

回归正常，2020年10月10-11日，台湾台北 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=ZHt22wTdi3A>

讲师：

【音乐】

我收到了好多问题。我想我们不会有时间全部回答，但是呢，也许可以回答几个。那我们今天就先从几个问题开始吧。

>> 我看到您在吃槟榔。佛教徒可以吃槟榔吗？

>>

这其实是个非常非常重要的问题。我觉得这正是我昨天讲的那件事——佛法被文化绑架了。哦，这里有个别针。好的。

这种事其实是难免的，因为呢，佛法需要运用很多方法，而这些方法永远都跟文化有关。佛法的智慧本身，和文化没有半点关系。打个比方，一个对引力科学了解很深的科学家，假设他有一个一岁的小婴儿，婴儿快要从悬崖上掉下去了。这位科学家会怎么做？跟婴儿讲引力，讲引力的真理吗？当然不会。更好的办法是——我不知道，给他看什么，那种熊，那叫什么？泰迪熊，毛绒泰迪熊，然后发出各种完全不科学的声音，因为当下最紧迫的事是把婴儿从悬崖边救下来。等婴儿高中毕业了，这位科学家父亲再来讲引力不迟。所以这就是我昨天讲的那件事——我们要小心，很多人以为做佛教徒就意味着成为一个好人，但"好人"这个概念是非常非常相对的。不同的社会对"好人"有不同的定义，就算在同一个社会里，"好人"的定义也因人而异，随时在变。所以，我认为"佛教徒不应该吃槟榔"这件事，有点像那只毛绒泰迪熊——对某些人管用，对另一些人就不见得了。好，下一个问题。

>>

您好。我们一直在谈论"常态"，您昨天也提到世界上根本没有所谓的常态。我想请问，您作为一位…
…作为一位仁波切，您的日常生活是什么样的？

>> 道德？是道德吗？

>> 常态。

>> 哦，常态。好的。但她的问题是，你每天怎么过？

>> 好的。

>> 【轻笑】

>>

我觉得用这个问题来开始今天的讨论，其实非常贴切，因为嘛，这里，你们来这里，整个这个课程，讲的就是回归"正常"，而你们是从我这里听到这些的——而我呢，可以说是一个相当"不正常"的人。就像我昨天说的，我是被"卖掉"的，对吧，这可不太正常。而且【轻笑】，你们当中很多人可能已经有点麻木了，所以你们看待我的眼光，不再带着那种……足够的好奇心。

另外，我觉得"转世祖古喇嘛"这整件事，对很多人来说实在太抽象、太晦涩了，它很大程度上是喜马拉雅山一带文化里的东西。

我昨天就是在说这个。打个比方，如果有人告诉你，今天下午你要去听的演讲者，是……我不知道，猫王埃尔维斯·普雷斯利的转世，你一定会充满强烈的好奇心，不是吗？

>>

但无论如何，在很多方面，我的成长经历确实不那么寻常，你完全可以质疑我说："你懂什么叫正常生活？"

>>

你完全可以这样问我，可以这样挑战我——我也必须承认，是的，很多像我这样的人，我们大概真的不太了解什么叫"正常"。那种世俗意义上的平凡日常——当然，请注意，我不是在说我有多了不起，我说的"不正常"不是那种高高在上、超凡脱俗的"特别"——我只是说，我从很小的时候起，就被不同的人以不同的眼光看待，这有时会让我陷入非常尴尬的处境。

第一次去四川的时候，有一位老人来见我，我问他："你是谁？"他说："你不认得我吗？还我名字来。"他对此有一种……完全的、总体的【笑声】……接受，就是那种完全信以为真的接受——因为他的名字据说是我的前世给起的。

还有一次，我在那边待了一段时间，那时候那个地方实在太偏远了，得骑马进去，而我非常不喜欢骑马，因为没有安全带，什么都没有，你懂的，我就是不喜欢。有一个人一路帮我骑马，扶着我，有时候要沿着悬崖边走，非常吓人。到了行程快结束的时候，我们已经快走到公路边了，我把我的手表送给他，作为礼物，感谢他一路的帮助。我不记得是什么牌子的表了，但应该是个相当好的品牌。我把表递给他，说："你应该戴上这个，这是个好牌子。"

过了几天，我发现他没有戴。我问他："我给了你一块表，你为什么不戴？"他说："哦不不不，我有戴的。"然后他取下他的护身符盒子——那个盒子比表小多了——打开来，原来他早就把表拆了【笑声】，里面放着一块东西，看起来像是表的"核心"，表带和其他零件都被他剪开来，分给了家人。他有点不好意思地解释说，他留下了"最好的部分"——表芯。

我告诉你们这个故事，是因为我就是这样一个……也被很多人这样看待的人。所以，我的"日常"，是另一种意义上的日常。

你知道，我昨天讲过，对一个人来说的正常，对另一个人来说可能就是混乱。我有时觉得，我还算没有被太多地腐化——这里有很多机会，可以用这种身份去蒙骗人、欺诈人，而我没有，这在某种程度上也是因为我的老师们对我的塑造，很多老师都非常严厉，有些人没完没了地骂我："你以为你是谁？你敢玷污这位伟大的人和这个传承的名声！"比如，有位老师对我说，他给我最重要的建议，就是要向钦孜确吉罗卓——那位据说是我前世的祖古——祈祷，愿自己能够无愧于他的名号，真正延续他的愿景，等等等等。

顺便说一下，这条路并不总是那么美好。我之前讲那些故事，什么手表啊什么的——其实大多数时候都不美好，不是那种让你感觉一切顺遂的那种。因为当你拥有这样一个头衔，这样一个位置，你同时也成了被审视的对象。千双眼睛，时刻注视着你。你做什么？如果你做了好事，他们说："当然了，你本来就应该那样。"而即使你做了一点点不那么好的事，他们会说什么？"怎么了？你不是应该是那样的人吗？"

我之所以花这么多时间回答这个问题，是因为像我这样的人，"日常"确实是不一样的。但正如我刚才说的，处于我这种位置的人，对于别人眼中"正常的日常"，确实常常缺乏理解——而这大概是藏传佛教老师最大的弱点之一。当然，这并不是说他们过得多么惬意。这是一份非常非常辛苦的工作，非常枯燥，非常孤独，非常消耗人，而且你必须时时刻刻保持谨慎。时时刻刻都要小心。你总是被期待着……当然，这也取决于一个人有多少自信，在多大程度上向社会期望低头，取决于你有多少"议程"。这真的因人而异——你想要获得什么，就决定了你会跟谁合照，应不应该微笑，所有这些都构成现象。

好。那"日常"，到底意味着什么？我们来讨论一下。我觉得"日常"有一种规律性的意味，就是某种固定的东西；然后还有一种"普遍被接受"的意味，我觉得也是的；也许你还可以把"日常"理解为"典型"——典型的、典型的一天。你甚至可以说，台北有点地震这很"正常"，因为这是台北的典型状况；或者伦敦阴天，这也很"正常"，对吧？所以从这个角度来看，当我们谈论正常的人类生活时，我们在谈论什么？我觉得这才是最重要的问题，不是吗？

我跟一些孩子，年轻人，就是十几岁的青少年聊过。他们心里认为，读完书，从好学校毕业，然后找一份工作——这些是正常的，这是他们认为的正常。但正如我昨天说的，这是他们被灌输的，是他们被条件化而产生的想法。

我就举这个例子——好，读完书，找到工作，这就是大家普遍认同的"正常"。这是非常非常危险的。同样，普遍认同的还有：父亲一定爱孩子，母亲一定爱孩子、爱爱爱——这是正常的，这是……你知道，这是正常的。

这也是非常危险的。我跟一位十几岁的女孩聊过，她一直在说想找一个"懂她"的伴侣，大概是男朋友吧。这真的是……不过当然，我那时候没有这样回应她，我说："真的啊，好啊，这听起来不错。"我

必须这样说——这才是正常的反应方式。我不能——【清喉咙】——对着一个15岁的女孩，当她说她多么希望有人真正懂她的时候，我不能用佛教哲学家的口吻回答她说："懂你？你自己早上晚上都在变，我怎么跟得上，任何人怎么跟得上？"这种话是不能说的。

直到最近，我都还以为那种"父母理所当然爱孩子"的认知困境，还只是一种理论上的讨论——但现在在现代社会，我们真的有很严重的问题：孩子感觉被孤立，感觉不被爱、不被在乎、不被家人理解；而父母也有很大的压力，他们也有自己的理由，为什么没能按照期望去做。

对不起，我有点跳来跳去——昨天我讲过，就在这一刻，静观这个当下，10秒、20秒，请你们一定要做这个，就算你是一个15岁的男孩或女孩，正在寻找那个完美的人，在那个时刻，也请做这个。这会很有帮助的。

总之，我是在说，这种家庭张力，家庭压力，在非常非常发达的国家，是一种极其普遍的、主导性的痛苦与焦虑。

而且，就算在一个推崇孝道的社会里，现在，因为有了新的条件化——对个人主义、对创造力的推崇，诸如此类——我觉得，亲子之间的紧张关系，反而可能在加剧。因为我注意到，我的中国朋友们，他们和子女之间，几乎存在一种……"爱是一种责任"的感觉。但是，你的另一部分条件化，以及现实，是父母【清喉咙】也会忽视孩子，所有这些都真正扰乱那种……惯常的日常。

好。我刚才用"规律"和"普遍"来框架"日常"这个概念的。但现在让我们深入得多——尤其是在佛法的语境下。

佛教谈论"正常"的时候，通常不是指那种普通意义上的、大家约定俗成的正常。我们说的正常，是在自然与健全这个意义上的正常。哇，这可是个很大的话题，对不对？嗯，不过我们先回到那个十秒钟的问题上。好，"健全"——我们说的健全是什么意思？这个话题我们可以聊上好几个小时，你知道，从理论上讲。我跟你们说过，印度人和中国人真的在这上面花了大量的篇幅、时间和精力去写。

但我真的很想做一件事。我一直在回到那个……那个非常实用的东西——这个十秒钟的事情。因为问题是这样的：当我一开口谈健全、谈健全的状态、谈自然，我就要用到语言。哇。而语言——语言本身就不正常。当你一投降于语言，健全就消失了。所以在这些问题里，有一个问题是关于"什么是心"的。我们之后会回到这个话题。这有点像是……我在回答你"什么是心"这个问题，我说：你为什么不去自己去发现呢？千万别给它贴标签，绝对不要评判，只是观察。就连这个"观察"这个词，暂时为了我和你之间的对话我才用它，其实这个词本身也已经被污染了，你看。

为了点亮这个东西——为了点亮这盏灯，我们需要光；但要点亮那个灯泡，我们不需要另一盏灯。所以，为了认识某个东西，比如一颗槟榔，我需要心；但为了认识心本身，你其实不需要另一个心。这就是佛教的说法……好，我又在搬弄语言了，抱歉，但我们没有别的选择。这就是为什么那些伟大的菩萨、古代的伟大上师们保持沉默——这些令人惊叹的故事——是多么了不起。

我知道……你们懂的……这个意象，对你们来说，已经永远消失了。那种大山一样的……什么来着，韩……还有什么地方的小茅屋，就独自一人。这种意象现在只存在于客厅里，以画作的形式挂在墙上。这种隐居的方式在两千年前、也许三千年前是管用的。今天是2020年，我们需要不同类型的山，不同类型的隐居。

所以，最好的方式就是：十秒钟，不贴标签，不评判，只是保持觉知。而且不要期待什么特别的事情发生——那是最糟糕的一种心态。很多人说："没有什么，我观察了这么多年了，什么都没有。"如果你坚持下去，你会超越那个阶段，然后回头说："哇，有好多东西。"所以最好的方式，就是不要让我用语言文字来污染这种自然的状态。好。

但你们来这里是为了听我讲的，我想……是的，我会……我觉得我有必要解释，也许这能帮助你们对这十秒钟产生某种……食欲。因为我想，好吧——我现在是这十秒钟的商人，我在卖给你们这十秒钟。我目前的工作，在一开始，就是要让你们想要这十秒钟。这是我要做的事。所以我才需要做这些叭叭叭叭叭叭叭，诸如此类的。嗯，是的，尤其是年轻人，请你们渴望这十秒钟。你们不必在寺庙里才能做——我又忘了那个地方的名字了——你们可以在华纳村的门口做，可以在热闹的市场里做，随便哪里都行。

你们应该去做。有时候你可以把它搞得很隆重。无论什么能帮助你欣赏它、渴望它，就用那种方式。有时候，不把它搞成什么大事也有帮助。随时随地做就好。

也许你是个很依赖社交媒体的人，而且你可能是那种已经意识到这样不太好的人——你知道，沉迷于社交媒体，因为你意识到这真的浪费了太多时间。但是上瘾，习惯性的上瘾，你就是没办法，你就是会去刷。我自己也意识到了这一点。我最近跟人说，你知道，当我去上厕所的时候，那个……那个东西好像出不来了，就算我手边没有手机——这已经成了一种条件反射了。这就是上瘾的作用。

当你在跟人互动、聊天的时候，你可以做那十秒钟。我甚至不是要求你在打字打着打着突然停下来，做十秒钟——我没有说这个。我说的是：在你聊天的同时，就只是十秒钟地觉知此刻正在发生的事情。我觉得一开始你会忍不住笑话自己。能够笑话自己是一件好事。你不那么执着了，你不那么陷进去了，你不那么痴迷了——缺少痴迷，这一切都会慢慢出现。好。现在我又跑题了，让我们回来——

正常的状态是什么？当我们谈论正常的状态、健全，是什么意思？

其实这根本不是什么神秘的事情，完全不是什么神话。它就明晃晃地在这里，在当下。你就活在其中。你其实一直都和它在一起，只是你没有好好利用它。嗯，是的，除非你是那张桌子，那我们就没什么可聊的了。你有感受，你记得事情，你是那个希望得到这个那个的人，你有不安全感。这就意味着你有一个叫做"心"的东西。好，所以现在——

这个心，它投射出一切。是这个心投射出了围绕我们、超越我们的一切现象。

这有点像……一台放映机。如果放映机被砸碎，立刻，十万个投影，全部熄灭。所以有放映机——心，好，我现在开始讲理论了——还有投影，也就是整个现象界。

我说的这些，即便我也许在顺序上有所不同，也许用了不同的术语或不同的说法，但这些都是经典的佛教教义。没有什么是我发明的。

好。所以你有放映机，有心，有投影——整个现象界。

抱歉，我需要说这一点，尽管这很学术，就这一点：在佛教里，很多时候放映机和投影是同一回事，或者说，为了让它更好理解，它们是一体的，但是是不同的面向——所以这就是为什么在佛教里，他们从不相信有独立于主体之外的客体。好，这个我现在不往学术方向走了。我们来聊一聊投影、现象界。

所以这就是我过去这几个月一直在做的事情。我一直在研读佛陀关于三种特性的教义。我知道以前在台湾我相当详细地讲过四法印，它们非常非常接近。

当你读佛教经典——是的，经典的佛教经典，我相信在中文经典里也有——有那么多美丽的表达。其中有一个藏文叫做"德蒙"，意思是"见到真理"。通常在经典里会有这样的故事：某某人去见佛陀，或者佛陀去了某人家里吃了午饭，然后佛陀给他讲了教法，然后这个人"见到了真理"。这其实是一个非常非常重要的表达，但它受到的重视远远不够。这也是为什么我昨天说的，非常奇怪，很久以后人们才把佛教归入宗教这个类别，真的太遗憾了。

比如"开悟"这个词，其实不太好。不太好。我觉得正是"开悟"这类词，让佛教看起来像一种宗教。如果你是一位天体物理学家，你突然发现了另一颗行星，看到了另一层真理。或者你是一位看到了万有引力定律的科学家。那就是"见到真理"。还有另一个表达我必须告诉你们——意思是：没有了……"Dul"在有些语境里是灰尘、遮蔽或障碍的意思……你和现象之间不再有任何灰尘、障碍或遮蔽了。多么美丽的表达——基本上就是"见到真理"的意思。

好，真理。好，三种特性——三种特性基本上就是：无常、苦、无我。"无常"是指那种不断变化的、不确定的性质。"无我"——还有"苦"，我想巴利语传统里翻译为"不满足性"——以及"无我"，即无自我，或者说无我性。

这个特性……你知道，当我们说"哦他的性格就是这样"，我们总是把性格说成是他或她是什么样的，你知道，一种定义了……嗯……那个个体的本质的属性。火的特性是热，大概就是这个意思，诸如此类的。

好，所以佛陀说的是：基本上，一切，所有的现象，都具有这三种特性。所以，一个十五岁的女孩渴望遇到她的灵魂伴侣——如果她对无我、苦、无常有一点点了解，那么寻找男友或女友、乃至维系感情的过程，会有趣得多，更……不知道该说什么……更广阔，更像我昨天说的那种"翱翔"的感觉。

你们很多人肯定都是商界人士，所以你们肯定在不断地参加各种婚姻管理课程、领导力培训。一个领导者最重要的素质是什么？是远见，对吗？那么想想看，如果一个领导者知道一切都具有无常、苦、无我三种特性，那就是最大的远见。这个领导者不会被蒙骗，你知道，这就是真正的鸟瞰视角。这也是我昨天说的——西德哈拉（悉达多）把这个运用于一切事物：养育子女、领导力、商业、政治、一切。养育子女——如果我们至少在脑海中存有这三种特性的一点信息，能对我们有多大帮助？

那么我们休息一下，回来之后我们会再多聊一些关于这三种特性的内容。另外，休息期间我也不会浪费这……

- 2026