

回归正常，2020年10月10-11日，台湾台北 - 第一部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=9Nmh_swJSlc

讲师：

[音乐]

嗯，我想表达

我

再次来到台湾的喜悦之情。

身处一座现代化城市，

道路以和谐

、和平、善良和

同情等字词命名，总是令人感到非常愉快。

嗯，这

门课的题目是「回归

正常」。

我认为那是一种非常密集的

行销策略。

嗯，

因为……

什么是正常呢？

对某些人来说正常现象，对另一些人来说却是混乱

。而且，

正常或常态的定义一直在改变。

我知道

你们有些人

可能还有更重要的事情要做。

嗯，因为这是一个很长的假期，

据说有三天。所以，

你们有些人可能只想在这里待个

十分钟，这没问题，非常欢迎。

所以在你起飞之前，

我想告诉你一件事，这

可能

是保持正常的关键。听到这话，请尽情享受吧。我绝对不会告诉你该如何祈祷，或该如何冥想，我甚至不会告诉你该如何积极思考。嗯，我绝对不会……我绝对不会让你去想日出，或是彩虹之类的东西。嗯，我只想让你好好感受这一刻。这种灵性一点也不复杂，你甚至不需要坐直。实际上，如果你想稍后继续这样做，你甚至可以边走边做。嗯，我并不是要求你去想某种特殊的事情并沉浸其中。我只是要求你们保持清醒的头脑，意识到现在正在发生的事情。而且它可能是非常非常普通和平凡的事情。那我们就先这样做几分钟吧。就是这样。我只要求这个。如果你有兴趣这样做（我认为你应该有兴趣），我要求你每天至少做一次。这再正常不过了。没有比这更好的方法来恢复正常生活了。

而这一点

现在比以往任何时候都更重要，因为我们

身处20世纪，我是说，呃，2020年，

你知道，我们甚至不再是

一个国家的公民了。哦，我

确定你持有的是丹戎护照。有些人

持有，我不知道，日本护照，

法国护照。但

实际上，

我们对待他人，我们彼此之间，已经不再像对待

公民一样了。我们只是把

别人当消费者。

既然

我们被迫成为消费者，而且

我们也是自愿成为

消费者的，我们就忘记了如何做个正常人。好的。

所以，那些

不想继续下去的人，到此为止了。

别跟我说你没时间做

这件事。你有足够的时间

浏览 Facebook 或其他任何东西，你

知道，就几分钟而已。好的。

我出生在一个叫不丹的地方，

和

你们中的许多人不同，我

不是

在医院出生的，而是在

竹林和

薰衣草丛中出生的。

不丹，你们中的一些人

可能知道，是一个内陆国家。身为一个

来自内陆国家的公民或消费者，

你们都

知道，我们的心理状态有所不同，

我就不多解释了。

基本上，你生活在一个相对狭小的领土上，而且你有两个强大的邻国，时刻都在你眼前晃悠。是的，所以我在那里长大，也许不能说是真正的丛林，但我确实是在森林里长大的。

我曾经对森林了解很多，我的意思是，相对而言，我曾经

对森林略知一二。我知道

哪些蘑菇可以吃，哪些

蘑菇应该避免食用。但

现在有些知识已经消失了，因为

我吃的蘑菇大多来自 7-11 便利商店和其他管道。我

觉得我生火的本事还是不错的。我

擅长生火。但

现在能生火的地方已经不多了。

大约六、七岁的时候，我被

带离了家人。实际上我是被

卖掉的，

我被买走了，也许是

吧，我被卖了，大概花了5新台币，

我没有夸张，这是真的，而且这是有

原因的，在

喜马拉雅山脉，正如你们许多人所知，那里的

文化相信

轮回

等等。所以，当我在

亚热带

地区，在大象、犀牛

和大蟒蛇的环绕下，玩得非常开心的时候，那真是一段美好的时光。

嗯，有

一天，

一些陌生人突然出现，说

你是某个人的转世

。

这有点像有个奥地利人

来找你说，嘿，你知道吗，你

必须去奥地利，因为你是

莫札特的化身。

总之，我被低价卖掉

不是因为我家有七个

孩子，包括我。

嗯，

我想对我的家人来说这是一种

荣誉，

但那笔钱或其他东西，那个

[笑声]

比赛或那个奖项才是重要的。

实际上，按照习俗，

当孩子被交给

带走的人时，他们会付出

任何

代价。这象征著

家族成员已经失去了发言权。这只是道具而已，

财产或商品本来就属于

别人。

是的，我

和家人在一起的时光就此结束了。所以，

我没有一张

全家福

。绝不。大多数时候，我总是

缺席。总之，我

离开之后，就被迫去学习

2500年前写的东西。事实上，

我必须说，

半个世纪过去了，

我仍然在研究

2500年前写成的东西。

嗯，

我以前学习的，以及我现在仍在

学习的东西，被

其他人命名为

佛教。这非常非常

有趣，而且

实际上

情况会变得更加复杂。

我认为，渐渐地，其他人，

特别是

西方人，

开始将我所

研究的东西归类为宗教或精神领域。

总之，你可以说我被彻底

洗脑和影响了，是的，嗯，被

所谓的佛教洗脑了。

今天

我得出的结论是，

只有一个人是真正

正确的，他说的每一句话都是对的，

他的名字叫释迦牟尼佛，或者叫乔达摩·悉达多。

当然，我指的不仅仅是他

在冥想技巧上的

正确，他在所有方面都是正确的，他在

经济、科学、

领导、政治、

人际关系、

育儿等方面都是正确的，

只有他是正确的。所以，这就是我认为

自己被彻底洗脑的原因。你可以说，

嗯，

我们可以继续讨论这个问题。

我是一个人，我这么说不是

为了证明我部分是人工智慧。我研究过的

佛教认为存在著许多智能，

不只是

我们人类，还有很多其他的智能存在，像是无限的方向和无限的

空间。它提到了数百万颗行星，其中一些行星上存在著有趣的智慧生命和生物。

总之，为了更容易理解，佛教教导人们关于五到六个不同的星球，我的意思是，你知道，各种各样的生命群体。嗯，我们恰好就是佛教所说的人类，人界的人。

我不认为我是动物。嗯，我有住址，我没有和我母亲发生性关系，

而且，

我不认为我是上帝。我的情绪时好时

坏。我

听说神不会经历这些起伏，而且我也没有预知未来的能力，反正我也不想有。想像一下，

如果我就算只

知道你脑子里在想什么……嗯，我不确定自己是不是半个鬼魂。从某种佛教观点来看，每个生命都带有某种鬼魂的特质，但我认为，

当我们谈论鬼魂时，我们指的是特定类型的生命。我不认为我是那种百分之百的鬼魂，因为即使我的生活充满不确定性，但仍然有一些确定性。很多时候，你知道，我认识

你们中的

一些人，例如，

当我见到你们中的一些人时，

我认出了你们。

如果我今天早上见到同一个人，下午再见到他，我会认为这是同一个人。所以

我想我应该不是鬼魂。所以，我是一个人，而且我不仅是一个人，我还接受教育，被教导和影响，认为自己是一个男人

。所以如果我去P，我有信心去发电机那里。我不认为我有，我属于他们所谓的流体流体流体生成流体生成

。嗯，我羡慕他们。你知道，我希望自己也能拥有这种好奇心。我

羡慕他们，部分原因是因为你

知道，他们有这种好奇。穿胸罩会有什么感觉？我被困在男人的身分里，身为一个男人，我被告知男人

是社会性动物。 我可不像北极熊那样独居

。 所以我喜欢互动，我相信你们很多人也喜欢。 听起来，嗯，人际互动很高，你

知道，很高，你知道，与其他人高度互动就是互动或社交，我想社交应该有助于

我们培养情绪稳定性。 它也应该使我们变得灵活，情绪

灵活。但正如你们许多人所知，那些帮助我们、使我们灵活、使我们稳定的因素，也可能起到相反的作用。

这样的例子不胜枚举。我从小接受的教育和影响让我觉得自己是个佛教徒，是个信奉佛教的人

。现在我们来谈谈正常状态或常态。两千五百年前，佛陀说过，你是你自己的主人。

还有谁能做你的主人？这点非常重要，因为早在2500年前，也就是民主制度出现之前，就已经有这种思考方式了。但我认为，能够掌控自己是每个人都渴望的。

现在人们比以往任何时候都更渴望掌控自己。

我们想要掌控一切。我们想要掌控一切。嗯，其实

我们不只是想控制自己，也喜欢控制别人

。为了达到那种能够掌控自己的状态，我们会运用各种不同的方法。

我们努力表现得酷一点。

我们希望别人觉得我们很酷

。在与他人互动

或社交的过程中，我们实际上也最终成为了他人的受害者。我们不仅会成为他人的受害者，实际上还会成为社交活动本身的受害者。我们非常害怕孤独。

我们很无聊。我们非常害怕无聊。我们非常害怕被排除在外

。我们花费大量时间透过各种平台回复和沟通

。所以，独处的艺术，享受独处的艺术，享受无聊的艺术，这些不仅在佛教中有所教导，实际上在许多古代智慧中也有所体现，但我们对此

并不感兴趣。

这意味着我们非常努力地想要融入某个群体。我们努力融入某个特定的社会阶层，我们也把孩子送到某个特定的学校，好让他们能融入那个特定的社会。我们读各种类型的书。我们看新闻，听播客，是为了更好地融入群体，不被边缘化。所以在这个过程中，我们改变了[哼]我们呢，在这个过程中，嗯，逐渐地，呃，意义的含义改变了，意义的含义，呃，基准的定义，衡量标准，合法性的定义，问责制的定义，

所有这些都不断在变化。我给你举个例子。就在几天前，我早起了几个小时，完成我每天的佛教冥想等等，这样我就可以去看川普和那个谁的辩论了。

拜登。当其中一个孩子行为不端时，我会情绪激动；当另一个

孩子手忙脚乱时，我的手也会出汗

。是不是很神奇呢？

一个出生在薰衣草和竹林中的人，如今却达到如此境界，开始担忧美国的命运。

我们的生活、价值观、一切，包括我们

看待事物的方式，都发生了巨大的变化。我在印度长大，从小就看宝莱坞电影里身材丰满的印度女孩跳舞。现在，印度精英阶层的

女孩们都努力把自己打扮得像牙签一样，只是为了融入群体，不让自己被落下

。不丹的国球是射箭，但我更担心巴塞隆纳足球队。我甚至知道巴塞隆纳B队球员的名字，而且我想

我以前有时甚至能记住他们的生日。 所以[

嗤之以鼻]，就像我刚才说的，你们很多人把孩子送到不同的地方，我知道

这一切都是为了他们好，因为你们不想让自己的孩子被落下。

嗯，

我敢

肯定，大约50年后，当你们的孩子

观看另一场总统辩论时，他们的手都会汗流浹背。我们讲述故事的方式、你们中的许多人、我们的穿著方式

以及你们如何称呼自己，都发生了如此巨大的变化。詹妮弗就坐在我正对面。克里斯正在为我翻译。

对不起。 [笑声] [清嗓子] 我们，嗯，这就是我们改变的方式。 [清喉咙]

我小时候，顺便说一下，我有很多名字。我小时候，好像是奶奶给我取的名字叫Leo。

我的

祖父给了我两个名字。 嗯，其中一种

叫做天堂之花。我想，也许我的直系亲属会觉得这样的名字太

女性化了。所以他，他们，然后他又给了我另一个名字，叫 Ken Nubu, Sak Trison

也给了我一个名字，叫……嗯，还有

很多其他的名字，大概有

60 个吧。总之，lepo 是我祖母给我的

名字，lepo 的意思是

傻瓜。当我的家人非常爱我的时候，

他们总是叫我 lepo，我的父亲和其他人，当他们有点生我的气的时候，尤其是我的父亲 Kenzan。

[嗤之以鼻] 所以，现在最受欢迎的名字是“白痴”，很多不丹人，

顺便说一句，我妹妹的名字叫莱莫，意思

是女白痴，我们这代人有很多很多不丹人都有这种名字。但我认为，大约20到30年后，孩子们会起诉他们的父母，因为父母给他们取了这种名字，造成了情感伤害。因为很多

不丹人会这样做，很多年轻人，很多现在被送到四级联赛和其他联赛的不丹年轻人，他们可能会看完

大约

20场总统辩论，不，不是20场，多少场？五场，对，五场总统辩论，到那时，他们就会学会[嗤之以鼻]感受情感伤害。但这很

普通。谁在乎？

文化是不断发展和演变的。但其中有一些比较严重的问题值得我们关注。

例如，有一件事总是让我很困扰。

每当有人把佛教归类为一种精神主义时，我总是感到很恼火。精神层面，

你知道，精神层面的佛教，作为一种精神层面的佛教，它本身

并不是精神层面的。首先，英语单字“spiritual”（精神的）深深植根于基督教历史中。我认为佛教徒甚至不相信鬼魂的存在。

这就像想像一下，100年后，麻省理工学院的电脑科学系或生物系被归类为邪教研究

。但我认为这非常非常重要，因为这些事情发生得非常微妙，所以我们应该注意这些事情

。例如，就连这些事情似乎也在中国社会内部发生。我感觉很多中国人似乎认为

佛教能让人成为更好的

人。

不，佛教不是要你成为一个更好的人。当然，佛教的目的不是要把人变成坏人。当然不是。如果因为信奉佛教而成为一个更好的人，那也算是一种额外的收获。

这有点像你买笔记型电脑，它会附带充电器一样。

但你

不会去电脑商店只买充电器。

是的。我感觉我的许多中国朋友似乎都认为，成为佛教徒的真正目标是成为一个更好的人。佛教不一定意味著参与社会服务，佛教也不

是途径

。如果有人问

你知道佛教是为去阿弥陀佛做准备，我会更

高兴。对我

来说，这才是更好的选择。就像在中国社会一样，成为佛教徒

意味著成为一个更好的人

。如今在现代世界，尤其是在西方，佛教几乎成了正念、冥想等等的代名词。总之，我跟你说这些只是作为背景介绍，因为你知道我们应该谈谈「

正常」这个概念

[嗤笑]，

嗯，我认为意识到文化制约非常重要。

嗯，我想这次你们很多人可能会觉得，哦，2020

年的疫情让一切都变得不正常了，对吧？但这不仅仅是不正常，而是非常糟糕的事情

。我知道我们能够

很快地摆脱这种异常状态，但这本身就是一种异常。 我不该说

这是固有的，只是你知道，我们必须意识到，我们必须时时警惕正常状态的丧失。

总之，当我们谈到回归正常生活时，总会有一种怀旧之情。

有一种回到过去的感觉。我不知道这是否可行。即使可行，我也不知道这样做是否正确。

呃，也许

这不是个好主意。嗯，或许有远见卓识也是一件好事，你知道，要未雨绸缪，

[清嗓子] 考虑长远的事情

。例如，我们居住的地球实际上已经被过度使用和滥用了。

而且，环境异常似乎来得非常快。当这种情况发生时，戴口罩和洗手可能也起不到

多大作用。但在佛教中，即使过于关注未来，也许也不是好事

。所以，回到真正达到正常状态或正常状态的最佳方法是什么，根据佛教的说法，要成为自己的主人

，我们必须，是的，我们必须，我们必须掌控自己的生活。

好的。现在这就引出了一个更大的问题，你知道，当我们谈论「好吧，我，你知道，我应该控制自己」时，就会出现这样的问题。 这是谁的眼睛

？ 身份。身分认同是一个非常非常复杂的问题，身分认同是非常抽象的。

关于「我」是什么，有很多假设和臆断。我们都有感情。究竟是谁在真正感受这一切？我们感到害怕。到底是谁感到害怕？我们缺乏安全感。

我们渴望成功。是谁在背后操纵这

一切

？信教的人信赖上帝。是谁在信靠上帝？不信教的人或现代人，会感到疏离。

正如我之前所说，我感到孤单、无聊。我们会感到沮丧。我们很焦虑。谁感到忧郁了？

信教的人每当感到不安或害怕时，就会去教会或寺庙。嗯，通常情况下，每当我们感到无聊、孤独或害怕的时候，我们都会做各种各样的事情，例如努力获得文凭、努力找工作、努力创造事业等等。

嗯，是的，我们还会去购物。我们常常会经历身分认同危机，很多时候非常微妙，而有些时候则非常明显。

我们发表各种声明，是因为有身份认同危机，时尚声明、发型声明、香水、裙子的长度，所有这些都是为了塑造身份，你知道，是为了获得身份认同感。

好的。那么，让我们问问佛教徒，什么是「自我」？现在，古典佛教徒会说类似「色即空」这样的话。 空即是形。色即是空。空性并非形式之外的事物。这就好比说，风格即空洞。

空旷即是风格。空无也是一种风格。风格无非就是空虚。但这太抽象了。这意味著什么？所以，让我们试著解读一下，我认为这很重要，因为我们正努力实现某种正常的常态，但也许我们可以休息一下

，
例如休息15到20分钟。