

開枝散葉本事

- [直貢巴祈請祖師](#)
- [羅日巴渡湖遇險](#)
- [羅日巴應供](#)
- [博多瓦訪卡熱小禪師](#)
- [桑登巴列拜見上師](#)
- [桑登巴列的四種誓言](#)
- [桑登巴列渡河](#)
- [尼木瓦唱山歌](#)
- [果倉巴的覺受](#)
- [向仁波切的勝利](#)

直貢巴祈請祖師



卡片故事與啟發

西藏直貢地區曾經乾旱許久，當地的精神領袖—直貢巴透過祈禱，讓天降下了甘霖。

成功與目標應不遙遠，只在我們是否設定好步驟與努力執行而已。

詩歌與背景故事

頂禮上師！許多佛經中所會授記、並通達「超越偏私之深奧空性」的救世者—龍樹，他在五濁惡世中的化身，號為「寶吉祥」、是位乞食禪修的比丘，又名為「吉天頌恭·直貢巴」。

這位怙主住在直貢地區的菩提洲寺時，當地發生了嚴重的旱災，施主與僧眾們因而向怙主祈雨。

怙主說：「杜滋席波，你過來！聽完這首歌後，去寺院後方的水井前照唱，這樣就會天降大雨了！」並唱了這首歌：

“ 5.1.1 「頂禮上師！

5.1.2 此時，我一再想到法身佛金剛持，祂安於寬闊之吉祥法界虛空，無邊際地遍滿一切。

5.1.3 此時，我一再想到帝洛巴慧賢，他住在東方的薩霍爾，其大悲之雲為弟子們降臨如雨的加持。

5.1.4 此時，我一再想到大智那洛巴，他住在北方閃電貫空的華嚴城，曾為了求法而經歷十二大苦行。

5.1.5 此時，我一再想到瑪爾巴譯師，他住在蒼龍高嘯的南方卓沃谷，曾將三部密續與口訣翻譯成藏語。

5.1.6 此時，我一再想到密勒喜笑金剛，他住在蜜語潺潺的拉契牧山，將耳傳的口訣之河匯聚成湖。

5.1.7 此時，我一再想到大醫王，他在東方開闢了達拉岡波寺，其禪修毫無間斷地常伴明光。

5.1.8 此時，我一再想到自臨如來，他在帕摩竹地養育幼苗，開啟深奧的秘密寶藏。

5.1.9 此時，我一再想到大恩於我的叔姪，他們在北方的直貢地方成熟利益一切眾生的六種稻禾。

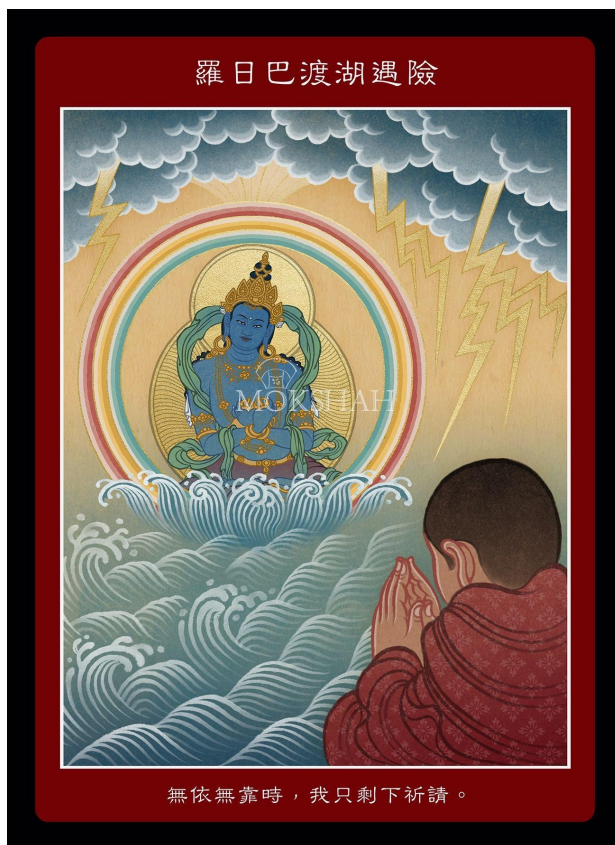
5.1.10 我誠心向您們祈請，請加持我，讓我能如您們一般。」

專有名詞介紹

① 直貢地區：於今拉薩市墨竹工卡縣門巴鄉。

① 直貢巴：岡波巴三大弟子之一帕摩竹巴之弟子，開直貢噶舉。

羅日巴渡湖遇險



卡片故事與啟發

主角羅日巴在渡過西藏知名的聖湖—納木措時遇到毀謝性的災難；他誠心祈禱而得以度過難關。

我們往往為人生做了很多規劃，但當這些規劃、策略、計算全然崩塌與失效時，何嘗不是一種憑著一股傻勁全然投入的機會呢？

詩歌與背景故事

羅氏布衣尊者帶了一袋的麥粉，要前往天湖北方的色摩多島時，正值湖面結冰、漁夫都在村裡休息。尊者已經下定決心要渡湖上島，但湖水結冰而無法前行，讓他焦急地祈禱上師並哭了出來。

一個漁夫之子問他：「師父！你為什麼要哭呢？」他回答：「我發誓要去島上禪修，但現在結冰阻礙了我的前進，所以內心很難過。」少年說：「你有這樣的虔誠，真棒！我帶你渡湖過去吧！」

但少年的父親說：「這是個鹹水湖、非常凶險，過了湖之後如果冰融了，那就算準備兩年的口糧也是不夠的。除了噶氏譯師與蓮師之外，沒有人會住在那裡。我這個孩子又是我的獨生子，我比他更熟悉這個湖，也更有精力。

你有這樣的信心很好，我們就用自己的性命賭一把吧！我曾經殺了很多魚、造下深厚的罪業，如果遇到意外的話，你也可以度化我吧！」老漁夫接著用細繩將三個木頭捆在一起，下面封上了三塊攤開的獸皮，上面立起繩子與木網。共造了這樣的三艘小舟：一艘放滿糧食、船夫坐在另一艘上、尊者則坐在最後一艘。他們在十一號夜幕降臨後將三隻小舟下水。

半夜時，湖面突然強烈地震動、並發出隆隆的低鳴聲，湖濤也停了下來，天上出現了閃電與降下了大量的冰雹，一堆像小羊般大的青蛙紛紛跳上舟群。船夫嚇得大喊：「叫你待在岸上禪修你不聽！我們兩個要死了！你有沒有像噶舉派大德那樣的上師啊？快祈禱上師保佑我們吧！」

尊者至誠地向噶舉祖師祈禱，唱了這首《密印求援之歌》：

“ 5.2.1「無異於法身普賢如來父母的金剛持、眾生之主—化身帝洛巴和淨一切過而圓滿眾德的那洛巴；我向您們祈願，請從大樂之法界降臨，拔濟眾生。

5.2.2大恩上師—瑪爾巴法智、瑜伽自在的密勒日巴上師和證悟空性與慈悲真理的醫師；我向您們祈願，請從無漏明空世界降臨，拔濟眾生。

5.2.3一切智智—金剛王上師、最勝飲血尊—吉祥凌氏布衣和四身自性尊—龍氏怙主；我向您們祈願，請從無緣之大悲境界降臨，拔濟眾生。

5.2.4自然利益一切眾生的各位上師們！您們具備利益眾生的大悲與方法，是我們的大恩之寶；因此，我向您們祈願，請救護五濁惡世的眾生吧！」

歌畢，色摩多島立刻出現了一陣如帳篷般的彩色光暈，光暈中央坐著身穿報身佛之衣飾、手持無死甘露寶瓶的藏地大布衣師。

尊者看到這個景象後，又唱了這首《祈請之歌》：

“ 5.2.5 「祈願上師和三世諸佛菩薩諦聽我的願望：

5.2.6 上師、同學和一切的禪師與修行者，希望您的祝福匯聚一處，拔濟眾生。

5.2.7 拔濟心碎的眾生離開恐怖的輪迴火宅，拔濟無力的眾生離開無底的輪迴之海，保護眼盲的眾生離開輪迴歧途，拔濟孤單的眾生脫離無期的輪迴囚牢，拔濟飲毒的眾生逃離輪迴毒坑，拔濟全身熾燃的眾生消除輪迴的眼翳。

5.2.8 大恩導師們啊！您們是一切眾生的依靠，請您們拔濟受無明控制的眾生，從輪迴之夢中醒覺吧！

5.2.9 上師，寂靜與忿怒的諸佛菩薩以及喜愛佛法的守誓護法等，是摧毀魔軍、為我們創造安樂的導引者。

5.2.10 上師啊！雖然您不會認為眾生與佛陀有異，但仍請您要救護我們這些受苦的眾生。

5.2.11 請指導我們消除障礙、圓滿功德，祈願佛法廣弘、國土清淨。」

如此祈請後，湖上的景象瞬間消失，小舟群毫不費力地到了島上。船夫因此視尊者為佛，向其頂禮、轉繞並祈請加持。

當船夫要折返時，尊者告訴他：「你只要將自己身心都託付給佛、法、僧三寶，那就絕對能夠毫無阻礙、平安地回家見到孩子。」船夫照做後平安返家。

專有名詞介紹

① 羅氏布衣：其師為帕摩竹巴弟子凌氏布衣師（凌氏布衣師）之弟子—藏地大布衣師（འཇམ་མཐོག་པོ་ལྷ་མོ་འཇམ་མཐོག་པོ་ལྷ་མོ་），後者開竹巴噶舉。

① 噶氏譯師與蓮師：蓮師即蓮花生大士，這兩位屬於藏人民俗流傳中，神通廣大的傳奇性人物。

① 色摩多島：即今納木措湖中三個小半島最小島—期多島

① 拿著無死甘露寶瓶的藏地大布衣師：藏地大布衣師即此詩歌主角的老師，他在此處看到的是一種幻象，而拿著「無死甘露寶瓶」意指該寶瓶裝滿不死藥；這種形象象徵祂能保佑祝禱者的長壽。 .

羅日巴應供



卡片故事與啟發

羅日巴用六種譬喻，向施主們揭示無常的意旨。

生命中充滿了許多變化與不值依賴的人事，唯一值得信任的，是我們自己的努力與點點滴滴的累積。所以，託付與他人、外在、環境與現況，只會讓我們更加不安。

詩歌與背景故事

尊者觀察該地的狀況：天湖的湖水清澈如藍琉璃，日月的升落好似從湖中升落一般，該地如同珠穆山神—金剛普聞女的宮殿。湖心的島平坦如手掌，島中心有像珍寶堆積而起、左右如兩翼的山峰。

其南翼有龍殿石窟、壇城石窟共兩座乾淨、清涼、令人舒適且能輕易培養定力的石窟。該地遠離了紛擾與雜亂，是個能讓體受如新月般增長的所在。尊者看到該地的功德後，心感歡喜地將半袋的麥粉留到明年，另半袋作為當年的口糧。

他盡力製作了常置的糲食與供物：供物的大小如地鼠的耳朵、護法糲食小如羊糞，百分糲食更是小如鼠糞一般，用一點點麥粉混水，作為水食子的基底。據尊者自己說，當年是他生命中最快樂的一年。

每到要修持廿五日供時，尊者都將同一塊白糖稍微沾到一個小供杯的水裡面，再修持廣版的《勝樂輪成就供養法》，這讓他感到很滿足。當時，念青唐古拉山神[2]都會化成身穿少年服飾的咒師，珠穆金剛普聞女則會化成一個奶奶，和湖神、地神等許多精靈，一同圍繞著朝禮尊者。

他們時而聽法、時而聽歌。由於天人與魔眾們都非常喜歡聽歌，他們有時候會一起去拜託尊者：「禪師！你唱個歌吧！要不然說點法！」尊者也因而為他們說了很多的法、唱了許多歌。

某天，尊者看到岸邊的漁夫們將捕到的魚放在架子上曬，他就唱了《大悲心起之歌》。一年過去後，湖岸的山居者們聊到：「去年有一個竹巴噶舉派的師父，空手無糧地上了色摩多島，他死了嗎？」

這兩人就一起前去看看，結果聽到尊者在關房裡高唱祈請文的聲音。他們說：「這人瘋了吧！」就進關房打探，當他們看到尊者一年來只吃了半袋的麥粉，身體卻非常健康有力、體受明顯增長後，他們都感到非常罕見而生起信心，並向尊者請求：「請回來湖岸吧！」尊者回答：「我還有半袋麥粉，所以就不走了。」

就這樣又過了一年。尊者在該地整整兩年後，湖面又結冰了，當時尊者打算前往震摩多島，地神就化成一隻一鉗朝天、一鉗朝地的蠍子擋住尊者的路。尊者唱了《九決定不思議之歌》回應她後，她就變成一位二十歲的少女，並向尊者頂禮：「我發自內心地沒有想阻礙您，只是不希望您離開罷了！看來我是無法延後您的離去了，您到震摩多島後，我仍會盡量服侍您的。」之後就消失了。

尊者到達震摩多島後，他的父母某日前去拜見眾生怙主—藏地大布衣師，大師派他的親近弟子—根敦達爾帶領兩老來到北方。當時湖面結冰，使兩老能順利地在震摩多島見到尊者，他們都開心地抱住尊者大哭；尊者花了幾天的時間向他們說法、唱了許多歌與展現神通，令他們滿心歡喜地返回蕃地。

尊者吩咐根敦達爾在靠近東方的一個石窟中修持並照顧他，他又說：「我要將關門封起來修持。」並密集投入黑關之中。應根敦達爾的請求，尊者只稍微吃了餘供頂端的一點食物，其他的部分直到放到乾掉為止都沒有食用。持續修持七年後，他們的糌粑粉都吃完了，湖面卻沒有結冰。

根敦達爾向尊者請示該怎麼辦，尊者拿出一些乾掉的糌粑團說：「你把這個泡水之後分一些給我，其他你喝掉吧。」侍者照著做後，尊者心想：「湖面還是沒結冰吧！」並將自己喝的那份糌粑剩下的殘渣曬乾留著。當侍者來稟告尊者糌粑都喝完的時候，尊者叫他再把这些乾糌粑拿去泡水：「分一些給我，其他你喝掉吧。」這些都吃完之後，湖面仍然沒有結冰。

尊者命令侍者將隨身的小皮囊撕裂、揉成小球，結果這個小球只有拇指一般大，尊者以其作為供品並進行觀想、接著就感知到當地的地神將一副鹿屍漂到岸上，便告訴侍者：「根敦達爾！河邊出現了一個神蹟啊！」

侍者跑去河邊，看到了這副鹿屍就把它拖了回來，尊者也只吃了一點點，就這樣度過了第八年。之後，侍者稟告尊者：「鹿肉吃完了。」尊者說：「把我跟你的鞋子跟禪修帶，還有裝穀粉的皮帶都煮來吃吧。」說完之後尊者大吐了一場。侍者內心感到無比的痛苦，他盡力地將這些皮質物煮好後供養尊者。等到這些都吃完後，侍者心想：「我應該自殺來供養給上師。」

他向尊者稟報：「上師！河邊有一副人的大體，我們可以煮來吃嗎？」尊者應允後，侍者將自己腰帶的一端掛在一根枯木上、一端綁在自己的脖子上，準備上吊。當時，尊者知道了他的打算，快速地跑到湖邊把他抱下來、拉著他往回走：「孩子！不要動這樣的惡念！我是為了修行佛法而受苦，所以就算死亡也絕不悔恨。」並唱了《四無悔之歌》。當晚，尊者夢到眾生怙主—藏地大布衣師在湖邊搭了個白帳篷，圍繞了許多非人的眷屬。

清晨時分，尊者聽到天空中出現搖鼓的聲音，他心想：「這是什麼？」抬頭就親眼看到了五部智慧空行母，她們對他說：「弟弟！你一直都很艱苦地修持，現在請走在冰面上，回去蕃地吧！」之後，就化為彩虹消失了。尊者叫醒侍者：「根敦達爾！起床！依照我的夢境來看，湖面可能結冰了，你快去看看。」

根敦達爾心想：「尊者是想去蕃地嗎？我們已經在湖心九年了，在冬天最寒冷的月份時，湖面都沒有結冰，現在正值盛夏怎麼可能結冰呢？算了，上師既然這麼說，我就去看看吧！」他跑到湖邊，就看到湖面結起了高達一箭、厚達一吋的冰，上面積了像山一樣高的雪，雪地上有一道母狐狸的腳印。他一邊狂喜、一邊對尊者產生無邊的虔信，衝回去告訴尊者：「湖面結冰了！我們可以走了！」尊者叫他把經本跟隨身物品放在網子裡以便帶走。

尊者吩咐根敦達爾走在前方開路，他心想：「尊者有跟來嗎？」便轉過頭去看尊者，空行母們立刻把冰原收起來、讓尊者的下半身都濕透了。尊者告訴他：「你剛剛不要轉過來就好了！此地地神有視毒，因此你將會變得短壽；如果要我祝福你、你讓你長壽，你來世就見不到我了。你想要長壽，還是在來世與我相會？」根敦達爾回答：「此輩子有什麼意義？我希望以後還能再見到尊者。」根敦達爾這輩子因而變得很短命，下輩子轉世為陶師之子、再會上師。

當師徒二人接近岸邊時，有一組牧人三兄弟看到這個景象，極為訝異，就在湖邊向他頂禮，並各自供養了糌粑糰和一把蒜頭：「您師徒二人修行有成了啊！在現在這種盛夏時分還能當湖而行，請為我們說法！」尊者因此向它們唱了《過去淨土之歌》。三兄弟說：「這座山上有我們的部落，請上山來！我們隨後趕著羊群們上來。」

師徒上山後，看到一個堡壘林立的部落，尊者停步在離部落有一段距離的山谷，侍者問：「我們不去部落裡嗎？」尊者回答：「餓的話先吃這些糌粑糰跟蒜頭就好，專心禪修！」侍者說：「您不過去的話，我去可以嗎？」尊者答：「那你不要說我們來自霞摩多島。」侍者接近部落時，出現了一些帶著看門狗群的年輕人，他們問：「你從哪裡來的？」侍者嚇到不由自主地說：「我來自霞摩多島。」他們說：「湖面冰融這麼多年了，你八成是強盜頭子吧！」把他痛打一頓。

侍者跑回尊者身邊，尊者問他：「你乞食成功了嗎？」侍者回答：「不但沒要到食物，還被痛打一頓！不管了，我要在這裡專心修行。」尊者說：「那你好好修行吧！」太陽即將下山時，三兄弟上到部落來，在向自己的父母報告了之後，將師徒恭敬地請回部落，並請求侍者的寬宥：「我們不知道您是尊者的侍者，請原諒我們。」

師徒二人待了七、八天之後，檀越們再次請法：「您上次給我們的教導非常直接，但我們這些牧民還是聽不太懂，請再用歌唱的方式教導我們吧！」

尊者因而唱了這首《心生無常步入修行六喻之歌》：

“ 5.3.1 帶有種種功能的這分心，它恰如充滿雪山之薄霧；雖然不知薄霧何時會散、但它必然會散，所以，請專心修行吧！

5.3.2 四大構成的這個幻身，恰如樹根已朽壞的大樹；雖然不知此樹何時傾倒、但它必然會倒，所以，請專心修行吧！

5.3.3 父母精明賺得的這塊土地，恰如魔術師變出的魔術；雖然不知魔術何時會消失、但它必然會消失，所以，請專心修行吧！

5.3.4 依慳吝所聚的這些財富，恰如蜜蜂所採集的蜂蜜；雖然不知誰會喝掉它、但它必然會被飲盡，所以，請專心修行吧！

5.3.5 悅意的親友們恰如聚會市場的客人，雖然不知客人何時會離開、但他們必然會離開，所以，請專心修行吧！

5.3.6 我們自己的子姪有如百歲老人，對我們絕對毫無利益可言，所以，請專心修行吧！」

尊者唱了這首歌後，施主們生起了強大的信心，他們詢問尊者將要住持何處，尊者說自己只想專心修持。後來，尊者在北方中央山上修持時，一位名叫『白妙』的女檀越和這組牧民三兄弟等一些弟子們都來追隨尊者，他們都剃髮、得名、出家，被直指了心性。

特別是，他們在實踐了正法大手印空性見—無垢光明禪修後，都經驗了「穿透性」的體受。更在專注修持此體受後，成為了根本的智慧穩定成就、遊歷山林的男女行者。

專有名詞介紹

- 1 廿五日供：無上密行者一般會在每月的初十與二十五這兩個日子舉行慶典。

① 念青唐古拉山神：西藏四大神山之一的山神。

① 珠穆金剛普聞女：為西藏地區聶拉木山的山神。

① 霞摩多島：位於納木措湖西邊之島，又名梯讓木波多島。

① 視毒：指只要看到其眼神者就會有害的毒。

博多瓦訪卡熱小禪師



卡片故事與啟發

知名的博多瓦禪師打算去拜訪卡熱小禪師，卻在後者的門口看到了他的修行心得。

親朋好友是因緣聚合才會伴隨在身邊，自然當環境改變時，他們也都會一一離去；唯一能夠陪伴我們走到最後的，只有篤定的智慧、努力不懈的態度與安寧的心理。所以，依靠自己比什麼都重要。

詩歌與背景故事

頂禮上師！博多瓦大善知識和卡熱小禪師，曾一同在澎地的寺院後方之山窟中比鄰而居。當時博多瓦心想：「這位卡熱小禪師[1]很努力禪修，但似乎修的是愚禪，如果他向我討教的話，應該能讓其修持走在正確之道。」某日，他們在大殿外相遇，博多瓦問：「您很用心禪修，請問已依序產生了哪些體受？」

卡熱小禪師回答：「我禪修『人身難得』和『死亡無常』，已經厭離這輩子。思考『業因果報』和『輪迴過失』而厭離了輪迴的安樂與享受。禪修『無論轉世何處皆無快樂』而厭離轉世。」

禪修『慈、悲和菩提心』以扭轉對個人寂靜安樂的追求。禪修『諸法無自性』以扭轉對一切二元的執著。」博多瓦聽了之後心想：「這不是小禪師、是位大禪師啊！」他懺悔了自己的失禮：「我明早再去與您論法，可否請您將禪修體受寫下來？」

第二天一早，博多瓦善知識前去拜訪小禪師，他看到禪師在其住處外面的東南西北四方共立了四個牌子，並依序在這四個牌子和門簷和門檻上寫下六個偈言：

“ 5.4.1 「如我這樣的粗鄙之徒，生活中滿是艱難險阻。

5.4.2 但當我的修行趨於穩定時，這些障礙都會化為助力，好比森林中的火與火星一般。

5.4.3 所以，我立誓要獨居修行。」

5.4.4 「高枕而臥容易使人忘記死神不停逼近的臉孔，但我根本沒有任何地方可以逃離祂。

5.4.5 誰知道祂何時會來呢？

5.4.6 現在累積的衣食終會在未來散失，但未來則不會再有覺悟的機會。

5.4.7 因此，屏棄執著於親友與死敵，致求覺悟、以利來生。」

5.4.8 「文字和語言有其極限，若有人想要取用佛陀的智慧寶庫，應如犀牛一般獨居於祖師的靜處。」

5.4.9「禪師們雖然不忙於積攢衣食，但你聽過有禪師餓死或凍死嗎？」

5.4.10所以，專心禪修吧！」

5.4.11「如果多了些朋友，卻是群無情、好論且自私等只會增加有漏的人，這樣的朋友沒有也罷！」

5.4.12「智慧與精進二者，就是禪師的好友；有他們的相伴，一切的滿願皆唾手可得。」

專有名詞介紹

❶ 卡熱小禪師：噶當派善知識，師承仲敦巴弟子袞巴瓦等人多年，後精勤修持於今山南市浪卡子縣卡熱山，故得名卡熱小禪師。

❶ 博多瓦大善知識：仲敦巴三大弟子之一。· 澎地：於今拉薩市林周縣。·

桑登巴列拜見上師



卡片故事與啟發

知名的桑登巴列禪師在拜訪他自己的老師後，開始了他的修行之旅。

暫時的快樂與痛苦等情緒與刺激，是我們面對瞬息萬變的世界時所會產生的正常反應；在這裡面想要找到安全感，只會徒勞。所以，回歸本心，才能讓我們活得更踏實。

詩歌與背景故事

頂禮上師！祈願一切豐盛安樂！無比大士桑登巴列[1]，在聽到甲札寺住持—耶謝玄努的名諱後，他心動地與好友玄仁一同前去拜見後者，並唱了這首《拜見長曲》：

“ 5.5.1 「聽到尊者的名號後，我內心自然感到強烈的虔敬，因此，我在好友玄仁的陪伴下來參拜尊者。

5.5.2 走到尊者住的山谷入口時，我聞到了未曾聞過的香氣。

5.5.3 我問旅伴：『這是什麼味道？』他答道：『應是刺蘆樹的芬芳吧！』

5.5.4 走到尊者住的山陵時，我又聞到這股香氣；旅伴告訴我：『你聞到的應該是上師的戒香，但這是你個人的神秘經驗、我沒有聞到。』

5.5.5 來到尊者的精舍時，我心感強烈的震動、不由自主地淚流滿面；此時，我突然沒來由地聽到來自四方的海螺聲，這使我更加虔敬，但在場的人似乎早已熟悉這種淨觀了。

5.5.6 我將隨身的鉢盂和錫杖等行李放在一側，取出供品。

5.5.7 突然，尊者伴隨著香氣來到我面前，其顏面威勢無比、妙音洪亮世界，這份加持讓我更加虔信，口中不自主地喃喃著祈請文。

5.5.8 尊者接著坐上法座，我再向他奉上了供養並請安，尊者問道：『孩子，你身體健康嗎？』

5.5.9 當我坐回大眾中時，看到法座上尊者的身形，再度淚如雨下，懇切祈願尊者提攜像我這樣的卑劣眾生。

5.5.10 而後，我一心飲用甲札上師的珍貴的加持之水。

5.5.11 我必會努力修行，以報師恩、以利眾生。

桑登巴列的四種誓言



卡片故事與啟發

桑登巴列住在深山時，回憶起他修行的過程，就是讓自己處在如同琴弦一般不過緊、不過鬆的狀態下。

偏袒與取巧，暫時上看起來好像能得到一點蠅頭小利，長遠來看卻會創造更多的不確定性與焦慮。只有維持住原則與分際，我們才能走的穩定而長久。

詩歌與背景故事

“ 5.6.1 「頂禮覺悟的昌喀尊者！

5.6.2 三身，就是超越概念之法身、莊嚴美好之報身和隨心變現之化身。

5.6.3 顯不落常邊、空不落斷邊和雙運離二取，這三種誓言是『正見』的誓言；事實上，正見的誓言本來一體、沒有三個。

5.6.4 顯中不散亂、空中不緊修和無分別而無間隔，這三種誓言是『正修』的誓言；事實上，正修的誓言本來一體、沒有三個。

5.6.5 不細緻緊繃、不粗糙放鬆和不個別取捨，這三種誓言是『正行』的誓言；事實上，正行的誓言本來一體、沒有三個。

5.6.6 不求善趣樂、不棄惡趣苦和二利不偏私，這三種誓言是『正果』的誓言；事實上，正果的誓言本來一體、沒有三個。

5.6.7 住在普聞雜日白山的貧困行者—桑登巴列，依吉祥昌喀上師的祝福與恩德，唱出這首《見修行果誓歌》。」

專有名詞介紹

① 昌喀尊者：藏文為ཇམ་མགས་པལ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ 意為「導正歧途者」，與耶謝玄努同屬息解派索系祖師，為後者的前 三代大德。

桑登巴列渡河



卡片故事與啟發

桑登巴列（果莫瓦）展現神力渡河而去。

我們的過去與未來相依相存，若要讓自己對過去感到光榮與無悔，唯一的方式是讓自己活出光彩與自由。

詩歌與背景故事

果莫瓦尊者有次走到娘果竹卡渡口，要向當地船夫們租借一艘船時，他們因為他身上沒有錢而拒絕了。

尊者於是就在河上陳具，將錫杖當作船槳，為了度化船夫們而展現神通，並唱了金剛之歌：

“ 5.7.1 「我的上師即是覺者。

5.7.2 我右側流的是雅讐河、左側流的是吉曲河，中間流的是雅恰藏布河，這三條河匯聚於娘果竹卡渡口。

5.7.3 這個渡口就像我的寺院—果莫苑，馬頭船則如上師的精舍、船夫則如上師，船槳則如上師的口訣，渡河的過程，則如求解脫道。

5.7.4 試想，想渡世間之河的遁世乘客，與擺渡讓乘客過河的莊重船夫，兩者之間互相依存。

5.7.5 那麼，兩者間誰的恩德比較大呢？」

尼木瓦唱山歌



卡片故事與啟發

長期獨居山上的尼木瓦禪師，用風景的譬喻說出他的修行體會。

成為生命充滿篤定與熱情的人，那暫時的成敗、喜樂、起伏，對我們來說都會只是一部戲劇般，看完的當下就結束了。

詩歌與背景故事

曾經師從吉祥達隆寺主和杜松虔巴法王兩位大師，並經由禪修而得成就的尼木瓦{sf|尼木瓦：今拉薩市尼木縣。}—溫珠嘉稱，曾唱到：

“ 5.8.1「頂禮上師！

5.8.2對『心得篤定』的禪師而言，心念都如波濤般、出現的當下就毫不僵化，所以『生，本無生』，朗然清澈！

5.8.3禪修中的心性如無雲晴空般，毫無邊際、體性本空，所以『生本無生』，朗然清澈！

5.8.4投入修行的心性像梳理好的羊毛一般，放在何處都很坦然、毫無不適，朗然清澈！

5.8.5對沒興趣攢積財富的禪師來說，財富好比空谷的禿鷹，不論有無都毫無差別，因為他們內在早已超越了貪著，朗然清澈！

5.8.6行者獨居山窟時，恰如站在桑耶頂峰觀看四方、無有阻隔一般，所有的景象都透明朗然，因為『景象即空』，朗然清澈！

5.8.7禪師堪任之心如翱翔天空的雄鷹般，從法性飛向緣起而毫無期待和恐懼，朗然清澈！

5.8.8獨居靜處時，感官所帶來的一切經驗，都像叢林遇到烈火一般，能成為修行的助緣，朗然清澈！

5.8.9本空的心體，不會為語言和文字所染汙，只要不執著水月為顯空，就能任其本來的樣貌無謬、清楚地出現，朗然清澈！

5.8.10這就是尼木瓦禪師的成就！雪山之子我，住在白雪青山上感到真歡喜！」

果倉巴的覺受



卡片故事與啟發

住在山洞中的果倉巴禪師，經由長期的練習，看到「一切如幻」的景象。

進步，不是不再被問題、煩惱、焦慮所干擾；而是在困難到來時，我們清楚地意識到它，這就是最大的進步。

詩歌與背景故事

頂禮上師！無諍噶舉派中、透過捷徑而即生成就金剛持的大瑜伽行者，即是藏地大布衣師。此師的心子—果倉巴·怙主金剛[1]在鷹巢窟禪修時，徹底無遺地放下了妄念的根源，任顯像與執著自然消散。為了紀念並描述這個覺受，他唱了《顯像透明之歌》：

“ 5.9.1我向第六佛—法身佛祈願。

5.9.2也向帝洛巴慧賢、大智那洛巴、瑪爾巴譯師、自在喜笑金剛、達波醫師法王、帕摩竹巴如來、大凌氏布衣師、眾主藏布衣師祈願。

5.9.3還向本尊—金剛亥母、護法—兄妹怙主、正法—大手印和法友們祈願。

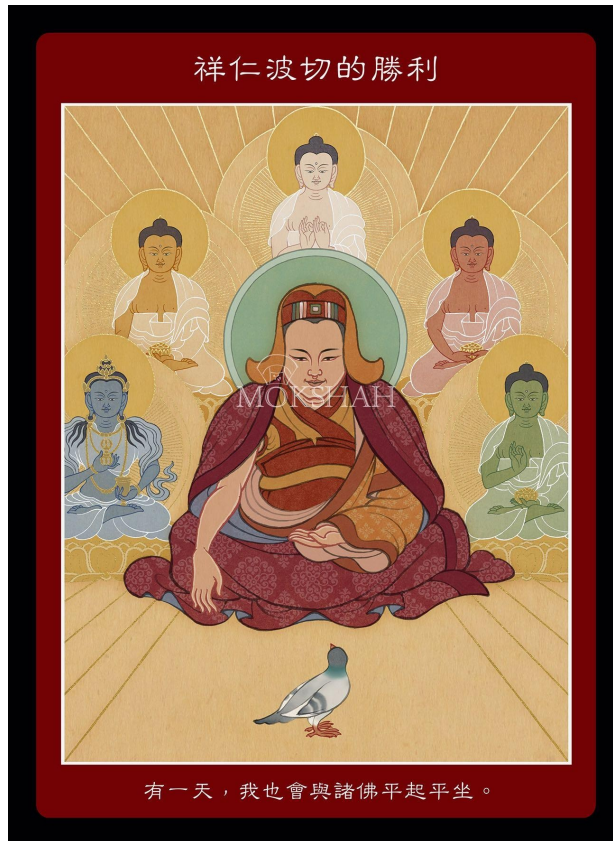
5.9.4我看到整個世界、乃至我身處的這個石窟，都是恍惚、幻象與透明。

專有名詞介紹

❶ 果倉巴·怙主金剛：即果倉巴棍波多傑，於果倉地區建立寺院，開「上竹巴噶舉」傳承。

❶ 鷹巢窟：即「果倉」，於今日喀則市定日縣協格爾鎮。

向仁波切的勝利



卡片故事與啟發

事業有成的向仁波切，用一首詩歌展露他的自信。

成功始於分分秒秒的計畫、努力與按部就班。

詩歌與背景故事

戒藏禪師的心子—向仁波切，出生於吉雪擦瓦竹地方。他幼名「達爾瑪札」，在厭離輪迴而出家、並受近圓戒後，得名「尊珠札巴」他主要依止吉祥噶譯師、瑪爾耶巴瓦、水銀昆廬和戒藏禪師四位上師，究竟得到成熟和解脫。

向仁波切在蕃地和康地幾個沒有王法的零星地區，建立了禁止漁獵的規矩，又在貢塘地方建立了精舍，並以變現的軍隊調伏化外之民。他有諸如達爾馬玄努等，許多親見本尊、生起大手印覺悟的弟子。這位大師曾唱一首《究竟勝利之歌》：

- “ 5.10.1 青色的小信鴿，你要去東方嗎？要的話，幫我送個信給金剛薩埵吧！
- 5.10.2 告訴他：「向上師贏了！我盡力弘法了、長養僧團的威望了、利益眾生了！」
- 5.10.3 你要去南方嗎？要的話，幫我送個信給寶生如來吧！
- 5.10.4 告訴他：「向上師贏了！我盡力弘法了、長養僧團的威望了、利益眾生了！」
- 5.10.5 你要去西方嗎？要的話，幫我送個信給彌陀如來吧！
- 5.10.6 告訴他：「向上師贏了！我盡力弘法了、長養僧團的威望了、利益眾生了！」
- 5.10.7 你要去北方嗎？要的話，幫我送個信給不空成就如來吧！
- 5.10.8 告訴他：「向上師贏了！我盡力弘法了、長養僧團的威望了、利益眾生了！」
- 5.10.9 你要去中央嗎？要的話，幫我送個信給大日如來吧！
- 5.10.10 告訴他：「向上師贏了！我盡力弘法了、長養僧團的威望了、利益眾生了！」

