

# 心经，2025年2月21-23日，越南胡志明市 - 第二部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=zyH8YIkO1mE>

讲师：

这次我会尽量以不那么学术、不那么理论的方式来呈现，因为涉及的资讯量实在太大了。否则，每一个细节都值得深入研究——比如灵鹫山，或者那片树林（应该是竹林，就叫竹林吧）。不同的地点有不同的教法，学生也各有不同，其中有两个非常出色的学生群体。

这些细节其实都非常重要。我所听闻的许多教义都是这样开始的——比如佛陀在瓦纳西鹿野苑宣讲四圣谛时，那是一个极为特殊的场景。佛陀说轮回是苦。但某些精通密乘的学者所听到的却截然不同——他们听到的不是苦，而是完全相反的大乐，烦恼即是智慧。这只有最顶尖的老师才能做到。当然，顶尖的老师也总是能够培养出顶尖的学生。

嗯，是的。在越南，你们也读《华严经》（Avatamsaka Sūtra）吧？能告诉我它的越南语名称吗？还有一部。再来一部。不，请你再说一遍——因为佛陀曾说过，仅仅听闻经文的名称，那本身就是一种解脱。你们有《法华经》吗？必然有的，对吧？白莲花——它叫什么名字？你们怎么称呼《心经》？我们再来一次。好的，很好。

这对你们线上观众来说可能不太相关，但现场有些观众，接下来的内容涉及唐纳德·特朗普，为了他们，请大家重复一下这些经名。好的。

今天早上我简单地跟大家谈了五蕴的空性。再说一遍——就像彩虹一样：彩虹并不「真实存在」，但它确实「显现」出来。彩虹的显现与它的真实存在并非分离，而是一个整体。事情就是这样。但由于习气使然，我们很难接受这一点。这种习气实在是非常非常根深蒂固。

比如唐纳德·川普的支持者，认为他像神一样；而讨厌他的人，则认为他像魔鬼一样。他们并不只是说说而已，而是真的会为了证明自己的观点而奋战。一直都是这样。大约在公元六世纪，中国女孩们努力把脚裹得越小越好，因为那样才美丽、才性感。后来到了明朝，中国女孩们开始大量进食，因为丰满圆润才更性感。而现在，审美又回到了以瘦为美——这一切都是人为建构的。山本耀司、高田贤三，他们所创造的瘦、胖、高、矮的身材标准，全都是空洞的。空性创造了这些形态，诸如此类。好的，现在我们来深入探讨一下。

这些都是很难回答的问题，所以我尽量用简单的语言来表达。「未生」（Anutpāda）——它是未出生的。翻译过来越南语是「Chan」？是吗？是的。「Māyā」，「Māyā」。变化的钟声。是的，它是未生的，没有出生的。咱们来仔细想想这个问题——这真是一个非常非常深广的话题，需要稍微思考一下。

好的。要证明某样东西存在，「生产日期」很重要。我知道这里一定有生产日期。你的护照上有生日

资料。我之所以在这里，是因为我出生于那一年——你明白吗？同样地，要证明某事物的存在，「有效期限」也同样重要。我想这在越南语里叫做「maka unseasing」。是的。

所以当我们试图证明一件事时，我们总是说：它从这里开始，故事在这里结束。还有一个问题：它是什么时候开始的？对于所有有宗教信仰的人来说，这是一个至关重要的问题。这就是为什么有「起初上帝创造了亚当和夏娃」，创造了光，创造了黑暗——这一切对于科学家的「大爆炸」理论来说，你知道，就像观自在菩萨……哦，这就好像孩子们在讨论大爆炸，或者「起初上帝创造了一切」——都是孩子的理论。而「没有开始，也没有结束，因此没有什么是诞生的，是未生的，是不存在的」——既然没有开始，又怎会有结束？开始只是……只是一个想法，就像枯叶变成了茶，就像烘焙过的咖啡豆变成了咖啡，从「非常小才性感的脚」到「非常大才性感的脚」——这不就是孩子在说话吗？

这些话可能有点难以理解，但你知道，如果你花些时间和精力去思考，这一切都非常合乎逻辑。时间就像一道彩虹——它存在，它不存在，或者两者都不是。一切的开端是空无，空性即是开端，开端不离空性，如此循环往复。从理论上或许可以理解这一点，但在习惯层面却很难接受。

昨天一个马来西亚朋友告诉我，我应该停止用那个微信名了——你们知道我的微信名叫「OB1 Kenobi」。他说我应该停止这样称呼自己，因为我现在皱纹太多了，应该改叫「尤达」。年纪大了，皱纹也多了嘛。所以这一切并不能让我真的接受「时间不存在」这个说法。时间是相对的，你知道吗？因为习惯总是有开始和结束的——比如，下午四点我们会结束今天的课，明天早上九点半我们会重新开始。这种习惯根深蒂固。

好吧，让我们再深入一些，不要含糊，不加任何杂质。「无垢」——不是「没有污垢」，而是「无垢」。哦，非常深。现在我们要真正深入探讨了。让我试著举个例子。我一直都在用这个杯子做比喻：比如说，杯子里有污垢，你需要用这个杯子来清洗那污垢。但佛陀的意思是，污垢其实不是杯子，杯子也不是污垢——污垢是一个独立的存在。所以当你清洗杯子的时候，其实你洗掉的不是杯子，而是污垢。如果你把杯子本身洗掉了，杯子也就没了。好的，记住这一点。

所以你就像一个杯子。你想修习佛法，为什么？因为你想净化。净化什么？愤怒、贪欲、嫉妒，等等。佛陀的意思是，那不是你。你的本性并非如此，并不包含任何负面情绪。这就是为什么你的本性是坚不可摧的。你的本性不是说「总是纯洁的」，而是说它本来就不曾被污染。所以，你永远无法「摆脱」污垢——因为污垢从来就不是你。这需要你稍微转换一下思考方式。别太沮丧，你会明白这些事情的，只需要认真思考。

其次，修行佛法时，既不增加也不减少。你不会变得更好，任何东西也不会减少。这些资讯非常宝贵。你知道，作为我计划的一部分，我开办了一所儿童学校，我认为必须努力将这种「不增不减」的教法融入其中——因为孩子们……这也是我告诉老师们的，是老师教孩子时的底层逻辑，不仅是老师，家长也是如此。我觉得每次我们教孩子东西的时候，都应该心存一丝迟疑，因为教育基本上会毁了他

们。但我们别无选择——我们需要生活在一个红灯停、绿灯行的世界，所以我们需要教导他们，对吧？如果深入审视教育的各个层面，就会发现它们实际上在毁掉我们的人，毁掉我们的孩子。

我肯定你们马上会问：那我们该怎么办？我相信你们中一些人——身为家长、身为老师——会问这个问题。我认为，你应该继续做你正在做的事，但始终保持一丝迟疑。这种迟疑本身就是一种智慧，就像「哦，天哪，我现在该怎么办，我必须告诉他们……」。我基本上想说的是，《心经》传递的实在是非常重要的讯息。

好吧，听著，这是一个非常枯燥、非常困难的话题，我打算让你们提问，否则我都不知道自己是否还在和你们有效沟通。请大家围绕《心经》来提问。那边有一位女士。

「非常感谢。今天早上您举了个例子，说梦里得到十杯咖啡——无论我们多么精准地接到订单，都毫无意义，因为这只是一场梦，是幻觉，一切都是空性（śūnyatā）。但如果我还没有证悟空性，为了从梦中解脱，我是否可以在梦中仍然试著抓住某些东西？如果我的问题表达得有点混乱，我很抱歉。举个例子，我努力在生活中实践——比如不说谎、不欺骗、吃素等等。但有时朋友会取笑我，说我太死板，抓得太紧。在修行中，我该如何平衡这些？谢谢。」

是的，实际上，道路、方法、技巧——它们也都是幻象。基本上，整个佛教就像安慰剂一样。你已经活在这场梦境、这个幻觉之中，所以你必须用幻觉的方法来对治幻觉，这是唯一的办法。这一点很重要。

当你真正明白「我的修行道路本身也不过是一种幻象」，这件事本身就能让你学会谦逊。这是一种真正的谦逊——你不会觉得自己道德高尚。比如禅宗大师们，其中一位（我忘了名字，我想是某位中国禅师）说过：「如果手掌里扎了一根刺，就用另一根刺把它挑出来，然后两根刺都丢掉。」他也说：「如果你乘船过河，到了对岸之后，就必须把船丢下，否则你还没真正到达。」简单来说，一旦你成为佛，就必须不再是佛教徒。我不认为有哪位佛还是佛教徒。

好的，下一个问题。等等，现在有一个来自中国的问题：「如何跟一个五岁的孩子谈论空性（śūnyatā）？」这太简单了。你应该教他们《本生经》——本生故事（Jātaka tales）。就是那些佛陀曾经转世为猴子、或狮子之类的故事。太简单了。还记得今天早上我说的吗？为了宝宝，要把食物捣碎，让它有点甜、有点可口、简单一些。

你们认识哆啦A梦吗？我对哆啦A梦了解不多，我想它有个朋友叫老虎？不管怎样，这不重要。总之我觉得哆啦A梦产自中国，中国人真有创意。有一位密乘修行者，有一位叫 Guru Dorje 的金刚上师骑著老虎，他发了一张哆啦A梦手持金刚杵的照片给我——你知道，哆啦A梦当时站在他那位据说叫「老虎」的朋友背上。我把这张照片给孩子们看，他们非常喜欢。

就在几天前，我开车到越南的一些地方，那里有一位男士——我忘了他的名字，我就叫他「帕戈」——他说他想建造一些宝塔和寺庙。我向他提了一个想法，我说：好的，请在寺庙的其中一个殿堂里，

用卡通风格描绘佛陀的一生。其实，我需要把这个故事讲给你们听……

我突然想起，曾经和一位母亲及她的孩子一同乘车旅行。那个女孩手里拿着一个非常非常小的娃娃，正试着脱掉娃娃的衣服。我问她在做什么，她说这条裙子太漂亮了，她想穿。你看——大小即是空，空即是形。孩子们有时会冒出这样的想法。是啊，和孩子们在一起，这样美好的时刻实在太多了。

还有个孩子，我想是在谈论昨天发生的事，但他说话的方式，却好像那件事发生在很久以前一样。他说：“很久很久以前……”说的其实就是昨天的事。大概是因为我们去了动物园之类的地方——他说：“很久很久以前我们去过一次，我想再去一次。”就是这样。所以啊，给孩子一个玩具，胜过给他一公斤黄金。我也这么觉得。

好，下一个问题。

问：当我们思考佛法教义时，如何才能不陷入对佛法的概念化？

我的答案是：你应该继续担心这件事。我希望你永远都在担心这个问题。好，下一个。

---

感谢您精彩的教导，一如既往令人着迷——不仅有酥脆的面包，还有美味的咖啡。我叫Fya，来自中国，很高兴第四次见到您。我有三个问题，您可以按自己的喜好选择回答。

第一，当您谈到“没有开始、没有结束”的时候，您指的是这些都是错误的认知——比如我们今天四点结束、明天早上八点重新开始，这对我们来说就像常识，但您说这是错误的看法。我觉得这个问题很值得讨论，您到底是什么意思？

第二，关于现象，我认为有两种：白日梦和夜梦。这两种之间有什么差别？有趣的是，您谈到白天的白日梦时，说它是重复的、稳定的、有规律的，因此很难判断自己是否在做梦。但从另一个角度看，我们可以控制它的，因为它井然有序、遵循因果律，所以白天的修行看起来很容易。反过来，梦境就像短片，转瞬即逝，似乎比较简单、容易辨识——但问题是它已经失控了，所以修行反而有些困难。那么，如何看出这两种情况的区别，又如何在这两种情况下分别修行呢？

第三，您常说应该让智慧来掌舵，让慈悲坐副驾驶，让道德放在后排。但您也说过，密乘之道蕴含着极高的智慧，同时也极为险滑，充满风险，其中有许多两难困境。所以我在想，或许在修行的不同阶段，可以让三者轮流担任驾驶者：最初以道德为主，慈悲其次，智慧最后。您如何看待这个问题？谢谢。

---

好，我一次全部回答——我觉得这几个问题其实是相关的。

关于梦境的评论很重要，但这次我们更侧重于大乘佛教的教义。如果你将来对此感兴趣，应该认真学

习密宗。密宗修行者对梦境有一整套研究，他们认为梦境状态甚至比清醒状态更为强大。

其实，梦境状态与我们所说的白日梦状态非常相似。时间是相对的。你可以小睡两分钟，却在梦里有充裕的时间点十杯咖啡，带回家，随你便。我们也可以在白天的牢房里待一个小时，那一小时却感觉漫长无比。

在梦里，如果你梦见自己从悬崖上坠落，从三十楼落到十楼时突然意识到自己在做梦，你就会想：“好吧，我要飞了。”没有疑虑，没有恐惧，就是这样。

在我们的现实生活中也是如此。假设有数百人称赞你，说你多么伟大、多么美丽等等——如果你清楚地知道那些赞美不过是回声，那些点赞、爱心都只是幻象，你就不会被它们抓住。社交媒体上满满的心形与点赞，或者一个赞一个踩，你也不会因此恐慌——就像从悬崖上落下，你知道那只是一场梦。

对于你的三个问题，最重要的答案是：佛法道路的结构，必须始终同时包含相对真理与究竟真理两个面向。你说得对，有时对某些人来说，我们确实需要先谈道德，佛陀的教义也是如此。比如，佛陀所说的第一件事是“一切有为法皆是无常”——但这并非究竟的教义，而是相对的教义。不过对于初学者来说，已经足够了。

再说四圣谛。首先要了解苦（dukkha）的真谛。——有人听到这里也许会想：佛教真是太悲观了！一切都注定毁灭，一切都令人悲伤，一切皆无常，一切都很糟糕。但情况并非如此。

好，我们马上就要休息一下了。在休息之前，我们要修习般若波罗蜜多，这次请认真对待。请坐直，不要咳嗽，不要抓痒，不要打哈欠，不要动。你只需安住于你本来所知的。