

# 心经，2025年2月21-23日，越南胡志明市 - 第一部分（AI整理版）

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

讲师：

嗯，我需要先声明，我并没有主张这是关于心经的正式教学，更像是于心经的一种欣赏与分享——分享我对心经的欣赏之情。那大概是我所能做到的最好的事了。

《心经》与《八千颂般若经》（以及《金刚经》，虽然“金刚经”并非一个好的翻译）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》，实际上并非直白的教导——它们经过了加糖软化处理，看起来更为诱人。我总爱用这个比喻：如果有一个出生才五天的婴儿，你不能给他吃面包或吐司，因为那样做婴儿可能会死。所以你需要制作婴儿能够入口、吞咽和消化的食物。母亲在给婴儿喂奶时，还会为他唱歌。随着宝宝慢慢长大，你才能逐步升级他的食物。而般若波罗蜜多就像烤面包——不是湿软的吐司，而是一块酥脆的烤面包。正如标题所揭示的，它是最典型的直白教诲。

若我为此叫苦，那就太愚蠢了。我之所以在此讲授这门课程，是因为教师可以分为三种类型。第一类教师，我们称之为“信息传递者”——他们为你提供信息，比如：什么是四圣谛？三宝是什么？如此这般给你传递信息。第二类教师，他们传法是因为深深热爱老师与教法，即便也许无法真正达到老师的境界，仍然乐于分享，因为在他们心中，传法是如此美好的一件事。许多声闻修行者便是如此——在藏语中我们甚至称他们为“shravaka”（声闻），意思是“他们在这里聆听，然后让其他人也能听到”。他们非常爱戴佛陀和他的教义，但无法修习无量的菩提道，那对他们来说太大了，他们也未必那么热衷。所以他们为了护持老师，会告诉其他人：“你看，这一点我自己做不到，但这真的是非常殊胜的教法，我把它告诉你。”第三类教师则是那些不仅掌握了信息，更将其融入生命的人——他们是真正有所证悟的存在，是最了不起的老师。

显然，我属于第一类，因为我学习这些东西已经好多年了。不过，这份工作已经岌岌可危了——先是ChatGPT，现在又有DeepSeek。它们会告诉你一切。我不知道你们有没有试过深入问它，即便是“至高真理是什么”这样的问题，DeepSeek甚至会说“好，让我想想”，感觉就像真的在讨论佛陀的教义一样。所以这种信息传递者的工作，包括许多学者的工作，很快就会失业。我的工作已经岌岌可危了。

但我非常渴望成为第二类教师。ChatGPT和DeepSeek是否真的欣赏、热爱这些教义？我不知道，我不这么认为。而我之所以分享这些，有一部分原因，正是因为我对佛陀和他的教义充满了敬爱，迫不及待地想与大家分享。这源于我对老师和教义的爱，即便我的讲授可能有错误、有误导，但这一切都出于真实的爱。我并不声称我完全理解经文，但我热爱它。在我六十四年的生命中，我也读过很多其他的东西——我甚至读过卡尔·马克思的《资本论》，也读过一些物理学方面的著作——你可以说我被洗脑了，但我对佛陀教义的热爱却是与日俱增。我之所以这样说，是因为我仍然有许多地方没有完全理解。最近我读了四篇关于般若波罗蜜多的注释，我已经研读般若波罗蜜多许多遍，历经数月乃至

数年，但最近读到某些文章时，仍然会有“啊，这个我以前从来不知道”的感觉。这足以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法的感激与敬爱。如果我是第三类教师，只需如此这般便能度众，然而显然我做不到。你知道，如果我真的是一位证悟者，我根本不需要开口说话。

好，在我正式开始之前，需要先告诉大家几件事。当有人邀请我来教法时，我选择了讲授某些经文。举个例子：多年来，一直有人邀请我去泰国教法，我都拒绝了，此前也从未在泰国教过法。我向泰国朋友们解释的原因是：我不想成为上座部佛教的障碍，因为上座部佛教非常重要——它是根本。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、密乘佛教的藏传佛教老师，如果教得好，当然是一件好事。但金刚乘是非常非常滑溜的东西。它蕴含着惊人的智慧，但同时也充满风险，就像腰果一样——如果不经烤制就直接吃生腰果，可能几分钟内就会中毒死亡；但若处理得当、烘烤适宜，腰果便可以享用了。

还有，我们人类总是喜欢新奇的东西——新菜肴、新衣服、新男友、新女友，不知为何，总是喜欢新鲜事物，对自己已拥有的东西容易感到厌倦。“金刚乘”这个词，我觉得对很多人来说听起来也很有吸引力、很性感。我们亚洲人——我认为日本人也是如此。在越南，尤其是在泰国，我们很容易相信一些神奇的东西，比如加持、祝福之类的，我们就是这样容易轻信。所以，如果金刚乘作为智慧的体现被正确地教授，那将是极好的；但如果被包装成保护、财富之类的东西来传授，那就会毁掉金刚乘，并让人们忽视他们本已拥有的珍宝，比如他们自己的根本传承。

这就是我对越南的感受——你们已经拥有非常好的大乘佛教基础。正如我昨天所说，越南的佛法传承比藏传佛教要早得多，在过去两千年里，涌现出了许多杰出的大师和修行者。我读过相关的著作，也聆听过几位越南大师的教诲——虽然不多，大概两三位、四五位吧——他们的教诲非常精彩，有很多值得学习的地方。我最不希望看到的，就是我们藏传佛教喇嘛来到这里，开口便说：“嘿，我们才是佛教的权威，我们来告诉你们应该怎么做。”作为一名藏族人，这令我感到羞愧。从法脉传承和历史的角度来看，越南的佛教历史更为悠久，藏传佛教相对年轻。

当然，由于业力因缘、前世今生种种原因，藏传佛教如今正在蓬勃发展。我看到许多优秀的老师在传法，但说实话，我也看到不少奇怪的藏人在这里传播他们的东西，以及越南藏传佛教徒的某些作为，令我深感忧虑。我对越南的藏传佛教和大乘佛教感到担心，因为我们现在已没有多少佛教强国了。曾经的佛教大国印度尼西亚，已经不复往昔；阿富汗曾经是佛教国家，已经消失了；日本曾经是非常重要的佛教国家，但日本人已经基本认为佛教已然消亡——我希望我的日本朋友们能听到这句话；韩国的情况更为糟糕。而越南，是一个非常强健的存在。此外还有柬埔寨、老挝、泰国等国，我们需要守护这些佛教的根基。

我认为，守护佛法的真正方式，是让佛法活起来，充满生机。这正是为什么，尽管这是一个非常困难的话题，我们仍然选择来讨论它。好的，我会尽力让它更容易理解，但其中会有许多技术性术语，大家需要做好心理准备。另外，我不会按顺序讲解。

现在，有时候，尤其是在这里，有一个词叫做"mantra"（咒语），也叫"真言"，就像念咒一样。（询问翻译）越南语翻译里有提到吗？好的，你们知道，"mantra"这个词有无穷无尽的含义——梵语就是这样，非常丰富，有时一个主题有五十个词，有时一个词有五十种含义，就像"dharma"（法）这个词，有非常非常多的含义，我们随意地将其用于任何法的修行之中。

这次我们先从咒语的定义开始。你知道，咒语就像是突然从口袋里掏出一只喵喵叫的东西，让你无法控制自己——这不是魔法，不是真正意义上的魔法，而是一种咒语的力量。"咒语"这个词本身，就带有一种使人进入某种状态、无法自拔的含义。

你知道，就像思维链，就像逻辑的序列——周日、周一、周二、周三……你明白那个顺序，但如果突然从周日跳到周五，那个完整的序列就被打破了。这一点非常重要，我需要尽快确立这个基础，因为我们现在都是某种逻辑、某种习惯性行为的受害者。比如"向右走就是向右走"，你从小就这么认定。去河内，就意味着到达河内；如果你去了河内，却到了新加坡，那会发生什么？我们深受这种运动逻辑和思维惯性的影响。如果我向你打招呼，我期待你也向我打招呼；如果你没有回应，我会觉得有点奇怪。

好吧，我想你们大概都知道，咒语有点像酒精的效果。你平时性格腼腆、彬彬有礼，但如果一天喝了五杯酒，胆子就大了起来，甚至开始做出不寻常的举动。所以，空性（shunyata）实际上就是最高阶的咒语。当然，你也可以将咒语当作普通的咒语来思考，可以像平常一样吟诵，也许吹入咖啡里，想着为它加持祝福——这样也行得通，这种念诵方式也有其作用。

那么，为什么空性，或者般若波罗蜜多，是咒语？这正是咒语。我们将尝试逐一讲解这五个方面。

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，空即是形式，形式并非空性之外的事物，空性并非形式之外的事物。"好，这就是这四句的含义。

实际上，这个含义本身并不"存在"——但它确实存在，你可以看到它，也可以说它有，也可以说它无。就像月亮的倒影，它依然映在水中。这就是"空性即是形式"的意思。这两句是相互对应的。

现在，当你看到月亮在水中的倒影时，你会感受到一种空性——即便你看到了月亮，它同时也是不存在的。你无法将这两者分开。月亮升起时，它本身是空的。所以，月亮虽然不存在（笑），但它的倒影依然很美。这就是"空性并非形式之外的事物"——请记住这一点。

现在，根据佛陀的说法，通常人们读到空性、无眼、无鼻这类词语时，这四句里往往只读了第一句，总是忘记其余三句。所以很多人最终把空性（shunyata）理解为一个否定词——一种否定。这是一个非常非常非常大的错误。佛陀曾告诉迦叶尊者：如山一般大的自负，尚且可以接受；但认为某些东西根本不存在，哪怕只有芝麻粒那么大的这种想法，都比前者糟糕得多。

不仅仅是月亮的倒影——根据佛教的说法，我们这个领域的一切皆是如此。这是佛陀所教导的。但你知道，这很难理解。难以理解的原因，并不单纯是理智上的问题，而在于习惯性模式的影响。你也许可以理解月亮的倒影，但对于我这76公斤的存在——我想如果减少吃肉和米饭，也许明天就能变成74公斤。那你怎么能说它是从空性中显现的呢？你明白吗？

所以，比如说，小号的衬衫我穿不进去。也许我应该去韩国，让耳朵稍微……你知道，像这样弄一弄。我不知道，就一步一步来吧。还有，我的膝盖一直在长大。这类事情，会让你真的不明白我们说"形式即是空性，空即是形式"究竟是什么意思。

[清嗓子] 那么这是什么意思？好，我稍后会给出答案，但请先允许我把这四句都讲完。

"受即是空性"——其实，感受（受）才是最重要的。我感觉这是真的。你说的"感受到空性"是什么意思？今天早上我才意识到，我忘了回复别人的短信——有人给我发了消息，大概有一百条吧，我完全忘了。现在我感觉很糟糕，感到内疚和难过，觉得自己必须道歉。感觉很复杂，同时又感到有些烦躁——因为一个人发来的信息实在太多了，实际上超过了三个人，这让我很烦躁，而且我也不记得是谁发的了，因为我已经忘记了。然后我又感到难过，因为我觉得自己老了。当乔·拜登把泽连斯基叫成普京的时候，我觉得很有趣；但同时也感到难过，因为我觉得自己正在变成那样。

所以，感受远比形式复杂得多。"形式即是空性，空即是形式"——我想如果努力去理解，也许还能懂一点。但感受要真实得多，也更难面对。

"色、受、想……"你知道，五蕴（笑声）真的很难。就像你此刻必然有一个念头，而佛陀说，这个念头是空性；空性也是一个念头；念头本身就是虚空。龙树菩萨说的也是同样的话。但正如我所说，这是因为习惯使然。习惯，是习惯让这些事物变得真实。习惯是佛教中一个非常重要的主题。

习惯使事物变得真实——不仅仅是个人习惯，还有共识。比如这杯冰咖啡，你们都同意吗？你看，一百个人都说这是冰咖啡，所以它一定是冰咖啡。我无法证明这是……呃，别的什么东西。我习惯性地，就是无法把它看作牛奶，不行。

但你知道，咖啡进入我生命很晚，大概十七岁的时候。当时我在印度读书，他们卖的东西就像咖啡，好像叫雀巢咖啡，你把所有东西混在一起，非常非常甜。反正，大概十七岁时咖啡才进入我的生活。十一岁的时候，咖啡在我的世界里根本不存在。而现在，我脑子里不只是咖啡，还有各种各样的肯尼亚咖啡、蓝山咖啡——深烘焙、浅烘焙，这些都是个人偏好了。

[清嗓子]

就像我以前很喜欢日式拉面。大约十年前，我去了中国，去了那片有很多洞穴的沙漠地带——那是什么地方？戈壁，对，那里有很多佛教石窟。总之，我去了一家面馆，好像叫兰州拉面。他们端上来一个大碗，清汤，面条，一些切碎的葱，跟日式拉面完全不一样，非常简单。但从那以后，日式拉面就从我脑海中消失了。

所以我试图从空性的角度来解释这些。空性感源于习惯如何塑造这个世界——而习惯是可以被条件打败的。比如咖啡，在什么时间、以什么方式供应，会完全影响体验。你知道，我现在就这样坐着跟你聊天、喝咖啡，挺好的。但如果我是在越南，坐在矮凳上喝咖啡，我觉得会舒服得多——周围有人、有噪音、有汽车，所有那些让仪式变得美好的东西。我想告诉你，原因、条件、习惯、氛围，使这种现象更加具体。这就是现象如何运作并变得具体化的原理。

然后还有共识，还有时间，也就是重复。我以前喝这个，现在还是喝咖啡，所以明天我也还是会喝咖啡。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，我不该说这一切都不存在——实际上，如果我有时间细说，应该说它们既非存在，也非不存在；它们皆是空性；与空性无二无别；空性与它们亦无差异。我之前说的就是这个意思。

这些事情变得非常关键。你去告诉某些中国朋友，说这片昂贵的好茶其实就是一片枯叶——他们会生气的。“不是这样的！这是来自云南的，经过一百年发酵的……”等等等等。我第一次喝普洱茶是在印度，因为中国朋友送了我一套很漂亮的茶具——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，加了热水，倒给他们喝，他们也觉得好喝。你知道，藏式酥油茶加了盐和奶，如果你告诉别人这是茶，很多人不喜欢；但如果你说这是汤，他们就喜欢了。你看——形式即是空性，空即是形式，就是这一切。

不过我还要告诉你另一件事——逻辑。这真是个难题。逻辑会让习惯更加牢固和具体。假设你现在睡了个午觉，在梦里，我让你去买十杯咖啡——五杯卡布奇诺、两杯浓缩，或者任何美式咖啡之类的。在梦里，你说“好的”，记下来，然后去点咖啡，真的点了十杯，五杯卡布奇诺，没有弄错；你还带了一个不漏水的容器，把咖啡装好，一切都在梦里完成得井井有条。也许数量对了，顺序对了，容器也不漏，但仅仅因为数量正确、顺序正确、容器不漏，并不能让梦里的咖啡变成真实的咖啡。同样，你的逻辑也只会加强并巩固你的习惯。

好的，我们很快就要休息一下了。但我必须先告诉你这件事：所有这些讨论，所有这些讲法，并不只是某种知识分子式的哲学思考。这是务实的，是切实可行的。世界和平是一种理想主义，很浪漫；民主是浪漫的；自由是浪漫的——政治自由、个人主义，都是浪漫。两个人同居，快乐幸福，那只存在于电影里。而这个——一点都不浪漫，它是切实可行的，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，我们在去洗手间之前先来练习一下。

所以，无需坐直，但请注意你脑子里想到的任何事情。不要追问为什么，不要妄下判断，就这样看着它。就像外面狗叫的声音，看着它；就像电锯的声音，看着它。你为什么要这样做？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——你知道蚂蚁那种虫子，一只接一只地在两点之间爬

行；如果你把手指放在路中间，它们就会有点困惑。所以，就是这样做，才能让你的习惯变得混乱。你已经太纵容自己的习惯了——这一次，何不打破常规？而且这非常经济实惠，无需花费任何金钱或时间，你只需看着就行了。就是这样。

好，我们休息一下。