

# 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。

🔄修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:50:52 UTC

✍由 Admin 更新於 2025-11-17 11:23:49 UTC