



# 关于“七支祈祷文”的教学

第 42 任萨迦·赤津法王大宝金刚仁波切 ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications



2021 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

电邮：[info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公众号：TheSakyaTradition

微博：[sakyatradition](https://weibo.com/sakyatradition)

IG: [the\\_sakya\\_tradition](https://www.instagram.com/the_sakya_tradition)

Facebook: TheSakya

Youtube: 萨迦传承 The Sakya Tradition

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

## 鸣 谢

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切在明尼苏达萨迦佛学中心的祈请下，于 2018 年 5 月 19 日在美国明尼苏达州的明尼阿波利斯，赐予此开示。“萨迦传承”于 2021 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教。由于直接或间接参与此开示整理或编辑的人之付出，本开示的英文版和中文版得以面世，这使许多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊圣的第 41、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

# 关于“七支祈祷文”的教学

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

# 目录

正确的动机和缘由	1
<b>《普贤行愿品偈》之“七支祈祷文”</b>	
第一支：顶礼支	9
第二支：供养支	15
第三支：忏悔支	20
第四支：随喜支	23
第五支：祈请诸佛转法轮支	25
第六支：祈请诸佛不入涅槃支	27
第七支：回向支	28

## 正确的动机和缘由

首先，一如既往，重要的是要有正确的动机。我们为何一定要学习？我们为何一定要获授教法？我们需要有贤善的缘由去学习。若我们学习佛法仅仅是出于好奇，那这是不对的；同时，假如我们学习佛法仅仅为获取知识，却不去践行，这也是不对的。

佛法是我们需要学习，之后我们需要践行，然后我们要有体验的教导。如果我们能体验到佛法，这就意味着我们从学习和践行佛法中，已经获得了证悟或内在的品质。因此，首先重要的是要有学习的正确动机和正确缘由。

### 生起出离心

要有正确的动机，首先我们需要生起对整个轮回的出离心。非常重要是要有正确的动机，因为，世尊佛陀已给予了无量的教导——为了相应于有情众生的不同心态，为了引导我们远离痛苦或不满足，趋向暂时的和终极的幸福。因此，由佛陀给予的所有这些教导之目的，是为了所有众生都能获得解脱并达到觉悟的境界。佛陀给予我们任何教导，从来不是让我们仅为留在轮回中、以此生为目的，抑或仅仅为我们获得轮回中较高的来生。换言之，

佛陀从未给予我们任何仅要我们在轮回中取得成果的教导；相反，佛陀已赐予了让我们从轮回中解脱的教导。若我们作为追随者，践行佛法仅仅是为了获得诸如长寿、健康、此生富有或只要获得轮回中更高的来生……的世俗成果，那么这表明我们的动机、目标和践行佛法的目的跟佛陀的不一致。这样的动机违背了佛陀的愿望。

作为佛陀的追随者，我们必须伴有对整个轮回的出离心而践行佛法、参与佛法活动。换言之，那些不愿从轮回中解脱者——那些真的希望永远留在此轮回中者，将不会成为一名真正的佛教徒、佛陀的一位追随者。

法教中讲道：“此珍贵深广之法不可多得，故不能仅为此生而用；世尊佛陀之圣教不可多得，故不能仅为在轮回中更高的来生而用。”因此，出离心对我们所有的佛教徒都是尤为重要的，所以首先在还未做任何佛法践行前，我们要有此出离之心。

## **反思痛苦和苦难**

在这个世界上，存在很多不同的国家，有着许多种类的人、种族、文化、宗教等。有些国家比较发达，有的则较落后。但无论我们去哪里，都找不到一个没有痛苦和苦难的地方。事实上，我们都在经受痛苦。比如，当我们从一个贫困落后、资源匮乏的国家迁移到一个富裕发达、设施完善的国家，诸如路况完好，电和净水供给充足……，届时，尽管我们或许克服了一些生活基本需求的艰难，但我们依然还有身体上的疼痛，心理上的痛苦和压力。



这清楚地表明了，仅仅一个物质的世界并不能给我们真正的幸福，也不能克服我们真正需要摆脱的痛苦。

我们可以说，整个世界在本质上是痛苦的，因为世人没有一个能幸免于所有痛苦的。所有因其自身负面的行为、情绪而投生于此世间的凡夫，皆在经受痛苦。但是，在这个世界上，当然也有许多大师并不会被负面情绪、行为所束缚。他们仅仅是为我们而来，要帮助、引导、救度和保护我们——他们之所以在这里，不是因为负面的业力和情绪，而是基于要来帮助有情众生的慈悲心。

故此，当我提及“一切皆苦”，我指的是“所有被束缚在轮回中的凡夫众生，皆因其负面情绪而经历、体验痛苦”。所有凡夫都在受着苦，尽管有的痛苦少一点，有的多一点。总体上，所有众生都是在受着苦。此外，我们不能断言这世间最富裕的人就是最幸福的人，我们不能断言这世间最有名的人是最幸福的，我们不能说这世间最有权力者是最幸福的。因此，它清楚地表明权力、名誉和财富都不是幸福的真实之因。通过此方式思维，我们便可理解“整个轮回皆是痛苦的本质”。如果我们对此有所认识，便可更容易地舍弃对轮回的贪执。当我们没有贪执，便更容易生起“从整个轮回中获得解脱”的真实愿望，而此愿被称为“出离心”。

### **无量慈悲心**

其次，在我们认知“苦”的基础上，我们需要生起无量的慈心，

即愿一切有情众生皆获幸福并致力于善行，那便是幸福之因——佛法践行；接着，我们需要生起无量的悲心，即愿一切有情众生皆能远离痛苦，并能从持续着的恶行中摆脱，那是痛苦的因。故此，慈悲心尤为重要，是大乘佛教传统的基础践行。

要真正地践行慈悲心，首先，重要的是要知道我们要对谁生起这两种心。所有人，甚至动物，都会对其至亲给予某种程度的慈悲心，但那是不够的，我们真正需要的是无量的慈悲心，即我们的对象是无量的。因此，这个主题或思想<sup>[1]</sup>亦被称为“无量的慈悲心”<sup>[2]</sup>。

当我们践行佛法时，我们不是仅仅为了自己在践行，不是为了少数人在践行，也不是仅仅为了所有佛教徒；确切地说，我们是为了一切众生而正践行着佛法，包括世界上的所有人类、所有动物，以及此轮回中所有的六道众生。因此，我们的目标是广大的，我们的对象是无量的，因为我们将慈悲心伸延到了一切有情众生身上，无一例外，没有区别。

若我们真正践行无量慈悲心，那我们不会对一切有情众生有偏见，比如“我喜欢这个人”和“我不喜欢那个人”之类的想法。假如我们有这两种想法——喜欢和不喜欢，它意味着我们的想法是存在偏见且有局限的。如此，我们无法将慈悲心伸延到所有的众生。若我们可以真正地对一切有情践行无量的慈悲心，那自然而然地，我们便不会基于不同宗教、种族、国籍等而厌恶、憎恨任何人；相反，我们会对所有人都怀有爱与悲心，不论其宗教、种族、国籍、文化、语言等。

教法中提及悲心的践行是一种普世性宗教。许多人都在谈论悲心。强调慈心和悲心的践行，对我们而言是重要的。因为没有这两种基本践行，我们便无法生出证悟之心——菩提心，即大乘传统的关要践行。没有菩提心，就没有大乘践行；没有对一切众生的慈悲心，就没有菩提心的践行。因此首先重要的是：对一切有情众生起慈悲心。

了解慈悲心的意思是不够的。对此二心有了智识上的理解后，我们需要将这些教导和理解落实到日常生活中。我们一定要将这些教导付诸行动。我们践行和禅修此二心越多，我们将生起更多的慈悲心。因此，我们需要每一天都反复地践行此等心，直到我们能够无时无刻地将慈悲心伸延至一切有情众生，无有例外。

## 菩提心

基于慈心与悲心这两种正向之心，我们需要生出菩提心——证悟之心。菩提心可归类为相对的菩提心（另译：俗义菩提心）和究竟的菩提心（另译：胜义菩提心）。如前所述，此证悟之心对所有大乘践行尤其重要。没有不伴以菩提心的大乘践行。因此，菩提心如同满愿宝，菩提心就像将要带领我们从轮回中获得解脱、最终证悟成佛的向导。根据大乘传统，没有菩提心，我们就不能获得解脱，将无法证悟成佛。故菩提心格外重要。

获得证悟境界之目的既非为了自己，亦非为了少数众生，而是为了一切有情众生。事实上，教法中说到“虚空无边际”，而同样，众生亦无边际。“一切无量的有情众生都在此生或过去世

中做过我们的亲眷或父母”——我们之所以可以这么说，是因为我们出生在此轮回中并非只有一次，而是无数次。

不论我们何时出生，每次的投生，我们的父母不会一次又一次相同。由此，我们可以说一切有情众生在此生或往世，都曾是我们的亲眷或父母。现在是我们报答他们恩德的时候了！此刻我们拥有这珍宝人身，我们有报答他们巨大恩德的最佳机会。报答他们的方式并非是给予物质性的馈赠，事实上也不可能对无量的一切有情众生，都给予物质上的馈赠——不仅仅有 70 亿人类，还有无量的有情众生。



报答他们恩德的最好方式是经由佛法践行，即心的践行。通过生起并践行菩提心，我们便可报答他们的恩德。现在我们必须报答他们的恩德，但我们此刻还没有力量将所有的有情众生从这个轮回之海中救度出来。比如，如果一个人不知道如何游泳，那他便会淹死在海洋中；若他淹死在海里，就不能拯救或救援其他亦正在海里溺水的人。同理，我们正在轮回的大海中溺水，目前我们没有力量去拯救其他也在轮回中溺水之人；不仅是我们作为人类没有这力量，其他人也没有此般力量，只有佛陀拥有从轮回的大海中拯救众生的全然之力，所以我们需要为了一切有情众生的利益而证悟。这就是所谓的“愿菩提心”。

缺乏原因和条件（另译：因缘和合），我们无法获得证悟；我们不能以错误的因或不完整的因而获得证悟；我们需要以正确且完整的因来获得证悟。完整的因意味着首先我们要践行佛法，以便我们能报答一切众生的恩德——通过生起如是的愿菩提心；然后是行菩提心，如前所述，行菩提心就是为了获得证悟，我们进而参与佛法践行。作为初学者，我们一定要强调相对菩提心，它包括愿菩提心和行菩提心，透过这两种菩提心的践行，我们便会逐步并最终生起究竟菩提心，即直接了解事物的绝对本质。并以相对菩提心和究竟菩提心二者，我们便可证悟成佛。

简言之，要有正确的动机，我们就必须要生起出离心、无量的慈悲心，以及愿和行菩提心。将这些铭记于心后，我们应获授教法。当获授教法时，重要的是要知道佛陀如同高明之医，佛陀的教法如同药，我们自己如同患者或病人；而我们的愤怒

（另译：嗔恨）、妒嫉、贪执、无知（另译：无明）、傲慢、自负等，如同我们的病症；接受且追随佛陀的教法，如同谨遵医嘱。我们需要伴以如是知见来践行佛法。

所有佛教徒都需要靠自己去践行佛法。举例而言，当你病了，你必须亲自服药；如果其他人服药，并不能治好你的病。同样，要治好我们的疾病——负面想法，我们需要亲自“服药”，我们需要亲自践行佛法。因此，重要的是我们所有人都去践行佛法。

注释：

[1] “thoughts” 意为想法、思想、心。根据上下文，编者翻译为“思想”或“心”。

[2] 无量的慈悲心，其实是慈无量心和悲无量心。

## 《普贤行愿品偈》之“七支祈祷文”

### 第一支：顶礼支

今天的教法是关于“七支祈祷文”。有不同种类的七支祈祷文，如在灌顶中使用的七支祈祷文，是由佛陀在密续教导的。有三部主要的《喜金刚续》：一部是根本续，而另两部是注疏续。此二注疏续是《和合续》<sup>[9]</sup>，即共同注疏，以及《金刚帐幕续》<sup>[4]</sup>，即不共注疏。随许灌顶和大灌顶中所用到的七支祈祷文取自《喜金刚续》的不共注疏——《金刚帐幕续》。由阿阇梨<sup>[9]</sup>寂天所撰写的《入菩萨行论》里解释了另一版的七支祈祷文。

今天，我不会谈论那些七支祈祷文，但是，我会讲解关于《普贤行愿品偈》中的七支祈祷文，这是一段发愿文。《普贤行愿品偈》的前行部分包含了本七支祈祷文，首六支是关于累积福德。

#### 顶礼支

第一支是顶礼支，有两方面：第一方面是一般的身、语、意的顶礼，而第二方面有三部分，那是分为身、语和意的三个层面来分别顶礼。

所有十方世界中，三世一切人师子，  
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。

文中说到，我们通过身、语和意向诸佛顶礼。这里，“诸佛”并非指仅仅一尊佛，而是十方世界的所有佛陀。我们需要观想我们正向十方世界一切诸佛顶礼。

是谁在顶礼呢？是“我”在顶礼。故我们应观想我们正向十方世界的一切诸佛顶礼。那我们如何顶礼？我们以恭敬的方式，通过身体、言语和心意向一切诸佛进行顶礼。这是一般的顶礼，即身、语和意并没有分开地顶礼，也是第一支的第一方面。

当我们在家中或寺庙中进行顶礼时，对一尊佛像、一幅唐卡或者佛陀的画像，我们都应当认为这是真正的佛陀。我们不应该认为它仅仅是一尊佛的象征物、一尊佛像、一幅唐卡或画像。若我们这样认为，我们将不会积累巨大的福德。在心理上，我们需要视这尊佛为三维立体形式的真实佛陀，并且其本质为光明。每当我们观想佛陀的时候，我们不应认为这尊佛陀与我们的身体一样，是由肉、骨、血等构成的凡夫之躯。准确地说，我们应当认为这尊佛陀是光明的本质，就如同彩虹一般。

当看着彩虹时，我们能清晰地看到它的多种色彩，却无法用手触摸到彩虹。无论我们付出多少努力去试图触及或抓住彩虹，都丝毫不可能。因此，每当我们对着佛像或唐卡画像顶礼的时候，我们应认为这就是真正的佛陀。此外，你也不应认为这仅仅是一尊佛，相反地，你应当认为这是一切诸佛的体现，而我们是在对



各种形式的佛陀顶礼，或者我们可以将所有形式的佛陀结合在这一种形式里，因此这是一切诸佛的总集。带着这样的见解和动机，我们顶礼。

如果我们以这样的方式顶礼，那更具功德。认为这只是一尊佛像然后顶礼，和认为这是真实的佛陀并顶礼，两者有天壤之别。认为这尊佛陀只是一幅画像或一尊佛像，我们不会积累巨大的福德，但若我们认为它是真实的佛陀，那就会获得巨大福德。我们能否积累巨大的福德，不仅取决于我们所顶礼的对象，还大大取决于我们的意愿和动机。

普贤行愿威神力，普现一切如来前，  
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。

文中接着讲解了“身”的顶礼。这里（普贤行愿威神力）是指通过《巴拉拉察雅祈祷文》的力量。“巴拉拉察雅”是指贤善的行为、贤善的举止或善行，“察雅”的意思是行为或举止，“巴拉拉”意为良善的或有益的。通过对《普贤行愿品偈》或《巴拉拉察雅祈祷文》所具的真挚信念和虔敬心之力，随即我们需要控制好我们的负面情绪，如对佛陀不具信。故我们应管好我们的负面想法与情绪；还有，我们应观想在我们面前的一切诸佛皆是真实的，且是光明的本质；然后，我们顶礼。

我们未能有幸直接通过自己的眼睛亲见佛陀，但此刻我们应观想我们正通过自己的眼睛亲见着佛陀。当行持身体顶礼时，我们应观思不只是一个身体在顶礼，在心里我们应观思自己的身体

倍增为无数的身体，或者我们应观思将身体倍增为如同佛刹中的原子（另译：微尘）那么多的身体，这意味着“无量”。所有这些无量无数的身体都向着一切诸佛在做顶礼。

教法中提及我们通过祈祷佛陀所获得的加持多寡，取决于我们自己作何之想。如果我们认为这只是一尊佛像并祈祷，那么在这种情况下，我们所获得的是一尊佛像的加持，是小的加持，不是一尊真实佛的加持，因为我们心里并没有在向真的佛陀祈祷。反之，当看到一尊佛像时，若我们知道这是三维立体形式的真实佛，通过对这尊佛的祈祷，届时我们便可获得真实佛的加持。

换言之，我们通过祈祷能获得的加持多寡，取决于我们如何看待顶礼的对象。因此，对我们所有人都重要的是：要观思我们正顶礼的对象（另译：对境）是一尊真实的、光明本性的佛陀。顶礼时，我们应观想身体倍增为如佛刹中的原子那般多。

七支祈祷文对于积累巨大福德尤为重要。比如，当我们顶礼的时候，我们的身体覆盖地上一定的面积，我们所覆盖的面积越多，则我们获得的福德就越多。佛经中说，仅仅提到“顶礼”这个词，都能带来不可思议的利益。故若我们以真挚的动机和恰当的方式进行顶礼，毋庸置疑，通过此践行我们能积累巨大的福德。

于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，  
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。

当我们说到“顶礼”时，一般是指身体上的顶礼。但本句偈

提到了“意”的顶礼，也就是心中我们应以甚深的方式观思。其实，诸如“大”和“小”的看法，是由我们的思想（另译：分别念）所致。事实上，没有像是“大和小”、“宽和窄”等等的思想——所有这些都不是真实的。在心理上，我们一定需要观思：每粒原子中都有无量的佛陀，同时佛刹中亦有无量的原子，因此有无量的佛陀在佛刹中。简言之，我们应观思整个宇宙有无量原子，而每粒原子中有无量佛陀，因此有无数无量的佛陀。我们一定要对所有这些佛陀，生起真挚的信心和虔敬心，这就是意的顶礼。

各以一切音声海，普出无尽妙言辞，  
尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

接下来是“语”的顶礼。怀着真挚的虔敬心和正确的动机，我们观想有无量的佛陀，我们正以美妙的旋律，对所有这些无数的佛献上赞美，然后我们念诵他们的无量功德。这就是“语”的顶礼。

要道尽佛陀的所有功德是不可能的，因为他们的功德无量无边。举例而言，虚空无边，当小鸟飞在空中，一段时间后就将在地面上着陆。当鸟儿着陆，并不意味着虚空已尽或没有小鸟飞翔的空间了。确切地说，它意味着鸟儿的体力已耗尽，那便是为何它们停止飞翔并着陆或停在树上。同理，无论某人是多么伟大的学者，讲授佛陀的功德一阵子后，就得对有关佛陀功德的阐释总结，它并不意味着诸佛的一切功德已被讲解了；确切地说，它意味着该人只了解佛陀那么多的功德——不知道比那更多的了。那就

是为何他需要结束关于诸佛功德的谈论。尽管我们无法一一道尽诸佛的所有功德，但我们可以想象：我们通过谈论诸佛的无量功德，来对他们献着赞颂。

通过行持顶礼，我们不仅能够积累巨大的福德，我们一般的恶行或过失也能被净化，尤其是我们的傲慢与由傲慢而激发的诸行为，比如认为自己比诸佛陀更好或更高。

顶礼时，我们应通过身体、语言和心意如此做。若我们只是身体顶礼，缺乏心意和言语的支持，那我们将不会积累巨大的福德。举例而言，假设有两个人对同一尊佛像顶礼，一个人以正确的动机和观想行持；另一个人则没有正确的动机和观想，却怀着减肥的目标或者视它为一项健康锻炼，以这般世俗的动机而行，后者将不会累积巨大福德。我们能否通过顶礼累积巨大福德，通常并非取决于我们身体上的顶礼，而主要是取决于我们心意上的顶礼。

注释：

[3]“Sampūṭa”（梵音：三補吒），意为相合、和合。

[4]“Vajrapañjara”（梵音：瓦扎·班札拉），“瓦扎”意为金刚，“班札拉”意为帐幕。

[5]“Ācārya”（梵音：阿阇梨），意为教授弟子使之行为端正适宜，而自身又堪为弟子之楷模者，故又被称为导师或大师。

## 第二支：供养支

### 供养支

第二支是供养支。有两类供养：普通的供养和无上的供养。事实上，在七支祈祷文里，无上供养比普通供养更具功德，在七支祈祷文的序列中反映出来了，比如，供养支比顶礼支更具功德。

#### （一）普通的供养

普通的供养是指世间的物品，即在这世上可获之物。

以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，  
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。

**鲜花：**献上鲜花时，我们应有正确的动机，同时我们还应收集那些未被我们的恶行所染污的鲜花。举例而言，若我们从他人那里偷取鲜花并供养给诸佛，这就不对了，因为我们的行为——偷盗是恶行。除了偷盗供品外，若偷钱去买供品，则犯下了偷盗的恶行，而因此染污了此供。因此，我们应该在一开始收集鲜花时，就避免任何恶行。此外，我们应供养没有苍蝇或昆虫的鲜花。我们该献上这世间最佳、装饰最精美的花朵，比如妙花鬘。我们所

供养的花朵需是新鲜的，“新鲜”是重要的。作为人类，我们更喜欢吃新鲜的食物，而非剩饭。若我们吃新鲜的食物，但却给佛陀供养旧花，那是不正确的，这表示我们只想着自己，比想着佛陀更多。事实上，我们所供养佛陀的，需要比给自己的更多。如果花很多钱在自己身上，却不花在佛法上、供养上等等，那么这意味着我们是基于自私的念头在使用着财富。我们需要以有意义的方式来花钱——供养佛陀，或帮助需要帮助和保护的有情众生。

概括而言，我们需要向诸佛供养无染的、神圣的、新鲜的、芳香的和优美的花朵。



**音乐：**我们还可以向诸佛供养音乐。

**香水<sup>[6]</sup>：**很久以前我在法国时，听说一些香水的制造商使用动物成分作为原料。这些香水并不是纯净的，也不被认为是无害的，因为在生产过程期间，动物被牺牲了，所以这些香水是被“污染”了。我们需要供养纯净的香水——知道它们并未被任何过失所染污。

我们不该供养任何动物制品。我们应供养未染丝毫过失的善妙之物，如檀香水。

**伞盖：**我们献上伞盖，一把有着黄金把手，有着珍宝和胜幢装饰的特别又美妙之伞。

最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，  
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。

**灯烛：**我们需要供养酥油灯（梵音：阿洛给；藏音：玛咪）或灯（藏音：囊素），即“照亮他人的灯光”。我们供养的灯越明亮，我们所能获得的福德就越大。世间最明亮的物体莫过于太阳和月亮。我们需要献上明亮之灯：酥油灯、其他灯烛、太阳和月亮。比如，就我们自身使用来说，当我们晚上在家，与使用蜡烛相比，我们更喜欢开电灯，因为蜡烛不像电灯那么明亮，同时也不能照亮周围。如果我们更喜欢电灯，同理，做灯烛供养时，我们也需要献上更具光亮的，如太阳、月亮或星星。

心意上我们可以献上任何物品，无论它们是否归他人所有，因为心里的供养是没有任何阻碍和限制的。如果我们献上太阳、月亮或者星星，并不意味着我们在盗取它们，确切地说，我们只是在心理上将它们供养给了诸佛，因为它们不归任何人所有。

**涂香：**我们还可以向诸佛供绝妙之香。

普通供的物品还可包括三法衣<sup>[7]</sup>、衣服、妙香或装有悦意香气之物的小绣囊。所有这些都装饰得精美。

## （二）无上供

我以广大胜解心，深信一切三世佛，  
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。

接着，这是祈祷文的第七偈，讲解了有关“无上供”，指的是超出了这世间的供品。世俗物品是由我们自身的业力和负面情绪所形成。无上的供品则由圣菩萨通过三摩地或禅定，以及祈祷的力量所显现。因此，这些无上供的物品，是由清静无染之行所致。

本偈的后两句“悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来”，是对顶礼支和供养支的概括。从普贤菩萨的内心中放射出无尽的、具有光芒的供养物质，供养给十方一切诸佛。这里，我们要对普贤菩萨这种伟大的供养之行生起真诚的信心。由于这种信心的力量，我们观想自己内心也放射出许多的供品，正对一切诸



佛做供养和顶礼。比如：当看到美丽的花园或美丽的花朵时，其美并非任何人所拥有的，当下可仅仅以意念观想我们正对一切诸佛供养这些花。

注释：

[6] “Scented water”直译为香水，和“perfume”同译为“香水”，但两者不是指向同一物品。“Scented water”在此处是指加入了具香气之物的净水，比如加了藏红花的水。

[7] 三法衣（藏音：初估南孙）是指：1）一个由32个补丁组成的大补丁披肩，在藏传佛教一般是黄色，只有已受比丘戒者才可穿戴；2）大补丁披肩，在藏传佛教一般是黄色，持有比丘戒或沙弥戒者皆可穿戴；3）由几块布料缝制成的下袍，已受比丘戒者的下袍穿戴。

## 第三支：忏悔支

### 忏悔支

我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，  
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

本七支祈祷文的第八偈是忏悔支。“忏悔”意即对我们所做的一切负面行为有强烈的悔恨，因而做出强劲的承诺不再重蹈覆辙。“承诺”会帮助我们避免再犯下这些恶行。比如：今早我见了一些人，其中有一位向我立下承诺，说他不再饮酒。做这样的承诺能有助于那人在将来避免饮酒。我称赞了他：“你承诺不饮酒是很好的，现在你应守持此承诺。”

此外，当我们忏悔时，我们应该承诺不再犯下恶行。犯下恶行后，我们最好还是要忏悔。如果我们不隐藏自己的过失与所犯的恶行，那么恶行的力量就会变得更小更弱；另一方面，如果我们行善，比如践行佛法，那我们将正在做的善行隐藏起来且不向外透露，会比较好，这将使我们的践行更有力。但有些时候，某些大师可能会分享“我曾做过这个和那个”来鼓励他人，并为他们树立榜样；否则，他们不会透露自己在做什么。

比如：在当下的这个世界，有许多大师，但我们并不知道他们在做什么践行，践行什么本尊，每日修哪一个仪轨，因为他们都守密，使践行更有力。当导师们进行闭关时，我们不知道他们闭关期间践行什么本尊及念诵哪个咒语。他们不会告诉别人，反正也没必要告诉。虽然或许有几个例外，但总体而言，伟大的导师们不会透露自己日常中所做的有关佛法践行之类的信息。将我们的佛法践行保密，可以帮助我们积累更多的福德并拥有具力度的践行。

这里我们需要忏悔通过身体、语言和心意所造下的恶行，这些恶行皆由我们的三毒之心——无知、愤怒和贪执所激发。我们已造下如此多的恶行，并且大部分时间里，我们甚至都不知道自己已造下了那么多的恶行。有时，我们没有意识到自己所造下的负面行为其实就是恶行。因此，我们需要以强烈的后悔心来忏悔所有的错误行为。如果我们对错误的行为感到强烈的追悔，这也是忏悔践行的一部分，这将削弱我们错误行为的力量。感觉到强烈的后悔，如同我们误服毒药般，然后我们需要立下强大的决心，不再重复这些过错。

当我们忏悔错误的行为时，我们需要四种力量（另译：四力）：第一力是“圣境力”（即：依止力），即我们将要向其忏悔恶行的对象。这里一开始，我们已经观想了一切诸佛，故这是圣境的力量，这是我们对其践行所有这七支供，包括当前支——忏悔支的对象。我们在一切诸佛的面前忏悔所有的恶行。第二力是“追悔力”，即感觉有强烈的后悔。第三力是“对治力”，

即从今起，我们在未来将不再重复同样的过失。第四是“复原力”，即通过忏悔，我们确信自己的恶行已经被净化。我们需要以此四力来忏悔所有的恶行。我们在不知觉、有意或无意中造下了恶行，故需要借助这四种力量来忏悔所有恶行。

## 第四支：随喜支

### 随喜支

十方一切诸众生，二乘有学及无学，  
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。

第九偈是第四支——对他人之圣行或善行的随喜。字面意思是：我们随喜十方世界一切诸佛、菩萨、缘觉、声闻、行者和一切有情众生的具德善行。“随喜他人”的意思是，当某人在做善行时，我们感到欢愉。当我们听到咕噜<sup>①</sup>们、本尊们、佛陀们、圣菩萨们的圣行以及他人崇高之行时，我们应该感到高兴而愉悦。通过随喜，我们也能积累巨大的福德。要使我们践行成为对治我们嫉妒心的真正解药，那我们真的需要对那些我们通常会感觉嫉妒的平庸凡夫，践行随喜之心。若我们能对他们的善行践行随喜之心，那是直接对治我们对他们的嫉妒心之解药。嫉妒心是痛苦、担忧和焦虑的根源。如果一个人在行善，那我们为什么非要担心、感到痛苦且悲伤呢？没有理由要感到不高兴。倘若我们感到悲伤，若是他人的善行让我们感到悲伤，那就是我们自己的过失了；相反，我们应该感到高兴和给予支持，并且拥护、欣赏和

随喜他们的善行。如此，当我们看见或听到他人的善行时，我们便会感到开心。

对他人的崇高之行而践行随喜，是一项伟大的、具福德的行为。佛陀的教法中说：“累积巨大福德最简单的方法之一，是对他人之圣行或善行践行随喜。”随喜他人不仅具足福德，亦是直接对治我们妒嫉心的解药，妒嫉心是痛苦之根源。因此，我们应随喜我们的咕噜们、本尊们、佛陀们、菩萨们的一切圣行和其他人的一切崇高之行。

注释：

[8] “guru”（梵）音译为“咕噜”，意为“老师”。在佛学术语中，一般译为“上师”。

## 第五支：祈请诸佛转法轮支

### 祈请诸佛转法轮支

十方所有世间灯，最初成就菩提者，  
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。

第十句偈是第五支——祈请转法轮。“十方所有世间灯”是指十方世界的一切诸佛，皆是驱散其追随者和其他众生无明黑暗的人。“成就菩提者”<sup>[9]</sup>意为对一切事物诸如轮回、此生和下一生的自我目的……皆无任何执着者；从一切执着中解脱，届时那人逐渐地获得了佛果。

诸佛总是在帮助且利益有情众生，但我们需要为诸佛传法积聚条件（即：因缘）。比如，释迦牟尼佛在菩提迦耶成佛后，他说他已找到如甘露般的妙法，但它却无法被他人明白。这就是为什么在他证悟后并未立刻给予教授。当时，世间天神们和其他众生恳请佛陀转法轮<sup>[10]</sup>；再者，佛陀看到五位有福报的弟子已准备好获授佛陀珍贵且甚深的法教。在获得证悟的七周后，佛陀在瓦拉纳西的鹿野苑初次赐予法教，给这五位具福缘的弟子讲授了

“四个真相”（另译：四圣谛）。同样，为了创造吉祥的缘起以积聚福德，我们也需要祈请一切诸佛转法轮。

注释：

[9] “You who are like beacons of light shining through the worlds, who passed through the stages of enlightenment, to attain buddhahood, freedom from all attachments.”——法王是根据藏译英版本的讲解，本句的直译是：你就像是照耀着世界的光之信标，经历了证悟的各个阶段，证得佛果，对一切没有执着。

[10] 参见：唐中天竺国沙门地婆诃罗奉诏译的《方广大庄严经十二卷》“大梵天王劝请品第二十五”。



## 第六支：祈请诸佛不入涅槃支

### 祈请诸佛不入涅槃支

诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，  
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。

第六支是祈请诸佛不入涅槃支。对于一些欲趋入涅槃的佛，我们需要祈请他们不要这样做，要继续住世去指引、护佑和引领我们。尽管他们具有无有例外地要利益有情众生的真诚愿望，但有时候没有适宜的因缘和合时，他们便会想要趋入涅槃。对于这些佛，我们需要祈请他们不入涅槃。

## 第七支：回向支

### 回向支

所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，  
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

本祈祷文的第十二句偈是第七支，即回向支。为了无一例外的一切有情众生，我们需要回向前面六支连同我们所有的福德，来获取佛果，这是恰当的回向。恰当的回向尤为重要。如果我们的善德、功德和佛法践行，皆以恰当的回向来封印，那意味着我们的善德和践行会变得更加有力，且将难以被诸如愤怒的负面想法所破坏。因此，以恰当的回向来封印我们的践行或善行至关重要。

以此，我圆满了《普贤行愿品》之“七支祈祷文”的简要阐述。最后，我祝愿咕噜们、佛、法和僧的加持永远与你们同在。谢谢。





第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，这一家族从未间断的世系传承一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“萨迦传承”—— 把珍贵的萨迦教法  
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the  
Precious Sakya Teachings Accurately  
and Entirely in Your Native Languages**

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

2021©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有