

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。

🔄修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:51:50 UTC

✍由 Admin 更新於 2025-11-17 11:24:44 UTC