



SIDDHARTHA'S
INTENT

萨嘎达瓦《心经》念诵

宗萨钦哲仁波切

时间：2020 年 6 月 4-5 日

地点：印度比尔

翻译：西游译文

© 悉达多本愿会版权所有

本文版权属悉达多本愿会所有。读者仅可为个人学习之目的而复制、保存。
除非取得悉达多本愿会的正式授权，不得以营利或非营利的目的，复制、印刷、
出版、翻译或制作衍生作品（例如录制有声读物）。



SIDDHARTHA'S INTENT

活动缘起

这是按宗萨钦哲仁波切要求，全新编排，以“虚拟合唱团”形式呈现的《心经》合诵。来自十个不同国家的三十多名参与者各自唱诵的音轨被编辑在一起，创造出这个合诵。这段使用 Zoom 制作和编辑的视频，通过 Zoom、YouTube 和 Facebook 在全球进行了 24 小时的直播，以庆祝萨嘎达瓦节——这个全世界共同庆祝佛陀诞生、证悟和涅槃的殊胜日。合诵的旋律是以禅宗药师寺宽邦 (Kanho Yakushiji) 创作的音乐版《大悲咒》为基础，《大悲咒》是与观音菩萨有关的一个陀罗尼。《心经》的英译版来自那烂陀翻译小组，视频编辑苏菲·珀克斯 (Sophie Perks)，合唱编排哈利·埃因霍恩 (Harry Einhorn)。我们怀着“祈愿此刻世界的动荡得以平息”的心愿而创作了这首合诵并做诵持。正如宗萨钦哲仁波切所说：“愿我们唤起爱心、慈心和疗愈力，为地球敞开我们的心扉。”

法语开示

一切都归结于般若波罗蜜（智慧波罗蜜）；所有的法乘、方法、善巧方便，所有的修持，所有的波罗蜜，诸如布施、安忍、正念、精进、祈祷、发愿，全都归结于般若波罗蜜。如果欠缺般若波罗蜜，其它的所有方法、技巧仅仅是盲目的，实际上毫无意义。

所谓的般若波罗蜜，是令一切、令所有法道导向解脱的唯一根源。正因如此，甚至在佛经中也说：单是听闻它——当然读诵也是——仅仅听闻即能创造出某种印迹，就会产生某种连结，是一种也许细微却力量强大的因缘。“缘分”可能不是一个合适的用词，但是这种吉祥境缘是不可否认、不可争辩的，因为唯有般若波罗蜜才能带领你获得实相，它是获得实相的技巧。因此，感谢大家



SIDDHARTHA'S INTENT

做这次的念诵。

我必须说，这是哈利以及所有那些拥有非常美妙声音的人的努力成果，我只是动动嘴唇“对口型”而已。而且我必须告诉各位，虽然其中有一个片段看起来我好像在洗手间里，但我并不是在洗手间里。

大家知道我的网络不太好，而且我正在举行一个法会，[所以没法一直上线]，但是无论我何时连进来，总是看见你们有些人在这里，你们肯定全程熬夜没睡。

说到《心经》，大家知道，无论从哪个观点来看，都没有比《心经》更好的念诵。我想各位很清楚，我们真的应该做大量的思维，我们真的应该观照自心等等。所有在这里参加这次活动的人都已经听闻过大量的佛法教学，所以我想你们以一定熟知这些。这个世界的人真的需要深入地观察这个心。这个心是如此不可思议的力量强大，并且它近在咫尺。它始终在这儿，你不可能让它暂停；你不可能跟心请假离开它一阵子，它一直在。然而我们无法好好利用这个心，我们误入歧途，远离这个心。心就像大海，如此深邃广大，却依然非常清澈、纯净、清明。但是，我们不能好好利用心，我们因为表面上有很多的波浪起伏而非常散乱。

但是我想，我们应该认为自己非常幸运，因为至少我们还在讨论这些。如今有多少人在讨论这个主题呢？大多数人甚至不知道有这个心存在着。我不知道人们是否知道心的存在？有个被称为心的东西，它是如此珍贵、崇高纯净且富饶多产。而且它非常丰富，它具有这么大的创造力，这么多的光明，而且有这么多的潜力——“潜力”不是合适的用语，它不足以表达心的能力。



SIDDHARTHA'S INTENT

我们拥有心。你不需要去买它、去下载它，你已经拥有它。然而如我之前所说，我们误入歧途，我们被缠缚套牢，然后有许多许多的故事被编造出来。我们越是纠缠其中，就有越多的希望和恐惧。于是，我们从来不给自己机会去接触一直在这里的这颗心。就在我说话的当下，它在这里；在你听闻的当下，它在这里。而我确信你们会这么想，我们总是在想：“啊，我必须做这做那，我要去做这个、我要去做那个……”这样的想法通常会让你随波逐流，然后你就被这业风推来拽去。

当我们念诵《心经》时，里面有《心经》的咒语：“即说咒曰：唵 揭谛 揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提娑婆诃。”我之前解释过，可能你们有些人已经听过了，不过我要再讲一次。“揭谛”这个词一向被翻译成“去”。如同我对之前一群人说过的，如果今天释迦牟尼佛接到一通电话，他会说“我是如来”，他通常这样称呼自己，他称自己为“如来”——“如来想要去乞食”、“如来想要说法”、“如来能够随心所欲长住世间，但是如来将入般涅槃”等等，他总是自称为“如来”。其实“如来”(Tathagata)这个词相当有意思，因为它的真实含义有点像是如果有人打电话给你，你接起电话告诉对方说“我是DNA”或者“我是分子”、“我是原子”。释迦牟尼佛有好几个名号，比如说“佛”，但他从不称自己为“佛”。“这是佛在接电话”，他从不这么说。他也不会说“这是悉达多”，悉达多是他出生后取的名字。他的姓是乔达摩，他也从不自称“乔达摩”。他称呼自己是“如来”(音译：塔他嚧塔)。

“嚧塔”(gata)这个词的含义非常丰富，“嚧塔”实际上指“来”和“去”，或者说“到达”和“离去”。梵文词汇的含义非常丰富，它是如此美妙的一种语



SIDDHARTHA'S INTENT

言，“噶塔”是来和去同时兼具。而“塔他”（tatha）的意思是“这个是什么”，或“这个”或“如此”。就之前讨论的脉络而言，就是“心”——先前说到的这个纯净清明、不可言说、不可名状的心。心就在这里，你有心，我也有心。心在这里，了了分明，活力四射。这就是他到达之处，亦是他离去之处——他已经离开了。我们必须用这样的方式来理解。

但是我们还没到达，我们还没离去。可以说，我们既没有前往那里，也没有抵达那里。因此，我们像是在表面飘荡，像是在另一个地方游荡。我们的飞机在另一处盘旋，我们还没有前去、还没有到达那里。

在佛教中，“正念”是一个非常重要的工具。而我们是对什么抱持正念？基本上，归根究底就是要对心本身具有正念。我们不是对某个东西具有正念，而是对先前提到的那个心具有正念。那个如大海般的心，那个如如不动、无造作的心，它是无为的，它非常深奥、广大、丰富、活跃、多姿多彩、富创造力。它有许许多多的名称，例如慈心、悲心、菩提心等等。这就是我们需要有正念的对象。

然而我们太习惯误入歧途，我们太习惯跑来跑去，我们太习惯出游，但是却从未来到或抵达任何地方。首先，我们甚至不知道有这个心的存在——之前在谈的那个我们可以企及的美妙之心。其次，即使我们有些人知道“哇，它非常美妙，它非常丰富，它非常特别，它是如此令人惊叹”，但因为我们对于旅游、不抵达、不来不去太过上瘾，于是我们就是不敢 [到心这里]。

这是可以理解的，因为要抵达这个本心，要来到并且安住在这个心这里，也有点令人恐惧。因为它是如此的简单，而这种简单性就好像是突然间你不是



SIDDHARTHA'S INTENT

一个男人、不是一个女人，你不是一个西班牙人、中国人、美国人，你不是黑人、不是白人，你不是黄色的，你不是蓝色的……那些标签全都是表面上的。对我们很多人来说，那个状态有点令人畏惧，所以对于前往那里，我们总是怀有一种抗拒。

为了前往那里——前往那个根本的自性，你想怎么称呼它都行——于是有很多的技巧，可说是“给自己拴上狗链”的技巧，以便我们不会漂泊得太远。今天我们在 24 小时内这么做了，我们给自己拴上了一个名为《心经》的绳索，通过念诵和有点歌唱的方式拴住自己，这就是正念的意义。正念就只是要真正给自己拴上狗链，即使你可能还是会离开，但或许你不会走得太远，你总是会回来，总是会回到这里。

当然了，每天都是特别的日子，每天都是节日，每天都是佛陀纪念日，当然如此。但是对你我这样的人类来说，有个特定时间是有好处的，像是今天是佛诞日、成道日、涅槃日等等，希望这个设计能让各位至少可以更加接近我一直在讲的这个心。

如果你去读《心经》，各位现在已经念了很多遍了，《心经》里面实在解释得太好了，“不增不减、无生无死”，基本上这真的就是在说你的心！无眼、无耳、无鼻，这些全都是，心确实是最根本的。《心经》并不像虚无主义那样否定所有的一切，绝对不是。《心经》主要是在描述你我都有这个心——它很难描述，而《心经》可能是做得最到位的。

至少对我来说，这是第一次在萨嘎达瓦这个非常殊胜的日子念诵《心经》，连续不断、马拉松式地持续 24 小时，这实在棒极了！感谢大家加入我们。我相



SIDDHARTHA'S INTENT

信现在有些人想要真正修行，也有些人只想唱歌，那也很好。很多人已经在谈想要做更多的类似活动，所以肯定我们会想出很多的活动。关于我们可以用 Zoom 这类媒介做些什么，如果你有任何想法，欢迎写信给我们、给我。

还有，请大家要洗手、保持社交距离、涂润肤霜。我想我们也应该祈祷和发愿，愿我们所有的领导人——当然还有我们自己——我们将会真正利用这次机会，换个方式看待这个世界。不要总是只谈论经济，我想我们现在有一个很好的重启机会，像是计算机的那种重启，也许是从环境的角度。因为我们经历的这个状况迄今已经好几个月了，尤其是目前美国的情况，这一切都真的让我们意识到我们是如此的脆弱，我们就如一滴露珠——意识到这一点也很重要。当然，对我们这样情绪化的人类来说，这是非常痛苦和不愉快的情况。但是我认为，很重要的是应当善加利用这个机缘，将其转变成有意义的事情，至少就我们自己个人而言。