

拥抱变化，2024年10月25日，台北（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=1PIXIMPYLPI>

讲师：

有一种东西，嗯，模棱两可，模糊不清，但又充满魔力，有时又非常尖锐，叫做生活——它正在发生。它就在此刻，甚至就在我们说话的此刻，它应该在发生。我本该生活在其中，你也本该生活在其中。

我们中的许多人已经生活和互动了相当长的时间，有些人可能超过40年。从某种意义上说，40年非常非常短，但另一方面，你知道，它又很长。这里有很多年轻人，他们可能从未理解过智能手机出现之前的生活是什么样的。当然，你们也会达到那个阶段——变成恐龙。显然，我更多是在和年轻一代说话，尤其是那些新来的。

我是个佛教徒，我相信肯定有人告诉过你这一点。你知道，所有那些辅助手段……佛教经历了很多。我并不是说佛教经历了很多负面的事情，我的意思是，它也曾有过辉煌的时期，就像许多其他所谓的……我不知道，哲学？也许这个词不太准确，但无论如何，就像许多其他哲学体系或科学体系一样，我会说佛教有过它的辉煌时期，它的鼎盛时期。但是，由于一些奇怪的原因，它现在被归类为宗教。而宗教本身的概念也经历了很多，我相信你们很多人都知道。所有无神论者、现实主义科学家都把宗教视为某种不正当且过时的东西。但是，正如我们所知，宗教从未停止过它的作用，有时甚至非常恶劣。

我收到了许多关于这次聚会的问题，我会尽力回答，虽然不能全部回答，但我会尽力回答一些。我必须说，我给出的答案，实际上是我尽力从佛陀以及我所有上师、我的精神导师们的话语中提炼出来的，所以我说过的话都不是原创的。我会尽量用现代人能理解的方式表达，但佛教两千五百年来一直在做这件事，所以这并非什么新鲜事。

我们今天在这里讨论的是拥抱变化。虽然这听起来很现代，但实际上，拥抱变化或许是佛陀最早的教义之一。事实上，对佛陀来说，“拥抱变化”比“接受变化”更简单——它真正意味着认识到变化本身就是真理。我不知道这样说是否合理，但如果我说，也许唯一不变的就是变化本身，你能理解吗？

所以，佛陀关于变化、无常的教导，用经典的术语来说，我会尝试将其与我们今天面临的问题联系起来。今天早上我列了一个清单，上面写着我们可能感兴趣的话题。今天我们要讨论的问题不多，首先，我觉得我们时间不够，而且有些问题你可能根本不感兴趣。

比如，你真的对真相感兴趣吗？你可能会说感兴趣，但实际上没人真正感兴趣。我们上学是为了学会说谎，不仅对别人，更重要的是对自己。即使是生活中简单的互动，我们也不会真正思考真相。如果你感兴趣，我们可以稍后再谈，但现在，我先略过真相。我的意思是，对佛教徒来说，真相是最重要的

的，但成为佛教徒并不是最重要的。

那么，我们接下来要讨论什么呢？

意义。如果你能认真听听就太好了，但我怀疑你是否感兴趣，所以我们先略过这个。

价值观和文化，这真是个奇怪的东西。我知道这些你可能感兴趣，但现代人热爱正义——正义就是正义。也许我们可以谈谈这个，也许你感兴趣。另一个话题，也许你不感兴趣，但我认为我会让你对自尊感兴趣。好吧，这样我们就能回到我们今晚的主题了。

我们要讨论的是如何拥抱变化，但要从自尊的角度来谈。我想，自尊就是对自己感觉良好，这很重要。对年轻人来说，创造力可能很重要。我认为在无常的背景下谈论创造力是有意义的，我指的不仅仅是像摆在我面前的这块金子，或者音乐之类的创造力，当然，创造力也体现在如何与自己相处上。比如说，你身处荒郊野外，只有你一个人，没有人打扰你，你仍然需要发挥创造力来与自己相处。

我不知道，我现在属于博物馆那个年纪了，但我有一些年轻的朋友，我觉得有时候他们在与自己相处时缺乏创造力。

那么，我们或许可以谈谈批判性思维，尤其是对于真正珍视个人主义的这一代人来说。我认为批判性思维很重要，但与此同时，思考“个人”的含义也很重要。与此相关的一个非常重要的问题是自由，我相信每个人都会自觉或不自觉地关注它。

好的，让我们从自由开始。我们都渴望自由。自由的概念不仅被政客使用，也被佛教徒使用。但你们大多数人对“涅槃”（NV）那种自由感兴趣吗？我想你们对那种自由不感兴趣。好的，我认为即使仅仅就自由本身而言，也有很多要素需要具备，才能真正体验到自由。

好的，我在这里稍微谈谈我的佛教观点。你知道，我是一名佛教徒，所以你必须理解，佛教认为，只要有所图谋，你就永远无法真正自由。我的意思是，如果你想要得到赞扬、不想被批评，或者只是想独处，哪怕只是一个简单的目标，它总是会为你打开束缚之门——锁链、枷锁，随便你怎么称呼它。

好吧，这很大程度上源于佛教的理念。但是，从我们现代人的运作方式来看，这其中也蕴含着一门艺术。好吧，我现在要谈谈这门艺术，那就是如何做决定。这很难。如果你不知道如何做决定，如果你不擅长得出结论或做出决定，你就会饱受一种叫做缺乏自信的困扰。如果你缺乏自信，自由就遥不可及。

哇，我们这些现代消费者——整个消费社会，正是靠让消费者优柔寡断而蓬勃发展的。所以，市面上有很多东西总是让你无法做出决定，于是我们总是忘记拥抱变化。抱歉，花了这么长时间才定义“拥抱变化”。

你知道，外面有太多事情总是让你犹豫不决，而且这种情况越来越严重，至少在台湾是这样。顺便说一句，我不是在评判，但你可能会这么认为，没关系，我真的不是。这次我到的时候，坐在几个年轻人旁边，他们好像要去日本。他们和我聊了起来，我们聊到了性别相关的话题。

这是真的——当我到达机场时，我心里想，也许男女厕所之间不会有区别，因为我觉得台湾的厕所只有三种性别，对吧？比如一个带锁的女厕。而很多国家现在都有80、90种性别。我再说一遍，我不是在批评这种做法，这是自由，对吧？自由，你知道的。当然，我有自由，每个人都有自由，但实际上，这就是我刚才说的谎言——“你可以做任何你想做的事”，这是地球上最大的谎言，当然不是。不过，那是另一个话题了。

所以，基本上，我的意思是，我们大多数人还没有对自己做出最终决定。也许有些想法很粗糙，你知道，比如，我很确定自己是个男人，但我说的不是那种程度的确定，我说的是生活中有很多犹豫不决的问题，比如“我是谁？”“我的目标是什么？”“我应该做什么？”各种各样的犹豫不决，或者说没有结论，这些都与人生息息相关。

恐怕从现在开始，情况只会变得更加复杂。所以我们人类真的需要学会接受变化，因为如果我们不这样做，我认为我们只会无缘无故地把生活搞得复杂。

新冠疫情期间，我们不能像以前那样自由外出，于是突然之间，全世界的信息都涌向我们。我认为，我们的犹豫不决和缺乏头绪的情况变得更加严重了。仔细想想，这些信息都如此模糊，就像我一开始说的——模糊，有时甚至有点神秘，但大多数时候又非常清晰，而且模棱两可。

唯一我们可以称之为持续存在的，就是认知。我们拥有这种持续的认知，这种意识，好吧，就叫它意识吧。但可悲的是，我们没有足够重视它。这或许是唯一……我不知道该怎么形容……唯一持续存在的东西，也许用“持续”这个词不太合适，但它……它很鲜活。

所以，基本上，我们忘记了有意识地生活。既然我们没有有意识地生活，我们就无法真实地生活。大多数时候，几乎所有时间，我们都生活在……嗯，不是真实的，是虚假的，是捏造的，是伪装的。总之，也许我又把这事儿搞复杂了，你知道，也许我把事情搞得太复杂了，但自由对你很重要，对我来说也很重要。

最近我在印度和一些朋友一起吃午饭，那里有一些家长。我们聊了很久，大概一个小时，谈到社交媒体是如何毁了他们的生活，尤其是他们的孩子的生活。社交媒体不仅分散了孩子们的注意力，让他们无法专心学习和做作业，而且从安全角度来看，家长们也很担心，因为网络暴力等等。

大约一个小时候，谈话突然发生了变化。接下来的大约一个小时，这些人花了差不多同样长的时间谴责朝鲜没有社交媒体的自由。是的，我们热爱我们的自由，但我不知道这自由是什么，我只是好奇，这自由到底是什么？

大多数时候，人们对现状相当满意，被灌输了对自由的定义。好吧，批判性思维是在拥抱变化的背景下进行的。我自己一直都是理性思维的拥护者，我非常支持我们所说的理性思维，也就是逻辑思维。你知道，在佛教中，我们大量研究逻辑。我从来没有真正意识到，佛教对逻辑的研究认为逻辑只是一种手段，而不是目的。

我们最终会忽略、忽视或没有注意到批判性思维的重要性，因为我们认为保持清醒很重要，我们也认为保持正常很重要。然而，我们并不真正知道"正常"意味着什么。当然，我们对"正常"有一些非常模糊的定义，比如，"我儿子21岁了还没工作，这不正常"，或者诸如此类的事情。所以我们对"正常"的定义非常笼统。但无论如何，我们人类想要……

想要"正常"有很多原因，其中最重要的一个是：我们不想孤独，对吧？我们想要社交，想要朋友、家人，想要结婚，我们不想被拒绝，我们想被邀请。所以我想，保持"正常"很重要。而为了保持正常，我们需要借助各种工具，其中最珍贵、最有价值的一种，就是批判性思维。这也是我们送孩子上学、让他们学习批判性思维的原因。当然，教育程度越高越好。但你应该意识到，那些真正上过哈佛等顶尖名校的人，往往恰恰是最缺乏批判性思维、最有偏见的人。

作为一名佛教徒，六十三年来，我一直被人——直接或间接地——视为天真、迷信、缺乏批判性思维的人。他们称我们为狂热分子、宗教狂热分子。但你应该知道，真正最狂热的是谁？是自由派民主党人，是《纽约时报》的读者——他们才是最狂热的，他们真心相信那种"宗教"。说到底，它就是一种宗教，只不过他们的教堂看起来不像寺庙，没有任何佛教的元素。佛教徒当然也有自己的教堂、自己的牧师、自己的一切，但那只是……

那么，什么是批判性思维呢？其实我现在几乎可以肯定地说，所谓的宗教人士——包括基督徒、伊斯兰教徒、犹太教徒，当然还有佛教徒——反而开放得多。你看，有很多佛教徒会说："哦，我想学习科学，佛教与科学、佛教与神经科学、佛教与物理学。"也许未必是完全出于自愿，但他们觉得有必要这样做，觉得"我们不想被视为落后"，所以佛教徒也在忙着学习科学，你明白我的意思吗？宗教人士正在努力保持开放的心态，拥抱现代科学。而另一方面，世俗科学家——不管你了解多少——他们根本不愿意思考某些概念，连尝试都不愿意。

我认识很多僧侣和僧尼在研究科学，甚至真正从事科学研究，但我还没见过哪个麻省理工学院的学生或教授真正想去进行一次三年的闭关修行。这算不上好的批判性思维——那简直就是《傲慢与偏见》里的情节。麻省理工学院就像一座修道院，那些教授就是大师，学生就是信徒，大师说什么他们就说什么。所以，现代人真的拥抱变化吗？我不这么认为。我觉得他们有时反而变得更加落后，甚至像手持智能手机的石器时代野蛮人，这很危险。

好了，批判性思维就聊到这里——哦，已经一个小时了，好吧。

那么你们觉得呢？我不知道接下来该选哪个话题。我很想谈谈文化，但它太大了，所以我们跳过吧——尽管文化其实非常重要，听起来荒谬，却又非常重要。嗯，我们先来谈谈身份认同，然后我来回答一些问题。之后，你们就好好享受这个周末吧，对吧？

身份认同。我对此怀有一些希望，但我不知道，也许我活不到希望成真的那一天。我之所以抱有希望，是因为人工智能革命——我的希望其实与人工智能有关。我觉得人工智能真的会让人们失去身份认同。我可以想象，大约三四十年后，会有一场由G7或某个类似组织召开的紧急峰会，因为人类正在失去身份认同——就像护士不再是护士，因为你的手机可以做护士的工作一样。

我甚至让ChatGPT写了一封赞扬龙钦巴的信，它写得相当不错，我印象深刻。但下一刻，我对ChatGPT感到非常厌恶——因为我要求它写一封赞扬普京的信，它却说："对不起，我们不能做不道德的事情。"我立刻想到：ChatGPT来自圣地亚哥，它不应该有这种偏好，对吧？

无论如何，日本已经有了机械化的禅宗僧侣。如果三十年后，台湾对佛法的兴趣仍然像今天这样旺盛，我会非常非常感动——这么多人来到这里，现在是2024年。我不是泰勒·斯威夫特，我讨论的也不是美甲足疗之类的事情。即便如此，在2024年10月25日这个星期五，人们对无常与自然这类话题仍然如此感兴趣，这是一件好事。希望四十年后这种兴趣依然存在。

但四十年后，不会再有僧侣、和尚或老师，只会有机器人。僧侣的身份、喇嘛的身份、尊者的身份——所有这些在四十年后都将变得毫无意义。所以我相信，大约四十年后，可能会召开一次紧急会议，因为人类正面临着一场严重的身份认同危机。

哇，如果我能活到四十年后，我会多大年纪？哦，天哪，六十五岁吧？好吧，如果我活到那时，我会厚着脸皮站出来说——就像读《心经》一样——最终人们会明白佛陀在两千五百年前所说的：无眼无鼻，没有这个，没有那个。我会说：是的，让我们拥抱变化，但这一次，让我们接受这个事实——身份认同并不存在，它只是一种幻觉。

身份认同这个问题，对我来说非常重要，我真的非常好奇。当我审视当今世界时，我不禁想问：为什么这么多民族主义者像雨后春笋般涌现？不仅仅是民族主义者，就连自由主义者在我看来也是如此——这也是一种身份认同，就像"我是一只鸚鵡，我是一辆皮卡"，大概就是那种感觉。如果你明天去读当地的报纸，认真想一想，你会发现这个世界正面临着身份认同危机。

而且这不只是某种抽象的议题，它实际上渗透到我们的日常生活之中。无论是已婚还是单身，身份认同都在其中。就说婚姻吧——甚至婚姻这种现象本身都存在着巨大的冲突。不，其实不只是婚姻，是关系，对，就是关系。这才是重点，不是吗？关系。至少二十年前，人们还有很多亲密接触，但现在甚至连性生活都不再是关系的重要组成部分了。这种关系，真是个神奇的现象，尤其是在现代，尤其是在你们这样的文明中。

你知道，有时候我和中国朋友聊天，我会问：你们有没有意识到，你们使用的语言已经延续了两三千

年？这意味着什么呢？这意味着你们仍然保留着某些文化的细微之处，某些属于两千年前的东西。正因为如此，在人际关系中，我们往往都想要一段像唐朝那样完美的关系。唐朝的婚姻，我们姑且称之为完美吧。但唐朝没有WhatsApp，唐朝的丈夫或妻子不会去刷手机、给别人发短信，对吧？这种关系现象与身份认同息息相关。

顺便说一句，我今天没有答案，我来这里不是为了给你提供任何公式。我没有可以给你的，但我认为，即使只花一个小时来谈论这件事，也是重要的。我觉得我们不需要每天都谈，但偶尔谈谈，或许能让我们的生活变得更好，视角更加多样。

有人问：现代人如此在意自我价值，由此带来了许多焦虑和不安全感，该如何应对？就我个人而言，我认为这样讨论是有帮助的。当然，你也可以读《吉祥经》，它有祝福，对于佛教徒来说，它是佛陀的著作，如果你能接受这一点，那就太好了。很多时候，我们不知道如何应对不安全感与焦虑，原因在于我们根本不去面对它——我们通常选择否认、粉饰、掩盖、修补。

当然，也有一些非常好的问题。但我认为这些问题之所以好，仅仅是因为我们是人。真相是存在的，但这并不意味着我们必须时时坦然面对真相。比如有人问，如何处理思念某人的情绪——我不会告诉你“哦，那个人只是空性，空性就是那个人，除了空性别无他物”。即使这才是真正的答案，我也不会这样告诉你，因为这是一个很美好的问题，我还想告诉你另一些事。我的答案会更感性一些：你应该觉得自己很幸运，因为你有可以思念的人。我是认真的。我遇到过很多人，他们没有可以思念的人，他们渴望思念某人，却没有那个人。这就是他们的境遇，这就是我们佛教所说的业力。你知道，那些在洪灾中失去父母、祖父母的孩子，那些婴儿——假设他们还能再活四五十年，当他们看到另一个有父母的孩子时，会作何感想呢？

好，还有一些很好的问题。有人问，修习佛法时，尤其是在禅修过程中，孤独感会油然而生，该怎么办？在这里，我给你一个佛教的答案：实际上，我们永远都是孤独的，这是事实。你我可以假装我们共享着这片欢乐，或者共享着一锅热气腾腾的火锅，但实际上，你所看到的，我永远看不到。我们总可以说“哦，是的，我能看到，你也能看到同样的东西”，但这并非事实。我认为，接受这一点或许是件好事。所以，愿你永远孤独，你，修行者。

还有一个好问题：当我们面对一段意料之外的亲密关系时，会因为缺乏勇气而挣扎，该怎么办？我们知道，当业力之风吹起时，你无能为力，只能像冲浪者一样顺其自然。如果一段意料之外的亲密关系正在酝酿，不要让“也许我应该先闻闻自己的腋窝”之类的念头阻止你。你只需要坦然接受自己，坦然接受……

自己。好吧，这一切正在发生——这或许就是亲密关系中腋窝气味存在的原因。关系正在发生，就这样。

好吧，爱与道德，哪个更重要？这确实是个复杂的问题。我再说一遍，我会以佛教徒的身份来回答，

因为我觉得这样更容易一些。爱和道德都很重要。我认为，你对待爱与道德的态度，应该像对待邻居一样——你知道，你必须与他们相处，因为你就住在那里，但同时也要谨慎。我认为两者都重要，因为道德和爱都能带来好处，但也可能让你陷入困境。除非你指的是像慈悲（karuna）那样的爱，那又是另一回事了。但我认为那与眼前这个问题无关。

现在这个问题很好：如何应对失去亲人——比如父母、家人——的变故？佛教的答案是：你永远不会真正失去他们，因为你们之间有很深的联系，尤其是作为至亲家人，这种联系非常牢固。你只需要记住，你可能会……或者把它们炸掉——你知道，这样做只会制造出更多的纠缠，所以并不是真的放下，你反而会陷得更深。所以作为佛教徒，我会说：做一些善事，真正投入其中，也许可以借由这段联系，好好地利用它。

好的，重要的问题来了：我们如何面对生、老、病、死？关于这些，我们谈得还不够。当然，我们确实在谈，比如“哦，我老了，我们去韩国吧”——我们就是这样谈论的。但我想说的是，实话实说：总有一天我会死，无论我去多少次韩国，生病也是必然的。因为我们基本上就是伟大的摩诃耶大师所说的那样——我们是对事物持有某种观点的存在。“观点”，这是一个多么美好而深刻的词！我们看到的是一堆短暂、消逝、下垂、不断变化的事物，却认为它们永远都是老样子，这正是我们持有这种观点的愚蠢之处。

有没有可能放下对身体的执着？很有可能，而且确实如此。这并不一定意味着要任其腐烂——事实上恰恰相反，你可以用维生素、保湿霜、按摩等各种方式好好呵护它，但要时刻准备好放手，保持这种觉知。反正身体只是一个不断变化、逐渐消退、逐渐下垂的过程，认为它永久不变，是一种错误的见地，对吧？

那么，我们该如何应对努力工作却得不到预期结果的情况？这个问题值得深入讨论，确实是个好问题。我现在的简短回答是——因为时间有限——请把注意力集中在“预期”这个词上，我认为这将解决你的问题。

如何面对不可预见的变化，以及对难以承受的未来的恐惧？我想引用吉格·马利奇大师的话：“你许下的一百个愿望，一个都不会实现；但你不敢许下的一百个愿望，却有可能实现。”

哇，另一个非常重要的问题：年轻人如何应对压力？实际上不只是年轻人，老年人和年轻人都一样。我们是如何应对压力的？简而言之，有时候我会思考身份认同的问题，也就是我之前提到的那些事。很多时候，你對自己太苛刻了。我的意思是，我当然可以非常努力地让自己看起来像安吉丽娜·朱莉，但这会给我带来巨大的压力。所以，也许我应该重新设定目标，给自己定一个不同的方向——不是说那个目标有什么不好。

好吧，这是一个重要的问题，但我需要好好想一想。你的问题是：我即将毕业，感到迷茫，没有方向，人生最重要的意义是什么？好吧，你问的是一个佛教徒，对佛教徒来说，这个问题有点滑稽。这就

有点像——假设你正在睡觉，做着梦，然后你问别人：“我做这个梦的意义是什么？”所以这个问题本身就有点难以成立。

基本上，我想说的是，“人生的意义”这个概念不仅被过度渲染，而且“意义”本身可能就是最重要的资本主义营销策略。但我同情提出这个问题的人，这是当今世界令人悲哀的一面。我认为我们的世界，如果我们注意一些事情，是可以解决一些问题的，但我们并没有去解决。

我不知道我在说什么了，好吧。你提出这个问题，是因为你受过教育。你知道，我自己也在经营一所学校，正在泰国开展一个更大的教育项目。但我真的觉得教育是危险的。假设你去的是一所非常非常小的落后乡村学校，别人强加给你的目标或目标形象，伤害并没有那么大。但如果你去了麻省理工学院，那个目标就被放大了，追逐那个目标就像我试图成为安吉丽娜·朱莉一样。

好吧，无论如何，我今天还是来回答一些务实的问题。你的人生目标是什么？学会与自己相处。如果你发现自己多长出了一个头，那就接受它。这其实并不难，只要掌握一些技巧——比如，千万别去翻看韩国医院的宣传册，千万别看，这是你可以做到的事。关于人生的意义，不要过多参照别人，不要比较——比较和竞争，真的是资本家强加给我们的把戏。

如果民主这么好，为什么那么多佛教徒仍然有很多执着？这就像在问：如果民主这么好，为什么会有唐纳德·特朗普？佛法就是佛法，佛教徒是人，好的，我们的提问环节就到此为止了。

正如我所说，当有人提出要求时，我只是想进行一次对话。这是我目前的想法，我不知道明年如果我们再见面，我可能会说一些完全不同的东西，但这就是我现在的想法。正因为如此，在这个世界上，在我的一生中，我认为只有一个人是正确的，他叫智，他说的一切都是完整的，他说的一切至今仍然是正确的。所以对我来说，如果要问人生的意义是什么，我的答案基本上就是：接受他所说的话。这确实给我带来了一种喜悦，接近那种感觉的，日本人称之为“物之哀”（mono no aware）——那些偏离正轨的事物如此美丽，不完美的事物也如此美丽。有时候，完美，尤其是刻意追求的完美，是令人恐惧的。

好吧，我真的希望你生活美满。有时候要向内看，尤其是在某些时刻，花些时间和精力去探索这个叫做“心”的东西。你拥有它，我希望如此。这个叫做“心”的东西，你无法摆脱。如果你不想失去小指，你可以把它切掉，但心不行。你不能对它说“哦，这个周末你能不来吗？”不，你做不到。这就是心，这也是佛教的意义所在。

佛教徒真的花费了无数个小时、几个月、几年的时间，以及大量的研究来探讨它。如果你想成为一个真正的现代人，请探索你的心。如果你不去思考心，我认为你就像《银翼杀手》里的复制人——那些机器人，叫它安卓系统吧。基本上，如果你不去思考自己的心，它只是一个操作系统。有什么问题呢？它包罗万象，但你想要拥有自由的身份，却得不到，因为运营商在别处。

好了，就这些，谢谢。