

密勒日巴求返家



卡片故事與啟發

密勒日巴離家許久、近十來年，在夢到家裡頹敗的場景後，他向自己的上師—瑪爾巴請求得以回家，瑪爾巴預示了他未來人生的走向，預言他們師徒二人今生不會再相見。

瑪爾巴更指出：所有的困境與艱難，事實上都蘊藏了無比的祝福。

我們在生命的旅程上，已經走了一段時間、累積了不少經驗。因此，此刻遇到這看似一個嶄新的、未曾有的情景，正是讓我們回顧過去的生命歷程，鼓勵自己、檢視自己的時候。當我們意識到自己曾經做過多少艱難的抉擇，自信將油然而生，正是這分自信，能讓我們更篤定地面對未來的不確定性，也更能夠發現：自己的生命，其實就是不停重複同一個行為與抉擇循環，這是我們的功課，讓自己能夠越做越好。

詩歌與背景故事

頂禮上師！密勒日巴尊者誕生於雪山環繞的地區，他為了承受那洛巴之傳承的加持，實踐了許多的苦行。尊者有如療癒一切沉痾的藥王，其名諱如日月般響亮。尊者深知輪迴毫無意義，所以不貪衣食、獨居山林，而體悟了樂煖並徹底控制了命勤氣。

尊者是印度的文殊友大師之化現，他如實成就一切諸佛的究竟之道—金剛乘密法。所以，他是位超越凡俗污染的禪師。如今，我頂禮、讚嘆具備如是事蹟的密勒日巴尊者。

尊者求學時受到了上師與師母的照顧，圓滿得到一切口訣。後來，他計劃告假返家，而唱出了密勒萬歌之首—《返藏之歌》：

“ 3.1.1不動性大悲上師！請容貧子我返家一趟。

3.1.2我希望回家，探望母親是否在世，看看妹妹是否平安，雍巴叔叔與瓊薩姑母是否健在。

3.1.3不知道我家的四柱八樑之樓、四面八角之院和三角良田是否頹敗了？

3.1.4家裡珍藏的《大寶積經》和年長的管家，不知是否安在？

3.1.5不動性大悲上師！請容貧子我返家一趟。

3.1.6請您導引我、護佑我、消除我旅途上的障礙、守護我的身語意並創造滿願緣起，請您賜予我慈悲與力量，支持我能更理解密續和口訣，並讓我得以無病、長壽、吉祥。

3.1.7上師！您遍知我心，請加持我終得山居閉關。

上師回答：「喔！大力！不要懷疑我們的相知與相惜！要注意：只要能夠修行，那不論在哪裡，我們都會感到開心，這份快樂不受任何時空的限制。」並唱歌勉勵：

3.1.8「祈請上師尊者眾！

3.1.9一切行為皆依循佛法的孩子啊！希望你的「身」可以成就化身佛；希望你用「語」持咒，能夠作為成就報身佛的緣起；希望你「心」中根本之菩提樹幹，能夠盛開法身佛之花葉。

3.1.10願你永遠記得上師的教導，也祈求本尊和空行的加持，能夠常住於你的生命中，更希望正信護法們能夠持續守護你。

3.1.11希望上說的甚深緣起之願望，能夠快速地圓滿成就。

3.1.12總之，希望你任何時刻，都守護著大悲心，此乃一切修行之關鍵。

3.1.13在你的歸途上，你會受到空行和勇父的護送；而當你走到後藏的斯瑪崗時，當地的十二位地母會來相迎。

3.1.14你在故居會親見『無常如幻』，遇到姑母和妹妹時則會發現『如幻毀壞』之口訣。

3.1.15你在無人山洞閉關時，將能轉換輪迴與涅槃。

3.1.16你充滿毅力的肉體中含有一切諸佛的宮殿，而你將賴以為生的尋麻中，則藏有空行母歡喜的甘露。在轉化幻輪的精要之處，必能孕育出美妙之果。

3.1.17切莫留戀故里！應當居於靜處，如此，你必能實踐無逸而安貧樂道的生活。

3.1.18於人聲犬吠皆沉寂之處，有著能讓你快速看見成就之兆的明燈。

3.1.19無須乞食就能尋得之野食能帶來加持之安樂，而清亮的本尊宮殿則能讓你成就大利。

3.1.20守誓必得成就的清淨之法，就是我没有覆藏、傾囊相授的妙法；而如法修持之莊園則秘藏一切成就的金礦。

3.1.21在正法之空行的命根中，你終究會走到輪迴與涅槃的岔路。

3.1.22你是我，翻譯家瑪爾巴的傳人，所以必得名滿天下。

3.1.23密勒日巴，你的毅力就是正法久住的根本。

上師又說：「我為你送行吧！」師母料理了新鮮的食品，並為尊者準備路上所需的各種行李。她內心非常難過，一直落淚。

專有名詞介紹

❶ 樂煖:無上密法重視控制以求控制心理的修行方式，所謂「樂煖」意指修行者經由修行，在生理上與心理上產生的正面結果。

❷ 命勤氣：在中脈行走的主要氣流，是修持無上密的行者致力於控制的一股能量。

❸ 文殊友：印度知名密法大師，為《文殊真實名經》重要註釋家，後備鮭魚大圓滿祖師系上師：師承極喜金剛，傳予吉祥獅子。

🔄修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:29:46 UTC

🔧由 Admin 更新於 2025-11-17 11:13:36 UTC