



# 《普贤行愿品偈》： 历史和如何践行

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——大宝金刚仁波切在萨迦祈愿大法会筹委会的祈请下，于 2021 年 1 月 2 日通过线上直播赐予此开示。“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的付出，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。

# 《普贤行愿品偈》： 历史和如何践行

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

《普贤行愿品偈》的历史 1

如何践行 4

## 《普贤行愿品偈》的历史

一如既往，首要的，我们需要生起正确的动机，这是非常重要的。然后，我将简要地谈一下关于《普贤行愿品偈》<sup>[1]</sup>的历史。

《普贤行愿品偈》是在释迦牟尼佛时期被传授的，当时伟大的释迦牟尼佛在瓦沙里，印度圣地之一。那时，有个年轻男子名为诺桑（诺布·桑波的简写；珍宝·善）<sup>[2]</sup>，他先遇到了圣“曼殊室利”（文殊菩萨），而后从文殊菩萨处获得法教；其后，他从许多伟大导师处得过法教；过后，他遇到了伟大的菩萨，名为“坤图桑波”（普贤菩萨；梵：萨曼达巴扎）。圣普贤菩萨把手放在诺桑的头上。那时，诺桑还看到很多普贤菩萨遍布虚空，如佛刹土的原子（另译：微尘）那么多。所有这些普贤菩萨皆把右手放在诺桑的头上。事实上，这么多只手都同时放到一个小小的头上，是不容易的，但当我们有净观时，这便可以发生。

所有这些普贤菩萨，皆以相同的声音和韵律念诵了此祈祷文，即被称为《圣（普贤）（所作）一切菩萨善行发愿祈祷文之王》（梵音译：啊雅·巴达拉察雅·帕尼哒哪·拉札）的祈祷文。“啊雅”意为神圣，它可以指伟大的圣普贤菩萨，“巴达拉察雅”是指一切诸菩萨的善行，“帕尼哒哪”意指发愿祈祷文，“拉札”释

为王，例如：一位宇宙之王征服了很多小王国。同样，这篇《普贤行愿品偈》包含了很多不同种类的小祈祷文，故此，被称为“祈祷文之王”。

尽管《普贤行愿品偈》中有很多很多祈祷文，但在念诵这些祈祷文之前，有“七支祈祷文”<sup>[3]</sup>。“七支”指的是：顶礼支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、祈请诸佛永不入涅槃支和回向支。

这个七支祈祷文之后，有很多其他的祈祷文，诸如：供养祈祷文、获得佛果祈祷文、趋入佛刹净土祈祷文等等；也有小的祈祷文，如：祈祷拥有健康和战胜疾病、祈祷我们的心转向佛法、祈祷不偏离证悟之心、祈祷具有纯净和圆满的道德行为。

《普贤行愿品偈》被称作祈愿文，因为它意味着你祈愿能达成这些目标，获得这些结果。我们并不是要拥有这些才回向功德，而是我们仅仅祈愿道：愿我们会获得健康、幸福、佛果……。它有很多祈愿文。简而言之，它说：虚空无有边际，同样有情众生亦无边际。除非且直到一切有情众生，皆从恶行和烦恼情绪中解脱，我们的祈愿都不会穷尽。<sup>[4]</sup>故此，这个祈愿文是无有穷尽和无边际的。

那之后，我们回向念诵祈祷文的功德。回向的意思是为了拥有暂时的和终极的成果，而回向功德。如果你不知道如何恰当地回向，那你可以仅仅作意：如同圣文殊菩萨过去所做的回向，我将以相同的方式回向。



注释：

[1] 本祈祷文全名为《大方广佛华严经入不思议解脱境界·普贤行愿品》，摘录自《大方广佛华严经》“入不思议解脱境界普贤行愿品”。此祈祷文亦常被译为《普贤行愿品偈》、《普贤行愿品》或《普贤菩萨祈祷文》。

[2] 参见汉文佛经《大方广佛华严经》中的“善财童子”。

[3] 七支（藏音译：燕喇顿）：藏文的“燕喇”，即肢、分支、折、元素、附属物、部分、部、要点等等。“燕喇顿”普遍被汉译为七支祈祷文、七支赞、七支颂或七支供。经与法王确认，它意指此祈祷文有七个部分或面向。

[4] 参见《普贤行愿品偈》：乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。

## 如何践行

《普贤行愿品偈》是极为重要的。仅仅祈祷或只念诵此祈祷文，你将会在此生、来生、生生世世……得到利益。简而言之，你会得到暂时的和终极的成果，终极成果即证得佛果。如果我们依此祈祷文而行，那更不用说我们会得到的无量功德和巨大利益。

虽然这个祈祷文极为重要，但“依据祈祷文而行”比“仅仅祈祷”更为重要。首要的是，我们应依此祈祷文而行——这是非常重要的。真正的利益通过我们自身的践行而来。

例如，仅仅希愿要去蓝毗尼、菩提迦耶、鹿野苑和库希纳加所有四个圣地，我们无法抵达这些圣地，我们无法到这些地方累积功德。因此，有了这个愿望后，我们必须按照所愿而行，我们必须做准备，我们必须踏上旅程前往这些圣地。如果我们将此愿化为行动，我们就可以真的到达这些圣地，去累积福德且净除我们的恶行和障碍。所以，仅仅祈祷是不够的。除了祈祷，我们还应依据这些祈祷文的含义而行。那么，理所当然地，你必能达成目标，所愿皆遂。

要将祈祷文的含义付诸实践，我们需要有出离心；而且在此

基础上，我们需要践行慈悲心和菩提心——这些正面的想法尤为重要。通过这些正面想法，我们可以落实咕噜<sup>[5]</sup>的建言；我们可以令咕噜欢喜；我们可通过我们的善行来供养咕噜；我们能真正使这个世界，成为一个和平之地；我们能团结这个世界；我们能为自己和一切有情众生起快乐；还有，通过这些善行，我们可以在此生、下一世和未来的许多世都获得利益；最终，我们会证得佛果。要获得所有这些，我们需要有各种正面的想法。

今天我呼吁你们所有人，去听闻和认识慈悲心和菩提心这些正面想法的含义；此外，听闻和审思这些法教后，我们必须践行或禅修。我呼吁你们所有人：每日至少五分钟禅修或践行这些正面想法。虽然你或许会认为太忙了，不适合这样那样地做，但此践行实在是很重要——只是祈祷和知道法教并不会对我们的心做出巨大影响，既不会大大改变我们的态度，也不会有助于调伏我们的心。我们需要驯服和调伏我们的心——要做到这一点，我们真的需要践行并禅修慈悲心和菩提心。如此行持，毫无疑问我们肯定会成为一个更好的人、一个精神上的和佛法上的践行者。

这些正面的想法无法作为一份礼物，从我们的咕噜或诸佛那里收到。我们无法从市场里买到这些正面想法。要在我们的心相续中有这样的想法，我们确实需要践行；没有践行，在我们的心里不可能有这些美好珍贵的想法。这是极为重要的。因此，今天我对你们各位主要的呼吁是：每天至少花五分钟去践行这些想法。这一定会对我们的心有巨大影响。如果我们的心变得更正面，如果我们的心在改善，如果我们内在的品质在提升，那我们肯定

会有正面的身体的行为和语言的行为。通过这一点，你可以真正有“巴达拉察雅”，即菩萨之善行。菩萨之行为或菩萨的生活方式，是我们该希愿拥有的——不仅仅是希愿，而且我们还应通过自身的努力而拥有。通过我们的努力，我们可以拥有菩萨的生活方式。这是非常重要的。

在我们的生活中，我们可能需要很多东西，但最重要的是要有良好的品质，这是我们可拥有的真正财富之根源，也是我们可以拥有的珍宝。不仅仅是此生，还有未来的许多生生世世，如此的内在品质和践行都可以帮助我们。

未伴以慈悲心和菩提心的践行，不论我们做什么，我们都很难实现伟大的目标。这些正面想法在过去——从无始以来至此21世纪——都是重要且有益的。这些正面想法是快乐的根源，也是可以控制我们的负面想法、减少我们痛苦的真正对治良方，并且可助我们消除负面想法、行为和其结果，也就是苦。正面想法在未来的几个世纪中，仍将会是重要的因素。所以，这些正面想法无时无刻都是重要的，不管我们在过去、现在抑或未来。我可以充满信心地说：这些正面的想法，是我们获得幸福的唯一途径和方法。我们可通过这些践行，获得幸福快乐和好的成果；基于这些践行，我们可达到目标；基于这些践行，我们可累积“智慧聚”——伴随着方便和智慧的结合，我们能毫无疑问、毫不犹豫地达成所有佛法（方面）的目标。

在这个世纪，有很多聪明人；在即将到来的世纪，会有更多

聪明和有技能之人。但我们依然无法找到另一种离开慈悲心和菩提心而能脱离痛苦的解决方法。概括而言，慈悲心将永远对每个人都重要；在此之上，菩提心对所有大乘佛教徒也很重要。有人或许有创作力，创造新发明，举例而言，现在世界上正谈论着会飞的车。然而，尽管科技一直在发展，但没有人能找到慈悲心的替代品。慈悲心一直是为自身、为他人获得幸福的最重要因素，不论我们处在哪一个世纪。正如我之前所说的，对于大乘佛教徒而言，除了慈悲心，我们还必须践行菩提心。



践行是尤为重要的，假如我们只对法教有智力上的理解而无践行，这份知识则将很难在我们的心上起巨大作用，也很难帮助我们提升自己。举个例子，如果一个厨师很努力准备食物，可是食物却未被享用，那准备食物的努力并没产生好的成果。仅仅做出食物是不够的，食物没被享用到，因而目标并未达到。同样，知道法教的含义是重要的，但了知其意后，你必须践行。

凭着我自己的经验，我可以清楚地说：仅仅懂得如何阐释慈悲心，并不能使我成为一个更好的人。我仍是法道上的初学者，我知道一点点教法，我知道一点点如何给予教法，但这并不能使我成为更好的人、更好的精神践行者——因为我没有足够的践行。除非而且直到你践行，否则你将不会成为一个好的、真正的和恰当的精神践行者。因此，我再次呼吁你们所有人：在知道法教的含义后，必须要开始践行。

以此，我简短的教学至此圆满。愿我们的根本咕噜、佛、法和僧的加持，现在和恒常皆与你们同在。谢谢。

注释：

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





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