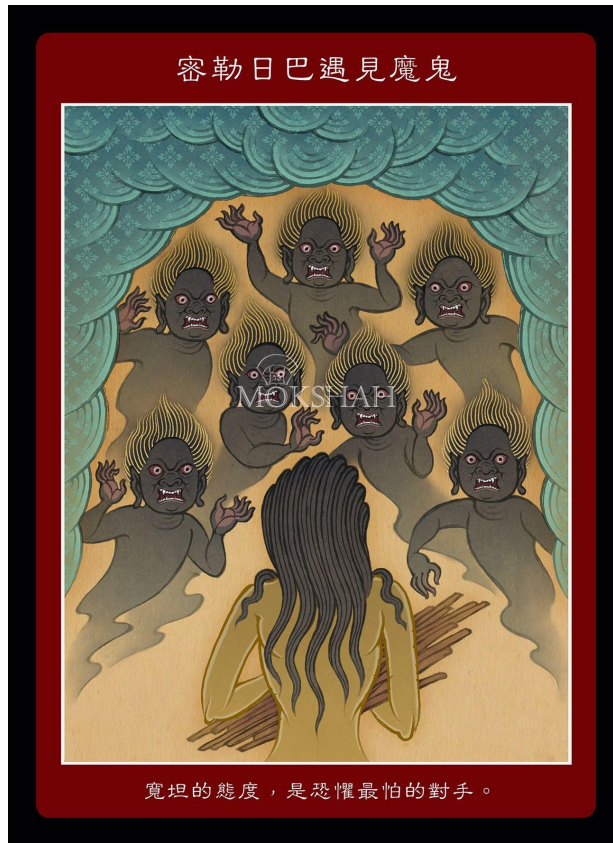


密勒日巴遇見魔鬼



卡片故事與啟發

密勒日巴回到自己山洞時，發現裡面有幾個鬼佔據了他的住處。

恐懼與不安，是最沒有「目標性」的一種情緒：它們存在的唯一作用，就是讓我們感到惱亂、不安罷了，不會有動力讓我們做出正面的改變。正因為如此，面對恐懼、不安最好的方式，就是寬坦地擁抱它們：它們計畫創造對立與猜忌，讓我們感到焦慮；而只要我們跳脫這個陷阱，就能讓它們消失無蹤。

詩歌與背景故事

他一進洞門就看到有幾個身體跟拇指一樣大、眼睛卻大得像茶碗一般，共有七個鐵色阿雜惹鬼。祂們有些在點火、有些在取水、有些在忙著各種事情。尊者看到這個景象後心感恐懼，依序觀想本尊、念誦猛咒，用眼觀法與各種神力，甚至觀修慈悲，但都無法消滅這個景象。

尊者心想：「他們會不會是此地的地神？我來這裡許久，一直都沒有佈施食糲或獻上讚嘆。」

因而唱了這首《讚嘆居處之歌》：

“ 3.16.1「此寂靜的山洞是能令人覺悟之處，現在，只有我住在此地—紅崖寶窟大鵬峰。 3.16.2此峰上有雲霧環繞和靈鷲翱翔，峰下有蜿蜒的藏江，江中有小魚在悠遊。 3.16.3峰背草木盎然，峰前遠處的草原上有一畝畝的良田，田中有個水井，井旁盛開花草。

3.16.4此地周圍不時有奔逐遊戲的野獸母子、競歌的雀鳥和高歌的雪雞。

3.16.5在這層層雪峰圍繞的牧區山溝中，沒有任何修行的障礙。

3.16.6我在此寂靜處，依循著覺悟之道而修行；此修行的根本，就是菩提心。

3.16.7所以，你們這些為障的鬼神啊！飲用了慈悲的甘霖後，就請離去吧！」

唱完這首歌之後，變出各種景象的三個阿雜惹鬼就消失了。接著，尊者意識到另外四個不願離開的阿雜惹鬼，是鬼魔造成的障礙，因而唱了這首《展現證量之歌》：

“ 3.16.8 「我是雪獅之子，幼時長出威武的獅鬃，成年後就能躍過雪山，我難道會怕其他動物的攻擊嗎？

3.16.9我是猛禽之子，幼時長出豐厚的羽翼，成年後就能翱翔高空，我難道會怕天空太高嗎？

3.16.10我是巨鯨之子，幼時學習游泳，成年後就能遨遊四海，我難道會怕河流的波動嗎？

3.16.11我是那洛巴的傳人，初學時依止上師，修行時長依山居，我難道會怕你們這些魔鬼的干擾嗎？

3.18.12很開心你們今天能夠到來！希望你們明天、乃至以後都能常常來陪我聊天！」

唱完這首歌之後，另外三個阿雜惹鬼就如彩虹般消失了。最後一個阿雜惹鬼無法受尊者的強大眼觀法與神通所降伏，他意識到這是特別強大的鬼王，因而唱了這首《較量觀點之歌》：

“ 3.16.13 「雪獅具有三種威力，所以牠跳躍山崖時不會失足。

3.16.14大鵬具有三層雙翼，所以牠飛在高空時不會墜落。

3.16.15巨鯨具有明亮的金眼，所以牠遨遊四海時不會憂慮。

3.16.16鐵器經過了鍛鍊，所以無法被巨石損害。

3.16.17同理，我證悟了心的本質，所以住在高山上而不會恐懼魔鬼；我已生起了慈悲心，所以我不怕你們這些魔鬼。

3.16.18魔鬼啊！你若不打算離開，那且聽我說：你就把你所有的幫手和招數都使出來，好好與我較量吧！

3.16.19哎，你這個阿雜惹鬼[1]，實在可憐。

3.16.20不動性金剛持上師！請加持我，讓我慈悲得已圓滿。」

尊者心懷慈悲、不顧自身地擠進該鬼的口中，結果不但卻沒有被吃掉，反而令其如彩虹般自然消失離開。

專有名詞介紹

❶ 阿雜惹鬼：阿雜惹一詞，意指印度人。對當時藏人來說，印度人的長相極為恐怖，故而將此醜陋鬼神取名如此。 .

❶ 觀想本尊：密法中有透過冥想某些忿怒的本尊，來達到伏魔功效的作法。 .

❶ 眼觀法：密法中有透過特定冥想，以達到「用眼神發出功力」而伏魔的作法。 .

🔄修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:54:36 UTC

🔧由 Admin 更新於 2025-11-17 11:27:17 UTC