱個《歡迎法師之歌》吧！」

“ 4.2.1「頂禮一切上師！

4.2.2東方雪獅之乳水雖然味道濃郁，釋提桓因也能一飲而盡。

4.2.3南方的斑斕猛虎雖然勇健、縱身能躍數丈之外，東碧飲血尊也能乘於其上。

4.2.4西方兜率天宮雖有驚奇之景，聖無著也能在場親臨。

4.2.5北方冥淵的魚膽雖然苦澀，寶鬚龍王也能一口食盡。

4.2.6那洛巴的深奧方便道，蘊藏迅速成佛的技巧，終為瑪爾巴尊者迎請入藏。

4.2.7瑪爾巴所持有的這無垢的耳傳，能讓實修者出生證量，終為我密勒日巴所修。

4.2.8衛地法師啊！讓我說三句言簡意賅的話，歡迎你的到來吧！

4.2.9金子不合我意，我也沒有爐灶可以煮你供養的茶。

4.2.10你如果想要誠心修行，那必得厭離此生、追求未來。

4.2.11如果想要持守噶舉之祖庭，應厭棄文字、依於實義。

專有名詞介紹

❶ 慶喜吉祥窟：於今西藏自治區日喀則市定日縣絨轄鄉南方，接近尼泊爾邊境處。

❶ 法器：足以託付佛法傳承之人。

❶ 比丘：比丘意指受戒的標準僧侶，岡波巴當時身為比丘，其實是不能飲酒的。

❶ 釋提桓因：印度神話中的天神之王與雷神，又名「因陀羅」。

❶ 東碧飲血尊：傳說為印度八十四大修行者之一，出身為國王，後遁世修行。

❶ 無著：著名佛學家，傳聞曾在天上世界聽聞與學習佛法。

岡波巴喜聞心性



卡片故事與啟發

岡波巴向他的老師詢問他過去所吸收到的價值觀是否正確，老師用五個譬喻來告訴他，一切都要向內尋求。

找一個浮木來攀住，是我們每個人遇到問題時的常見反應；但事實上，我們只需要向內尋找出內心的力量與篤定，那麼不論面臨到什麼情境，都能怡然自在地面對它們。

詩歌與背景故事

尊者又說：「法師，歡迎你啊！」大師問到：「《密集金剛》與《金剛四座》等續典中都談到：『供師一毛孔，勝供三世佛。』可見，將珍寶堆積得如須彌山一樣高來供養三世一切佛陀，都不如供養上師一毛孔的福德量。」

請問上師，是否有比這還要深奧的積累資糧之法門呢？」尊者回答：「有。」大師再問：「請將此法門傳授給我。」尊者說：「那就是毫無懷疑地實踐上師教授的口訣。」

大師又問：「我曾經問過善知識鈕絨巴：『我們有可能即生、即身成佛嗎？』他回答：『那必須對此生無絲毫的期待。』我將同一個問題拿去請教雅曩巴善知識時，他回答：『這種主張是暫時的教導、而非究竟的教導；只有那些透過煉丹而使自己的壽命等同日月、正值修密法後的第七次轉世、又親見本尊並能夠前往空行世界的人，才能達成。』請問上師，是這樣的嗎？」

上師回答：「這種主張反而是真實的教導而非暫時的教導；行者不但要毫不期待此生，還必須作為一個適格的弟子。他必須先在適格之上師的指導下，於秘密曼陀羅中得到圓滿的灌頂，進而毫不間斷地修持生起次第和圓滿次第，這樣方能即生成佛。」

中等的狀況，則是在臨終、或是中陰時成佛；而就算是最懶惰的人，也能在七輩子或十六輩子後成佛。否則，就是此人的誓言有所損壞，那可能會墮落惡道。醫門法師啊！你切莫與空談理論的人喜好相投，也不要追隨或聽取他們的建議；你要與實際禪修者有志一同，並追隨、聽聞他們的建議。

總之，你要成為一個徹底放棄此生一切的大士。有些不受此生所牽引的人，仍然會追求世俗的毀譽，有些則陷入了空性的歧途，後者包括：令空性淪為封印、將空性視為現象、令空性淪為對治或貪著空性，共四種歧途。令空性淪為封印，意指認為：『能執、所執等一切心識的境界都是空性。』將空性視為現象則是主張：『輪迴與涅槃的一切法都是空性。』

令空性淪為對治則是主張：『直視內心出生的一切煩惱與分別念，它們都是空性的。』貪著空性者則會主張：『修無所修，一切所修都是空性。』這些都不是正途，不過是經論上為了扭轉初學者心中的真實執著，而提出的說法。禪修者在尚未認定自心的根本前，那就算產生了樂、明與無念的三種體受，也尚未超越輪迴、這都屬於『未篤定的覺受』。什麼才是正途呢？這必須經由一個合格的上師的引導，直指了適格弟子：

本來識遍一切眾生、照明了諸佛的法身之光明，是禪師透過無量方法來象徵性地修持者。如此方能間接體會並證悟其正見，任煩惱自動停止、使紛擾的妄念間接停歇並間接展現本智。在這個當下，禪修者的體悟實在難以訴諸語言，就像小孩的狂喜與啞巴作夢一般。

然而，雖然一切有情都具備此本基，但眾生們都沒有認識到它，所以依止一個具有傳承的上師至關重要。因此，『本來之識』無法被控

出來、也無法被遮蓋住，不為任何譬喻之象徵和任何言語詮釋所及，也不是任何詞句所可表達。你應該毫不刻意、毫不造作，自然地放置在這個狀態中。」接著唱了這首歌：

“ 4.3.1 「醫門法師啊，請諦聽：

4.3.2 『正見』的關鍵是觀看自心，朝自心以外尋找『正見』，則如富商尋寶一樣毫無意義。

4.3.3 『正修』的關鍵是不需去除昏沉與掉舉的缺失，努力消除它們就如在白天點燈一樣毫無意義。

4.3.4 『正行』的關鍵是不求取捨，忙於取捨只是在作繭自縛。

4.3.5 『誓言』的關鍵是維持對正見的篤定，尋求此外的其他戒律，則如河水逆流一般毫無意義。

4.3.6 『結果』的關鍵是篤定於心，尋求此外的其他結果，則如烏龜高躍想要飛天一樣毫無意義。

4.3.7 醫門法師啊，請諦聽：

4.3.8 上師就在心中，尋求心外的上師，實在徒勞。

4.3.9 當知，一切顯相，皆歸於心。」

專有名詞介紹

① 正值修密法後的第七次轉世：密法認為，如果得到無上密的教導並沒有違背其誓言，那麼最多轉世七輩子後，就能得到覺悟。

① 秘密曼陀羅：密法儀式時所進行的場合。

① 中陰：佛法理論中，死後、生前的過渡期。

① 醫門法師：主角-岡波巴在出家前是一位醫師，所以往往被他人稱為「醫門法師」。

① 掉舉：禪修時常出現的兩種挑戰之一（另一為昏沈）意指胡思亂想。

岡波巴問夢



卡片故事與啟發

岡波巴在經過密集的訓練後，夢到了帶有二十四個景象的夢境，他將這個景象詢問上師。

我們往往會因為自己的一個經驗、一個記憶或一個夢境而焦慮不已，但事實上，這每一段經驗、記憶或夢境，本質上都是中性的，並沒有絕對的好或壞可言。

唯一重要的，是經歷過這些的我們，要為接下來的生活做出什麼樣的決定與選擇。

詩歌與背景故事

岡波巴大師聽了上述之歌後越加興奮、更感到尊者強烈的威勢，他無法承受這樣的感受，拿起坐墊去較遠的處所睡了一覺。黎明時分，大師來到尊者座前，尊者說：「衛地法師！如果你打算純粹地修行，那務必知道，以專業維生與修行兩者是背道而馳的！你白天去敦珍與聶拉木乞食，晚上不要待在村落、回慶喜窟中修行吧！」

大師心想：「尊者說得沒錯。」就依教奉行地前去乞食，同時得到了尊者傳授拙火的教導，努力修持。一開始，大師在洞中赤裸而修，自然生起了煖樂，黎明時昏昏睡去時，全身卻仍直挺不動如石頭一般。

大師繼續修持七日後，煖樂自然熾盛，在第七天的黎明親自見到了五方佛，並將此體驗稟告尊者，尊者說：「這如同用力擠壓眼睛，就會看見兩個月亮一樣，不過象徵你已能控制五大元素之氣，既非優點也非缺點，持續修持！」修持達三個月的黎明時分，大師忽見整個世界像巨輪一般轉動了起來，他乾嘔良久後，昏倒在地很長一段時間。

大師將此經驗稟告尊者後，尊者說：「這是左右二脈與中脈換氣所致，既非優點也非缺點，持續修持！」

某日清晨，大師看見許多大悲觀音，從自己的頭頂一一層疊而上，每一觀音都坐於一月輪墊之上；大師將這個景象稟告尊者後，尊者說：「這是因為你的頂上的『大樂輪』中明點增加所致，既非優點也非缺點，持續修持！」某日黃昏，大師親見黑繩地獄，因而感到胸口壓迫不適、氣動強烈；他將此稟告尊者後，尊者說：「這是因為你的禪修帶繫得太緊，壓迫到了氣脈。

應該把禪修帶放鬆一點。同時，你已經控制住了上行氣，但這既非優點也非缺點，持續修持！」

某天，大師清楚地看到欲界的天人們，上層天人依序向下層天人降下甘霖，下界天人喝了甘霖後表現得非常滿足，但大師的母親卻口渴而死。大師稟告尊者這個景象後，尊者說：「降下甘霖代表你喉間受用輪位在左、右二脈的明點增加，而母親口渴卻不得飲用，則是因為你的中脈口尚未打開。你應該練習以下的幻輪拳。」並傳授了激烈的跳、跌之幻輪拳。

大師持續修持幻輪拳一個月後，某日，身體忽然跳動、顫抖不已，更不由自主地想大叫，大師自忖：「我難道是中邪了嗎？」並向尊者稟告。尊者說：「這是明點充滿了心間法輪所致，要不斷努力地練習幻輪，這既非優點也非缺點，持續修持！」此後大師不需許多飲食即能度日。某一天，大師看見對面的天空中有一對日月，日月各自出現日蝕與月蝕，都只剩下兩條細如馬尾的光影。他向尊者稟告這個景象後，尊者說：「這是左右二脈之氣趨入中脈所致，這既非優點也非缺點，持續修持！」

尊者又自言自語說了三次：「他真是一個雄鷲啊！是時候了！是時候了！」大師繼續勇猛修持一個月後，看到了紅色的喜金剛壇城，他心想：「尊者會說：『是時候了，是時候了。』可見這一定是本尊！」但尊者告訴他：「這是心間法輪中的母血穩定所致，既非優點也非缺點，持續修持！」

大師精進努力修持，某日看見魯兮巴勝樂金剛的白骨壇城，他稟問尊者，尊者說：「這是明點充滿了臍間幻化輪所致，既非優點也非缺點，持續修持！」大師持續奮力修持，在十四天後的夜半時分，他親見自己的身體充滿了整個空間，而從頭頂到足心和全身的各部位，都充滿了六道眾生。他們大部分都只在喝乳水、有些眾生卻在擠星辰的乳水來飲用。

大師又聽到不知來自何處的嗡嗡之聲，持續不斷。天亮後，大師將禪修帶放開，這些景象就消失了。大師將此景象稟告尊者，尊者說道：「這是你全身不可計數的千萬氣脈中，業氣帶動了明點所致，業氣也正在轉變成為智慧氣。」並傳授了最勝拙火法。大師依教修持，一日忽見整個貢塘區都充滿了濃煙，到了下午眼前覺得越來越黑，根本看不見道路。他如瞎子一般的摸索到尊者面前，尊者說：「沒事！坐下來修持！」接著教了他消除上身障礙的方法。

一會兒，後大師感到眼前清亮地像天亮了一般。某夜，大師見自己體中毫無血肉，只有被脈管纏住的骨骼。他去稟問尊者，尊者說：「這是因為你修氣太猛所致，要放鬆一點。」

此後，大師在黃昏時修本尊瑜伽和唸誦法，午夜修上師相應法並至誠精勤祈請，黎明時分修命力息，清晨則稍微睡約兩個小時的時間。某日，他在夢中看到了與過去的經驗和慣性毫無關聯的二十四個夢兆。醒過來後他心想「這些夢兆是多是壞呢？」接著又想到：「上師尊者就是現知一切的佛陀，應該去問他老人家才對！」

他連衣服都來不及穿好，就起身跑到尊者的住處，此時，尊者在山峽中枕在一顆石頭上睡覺。大師向尊者頂禮、獻上曼達後說：「尊者啊！我有一件很重要的事情要請問您，請不要睡了！起身吧！」尊者說：「我清晨時有感到你心中生起了些疑惑，說吧！什麼事情讓你不安？」大師說：「大寶上師！今早我作了許多夢，我要向您報告這些景象，請告訴我它們是善是惡吧！」接著唱：

“4.4.1「持禁戒行、身著布衣的禪師啊，您真稀有！

4.4.2您如同如意摩尼，值得我們大家的頂戴；您的名諱『密勒』名滿天下。

4.4.3我首次聽聞您的名號時，身心無比踴躍，在秋末時分不顧寒冷，效法常啼菩薩、發願一定要來拜謁您。

4.4.4朝禮您的路途，實在艱辛！走到離此地一天半的地方時，我疲勞至極、倒在路邊幾盡死去。

4.4.5當時我唯有一個念頭：『如果我能像常啼在東印呷香城親見聖法大師般，在吉祥山親自見您，那就甘願了！』

4.4.6見到您時，我全身寒毛直豎；雖然我沒有財富可供養您、但我非常厭離輪迴的生死二途，所以放棄一切、至誠修行。

4.4.7或許如此，您慈悲的召見我、照顧我，這般的恩德我實不敢忘。

4.4.8現在，我有些問題要詢問您：

4.4.9昨天傍晚我修持本尊唸誦法，晚上祈請上師、之後精進修『命力息』。

4.4.10今日黎明時，我閉目暫眠了一短座，突然夢到與我慣性無關的許多景象。

4.4.11請遍知三世的您，為我解釋這些夢境的吉凶：

4.4.12首先，我夢到自己戴著一頂白緞帽，帽邊鑲有瓣形的紅皮、帽上插著一支鷲羽。

4.4.13其次，我夢到自己穿著一雙鑲有小銅球的青皮靴，靴側有銀製扣帶和小環。

4.4.14我還夢到自己身穿繡上金線圓圈的白綿袍，袍邊縫有紅布、形如微笑。

4.4.15我的腰上繞了三圈、繫著繡有雜花的門隅布，尾端留有鮮白的流蘇。

4.4.16我的肩上披著白色雨衣，材質是整塊、未經剪裁的素皮，只有鑲一些銀線球。

4.4.17我右手拿著芒果樹熏檀木杖，上面鑲有雜色七寶並帶有金網狀的杖柄。

4.4.18我左手拿著一個裝有金色甘露的帶有金剛蓋的標準顛碗，我打算將它用為食碗。

4.4.19我的右肩背著一個裝滿乾糧、白米的雜色皮袋，左肩披著一個完整、連頭帶爪的黑羚羊皮墊。

4.4.20我的右邊有一座金色的山丘，上面有一群幼犢在吃草，我在夢中打算牧養牠們。

4.4.21我的左邊有一片碧綠的草原，上面盛開各種花卉、還有一群少女在禮拜我。

4.4.22我夢到我自己半跏趺，坐在一座開滿金花的金色花園中央，一個蓮花錦簇的寶墊上。

4.4.23最後，我夢到的座位前有噴泉、後面有圓光；我的身體燃起烈火、心中出現日月。

大師稟告了夢境後，尊者說：「孩子啊！醫門法師啊！不要緊張，放輕鬆！切莫陷入雜念和執著的羅網中！你該任懷疑的死結自然解開，並斬斷二執最微細的羈絆、鑄碎最微細而堅固的根本習氣；不要想東想西，要將心安在不刻意的境界中。

我是修持『幻身』得臻究竟的瑜伽士，當然能夠解釋夢兆、也能轉化夢境，因為我已經掌握了夢境的真相。既然如此，老父我現在就來詳細解釋孩子你所說的夢境，指出其象徵的意義。你要專心聽，不要分心。

尊者接著唱了這首《釋夢之歌》：

“ 4.4.24 「讓我用歌唱回答醫師你的問題吧，請謹記心中。

4.4.25 孩子，你學習過白銅勝樂法、又在衛地學了上嚩當派的口訣，掌握這些傳承，很稀有啊！

4.4.26 但是，你難道將慣性迷亂的夢境視為善兆？你是學術不足、還是虛偽應對呢？

4.4.27 難道你沒有讀過顯與密的經論，諸如《般若經》中所說：『夢境非真無有實，虛妄飄渺無實義。』你沒聽過嗎？

4.4.28 釋迦牟尼佛在解釋『如幻』時，所引用的八種譬喻中，也以夢境為喻呀！你不知道嗎？

4.4.29 不過，你昨晚的夢境是一種預示，的確稀有！

4.4.30 我是通達夢境的禪師，當然能解釋幻夢的意義：

4.4.31 白緞帽象徵的是你的思想已昇華至『上乘』，帽邊的緞布象徵心性微細而甚深，紅皮象徵你明辨各宗、鷲羽象徵你修持的是一切觀點之最—大手印。

4.4.32 靴子象徵你的行為已昇華至『上乘』，四角青皮象徵你會圓滿資糧並證得佛的四身，銀製扣帶和小環，象徵你遠離錯謬的修行、不再墮於放逸，譬如童真的佛子。

4.4.33 白棉袍象徵你的心不為過失所染污，金線繡圖象徵你的初衷不變，袍邊的紅布象徵你懷有利眾的慈悲。

4.4.34 繞了的三圈的腰帶象徵你持守三律儀，繡花與流蘇象徵你已通達三學、能夠正確的引導弟子。

4.4.35 白色雨衣象徵你的體悟清白無垢，未經剪裁象徵此證悟毫無刻意，銀線球則象徵其不變。

4.4.36 芒果樹熏檀木杖象徵你遇到了上師，雜色七寶代表你的上師之功德，金網杖柄象徵上師傳授與你耳傳口訣。使用右手，代表你已走在安樂之道、必達佛國。

4.4.37 具格金剛蓋顛碗象徵其體性本空，內盛的甘露象徵行者不離修行的體受，其金色象徵明光；你打算用它來用餐，代表前三者的一體，而使用左手，代表你徹底掌握此三者。

4.4.38 雜色皮袋象徵你的願望都走向佛法，背在右肩象徵你以智慧和方便的兼修，走在大乘之道。內盛的乾糧和白米，象徵你壽命無礙、禪悅為食。

4.4.39 黑羚羊皮象徵不放逸的正念，連頭帶爪象徵你已經習慣菩提心與四無量心，能消除一切眾生之苦；準備作為坐墊，代表你心中的智慧與慈悲兩者無異。

4.4.40 金色山丘象徵你內外功德的增長，幼犢象徵你會以佛法和財富來滿眾生之願；你打算牧養牠們，代表你會用大悲照顧無依的受苦眾生。

4.4.41 碧綠的草原象徵你熟悉無漏的禪定、已親見喜樂的本智，各色花卉象徵你的煖智會依序、正確的出現；禮拜的少女象徵你已經控制住了氣脈中一切的空行母。

4.4.42 金色花園，象徵你持戒、修禪，能夠聚集如雲的僧團。

4.4.43 蓮花寶墊，象徵你依著智慧超越輪迴、如蓮出泥而不染，不為輪迴所染污。

4.4.44 半跏趺的姿態，象徵你依著慈悲超越涅槃，能像童真菩薩一般展現化身、利益眾生。

4.4.45 座前的噴泉代表你的傳人將會廣佈，座後的圓光象徵你會度化康、蕃的弟子。

4.4.46 身上起火象徵你能以拙火消融妄念之寒冰，心中的日月象徵你已到達常處明光、無來無去的境界。

4.4.47 我告訴你，這是個象徵你未來事業的夢境，是個好夢啊！

4.4.48 但是，如果執著於夢境或實境，都會變成障礙；要知道其虛幻的性質，才能轉為道用。

4.4.49 不懂得夢境真實義的人，會將善夢說成惡夢；而熟悉夢境本質的人，反而能從惡夢中看出善兆。

4.4.50 事實上，夢境不善、不惡，你千萬不要自以為是，切記、切記。」

專有名詞介紹

1 大樂輪：主角在此處接受無上密的訓練，依序將體內的脈輪由上而下地去昇華與轉化。

1 禪修帶：練習無上密時，往往會用一條帶子固定住自己的姿勢。

1 業氣：無上密主張，我們體內有「污染」的「業氣」和「清淨」的「智氣」兩種能量，當我們將前者轉化為後者時，身心都會得到根本上的昇華。

1 如意摩尼：印度神話傳說中一種蘊藏在海中的珍寶，只要向它祈禱，一切的願望都能得到滿足。· 常啼菩薩：源自《般若經》記載

的一個故事：一位名叫「常啼」的人，受到預示而前往尋找他宿命的老師—聖法，經過了千辛萬苦終得拜見。

① 顛碗：無上密中的一種象徵物，用人頭骨做成的碗，象徵戰勝死亡與恐懼。

① 半跏趺：一腳內彎一腳微開的坐姿。 . 上乘：此處指大手印的思想。

① 圓滿資糧並證得佛的四身：大乘佛法主張，修行者的核心目標是透過大量的準備（資量）來將自己的生命昇華，這包括內在的生命與外在的生命，而這兩者各自分成兩個層次，所以其昇華的結果稱為「四身」。

① 童真菩薩：意指如「童子」一般充滿天真與勇氣。

岡波巴告別密勒日巴



卡片故事與啟發

岡波巴在經過13個月的密集學習後，向他的老師告別，朝向自己命定之地前進。啟發：暫時的成功、友情、親情與興趣，雖然為我們的生活添加不少光彩，但若我們的生命缺乏目標、意義與篤定，這些看似美好的事物，在錯誤的時間與情景下，就可能變成累贅與阻礙。擁有生命的意義，才能讓我們感到自由。

詩歌與背景故事

尊者說：「由此往東，有一座岡波達兒山。山形如一位坐在寶座上的國王，山頂形如寶冠，前方的草原如我現在戴的帽子，原上的樹木則如金色的米堆一般。而其前方諸山則如眾寶堆聚，周圍拱圍七山、形如朝禮主山之大臣。你的所化弟子們就在山腰，去那裡利益眾生吧！」接著唱了這首歌：

“ 4.5.1 法師，你要去衛地嗎？

4.5.2 你在旅途上若需要飲食時，應該享用無漏三昧食；要知道：一切的鮮甜都如幻象、一切的顯像本質上都是法身。

4.5.3 需要衣袍時，應該穿上拙火煖樂衣；要知道：一切的衣物都如幻象、一切的顯像本質上都是法身。

4.5.4 思念故鄉時，應該視法性為家鄉；要知道：家鄉如幻象、一切的顯像本質上都是法身。

4.5.5 想起財富時，應該憶念七勝法財；要知道：世俗的財富都如幻象、一切的顯像本質上都是法身。

4.5.6 想起友伴時，應該依本智為友伴；要知道：世俗的友伴都如幻象、一切的顯像本質上都是法身。

4.5.7 想起上師時，應該祈請上師不離我們的頭頂、應該觀想上師坐在我們的心輪；要知道：連上師都是幻象、一切的顯像本質上都是法身。

4.5.8 由此往東，有一座山型如王座的岡波達兒山，它的後山山型如飄揚的白旗，前方的山脈型如一堆堆珍寶；該山的山頂型如王冠、周圍的七山則如大臣一般，朝禮主山。

4.5.9 該山前方的原野，如一座金曼達；它的山腰上有你的有緣弟子。

4.5.10 孩子啊！你該去那裡利益眾生！你的利生事業必然成就！

尊者接著說：「從此刻起，你的名字叫做金剛持比丘—名揚閻浮提。」並傳給大師灌頂和祝福，將一切法門圓滿無遺的傳授給他，又賜

與了尊者舔過的金色詞子和一組火石。

尊者接著說：「去我说的地方禪修吧！一般說來，你要像受傷的野獸或小鳥般謹慎、調柔、寂靜、少遊樂、多忍耐，處眾和諧、十分注意清淨、盡量減少妄念。要以山居、禁語、獨自閉關三者度日。

未來，就算你體悟到自心即佛，但也不應捨離上師；雖然集資淨障會自然成就，但也莫以善小而不為；就算體悟到業果如虛空般不真實，但也莫以惡小而為之；雖然擁有『禪修時與禪修後』兩者無異的體驗，但每日四座的修持也不該間斷。雖然體悟到自他平等，也不可誹謗佛法或他人。孩子！卯年正月十四日時，你要回到我這裡來。」接著唱了《送行達波之歌》：

“ 4.5.11「孩子啊！你的心中出現離戲的覺受時，切莫流連於文字，否則可能會被世俗的毀譽所尾隨。

4.5.12孩子啊！在那當口，你應維持『無驕慢』，知道嗎？

4.5.13你的心中感到自然解脫時，切莫憑邏輯去分析它，否則可能落得空忙一場。

4.5.14孩子啊！在那當口，你應維持『無妄念』，知道嗎？

4.5.15你證悟自心本空時，切莫用二元分別它、剖析它，否則可能會墮入斷空。

4.5.16孩子啊！在那當口，你應維持『無戲論』，知道嗎？

4.5.17你在禪修大手印時，切莫忙碌於身和語的善行；否則，無分別之智可能會消散。

4.5.18孩子啊！在那當口，你應維持『無為本然』，知道嗎？

4.5.19善兆的預示出現時，切莫感到歡喜而貪愛，否則可能會受到魔鬼的預示。

4.5.20孩子啊！在那當口，你應維持『無貪』，知道嗎？

4.5.21認定心性時，切莫求取神力，否則可能受到喜魔[2]的預示。

4.5.22孩子啊！在那當口，你應維持『無求』。

4.5.23衛地法師啊！達波醫師啊！知道了嗎？」

專有名詞介紹

① 集資淨障：此即修行的本質：淨化壞的，累積好的。

② 喜魔：因為良好的禪定狀態而感到歡喜時，容易受到誤導的一種狀態。

岡波巴問中陰



卡片故事與啟發

岡波巴的老師向他解釋，所有看似對立的存在與概念，本質上都是一體的。

同樣的一件事情或情景，當我們站在對立的兩個面向去看待時，自然會得出截然不同的兩種結論；只有當我們站得更高、看得更全面，才會發現所有看似阻礙的背後都蘊藏著機會；而所有看似美好的背後都帶有危機。

此時，我們也才能理智地去做選擇。

詩歌與背景故事

臨別時，醫門法師詢問了有關中陰的口訣，尊者唱道：

“ 4.6.1 「皈依、頂禮一切大恩上師！

4.6.2 如今，我應你的要求，唱一首歌來解析中有：

4.6.3 輪迴流轉的眾生與已入涅槃的佛陀，兩者在真理上是一體的，此即『正見』之中有。

4.6.4 各種表面的顯像與超越言語的心性，兩者在『無分別之本來』中是一體的，此即『正修』之中有。

4.6.5 種種迷亂的紛擾與不生不滅的自心，兩者在『無二之俱生』中是一體的，此即『正行』之中有。

4.6.6 慣性在夜晚構成的夢境和醒後體會到此夢如幻，兩者在『虛幻之境界』中是一體的，此即『夢』之中有。

4.6.7 染汙的肉身和清淨的佛身，兩者在『無分別之圓滿次第』中是一體的，此即『生起次第和圓滿次第』之中有。

4.6.8 方便所生之《父續》和智慧所生《母續》，兩者在『俱生之三種灌頂』中是一體的，此即關鍵之中有。

4.6.9 佛所擁有的自利之不變法身和利他之不滅色身，兩者在『無分別之本來』中是一體的，此即『佛之三身』之中有。

4.6.10 不淨的虛幻之身的胎門和清淨的本尊，兩者在中陰明光中是一體的，此即『果地』之中有。」

歌後，尊者返回山上，召集所有弟子並告訴他們：「這位醫門法師將來能夠廣大地利益許多眾生。我昨晚夢見一隻大鵬鳥從我這裡飛向

衛地，降落在一座山頂上，召集了四面八方飛來的許多鵝群。一會後鵝群四散，每一隻鵝又召來了五百隻鵝，把整個山谷都塞滿了。

我自己雖然是一個俗身修行者，但我的繼承者中將出現許多出家人。醫門法師將能夠利益無量的眾生，我也完成了我對佛法的責任了。」

專有名詞介紹

- ① 《父續》與《母續》：無上密法的文獻可以分成三種書寫方式：《父續》、《母續》和《無二續》。

岡波巴遙祭上師



卡片故事與啟發

岡波巴聽到他老師過世的消息，悲痛之餘，抓了一把金沙拋到空中奠祭他。

我們生命帶有著許多祝福：自己的努力、親友的關愛；但當我們自己脆弱時，這些努力與關愛看似都會變成某種「負擔」。然而，我們唯一要做的就是振作起來，自然就會看到它們之中蘊藏的能量與啟示。

詩歌與背景故事

大師回到達波地區，見到善知識鈕絨巴時，善知識問他：「你成為瑜伽行者後得到什麼功德？」大師答到：「我現在能讓氣不出入，體悟如虛空。」後來，大師在涅爾居住時，想起了上師的囑咐，就準備了一袋十二兩金子並與日貢布衣師同行，前往朝禮尊者。

當他們途經雅曩時，遇見了一位來自後藏的商人，他告訴他們：「尊者在正月十四日那一天過世了，他託付我將手杖與一件布衣遺贈給你，讓你供奉。」他將遺物交給大師後，大師痛哭得昏了過去。身旁的人立刻為大師按摩手腳，又在臉上灑了許多冷水，讓大師醒了過來。

大師掏出一把金沙灑向敦珍，並唱了這首《祈請上師之歌》：

“ 4.7.1 尊者走到雪峰時的威儀如是雪獅，他是位調伏眾生的瑜伽師。

4.7.2 尊者走到叢林時的威儀如是猛虎，他是位遠離期望與恐懼的瑜伽師。

4.7.3 尊者走到白崖時的威儀如是大鵬，他是位戰勝虛空的瑜伽師。

4.7.4 尊者漫遊山崖時的威儀如是牝鹿，他是位心得篤定的瑜伽師。

4.7.5 尊者在大眾中時的威儀如金剛持，他是位能度緣人的瑜伽師。

4.7.6 尊者不論是否正在禪修，其威儀都毫無差別，有如象王。

4.7.7 尊者不顧他人的期待，篤定的態度有如幼童。

4.7.8 尊者的行為毫無刻意，他通達真理、其神通也清楚地篤定於自心。

4.7.9 尊者不太有進食的欲望，禪定之食對他來說已然足矣。

4.7.10 尊者如自然滿足弟子所有願望的摩尼寶、如受弟子們眾星所擁的一輪滿月，又如超越輪迴淤泥的蓮花。

4.7.11廣大眾生皆因如此而蒙其恩，他圓滿了噶舉傳承弟子們的一切願望。

4.7.12總之，尊者的功德無邊無際，我僅能讚嘆其中一小部分而已，期望尊者能慈悲地關照我。

4.7.13此刻，我雖然沒有任何實品可供養，但我絕對會以修行作為供養。

4.7.14願您的加持之水源源不絕、大悲的鉤子永久不離，直至我的法身與您的法身合而為一。

4.7.15憑著如上讚嘆尊者所產生的福德，希望能再次見到尊者並蒙受您的加持！」

專有名詞介紹

- 金剛持：印度傳說中「密法」的源頭，他沒有形象、但是許多祖師曾經聽到他的開導；這些開導充滿智慧且沒有妥協，如同金剛石（鑽石）般可靠，所以稱祂為「金剛持」。

岡波巴斷生死流



卡片故事與啟發

岡波巴夢到他將自己獨生子的頭顱砍下來丟棄，這象徵他已經不會再轉世。

我們天性喜歡好的、討厭壞的，但事實上，正是這樣的天性，讓我們無法對自己的生活看得更清楚：好的經驗後面蘊藏著危機，壞的經驗中也蘊藏著好事。所以，克服難題的關鍵不在費盡心思算計未來，而是感受著每個當下，讓生命自然的能量開展出來。

詩歌與背景故事

某天晚上，大師夢到自己親自將獨生子的頭砍下來、自斷血脈並將其屍首丟掉。這一覺醒來後，大師就再也沒做過任何夢，睡眠時都維持在明光之上，他因而唱了這首歌：

“ 4.8.1 「我從法性中擷一段曲、從智慧中填一闕詞，用以定義無二之真理。

4.8.2 修行者，應篤定地視『無貪之利他悲心』為最巧妙的方便，應視『俱生之心識』為本智，應視『取相妄念』為法身；如此修行必得親睹心之寶藏。

4.8.3 修行者，也應篤定地視『習氣所設定的影像與聲音』為真理。

4.8.4 出生『取相』的妄念一旦能夠穩定，行者就能看見真理；若想追求此念的穩定，便應當如河般綿延地禪修。

4.8.5 禪修時，切勿造作、尋覓，只須不刻意地自然放下，如此而行，覺受就會自然出現。

4.8.6 一旦這樣的體悟持續不斷、平等如天空時、禪修者見『自心即佛』時，此即親證法性時、取相自然解脫時、願望自然成就時。

4.8.7 此境界並非凡夫所能理解，也並非多聞者能意會、非聰慧者能通達，更不是分別心的境界。

4.8.8 此境界必須依循著加持之道才能走入，依上師的口訣才能通達，依自己的虔信才能成就。

4.8.9 各位禪師們啊，你們都理解這個不會廣說的法門嗎？」

大師又說：「我會非常辛苦地投入禪修，所以來人能夠不太困難就產生體悟。因為，除了有如此深奧的口訣—方便道之外，噶舉派又是具足加持、他宗難比的傳承。」

專有名詞介紹

① 維持在明光：意指岡波巴此後不再有任何迷幻的經驗，一切都在心本質上的智慧中。

② 取相妄念：我們內心習慣為一切的經驗貼標籤，此即「取相妄念」。

③ 加持之道：噶舉派以依憑上師的祝福（加持）而能讓弟子產生體悟聞明。