

《密勒日巴尊者傳》讀後心得

● 見觀法師 法鼓佛教學院佛教學系

本文榮獲一〇一一年度慧炬大學院校佛學論文獎學金

一、前言

讀完《密勒日巴尊者傳》，讓我對於密勒日巴尊者的精神，深深地感到佩服。因為這樣的修行歷程，並非一般人所能承受，尤其密勒日巴尊者對於忍辱的修持及其精進求法的精神，更是讓人讚歎。

二、出家因緣

末學未學佛前，並不知道什麼是佛法，只覺得大人的世界很複雜，我不想長大。因為兒時生活在鄉村的大家庭，直到受教育才至都市定居；大家庭人多，事當然也多，家家有本難念的經。年紀輕輕的我，什麼都不懂，只要有玩伴就好了，但也在這個大家庭看到人生百態。

我小時候就有了「人生很苦」的感受，在我的周遭，常常有菩薩的示現，告訴我人生很苦；其中，外婆的一生對我的啟發非常大。我自

幼由外婆撫育，當我發現外婆的一生都很苦時，便開始尋求人生的答案。我開始思維：人生為何而活？我問遍了學校的師長，有人告訴我：人生以服務為目的；甚至有人說是為了錢而活。我的心中始終充滿了疑惑，但沒人可以給我一個滿意的答案，直到有一天，我進了禪堂打七，我才知道自己要的就是這個！於是，我決定出家修行。在寺院常住一段時間之後，才有機緣出家。其實，出家並沒有想像中簡單，我求了師父三次，前二次師父並沒有答應，都說再發心，直到第三次，我心想：「如果師父不答應，我就要回去讀書了。」後來，遇到貴人的相助，師父才答應讓我出家。

這段出家的歷程，我以前會覺得很不容易，為了出家，我忍受著一個人獨自在外、離鄉背井，內心受到無比的煎熬及種種考驗，才能夠順利出家。然而，出家之後，真正的苦才開始，因為要面對自己

難調難伏的習氣，面對人我是非的磨練，真的很苦。修行人必須練習接受種種逆境的考驗，沒有所謂的對、錯，唯有忍，在自己的功夫不到時，這種忍是很難熬的。但是，當我讀到《密勒日巴尊者傳》，再回想以前自己覺得是苦苦，相較之下，其實微不足道。密勒日巴尊者的師父為了消他的大業障，用種種方法來磨鍊他，光是一棟房子，蓋了又拆、拆了又蓋，再加上打罵的教育；若非有大願心、大願力，實在是待不下去。想想自己以前的師父，也沒有像密勒日巴尊者的師父這樣考驗我。讀到密勒日巴尊者的忍辱過程，自己心中深深覺得慚愧。

三、反省自我

孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」我們都知道這樣的道理，但是在日常生活當中，要真的實踐實在不容易。那麼，我們的問題到底出在那裡呢？難道我們的資質不如密勒日巴尊者嗎？我想應該不是這

樣，而是我們並沒有將學佛的觀念釐清：到底該如何走？為什麼很多人當初發大心、發大願來修行，後來又放棄了？

「人非聖賢，孰能無過！」在修學菩薩道時，難免會信心不堅定。修行人要接受自己的不完美，時時刻刻反省、檢討、改過，不懊悔。密勒日巴尊者為了滿母親的願，殺了很多人，造了極大的惡業，雖然如此，他卻能改過、懺悔，尋求解決之道，精進修行，最後得到大成就。正如「上聖」嚴師父所教導的處事原則——四它：「面對它、接受它、處理它、放下它。」

現在的社會，很多人遇到複雜困難的事情，選擇解決的手段就是自殺。但是，自殺真的能解決問題嗎？不能。因為並不是死了就一了百了，如果自殺能解決問題，密勒日巴尊者早該做這件事，為什麼他每次都要忍下來呢？因為自殺不是解決之道，只會為自己再添一條罪業罷了。

佛法講因緣果報，一個人每天所面對的一切問題，決不是無緣無故發生的。「此有則彼有，此生則彼生，此無則彼無，此滅則彼滅」，所以，

當任何事情現前時，要自己「面對它」、「接受它」：不論是好是壞，唯有接受它，才能讓自己的心情平穩，否則始終會在不安的情緒當中，便無法好好過自己的生活。當自己接受之後，下個動作就是「處理它」，想一想：要怎麼解決這些問題。遇到壞事時，告訴自己：「一切都會過去，我要老老實實地面對自己，一定要走出這個不好的情緒。」密勒日巴尊者知道自己以往犯了很大過錯，他選擇面對這一切，而不是逃避現實。最後，學習「放下它」，因為懊悔也沒用。

《菩薩善戒經》卷六〈18三十七助道品〉：「云何名為菩薩摩訶薩慚愧？慚愧有二種：一者性；二者因緣。性者，菩薩摩訶薩自知所作非法，怖畏惡報而生慚愧；因緣者，菩薩若於自所作惡，恐人知故而生慚愧。性慚愧者，非因緣得如菩薩性；菩薩修慚愧者從因緣得，如八正道因緣。」（註1）身為一個菩薩行者，時時刻刻都要檢討自己的起心動念。因為一個起心動念，將來就感得一個果報。唯有不斷地改過，才能成就佛道。

《四十二章經》卷一：「佛言：眾生以十事為善，亦以十事為惡。身

三、口四、意三。身三者：殺、盜、婬；口四者：兩舌、惡罵、妄言、綺語；意三者：嫉、恚、癡，不信三尊，以邪為真。優婆塞行五事，不懈退，至十事，必得道也。」（註2）眾生的善、惡業，都是在身、口、意三業當中造作的，此十事可為善亦可為惡，當發現自己起惡念時，要將它制伏，因為惡念就像小偷一樣，會偷走我們的功德法財。如不制伏自己的惡念，接下來身體就會造惡業。造了惡業，有了惡因，將來必受苦果。

密勒日巴尊者知道自己過去所造的極大惡業，日後會感得極大的苦果，便開始尋求解決之道，而不是浪費自己的生命——等死。為了求法，無論他的師父對他做出任何無理的要求，他都依教奉行。雖然身體苦痛不堪，就是忍耐，對上師的信心堅毅不搖。在這背後支持他的願力為何？無比渴望的求道之心，就是為了求無上甚深之妙法。

反省自我：看看自己有密勒日巴尊者的願力嗎？我們常常因為別人的一句話或別人的不肯定而心生煩惱。當這些菩薩示現怒目金剛相時，我們會因自己無始來的習氣

——我執，而起種種惡念，更別說
是用感恩的心去面對一切。因為願
力不夠，所以心就發不出來。

四、不識本心學法無益

《六祖大師法寶壇經》卷一：
「不識本心，學法無益；若識自本
心，見自本性，即名丈夫、天人師、
佛。」（註3）若不認識自己的這念
心，學法是沒有益處的。密勒日巴尊
者以前學咒是為了要復仇，雖然他成
功地學會咒語，也復了仇，但是所做
的一切都對修行沒有幫助。

何謂本心？本心即是菩提心，
即是人人本具的佛性。《善慧大士
語錄》卷三：「夜夜抱佛眠，朝朝還
共起，行住鎮相隨，坐臥同居止，分
毫不相離，如身影相似，欲知佛何
在，只這語聲是。」（註4）每個人都
有菩提心，行住坐卧的這念心。所
謂「萬法歸一」，所有的修行都是歸
到這念心，而不是從心外去求。心外
求法與道是不相應的。《六祖大師法
寶壇經》卷一：「凡夫即佛，煩惱
即菩提。前念迷即凡夫，後念悟即
佛。前念著境即煩惱，後念離境即菩
提。」（註5）煩惱即菩提，前念因境

而起了執著，生了煩惱；後念卻又離
境生了智慧。其實煩惱的那念心和智
慧的那念心是一個，不是二個。每
個人都有清淨的智慧，只因妄想、執
著，不能見到自己的佛性。人人都有
覺性，覺性就是指我們的佛性。眾
生是不覺，沒有覺悟，天天起貪瞋
痴、殺盜淫，執著外面的一切眾界
為實有，這就是眾生的境界。《地
藏經》：「眾生起心動念，無不是
業，無不是罪。」為什麼呢？因為眾
生的這念心是不覺的境界，沒有覺悟
的境界是什麼？就是貪、瞋、痴。所
以隨便起心動念，都不離開貪瞋痴，
當然將來就要受報。如果覺悟了，
依照自己所覺悟的道理去用功、去修
行，在日常生活中經常保持自覺，進
一步發揮覺他的心，即行自利利他的
菩薩道，用佛法利益他人。所以，識
本心乃修行人首要之務。

五、菩薩道的行持

密勒日巴尊者以種種方便轉大
法輪，行菩薩道，度了無數眾生。
而究竟菩薩道要如何行持呢？行菩
薩道必須要修四攝法、四無量心、
四弘誓願……等法門。若沒有這些

行持的方法，要圓滿佛果，是不可能的事。

1. 四攝法

「四攝」中的「攝」有「攝取」、「引導」之意。凡修自利利他的菩薩行的行者，必須先行四攝法——布施、愛語、利行、同事，用這四種方便法攝受眾生，先讓眾生能夠對我們有好印象，進一步才能度化他。

第一、布施攝。經云：「未成佛道，先結人緣。」佛法有財布施、法布施、無畏施。眾生受到幫助，自然會想要親近佛法。

第二、愛語攝。愛語，就是不說惡語。說話要客氣、謙卑，不要得理不饒人。否則別人看到我們就討厭，更不用說要聽我們說話。

第三、利行攝。以身口意行利他的行為，以攝引眾生，即是利行攝。當別人有困難時，就給予方便、幫助他即是利行攝。凡是對眾生有利的，不分冤親，不分貧富，發揮人飢己飢、人溺己溺的精神即是利行。

第四、同事攝。以同理心，投其所好。但是這要有度眾的悲願，

再配合定慧，才能行同事攝。

2. 四無量心

四無量心（註6）乃慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心。有了四無量心才能夠發大願，因為觀眾生苦，實為不忍。

- (1) 慈無量心：能與樂之心也。給予眾生歡喜，幫助他遠離煩惱。
- (2) 悲無量心：能拔苦之心也。菩薩見眾生苦，如自己的孩子受苦一樣，甚至不惜一切要幫他拔一切苦。
- (3) 喜無量心：見人離苦得樂生慶悅之心也。看見他人離苦得樂而生歡喜之心。
- (4) 捨無量心：如上三心捨之而心不存著也。又怨親平等，捨怨捨親也。即行一切善，不執著一切善，怨親平等，心不著相。

3. 四弘誓願

「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」有四無量心，才有可能發出四弘誓願。

- (1) 眾生無邊誓願度：因為看到觀眾生的苦，不忍其受苦，才會發誓度一切眾生之願。
- (2) 煩惱無盡誓願斷：無明煩惱為生死之因，所以發願要斷盡一切煩惱。
- (3) 法門無量誓願學：眾生有種種煩惱，對治不同煩惱的法門也很多，因此法門無量誓願學。
- (4) 佛道無上誓願成：到達涅槃，圓成佛道是最終的心願，佛道無上誓願成即為我們的目標。

六、結語

古德云：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更向何生度此身？」修行雖是生生世世的事，若不把握今生，不把握當下，很難保證來生能夠再得人身修行。密勒日巴尊者示現了他的一生，讓我們在修行上，有更明確的道路和方向，我們應該好好努力修行，才不會辜負祖師大德們歷盡千辛萬苦，最後圓成佛道的示現。感恩諸佛菩薩的慈悲教導。阿彌陀佛！🙏

註1. 《菩薩善戒經》卷6〈18 三十七助道品〉(CBETA,T30,no.1582,p.993,c6-11)

註2. 《四十二章經》卷1(CBETA,T17,no.784,p.722,b6-10)

註3. 《六祖大師法寶壇經》卷1(CBETA,T48,no.2008,p.349,a21-23)

註4. 《善慧大士語錄》卷3(CBETA,X69,no.1335,p.115,c17-18//z2:25,p.12,c14-15//R120,p.24,a14-15)

註5. 《六祖大師法寶壇經》卷1(CBETA,T48,no.2008,p.350,b27-29)

註6. 《丁福保佛學大辭典》「四無量心」：(術語)又名四等，四梵行。十二門禪中之四禪也。一慈無量心，能與樂之心也。二悲無量心，能拔苦之心也。三喜無量心，見人離苦得樂生慶悅之心也。四捨無量心，如上三心捨之而心不存著也。又怨親平等，捨怨捨親也。

延伸閱讀

更多《密勒日巴尊者傳》感動心得分享，詳見慧炬機構官方網站「一〇一年度慧炬大學院校佛學論文及佛教文學創作獎學金」徵文入選作品

網址：<http://www.towisdom.org.tw/>