

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『金鬢』和我修行的女伴—紺色女，難忍分離、至心掛念。

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

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

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

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

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

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

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

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

🕒修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:18:23 UTC

🔧由 Admin 更新於 2025-11-17 11:09:59 UTC