

心经，2025年2月21-23日，越南胡志明市 - 第四部分（AI整理版）

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

讲师：

我相信你们大多数人都是佛教徒，而且都信奉大乘佛教。所以，带着菩提心来听——即使你并不完全了解菩提心是什么，只要心里想着：我来这里聆听、参与，是为了让有情众生开悟。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利益。

这种发心已经让你进入了一种不同的状态，因此你会以不同的方式来听。这是一种不同的环境。如果你阅读止痛药的资料只是为了增加知识储备，那也是一种方式。但如果你因为头痛而阅读止痛药的文章，你的阅读方式和理解方式就会有所不同；如果是因为母亲头痛而阅读，理解方式又会不同。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，这种动力会慢慢让你理解。事实上，即使你是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》”，那么为你订机票所做的每一份努力都是一种功德。

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，我去街上走走、喝杯咖啡，这样我会感到快乐和幸福，这样我就能更好地聆听教法——这样一来，喝咖啡的整个过程也成为了一种功德。

现在回到《心经》。我知道这里有一些对佛教研究非常陌生的新学者，为了他们的利益，我会尽量让内容更容易理解。我不能让《心经》变得简单，但我可以让它更容易理解。当然，我对《心经》的讲解并不能涵盖其全部的深度和广度。我必须说，我自己也不是完全清楚我想表达的一切，但无论我教什么，都会严格按照实际的教法来讲，基本上没有胡编乱造。虽然有些例子听起来可能有点令人反感，但对于年纪较大、经验较丰富的学生来说，我认为听听这些更基础的方法也许对你们有所帮助。

教我使用笔记本电脑的是一位大概十六七岁的女孩，在一家苹果零售店里。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，那个是这样”，但我一个字都跟不上。但这个女孩教了我很多，她总是提醒我要联系她、要回来面对面交流。

那么，为何要研读《心经》呢？因为我们有苦（dukkha）。为什么我们有苦？因为我们无明。什么是无明？我们来稍微谈谈这个问题。无明本质上就是把事物的表象与本质混淆了。

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，只是正在变成液体。你明白吗？把这两者混淆起来——既看表面现象，又看本质情况——这就是无明的始祖。出现了某种表象，我们便以为那就是全部、那就是真实的。但实际上，表象与本质并不相同。基本上一切都是如此，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。在我们脑海

中，手的外表大概是这个样子，我们对此也相当满意。但实际上，脓液、血管、骨骼、皮肤、手指等等，都包含在其中。通常情况下，手的外观、外貌和存在结合在一起，是混杂在一起被感知的。研习《心经》，或者说研习和修持一切佛法，本质上就是理解这种显现与存在的关系。

我以前有一位秘书，她是生物化学家，也懂葡萄学之类的学问，受过非常严格的专业训练。她到处都能看到病菌，所以她行李箱里有一半都是消毒洗手液，到处都在消毒。我还认识一位缅甸僧人，他是非常出色的修行者，在内观禅修方面极为精进。他与身体互动的方式——不仅是自己的身体，对任何人的身体——他看到的总是局部，而不是整体。比如我看到我的手是这样一只手，但他经过训练，能够把它看作皮肤、骨骼等各个部分，他不会把它看作一个整体。现在想象一下，如果你变成了那样，你还会购买护手霜吗？

好，两种类型的修行者。二流的修行者根本不会使用保湿产品——这样做有什么意义呢？一流的修行者会使用保湿霜，而且对保湿霜的要求非常高。但如果有一天保湿霜用完了，那也完全没关系。那些一流的修行者对此根本不在乎。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——那才是真正的开悟。完全自由。他对此毫不在乎，但他会在地下商场的化妆品专柜待上三个小时。这就是开悟。这种开悟很快就能体现出来——非常快。当你对一切都漠然无执时，你就会变得非常威仪，变得极具魅力，变得如此出色，我简直无法形容。那就是三十二相、八十种好，金色身光，所有这一切，都是这个道理。

我们需要谈谈这些，因为这里有很多初学者。对于初学者来说，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。但后来我想：哦，你们会觉得，“他只是碰了一下，而且没有洗手。”我根本不在乎。今天早上这样展开就足够了。

所以，《心经》及其一切教法的目的，实际上是为了解决因把事物表象当作本质而产生的问题——就像把外表和本质混淆起来一样。我们所有的结论、所有的判断，比如好、坏、贵、便宜、有价值、没价值……所有这些，都建立在对事物表象与本质的混淆之上。这是一个非常大的话题，但我认为你应该好好听一听、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。当原因和条件具足时，它可以保持固体状态——冰块可以保持固体状态数千年，坚硬而结实，但它丝毫没有失去其液体的本质。

就像你我一样。我们似乎都有各种情绪——愤怒、欲望、嫉妒、羡慕、冷漠——但你与生俱来的智慧，却丝毫未曾减损。一公斤的冰，就是一公斤的液体。同样，一公斤的愤怒、一公斤的嫉妒，也等于一公斤的智慧。如果你想要水，你看到冰，心想“这是固体，这不是我想要的”，便把它扔掉——你就没有水了。欲望、愤怒、嫉妒，这就是轮回。“这很糟糕，扔掉它”——于是你毫无智慧。我正在解释的就是这个：不增，不减。无所得。既不会变得无明，也不会消除无明。

好的，再说一遍——你明白这个巨大的误解，就是对事物外表与本质的巨大混淆。这是无明的根源，无明之母，一切无明的曾祖母。是的。

其实英语里有句俗语叫"appearances can be deceiving"（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，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，店里看起来很好，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——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，拿不动，拿不动。铅笔，嗯，是的——外表，对外表的依附，这真的很难。因为在我的世界里，外表包含了所有其他的感官——嗅觉、味觉，一切。我觉得我对味道的痴迷或许不如对视觉、嗅觉，当然还有听觉的习气那么根深蒂固。

有些声音我真的很喜欢，能让我神游物外，带我到某个地方，比如印度的西塔琴和中国的古琴，都非常具有感染力，非常强大。但这些都是因为我将它们的表象与本质混合在一起，加上许多其他的原因和条件——而有些原因和条件其实并不太说得通。比如，我喜欢鲍勃·迪伦，喜欢他的原因之一是，有人告诉我他的嗓音很糟糕（笑），他根本不会唱歌。而我喜欢鲍勃·迪伦，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。还有一些原因和条件，我完全说不清楚——比如为什么我喜欢美国乡村音乐。美国乡村音乐。我喜欢像韦伦·詹宁斯这样的人，他们代表的是非常非常老派的乡村音乐。我说不出个所以然，但我就是喜欢。也许，你知道，我前世一定是匹被牛仔骑的马。

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？我喜欢那种悲伤的歌曲——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。习以为常的世界就是这样荒谬。

嗯，现在稍微讲点技术性的内容，因为我认为查阅原文很重要。"无眼耳鼻舌……"——我认为这对你阅读这段经文很有帮助——"无眼"。如果你明白"我"即空无，这对你会有帮助。我喜欢那种空的感觉。当然，很明显我们并不是说没有眼睛——佛教徒也不是这个意思，我们是有眼睛的。《心经》中特别提到六根和六境，是因为一切现象都包含在这六识之内，然后还有十八界，是的，这有点技术性，我会……

我来试着举个例子，这样会更容易理解。

假设你以前从未听说过我，从未见过我——对你而言，我不是你所崇拜的那种存在，我根本不存在于你的认知之中。那么，我右手拿着什么？你尽可以随意想象。没有感知者，就没有感知；没有对象，也就没有主体。这是一个重大的声明。顺便说一句，我现在跟你说话，你似乎并没有真正听进去——

这就是为什么你不感到惊讶的原因。

你看到这个椰子了吗？好。你觉得我手里拿着的是椰子吗？你看，你和我，其实只是在假装看着同一个椰子而已。但除非你开悟，否则你永远无法看到我眼中的椰子。你知道这意味着什么吗？我们永远无法真正分享任何东西。我们本质上是孤独的。

当然，我们可以假装在听同一首浪漫的歌，然后相拥，甚至成为诗人，写下“你看到的月亮和我看到的是同一轮吗？”这样的诗句。你可以说“是”——情况也没那么糟——你可以假装我们在分享，当然可以说“是的，我看到你手里拿着椰子”。我们就是这样沟通的。但从本质上讲，沟通就是一场持续不断的误解，而这正是它美妙之处。

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”，想向全世界展示你有多漂亮、多优秀、多独特。但正是这一点证明了我们属于同一物种——我们都认为这是椰子。我没办法对猫说“嘿，这是个椰子，你想要吗？”它不懂椰子，也产不了椰子，因为它不是同一物种。

你看，这也正是为什么佛教徒不相信造物主的原因——在有神之前，就得先有神的圣典；所以神的圣典要么必须先于神而存在，要么至少必须与神同时存在。

就好比我去街上，找那些卖食物、卖冰淇淋的小贩，在那里，我只是一个“顾客”的现象，而不是一位仁波切、一只羊驼，或是一位修女。这就是我们所说的“无眼、无鼻、无色、无声”的意思，也是我们现在探讨的内容。

好，再简单说一下“界”（dhatu）。也许理解“界”最简单的方式，就是按物种来分类。比如老虎是猫科动物，不管你多么努力，它永远也变不成鸟。我没解释清楚——有时候某个物种可能看起来不像你所熟悉的那种动物，但它本质上属于那个物种。就是类似这样的意思，其中有很多细节。

简单来说，以六为单位：任何你能看到的東西，都属于视觉界；然后是听觉界；然后是嗅觉界；然后是味觉界；然后是触觉界。

现在让我们回到那个总是把“外表”和“本质”混淆的话题上来。这个问题无处不在。

我们可以有不同类型的幻觉。视觉幻觉，最明显的例子就是：在黑暗中把绳子误认为蛇，或者在镜中看到自己的脸。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；也有嗅觉幻觉、味觉幻觉、触觉幻觉，等等。

但当幻觉是可以忍受的，它就属于正常生活的范畴。就像现在，我所经历的视觉幻觉是可以忍受的，这就是为什么你似乎不介意我的原因。

但是，当你开始在脑海中放大我——我的皮肤、我的头发，我身上的任何东西——你就会开始着迷，

倒不是说令人不快，而是非常着迷。你会看着我的鼻子，觉得他长这样的鼻子太搞笑了，笑到几乎喘不过气；或者你会觉得很着迷："哇，这里有两个洞，真是太不可思议了。"但这种情况现在还没有发生，因为一切都还在可以忍受的范围内。所以我们能够彼此容忍——某种程度上，你对我也是如此，你也是多变的，所以我也能某种程度上接受你。我不需要服用抗抑郁药或镇静剂，你知道，叫什么来着，罗西亚克，对吧？

但有时，我们会故意想让事情变得有点难以忍受，想稍微超出那种"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，迟早都会停止的——不管是喝酒还是做爱，终究会结束，对吧？这反而像是一种保证，所以你才会偶尔去做。也正因如此，如果适度去做，它也不会那么无聊。我说这些要小心——我是在寺庙里教法的，不过我想你明白我的意思。如果能找到平衡，让一切保持在可以忍受的范围内，那么世俗生活也没什么问题。但实际上，你只是在产生幻觉而已。

我说你在产生幻觉，并不是说它不存在。记住，别忘了第二、第三、第四点——我说我是你的幻觉，并不是指我不存在；我也没说我是真实存在的人。我刚才说的是：我是一个幻觉。

一杯勉强能喝的咖啡，加上这六类感知，共同发挥作用，使一切显得更加真实稳固。

日本有一家电影院——虽然还不够好，但他们正在努力。通常电影院里只能看到画面、听到声音，但那家电影院还有气味，座椅也会移动，下雨的场景里，你甚至还能感觉到水滴落下。不管怎样，我只是想告诉你：所有这六种感知——实际上是十八界——当它们合在一起运作的时候，你就忘记了外表和存在是两回事，甚至比这还要糟糕。

好，在休息之前，我们来做一个练习：如果你能做到，不管脑海中浮现什么画面，不管你看到什么，就只是观察它；不管你闻到什么，也只是观察。

今天的午休时间很短。我只是想告诉大家，如果你们今天下午还有其他安排，我们会提前结束。