

密勒日巴尋賢徒



卡片故事與啟發

密勒日巴向一位女子介紹自己的學習背景，希望可以對她有所啟發。

任何表面的奔忙、工作、關係，追根究底都是在影響著「我們」，對我們產生些許的改變與留下印跡；因此，面對任何選擇與場景時，我們應該問的，不是「我該不該這麼做」，而是「我這麼做了之後，會變成『怎麼樣』的一個人呢？」

詩歌與背景故事

這位女行者聽了之後對尊者產生信心，問到：「瑜伽行者！你有深奧的傳承嗎？有好的上師嗎？有得上師的灌頂並學到口訣嗎？有果斷地投入修持嗎？另外，我聽說斬斷妄念需要唸誦『呬』字，請問『呬』的意涵是什麼？修行之大綱：基、道、果又是什麼呢？具備這樣的基、道、果三個重點後，又會得到怎樣的無畏的篤定呢？」尊者唱歌答覆：

“3.18.1「我有三個傳承：法身佛—普賢王如來的傳承、報身佛—相好金剛持的傳承和化身佛—利他釋迦牟尼佛的傳承。

3.18.2有虔信於此三傳承的有緣人嗎？

3.18.3我有三個上師：從外在象徵心識之續的『外上師』，從內在指示明覺之續的『內上師』，和在心中展現出真實之續的『真上師』。

3.18.4有虔信於此三位上師的有緣人嗎？

3.18.5我得到過三種灌頂：寶瓶置頂的『外灌頂』，指凡身為尊身的『內灌頂』和指出心性之樂空的『真灌頂』。

3.18.6有求受此三種灌頂的女徒嗎？

3.18.7我掌握三種口訣：外口訣—聞思修、內口訣—究竟明體，以及無聚無離體受的真口訣。

3.18.8有虔信於此三種口訣的女徒嗎？

3.18.9我實踐三種果斷：獨居險窟的『外果斷』、不顧此身的『內果斷』和唯一決斷的『真果斷』。

3.18.10有求修果斷的女徒嗎？

3.18.11我修持三種『呬』：收攝紛念的『外呬』、明震昏沉的『內呬』和決斷心性的『真呬』。

3.18.12有求修『呸』的女徒嗎？

3.18.13我熟悉修行之途的基道果：『基』是無造作的大遍在，『道』是無造作的大寬坦，『果』則是無造作的大手印。

3.18.14有渴望基道果的女徒嗎？

3.18.15修行後，我得到三個層次的篤定：思想的篤定—無神亦無鬼，修持的篤定—無逸亦無修，結果的篤定—無求亦無懼。

3.18.16有求三種篤定的女徒嗎？」

這位女行者聽到這裡，對尊者產生強烈的信心。

🔄修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:55:34 UTC

✍由 Admin 更新於 2025-11-17 11:28:16 UTC