



關於“七支祈禱文”的教學

第 42 任薩迦·赤津法王大寶金剛仁波切 ■ 著

“薩迦傳承”翻譯小組 漢譯

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“薩迦傳承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2021 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

“薩迦傳承”出版

www.sakyatradition.org

電郵：info@sakyatradition.org

微信公眾號：TheSakyaTradition

微博：sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 薩迦傳承 The Sakya Tradition

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切在明尼蘇達薩迦佛學中心的祈請下，於 2018 年 5 月 19 日在美國明尼蘇達州的明尼阿波利斯，賜予此開示。“薩迦傳承”於 2021 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。“薩迦傳承”是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教。由於直接或間接參與此開示整理或編輯的人之付出，本開示的英文版和中文版得以面世，這使許多人得以與此至為珍貴的開示結上緣份，並能獲得暫時與終極的利益。

以此功德，願尊聖的第 41、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

關於“七支祈禱文”的教學

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

目 錄

正確的動機和緣由	1
《普賢行願品偈》之“七支祈禱文”	
第一支：頂禮支	9
第二支：供養支	15
第三支：懺悔支	20
第四支：隨喜支	23
第五支：祈請諸佛轉法輪支	25
第六支：祈請諸佛不入涅槃支	27
第七支：回向支	28

正确的动机和缘由

首先，一如既往，重要的是要有正確的動機。我們為何一定要學習？我們為何一定要獲授教法？我們需要有賢善的緣由去學習。若我們學習佛法僅僅是出於好奇，那這是不對的；同時，假如我們學習佛法僅僅為獲取知識，卻不去踐行，這也是不對的。

佛法是我們需要學習，之後我們需要踐行，然後我們要有體驗的教導。如果我們能體驗到佛法，這就意味著我們從學習和踐行佛法中，已經獲得了證悟或內在的品質。因此，首先重要的是要有學習的正確動機和正確緣由。

生起出離心

要有正確的動機，首先我們需要生起對整個輪回的出離心。非常重要的是要有正確的動機，因為，世尊佛陀已給予了無量的教導——為了相應於有情眾生的不同心態，為了引導我們遠離痛苦或不滿足，趨向暫時的和終極的幸福。因此，由佛陀給予的所有這些教導之目的，是為了所有眾生都能獲得解脫並達到覺悟的境界。佛陀給予我們任何教導，從來不是讓我們僅為留在輪回中、以此生為目的，抑或僅僅為我們獲得輪回中較高的來生。換言之，

佛陀從未給予我們任何僅要我們在輪回中取得成果的教導，相反，佛陀已賜予了讓我們從輪回中解脫的教導。若我們作為追隨者，踐行佛法僅僅是為了獲得諸如長壽、健康、此生富有或只要獲得輪回中更高的來生……的世俗成果，那麼這表明我們的動機、目標和踐行佛法的目的跟佛陀的不一致。這樣的動機違背了佛陀的願望。

作為佛陀的追隨者，我們必須伴有對整個輪回的出離心而踐行佛法、參與佛法活動。換言之，那些不願從輪回中解脫者——那些真的希望永遠留在此輪回中者，將不會成為一名真正的佛教徒、佛陀的一位追隨者。

法教中講道：“此珍貴深廣之法不可多得，故不能僅為此生而用；世尊佛陀之聖教不可多得，故不能僅為在輪回中更高的來生而用。”因此，出離心對我們所有的佛教徒都是尤為重要的，所以首先在還未做任何佛法踐行前，我們要有此出離之心。

反思痛苦和苦難

在這個世界上，存在很多不同的國家，有著許多種類的人、種族、文化、宗教等。有些國家比較發達，有的則較落後。但無論我們去哪里，都找不到一個沒有痛苦和苦難的地方。事實上，我們都在經受痛苦。比如，當我們從一個貧困落後、資源匱乏的國家遷移到一個富裕發達、設施完善的國家，諸如路況完好，電和淨水供給充足……，屆時，儘管我們或許克服了一些生活基本需求的艱難，但我們依然還有身體上的疼痛，心理上的痛苦和壓力。

這清楚地表明了，僅僅一個物質的世界並不能給我們真正的幸福，也不能克服我們真正需要擺脫的痛苦。

我們可以說，整個世界在本質上是痛苦的，因為世人沒有一個能倖免於所有痛苦的。所有因其自身負面的行為、情緒而投生於此世間的凡夫，皆在經受痛苦。但是，在這個世界上，當然也有許多大師並不會被負面情緒、行為所束縛。他們僅僅是為我們而來，要幫助、引導、救度和保護我們——他們之所以在這裏，不是因為負面的業力和情緒，而是基於要來幫助有情眾生的慈悲心。

故此，當我提及“一切皆苦”，我指的是“所有被束縛在輪回中的凡夫眾生，皆因其負面情緒而經歷、體驗痛苦”。所有凡夫都在受著苦，儘管有的痛苦少一點，有的多一點。總體上，所有眾生都是在受著苦。此外，我們不能斷言這世間最富裕的人就是最幸福的人，我們不能斷言這世間最有名的人是最幸福的，我們不能說這世間最有權力者是最幸福的。因此，它清楚地表明權力、名譽和財富都不是幸福的真實之因。通過此方式思維，我們便可理解“整個輪回皆是痛苦的本質”。如果我們對此有所認識，便可更容易地捨棄對輪回的貪執。當我們沒有貪執，便更容易生起“從整個輪回中獲得解脫”的真實願望，而此願被稱為“出離心”。

無量慈悲心

其次，在我們認知“苦”的基礎上，我們需要生起無量的慈心，

即願一切有情眾生皆獲幸福並致力於善行，那便是幸福之因——佛法踐行；接著，我們需要生起無量的悲心，即願一切有情眾生皆能遠離痛苦，並能從持續著的惡行中擺脫，那是痛苦的因。故此，慈悲心尤為重要，是大乘佛教傳統的基礎踐行。

要真正地踐行慈悲心，首先，重要的是要知道我們要對誰生起這兩種心。所有人，甚至動物，都會對其至親給予某種程度的慈悲心，但那是足夠的，我們真正需要的是無量的慈悲心，即我們的對象是無量的。因此，這個主題或思想^[1]亦被稱為“無量的慈悲心”^[2]。

當我們踐行佛法時，我們不是僅僅為了自己在踐行，不是為了少數人在踐行，也不是僅僅為了所有佛教徒；確切地說，我們是為了一切眾生而正踐行著佛法，包括世界上的所有人類、所有動物，以及此輪回中所有的六道眾生。因此，我們的目標是廣大的，我們的對象是無量的，因為我們將慈悲心伸延到了一切有情眾生身上，無一例外，沒有區別。

若我們真正踐行無量慈悲心，那我們就不會對一切有情眾生有偏見，比如“我喜歡這個人”和“我不喜歡那個人”之類的想法。假如我們有這兩種想法——喜歡和不喜歡，它意味著我們的想法是存在偏見且有局限的。如此，我們無法將慈悲心伸延到所有的眾生。若我們可以真正地對一切有情踐行無量的慈悲心，那自然而然地，我們便不會基於不同宗教、種族、國籍等而厭惡、憎恨任何人；相反，我們會對所有人都懷有愛與悲心，不論其宗教、種族、國籍、文化、語言等。

教法中提及悲心的踐行是一種普世性宗教。許多人都在談論悲心。強調慈心和悲心的踐行，對我們而言是重要的。因為沒有這兩種基本踐行，我們便無法生出證悟之心——菩提心，即大乘傳統的關要踐行。沒有菩提心，就沒有大乘踐行；沒有對一切眾生的慈悲心，就沒有菩提心的踐行。因此首先重要的是：對一切有情眾生起慈悲心。

了解慈悲心的意思是不夠的。對此二心有了智識上的理解後，我們需要將這些教導和理解落實到日常生活中。我們一定要將這些教導付諸行動。我們踐行和禪修此二心越多，我們將生起更多的慈悲心。因此，我們需要每一天都反復地踐行此等心，直到我們能夠無時無刻地將慈悲心伸延至一切有情眾生，無有例外。

菩提心

基於慈心與悲心這兩種正向之心，我們需要生出菩提心——證悟之心。菩提心可歸類為相對的菩提心（另譯：俗義菩提心）和究竟的菩提心（另譯：勝義菩提心）。如前所述，此證悟之心對所有大乘踐行尤其重要。沒有不伴以菩提心的大乘踐行。因此，菩提心如同滿願寶，菩提心就像將要帶領我們從輪回中獲得解脫、最終證悟成佛的嚮導。根據大乘傳統，沒有菩提心，我們就不能獲得解脫，將無法證悟成佛。故菩提心格外重要。

獲得證悟境界之目的既非為了自己，亦非為了少數眾生，而是為了一切有情眾生。事實上，教法中說到“虛空無邊際”，而同樣，眾生亦無邊際。“一切無量的有情眾生都在此生或過去世

中做過我們的親眷或父母”——我們之所以可以這麼說，是因為我們出生在此輪回中並非只有一次，而是無數次。

不論我們何時出生，每次的投生，我們的父母不會一次又一次相同。由此，我們可以說一切有情眾生在此生或往世，都曾是我們的親眷或父母。現在是我們報答他們恩德的時候了！此刻我們擁有這珍寶人身，我們有報答他們巨大恩德的最佳機會。報答他們的方式並非是給予物質性的饋贈，事實上也不可能對無量的一切有情眾生，都給予物質上的饋贈——不僅僅有 70 億人類，還有無量的有情眾生。



報答他們恩德的最好方式是經由佛法踐行，即心的踐行。通過生起並踐行菩提心，我們便可報答他們的恩德。現在我們必須報答他們的恩德，但我們此刻還沒有力量將所有的有情眾生從這輪回之海中救度出來。比如，如果一個人不知道如何游泳，那他便會淹死在海洋中；若他淹死在海裏，就不能拯救或救援其他亦正在海裏溺水的人。同理，我們正在輪回的大海中溺水，目前我們沒有力量去拯救其他也在輪回中溺水之人；不僅是我們作為人類沒有這力量，其他人也沒有此般力量，只有佛陀擁有從輪回的大海中拯救眾生的全然之力，所以我們需要為了一切有情眾生的利益而證悟。這就是所謂的“願菩提心”。

缺乏原因和條件（另譯：因緣和合），我們無法獲得證悟；我們不能以錯誤的因或不完整的因而獲得證悟；我們需要以正確且完整的因來獲得證悟。完整的因意味著首先我們要踐行佛法，以便我們能報答一切眾生的恩德——通過生起如是的願菩提心；然後是行菩提心，如前所述，行菩提心就是為了獲得證悟，我們進而參與佛法踐行。作為初學者，我們一定要強調相對菩提心，它包括願菩提心和行菩提心，透過這兩種菩提心的踐行，我們便會逐步並最終生起究竟菩提心，即直接了解事物的絕對本質。伴以相對菩提心和究竟菩提心二者，我們便可證悟成佛。

簡言之，要有正確的動機，我們就必須要生起出離心、無量的慈悲心，以及願和行菩提心。將這些銘記於心後，我們應獲授教法。當獲授教法時，重要的是要知道佛陀如同高明之醫，佛陀的教法如同藥，我們自己如同患者或病人；而我們的憤怒

（另譯：嗔恨）、妒嫉、貪執、無知（另譯：無明）、傲慢、自負等，如同我們的病症；接受且追隨佛陀的教法，如同謹遵醫囑。我們需要伴以如是知見來踐行佛法。

所有佛教徒都需要靠自己踐行佛法。舉例而言，當你病了，你必須親自服藥；如果其他人服藥，並不能治好你的病。同樣，要治好我們的疾病——負面想法，我們需要親自“服藥”，我們需要親自踐行佛法。因此，重要的是我們所有人都去踐行佛法。

注釋：

[1] “thoughts” 意為想法、思想、心。根據上下文，編者翻譯為“思想”或“心”。

[2] 無量的慈悲心，其實是慈無量心和悲無量心。

《普賢行願品偈》之“七支祈禱文”

第一支：頂禮支

今天的教法是關於“七支祈禱文”。有不同種類的七支祈禱文，如在灌頂中使用的七支祈禱文，是由佛陀在密續教導的。有三部主要的《喜金剛續》：一部是根本續，而另兩部是注疏續。此二注疏續是《和合續》^[3]，即共同注疏，以及《金剛帳幕續》^[4]，即不共注疏。隨許灌頂和大灌頂中所用到的七支祈禱文取自《喜金剛續》的不共注疏——《金剛帳幕續》。由阿闍梨^[5]寂天所撰寫的《入菩薩行論》裏解釋了另一版的七支祈禱文。

今天，我不會談論那些七支祈禱文，但是，我會講解關於《普賢行願品偈》中的七支祈禱文，這是一段發願文。《普賢行願品偈》的前行部分包含了本七支祈禱文，首六支是關於累積福德。

頂禮支

第一支是頂禮支，有兩方面：第一方面是一般的身、語、意的頂禮，而第二方面有三部分，那是分為身、語和意的三個層面來分別頂禮。

所有十方世界中，三世一切人師子，
我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。

文中說到，我們通過身、語和意向諸佛頂禮。這裏，“諸佛”並非指僅僅一尊佛，而是十方世界的所有佛陀。我們需要觀想我們正向十方世界一切諸佛頂禮。

是誰在頂禮呢？是“我”在頂禮。故我們應觀想我們正向十方世界的一切諸佛頂禮。那我們如何頂禮？我們以恭敬的方式，通過身體、言語和心意向一切諸佛進行頂禮。這是一般的頂禮，即身、語和意並沒有分開地頂禮，也是第一支的第一方面。

當我們在家中或寺廟中進行頂禮時，對一尊佛像、一幅唐卡或者佛陀的畫像，我們都應當認為這是真正的佛陀。我們不應該認為它僅僅是一尊佛的象徵物、一尊佛像、一幅唐卡或畫像。若我們這樣認為，我們將不會積累巨大的福德。在心理上，我們需要視這尊佛為三維立體形式的真實佛陀，並且其本質為光明。每當我們觀想佛陀的時候，我們不應認為這尊佛陀與我們的身體一樣，是由肉、骨、血等構成的凡夫之軀。準確地說，我們應當認為這尊佛陀是光明的本質，就如同彩虹一般。

當看著彩虹時，我們能清晰地看到它的多種色彩，卻無法用手觸摸到彩虹。無論我們付出多少努力去試圖觸及或抓住彩虹，都絲毫不可能。因此，每當我們對著佛像或唐卡畫像頂禮的時候，我們應認為這就是真正的佛陀。此外，你也不應認為這僅僅是一尊佛，相反地，你應當認為這是一切諸佛的體現，而我們是在對

各種形式的佛陀頂禮，或者我們可以將所有形式的佛陀結合在這一種形式裏，因此這是一切諸佛的總集。帶著這樣的見解和動機，我們頂禮。

如果我們以這樣的方式頂禮，那更具功德。認為這只是一尊佛像然後頂禮，和認為這是真實的佛陀並頂禮，兩者有天壤之別。認為這尊佛陀只是一幅畫像或一尊佛像，我們不會積累巨大的福德，但若我們認為它是真實的佛陀，那就會獲得巨大福德。我們能否積累巨大的福德，不僅取決於我們所頂禮的對象，還大大取決於我們的意願和動機。

普賢行願威神力，普現一切如來前，
一身複現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。

文中接著講解了“身”的頂禮。這裏（普賢行願威神力）是指通過《巴達拉察雅祈禱文》的力量。“巴達拉察雅”是指賢善的行為、賢善的舉止或善行，“察雅”的意思是行為或舉止，“巴達拉”意為良善的或有益的。通過對《普賢行願品偈》或《巴達拉察雅祈禱文》所具的真摯信念和虔敬心之力，隨即我們需要控制好自己的負面情緒，如對佛陀不具信。故我們應管好我們的負面想法與情緒；還有，我們應觀想在我們面前的一切諸佛皆是真實的，且是光明的本質；然後，我們頂禮。

我們未能有幸直接通過自己的眼睛親見佛陀，但此刻我們應觀想我們正通過自己的眼睛親見著佛陀。當行持身體頂禮時，我們應觀思不只是一個身體在頂禮，在心裏我們應觀思自己的身體

倍增為無數的身體，或者我們應觀思將身體倍增為如同佛剎中的原子（另譯：微塵）那麼多的身體，這意味著“無量”。所有這些無量無數的身體都向著一切諸佛在做頂禮。

教法中提及我們通過祈禱佛陀所獲得的加持多寡，取決於我們自己作何之想。如果我們認為這只是一尊佛像並祈禱，那麼在這種情況下，我們所獲得的是一尊佛像的加持，是小的加持，不是一尊真實佛的加持，因為我們心裏並沒有在向真的佛陀祈禱。反之，當看到一尊佛像時，若我們知道這是三維立體形式的真實佛，通過對這尊佛的祈禱，屆時我們便可獲得真實佛的加持。

換言之，我們通過祈禱能獲得的加持多寡，取決於我們如何看待頂禮的對象。因此，對我們所有人都重要的是：要觀思我們正頂禮的對象（另譯：對境）是一尊真實的、光明本性的佛陀。頂禮時，我們應觀想身體倍增為如佛剎中的原子那般多。

七支祈禱文對於積累巨大福德尤為重要。比如，當我們頂禮的時候，我們的身體覆蓋地上一定的面積，我們所覆蓋的面積越多，則我們獲得的福德就越多。佛經中說，僅僅提到“頂禮”這個詞，都能帶來不可思議的利益。故若我們以真摯的動機和恰當的方式進行頂禮，毋庸置疑，通過此踐行我們能積累巨大的福德。

於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，
無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。

當我們說到“頂禮”時，一般是指身體上的頂禮。但本句偈

提到了“意”的頂禮，也就是心中我們應以甚深的方式觀思。其實，諸如“大”和“小”的看法，是由我們的思想（另譯：分別念）所致。事實上，沒有像是“大和小”、“寬和窄”等等的思想——所有這些都不是真實的。在心理上，我們一定需要觀思：每粒原子中都有無量的佛陀，同時佛刹中亦有無量的原子，因此有無量的佛陀在佛刹中。簡言之，我們應觀思整個宇宙有無量原子，而每粒原子中有無量佛陀，因此有無數無量的佛陀。我們一定要對所有這些佛陀，生起真摯的信心和虔敬心，這就是意的頂禮。

各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，
盡於未來一切劫，贊佛甚深功德海。

接下來是“語”的頂禮。懷著真摯的虔敬心和正確的動機，我們觀想有無量的佛陀，我們正以美妙的旋律，對所有這些無數的佛獻上讚美，然後我們念誦他們的無量功德。這就是“語”的頂禮。

要道盡佛陀的所有功德是不可能的，因為他們的功德無量無邊。舉例而言，虛空無邊，當小鳥飛在空中，一段時間後就將在地面上著陸。當鳥兒著陸，並不意味著虛空已盡或沒有小鳥飛翔的空間了。確切地說，它意味著鳥兒的體力已耗盡，那便是為何它們停止飛翔並著陸或停在樹上。同理，無論某人是多麼偉大的學者，講授佛陀的功德一陣子後，就得對有關佛陀功德的闡釋總結，它並不意味諸佛的一切功德已被講解了；確切地說，它意味著該人只了解佛陀那麼多的功德——不知道比那更多的了。那就

是為何他需要結束關於諸佛功德的談論。儘管我們無法一一道盡諸佛的所有功德，但我們可以想像：我們通過談論諸佛的無量功德，來對他們獻著讚頌。

通過行持頂禮，我們不僅能夠積累巨大的福德，我們一般的惡行或過失也能被淨化，尤其是我們的傲慢與由傲慢而激發的諸行為，比如認為自己比諸佛陀更好或更高。

頂禮時，我們應通過身體、語言和心意如此做。若我們只是身體頂禮，缺乏心意和言語的支持，那我們將不會積累巨大的福德。舉例而言，假設有兩個人對同一尊佛像頂禮，一個人以正確的動機和觀想行持；另一個人則沒有正確的動機和觀想，卻懷著減肥的目標或者視它為一項健康鍛煉，以這般世俗的動機而行，後者將不會累積巨大福德。我們能否通過頂禮累積巨大福德，通常並非取決於我們身體上的頂禮，而主要是取決於我們心意上的頂禮。

注釋：

[3]“Sampūṭa”（梵音：三補吒），意為相合、和合。

[4]“Vajrapañjara”（梵音：瓦梨班割拉），“瓦梨”意為金剛，“班割拉”意為帳幕。

[5]“Ācārya”（梵音：阿闍梨），意為教授弟子使之行為端正適宜，而自身又堪為弟子之楷模者，故又被稱為導師或大師。

第二支：供養支

供養支

第二支是供養支。有兩類供養：普通的供養和無上的供養。事實上，在七支祈禱文裏，無上供養比普通供養更具功德，在七支祈禱文的序列中反映出來了，比如，供養支比頂禮支更具功德。

（一）普通的供養

普通的供養是指世間的物品，即在這世上可獲之物。

以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，
如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。

鮮花：獻上鮮花時，我們應有正確的動機，同時我們還應收集那些未被我們的惡行所染汙的鮮花。舉例而言，若我們從他人那裏偷取鮮花並供養給諸佛，這就不對了，因為我們的行為——偷盜是惡行。除了偷盜供品外，若偷錢去買供品，則犯下了偷盜的惡行，而因此染汙了此供。因此，我們應該在一開始收集鮮花時，就避免任何惡行。此外，我們應供養沒有蒼蠅或昆蟲的鮮花。我們該獻上這世間最佳、裝飾最精美的花朵，比如妙花鬘。我們所

供養的花朵需是新鮮的，“新鮮”是重要的。作為人類，我們更喜歡吃新鮮的食物，而非剩飯。若我們吃新鮮的食物，但卻給佛陀供養舊花，那是不正確的，這表示我們只想著自己，比想著佛陀更多。事實上，我們所供養佛陀的，需要比給自己的更多。如果花很多錢在自己身上，卻不花在佛法上、供養上等等，那麼這意味著我們是基於自私的念頭在使用著財富。我們需要以有意義的方式來花錢——供養佛陀，或幫助需要幫助和保護的有情眾生。

概括而言，我們需要向諸佛供養無染的、神聖的、新鮮的、芳香的和優美的花朵。



音樂：我們還可以向諸佛供養音樂。

香水^[6]：很久以前我在法國時，聽說一些香水的製造商使用動物成分作為原料。這些香水並不是純淨的，也不被認為是無害的，因為在生產過程期間，動物被犧牲了，所以這些香水是被“污染”了。我們需要供養純淨的香水——知道它們並未被任何過失所染汙。

我們不該供養任何動物製品。我們應供養未染絲毫過失的善妙之物，如檀香水。

傘蓋：我們獻上傘蓋，一把有著黃金把手，有著珍寶和勝幢裝飾的特別又美妙之傘。

最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，
一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。

燈燭：我們需要供養酥油燈（梵音：阿洛給；藏音：瑪昧）或燈（藏音：囊素），即“照亮他人的燈光”。我們供養的燈越明亮，我們所能獲得的福德就越大。世間最明亮的物體莫過於太陽和月亮。我們需要獻上明亮之燈：酥油燈、其他燈燭、太陽和月亮。比如，就我們自身使用來說，當我們晚上在家，與使用蠟燭相比，我們更喜歡開電燈，因為蠟燭不像電燈那麼明亮，同時也不能照亮周圍。如果我們更喜歡電燈，同理，做燈燭供養時，我們也需要獻上更具光亮的，如太陽、月亮或星星。

心意上我們可以獻上任何物品，無論它們是否歸他人所有，因為心裏的供養是沒有任何阻礙和限制的。如果我們獻上太陽、月亮或者星星，並不意味著我們在盜取它們，確切地說，我們只是在心理上將它們供養給了諸佛，因為它們不歸任何人所有。

塗香：我們還可以向諸佛供絕妙之香。

普通供的物品還可包括三法衣^[7]、衣服、妙香或裝有悅意香氣之物的小繡囊。所有這些都裝飾得精美。

（二）無上供

我以廣大勝解心，深信一切三世佛，
悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。

接著，這是祈禱文的第七偈，講解了有關“無上供”，指的是超出了這世間的供品。世俗物品是由我們自身的業力和負面情緒所形成。無上的供品則由聖菩薩通過三摩地或禪定，以及祈禱的力量所顯現。因此，這些無上供的物品，是由清淨無染之行所致。

本偈的後兩句“悉以普賢行願力，普遍供養諸如來”，是對頂禮支和供養支的概括。從普賢菩薩的內心中放射出無盡的、具有光芒的供養物質，供養給十方一切諸佛。這裏，我們要對普賢菩薩這種偉大的供養之行生起真誠的信心。由於這種信心的力量，我們觀想自己內心也放射出許多的供品，正對一切諸

佛做供養和頂禮。比如：當看到美麗的花園或美麗的花朵時，其美並非任何人所擁有的，當下可僅僅以意念觀想我們正對一切諸佛供養這些花。

注釋：

[6] “Scented water”直譯為香水，和“perfume”同譯為“香水”，但兩者不是指向同一物品。“Scented water”在此處是指加入了具香氣之物的淨水，比如加了藏紅花的水。

[7] 三法衣（藏音：初估南孫）是指：1）一個由 32 個補丁組成的大補丁披肩，在藏傳佛教一般是黃色，只有已受比丘戒者才可穿戴；2）大補丁披肩，在藏傳佛教一般是黃色，持有比丘戒或沙彌戒者皆可穿戴；3）由幾塊布料縫製成的下袍，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：在當下的這個世界，有許多大師，但我們並不知道他們在做什麼踐行，踐行什麼本尊，每日修哪一個儀軌，因為他們都守密，使踐行更有力。當導師們進行閉關時，我們不知道他們閉關期間踐行什麼本尊及念誦哪個咒語。他們不會告訴別人，反正也沒必要告訴。雖然或許有幾個例外，但總體而言，偉大的導師們不會透露自己日常中所做的有關佛法踐行之類的資訊。將我們的佛法踐行保密，可以幫助我們積累更多的福德並擁有具力度的踐行。

這裏我們需要懺悔通過身體、語言和心意所造下的惡行，這些惡行皆由我們的三毒之心——無知、憤怒和貪執所激發。我們已造下如此多的惡行，並且大部分時間裏，我們甚至都不知道自己已造下了那麼多的惡行。有時，我們沒有意識到自己所造下的負面行為其實就是惡行。因此，我們需要以強烈的後悔心來懺悔所有的錯誤行為。如果我們對錯誤的行為感到強烈的追悔，這也是懺悔踐行的一部分，這將削弱我們錯誤行為的力量。感覺到強烈的後悔，如同我們誤服毒藥般，然後我們需要立下強大的決心，不再重複這些過錯。

當我們懺悔錯誤的行為時，我們需要四種力量（另譯：四力）：第一力是“聖境力”（即：依止力），即我們將要向其懺悔惡行的對象。這裏一開始，我們已經觀想了一切諸佛，故這是聖境的力量，這是我們對其踐行所有這七支供，包括當前支——懺悔支的對象。我們在一切諸佛的面前懺悔所有的惡行。第二力是“追悔力”，即感覺有強烈的後悔。第三力是“對治力”，

即從今起，我們在未來將不再重複同樣的過失。第四是“復原力”，即通過懺悔，我們確信自己的惡行已經被淨化。我們需要以此四力來懺悔所有的惡行。我們在不知覺、有意或無意中造下了惡行，故需要借助這四種力量來懺悔所有惡行。

第四支：隨喜支

隨喜支

十方一切諸眾生，二乘有學及無學，
一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。

第九偈是第四支——對他人之聖行或善行的隨喜。字面意思是：我們隨喜十方世界一切諸佛、菩薩、緣覺、聲聞、行者和一切有情眾生的具德善行。“隨喜他人”的意思是，當某人在做善行時，我們感到歡愉。當我們聽到咕嚕⁹¹們、本尊們、佛陀們、聖菩薩們的聖行以及他人崇高之行時，我們應該感到高興而愉悅。通過隨喜，我們也能積累巨大的福德。要使我們的踐行成為對治我們妒嫉心的真正解藥，那我們真的需要對那些我們通常會感覺妒嫉的平庸凡夫，踐行隨喜之心。若我們能對他們的善行踐行隨喜之心，那是直接對治我們對他們的嫉妒心之解藥。嫉妒心是痛苦、擔憂和焦慮的根源。如果一個人在行善，那我們為什麼非要擔心、感到痛苦且悲傷呢？沒有理由要感到不高興。倘若我們感到悲傷，若是他人的善行讓我們感到悲傷，那就是我們自己的過失了；相反，我們應該感到高興和給予支持，並且擁護、欣賞和

隨喜他們的善行。如此，當我們看見或聽到他人的善行時，我們便會感到開心。

對他人的崇高之行而踐行隨喜，是一項偉大的、具福德的行為。佛陀的教法中說：“累積巨大福德最簡單的方法之一，是對他人之聖行或善行踐行隨喜。”隨喜他人不僅具足福德，亦是直接對治我們妒嫉心的解藥，妒嫉心是痛苦之根源。因此，我們應隨喜我們的咕嚕們、本尊們、佛陀們、菩薩們的一切聖行和其他人的一切崇高之行。

注釋：

[8] “guru”（梵）音譯為“咕嚕”，意為“老師”。在佛學術語中，一般譯為“上師”。

第五支：祈請諸佛轉法輪支

祈請諸佛轉法輪支

十方所有世間燈，最初成就菩提者，
我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。

第十句偈是第五支——祈請轉法輪。“十方所有世間燈”是指十方世界的一切諸佛，皆是驅散其追隨者和其他眾生無明黑暗的人。“成就菩提者”^[9]意為對一切事物諸如輪回、此生和下一生的自我目的……皆無任何執著者；從一切執著中解脫，屆時那人逐漸地獲得了佛果。

諸佛總是在幫助且利益有情眾生，但我們需要為諸佛傳法積聚條件（即：因緣）。比如，釋迦牟尼佛在菩提迦耶成佛後，他說他已找到如甘露般的妙法，但它卻無法被他人明白。這就是為什麼在他證悟後並未立刻給予教授。當時，世間天神們和其他眾生懇請佛陀轉法輪^[10]；再者，佛陀看到五位有福報的弟子已準備好獲授佛陀珍貴且甚深的法教。在獲得證悟的七周後，佛陀在瓦拉納西的鹿野苑初次賜予法教，給這五位具福緣的弟子講授了

“四個真相”（另譯：四聖諦）。同樣，為了創造吉祥的緣起以積聚福德，我們也需要祈請一切諸佛轉法輪。

注釋：

[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.”——法王是根據藏譯英版本的講解，本句的直譯是：你就像是照耀著世界的光之信標，經歷了證悟的各個階段，證得佛果，對一切沒有執著。

[10] 參見：唐中天竺國沙門地婆訶羅奉詔譯的《方廣大莊嚴經十二卷》“大梵天王勸請品第二十五”。

第六支：祈請諸佛不入涅槃支

祈請諸佛不入涅槃支

諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，
唯願久住刹塵劫，利樂一切諸眾生。

第六支是祈請諸佛不入涅槃支。對於一些欲趨入涅槃的佛，我們需要祈請他們不要這樣做，要繼續住世去指引、護佑和引領我們。儘管他們具有無有例外地要利益有情眾生的真誠願望，但有時候沒有適宜的因緣和合時，他們便會想要趨入涅槃。對於這些佛，我們需要祈請他們不入涅槃。

第七支：回向支

回向支

所有禮贊供養福，請佛住世轉法輪，
隨喜懺悔諸善根，回向眾生及佛道。

本祈禱文的第十二句偈是第七支，即回向支。為了無一例外的一切有情眾生，我們需要回向前面六支連同我們所有的福德，來獲取佛果，這是恰當的回向。恰當的回向尤為重要。如果我們的善德、功德和佛法踐行，皆以恰當的回向來封印，那意味著我們的善德和踐行會變得更加有力，且將難以被諸如憤怒的負面想法所破壞。因此，以恰當的回向來封印我們的踐行或善行至關重要。

以此，我圓滿了《普賢行願品》之“七支祈禱文”的簡要闡述。最後，我祈願咕嚕們、佛、法和僧的加持永遠與你們同在。謝謝。



第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津法王）的長子。以其學識之淵博、教導之清晰而聞名於世。大寶金剛仁波切被認為是藏傳佛教傳承中最為具相的傳承持有者之一。他屬於高貴的昆氏家族，這一家族從未間斷的世系傳承一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

從年輕時開始，大寶金剛仁波切便從薩迦·赤千法王及其他博學且極富成就的上師處領受了如海般的經部和續部的法教、灌頂、傳承和竅訣。在印度薩迦學院歷經數年嚴格的佛法學習後，他被授予了卡楚巴學位。從 12 歲開始，仁波切完成了包括喜金剛在內的多次閉關禪修。以至極之謙遜，應全球弟子們請求，仁波切巡遊世界各地廣泛地授予佛法教學及灌頂。



**“薩迦傳承”—— 把珍貴的薩迦教法
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

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

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有