



SIDDHARTHA'S  
INTENT

---

# 薩嘎達瓦 《心經》 念誦

宗薩欽哲仁波切

時間：2020 年 6 月 4-5 日

地點：印度比爾

翻譯：西遊譯文

© 悉達多本願會版權所有

本文版權屬悉達多本願會所有。讀者僅可為個人學習之目的而複製、保存。  
除非取得悉達多本願會的正式授權，不得以營利或非營利的目的，複製、印刷、  
出版、翻譯或製作衍生作品（例如錄製有聲讀物）。



## SIDDHARTHA'S INTENT

### 活動緣起

這是按宗薩欽哲仁波切要求，全新編排，以「虛擬合唱團」形式呈現的《心經》合誦。來自十個不同國家的三十多名參與者各自唱誦的音軌被編輯在一起，創造出這個合誦。這段使用 Zoom 製作和編輯的視頻，通過 Zoom、YouTube 和 Facebook 在全球進行了 24 小時的直播，以慶祝薩嘎達瓦節——這個全世界共同慶祝佛陀誕生、證悟和涅槃的殊勝日。合誦的旋律是以禪宗法師藥師寺寬邦（Kanho Yakushiji）創作的音樂版《大悲咒》為基礎，《大悲咒》是與觀音菩薩有關的一個陀羅尼。《心經》的英譯版來自那爛陀翻譯小組，視頻編輯蘇菲·珀克斯（Sophie Perks），合唱編排哈利·埃因霍恩（Harry Einhorn）。我們懷著「祈願此刻世界的動蕩得以平息」的心願而創作了這首合誦並做誦持。正如宗薩欽哲仁波切所說：「願我們喚起愛心、慈心和療癒力，為地球敞開我們的心扉。」

### 法語開示

一切都歸結於般若波羅蜜（智慧波羅蜜）；所有的法乘、方法、善巧方便，所有的修持，所有的波羅蜜，諸如布施、安忍、正念、精進、祈禱、發願，全都歸結於般若波羅蜜。如果欠缺般若波羅蜜，其它的所有方法、技巧僅僅是盲目的，實際上毫無意義。

所謂的般若波羅蜜，是令一切、令所有法道導向解脫的唯一根源。正因如此，甚至在佛經中也說：單是聽聞它——當然讀誦也是——僅僅聽聞即能創造出某種印迹，就會產生某種連結，是一種也許細微却力量強大的因緣。「緣分」可能不是一個合適的用詞，但是這種吉祥境緣是不可否認、不可爭辯的，因為



## SIDDHARTHA'S INTENT

唯有般若波羅蜜才能帶領你獲得實相，它是獲得實相的技巧。因此，感謝大家做這次的念誦。

我必須說，這是哈利以及所有那些擁有非常美妙聲音的人的努力成果，我只是動動嘴唇「對口型」而已。而且我必須告訴各位，雖然其中有一個片段看起來我好像在洗手間裡，但我並不是在洗手間裡。

大家知道我的網絡不太好，而且我正在舉行一個法會，[所以沒法一直上綫]，但是無論我何時連進來，總是看見你們有些人在這裡，你們肯定全程熬夜沒睡。

說到《心經》，大家知道，無論從哪個觀點來看，都沒有比《心經》更好的念誦。我想各位很清楚，我們真的應該做大量的思維，我們真的應該觀照自心等等。所有在這裡參加這次活動的人都已經聽聞過大量的佛法教學，所以我想你們以一定熟知這些。這個世界的人真的需要深入地觀察這個心。這個心是如此不可思議的力量強大，並且它近在咫尺。它始終在這兒，你不可能讓它暫停；你不可能跟心請假離開它一陣子，它一直在。然而我們無法好好利用這個心，我們誤入歧途，遠離這個心。心就像大海，如此深邃廣大，却依然非常清澈、純淨、清明。但是，我們不能好好利用心，我們因為表面上有很多的波浪起伏而非常散亂。

但是我想，我們應該認為自己非常幸運，因為至少我們還在討論這些。如今有多少人在討論這個主題呢？大多數人甚至不知道有這個心存在著。我不知道人們是否知道心的存在？有個被稱為心的東西，它是如此珍貴、崇高純淨且富饒多產。而且它非常豐富，它具有這麼大的創造力，這麼多的光明，而且有



## SIDDHARTHA'S INTENT

這麼多的潛力——「潛力」不是合適的用語，它不足以表達心的能力。

我們擁有心。你不需要去買它、去下載它，你已經擁有它。然而如我之前所說，我們誤入歧途，我們被纏縛套牢，然後有許多許多的故事被編造出來。我們越是糾纏其中，就有越多的希望和恐懼。於是，我們從來不給自己機會去接觸一直在這裡的這顆心。就在我說話的當下，它在這裡；在你聽聞的當下，它在這裡。而我確信你們會這麼想，我們總是在想：「啊，我必須做這做那，我要去做這個、我要去做那個……」這樣的想法通常會讓你隨波逐流，然後你就被這業風推來拽去。

當我們念誦《心經》時，裡面有《心經》的咒語：「即說咒曰：唵 揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提娑婆訶。」我之前解釋過，可能你們有些人已經聽過了，不過我要再講一次。「揭諦」這個詞一向被翻譯成「去」。如同我對之前一群人說過的，如果今天釋迦牟尼佛接到一通電話，他會說「我是如來」，他通常這樣稱呼自己，他稱自己為「如來」——「如來想要去乞食」、「如來想要說法」、「如來能夠隨心所欲長住世間，但是如來將入般涅槃」等等，他總是自稱為「如來」。其實「如來」(Tathagata)這個詞相當有意思，因為它的真實含義有點像是如果有人打電話給你，你接起電話告訴對方說「我是DNA」或者「我是分子」、「我是原子」。釋迦牟尼佛有好幾個名號，比如說「佛」，但他從不稱自己為「佛」。「這是佛在接電話」，他從不這麼說。他也不會說「這是悉達多」，悉達多是他出生後取的名字。他的姓是喬達摩，他也從不自稱「喬達摩」。他稱呼自己是「如來」(音譯：塔他嚙塔)。

「嚙塔」(gata) 這個詞的含義非常豐富，「嚙塔」實際上指「來」和「去」，



## SIDDHARTHA'S INTENT

或者說「到達」和「離去」。梵文詞彙的含義非常豐富，它是如此美妙的一種語言，「嚙塔」是來和去同時兼具。而「塔他」(tatha)的意思是「這個是什麼」，或「這個」或「如此」。就之前討論的脈絡而言，就是「心」——先前說到的這個純淨清明、不可言詮、不可名狀的心。心就在這裡，你有心，我也有心。心在這裡，了了分明，活力四射。這就是他到達之處，亦是他離去之處——他已經離開了。我們必須用這樣的方式來理解。

但是我們還沒到達，我們還沒離去。可以說，我們既沒有前往那裡，也沒有抵達那裡。因此，我們像是在表面飄蕩，像是在另一個地方遊蕩。我們的飛機在另一處盤旋，我們還沒有前去、還沒有到達那裡。

在佛教中，「正念」是一個非常重要的工具。而我們是對什麼抱持正念？基本上，歸根究底就是要對心本身具有正念。我們不是對某個東西具有正念，而是對先前提到的那個心具有正念。那個如大海般的心，那個如如不動、無造作的心，它是無為的，它非常深奧、廣大、豐富、活躍、多姿多彩、富創造力。它有許許多多的名稱，例如慈心、悲心、菩提心等等。這就是我們需要有正念的對象。

然而我們太習慣誤入歧途，我們太習慣跑來跑去，我們太習慣出遊，但是却從未來到或抵達任何地方。首先，我們甚至不知道有這個心的存在——之前在談的那個我們可以企及的美妙之心。其次，即使我們有些人知道「哇，它非常美妙，它非常豐富，它非常特別，它是如此令人驚歎」，但因為我們對於旅遊、不抵達、不來不去太過上癮，於是我們就是不敢 [到心這裡]。

這是可以理解的，因為要抵達這個本心，要來到並且安住在這個心這裡，



## SIDDHARTHA'S INTENT

也有點令人恐懼。因為它是如此的簡單，而這種簡單性就好像是突然間你不是一個男人、不是一個女人，你不是一個西班牙人、中國人、美國人，你不是黑人、不是白人，你不是黃色的，你不是藍色的……那些標籤全都是表面上的。對我們很多人來說，那個狀態有點令人畏懼，所以對於前往那裡，我們總是懷有一種抗拒。

為了前往那裡——前往那個根本的自性，你想怎麼稱呼它都行——於是有很多的技巧，可說是「給自己拴上狗鏈」的技巧，以便我們不會漂泊得太遠。今天我們在 24 小時內這麼做了，我們給自己拴上了一個名為《心經》的繩索，通過念誦和有點歌唱的方式拴住自己，這就是正念的意義。正念就只是要真正給自己拴上狗鏈，即使你可能還是會離開，但或許你不會走得太遠，你總是會回來，總是會回到這裡。

當然了，每天都是特別的日子，每天都是節日，每天都是佛陀紀念日，當然如此。但是對你我這樣的人類來說，有個特定時間是有好處的，像是今天是佛誕日、成道日、涅槃日等等，希望這個設計能讓各位至少可以更加接近我一直在講的這個心。

如果你去讀《心經》，各位現在已經念了很多遍了，《心經》裡面實在解釋得太好了，「不增不減、無生無死」，基本上這真的就是在說你的心！無眼、無耳、無鼻，這些全都是，心確實是最根本的。《心經》並不像虛無主義那樣否定所有的一切，絕對不是。《心經》主要是在描述你我所有的這個心——它很難描述，而《心經》可能是做得最到位的。

至少對我來說，這是第一次在薩嘎達瓦這個非常殊勝的日子念誦《心經》，



## SIDDHARTHA'S INTENT

連續不斷、馬拉松式地持續 24 小時，這實在棒極了！感謝大家加入我們。我相信現在有些人想要真正修行，也有些人只想唱歌，那也很好。很多人已經在談想要做更多的類似活動，所以肯定我們會想出很多的活動。關於我們可以用 Zoom 這類媒介做些什麼，如果你有任何想法，歡迎寫信給我們、給我。

還有，請大家要洗手、保持社交距離、塗潤膚霜。我想我們也應該祈禱和發願，願我們所有的領導人——當然還有我們自己——我們將會真正利用這次機會，換個方式看待這個世界。不要總是只談論經濟，我想我們現在有一個很好的重啟機會，像是計算機的那種重啟，也許是從環境的角度。因為我們經歷的這個狀況迄今已經好幾個月了，尤其是目前美國的情況，這一切都真的讓我們意識到我們是如此的脆弱，我們就如一滴露珠——意識到這一點也很重要。當然，對我們這樣情緒化的人類來說，這是非常痛苦和不愉快的情況。但是我認為，很重要的是應當善加利用這個機緣，將其轉變成有意義的事情，至少就我們自己個人而言。