

回归正常，2020年10月10-11日，台湾台北

第四部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=ZV87rj-GX90>

讲师：

【笑声】【音乐】这三个特征其实非常简单，而这恰恰是难点所在——因为太简单了，我们就理所当然地忽略了，对吧。我们基本上就是一直错过它。但如果你错过了，如果你看不见这三个特征，你基本上就是在一团混乱中打转，完全没有方向，不知道往哪里走，就这样瞎转悠……【音乐】你让自己变得脆弱、依赖、随波逐流，因为你没有看清真相。当然，你就会非常脆弱。总之，无常、不确定性……【音乐】

什么是确定的呢？没有任何东西是确定的。你只需要接受这一点，你真的必须接受，必须承认。顺便说一句，佛陀并不是把一切都"变成"无常的——诸行无常本来就是如此，这就是为什么它是真理，它是一切的真相。但尽管如此简单，接受起来却并不容易。【音乐】

也许某些粗显的无常我们能接受，某些粗显的无常我们甚至还会去鼓励——但有些无常非常非常微细。【音乐】

总之，没有无常，世界就无法运转。人类的思维和行为方式实在是荒唐透顶、复杂得一塌糊涂。我们喜欢"进步"这件事，你知道，改善、提升，所有这些——如果你听到"改善"这个词，它本身就在敲响无常的警钟。所以，当佛教徒谈论无常的时候，那完全不是在谈论什么负面的事情、什么悲观主义，就只是事物本来的样子，就是真相。但我想，也可以说真相是苦涩的，所以有些人没办法接受。

有时候，我们会很方便地选择去享受某些不确定性，同时又为另一些不确定性而忧愁——这是非常非常矛盾的，叫什么来着……矛盾修辞法。哎，看到你这张脸真是让人沮丧，但这就是我们会做的事。养老计划——我们应该为退休养老做计划，保险……保险这件事本身就在暗示：如果发生什么事怎么办？所以在这里面，其实有一个接受不确定性的成分——但然后呢，一切都买了保险，都有保障了。这就是那种矛盾。【音乐】

我的朋友，这个少女大概会……【音乐】当另一个人给她戴上戒指的时候，她大概会既兴奋又放心。但你看这个矛盾了吗？戒指是为了确保，但它同时也代表着那个"万一"——这就是为什么你需要一枚戒指。你知道……【音乐】

不过，也许我说得太悲观了，也有很多好消息，也有很多好事。【音乐】有些事情，尤其当我们身处痛苦之中，可能会觉得它会永远持续，但事实从来不是这样。所以，如果你能想到无常，它真的会很有帮助——对那些觉得"我永远完蛋了"的人来说：你永远都不会永远完蛋。

这三个特征也是相互关联的。好，第二个，要复杂得多，也广阔得多，我认为……【音乐】

苦——什么能让你真正满足？能让你百分之百信任的事物，能给你真正满足感的事物——基本上，佛陀想说的是：一切都无法百分之百令人满足。当然，比如头疼或者肚子疼，那就是疼，那就是苦。【音乐】

还有一种复杂得多的不满足现象。比方说哈根达斯冰淇淋，多好吃啊，多美味啊——但那一勺里满满的都是不满足，都是痛苦和烦恼的根源：血糖啊、高血压啊，所有那些。【音乐】

当她遇到自己梦想中的另一半，最终……【音乐】改变了。我希望她意识到，这个梦想中的另一半还带着很多其他元素。因为我们真的不知道那只狗在说什么，对吧？有个人路过，我们只是解读说：那只狗喜欢我。那个女人说：但我有机会，于是就去了……不管怎样，那个伴侣会有嘴巴，会有心思，会有这些特质——这不会是容易的事。就像熊猫一样，但同时也有很多很多美好的地方，有很多快乐，也许有人帮你提购物袋，有人可以聊聊废话，有人可以倾诉你的感受。但基本上，没有任何东西是百分之百令人满足的。

成就感——好，第三个，大概是某种程度上最深刻、也是最重要的一个特征：没有任何东西是如其所显现的那样。换句话说，它们没有坚实独立的存在……它没有那种独立坚实的自性存在。【音乐】

所以，就像我说的，这三个特征本身其实相当简单，在某种意义上并不复杂。不过，在这里我想花一些时间谈谈"修行"这个概念，因为这只是我的……我来过……【音乐】

我想花时间谈修行本身，是因为我一直在感知和发现一些对修行的误解。看起来，一旦"修行"这个词被提及，尤其是在佛教的语境里，它立刻就变成了某种努力、某种精进的意思——精进听起来就像……【音乐】

好，即便在打坐的层面上，坐是一种技巧，它也是一种老师，它是数千万种技巧之一。据说，用英文来翻译"冥想"这个词，根本没有做到这个词应有的公道，因为它带有"专注于某事"的含义，所以这里面就有了某种……

所以我们在谈论的是：你在百货公司、购物中心或任何地方闲逛，同时与这三个特征同在——就是在闲逛的时候，去反思事物如何是无常的、如何不是完全令人满足的，以及它们从来不是如其所显现的那样。这就是修行的精髓所在，这才应该叫做修行。不是看谁能坐在蒲团上坐最多小时数的马拉松比赛，坐了一小时又一小时——但没有无常、没有苦、没有无我，你只是在把问题熨平而已，如此简单。【音乐】

我认为，这个问题真的需要被提出来。因为一旦你明白了这一点，我想你会改变你的态度——你改变对世界的态度，意味着你看到了更多，看到了世界真实的颜色。非常遗憾，内观总是与打坐搅在一起，因为这种坐着的执念其实正在扼杀内观，把人逼成……

但当然，我并不是在完全否定打坐，它是一种仪式。【音乐】而且，比任何人都更懂这一点的应该是中国人——孔子就是把仪式当作焦点的，不是吗？仪式帮助你专注，仪式帮助你分心。所以，有时候当你端端正正坐着，真正了知无常与苦的可能性，大概比你懒散地摊着的时候要高一些。【音乐】

好，所以真正发展这种习惯——基本上，就是发展在不同情境下看见这三个特征的习惯，这样做会改变你看世界的方式，改变你的见地与角度，进而改变你与世界的关系方式。这完全不意味着你会跑去山里隐居，变成某种遁世者——就像《维摩诘经》里那位亿万富翁菩萨，他才是真正的出离者，出离在于你的心态。我想你的心态确实会改变。所以你需要试着去衡量……你的伴侣因为无常与苦而发脾气，你与之互动的方式、在其中游走的方式，会改变——并不是说你会保持沉默，但基本上你是清醒的，你没有发疯，你从没失去那个神志清明的宝座，因此你在继续与世界互动，因为那是你一直以来的方式。【音乐】

佛陀，你知道，他称自己为“如来”——就是“如此而来”……这个词在中文里翻译得应该很好，怎么说来着？如来——对，就是它！这是多么美好的一个词啊。也许只有印度人才能想出这种词——基本上，它可以意思是“如此而来”，也可以意思是“如此而去”，基本上就是那个已经抵达真相的人。抵达之后，你继续与众生互动——这是可以做到的，真的是可以做到的，这不是什么遥不可及的事，真的真的可以做到，是在自身能力范围内的。我会说，只需要几年，就能达到某种程度的稳定，没有任何理由不去这样做，所有的理由都告诉你应该这样做。

好，也许有些问题，对吧？【音乐】

——我可以问一下，修行是什么，我们应该怎么修行？

就是我们刚才一直在讨论的，就是这个工作——了知事物是无常的，它们……

——好，对不起，我坐太久了，腿有点没感觉了。好，我想先说谢谢，虽然你做了很多奇怪的事情，比如吃槟榔，但我真的想说，你给了我很大的影响。因为我觉得我一直是个很坏的孩子，但我知道像我这样的坏孩子也可以学佛法，因为你给了我很多……面子。所以我的问题是这样的，就像仁波切刚才提到的，我现在也在银行工作，你知道银行里有很多很多不太好的事情，我们卖了很多保险之类的。我现在也是银行里的小领导，就像仁波切说的，我有愿景，我想改变这些事情，但有时候会觉得非常沮丧，因为有太多太多事情是很难改变的。所以我想请教仁波切，像我们这样的普通人，应该怎么面对这些未知的处境，什么样的心态是面对这类事情比较好的心态？谢谢。

好，好。那么，我这两天谈的都是很基本、很接地气的东西。我们可以加几样东西，让它更有力量，因人而异。就你的情况，既然你在银行工作——我建议我每天早上发菩萨愿。这只需要一分钟，别担心……它通常是超越……就是发菩萨愿，愿所有来到你那个不太正常的环境里的人，愿他们以某种方式遇见这三个特征，每次他们看到你……用这种方式，你可以断除对僧团的执著。通过这样做，你也许不用离开那个地方，而且你的上司会非常高兴，因为他们会认为你工作得非常努力。这部分是个玩

笑。【音乐】

因为，我要把我这一生中听到的很多人提出的几个问题放在一起回答。很多人认为动物比人类更好——其他动物物种，因为动物不会仅仅为了取乐而伤害别人，不会破坏环境，而且动物们会照顾彼此。所以很多人其实会转向他们的宠物，转向YouTube视频寻求灵感和情感慰藉，觉得对宠物更容易产生爱意。比起对人，因为宠物不会评判，不会说我们不想听的话。所以我想问，为什么会这样？我们怎么去理解这件事？怎么对人——对人类那种处境，对我们自身所有的负面情绪，生起慈悲？怎么对那些难相处的人也生起慈悲，用对待我们完美宠物那种善意与温柔去对待他们？谢谢。

好，先简短回答第二个问题，然后再讲第一个。对于第一个问题，佛教把人道排得非常高，说到投生排名的时候，人道甚至高于天道。

这跟你作为有情众生的种种特质没什么直接关系。你说得对，很多时候动物做的确实比我们好太多。我们要祝愿蜜蜂长寿，对吧？因为没有它们，我们五年内就死光了。但佛教认为人身最珍贵，是因为人有潜力、有能力去理解真相。

能问一下，佛教的价值体系和修行，能怎么帮助我们的日常生活？

关于日常生活怎么受益——我想我们讲过这个。关键是要有一个“鸟瞰”的视角，你知道吗。有了这个视角，日常生活会运转得更好。如果你有了正确的整体图景，就不会被虚假的希望和虚假的恐惧所困。

最近金刚乘里有很多争议性事件，您觉得金刚乘是越来越堕落了吗？

金刚乘一直都有堕落，我不是在开玩笑。一千年前没有社交媒体，谁知道那时候发生了什么？现在我们什么都知道了。金刚乘在佛教徒之间本来就一直有争议。大乘的人不接受金刚乘，觉得金刚乘是佛教的耻辱——甚至根本不认为它是佛教。很多时候他们说的也有他们的道理，听起来也很有说服力。

还有一点，关于学习密续的问题——人们来到金刚乘，总是直接去学方法，从来不真正深入研究金刚乘的理论基础。举个例子，就在这个场合吧——你们大多数是华人，如果你们从小信佛，读过像《华严经》开篇几章那样的经典，你会发现很难接受密续。但如果你读过一点点《金刚经》，就会发现一点空间——哦，密续人说的跟这个有点像。或者如果你读了某些论典，你会更加……我不知道，更开放，对密续哲学会开放得多。所以，有一点理论基础是很有帮助的。

结果你直接一头撞进去，迎面而来的是一个深色皮肤的女性，头顶上还长着一个猪头——你怎么可能接受这是佛教？对孩子来说，这简直就像某种萨满巫术，对吧？

而且，我想你说的还涉及近年来我这个行业里的人种种不当行为。是的，这种情况一直都有，所以这是双方共同的问题。遗憾的是，恐怕还会继续，因为他们在不断踩红线。但我认为人们也应该看到，历史上有过非常非常多了不起的修行者。只是……人性就是这样，我们从不关注好的那些，坏消息、

金刚乘喇嘛的丑闻，才是人们热衷的。

我个人觉得，在很多方面，这种曝光反而是好事。因为这真的是一份礼物——金刚乘是最美的礼物之一，它让你在框框内去突破框框。但也正因为它的教法性质，确实很容易引起误解。

下一个问题。

把佛陀的话翻译成中文和英文，有没有可能做到最精准的翻译？

大概不可能。但你知道，发心才是最重要的，不是吗？在这种情势下，我们有发心，要尽可能广泛地分享佛陀的智慧与方法。我们会努力保持这个发心，也会谦虚地承认，我们的工作永远都是未完成的进行时。

翻译是非常非常困难的工作。我跟一些日本朋友谈过，他们说我读的英译村上春树翻译得很烂，他们读到的日文原版远比英译高明——这让我沮丧了好几个月。何况佛陀的话语，不像村上春树这种畅销书那么好处理。但佛陀说，哪怕只是珍视一部经典、向它献上一朵花，也有无量功德。那么努力去翻译，功德岂不是更大！

我们现在英文翻译人才严重不足。玄奘——就是那位法师，你知道他叫什么名字——他步行了几个月到印度，在那里待了十六年，还是十九年？难以想象！还有，中国人对食物是出了名的挑剔，他却不得不吃了十六年的印度饼！

所以拜托了，在座的各位，我们有一个项目——从中文译成英文、从英文译成中文、中文到藏文、藏文到中文，随你选一个方向——请把玄奘、义净、那些前辈们的精神传承下去！

顺便说一句，从商业角度看，我认为这也有光明的前途。我们在谈人工智能时代——大概三十年后，我们很多人的工作都会被AI取代。当那一天到来，写在经典里的这些教法，将变得比任何时候都更切身相关。所以我想，你们的孩子，三四十年后，会非常感激你们今天做的这一切。

现在，这位女士一直想提问，一直没有机会，所以借这个机会问一个私人问题。她向在场和远程的所有人道歉——今年年初，她读了您的《生死中阴》，读完立刻按照书中的方法制作了咒轮，做了一千个，并且请一位堪布加持过了。但她现在不知道怎么用。她手里有一千个咒轮，该怎么办？

你做了件好事！可以送给已经去世的人——说白了就是所有人嘛，看情况而定。他们可以保存着，放在身边。嘱咐他们告诉家人或朋友，在火化或土葬时不要取走。

好，我想就到这里了。如我所说，能再次来到台湾，真的非常好。这是个多么美丽的地方，到处都能感受到那种温暖与温柔。这一点，我比你们在座任何人都清楚——台湾是什么样的，我自己一个人以游客身份到处走过。一旦他们发现我是外国人，就会格外热情、格外友善。

最让我惊喜的是，我当时甚至没穿僧袍，只是去剪头发，那位女士没有收我钱。这是一件大事。

你们很多人已经皈依了，今生来世都无需担忧。话虽如此，我想……多洗手之类的，也许也是好事，因为……

还有，我们这两天讨论所积累的这点小小功德，回向给众生的安乐。非常感谢大家。