

回归正常，2020年10月10-11日，台湾台北 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=2RXzf5m7PPo>

讲师：

这三个角色其实非常简单。或许这就是难点所在，因为它太简单了。我们只是，我们只是，嗯，把它视为理所当然。我们看不到它，所以基本上我们错过了它。我们总是错过它。但如果你错过了，或者没看到这三个角色，你基本上就会感到困惑。你一窍不通。你嗑药了。你因为没有真实照片而让自己处于危险境地。当然，你非常容易受到攻击。总之，自然界的无常和不确定性，没有什么确定的，你必须明白这一点，你必须接受这一点。顺便说一句，佛陀并没有把一切都说是无常的，这就是为什么这是真理，这是万物的真理。但即便如此，接受起来也并不容易，因为习惯使然。也许某些明显的无常我们可以接受，甚至鼓励接受，但有些无常非常非常微妙。总之，如果没有无常，世界就没有意义。人类的思维和行为方式真是太复杂、太荒谬、太难理解了。你知道我们喜欢更新，我们喜欢进步。我们喜欢接受培训，你知道，喜欢进步，喜欢所有这些。如果你仔细听“进步”这个词，它就敲响了无常的钟声。所以实际上，你们需要了解无常。当佛教徒谈论无常时，他们根本不是在谈论消极或悲观的事情，这只是事实。但我想，你们也知道，真理总是苦涩的。所以有些人无法接受。有时我们会选择，你知道，我们是如此狡猾，你知道，我们总是方便地选择享受某些不确定性，而选择为某些不确定性而忧心忡忡。总之，这很简单。你知道答案，一切都是不确定的，这非常非常矛盾，他们称之为自相矛盾修辞法，就像养老金计划一样。真是令人沮丧的想法。但这是我们确实会做的事情。养老金计划，我们应该为养老金退休计划做准备，它是一种保险。这表明存在“如果发生某种情况该怎么办”的因素。所以一方面要接受不确定性，另一方面又有保险保障，一切都有保险，有保障。所以这就是这种悖论，你知道，我的朋友，这个十几岁的女孩可能会遇到她的伴侣，你知道，当这个人给她打电话时，她可能会感到非常兴奋和安心。但是你能看到悖论戒指吗？它既是为了确保，也是为了应对“如果……会怎样”的情况，这就是为什么你需要一枚戒指。你知道，但我又说，也许我太悲观了。你知道，也有很多好消息，有很多好消息，我们会摆脱很多困难，我们会……你知道，有些事情，尤其是在我们痛苦的时候，我们可能会觉得痛苦会永远持续下去，但事实并非总是如此。所以这就是为什么如果你能想到安娜，它真的可以帮助那些认为“我永远注定要完蛋”的人，永远不会永远注定要完蛋。顺便说一句，这三个角色也是相互关联的。好的，第二个杜卡更加复杂，也更加广阔。我认为满足感，能让你感到满足的，最重要的因素之一就是你能100%信任的东西。

但是，如果一切都充满不确定性，你又如何能百分之百地相信别人呢？嗯，是的，基本上佛教徒，或者说佛陀所说的，就是一切事物都不可能100%令人满意。当然。就像头痛或胃痛那样。你知道，你知道那很麻烦。那是一种痛苦。那么哈干达的冰淇淋怎么样呢？那是一个复杂得多且令人不满的现象。尤其是你还有血糖问题。这该如何解释呢？你知道吗，Hagandas的冰淇淋真的很好吃。但是一勺冰淇淋里全是令人不满足的东西，你知道，这是因为痛苦、折磨、血液、糖分，还有高血压等等。我回到我朋友的青少年时期，我确信，但当她遇到她梦寐以求的伴侣时。我希望她能意识到，这个梦中情人还有很多其他方面，比如这个梦中情人很爱说话，这可不是什么好消息。即使这种模式像狗一样，也许稍微好一点，因为我们并不真正知道狗在说什么，对吧？我们只是解读为狗喜欢我。但无论如何，伴侣会有嘴巴，伴侣会有思想，伴侣会有这个元素，你知道，这个有这种需求，这并不容易，但也不全是坏事，我的意思是，其中也有很多美好之处。这里充满了欢乐。可能是负责提购物袋的人。我不知道。各种各样的事情。找个人聊聊，说说你的破事儿。找个人倾诉。但我基本上觉得没有什么事能让我100%满意。好的。第三个角色，阿纳塔，可能是最……嗯……最深刻的，也是最重要的角色。世事并非表面看起来那样。换句话说，它们没有坚实的独立存在，或者说，是的。自己。它们只是暂时的出现。是的。它没有那种你知道的独立、坚实的存在。总之，正如我刚才所说，角色本身相当简单，我的意思是，你知道，从某种意义上说，它并不复杂，但在这里我想花些时间谈谈实践的概念。我想这么做，因为这就是我……我来这里……嗯……我想花些时间谈谈这种修行方式本身的原因。是……嗯……我……嗯……我感觉大家对这种修行方式有一些误解。嗯，看起来一提到“修行”这个词，尤其是在佛教界，它就立刻指的是某种努力，对吧？用力。好的。即使是坐姿，也是一种技巧。这是成千上万种技术中的一种。“冥想”一词在英语中完全无法准确翻译“dan”这个词的含义。单词“dan”有与……在一起、专注于……的含义。所以我们说的是你在百货商店、购物中心或其他什么地方步行街或其他什么地方闲逛。现在，和这三个角色一起漫步，你会反思事物的无常和不完全令人满意，它们永远不会像表面看起来那样。这就是实践的精髓。如果你真的能将这种精神付诸实践，那就应该称之为实践。并没有那种比拼谁能在垫子上坐的时间最长的马拉松比赛。坐着并没有像里程表那样增加，你知道，坐着几个小时，几个小时，但是没有ana no duka no anata，你只是在熨烫垫子。所以我感觉这个问题真的需要解决。所以，嗯，是的，这个问题真的需要解决，因为一旦你明白了这一点，我认为你的态度就会改变，你知道，你会改变你对世界的态度。你知道“内观”（vipasana）这个词的意思是看到额外的东西或看到真实的颜色。很可惜，内观总是与坐姿纠缠在一起，因为这种坐姿实际上正在扼杀内观。当然，你知道我并不是完全否定坐姿，它是一种仪式。中国人比任何人都更应该知道仪式的重要性，孔子不是非常重视仪式吗？仪式能使人保持秩序。仪式感有助于集中注意力。

仪式感能帮助你避免分心。所以，你认识阿尼查、杜卡和阿纳塔的几率，有时你真正了解这三个人的几率，可能比你懒洋洋地躺在吊床上或吊床上之类的几率要高。嗯，好的。所以，通过真正养成这种习惯，好吧，以不同的方式，是的，基本上通过养成观察这三个角色的习惯，它会改变你看待世界的方式，你的观点，以及你与世界的关系。一点也不。这并不意味着你可以隐居山林，成为我们通常理解的那种遁世修行者。读过《维摩利支经》的人都知道，维摩利支，也就是那位亿万富翁菩萨，才是真正的出家者。所以，是的，你的态度改变了，我想你的态度就是这样。所以你的伴侣因为 ana duka 和 anata 而发脾气。你与它相处的方式，你与它互动的方式都会改变。但这并不意味着你会保持沉默。你很可能卷入一场激烈的争吵，但基本上你还能控制自己。你并没有疯。你从未失去理智的王座，但请继续像以前一样与世界互动。是的。所以佛陀自称为他达伽陀。你知道，当他说“我想喝杯茶”的时候，他会说“Tatagata想喝杯茶”。没错。经文里有记载。不是茶，可能是别的东西。是的。他自称 Tatagata，他说这个，Tatagata 说那个。嗯，Tatagata 的中文翻译得很好。情况如何？这样的事情发生了。对，就是这样。就是这样。这是一个多么美好的词啊。只有印度人才能想出这样的词。它基本上可以表示，因此，谁来了又走了。这是一个很棒的词。超好的。它基本上是指那个领悟了我们一直在讨论的真相的人。到达目的地后，你就可以与其他人互动了。这是可以做到的。这并非牵强附会。这真的完全可行，完全可以实现。我认为几年内会达到某种程度的稳定。你没有任何理由不这样做。你应该这样做的所有理由。好的。或许还有一些问题，对吧？难道没有问题吗？请问什么是练习？我们应该如何练习？我们刚才讨论的，要知道事物是无常的，有时需要坐着练习，有时需要遛狗或啃针。好的，你好，抱歉，我坐太久了，我的腿现在有点麻木了。好的。呃，Ramcha，我首先要说声谢谢。呃，虽然你做了很多奇怪的事情，比如吃垃圾桶，但是呃，我真的想说，呃，你对我的影响很大，因为我觉得我到目前为止一直是个坏男孩。哥哥，我知道像我这样的男孩也能学习佛法，因为你给了我很多肯定的表情。所以我的问题是这样的。就像 lumberchair 提到的那样，lumbair 说，嗯，我现在也在银行工作，嗯，你知道，嗯，在银行里有很多很多未知的事情，你知道，无论如何，我们提供了很多保险，我现在也是银行的一个小领导，嗯，就像 Rambocha 提到的那样，嗯，我有远见。我有视力。我想改变诸如此类的事情。但你知道，有时候会感到非常沮丧。是的。因为改变不寻常的事物是非常困难的。所以我想问问，像我们这样的普通人，遇到一些不寻常的情况应该如何面对？呃，在这种事情上，或许应该抱持怎样的良好心态呢？非常感谢。好的。所以，我这两天一直在谈论的是一件非常基础、非常实际的事情。好的。我们可以根据不同人群的需求添加一些成分，使其效力更强。嗯，既然你在银行工作，我建议你每天早上都发菩提愿。别担心，只需要一分钟。是的，只要保持菩提心，想想愿所有来到你这个特殊环境中的人，每次见到你时，都能以某种方式遇到这三个人物。所以这样做，你可能不用离开岗位，

你的老板会非常高兴，因为他们会认为你工作非常努力。这部分是个玩笑。好的。下一个问题是什么？嗯，我打算整理一些我一生中经常听到人们问的问题。呃，说说做人的事。实际上，很多人认为动物比人类和其他动物物种更好，因为动物不会为了取乐而伤害其他动物，也不会破坏环境，而且动物会照顾其他动物。很多人会从宠物和YouTube视频中寻求灵感和情感慰藉，他们发现自己更容易对宠物表达爱意，而不是对人，因为宠物不会评判我们，不会让我们失望，也不会说我们不喜欢听的话。所以我想问，为什么会这样？我们该如何理解这一切？我们该如何学会对人类抱有同情心？从人类的境遇中，比如我们所经历的所有负面情绪，我们该如何对那些难相处的人产生同情心，并像对待我们完美的宠物一样，用同样的善良和爱来对待他们？谢谢。好的，先简单说说第二个问题。嗯，最实际的，实际的愿望是实际的、无害的，而且富有成效的。现在，佛教徒对于第一个问题，佛教徒把人类的地位甚至更高。当我们谈到等级时，你知道，投生为人甚至高于天界。这与……无关，你知道，仅仅是……你知道，作为一个有情众生，没有等级之分。你说得对，很多时候动物比我们做得更多更多。我们需要祈祷蜜蜂能够长寿，因为如果没有它们，我们可能五年内就会死去。但是佛教认为，人类的最高境界是发挥潜能或理解真理的能力。好的。请问一下佛教的价值观和修行方式？它如何帮助我们的日常生活？我想问，佛教的价值观和修行方式如何能帮助我们的日常生活？我想我们之前谈过这件事。这真是一种鸟瞰视角。你知道，如果你掌握了全局，日常生活就会运转得更好，压力也会更小。所以，如果你掌握了正确的全局，你就能免受虚假希望和虚假恐惧的困扰。好的，最近在金刚乘佛教中发生了很多有争议的事件，你认为金刚乘佛教是否越来越腐败了？瓦贾亚纳一直都很腐败，我可不是在开玩笑。事实上，几千年前根本没有社交媒体，所以谁知道当时发生了什么。现在我们知道所有的事情了，对吧？嗯，Vaj Vajana 你知道，呃，它叫什么来着？嗯，这在佛教徒中引起了争议。嗯，很多处世身乘和摩诃衍人都不接受活佛，他们认为活佛是佛教的耻辱。我的意思是，他们甚至不认为这是佛教。而且很多时候他们是对的。他们的理由非常正确。而且，首先，瓦贾拉那（Vajana）从来就不是为所有人准备的，其次，你知道，当人们接触瓦贾拉那时，他们总是关注方法，而从未真正深入研究瓦贾拉那的理论。嗯，我给你举个例子。假设你们大多数人都是中国人。所以，如果你从小信奉佛教，但读过《华严经》（尤其是开头几章）或《阿弥陀经》之类的经书，你就会很难接受密宗。但如果你稍微读过一点《精液经》，你就会有一些空间。嘿，密宗信徒们说的也差不多，你知道吗？或者如果你读一些像《八支维摩利经》之类的书，你就会更加……我不知道该怎么说，但我认为你会更加敞开心扉，更容易接受密宗哲学。呃，你知道，如果能有一些理论知识会有帮助，但没多少人有时间去了解这些。所以你知道，你立刻就到了一个地方，但你知道，你被一个黑皮肤的女人骷髅花环所包围，她还有一个额外的头，那是猪头。你怎么能把这当作佛教呢？这真的就像某种

萨满教的 巫术， 你知道吗？我想你 指的是 我这个行业里一些人最近的不当行为。 是的，这种情况一直存在，而且我 认为不幸的是，这种情况还会继续下去。但我认为人们也应该看看，你知道，也有 很多非常优秀的人， 但是怎么办呢？人性就是我们从来不真正关注好的 人，我们总是喜欢坏消息， 比如揭露 金刚乘喇嘛的罪行。 就我个人而言，我认为这在很多方面都是 好事。 这是保护密宗的一个很好的方法， 因为 密宗真的是一种 恩赐。这是最美的 礼物之一。 你不能失去它。 你知道 有多少人谈论跳出思维定式吗？ 密宗更进一步。即使身处盒子里，也要跳出盒子思考 。 但 由于其教义的性质， 它可能会造成很多 误解。好的，请问下一个问题。 我听说 兰布吉正在将佛陀的教诲翻译成 中文和英文。 是否有可能使用最精确的语言进行翻译？ 可能不会。 但是 你知道， 动力才是最重要的，不是吗？ 我们有动力尽可能地分享佛陀的智慧、教诲和方法。 我们努力保持 这种动力，同时 也会谦逊地接受我们的工作仍在进行中这一事实 。 嗯， 翻译当然是一项非常非常 困难的工作。我当时正在和几个 日本朋友聊天。 他们说 我读的村上春树的英文版 翻译得非常非常糟糕，他们读的日文版要好得多。 这让 我沮丧了好几个月， 尤其是 你知道，佛陀的 话语不像村上春树如今的畅销书那样， 但佛陀说过，即使只是 拥有一部经文， 对经文表示敬意，甚至只是抛洒一朵花，都具有极大的功德。 所以， 尝试翻译它一定非常有意义。 我们缺少 英语和中文翻译人员。那个和尚， 猪的朋友，他叫什么名字？ 山宗。 你知道吗，他走了多少个 月才到印度？花了16年、19年还是更久？ 想象一下中国人 对食物有多么挑剔。 他有16年只能吃印度 薄饼。但哇，那个人做了好多事。 所以， 在座的各位都知道，我们有一个 项目，内容是中文翻译成英语、英语翻译成汉语、汉语翻译成 藏语、藏语翻译成汉语。 拜托， 无论你选择哪一个，请你务必把法信、山藏等人的精神带回来 。 顺便说一句，即使从 商业角度来看，我认为它也拥有光明的前景。 记得我们之前讨论过 人工智能时代，大约30年后，我们很多人的工作都会被人工智能取代。我 认为，我们离变得无关紧要越来越近了。民主、人权、言论自由等等，在人工智能面前都将 毫无意义。 所以，当那一天到来时，我认为经文中的教义会变得更加重要。 我想，30、40年后，你的孩子 们会非常感激 你所做的一切。这位女士一直 想问问题，但一直没有 机会，所以她借此机会 问一个私人问题。好的，她向在场的所有人道歉， 嗯，今年年初，她 读了你的书《活着就是死去》。 她读完这本书后，立即按照书中的方法制作了 咒语脉轮。 她制作了 1000 个， 然后让一些拳法家将其浓缩，但她不知道如何使用。 呃，既然她现在拥有了这1000个脉轮，那该 如何利用它们呢？如何运用这些脉轮？ 哦，你做得很好。 把它送给 已经死去的人， 或者基本上送给所有人。这样，你就 知道他们可以保留它， 确保 他们可以告诉他们的 朋友或家人，在他们火化或埋葬时不要带走它 。 好了，我想我就到此为止吧。 正如我所说，再次来到台湾真是太好了。 嗯，这里真是个 美丽的地方。 啊，好温暖， 好温柔。我比在座的任何人都更了解 台湾人就是这样的人。 我一直在 四处走走，你知道，一个人，你知道，像个游客一样。 他们一旦意识到我是外国人，就 更加热情友好了。 如果

我穿着睡袍，出租车司机甚至都不收我的钱。最令人惊讶的是，我当时甚至没穿浴袍，但我去剃头的时候，那位女士竟然没收钱。嗯，请照顾好自己。嗯，我知道你们很多人都皈依了佛法和禅定，你们绝对受到庇护，今年、今生、来世，以及在……期间，都无需担心。但话虽如此，我认为勤洗手之类的习惯或许是件好事。嗯，还有，我们这两天讨论所取得的些许成果，我们将这份成果献给世界的理智。好的。谢谢。非常感谢。是的。