



Published by “The Sakya Tradition”
“萨迦传承” 出版

www.sakyatradition.org

Email 电邮: info@sakyatradition.org

Wechat ID 微信公众号: TheSakyaTradition

Weibo 微博: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Strictly Not for Sale, Free Distribution Only
结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

2019 © All Rights Reserved
版权归“萨迦传承”拥有



This work is provided under the protection of a Creative Commons CC—BYNC—ND (Attribution—Non—commercial—No—derivatives) 4.0 copyright. It may be copied or printed for fair use, but only with full attributions, and not for commercial advantage or personal compensation.

For full details, see the Creative Commons license.

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》。

Acknowledgement

鸣谢

This teaching was given by H.H. the Sakya Trichen (the 41st Sakya Trizin) in 2010 at Sakya Dechen Ling, U.K. The English transcript was prepared and published by The Sakya Tradition in 2019. The text was translated into Chinese, Spanish, Portuguese, and French languages by “The Sakya Tradition” Translation team.

By the merit of this work, may His Holiness the 41st Sakya Trizin enjoy perfect health and extremely long life, and continue to turn the wheel of Dharma.

尊贵的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）于 2010 年在英国萨迦·德谦林给予此开示。萨迦传承整理编辑于 2019 年出版。“萨迦传承”翻译小组把此篇翻译成中文、西班牙文、葡萄牙文和法文。

以此功德，愿尊贵的第 41 任萨迦·赤津法王健康长寿、长久住世、法轮长转。

How Do We Cultivate Bodhicitta & Compassion?

H.H. the 41st Sakya Trizin

The Sakya Tradition Publication

Actually compassion is very important almost in every religion of the world—it seems to be a universal religion. Therefore, it is very important to generate compassion.

For me, compassion is our own feeling of how much we are longing to be free from suffering and the longing for happiness. Every sentient being from tiny insects to human-beings, from physical condition, feelings and ways of expression, also share this similar desire. Therefore, we can learn how others feel by looking at our own feelings. Everybody has the same feeling—we are all longing for freedom and to be free from suffering. So therefore, we must think of other people's pain and suffering. And so in this way (by reflecting the feelings we all share), we should generate compassion because once you have compassion then all the other qualities—virtuous qualities, naturally get accomplished.

If compassion is lacking then even though you have other qualities, it will just be like a body without life. Therefore, compassion is very important particularly in Buddhism, and especially in the Mahayana tradition. Compassion is important all the way, 1) from the beginning, 2) in the meantime (in the middle), and 3) also at the end. All throughout the path, compassion is very important.

And when you have strong compassion, then naturally it will arise the enlightenment mind, which is most important. There is no higher or more profound practice than the Bodhicitta. Bodhicitta is like a life force that also applies in both the Mahayana and the Vajrayana practices.

我们怎样培养慈悲心 和菩提心？

第 41 任萨迦·赤津法王

“萨迦传承”翻译小组 汉译

事实上，对于几乎全世界的每一种宗教来说，慈悲心都非常重要——慈悲心似乎成了一种普世的宗教信仰。因此，生起慈悲心是非常重要的。

对我来说，慈悲心是我们自身的感受：我们是多么地渴望从苦难中解脱，我们是多么地渴望获得幸福。从微小的昆虫到人类，从身体状况、

感觉和表达方式，每一个有情众生都存在类似这种的愿望。因此，我们可以通过观察我们自己的感受来了解别人的感受。每个人都有同样的感受——我们都渴望自由，渴望摆脱痛苦。因此，我们必须推己及人地考虑别人的痛苦和遭遇。如此一来（通过思考我们大家共有的感情），我们应该生起慈悲心，因为一旦你有了慈悲心，那么所有其他品质——美德品质，自然就都会成就了。

如果缺乏慈悲心，那么即使还有其他品质，那也只是没有生命的躯壳。因此，慈悲心在佛教中尤其重要，在大乘佛教传统中尤其如此。从一开始，初善、中善、乃至后善，慈悲心都很重要。在整个过程中，慈悲心是极其重要的。

当你有了强烈的慈悲心，自然就会提升觉悟之心，这是极为重要的。没有什么是比菩提心更高或更深刻的修法了。菩提心就像生命力，适用于大乘佛教和金刚乘修行中。

Pregunta: Cómo
debemos cultivar la
compasión y la
Bodhicitta (la mente
de la Iluminación)?

Respuesta de Su Santidad Sakya
Trichen (41 Sakya Trizin)

The Sakya Tradition Publication

De hecho, la compasión es muy importante en casi todas las religiones en el mundo... parece ser una religión universal. Por eso es muy importante generar la compasión. Para mí, es.... desde nuestros propios sentimientos, ... tanto deseo intenso que tenemos de liberarnos del sufrimiento y anhelo por la felicidad, ...también, cada ser sintiente, desde los minúsculos insectos hasta los seres humanos, todos sienten lo mismo, y pueden contarlo a través de su condición física, de sus sentimientos y de sus modos de expresión.

Así, desde nuestros propios sentimientos podemos aprender como sienten los demás...y todos tienen el mismo sentimiento, anhelando la libertad, la liberación del sufrimiento. Por eso, tenemos que pensar en el dolor y el sufrimiento de la otra gente.

Y es así de esta forma, que deberíamos generar la compasión, porque una vez que se tiene la compasión, todas las otras cualidades, cualidades virtuosas, serán realizadas naturalmente. Si falta la compasión, entonces, aunque se tengan otras cualidades, será como un cuerpo sin vida.

Por eso, la compasión es importante, particularmente en el Budismo, especialmente en la Tradición Mahayana. La compasión es importante durante todo el trayecto, desde el principio, en el medio y también al final, a través de todo el camino, la compasión es muy muy importante.

Y cuando se tiene una compasión fuerte, entonces pienso que naturalmente va a surgir la mente de la Iluminación, que es lo más importante. No hay práctica más elevada o más profunda que la Bodhicitta: la Bodhicitta es la fuerza vital, también en las Prácticas del Vajrayana.

Como Cultivamos a Compaixão e a Bodhicitta

Sua Santidade Sakya Trichen

The Sakya Tradition Publication

De facto, a compaixão é muito importante em quase todas as religiões no mundo...parece ser uma religião universal. Por isso, é muito importante gerar a compaixão.

Para mim, é - dos nossos próprios sentimentos - a ânsia que temos de libertação do sofrimento e o nosso anseio pela felicidade. Cada ser senciente também...desde os insectos mais pequenos aos seres humanos, todos têm o mesmo. As suas condições físicas, os seus sentimentos e as suas formas de expressão mostram isto.

Assim sendo, a partir dos nossos sentimentos podemos ver como os outros sentem. Todos têm o mesmo sentimento - todos anseiam pela liberdade, a libertação do sofrimento. Temos, portanto, de pensar na dor e no sofrimento dos outros. Assim, é desta forma, que devemos gerá-la porque uma vez que tenhamos a compaixão então todas as outras qualidades, qualidades virtuosas, naturalmente serão realizadas. Se a compaixão faltar, então, mesmo que tenhamos outras qualidades, será apenas como um corpo sem vida.

Logo a compaixão é muito importante, particularmente no Budismo e especialmente na tradição Mahayana. A compaixão é importante durante o caminho todo: desde o início, no meio e também no fim. Assim, ao longo do caminho todo a compaixão é muito muito importante.

E quando se tem uma compaixão forte, então, surge naturalmente a mente-da-iluminação que é o mais importante. Não há prática maior ou mais profunda do que a bodhicitta. A bodhicitta é como a força vital, nas práticas do Vajrayana também.

Comment devons-nous cultiver la compassion et la Bodhicitta (l'esprit d'Eveil) ?

Par Sa Sainteté Sakya Trichen (le 41ème Sakya Trizin)

The Sakya Tradition Publication

En fait la compassion est très importante dans presque chacune des religions du monde, cela semble être une religion universelle. La compassion est donc très importante à générer.

Et pour moi c'est ainsi; cela part de notre propre sentiment de combien l'on désire être libre de la souffrance et désire le bonheur. Ainsi chaque être sensible, des petits insectes jusqu'aux êtres humains, à travers la condition physique, les sentiments et les façons d'exprimer, partagent ce même désir. Nous pouvons donc apprendre comment sont les sentiments d'autrui en observant nos propres sentiments.

Tout le monde a le même désir; nous désirons tous la liberté et être libre de la souffrance. C'est donc pour cela que nous devons considérer les douleurs et souffrances d'autrui. Et c'est dans cette démarche que nous devrions générer de la compassion. Parce que dès que l'on a la compassion toutes les autres qualités vertueuses naturellement s'accomplissent.

En l'absence de compassion, alors même que vous posséderiez d'autres qualités ce serait comme un corps sans vie. C'est pour cela que la compassion est très importante, particulièrement dans le bouddhisme et tout spécialement dans la tradition du Mahayana.

La compassion est importante tout au long de la voie, au début, au milieu et ainsi qu'à la fin. Tout au long de la voie la compassion est extrêmement importante.

Et lorsque vous avez une profonde compassion, cela engendrera naturellement l'esprit d'Éveil qui est le plus important. Il n'y a pas de pratique plus profonde et plus élevée que la Bodhicitta. La Bodhicitta est comme une force de vie autant dans la pratique du Mahayana que du Vajrayana.