

密勒日巴本事

- [密勒日巴求返家](#)
- [密勒日巴告別](#)
- [密勒日巴返家](#)
- [密勒日巴再會拼音老師](#)
- [密勒日巴遭姑母毒打](#)
- [密勒日巴夢耕田](#)
- [密勒日巴贈田產](#)
- [密勒日巴自勉](#)
- [密勒日巴喜食青稞](#)
- [密勒日巴安慰妹妹](#)
- [密勒日巴脫下衣服](#)
- [密勒日巴訣別妹妹](#)
- [密勒日巴遇見獵人](#)
- [密勒日巴談修行綱要](#)
- [密勒日巴再見上師](#)
- [密勒日巴遇見魔鬼](#)
- [密勒日巴與小白塔](#)
- [密勒日巴尋賢徒](#)
- [密勒日巴答女徒](#)
- [密勒日巴談放下](#)

密勒日巴求返家



卡片故事與啟發

密勒日巴離家許久、近十來年，在夢到家裡頹敗的場景後，他向自己的上師—瑪爾巴請求得以回家，瑪爾巴預示了他未來人生的走向，預言他們師徒二人今生不會再相見。

瑪爾巴更指出：所有的困境與艱難，事實上都蘊藏了無比的祝福。

我們在生命的旅程上，已經走了一段時間、累積了不少經驗。因此，此刻遇到這看似一個嶄新的、未曾有的情景，正是讓我們回顧過去的生命歷程，鼓勵自己、檢視自己的時候。當我們意識到自己曾經做過多少艱難的抉擇，自信將油然而生，正是這分自信，能讓我們更篤定地面對未來的不確定性，也更能夠發現：自己的生命，其實就是不停重複同一個行為與抉擇循環，這是我們的功課，讓自己能夠越做越好。

詩歌與背景故事

頂禮上師！密勒日巴尊者誕生於雪山環繞的地區，他為了承受那洛巴之傳承的加持，實踐了許多的苦行。尊者有如療癒一切沉痾的藥王，其名諱如日月般響亮。尊者深知輪迴毫無意義，所以不貪衣食、獨居山林，而體悟了樂煖並徹底控制了命勤氣。

尊者是印度的文殊友大師之化現，他如實成就一切諸佛的究竟之道—金剛乘密法。所以，他是位超越凡俗污染的禪師。如今，我頂禮、讚嘆具備如是事蹟的密勒日巴尊者。

尊者求學時受到了上師與師母的照顧，圓滿得到一切口訣。後來，他計劃告假返家，而唱出了密勒萬歌之首—《返藏之歌》：

“ 3.1.1不動性大悲上師！請容貧子我返家一趟。

3.1.2我希望回家，探望母親是否在世，看看妹妹是否平安，雍巴叔叔與瓊薩姑母是否健在。

3.1.3不知道我家的四柱八樑之樓、四面八角之院和三角良田是否頹敗了？

3.1.4家裡珍藏的《大寶積經》和年長的管家，不知是否安在？

3.1.5不動性大悲上師！請容貧子我返家一趟。

3.1.6請您導引我、護佑我、消除我旅途上的障礙、守護我的身語意並創造滿願緣起，請您賜予我慈悲與力量，支持我能更理解密續和口訣，並讓我得以無病、長壽、吉祥。

3.1.7上師！您遍知我心，請加持我終得山居閉關。

上師回答：「喔！大力！不要懷疑我們的相知與相惜！要注意：只要能夠修行，那不論在哪裡，我們都會感到開心，這份快樂不受任何時空的限制。」並唱歌勉勵：

3.1.8「祈請上師尊者眾！

3.1.9一切行為皆依循佛法的孩子啊！希望你的「身」可以成就化身佛；希望你用「語」持咒，能夠作為成就報身佛的緣起；希望你「心」中根本之菩提樹幹，能夠盛開法身佛之花葉。

3.1.10願你永遠記得上師的教導，也祈求本尊和空行的加持，能夠常住於你的生命中，更希望正信護法們能夠持續守護你。

3.1.11希望上說的甚深緣起之願望，能夠快速地圓滿成就。

3.1.12總之，希望你任何時刻，都守護著大悲心，此乃一切修行之關鍵。

3.1.13在你的歸途上，你會受到空行和勇父的護送；而當你走到後藏的斯瑪崗時，當地的十二位地母會來相迎。

3.1.14你在故居會親見『無常如幻』，遇到姑母和妹妹時則會發現『如幻毀壞』之口訣。

3.1.15你在無人山洞閉關時，將能轉換輪迴與涅槃。

3.1.16你充滿毅力的肉體中含有一切諸佛的宮殿，而你將賴以為生的尋麻中，則藏有空行母歡喜的甘露。在轉化幻輪的精要之處，必能孕育出美妙之果。

3.1.17切莫留戀故里！應當居於靜處，如此，你必能實踐無逸而安貧樂道的生活。

3.1.18於人聲犬吠皆沉寂之處，有著能讓你快速看見成就之兆的明燈。

3.1.19無須乞食就能尋得之野食能帶來加持之安樂，而清亮的本尊宮殿則能讓你成就大利。

3.1.20守誓必得成就的清淨之法，就是我没有覆藏、傾囊相授的妙法；而如法修持之莊園則秘藏一切成就的金礦。

3.1.21在正法之空行的命根中，你終究會走到輪迴與涅槃的岔路。

3.1.22你是我，翻譯家瑪爾巴的傳人，所以必得名滿天下。

3.1.23密勒日巴，你的毅力就是正法久住的根本。

上師又說：「我為你送行吧！」師母料理了新鮮的食品，並為尊者準備路上所需的各種行李。她內心非常難過，一直落淚。

專有名詞介紹

❶ 樂煖：無上密法重視控制以求控制心理的修行方式，所謂「樂煖」意指修行者經由修行，在生理上與心理上產生的正面結果。

❷ 命勤氣：在中脈行走的主要氣流，是修持無上密的行者致力於控制的一股能量。

❸ 文殊友：印度知名密法大師，為《文殊真實名經》重要註釋家，後備鮭魚大圓滿祖師系上師：師承極喜金剛，傳予吉祥獅子。

密勒日巴告別



卡片故事與啟發

密勒日巴在與上師告別、並確定此生不會再相會的場合上，聽到上師向他介紹自己的夢境，並預言密勒日巴為首的四大弟子，會作為其主要的思想繼承人與宏傳者。

面對到各種選擇時，我們往往忽略了自己所擁有的許多「理所當然」的機會與知識，其實是無數前人耗盡心力所爭取而來的結果；當我們以為只有「自我」在面對危機，我們只會感到更自卑、也更傲慢。

轉頭感念自己已經擁有的資源、機會與生活，能讓我們在面對抉擇時，更加篤定。

詩歌與背景故事

上師、師母等共十來人在某天早上為尊者送行。他心感憂戚、其言也善，並以身體一再禮拜上師。大家在一座東西方位明確的山口上舉辦訣別的宴席，瑪爾巴在會上握著密勒日巴的手說：「我作了一個你會承擔我傳承的夢。」

並唱了《四柱之歌》：

“ 3.2.1 「祈請上師尊者歛！

3.2.2我夢到東方有個高柱，柱上雄立一頭獅鬃青藍茂盛的獅子，我夢到牠跨越雪山，這是個吉夢啊！

3.2.3我夢到南方有個高柱，柱上高踞一頭虎皮斑斕亮麗的猛虎，我夢到牠微笑三次後，撲入身旁茂密的松樹林狂奔，這是個吉夢啊！

3.2.4我夢到西方有個高柱，柱上降臨一頭鵬冠豐滿震動的大鵬，我夢到牠向天空展翅，雙目直視青空，這是個吉夢啊！

3.2.5我夢到北方有個高柱，柱上降落一頭羽毛豐滿的靈鷲，牠在石崖上結了一個鳥巢、巢中有一隻新生的幼鷲；我夢到這頭大鷲張開羽翼遮蔽天空，這是個吉夢啊！

3.2.6讓我沿用過去慣用的曲調，用唱的方式來解釋這個夢境吧：

3.2.7東柱，指的是來自『多』地方的楚師·王恩，他是位人中獅子；青藍茂盛的獅鬃，象徵他善解上師之口訣，跨越雪山則是他持有口訣傳承的徵兆。

3.2.8南柱，指的是來自『雄』地方的俄·法身金剛，他是位人中猛虎；斑斕亮麗的虎皮，象徵他善解上師之口訣，微笑三次代表他會廣弘教理傳承。

3.2.9撲入松林而狂奔，代表他即生能得成就；林中的松樹緊密排列，象徵他的傳承將由子姪們來持守。

3.2.10西柱，指的是來自後藏『絨』地方的梅師·村波，他是位人大鵬；豐滿震動的羽冠，象徵他善解上師之口訣。

3.2.11向天空展開雙翼，代表他持有口訣傳承，雙目向上直視則象徵他將會抹滅輪迴之根本。

3.2.12北柱，指的是你—來自『貢塘』地方的密勒日巴，你是人中靈鷲啊！

3.2.13豐滿的羽毛代表你善解上師之口訣，在石崖上結巢象徵你的生命力堅固如石；巢中有隻幼鷲，代表你將有一位無比的弟子。靈鷲振翅遮天，代表噶舉傳承將得廣傳。

3.2.14老父我的話如果成真，成就傳承的法教必當廣佈。尊者內心感到更加篤定，自認只要有勇氣，就能無懼面對一切挑戰。

密勒日巴返家



卡片故事與啟發

密勒日巴出生望族，因為夢境的啟發而決定回到離家多年的故鄉，卻發現所有的一切都頹敗無比。

驟然到來的困境與危機，從來都不是突然發生，往往是我們忽略了生活中點點滴滴的改變與累積，才會感到「無常」到來得如此突然。無常的好消息是，只要我們創造正面的條件與要素，那情況就能「慢慢」累積，變成我們想要的樣子。

詩歌與背景故事

尊者回家後，看到父親的骨頭已經長了鏽，塞在房子的牆孔中，母親鮮白的骨頭落在門檻上，妹妹流浪他方、四處乞討。村里的人都說他家裡住著鬼，房子變得如鬼城般空無，整塊田地雜草叢生，四面的牆壁已經倒塌、頹敗，只剩下骨架，後院衰敗得形如老驢的耳朵。

鎮宅之寶的經典的經板與串繩被人拿走，只剩散落一地、長滿雜草的內頁。早上有狐狸、野狼等動物在那裡遊蕩，晚上有各種食草野獸躲在裡頭鳴叫。看到這些景象後，尊者內心非常難過，當晚他就睡在那裡，其睡眠狀況是前所未有的。

他在醒過來後，內心篤定地覺得：「除了修行之外，其他的一切都不重要了！」清晨時分，他內心悲傷、憂戚地唱出了《徬徨之歌》：

“ 3.3.1 哀哉！輪迴中的眾生啊，一切的思慮都是苦惱，一切忙碌都在創造痛苦，所有的一切只會讓人更深陷輪迴；對如我這般受業力之風所控制的眾生們來說，只有『佛法』是珍貴的。

3.3.2 所以，不動性大悲上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

3.3.3 故里無常幻化，使我這遠來的遊子心感悲悽：我的家鄉—貢塘草原[2]，本來是家畜的放牧之地；而今一無所有，這就是一切無常如幻的證明啊！此證讓我斷然決定要修持瑜伽。

3.3.4 四柱八樑之樓而今破敗得像獅子的爪子一般，四面八角之院而今頹壞得像老驢的耳朵，三角良田現在成了野草叢生鄉，這就是一切無常如幻的證明啊！此證讓我斷然決定要修持瑜伽。

3.3.5 過去有求於我們的親友，現在都變成了敵人，我的爸爸—密勒·拓巴色和媽媽—娘氏白莊嚴，如今都必成了白骨。這就是一切無常如幻的證明啊！此證讓我斷然決定要修持瑜伽。

3.3.6 家裡的總管現在成了他人的僕役，家中珍惜供奉的《大寶積經》，現在成了鳥雀築巢處，這就是一切無常如幻的證明啊！此證讓我斷然決定要修持瑜伽。

3.3.7 比鄰的雍巴叔叔現在成了我們的敵人，我的妹妹—瓊·琵達則不明行蹤，這就是一切無常如幻的證明啊！此證

讓我斷然決定要修持瑜伽。

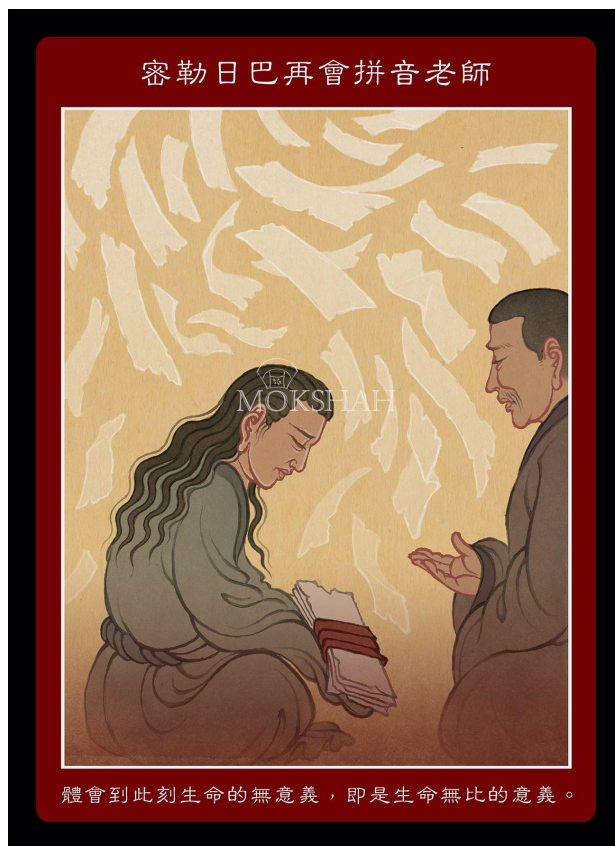
3.3.8所以，不動性大悲上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

專有名詞介紹

① 不動性大悲上師：無上密中一向視自己的老師是一切覺者的秘密心意之融合，而此融合的形象在專有名詞上稱為「不動金剛」。不動性大悲上師，意指密勒日巴敬稱其老師是本質上就是不動金剛。

① 貢塘草原：密勒日巴家鄉，位於今日喀則市吉隆縣貢當鄉。

密勒日巴再會拼音老師



卡片故事與啟發

密勒日巴將家裡僅剩的價值之物，託付給自己幼年時的拼音老師。

對現況感到無奈、空虛，甚至舊有生活的崩蹋，的確會擊跨我們的生命。事實上，那擊垮的不過是舊有的價值觀、舊有的思想巢臼與慣性而已。

「毀滅」的到來是一個現實，要如何面對它則是一個「選擇」。

詩歌與背景故事

尊者內心憂愁，將經典文字仍然清晰的部分內頁，拿去送給教他識字的一位寧瑪派老師。那位老師詳細地問了他的近況：「你近年來去哪裡了！據說你殺了很多，卻連照顧媽媽、掌管家業的責任都盡不到！」尊者對這位寧瑪派的老師唱了《無常之歌》：

“ 3.4.1痛哉！輪迴僅是無常、變化與不定，毫無意義可言！

3.4.2土地與地主、父母與孩子、財富與主人，不論誰在誰不在、或是兩者同時存在，仍然毫無半點意義可言！

3.4.3一切皆是苦痛、無常、如幻，哪怕擁有了一切，也都毫無意義可言。

3.4.4所以，身為瑜伽師的我現在要在這無意義的輪迴中，尋求真實的意義！

3.4.5不動性大悲上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

老師回答：「原來如此！這裡的人們都說你變成了鬼，幹了很多壞事。你媽媽過世很多年了，妹妹四處乞討，你姑姑在附近放牧。如果去找她的話，有可能會給你點口糧喔！」

密勒日巴遭姑母毒打



卡片故事與啟發

密勒日巴的家產會為其姑母所奪去，後來他離家遠去，就是為了學習咒術報復姑母一家，並終得如願以償。多年之後，他再次來到姑母門前，這次尋求的卻是乞食。

對立來自立場，立場源自我們對一些既有價值觀的堅持與判斷，這些意識形態對我們來說已經自然到如空氣和水一般，不需經過思考就影響著我們，蒙蔽了那最本來的現實。放下一些成見，嘗試同理他人、同理自己最本能的不安與焦慮，擁抱這分現實，我們才能不再鬼打牆。

詩歌與背景故事

尊者心感憂傷，動身前往姑姑住的牧場。姑姑遠遠地就看到了他，她暴怒地抓起了帳柱準備往尊者身上痛打，並將狗放了出來，還一邊大罵：「混蛋！敗家子！家鄉之恥！」尊者轉身就跑，腳卻不小心被一顆石頭絆倒，掉進了一個水坑。他手扶著行杖的頂端，唱出了這首道歌：

“ 3.5.1家鄉澤瑪果冉的親友們，仇恨我們這已經散如豆堆的母子三人。

3.5.2如今，我窮困地回鄉乞討，我的母親已憂憤殞命、妹妹也變成了乞女，有人比我們更悲慘嗎？

3.5.3這次回來我實在傷感，因為親友們的恨意仍未消散。

3.5.4我來到姑母門前乞討，遠遠就聽到妳高聲大罵、氣得想用帳柱打碎我的骨頭，讓我身體疼痛不堪。

3.5.5可見，你實在毫無慚愧可言！3.5.6我有幾句話要對你言說：姑姑一邊說：「你有什麼好說的！你的好爸爸怎麼會有你這樣的兒子呢？」一邊用許多的石頭、沙子往尊者臉上招呼。實在難以忍受的尊者唱了這首道歌：

3.5.7姑母！妳將我打倒在地、幾近斃命，這樣的行徑與魔女何異？

3.5.8我來唯一的親人一姑母妳的門前乞討，妳卻放狗來趕我、用帳柱打我、用碎石招呼我的臉。

3.5.9我跌落水坑，身子都濕了，現在只能拄著手杖，感到自己將死。

3.5.10我的無能親族們視我如寇讎，老友們又不支持我，實在感傷！

3.5.11姑母！你樂於賺錢，希望能照顧照顧我這貧子吧！

3.5.12尊敬的譯師之王啊！請加持貧子，讓我終得閉關山居。唱完之後，尊者又流下了許多眼淚。

聽完尊者的歌唱後，已經心平氣和、打算和解的姑姑告訴他：「你如果是為了修持害人的咒術，卻要我們給予經濟上的支持，這實在是丟臉的醜聞。但如果你不再修持咒術，我就買下你的田地與屋子。」

她買下了田地與屋子後，答應要支持尊者的修持，並給了他一開糧食，最後告訴他：「你去修行吧。」

密勒日巴夢耕田



卡片故事與啟發

密勒日巴努力修持方便道——一種透過控制生理以期控制心理的瑜伽系統時，成效一直不太明顯，他應而感到氣餒萬分。某天晚上，他做了一個揭露「毅力」這一精神的夢。

突然性的啟示、爆發性的成長與煙火式的成功，是我們每個人都渴望與希求的；但是這種「突發性」的完美，背後隱藏的往往是超越我們所能負荷的深淵。因此，成長的路上最大的難題，不是「沒有成長」，而是「無法堅持」。

然而，一個人的行為、生活態度，定義了他是個怎樣的人；如果我們想做一個承得起成功的人，我們務必做一個耐得住努力的人。

詩歌與背景故事

尊者在惹瑪菩提虛空窟修行時，一直都沒有出現有力的成就之果，正感徬徨時，他就夢到自己在耕一畝無法翻土的堅硬田地。在夢中，當他引水進田、並下定決心一定要耕完後，就漸漸將土都翻好了。尊者知道，這是象徵自己在修持方便道時，必須兼具毅力與發心的徵兆。為了闡釋這一層意涵，他唱出了這首《釋夢之歌》：

“ 3.6.1不動性大悲上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

3.6.2在『平等本性』的田地上引入『堅信』之水，再播下『純淨動機』的種子。

3.6.3天上發出『強烈祈請』的雷震、降下『自然之祝福』的大雨；農夫施以『知行合一』的耕犁來開展『心意相融』耕耘。

3.6.4『無妄念』的農夫拿著『不放逸』的犁木，並用『精進』的鐵器粉碎『五毒煩惱』的碎石，『誠實』地去雜草後，就能用『良善的態度』等待收成『雄厚事業』的稻穗。

3.6.5最後，以『深奧之口訣』的豐收來塞滿『無漏失』的倉庫；而由『空行母們』將其炒磨而成的乾糧，就是禪師我資生的飲食。

3.6.6這是我對昨夜夢境的分析，但語言和文字只能象徵、無法真正點出其核心的意涵。

3.6.7總之，想要成佛之人，不可不培養苦行和毅力，只有大苦行者才能得到最為殊勝的結果。

3.6.8希望一切走在覺悟道的行者，在修行的旅途中無有障礙。」

菩提虛空窟 位於今日喀則市吉隆縣宗嘎鎮西方，沿吉隆藏布河南向吉隆鎮途中，靠近尼泊爾邊境處。

密勒日巴贈田產



卡片故事與啟發

密勒日巴收到姑母帶來的一些物資，號稱是賣去其田產的收入；他知道姑母有中飽私囊之嫌，但是決定就此別過。

我們往往覺得「多一點」、「穩一點」是讓生命富足與充滿安全感的表現，事實上，這反而是我們深感不安的表現。更重要的是，這些多得的添加物，反而會佔據我們的精神與時間，阻礙我們真正面對內心那我們不想面對的問題與自我。

只有捨去添加的，我們才會看到本來的。

詩歌與背景故事

尊者繼續努力修持後，某天，姑母拿著六升青稞、一塊破布上山找他：「這是你賣田的收入，你就簽個銀貨兩訖的約，然後快去一個我們眼不見為淨的地方！你在這個地方，我們覺得丟臉，外人也不停地說一些有的沒的。」尊者內心感到強烈的厭離而唱了這首歌：

“ 3.7.1「上師知我心！加持我能順利遊歷山林！

3.7.2世間的事業如一觸即發的毒藥，摧毀碰觸者的解脫命根。

3.7.3凡夫忙碌的農收，累積了無量的惡業，會拖引承受者，使人墮落惡道受苦。

3.7.4親友的同情有如魔窟，承情者如躍入火坑般自招災殃。

3.7.5一般人忙著累積財富與飲食，卻不知道這一切的儲蓄終歸他人所用。 3.7.6畢竟，飲用安樂之毒茶、毒酒，終會陷入昏愚的黑暗中。

3.7.7姑母啊！如果你貪圖這一點點賣田金，必會投生於餓鬼，妳的謾罵也不過只會自損己身。 3.7.8為了避免如此，我現在將田地與宅舍立據贈送給妳。

3.7.9修行就能淨化口舌，誠心便是我的寺院，大悲就能調伏惡魔。

3.7.10我任親族的流言隨風飄蕩，只抬頭求取自己的進步。

3.7.11不動性大悲上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。」

唱完後，尊者將剩下的一切田產都送給姑母。他決定斷除與親友的聯繫，篤定於師心與自心的無二。尊者心懷篤定，一再地提醒自己，

要將生命投入修行。

密勒日巴自勉



卡片故事與啟發

密勒日巴以終身山居、閉關苦修聞名，在此過程中他多有幾乎要放棄的時候，靠著不停的自勉，他堅持了下去，直到開悟。

突發性的誘惑與機會，表面上看起來雖然有「可口」跟「可怖」的種種樣貌，事實上，它們共同享有的特質是：激情、短暫、讓人失去舊有的理智而上癮不復。然而，生命的安寧與穩定，來自堅持與計畫：當我們把理智的眼光放在短暫的刺激與狹窄的當下，終究會在同樣的行為輪迴中打轉。

所以，面對「看似」美好的機會來臨時，我們應更加謹慎。

詩歌與背景故事

尊者將寧瑪派老師送給他的一升糴粑粉，和跟一些朋友乞討來的一升青稞，都放在一個背包裡，動身前往馬中齒白石窟。到達後，他一再向自己發誓：「願我未以此身得成就前，不忙碌於俗務。願我未造惡前不會遇到造惡者。」

願我未得真實成就前，不接受絲毫的亡財與信財等交易供養。願我的一切魔障、罪債、障礙、業障皆得清淨。

願我圓滿大恩上師的期許，能護持佛法並承擔一切眾生的痛苦。」又說：「未覺悟前，我決定不入城鎮中，否則請一切護法懲罰我！」有一天，尊者打算前往平地時，立刻自我提醒地唱這首歌：

“ 3.8.1「金剛持瑪爾巴上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。 3.8.2密勒聞喜！你真是個怪人，自己聽著自己唱歌勸自己！

3.8.3你要拋棄友人的諂媚，放下求熱鬧之慾望，這樣，就不會有任何需要花心思消除的麻煩。

3.8.4心無須造作、自然放著，造作只會干擾自心。

3.8.5內心散亂時，修行會隨風而去，所以應不散地依於正念。

3.8.6離開此床時，床下的石頭會絆倒你，所以不要離開此床。

3.8.7東張西望會讓你的修行空手而歸，所以低下頭吧！

3.8.8五毒可能會在睡眠時來迫害你，所以不要睡眠、好好禪修！

3.8.9就算是努力修行卻仍未得解脫，我也希望能死在這個無人山谷。」

他又自我勉勵：「我未得堅定的成就前，怎麼可以好奇於城鎮上的紛擾！如果再對它們感到好奇，就請空行母們懲罰我！」並唱了這首歌：

“ 3.8.10那洛巴尊者所傳承的解脫道，請加持貧子，讓我終得閉關山居。

3.8.11祈願俗事之魔無法干擾我平等之禪定的增長，祈願我不貪著『寂止』的小池，而用池水灌溉『勝觀』的鮮花！

3.8.12祈願我沒有匆忙的造作，讓『無為』之綠葉得以廣開！

3.8.13祈願我在此關房中毫無猶疑，能夠成熟『體悟之果』！

3.8.14祈願惡魔不阻礙我得到對自心的篤定。

3.8.15祈願我對『方便道』毫無懷疑，能夠跟上我上師的腳步。

3.8.16不動性金剛持上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。」

他又說：「我尚未得到成就前，立誓絕對不要進入城鎮中，如果違背了這個誓言，請大恩上師懲罰我！」尊者立下了這三個誓言以自我約束，自我勉勵要死在無人知曉的嚴格閉關中。

專有名詞介紹

❶ 亡財：透過為喪家做法超渡而收取的費用。

❷ 五毒：貪、瞋、痴、慢、疑，是煩惱之首。

❸ 寂止與勝觀：佛法兩大禪修體系之核心，寂止重視專注，勝觀重視觀察。

密勒日巴喜食青稞



卡片故事與啟發

密勒日巴在經由長期的飢餓後，得到了附近獵人的供養，讓他的生理與心理都變得更為妥適，因此開心地唱出了這首歌。

任何的事件都容易勾動我們本能的情緒，但更重要的是，這些事件都不是單一或突然出現，而是依賴著許多的條件、因緣才會存在；同理，當我們有所願望與目標，流連於心靈的雞湯和自我的情緒起伏並無濟於事。

真正重要的，是問問自己：我準備好了嗎？我付諸行動了嗎？

詩歌與背景故事

尊者持續精進修行，將近一年的過程中沒有什麼障礙。但一年過後，他漸漸地吃完了自己的糧食，因此決定搬到更上方的茵綠山虛空窟居住，那邊有許多蕁麻。他對於自己的進展感到些微的沮喪，因此又立下誓言：「在我未於此處得成就前，只能以蕁麻維生。」這樣的自我勉勵讓其內心更有勇氣。

持續修行後，尊者變得越來越瘦，肚子幾乎都扁掉了；最後，出現了不可置信的景象：他的鼻子瘦到幾乎不見，身體變成青綠色、極為憔悴、乾瘦、萎靡。某天，許多人來到這個石窟附近打獵，其中有些人看到了尊者，嚇得直奔說：「有鬼啊！」尊者回答：「我是人。」但大部分的人都在洞外交頭接耳、不敢接近。

最後有一人大喊：「你是密勒！你還沒死！」大家就一哄而散。尊者想著：「我雖然打算死在這山洞裡，可惜這還沒有發生。」幾天後，那群人中的其中一位老者，帶了一升青稞來供養尊者。尊者將它混著蕁麻進食，感到身體變得更有精神，而唱了這首道歌：

“ 3.9.1 「上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

3.9.2 想種福田的善良施主，與甚深的寶庫—禪師我，此刻結下了緣起，使我這難得卻易壞的肉體，能夠因為進食而康健。

3.9.3 養育一切的大地若遇到天降大雨，便能結下利他的緣起，而此緣起得以成真的關鍵是『佛法』。

3.9.4 父母賜予的這個虛幻肉身得到上師賜予的真實口訣時，就能結下修行的緣起，而此緣起得以成真關鍵是『毅力』。

3.9.5 在空無一人的石窟心口如一、安貧樂道地修行，便能結下隨心滿願的緣起，此緣起得以成真的關鍵是『空性[1]』。

3.9.6 三界[2]眾生若虔信於密勒日巴的堅忍，前者便能結下覺悟的緣起，此緣起得以成真的關鍵是後者的『慈悲』。

3.9.7山上勤修的禪師受到山下護持的檀越[3]供養時，二人結下了同時成佛的緣起，此緣起得以成真的關鍵是『迴向』。

3.9.8慈悲上師與堅忍的弟子能夠結下『傳承』的緣起，此緣起得以成真的關鍵是『守誓』。

3.9.9強烈的祈請必能快速得到賜予加持的灌頂，此緣起得以成真的關鍵是『吉祥』。

3.9.10不動性金剛持上師！您知我心，請加持我！」

唱完這首歌後，尊者繼續修持。

專有名詞介紹

❶ 空性：此處「空性」的意涵，意指無固化、無僵化，只要創造條件就能達到目標之意。

❷ 三界：佛法認為整個世界有三個層次：欲望世界（欲界）、物質世界（色界）和精神世界（無色界）。

❸ 檀越：意指施主。

密勒日巴安慰妹妹



卡片故事與啟發

密勒日巴遇到久別的妹妹，已淪為乞人的妹妹看到他的生理與經濟條件後，心感憂傷。

每個人每個當下的經驗，蘊藏著我們走過的路、看過的風景與做過的選擇，所以也只有我們自己能夠知道自己的選擇與生活有沒有價值；與他人相較、追求凡庸的快樂，不過是在否定自我的付出而已。

我們的快樂，不需要被理解。

詩歌與背景故事

供養尊者一升青稞的老者名叫「辛·多爾摩」，他在一場婚宴中告訴其他人：「有個叫做『密勒聞喜』的人住在那座山洞裡，他是一個只在意修行的人、所以是值得我們累積福糧的福田！不過，據說他還有一個姑姑會給予他糧食上的支持。」姑姑聽到這段話之後，感到很不好意思，回答：「是啊！我都會支持他！」某天，她就帶了一升肉跟一塊酥油，與一個僕人一起上山，但正值尊者在禪修而沒有下座會見她。

姑姑感到非常惱怒，氣得將那些供養都扔下了山谷，悻然離去，而尊者也沒意識到他們的到來。據說，這些供品後來都被附近的狼、狐給吃掉了。尊者的妹妹聽到這個消息之後，就來找他姑姑打聽實情。

姑姑回答：「我為了種福田而上山供養，卻沒有遇到他。你是他的妹妹，應該比較有機會見到他。」並告訴了她路途的詳情。妹妹上山後，在窟下的通風處大聲地呼喚尊者。尊者探出頭來往下看，妹妹看到尊者時，心想：「這是人嗎？應該不是我哥哥吧？」卻聽到尊者喊到：「你上來吧！」妹妹認出了那是尊者的聲音而嚇得直發抖，上到山洞後，還來不及與尊者對話，就看到他那吃了蕁麻後，髮辮與全身毛孔都變成青綠色、瘦成了憔悴的皮包骨。他鼻子塌落，眼窩深陷，整張臉與舌頭都看似麻痺了。

妹妹不由自主地感到非常心酸：「這世界上沒有人比我們兄妹更慘了！」將頭埋在雙膝間流淚痛哭。

尊者除了姑姑先前給他的那塊破布之外，沒有一絲衣服。

他只好用那塊布蓋住自己的私處，握著妹妹的手並唱了這首歌：

“ 3.10.1 「一切傳承祖師們！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

3.10.2 妹妹啊！別難過了！內心的一切苦樂等感受，都是無常的，聽我唱唱歌吧！

3.10.3 我的住處像獸窩般人見人憐，我的飲食像狗糧般令人嘔吐，我的身體像枯骨般、哪怕是敵人看到都會為我感到悲傷。

3.10.3我的行為像瘋子一樣讓你難過，但我的內心就是佛，祖師若是看到了、必感歡喜。

3.10.4我坐在冰冷的石板上，石板刺著我的皮肉，訓練我的堅毅。我的肉體內外都變成如蕁麻般的青藍色。

3.10.5我在此無人的石窟中，毫無憂傷，只是一直祈請真正的佛—上師。所以，我堅毅又廣闊的修行，無疑能夠得到覺悟。

3.10.6妹妹啊！琵琶啊！別難過了，為我煮點蕁麻吧！」

密勒日巴脫下衣服



卡片故事與啟發

密勒日巴的妹妹向他分享她在乞討旅途上，看到坐擁各種資產的修行人，並感到無比的羨慕。

生活就是不停地在做選擇，而我們會因為自己的習慣、自己的價值觀甚至天性，而重複做出類似的選擇。然而，不論是哪一個選擇，我們都得知：唾手可得的成就，缺少了辛勤努力所養育出來的韌性、靈魂與感動。

堅持自己的價值，我們才能活得無悔。

詩歌與背景故事

兄妹二人沒有東西可以共享，只能讓妹妹料理蓴麻了。

妹妹以為姑母有供養尊者以種福田，所以打算將蓴麻與一些配菜混著煮。尊者告訴她：「要是可以的話，我早就混著煮了！現在只有蓴麻可以吃而已。」

妹妹想要加點調味料時，尊者也告訴她：「要是有的話，我早就加了！現在只有蓴麻而已。」妹妹打算加點鹽巴時，尊者告訴他：「要是有的話，我也早就加了，現在只有蓴麻可以吃。」

妹妹聽了之後，很不開心，只好將蓴麻用滾水煮三次後與尊者分食。尊者吃得很津津有味，但妹妹就算是個乞丐，也覺得那蓴麻難以下嚥，再次流下了許多眼淚。接著，妹妹告訴他：「我們不能這樣空等食物，你也去乞食吧！」

尊者回答：「我只會將希望寄託在皈依三寶上，不會去乞食的。」妹妹心想：「那該怎麼辦呢？」心感憂傷地回到鎮上四處乞討，並帶了一份乞討來的糧食回到山上。入洞時，她卻看到尊者赤身露體、青綠色的身軀。就算是妹妹，她也覺得尊者這樣毫不知恥，氣得說：「你還配稱作個人嗎？」尊者唱了這首歌答覆她：

“ 3.11.1 「一切傳承祖師們！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

3.11.2 我遊歷山林不再返鄉，獨居石窟不再入城，在山林中看著獼猴嬉戲、捨棄了家畜與財富。

3.11.3 我時常觀想上師坐在我的頭頂，放下了世俗的親情。

3.11.4 我只修行佛法，棄世間規則如敝屣；我的色身持續燃燒著『拙火』，脫下了覆身之衣裳。

3.11.5 我享用禪定之食而棄酒肉之營養，修持雙運明光之法而絕聒噪之聲響，禪修『無分別本智』而停止妄念的奔忙。

3.11.6我用火石自己打火，連鄰居協助點火都不需要。

3.11.7我任內心自然顯現一切、出生一切而不刻意隱藏，如此獨居、坦蕩的修行，讓我不再有羞愧與造作。

3.11.8世間的規範有如毒林，快點脫離這個毒林吧！」

妹妹再次去乞討時，在路上看到了一位名叫「巴日譯師[2]」的上師：他非常富有，坐在外圍拴著大量家畜、還有許多綾羅綢緞圍繞，中央撐著寶傘的高座上，為大眾大開法會。

妹妹心想：「人家的修行是這樣子，那我哥哥那難以度日的生活是在修什麼行啊！」她四處乞討後，在一個老牧民家中討到了一塊用棉花、狗毛與羊毛等各類毛料織成的布。

她將它帶去供養尊者：「人家修行過的是像巴日譯師的日子，哥哥你修的是哪門子行啊！你穿上這塊布料後，去親近那位上師吧！」尊者唱了這首歌答覆她：

“ 3.11.8「上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

3.11.9金頂的寶傘有著五色的傘柄，鑲有孔雀羽毛的傘面下裝飾著綾羅綢緞；這有什麼難得的？當知，放棄世間八法才珍貴！琵琶啊！捨棄世間八法吧！

3.11.10在村頭蓋座寺院培育主持法事的新人，讓侍者在灶上煮酥油茶侍奉我；這有什麼難得的？當知，放棄世間八法才珍貴！琵琶啊！捨棄世間八法吧！

3.11.11吹著裝飾五彩緞帶的鐵口金黃號角，發出低鳴的聲音來聚集信徒參與法會；這有什麼難得的？當知，放棄世間八法才珍貴！琵琶啊！捨棄世間八法吧！

3.11.12用美麗的綢緞和水紋担木馬鞍，佩在高傲的駿馬上，並在兩側掛上鐵製馬鐙；這有什麼難得的？當知，放棄世間八法才珍貴！琵琶啊！捨棄世間八法吧！

3.11.13透過方術、卜卦、巫咒和經懺來聚集貪心的群眾，唱一些小調來欺騙愚婦；這有什麼難得的？當知，放棄世間八法[3]才珍貴！琵琶啊！捨棄世間八法

3.11.14在地上蓋高樓、買良田，跟親友們比較財產，辛勤於親情的悲歡離合；這有什麼難得的？當知，放棄世間八法才珍貴！琵琶啊！捨棄世間八法吧！

3.11.15親近親友會帶來悲苦，親近上師則增長善行，若不把握修行的機會，一切都不過徒勞捕風。

3.11.16所以，琵琶！你繼續去乞討吧，我只會無歇息地修行。」

妹妹回答：「如果這是事實，那你的修行的確很了不起，但確實是如此嗎？」接著又去乞食了。

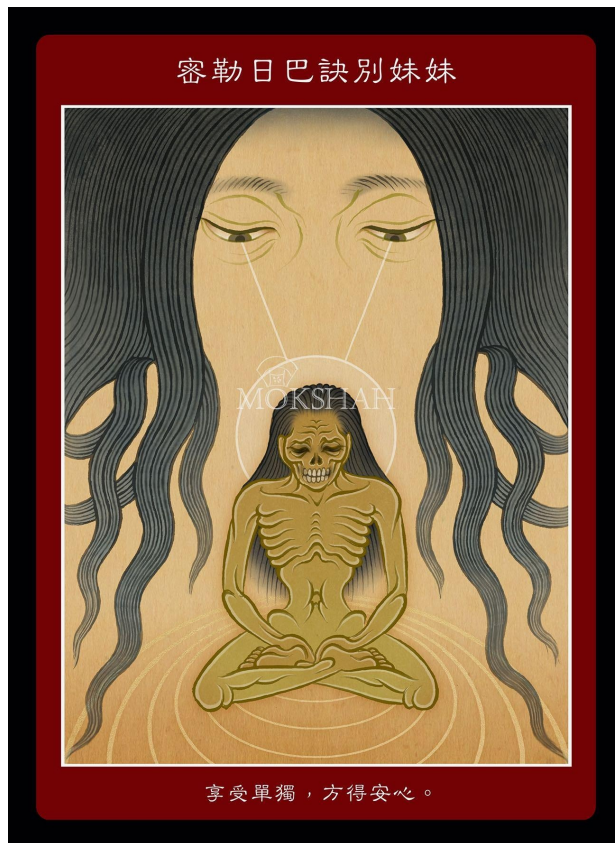
專有名詞介紹

❶ 雙運明光之法：大手印禪修的核心技巧之一，針對心之本質的兩個面向：空和樂來禪修的方式。

❶ 巴日譯師：此譯師全名巴日譯師

❶ 寶稱，為薩迦派初祖—貢噶寧波之上師，生於阿里地區。世間八法：意指常人在意的八件事情：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

密勒日巴訣別妹妹



卡片故事與啟發

密勒日巴告訴妹妹，他最大的夢想就是獨自死去。

孤獨代表的是怡然自得，看似熱鬧的汲汲營營，卻正是我們沒有勇氣與自己獨處的證明。相對於從外面尋找熱鬧的宴席，一個充滿熱情的人，更能享受獨來獨往的自由。

詩歌與背景故事

有一天，她帶了乞討到的食物與一份酸酒上山，與尊者一起享用了一場喜宴。用餐後，尊者告訴她：「妹妹，你不要再來了吧！」並唱了這首歌：

“ 3.12.1「上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

3.12.2我樂時敵人不知，我苦時親友不覺，若能死於此山中，即滿貧子之願望！

3.12.3我老時友人不見，我病時妹妹不曉，若能死於此山中，即滿貧子之願望！

3.12.4我死時無人得聞，禿鷹亦不見我屍，若能死於此山中，即滿貧子之願望！

3.12.5我肉任蒼蠅啃食，我血任蟲蛆快飲，若能死於此山中，即滿貧子之願望！

3.12.6洞外渺然無人跡，洞內死屍血痕絕，若能死於此山中，即滿貧子之願望！

3.12.7我屍周圍無人繞，我死無人哀哭嘆，若能死於此山中，即滿貧子之願望！

3.12.8我去何方無人問，我來無人欲知曉，若能死於此山中，即滿貧子之願望！

3.12.9無人空谷山窟中，貧子求死此願文，為利眾生願成就！」妹妹告訴他：「你早上唱歌、晚上睡覺，這樣難道不會變得懶散嗎？」

尊者心想：「她說得沒錯。」並決定約束將自己的身體、語言和內心，連剪裁妹妹給的那塊布都沒時間。

尊者身專蹲坐、禁語、心專一意，不管死亡與否、倒下與否，如此專注修持了十八天後，自然產生了非常強烈的煖樂，但妹妹送他的那塊布也被蟲給蛀了，碎成一塊塊。

有一天，妹妹來問他：「你做好那件衣服沒有？」尊者回答：「還來不及做就被蟲蛀了。」妹妹氣得大罵：「你浪費了那塊布，又不穿衣服，實在毫無羞恥！」尊者唱了這首歌答覆她：

“ 3.12.10「上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

3.12.11妹妹啊！該可恥的你以為不恥、反而以不可恥的自然為恥？

3.12.12自然的性徵是男女差別的表現，何須為此感到羞愧？

3.12.13反之，世俗人的諂媚、偷竊、拐賣等邪惡的行為、語言和思想，才是可恥的，你該謹慎視之！

3.12.14修持深奧之金剛乘密法的行者與實踐甚深口訣的禪師們，一生懸於修行之中，所以毫無羞恥的恐懼。

3.12.15琵琶達啊！不需悲傷、不需絕望，好好乞食吧！」

密勒日巴遇見獵人



卡片故事與啟發

密勒日巴遇見路過的獵人，並向他們介紹他所住的山洞之景象。

我們往往以為，要多一點刻意、多一點裝飾、多一點「什麼」，才能夠更棒、更完美。事實上，這些「多一點」都是在創造新的一輪憂愁、麻煩、焦慮和問題；我們以為它們能幫助我們解決問題，事實上它們不過替換了舊有的問題，產生新的問題罷了。

只有當我們能夠學會「少一點」，我們才能得到生活的自由。

詩歌與背景故事

尊者更加努力修持，但尋麻漸漸無法支持他的禪修進度，讓他的生理狀況變得越來越差。有一天，幾個捕了野鹿、帶著鹿肉的獵人們經過尊者的山洞，他們餓得一直大聲抱怨。

突然看到尊者後，他們問：「你是密勒聞喜嗎？」尊者回答：「是的。」他們又問：「你住在這個山洞幹嘛，這山洞有什麼特別？」

尊者唱了這首歌答覆他們：

“ 3.13.1 「此石窟已受到了上師的加持！

3.13.2 此地是位在茵綠山頭的虛空堡，上有積雲和濃霧繚繞，下有碧澄的藏江流水，後有高矗天際的紅崖，前方的草原上綻放著繽紛百花。

3.13.3 我偶爾會聽到野獸的咆哮，偶爾會看到鸞鵬翱翔天際；偶爾又會看見一片細雨朦朧。

3.13.4 蜜蜂、麻雀母子、雲雀和雪雞的歌聲，牝鹿母子的遊戲和悅耳的溪水潺潺之音，這些景觀是我的伴侶，實在美好！

3.13.5 為各位唱的這首歌裡，蘊藏著美妙的口訣。

3.13.6 各位獵人啊！我勸你們捨棄惡業、修行善法吧！」

這些獵人都說：「太了不起了。」並將自己獵來的肉與剩下的糧食全部供養給尊者。

尊者將肉煮熟、進食後，整個身體狀況都改善，禪定狀況更加進步，身體變得更有營養與安樂，內心也變得更清明，得以繼續修行。

密勒日巴談修行綱要



卡片故事與啟發

密勒日巴將他的修行體悟，歸納在幾個重點中。

高談闊論誰都能得到，但是只有在付諸行動時，我們才會知道自己是個什麼樣的人；所以，任何的嘗試與努力，都不會讓我們空手而歸。這個過程中，我們會越來越認識自我，找到一個更平衡的生活。

詩歌與背景故事

一兩天後，又有一個老獵人帶了糌粑來供養尊者，他問候尊者：「您最近身體健康嗎？」尊者回答：「健康。」接著，尊者唱了這首歌：

“ 3.14.1 「在此白石茵綠山的石窟中，我一密勒日巴感受著禪修帶來的快樂。

3.14.2 我的肉體感受著：無貪執、無病苦、無妄念、無寒冷、無退步、無工作、無喧嘩而不需睡眠等所帶來的快樂。

3.14.3 語言上，我的聲息感受著：具備方便和智慧的雙運、生起次第和圓滿次第的雙運，氣息無出入且無人與我交談等所帶來的快樂。

3.14.4 思想上，我感受著心毫不僵固、無悲傷、無希求也無恐懼，不斷地禪修等的快樂。

3.14.5 無論是在無變化且無念頭的明光中、清淨中還是無礙森然的境界中，我都感到快樂。

3.14.6 這首究竟妙樂之曲，是我將自己的體驗自然唱出的歌曲，蘊藏著思想與行動結合的修行之道。

3.14.7 所以，想要覺悟的人們！你們都應當如此修行。」

這位檀越聽了之後非常歡喜，一再地禮拜尊者後才回家。一兩天後，這個檀越又與他的一個好友，一人拿一袋糌粑上山供養尊者：「您那天唱的歌很棒！但我們智慧愚鈍，聽不太懂。請給我們些言簡意賅的開示。」尊者因而唱了這首歌：

“ 3.14.8 「此石窟已受到了上師的加持！讓我得以終身閉關。

3.14.9 信心、博學和有德三者，是修心的命根，紮穩這樣的根本，必能得到穩定的安樂。

3.14.10無貪、無戀和無愚三者，是修心的鎧甲，它們非常輕便而堅固，能防護利器的攻擊。

3.14.11禪修、精進和堅忍三者，是修心的良駒，牠們奔馳如飛，能帶領我們遠離危難。

3.14.12自我作證、自然明知和自然安樂三者，是修心的果實，只要播下它們的種子，就一定能歡喜豐收。

3.14.13上述的十二個修心之關鍵，是我為你們臨場唱出的歌曲。

3.14.14你們這些檀越應當依此奉行。」

這位具有信心的辛·多爾摩檀越又說：「請您再將這些內容，濃縮在更簡短的語言，給我們解釋吧！」尊者因此唱了這首歌：

“ 3.14.15「願上師加持我，讓我能體悟到心的性質本不僵固。

3.14.16現在，讓我為各位虔誠的檀越唱首本尊歡喜之歌：

3.14.17顯、空和顯空無別三者，概括了一切正確的觀點。

3.14.18清明、無逸和無分別三者，概括了一切正修。

3.14.19無貪、無戀和無迷亂三者，概括了一切正行。

3.14.20無求、無懼和堅持三者，概括了一切修行之果。

3.14.21不矯、不藏和不虛三者，概括了一切修行之誓言。」

兩位檀越聽完後，都開心地回家。聶拉木地區的人們雖然對尊者很有信心，但因為他們能力不足、不太有辦法供養尊者，尊者也不想要受用信財而損害修行，因此他約每五、六個月才會得到一碗稀粥的供養。

但尊者說：「我不會為了解決飢餓，而讓我的修行隨波逐流。」

密勒日巴再見上師



卡片故事與啟發

密勒日巴非常懷念他的上師，而在某個如幻似夢的場景下，再次聽到上師的指導。

發現自己的不足與缺點，這並不是一件全然負面的事情；相反地，智者會找出這個「認知」能夠對我們產生什麼正面影響：當我們發現自己的不足與躊躇，最好的方式就是找個生命的模範。只要朝著他前進，我們就能活得更為篤定。

詩歌與背景故事

尊者在茵綠山住了六年後，打算前往紅岩玉鵬窟，住在一個當地人找不到的位置，盡力修持十二年十二月十二天十二食頃十二分四微分並等待死亡。但在死亡尚未來到前，尊者的身體漸漸萎靡。他心想：「我已經放棄了俗務，現在既然還活著，那必然將生命全部投入修行中。」所以打算煮一點蕁麻來吃。

他外出撿了些木柴，準備生火，收集到差不多的碎木後，尊者將它們放在一塊石板上，稍事休息。這時，木頭堆突然都垮了下來、四散各處，尊者心想：「這就是無常啊！無常也將會在某一天找上我來！」並準備再撿些木頭。

此時，某根大的木頭突然斷掉，尊者同時也昏了過去。不久後，一陣比夜晚狂風更冷、更強烈的風，將尊者給吹醒了，尊者心中感到強大的哀傷。

他看向上師所在的東方時、看到了一朵白雲浮在空中，他心中想起了上師—瑪爾巴，而唱了這首《六念上師之歌》：

“ 3.15.1 「願傳承祖師加持我，讓我內心寧靜。

3.15.2 白雲繚繞下的南方卓沃隆谷，就是上師的住處。

3.15.3 我的上師高諱『瑪爾巴』，我現在若能見到他，會是多開心啊！

3.15.4 雖然相隔遙遠，我仍願意誠懇禮拜；如今，我一再想到上師、但願能再見到他。

3.15.5 我的師母名為『達媚瑪』，我現在若能見到她，會是多開心啊！

3.15.6 雖然我很貧困，仍願意誠懇禮拜；如今，我一再想到上師、但願能再見到他。

3.15.7 若現在還能得到上師傳授象徵性的四種甚深灌頂，會是多開心啊！

3.15.8 雖然我很貧困，仍樂意盡量供養與求法；如今，我一再想到上師、但願能再見到他。

3.15.9若現在還能再次求學《喜金剛密續》，會是多開心啊！

3.15.10雖然我不聰明，仍願意聽聞此法；如今，我一再想到上師、但願能再見到他。

3.15.11若現在還能再次求學深奧的那洛六法口訣（待超連結到那洛巴條目），會是多開心啊！

3.15.12雖然我能力微弱、體弱多病，仍願意努力修持；如今，我一再想到上師、但願能再見到他。

3.15.13若現在還能與衛地和藏地的法友們聚會一處，會是多開心啊！

3.15.14雖然我的體悟跟經驗淺薄，仍願意與他們交流；如今，我一再想到上師、但願能再見到他。

3.15.15若現在還能建造上師喜愛的石堡，會是多開心啊！

3.15.16雖然我體力衰弱、力有未逮，但我仍樂意承擔；如今，我一再想到上師、但願能再見到他。

3.15.17若現在能親見大恩的上師父母雙尊，會是多開心啊！

3.15.18祈願我能親自報恩並努力服事他們；如今，我一再想到上師、但願能再見到他。

3.15.19祈願金剛持上師加持，讓我內心安寧。」

那朵雲漸漸遠去後，尊者的頭頂出現一朵如同鋪展開之地毯的祥雲，雲頂上出現了騎在無鞍白色雪獅上的瑪爾巴上師。

上師說：「密勒日巴啊！你今天為何如此哀痛迫切的呼喚？是因為對上師產生信心？還是內心受雜念所外引？還是在關房中受慾望所障礙？或是內心被期盼和恐懼的二魔所逼迫？發生什麼事了？要知道，我跟你沒有聚集與分離的差別可說。」

聽到這些話語後，尊者感到無比的喜悅，內心產生了超越譬喻的體驗和無法詮說的感受，因而唱出了這首《至誠祈請之歌》：

“ 3.15.20「親自聽到上師的開示，我的悲傷轉化成了體悟。想到您的慈悲心，我內心深處產生了有證的虔信。

3.15.21如今，因您的大恩加持，猛然斬斷我種種錯誤的念頭。

3.15.22上師阿！您是否聽得到我在此空谷中的悲歌呢？

3.15.23貧子我除了以苦行和毅力來報答您的慈悲外，再也沒有其他的供養了。

3.15.24同時，我以無歇獨居於此山洞，來報答空行母們的關愛；以空腹勤修、不畏死亡來佈施無依無靠的一切眾生。

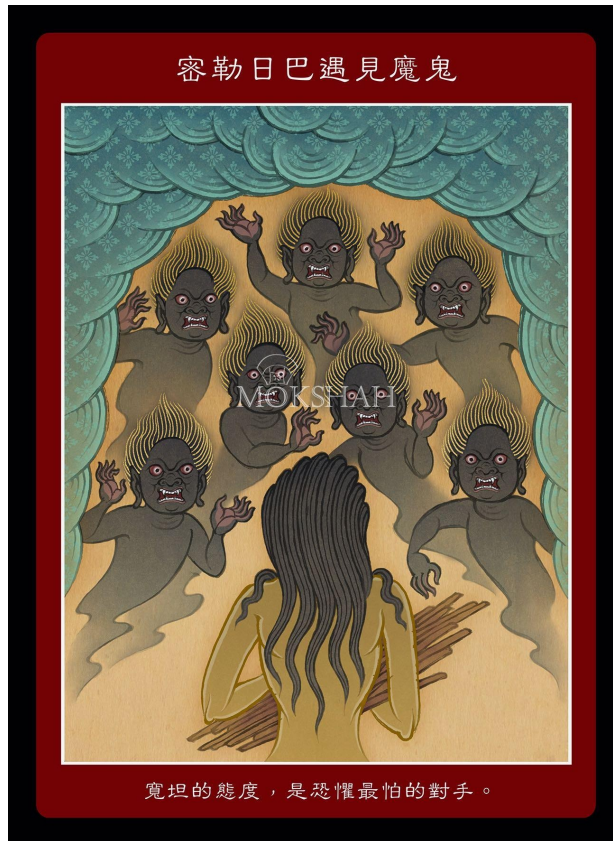
3.15.25這份無伴獨居的毅力，必能粉碎業力的異熟果；而作為修行糧食的蕁麻，是增長我修行體悟的順緣。

3.15.26閉關行者能夠得到上師的慈悲答覆，您的大恩實在不可思議！

3.15.27上師阿！請您加持我，讓我閉關無礙吧！」

唱完後，尊者滿心雀躍地抱成一捆柴薪走回山洞。

密勒日巴遇見魔鬼



卡片故事與啟發

密勒日巴回到自己山洞時，發現裡面有幾個鬼佔據了他的住處。

恐懼與不安，是最沒有「目標性」的一種情緒：它們存在的唯一作用，就是讓我們感到惱亂、不安罷了，不會有動力讓我們做出正面的改變。正因為如此，面對恐懼、不安最好的方式，就是寬坦地擁抱它們：它們計畫創造對立與猜忌，讓我們感到焦慮；而只要我們跳脫這個陷阱，就能讓它們消失無蹤。

詩歌與背景故事

他一進洞門就看到有幾個身體跟拇指一樣大、眼睛卻大得像茶碗一般，共有七個鐵色阿雜惹鬼。祂們有些在點火、有些在取水、有些在忙著各種事情。尊者看到這個景象後心感恐懼，依序觀想本尊、念誦猛咒，用眼觀法與各種神力，甚至觀修慈悲，但都無法消滅這個景象。

尊者心想：「他們會不會是此地的地神？我來這裡許久，一直都沒有佈施食糲或獻上讚嘆。」

因而唱了這首《讚嘆居處之歌》：

“ 3.16.1「此寂靜的山洞是能令人覺悟之處，現在，只有我住在此地—紅崖寶窟大鵬峰。 3.16.2此峰上有雲霧環繞和靈鷲翱翔，峰下有蜿蜒的藏江，江中有小魚在悠遊。 3.16.3峰背草木盎然，峰前遠處的草原上有一畝畝的良田，田中有個水井，井旁盛開花草。

3.16.4此地周圍不時有奔逐遊戲的野獸母子、競歌的雀鳥和高歌的雪雞。

3.16.5在這層層雪峰圍繞的牧區山溝中，沒有任何修行的障礙。

3.16.6我在此寂靜處，依循著覺悟之道而修行；此修行的根本，就是菩提心。

3.16.7所以，你們這些為障的鬼神啊！飲用了慈悲的甘霖後，就請離去吧！」

唱完這首歌之後，變出各種景象的三個阿雜惹鬼就消失了。接著，尊者意識到另外四個不願離開的阿雜惹鬼，是鬼魔造成的障礙，因而唱了這首《展現證量之歌》：

“ 3.16.8 「我是雪獅之子，幼時長出威武的獅鬃，成年後就能躍過雪山，我難道會怕其他動物的攻擊嗎？

3.16.9我是猛禽之子，幼時長出豐厚的羽翼，成年後就能翱翔高空，我難道會怕天空太高嗎？

3.16.10我是巨鯨之子，幼時學習游泳，成年後就能遨遊四海，我難道會怕河流的波動嗎？

3.16.11我是那洛巴的傳人，初學時依止上師，修行時長依山居，我難道會怕你們這些魔鬼的干擾嗎？

3.18.12很開心你們今天能夠到來！希望你們明天、乃至以後都能常常來陪我聊天！」

唱完這首歌之後，另外三個阿雜惹鬼就如彩虹般消失了。最後一個阿雜惹鬼無法受尊者的強大眼觀法與神通所降伏，他意識到這是特別強大的鬼王，因而唱了這首《較量觀點之歌》：

“ 3.16.13 「雪獅具有三種威力，所以牠跳躍山崖時不會失足。

3.16.14大鵬具有三層雙翼，所以牠飛在高空時不會墜落。

3.16.15巨鯨具有明亮的金眼，所以牠遨遊四海時不會憂慮。

3.16.16鐵器經過了鍛鍊，所以無法被巨石損害。

3.16.17同理，我證悟了心的本質，所以住在高山上而不會恐懼魔鬼；我已生起了慈悲心，所以我不怕你們這些魔鬼。

3.16.18魔鬼啊！你若不打算離開，那且聽我說：你就把你所有的幫手和招數都使出來，好好與我較量吧！

3.16.19哎，你這個阿雜惹鬼[1]，實在可憐。

3.16.20不動性金剛持上師！請加持我，讓我慈悲得已圓滿。」

尊者心懷慈悲、不顧自身地擠進該鬼的口中，結果不但卻沒有被吃掉，反而令其如彩虹般自然消失離開。

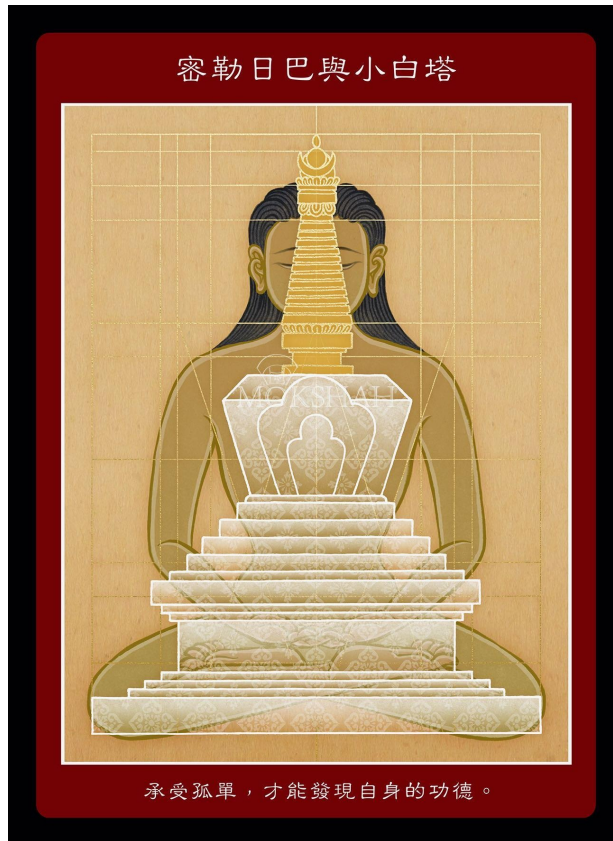
專有名詞介紹

❶ 阿雜惹鬼：阿雜惹一詞，意指印度人。對當時藏人來說，印度人的長相極為恐怖，故而將此醜陋鬼神取名如此。 .

❶ 觀想本尊：密法中有透過冥想某些忿怒的本尊，來達到伏魔功效的作法。 .

❶ 眼觀法：密法中有透過特定冥想，以達到「用眼神發出功力」而伏魔的作法。 .

密勒日巴與小白塔



卡片故事與啟發

密勒日巴像一位女子介紹，自己在獨自修行時所擁有的一切，都不過是自己而已。啟發：用各種手段、關係、資源來武裝跟增強自己，恰恰就是在證明我們自身脆弱不堪，若是失去這些東西，我們將一無是處。事實上，正是這些向外尋求的汲汲營營，蒙蔽了我們開展自己內在能量的契機。當我們停止看著外面，轉向看著自己，我們才會發現，自己是多麼的豐足。

詩歌與背景故事

後來，當尊者來到貢塘南門時，剛好有許多人在此地聚會。其中有個純潔的女行者詢問：「遊方禪師啊！你的家鄉在何處？父母是誰？你是怎樣的人？」尊者即以此歌作為答覆：

“ 3.17.1「慈悲的上師，請加持我！

3.17.2我的父親是『普賢如來』，母親是『善生佛母』，哥哥是『多聞大王』，姑姑是『明光之燈』，妹妹是『純淨之誠信』，密友是『自生本智』，兒子是『微幼明體』。

3.17.3『放下輪迴』就是我的經典，『心乘息』是我的駿馬，『衛藏四翼』是我的檀越。3.17.4我是一座小白塔。」

女行者回答：「哇！真稀有！但我們世間人聽不懂你的意思耶！」尊者再唱道：

3.17.5「我不習慣唱歌，但現在，讓我清楚回答你：

3.17.6我的父親—普賢如來，賜予我正見與正修的財富，我何須汲汲營營？

3.17.7我的母親—善生佛母，用妙口訣哺育我，我何曾有修行時的飢渴？

3.17.8我的哥哥—多聞大王，送給我方便和智慧之劍，用來斬斷內、外的一切增益。

3.17.9我的姑姑—明光之燈，為我照亮自心之明鏡，它何曾為習氣所污染？

3.17.10我的妹妹—純淨之誠信，為我解開慳吝之結，我已篤定認為，有無財食皆可拋。

3.17.11我的密友—自生本智，伴隨我修持無二之修行，何曾有友人間的爭執？

3.17.12我的孩子—微幼明體，他能擔如來的家業，我何須養育垂涕的頑童？

3.17.13 『放下輪迴』這部經典向我象徵性地展示真理，何須再參閱白紙黑字？

3.17.14 『心乘息』這匹駿馬，能載我到達任何地方，我何須血肉之凡馬？

3.17.15 『衛藏四翼』的檀越能夠養活我的性命，我何須為了未來而儲蓄？

3.17.16我就是一座『小白塔』，因為我煩惱微『小』、修行鮮『白』，又供養三寶和依止上師，所以是『小白塔』。」

女行者說道：「哇！真好！您來到我們此處時，應該已經超越對世俗生活的期盼了吧？」尊者又唱歌答覆：

“ 3.17.17我是如此看待世間的：

3.17.18輪迴的一切，起初很美好，後來讓人頻受挫折，終究讓人難以脫離。

3.17.19伴侶也是如此：起初美好如天女一般，繼而猙獰、終究變成可怖的魔鬼。

3.17.20孩子也是如此：起初可愛無比，繼而成親友間爭執之因，終究會成為父母的債主。

3.17.21錢財也是如此：起初非常珍貴，繼而創造慳吝，終究讓人忙得像蜜蜂一樣，但結果卻只淪為他人所享用。

3.17.22這麼想的時候，會發現這些都不值得執著、理應放下；只有修行正法，才能讓我們死時無悔。

密勒日巴尋賢徒



卡片故事與啟發

密勒日巴向一位女子介紹自己的學習背景，希望可以對她有所啟發。

任何表面的奔忙、工作、關係，追根究底都是在影響著「我們」，對我們產生些許的改變與留下印跡；因此，面對任何選擇與場景時，我們應該問的，不是「我該不該這麼做」，而是「我這麼做了之後，會變成『怎麼樣』的一個人呢？」

詩歌與背景故事

這位女行者聽了之後對尊者產生信心，問到：「瑜伽行者！你有深奧的傳承嗎？有好的上師嗎？有得上師的灌頂並學到口訣嗎？有果斷地投入修持嗎？另外，我聽說斬斷妄念需要唸誦『呬』字，請問『呬』的意涵是什麼？修行之大綱：基、道、果又是什麼呢？具備這樣的基、道、果三個重點後，又會得到怎樣的無畏的篤定呢？」尊者唱歌答覆：

“3.18.1「我有三個傳承：法身佛—普賢王如來的傳承、報身佛—相好金剛持的傳承和化身佛—利他釋迦牟尼佛的傳承。

3.18.2有虔信於此三傳承的有緣人嗎？

3.18.3我有三個上師：從外在象徵心識之續的『外上師』，從內在指示明覺之續的『內上師』，和在心中展現出真實之續的『真上師』。

3.18.4有虔信於此三位上師的有緣人嗎？

3.18.5我得到過三種灌頂：寶瓶置頂的『外灌頂』，指凡身為尊身的『內灌頂』和指出心性之樂空的『真灌頂』。

3.18.6有求受此三種灌頂的女徒嗎？

3.18.7我掌握三種口訣：外口訣—聞思修、內口訣—究竟明體，以及無聚無離體受的真口訣。

3.18.8有虔信於此三種口訣的女徒嗎？

3.18.9我實踐三種果斷：獨居險窟的『外果斷』、不顧此身的『內果斷』和唯一決斷的『真果斷』。

3.18.10有求修果斷的女徒嗎？

3.18.11我修持三種『呬』：收攝紛念的『外呬』、明震昏沉的『內呬』和決斷心性的『真呬』。

3.18.12有求修『呸』的女徒嗎？

3.18.13我熟悉修行之途的基道果：『基』是無造作的大遍在，『道』是無造作的大寬坦，『果』則是無造作的大手印。

3.18.14有渴望基道果的女徒嗎？

3.18.15修行後，我得到三個層次的篤定：思想的篤定—無神亦無鬼，修持的篤定—無逸亦無修，結果的篤定—無求亦無懼。

3.18.16有求三種篤定的女徒嗎？」

這位女行者聽到這裡，對尊者產生強烈的信心。

密勒日巴答女徒



卡片故事與啟發

密勒日巴用生活的例子，向女徒說明在禪修時，不論是紛擾還是寧靜，都不值得珍惜或留念。

我們習慣於趨吉避凶，因為我們一直帶著二元對立的眼鏡在看著這個世界；然而，正是這樣的態度，讓我們生活中出現的任何事件，都讓我們感到苦樂參半，無法真正安心。

若用旁觀與遊客的態度來看待自己的生活，我們會更能享受當下，而不受瞻前顧後的二元概念給綁架。

詩歌與背景故事

用頭頂觸尊者雙足後，女行者邀請尊者進去她的家裡。她恭敬招待了尊者，並請他教她禪修：

“ 3.19.1「珍貴的上師、殊勝的禪師啊！ 3.19.2我晝間百般忙碌，夜間就累得昏睡了，終日為衣食而辛勞，哪有機會修行？

3.19.3但，請你教我成佛的方法、覺悟的方法吧！」尊者聽了之後，以《四譬喻一實義之歌》回答：

3.19.4「有緣、有福、有信的的女徒巴達朋啊！請諦聽： 3.19.5你看看上面的天空，就應如此地修持『無中無邊』之禪修。

3.19.6你看看天上的日月，就應如此地修持『無明無闇』之禪修。

3.19.7你看看遠方的高山，就應如此地修持『無動無搖』之禪修。

3.19.8你看看下面的湖泊，就應如此地修持『無波無濤』之禪修。

3.19.9最後，你看看自心吧！這就是修持『全無妄念』的禪修方式。」女徒付諸實踐後，向上師報告自己的體會：

3.19.10「珍貴的上師、殊勝的禪師啊！ 3.19.11禪修於天空時，雲霧出現的話該怎麼辦？

3.19.12禪修於日月時，星宿出現的話該怎麼辦？

3.19.13禪修於高山時，草木出現的話該怎麼辦？

3.19.14禪修於湖泊時，波濤出現的話該怎麼辦？

3.19.15禪修於自心時，雜念出現的話該怎麼辦？」

尊者聽了她的問題後，唱了這首《釋疑之歌》：

“ 3.19.16 「有緣、有福、有信的的女徒—巴達朋啊！請諦聽：

3.19.17 既然你能夠禪修於天空，那要知道：雲霧不過是天空的幻現。

3.19.18 所以，只要安定於幻現中、安定於心性中就好。

3.19.19 既然你能夠禪修於日月，那要知道：星宿不過是日月的幻現。

3.19.20 所以，只要安定於幻現中、安定於心性中就好。

3.19.21 既然你能夠禪修於高山，那要知道：草木不過是高山的幻現。

3.19.22 所以，只要安定於幻現中、安定於心性中就好。

3.19.23 既然你能夠禪修於湖泊，那要知道：波濤不過是波濤的幻現。

3.19.24 所以，只要安定於幻現中、安定於心性中就好。

3.19.25 既然你能夠禪修於自心，那要知道：妄念不過是自心的幻現。

3.19.26 所以，只要安定於幻現中、安定於心性中就好。」

她依照這個指示持續修持，終得生起體悟。

密勒日巴談放下



卡片故事與啟發

密勒日巴向女徒展示，一切修行的目標，是讓我們做好準備，面對死亡。

死亡、消逝、終點，往往是我們知道的必然終點，也是我們所不想面對的事實。

然而，只有當我們準備好面對它們，開始意識到自己現在要投入的努力終將消逝.....

我們才會真正知道，自己現在的生活、現在的選擇，是否發自內心的珍愛。

詩歌與背景故事

此後，上師又叮嚀地唱了這首《四種支助之歌》：

“ 3.20.1「有緣、有福、有信的的女徒—巴達朋啊！請諦聽：

3.20.2死後的旅途比這輩子更長，你準備好路上的乾糧了嗎？

3.20.3最好的乾糧就是『佈施』，你實踐『佈施』了嗎？

3.20.4要知道，慳吝是會吃裡扒外的匪徒，你意識到了嗎？

3.20.5知道的話，一定要拋棄它啊！

3.20.6有緣、有福、有信的的女徒巴達朋啊！請諦聽：

3.20.7死後的旅途比這輩子更黑暗，你準備好路上的照明了嗎？

3.20.8最好的照明就是『明光』，你修持『明光』了嗎？

3.20.9要知道，愚痴和昏睡是會吃裡扒外的敵人，你意識到了嗎？

3.20.10知道的話，一定要拋棄它啊！

3.20.11有緣、有福、有信的的女徒巴達朋啊！請諦聽：

3.20.12死後的旅途比這輩子更危險，你找好路上的保鏢了嗎？

3.20.13最好的保鑣就是『修行』，你開始『修行』了嗎？

3.20.14要知道，親友是會吃裡扒外的怨家，你意識到了嗎？

3.20.15知道的話，一定要拋棄它啊！

3.20.16有緣、有福、有信的的女徒巴達朋啊！請諦聽：

3.20.17死後的旅途比這輩子更顛簸，你找好路上的代步駿馬了嗎？

3.20.18最好的照明就是『努力』，你努力了嗎？

3.20.19要知道，懈怠和放逸是會吃裡扒外的敵人，你意識到了嗎？

3.20.20知道的話，一定要拋棄它啊！」

女徒聽了此口訣後，精進修持，終究成為一位持有耳傳且稀有的女禪師。