

# 心经，2025年2月21-23日，越南胡志明市 - 第三部分（AI整理版）

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

讲师：

接下来你们将要承受更多，内容密度相当高。对一些人来说可能有点吃力，但我相信你们都做不到。

这个主题浩瀚而深邃。我现在要集中讲解"般若"这个词。般若（Prajna）在英语里别无选择，只能译作"wisdom"，也就是"智慧"。然而，"智慧"这个词总是被误解为与智力和聪明才智有关。

实际上，从般若波罗蜜多的角度来看，智慧是无法培养的。这就是为什么会有"既不增加，也不减少"这种说法。你想要它吗？没问题，因为你已经拥有它了，不需要下载。它不是那种可以改良的东西。就像水银——你知道，就是那种汞——把水银放进粪便里，水银依然是水银；但你把水倒进粪便里，水就会变脏。你已经拥有般若了，但你在使用它吗？没有。

这有点像一个人戴着一条钻石项链，却不知道那是钻石项链，结果在过去三十年里四处乞讨食物，以为自己一贫如洗。如果你不知道它是钻石，那它和没有钻石没有任何区别。

般若与理解复杂的数学无关，与对主体和客体的认知无关，也与理解经济学、地缘政治等学科能力无关——所有这些都是可以学习、可以构建的智能。但这里有个坏消息：任何可以构建、可以培养的东西，都意味着你无法完全信任它，它可能受到老师、父母等各种外部因素的影响。般若既不是主，也不是客。

我知道这很难。首先，它很难被认出来；其次，很难遇到一个会指出"嘿，这是颗钻石"的人。就算有人告诉你"嘿，这是钻石"，你也会说"不，这不可能是钻石，我一直戴着它呢"——你不信任它。所以才说"没什么可得的，也没什么不可得的"。游戏就是这样。没有人能偷走你的般若，痴呆症也不会影响般若。但这实际上非常有挑战性。

这就是为什么有这么多的方法——只是为了指出这个般若，哪怕是"单手拍掌是什么声音"这样的公案（有人告诉我，那是在扇别人的脸）。此外还有非常冗长的教义、绘画和象征，比如水晶——一些密宗修行者将水晶作为象征：当阳光照来，就会出现彩虹；没有太阳，就没有彩虹。水晶放在盒子里一千年，并不意味着彩虹会慢慢消失，也不意味着彩虹会随着时间变得越来越多。禅宗大师们在这方面非常擅长，就像芭蕉写青蛙跳入池塘的俳句一样。

还有许多鼓舞人心的故事。比如伟大的印度大师那洛巴，他一再请求帝洛巴教导他，帝洛巴十二年来都没有教他，但那洛巴始终坚持不懈。有一天，他们沿着恒河岸边散步，帝洛巴突然抓住那洛巴，对他说："嘿，你知道吗，我没有可以教你的。我没有可以教你的，就是这样——这句话，就是你听到的一切。"诸如此类的故事还有很多。

但就目前而言，根据那位女士的问题，我们还是需要了解世俗谛。世间真理是：一切皆无常。这只是非常表层的般若。但当你明白一切形式皆为空性，空性（梵文：śūnyatā）即是般若，你可能会疑惑：我们该如何生活？我们还会去找工作吗？还会和朋友打招呼吗？还会去参加朋友的生日派对吗？还会穿内衣吗？

寂天菩萨举了这样一个例子：就像母亲陪孩子堆沙堡。母亲不会告诉孩子“这不是真正的城堡”，那太扫兴了。母亲和孩子一起玩，“这里有门，有窗，有房间”——到了晚上六点吃饭时间，“我们回家吧”，因为妈妈知道那不是真实的城堡。大概就是这个意思。

现在我来总结一下今天早上说的话。还记得我今天早上提到过咒语吗？如果你拥有般若，它就是一种咒语，因为你与世界互动的方式将截然不同。你还是会去参加生日派对，还是会穿内衣，还是可以熨烫内衣，还是可以做所有这些事情。你可能仍然很挑剔，比如特别在意吃了多少糖，或者不太愿意对视等等。但是，一旦被般若这种魔力（笑声）击中，你就会以完全不同的眼光看待生活。不仅在活着的时候如此，尤其是在临死之际，你会因为拥有般若而知晓——即使没有很深的觉悟，这个咒语也会让你了知死亡、生命与诞生的真相。

哦，对了，还有一件事要告诉你。如果很多人都真正理解了般若波罗蜜多，那对经济来说真的会很糟糕，因为经济只有在人们贪婪、蒙昧的时候才能运转良好。但这是你必须做出的选择：你想要经济繁荣，还是想要更自由、更轻松的生活？这已经太复杂了，这是你的选择。当然，我们有很多习惯性的行为模式，这些习惯不会那么容易改变。但习惯有一个好处——它可以被另一个习惯所取代。

所以，以上只是对般若和般若波罗蜜多咒语非常简短的介绍，并不完整，但我认为目前已经足够了。接下来，有点像大明咒——大认知、大知识。正文部分，我留一些到明天再讲，我觉得这对你的大脑来说负担太重了。现在让你们提问，大约还有十五分钟。还有什么问题吗？

是的，我们有一些问题。第一个问题：我们如何将昨天收到的上师瑜伽修法与《心经》连结起来？

哦，大师们端坐于莲花之上，而莲花永远不会被压扁。形式即是空性，空性即是形式。你正在修上师瑜伽，你与上师形影不离。太多了（笑）。好，下一个。

下一个问题：科学研究大脑和思维，但科学不承认轮回，因为当大脑死亡时一切就结束了。您认为大脑和思维有何不同？

（开头部分我没听到。）科学界对大脑和思维的看法有所不同，是的——大脑和思维。我告诉你一件事：作为一个学科，科学家从来没有真正研究过“心智”（mind）这门学科。这就是为什么佛教徒和科学家谈论正念之类的概念时，彼此毫无共同基础。就像我和你谈话，至少我们需要先达成共识——比如先同意“这是一种水果”，然后才能说“这是椰子”——因为我来自喜马拉雅山，那里没有椰子，所以你需要先说服我“这是一种水果”，再说这是椰子。（用越南语告诉我你的名字。）

心智是个大课题。在西方，认知科学出现得比较晚，也许之前也有些零散的研究，但真正认真地研究，大概只在十七、十八世纪。而在中国和印度，对心智的研究已经有两三千年的历史了。我见过一些印度和中国的精神科医生、心理学家，有时候我真不明白他们在做什么，因为他们大部分的研究都基于西方框架。比如，许多精神科医生或心理学家会深入探究心理问题，并追溯到童年创伤——他们没有前世创伤的概念。谁知道呢，也许五百世之前我们是一条鱼，或者一只蜘蛛，或者一只老虎——他们不这样思考。总之，有很多人正在尝试谈论这件事。但我想分享一些比较重要的东西，作为开胃菜，现在不打算完全透露，因为时机不对。般若当然不是大脑，但它也不是一般意义上的"心智"。就是这样，我不能透露更多了。好，下一个。

下一个问题：当我们与家人发生争执，或被家人欺骗时，如何才能心平气和地处理？我们应该假装这件事从未发生过吗？

很好。无论是家庭争执、和老板闹矛盾、生意不顺、找不到工作，还是觉得男朋友在和别人调情——这次我告诉你一个非常实用的方法。先念一遍《心经》，然后念禅定法，双手合掌，心想所有的佛陀和菩萨。这是因为天神之王因陀罗曾遇到困境——他正在与阿修罗交战，非常恐惧，就去请教佛陀该怎么办。佛陀说，念诵这个，记住这个。——我必须问一下，因为你知道，我的脑子有点像乔·拜登那样混乱，我忘了——你念几遍咒语，然后拍手四次来消散它。

那是什么类型的仪式？试试吧，你没有什么好失去的，应该试一试。如果全心全意去做，我保证会有效果。拍手时念诵：第一下——"转移"；第二下——"愿它消失"；第三下——"愿它平息"；第四下——"愿它完全平息"。

你看，我们从最深邃的层面，一路讲到了几乎像萨满仪式一样的层面。这个仪式背后有个故事——就在这个故事里，这是因陀罗亲眼目睹的。因陀罗是众神之王，非常强大，因此总有很多敌人。他的女儿——那位公主女神——竟然在与阿修罗王的王子秘密交往，而阿修罗正是因陀罗的敌人。因陀罗发现后，命太阳神和月亮神二十四小时监视她。不仅如此，她被锁链束缚，遭受折磨，变得极为悲苦愤怒。据说她去找了释迦牟尼佛，佛陀说："你将护持我的佛法。"于是她化身为迦梨女神。所以这些天我们都向她祈祷。

多么美丽的祈祷啊——就像我们说的，"看着你脚上的锁链"，那是真实的锁链，因为她曾被锁链束缚——看着那锁链，令我着迷——"当你如此举起双手，它击碎了天空，撕裂了天空，天空的所有内脏、云朵都涌现而出……"当这一切发生，她笑了。这是一首佛教诗歌。

总之，我告诉你这个故事，只是在结束今天夜晚之前，分享一个轻松的故事，仅此而已——因为今天的主题太难了。好了，请大家去休息吧。