

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？

3.19.15禪修於自心時，雜念出現的話該怎麼辦？」

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。

🔄 修訂版本 #2

★ 由 Admin 建立於 2025-11-11 06:56:05 UTC

✍ 由 Admin 更新於 2025-11-17 11:28:52 UTC