

[English Only] Return to Normal, 10-11 O...

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

讲师:

这三个角色其实非常简单。或许这正是难点所在——因为它太简单了，我们只是把它视为理所当然，看不到它，所以基本上就错过了它，总是错过它。但如果你错过了、没有看到这三个角色，你基本上就会感到困惑，一窍不通，就像嗑了药一样。你因为没有真实的照片而让自己陷入危险，当然也非常容易受到攻击。

总之，自然界的无常与不确定性——没有什么是确定的——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成是无常的，之所以如此，是因为无常本就是万物的真理。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，甚至愿意去接受，但有些无常却非常非常微妙。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，喜欢接受培训，喜欢所有这些。但如果你仔细听“进步”这个词，它其实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什么消极或悲观的事情，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。有时我们非常狡猾，你知道，我们总是方便地选择享受某些不确定性，却又为另一些不确定性忧心忡忡。

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。但这确实是我们会做的事情。养老金计划，我们为退休做准备，它是一种保险，表明存在“万一发生某种情况该怎么办”的考量。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。这就是那种悖论。

你知道，我朋友那个十几岁的女孩，当她遇到梦中情人，那个人给她打电话的时候，她可能会感到非常兴奋和安心。但你能看到那枚戒指里的悖论吗？它既是为了确保，也是为了应对“万一……怎么办”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。也有很多好消息——我们会摆脱很多困难。比如在我们痛苦的时候，我们可能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阿尼查（无常），它真的可以帮助那些认为“我永远注定完蛋”的人——没有什么是永远注定的。

顺便说一句，这三个角色也是相互关联的。

好的，第二个——苦（Dukkha）——更加复杂，也更加广阔。我认为，能让你感到满足的最重要因素之一，就是你能百分之百信任的东西。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，佛陀所说的，基本上就是一切事物都不可能百分之百令人满意。当然，就像头痛

或胃痛那样，你知道那很麻烦，那是一种痛苦。

那么哈根达斯冰淇淋呢？那是一个复杂得多、也令人不满的现象，尤其是你还有血糖问题。这该怎么解释？你知道，哈根达斯冰淇淋确实很好吃，但就连那一勺冰淇淋里也全是令人不满足的东西——痛苦、折磨、血糖、高血压等等。

我回到我朋友的那个少女。我确信，当她遇到梦寐以求的伴侣时，我希望她能意识到，这位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。就算这种模式像狗一样，也许稍微好一点，因为我们并不真正知道狗在说什么，对吧？我们只是把它解读为“狗喜欢我”。但无论如何，伴侣会有嘴巴，伴侣会有思想，伴侣会有各种需求，这并不容易，但也不全是坏事，其中也有很多美好之处，充满了欢乐。可能是负责提购物袋的人，找个人聊聊、说说你的烦心事，找个人倾诉。但我基本上觉得，没有什么事能让我百分之百满意。

好的，第三个角色——无我（Anatta）——可能是最深刻、也是最重要的。事物并非表面看起来那样。换句话说，它们没有坚实的、独立的自性存在，只是暂时的显现，没有那种独立、坚实的存在。

总之，正如我刚才所说，这三个角色本身相当简单，从某种意义上说并不复杂。但在这里，我想花些时间谈谈修行的概念。我想这么做，是因为我感觉大家对这种修行方式存在一些误解。看起来，一提到“修行”这个词，尤其是在佛教界，它就立刻指向某种努力、某种用力，对吧？就连坐姿，也是一种技巧，是成千上万种技术中的一种。

“冥想”这个词在英语里完全无法准确翻译“禅”（dan）这个词的含义。“禅”字有与……同在、专注于……的含义。所以我们说的是：你在百货商店、购物中心或步行街闲逛，现在，带着这三个角色一起漫步，你反思事物的无常、不完全令人满意，以及它们永远不像表面看起来那样——这就是修行的精髓。如果你真的能将这种精神付诸实践，那才应该称之为修行。

修行并不是比拼谁能在坐垫上坐得最久的马拉松比赛。坐着并不像里程表那样累积，你坐了好几个小时，但如果没有阿尼查、没有苦、没有无我，你只是在熨烫坐垫而已。所以我觉得这个问题真的需要厘清。一旦你明白了这一点，我认为你的态度就会改变，你看待世界的方式也会改变。

你知道“内观”（vipassanā）这个词的意思是看到额外的东西，或者看到事物的真实面貌。很可惜，内观总是与坐姿纠缠在一起，因为这种对坐姿的执著实际上正在扼杀内观。当然，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，能帮助集中注意力，能帮助你避免分心。所以，你认识阿尼查、苦和无我的机会，有时真正了解这三者的机会，可能比你懒洋洋地躺在吊床上的机会还要高。

嗯，好的。所以，通过真正养成这种习惯——以不同的方式，基本上就是养成观察这三个角色的习惯——它会改变你看待世界的方式，改变你的观点，以及你与世界的关系。这一点也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《维摩诘经》的人都知道，维摩诘——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。你的伴侣因为阿尼查、苦和无我而发脾气，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——你很可能依然会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"如来" (Tathāgata)。你知道，当他说"我想喝杯茶"的时候，他会说"如来想喝杯茶"。没错，经文里有记载，不是茶，可能是别的东西。他自称如来，他说"如来说这个，如来说那个"。嗯，"如来"的中文翻译得很好——"就这样来了，就这样去了"。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：就这样来了，又就这样去了。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。领悟之后，你就可以与其他人互动，这是可以做到的，并非牵强附会，真的完全可行，完全可以实现。我认为，几年内你就会达到某种程度的稳定。你没有任何理由不这样做，反而有所有理由应该这样做。

好的，或许还有一些问题，对吧？难道没有问题吗？

——请问什么是修行？我们应该如何修行？

我们刚才讨论的，就是要了解事物是无常的；有时需要坐着练习，有时需要遛狗或者做别的事情。

好的，你好，抱歉，我坐太久了，我的腿现在有点麻了。好的，仁波切，我首先要说声谢谢。虽然您做了很多奇怪的事情，比如吃垃圾桶，但我真的想说，您对我的影响很大。因为我觉得我到目前为止一直是个坏男孩，但我知道像我这样的男孩也能学习佛法，因为您给了我很多肯定的眼神。所以我的问题是这样的：就像之前那位朋友提到的，我现在在银行工作，银行里有很多很多未知的东西，我们也提供很多保险。我现在也是银行的一个小领导，就像仁波切提到的，我有愿景，我想改变一些事情。但有时候会感到非常沮丧，因为改变那些不寻常的事物非常困难。所以我想请问，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？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，加入一些成分，使其效力更强。既然你在银行工作，我建议你每天早上发菩提愿。别担心，只需要一分钟。只要保持菩提心，想着愿所有来到你这个特殊环境中的人，每次见到你时，都能以某种方式与这三位人物相遇。这样做，你可能不用离开岗位，而且你的老板会非常高兴，因为他们会以为你工作非常努力——这部分是玩笑。

下一个问题。我打算整理一些我一生中经常听到人们提问的问题，来谈谈做人这件事。

很多人认为动物比人类更好，因为动物不会为了取乐而伤害同类，也不会破坏环境，还会照顾彼此。很多人从宠物和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，也不会说我们不想听的话。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？面对我们所经历的种种负面情绪，面对那些难相处的人，我们该如何生起同情心，像对待我们完美的宠物那样，以同样的善意和爱来对待他们？谢谢。

好的，先简单说说第二个问题。最实际的愿望，是实际的、无害的、富有成效的。

关于第一个问题，佛教其实将人类的地位放得更高。谈到轮回的等级，投生为人甚至高于天界。这并非说作为有情众生有什么高低之分，而是说人类拥有发挥潜能、理解真理的最高能力。你说得对，很多时候动物确实比我们做得更好。我们需要祝愿蜜蜂长寿，因为没有它们，我们可能五年内就会灭亡。但佛教认为，人类的最高境界在于发挥这种潜能与理解真理的能力。

请问佛教的价值观和修行方式如何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顺畅，压力也会更小。如果你拥有正确的全局观，你就能免受虚假希望与虚假恐惧的困扰。

最近金刚乘佛教中发生了很多争议性事件，你认为金刚乘是否越来越腐败了？

瓦杰拉亚纳（Vajrayana）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。现在我们什么都知道了，对吧？

金刚乘在佛教徒中一直存在争议。很多上座部和大乘修行者不接受活佛，认为活佛是佛教的耻辱，甚至根本不认为这是佛教。很多时候他们也不是没有道理，他们的理由相当充分。

首先，金刚乘从来就不是为所有人准备的；其次，很多人接触金刚乘时，总是只关注方法，而从未真正深入了解金刚乘的义理。我来举个例子。假设你们大多数人从小信奉佛教，如果你读过《华严经》（尤其是开头几章）或《阿弥陀经》，你可能会很难接受密宗。但如果你读过一些《维摩诘经》，你就会有一些空间。密宗信徒们的说法也差不多。如果你读一些《八千颂般若经》之类的论典，你可能会更加敞开心扉，更容易接受密宗哲学。有一些理论基础确实很有帮助，但没多少人有时间去了解这些。所以你一下子就到了一个地方，却发现自己被一个深色皮肤、戴着骷髅花环、多出一个猪头的女尊所包围——你怎么能把这当作佛教呢？这真的看起来像是某种萨满巫术。

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，它还会继续下去。但我也认为，人们应该看到，这个行业里也有很多非常优秀的人。只是，人性就是如此——我们从来不真正关注好人，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是一件好事，这是保护金刚乘的一个很好的方式。因为金刚乘真的是一种恩赐，是最美的礼物之一，你不能失去它。你知道有多少人谈论“跳出框框思考”吗？金刚乘更进一步——即使身处框框里，也要跳出框框思考。但正由于其教义的性质，它可能会造成很多误解。

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、教诲与方法。我们努力保持这种动力，同时也谦逊地承认，我们的工作仍在进行中。翻译当然是一项非常非常困难的工作。我曾和几位日本朋友聊天，他们说他们读的村上春树英文版翻译得非常糟糕，日文原版要好得多。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，但佛陀说过，即使只是拥有一部经文、对经文表示敬意，乃至只是抛洒一朵花，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？玄奘。你知道他走了多少年才到印度吗——十六年、十九年还是更久？想象一下，中国人对食物有多么挑剔，而他有十六年只能吃印度薄饼。但那个人完成了多么了不起的事业啊。

所以，在座的各位都知道，我们有一个项目，涵盖中文译英文、英文译中文、中文译藏文、藏文译中文。拜托，无论你选择哪一个方向，请务必把玄奘、法显等人的精神带回来。顺便说一句，即使从商业角度来看，我认为这也前景光明。记得我们之前讨论过人工智能时代——大约三十年后，我们很多人的工作都会被人工智能取代。我们离变得无关紧要越来越近了。民主、人权、言论自由，在人工智能面前都将显得苍白无力。所以，当那一天到来时，经文中的教义将会变得更加重要。我想，三四十年后，你的孩子们会非常感激你今天所做的一切。

这位女士一直想提问，一直没有机会，所以借此机会问一个私人问题。她向在场所有人道歉——今年年初，她读了你的书《活着就是死去》。读完之后，她立即按照书中的方法制作了咒语轮（Mantra Wheel）。她制作了一千个，然后请一些修法者将其加持浓缩，但她不知道如何使用。既然她现在拥有这一千个法轮，该如何运用它们？

哦，你做得很好。把它送给已经去世的人，或者基本上送给所有人。这样，他们可以保留它——但要告诉他们的朋友或家人，在火化或入土时不要随葬带走。

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。这里真是个美丽的地方——好温暖，好温柔。我比在座任何人都更了解台湾人就是这样的。我一直四处走走，一个人，像个游客那样逛。他们一旦意识到我是外国人，就更加热情友好了。有一次我穿着睡袍，出租车司机甚至不收我的钱。最令人惊讶的是，还有一次我去剃头，那位女士竟然也没收钱——而我那次甚至没穿浴袍。

请照顾好自己。我知道你们很多人都皈依了佛法与禅定，你们绝对受到庇护——今年、今生、来世，乃至在此期间，都无需担心。但话虽如此，我认为勤洗手之类的好习惯，或许也是件好事。

还有，我们这两天讨论所取得的些许成果，我们将这份成果回向给世界的理智。

好的。谢谢。非常感谢。是的。