



四无量心

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

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2024 © 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

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切在捷克悉达多佛学会的祈请下，于 2022 年 8 月 26 日在捷克共和国布拉格赐予此开示。“萨迦传承”于 2024 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、谢宝萍、谢宝琼慷慨赞助。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



每个人都有些许爱心与慈悲，但我们却无法将其无尽发挥，以致我们无法始终对所有人 and 一切众生保持平等、毫无例外的无条件的爱与慈悲。因此，我们也难以时刻都感到平静和喜悦。对于志向远大、希望解脱并成为觉者的人而言，若不能对一切众生怀有无量的爱与慈悲，就无法摆脱轮回的束缚，更不用说真正趋入菩萨道，最终证得圆满的佛果。

然而，实践这一点并非易事。突破自我珍爱的执着，除了需要坚

持和勇气，还需要一些善巧的方法来帮助我们去练习与实践。本文提供了一些简单却有效的方法，适合任何人，无论是否具备佛法知识，都能阅读、思考并加以练习。一旦体会到这样做的好处，我们就能更有意乐与毅力持之以恒。

现在，您要做的就是迈出第一步：翻开正文第一页，与我们一起长养四无量心。

目录

引言	1
四无量心禅修	5
总结	11
问答	12

引言

我们都希求拥有喜悦与幸福^[1]，我们都希求克服痛苦与苦难^[2]，我们所有人都在做着这样那样的努力来实现这些愿望。为了人类的幸福，许多人付出了巨大的努力来发展物质世界或获取个人财富，但事实上，外部世界并不是真正幸福的真实“因”。无论你富有或贫穷，生命皆是无常的，无人能永远活着。临终时，无人能带走自己的财富，哪怕是一文钱也做不到。人活着的时候，也许会有贫富上的巨大差距，但在死亡这件事上，却是人人一样。富人事实上可能遭受更多的痛苦，因为他们有更多的东西会失去（有更多的牵挂）。你应该思维：每个人都会同样死去，没有一个生于此世界的人不会死的；此外，人类的寿命虽不确定，但也不是很长，没有人可活上几个世纪。

如果我们希求获得真正的幸福，它必然来自于我们的心，或来自内在世界，而非外在世界。如果我们的心的正面的，那一切都会是正面的。我们为发展内在世界而做心的训练，以便能调伏此心，而这并不容易。这是困难的，但并非不可能。我们是如此习惯于被负面想法所掌控，以致于难以改变自己的想法或心理倾向。

然而，只要采取正确的方法，就有可能克服负面想法。负面想法是负面行为或恶业的因，负面行为是我们痛苦与苦难的因。因此，若我们希望获得真正的快乐，那么我们就需避免做出伤害性的行为。若我们想避免做出伤害性的行为，那就需要克服负面的想法。

我们可以通过努力变得友善和善良开始，来做到这一点。如果你试图通过战胜他人、伤害他人或使他人受苦来获得幸福，那是不对的——以此方式，你是不会获得真正的幸福和快乐的。

你不应该对任何人生气，因为愤怒^[3]会导致痛苦。愤怒不会让你快乐，亦不会让你身边的人快乐。对他人出于愤怒而做的任何有害行为都会造成痛苦，不仅是对他人而言，在未来也会对你自己，造成痛苦。如果有人对你不好，说刺耳的话，或者对你有恶意举止，那么你自然会觉得这需要纠正，你会沮丧。若你对别人说了刺耳言辞，别人也是一样，他们会感受到与你同样的受伤之感，体验到同样的不快乐。因此，在做出任何伤害性的行为之前，你应该始终思考：“如果是我处于那个位置，会怎样？”“受到如此伤害性的行为会有怎样的感觉？”通过设身处地换位思考，你可以学会停止对他人愤怒或怀着有害意图。我们需要避免用身体和言语造成伤害，无论是使用恶语还是责骂他人。

希愿他人幸福，就是我们自己幸福的因。伟大的那烂陀大师寂天曾说：“所有的快乐皆由愿他人快乐而生（即：所有世间乐，

悉从利他生)。”他还说：“一切痛苦与苦难，皆由想要自己快乐而造成(即：一切世间苦，咸由自利成)。”当寂天说“他人”时，指的不仅是我们的家人，也不仅仅是我们的朋友，这些“他人”不仅是来自你国家的人民，或者来自这个或那个大洲的人民，或者是你遵循的宗教的所有人——寂天说的，意指无有例外的一切有情众生。

如果你希望某些人快乐，而另一些人不快乐，或者你希望一些人拥有快乐，而对另一些人中立看待，那就意味着你对人有分别，没有对所有众生施以慈心。我们需要练习以生起真诚的愿心：没有任何分别或例外地愿一切众生，皆能具乐与乐的因、远离苦与苦因。

所以，今天教学的主题是四无量心，这是一个训练心的方法(即：方便)。四无量心的禅修是：

1. 慈心
2. 悲心
3. 喜心
4. 平等舍心

我们通常为一切有情众生获得这四点而祈愿，祈愿文如下：

愿诸众生永具安乐及安乐因。

愿诸众生永离众苦及众苦因。

愿诸众生永具无苦之乐，身心怡悦。

愿诸众生远离贪嗔痴心，住平等舍。

四无量心禅修

慈心

慈无量心，是指愿一切有情众生、无量的有情众生，皆具安乐与安乐因。快乐的因是致力于善业，因此我们愿一切有情众生皆能获得快乐，并通过行善业，即种下幸福快乐之因而获得快乐。

如果你爱一些众生，却恨另一些众生，那你的心是有分别念的：你的心中既有恨，亦有爱。这种分别念是无量慈心的障碍。为了使禅修是“无量”、无局限的，你需要将此愿心、慈心无有任何例外地伸延至一切众生。

区别对待有情众生的心，不以一切有情众生为对境（即：对象）的心，是另一个障碍。我们这里所说的“一切众生”是你慈心的对境。如果你希望一百或一千个人得乐与乐因，那你慈心的对境就仅限于这一百或一千个人。重要的是要把你的慈爱心毫无例外地伸延至一切众生——这应是你的对境。

当我们练习、践行慈心时，我们是专注于众生之间的相似之处，而不是他们之间的差异。我们都有要获得幸福的相同愿望，我们都有要克服痛苦、苦难的相同愿望，这些愿望是一切众生所共有的。

要掌握“一切有情众生”的含义，思维世界上的众生群体是有帮助的。今天地球上的人口接近八十亿，所以，“一切有情众生”必然包括世界各国的每个人，即来自世界上各种宗教的每一位，也包括无信仰者。

然而，当我们说“我们应向一切有情众生伸延慈心”时，这不仅仅指人类，而是指六道中的所有旁生和一切其他众生。他们全部都应是我们慈心的对境。我们无法亲身前往宇宙的所有界，并做出善行使他人幸福，但用自己的心，就可以为他人的幸福去延伸此愿；我们可以将慈心延伸至宇宙的最高、最远之地的一切众生，因为心无界限。我们可以将慈心延伸至所愿的广阔范围。

当我们愿一切众生快乐时，这是指真实的、真正的快乐。有些人吸毒，以感到快乐为结果，但这种快乐并不是我们所指的。世间的快乐只是短暂的，其本质并非真正的快乐。此外，毒品带来的快乐是通过错误的行为，即用毒品麻醉自己而产生的。我们所希求的快乐，无论是为自己还是一切有情众生，皆是从痛苦、苦难中解脱出来的真正的快乐，这是永恒的快乐，这种快乐是通过行善获得的。事物都生自因与条件（即：缘），业因果法则教授的是：幸福生自善行。

为了做善行，我们需要有正面的心。因此，如果我们真的祈愿让世界变得更和平、更幸福，就必须长养正面的心，我们能以慈心来做到这一点。无论我们在谈论的是自己的家庭、自己的城镇、自己的国家还是整个世界，和平与和谐，都源于爱，而非来自恨。

仇恨和愤怒永远不会产生幸福。二十世纪曾有许多战争与冲突，如今，都已成为历史，参与战争的两方也都已去世。这样的争斗无法给逝去的人们带来永恒的幸福。他们当中无人能带走为之争夺的领土，即便是一小部分。真的，如果最后所有人都会死，那所有人都是失败者，没有赢家。此外，虽然我们以世俗的角度说某人赢了一场争斗或战争，但这只是通过杀死他人来实现的。事实上，杀害或伤害他人从来都不是快乐的因。那些杀人或伤害他人的人，将来都会受苦，这就是为什么我们说双方事实上都是失败者。

在你自己的家庭中亦如此，仇恨和愤怒永远不会产生幸福。如果你想要家庭幸福和谐，那重要的是彼此相爱、尊重、避免争吵。有时，人们会沉溺于与伴侣争吵，这给双方都制造了痛苦。争吵还会对孩子有重大影响，打扰他们的学习，并对他们的未来造成干扰和障碍。

与伴侣打架或争吵，比与陌生人争吵更严重。如果你和一个陌生人吵架，你可以走开，可能不会和他再遇。也许你偶尔会看到他们，每隔几个月或几年，但不是每天。与伴侣的争吵是非常

不同的。正如我所说，争吵可以变成家常便饭，或者成为一种让双方都痛苦不堪的“瘾”。因此，控制自己的心并互相爱护与尊重是重要的。

我们应以家人开始练习慈心。我们可以将慈心从家人向外延伸至朋友和邻居，最后，毫无例外地延伸至一切有情众生。当我们这样练习时，就能和任何人交朋友；我们可以和每一位和睦相处，活得容易。这就是践行慈心的利益，这就是爱的力量。

践行慈心，就是愿一切有情众生快乐，愿一切有情众生行善业，善业是快乐之因。当我们愿他人快乐时，我们也愿他们有诸如慈心的正面想法。如果每个人都对彼此有慈心，那就不可能互相伤害，根本没有机会使伤害的行为出现。

悲心

第二个无量禅修是无量悲心。慈心与悲心犹如同一事物的两面，他们具有同一本性，或者说就像同一思想的两面。无量悲心意味着愿他人既远离痛苦、苦难，也远离苦的因，苦的因即恶行。我们应努力生起这种无量的悲心。

法教中说，如果我们有无量的悲心，那就会具备所有其他的优良品质。所有其他的优良品质皆随真实不伪装的悲心而来，我们无需付出额外的努力就能拥有它们。法教中说，有了悲心宛若邀请皇帝一般：如果你邀请皇帝，你可以料到他所有的侍者皆会

不请自来，他们只是跟随皇帝。同理，如果我们长养真正的或无量的悲心，所有其他品质都会随之而来。

教法将苦分为三种：苦苦、变苦、现相缘起自性的苦（即：行苦）。我在此只描述前两个。第一个是苦苦，指的是我们通常认为是苦的一切事物，这包括身体上的疼痛、精神上的焦虑，以及我们都认为是痛苦、苦难、不满的其他一切。

变苦，是指世人认作快乐的事。佛陀教导我们，这种快乐不是真正的，也不是持久的，它将会转变为痛苦、苦难、不满。以食物为例，如果我们吃到美味的食物，我们会感到快乐——看似吃美食就是乐因；但如果这是真的，那么我们吃得越多，就会越快乐——我们都知道，现实并非如此，如果吃多了，就会导致不适和痛苦。因此，来自吃美食的快乐并不是真正的快乐，还有许多其他种类的世俗快乐都如此，快乐变成了别的东西，这就是为何这样的快乐被认为是变苦。一切世俗之乐，我们现在的快乐，都不是真正的快乐，这种世俗之乐由执着或欲望引起，它是负面想法之一，即三毒（贪执、愤怒、无知）^[4]之一。这些毒只会给我们造成更多苦，它们无法产生真正的快乐。

喜心

践行无量喜心，就是愿一切有情众生永不离乐，即永不脱离“无忧乐”。世俗之乐期限非常短。人的寿命并不长，大多数人在一百岁之前就去世了；而且，没有一个人在短暂的一生中只经

历快乐而无痛苦的。如果你比较两者，比较痛苦与快乐的多寡，那一般而言我们在生活中经历的苦要多于乐。

如果某人活到一百岁，其快乐或许总共有二十四年，或更少。一个人的快乐不仅从时长来说短暂，而且往往出自恶行。我们可能通过欺骗他人或做一些对他人不利之事，来获得一些快乐。即使我们没有做任何恶行，普通快乐的本质亦非真正的快乐。正如我所述，如果某件事带来真正的快乐，那你越享受它，你就应拥有更多的快乐，但世俗之乐和产生世俗快乐的事物却并非如此。举例而言，和朋友在一起会让你快乐，但如果你们花了太多时间在一起，那就会使友谊关系紧张。这种世俗快乐，其实是变苦。

这样，我们能从三个不同的面向看出世俗之乐并非真正的快乐：从本性的角度、时长的角度、因素的角度。

舍心

第四无量是舍心，即真诚地祈愿一切有情众生住于平等，对亲疏之人皆摆脱厌恶与执着。“亲疏”指的是离你远及离你近的人。舍心意味着既要避免对疏远之人的厌恶，又要避免对亲近之人的执着。如果某人有这些感觉，那就表示他没有安住于舍心，他的心不是无量的，而是有局限的。

总结

你应尽量在心相续中始终怀着这些无量心。你是谁并不重要：有权势与否、富有与否、有名与否，你是否有很多追随者并不重要。人人可以练习这四无量的禅修，人人都有潜力或倾向去练习、践行它们。

作为俗人、普通人或初学者，我们也许无法一直践行四无量，但我们应竭尽所能做到这一点。我们练习得越多，我们就能更长时间地保持四无量心，最终我们就能一直践行四无量心。

在你的愤怒或仇恨心爆发在他人身上之前，就尽量控制住；如果能在情绪宣泄之前就控制住，那就更好了。每当你的心生起仇恨、愤怒或其他障碍时，你应该想到它是一个障碍，你应该把心带回到“四无量”禅修的练习上。最终，你可以成为一名真正优秀的佛法践行者，并为此世界及更广阔的地方带来和平与和谐发挥重要作用。

我希望每一位都能够提升四无量禅修的践行。希望我们能在实现短期与长期目标方面，都取得巨大成功。

问答

问：这是关于您所说的愤怒和其他负面想法，以及争吵的提问。我知道我的负面想法对我和周围的每个人都很有破坏性。我犯过一些错，这些错已破坏了我和他人的关系。一旦一切都被摧毁，前进的道路是什么呢？出路又何在？

答：我们都犯过错。作为普通人，我们无时无刻都在起心动念，这些念头无非就是贪、嗔、痴三毒。因此，我们都犯了很多错。意识到这些错误是错误，这本身就是一个好迹象，这意味着我们现在准备做出改变并做善的行为。

假如某人生病了，却无人知晓，如果它隐藏了很长时间，那当被发觉时，可能已经太迟而做不了什么了。现在发现自己的错误比几年后才发现要好得多，这本身就是一个正面的迹象。

践行四无量禅修确实可以帮我们控制负面想法——三毒，并帮助我们克服错误。发现错误，然后有克服错误的愿望，这是一个好迹象。重要的是保持正面的心态、自我鼓励，并相信自己能够克服错误、创造更美好的未来。

我们的愤怒心总是有害的。当愤怒存在于我们的身与心时，它只会给我们带来更多的痛苦、苦难。最重要的事就是尽力控制诸如愤怒等的负面想法，并尽力增加正面想法。当正面想法越来越强时，负面的想法自然就会越来越弱。最终，我们可以通过践行来消除所有负面想法。认识到负面想法是我们的敌人，将有助于我们消除它们，这也将帮助我们控制负面想法，这样我们就不会对他人爆发诸如愤怒等有害想法。

问：我想请教一下，如何在践行之前使慈悲心任运、无造作地生起？

答：目前，我们的心被负面想法所控制。我们的负面想法比正面想法强烈得多，因此不可能真的具有无造作的正面想法。作为初学者，我们必须努力在心中产生正面的想法。只有到后来，我们一经生起正面想法之时，才能使正面的想法任运、无造作地产生。以陶工和陶轮为例子，在古代乃至现代，陶工都需要用力转动轮子开始。只有在此之后，它才会轻松地或自行转动，而不需费力。这时候，陶工就可以专注于陶器造型。

问：您能详细说明一下“无量”的含义吗？

答：在本语境中，无量指的是心的容量。在心智上，我们的心可以含摄一切事物和众生或一切众生。从身体上而言，这是不可能的，但从精神上而言，这是可能的。我们可以毫无例外地将心专注于无边无际、无以计数的有情众生。心可以延伸到一切众生，

并对他们——不仅是一百、一千、一百万、十亿的众生，还要对无边无际、无以计数的众生——生起慈爱心。

相反，物质上的东西是有局限的。思考一下：身体与精神方面的改善是不同的两回事。身体上，我们无法将自己的能力提高到无限的程度。也许你可以训练跳两米远，但你永远无法跳一百米——这是不可能的。另一方面，我们的心力却不受限制。你践行得越多，你的心就越能提升——直至成佛。

注释:

[1] “Happiness”这个字的实际含义包含了很多意向，比如：幸福（一种状态）、幸福感（一种感受或评价）、快乐（一种感受或心态）。这里为了方便读者，简单译为“幸福”，但本篇有些地方编者则会根据法王要表达的语境，译为“快乐”。请读者依据原文自己去体会和把握它的准确涵义。

[2] 梵文“dukkha”简译为“苦”，与“sukha”（乐）相对，其含义不仅包含痛苦、苦难或不满等明显的、现前的痛苦（即：苦苦），也包含好的体验开始往苦苦的方向发展了，变成苦苦（即：变苦），以及虽然不痛不痒、什么感觉都没有，但完全没有脱离痛苦的本质（即：行苦）。

[3] “anger”的佛学术语是“嗔怒、嗔”，但是本文内容利益广大读者包括非学佛者，因此，根据法王所要表达语境而翻译两个不同的词。法王在解说“负面的情绪”时，引用的“anger”，编者译为“愤怒”，一种负面的情绪，可能带有嗔怒。“嗔怒”有怨恨、希望对方受苦或毁灭的意思，乃“三毒”之一（见注释4）。

[4] “The three poisons”一词是指三种负面的情绪：贪执或贪著（佛学术语：贪）、嗔怒（佛学术语：嗔）、无知（佛学术语：无明、痴）。这三种负面情绪是不净轮回的根源，能污染人心、引生自他痛苦烦恼，故称之为“毒”。

“desire”的佛学术语是“贪”——被喜欢的想法或对境所牵引。本文编者采用“贪执”。

“anger”见注释3。

“ignorance”的佛学术语是“无明”，但是本文内容利益广大读者包括非佛学者，编者采用“无知”。



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>

2024©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有