

令修行成功的三個要點



圖片：遍知岡波巴（喜馬拉雅藝術資源提供）

親愛的朋友，

一如往常，希望以此訊息問候各位，祝福大家平安、健康與快樂。這次的蓮師日，我想和所有閱讀此 Email 的修行人分享一些精闢建言。

有時，即使我們花了許多時間、精力，做各種的修行，似乎就是沒有辦法獲得太多成效，無法生起太多利益。原因正在於我們沒有掌握修持的精髓，也就是我們錯失了修行的重點。

這就是為什麼我要和大家分享《解脫莊嚴寶》中一段精闢的偈句。在這三行句子中，遍知岡波巴為我們點出了能為修行成功帶來一切助緣（福德資糧）的三個要點：

以智力使其至勝。

以慧力使其廣大。

以回向力使其難以估量。

智力的意思是指要能做到三輪體空：無論你正做什麼，都不執著於有一個能者（主體）、所緣（客體）以及行為這樣的分別概念。舉禪修為例，沒有一個「你」在禪修，也沒禪修的對境，以及禪修這件事。

慧力是指前行殊勝、正行殊勝、結行殊勝，這三個殊勝法。前行殊勝是指以菩提心為發心的動機應該貫穿你的一切行動與修行。正行殊勝是指無論你做什麼，都不要攀緣。結行殊勝是指對結果不抱持任何希冀與期待。我知道我們或多或少都對修行結果抱有一些期望，但我們應該要放掉那些期望。

最後，**回向力**是效仿往昔諸佛菩薩作法，將自身福德回向。例如，在《普賢行願品》中這兩段偈句就是這樣做的：

འཇམ་དཔལ་དཔལ་འབྲོམ་མཁུན་པ་དང་། །

姜貝 巴沃 吉他 千巴檣

文殊師利勇猛智，

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

昆土 尚波 迭揚 迭辛貼

普賢慧行亦復然，

དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཚེས་སུ་བདག་སློབ་ཕྱིར། །

迭大 昆吉 介蘇 達洛青

我今回向諸善根，

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ། །

給哇 地大 堂切 拉突喔

願彼一切常修學。

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

度順 雪貝 嘉瓦 坦且其
三世諸佛所稱歎，

བསྐྱོབ་གང་ལ་མཚོགས་ཏུ་བསྐྱགས་པ་དེས། །

喔哇 岡拉 措土 昂巴迭
如是最勝諸大願，

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་གྱིང། །

大吉 給威 扎瓦 地昆強
我今回向諸善根，

བཟང་པོ་སྤྱོད་མྱོར་རབ་ཏུ་བསྐྱོབར་བགྱ། །

桑波 確且 拉突 喔哇吉
為得普賢殊勝行。

如果你能將這兩段偈句銘記在心，不論是藏音或中文譯句，都會非常有幫助。如此一來，你就能和過去諸佛菩薩的作法一樣，回向你的善行。

以上是岡波巴針對修行能成功獲得結果一語道破之建言，我希望你們都能謹記在心，使你的修持也能結出碩果。

寄予我所有的愛與祈願，

一切吉祥



帕秋仁波切