

《心经》开示与禅修

宗萨钦哲仁波切

2015年2月1日 香港

[第一讲]

这是一个在科技方面世界具有长足进步的时代，我们能够在几个小时之内就到达从前无法前往的地方，这是十年前所无法做到的。我们的医疗体系应该也有所进步。我们的通讯系统进步到大家变得难以想象的忙碌。我们成为所谓的“高效率”，因此也变得压力颇大。另一方面，这也是一个浊世，甚至像尊敬长者、珍惜家庭等这些世俗的人类价值观也在衰退。这是一个人们不会确实思维超越眼前所见事物表象以外意义的时代。我们甚至不想想自己的子孙后代五十年后会吃些什么，就更别提要思索自己下一辈子会发生些什么了。

虽然是在这个浊世，但是能见到各位星期天一大早就来听闻这个讲座，让我感到非常受到鼓舞。从世俗观点看来，可能再也找不到比今天更加枯燥无聊的主题了。从世俗观点看来，这或许也是最不能让各位赚钱的主题。我应当把各位能够前来，当成是大家本具之佛在踢蹬、在提醒我们自己的征兆。我们会对于自己所拥有的一切觉得别扭和不满足，这是佛的加持，也是自己福德的一种示现——会有热忱前来听闻佛陀的教言，这就是你自己的福报。

当然，我可能是最不够资格跟各位分享这个教法的人。首先，这是一部佛经，意即这是佛陀的法语，而佛陀的话语只能由初地以上的菩萨才能诠释。初地菩萨是非同小可的，初地菩萨能在一刹那间思维十万种不同事物，刹那间回答十万个不同的问题，刹那间面见十万尊佛，刹那间以十万种不同教法教导十万种不同根器的众生，唯有这样的菩萨才能诠释佛陀的教言。我偶尔可能具有的唯一可供赞赏之功德，就是对佛具有一些虔心，所以我绝对不是能够阐释佛经的人。

此外，这也是大乘的心髓教法，称作“般若波罗蜜多”。般若波罗蜜多不是我们能用自己贫乏的分析工具、概念思维来领会的教法。对于理解这类的高深教法，我们的理解能力、分析能力都极为不足，非常薄弱。尽管如此，本着

试图与佛语结缘的精神，让我们一起开始探索这部不可思议、博大精深的般若波罗蜜多法教。

首先，我应当调整自己传达这些佛语的发心。我跟大家分享这个教法，不是为了让大家印象深刻，也不只是为了履行我的教师工作，而是为了利益各位和一切有情众生。接下来我应该召请所有希望听闻佛语的众生都来到这里，像是天人、鬼灵、饿鬼、阿修罗、龙族等。

其次，在座依止佛陀教法的人，请调整自己的发心。接下来几个小时大家坐在这里听讲的目的，是为了跟自己内心世界的智慧慈悲做交流沟通。我知道在座很多人是出于好奇心而来到这里，并不一定真的在依止佛法，但也非常欢迎你们在此观察这个活动，我希望至少你们可以因此获得一些讯息。

由于我们不只是通过谈话的方式来探索这个教法，也会通过简单的禅坐来尝试了解这般若的义理，所以在开始听闻、开始讨论这个教法之前，我们先从一座简单的禅坐开始。

在此请各位了解，你要做的只有一件事，就是坐着；不要祈祷，不要观想，不要持诵。我们应该学习什么都不做的艺术。我们已经做了很多事情，如果做这些事情真能带来一些利益，那么我们应该已经有很大成就了。所以我们一开始什么也不做，就只是坐着。坐的时候建议大家要坐直，我鼓励大家坐直。而你的心可以跑掉，远到莫斯科或是近在香港都可以，你怎么做都行，我并没有要求大家特别想些什么。好，现在开始。

[静坐]

我会尽己所能地跟大家解释“只是坐着”的益处。首先，身为人类的我们，有一件事是我们做得不够的，就是思维。我们的确有做思维，但是思维的对象都是外在事物。对我们很多人来说，只是坐着并限制自己维持这个坐姿，这非常难以忍受，因为我们人类有很多不喜欢的事，其中两样我们特别不喜欢的，就是无聊和寂寞，而无聊、寂寞这两者又彼此相互关联。

基本上，这无聊和寂寞起自于根本的不安全感。这里说的不是那种粗重的不安全感，譬如“股市会崩盘吗？”“我头上会不会长出一个肿瘤？”之类的。当然也有很多那一类的不安全感，不过我在这里说的是“自我到底是否存在”这种最根本的不安全感。“是我坐在这里吗？”“坐在这里的是谁？”“我真的是她的儿子吗？”“我是她的男朋友？她的先生？我是她的翻译员

吗？”“对他来说，我是什么人？”“对他们来说，我有任何意义吗？”“对他来说，我算是什么呢？”我们是如此的缺乏安全感，以至于最后甚至试图用剃刀来割自己或掐捏自己，问说：“这是谁？是谁在感受？”我们对于自己是否存在，有着根本的不安全感。

当然，这种根本的不安全感并不总是在表面上显现，表面上我们已经对这种不安全感变得麻木、没有感觉，但这不表示这种根本的不安全感已经消失，实际上它一直存在着，是所有不安全感之王。我们持有各式各样的工作、学位、地位、朋友、家人来麻痹自己这种根本的不安全感，帮助我们暂时感觉自己存在着。我们会做一些事情，像是我们吃东西——而且是吃很多东西，因为这样有助我们对这种根本的不安全感感到麻木。像是芥末酱这类的食物，帮助大极了！还有购物，我们购物是因为这让我们“感觉良好”——世俗上是称作“感觉良好”，但其实这是在确认自己的存在感。还有性爱，我们有各种不同体位的性爱，不只体位，还借助各种不同的小工具来进行。我们也加入一些俱乐部，从中国会、印度会到英国会，不管什么会都一样，俱乐部那些不能穿球鞋或牛仔裤之类的规定，对我们有所帮助。还有像是金卡、白金卡会员之类的事情也是如此。

但是这些事物都只能麻痹我们的警觉性和意识。我想这有点像是“必理通”止痛药，我听说必理通是麻痹我们的大脑，使我们不觉得头痛，但实际上头痛还是存在着！而由于这种根本的不安全感一直都存在着，所以必然会在某个时间或状况下，再次出现。这就是为什么在早餐时你心情很好，但到了午餐时心情就变得极差。而让你心情变坏的原因是非常不可思议的——这个让你反感的原因可能到了明天却会让你感到兴趣盎然。

为什么我们无法去除这种根本的不安全感？因为我们思维得不够。我们对于学习爱上孤独和无聊不感兴趣——在书店的自我成长书区里，找不到关于“如何爱上无聊和孤独”的书。我们孤独吗？是，我们都是孤独的，而且你也一直都会是孤独的——我必须告诉各位这一点——因为没有“分享”这回事。像我右方这盆极为美丽的插花，我们全都能假装我看到的你也看到了，但这只是一种假装，就好像我们能作为情人一起去京都，并宣称如何一起在樱花下享受、共度了美好时光，但那其实不是真正的共享，因为我永远无法看见你所看见的，永远看不到！你的观点不会是我的观点，而且你的观点是独一无二的。

总之，再回到《心经》，因为我有点扯远了。大家可能会好奇，在今天这

个世界里，《心经》有什么实质意义呢？正如《心经》结尾处所述：

“故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。”

这非常相关，对于我们生活的各个层面，无论是在任何时间地点，都非常具有实质意义。我们说的不是像世界和平、和谐等这类抽象事物，《心经》甚至对你如何购物都会有所助益！我是认真的。《心经》能够帮助你购物，并且不会有购物后的抑郁症，而且还能享受购物的当下时光。《心经》能够有助你抚养小孩——你所抚养的孩子，他们要面对的世界跟我们所面对的截然不同，而我们现有的学校教育和洗脑系统可能全都过期五十年了。不要说五十年之后如何，我们甚至连明天会发生什么都不知道！《心经》可以帮助我们珍惜亲友关系。这里讲的并非指《心经》具有某种特异超能力来帮助大家教养小孩、疗愈伤口或解决你的各类问题，我在讲的不只是这个层面。

“曼怛罗”（梵文 mantra，即：真言、咒），用非常世俗的词汇来说，就像是一个咒语；念诵某些特定的字音，念上几十万遍，于是具有某种力量，这就是我们通常所称的“曼怛罗”或“陀罗尼”。般若波罗蜜多是一切殊胜真言的精髓；可以说，没有胜过般若波罗蜜多的咒。

就字面意义而言，“曼怛罗”含有“保护”的意思——保护大家免于各种痛苦或问题。如果你问：般若波罗蜜多是如何保护大家免于这些呢？因为所有的问题都起自于概念以及对概念的执着。一开始你有个念头，例如说是一个葡萄柚或柳橙，同时因为缺乏觉知，所以我们无法看到柳橙或葡萄柚的整体性。当然我们看见它的颜色是橙色，看见果皮、里面的籽，甚至可能品尝等等的，当然可以看见那些，但是当我们看着一个柳橙时，有没有看见它无常的那一面？我们是否看见它缘起的层面？我们是否知道这“柳橙”是一个概念化的结果？所以，关于柳橙的这些更深层、更深奥的方面，我们没有见到，于是我们固执于柳橙这个想法，并且被是哪一种柳橙——亚洲的还是欧洲的、好的或坏的，好吃或不好吃等等的概念或想法给冲昏了头。

类似的，我们一直都具有各式各样的概念和想法。就连此时此刻坐在这里，你一定也有些想法，像是“坐在前面的这个人怎么长得这么高？”或是“坐在旁边的这个人好像早上忘记刷牙。”或是“这个房间里可能有某种通过空气传染的疾病，我是不是应该戴个口罩？但这样做很不礼貌，别人反而会以为我在生病，但我不想让别人以为我有病……”诸如此类的概念和想法延烧

开来，充满整个宇宙，延伸到政治、经济体系、科学、技术，这些全都是概念和执着于概念所衍生出的副产品。而世界并没有变得更加美好，人们还是不断死去，人们依然生病，人们比从前更加感到无聊寂寞。至少三十年前，要感到无聊还需要一点时间，而现在却是瞬间就能感到无聊寂寞。因此，我们必须保护自己远离这些概念，并且保护自己远离这些对概念的执着，而般若波罗蜜多恰恰是最好的咒，或说是最佳的保护、最胜的真言。

简单地跟各位讲讲关于《般若波罗蜜多心经》的记述：《心经》的内容是一个结果。因为在座很多人是商务人士、自己经营生意或开公司等等的，所以可能比较熟悉这样的语言：《般若波罗蜜多心经》基本上是一份会议记录，像是里约峰会、G7峰会、南方峰会诸如此类的，这也是一个高峰会议。如同联合国的各种峰会一般，心经峰会也是为了解决问题，唯一不同之处在于，这个峰会的目标是要解决一切众生的问题，而不只是人类的问题。从历史上来说，这个峰会的召开地点是王舍城，现在也称作灵鹫山。参加峰会的都是非常杰出的人士——就像现在德国总理、英国首相、美国总统、中国总理参加东京峰会之类的，在那山峰上聚会的也是些重要人士。通常高峰会议都有一个主讲者，对吗？会有一位坐在当中的主席。当然，我们有释迦牟尼佛作为没有讲话的主讲者——佛陀此时正入于所谓的遍照三摩地中。单是这一点，对我们来说就是一大学习：伟大的领袖应该从不发言！他们只需在未来说“很好”（善哉）即可。但是伟大的领袖必须学会如何引发对话，而这正是当时所发生的事情：佛陀以其加持和悲心使得舍利弗生起求知的好奇心。

如前所说，这个峰会的参与者全都极为卓绝不凡——我们说的可是像观世音菩萨、舍利弗和非常非常多的大菩萨和阿罗汉，我们说的是众多的伟大圣者，而不是一些缺乏安全感、无法跳出自己有限思维范畴的众生。那么会议的议程是什么？像之前说过的，是为了明白究竟是什么原因导致了这一切的外、内、密痛苦，而不仅仅是要明白造成生态恶化、社会动荡的原因，也不单是要明白国家、家庭或朋友之间起冲突的原因，也不是讨论教育问题；这些圣者讨论的不只是未来，也包含过去和现在。如何着手处理这个问题、如何解决这个问题，就是此次会议的核心议题。

此次会议产生了我们今天所说的大乘佛教，日后有很多来自日本、韩国、西藏、中国的伟大众生，他们忍受艰辛万苦并经历危险的旅途，前来学习峰会当天所讨论的内容。

和许多其他会议的会议纪录不同，这个会议的决议直截了当、简明扼要，全都包含在这部《心经》之中。问题在哪里？究竟是什么造成了这一切的痛苦？就是我执。这就是为何大家会听到像是“无眼耳鼻舌……”等等的语句。

但是就实修层面而言，如果愿意，这里甚至有一个咒可供持诵，作为一种提醒：

“嗒爹呀他（即说咒曰），嗡，揭谛，揭谛，
波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”

tadyathā oṃ gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā

非常简略地翻译，“嗒爹呀他”就是“如此”或“就像这样”，有点像是就此开始了，于是说“就像这样：……”而“嗒爹呀他、嗡”的这个“嗡”字，在称作梵文的印度语言里是一个表示吉祥的字；显然，凡是有关去除痛苦的讨论都是吉祥的。“揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛”这四句，非常粗略地翻译就是“已经去了”的四个阶段——不只是“去”，而是“已经去了”，用的是过去式。对于在座许多对大乘教法不熟悉的人来说，这些术语可能有些艰涩，但在这里要稍微忍耐一下。第一个“揭谛”是“已经去了”，问题在于：是从哪里去了哪里呢？为了便于理解，可以说是“从哪里去哪里”，就像是“从港岛去九龙”这样的“去”。第一个“揭谛”讲的是：从世俗去神圣。

我们大部分人都生活在世俗世界里；我们大部分人都认为自己会永远活着——记得吗？我总是说，我们购物时就好像自己会活上一千年一样。我们大部分人跟人道别时会说“再见”、“后会有期”，如同这一定会发生似的。我们大部分人对人说“我爱你”的时候，其实是在说“你也爱我吗？”所以我们是活在这样的俗世之中。就像草叶上的一滴露珠只是勉强悬挂在叶片上，随时可能落下，那些时尚、服装、食物、餐厅等等，全都只是勉强悬挂着，稍纵即逝。

对于所谓的家庭，我们并不明白家庭就像旅舍的一个房间，人们登记入住、退房，又再次入住……。我们许多人的祖父母已经退房了；当我们的孙子孙女结婚或意外怀孕时，我们也不知道谁会搬进来住。

不仅如此，各种各样的事物都可能入住，例如你的想法——你今年想的事情，可能明年就不这么想了；你今年喜欢的事物，可能明年就不喜欢了。一切

都是如此，它们来来去去，我们却认为它们是坚实存在的——我们不仅希望它们坚实存在，而且我们真的认为它们是坚实存在着。要知道，有些人会希望自己的家人能够永远快乐、永远生活在一起，会去“希望”的人其实还不错，这表示他们具有某种觉知，他们处于希望这些会存续下去的一个阶段，然而有上百万甚至不知要去希望的人，这些人就只是一昧相信事情会一直如此持续下去！

从某种程度上来说，在香港这样的一个星期天早上，又湿冷又灰蒙蒙的——是阴天吗？我不记得了。就某种程度而言，各位在香港没有睡懒觉，而是被内心的某种感觉驱使，觉得“或许我应该前去听讲，或许我的一些问题能获得解答。”可以说，这就是有点“已经去了”、“揭谛”。但只是一点点，些许而已，不是很多。你的内心起伏不定，你开始变得聪明而不再全盘相信一切，你开始对俗世感到有些怀疑，这就是第一个“揭谛”、“已经去了”的开始。假如你能真正生起这种感受，那么你的轮回就有了永久的凹损。就像车子会有刮痕、凹痕，你的轮回也有一些凹损，不再是完美的。从修行角度来说，这是一件好事，因为你开始在一个更为广大的世界里思维。否则我们跟猪有什么区别？猪喜欢粪便，而我们喜欢章鱼鼻子之类的东西。这就是第一个“揭谛”。

我们休息十分钟，回来后再多做些禅坐。

[第二讲]

如前所说，打坐是非常有价值的。我们有很多的情绪烦恼，有很多无法控制的情绪。情绪之所以不受控制，是因为我们自己令情绪变得不可控制，而不是因为情绪在本质上无法被控制，是我们让情绪变得不受控制——我们没有让这一连串的情绪锁链脱离轨道，我们没有让情绪停顿中断，情绪一个接着一个出现，而我们就是没有让这些情绪暂停一下，于是情绪便像滚雪球一般，变成巨大到超出我们的控制。所以，让我们稍微中断这个情绪烦恼的机器。刚刚讲的跟《心经》非常相关，因为情绪就是概念想法的副产品。所以，让我们中止这些情绪，让我们学习不时地令这些情绪脱离原本的轨道，难以为继。

先前我们通过“只是坐着”这个技巧来制造这种脱轨，这次我们来试另一个方法：我们还是坐着，但是要觉知自己身体的存在状况——这并不是指你应该思维“我是不是需要做一点整形美容？”之类的，我说的是，就只是觉知有

一个鼻子在自己上唇的上方，然后再注意到身体这一边悬挂着所谓的“手”，然后还有指甲，我们也有手指……就只是观看身体的存在状况。像是我们有眼睛，只要意识到这眼睛就好。

就只是这样，别的都不用做，不要做其他奇奇怪怪的复杂观想。每当你的心游荡到外面某处的时候，像是你想到午休时要去哪里吃饭，或是想起自己忘了做某些事情，或是你因为这个房间的温度而分心，或是你前面有人不停地来回走动，或是坐在你前面的人一直动来动去的，只要你一意识到这些想法，就回来观看身体的存在。

好，我们现在开始。

[禅坐]

我知道在座很多人会想要弄清楚这类细节，像是：应该早上修还是晚上修？应该睁开眼睛还是闭上眼睛？诸如此类的。这些都不那么重要。之前我们做的第一座“只是坐着”，请不要把它搞复杂了，坐的时候要尽量保持单纯。

“只是坐着”具有极大的利益，因为这已经限制住你，让你免于各式各样的粗重散乱——当你只是坐着的时候，你就不会浏览脸书，你不会发短讯，也不会屈服于某些娱乐活动。这么坐着，虽然可以短到只有五分钟，但是在这期间内，你却是面对面地与孤独、无聊直接相处。而在第二座的时候，我们开始修持非常基础的“观”（毘婆舍那）。

在稍早之前谈到的那个会议中，舍利弗提了一个问题，因为舍利弗知道，非常重要的是要能够安住于具持、行持智慧之中，或说是安住于生活在智慧之中。换句话说，般若波罗蜜多很重要。所以他就询问观自在菩萨要怎么做、要如何才能达到住于其中，因为他能见到观自在菩萨正安住于那般若波罗蜜多之中。如同我们所不断强调的：在大乘佛经之中，般若波罗蜜多是最为重要的。之前我也说过，这能断除一切的苦因；并且其中还包含了如“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”等教法。如果有人突然捏了你女朋友的屁股，会有什么情形发生？你就只是念诵“色即是空，空即是色”吗？那可没有帮助，至少在现阶段是没有帮助的。或者更糟的状况是，你中了乐透，你中了10亿奖金的乐透，这时要你来念诵“乐透即是空，空即是乐透……”，会有点困难。

所以，很难在面临失败的时候运用智慧，而在获得成功的时候，更是难上加难。而且，运用智慧不一定是坐在一个禅修坐垫上这么静坐着，你应该在

任何时间都能运用智慧，无论是在酒吧里、在庙里、在一个美丽的瀑布前、在唠叨不休的丈夫或妻子面前，无论什么时候、不管是什么状况，你都应该要能够运用智慧。我们所做的些许禅坐，基本上就是在把剑磨利，然后在重要的时候，你就必须使用宝剑。若是需要用剑的情况发生时，你却还在磨剑，那就是所谓的见地和行持这两者分离了。换句话说，就是智慧和方便这两者分离了。

舍利弗对观自在菩萨发问是有其原因的，因为观自在菩萨不是一直坐在坐垫上，祂是这个世界上最忙碌的一位，祂恰恰无处不在。例如在印度，祂是湿婆——爱欲之王；在斯里兰卡等地，祂是这位手持一朵莲花，相貌非常俊美的男孩；而在中国，显然祂甚至是个女的！所以祂是这个地球上最忙碌的一位。然而就连一刹那间，祂也从未离开过智慧。所以舍利弗就问：“您是如何做到的呢？”当然，舍利弗是受到了什么也没做的佛陀之加持所驱使。接着，同样也是受到佛陀加持的观自在菩萨回答了舍利弗的问题，于是我们就有了现在这部《般若波罗蜜多心经》。当然，我在这里不打算逐字讲解；如同我一直在说的，《般若波罗蜜多经》是非常广大的课题，几个小时是说不完的。

换个方式说，舍利弗是在问观自在菩萨：“我们这个世界到处有这么多的问题，我们应该怎么办？”这就是他在说的。

观自在菩萨在回答的时候，没有使用生物学、生态学、全球暖化、环保燃料、经济策略等方面的回答，而是说：“要知道你自己的五蕴。”这就是祂的回答。这是非常深奥的答案！对于这个问题，柏拉图无法回答，乔治·华盛顿无法回答，华伦·巴菲特无法回答。如何解决现在和未来的一切问题？要看着自己的五蕴，要知道自己的五蕴——而且祂的意思是要真正地明白，不只是晓得假想出来的五蕴，而是要真正通晓五蕴的一切。

为了让大家明白这段对话是多么珍贵，我需要扼要讲解一些东西，这样大家才能领会并欣赏观自在菩萨之所以这么说的原因。有一个机器称作“轮回”，机器是这样旋转着——暂且说是顺时针方向转，其实无所谓，逆时针旋转也可以，不过我们暂且说是顺时针旋转。当它顺时针方向旋转的时候，就称作“轮回”；如果你把这机器用逆时针方向旋转，就称作“涅槃”。这个机器是由很多的螺帽、螺栓等各种东西所组成，有很多的零件。不过在这些零件里头，有三个非常非常重要的零件，称作：烦恼杂染、业杂染、生杂染。单是名相不会对各位有帮助，所以我需要跟各位解释这些。

这第一个零件就是，当你最初看向某个东西的时候，例如说是港湾的景

色，或是一个皮包或手表——不只是看，还有听，假设你在听贝多芬的音乐，或者你听到某人在打鼾，听什么都无所谓；还有味觉，你吃一个冰淇淋、芥末或四川菜，不管是什么都可以，那不重要；甚至嗅觉，譬如喜马拉雅山的燃香或是袜子、台湾臭豆腐之类的，是什么都没关系；还有触觉，有一只非常温柔的手在触摸你，这让你觉得有一点紧张，或是被某人抽打，于是感到兴奋——这都无所谓，你知道自己跟这个世界有着个人独特的交流方式。此刻，在座很多人正在听我讲话。

所以，首先发生的，就是我们跟这个世界交流、互相作用。我们一跟世界产生交流的时候，就会因为各种标签，还有自己个性所具有的一些东西，而变得分心散乱。换句话说，你从来没有看到真实的对境。例如当我看着自己手表的时候，我就因为这只手表的样子而散乱了，我看到它有个皮的表带——这是我自己的品位，可能因为我在英国待过一阵子，所以我比较喜欢皮带，而不是那些体积庞大、像是金链的表带，我觉得那非常俗气。我喜欢这种古典高雅、皮制的款式，而且我喜欢这种不是太厚的形状。这只表的牌子我不太确定，这不是我想吹嘘的东西，这牌子叫“彩虹”。基本上，我是受到这个东西的吸引，我只看到我想要看到的——英国的，古典高雅的，薄薄的——而没有看到里面那些怪模怪样的机械在上上下下运转之类的，我没有看到那些，我没有看到它无常的那一面。不仅如此，当我看着自己朋友的时候，所谓真正的朋友、好朋友，我会把这人看作是我可以忽略的人——这就是好朋友的用处，是你能够视为理所当然的人。如果我的好朋友因为我没有打电话联系而感到不悦，我会非常惊讶，“我以为你是我的好朋友啊！竟然这样你都会不高兴？”

所以各位明白我的意思吗？我有一套自己看待这个世界的方式，我忽略其他的一切，就只看到自己的投射。而有某些特定事物会让人感到非常兴奋，例如我遇过只要看到很有异国风情的裤袜就会觉得兴奋的人，我也听说有些人会因为自行车轮胎而觉得兴奋。所以，你会有某种投射，并且认为这个自己投射出来的东西是真实的，这就是那个机器里的第一个重要零件。还记得吗？我是在讲轮回，我在解释轮回这个机器有三个非常重要的零件。

接下来的零件比较容易。第二个零件就是：以那个投射和信以为真作为基础，由而产生的活动或交互作用——我们称之为“业”。第一个是无明；第二个是“业”或“行”，基本上就是基于那个投射而从事的行为，像是购买裤袜、寄送给其他人、在自己脖子上磨蹭，或是去看摩托车赛，因为在赛场会看到很多轮胎，于是你获得无穷的大乐。这称作“业”、行为，这就是轮回机器

的第二个重要零件。

下一个用传统的措辞来说就是“生杂染”（生起之染垢），就是“生”，它会产生“果”、结果——基本上就是某种影响或效果，结果就是变得情绪高昂或变得悲伤、生气，然后就导致杀生、偷盗、欺骗等各种事情，就是起了反应。

所以第一个就是，你认为你的所见所闻、你自己投射出来的一切是真实的；第二个就是基于第一个信执，进而做出一些行为；接着这些行为引发出反应、结果。这时，反应会造成更多的确认和更多的投射，这些投射又令你更加认定自己的这些投射是真实的，于是这个机器就开始转动——之前说是顺时针转动。它就是这么开始转动的，然后一直转呀转的，不停转动，转到我们不知道这个转动是从什么时候开始、会在什么时候结束，变成了非常规律地运转。而当这个机器在运转的时候，如果从里头拿掉一根钉子，机器就会有有些奇怪的反应，会导致机器无法正常运转。所以我们现在就要尝试把一些螺钉、螺帽或随便什么零件拿出来，我们要扰乱这个运转。

我们如何进行扰乱？这一次，还是请大家禅坐。这一次，只要观看感受即可。你有很多的感受——感到无聊、饥饿、寒冷、焦虑、不安，不只这些，甚至还有身体上的感受，像是你的眼睑在你每次眨眼、眼睛闭合的时候都会有感觉，但你总是忽略这个感受，还有你所穿着的衣服落在皮肤上的柔软感觉、你耳环的重量、这个地板的坚硬感觉——不管有什么感受，选择一个感受，观看这个感受。现在请观照感受。

[禅坐]

我要说的是，对于舍利弗的提问：“如何解决这些问题？”观自在菩萨回答说：“你必须知道五蕴。”观自在菩萨没有说要去做一些其他事情，像是“你应该实践社会主义”、“你应该鼓吹民主”、“你应该改用其他种类的引擎燃料”或是“你应该去种树。”他没有做这样的回复，而是给了很简单的回答：“要知道五蕴。”为了帮助大家了解这个回答，我要讲一下为何观世音菩萨会给出这样的回复。因为如果不知道五蕴，那么轮回这台机器就会运作得非常顺畅，变成维修良好、非常有条理的机器，由于它的运转如此顺畅，于是你就会深陷其中。所以，要知道五蕴。

要如何才能知道这五蕴呢？生物学、物理学等等的学问都没有直击要点：

五蕴与我们所认为的不同。在这五蕴之中，观自在菩萨选择对色蕴进行最多的阐述，因为色蕴可能是最显而易见、最粗重的蕴，所以接着我们要开始讲：

“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。”

在座有许多人并不熟悉佛法，第一类的这句“色即是空”可能就已经把你搞晕了——“无鼻、无耳、无舌，这是什么意思？它们就在这里啊！我有眼睛，我有鼻子，全部都有啊！无鼻到底是指什么？”当然，五蕴都很难理解，不过对于初学者来说，从第一个“色即是空”开始，就已经非常难以理解了。而对于那些学习佛法已经有很长时间的人来说，他们对这句“色即是空”能有某些理解——只是“某些”理解而已，而且是智识上的理解——但是对于“空即是色”这一句，就毫无头绪了。接下来的两句甚至更难理解，“色不异空，空不异色”更是完全超出我们的理解范畴。但是无论如何，各位绝对要特别记下这一点：佛陀并没有只说“色即是空”这一句之后就完事了，他还继续开示了另外三个类别的教法；这一点非常重要。

要亲证空性，唯有通过自己实修才能直接体证；然而在智识上，我们能够加以讨论，并且举一些不那么好、但还可以的譬喻，我在这里选用“镜子和镜像”这个譬喻来讲解。各位的浴室里一定有镜子，对吗？你认为自己的脸此时此刻有出现在那面镜子里吗？假如有的话，会是非常恐怖的事情，不是吗？一定是别人的脸，不可能是你的脸。但是当你在刷牙、刮胡子的时候，只要一看向镜子，就会见到自己的脸在镜中。那个镜中的脸真实存在吗？不，当然不是，否则只要刷镜中那位的牙、刮他的胡子就够了，不是吗？那个镜像并不存在，这就是“色即是空”。

“空即是色”，我已经解释过了。是怎么解释的呢？我刚才不是问过：“你认为自己的脸现在有出现在家中镜子里吗？”答案是“不！”只有因缘具足的时候，你的脸才会出现在镜中，像是有镜子、没有东西挡住镜子、你的脸这些因缘，最重要的是你在看——如果你没有看向镜子，那么谁知道呢？或许那么镜子里就没有你的脸。而当你在看的时候，镜中就有你的脸，所以这就是“空即是色”。

虽然镜像并非真实存在，却会出现，在因缘具足的时候，就出现了。不是镜像在你的脸之前先出现了，也不是脸在镜像之前出现，两者是同时出现的。而且，镜中之脸并非实存，以及镜中存在着你的脸的映像，这两者是同时发生的，这就是“色不异空，空不异色”。

或许对于这个譬喻，你能够稍微理解，但若实际运用在这个世界里，却非常困难。而对于观自在菩萨和舍利弗来说，一切事物都跟你脸在镜中的这个映像一般，没有区别。你的得失、你的价值观、你的亲友、你的敌人，这一切都是空，空即是这一切，这一切不异于空，空不异于这一切。虽然连在智识上这都有点难以理解，但是只要稍加认真研读，至少将来能够获得智识上的理解。然而，要获得实修方面的理解却极为困难，要实际证得并行持也极为困难！这是因为我们的习气，我们有着接受和拒绝接受的习气，像是“不可能！我的儿子绝对不是同性恋！”诸如此类的，我们具有这种取舍的习气。

“接受”这个习气就有点像是一神论者相信有个唯一或究竟的解决之道。如果有人问，九龙是上下颠倒、反转过来的，我们现在很难接受这个说法，我们认为这是不可能的——科学上是不可能的，不是吗？如果有人问九龙是倒过来的，却还是照常运转，出租车依然在行驶，大家依然在购物，不过一切都是头下脚上的，你怎么可能相信？你不会相信，会认为这只是一个虚构的故事。所以我们具有这种取舍的习气。

而且不只这个习气，我们还有很多很多别的习气。现在讲几个其他的习气，根据的是怙主弥勒的教言。我们有像是林鼠的那种收集东西的习气，从邮票、鞋子、雨伞到外套，什么都收集，从好的菩提子念珠到寺庙都有人收集。我认识一个人，他好像有约五十串念珠，看起来都是新的，这就有点令人难过了，因为如果是新的，就表示没有被盘磨过，代表他没有在修诵，如果有在念修，念珠就应该是盘磨光亮的。所以我们具有这种收集东西的习气，有人收集汽车，有人收集丈夫或妻子，各种各样的东西都有人收集——我就有极大的收集习气。这会造成什么结果？结果就是布施的对立面，会阻碍布施，因为心思在收集东西上，于是慷慨的程度就会下降，尤其对于有一点年份的古董收藏品，布施程度就更低了——不过可能大家不会收藏比较有年份的伴侣就是了。这种收集的习气就是我们所具有的习气之一。

接着，我们还有这样的习气：我们喜欢偷偷地做不规矩的事情，我们喜欢秘密地做不道德的事情。假设不道德的行为不再是秘密，几乎就不算是不道德了。像是印度，这是教导我们智慧、慈悲、道德戒律之处，却也是强奸案件最多的地方；像在中国，儒家道德观虽然被广泛谈论、阅读、传讲，但却人人都在忙着搞关系——就是必须依靠结识特定人士才能搞定事情之类的；我们热爱做这类事情，我们喜爱结交权贵。

我们也喜欢做具有攻击性的人；虽然我们可能会假装自己是温和的人，假装自己不喜欢好斗嗔怒的行为，但实际上却喜爱这样。如果不相信我的话，只要去读读任何一本管理课程方面的畅销书就知道了，那些全都和攻击、嗔怒有关。例如“执行”之类的词语，就是攻击、侵略，还有“高效率”。我们内心深处具有一种喜爱暴力的习气。

还有，虽然我们经常在讲“请保重、小心照顾自己”，但实际上没有人想要小心谨慎，没有人喜欢做小心谨慎的人。我们喜欢狂野不拘、肆无忌惮，我们热爱给自己找麻烦。

下一个习气是，虽然我们嘴边经常挂着“个人权利”，口口声声讲着“我高兴怎么做就怎么做”，但骨子里却非常喜爱受人奴役。在寻求一段感情关系的时候，因为我们内心渴望受到独裁者的统治，因此大家都喜爱能有一个自己的金正恩在身旁。

最后要讲的一个习气就是，我们热爱具持错误的见解（邪见），这就是我们不喜好真理的原因。如果我说“从现在起，我们的人生就是在走下坡路”，各位会做何感想？你们全都会遭遇很多问题，我也会有很多的问题。当然，我们大家都会死，这当然是不可避免的，但是不只如此，而且你所规划的很多事情都会行不通，就算你所希求的事情里有一两件成功了，其实并不是因为你的努力，也不是因为你的聪明才智，这不过是因为你的福报之类的。我知道，各位能够去做整形手术，但即使如此，在你周游世界的时候，内心必然明白自己是动过手术的人，那可是非常痛苦的事情。而且每次微笑的时候，总是必须小心翼翼的，因为有可能会被人看出来。这就是为什么说我们不喜欢真理，我们喜欢虚假的事物。从无始以来，都是如此。像是过去的帝王都喜爱听到别人说“愿陛下万岁、万万岁”，但是他们没有一个人活上了一万岁。

这些就是我们的习气。因为这些习气，所以虽然各位可能在智识上能稍微理解“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”，但要能够令这进入内心、成为习性、实际行持，却不那么容易。

顺带一提，这次开示是出自一些人的不断请求，由于通知的时间相当仓促，因此条件有限，我们必须很快结束授课。因为时间不多，所以午休时间只有一个小时。

午休之后，我们还会做一些禅坐，并且介绍一些其他的禅坐方法。然后我

还想谈谈如何瓦解禅修——当然，能够禅修是一件非常好的事情，但是你必须学会瓦解禅修。我不是叫大家不要修，而是要让禅修瓦解掉，这很重要。

[第三讲]

正常情况下，这时大家会午睡，不过今天我们要做些禅修。我想，能够在午餐后立即禅修是件好事，因为找不出任何不做禅修的借口。有些人要等到内心平静的时候才来禅修，这很奇怪，因为我们永远会有昏沉的情况，也永远会有掉举的时候。不管肚子是饱还是不饱，在某种程度上，我们总是有些昏昏欲睡的。所以什么时候禅修其实真的不重要，任何时刻都可以禅修，就算只有一分钟的时间，也应该禅修。各位应该已经注意到了，我并没有叫大家做任何复杂的禅修——我请大家坐着，就只是坐着，接着请大家观照自己身体的存在，然后是请大家观照自己的感受。

现在要做的稍微更高深一些——高深可能不是正确的字眼，但我们暂且称它是高深，就是更为复杂。现在我们就只是观看我们的心。在这么做之前，有几点要先跟大家说明。实际上并没有两个心，没有做观看的心，也没有被观看的心。心就像是一盏灯，照亮一切，也照亮自己。若是没有灯，就看不到其他东西；但若没有灯，你也看不到那个灯，这称作“自明”。这有一点难以掌握，但是我们会努力去做，经由循序渐进的引导——但不是在这一次讲座里做，今天时间不够。

另外，若想学习最为深奥的一些禅修技巧，我建议各位要有一位禅修指导老师。即使只是想要练就阿诺·施瓦辛格的身材，你也需要一位个人的健身教练，所以能有一位禅修教练会是件好事。这位教练必须了解你的能力或根器，至少必须了解你的个性，包括什么会让你觉得沮丧、什么会让你觉得鼓舞、什么会让你烦躁不安。这位教练最低程度要具有慈心，关心你心灵肌肉的健康状况，因为你在这里的目标是希望自心能变得像施瓦辛格那样健美壮硕，所以这位教练最重要的特质就是应该要仁慈且关心你精神方面的成长。如果你能够应付得过来，你也可以有不只一位教练——这视个人情况而定，有时候会是件好事，有时候则可能会令人困惑。

总之，修心的法门无穷无尽，从我们在运用的这些技巧一直到大手印、大圆满等法门都包括其中。修心的目的是为了让自己的感知获得转变。譬如现在

我是看向正前方，如果我把头转到侧面的方向，那么我就会有不同的投射。我们大多数人对于自己的生活 and 这整个世界，视野都非常狭隘；真的，我们的世界非常微小，我们的世界小到就如同一个小小的昆虫在木头里凿了个洞住在里面，却以为这木头上的小洞就是整个宇宙。工作、人际关系、信用、功劳、家庭等等，其实都非常微不足道，这些视野都需要被改变。顺带一提，这是一个非常非常庸俗的方式，不过转变可以发生在你喝酒的时候，或许两三杯威士忌下肚后，你就开始觉得把衣服脱掉也没什么大不了的，而且是很自信地这么认为。当然，如果是通过酒精而得来的转变，在酒精的作用消退之后，通常会更深陷于那个轮回机器里。

现在，我要引导大家做一次非常简短的内观禅修，这跟《心经》是相关的。这个禅修需要一点纪律，你可以眨眼睛，也可以呼吸，必要时也可以吞咽口水，除此之外则完全不可以动，不可以抓痒，不可以打哈欠，不可以咳嗽。好，我们现在来做这个禅修。请大家要打呵欠的打呵欠，要咳嗽的咳嗽，要伸展的就伸展一下，向左看、向右看，想做什么就现在做，想要发短信就现在发。

好，请大家坐直，我们现在开始禅修。接下来在我讲话的时候，不需要做笔记，只要坐着就好。

[禅修开始]

不管你现在心里在想什么，只要知道它就好。

如果你现在什么都没想，也只是知道这点就好。

只是知道自己正听到一些声音。

可能现在你开始感到非常昏沉，只要知道这点就好。

或许你觉得昏昏欲睡，不要努力让自己不睡，只要知道自己想睡就好。

如果你感到躁动不安，只是知道就好。

如果现在你的身体有任何疼痛或其他感觉，不要理会它，不要想去抓痒或改变姿势，只是观看这些感觉就好。

如果觉得昏沉，只是知道有这感觉就好。如果觉得想睡，不要试图阻止想睡的感觉。

[禅修结束]

刚刚讲过主要由三个零件所构成的转轮。当你用相反的方向去转动这个轮子时，很明显地，作为转动效果的这个轮回体验就会有所改变。在古代，会要求僧人带上一小块人骨，把白骨放在面前，注视这块骨头，接着思维：有一天我也会变成像这白骨一样。这类技巧就是在反向转动这个轮子。学习面对实相，学习不落入各种散乱之中，这么做，就会让轮回之轮的第一个主要零件的功能减弱。自然而然地，这马上会影响第二个零件、接着是第三个零件，这就是瓦解轮回的方式。从你发愿要逆向转动轮回之轮的这个时刻起，就是开始进入了第一个“揭谛”。

回到观自在菩萨的法语：不只是色蕴，一切都是如此！受不异空，空不异受，受即是空，空即是受等等的。在详细解释这一点的时候，观自在菩萨也说到像是无眼耳鼻舌身意等等的，我不会对这些进行一一地讲解。

在这段的尾端，应该要注意到：甚至连四圣谛也是空性——苦即是空，空即是苦，苦不异空，空不异苦；道即是空，空即是道，道不异空，空不异道；智慧即是空，空即是智慧，智慧不异空，空不异智慧；证悟即是空，空即是证悟，证悟不异空，空不异证悟；佛即是空，空即是佛，佛不异空，空不异佛。

希望各位将来听到佛教徒说空性的时候，至少能有些模糊的概念，知道这个空不是一个全然的否定，不是空无所有，既不是拒绝接受，也不是接受。神即是空，空即是神。曾经有人问月称，应该对何种弟子传授空性？他的回答不是说：“空性是非常困难的课题，应该只教给研究生。”他的回答是：“若是有人一听到空性这个词语，就会汗毛竖立，热泪盈眶，那么就应该对这种人教导空性。”

虽然在传授空性教法的时候，确实有一套系统性的逻辑分析步骤来确立空性——这个体系是有的，不是没有，我们在佛学院所研读的就是这个——但是如果想要真正了知空性，这些工具全都不够。但是虽然不够，佛教徒却从未拒绝使用这些工具。

在某个程度上，对于某些模糊形式的空性，我想甚至很多西方哲学家从前也曾经讨论过。像是尼采，他的哲学论述有很大一部分反映出空性。但是尼采永远不会接受，为了理解空性，所以我们应该供一根蜡烛或香；尼采不会接受那些，他会认为你是个沉迷宗教的流浪汉。虽然我们会说“色即是空，空即是色；佛即是空……”等等的，但是佛教从来不拒绝方便法门，从来不会。

我不是中国哲学专家，但是就我曾经读过的一些庄子、《道德经》的文句，全都真正高度反映出空性哲理。庄周梦蝶这个寓言里的“是我在梦见蝴蝶，还是蝴蝶在梦见我？”即是赤裸裸地在解说“色即是空，空即是色”。但是我不知道庄子是否有一套系统性的训练来证得空性——就只是读读“是蝴蝶在梦见我，还是我在梦见蝴蝶？”抽根雪茄，喝杯很浓的咖啡，然后躺在沙发榻上，就只是这样吗？抑或他有一个系统性的道途来实证这个蝴蝶与自己二者无别的双运？我相信庄子等大师们是有修行方法的，因为我认为，道家其实是最伟大的智慧之一。

身为佛学的学生，对我来说，一个哲学体系之所以殊胜就在于这个哲学体系在告诉你究竟真理（胜义谛）的同时也不拒斥相对真理（世俗谛），那才是一个非常殊胜的哲学体系。这也就是为什么大家在东方哲学体系，特别是佛教里，会见到非常多貌似自相矛盾的论点。总之，这些都是不易理解的内容，我只是尝试用一些或许可行的方式来加以说明。

你在听闻并思维这些见地之后，就会逐渐开始生起对这些见地的确信心。举例来说，你从未去过北京，首先就要形成动机（发心），甚至是做些努力来生起想要去北京的心，这就是第一个“揭谛”。

接下来是势不可挡的确信，确实知道自己想要去北京以及相信北京确实就在那里，并且不会想要退转、背离自己的信解，这就是第二个“揭谛”。而且，这很难获得；要证得这种绝对不愿退转，非常困难！

当然接下来两个就更为困难了，所以我只会简短讲述：你到达一个可以看见北京的位置——虽然还没有亲身抵达北京，但从远处已经可以看见北京——这时你不再需要更多的确信，因为你已经亲眼看到，不过你依然尚未到达目的地，这就是“波罗揭谛”。你已经到达北京，已经去了，不用再继续前行了，这是“波罗僧揭谛”。

类似的，首先你看见轮回这个机器，但这时你还不确信；接着你步入闻思

修之道，开始真正发展出对禅修的信解，不过这时你仍然会散乱，于是散乱后又再回到禅定之中。这就是“揭谛，揭谛”这两者。

之后，你的旅程到达一个阶段，这时每一个散乱都变成对你的提示——通常的情况是，我们先有些许的散乱，然后变得极为散乱；一个散乱引发另一个散乱，另一个散乱又引发更多的散乱，最后冒出一千个散乱，我们就完全迷失了。但是当你到达这第三阶段的时候，实际上散乱会成为提醒自己的工具。

譬如你家遭了小偷，你不知道小偷是谁——其实你散乱到连东西被偷都不知道！直到有一天你发现有东西不见了，这时你才觉得纳闷，于是你开始检查门窗，看看门锁有没有问题、窗子有没有关好，这就是第一个“揭谛”。

第二个“揭谛”是你开始真正要找出到底这小偷是谁，你寻找有没有留下脚印或气味之类的。你察觉到有东西被偷，因为有人来过你家玩，包括你的亲戚、你的朋友、你朋友的朋友、朋友的亲戚、亲戚的朋友等，所以小偷必然是其中的一人，但不知道是哪一个，所以在这个阶段，不管谁来你家——你的朋友、你朋友的朋友、朋友的亲戚——只要有人来你家，你就把东西锁上，你就会留意他们，这就是第二个“揭谛”。

之后你发现小偷是谁，原来是你的朋友，那么下一次你一见到这个朋友，你就知道要怎么对付他了，他的出现会提醒你：就是这个人，这就是小偷！而你不会在意其他的人[，这就是“波罗揭谛”的阶段]。

我现在只能用这个方式做解说，因为这是关于禅修觉受的教法，所以很难讲解，就像是你这辈子从来没有吃过盐，而我却尝试要告诉你盐是什么滋味一样。

接下来就到达不再有散乱的阶段，因此不需要专注，也不需禅修，这就是最后的“波罗僧揭谛”。“菩提萨婆诃”则意指建立菩提心，亦即证悟之心。咒到此就结束了。

我们接下来还有两座禅修要做，但在此之前，因为我们时间有限，所以就不休息，而是让各位提问作为课休，或许提三个问题。这段期间内，需要去洗手间的人可以去。我们无法问答所有的问题，请选择与《心经》有关的问题。

问：请问仁波切如何“行深般若波罗蜜多”？

答：我们正开始这么做。顺带一提，各位可以阅读最长篇幅的般若波罗蜜多经，即《般若十万颂》，这是大家能找到的；还可以读两万颂，然后是八千颂，接着就是我们念的这个只有一两页的《心经》，再来就是“唵嘛呢叭弥吽，嗡，揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”越来越短，越来越小。而最甚深的就是：[仁波切默然片刻]……这个！

问：我有个朋友上礼拜自杀了，我非常难过，觉得自己不够关心他。他看来很开朗，但现在我们知道他这几年有很大的压力、非常悲伤和抑郁。我知道自己应该要知道生命无常，但是不知道要如何缓解自己的痛苦，还有如何能帮助他？

答：亲手抄写《心经》五百遍，然后交给我。请不要把字写得太大，我的存放地方有限。

问：我是修净土法门的，所以希望能去阿弥陀佛净土，但是我的习气很重，就算持咒时，也压制不住内心的忧虑和贪念，而且即使我发心修持，却都无法持久，所以不确定能否往生净土，请您告诉我怎么办？

答：要继续担忧自己无法坚持下去。这种担忧是无价之宝，担心自己没有智慧是非常好的事，我会祈祷你将会对此非常担忧。而且我很高兴你在修净土法门，我意识到净土法门是汉传佛教最重要的基石之一，这个法门不应该销声匿迹，应该保存、维持下去，净土阿弥陀经非常重要，请予以弘扬护持。只要你相信阿弥陀佛的存在，相信祂的悲心智慧，你就完全无需担忧自己是否无法往生阿弥陀佛净土，这我可以跟你保证！当然，我的保证没有太大意义，但是所有伟大上师都有做这样的保证。

问：请仁波切开示一些有关于睡眠的指导，因为我在有些书中读到，像是顶果钦哲法王等伟大上师，他们晚上睡觉是不躺下来的。

答：我要告诉各位一个要点：当你就寝的时候，应该要想：“好，现在我

要醒来了。”这是你应该入睡的方式。而当隔天早上闹钟响的时候，这时你就要想：“现在我要睡觉了。”并且看着彼此说：“这是我的梦啊！”你应该如此作想。像我现在会想：“哇，多壮观，如海般的面孔在眼前。人们在笑，还有人在我的左边提问题。”就像这样。

问：我是一个佛学的初学者，在这十年中我的生活很痛苦，父亲过世，母亲刚得了癌症，我又和办公室同事有矛盾，我觉得忧郁无助。是不是我过去做了很多错事？该如何做才能从这种痛苦中解脱？

答：我不知道你过去是不是有做错事，也许你过去做了很多好事，所以这些痛苦全都在这生一起过来，并且你又值遇佛法，可能你是非常幸运的！要知道，有很多修行人会发愿投胎做受苦的乞丐，而不愿意做比尔·盖茨的宠物狗，因为如果你过得非常快乐，就不会觉察到生命的真实状况。记得我们的大老板释迦牟尼吗？他的修行之路是怎么开始的？是因为他看到了死亡、年老、疾病的情形，于是忧心到完全无法入眠。我们这些佛陀的追随者相信，那一天悉达多太子路过的时候，那个老人会恰巧同时走在那条街上，这真是我们的福报。

所以若是你感到抑郁，有几件事情可做。你应该想：“愿一切有情众生的抑郁都降临到我身上。”我知道有些人可能会想：“万一这成真了怎么办？”如果你是菩萨，应该会喜不自胜；如果你是初学者，那么你取得所有众生痛苦的机会非常渺茫。如果你的修行到达一定程度，能够实际把大家的痛苦都吸取到自己身上来，那么你会充满喜悦地这么做，欢喜到像是在打麻将一样！所以对你来说，应该要做的就是发愿：愿一切有情众生的抑郁都到我身上来。

另一个方法就是要这么思维：抑郁、佛以及你自己，把这三者一起放入搅拌机里混合均匀。我是认真的，这是正经的，不是在开玩笑。

第三个方法就是在抑郁出现的时候，就用我之前告诉你的方法：只是观看就好。记得吗？就是修观（毗婆舍那），就只是观看着。

这仅是总体而言的教导。就如同很难做一道菜是每个人都喜欢的，我不知道你的抑郁是属于哪一种，所以很难给出一个建议是适合每一个人的，不过这是一个概括性的建议。

你的问题是：我很忧郁，我应该做些什么呢？不幸地，我的回答是：当你抑郁的时候，只要看着那个抑郁就好；不幸地，这就是我的回答。为什么我用“不幸”一词呢？因为可能你会把我的回答听成是：为了要“去除”抑郁，我应该做的就是知道这个抑郁。不要认为是那样。你永远都不应该把去除抑郁当成是你的目标——当然我们知道邀请抑郁来临也不是你的目标，但是去除抑郁也不是你的目标，你唯一要做的就是观看。所以当抑郁出现的时候，你要做的就只是一直观看它，持续不断地看着它。如果抑郁没有消失，不要想说：“这抑郁怎么还不消失？”不要思索，就只是观看。你的问题应该是：“我怎么没有在观看？”你永远不应该想说“抑郁怎么没有消失？”你应该要想的是：“我应该观看，我应该观看，我应该观看……”

但我要警告你：当你抑郁并且观看抑郁的时候，抑郁会消失，而那是危险的！因为你会开始为了去除抑郁而禅修。不要这么做。这就像是钓鱼和鱼饵，抑郁消失就像是鱼饵，不要让自己因为这鱼饵而上钩了。如果抑郁消失了，要想：“当然是会消失的。”如果抑郁没有消失，要想：“没关系。”你唯一要做的事情就只是观看。

今天我所讲的禅修技巧，其中有些非常精简，可说是针对今天的教学而量身定制的。不过，我相信这些禅修技巧还是胜于安缙度假酒店的禅修，因为他们的目的不是要解脱，他们的目的只是为了让你放松。

所以我想要告诉各位的就是，这些禅修技巧其实和《心经》非常相关。当然，请大家尽量阅读《心经》，朗诵、唱诵，怎么阅读都行。但是就像我说过的，你也应该知道《心经》是如何在你痛苦的时候起作用，这也是这个问题的重点。所以我们要如何实修“色即是空”？我们如何对此禅修？我们又如何禅修“空即是色”等等的呢？就某种程度而言，可以说我告诉各位的禅修技巧就是你实修“色即是空……”等等的方式，因为我告诉各位的技巧是对治执着的。我只告诉各位要观看，从来没说要评判，我从来没有叫各位要衡量什么，也没有告诉各位要去感觉些什么，我也没有谈论能量、脉轮之类的东西，没有，就只是观看。其实，理想上我应该使用“看见”一词，但要能够“看见”，首先就必须去观看才行，对吗？

就此，我们再做一个简短的禅修，但这次要做一点分析性的禅修：这个能知者、能知到底是谁？这个能听闻、能感觉的人是什么？是谁？或许更应该问

说“是什么”而不是“是谁”。暂且不管之前那些，先禅修：能知者是什么？

现在我们对此禅修几分钟。这次可以咳嗽，可以抓痒，都行，不过最好不要太过频繁。

[禅修开始]

这个能知者是什么？

正在听到这一切的是谁？

[禅修结束]

好，或许再回答几个问题。

问：如何让自己在有限的有生之年更快获得智慧？

答：你要想：有很多的日子、年月都已经过去了，很多的日落、很多的日出、很多的春天、很多的冬天都已经过去了，自己剩下的时光可能已经不多了。重复不断地如此思维。如同佛陀曾经开示过，对初学者来说，在各种心念之中，最殊胜的就是念及无常。接着再花一些时间进行听闻和思维；怙主弥勒也说听闻佛法极为重要。初学者不应让自己的感受对自己骤下批判，因为你的感受会经常变来变去。应当听闻佛法，思维佛法，努力跟那些能为自己带来与法有关的正面影响的人交往，并且无时无刻都发愿自己会花愈来愈多的时间修持佛法，以至于在此生最后一个呼吸的时候，你所生起的最后一个念头会是佛法僧三宝。

问：随着我越来越多修习佛法，我对工作失去热情，在这情况下如何运用空性？

答：你问的是一个很难回答的问题。因为从修行的角度来说，发生在你身上的是正确的事情。但是当然我们又是过去业力的副产品，若是我们只有一

张嘴和胃，没有肛门就好了，但是东西会不断流出，于是我们只好买新的东西。单是要生存在这样一个现代化的都市，就必须花非常多的钱，而护持佛法修行人的资源又非常有限，所以大家为了谋生就必须做生意。因此我会建议你，无论做什么，都是以不同的方式利益众生——要想说这是为了利益众生。例如假设你是在花旗银行工作，就要想说：因为这份工作，所以他们会付我一些钱，这会为我带来修行的资粮，而我的修行是和利益一切有情众生有关。如果你能如此作想，就算你是在银行工作，这也能够成为一条法道。但最终你应该生起出离心——生起出离心的情况就像是，若有人升你作花旗银行全球总经理这个职位，你会毫不迟疑地说：“好，我接受这个职位。”而若是升迁你的同一组织隔天就把你开除了，你也不会感到任何的不安。那才是真正的出离心。

现在我要对《心经》教法做一个总结——只是扼要讲述而已；基本上，这次授课就只是对《心经》的概述——五蕴全都是空性，空性即是五蕴；时间、空间等等的，也全都是空性，都是幻象；你的投射并非其真实面貌。若是了解这个实相的人，内心就不会有恐惧。譬如你很小的时候，假如玩具坏了，你就会哭；等你长大成人之后，如果玩具坏了，你不会哭，因为你确知那不过是一个玩具而已。同样的，世俗所看重的一切，例如名声、赞誉、批评、受人注意、被人忽略、快乐、得、失等等，这些全都如同玩具一般；当我们藉由智慧、悲心而获得成熟之后，这些全都如同一个玩具。但在你能实际证得它们是玩具之前，这些东西还是能对你起到影响，还是能诱捕你落入陷阱之中。以此方式，要努力尝试明白《心经》的要义。

在午休之前，我有讲到要瓦解禅定。这是根据《心经》最末所言：“无道，无智，无所得，亦无无得。”没有道，没有智慧，没有可得的，也没有不得的——没有什么是可得的，也没有什么是自己未得到的。

禅修是一个工具，是一个技巧；禅修是手段，而不是目的。一旦你乘船抵达对岸之后，就必须抛弃那艘船，才能真正踏上彼岸，所以你必须学习瓦解禅定。要怎么做呢？难道我是在说你在禅修的时候把手机打开，以此来瓦解禅定吗？不是这样的。我相信那种瓦解你无论如何都会做的。我现在讲的是座上修行：就如同在座上禅修的时候应当觉知自己的念头和情绪，在你的日常生活当中也要觉知自己的一言一行。然而这相当困难，因为现在我们的禅修与不禅修之间有一条鸿沟。应该要训练自己不是只有在某个特定地点才修行，要训练自

己无论是在火车上、在巴士上、在人群中、在静处，都能具有觉知；训练自己在激烈争辩的过程中具有觉知；最重要的就是时时刻刻都能忆持菩提心。其实我们讨论到的这些毗婆舍那即是胜义菩提心，但是在相对层面上，能生起世俗菩提心也会很好。这世俗菩提心基本上就是发愿：“为了利益一切有情众生，所以我会存在，我会修持佛法，我会做这种种的事情。”

在《心经》的最末，佛出三摩地，赞许舍利弗和观自在菩萨之间的讨论，这本身就是非常深奥的象征，因为实相是无法被传授的，即使是佛也无法传授，但是又必须要解说给那些尚未明白实相的人，所以这些讨论是发生在两位弟子之间，人、天人、阿修罗、龙等所有众生皆对此感到欢喜。

对于《心经》以及试图含括于内的实修指导，这次的概述到此就讲完了。若想真正探究《心经》与了解般若波罗蜜多，有非常多的教文可以研习。若想阅读具有相同意涵的其他佛经，也可以阅读《金刚经》、《维摩诘经》等佛经。

《维摩诘经》也是一部解说空性的重要佛经，而且阐释得极好，其偈颂是无价珍宝。例如，我想这偈是在里面的，偈曰：“干涸的土地绝对生不出莲花，莲花只会生长在有泥有水的地方。”类似的，菩提心只会来自情绪烦恼之中，而这我们可多了，所以我们应该感到非常高兴，高兴自己不是麻木的，亦即自己不是干枯的，而是具有着莫大的潜能。这是一部非常高深的经典，是了义的究竟教法。

同样的，佛在这部经里也不是亲自传法。这部经是关于一位叫作维摩诘的人，他生了一场病，于是佛陀派遣众弟子们前去探望维摩诘，询问他的状况、需不需要帮忙之类的，而每一位弟子都拒绝前往，全都有各自的理由。举例来说，我想是阿难尊者，阿难拒绝去探视这名叫作维摩诘的人，于是佛问：“为什么呢？”阿难就说：“那个人实在是个自以为聪明的……”佛问阿难发生了什么事情？阿难说有一次佛陀生病的时候，他去取一些水或药之类的，途中撞见了这位维摩诘，维摩诘就问他说你在做什么？阿难回答说佛的身体不适，所以来这里拿药之类的。维摩诘就说：“天哪，你真是错得离谱，佛陀怎么会生病呢？他已经证悟了。”极尽讽刺之能事。听他这么一讲，阿难对于自己竟然会有佛陀生病的这个想法，觉得很难过，正打算放弃要回去的时候，维摩诘却又突然讲了完全相反的话，他说：“不，不！你应该要把药拿去。不是因为佛有此需要，而是因为你能由此积聚福德资粮。”这些都是非常高深的大乘经

典，各位应该要去阅读。

此外还有很多论典，像是龙树、月称的著作，非常的多。还有弥勒的论著——你们中国人可能对于弥勒、无着的著作比较熟悉。

我很高兴能有这个机会讨论如此深奥的课题。我相信自己必然讲了很多错误的话，为此，我向一切圣众忏悔。我相信我们探讨这个课题必然产生了一些福德，以此福德回向给所有的菩萨——无论这些菩萨身在何处，可能有些是加油站的员工，有些是出家人，有些是妓女——愿一切菩萨都能长久住世，愿他们的心愿都能圆满实现，也回向希望更多人会对探讨般若波罗蜜多这个课题产生兴趣。

现场口译：杨忆祖；编辑校译：西游译文，2015年12月。