

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

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

讲师:

我再次来到台湾，内心充满喜悦。身处一座现代化城市，道路以和谐、和平、善良和慈悲等字词命名，总是令人感到非常愉快。

这门课的题目是「回归正常」，我认为这是一种非常密集的营销策略。什么是正常呢？对某些人来说正常的事，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。这是一个长假，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。所以在你离开之前，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。我绝对不会让你去想日出或彩虹之类的东西。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。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——而且那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回归正常生活了。

这一点现在比以往任何时候都更重要，因为我们身处二十一世纪——我是说，二〇二〇年代——我们甚至不再是一个国家的公民了。我确定你们有人持有的是台湾护照，有些人持有日本护照，法国护照。但实际上，我们对待彼此，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，而且我们也自愿成为消费者，我们就忘记了如何做个正常人。

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，就几分钟而已。

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，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，而且有两个强大的邻国，时刻都在你眼前晃悠。

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，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

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，大概花了五新台币，我没有夸张，这是真的。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，有一天，一些陌生人突然出现，说你是某人的转世。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，因为你是莫扎特的化身。

总之，我被低价卖掉并不是因为我家有七个孩子——包括我。对我的家人来说，这是一种荣誉，但那笔钱或其他东西，那个仪式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，这象征着家族成员已经失去了发言权——这只是道具而已，财产本来就属于别人。

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，绝无仅有。大多数时候，我总是缺席。总之，我离开之后，就被迫去学习两千五百年前写的东西。事实上，半个世纪过去了，我仍然在研究两千五百年前写成的东西。

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。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灵性领域。总之，你可以说我被彻底洗脑和影响了，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——经济、科学、领导、政治、人际关系、育儿等等，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。我们可以继续讨论这个问题。

我是一个人。我研究过的佛教认为存在着许多智能，不只是我们人类，还有很多其他的智能存在，遍及无限的方向和无限的空间。它提到了数以百万计的星球，其中一些星球上存在着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种不同的生命群体。我们恰好就是佛教所说的人类，人界的众生。

我不认为我是动物——我有住址，我没有和我母亲发生性关系。我也不认为我是神，因为我的情绪时好时坏，而且我听说神不会经历这些起伏。我也没有预知未来的能力，反正我也不想有——想象一下，如果我就算只知道你脑子里在想什么……从某种佛教观点来看，每个生命都带有某种饿鬼的特质，但我认为我不是那种百分之百的饿鬼，因为即使我的生活充满不确定性，仍然有一些确定性。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饿鬼。

所以，我是一个人，而且不仅是一个人，我还被教育成认为自己是一个男人。所以如果我去洗手间，我有信心走向男厕。我羡慕那些性别流动的人，你知道，我希望自己也能拥有那种好奇心——穿胸罩会有什么感觉？我被困在男人的身份里。

身为一个男人，我被告知人是社会性动物，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，与他人高度互动和社交，应该有助于我们培养情绪稳定性，也应该使我们变得更加灵活、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。

我从小接受的教育和影响让我觉得自己是个佛教徒。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，因为早在两千五百年前，也就是民主制度出现之前，就已经有这种思考方式了。能够掌控自己，是每个人都渴望的，而且现在人们比以往任何时候都更渴望这一点。

我们想要掌控一切。其实，我们不只想控制自己，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。但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，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，我们花费大量时间通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，都是为了更好地融入群体，不被边缘化。于是在这个过程中，逐渐地，意义的含义改变了，基准的定义改变了，衡量标准、合法性的定义、问责制的定义，所有这些都不断变化。

我给你举个例子。就在几天前，我早起了几个小时，完成每天的佛教冥想等等，这样我就可以去看川普和拜登的辩论了。当其中一个人表现失当时，我会情绪激动；当另一个人手忙脚乱时，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，但我更担心的却是巴塞罗那足球队。我甚至知道巴塞罗那B队球员的名字，我想我以前有时甚至能记住他们的生日。

就像我刚才说的，你们很多人把孩子送到不同的地方——

这一切都是为了孩子好，因为你们不想让他们被落下。我敢肯定，大约五十年后，当你们的孩子观看另一场总统辩论时，他们的手也会汗流浹背。我们讲述故事的方式、我们的穿着打扮、你们如何称呼自己，一切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]
嗯，这就是我们改变的方式。

我小时候，顺便说一句，我有很多名字。我奶奶给我取的名字好像叫Leo。我祖父给了我两个名字，其中一个叫"天堂之花"。我想，也许我的直系亲属觉得这个名字太女性化了，所以他们又给我取了另一个名字，叫 Ken Nubu. Sak Trison 也给了我一个名字，还有很多其他名字，大概有六十个吧。总之，Lepo 是我祖母给我的名字，Lepo 的意思是"傻瓜"。家人非常疼爱我的时候，就会叫我 Lepo——我父亲和其他人；但当他们有点生我气的时候，尤其是我父亲 Kenzan, [嗤笑] 他们就叫我另一个最受欢迎的名字——"白痴"。顺便说一句，我妹妹的名字叫莱莫，意思是"女白痴"。我们这一代有很多很多不丹人都起这类名字。但我认为，大约二三十年后，孩子们会起诉自己的父母，因为这些名字给他们造成了情感伤害。因为那时许多不丹年轻人——那些如今被送到四级联赛和其他联赛的年轻人——大概已经看过五场总统辩论，到那时，他们就学会了[嗤笑]感受情感伤害。不过这很普通，谁在乎呢？文化本来就是不断发展演变的。

但其中有一些比较严重的问题值得我们关注。有一件事总是让我感到困扰——每当有人把佛教归类为一种"精神主义"时，我就非常恼火。所谓"精神层面的佛教"，佛教本身并不是精神层面的东西。首先，英语单词"spiritual"（精神的）深深植根于基督教历史之中。而佛教徒甚至不相信鬼魂的存在。这就好比想象一百年后，麻省理工学院的计算机科学系或生物系被归类为邪教研究。我认为这非常重要，因为这些事情发生得极为微妙，所以我们必须加以警惕。

就连在中国社会内部，似乎也在发生类似的情况。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，佛教的目的也不是要把人变成坏人，这是自然的。如果因为信奉佛教而成为了一个更好的人，那也算是额外的收获——有点像你买笔记本电脑，附带了一个充电器。但你不会跑到电脑商店只为买充电器。我感觉我的许多中国朋友似乎认为，成为佛教徒的真正目标就是成为一个更好的人。佛教不一定意味着参与社会服务，佛教也不是达成某种目的的途径。如果有人说是"佛教是为去往阿弥陀佛净土做准备"，我反而会更高兴——对我来说，这才是更好的理解。

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，我跟你们说这些，只是作为背景介绍，因为我们接下来应该谈谈"正常"这个概念。[嗤笑]

我认为，意识到文化制约非常重要。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，只是我们必须意识到，我们必须时时警惕正常状态的丧失。

总之，每当我们谈到回归正常生活时，总会涌起一种怀旧之情，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，也许这并不是个好主意。当然，具有远见卓识也是一件好事——[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，过于关注未来，也许也不是好事。

那么，回归真正的正常状态，最好的方法是什么？根据佛教的说法，要成为自己的主人，我们必须掌控自己的生活。好的，这就引出了一个更大的问题——当我们说"我应该控制自己"时，这个"自己"究竟是谁？

身份认同，是一个非常非常复杂、非常抽象的问题。关于"我"是什么，存在着太多的假设和臆断。我们都有情感，但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，是谁在背后驱动这一切？信教的人信赖上帝，但又是谁在信靠上帝？不信教的人，或者现代人，会感到疏离、孤单、无聊、沮丧、焦虑——又是谁感到忧郁？信教的人每当感到不安或害怕，就会去教会或寺庙。而通常情况下，每当我们感到无聊、孤独或害怕的时候，我们会做各种各样的事情——努力获得文凭、努力找工作、努力创造事业，还有，嗯，购物。我们常常经历身份认同危机，有时极为微妙，有时则非常明显。我们做出各种声明——时尚声明、发型声明、香水的选择、裙子的长度——所有这些，都是为了塑造和强化身份认同感。

那么，让我们问问佛教：什么是"自我"？古典佛教徒会说类似"色即是空，空即是色"这样的话——空性并非形式之外的某种东西。这有点像说，风格即是空洞，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，究竟是什么意思呢？

所以，让我们试着解读一下。我认为这很重要，不过，也许我们可以先休息一下，比如休息十五到二十分钟。