

祖師五十事

祖師五十事，是解脫協會與藝術家柘榴君共同合作的作品。解脫協會將《噶舉道歌海》所收藏的重要祖師事蹟與詩歌中，將「古期」的詩歌翻譯成白話體裁，並結合繪畫的方式呈現。

祖師五十事主要依照主角的時間軸，歸在六大本事：帝洛巴本事、瑪爾巴本事、密勒日巴本事、日月二師（密勒日巴的兩大弟子）本事、開枝散葉本事與康巴三人本事

- [帝洛巴本事](#)

- [帝洛巴榨麻出油](#)

- [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](#)

- [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](#)

- [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](#)

- [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](#)

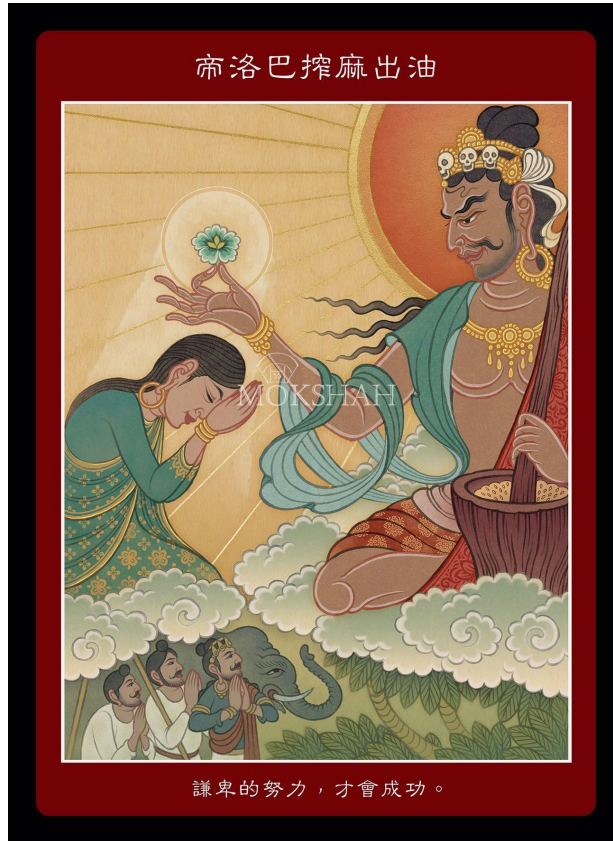
- [博多瓦訪卡熱小禪師](#)
- [桑登巴列拜見上師](#)
- [桑登巴列的四種誓言](#)
- [桑登巴列渡河](#)
- [尼木瓦唱山歌](#)
- [果倉巴的覺受](#)
- [向仁波切的勝利](#)

- [康巴三人本事](#)
 - [康巴三人本事](#)

- [註釋篇章](#)
 - [三摩地](#)
 - [三昧耶](#)
 - [三根本](#)
 - [三身](#)
 - [八法](#)
 - [勝樂輪](#)
 - [喜金剛](#)
 - [噶舉派的重要祖師](#)
 - [基特巴](#)
 - [報身](#)
 - [大幻化網](#)
 - [大手印](#)
 - [大樂](#)
 - [密法](#)
 - [悉地](#)
 - [摩尼寶](#)
 - [本達巴](#)
 - [梅記巴](#)
 - [灌頂](#)
 - [無漏](#)
 - [瑪當吉](#)
 - [真如](#)
 - [菩薩](#)
 - [薩惹哈](#)
 - [表相與實相](#)
 - [除障法](#)
 - [本智](#)
 - [龍樹](#)

帝洛巴本事

帝洛巴榨麻出油



卡片故事與啟發

出身王族的帝洛巴，為了消滅自己的傲慢，遵循上師的教導為一位妓女搗麻為業。經過長期的磨練，他認出了覺性並得到覺悟；他將這份覺悟傳遞給那位妓女。覺性跟完美一直都存在於我們的生命中，但我們往往因為虛假的「自傲」，而遮蔽了覺性的光明。猶豫不決、自卑和傲慢，看似不同，本質上都是對自我的「覺性」不了解所致；我們生命本具豐富與和諧，所有的努力，其實都只是要讓這份和諧浮現出來。不論是面對生活中的任何問題，你應該擺脫一點舊有的模式跟思維，新穎的嘗試跟辛勤的耕耘，才會帶來成功。

詩歌與背景故事

頂禮上師！

瑜伽自在的帝洛巴曾經花了十二年的時間，將自己的腳用鐵鍊鎖住，在西方索馬布日地方的寺院中修行，最後得到了共通的成就—親見本尊，並能夠自在控制表層的地、水、火、風四大元素。

此後，他決定要遁世修行，但該寺的上師與住持們不答應他的要求，他也不希望違逆他們的意思，所以展現了「將魚的靈魂引出身體，飛向空中」的神通，讓大家意識到他已經得到了成就，因而接受他的決定，讓他離開。帝洛巴前往印度南方打算尋找龍樹上師，當時在南印度有一座名為「恐怖笑」的墳場，場中有個濕婆神像。許多佛教與非佛教的女巫們，都會在吉祥日聚集於此處進行宴會，宴會的主持是持守禁戒並住在草叢中的瑪當吉上師。

帝洛巴前往拜見他並詢問了龍樹上師的行蹤，他回答：「龍樹上師已經去向樂神—乾闥婆王說法了！他指定我來度化你。」一聽到這句話，帝洛巴毫不懷疑地立刻獻上了曼達並拜他為上師。

他傳授了《密集金剛》的灌頂給帝洛巴，並為他指出了心的本質，又吩咐他：「要持續維持住心的本質，不要放逸！」另外，他為了摧毀帝洛巴的種姓優越感，親自產生體悟，而授與他專屬的修行方式並給予預言：「你要前往東方孟加拉的邊地，到一個名叫『哈日吉拉』的城市，這是一個曾經受到『鄔瑪吉瑪拉國王』所祝福的地方，所以環境自然能讓該地的修行者快速得到成就。

這座城市的中心，有一個販賣各式商品的『五錢市場』，市場裡有個擁有很多僕人的妓女。你應該去當她的僕人，這樣就能圓滿你的體悟、不久能得到大手印的卓越成就，更度化許多眾生。」

帝洛巴依循上師的教誨，晚上為該妓女拉客、早上則為她搗芝麻。他某天突然就親現了真實的體悟，得到大手印的卓越成就。當時，城中的人們都看到了各種不同的景象：有人看到他變成一個周圍圍繞著十四座油燈的大火，有人看到他變成坐在光團中手結定印的僧侶，有人則看到他變成一位受到許多女子頂禮、轉繞，身穿骨飾的巫師。

那位妓女聽到這個消息後趕到該地，看到帝洛巴以大王的舞姿坐在空中的光團中，右手仍握住搗木搗著芝麻。妓女感到非常懊悔，她禮拜、轉繞帝洛巴並向他獻上曼達，頂戴他的雙腳後說：「尊者！我不知道您是位聖人！所以請您包容我之前所造下的許多罪業，從今以後也要接納我！」

尊者回答：「妳並不是在知道我是修行者的情況下還刻意使喚我的，所以妳沒有犯錯！我更因為這些過程，而圓滿了修行。因此，希望我心中此刻出生的自然、無生、天生的本智之體悟，能進入妳的心中！」說完之後，尊者將一朵花放在她的頭上，使她立刻解脫，成為一位因祝福而開悟的聖人。

當地的國王聽說有一位瑜伽師度化了一個妓女後，就騎上了大象並帶著許多隨從前往拜謁。到當地時，他看到尊者與妓女都浮在市集十字路口正上方，離地七棵棕櫚樹高的天空中。接著，尊者以《大梵妙音高吼之調》唱出金剛之歌：

“ 1.1.1 愚人雖知芝麻中含有油脂，若不懂得榨油技術就無法榨出油來。

1.1.2 我們與生俱來也蘊藏著智慧，若無上師指導便無法知曉。

1.1.3 此天生的智慧啊，就如芝麻中蘊藏的油脂一般。

1.1.4 要將麻油榨出來，就必須透過研磨與過濾。

1.1.5 同理，上師為我們展示真理後，我們所有的顯像將融為一體。

1.1.6 啊！我長期求解的難題，其答案此刻竟是如此清晰！

尊者說：「雖然終極上來看，心的修行與心的污濁兩者、煩惱與智慧兩者都並無差異，也毫無果位上的斷德與證德可言。

但世俗上，一切存在的活動都取決於因果。以芝麻與麻油為例：如果不經過手錘和搗木的壓榨與敲擊，就無法磨出麻油，為什麼呢？因為任何事物的出現，都不會只受到單一的因或緣所決定，而必須要有大量的因緣聚集，才能構成作用。

同理，一切生命雖然都具備法身，但是如果沒有得到上師的明示、又不透過修行所產生的智慧之淨化，那就無法有所成就。可見，世俗上的一切存在都受因緣活動的影響。」

帝洛巴如此以搗芝麻為喻，形容體悟到真如本智的方式。據說，當時僅僅是聽到「真理」一詞，現場的大眾們就都徹底擺脫了煩惱的束縛、親見真如本智並騰空飛去，令該國變得空無一人。

專有名詞介紹

① 上師：一般指密法的老師，能讓弟子透過密法修行的技巧，而親見自心的清淨本質；如此的力量稱為「加持」。在密法中，上師給予弟子的「經驗性教導」，一般稱為「口訣」。

① 瑜伽自在 瑜伽梵語名「Yoga」，意指契合、相應。專注於修煉契合真理並越趨熟練者，即是「瑜伽自在」。

① 本尊：密法行者禪修時，會依據個人性格特質，以某個性格相似的佛作為禪修的對象，此即「本尊」；本尊能夠協助禪修者，將自心的正面力量開展出來，化為利益世界的力量，此即「成就」。

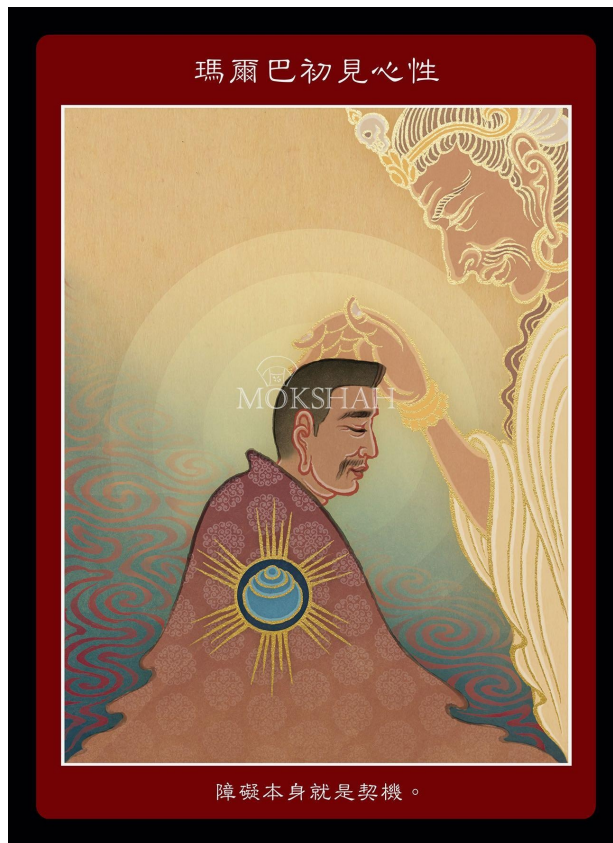
① 曼達：獻上曼達，是密法的一種供養儀式：透過堆起特定堆數的珍寶、花朵、五穀等任何的物質，象徵整個世界；意指行者將自己的整個世界，供養出去。傳說此為那洛巴上師所開創的供養方式。

① 本智全名「本來之智」，意指認識到真理（本來）之智慧。由於真理本身超越概念（所以稱為「清淨」）而不會有變化（所以稱為「真如」），所以經驗此真理的智慧自然也必須與其一體。此智慧的特性是強烈的感知力（明光）與慈悲，而這真理與智慧的一體，又稱為「覺性」、「佛性」或「如來藏」。（明光、真如本智、本來清淨、本來一體的空性與大悲（參照本智條目））

① 斷德與證德 修行者每次的進步，都會多「斷除」一切問題並多「證悟」一些道理，這樣的結果個別稱為「斷德」與「證德」。

瑪爾巴本事

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—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，如果意識到這一切都如夢境一般，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！我希望我唱一首不會唱過的歌！

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！

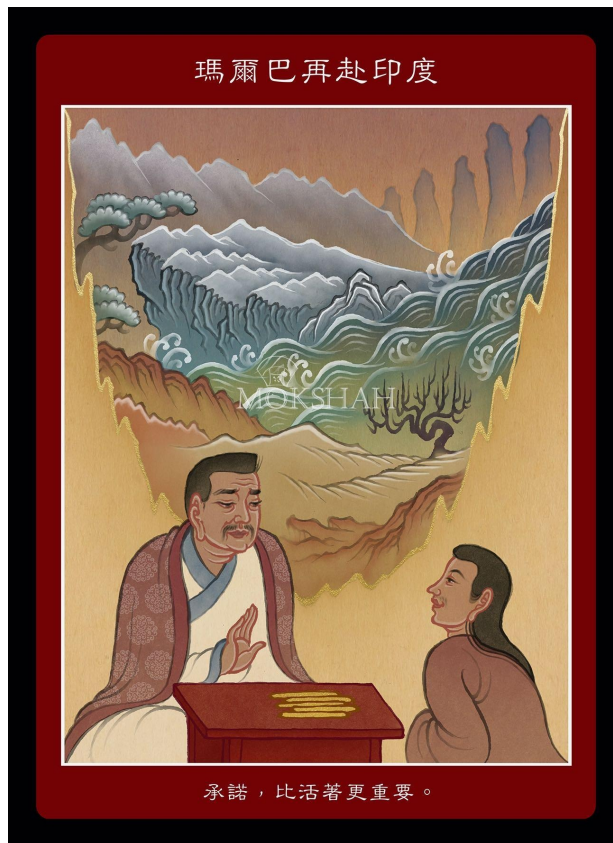
2.2.40啊！雖然我不該提到這段本尊與空行的預言和上師的教導，但今夜別無選擇、不得不說。

2.2.41所以，此刻是第一次跟各位分享我不會公開談過的夢境。

2.2.42珞迦領主啊！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。

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！若您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，那麼蓄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—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。請您為我們這些蓄地弟子著想。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。也正因為我心念蓄地弟子們，才一定要去求回前所未得的殊勝口訣；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。

那洛巴授權瑪爾巴



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在座的金剛姐妹們！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！我和您曾一起學法，除此之外您又曾到何處求法？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 我向上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，叼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！

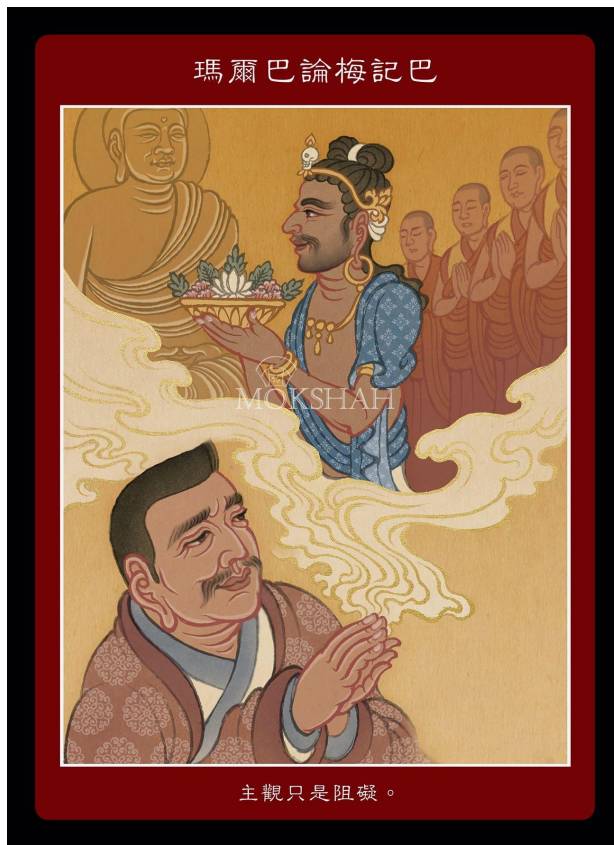
2.6.18 此時正值五濁惡世，所以，如果我向在座以外的人，分享我的上師—化身大智那洛巴的八大稀有事蹟，恐怕難以取信於人、還會引來邪見嫉妒者的誹謗。

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，特別是會長期待在印度，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上師會告訴我：『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、瑪爾巴也曾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？我曾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，親見教主·梅記巴坐在尼拘律樹的綠蔭下。

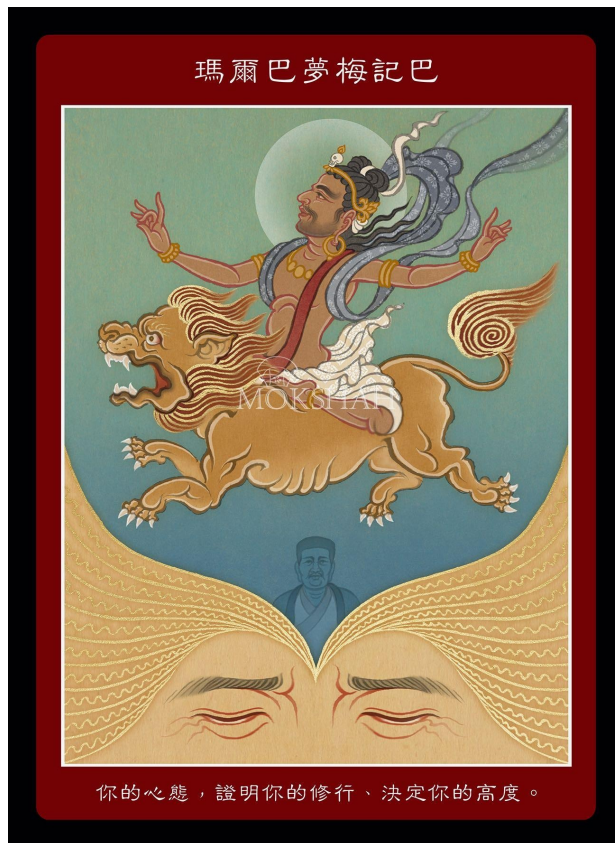
2.9.9 此情此景，讓我歡喜地像親見了真理，所以向他獻上了歡喜的供養。

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！」尊者立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，您在和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 去年是對我運途有害的蛇年，我在二月時啟程離開印度、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。

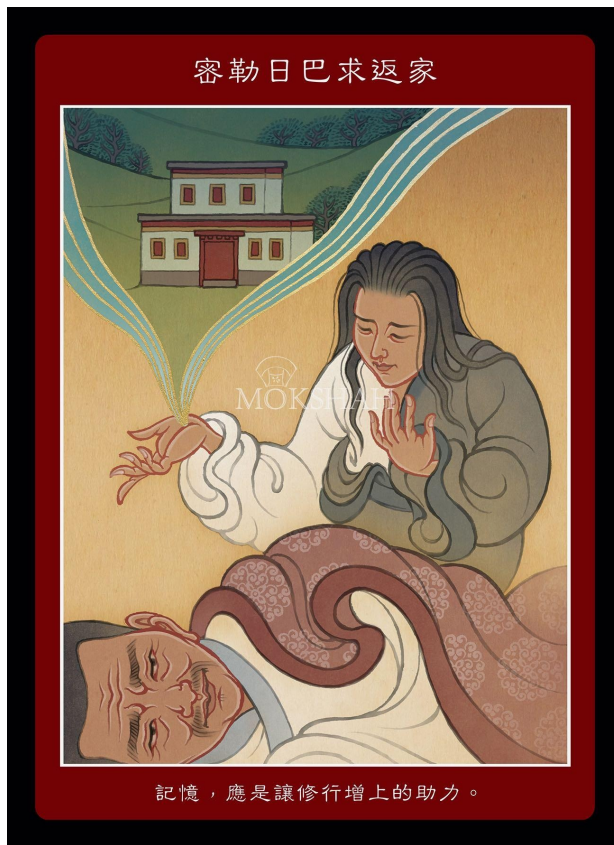
2.10.54我本不應將其唱出，但為了不違逆本達巴上師和各位法友的寄望，才與各位分享。

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。

密勒日巴本事

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 「祈請上師尊者歎！

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，他是位人中大鵬；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 四柱八椽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。

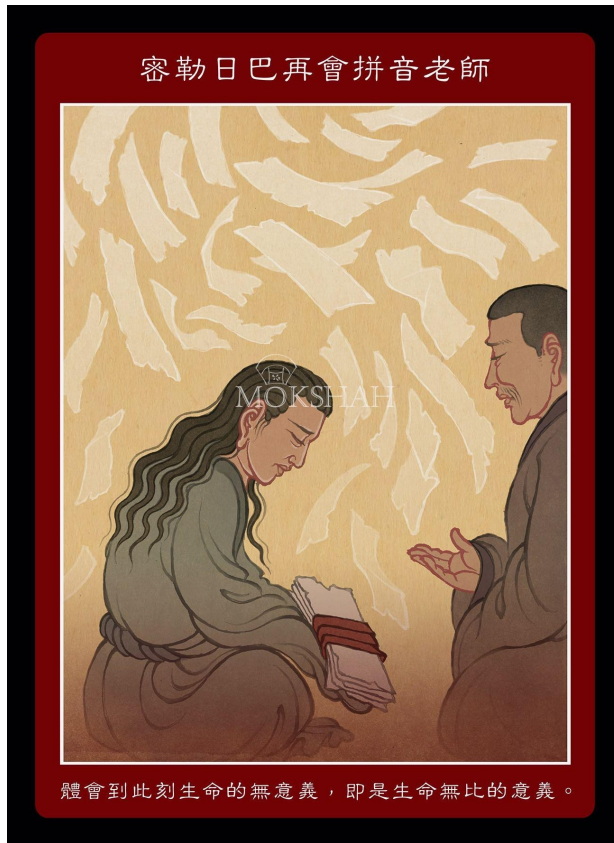
3.3.8所以，不動性大悲上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。

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

密勒日巴的家產曾為其姑母所奪去，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—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！

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依據贈送給妳。

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口外交頭接耳、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。

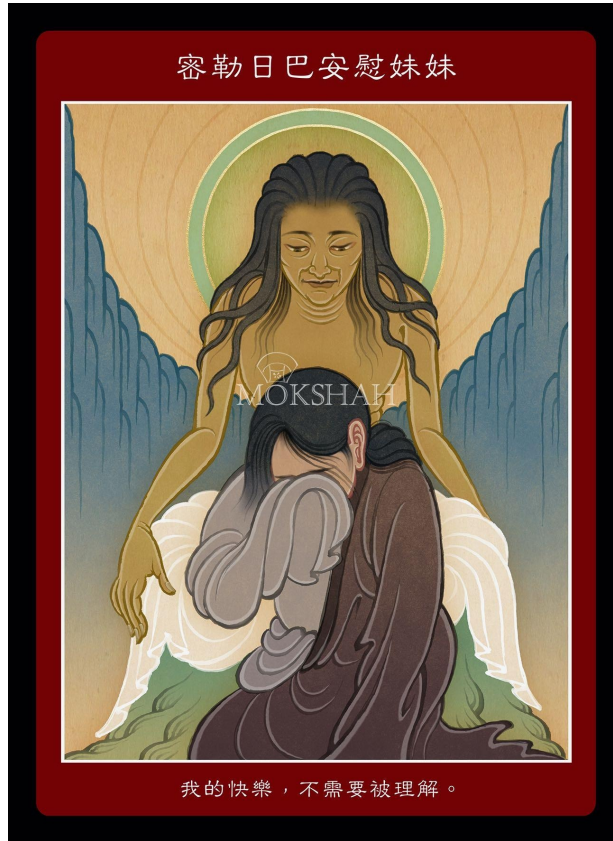
專有名詞介紹

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我們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，在窟下的通風處外大聲地呼喚尊者。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，只能讓妹妹料理蕁麻了。

妹妹以為姑母有供養尊者以種福田，所以打算將蕁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！現在只有蕁麻可以吃而已。」

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！現在只有蕁麻而已。」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，現在只有蕁麻可以吃。」

妹妹聽了之後，很不開心，只好將蕁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，也覺得那蕁麻難以下嚥，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。

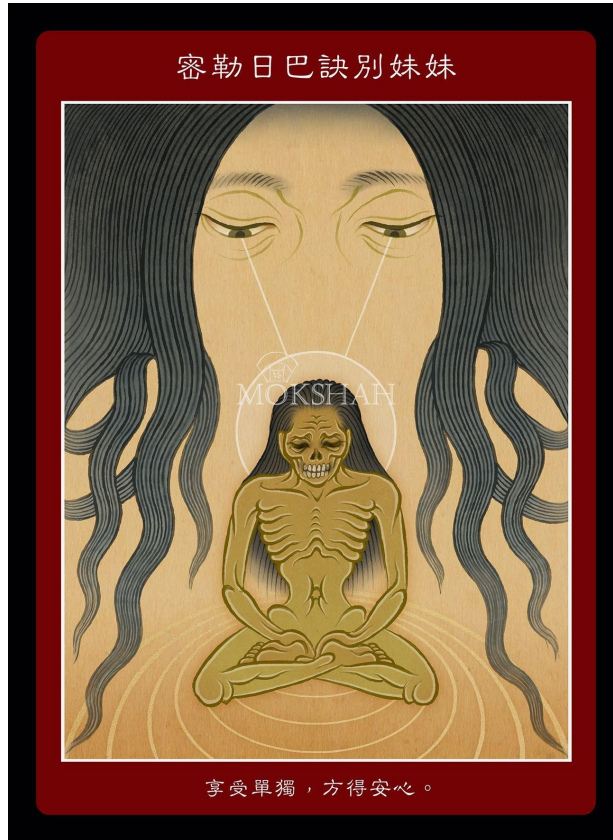
專有名詞介紹

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！」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！該可恥的你不以為恥、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，偶爾會看到鷺鵬翱翔天際；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。

高談闊論誰都做不到，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。

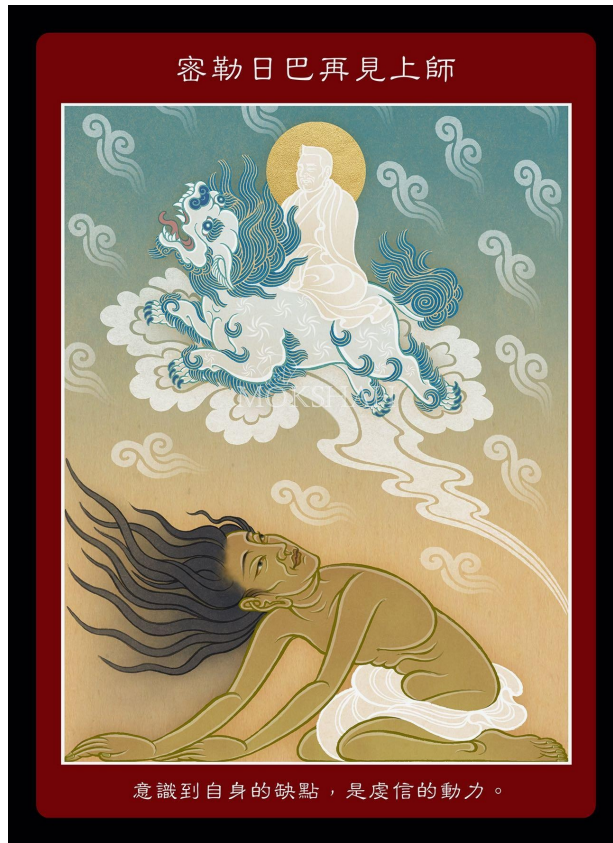
3.14.20無求、無懼和堅持三者，概括了一切修行之果。

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，尊者滿心雀躍地抱住一捆柴薪走回山洞。

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。

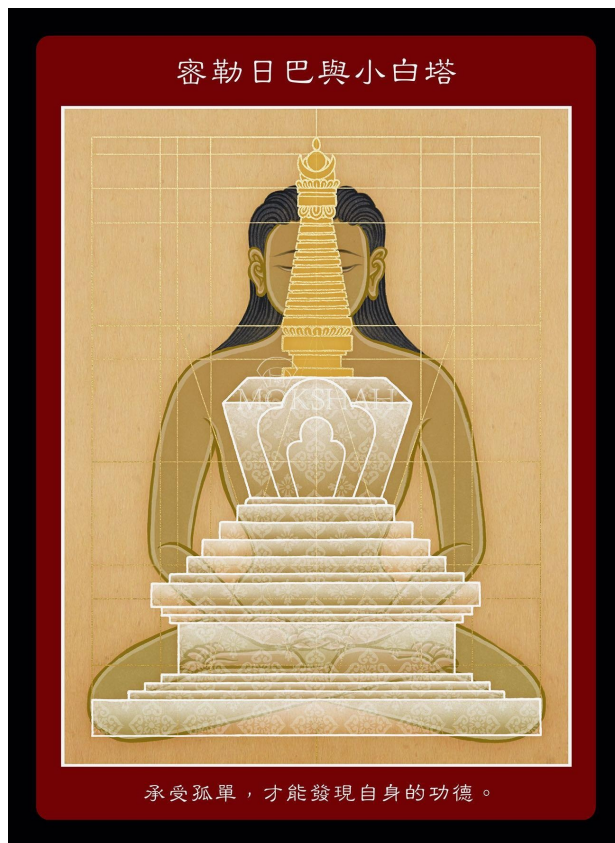
專有名詞介紹

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『呸』字，請問『呸』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『呸』：收攝紛念的『外呸』、明震昏沉的『內呸』和決斷心性的『真呸』。

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

用頭頂碰觸尊者的雙足後，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？

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。

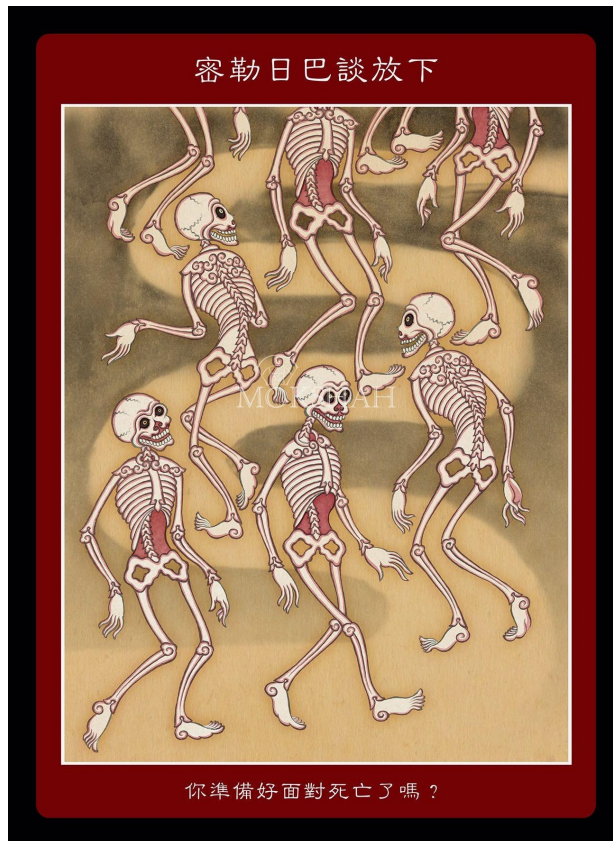
3.19.24所以，只要安定於幻現中、安定於心性中就好。

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最好的保鏢就是『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。

日月二師本事

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：

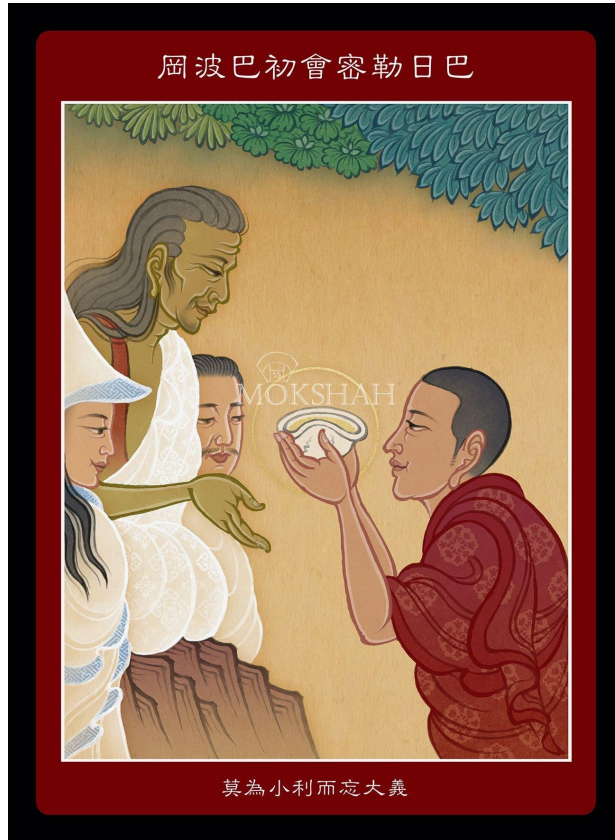
- “ 4.1.1 『正見』的宮殿在為偏見的軍團圍繞時，才會知道它是否夠高。
- 4.1.2 『正修』的高山只有在長期靜居時，才會知道它是否穩定。
- 4.1.3 『正行』之王只有面臨世俗的誘惑時，才會知道它是否為賢王。
- 4.1.4 『精進』之駿馬只有在懈怠之平原狂奔時，才知道它是否勇健。
- 4.1.5 『慳吝』之纏縛只有得到財富時，才知道它是否已經鬆脫。
- 4.1.6 『智慧』之劍只有在論述教理時，才會知道它是否銳利。
- 4.1.7 同樣的，惹瓊巴朝禮印度時，才能知道大王的諭令是否嚴厲。」

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

- 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，平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念，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顛碗交給大師：「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、並無餘領受口訣的法器。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，實髻龍王也能一口食盡。

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贍巴善知識時，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：

本來識普遍一切眾生、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』無法被挖出來、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！你白天去敦煌與聶拉木乞食，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喻喻之聲，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「這些夢兆是好是壞呢？」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、鑄碎最細微而堅固的根本習氣；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。

“ 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、又在衛地學了上噶當派的口訣，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，金網狀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，應該享用無漏三味食；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一名揚聞浮提。」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。

① 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『無分別之本然』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減色身，兩者在『無分別之本然』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』的中有。」

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

- ❶ 《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。

當他們途經雅龔時，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，只須不作意地自然放下，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一方便道之外，嚙舉派又是具足加持、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闡明。

開枝散葉本事

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！許多佛經中所曾授記、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。

② 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—納木措時遇到毀滅性的災難；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、計算全然崩場與失效時，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：「叫你待在上岸禪修你不聽！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！」

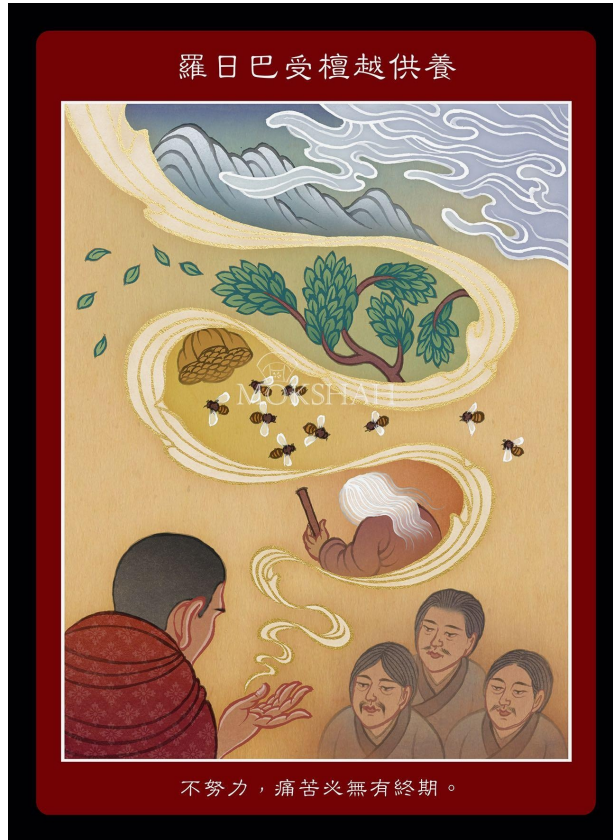
尊者至誠地向噶舉祖師祈禱，唱了這首《密印求援之歌》：

“ 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。

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物，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，使兩老能順利地在霞摩多島見到尊者，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，尊者叫他再把這些乾糌拿去泡水：「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，還有裝糌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：「尊者是想回去蕃地嗎？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！」尊者叫他吧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！此地地神有祝毒，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，還是要在來世與我相會？」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，有一組牧民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！」把他痛打了一頓。

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，還被痛打了一頓！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，師承仲敦巴弟子衞巴瓦等人多年，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。

❷ 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 我右側流的是雅礮河、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{sfm|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。

❷ 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

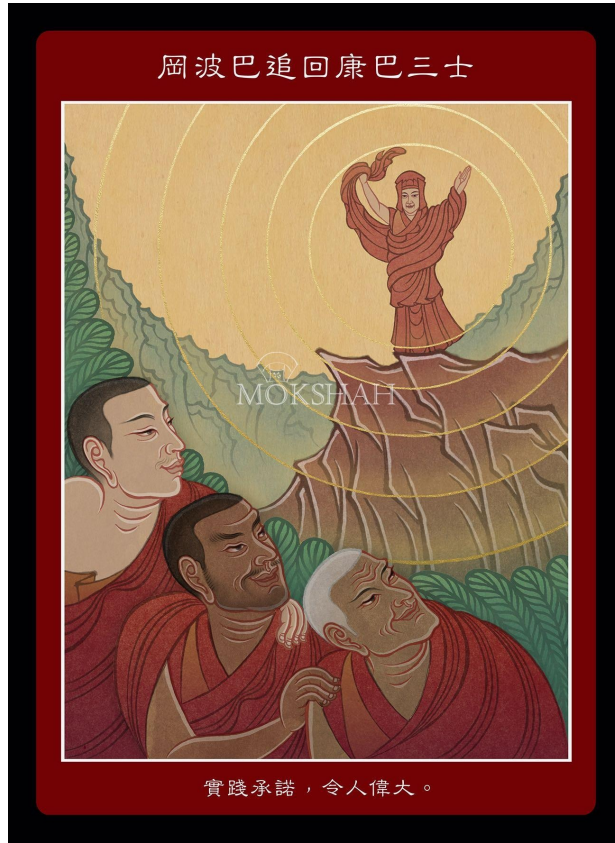
戒藏禪師的心子—向仁波切，出生於吉雪擦瓦竹地方。他幼名「達爾瑪札」，在厭離輪迴而出家、並受近圓戒後，得名「尊珠札巴」他主要依止吉祥噶譯師、瑪爾耶巴瓦、水銀昆廬和戒藏禪師四位上師，究竟得到成熟和解脫。

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！」

康巴三人本事

康巴三人本事



卡片故事與啟發

康巴三士要離開寺院時，他們的上師—岡波巴追到附近，招手叫他們回來。

缺少信念與理想時，擁有再多都不會感到滿足；只有謹守自己的承諾與堅持，才能讓人偉大。

詩歌與背景故事

頂禮上師！佛陀曾預示的行者—醫王比丘·無比岡波巴大師，住在佛所預示的場所—岩石嶙峋的達拉岡波石山時，眷屬聚集了來自衛、藏、康三地，如阿羅漢的有緣學人五百人，還有外持戒律、內乘二次第禪定的五萬一千六百行者。其中上首的，就是成就者--康巴三士。三士住在如馬如鼈巖時，薩東修恭說：「我們那洛巴的傳人要在初十用心修持，最好來辦個金剛亥母的慶典吧！」

康巴金剛王說：「這裡嚴格禁酒，如果被糾察師發現會被懲罰的！」但修恭聽不進去，他們因而計畫在五月初十舉行喜宴。當天，他們各自向上師求得以三顛碗青稞酒舉辦慶典的許可，並將這九碗青稞酒煮在一起。

金剛王邊走邊吆喝、邊把柴薪都趕在一起，白髮用網子取水，修恭將氣運到指尖起火，又準備了其他食品。在舉辦金剛亥母成就供養會的當晚，他們三位興致很高，獻上了許多歌唱、舞蹈作為供養，又一起唱了名聞遐邇的祈請文—《噶舉大舞之歌》：

“ 6.1.1朋友們，我們現在一起來祈禱吧！這樣必然就會得到祝福喔！

6.1.2首先，我們祈禱坐在我們頭頂之上，日墊與月墊雙層坐墊上的大恩根本上師。

6.1.3其次，我們祈禱住在色究竟天的法身宮殿之法身—金剛持。

6.1.4接著，我們祈禱住在東印度薩霍爾地區中「大摩尼寺」的帝洛巴—慧賢。

6.1.5接著，我們祈禱住在北印度華嚴山上大智—那洛巴。

6.1.6接著，我們祈禱住在藏南卓沃山谷的瑪爾巴譯師。

6.1.7接著，我們祈禱住在牧區拉契雪山的自在笑金剛。

6.1.8接著，我們祈禱住在東方達拉岡波山的達波醫師、達波法王。

6.1.9接著，我們祈禱住在西方鄔金世界宮殿的金剛亥母。

6.1.10最後，我們祈禱住在清涼屍林的兄妹護法主。

6.1.11希望我們能超越內在與外在的障礙，並得到殊勝與共通的成就。

祈禱完後，他們又邊唱邊跳了許多歌舞。此時他們被糾察師一達結發現：「你們三個唱歌跳舞，違反了僧團的規矩，更會讓整個團體受人批評！違規了就不要待著，現在就走！」並用棍子揍了他們一頓。

金剛王唱了開頭為「基平等地地中」的《飲酒法之歌》，但糾察師不管他們。他們求情：「今晚讓我們待著吧！」糾察師回答：「那等天一亮，能看到路的時候就走！」

拂曉後，他們三人沒有機會頂禮上師並告假，只能各自拿著些許的家當，蹣跚地走下平原。當時，住在密關刺蘆窟的岡波巴尊者說：「看看這寺院！今天好奇怪！勇父與空行母們今早就打包走人了！戒藏禪師！你去看看發生什麼事了吧！」

戒藏禪師出去打探，看到外面的鳥群們鳴叫得比平常更激烈並飛離山區，樹尖都朝向南方彎了下去，又看到康巴三士順著禮拜丘邊拜、邊祈禱、邊下山。他將這個景象報告上師後，上師說：「這樣不好，康巴三士被懲罰了！這樣的處置是不當的。」

他們三位已經花了好些時間集資與淨障，所以誰都難以去判斷他們三人的修行程度如何，或是種種行為的表象。如果糾察師要將他們趕離此處，那我也要離開！我現在先去把他們追回來。」上師從密關刺蘆窟下山，來到位於西方小丘後之平原東南角，看到他們三位在谷下崎嶇的岩地。

他站到身旁一座大石上，抓著裂裂的一角向上招手，示意他們上來，同時唱了名聞遐邇的《諦聽歸來之歌》：

“ 6.1.12我三個珍貴的弟子啊！你們聽好！不要走遠了，回來吧！

6.1.13我們在無數輩子以前有過這樣一段往事：釋迦牟尼佛在世說法的當時，我是一個名叫「月光」的孩子。

6.1.14釋迦牟尼佛為我說了《三摩地王經》，當時你們為首的數萬眷屬也在現場啊！

6.1.15佛陀當時詢問：「未來五濁惡世時，誰能夠傳播這部《三摩地王經》的奧義？這部經典是一切佛陀的獨子，是能盡除煩惱的藥王，一切佛陀對它都讚譽不絕。」

6.1.16當時，我承諾要傳播這部經典，在座的各位也都答應要協助我。正是因為如此，我們今天才會相會啊！

6.1.17我們具備了良好的業力、福氣與緣分，能夠一同討論此深奧的教導，必然能夠登上不再退步的成果。所以，你們不要走遠了，回來吧！

6.1.18這座山岳是個寶地，也是一切本尊的宮殿；所以在此禪修的人們並能很快得到各種層次的成就。因此，你們不要走遠了，回來吧！

6.1.19我一年氏禪師是堪以信任的禪師，所以我的徒弟們也必然很快得以開悟。因此，你們不要走遠了，回來吧！

6.1.20你們應該相信，依循教導投入禪修的人，必然能夠創造未來無邊的安樂，這一點不需懷疑。因此，你們不要走遠了，回來吧！

6.1.21持戒、精進、虔誠，每天禪修四座，這些是讓人能快速開悟的助力。因此，你們不要走遠了，回來吧！

6.1.22此地的同學都是合格的修心者，是你們在大乘之道上不可多得的伴侶。因此，你們不要走遠了，回來吧！

6.1.23大手印所醞釀的那洛六法之奧義，此即是佛陀一切教導的精華，想要找到比這更殊勝的解脫之法，是不可能的！因此，你們不要走遠了，回來吧！

6.1.24請安心：只要正確地禪修，這輩子就能快速超越一切階段直到成佛，不需要等到下輩子。因此，你們不要走遠了，回來吧！

6.1.25遍尋天下，你們不會找到比此地更好的老師、場所、朋友與教導等四種條件。因此，你們不要走遠了，回來吧！

6.1.26離開這些條件，你們要去哪裡呢？既然現在有了這些機會，最好放下懷疑、長住此處才是！因此，你們不要走遠了，回來吧！

6.1.27我有色究竟天法身宮殿的「金剛持」所傳授的溫熱教導，所以，回來吧！

尊者同時在那座大石上留下了腳印和手杖的印跡作為預示。

康巴三士看到上師來向他們招手，並清楚地聽到了這首歌後都非常開心；他們一直頂禮上師，並在崎嶇的岩地上喜樂地唱歌跳舞，獻上《諦聽歸去之歌》作為供養：

“ 6.1.28朋友們，我們現在一起來向色究竟天法身宮殿中的金剛持祈禱吧！我們該聽上師的話回去，每登一步，我們都在成長、都在拋棄墮落，真高興啊！

6.1.29朋友們，我們現在一起來向住在東印度薩霍爾地區中「大摩尼寺」的帝洛巴—慧賢祈禱吧！我們該聽上師的話回去，每登一步，我們都在成長、都在拋棄墮落，真高興啊！

6.1.30朋友們，我們現在一起來向住在北印度華嚴山上大智—那洛巴祈禱吧！我們該聽上師的話回去，每登一步，我們都在成長、都在拋棄墮落，真高興啊！

6.1.31朋友們，我們現在一起來向住在藏南卓沃山谷的瑪爾巴譯師祈禱吧！我們該聽上師的話回去，每登一步，

註釋篇章

三摩地

三摩地，又名「三昧」，意指專注，這是一個相對於「靜慮（禪定）」和「瑜珈」都更為廣義的用詞，既可以指任何程度的專注，也可以指特定程度的三摩地。

三摩地的類型

佛法體系中，三摩地的修持方式有兩類：一類是想像勾勒，並專注在一個影像，諸如佛像、咒語、咒字、聲音、月亮、火舌等等；一類則是直接專注在具體的感受、想法跟念頭，不經過「想像」的過程。

三摩地的過程

一般來說，三摩地追求「刻意—自然」、「粗糙—細膩」、「大範圍—小範圍」的修持過程，透過越加的專注，禪修者能夠自然、專注於極小範圍的細膩景象或經驗上；在尚未達到這種境界前，行者應透過住在遠離喧囂之地、約束飲食甚至呼吸等方式，來讓自己能夠安穩地專注。

三摩地的階段與結果

經由練習，修行者能夠越加純熟，其所專注的影像或經驗，會越加「清明」；一般來說，除了穩定自心、遠離粗糙的喧囂外，修持三摩地的目標有兩大類：一類是開展出「神通」等超能力，包括親見諸佛、遊歷諸佛國與祝福他人；一類則是心智越加清楚，越加看清生命的實相。

資料出處參見

《辯後靜慮次第續及其大疏》

《第三世大寶法王論集》

三昧耶

無上密認為，一切修行的根本即是持守與自己上師的三昧耶、也就是誓言：上師的身、語、意之誓言，是一切加持的根本，所以必須善加守護，這是最基本的。無上密認為，只要持守好與上師的誓言，最多不超過十六次轉世就能成佛；否則就是三昧耶有缺所致。究竟上來說，真正的上師就是我們自心的本質，所以守護好與此本質的連結，即是最究竟的誓言。

資料出處參見

《生圓輯要》

《噶舉道歌海》

三根本

密法修行人所必須依靠的三股力量：上師、本尊和護法。其中，上師是加持之根本，本尊是成就之根本，而護法是事業之根本。

上師

一般指密法的老師，能讓弟子透過密法修行的技巧，而親見自心的清淨本質；如此的力量稱為「加持」。在密法中，老師給予弟子的教導可以分成「理論」跟「經驗談」，前者稱為「說傳」，後者稱為「耳傳」；這是因為後者的傳遞方式，往往是師徒之間一對一、密閉式地教學。而耳傳的內容，一般稱之為「口訣」。

本尊

密法行者禪修時，會依據個人性格特質，以某個性格相似的佛作為禪修的對象，此即「本尊」；本尊能夠協助禪修者，將自心的正面力量開展出來，化為利益世界的力量，此即「成就」。

護法

一般指曾經向佛陀或祖師許諾，要保護佛教、保護該傳承後人的「非人類生命」，其保護修行者，令之得以趨吉避凶的表現，稱為「事業」。

三身

覺者（佛）的存在型態，稱為「身」，而此存在型態分為兩類：不會消滅的「無形」與會消滅的「有形」，無形的存在稱為「法身」，而有形的存在又可分成少數高智慧之菩薩才能看到的「報身」和一般人都能看見的「化身」。

部分學派認為，這三身是「心」的不同面向：心超越概念的面相是「法身」，心感知力的面相是「報身」，心得種種活動則是「化身」。

註釋篇章

八法

即世間八法，為世俗常見的清淨，會促使煩惱增長。

補充 確切的八法，就是：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

資料出處參見

《大寶解脫莊嚴論》

勝樂輪

勝樂輪，意指以《勝樂輪續》所發展出來的修行系統，屬於無上密法中極為重要的方便道法門。

傳承

此系統知名的傳承祖師，包括魯兮巴、鈴尊者、黑行者與那洛巴。那洛巴大師將此法門廣闊傳播，其關於此法門的重要繼承弟子包括瑪爾巴、香帝巴（寂靜賢，又名古谷里巴）、梅記巴，尼泊爾地方的龐廷巴、基特巴兄弟。而香帝巴又將此法門傳給阿底峽尊者。

補充說明

勝樂輪修行系統，是噶舉派中最为重要的方便道修持系統；一般認為，噶舉派的人間創派祖師為帝洛巴，他將四大修行系統：父續密集、母續喜金剛、精髓大幻化和極精髓勝樂輪，鎔鑄成一個宗派而廣傳，可見勝樂輪一系統的地位。

在噶舉派中，所有的修持幾乎都與勝樂輪有關：直貢噶舉主要的修持法門即為勝樂輪，而噶瑪噶舉則更重視勝樂輪系統中的女系本尊—金剛亥母。

資料出處參見

《青史》

喜金剛

喜金剛，是依循《喜金剛密續》所開展出的方便道修行系統，此修行系統與大乘佛法的所有體系一樣，致力於使修行者得到無上的覺悟—佛果。此系統將「無上佛果」稱為「喜金剛」，並認為那是慈悲和智慧結合的圓滿狀態。其修行體系，可以從「因」「道」「果」的層次來詮釋。

喜金剛因

喜金剛修行系統認為，人身中具有的三十二條血脈，是開展出無上佛果的根本素材；其修行過程，就是將這些素材，鍛鍊出一個圓滿的佛果。

喜金剛道

道，即是透過特定方式，將「因」給鍛鍊成果；此系統認為，「道」可分為兩類：一類是冥想具象的喜金剛形象，一類則是透過生理方式，透過操控自己的血脈、進而影響自心。要修持喜金剛道的行者，必須得到喜金剛法門的授權（灌頂），而實踐此法門的行者，日常生活態度是維持「淨觀」，意即篤信一切經驗，都是圓滿的喜金剛果所展現，進而屏棄自己的二元判斷，全然接納。

喜金剛果

一般常見具象的多手、多頭的喜金剛，是象徵喜金剛之「果」的樣式；意指行者透過「道」而鍛鍊「因」，得甄究竟時，將能開展出慈悲與智慧兼容的果。

喜金剛續

《喜金剛續》即是記載此修行系統的文獻，為佛陀對金剛藏菩薩所說；其在藏傳佛教有兩個譯本：一是卓彌譯師的譯本，遠承自畢瓦巴大師，並傳承給薩迦派祖師，進而發展成薩迦派的修行體系之核心一道果法門。二是瑪爾巴譯師的譯本，他從那洛巴處學習此續後再翻譯至藏文，並在噶舉派中傳承此法，瑪爾巴也被遵奉為密宗教主。解脫協會依循卓彌譯師譯本的藏譯中譯本，已於2019年譯作《密法三大典》中公布。

資料出處參見

《密法三大典》

《青史》

噶舉派的重要祖師

噶舉派

噶舉派，為藏傳佛法中四大教派之一，起源於印度；「噶舉」為藏文音譯，全稱「噶席舉巴」，意指「四教匯傳」，得名於其第一位人間祖師—帝洛巴得到了「四大教飭傳承」後，鎔鑄成此一教派。

第六佛—金剛總持

傳統密法理論中主張，所有覺者一佛的特性，可以歸納到五大特性中，這五大特性各自有象徵性的「佛」，統稱「五佛」。然而，歸納「五佛」所有特性者，被稱為「第六佛」或「金剛總持」。金剛總持並沒有形象、或至少無法被我們一般人看到，他教導的對象屬於更高覺悟層次的菩薩，只有部分祖師會親自聽聞到他的教導；而負責整理其教導，轉化成其他生命體可以理解之文字者，是「金剛手菩薩」。傳聞帝洛巴曾經聽到他的教導。

大婆羅門—薩惹哈

薩惹哈出生於佛滅後三百六十年，出家時的法名為「羅睺羅跋陀羅」，某日在叢林受到四位空行母的指導，喝下四碗酒後，看見空中出現「聖者羅卓仁謙」的形象，並領受其指導，得到覺悟。他回到城市後，娶一製箭師之女為妻，並投入製箭之工作；其最有名的教導，為針對三種不同的聽眾所唱的《三大道歌》。

龍樹

為大乘佛教知名論師，其《中論》提出的「緣起性空」之思想，對印度整體的佛法發展有不可抹滅之貢獻。在個人修持上，他主要依循東方教飭的教導和「不作意」大手印的禪修法門，這兩種修行技巧主要都師承製箭者薩惹哈。

帝洛巴

法名慧賢，為王族後裔；史稱「帝洛巴」或「帝利巴」，意為「搗麻人」。帝洛巴博學多聞，早年親炙許多教派的上師，並將當時印度名聞遐邇的四大傳承（又稱四大教飭）融匯一處，成為「四大教飭」的繼承人，後親聞法身佛向其說法。

四大教飭如下：

東方教飭，主要依據《密集金剛》和《四座》等文獻，重視的修行技巧為幻身瑜伽和遷識瑜伽。

西方教飭，主要依據《勝樂輪》，重視的修行技巧為明光瑜伽。

南方教飭，主要依據《喜金剛》，重視的修行技巧為拙火瑜伽。

北方教飭，主要依據《大幻化網》，重視的修行技巧為夢瑜伽。

其中，帝洛巴自認最主要的上師為東方傳承的瑪當吉、此人又名為「龍菩提」，相傳是龍樹的直接傳人，玄奘大師訪印時曾會見他。

那洛巴

早年為印度著名佛教學府—那爛陀寺的北門智者，辯才無礙；後師承帝洛巴並為其嫡傳弟子。那洛巴最主要的貢獻，是將帝洛巴所繼承的「四大教飭」中，屬於「實踐」的部分抽取出來，歸納成六個純粹的修行技巧，史稱「那洛六法」：幻身、遷識、明光、拙火、夢瑜伽和中陰。

梅記巴

梅記巴師承夏瓦利巴，後者為龍樹的親傳弟子，又曾師承那洛巴。他最重要的貢獻，是整理了26部關於「不作意」之禪修技巧的巨作，這些內容大都繼承自顯教的文獻，完善了大手印禪修傳承的理論。

瑪爾巴

法名「法智」，「瑪爾」為其姓氏；早年師承「卓彌」翻譯家學習梵語，後來多次出入尼泊爾與印度學法。他最主要師承那洛巴與梅記巴二人，並將兩者所各自重視的教導融會貫通，開創「那洛六法」和「不作意禪修」兼修的宗風，前者名為「方便道」，後者名為「解脫道」，以此二者為走向覺悟之道。瑪爾巴也是噶舉傳承中的第三位祖師（前面兩位是帝洛巴和那洛巴）以及第一位藏人，他精通翻譯與實證，所以又被尊稱為「大翻譯家瑪爾巴」。

註釋篇章

基特巴

名為基特巴·法眼，尼泊爾人，是瑪爾巴在尼泊爾受學時的重要上師，與其兄弟本達巴二人均為那洛巴的弟子；瑪爾巴會在他坐下聽受了《四金剛座》為首的密續。

資料出處參見

《青史》

報身

報身 一個修行人成佛，其煩惱、習慣和無明等負面力量都會根滅歸無，此無的狀態稱為「法身」；而其正面力量，包括福德、慈悲、願力等圓滿，則會成為「報身」。

由於修行人在修行走向佛果、特別是在第八地到第十地的過程中，會積極創造和設計自己未來的國土、說法內容和形象，而這些都會呈現在「報身」之上，所以，每一個佛的報身都具備以下特性：

- 一、報身的眷屬都是十地菩薩。
- 二、其所在國土都是淨土。
- 三、其色身都如大日如來等莊嚴。
- 四、其色身具備三十二相、八十種好等功德。
- 五、其只會教導大乘法門。
- 六、其以預示他人成佛等為主要的事業。

因此，一個淨土即是一位修行成就的佛，其修行過程中的計畫、努力所創造出的結果，作為其報身和其弟子所居住修行的聖地。

資料出處參見

《大寶解脫莊嚴論》

註釋篇章

大幻化網

大幻化網法門，記載於《大幻化網密續》，是藏傳佛教寧瑪派之大圓滿法門包括細分的心識部、空界部、秘訣部三部之源頭。心識部的五門大法源自毗盧遮那大師，

十三支系則為無垢友大師所傳；空界部也是源自毗盧遮那大師，而秘訣部最為精要，源自無垢友，並由其弟子娘·定埃增桑波所繼承。

這三部秘訣在蕃地傳播甚廣，過去所有寧瑪派的「教傳」密續、講釋，都源自《幻化秘密藏》（《大幻化網密續》）。

資料出處參見

《青史》

大手印

大手印，是一個修行系統的名稱。在此修行系統中，「大手印」一詞在不同的場合，可以指涉不同的東西。

大手印系統

大手印歸納了原始佛教的無上密之間，一切修行方式的主軸，依循著這個體系，必可走上無上的解脫。

密法學者認為，大手印、大圓滿、中觀

大手印的觀點

大手印認為，心的本質具有兩個重要的面向：「空」，意指其不受任何概念、煩惱與習慣所玷污。「明」，意指其帶有清楚與覺察的性質。而在部分文獻中，會將「明」的特質，稱之為「樂」，這是為了強調這份覺察性，本身所帶有超越肉體的喜悅感。大手印系統認為，帶有如此「明與空」之性質的心之本質，在大圓滿系統稱為「清空」、中觀稱之為「勝義」，是密教所說的「本來實相」和顯教所說的「般若波羅蜜多」，更也是如來的究竟觀點。大手印的祖師們認為，自宗的修行法門源自《寶性論》，而噶當派大師則主張，大手印的禪修方式以《三摩地王經》為根本。

大手印的修行方式

我們之所以輾轉輪迴，感受痛苦，都是因為不認識自心的本質，導致「作意」、「妄想」、「煩惱」、「行動」等循環依序產生，這些循環所遺留下的慣性，更加遮蓋了心性，使此循環一再再地重複。因此，停止這種循環，就是大手印的修行重點；在此系統中，這種修行方式有兩大類、稱為「二道」，即是「方便道」與「解脫道」。

方便道

方便道分成冥想上的方便道與生理上的方便道。前者，是透過觀想一系列的影像、聲音與文字，達到「淨化經驗」之功用，以期對此循環，產生改變。後者，則是透過控制生理反應，包括體內的氣、脈和明點，以達到轉化經驗之效。

解脫道

解脫道則以直觀自心為其主軸；由於大手印法門，在梅記巴大師的強調後，認為整個循環的源頭，來自於讓自心偏移的「作意」，因此其核心修持，是讓自心維持著平衡、寬鬆的覺知，以期弱化作意。若作意產生，後面的妄想、煩惱等就會紛至沓來，此時則應直接看著此作意導致的漣漪，將使其消散，而能再次看著自心。一旦能夠平穩地看著自心，維持此經驗，就是走在大手印的修行之道上。

大手印的修行果位

大手印的修行成果階段，一般稱為「四種瑜伽」：一住瑜伽、離戲瑜伽、一味瑜伽和無修瑜伽；登上這些階段的行人，會被稱為「於大手印得自在」。

資料出處參見

《青史》

《大寶解脫莊嚴論》

《第三世大寶法王論集》

《生圓輯要及其大疏》

《噶舉道歌海》

大樂

無上密法認為，心的真實面向有兩個特性：空與樂，而其樂的面向則稱為「大樂」；或者說，心的空、明和生滅無礙，這三個面向的一體性即是大樂；而盡力貼近心的這個大樂本質的技巧，即是無上密法的修行體系之所為。

在無上密的方便道修持系統中，大多會配合心理的觀想和生理的操控，讓修行者體會到越來越細微的「喜」，最後進入心的本質、也就是大樂的經驗中。無上密認為，無上密以下（顯教的大小二乘，密教的三部密續）都並沒有意識到，既然一切經驗都是來自自心，而自心的本質即是大樂，所以一切經驗本身就帶有「樂」的特性。因此，這樣的觀點屬無上密特有。

資料出處參見

《生圓輯要》

密法

釋迦牟尼佛為特別的弟子所給予的教導，透過掌握心中原始的覺性，來接觸真理、超越誤解，得到解脫。由於此覺性（又稱智慧）堅固不摧、譬如鑽石（金剛石），所以關於此覺性的教導（密法）被稱為「金剛乘」。金剛乘中，掌握生理對心理影響的相關知識，而更輕易地去操作覺性的教導，則被稱為「無上密」。而記載密法的文獻，則統稱為「密續」。

無上密的分類

無上密意指佛陀為深受肉體本能的欲望所束縛之眾生所宣說的教導，根據其文獻行文風格與教導內容，一般可分為三大類別：無二續、母續與父續三大類，其傳統的分類方式非常多元與繁雜。依知名學者康楚·羅卓泰耶的看法：無二續指的是《時輪根本續》，而母續則以《勝樂輪續》、《喜金剛續》和《大幻化網續》為代表，父續則以《密集金剛續》、《大威德金剛續》與《真實名經》為其代表。

無上密的重要文獻

《密集金剛》

屬人間第一部無上密的文獻，相傳為釋迦牟尼佛為無法放棄王宮逸樂之「因陀羅菩提」國王，所宣說的教導；「密集」意指其融會、集合、蘊藏了一切諸佛不宣之秘。此文獻的修行技巧，以「淨化生命」為主，如此來開展出生命的潛能，走向覺悟。依照此文獻所指導的禪修技巧進行訓練時，所要觀想（冥想）的象徵性形象（本尊），一般稱為「密集金剛」。

《勝樂輪》

屬重視生命「安樂」潛能的無上密法門，記載透過操控生理的不同層次，來讓修行者體會細微的喜悅，走向覺悟的過程。

無上密的修行方式

無上密的修行方式是禪修，包括心理性的禪修與生理性的禪修。這些禪修往往框架在兩個「次第」（步驟）之下：生起次第與圓滿次第；前者多以心理性的禪修為主，後者則多會結合部分的生理訓練。

在藏傳佛法的框架中，圓滿次第是透過控制「胎生人類」的生理機制，來達到更快產生智慧的目的；無上密的思想體系，有完整討論此相關主題的論著，代表性著作是第三世大寶法王寫的《甚深內義》。在此框架中，無上密認為胎生人的身體核心是「明點」、「氣」以及氣所行走的「脈」，共三個核心。

無上密主張，透過冥想於實際的練習，對「氣」產生控制，並解開「脈」的打結、斷截等處後，能夠在掌控自心上有極高的進展。我們體內有三條主要的脈：中脈、血脈與精脈，還有無數細微的脈。而在部分典籍中，中脈被認為是凝聚智慧之氣的道路。

無上密的修行結果 經由無上密的修行順序，學人會經過四個階段生心理共構的經驗，古稱為「四喜」：喜、勝喜、離喜、俱生喜；最後會到達「大樂之果」。

悉地

又名「成就」，是密法修行的結果：修行者必須先持守相應的戒律，並透過「密咒的靜慮」，使自心「定住一境」並觀想咒語、或觀想本尊相，才能修成。

補充

悉地即是「成就」之義，根據《辨後靜慮次第續大疏》的記載，一般分為「性生悉地」與「物生悉地」，前者意指修行者的「身體」透過密法禪修的力量，得到特有的超能力（神通）；後者則是經由同樣的力量，使特定的物品（括如意寶珠、賢瓶、滿願樹、寶刀、金剛杵）開展超能力。

這兩種悉地都屬於「世間悉地」，也就是較為粗淺的成就；修行者得到這樣的成就，並非為了滿足個人的目的，而是要開展「利益其他眾生」的能力。一旦透過「世間悉地」而確定佛法修行的價值，修行者應進一步追求「出世間悉地」，也就是「解脫」。

資料出處參見

《辨後靜慮次第續》

《喜金剛總集網空行母續·抉擇悉地品第二》

摩尼寶

印度傳說中的寶物，是會發光的珠子，具有難得、大利的特色；印度文化相信，只要向它祈禱，就自然能滿足願望。

要注意的是，摩尼寶並非有意識、刻意滿足我們需求的某個精神體，而是如照亮大地的太陽一般，雖不經刻意，仍能自然利益萬靈。

資料出處參見

《大寶解脫莊嚴論》

《密法三大典》

註釋篇章

本達巴

尼泊爾人，與其兄弟本達巴二人均為那洛巴的弟子；為引介瑪爾巴給上師那洛巴的重要人物，

資料出處參見

《青史》

註釋篇章

梅記巴

即瑪爾巴兩大上師之一，傳授他大手印系統的「不作意」禪修技巧。

資料出處參見

《紅史》

《噶舉道歌海》

灌頂

意指「授權」，為上師令弟子得以體悟自心本質的儀式。上師一般會透過四個層次的灌頂，依序讓弟子得到四個程度的喜悅體悟：初喜、勝喜、離喜和俱生喜，最後則讓弟子體悟到超越對立的「自證智」；而得到灌頂的弟子，則有權利觀想自己為本尊、乃至修持經歷四個程度喜悅體悟的瑜伽法門。

補充

灌頂原為古代印度王權加冕的儀式，國師會用四個瓶子裝滿四大海水，倒到王子的頭頂，象徵傳遞王權；此儀式如今在泰皇繼位典禮上仍然保存。顯教經論就有「灌頂」的用詞，但實際的儀式則出現在密教中：由於密教主要有四大體系，所以四個體系傳授灌頂的方式、灌頂授權的內容、灌頂的目的與灌頂的儀式都多有不同；最大的共通點就是都會有「倒水灌頂」的儀式（此儀式也為所記載）。而此處所描述的灌頂意涵，是依據無上密體系的角度所進行的詮釋。

資料出處參見

《喜金剛續王·灌頂品第四》

《喜金剛續王·灌頂品第十》

無漏

無漏，有幾種不同的意思：

無涉煩惱

若某件事情、經驗或體悟的存在與出生，無涉於煩惱的介入，也不會再產生煩惱者，即可稱為無漏。 e.g. 因為佈施自身而感到安寧的安樂，可稱為「無漏之安樂」（《修心七要集》），乃至無漏戒、無漏智、無漏道、無漏蘊、無漏定、無漏身、無漏業，都是這一類。

非因緣所構成

（本具） 其存在並不依賴其他因緣條件，或是非因緣所構成，而是「本即存在」、獨自存在，也可稱為無漏。 e.g.：無漏界、無漏性。

資料出處參見

《密法三大典》

《開演如來藏疏·顯明讓炯意趣論》

《四部宗義·達波噶舉莊嚴論—大乘篇》

《四部宗義·達波噶舉莊嚴論—小乘篇》

《大寶解脫莊嚴論》、《噶舉道歌海》

瑪當吉

瑪當吉即「龍菩提」，是龍樹的弟子他學問通達並親見本尊，證得長壽成就。相傳直到現時十二、三世紀仍然在世，住在吉祥山中。這位大師著有《密集曼荼羅儀軌》《五次第論釋》等許多著述。資料來源：《布頓佛教史》

補充

法王噶瑪巴曾在2014年12月21日傳授度母五尊灌頂時，介紹龍菩提大師：龍菩提大師，在中國和西藏，都有關於這位大師的傳記，例如在《大唐西域記》中曾記載，玄奘大師當時去南印度時，在森林當中遇到這位年事甚高的大師，玄奘大師還會跟隨他學習。另外一些文獻也曾提及，有一位曾經到過藏地、翻譯過許多典籍的印度大師善無畏，曾經跟隨法護論師學習，當時法護論師叮囑他去南印度和龍菩提學習密法。

龍樹菩薩曾經傳過一個特殊的長壽法給龍菩提，並叮囑他說，未遇有緣弟子前，要求龍菩提大師不能入滅。雖然相傳龍樹菩薩很長壽，事實如何不知，但可以確定的是，龍樹的弟子龍菩提的確很長壽。

“《大唐西域記》「城西道北有大菴羅林，林中有一七百歲婆羅門，及至觀之可三十許，質狀魁梧神理淹審。明《中》、《百》諸論，善《吠陀》等書，有二侍者各百餘歲……其人是龍猛弟子，親得師承說甚明淨。」

真如

意指「不變的本質」，不同佛法的宗派對於「真如」的定義多有不同。

各宗對「真如」的定義

有部並不將破除人我的「無遮」稱為真如，經部則將破除人我的「無遮」稱為真如；唯識派則認為一切現象的真實本質是「真如」。

如來藏學派則認為，「有為法」都是妄念所生、但無相唯識並不這麼認為。如來藏講真如，包括了「境」與「智」，而無相唯識講的真如指的只有空性。如來藏學派承認「依他起」自空，無相唯識認為「依他起」他空。

在這兩系的思想分界中，《辯中邊論》是一部關鍵的著作：裡面提到三界的一切心心所法，皆是虛幻，比較偏向如來藏的學說。但同時，裡面對於「真如」一詞，專指空性，又偏向無相唯識。

噶舉派所說的「真如」

噶舉派依循隸屬如來藏學派的《寶性論》的思想，認為真如，指的是空性與本智的一體，此本智有以下幾種特性：

- 1.它的性質超越時間，毫無變化可言。
 - 2.所有的生命都擁有它。
 - 3.在凡俗的階段，它受二元的習氣、概念所遮蔽；努力將這些遮蔽物代謝後，其彰顯時就是「成佛」、「覺悟」。
 - 4.它是痛苦（輪迴）與究竟快樂（解脫）的基礎。
 - 5.別名：真如、佛性、法性。
-

資料出處參見

《大寶解脫莊嚴論》

《四部宗義·達波噶舉莊嚴論》

《密法三大典》

菩薩

菩薩，意指立志要成佛的勇士，一般來說，在接受儀式並發起願菩提心後，就是菩薩；菩薩會經過五個階段，直到成佛：資糧道、加行道、見道、修道和無學道，見道和修道涵蓋「菩薩十地」。

資料出處參見

《律儀二十頌》

《大寶解脫莊嚴論》

薩惹哈

薩惹哈是龍樹的老師，在龍樹七歲時即於那爛陀寺度化他出家，並為其傳授無量壽佛灌頂，令其避過七歲的壽命劫難；並傳授了《密集》為主的許多密續法門予龍樹。 薩惹哈的另一重要法門，是大手印傳承（又稱瑜伽行教法），後經由後代弟子瑪爾巴傳入藏地。

資料出處參見

《布頓佛教史》

《青史》

《紅史》

表相與實相

密法主張，身與心都可以分成「表相」與「實相」兩個層次。「表相」意指其看起來的樣子，實相則指其實際的樣貌。「身」表面上是五組平凡的機理（五蘊）所構成，但實際上，這五種機理本來就帶有「覺性」，所以五蘊實際的本質即是「五佛」。「心」表面上是「五種煩惱」為首，種種起伏不定的情緒（五惑）但它們本質上就是智慧，所以是「五智」。更根本來說，「身」是依賴於「心」，所以「身」的「五佛」，實際上遊歷於「心」的本質—法界之上。

（『五蘊本為五佛』、『五惑本為五智』、五佛之大鵬高翔的法界虛空，參照「表相與實相」條。）

除障法

為了消除外在魔障的影響，密法行者有一些保護自我的方式

護輪

護輪類似「護身符」，依循經典上的記載，在紙張上繪製特定的圖形與寫下規定的咒語，經由修法與開光，能達成守護的作用，此即「護輪」。觀視法與忿怒印 密法行者經過無上密的修煉，能夠透過特定的眼神與手勢，來開展影響他人的能力，一般是讓對方癱瘓、禁制或是失神前來。（護輪、觀視法、忿怒印）

本智

當自心超越慣性的執著、觀點和束縛後，則會轉化為「智」；一般來說，心有四個功能，這四個功能各自會轉化為四種智：

- 一、阿賴耶識轉為無執著、清楚映現一切經驗的大圓鏡智。
- 二、末那識轉為自在、平等而無對立的大平等智。
- 三、意識轉為正確分辨一切事物的妙觀察智。
- 四、五根識轉為接觸外在世界，廣泛利益生靈的成所作智。

資料出處參見

《四部宗義·達波噶舉莊嚴論—大乘篇》

龍樹

龍樹的生平

佛滅四百年後，南方貝達壩城有一婆羅門，富有卻苦無子嗣，後在夢中得天神授記，並教他「若能迎請婆羅門百人，供法宴齋食，則可得子嗣。」他依授記行事，果然十月後得一男孩，也就是後來的龍樹。婆羅門請相師看相，相師說：「公子的相雖然很好，但只能活七天。」後相師教他「如能迎請婆羅門百人，供法宴齋食，能活七月；如能迎請比丘百人，供法宴齋食，能活七歲。」婆羅門只好依法照辦。

將到七歲時，婆羅門父母不忍目睹兒子死去，於是命僕役帶著幼小的龍樹外出各地遊歷，並朝見「喀薩巴里（古觀音立像)」。當他們來到以詩學聞名的「吉祥那爛陀寺」門前時，寺中的婆羅門薩惹哈大師下令將龍樹帶入寺中，在聽完僕役們細數出遊的原因後，薩惹哈大師向龍樹說：「你如能出家，就有解救的方法。」於是龍樹立即出家，薩惹哈為他傳授無量壽摧伏死主的曼荼羅灌頂，並命他持誦陀羅尼，尤其在滿七歲的那天晚上，龍樹通宵達旦念誦，最終從死主手中得以幸免。最終，他返回家中與父母相見，二老十分歡喜。

此後，他在薩惹哈大師座前求得《密集》等密續的所有教授，又請求那爛陀寺的堪布羅睺羅為他作親教師，並受了「具足戒」而名「具德比丘」。但他在擔任那爛陀寺僧伽大眾的執事僧時，他因為在饑荒發生時未經僧眾許可，私下以「點金術」變出黃金作為僧眾的伙食費，使僧眾犯了「邪命生活」，因此僧團將他驅逐出寺，並命他修造寺廟與佛塔來懺過。

當時印度有商羯羅作《明智莊嚴論》駁斥大乘，龍樹為了護法而在那爛羅寺說法。在龍樹說法時，遇到兩位童子前來聽法後潛土而去，他在問清楚兩位童子身為龍之後，命童子取「藥叉泥」來。童子返回龍宮向龍王請求賜泥，龍王藉機要求「須請阿闍黎親自來」，於是龍樹應邀前往龍宮說法。龍王邀請他在龍宮安住，但龍樹說明來意：「我為尋求修造千萬佛塔（小泥塔）的龍泥，並迎請《十萬般若》而來。」最終，龍樹獲得大量龍泥（藥叉泥），並迎請了《十萬般若》及少許經文，同時在龍王的協助下，以龍泥塑造千萬座小佛塔，龍樹也因此機緣，得名「龍樹」（修龍法得成就之意）。

龍樹事蹟

龍菩提的因緣

龍樹曾在裏喀惹地區（印度一地名，盛產甘蔗），以「點金術」變出黃金行廣大布施，一位曾得受黃金的婆羅門老人，對龍樹生起敬信而擔任他的侍者，並聽受教法。這名老人在死後，轉生為長壽的阿闍黎龍菩提。

龍樹點金被阻

龍樹在東方巴扎毗薩地區及「惹達惹」城廣修佛寺時，曾意圖將一如鈴形的岩石變為黃金時，被天神阻止。

賜王《寶蔓經》

龍樹在前往北俱盧洲的途中，曾在「婆羅瑪」城幫一名童子「枳達嚨」看手相，並授記他將作國王。他在北俱盧洲時，有次在水中沐浴，衣物被當地人取走，龍樹高呼：「衣服是我的！」當地人察其言而叫他「有我主」。他在北俱盧洲作了有益的事。

龍樹從北俱盧洲的歸途中，遇見了這時已貴為國王的「枳達嚨」，國王向他供養了許多珍寶，龍樹為答謝盛情，便將自己著作的大寶正法《寶蔓經》賜給國王。

龍樹被吉祥草斬首

塔卓迅朗德覺讓波王（樂行賢王）有一王子名叫「具能重子」，原以為自己即將繼承王位，但他的母親告訴他：樂行賢王從阿闍離龍樹修得長壽法，壽與龍樹同。意即龍樹不死，他就無法繼承王位。於是王子前往吉祥山，請求龍樹將頭顱施予他，以滿足他的願望。王子先以利劍斬首龍樹，卻毫髮無傷。龍樹自己開口說：

我往昔曾以吉祥草殺害昆蟲命，方有此異熟業果報應，因此可用吉祥草斷我頭首。

王子用草斬斷龍樹的頭顱後，已被斬斷頭顱的頸根竟發出聲音：

我到極樂世界去，此身將來復入癒合。

王子決定拿走頭顱，卻被藥叉母奪去，丟在一由旬（指公牛掛軛走一天的旅程，約為十六公里）之外。據說頭顱、身軀兩不腐壞，年復一年兩相接近，最終合攏而復活，再作弘法利生的事業。

龍樹梵文名「那迦阿殊那」之意

梵文中，「那迦」意為「龍」，龍含義生於法界，不住常斷二邊，擁有經教大寶藏，具足毀邪顯正之見，故名為「龍」。「阿殊那」意為「成政」，其含義為能護持正法的國政，調伏一切罪過怨敵等類，因此名為「成政」。簡攝其義即為「龍樹」（樹字成立義）。

龍樹弟子阿闍離提婆

提婆由「楞伽島」（一說為今錫蘭）上的蓮花中化生而出，被當地國王視為己出般養育。提婆在成年後前往龍樹座前求學，普遍學習一切明處學術及內外宗派，成為善巧精通者。

當時有一外道師「未沸」（藏語「麻柯」）修大自在天神有所成就，凡胎生人類都難以合他較量。未沸做了許多摧殘、損害佛教的事，將大部分人引入他的教法中。因此當未沸來到那爛陀寺時，那爛陀諸人士只好到吉祥山向阿闍離龍樹求助，龍樹的弟子提婆應允這個要求而下山調伏未沸，在途中，提婆遇到大樹女神向其求施眼珠，提婆便施給了一只眼珠。

後來，提婆戰勝了外道師，這時外道師問他：「這一只眼睛，應怎樣說呢？」阿闍離提婆回答：

“具有三眼的威猛神，不見其真實；帝釋雖具有千眼，也不見其真實；提婆因何祇具有一眼，能見三有一切之真實。

阿闍離提婆以正法義使外道一切諍論全歸失敗，於是將外道師引入佛教，後來這一外道師則成為班智達（即精通五明及內外宗派的大師）。據說阿闍離提婆證得八地果。

龍樹著作

「內明」論著《中論》以開示離二邊為主的正見，其中分為數、理二門。《經論集》由教義門而開示《大乘修心論》由理智門而開示《夢說如意摩尼珠》警醒聲聞種性《親友書》開示在家人以行為主《發菩提心諸論》開示出家人以行為主

密乘方面著作

《密續集論》見行攝要《菩提心釋論》抉擇見《密集修法》、《密集攝要》、《密集生起次第修法合經集論》、《曼荼羅儀軌》等二十種

顯示生起次第

《五次第》開示圓滿次第

「醫方明」論著《治療法一百種》

修身格言的論著

《士夫修養心滴》用以開示民眾《智慧教誡百頌》用以教誡臣宰《寶蔓論》用以開示國王大乘見行合修

其他自撰經要論著

《緣起算法》、《和合香法》、《點金術》

其他釋論

《密集釋論》、《聖道芊經攝頌》《集學論》阿闍離協饒迺洛卓（意：智慧生處）所著《入行論釋》中云：阿闍離龍樹也著有一部《集學論》。

龍樹對佛教所作具體事業

曾擔任僧伽大眾的職事 修造許多佛塔、寺廟 在金剛座建造金剛網路的圍牆 修建「伯哲繡」佛塔（吉祥積米塔，在古迦扎迦城附近）

《青史》對於別解脫戒傳承的記載 在雪域藏區受比丘戒的傳承有三個系統：

第一系為龍樹、清辯論師、貝填（吉祥蓋）、益西寧波（智藏）、細哇措（寂護）、巴·惹達納傳承到貢巴饒色大喇嘛，依次傳到康區。前藏、後藏由魯麥等依次傳入。

第二系，由班智達·瑪達填拉（法護）的傳徒三護（善護、德護、智護）的學生象雄·嘉伯喜饒（勝智）傳下，稱為上律宗。

第三系，由龍樹的傳徒古納瑪底、惹達納彌扎、西達瑪填納、古納薩嘎惹、達瑪瑪拉、阿嘎惹古達、大智者·釋迦西貝扎。然後由大智者·釋迦西貝扎傳到西藏，為薩迦班欽等眾僧授了比丘戒。

資料出處

《布頓佛教史》P.132~136