

密勒日巴自勉



卡片故事與啟發

密勒日巴以終身山居、閉關苦修聞名，在此過程中他多有幾乎要放棄的時候，靠著不停的自勉，他堅持了下去，直到開悟。

突發性的誘惑與機會，表面上看起來雖然有「可口」跟「可怖」的種種樣貌，事實上，它們共同享有的特質是：激情、短暫、讓人失去舊有的理智而上癮不復。然而，生命的安寧與穩定，來自堅持與計畫：當我們把理智的眼光放在短暫的刺激與狹窄的當下，終究會在同樣的行為輪迴中打轉。

所以，面對「看似」美好的機會來臨時，我們應更加謹慎。

詩歌與背景故事

尊者將寧瑪派老師送給他的一升糴粑粉，和跟一些朋友乞討來的一升青稞，都放在一個背包裡，動身前往馬中齒白石窟。到達後，他一再向自己發誓：「願我未以此身得成就前，不忙碌於俗務。願我未造惡前不會遇到造惡者。」

願我未得真實成就前，不接受絲毫的亡財與信財等交易供養。願我的一切魔障、罪債、障礙、業障皆得清淨。

願我圓滿大恩上師的期許，能護持佛法並承擔一切眾生的痛苦。」又說：「未覺悟前，我決定不入城鎮中，否則請一切護法懲罰我！」有一天，尊者打算前往平地時，立刻自我提醒地唱這首歌：

“ 3.8.1「金剛持瑪爾巴上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。 3.8.2密勒聞喜！你真是個怪人，自己聽著自己唱歌勸自己！

3.8.3你要拋棄友人的諂媚，放下求熱鬧之慾望，這樣，就不會有任何需要花心思消除的麻煩。

3.8.4心無須造作、自然放著，造作只會干擾自心。

3.8.5內心散亂時，修行會隨風而去，所以應不散地依於正念。

3.8.6離開此床時，床下的石頭會絆倒你，所以不要離開此床。

3.8.7東張西望會讓你的修行空手而歸，所以低下頭吧！

3.8.8五毒可能會在睡眠時來迫害你，所以不要睡眠、好好禪修！

3.8.9就算是努力修行卻仍未得解脫，我也希望能死在這個無人山谷。」

他又自我勉勵：「我未得堅定的成就前，怎麼可以好奇於城鎮上的紛擾！如果再對它們感到好奇，就請空行母們懲罰我！」並唱了這首歌：

“ 3.8.10那洛巴尊者所傳承的解脫道，請加持貧子，讓我終得閉關山居。

3.8.11祈願俗事之魔無法干擾我平等之禪定的增長，祈願我不貪著『寂止』的小池，而用池水灌溉『勝觀』的鮮花！

3.8.12祈願我沒有匆忙的造作，讓『無為』之綠葉得以廣開！

3.8.13祈願我在此關房中毫無猶疑，能夠成熟『體悟之果』！

3.8.14祈願惡魔不阻礙我得到對自心的篤定。

3.8.15祈願我對『方便道』毫無懷疑，能夠跟上我上師的腳步。

3.8.16不動性金剛持上師！請加持貧子，讓我終得閉關山居。」

他又說：「我尚未得到成就前，立誓絕對不要進入城鎮中，如果違背了這個誓言，請大恩上師懲罰我！」尊者立下了這三個誓言以自我約束，自我勉勵要死在無人知曉的嚴格閉關中。

專有名詞介紹

❶ 亡財：透過為喪家做法超渡而收取的費用。

❷ 五毒：貪、瞋、痴、慢、疑，是煩惱之首。

❸ 寂止與勝觀：佛法兩大禪修體系之核心，寂止重視專注，勝觀重視觀察。

🔄修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:45:46 UTC

✍由 Admin 更新於 2025-11-17 11:23:18 UTC