

密勒日巴談修行綱要



卡片故事與啟發

密勒日巴將他的修行體悟，歸納在幾個重點中。

高談闊論誰都能得到，但是只有在付諸行動時，我們才會知道自己是個什麼樣的人；所以，任何的嘗試與努力，都不會讓我們空手而歸。這個過程中，我們會越來越認識自我，找到一個更平衡的生活。

詩歌與背景故事

一兩天後，又有一個老獵人帶了糌粑來供養尊者，他問候尊者：「您最近身體健康嗎？」尊者回答：「健康。」接著，尊者唱了這首歌：

“ 3.14.1 「在此白石茵綠山的石窟中，我一密勒日巴感受著禪修帶來的快樂。

3.14.2 我的肉體感受著：無貪執、無病苦、無妄念、無寒冷、無退步、無工作、無喧嘩而不需睡眠等所帶來的快樂。

3.14.3 語言上，我的聲息感受著：具備方便和智慧的雙運、生起次第和圓滿次第的雙運，氣息無出入且無人與我交談等所帶來的快樂。

3.14.4 思想上，我感受著心毫不僵固、無悲傷、無希求也無恐懼，不斷地禪修等的快樂。

3.14.5 無論是在無變化且無念頭的明光中、清淨中還是無礙森然的境界中，我都感到快樂。

3.14.6 這首究竟妙樂之曲，是我將自己的體驗自然唱出的歌曲，蘊藏著思想與行動結合的修行之道。

3.14.7 所以，想要覺悟的人們！你們都應當如此修行。」

這位檀越聽了之後非常歡喜，一再地禮拜尊者後才回家。一兩天後，這個檀越又與他的一個好友，一人拿一袋糌粑上山供養尊者：「您那天唱的歌很棒！但我們智慧愚鈍，聽不太懂。請給我們些言簡意賅的開示。」尊者因而唱了這首歌：

“ 3.14.8 「此石窟已受到了上師的加持！讓我得以終身閉關。

3.14.9 信心、博學和有德三者，是修心的命根，紮穩這樣的根本，必能得到穩定的安樂。

3.14.10無貪、無戀和無愚三者，是修心的鎧甲，它們非常輕便而堅固，能防護利器的攻擊。

3.14.11禪修、精進和堅忍三者，是修心的良駒，牠們奔馳如飛，能帶領我們遠離危難。

3.14.12自我作證、自然明知和自然安樂三者，是修心的果實，只要播下它們的種子，就一定能歡喜豐收。

3.14.13上述的十二個修心之關鍵，是我為你們臨場唱出的歌曲。

3.14.14你們這些檀越應當依此奉行。」

這位具有信心的辛·多爾摩檀越又說：「請您再將這些內容，濃縮在更簡短的語言，給我們解釋吧！」尊者因此唱了這首歌：

“ 3.14.15「願上師加持我，讓我能體悟到心的性質本不僵固。

3.14.16現在，讓我為各位虔誠的檀越唱首本尊歡喜之歌：

3.14.17顯、空和顯空無別三者，概括了一切正確的觀點。

3.14.18清明、無逸和無分別三者，概括了一切正修。

3.14.19無貪、無戀和無迷亂三者，概括了一切正行。

3.14.20無求、無懼和堅持三者，概括了一切修行之果。

3.14.21不矯、不藏和不虛三者，概括了一切修行之誓言。」

兩位檀越聽完後，都開心地回家。聶拉木地區的人們雖然對尊者很有信心，但因為他們能力不足、不太有辦法供養尊者，尊者也不想要受用信財而損害修行，因此他約每五、六個月才會得到一碗稀粥的供養。

但尊者說：「我不會為了解決飢餓，而讓我的修行隨波逐流。」

🕒修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:53:46 UTC

🔧由 Admin 更新於 2025-11-17 11:26:21 UTC