

一万八千颂般若波罗蜜多，2022年6月14日，印度噶伦堡（AI整理版）

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

讲师：

外语，尤其是那些文化背景不同的语言，有些词几乎无法翻译。但出于同情，我很感激翻译人员，他们尽力传达讯息。我努力回想一些挪威语、瑞典语或日语的词汇，这些语言中有些词几乎无法翻译，但人们都在努力。

现在我正在和很多不同的人说话。我面前有说藏语、尼泊尔语的人，同时我想我也在和欧洲人、日本人说话，所以要用一种连贯且让每个人都能理解的方式来表达，对我来说是一个很大的挑战。也许以后我会多和这些人交流；如果他们听不懂，我道歉。

好，我马上举一个能引起我面前听众共鸣的例子。假设你在西里古里做生意，或是你父亲身体不好，你会怎么做？你通常会去买一套经书。【掌声】那个小一点的，你知道，只有一卷；或者有些人甚至买一大堆，放在神龛里。那里面是什么呢？好吧，十二卷的大本是很大的一套，里面有两万行诗，其实还要多，大概有八千行也是一个版本——但如果你想用非常非常简短的方式，只用一个词来概括，你可以这么说，但用起来可能太短了，我想要更多一点。

古代中国和蒙古有令人惊叹的《般若波罗蜜多》经文，是用黄金或其他宝石书写的。总之，对于大乘佛教来说，这就像佛陀教义的心、肺和血。它现在已被翻译成英语和许多其他语言。致力于佛陀的人，请学习它。

今天是佛陀成道日，这意味着什么？今天是佛教最特别的日子。这个最特别的日子与政治变革或政治胜利无关，也与科学胜利无关。那么，今天究竟有什么特别之处呢？

它描述了觉醒的心灵。佛陀在不同地方弘法之后，进行了扩展——这是他所传授的教义。有许多注释，其中最好的注释之一是未来佛陀所著或所言的。随后，印度学者、西藏学者、中国学者、韩国学者，许多学派都写了许多注释。

现在我想请你们听听，所以我将选择几个例子，请大家注意一下，这就是我能做的全部了。我选几个词，然后请大家注意。

好的，这段文字的标题听起来像是一位女性，意思是"神圣的女士"，所以她是一位女性，这很有意思。谢谢。我说过，实际上，佛教可能是最早真正谈论女性主义重要性的宗教之一。总的来说，全世界，尤其是在亚洲，包括藏族、不丹和尼泊尔的男性，他们对待女性并不好。

现在，这里是佛教中最重要的部分——薄伽梵，这一点非常重要，我们要注意。那么，为什么我们称

她为"她"？因为所有的佛陀都是透过她而诞生的，有时我们甚至称她为所有佛陀的母亲。

好的，现在为了代表这位薄伽梵，实际上有一个形象被称为总统（确实有代表），但她并不是我们今天直接讨论的内容。今天我们要讨论的，是佛法或大乘佛教精神观的一部分。由于时间有限，我不会赘述所有细节。我已经教过很多次了，每次可能略有不同，请注意不同的细节。

它也可能指涉某人，这一点很重要，你必须注意。因为首先，这句话就像是一个设置，设定了教授的时间、地点、当时在场的人等等。因此，「我所听闻」表示这是我听到的，也许这不是他说的。所以重要的是，「曾经」表示在那个时候他说的是这个、那个，但在另一个时候，他说的是不同的。

接下来，谁在场了？想象国王、王后，他们都在那里；还有许多学者、科学家、记者，他们都在那里；还有许多学者，例如舍利弗。人们带来食物、鲜花。

但是，在你们的峰会上，他们讨论的是如何减少塑料、如何减少碳排放等等。嗯，这次峰会的议程不同。那次高峰会最短的会议，如果你想要最长的，那就是十万节诗句。好的，现在在会议上，佛陀也在那里——他在做什么？在高峰会那次会议期间，他在做什么？这非常重要，你必须注意。

直接翻译听起来，他好像在冥想，或处于某种非常特殊的状态。我不敢用这个词，但你知道，我们都有情绪——心情不好，心情好，有点生气——它们处于不同的状态。这次他处于某种状态，他的某种状态被称为「深度消除的三摩地」，对吧？我想这就是它的翻译，深度觉悟。这是一个非常非常非常大的主题，解释起来非常非常深奥，但这里有两个词，一个是觉悟——所以有两个词。虽然有两个词，两个字，但它们实际上并不是两个独立的现象，它们是一体的。现在我将以经典的佛教术语来解释。

好，很好。所以，这两个字没有区别。好，现在让我试着举个例子，我会用一个非常经典的佛教比喻——非常粗糙的普通例子。

假设我们打了个盹，好吧，在最后五分钟午睡中，我们做了一个梦，梦见自己在喝咖啡——梦里有一个杯子，里面有一颗咖啡豆，意大利的，你看看咖啡豆上面，是一张纸，你可以在上面写点什么。现在，这里有两件事：咖啡生意永远不会发生，没有咖啡豆——委内瑞拉，嗯——但是，制作咖啡的逻辑仍然存在于梦中，嗯。这就是禅定——佛陀当时的状态就是这样的。

我会快速讲完，因为这里有一些问答，对吧？你需要去厕所吗？不，真的吗？你确定你不是在做梦吗？你不是在做梦吗？你现在什么都没做，你不会尿在这东西上的。好吧，在这种情况下，我会继续，这样你就能稍微理解一下了。空性，还有你知道的，基本上，好的，混乱与秩序，和谐。

当时舍利弗很好奇，他在观察着这一切。人们相信舍利弗很好奇，因为凭借佛的力量，他被感召发问。好的，所以舍利弗的问题是：一个人应该如何与伟大的菩萨互动？伟大的菩萨，你知道，他们的行持是什么？因为记住，那是你的顶峰。这是因为世人都在问同样的问题——他们整个人生都是为了利

益他人。拯救世界，或者说「拯救」这个词可能不太准确，但要真正解决问题。他们只会制造自己的问题，仅此而已。他们不去关注问题本身，他们总是关心更宏大的层面——不只是世界、宇宙，而是所有众生。所以，他们不只思考环境，也思考世界和平：究竟是什么让人不快乐？究竟是什么让人经历苦难？

人们该怎么做？人们该如何学习和实践菩萨的修行？我的意思是，这其实比成千上万的G7峰会都重要——人们应该关注他的答案，因为他所说的其实是世界的问题，我们人生的问题，这一切都始于对自我的执著。因为当你珍惜自己时，你只会想到自己，世界当然会有问题。因此，我们要追溯根源。当我们追溯根源时，所有问题的根源是什么？我的意思是，没有其他了。那么，到底是什么呢？

当你审视自我时，通常你会发现，所谓的聚合体就是你的意识——这五蕴、四蕴或三蕴，你称之为"我"，他就是这样。如果你告诉我我的洗发精不香，我会感到受伤，等等等等。所以五蕴是自我的基础，然后我们逐一分析它们。

色即是空，空即是色。正如你所看到的，这并不意味着它不存在。如果在梦里有人来了，说"嘿，没有咖啡"，你很可能会更生气，因为……是的，所以正因为如此，当你听到这个词时，永远不要把它解释为"它不存在"。嗯，它真的存在吗？不，是的，就让咖啡留在那里吧。嗯，这就是为什么它被称为"托尼"，意思是……

好的，所以他会分析所有其他的蕴，我的意思是，不仅如此，还有更多细节，更多细节。嗯，我讲得很快，因为我们快要讲完了。我讲东西总是这样，开头总是说很多，然后很快就讲完了，你知道，就是那些文字。但是，因为里面有一些重要的点，我想让你注意的是……

这就像，嗯，没有无知，没有咖啡——所以昨天没喝咖啡，好吧，这可以理解，嗯。但更难的是——哦，我没喝到咖啡，即使是这样也是错误的，因为根本没有咖啡。

所以，你怎么会产生"哦，我没喝到咖啡"这样的念头呢？外国人很容易误解这些要点。当然，中国人也一样——就像我举的例子：当你在做梦的时候，在你认出那是梦之前，不管谁来告诉你，你都很难接受，对吧。

让我们换个例子，让梦境更贴近生活。当你在等电或热水的时候，你担心有人会来偷你的咖啡，于是你四处张望。但当你醒来，发现根本没有咖啡——所以也不需要费心去守，即使有千牙，也没有什么可偷的。

这些，只是对这段经文部分内容非常非常概括的介绍，并不涵盖全部。我刚才告诉你的，是一切咒语之王。此外实际上还有更多的内容，有些部分也属于咒语范畴，只是我们没有展开。

就在讨论接近尾声的时候，佛陀出现了——为这场精彩的讨论鼓掌。（音乐）我们永远不知道他们是如何理解的，其中一定有非常特别的东西。好的，大约还剩二十分钟，所以我们现在进入问答环节。

问：如何在修行和日常生活中平衡觉知与空性？如何处理因过度强调慈悲与觉知、而对空性关注不足所导致的忧郁？

哦，这是一个很大的问题，谢谢。我想我们需要花些时间，透过聆听、思维和禅修这三种方法来理解这一点。如果你在修习慈悲，你试图帮助他人，你应该知道，"成功帮助了别人"这个念头，只存在于你的头脑之中，是陌生的、虚构的。所以我认为，理解这一点是一个很好的起点。

问：我想再问一下关于空性的问题。正如你所说，空性是"空无"，但它似乎也包含某种东西，在两种意义上都是如此。就像舍利弗所说的，空性是空无的，那最后那部分是什么意思呢？从科学角度来看，空的空间并不是真正空的，因为大多数原子内部都有空的空间，我是这样理解的。但是，空性也应该是空无的，这又意味着什么？

空性在佛教意义上，永远不会是否定性的。举个例子：你看着某人，觉得他很美。有没有人会觉得很丑？在我们习以为常的世界里，这两种感受无法共存。但正因为美与丑本身并不真实存在，所以有人觉得美，有人觉得丑，各有各的感受。如果没有空性，那么所有人就必须在某件事上达成一致的看法。

问：谢谢你刚才谈到的空性与显现。我好像理解错了，你用了"混乱"这个词来指称空性。我试着用"关心"这个词来理解水与混乱之间的悖论，就像"无用"一样，我们最终会达到寂静的状态。那么，除了分析无我的概念之外，还有其他方法可以获得智慧吗？或者说，必须先经过分析才能获得智慧？

（翻译）

听闻和思维确实有帮助，但这并不是唯一的方法。实际上还有一种非常好的方法——最好的方法，也是最简单的方法——但没多少人会相信这才是最好的。这个方法很难让人信任。

你看，有些人，当我们问他们应该教谁的时候——有人起了鸡皮疙瘩，眼眶里噙着泪水，这些人能够理解。但大多数人不相信，人们更想要分析。

所以，我敦促你们这些受过教育的年轻人：请不要再分析的态度对待佛教了。佛陀自己说过，你接受佛法、成为佛教徒，不应该仅仅是因为你的父母是佛教徒，不是的——你必须通过自己的观察和理解来接受。

**问：我想知道这一切是如何开始的。就我有限的知识而言，我听过进化论，也从基督教角度听过亚

当与夏娃的故事。据我所知，生命是一种透过生物过程赐予我们的礼物。那么从佛教角度来看，正如你所说，这一切是否都由我创造，直至消亡？它是否只是你刚才提到的一种复制品？我想知道这一切是如何开始的，又如何走向消亡——因为佛教说，来到这个世界、获得生命，是一种苦。谢谢。 **

（翻译）

哦，抱歉抱歉——是时候逗逗西方人了。西方人对进化论如此痴迷，他们喜欢谈论起源，喜欢追问一切事物的来处。

听着，我只是在核实一个事实：在二十世纪二十年代，有一个叫爱因斯坦的人，他说——时间，好吧——但如果今天你坚持要知道我们是什么、从哪里开始，你拿着枪指着我说："你必须现在告诉我！" 好吧，我会给你一个答案： **此刻，是你所拥有的一切。 ** 你确定吗？好吧，这就是我的答案。

他可能会说："90%你是对的，但10%你是错的——即使'此刻'，也是一种想象。"这就是佛教的思维方式。

也许这对你来说太像谜语了，对我们来说也太难展开讨论，但佛教非常非常深奥而广阔。所以，不要太执着于进化论。好吧，我想就是这样了。（音乐）