

# 密勒日巴談放下



## 卡片故事與啟發

密勒日巴向女徒展示，一切修行的目標，是讓我們做好準備，面對死亡。

死亡、消逝、終點，往往是我們知道的必然終點，也是我們所不想面對的事實。

然而，只有當我們準備好面對它們，開始意識到自己現在要投入的努力終將消逝.....

我們才會真正知道，自己現在的生活、現在的選擇，是否發自內心的珍愛。

## 詩歌與背景故事

此後，上師又叮嚀地唱了這首《四種支助之歌》：

“ 3.20.1 「有緣、有福、有信的的女徒—巴達朋啊！請諦聽：

3.20.2死後的旅途比這輩子更長，你準備好路上的乾糧了嗎？

3.20.3最好的乾糧就是『佈施』，你實踐『佈施』了嗎？

3.20.4要知道，慳吝是會吃裡扒外的匪徒，你意識到了嗎？

3.20.5知道的話，一定要拋棄它啊！

3.20.6有緣、有福、有信的的女徒巴達朋啊！請諦聽：

3.20.7死後的旅途比這輩子更黑暗，你準備好路上的照明了嗎？

3.20.8最好的照明就是『明光』，你修持『明光』了嗎？

3.20.9要知道，愚痴和昏睡是會吃裡扒外的敵人，你意識到了嗎？

3.20.10知道的話，一定要拋棄它啊！

3.20.11有緣、有福、有信的的女徒巴達朋啊！請諦聽：

3.20.12死後的旅途比這輩子更危險，你找好路上的保鏢了嗎？

3.20.13最好的保鑣就是『修行』，你開始『修行』了嗎？

3.20.14要知道，親友是會吃裡扒外的怨家，你意識到了嗎？

3.20.15知道的話，一定要拋棄它啊！

3.20.16有緣、有福、有信的的女徒巴達朋啊！請諦聽：

3.20.17死後的旅途比這輩子更顛簸，你找好路上的代步駿馬了嗎？

3.20.18最好的照明就是『努力』，你努力了嗎？

3.20.19要知道，懈怠和放逸是會吃裡扒外的敵人，你意識到了嗎？

3.20.20知道的話，一定要拋棄它啊！」

女徒聽了此口訣後，精進修持，終究成為一位持有耳傳且稀有的女禪師。

---

🔄修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:56:29 UTC

✎由 Admin 更新於 2025-11-17 11:29:21 UTC