



## 令修行成功的三个要点



图片：遍知冈波巴（喜马拉雅艺术资源提供）

亲爱的朋友，

一如往常，希望以此讯息问候各位，祝福大家平安、健康与快乐。这次的莲师日，我想和所有阅读此 Email 的修行人分享一些精辟建言。

有时，即使我们花了许多时间、精力，做各种的修行，似乎就是没有办法获得太多成效，无法生起太多利益。原因正在于我们没有掌握修持的精髓，也就是我们错过了修行的重点。

这就是为什么我要和大家分享《解脱庄严宝》中一段精辟的偈句。在这三行句子中，遍知冈波巴为我们点出了能为修行成功带来一切助缘（福德资粮）的三个要点：

**以智力使其至胜。**

**以慧力使其广大。**

**以回向力使其难以估量。**

**智力**的意思是指要能做到三轮体空：无论你正做什么，都不执着于有一个能者（主体）、所缘（客体）以及行为这样的分别概念。举禅修为例，没有一个「你」在禅修，也没禅修的对境，以及禅修这件事。

**慧力**是指前行殊胜、正行殊胜、结行殊胜，这三个殊胜法。前行殊胜是指以菩提心为发心的动机应该贯穿你的一切行动与修行。正行殊胜是指无论你做什么，都不要攀缘。结行殊胜是指对结果不抱持任何希冀与期待。我知道我们或多或少都对修行结果抱有一些期望，但我们应该要放掉那些期望。

最后，**回向力**是效仿往昔诸佛菩萨作法，将自身福德回向。例如，在《普贤行愿品》中这两段偈句就是这样写的：

འཇམ་དབལ་དབལ་ཤོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་། །

**姜贝 巴沃 吉他 千巴檣**

文殊师利勇猛智，

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

**昆土 尚波 迭扬 迭辛贴**

普贤慧行亦复然，

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཕྱིར། །

**迭大 昆吉 介苏 达洛青**

我今回向诸善根，

དགོ་བའདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ། །

**给哇 地大 堂切 拉突喔**

愿彼一切常修学。

། དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །

**度顺 雪贝 嘉瓦 坦且其**  
三世诸佛所称叹，

བསྐྱེད་གང་ལ་མཚོགས་ཏུ་བསྐྱེད་པ་དེས། །

**喔哇 冈拉 措土 昂巴迭**  
如是最胜诸大愿，

བདག་གི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་གྱིང་། །

**大吉 给威 扎瓦 地昆强**  
我今回向诸善根，

བཟང་པོ་སྤྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་པ་བཞི། །

**桑波 确且 拉突 喔哇吉**  
为得普贤殊胜行。

如果你能将这两段偈句铭记在心，不论是藏音或中文译句，都会非常有帮助。如此一来，你就能和过去诸佛菩萨的作法一样，回向你的善行。

以上是冈波巴针对修行能成功获得结果一语道破之建言，我希望你们都能谨记在心，使你的修持也能结出硕果。

寄予我所有的爱与祈愿，  
一切吉祥



帕秋仁波切