

心经，2025年2月21-23日，越南胡志明市 - 第五部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=6nIQbw4POmk>

讲师：

有一个问题：即使两个人看到的月亮不一样，他们各自感知的基础是不是同一个？还是不同的？

嗯。所以他在想，感知的基础一定也是感知本身的一部分。我想说一些更正面的东西，因为今早我讲的内容可能让你们觉得很孤独、很……但我想说些正面的。这也正是让一切都如此神奇的地方。真的太美了，太神奇了。我一直在想，你在看我的椰子——这是多么神奇啊，有那么那么多……就像我们说"天空的中央"，那是什么意思？天空根本没有中间，哪里是中间？时间上，我们可以说"很久很久以前"；我们可以说"快来，他现在在那里等你"。这一切是多么神奇。你可以看着我说他是个好人，但也许有很多人看着我，哦，他是个麻烦——确实有很多人看我的方式是：这个人是个麻烦，这家伙是个麻烦。这不是很美吗？真的很奇妙，太神奇了。对某人来说你是女儿，对另一人来说你是妻子，对另一人来说你是母亲、姐妹、陌生人、朋友、敌人。所有这些功能，都归功于"色即是空，空即是色"，诸如此类。你只需要学会不去太当回事。这有点难，因为从幼儿园一路到牛津、剑桥、哈佛，我们学的全是如何非常非常当回事。如果只有你一个人把某件事当作大事，那你还算安全。但显然，别人也把他们的事当大事。所以当两个"大事"碰在一起，世界就冲突了。

好。下一个很重要——慈悲。我一口气来说。我告诉你：色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。这就是慈悲。如果你懂这个，除此之外没有其他慈悲。反正，佛教版的慈悲就是这个。当然，那些还没证悟的人，我们初学者层面的慈悲，是感到遗憾、感同身受这些。当你不被某一种极端所束缚——比如"色"，比如"无色"——那颗心当然就是慈悲。色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。这就是非暴力。这也是布施。这也是持戒。这也基本上是不散乱的三摩地。这也是忍辱。所以这就是为什么有时我们叫它六波罗蜜多。一切都必须从这里生起，一切都必须安住于此。如果你想深入了解，请读弥勒菩萨所作的祈愿文。

好。下一个……我说过的，就像昨天说的，我不会按顺序来……无死、无死的终结、无死的穷尽。如果你有亲近的朋友或家人临终，请有时在他们耳边念《心经》。

记得我说过"天空的中央"——那是什么意思？"很久很久以前"——那是什么意思？但我们总是用"天空的中央"、东西南北，总是用左右……那是什么意思？你知道，我有阅读障碍。阅读障碍就像……你会忘掉某些东西，某些互动我不具备，比如有人说"往右走"，我就往左走。是的，我对左右有很严重的阅读障碍。一个人在大城市里，要花我更长的时间，而谷歌地图简直糟透了。为什么我要说这个……对，我的思路断了。我刚才在说什么？哦对，死亡。

死亡，你知道，就像天空的中央。但我知道，对我们的习气心来说，这很难接受，因为有棺材——我

们见过棺材。所以一定有死亡。我们的曾曾祖父不在了，所以一定有死亡；有新生儿，所以一定有出生。但如果你真的能熟悉般若波罗蜜多，死亡和出生就跟昨天和明天一样，同样是任意的。如果你能理解时间是幻觉，就没有理由不能理解死亡是幻觉，出生也是。但是，习气心不容易接受，不过习气心是可以被转化的。你所有的旧习惯都已经死了、消失了。你们当中没有人还带着小娃娃玩偶——那曾经很重要的，记得吗？那个旧习惯已经没了。现在有了新习惯，就像桌布一样——不再是玩偶或水枪，而是桌布、汽车、瑞典产的榨汁机，或者日本产的钢笔。现在有了新玩具，等你九十岁的时候，你又会有新玩具。我感觉我的新玩具会是牙签——等我九十岁，我感觉我的新玩具会是牙签。其实我现在已经有一个新玩具喜欢了，就是吊床。我就是爱吊床，不知道为什么，看起来就是那么舒服。我年轻的时候根本不想看它一眼。

我说的是死亡，持续不断的死亡。大约二十四分钟后，今天就会死了，对吧。我……我没听清楚。大约二十四分钟后，今天就死了——下午就出生了。

顺便说一句，虽然我说的一切听起来有点随意，但我说的每一件事都是从伟大的注释家那里取来的，比如龙树菩萨。我应该告诉你们，般若波罗蜜多有非常非常多的注释，因此也有非常受尊崇的注释家。然后，我们人类是多么……你怎么形容？我们天生就容易结成小圈子、拉帮结派——就像高中一样，总会有一小群人，他们总是在一起讲话、分享、一起吃东西。到处都是这种小团体，不只是高中，到处都是，从来都是。比萨爱好者群体，好的。皮草爱好者群体。洋葱爱好者群体。凤尾鱼爱好者群体。不喜欢凤尾鱼的人不会加入这个群体——那是鱼，臭鱼。

我想说的是，历史上有很多对般若波罗蜜多的注释，随着时间推移，人们也就变成了某些注释家的粉丝俱乐部。我想你们越南人和中国人，更像是弥勒、无著这些注释家的粉丝俱乐部；藏人则更像是龙树菩萨粉丝俱乐部。但这两派都是不可思议的，特别特别特别不凡。他们相互补足，有时看起来似乎有所不同，但其实是相互补足的。这种注释方式与文化的融合非常深厚。我只是想说这个，因为我解释的方式可能有很多龙树的影响，但这不代表我不尊重无著或弥勒。我想，从人口上来说，弥勒和无著的追随者现在要多得多——大多数中国人，人口众多。那些希望进一步探索弥勒解释的人，请去探索弥勒世尊所阐释的五部大论。希望探索龙树的，也有五部不同的论著。

没有死亡的穷尽。好吗？般若波罗蜜多是一切过去佛所行走的唯一道路，也是一切现在佛所行走的唯一道路，一切未来佛也将行走在这条波罗蜜多上。

无畏。当有什么东西要获得，就有恐惧；当有什么东西会失去，也有恐惧。你也会有希望。希望是盲目的，是一种盲目的障碍。当菩萨们证悟了般若波罗蜜多，就没有希望，所以也没有盲目。菩萨也没有恐惧。好的，还剩几个，午饭后我会继续讲解。在那之前，也许有些问题？

谢谢仁波切，我为这个非常愚蠢的问题提前道歉。您说没有出生，没有死亡；如果有出生，就会有死

亡。然后您提到了慈悲。我现在忍不住感到恐惧和紧张，因为如果慈悲有开始，那么慈悲是不是也有终结？这说得通吗？这有没有道理？

也许我来试试。是的，我想当你用到"无"这个字的时候，要用四句义来理解——色即是空，空即是色。所以"无"并不真的是否定意义上的"无"。这一点非常非常重要。

好的。还有其他问题吗？

仁波切，我的问题是，我在一段感情关系里，让我很困扰，但我放不下。那些情绪太真实了，我看不出它们只是显现或幻觉。我该怎么办？

好的，我给你一个真正的《心经》式的回答：趁它还在的时候好好享受。不要让计划和对未来的憧憬劫持了爱情的美好。不要让对未来的希望和规划——我不知道，戒指啊、婚礼啊——不要让它们劫持了当下。时不时想一想：明天这一切可能就会结束，如果结束了，我会尽量不去太当回事。也要记住，你的伴侣有他或她自己的现象，有他或她自己的世界，并不总是你的世界和他或她的世界在对话。记住这个。好的，就这样。这真的是一个很《心经》的回答。

如何成为般若波罗蜜多更好的容器？

怎么成为容器……接受……理解波罗蜜多的容器？

渴望。渴望，兴趣。好的。

如何克服失去至亲之痛，真的太难了。

嗯，好的，我的回答——我是从《本生鬘》里取来的。研读般若波罗蜜多。当你成佛的时候，那个你深爱过、已经失去的人，他或她将成为你的第一位弟子。好好利用这份缘分，你们有缘分，有连结。你可以把这份连结用于善的目的。也许，他或她已经先你证悟了。那样的话，你就去做他或她的弟子。

女性与般若波罗蜜多或智慧有什么关系？

女性怎么跟……智慧这个面向有关联？因为……在金刚乘里女性象征智慧？

哦，在这里有提到，你是说这个？

因为在般若波罗蜜多里有女性佛，比如……准提……

哦，我明白了，是的是的是的是的。好的，很有趣，你问得很好。我们研读《般若波罗蜜多经》的时候，我们叫它"圣般若波罗蜜多"，般若波罗蜜多的昵称是"母"，藏文叫"育母"，有时也叫"中间的母"，意即中道之母。这种"空性与女性相连"的理念，在大乘，特别是金刚乘里，是非常非常重要的。正如我之前说的，过去、现在、未来的一切佛都从这里出生。其实，确实有一位象征性的般若波罗蜜多——她是一位女性菩萨，这位母亲具有一种品质：包容，什么都不遗漏，什么都不舍弃。没有任何东西不是空性。是的，所以弥勒菩萨在其般若波罗蜜多注释的第一颂礼赞中说：向伟大的母亲顶礼。

好，我们午休，正如我所说，午休可能会短一点。我们尽量一点钟回来，一点一刻吧。反正我们在这里，我想你们应该知道怎么找到这里。