

# 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=SWv1n3nhgUU>

讲师：

【笑声】【音乐】呃……我想先表达一下我再次来到台湾的喜悦。台湾，来到一座道路都以"和平"与"仁爱"命名的现代城市，总是令人心旷神怡。这次教学的主题叫做"回归正常"——我觉得这其实是悉达多的某种高明营销策略，【音乐】因为……什么叫正常？【音乐】对某些人而言是正常的，对另一些人来说可能就是混乱。也许他们会在第二种意义上达成共识。【音乐】而所谓"正常"或"常态"的定义，也在不断改变。

我知道你们当中有些人可能有更好的事情要做——毕竟这是个很长的假期，对吧？我听说有三天。所以也许有些人只是想来待个十分钟，打个卡就走——这完全没问题，非常欢迎，这是个大问题嘛。所以在你们离开之前，我想告诉你们一件事，它也许是一把钥匙。听完这个，你就可以去好好玩了。而且我觉得这是个不错的笑话——我绝对不会告诉你们什么祈祷方法、怎么打坐、念什么咒，我甚至不会叫你们做正面思考，我肯定也不会叫你们去想日出、彩虹之类的东西。这是真的。我唯一想请你们做的，就是觉知这个当下。一点都不复杂。你甚至不需要坐直——如果你想以后继续这么做，走路的时候也可以做。所以……呃，我不是叫你去召唤什么特别的念头然后安住其中，我只是请你有意识地、觉知地注意此刻正在发生什么。可以是非常非常平凡、再日常不过的事情。我们就这样做几个片刻。好，就这样。这就是我所要求的全部。如果你有兴趣继续做这件事——我认为你应该——请你每天至少做一次。没有什么比这更"正常"的了，也没有比这更好的方式来达到真正的常态。而这在现在比以往任何时候都更加重要。

因为我们在二十一世纪——我是说2020年代——我们甚至不再被看作公民了。不是日本护照、法国护照这样的"某国公民"，我们实际上对彼此的看法，已经不再是"公民"，而只是"消费者"。既然我们被迫成为消费者，也自愿把自己变成消费者，我们就忘记了……【音乐】好。所以，不想继续的人，就到这里了。而且别告诉我你没时间——你刷脸书或其他什么都有的是时间，就这么几个片刻而已。

现在，我出生在一个叫不丹的地方。和你们许多人不同，我不是在医院出生的——甚至连孩子……我是在大片竹林中出生的，你们有些人可能知道，那是个内陆国家，四面被大山锁住。作为一个来自内陆国家的公民或消费者，我们有一种不同的心理状态——我不打算详细解释，大致就是：你生活在一个小小的地域里，而两个大邻国一直在你背后喘气。所以，我是在……也许算不上真正的丛林，但确实是在森林中长大的。我过去对森林还挺了解的，至少相对而言——我知道哪些蘑菇可以吃，哪些不能碰。这话听起来挺美，但这些知识现在大多已经消失了，因为我吃的蘑菇大多来自7-11。不过有一样我觉得自己还行——我会生火。我依然会生火，只是现在已经没什么地方可以生了。

大概六七岁的时候，我被带离了家人。其实……她说……呃，实际上我是被卖掉的。【音乐】或者说

，我被买走了。对，我是被卖掉的，我想价格大概是五元新台币——我没有夸张，这是真的。这应该算是一种"礼金"吧，这背后有它的原因。在喜马拉雅山地区，大家知道，那里的文化相信转世认定这些事。所以，当我正在一个亚热带地区和大象、犀牛、大蟒蛇一起过着非常美好的日子时，有一天，陌生人突然出现了。【音乐】这有点像……某个奥地利人跑来跟你说："嘿，你得去奥地利，因为你是莫扎特的转世。"总之，我的价格那么低，不是因为我家有七个孩子包括我……我想，对我的家人来说，这算是一种荣耀，动机上是如此。但那笔钱，或者说那个"价格"，其实是有意义的——因为按照习俗，当孩子被带走时，来接走孩子的人会给家人一些东西作为象征，表示家人从此不再有发言权。这个孩子已经是别人的财产、别人的东西了。是的，那是我最后一次真正属于家人的时刻。我没有一张全家福，从来没有，因为一直都缺我一个。

离开之后，我就开始学习那些写于两千五百年前的东西。【音乐】事实上，我得说，半个世纪过去了，我仍然在研究两千五百年前写下的东西。【音乐】我所学的、至今仍在学的这些东西，被别人命名为——不是我自己起的名字，是别人替它命名的——佛教。【音乐】这个命名本身非常有意思。而且情况越来越复杂，我觉得。后来，尤其是西方人开始把我所学的东西归类为"宗教"或"灵性……道路"。总之，你可以说我被彻底洗脑了，被这个叫做佛教的东西深深影响了。【音乐】是的，被洗脑了。

而今天，我得出了一个结论：世界上只有一个人是真正对的，他说的一切都是对的，唯独他是对的。他的名字叫悉达多，或乔达摩。当然啦……我不只是说他在禅修技巧上是对的，他在所有方面都是对的——经济学上也对、华为问题上也对——只有他是对的。所以你可以说，这就是我被洗脑的程度。随着我们往下讲，我们可以继续讨论这位……女士……我说这些不是为了证明我是部分AI。【音乐】

我所学习的佛教认为，存在着无数种智慧生命——不只是我们人类，还有无数其他智慧生命，谈到百万个星球，其中一些有着有趣的智慧与众生。为了让这个概念更容易理解，佛教讲到五六种不同的……嗯，姑且叫"星球"，也就是众生的类别。而我们恰好就是佛教所说的"人类"，属于人道。那位女士的家……嗯，我是有起伏的。【音乐】我被告知，神明没有这种起伏，而且我没有神通。【音乐】算了，我也不想要神通——想象一下，如果我能部分知道你们脑子里在想什么……我不太确定我是不是部分属于"鬼"的范畴。让我想想……从某种佛教观点来看，一切众生某种程度上都是鬼——就像那首歌。【音乐】但我想，当我们说到"鬼"，我们是在说一种特定类别的众生。我不认为我百分之百是那种鬼。让我这样说吧，之所以能确定，是因为尽管我的生命充满不确定，但仍然有一定程度的确定性。比如，我认识你们当中的许多人——当我遇见某些朋友时，我认得出你；今早见到的那个人，今天下午再见到还是同一个人。所以我想我不是鬼。就这样。某种意义上的热情而含蓄……台湾就在那边，积极地说，同样如此。所以我是人。

既然我是人，我就必须……我不仅是个人，而且我受过教育，被培养和影响，认为自己是个男人。所以如果我需要上厕所，我有信心走进男厕，而不会认为我应该属于他们所说的那种"流动一代"。流动……【音乐】我有时候真的挺羡慕他们的，有一部分是因为……你知道，我有时会好奇，穿一件胸罩

是什么感觉。作为一个男人，我被告知男人是社会性动物。就这样。【音乐】我不像独居的北极熊。所以，热情而内敛的台湾人……我喜欢交流，互动。我相信你们很多人也是如此。就这样。与他人互动，与其他人类产生联结——这种互动或社交，应该能帮助我们培养情绪稳定性，也应该让我们变得更有弹性、更有情感韧性。

是的，但你们很多人都知道，那些让我们更有弹性、让我们更稳定的东西，同样也可以产生相反的效果。我被影响，认为自己是不丹人，认为自己是个佛教徒。现在我们来谈谈所谓的正常或常态。那位女士就像印第安纳……那是不是一个中文名？

两千五百年前，佛陀说：“汝自是依怙，他人何能为依怙？”——你是你自己的主人，谁还能做你的主人呢？这一点非常重要，这样的思想在两千五百年前便已存在，远早于民主被构想出来。而做自己的主人，我想，是每个人的愿望，因为这始终是真理。或者说，这是那个孩子……不是我的，是年轻一代的。而现在，比以往任何时候都更，人们想要做自己的主人。我们想要掌控自己，我们想要掌控……嗯，不只是掌控自己，我们还想要控制别人。而为了达到那种做自己主人的状态，我们采用了各种各样的方法。我们试图表现得很酷。【音乐】我们想让别人觉得我们很酷。在与他人互动、社交的过程中，我们不仅成为了别人的受害者，实际上我们也成为了社交这件事本身的受害者——社交这个行为本身。

看看萨宾斯和那个节目，对吧——我们非常害怕无聊，【音乐】非常害怕被落下，所以我们花大量时间通过各种平台回复消息、沟通。而独处的艺术、热爱独处的艺术、热爱无聊的艺术——这在佛教中被教导，实际上在许多古老智慧中也都有——我们正在抛失这些。我们试图融入某个社会阶层，我们也把孩子送去学校，让他们能融入某个社会。我们看新闻、听播客，为的是让自己更有能力融入，不被落下。我想把重点放在这一点上——在这个过程中，我们改变了。“意义”的意义也在改变，“意义”的定义在改变，基准的定义在改变，问责的定义在改变——这些都在不断变化。

给你们一个很好的例子：就在几天前，我起了个大早，把每日的佛教修法做完，这样我就能赶上特朗普和……那个人叫什么名字……之间的辩论。我在情绪上完全投入进去，当其中一个人出格的时候，当另一个人说错话的时候，我的手心开始冒汗。这难道不令人惊叹吗？一个出生在薰衣草丛和竹林之间的人，现在已经演变到这样的程度——竟然在乎这个男人所代表的美国命运。【音乐】

我在印度长大，看着宝莱坞电视里丰满的印度美女翩翩起舞。如今，印度精英阶层的女孩们都在努力把自己变成一根牙签——也是为了不被落下，为了成为“属于那个圈子的人”，为了被人称赞。不丹的国家运动是射箭——而我甚至知道巴塞罗那球员的名字，有时候我还记得他们的生日。【音乐】我知道这一切都是出于好意——为了孩子好，不想让孩子被落下。【音乐】我相信你们很多孩子的孩子，大约五十年后，在观看某场总统辩论的时候，手心也会冒汗。

你们有多少人……你们有没有小孩的礼服？我要永远加入你们。你叫自己詹妮弗……就坐在我前面，

我叫她詹妮弗。我提到克里斯在帮我翻译——你们发现了另一个克里斯吗？对不起。

好，这就是我们……话说，顺带一提，我有很多名字。我小时候，我祖母给我取了个名字叫"勒波"。我父亲的父亲给了我两个名字，一个意思是"天堂之花"——我猜，也许是我的直系家人觉得这个名字太女性化了，所以他又给了我另一个名字。然后萨迦崔津也给了我一个名字。还有很多很多其他名字，大概有六十个左右吧。总之，"勒波"是祖母给我的名字，"勒波"在宗喀语里的意思就是"傻瓜"——就是笨蛋。每当家人对我非常疼爱的时候，他们总叫我"勒波"；而我父亲，还有其他人，当他们对我有点不满的时候，尤其是我父亲……就是那样叫的。不丹有很多人都有这样的名字。顺便说一句，我妹妹叫"勒姆"，意思是"女傻瓜"。我这一代很多很多不丹人都有这种名字。

但我觉得，大概再过二十到三十年——对，大概二十年后——不丹的孩子们会起诉他们的父母，因为给他们取了这种名字造成了情感伤害。因为，就比如说，现在很多年轻的不丹人被送进常春藤联盟和其他名校，他们毕业之后，大概看了……不是二十场，是五场，五场总统辩论，之后他们就学会了如何感受情感伤害。

好，这都是世俗的事。他是一位佛陀，但这非常世俗——谁在乎呢。文化总是在不断演变。不过有几件比较重要的事我们应该留意。比如，有一件事一直让我困扰，一直让我烦恼——就是每当有人把佛教归类到"灵性"这个部门里，你知道，"灵性的"、"精神性的"佛教……首先，"灵性"（spiritual）这个英文词，它的根脉深深扎在基督教的历史与社会文化中。说到"灵性"，你几乎可以想象：再过一百年，麻省理工学院的计算机科学或生物学系，被归类成了"邪教研究"。

我觉得，这是非常非常值得我们警惕的——这些都是我们应该留意的，因为这类事情发生得非常隐蔽。比如，我感觉这种现象甚至在华人社会中也在发生。很多中国人——我感觉——似乎认为，学佛是为了让你成为一个更好的人。当然，学佛不是要让人变坏，这是肯定的。如果你因为学佛而变成了一个更好的人，那算是顺带的小红利，视情况而定嘛。但你去电脑店，不会只买一根充电线，对吧。我感觉，很多时候我的华人朋友们似乎认为，成为佛教徒真正的目标，就是做个更好的人。

佛教也不一定……佛教不是一条通向从事社会服务的道路。如果有人说"佛教是为了往生阿弥陀佛净土做准备的"，我会更开心——那对我来说才是对的。但就像在华人社会里，成为佛教徒意味着成为更好的人；而在现代世界，尤其是西方，佛教差不多等同于正念冥想，诸如此类。

反正，我跟你们说这些只是作为一种背景铺垫，因为我们本来要谈的是……我认为，意识到文化条件作用这件事真的非常重要。我想，很多人这次可能会想：哦，2020年疫情，事情变得不正常了，对吧？这算是某种觉醒，或者说早期的……但这只是一种非常表层的"不正常"，因为这种异常是可以解决的，我们很快就能走出这种不正常状态。但还有一种更根本的异常……我不应该说"根本的"，就是说，我们必须时刻保持警觉，随时对正常状态的丧失保持高度谨慎。

有一种怀旧感……有一种想回到过去的感觉。我不知道那是否可能，即使可能，我也不知道那是否是

正确的事。

也许展望未来也是好的，想得长远一点。比如，我们居住的这颗星球，真的被过度使用和蹂躏了。环境的异常似乎正在越来越快地到来，一旦那种情况发生，戴口罩、洗手可能就无济于事了。但是，在佛教里，即使执着于未来也许也不是最好的做法。那么，回到最根本的问题——什么才是真正达到正常状态的最好方式？

根据佛教，要成为自己的主人，我们必须……是的，我们必须掌控自己的生命。

好，这引出了一个更大的问题。当我们说“我应该掌控自己”，这个“我”是谁？身份认同——身份认同是一件非常非常复杂的事。就像一场内战，说要……身份认同非常抽象，非常抽象。关于我的身份认同，有太多太多的假设。我们有感受——究竟是谁在感受？我们感到恐惧——究竟是谁在害怕？我们感到不安全，我们渴望成功——是谁在经历这一切？

有宗教信仰的人信任上帝——是谁在信任上帝？没有宗教信仰的现代人，比方说，感到疏离、沮丧、焦虑——是谁在感到沮丧？

有宗教信仰的人，每当感到不安，每当害怕，就去教堂，去寺庙……总体上，每当我们无聊，每当我们孤独，每当我们害怕，我不知道，我们做各种各样的事——我们试图找工作，尝试建立事业，是的，我们也去购物。这里面有太多太多的身份认同危机，很多时候非常隐蔽，有时候又非常明显。我们做出各种表态，因为有身份认同危机——裙子的长度、链子、服饰……这一切都是为了创造身份认同，创造一种对自我身份的确认感。

好，那让我们来问问佛教：自我是什么？所以我去买了两个萨摩萨……现在战争开始了。经典的佛教徒会说：色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。就好比——风格即是空，空即是风格，空不异风格，风格不异空。但这太抽象了，这是什么意思？因为这个……让我们来尝试解读这句话。我认为这很重要，因为我们试图真正达到某种正常的状态。

也许我们先休息一下，休息十五到二十分钟？哦，现在给你们……好的。