

心经，2025年2月21-23日，越南胡志明市 - 第一部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=TNSG4XO8zeY>

讲师：

[音乐] 嗯，在任何情况下我都没有声称这是关于帽子的教学。嗯，我觉得更像是欣赏 Habsutra，以及分享我对 Habsutra 的欣赏之情。那可能是我能做的最好的事了。《心经》和许多其他经书一样，比如《八极经》，你知道，《金刚经》也算在内，但是《金刚经》并不是一个好的翻译。《心经》和《八极经》一样，都是佛陀最直白的教诲之一。佛陀的许多其他教义，如《本生经》，其实并不是直白的教导。（笑）它们经过加糖、软化处理，看起来更诱人。我总是用这个例子。你知道，这就好比，如果你有一个出生5天的婴儿，你不能给这个婴儿面包或吐司。你不能这样做，因为如果你这样做，婴儿可能会死。所以对于婴儿来说，你需要制作一些可以吃的东西，一些可以放进婴儿嘴里的东西，一些婴儿可以吞咽和消化的东西。此外，当母亲给婴儿喂奶时，她可能会唱歌。嗯，你们都知道，你们必须做你们自己，你们必须演戏，基本上随着宝宝长大，你们就可以升级食物了。帕库特拉就像烤面包。连湿漉漉的吐司都没有。这是一块酥脆的吐司。正如标题所示，它是最典型的。我若自认倒霉，那就太愚蠢了。我之所以在那里教授这个课程，是因为教师分为三种类型。第一层教师，我们称他们为信息传递者。他们会给你提供一些信息，比如什么是四圣谛？这样做。三宝是什么？这这这给你提供信息。然后还有第二位老师。他们教书是因为他们喜欢老师，他们非常喜欢老师和教学，即使他们无法真正达到老师的水平，他们仍然分享，因为在他们心中，教学是如此美好。许多阿罗汉修行者都是这样的。我们甚至称他们为“shvaka”，在藏语中意为“他们在这里”，然后他们[笑声]让其他人听到，因为他们非常爱佛陀和他的教义，但他们无法修习无量菩提道。对他们来说太大了，但他们也不太喜欢。所以，他们为了帮助老师，会告诉其他人：“你看，我做不到这一点，但这真的是一个很好的教学方法，我告诉你。”好的，所以第一个是信息传播者，第二个我想是服务提供者，第三个是真正不仅知道信息，而且还将信息融入生活的人。它们实际上是已实现的存在。他们是最棒的。现在我显然属于第一类人，因为我学习这些东西已经好几年了。但这份工作已经岌岌可危了。先是 Chuck GBT，现在又是 deepseable truth。他们会告诉你一切，但我不知道你是否尝试过深入探究，即使你知道，如果我问什么是至高真理，深入探究甚至会说“好吧，让我想想”，你知道，就像我觉得这个人是在谈论佛陀的教义，所以这种信息传播者的工作，很多学者的这种工作，很快就会失业。我的工作已经岌岌可危了。但我很渴望成为第二名。我不知道 Chpt 或 Deep Seek 是否真的欣赏这个人，他们这样做只是出于服务目的。我不知道。我不这么认为。我分享这些，一部分原因是我非常敬爱佛陀和他的教义，我迫不及待地想与你们分享。这源于我

对老师和教义的爱，即使我的教义可能存在错误，比如与深奥的教义进行比较，或者我的教义存在误导，但这都是出于我的爱。但我并不声称我了解经文，因此我热爱它。我不想声称，在我64年的人生中，我读过很多其他的东西。我甚至读过卡尔·马尔斯的《首都》，也读过一些物理学之类的东西，你可以说我被洗脑了，但我对佛陀教义的热爱却与日俱增。但我之所以这么说，是因为我仍然有很多很多原因没有完全理解。最近我读了四篇关于此事的评论文章。关于梵天波罗蜜多的注释有很多，我已经研读过梵天波罗蜜多很多遍，历经数月甚至数年。但最近我读到一些文章时，仍然会有“哦，我以前从来不知道这个”的想法。这证明我还没有完全理解。我这样做是为了表达对老师及其教学的感激之情。如果我是第三位老师，第三类老师，那我只需要这样做。这样就能解决问题，但显然行不通。你知道，如果我是第一个真正存在的人，我就不需要说话了。好吧，在我开始之前，我需要告诉你几件事。嗯，当有人问我是否愿意教书时，我选择了这个，我选择教一些经文。嗯，我给你举个例子。多年来，一直有人邀请我去泰国教书。我拒绝了。我之前没有在泰国教过书。我向泰国人民解释的原因是，我不想成为塔纳瓦达佛教的障碍，因为塔纳瓦达佛教非常重要。非常重要。它不是树根。没有根就没有茎。没有茎，就没有果实。我们这些自称教授大乘佛教、精舍佛教的藏传佛教老师，（清嗓子）我的意思是，如果教得好，我认为这很棒。嗯，但是瓦娜非常非常滑溜。当然是这样。它蕴含着惊人的智慧，但也充满了风险。就像吃腰果一样。如果你不烤熟就直接吃腰果，几分钟内就会死亡。但如果处理得当，烘烤得当，腰果我们就可以吃了。嗯，还有阴道，以及我们人类，我们总是喜欢新鲜事物，新菜、新衣服、新男朋友、新女朋友。我不知道。我们总是喜欢新鲜事物。我们会对拥有的东西感到厌倦。嗯，阴道这个词，我觉得对很多人来说，阴道听起来也很有吸引力，很性感。我们亚洲人，以及我认为日本人，都是这么想的。我的意思是，在越南，尤其是在泰国，我们很容易相信魔法之类的东西，你知道，就像祝福之类的东西，我不知道，我们就是这么容易相信。所以，如果阴道是智慧的体现，并且被正确地教导，那将是极好的；但如果被包装成保护、财富之类的东西来教导，那就会毁了阴道，并使人们分心，忽略他们所拥有的一切，比如他们的兄弟。这就是我对贝塔纳姆的感受，你对大乘佛教也有着非常好的基础。事实上，[笑声]正如我昨天所说，越南的佛法比藏传佛教要早得多，而且在过去的2000年里，你们涌现出了许多杰出的大师和修行者。我读过书。我听过很多越南大师的教诲，虽然不多，但大概有两四个，五位吧，他们的教诲非常精彩，有很多东西可以学习。我最不希望看到的就是我们这些藏传佛教喇嘛来到这里，说“嘿，你知道，我们是佛教的权威，我们需要教你们如何做这个做那个”。作为一名藏族人，这令我感到羞愧。正如我之前所说，从精神和等级制度的角度来看，越南的历史更悠久。藏族人比较年轻。但我知道，由于业力联系、

前世今生等等原因，藏传佛教正在蓬勃发展。我看到很多优秀的老师在教书，但说实话，我也看到很多奇怪的藏人在这里宣扬他们的教义，以及越南藏传佛教徒的所作所为。我为越南的藏传佛教和大乘佛教感到担忧，因为我们没有多少佛教强国。曾经的佛教强国印度尼西亚已经不复存在了。阿富汗曾经是一个佛教国家。它不见了。日本曾经是一个非常重要的佛教国家。日本人已经进行了贸易，日本人实际上已经认为佛教已经消亡了。我希望我的日本朋友们能听到这个消息。韩国的情况更糟。我们有越南。这是一个很强的版本。所以我们需要保护它们。当然，我们也有柬埔寨、老挝、泰国等等这些国家。我们需要保护这些佛教徒。我认为保护信息的真正方法是让信息鲜活起来。所以这就是为什么，是的，这是一个非常困难的话题，但我们选择讨论它。嗯，好的。所以我会尽力让它更容易理解，但里面会有很多技术术语，所以你必须习惯一下。好的。嗯，我也不会按顺序讨论。嗯，好的。现在有时，尤其是在这里，嗯，这个词叫做咒语，也叫真言。好的。就像念咒语一样。嗯，越南语翻译里有提到吗？赌注里有提到吗？所以，嗯，好吧，你知道，mantra这个词有无限的含义，就像梵语一样，梵语非常丰富，有时一个主题有50个词，有时一个词有50个含义，就像dharma这个词一样，dharma有很多很多含义，我们随意地将其用作任何dharma实践dharma。好的。咒语。这次我们先从咒语的定义开始，你知道，咒语就像从口袋里掏出一条呱呱叫的尾巴一样，让你无法控制自己。这不是魔法，不是真正的魔法，而是一种咒语。感觉“咒语”这个词本身就带有使人进入恍惚状态的含义。好的？你知道，就像我不知道，就像思维链，你知道逻辑思维链，你知道，就像星期天、星期一、星期二、星期三，你明白，但仍然是星期天、星期五，你知道，这就像完整的，哦，你知道那种事，这真的很重要，我需要尽快确立这一点，因为现在[清嗓子]我们是某种逻辑、某种行为的受害者，比如向右走就意味着向右走，你从小就有这种观念。向右走就是对的。去河内是指到达河内。如果你去了河内，然后又到了新加坡，哦，会发生什么呢？我们深受这种运动逻辑和思维方式的影响。如果我跟你打招呼，我希望你也跟我打招呼。如果我跟你打招呼，你就这样回应。我感觉有点奇怪。好吧，我想你基本上知道旋转有点像酒精。你性格腼腆，很有礼貌，但酒量很大，可能一天要喝五杯酒。你胆子真大。你开始脱衣服。所以，shunada实际上是最高阶的法术。当然，你也可以像念咒一样思考。你也可以像平时那样吟诵这个咒语，然后也许你可以把它吹进咖啡里，想着这样祝福它。这也行得通，这也行得通，这也行得通，这种拼写方式也行得通。所以，五角星，五角星，嗯，五角星。为什么shunyata或prata paramea是咒语？这是咒语。我们将尝试逐一讲解这五个方面。好的。好的。所以现在有……应该说是四种方面，即空性或无我。形式即是空性。空即是形。形式并非[嗤之以鼻]空无之外。空性并非形式之外的事物。好吧，这个含义实际上并不存在。好的，这就是“形式即空性”。但它确实存在。你可以看到。有没有。月亮的倒影依然在那里。好的，这就是空性的形式。好的，所以这两个是gi。好的。现在，嗯，现在，

当你看到月亮反射光线时，你会感受到空虚，你知道，即使 你看到月亮， 它同时也是 不存在的。你无法将它们分开。当月亮 升起时，它却是空 的。好的。所以 现在，月亮虽然不存在（笑），但它的 倒影依然很美。那是 段落。空性并非 形式之外的事物。好的？记住这一点。好的？记住这一点。 嗯， 现在根据佛陀的说法，好的，所以 通常 当人们读到 像空性、鼻子、无眼、无之类的词语时。这四本书里， 他们只读了第一本，总是 忘记其他三本。所以很多人最终把 shiniata 理解为否定词。否定。这是一个非常非常非常大的错误。佛陀 说，佛陀告诉迦叶婆，像山一样大的自负是可以接受的，不是 问题。 但认为某些东西并不 存在。 哪怕像芝麻粒那么大的东西都比这糟糕得多。 好的。 现在，不仅月亮的倒影， 根据佛教的说法，我们领域的一切都是如此 。 这就是他们所说的，这就是 佛陀所教导的。 是的。 但你知道，这很难理解， 难理解的原因并非在于习惯，而在于 习惯性 模式的 反映，你可以理解月亮的倒影，但我76公斤的 存在，我想如果我减少毛皮 和米饭的摄入，也许明天就会变成74公斤。所以，你怎么能说它从他的空虚中 存在呢？ 嗯，你明白吗？所以，嗯，我不知道，比如， 小号的衬衫我不合身。 或许我应该去韩国，让我的耳朵稍微……你知道，像这样。我不知道。像这样一步一步来。嗯，你知道，我的膝盖一直在长。所以，这种事会让你真的不明白我们所说的“形式”是什么意思。[清嗓子]就是 空。空即是形。这是什么 意思？好的， 我稍后会给出答案。但请允许 我把这首诗写完。表格非常简单。其实，感觉才是最重要的。是的，我感觉这是真的。你说的“感觉空虚”是什么意思？ 嗯 [嗤笑] 今天早上我才意识到我忘了 回复别人的短信。有人给我发了条短信，大概是 100吧。我完全忘了。现在我感觉很糟糕 。 我感到内疚和难过。 我 觉得我必须道歉。 感觉很复杂，但同时也感到很烦躁。 一个人发来的信息太多了， 实际上已经 超过了三个人，这让我很烦躁，信息太多了， 而且我也不记得是谁给 我发的信息了，因为我已经忘记了。然后我又感到难过，因为我老了。 当 乔·拜登称扎林斯基为普京时， 我觉得很有趣。但我同时也感到难过， 因为我觉得自己也正在变成那样 。 所以，情感 远比形式复杂得多。形式即是空 性。空即是形。我想如果 我努力学习，应该能理解一点。但感觉要真实得多，也 更难面对。好的。色、受、知觉，你知道 五蕴[笑声]真的很难，就像 你现在此刻必须有一个念头，而佛陀说 这个念头是空性。空虚是 一种念头。思想不就是 虚空本身。安吉拉斯就是 X的化身。他说的也是 同样的话。 但正如我所说，这是 因为习惯使然。习惯，是习惯让它们变成了现实。 习惯 是佛教中的一个重要主题。 好的。嗯，习惯使事物变得真实， 然后就没问题了，不仅仅是个人 习惯， 还有共识。这是什么冰咖啡？你同意吗？你看， 100个人说这是冰咖啡，所以它 一定是咖啡冰咖啡。你知道，我无法证明这是……呃，我不知道……别的什么 。 我不能，我不能，我习惯性地，我不能把这看作牛奶， 不能。 但你知道， 咖啡进入我的生活很晚，大概17岁的时候吧。当时我 在印度读书。 回想起来，他们卖的东西就像 咖啡一样。我想它叫巢咖啡。 你知道，你把所有东西放在一起， 然后 你，是的，它非常非常甜。反正

以前我还可以，所以我想大概17岁的时候 咖啡才进入我的生活。11岁的时候，咖啡在我的世界里并不存在。现在 我的脑海里不仅仅只有咖啡，还有 各种各样的肯尼亚蓝山咖啡。他在这里吗？还是我们是什么？那是什么？ T烘焙、浅烘焙，这些都是个人 喜好。 [清嗓子] 就像我以前喜欢日式 拉面一样。 大约十年前，我去过 中国。 我去过 那片沙漠，那里有很多很多洞穴。 那是什么？ 戈伊。 这里有很多洞穴。 佛教石窟。 总之，我去了这家面馆。 我想它叫兰乔。 兰乔拉面。 他们放了一个大碗，清水， 面条，一些切碎的葱，一点也不像日式拉面。非常简单。 但从那以后，日本拉面就 从我的脑海中消失了。 所以我试图从他的 空虚中去解释。空虚感源于 习惯如何影响这个世界，你知道吗？ 嗯，而且 你也知道，习惯是会被条件打败的。 嗯，咖啡是什么时候、怎么供应的？ 嗯， 你知道，我现在就是这样 坐着跟你聊天 喝咖啡的。非常好。但是， 如果我在越南坐在地上的矮凳上喝 咖啡，我觉得会 舒服得多。 所有的人、噪音、汽车，你知道的，你知道的， 所有让仪式更美好的事情都 完成了。 我想告诉你，原因、条件、习惯、氛围 使这种现象更加具体。 嗯， 这就是现象如何运作并 变得具体化的原理。好的。 然后是共识，然后还有 时间，比如重复练习。 我以前喝这个，现在 还是喝咖啡。所以明天我还是喝咖啡。 这种 重复 使现象更加具体、更加 真实。 但根据佛陀的说法，这一切都不是真的。我的意思是，我不应该说 这一切都不存在。 实际上，如果我有 时间，我会说这一切都不存在。它们皆为不存在。 它们都不是两者之一。 它们都是 空无。 与空无并无二致。 空虚与它们并无不同。 我以前就是这么说的。 这些事情就变得非常重要了。 告诉这里的一些中国人，这种昂贵又劣质的茶叶其实就是 一片枯叶。 他们会生气的。 没有这个，这是来自云南的。 这就是经过一百年发酵之后的结果，如此等等 。 我第一次喝 啤酒是在印度，因为 中国人送了我一套非常漂亮的茶具，你知道，茶壶之类的 。 有 一天，我邀请了一些中国朋友，就在外面，我把干茶叶放进 茶壶里，加些热水，给他们喝。他们 也觉得很好喝。你知道，藏式酥油茶加盐和 牛奶， 如果你把它当茶喝，很多人 不喜欢，但如果你告诉他们这是 汤，他们就喜欢了。 你看，形式即是空性。 空即是形。 这一切。 但我 告诉你。 哦，是的。这一件事，又一件事。 逻辑。 这真是个难题。 逻辑会让 习惯更加牢固和具体。假设你现在睡个午觉，午睡的 时候， 我让你去买10杯咖啡， 5杯卡布奇诺，2杯浓缩咖啡，或者其他任何美式咖啡之类的。 好吧， 在你的梦里，你说好的， 记下来，然后去点咖啡，你真的点了10杯，没错，是5杯卡布奇诺， 不是 5杯10杯。你还带了一个不漏水的 容器，容器装着咖啡，一切都在 梦里。也许数量是对的， 5杯卡布奇诺，所有东西都对，但仅仅因为数量对、顺序对、 不漏水，并不能让 梦里的咖啡变成现实。 所以你的逻辑也会 增强并巩固你的习惯。 好的，我们很快就要休息一下了 。 但我必须告诉你这件事。 所有 这些讨论，所有这些烤肉， 不仅仅是一些知识分子式的 哲学 思考。 这是务实的做法。 这是 可行的。世界和平是一种理想主义。 这很浪漫。 民主是浪漫的。 自由是浪漫的。 自由，你知道，政治自由，个人浪漫主义。 这一切都是理想主义。 同居生活，幸福浪漫。 只存在于电影里。 这一点也不浪漫。 这是 切实可行的，也是可以 实现的。 [清嗓子] 你需要这个，因为

埃塞俄比亚、哥伦比亚、蓝山太多了，太多了。有很多很多方法，其中最受推崇的方法之一，我们将在上厕所前练习。好的。所以无需坐直。但要注意你脑子里想的任何事情。不要去想为什么。不要妄下评判。等着瞧吧。就像那些狗吠叫一样。等着瞧吧。就像电锯的声音。等着瞧吧。你应该这样做。你知道为什么吗？记住我说过，习惯会使事物变得非常牢固。但习惯有点像蚂蚁，你知道蚂蚁这种虫子，一只接一只地在两端之间爬行，你把手指放在另一端，就会有点困惑。所以，正是这样做才导致你的习惯变得混乱。你已经太放纵自己的坏习惯了。这次何不打破常规，这非常经济实惠呢？无需花费任何金钱或时间。你只需看着就行了。就是这样。好的。我们休息一下。