

# 瑪爾巴憶初會那洛巴



## 卡片故事與啟發

瑪爾巴回憶自己見到那洛巴後所學習到的內容，關鍵在於掌握生理與心理互相影響的訣竅，在面對死亡時，能夠掌握這一般人感到恐懼與排斥的機會，得到超然而解脫，他強調：「此刻就死去，我最歡喜！」

「坐而言不如起而行」，付諸實踐遠比空談還更重要；然而，檢視自己的實踐是否有把握，關鍵就在我們如何看待挑戰、看待現況的崩壞與消逝：我們是將其視為危機、抑或是轉機？花時間在避免「終點」，遠不如讓自己做好準備面對「終點」。因為，終點不過是另一個「起點」。

## 詩歌與背景故事

瑪爾巴接著便去梅雜林拜見「不敗金剛」上師，後者是梅記巴的同門、瑪爾巴也會向他學過一遍事部的密法。瑪爾巴到達當地時，適逢不敗金剛有位來自迦什彌羅的佛師好友，兩人正在當地為一座吉祥密集金剛曼陀羅開光。

瑪爾巴到達法會現場後，他兩人便要求：「譯師！您在印度住了很久，您的上師那洛巴非常有名。請問：您在他座下親近多久？聽了哪些法？您得到了如何的體悟？請唱一支你從印度返鄉的會面歌！」

瑪爾巴於是便唱了一首《謁見那洛巴之歌》作為答覆：

“ 2.8.1 「頂禮各位大師，希望他們能加持、引導我這個虔敬的後學。

2.8.2 我不懂得如何歌唱，但實在難以拂逆各位的命令，所以今日要唱一首《樂死之歌》，請各位謹記必如理修行：

2.8.3 我與那洛巴、我們師徒，因為往昔的祈願清淨成熟，所以共聚於名滿天下的華嚴金洲山的靜處；我在此地親近此德高望重的上師十六年又七月。

2.8.4 我曾從其圓滿領受四種灌頂七次，並得《勝樂輪》之加持、聽講《喜金剛密續》，和學習本尊—俱生母。

2.8.5 此外，我也圓滿地學習了許多口訣，特別是得到上師手把手地傳授成佛要訣—控制氣脈的妙道。

2.8.6 這門要訣，讓我在死亡來臨、即將脫離此肉體牢獄時，得以結合相融、遷化的關鍵，受到男、女天使們手拿幢幡、華蓋並奏樂來接迎我，前往空行世界敬謁那洛巴上師。

2.8.7 所以，此刻就死去，我最歡喜！

2.8.8 在座各位尊貴的咒師啊！請聽我的一言建議：如果沒有學習直指實義的耳傳，僅憑著說傳的文字，實在很難即生成佛。

2.8.9所以，如果誠心要修行，請依循那洛巴與梅記巴二大師的傳承，如此則必能青出於藍、樂上加樂且終得解脫。

2.8.10這首歌還悅耳嗎？如果我有唱錯之處，請原諒我！」

---

🔄修訂版本 #2

★由 Admin 建立於 2025-11-11 06:20:53 UTC

✍由 Admin 更新於 2025-11-17 11:12:12 UTC