

心经，2025年2月21-23日，越南胡志明市 - 第四部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=p2iIYL72_LU

讲师：

[音乐]

我相信你们大多数人都是佛教徒，
而且，
就此而言，你们都信奉
大乘佛教。
所以，嗯，
带着菩提心来听，
嗯，
即使你并不
完全了解菩提心是什么，只要想着
我会倾听，我会去这里
参与或坐着，
这样无论如何都会使
有情众生开悟。
嗯，我自己作为
阐述这一主题的人，也在努力做到这一点。这
在最根本的层面上具有巨大的好处
。
这种态度已经让你陷入了某种境地，
因此你会以
不同的方式
听到它，
因为这是一种不同的环境。
嗯。如果你
阅读有关止痛
药的知识
只是为了增加
知识储备，那也是一种方法。但是，如果你因为
头痛而阅读关于止痛药的文章，那么你的

阅读方式和
理解方式就会有所不同；
如果你是
因为母亲头痛（而
不是你头痛）而阅读关于止痛药的文章，那么你的
理解方式也会有所不同。这种
情境确实会产生完全
不同的
理解。有了这种动力，
即使你
一个字都看不懂，也
没关系，
这种动力会慢慢地
让你理解，
事实上，即使你预订了
去胡志明市的机票。如果你认为我
去胡志明市是
为了利益
众生而聆听《心经》，那么你为我预订机票所做的每一份努力
都是一种功德。
事实上，菩提心就像
炼金术一样。
你可以说，好吧，我今天下午想感受
一下快乐，
我要去
街上走走，喝杯咖啡，这样
我就会感到快乐
和幸福，这样我就能
更好地聆听教义，甚至
喝咖啡的整个过程也成为了一种功德。
现在回到《心经》。
我知道佛教研究领域里有一些非常
年轻的新手。所以为了
他们的利益，我也会尽量让它更

容易理解。我
不能，但我可以让它更容易
理解。
当然，
我对《心经》的总结并
不能涵盖《心经》的全部深度和广度
。我必须说，我
也不太清楚我
基本上想表达的意思，
无论我教你们什么，我都会严格
按照实际的教学内容来教。所以，
我
基本上没有胡编乱造，
尽管有些例子听起来可能
有点令人反感，
而且对于年龄较大的学生、更有
经验的学生来说，我认为听听
这些更基础的方法可能
会对你们有所帮助。跟我联系过的人
教我怎么用笔记本电脑，
她
大概是个十六七岁的女孩，在一家苹果
书店里。跟真正的专家学是不可能的，
因为他们
太快了，他们会说“哦，这个是这样，这个是这样”，
但我一个字都听不懂。
但这个女孩教了我很多，她
总是说要跟我联系，要回到
面对面交流。
那么，
为何要研读《心经》呢？
因为
我们有杜卡。为什么我们要有杜卡？
因为我们无知。什么是

无知？那么我们就来稍微谈谈这个问题吧

。无知本质上就是把事物的
表象和本质混淆了。

好的，我来演示一下。

看到冰了吗？它看起来很坚固，

但实际上并非如此。它的

本质是液体正在变成

液体。你明白吗？

所以，把这两者混淆起来，既看表面现象，

也看本质情况。这是

无知的始祖。

出现了一些东西，我们就以为这就是全部了

。那才是真的。但实际上，

表象与本质并不相同。

基本上一切都是这样的。

基本上，这就是我们与世界互动的方式

。

你们当中有些人可能已经听过很多

遍了，但为了让新来的人明白，我

还是解释一下。手。

所以，在我们脑海中，外表大概是这样的，

我们也对此感到比较满意，

但实际上，

脓液、血管、骨骼、皮肤、手指等等，都包含在其中

。所以通常情况下，手的外观、

外貌和存在结合

在一起，你会明白这是混杂在一起的。研习

她的经文，或者说研习一切

佛法，研习和实践一切

佛法，本质上就是理解

这种显现和存在。

我以前有个秘书，她以前是

生物化学家和葡萄学家之类的

。她非常非常

优秀，
因为她接受过那样的训练。
她到处都能看到病毒，所以她
行李箱里一半都是消毒
洗手液，你知道，到处都在清洁
。我认识一位缅甸僧人，他是一位非常非常非常优秀的
修行者，他
在内观禅修方面非常出色，你知道，
他与身体互动的方式，
不仅仅是他自己的身体，每个人的身体总是由
部分组成的，而
不是整体，而是部分。比如我看到我的
手是这样的，但他经过训练，能够把
它看作皮肤、骨骼等等，你知道，
他不会把它看作一个
整体。他看到的是局部。现在想象一下你
变成了那样。你还会购买
护手霜吗？
手部保湿霜。好的。两种类型的
从业者。
一等和二等。二流
从业者根本不会使用
保湿产品。这样做有什么意义？
一流的从业者
会使用保湿霜，并且对
保湿霜的要求非常高。如果有一天
润肤霜用完了，那也没关系。
当保湿霜用完时，那些
一流的保湿
专家们根本不在乎。越南语里有没有那种“我根本
不在乎”的表达方式？
你知道什么是开悟吗？
对什么都毫不在乎。那
才是真正的顿悟。

完全免费。他

对此毫不在乎。但会在地下室待上 3 个小时，那里出售化妆品。

这就是顿悟。

这种顿悟很快就能实现

。很快。当你

一切都漠不关心时，

你就会变得非常威严。你变得很有

魅力。你变得如此出色，我简直无法形容

。

那就是

32 个主要标记，80 个次要标记，金色

，所有这些都是这个，

所有的一切。

我们需要谈谈这件事，因为

这里有很多婴儿。

对于婴儿来说，你需要把

食物做得更美味、更软糯、更有吸引力。

我本来打算喝这个的。

这个我本来打算喝的。但后来我

想，哦，你会觉得，哦，他只是

碰了一下而已。然后他没有洗手。

我根本不在乎。

今天早上这样扩容就

足够了。

所以，《

心经》及其所有教义的目的，

实际上是为了

解决因思考事物表象而产生的问题

。你知道，就像把

外表和本质混淆起来一样。

我们所有的结论，我们所有的决定，

比如好、坏、贵、不

贵、我不知道、有价值、

无价值等等，都是
基于对事物表象和
本质的混淆。

这是一个非常大的话题。好的，
这是一个非常大的话题，但我认为
你应该听听并
思考一下这一点。

冰看起来像混凝土一样坚硬，
但实际上它是液体。嗯，
但是当存在原因和条件时，
它可以保持固体状态。
冰块可以保持冰块状态
数千年。

坚硬而结实。但它丝毫没有
失去其液体的本质

。

所以就像你我一样，
我们似乎都有各种情绪，
愤怒、欲望，你知道，嫉妒、羡慕、
冷漠。

但是，
你与生俱来的智慧却丝毫未
减。

1公斤冰是1公斤液体。
同样，1公斤的愤怒，1公斤的
嫉妒，也等于1公斤的智慧。如果你
想要水，
你会看到冰，哦，这是固体。
这不是我想要的。你把这个扔掉。
你们没水了。

欲望、愤怒、嫉妒。这就是
轮回。这很糟糕。扔掉它。你
毫无智慧。我正在解释。
既不增加，也不减少。

嗯，

没有收获。

既不变得

无知，也不

变得无知。

嗯，好的，再说一遍，你明白

这个

很大的误解，就是很大的，

该怎么形容呢，对它的外观和本质的巨大误解。

这是

无知的根源。

无知之母。

所有的无知。曾祖母。 是的

。

[清嗓子]

其实英语里有句俗语叫“外表

会骗人”，

你知道吗？

这有点像我去日本

文具店，

那些东西看起来都那么漂亮，你知道的，日本的

文具，买回家之后，感觉就没那么好了。

你有没有过这种经历？就像

衣服一样，店里的东西

看起来都那么好，但一回家就觉得

没什么特别的。不过，我对

日本文具的执念，恐怕会

成为我人生道路上

最顽固的污点之一。

我也不知道为什么，比如卷笔刀，

不仅是它

削完之后的样子，就连味道都那么好闻。

其实最好的卷笔刀是

台湾产的，但我觉得他们已经不

生产了。你知道，那种
需要手卷的卷笔刀。我喜欢所有……橡皮，那种
橡胶橡皮，我
太喜欢它们了。但是，你能别帮
我买吗？因为我拿不动，我拿不动，我拿不动，
我拿不动。铅笔，嗯，是的，
你知道，
外表，
对外表的依恋，这
真的很难，因为在
我的世界里，外表
包含了所有其他的感觉，嗯，
感官，嗅觉，
味觉，一切。我觉得
我的……
呃，该怎么称呼它呢？我
对味道的痴迷
或许不如
我对视觉、嗅觉，当然还有听觉的习惯模式那么根深蒂固。
你知道，
有些声音我真的很喜欢，它们能让
我神游物外，把
我带到某个地方，比如
印度的西塔琴
和中国的古琴，它们都非常
具有感染力，所以……我不
知道，它们非常强大。但它们都是
我将它们的表象和本质混合在一起的结果，而且还有
很多其他的原因和
条件，你知道，
有些原因和条件
不太合理。例如，我喜欢
鲍勃·迪伦，我
喜欢他的原因之一

是，有人告诉我他的
嗓音很糟糕
(笑)，
实际上他根本不会唱歌，而
我喜欢鲍勃·迪伦的原因正是
因为我的嗓音不好，我也
不会唱歌。所以我觉得自己还有
希望。 [笑声]
当然，鲍勃·迪伦的歌词
也很美。有些
原因和条件，我完全不知道
为什么我喜欢美国乡村
音乐。
美国乡村音乐。我喜欢像
温妮·詹宁斯这样的人，
你知道，她们代表的是非常非常老派的
乡村音乐。我不太喜欢它们，也
说不出个所以然，但
我就是喜欢。也许，
你知道，我一定是匹被
牛仔骑的马。
而且不只是我，我相信你们也
一样。我相信你们都想
快乐，对吧？你们肯定想
快乐，那为什么还要听悲伤的
歌呢？我喜欢这种悲伤的歌曲。
你知道吗，这感觉很悲伤，但我喜欢这种
悲伤的感觉。你看，这完全说
不通，
非常荒谬。习以为常的世界非常
荒谬。
嗯，现在稍微讲点技术方面的内容，因为我
认为查阅
原文很重要。

不，没有耳朵、鼻子等等。我认为这对
你读这个词会有帮助。不，没有
眼睛。

如果你明白“我”即空无，这对你会有帮助
。我喜欢空虚感。

当然，

你知道，很明显我们并不是说，
佛教徒也不是说没有眼睛。

我们有眼睛。嗯，

在《心经》中特别提到了

六识和

六物，

这是因为，你知道，

因为所有现象都

包含

在这八识之中，

然后还有十八种法相，是的，

这有点技术性，我会

试着解释一下。热。我正在

尝试找一个例子，以便更

容易理解。

假设

你从未听说过我。你

以前从未见过我。你从未

听说过。我的意思是，对你而言，

我不是你所崇拜的那种存在。我并不存在。

我右手拿着什么？

你可以尽情想象。

没有感知者，就没有

感知。

只要没有宾语，

也就没有主语。

这是一个重大声明。顺便说一句，

我现在跟

你说话的时候，你好像并没有真正听进去。
这就是你不感到惊讶的原因。

你看到这个
椰子了吗？

椰子。好的。

哦，不错。这样可以。你看到
椰子了吗？你觉得我手里拿着
椰子吗？

你看，你我都只是
假装在看同一个
椰子而已。

但除非
你开悟，否则你永远也看不到我眼中的椰子。

你知道那是什么意思吗？我们
永远无法分享任何东西。

你知道那是什么意思吗？我们
本质上是孤独的。当然，我们可以
假装在听同样的
浪漫歌曲，然后拥抱什么的。

我们甚至可以成为诗人，写诗。你
看到的月亮和我看到的是同一轮吗？

你可以说“是”。但情况不算
太糟。

你可以假装我们在分享。

你当然可以说“是的，我看到你手里
拿着一个椰子”。

我们就是这样沟通的。从本质上讲，
沟通就是一场持续不断的
误解。

这就是它美妙之处。你
总可以这样想：哦，他在看着我。

他肯定对我有兴趣。就像照
镜子时，你会觉得“
哦，我看起来不错”。

你想向
全世界展示你有多漂亮、
多优秀或者多独特
。但正是你证实了
我们属于同一物种，
而且是同一物种，我们都认为
这是
椰子。我不能跟猫说“嘿，这是个
椰子，你想要吗？”它不产椰子，产不了
多少椰子，你知道，产不了多少椰子，而且它不是
同一物种。你看，这就是
为什么佛教徒在有神之圣典之前从不相信造物主的原因。
没有神就没有神，所以神之圣典
要么必须先于神而存在，要么
至少必须与神同时存在。既不属于宇宙
大爆炸，也不属于宇宙大爆炸，
街上那些卖东西的人，
你知道，小贩，你知道，卖
食物、冰淇淋之类的，如果我去那里，
我只是一个顾客，
一个顾客的现象，而不是一个里穆切人、
一只羊驼或一个修女，这就是我们所说的，
没有眼睛，没有鼻子，没有
形状，没有声音。这就是我们
现在要讨论的内容。
好的，再简单说一下关于
datu的事。这种重要的事
我不知道该怎么做，
也许理解datu最简单的方法
就是按物种来分类，
比如老虎是猫科动物，对吧？
我不
喜欢老虎或猫，
无论你多么努力，它永远也

变不成鸟。

我没解释清楚。

嗯，

有时候物种可能看起来不像

你所知道的那种动物或其他什么东西，但它们

有那种东西，该

怎么称呼它呢，它们属于那个

物种，我不知道，类似那样的东西，

所以你知道，这其中有很多细节。很

简单。第六个数字将成为你的奖牌。所以，

你知道，

任何你能看到的東西，我想都

属于

视觉

世界。

好的。所以有视觉

世界，然后是

听觉世界，

然后是

工厂世界，我想是吧？

你能帮忙教一下工厂世界吗？

这意味着什么？

所有工厂。嗅觉世界。好的。

然后是消化系统的世界，然后是

触觉的世界。好的。

现在让我们回到

总是把外表

和本质混淆的话题上来。这个问题无处不在

。

因此，我们可以有不同类型的

幻觉，

比如视觉幻觉，

最明显的例子就是，比如

我在镜子里看到了自己的脸，

黑暗中出现了条纹绳子，或者把人当成了蛇。但更重要的是，你看着我，而我就是你的视觉幻觉。类似地，还有听觉幻觉，比如回声等等。还有嗅觉幻觉、味觉幻觉、触觉幻觉等等。但是，当幻觉是可以忍受的，它就属于正常生活，可以忍受，可以忍受。就像现在这样，你知道，我所经历的视觉幻觉是可以忍受的。这就是你似乎不介意我的原因。但是，当你开始在脑海中看到我，我的皮肤，我的头发，我不知道，我的任何东西，你就会想要成为什么？哦，对了，倒不是说令人不快，而是非常着迷。你会看着我，然后你会……嗯……我不知道，你会看到我的鼻子，然后你会觉得他长鼻子这件事太搞笑了，你会笑到几乎喘不过气来，或者你会觉得很着迷。哇，这里有两个洞。真是太不可思议了。但现在这种情况还没有发生，因为一切都还能忍受。所以

这就是为什么我们能够彼此容忍，
某种程度上，我对
你也是如此，你也是多变的，所以我可以
某种程度上……
我不需要
吃抗抑郁药
或镇静剂，你知道，叫什么来着，
罗西亚克，对吧？但有时，有时
我们故意想让事情变得有点
难以忍受，
因为我们想稍微
超出这种可以忍受的
范畴。所以，我们
有时会喝酒，有时也会尝试
做爱，
你知道，而且你
知道，你可以停止，迟早都会停止，无论是
喝酒还是做爱，迟早
你都会停止，对吧？你知道，它终究会结束，
这就像是
给你的一种保证，所以你才会偶尔去做。
而且，也正因如此，
如果你适度去做，它也不会
那么无聊。我应该小心行事。
我在寺庙里教书，你知道，算是吧，
但我想你明白我的意思，
你知道，如果能找到
平衡，保持身心平衡，让一切变得可以
忍受，那么世界就没问题了
。
但实际上，你只是产生了
幻觉。
我说你在产生幻觉，
并不是说它不存在。记住，

别忘了第三、第四，还有，我是说，

第二、第三和第四。

我说我是你的幻觉，

并不是指我不存在。 是的

当然。我也没说

我是真人。我刚才说我是个

幻觉。

勉强能喝的咖啡，再加上

这六位

视觉审核员，他们共同发挥作用，

使事情更加

稳固。

日本有一家电影院。

日本有一家电影院。虽然还不够

好，但他们正在努力

。

你知道，通常电影院里你只能

看到画面和听到声音，但那家电影院还有

气味。 是的

。而且座椅也会移动，就像

下雨的时候一样，哦，

是的，下雨的时候你

还能感觉到一些水滴。但

不管怎样，我只是告诉你，

所有这六个都，

实际上是18个

都，当他们在一起的时候，

当他们在一起的时候，你就

忘记了外表和存在是

两回事，甚至更糟。

好吧，在休息之前，

让我们选一个，二、三、四、五。

如果你能做到那样，你知道，就像你

脑海中浮现的任何画面或

你看到的任何东西，就只是观察它。不管
你闻到什么，看吧

。

今天的午休时间很短。我
只是想告诉你，如果你
今天下午也有安排，我们会
提前结束。