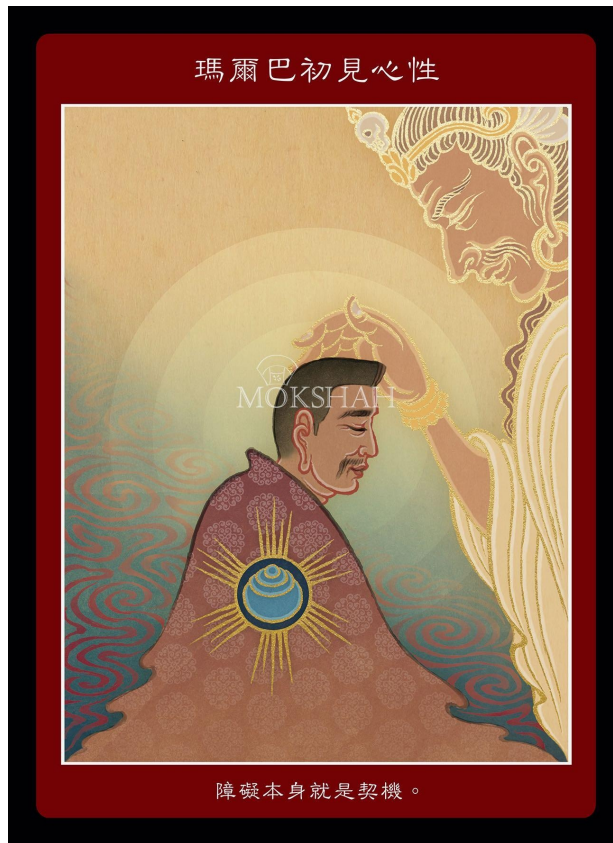


瑪爾巴初見心性



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一金剛總持。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。

🔄修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:11:02 UTC

✎由 Admin 更新於 2025-11-17 08:44:57 UTC