

回归正常，2020年10月10-11日，台湾台北

第三部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=j7ouHnGa29s>

讲师：

我收到了很多问题，觉得可能没有时间一一回答，不过也许可以回答几个，所以我们今天先从几个问题开始。

"我看到你在吃银鱼，佛教徒可以吃鱼吗？"嗯，这其实是一个非常非常重要的问题。你知道，我昨天谈到我们必须小心——很多人认为成为佛教徒就意味着成为一个好人，但"好人"是非常相对的，因人而异，而且"好人"的定义也会随时间改变。所以这类问题需要放在这个背景下来理解。

好的，下一个问题。

"你昨天提到根本没有所谓的'正常'。我想知道，以你这样的身份，你生活中正常的一天是什么样的？"

好的，我觉得这是个合适的问题。你知道，整件事都是关于"回归正常"的——某种程度上，"正常"指的是大多数人普遍接受的状态。但就像我昨天说的，我被认定为某某的转世，所以这本身就不"正常"，不是吗？

我也意识到，你们很多人可能对这个话题有点厌倦了，觉得转世和传承这类事情太抽象、太晦涩，感觉像是喜马拉雅文化特有的东西。但就像我昨天说的，如果今天下午有人告诉你，你要见的是猫王的转世，你一定会非常好奇，不是吗？

所以，在很多方面，我的成长经历确实称不上"正常"。你可以质疑我：你对正常了解多少？是的，我同意——像我这样的人，对所谓"正常"的世俗生活确实了解不多。请注意，我并不是说这有什么了不起的地方，我也不认为自己有多优秀或卓越。只是从小就有不同的人以不同的态度看待我，这有时让我陷入非常尴尬的境地。

当我第一次去四川的时候，有一位老喇嘛来见我。他问我："你认识我吗？告诉我我的名字。"他完全相信——或者说完全接受——他的名字据说是我的前世所起的。

那次旅行，那个地方真的非常偏僻，只能骑马。我很不喜欢骑马，没有安全带什么的，就是骑不习惯，而且还要沿着悬崖边走，真的很吓人。一路上一直有人帮我扶着马，陪我走了很长一段路。快到旅程结束、快要到公路的时候，我把手表送给他作为礼物，感谢他一路的照顾。

他当时说："你应该戴上这个，这是好牌子。"但过了几天，我发现他并没有戴。他解释说："不不，我戴着呢——像市长一样戴着。"说着，他摘下了他的嘎乌（藏族护身符盒）。嘎乌里的空间比手表小得

多——他打开一看，手表已经被压碎了，表芯、表带和各种零件散落其中。他把这些零件分别送给家人，有点不好意思。而他自己坦白留下了最好的那部分——表芯。

我告诉你这些，是想说明，我在很多人眼里本就是那种"不寻常"的人，所以我所经历的"正常"和一般人是不一样的。

就像我昨天说的，对一个人来说的"正常"，对另一个人来说可能就是混乱——这正是问题所在。

我有时会想，我还没有被彻底腐蚀，我觉得自己还有很好的机会——因为在这种处境下，有很多机会可以去蒙骗、欺诈别人。我的很多老师非常非常严格，他们中的一些人会毫不留情地训斥我："你以为你是谁？你胆敢玷污这伟大传承的名声！"其中一位老师给我最重要的建议是，应该向某位本尊祈祷，为了真正延续他的愿景，不辜负这个传承。

顺便说一下，这并不总是那么美好。大多数时候，不管你是否关注，情况都没有看起来那么风光。让我这么说吧：当你拥有这样的头衔、面对这样的期待时，你也会成为被审视的对象。他们会时刻关注你、注意你的一举一动。如果你做得好，他们会说"当然，你本应如此"；如果你做得不好，他们会说"你怎么了？你不应该也这样吗？"

我试着回答这个问题，因为像我这样的人，"正常"的状态肯定与常人不同。确实有人与我处境相同，确实存在一些理解上的不足，这可能是藏传佛教老师最大的弱点之一。但这并不意味着他们的生活总是轻松的——这是一份非常非常艰难的工作，非常枯燥，非常孤独，非常耗费精力，而且有很多事情必须时刻小心谨慎。

这在很大程度上取决于一个人有多自信，以及在多大程度上屈服于社会期待——取决于你想要什么，取决于你跟谁合影、是否应该微笑。所有这些都造成种种现象。

那么，"正常"到底意味着什么？我认为"正常"有一种规律感，某种规律性。你甚至可以把"正常"理解为"典型的一天"——比如说，台北发生小地震也算正常，伦敦天空阴沉也算正常，我们都明白这个意思。

那么，当我们谈论正常的人类生活时，我们究竟在谈论什么？我和一些年轻人聊过——很多青少年——在他们看来，正常就是完成学业、从好学校毕业、找到一份工作。但那是他们被教导的方式，是被灌输的观念。就像我昨天说的，这只是一个框架，一个"上学、找工作"的笼子，一个大家普遍认同的正常生活的框架。

这是很危险的，非常危险。大家普遍认为父母必须爱孩子，这是"正常的"——但这同样很危险。

我跟一个十几岁的女孩聊天，她说她一直想找一个伴侣，一个能真正理解她的人。当然，我没有那样回应她，我说"好的，这听起来不错"，我理解她，我必须这样说。

我不能对一个15岁的女孩说——当她表示真的很希望找到一个理解她的人时——用佛教哲学家的口吻回应她：“我理解你，但你自己也在不断变化，早上、晚上、约会……别人怎么跟得上？”

不过，我确实意识到一个困境——尤其是在现代社会，孩子和父母之间存在越来越严重的张力。孩子们感到被疏远，感觉不被家人爱、不被关心。而现在又有了强调个人主义和创造力的新观念，这让亲子之间的紧张关系似乎愈发加剧。

好的，我刚才在谈论“正常”时，指的是“常规”的概念，但让我们更深入地探讨，尤其是在佛教的语境中。

十秒钟的问题。

为了了解心，实际上你并不需要另一个心。最好的方式就是不要让文字和语言再次破坏这种正常状态。我是这十秒钟的倡导者——请大家，尤其是年轻人，请想要这十秒钟。有时候，不要把它看得太重，不要把它变成一件大事，只要你想做就去做，这反而会更有帮助。

成瘾是一种习惯，你无法控制自己，你就是会去做。我自己也意识到了这一点——最近我告诉别人，现在我去上厕所，如果没有手机在手边，好像就拉不出来。

当你参与社交活动时，你可以花十秒钟——我甚至不是要你闭嘴、停下来。好的，你正在打字，然后突然想起我说的，花十秒钟。能够自嘲是件好事，然后继续就好，因为这是你自己的家，你没有被占据，你没有执着，所有这些都开始慢慢恢复。

我在这里所说的一切，即使表达方式可能不同，有时使用不同的术语或习语，但都是经典的佛教教义，并非我原创。

好的，那么让我们来谈谈投影机、心和投影。

以及整个现象。这就是为什么佛教从不认为在主体之外存在独立于客体的存在。

所以当你阅读佛教经文时——我确信中文经典和藏文经典中都有——通常会有这样的故事：某某人来到佛陀那里，或者佛陀去了某某人的家，吃了午饭，然后给他传授了教义，然后这个人“看到了”。这其实是一个非常非常重要的表达，可惜这些表达从未得到足够的重视。

你们看看自己的表情——这正是我昨天说的，直到很久以后，人们才奇怪地把佛教归类为一种宗教，这真是太遗憾了。就像孩子一样，“开悟”这样的词其实并没有那么重要。

好，说到真理——这三个字，基本上就是无常、苦、无我（anicca、dukkha、anattā）。就好比火的本质和特性就是热，大概就是这样。这也正是我昨天说的，就像滑翔一样。

在育儿方面，如果我们脑子里至少有一些关于这三个特性的认识，真的会很有帮助。