

关于大成就者毕鲁巴之无上悲心的开示

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

2026 © 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
https://sakyatradition.org
电邮: info@sakyatradition.org
微信公众号: sakyatradition
微博: sakyatradition
IG: the_sakya_tradition
Facebook: TheSakya
Youtube: 萨迦传承The Sakya Tradition
Soundcloud: the-sakya-tradition
萨迦法藏：www.sakyatreasures.com
Twitter: Sakya_Tradition
结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣谢

第 42 任萨迦・赤津法王大宝金刚仁波切于 2022 年 6 月 21 日在美国纽约州沃尔登的大悲遍空寺赐予此开示，以纪念大成就者毕鲁巴被无我空行母摄受为弟子的周年纪念日。

“萨迦传承”于 2026 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“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，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇由 Maria Julia Silva、Sue Strong、陈氏家族慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

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。

导读



悲心似乎并不难理解，
真正落实于日常，却未必容易。

对于我们所爱的人，
或那些容易令我们心生怜悯之人，
生起悲心或许并不困难。
可是，当面对曾经伤害我们、
令我们愤怒，甚至做出难以接受之事的人，
悲心又意味着什么？
它究竟能延伸到多远？
它只是自然生起的一念善意，
还是一种可以不断培养、逐渐深化的内在能力？

这篇开示，正由此带我们重新认识悲心。

目录

引言 1

毕鲁巴关于无上悲心的修心窍诀 5

如何修持 10

菩提心 15

结语 18

引言

值此纪念大成就者毕鲁巴证得初地的殊胜日子，我想向大家说一声“扎西德勒”。

一如既往，每次领受佛法开示之初，重要的是对整个轮回生起彻底的出离心，然后对一切有情众生生起无量的慈心和悲心。在此基础上，进而应生起菩提心，包括愿菩提心和行菩提心。我们应当在心中确立这些心念，并以此领受佛法。

佛陀宣说法教，不只是为了让人听闻，也不只是为了让人研习和审思。听闻、研习和审思法教，是为正行作准备的前行；而正行，就是将法教付诸实践。

正如你会为了享用食物而研究食谱，然后准备一顿饭，我们也应为了修持佛法而学习佛法。没有人会学习烹饪、研究食谱、准备好食物，却既不自己享用，也不给别人吃。那样做毫无意义。同样，如果我们听闻和学习法教，却不是为了将其付诸实践，就是在浪费时间和精力。我们应当受用佛法的真实义，就如同在前

面例子中享用自己准备的食物一样。唯有修持佛法，我们才会知道佛法是何等深奥、何等珍贵。

阿阇黎世亲在《阿毗达磨俱舍论》中说，我们应以清净戒行为基础，学习佛法、加以审思，然后禅修并付诸实践。如此，我们才能从佛陀的法教中获得甚深利益。这一修学次第适用于所有佛教传统，包括波罗蜜多乘、金刚乘，以及其他一切教法与传承。

若要使我们的日常修持成为真正的佛法，就需要具备正确的佛法修持动机。这首先意味着，我们不应贪执今生。在古代藏地，阿底峡尊者有一位名叫仲敦巴的大弟子。他看到一位行者正专心从事转绕等佛法行持，便对他说：“你必须修持佛法。”那位行者于是更加努力，仲敦巴又对他说：“你必须修持佛法。”那位行者感到困惑，便问究竟应该怎么做。仲敦巴解释说，他必须断除对今生的贪执。

要点在于，无论我们做何种修持，如果带着对今生的贪执，或者期待这种修持能使我们在世俗生活中获益，那么，无论我们所领受并试图修持的教法多么甚深、珍贵，我们的修持都不是真正的佛法。这也正是圣文殊菩萨在名为《远离四执》的珍贵甚深教法中所开示的。第一句说道：“如果执着今生，你就不是佛法行者。”仲敦巴和圣文殊菩萨所表达的是同一个要点。我们越是贪执今生，心中生起的负面念头就越多——不仅有贪执，还有愤

怒、嫉妒及其他负面念头。生起这些念头的行者，不会得到自己所追求的，反而会失去它，因为他们基于这些负面念头所作的行为，只会带来越来越多的痛苦。他们所经历的，不仅有人道之苦，还有三恶道之苦。

正在遭受痛苦或造作苦因的人，不能称为胜者。回顾二十世纪的历史，那段岁月中曾有许多战争和暴力冲突。在这些争斗中，有些是胜者，有些是败者。但如今，当时谁是胜者、谁是败者，大多都只剩下一段记忆。胜者和败者都已经离世。若从佛法的角度思考，既然胜者和败者都已离去，那这些战争和暴力冲突又有什么意义呢？伟大的阿阇黎寂天在《入菩萨行论》中说道：

仇敌化虚无，
诸亲亦烟灭，
吾身必死亡，
一切终归无。

既然我们最终都会死去，那么又为何要争斗呢？死亡之时，我们什么都带不走，哪怕一分钱也带不走。甚至连伴随我们一生的身体，也要被我们留下。因此，暴力、争斗或彼此仇恨都毫无意义。寂天菩萨还说，真正的英雄是那些战胜自身烦恼或负面念头的人，而不是那些战胜其他人的人。通过战胜烦恼这一英勇之举，我们不仅能在今生获得安乐，还能生生世世获得安乐。最终，我

们能够从整个轮回中解脱，并无一例外、不作分别地为了一切有情众生而达到圆满正觉之境。因此，我们应以清净动机学习甚深典籍，不贪执今生，不怀不净之念，也不仇恨或贪执他人。

毕鲁巴关于无上悲心的修心窍诀

至尊毕鲁巴说道：

对有恩者修习悲心，
因为他们自无始以来曾慈爱地照顾你。
如今伤害你的人也曾是你的母亲，
并曾在过去一再利益你。
他们不能自主，如同疯癫之人，
将因自己的恶行堕入无间地狱。
如此忆念三有中的一切众生，
悲心便能成就。

在前两句中，大成就者毕鲁巴说，我们应对那些从无始以来直至如今，一直以深厚的关爱、慈爱与悲心呵护我们的人生起悲心。这意味着，我们应对一切如母有情生起无伪而真诚的悲心。接下来的几句说，尽管我们一生中会遇到怨敌——那些不喜欢我们或试图伤害我们的人——这些有情也曾是我们的母亲。过去，他们曾引导我们，并给予我们极大的利益。我们都曾在轮回中受生无数次，经历过无数生世；正是由于我们的身体从一世到另一世不断变换，这些如母有情才认不出自己的子女。

接着，他说，他们的心受烦恼支配，如同疯癫之人一般。由于他们无法控制自己的情绪和行为，便造下了许多不善业，其中包括无间重罪。由于这些不善业，他们将遭受痛苦，甚至遭受地狱道之苦。如果我们忆念这一切有情众生都曾是自己的母亲或至亲之人，我们便能将悲心扩展到他们身上。

最后一句说，通过这种修习，我们将能够生起圆满而无量的悲心。大悲心的如此生起，或者说这种无上悲心的瑜伽，在法道上至关重要。

并非所有的悲心都是大悲心。例如，如果你看到一个人正在遭受极大的痛苦，而只是说一句“真可怜”，这并不是佛法上指的真正悲心。悲心意味着希望他们远离苦及苦因。当你将这样的愿望扩展至某个人时，这属于普通的悲心。即使你将这样的悲心扩展至数百名或数千名众生，也仍不是真正的佛法悲心，或称无上悲心。无上悲心意味着将这一愿望无一例外地扩展至一切有情众生。

我们可以读到，在第二次世界大战期间，有些人冒着生命危险拯救数百乃至数千人。他们将这些人藏在自己的家中或地下室里，为他们提供食物，竭尽全力、担着风险，使他们免于死亡。这些行为极具悲心，但仍不是无上悲心，或无量悲心。

无上悲心是真正的大乘悲心，是为了无一例外的一切有情众生。我们可以从不同的角度来理解这一点，或认识“一切有情众生”的含义。一种说法是，一切有情众生就是所有经历痛苦的众生。接着，我们可以思考不同种类的痛苦。当我们说希望众生远离痛苦时，应当想到，这并不只意味着人们通常认作痛苦的那种痛苦，也就是我们所说的苦苦。我们希望他们远离全部三种痛苦：苦苦、坏苦、行苦。

你或许会对声闻、缘觉和圣者菩萨有所疑问。他们不再经受苦苦或坏苦，因为他们已经远离烦恼和第一重障垢（即：烦恼障）。然而，他们仍有第二重障垢，也就是所知障。因此，他们仍会经受行苦，亦即源自一切现相的有为本质之微细苦。[1] 若从这个角度思考，那么，我们悲心的对境不仅包括轮回中的众生——那些受业力和烦恼支配而住于轮回中的有情众生——也包括已经超越轮回的众生，也就是声闻、缘觉和圣者菩萨。依照这一解释，我们便能理解，为何除诸佛以外的一切众生，都是我们无上悲心的对境。

我们无法以实际行动救助所有这些众生，甚至不可能亲眼见到他们。然而，在心中，我们可以无一例外地将无上悲心扩展至一切有情众生。我们的心不存在任何屏障或阻碍，悲心能被扩展得如虚空一般广大无边。因此，在心中，我们可以无一例外地将慈心与悲心扩展至一切有情众生。真正的无上悲心，不会因为宗教、

文化或国家的不同，而对任何众生有所偏颇。它平等地扩展至世上所有八十亿人，也包括世上所有的动物。我们可以在心中生起这种悲心，并且应当在实际修持中成就它，而不只是理解这一解释。

真正的无上悲心是一切大乘佛法的根本。有一种说法：如果你邀请一位伟大的转轮圣王，他的所有眷属自然会随之而来，无须另行邀请。真正的无上悲心也是如此。如果你在心中生起无上悲心，其他一切善妙功德都会随之而来，无须分别加以修习。这便说明了为什么无上悲心是一切大乘佛法的根本。

这一点，我们也可以从撰写著名论典《入中论》的伟大阿阇黎月称那里得知。论典开篇礼敬是作者们的惯例，他们通常会礼敬诸佛菩萨，或者礼敬诸佛一切智慧的化现——圣文殊师利。月称的做法则有所不同。他礼敬大悲心，并说四种圣者皆由这种无上悲心而生。在礼敬文中，他说，声闻和缘觉通过修持佛陀的法教而证得各自的果位，而诸佛则由菩萨而生。不成为菩萨，就不可能成佛。凡夫具足三种因时，便能成为菩萨。这三种因是无上悲心、菩提心和无二智慧。在这三者之中，根本因是无上悲心。这是因为，如果不先行生起无上悲心，我们就无法生起菩提心。具足无上悲心和菩提心，我们便能证得无二智慧。具足这些因，我们便能成为菩萨；成为菩萨之后，便能成佛。

再次强调，无上悲心是一切大乘佛法的根本。没有无上悲

心，就不可能真正修持六度；没有无上悲心，也不可能修持金刚乘的生起次第和圆满次第。唯有具备无上悲心，其他一切大乘佛法的修持才会成为真正的修持。这就是慈心、悲心和菩提心如此重要的原因。这一切都不可或缺。慈心意味着希望有情众生获得利益和安乐；悲心则意味着希望救他们远离会带来痛苦的有害行为，以及这些行为之因。

如何修持

如果我们希望修持无上悲心，首先应找一处有助于修习无上悲心的地方安坐。这意味着要找一处寂静之地，但寂静并不只意味着外在的寂静。最重要的是内心的寂静，也就是内心远离散乱和负面念头。到了适宜的地方后，我们应以正确的姿势安坐，并修持皈依与菩提心。毕鲁巴继而说，接下来，我们应修持自生为所修本尊，并观想自己的咕噜安坐于自己头顶。不过，如果你没有领受过修持此类金刚乘法门的灌顶，便可以略过这一部分。

首先，我们观想一个曾对我们或他人犯下滔天罪行的人。对此人，我们应当生起悲心，同时忆念我们为何应生起这种悲心。有时，当一名罪犯被杀或被判处死刑时，人们会为此感到高兴，但这是不对的。庆贺此事的人正在造作严重的不善业。随喜杀生的人，实际上与自己亲自实施杀生或雇人实施杀生具有同样的过失。亲自杀生、雇人杀生和随喜杀生这三者，都会使自己负有杀生的过失。因此，当一名罪犯被杀或被判处死刑时，我们不应随喜，而应生起悲心——对包括此人在内的一切有情众生生起无上悲心。

我们或许无法实际救助众生，但在心中，无论对方是多么恶劣的众生，我们都应始终无所分别地将悲心扩展至他们。“一切有情众生”并不只意味着好人，而是指所有有情众生，无论善恶，甚至包括那些犯下滔天罪行的人。当我们说“愿一切有情众生远离苦及苦因”时，心中应当牢记这一点。

此外，仅仅念诵这些话是不够的。我们心中应当真正把握这些话的含义，并尽力将其含义运用到日常生活中，从而在佛法之道上取得进步。若只是念诵这些优美的词句，却没有内心的配合，没有正确的观想，也没有将这些话付诸行动，就无法取得我们所期望的进步。即使我们在数百万年中将这些句子念诵千百万遍，除非我们真诚而有实义地念诵，使这些句子能够对我们的心产生影响，否则仍不会在道上取得任何进步。

真正的进步来自真正的修持，而这种修持从根本上说在于心，并不在于身体。没有内心的配合，我们就不会在道上取得进步，因为佛法之道并非一条外在的道路。唯有我们的心能够行于佛法之道，而一颗充满仇恨、嫉妒或其他负面情绪的心，则不会取得任何进步。唯有生起无上悲心以及随之而来的其他善妙功德之心，才能行于佛法之道。如果你以这种方式修持，就能在道上取得很大进步，并最终获得解脱与圆满正觉之境。

同样，是否走在正道上，并不是由你的外表或世俗成就的外

在标志决定的，也不是由你住什么样的房子、开什么样的车、是否穿名牌衣服，或所吃食物的品质决定的。这些都与是否走在正道上毫无关系。所谓走在正道上，是指具备内在的功德；穿着粗陋或饮食十分简单，并不表示你没有走在正道上。

米拉日巴和其他大行者没有好衣服穿，也没有好食物吃。有时，人们看到这些大行者过着如此清苦的生活，便因此对他们生起悲心。但人们其实不必替他们担心。他们正走在正确的道路上，并不断在道上取得很大进步。但事实上，情况恰恰相反。那些人反而应当为自己担忧，因为他们专注于外在事物，因此没有与真正的佛法相遇。那些人对大行者们的悲心是错位的；真正的悲心其实来自相反的方向——这些大行者正在对他们生起真正的悲心。

所以，我们应当一心专注地念诵："可怜那些伤害我的人（可怜彼等，害我之众）。"这意味着，我们正将悲心扩展至那些伤害我们的人。这些众生不应成为我们报复或憎恨的对境，而应成为我们悲心的对境。我们应多次念诵这句话——一百遍、五十遍或二十一遍。正如我所说，重要的是不能只是念诵这些词句。我们应心中忆持其义，并保持观想。唯有以这种方式修持，才会有所利益。我们应让悲心直接流向他们。

接下来，我们应思惟，这些曾经伤害我们的人，过去曾是我们自己的母亲。思惟这一点时，我们应一边生起或扩展悲心，一

边念诵：“可怜他们！此人多么值得悲悯啊（可怜彼等！此人何其值得悲悯）！”我们应交替念诵这两句。一方面，我们应让悲心直接流向他们；另一方面，应忆念这些如今伤害我们的众生曾是我们的母亲，因此值得悲悯，并由此将悲心扩展至他们。

这些众生不只一两次做过我们的母亲，而是许多次——无数次。每一次他们做我们的母亲时，都曾引导并照料我们。不仅如此，他们还给予我们极为珍贵的身体。因此，如此思惟，我们应一次又一次地对他们生起悲心。

现阶段，我们的心受烦恼控制，悲心不会自行生起。我们需要通过修持，努力生起悲心。无上悲心不是可以从商店里买到，或向别人借来的东西。一位具有无上悲心的咕噜，无法把自己的悲心分给你，也无法通过心念将它传给你。咕噜可以通过教法帮助我们生起悲心，也可以在修习方面帮助我们，但生起悲心的主因必须来自自己。你必须亲自为此付出努力。

我们亲爱的母亲们给予了我们如此之多。尽管他们如今已经换了身体，其神识转生于不同的生世和不同的环境中，我们仍应对所有过去曾做过我们母亲的众生生起真正的悲心。有时，由于他们无法自主其心，便把我们视为敌人，而非自己的孩子。他们如同疯癫之人，也正因如此，伤害了本是自己孩子的众生。

我们对此的回应应当是：认清他们过去曾是我们自己的母亲。我们应思惟这一点，一次又一次地生起无上悲心。我们应当忆念，他们所造作的伤害性行为，会使他们在未来遭受痛苦，甚至经历地狱道中最深重的痛苦。他们将经历的痛苦极其深重。一旦某人发现自己已经投生地狱道，便会在那里停留极长的时间。

我们应一次又一次地专注于这两点，交替修习：一是让悲心直接流向他们，二是思惟他们曾做过我们的母亲。我们应一心专注地从内心深处生起悲心，直到我们流下眼泪，或出现其他征相。

然后，我们应逐渐将悲心扩展至一切有情众生，并思惟：为了他们，我们愿证得佛果。我们应观想所有正在造作有害行为的有情众生，并观想他们将会证得佛果。[2] 最后，我们应尽可能长时间地禅修无二智慧或究竟见。在结束时，趁其他任何念头尚未生起之前，我们应作如法的回向。

菩提心

成佛之因是菩提心，菩提心有两个方面：世俗菩提心和胜义菩提心。胜义菩提心是远离一切边的智慧，也就是无二智。第一种，即世俗菩提心，有不同的修持方法。此处，本文讲解的是自他相换的修持。

每当身体患病，或内心感到严重的焦虑或痛苦时，这两种痛苦——身体和内心的痛苦——都可以通过将其转为道用而得以平息。例如，如果你由于某种原因生起强烈的嗔恨，就应思惟："以我自身的嗔恨，愿他人心中生起的一切嗔恨，连同嗔恨的果报，都成熟于我身。"应观想自己承担他人的嗔恨及其恶果。应思惟，一切有情众生的烦恼及其所导致的痛苦，都是由自私的念头或爱我执所造成的，并观想这一切都成熟于自己，而不是成熟于他们。即使对于地狱道之苦、饿鬼道之苦、畜生道之苦、阿修罗道之苦、天道之苦和人道之苦，也应如此思惟。应观想，以自己的嗔恨为缘，愿他们的一切痛苦，以及其他一切障碍和违缘，都成熟于自己。应以身、语、意尽力忆念他人的一切痛苦，并观想这些痛苦成熟于自己。你应尽可能长时间地一心专注如此祈愿——一小时、两

小时或三小时。这会大有帮助。

自他相换的践行非常重要。事实上，若没有这种修持，就不可能证得佛果。寂天在《入菩萨行论》中也这样说道。他说，若不修持自他相换，我们就无法获得真正的安乐，也就是成佛的究竟安乐。我们应持续修持此法，直到烦恼或负面念头得以平息，也直到身体上的苦、疼痛和疾病得以平息。

我们应长时间修持此法，并念诵："愿他人的一切痛苦皆成熟于我身。"完成之后，应观想福德与智慧二资粮，以及自己的一切善德，如光芒般从心间放射而出，遍触一切众生。观想由此将一切众生安置于本尊之位，或圆满佛果之境。然后，再次将心安住于超越一切边的究竟见中而禅修。最后，在念头尚未生起之前，应作如法的回向。

作为初学者，我们应修持此法。一旦熟悉之后，就可以将此修持运用于各种恐惧和痛苦，无论是什么，也无论是粗大的还是微细的。我们应一心专注地念诵："愿一切众生皆由我的善德而获得安乐。"我们可以找到准确的译文，并以其他语言念诵。此外，也可以发愿，愿自己的善德和其他善妙功德成熟于他人，使他们获得无漏大乐（愿我的身体、财富和善德成熟于一切有情众生，愿他们皆获得无漏安乐）。这两句的含义基本相同，只是一句较长，另一句较短。最后，如同之前一样，观想一切众生被安置于佛果

之位，并作回向。

通过世俗菩提心，你将能够平息分别念和烦恼，并使众生摆脱疾病和邪灵。你将能够利益并怀摄有情众生。最终，通过世俗菩提心，你可以成就佛的报身和化身，从而成办殊胜的利他事业；通过胜义菩提心，你可以成就大手印的殊胜悉地，也就是成就佛的法身。

如果通过你的修持，这些因缘得以汇聚，便会相应出现身、语、意方面的不同征相。心将从二元分别念中解脱，并能安住于寂止或奢摩他的修习中。此外，胜观智慧也会在心相续中生起。这称为本初智慧自证的刹那。此刹那安住于五智的本性中。

空性的一面是不二法身，或称无分别法身；自证即是报身；明性即是化身。此三者不可分离，即是自性身。这一自性身本身远离一切极端，即是法界体性智；证悟我空，即是大圆镜智；自证即是妙观察智，或称分别觉智；明性本身即是成所作智；而此等诸慧之无差别，即是平等性智。

结语

无上悲心在大乘道的初、中、后都很重要。在最初，它如同我们播种在肥沃土地中的种子；在中间，它如同帮助种子生长的水和肥料；在最后，它是庄稼成熟的阶段。如此，无论是在我们趋入大乘道时、行于道上时，还是最终证得佛果时，无上悲心都很重要。诸佛仍然需要无上悲心。事实上，诸佛具足最高层次的无上悲心。

至此，我结束这次简短的开示。最后，我们应将一切功德回向于成就佛果，以利益一切众生。我们尤其应将一切功德回向给我们的根本咕噜：愿他们法体安康，长久住世，恒久广转法轮。

注释：

[1] 这里的“有为本质”（conditioned nature）是指一切现相皆依因缘条件而生起，并受到这些条件的制约，因此处于不断变化之中。所谓“微细苦”，并非通常意义上明显可感的身心痛苦，而是指这种受条件制约、不能完全自主的状态本身。佛教将这种层面的苦称为“行苦”，它比一般所说的苦苦和坏苦更为微细。

[2] 此处并非意指造作有害行为本身会导向成佛。依大乘佛教的观点，一切有情皆有成佛的可能，因此，悲心与成佛之愿不排除任何众生。即使是正在造作有害行为者，也仍是悲心的对象，行者观想他们最终远离苦及苦因，并证得佛果。



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

https://sakyatradition.org

2026©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有