

# 瑪爾巴本事

- [瑪爾巴初見心性](#)
- [瑪爾巴初返西藏](#)
- [瑪爾巴再赴印度](#)
- [那洛巴授權瑪爾巴](#)
- [瑪爾巴再離上師](#)
- [瑪爾巴野餐高歌](#)
- [瑪爾巴論梅記巴](#)
- [瑪爾巴憶初會那洛巴](#)
- [瑪爾巴讚二上師](#)
- [瑪爾巴夢梅記巴](#)

# 瑪爾巴初見心性



## 卡片故事與啟發

瑪爾巴翻譯家在上師的指導下，投入禪修；他發現過去以為的阻礙，其實是自己禪修時的養分與契機，一切的好與壞，事實上超越對立。生命的阻礙不存在於外、而只存在於我們的「觀點」：我們的觀點將本來中性的事件，劃分為「好」與「壞」，這是生命一切問題的源頭。

用自己的概念跟知識來建立壁壘、分別好壞，本質上都是因為我們缺乏自信，心受恐懼影響所致；事實上，我們唯一的阻礙，是自己所建立的「壁壘」。現在，你以為的阻礙與問題，其實真正阻礙你的是你對它的「觀念」跟「厭惡」，如果暫時跳脫這個主觀，你會發現：這個阻礙與事件，其實也帶有優點跟正面的影響。找找它吧！

## 詩歌與背景故事

頂禮上師！本來超越意識的法身與明光並無來無去，但它所蘊藏的慈悲，會為了利益眾生，而開展出報身。此報身就是為十地菩薩們說法的第六佛一金剛總持。而金剛總持的教導由「金剛手菩薩」負責整理，後者與「見喜空行女」一齊將這些法門傳授給加持之化身—帝洛巴瑜伽師。

帝洛巴的思想繼承人，是經歷苦行、求法不懈的那洛巴，他是讓此世界更為美好的大智者，這位大智者的次第傳承者，包括譯師瑪爾巴、密勒日巴等噶舉派的祖師。其中，住在山南的瑪爾巴，是掌握金剛乘的法門與權力，並以之廣大度眾的法王。我們向他頂禮，並來分享與聆聽他的故事。

當瑪爾巴尊者向那洛巴大師請求：「請您傳授完整的《勝樂輪》灌頂與密續註解！」時，大師回答：「付諸實修，遠比得到複雜的灌頂與理論教導還重要。」

接著，他傳授了名聞遐邇的「四大教飭」之口訣—「那洛六法」和直指本然、天生之心性—本智的「大手印」給尊者修習。在付諸實修後，瑪爾巴心中產生了許多無上密的特殊體悟；特別是在修持拙火時，產生了樂、明、無念三者並行的經驗。其三門穩定維持在毫無動搖的境界中七天，出現了十種徵兆；他又在如此心性踴躍的狀態中度過了許多日夜。

之後，尊者心想：「我已經在印度與尼泊爾一帶待了十二年，不僅僅是得到了許多灌頂與口訣，也學習了佛法的文字和義理，更投入在不會讓自己後悔的實修當中。所以，已經不需要再向其他人求教任何法門或學問了。」

如今，我帶來的金子即將用盡，應該要回蕃地盡量多存一些黃金，再來印度供養上師們，令其歡喜並釐清之前所學的問題，並求學尚未學習的法門。我也該在蕃地弘傳佛法、特別是『成就傳承』的法教。」尊者從剩下的金子中留下一點點作為旅費，其他都用來準備供品，並邀請了同學們一起向那洛巴大師獻上表達謝意的喜宴。

宴會時，瑪爾巴心想：「我從蕃地來到印度後，依止了許多博學實證的上師，學習了大量的密續與註解，又熟悉掌握了翻譯的技巧，並在自心中培養出毫無錯謬的體悟。如今，我將能順利返回蕃地，真開心啊！」

他因此唱出了名聞遐邇的八大道歌。首先，他來到那洛巴的足前，以《童籠磨長調》起腔，將自己的體悟以歌唱的形式向上師報告：

“ 2.1.1瑪爾巴說道：「尊貴的上師！您得以見到帝洛巴，是因為過去累積了長期的資糧。

2.1.2為了斬斷這輪迴之苦，您修持了十二種難行的苦行。

2.1.3這股毅力讓您終究得以頓悟真理。

2.1.4頂禮您！具有吉祥智慧的大成者！

2.1.5我只是來自蕃地的小翻譯，前生的因緣讓我得以見到您。

2.1.6我向您學習了《喜金剛》、《大幻化網》與《勝樂輪》等深奧的法門，掌握了四部密續的精要。

2.1.7您又向我展示了源自空行母的四種灌頂之加持河流。

2.1.8我因而產生了無法撼動的禪定，維持長達七日。

2.1.9我體內那兩股流動的日氣和月氣，流向了毫無動搖的虛空中。

2.1.10內在體會到了自然、天生的體驗：樂、明、無念。

2.1.11使我體悟到，慣性導致的昏睡本質上就是「明光之道」。

2.1.12心的主客對立，融入了超越概念的法身。

2.1.13使我認識到內在與外在的一切如幻，本質上就是無生的大手印。

2.1.14我的心親見了它的本體，這過程恰如會見老友一般。

2.1.15這些體驗又如啞巴作夢似的難以言說。

2.1.16這些體悟又如孩子的快樂般無法解釋。

2.1.17大恩那洛巴啊！請您再加持我！不斷地照護我！」

大智那洛巴將手放在瑪爾巴的頭上，唱出這首《口訣之歌》：

“ 2.1.18那洛巴答道：「翻譯家瑪爾巴！切莫為了此生而辛勤於利衰、毀譽、稱譏與苦樂等世間八法！

2.1.19不要創造主客、自他的對立。

2.1.20不要將親人視為仇敵，也切莫對他人的觀點胡思亂想。

2.1.21博學多聞與深入思考乃是明燈，能消除愚鈍之黑暗。

2.1.22不要斬斷了自己的解脫之道。

2.1.23所以，過去你曾經依止上師，往後也應如此受學。

2.1.24要珍惜自心，別讓它流連於無意義的奔流中。

2.1.25 若能如此，你的願望必能成就。」

接著又慈悲給予瑪爾巴許多開示。瑪爾巴感到非常開心，在發誓自己絕對會再回到上師的座下後，就動身返回蕃地。

# 瑪爾巴初返西藏



## 卡片故事與啟發

瑪爾巴回家的路上，夢到自己飛到印度南方親見自己師公的師公—製箭師薩惹哈，薩惹哈給他的啟示，讓他毫無疑惑與猶豫。一般人的體驗起起伏伏，偶爾感到自信與篤定、偶爾又沮喪失落；事實上，如果意識到一切都如夢境一般，只是「暫時」的存在，就能超越它們。

我們都不想「追高殺低」，但卻容易受到生命一點點的起伏，將本來的寧靜跟安樂破壞殆盡，似乎來到世界末日一般。現今，你所陷在的困境，就如同一個夢境。我們會因為好夢而開心、因為惡夢而恐懼，這非常正常；要做的事情不是不為好夢感到開心、也不是不為惡夢感到恐懼。

唯一要做的，是告訴自己：這不過是場夢。

## 詩歌與背景故事

瑪爾巴返回蕃地的途中，經過尼蕃交界一座名為黑口的大稅關，他被迫在當地停留幾天。最後一天的夜晚，瑪爾巴夢到空行母們將自己抬在轎上，前往南方的吉祥山拜見大婆羅門—薩惹哈。

他加持了瑪爾巴的身體、言語和意識，傳授了佛法之精華—大手印的象徵與實義，令後者的身上產生無漏大樂、心中浮現無謬的體悟，在夢中感到無限歡喜。醒來後，瑪爾巴仍然記得夢中得到的開示。

他懷著歡喜的心情繼續前進，並在芒地象堡停留而說法了兩個月。當時，後藏吉浦地區的珞迦領主已經過世，其寺院由長子繼承，繼任者聽到瑪爾巴正在傳法的消息後，派人迎請他前往吉隆，他答應一定會前往。

約期到來的時候，迎請使者便從佩姑湖將他接到吉浦，殷勤供養款待，並舉辦為期一個月的講經法會，在該月的初十又舉辦了喜宴。

繼任住持在宴會上請求瑪爾巴：「上師！我們父子曾經熱情接待過您，今天又再次款待了您！所以，懇請您在這場宴會上，唱一支未曾宣唱、文義雙美的歌！」

瑪爾巴回答：「不久以前的春天，我從尼泊爾中部出發，走了一尖的時間後就來到了尼、蕃交界的黑口稅關，我在那裡住了幾天。某天夜裡，我夢見一位氣質不凡、身穿婆羅門裝束的女子，來對我說：『請隨我前往南方吉祥山。』便將我帶到那裡。我夢到自己在那裡見到了大婆羅門，他親自為我開示了『不作意』的精華實義，內容如下。」

他接著以《大鵬展翅曲》唱出了這首濃縮心要的金剛之歌：

“ 2.2.1「今天是吉祥的初十，在此宴會上的各位都是守誓的君子。 2.2.2珞迦領主！我希望我唱一首不曾唱過的歌！

2.2.3我長途跋涉、疲憊不堪，就算唱歌，歌聲跟歌詞都難以動人。

2.2.4但你是我的摯友，我必不應讓你失望。

2.2.5因此，我現在要說一個不曾說過的故事，請各位聽好：

2.2.6我接下來要說的，就是大婆羅門薩惹哈的學說！

2.2.7不久前的暮春三月時分，我走到了尼泊爾與蕃地的國境，那裡有個稅關，是邊民遊蕩之處。

2.2.8稅吏非常蠻橫，將我這個蕃人扣留了幾天。

2.2.9某夜，我夢到兩個美麗並高貴的仙女，婀娜走到我面前說：

2.2.10『兄長！您應該去南方的吉祥山。』

2.2.11我在夢中回答：『我沒去過那裡。』

2.2.12她們回答：『您不用擔心，我們會送您過去。』並將我扶上一乘布轎。

2.2.13我們如飛在空中的傘般，傾刻間便到了南方吉祥山。

2.2.14我夢見吉祥山有棵清涼的菩提樹，樹下有張由屍體構成的寶座。

2.2.15座上坐著威嚴、身著骨飾的大婆羅門薩惹哈，他身邊有兩個妃子。

2.2.16他笑著問我：『你路上平安嗎？』

2.2.17見到他，我狂喜地流淚、汗毛直豎；我轉繞他七圈，接著禮拜他並用頭碰觸他的腳，希望他攝受我。

2.2.18大婆羅門給予我身、語、意三個層次的加持：

2.2.19他摸了我的頭頂給予身加持，我立刻感到不動搖、無漏的大樂，這個感受像喝醉的大象一般。

2.2.20他發出獅吼，宣說無文字的真理給予我語加持，使我體驗到如啞巴作夢般難以詮釋的體悟。

2.2.21他加持我的心，讓我體會到無來無去的真理—法身，這個過程如躺在墓地的屍體般不可思議。

2.2.22接著，他身旁的一個寶瓶唱出大樂清淨之歌，歌詞描述著無雲虛空的本體以象徵真理：

2.2.23『頂禮本來一體的空性與大悲！

2.2.24未曾間斷的本心與本來清淨的真理，二者就如虛空結合虛空般無異。

2.2.25但是，我們的意識此刻受到肉體的束縛。

2.2.26實際上，後天的禪修無法為自心本體作任何增補，

2.2.27也因為一切都是心的顯像，所以無須刻意或針對性地禪修。

2.2.28心的本質毫無可憶念之處，只需安於毫不刻意的境界即可。

2.2.29一旦親見上說的真相，就能解脫。

2.2.30看看幼童、遊民、鬼和瘋子那自得其樂的行徑吧！

2.2.31解脫時，你會如毫無顧慮的獅王，任『心』這頭野象狂奔。

2.2.32看那繞行鮮花的蜜蜂群吧！一切本該如此，不應視輪迴為惡、也不應視涅槃為善。

2.2.33只需不刻意、自然地停在本心上。

2.2.34不需分別行為的善惡，更無須製造任何對立；只要看著超越概念的虛空中心。

2.2.35此即終極的精華、思想的頂峰—大手印。』

2.2.36聽完大婆羅門這段切中核心的象徵性教導，我便醒了過來，並清楚記得這個夢境。

2.2.37在愚蒙的昏睡中開啟了此智慧的景象，一如旭日高升於無雲之虛空、盡除迷惑之黑暗。

2.2.38此後，我很篤定，就算我親見過去、現在、未來的任何佛陀，我亦無問題可問了。

2.2.39如此的確信消除了我心中的浮躁，真棒！

2.2.40啊！雖然我不該提到這段本尊與空行的預言和上師的教導，但今夜別無選擇、不得不說。

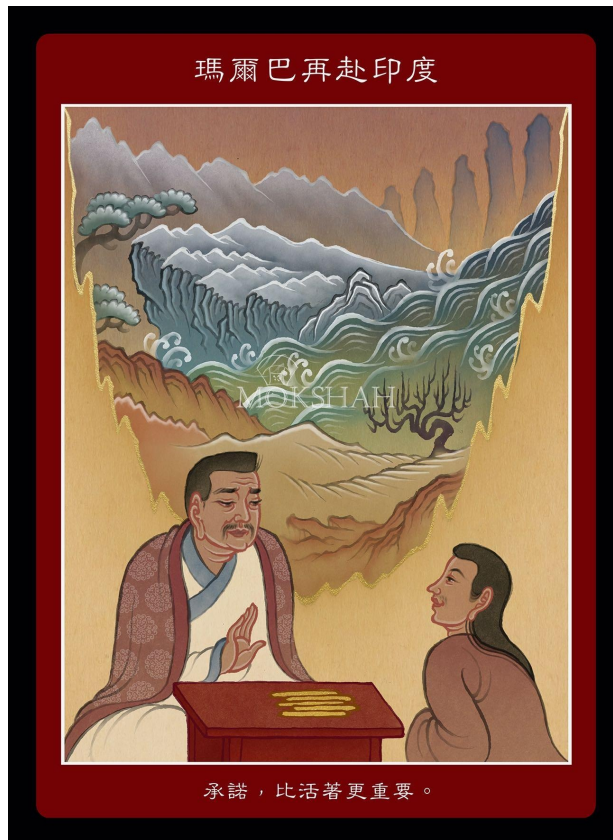
2.2.41所以，此刻是第一次跟各位分享我這不曾公開談過的夢境。

2.2.42瑠迦領主啊！我孤身前往印度求法時舉目無親，多次飢疲不堪，時常受到你們的照顧，我未曾忘記這份恩德。

2.2.43高坐法位的上師、賜予成就的本尊和消除障礙的護法，請你們不要責怪我，若我描述有誤、也請寬恕我！」

珞迦領主聽了這首歌後，深深地覺得瑪爾巴即是覺者。

# 瑪爾巴再赴印度



## 卡片故事與啟發

瑪爾巴回憶起自己對上師的承諾，決定第二次從圖博前往印度。他向弟子們介紹道路上的艱難，更宣示了自己「必去」的決心。承諾與正直，在風平浪靜時很正常，但在面對困境與誘惑時，卻更顯其珍貴。

誘惑與恐懼，是讓我們偏離生命主軸的兩大力量。然而，誘惑是暫時的、恐懼也是，因為這股暫時的事件，而忘記宏觀、忘記自心的初衷，會讓我們的生命飄盪不已。回憶自己的初衷，是讓我們活出「自我」最重要的方式。

因為，暫時的恐懼、暫時的誘惑會消失，但毫無對價關係的「初衷」不會。

## 詩歌與背景故事

後來，瑪爾巴尊者提到他要再次前往印度時，弟子們又再次向他頂禮、勸說：「您已年邁，而前往印度的旅途中，有一座叫巴莫巴塘的大平原，經過該地的馬都會感到困倦。緊接其後的雪沙相混之地又是個極其寒冷、盛夏也會結冰的地方。而尼泊爾峽谷又非常炎熱，恆河裡驚濤駭浪，印度的邊疆地區饑荒盛行、途中必經的一些地區又盜匪遍地。

這些經歷都是您親口所說，絕對是實情！您若不顧這些艱難前去印度，假如身遭不測，叫我們這些門徒弟子，及受過您度化的人要以誰為師呢？若是人們要投入實修，那麼蕃地過去譯出的法要已經足夠；而您也可以儀式性地觀想上師常住心中，來祈請他常住不離：由於上師的慈悲祝福不受距離限制，所以您待在此地也能受到其關照。

假如您認為過去請入藏地的法仍有不足、必須再次求法，大可派遣您的公子一達瑪多德帶領侍從前去求法，您只要給予他路途上的建議和導引即可。請您為我們這些蕃地弟子著想。無論如何留在這裡，慈悲看顧我們！」

瑪爾巴上師回答：「雖然上師的大悲不受距離限制，但我已經親口向上師答應一定會再去印度。也正因為我心念蕃地弟子們，才一定要去求回前未得的殊勝口訣；這也是在聽到空行母揭露『表徵之密語』並一再催促我後，我才產生的強烈信念。當然，派達瑪多德前往並非不可，但他太年輕，恐怕會讓大家更為操心。特別是我已經在上師面前發誓過我將回去，而不是說我要派兒子代替我去。俗話說『老馬識途』，雖然我稍微年長了些，但也不是無法前往印度的老朽，我對印度也比較熟悉。

所以，這次無論遭遇到怎樣的命運，我都一定要去求法。雖然路途上困難重重，但我有以下這些化險為夷的萬全把握，所以就算此去必死、我也一定要前往印度。」

接著唱出了這首《再赴印度道歌》：

“ 2.3.1「頂禮那洛巴與梅記巴，我的兩大上師！2.3.2我會對那洛巴承諾，會為了殊勝的願望而重訪印度，此次又受到空行預示的催促。

2.3.3我懷念我的上師，實在難忍；就算會死，我也一定要再去印度。

2.3.4巴莫巴塘的沙漠雖然廣闊，但我有一般坐騎難以相比的「心識乘風」之口訣；所以，就算會死，我也一定要再去印度。

2.3.5雪沙相混之地縱然嚴寒，但我有一般棉襖難比的「臍火熾然」之口訣；所以，就算會死，我也一定要再去印度。

2.3.6尼泊爾地雖然酷熱，但我有六味妙藥難以相比的「調和四大」之口訣；所以，就算會死，我也一定要再去印度。

2.3.7恆河寬廣、波濤洶湧，但我有一般的木舟難以相比的「心識騰空」之口訣；所以，就算會死，我也一定要再去印度。

2.3.8印度邊疆雖然常鬧飢荒，但我有一般乾糧難以相比的「苦行飲水」之口訣；所以，就算會死，我也一定要再去印度。

2.3.9路途上雖會受到賊人的侵擾，但我有一般軍隊難以相比的「驅使本母」之口訣；所以，就算會死，我也一定要再去印度。

2.3.10那洛巴、梅記巴和寂靜賢三位上師與正覺聖像都在印度！所以，縱然必死，我也一定要再訪印度。」

唱完這首歌後，瑪爾巴上師更下定決心要前往印度。他將過去收到的供養金，以及弟子們所獻上的供養都換成黃金，共得一個瓷碗量的金子。上師帶上這碗金子，拒絕了弟子們自願同行侍奉的請求，隻身前往印度。

# 那洛巴授瑪爾巴



## 卡片故事與啟發

那洛巴向瑪爾巴預言了他未來的狀況，包括其宗嗣與法嗣的發展，以及他的弟子和寺院所在。那洛巴告誡依依不捨的瑪爾巴，師徒的聚集與分離，不在肉體的距離，而在精神與修行。

你或許正對現實的改變感到憂傷、又對未來感到徬徨；然而，尊重「已逝」，珍惜現在，是對自己生命最高的敬意。如果對於表面上離開我們的人、事、物，過度的強求與無謂地攀緣給玷污。事實上，只要我們活出自己生命的光彩，他們就不會離開。

## 詩歌與背景故事

吉祥那洛巴大師又說：「我已安排瑪爾巴·法智作為我的繼承人。」並舉辦了盛大的宴會。在宴席上，大師開示：「譯師！你已如我過去所指導一般，認識到『五蘊本為五佛』、『五惑本為五智』，因此實際上毫無取捨可言。所以，世間的一切現象，本質上即是五佛、因為這些現象不過是心所自然投射出的顯像而已。認識到這一點，你就能理解到，沒有任何現象本質上都是空性。

更能如飛鳥翔空一般，暢通無礙地暢遊於真理的境界。如此，你就掌握了如『轉輪聖王』的『佛法之體悟』和如『輪王七政寶』的『佛法之理論』。

總之，你從實踐與知識的兩個層次掌握了如來的顯教正法與密教正法，特別是如日中天般執掌密法的理論與體悟。雖然你今生的宗嗣將絕，但你的法嗣將如大江流水綿延不絕；只要佛法還存在世間，你的法嗣必得留存。在部分心不清淨的凡夫看來，你看似強烈貪愛於此生的享受；像用力在石頭上刻畫一般，固執且認真地看重這些物質。但從你的角度來看，由於你已經體悟了法性，所以就是「如蛇盤結，自縛自解」，自然解脫了輪迴。

將來，你的每位法嗣都會像幼獅、幼鵬一樣，青出於藍更勝於藍。我們二人此生因互相關心而感召；而在明光的境界中，我們實毫無聚會或分離可言。未來，我一定會在空中世界等著迎接你，我們終將永不分離、常相隨，你應該開心才是！」

瑪爾巴回答：「承蒙上師慈悲預言我法嗣的昌盛！再請問上師：顯教系統與密教系統的理論和體悟，究竟上並無區別，所以我的法嗣中，是否會有同時住持顯教與密教的理論和體悟的僧侶？再者，我有達瑪多德為首共七個骨肉至親的兒子，若宗嗣必斷，是否能請您傳授不絕宗嗣的方法？」

大智那洛巴回答：「未來你的法嗣中，會有內在已經產生大乘的真實體悟，並擁有許多弟子的僧侶。但也會有具有其他身份、廣弘成就傳承的法嗣。可惜，別說你有七個兒子、就算有一千個兒子，也無法承繼你的宗嗣。但你們父子可以閉關嚴修本尊唸誦，並在閉關期間盡量供養空行與護法作為補救。由於你過去世就是習慣修行的善業者、是大菩薩，所以能廣泛地利益許多人。為了教化蕃地雪域的弟子，我授權你為我的法位繼承人。」大師接著將右手放在尊者的頭頂，唱出《授未來記道歌》：

“ 2.4.1 「翻譯家瑪爾巴！你經由努力的學習，方能證悟本來真理。

2.4.2在五佛之大鵬高翔的法界虛空中，你持有轉輪聖王的法權。

2.4.3你的血脈會如空花般消亡、但法脈則如河水般不絕。

2.4.4你的貪愛看似如石畫，但此輪迴其實如水痕、會自然消逝。

2.4.5你的弟子們會如獅子跟大鵬的幼子一般，青出於藍更勝於藍。

2.4.6之於證悟大乘的真理，並能夠成熟與解脫的有緣弟子而言，你是法王。

2.4.7回去蕃地的中土吧！在北方雪山環繞、香木與草藥盛開的草原，你的有緣弟子正在等你。去那裡利益他們吧！你必然能夠利益許多人！

2.4.8你我二人此生相惜，所以在明光境中毫無分離；未來，我必會在空行淨土等你到來。

2.4.9孩子！放心吧！」

接著又說：「現在，你該前往梅記巴那裡，誠心請求你想學習的法教，必然會得到比過去更深刻的篤定。」

# 瑪爾巴再離上師



## 卡片故事與啟發

那洛巴第二次要離開印度回到藏地時，想到路上的艱辛、印度的親友，心感憂傷而焦急；同時又對自己學而有成而感到放心。恐懼與焦慮，是因為其背後帶著龐大的成就感跟價值感；禍福相倚，就是以福為禍做證明。

未知的旅途代表不確定而高成本的付出，我們往往會因為悲觀的天性，因其所要付出的代價與犧牲感到不安和焦慮。在這個時刻，想想我們是為了什麼而走到這裡？焦慮跟不安正是在為我們所追求的目標和意義之重要作證。

## 詩歌與背景故事

在瑪爾巴打算返回蕃地後的某天晚上，他在華嚴山西方的芒果園樹下過夜。黎明時他心想：「我今生已經從蕃地來印度三次：第一次花了十二年、第二次六年，這一次則是三年，前後共二十一年，在吉祥那洛巴大師座前則待了十六年又七個月。我在這裡求法時，也拜謁了許多得道大師、精通了印度的語言與各種學科，該是歡欣回家的時候了！」

但是一想到自己要離開上師及同道法友，他的心中實在不捨；更對回蕃路途上的大河、盜賊等危險感到些許擔憂。然而，這次終於完成了學業，又得到上師傳授最卓越的口訣回蕃。想到這些，他心中變得悲欣交集，心情特別激動。他向那洛巴大師獻上一個臨別宴席，宴席上向大師重述自己的求法過程後，

以《蜜蜂遠飛韻》高唱了這首名聞遐邇的《長途之歌》，供養上師與法兄、法妹們：

“ 2.5.1 「引導眾生的歷代大恩祖師們！請坐在我的頭頂加持我吧！

2.5.2 印度的那洛巴大智者與來自蕃地的瑪爾巴，我們因為過去的願力而相會。

2.5.3 我在上師座下片刻不離地學習了十六年又七個月，一直受到上師的照顧。

2.5.4 上師在華嚴山上，圓滿傳與我四種灌頂之水和最究竟的耳傳之口訣，使我得以專注禪修於無上妙乘之理，印證『自心本空』。

2.5.5 奉上師的預言與授權，我現在將回到北方的雪山住持法教。

2.5.6 返家之際，若不好好介紹我路途上幾件重要的事情，難免詞不達意：

2.5.7 我必然會回憶的三事，是那洛巴與梅記巴為首的一百一十一位上師、無畏稱為首的一百一十一位同學和華嚴山為首的一百一十一個聖地，要離開這些地方，我心難忍勝於離母遠去。

2.5.8我必然會掛念的三事，是『達摩菩提』與『阿育』等房東，我的摯友—婆羅門子『金鬘』和我修行的女伴—紺色女，難忍分離、至心掛念。

2.5.10路上有三個麻煩的難關，分別是：毒海流出的恆河如此廣闊，馬蘭山上的森林中藏有盜匪，而彌絺羅城中的稅吏極為無恥，想起這些就深感麻煩。

2.5.11路上還有三大險境：巴拉哈底山口為首的八十二座吊橋，雪沙相混地為首的八十二座雪峰和巴莫巴塘荒原為首的八十二片荒原，它們恐怖無比。

2.5.12幸好，來印求學，有三件事情值得我歡欣滿面：我熟悉了《旃陀羅聲明》為首的一百零八種語言典籍，《喜金剛》和《四座》為首的一百零八部密續註解，以及四大教飭口訣為首的一百零八門耳傳，讓我身處譯師與上師群中，都安然自得。

2.5.13另外還有三件美妙的事情，值得慶祝：我通達了交融、遷識為首的一百零八種殊勝法門，『杜索瑪天女』為首的一百零八門護法法門和《五次第裸教》為首的一百零八門圓滿次第，實在殊勝無比！

2.5.14這些收穫，都是來自上師的加持！除了祈禱上師永遠安坐我的頭頂之外，沒有其他方式可以報答師恩了！

2.5.15在座的金剛兄妹們！請你們祝福我歸途順利；這輩子，我們恐怕不會再會，希望我們下輩子可以在鄔金國、或是空行世界相聚。」

大譯師唱完此歌後，他的八位前輩都感動地流下淚來。接著，瑪爾巴尊者得到上師傳授四種灌頂，誠心祈禱後便起程上路。他的同學們則為其攜帶行李，前來送行。他面向上師、倒退而行，一步一拜、一階一拜地走到華嚴山的第一階石階下。

瑪爾巴心中感到強烈的難分難捨，不斷地在階梯下向上師頂禮。直至今日，該石階上還留有瑪爾巴尊者的腳印。

# 瑪爾巴野餐高歌



## 卡片故事與啟發

瑪爾巴回憶自己，歷經千辛萬苦而再次見到那洛巴後，獻上自己準備已久的黃金，卻被那洛巴不屑一顧地順手丟入森林中。早在這次啟程前，瑪爾巴就得知那洛巴的遁世離去，但他仍然努力不懈地尋找，終得再見那洛巴。

沒有任何一條有意義的道路是明確而穩定的，將時間與心力花在提出良好的計劃避險，其實只是在拖延罷了。因為，當我們付諸實踐，會發現實際的情形與我們的計劃相差甚遠。付諸實踐，努力投入，是走在自己想要的道路之上，唯一而不變的法則。

## 詩歌與背景故事

瑪爾巴拜辭了梅記巴、吉祥寂靜賢和智藏等恩師，並打算冬天在尼泊爾稍事休息。當他在返蕃路途中行至尼泊爾的龐廷時，基特巴·法眼上師已經圓寂，只有本達巴為首的法友們前來迎接他並舉行喜宴。

宴席中，本達巴說到：「大譯師！我早就說過，您師徒二人必因慈悲與虔敬的相應和感召，而得相會，後來果然聽到您們相會的好消息！我和您會一起學法，除此之外您又會到何處求法？拜見哪些上師？見到哪些殊勝的功德與稀有的景象呢？除了那洛巴和梅記巴兩位上師外，您又依止了多少上師？」

我們為了慶祝您無礙返鄉，才舉辦了這場喜宴，所以也請您用歌唱回答我的提問，以答覆我們的款待！」瑪爾巴用《護法高音韻》唱出《解憂之歌》作為答覆；歌中描述他拜見上師的八個奇景，以供養上師與同學：

“ 2.6.1「金吉祥大師為首的在座同學們，請聽我唱：

2.6.2我是出生在蕃地中土的翻譯家瑪爾巴，曾求學於蕃南和尼泊爾，共往返印度三次，這次終得圓滿了！

2.6.3我曾拜在座下的普通上師極多。

2.6.4而神力自在且能轉化外境的上師共有十三位，以吉祥獅子洲上師為首；其中，如眾中之塔的『人中佛陀』，便是無比那洛巴上師，他對我的恩德極大、難以言盡！

2.6.5因此，我這次去尋找他的化身時，四處求尋，他的影像一開始似有似無，無法確定。

2.6.6接著，我在暗黑樹林邊的一顆稀有水晶磐石上，看到大師如同浮雕的足印，實在殊勝無比！

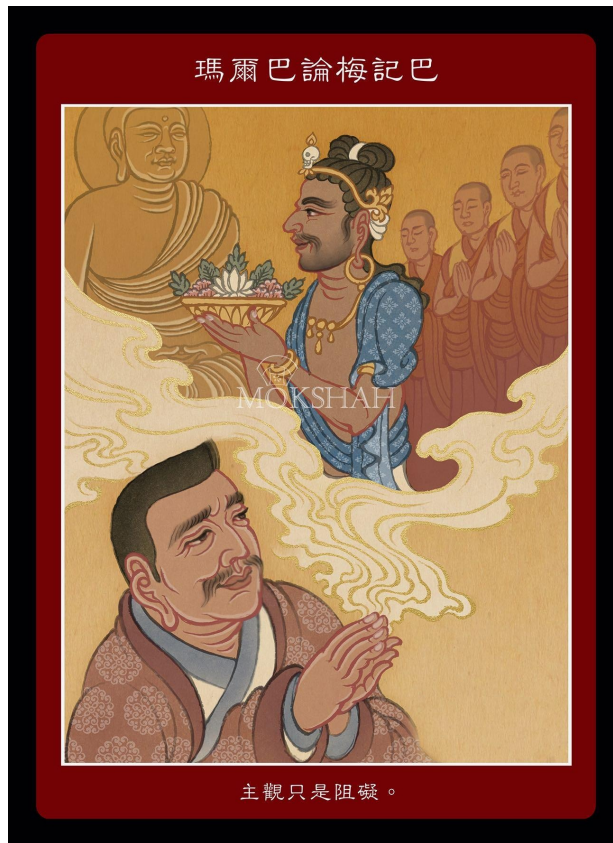
2.6.7我又看到旃檀藥樹上，出現『喜金剛九尊』的法像，其中的『俱生母』之心窩上有八個梵文咒字，細緻地如羊毫繪成一般。

2.6.8依憑著那洛巴大師的慈悲幻化之力，這組法像放射出各色的光芒，實在殊勝無比！

- 2.6.9我不自主地淚流滿面，至誠哭嘆、一心一意地祈請上師！
- 2.6.10當下，大師突然出現在我眼前，我狂喜如親見真理一般，實在殊勝無比！
- 2.6.11我向大師供養積累已久的金沙，上師回答：『我不要這個。』
- 2.6.12我一再請求上師納受，上師回答：『那供養三寶吧！』便隨手拿去、撒入林中。
- 2.6.13我當下既驚嚇又感到可惜，上師回答：『你要的話，我這裡還有啊！』他雙手合掌，攤開之後，掌上就有一掬跟原本一樣多的金沙。
- 2.6.14上師更以腳趾碰觸大地，瞬間將整片大地的沙石變為金沙，他說：『此地現在也充滿了黃金。』這個景象實在殊勝無比！
- 2.6.15上師用觀視法看向天上，天上瞬間落下一條魚，魚的體內裝滿了美味的供品，實在殊勝無比！
- 2.6.16上師接著在池塘中沐浴，此時出現一隻烏鴉，叨走上師掛在池邊樹上的護輪；上師用觀視法看那隻烏鴉並結忿怒印，讓那隻烏鴉瞬間癱瘓、落到地上。
- 2.6.17上師說：『我們已戰勝魔障了，你不要拖延，快回蕃地吧！在北方的雪山中，有等待你教導的法器弟子！』上師的這段預言實在殊勝無比！
- 2.6.18此時正值五濁惡世，所以，如果我向在座以外的人，分享我的上師—化身大智那洛巴的八大稀有事蹟，恐怕難以取信於人、還會引來邪見嫉妒者的誹謗。
- 2.6.19所以，請各位承諾不要向外人分享上說的事蹟，只需深藏自心。
- 2.6.20上說的歌曲供養各位，希望各位都喜歡。」

眾人聽畢後都很感動。

# 瑪爾巴論梅記巴



## 卡片故事與啟發

瑪爾巴回憶自己的兩大老師之一——梅記巴的事蹟與思想。梅記巴住在印度的廣嚴城，在某次慶典上主持了供佛的法會，而被城主尊奉禮拜。梅記巴的代表性思想，是超越「偏私」、「主觀」、「極端」與「對立」。

用自己為是的因果論與主觀認知，來理解世界、理解他人、理解現實，是我們每個人都會做的事情。但是，如果想要真正跳脫自己「主觀—情緒—行動」的輪迴循環，那麼試試擺脫主觀吧！你會發現，跳脫主觀，誠心聆聽後，會得到截然不同的啟發與答案。

## 詩歌與背景故事

當晚，無畏稱比丘為首共二十位男、女瑜伽師，聯合舉辦了基特巴圓寂紀念暨初十的月例宴會。無畏稱比丘在會中提議：「譯師！您善於蕃歌，特別是曾長期待在印度，又能夠順利完成了學業，所以請您唱一支美歌吧！您說過，梅記巴上師是您主要的思想啟蒙者，他的思想是如何呢？」瑪爾巴唱了一首《梅記巴學說之歌》作為答覆：

“ 2.7.1「頂禮梅記巴！他蒙受吉祥墳場主人的加持，而掌握了究竟真理—大手印。 2.7.2在座的弟兄姐妹們，我們雖然身體各異、但心願一體，不是嗎、無畏稱大德？

2.7.3我從印度返歸、各位則住在尼泊爾，雙方都健在而得以相會。

2.7.4現今又恰逢吉祥日，所以我們共同舉辦了宴會；這樣的聚會，一定是因為我們都謹守誓言、不會違犯所致，我真開心啊！各位開心嗎？

2.7.5我是來自蕃地的學生，各位尊稱我為『翻譯家』，又推舉我唱一首歌；我雖然不懂怎麼唱歌，但實在不忍拂逆各位的要求。

2.7.6所以，請聽我唱這首《紀念上師之歌》。

2.7.7已經證悟的梅記巴上師，是位遠近馳名的尊者。

2.7.8他住在印度廣嚴城，受到當地領主的尊崇，更為通達五明的學者們共奉為權威。

2.7.9雞年的神變節時，他受託主持供養佛陀的法會，因此又被敬稱為『教主』。

2.7.10教主所教授的法門，就是本師釋迦牟尼佛所說一切法門的精要—大手印，容我向各位介紹其觀點：

2.7.11外在的『客體境界』，本質上就是不會間斷的大樂和無生之法身；而內在的『原始之心』，其起伏活動實在不耐鎖定，所以一旦鎖定，這些起伏就會消散無蹤，我們就能赤裸裸地見到『非固化』的『明覺』。

2.7.12要知道：一切現象，本質上超越『存在』和『出生』等概念，這樣的本質就稱為：『離戲』。

2.7.13有這樣的體悟後，我們不會以輪迴為惡、也不會以涅槃為善。

2.7.14更能在輪迴與涅槃自然解脫的本來狀態中體悟大樂。

2.7.15上師曾告訴我：『哪怕是掏空三世諸佛的智慧，也沒有比這更殊勝的法門了。』

2.7.16這也是斬斷我種種誤解的思想，源自梅記巴大師的觀點，請各位以此觀點為主張吧！

2.7.17這首歌曲供養給三寶，也希望在座的各位聽了之後感到歡喜！」

眾人聽畢此歌後，對瑪爾巴尊者感到更加敬佩。

# 瑪爾巴憶初會那洛巴



## 卡片故事與啟發

瑪爾巴回憶自己見到那洛巴後所學習到的內容，關鍵在於掌握生理與心理互相影響的訣竅，在面對死亡時，能夠掌握這一般人感到恐懼與排斥的機會，得到超然而解脫，他強調：「此刻就死去，我最歡喜！」

「坐而言不如起而行」，付諸實踐遠比空談還更重要；然而，檢視自己的實踐是否有把握，關鍵就在我們如何看待挑戰、看待現況的崩壞與消逝：我們是將其視為危機、抑或是轉機？花時間在避免「終點」，遠不如讓自己做好準備面對「終點」。因為，終點不過是另一個「起點」。

## 詩歌與背景故事

瑪爾巴接著便去梅雜林拜見「不敗金剛」上師，後者是梅記巴的同門、瑪爾巴也會向他學過一遍事部的密法。瑪爾巴到達當地時，適逢不敗金剛有位來自迦什彌羅的佛師好友，兩人正在當地為一座吉祥密集金剛曼陀羅開光。

瑪爾巴到達法會現場後，他兩人便要求：「譯師！您在印度住了很久，您的上師那洛巴非常有名。請問：您在他座下親近多久？聽了哪些法？您得到了如何的體悟？請唱一支你從印度返鄉的會面歌！」

瑪爾巴於是便唱了一首《謁見那洛巴之歌》作為答覆：

“ 2.8.1 「頂禮各位大師，希望他們能加持、引導我這個虔敬的後學。

2.8.2 我不懂得如何歌唱，但實在難以拂逆各位的命令，所以今日要唱一首《樂死之歌》，請各位謹記必如理修行：

2.8.3 我與那洛巴、我們師徒，因為往昔的祈願清淨成熟，所以共聚於名滿天下的華嚴金洲山的靜處；我在此地親近此德高望重的上師十六年又七月。

2.8.4 我曾從其圓滿領受四種灌頂七次，並得《勝樂輪》之加持、聽講《喜金剛密續》，和學習本尊—俱生母。

2.8.5 此外，我也圓滿地學習了許多口訣，特別是得到上師手把手地傳授成佛要訣—控制氣脈的妙道。

2.8.6 這門要訣，讓我在死亡來臨、即將脫離此肉體牢獄時，得以結合相融、遷化的關鍵，受到男、女天使們手拿幢幡、華蓋並奏樂來接迎我，前往空行世界敬謁那洛巴上師。

2.8.7 所以，此刻就死去，我最歡喜！

2.8.8 在座各位尊貴的咒師啊！請聽我的一言建議：如果沒有學習直指實義的耳傳，僅憑著說傳的文字，實在很難即生成佛。

2.8.9所以，如果誠心要修行，請依循那洛巴與梅記巴二大師的傳承，如此則必能青出於藍、樂上加樂且終得解脫。

2.8.10這首歌還悅耳嗎？如果我有唱錯之處，請原諒我！」

# 瑪爾巴讚二上師



## 卡片故事與啟發

瑪爾巴回憶自己的兩大上師，特別是梅記巴，以及他得到梅記巴的指導後，內心的經驗產生變化，所看到、聽到超自然的幾種景象。

一個高品質的啟發、建議與方案，價值遠超過流連於各種資訊與人際關係中。謹慎面對自己的時間、生命與精力，是對自己生命負責的態度；然而，鄉愿與害怕得罪他人，往往是讓我們失去「自我」的開端。要活回自己的生命，我們必須從「拒絕」、「減少」開始。

## 詩歌與背景故事

他們接著詢問：「譯師！您返來尼泊爾前曾依止多少上師？誰是您的主要上師呢？」

在這位上師的座下，您見到了他的哪些殊勝功德？求得了哪些關鍵口訣？」譯師唱了此歌作為答覆：

“ 2.9.1「出身於婆羅門種姓且名聞遐邇的梅記巴尊者，他已證悟了超越偏執的真理，所以是如虛空一般無法滿足於文字介紹的禪師。

2.9.2我，翻譯家瑪爾巴，一直無謬地修行，是此尊者的傳承持有者。

2.9.3我生在邊疆，但曾不顧性命地前往聖地中土印度求學，前後共三次。

2.9.4我在印度拜見了許多上師，並將他們教導的口訣銘記於心。

2.9.5現在，就是向各位介紹他們，以報師恩的時刻了！

2.9.6各位問我依止過幾位老師？我會與十三位上師結下法緣，其中有五位上師成就極大。

2.9.7在此之中，大恩無比、勝過母親的上師有兩位：大智那洛巴與佛子梅記巴。

2.9.8我這次前去時，期望能夠再見到他們；或許因為如此，得以在東印度恆河畔的『山燃若火阿蘭若』中，親見救主·梅記巴坐在尼拘律樹的綠蔭下。

2.9.9此情此景，讓我歡喜地像親見了真理，所以向他獻上了歡喜的供養。

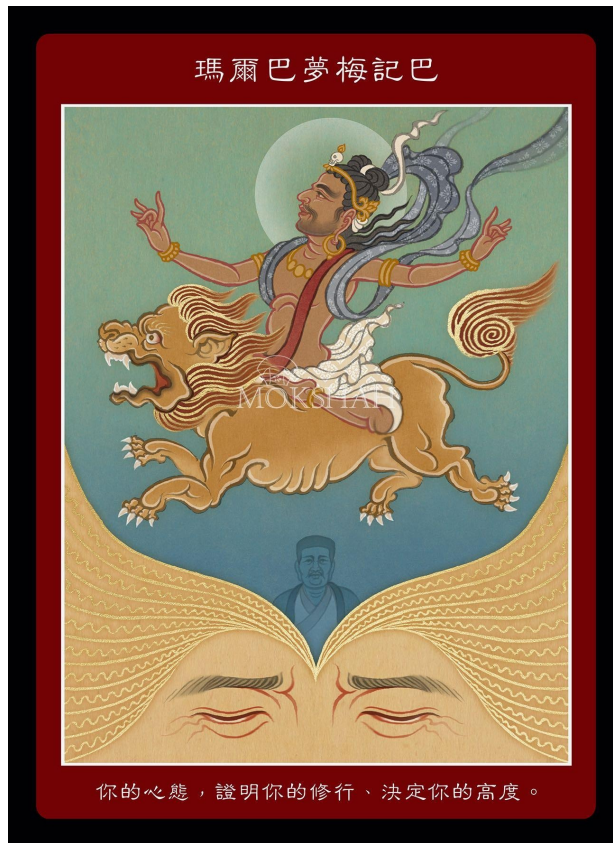
2.9.10我在上師喜愛的曼達盤上，用純金沙排列出妙花，並合十、頭面接足地頂禮上師的雙足，至心祈禱上師加持。

2.9.11我又唱了秘密的讚嘆文，希望上師傳授《喜金剛本尊法》和究竟的大手印法門。

- 2.9.12上師慈悲地在我的『中脈』傳授四種深奧的表徵性灌頂，並加持、淨化我心，使我的正欲開始發芽。
- 2.9.13由於內心明覺的明光從未間斷，所以上師向我展示了其「無造作」的原始態。
- 2.9.14這使我的客塵妄念消融，內在浮現出無漏大樂。
- 2.9.15我因而篤定認識到，本來清淨的阿賴耶識就是佛的『三身』。
- 2.9.16我更因而親見了母心性。
- 2.9.17當時也出現了一些殊勝的景象：只有指長的燈芯，卻持續燃燒了七個晝夜。
- 2.9.18我也看到本無知覺的樹木強烈地震動起來，然後變成七隻紅狼來領受我佈施的糲食。
- 2.9.19我又聽到無形的空行們低喃唸咒的聲音，還有充滿虛空的地神眾們不停奏樂的樂音。
- 2.9.20救主也告訴我：『你再轉世三次，必能得到最勝的成就！』
- 2.9.21這位上師的思想便是佛法之頂峰，我這個劣徒就是因為得以拜見良師，才能有所成就。所以，切勿懷疑此道！
- 2.9.22這就是梅記巴上師的學說，希望各位能歡喜奉行。」

尊者以此歌獻給不敗金剛上師為首的同學們作為見面禮。

# 瑪爾巴夢梅記巴



## 卡片故事與啟發

瑪爾巴在第三次回圖博的路途上，路過尼泊爾，某晚夢到了自己的老師—梅記巴騎著獅子當空飛行。後來，他在某場宴會上，向亦師亦友的「本達巴」上師分項這段經歷，本達巴也與他討論了梅記巴在夢中給他的指示。

「我」之所以為「我」，是因為我的行為、言語、抉擇，以及最重要的：我的思想與觀點。面對到的困境跟徬徨，其實正是檢視我們自己是怎麼樣的一個人、為人多高的高度的時刻。一般來說，我們那「僵化」與「自以為是」的觀點，正是阻礙我們成長的障礙。所以，放下暫時的情緒、緊張與焦慮，回去看看自己吧！你想要成為一個「什麼樣」的人呢？

## 詩歌與背景故事

瑪爾巴後來待在尼泊爾的仁謙促寺一段時間，聽本達巴大師講授《一髻母現證經》、《甘露具光成就法》和一些零散的圓滿次第教導。

某天晚上，他夢見梅記巴騎著雄獅飛過空中，他在夢中立刻大喊：「祈請尊者！祈請我父！大悲看護我！」尊者即刻就降臨到其面前的空中，以象徵性的方式宣說了超越言語的真理，令他證悟離邊實義、浮現前所未有的覺受，他夢醒後立刻想起上師，淚流不止。

第二天晚上，大眾為了酬謝本達巴大師的開示，同時為了祈請梅記巴，而舉行了一場優質喜宴會上，本達巴說：「譯師！您一定要在今晚這個宴會上唱首歌，描述您心中自然浮現的體悟！」瑪爾巴於是用氣泡水調唱了《再現夢兆之歌》，回憶深藏內心的夢境：

“ 2.10.1 「我時常想起體悟真實法身的上師—名聞遐邇的梅記巴，他對我的恩德著實浩大！

2.10.2 所以，我不會停止向他祈請，希望我的師父、偉大的化身上師加持我。

2.10.3 吉祥本達巴！您是有恩於我的老師，您在座的各位男女瑜伽師，請聽我唱這首受到祝福之歌吧！

2.10.4 我，後學者瑪爾巴法智，人生的三分之一都遊學於印度，四十歲前精勤於學習和思考。

2.10.5 去年是對我不運有害的蛇年，我在二月時放程離開印度、返回蕃地。

2.10.6 在渡過恆河時，我遇到了兩個土匪：一個如魚一般游在河裡、一個如馬一般在路上狂奔，他們兩個向我直逼而來，實在恐怖。

2.10.7 在那當口，我觀想上師坐在我的頭頂上；他們瞬間就停下腳步，看了一陣便走。上師如此保護我在恆河上不受其害，恩德實在難以言盡！

2.10.8 又，前陣子的初十，我在熱瑪多里屍林，供養了上師與本尊喜愛的喜宴。

2.10.9看到當時在場的瑜伽師們，我突然想到那洛巴與梅記巴兩位上師如父的拳拳之心。

2.10.10這分懷念實在難忍，我不由自主地淚流滿面，計劃要折返印度拜見上師。

2.10.11當晚，我夢到一位穿著樹衣的少女，她右手按在我的頭頂並對我預言：

2.10.12『你不該折返印度，快回去蕃地的中土吧！你這趟歸途不會有內在與外在的任何障礙，而且回家後、會遇到法器弟子，回去吧！』

2.10.13這位少女一定是地母、這樣的夢境一定也是上師的加持！

2.10.14昨天晚上我又夢見佛子—梅記巴，他老人家騎著一頭獅子破空而來，

2.10.15向我展示了象徵「無生」的三種徵兆，並宣說了「無字之法」，讓我體悟了超越文字的真理，浮現未曾有過的經驗。

2.10.16我在黎明時分醒來，想起梅記巴上師的恩德，我又難忍地淚流滿面，一股氣憋在胸口。

2.10.17上師啊！您知道嗎？我切慕您，就像渴人求水一般！請您引導我吧！

2.10.18昨夜的夢境雖然是習氣所成，但夢見上師來臨也實在難得；在此，向各位分享如此五味雜陳的經歷。」

本達巴聽完這首歌後，更加的欣賞瑪爾巴。本達巴為了解釋不同弟子會依據自己的境界，而看到本來只有一體之上師的種種不同功德。並進一步詢問清楚夢境的過程，而高唱：

“ 2.10.19「我如心的摯友，翻譯家瑪爾巴啊！你出身高貴又有堅毅的信心，並強烈希求能夠於『本基』得自在，同時懷有殊勝的大悲心和清淨的菩提心。

2.10.20你過去雖然沒有值遇良師、但如今能夠拜見大成上師，這也是好友—我的介紹之恩。為了報我的恩，你應該視我為你的王冠才是！

2.10.21而你提到的這些經驗，實是稀有！

2.10.22密法有如王的卓越之道，你持守此道的誓言，又受到本尊和護法的允許，更心懷上師的口訣；所以，如今能得到大樂之果，實為合理！

2.10.23所以，三世一切諸佛得以覺悟之根本，就是上師。

2.10.24如果弟子認識到化身上師如虛空，將能體悟無生之義。

2.10.25若認識到化身上師如太陽，將能出生普遍之慈悲。

2.10.26若認識到其如淨月，將能消除煩惱的沈痾。

2.10.27若認識到其如大海，將能成就不動之三摩地。

2.10.28若認識到其如寶珠，一切的願望都能任運成就。

2.10.29若認識到其如商主，將能到達解脫之寶洲。

2.10.30若認識到其如將軍，將能降服邪見之敵軍。

2.10.31若認識到其如寶劍，將能斬斷執實之纏結。

2.10.32若認識到其如金輪，將能證悟超越偏見之真理。

2.10.33若認識到其如獅王，將能降伏二取的野獸們。

2.10.34若認識到其如象寶，將得超脫一切的苦魔。

2.10.35若認識到其如馬寶，將能乘坐著他、一路奔至涅槃的世界。

2.10.36若認識到其如聖王，將能受到大眾的恭敬和供養。

2.10.37而如你，望族之子瑪爾巴！你視上師為父親，所以得到法位的傳授不斷。

2.10.38你剛剛提到，昨夜夢見救主親臨，並展示了象徵『無生』的三種徵兆、宣說了『無字之法』，讓你體悟了超越文字的真理，浮現未曾有過的經驗。

2.10.39現在，你該向我們介紹這段夢境的意涵！」

作為答覆，瑪爾巴尊者將夢中聽到的教導和心中浮現的體悟，以歌唱的形式獻給上師本達巴為首的眾道友：

“ 2.10.40「持有禁戒的本達巴尊者，您的名諱為本尊所預示，實在卓越！

2.10.41您的雙手兩側，安坐著齊心求學的金剛法友：右列是吉祥德慧為首的勇父，左側是大樂金剛為首的的密法

女行者，請你們諦聽！

2.10.42實際上，一切法如幻、夢境更是幻中之幻，所以，晚上夢見習氣構成的夢境，如果是鬼神所變出來的景象，那自然無可信之處。

2.10.43然而，黎明時分夢到本尊的預示，這最為無比而稀有！

2.10.44今晨黎明時分，我夢見救主來到我面前，向我介紹了究竟真諦之法：

2.10.45一切法都源自自心，而這些顯像本來就不成立；所以，除了自心本性外、沒有其他上師可言。

2.10.46在此無生的本來狀態中，無須起心動念去斬斷煩惱，只需不緊繃、自然地放鬆。

2.10.47為了解釋這個道理，上師問我：『你有沒有看過死屍、旃陀羅、狗、豬、幼童、瘋子、大象、摩尼珠、珍寶、青蓮花、水銀、野獸、獅子、婆羅門和班羚？』

2.10.48因為上師的加持，我當下就體悟了上師這段文句中，每個詞所象徵的意思：

2.10.49不應將迷惑與覺悟視為對立，內心也無須相應取捨，不應從其他地方尋求結果，自心也無可為之處、本來離戲。

2.10.50所以，毫無可墮入的偏見、也沒有可禪修、可放逸、可憶念、可詮釋、可象徵等等可說。

2.10.51得到如此的體悟時，我內心的一切活動嘎然終止，無有來去的明光從我內在浮現出來。

2.10.52『明光』，是法界與明覺的一體，毫無需要增減之功過，帶有樂、空、無礙的特性。

2.10.53昨夜，我夢見救主如此用象徵『無生』的語言，向我宣說介紹此本體的觀點。

2.10.54我本不應將其唱出，但為了不違逆本達巴上師和各位法友的寄望，才與各位分享。

2.10.55希望空行母們寬恕我。」

以上兩首歌曲，是瑪爾巴譯師在尼泊爾仁謙促寺所唱。主旨是向本達巴為首的眾法友兄弟們，分享梅記巴托夢並用象徵性的方式，開示大手印的過程。