

# Return to Normal, 10-11 October 2020, Taipei, Taiwan

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 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>

【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，如果我能够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。

# 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=9Nmh\\_swjSlc](https://www.youtube.com/watch?v=9Nmh_swjSlc)

[音乐]

嗯，我想表达

我

再次来到台湾的喜悦之情。

身处一座现代化城市，

道路以和谐

、和平、善良和

同情等字词命名，总是令人感到非常愉快。

嗯，这

门课的题目是「回归

正常」。

我认为那是一种非常密集的

行销策略。

嗯，

因为……

什么是正常呢？

对某些人来说是正常现象，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。

嗯，因为这是一个很长的假期，

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。

所以在你起飞之前，

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。嗯，

我绝对  
不会……我绝对不会让  
你去想日出，或是  
彩虹之类的东西。嗯，  
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。嗯，  
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  
它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  
更好的方法来恢复正常生活了  
。  
而这一点  
现在比以往任何时候都更重要，因为我们  
身处20世纪，我是说，呃，2020年，  
你知道，我们甚至不再是一个国家的公民了。哦，我  
确定你持有的是丹戎护照。有些人  
持有，我不知道，日本护照，  
法国护照。但  
实际上，  
我们对待他人，我们彼此之间，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

我们也是自愿成为

消费者的，我们就忘记了如何做个正常人。好的。

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，你

知道，就几分钟而已。好的。

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，

你们都

知道，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，而且你有两个强大的

邻国，时刻都在你眼前晃悠。是

的，所以我在那里长大，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，我的意思是，

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 7-11 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，

我被买走了，也许是

吧，我被卖了，大概花了5新台币，

我没有夸张，这是真的，而且这是有

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，那真是一段美好的时光。

嗯，有

一天，

一些陌生人突然出现，说

你是某个人的转世

。

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

莫札特的化身。

总之，我被低价卖掉

不是因为我家有七个

孩子，包括我。

嗯，

我想对我的家人来说这是一种

荣誉，

但那笔钱或其他东西，那个

[笑声]

比赛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。这象征著  
家族成员已经失去了发言权。这只是道具而已，  
财产或商品本来就属于  
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  
。绝不。大多数时候，我总是  
缺席。总之，我  
离开之后，就被迫去学习  
2500年前写的东西。事实上，  
我必须说，  
半个世纪过去了，  
我仍然在研究  
2500年前写成的东西。  
嗯，  
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。  
我认为，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精神领域。  
总之，你可以说我被彻底  
洗脑和影响了，是的，嗯，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，他在  
经济、科学、  
领导、政治、  
人际关系、  
育儿等方面都是正确的，  
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。你可以说，  
嗯，  
我们可以继续讨论这个问题。  
我是一个人，我这么说不是  
为了证明我部分是人工智慧。我研究过的  
佛教认为存在著许多智能，  
不只是  
我们人类，还有很多其他的智能存在，像是无限的方向和无限的  
空间。它提到了数百万颗行星，其中一些行星上存在著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个不同的星球，我的意思是，你知道，各种各样的生命群体。  
嗯，我们恰好就是佛教所说的人类，人界的人。  
我不认为我是动物。嗯，我有住址，我没有和我母亲发生性关系，  
而且，  
我不认为我是上帝。我的情绪时好时  
坏。我  
听说神不会经历这些起伏，而且我也没有预知未来的能力，反正我也不想有。想像一下，  
如果我就算只  
知道你脑子里在想什么……嗯，我不确定自己是不是半个鬼魂。从某种佛教观点来看，每个生命都带有某种鬼魂的特质，但我认为，  
当我们谈论鬼魂时，我们指的是特定类型的生命。我不认为我是那种百分之百的鬼魂，因为即使我的生活充满  
不确定性，但仍然有一些确定性。很多时候，你知道，我认识  
你们中的  
一些人，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  
我想我应该不是鬼魂。所以，我是一个人，而且我不仅是一个人，我还接受教育，被教导和影响，认为自己是一个男人  
。所以如果我去P，我有信心去发电机那里。我不认为我有，我属于他们所谓的流体流体流体生成流体生成

。嗯，我羡慕他们。你知道，我希望自己也能拥有这种好奇心。我羡慕他们，部分原因是因为你  
知道，他们有这种好奇。穿胸罩会有什么感觉？我被困在男人的身分里，身为一个男人，我被告知男人是社会性动物。 我可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，嗯，人际互动很高，你知道，很高，你知道，与其他人高度互动就是互动或社交，我想社交应该有助于我们培养情绪稳定性。 它也应该使我们变得灵活，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。

这样的例子不胜枚举。我从小接受的教育和影响让

我觉得自己是个佛教徒，是个信奉佛教的人

。 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2500年前，也就是民主制度出现之前，就已经有这种思考方式了。但我认为，能够掌控自己是每个人都渴望的。 现在人们比以往任何时候都更渴望掌控自己。

我们

想要掌控一切。我们想要掌控一切。嗯，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

。 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。我们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。

我们很无聊。我们非常害怕无聊。我们非常害怕被排除在外

。我们花费大量时间透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。

这意味著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，我们也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，是为了更好地融入群体，不被边缘化。所以在这个过程中，我们改变了[哼]我们呢，在这个过程中，嗯，逐渐地，呃，意义的含义改变了，意义的含义，呃，基准的定义，衡量标准，合法性的定义，问责制的定义，

所有这些都不断在变化。我给你举个例子。就在几天前，

我早起了几个小时，完成我每天的佛教冥想等等，这样我就可以

去看川普和那个谁的辩论了。

拜登。当其中一个孩子行为不端时，我会情绪激动；当另一个孩子手忙脚乱时，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，如今却达到如此境界，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，但我更担心巴塞隆纳足球队。我甚至知道巴塞隆纳B队球员的名字，而且我想我以前有时甚至能记住他们的生日。 所以[

嗤之以鼻]，就像我刚才说的，你们很多人把孩子送到不同的地方，我知道

这一切都是为了他们好，因为你们不想让自己的孩子被落下。

嗯，

我敢

肯定，大约50年后，当你们的孩子

观看另一场总统辩论时，他们的手都会汗流浹背。我们讲述故事的方式、你们中的许多人、我们的穿著方式以及你们如何称呼自己，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] 我们，嗯，这就是我们改变的方式。 [清喉咙]

我小时候，顺便说一下，我有很多名字。我小时候，好像是奶奶给我取的名字叫Leo。

我的

祖父给了我两个名字。 嗯，其中一种

叫做天堂之花。我想，也许我的直系亲属会觉得这样的名字太

女性化了。所以他，他们，然后他又给了我另一个名字，叫 Ken Nubu, Sak Trison

也给了我一个名字，叫……嗯，还有

很多其他的名字，大概有

60个吧。总之，lepo是我祖母给我的

名字，lepo的意思是

傻瓜。当我的家人非常爱我的时候，

他们总是叫我lepo，我的父亲和其他人，当他们有点生我的气的时候，尤其是我的父亲Kenzan。

[嗤之以鼻] 所以，现在最受欢迎的名字是“白痴”，很多不丹人，

顺便说一句，我妹妹的名字叫莱莫，意思

是女白痴，我们这代人有很多很多不丹人都有这种名字。但我认为，大约20到30年后，孩子们会起诉他们的父母，因为父母给他们取了这种名字，造成了情感伤害。因为很多

不丹人会这样做，很多年轻人，很多现在被送到四级联赛和其他联赛的不丹年轻人，他们可能会看完大约

20场总统辩论，不，不是20场，多少场？五场，对，五场总统辩论，到那时，他们就会学会[嗤之以鼻]感受情感伤害。但这很

普通。谁在乎？

文化是不断发展和演变的。但其中有一些比较严重的问题值得我们关注。

例如，有一件事总是让我很困扰。

每当有人把佛教归类为一种精神主义时，我总是感到很恼火。 精神层面，你知道，精神层面的佛教，作为一种精神层面的佛教，它本身并不是精神层面的。首先，英语单字“spiritual”（精神的）深深植根于基督教历史中。我认为佛教徒甚至不相信鬼魂的存在。 这就像想像一下，100年后，麻省理工学院的电脑科学系或生物系被归类为邪教研究。 但我认为这非常非常重要，因为这些事情发生得非常微妙，所以我们应该注意这些事情。例如，就连这些事情似乎也在中国社会内部发生。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，佛教的目的不是要把人变成坏人。当然不是。如果因为信奉佛教而成为一个更好的人，那也算是一种额外的收获。这有点像你买笔记型电脑，它会附带充电器一样。但你不会去电脑商店只买充电器。

是的。我感觉我的许多中国朋友似乎都认为，成为佛教徒的真正目标是成为一个更好的人。佛教不一定意味著参与社会服务，佛教也不是途径。

如果有人说你

你知道佛教是为去阿弥陀佛做准备，我会更高兴。对我来说，这才是更好的选择。就像在中国社会一样，成为佛教徒意味著成为一个更好的人。

。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，我跟你说这些只是作为背景介绍，因为你知道我们应该谈谈「正常」这个概念

[嗤笑]，

嗯，我认为意识到文化制约非常重要。 嗯，我想这次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地摆脱这种异常状态，但这本身就是一种异常。 我不该说这是固有的，只是你知道，我们必须意识到，我们必须时时警惕正常状态的丧失。总之，当我们谈到回归正常生活时，总会有一种怀旧之情。有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。

呃，也许这不是个好主意。嗯，或许有远见卓识也是一件好事，你知道，要未雨绸缪，[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。而且，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，即使过于关注未来，也许也不是好事

。所以，回到真正达到正常状态或正常状态的最佳方法是什么，根据佛教的说法，要成为自己的主人，我们必须，是的，我们必须，我们必须掌控自己的生活。

好的。现在这就引出了一个更大的问题，你知道，当我们谈论「好吧，我，你知道，我应该控制自己」时，就会出现这样的问题。 这是谁的眼睛

？ 身份。身分认同是一个非常非常复杂的问题，身分认同是非常抽象的。

关于「我」是什么，有很多假设和臆断。我们都有感情。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。是谁在背后操纵这一切

？信教的人信赖上帝。是谁在信靠上帝？不信教的人或现代人，会感到疏离。

正如我之前所说，我感到孤单、无聊。我们会感到沮丧。我们很焦虑。谁感到忧郁了？

信教的人每当感到不安或害怕时，就会去教会或寺庙。嗯，通常情况下，每当我们感到无聊、孤独或害怕的时候，我们都会做各种各样的事情，例如努力获得文凭、努力找工作、努力创造事业等等。

嗯，是的，我们还会去购物。我们常常会经历身分认同危机，很多时候非常微妙，而有些时候则非常明显。

我们发表各种声明，是因为有身份认同危机，时尚声明、发型声明、香水、裙子的长度，所有这些都是为了塑造身份，你知道，是为了获得身份认同感。

好的。那么，让我们问问佛教徒，什么是「自我」？现在，古典佛教徒会说类似「色即空」这样的话。

空即是形。色即是空。空性并非形式之外的事物。这就好比说，风格即空洞。

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。这意味著什么？所以，让我们试著解读一下，我认为这很重要，因为我们正努力实现某种正常的常态，但也许我们可以休息一下，例如休息15到20分钟。

## 回归正常，2020年10月10-11日，台湾台北 - 第二部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=OwUfB2PIMhw>

[笑声]

[音乐]

所以

我们刚才在聊身分认同，

或是说身分认同。

嗯，

我之前在哪里看到过，身分认同

危机将会是

现代世界最残酷的苦难，

因为大约30年后，

我跟你们说的这一切，

机器都能做到。有人告诉我，到时候会有人工智能。

我现在感觉还行，

因为我有身分和工作

头衔，所以目前还算安全。

所有这些都将由什么来做呢？

演算法？对，

算法。

你只要按下按钮，就能

得到你想要的一切。现在

我在

说谁呢？你知道，

所以我觉得

现代世界最大的问题就是身分认同

问题，这很有道理。

[音乐]

好吧，

广义上讲，当我们

说「我」的时候，你指的是

好几样东西。

嗯，我想你

指的是你的身体，当然还有

你的性别、

国籍、肤色之类的。

[音乐]

还有工作

职位。

现在你的工作地点是被控制的。

但在所有这些之中，还有

一种叫做「思想」的东西，它

应该是最重要的。

只是，就

心灵而言，

如果有人

真正投入心灵的

研究中，例如研究

关于心灵的书籍、歌曲、

改编作品，

我会说

是印度人和中国人。但印度人和中国人似乎都

失去了对心灵的理解，

或者说正在失去它。失去它的原因在于，尤其是

年轻的中国人和年轻的

印度人，他们甚至对坚持不懈不

感兴趣。

我的意思是，

任何谈论心灵这个最

重要的事情的人都会被

归类为

宗教人士。

[音乐]

现代中国年轻人

不好意思读《长宁经》，

他们宁愿相信社群媒体

或主流媒体。但归根究底，媒体

是什么？

你知道，都是

一堆谎言。

她说我看到有人说，

主流媒体甚至更大，

因为

它是主流的谎言。

但无论如何，正如我刚才所说，中国人和

印度人，  
即使没有失去它，也肯定正在失去它。

[音乐]

他们认为这太迷信了。是的，  
几乎没有人关注

这项

研究。抱歉，

嗯，

除此之外，你还记得

我试图…这一切都是因为我

之前说的，因为我们都在

努力融入

[音乐]，

融入别人创造的规则、社会和  
价值观。

Shin应该重新回到这张

桌子旁，这样就

不会感到孤单。做出选择，

这样，如果我们都

住在这里，然后离开

一周，这张桌子就不会感到被

忽视。

如果你突然搬来一张

更高更大的桌子，或是一张更窄的桌子，

这张桌子也不会嫉妒

[音乐]。顺便说一句，

它并不

陌生。

你

总是可以选择不保留一根手指，

你知道，像黑帮一样切掉一根手指，

你总是可以某种方式，嗯，切掉你

身体的一部分，

我想。

但请记住，你不能这样做，

因为你被困住了。

你可以把它排出体外，你知道，

你不能删除它，把它扔掉，

永久地

[音乐]。

但如果你知道如何处理它，就像

伟大的莎拉说的那样，

它是宝石，是最珍贵的东西，

最美丽的东西，

因为

[音乐]

陌生。

现在你别无选择，不能保留它，

因为，

实际上，更

具体地说

[音乐]

好的，这个这可能会让一些

新来的朋友感到困惑，但为了让那些

熟悉佛教

教义的人也能理解，

我想说的是，你们可以

选择不拥有

外来的思维。

无论如何，现在对我们大多数人来说，

你和我，我们都被思维束缚著。

拥有思维其实也不算太糟，

但当

你拥有思维时，

困惑的可能性也随之而来。这就是

思维痛苦的地方，

你知道，思考会变得混乱。

永远不要感到这种思维没有

欧洲人所说的存在主义焦虑。

嗯，

我们稍后会谈到这一点，

但现在…

[音乐]是的，

所以当你拥有思维时，这个思维

会变得混乱。

[音乐]

嗯，但

正如它会变得混乱一样，

它也可以从这种

混乱中觉醒，这是一个好消息。

现在，挑战来了，一个

非常大的挑战。

嗯，再详细解释一下。

好的，在一个黑暗房间里，如果你看到一件

条纹长袍，

如果你把它误认为是一条

蛇，

你听到《新世纪福音战士》的

声音，这时……

非常有趣也极具

挑战性的

部分

在于，蛇

并不存在，

但对蛇的恐惧却存在，不是吗？这很

矛盾，不是吗？

换句话说，对蛇的恐惧

并不取决于蛇是否存在。

你仍然可以害怕

蛇的幻象，而与

蛇是否存在无关。

简单来说，我们

试著

摆脱一个没有根源的问题。当然，谈论这个问题总是

更复杂，这基本上就是

整个佛教，也就是

耶稣，真的，整个佛教都是一种疗法，用来解决、治愈、

缓解或唤醒

一个没有根源的问题。好的，现在的问题是，这种恐惧是如何产生的？它不可能随机发生。我们不会讨论最微妙的原因和条件，因为我认为这需要大量的时间和阅读。我想在这种人多的环境下……你们当中很多人对佛教非常了解，但有些人可能是第一次接触，所以……

嗯，但现在，

恐惧源于习惯，

我想我们就从这里开始吧，因为你不能……好吧，所以，这里有一个根本性的问题，嗯，从根本上来说，

你知道，我们根本上不确定我们是否存在，我们不会明确地、根本性地存在这个问题吗？这基本上就是我们正在讨论的身份认同危机的根源。就像约瑟夫……

哦，我的天哪，耶稣回答了……嗯，好吧，就像我之前说的，在欧洲，我

认为他们创造了像存在主义焦虑、存在主义、存在主义者这样的词，我还说过存在主义

焦虑。你们中的一些人可能会想，仁波切为什么要跟我们

谈论欧洲的存在主义问题？ [音乐] 因为我们大多数人已经…我们大多数人已经…现在已经被…被…我们已经被潜移默化地影响了，

所以这不再是西方独有的现象，现代中国人、现代

印度人也都有这种观念。我们接受了它，我们学习了它，你把孩子送到哈佛、史丹佛、马亚尔去学它，

现在你也拥有了它。你

知道，我们已经学会了对他们开的玩笑一笑置之，我们也学会了对他们仍然在教给我们的东西感到愧疚。这就是你该感到愧疚的地方。所以，我们也

有这种观念，

你知道，我用我自己的名字告诉你，你知道，就像，嗯，现在我想你不会给你的儿子取名叫莱波，我不这么认为，

这在政治上不正确，你的邻居会向地方当局举报，如果你这样做，他们会取消你作为健康

父母的资格。所以，这种精神，这种存在主义的焦虑，你也有它，

所以它存在于真正的以色列，我认为它以不同的方式表现出来，它以几种方式出现，我不知道，这只是我的推测，它以这样的形式出现：比如问我人生的目的是什么，生命的意义是什么，太阳意味着什么，价值是什么。

人生，我的意思是法官，

我相信很多人想到这一点都会感到非常非常沮丧，而且它可能不会像

我刚才说的那样显而易见，但

它确实存在，因为像“

人生的目的是什么”这样的问题

实际上是非常西方的东西，比如月亮，甚至可能基于一些犹太教、基督教的观点，例如，我认为佛教徒不会问「我人生的目的是

什么？这意味着什么？耶稣，我人生的价值是什么？这意味着什么？」对佛教徒来说，这些都是次要的问题，例如地球，

所以对

佛教徒来说，更重要的是，这是谁？你知道，这是谁？你知道，谈论

目的、

价值和意义，这是谁？嗯…[音乐]好的，我又回到了这个问题，所以这是什么？好的，你知道，这是谁？我的身体、职业、头衔、公民身份，但

我刚才说的最重要的可能是思想，所以这是什么？所以你看，有人会说，嗯，佛教徒一定会说，心不是大脑，绝对不是，心脏也不是脑瘤。是的，现在让我们更深入地探讨一下。如果你真的想

严格地按照佛教的说法来理解，不，它不是。我的意思是，是的，它是其中的一部分，但心和智力不是，不是的，心不是智力。想知道「智力」这个词是什么意思吗？英文单字「智力」在中文里有吗？智力和心是一回事吗？不，好的，什么是智力？呃，某种演算法的能力，对吧？是的，辨别能力。

[音乐]是的，智力，

不，心不是智力。现在让我们更深入地探讨一下，我暂时不会说“心是认知”，好吧，如果我说是，我必须这么说，你必须带著怀疑的态度来看待它，你必须做出选择。是的，如果我说是，你知道，我之前告诉过你，只有一个人，他总是对的。对我来说，同样的问题也被问过他，什么是心？年轻的尿液改变了，他给了一个令人难以置信的答案。

[音乐]

他回答了，在他的一个答案中，他故意给出了自相矛盾的答案，因为我们确实…我引用这段经文，它出自某处关于「什么是心」的问题。他说：「心没有心，心是光明的。」这大概是……我刚才提到的这段引文，它就像大乘佛教研究的脊梁。

我之前跟你说过，关于人生的目的、人生的意义、人生的价值，其实并不重要。

这些问题是由那些被目标驱动的人提出的，正因为如此，人们变得以工作为导向，以文凭为导向，以事业为导向。

[音乐]

也因为如此，你才会对以色列事件感到恐惧，我们害怕变得一无是处，害怕自己只是个男人，害怕自己只是个女人，害怕自己只是个更年轻的男人。

这就是为什么滴答声如此成功，你把代币和铃声当作一种快乐，因为它麻痺了你，给了你某种暂时的人生目标。

是的，然后Instagram也一样。

[音乐] 你分享了

多少个赞，多少个踩，  
多少个喜欢，多少个不  
喜欢。

这不是…顺便说一句，TikTok 和  
Instagram 就是个例子，  
在 Instagram 上，我们有时会用 tick-tock 来记录时间。

这反映了

我们所做的一切，例如一个女人。

几年前，台湾想要盖

101 栋

最高的建筑，

这样才能吸引游客。当然，

吉隆坡人也必须盖

一座，

对吧？是的，

所有这些都与目标、

意义和价值观有关。所以，耶稣啊，它真的会

深入你的

思想，就像什么牌子的

车，什么尺寸的车一样。

[音乐]

好的，所以基本上我想说的

是，如果你想做一个普通人，

[音乐] 就

忘掉 10 秒钟，

忘掉目标，

忘掉意义，忘掉耶稣，

就待在那里，

保持觉察 10 秒钟。

[音乐]

我今天说的这些都不是原创的，

好吧，我不能，

虽然我希望，

我希望我可以说这些都是我的

原创想法，

但我说的这些都不是原创的，都是我以为是

唯一能驾驭它的人教我的。

所以，好好学点，

注意时间，  
好吧，好吧，  
我想我们再聊聊。关于  
这一点，我再多说一点，但  
首先，  
你的大脑就像一列水，  
此刻它被冻结了，  
因为冷冻机的  
风扇转得太快了。  
最终，会有一个  
感测器，而你  
正在做的，你只是在  
确保它快速运转。  
我说的是一种非常古老的技术吗？是的。

[音乐] 当然，  
这也是冰块的  
制作方法，  
冰箱，对吧？  
但是，风扇，你说得对，是的。  
好的，  
所以  
我们基本上是在冻结  
我们的大脑，  
我们让大脑处于异常状态。  
我甚至没有要求你长时间保持这种状态，  
我只是要求你，也许10秒钟，  
停止风扇的运转。但是，  
你该怎么做呢？只要  
意识到此刻正在发生的一切。

现在，  
你想了解更多关于大脑如何像新  
干线一样运作的资讯吗？  
你想克服  
各种压力吗？  
这就是其中之一。

[音乐]  
是的，只要观察这一刻10秒钟，  
这将带给你

很多，这将让你成为一个好人。

顺便说一句，做一个好人就像

一个

充电器，你知道的。这不是真的，

这是赠品，

不是你所谓的赠品，就像是

随便加

进去的，就像美国人买东西时会送的那种东西，对吧？哦，我会给你一个充电器或剃刀之类的东西。

[音乐]

我们明天再详细讨论这个，

或者你知道，

明天再说，我觉得会更新鲜，如果你明天

回来的话。

[音乐]

但这很简单，

因为这就是声音，这里有一张脸，

安吉，然后，是的，

我不是要你记住

什么，

我不是要你接受任何教条，

你知道，我确信现代人

非常害怕教条，

教条的声音本身就令人望而生畏，

你知道，它就像很沉重，

所以，干杯，还有一些信息，

我不是要你信教，或者

你知道，我的意思是，你

拥有一些非常珍贵的东西，

不是你的身体，不是你的工作，不是你的家，不是

你的家人。

[音乐]

这就是，这就是，我

可以说这就是你，你的

问题是什么？

给它一些时间。

你又一次没有给这件事时间了，我的

意思是，

就像我们把  
时间、精力、金钱，所有的一切投入到其他任何事情上，唯独没有投入到这件事上。这多么  
荒谬啊！这是最  
强大的，这是  
真正  
最美好的事情，而你  
却不给它时间。是的，  
我们会有问题吗？  
也许不需要，对吧？好的，继续。好的，  
在我们停止之前，  
让我们再次给  
自己一些时间去感受这一刻。  
吟唱，  
甚至「沉思」这个词听起来都太  
冗长了，森祖斯·  
温斯顿，  
所以我们就……嗯，好的。  
我要做的是，  
在  
扣  
这件外套扣子的时候，我会保持觉察。就这样。好的，  
让我来示范一下  
我是怎么做的，因为我想告诉  
你们，  
你们不必这样做。好了，我们开始吧。就这样。  
我必须承认，有一次我分心了，  
我会说这是个小舞步。好了，我们开始吧，  
孩子们，请  
这样做。如果有  
任何问题，你知道的…羊驼屠夫校园里  
关于  
佛教学者，谁认为  
你知道这不是佛教，这是  
编造的，  
嗯，把他们发给我，我可以  
和他们进行一场真正的辩论，  
嗯，是的，拜托，你必须这样做，  
所以吃掉自己会给你

自信，你需要自信，  
女人，  
转移注意力的词，爸爸  
自信，也许，好吧，你需要  
自信，  
好吧，所以你去别人家，  
狗对著你吠叫，正要吃掉你，你  
咬了你，狗变成了托尼·乔治·  
僵尸，  
你想像自己是一头狮子，然后  
扑倒  
它，这不是自信，  
这是一种欺骗自己的立场，  
所以这是世界冠军的  
力量自信，  
因为你知道它会咬人，  
即使尼古拉斯，  
他们没有这种  
理解，哦，可怜的人，我不会  
咬他，或者像这样阻止它，这  
叫做情境，哦，他们很好奇，  
好吧，如果你有问题，  
你的  
团队如何倾听，嗯，  
谢谢雷姆博彻，所以  
外部社会的社会规范  
是由生活的目的  
和意义等等驱动的那么，我们如何  
在服务中保持这种价值观，或者在  
内心深处  
保持真我，保持觉察  
并服务他人呢？这里面存在著一个  
概念上的分裂，很难  
在两种方式上保持一致。所以，嗯，  
这种  
外来的……嗯，  
我们一直在……  
你知道，有很多很多方法可以观察，

做自己或观察，我们只是  
使用了众多方法中的一种。  
是的，我同意你的观点，我们受到了太多的  
制约，  
这位女士的脸庞和妆容会影响你，  
而且我们将继续受到限制。

[音乐]

如果假设  
我们活到  
50岁，或60  
岁，  
非洲大陆  
变得非常强大，  
他们的影响力、价值观和  
衡量标准最终成为最  
强大的，那么当然，  
即使是我也会考虑把  
我的名字改成像  
乌鲁穆鲁之类的。

[音乐] 是的，

制约一直存在，所以  
现在要使用设计师这个名字，但  
如果我们坚持做一些事情，比如  
我们之前讨论的这种技巧，就会  
发生这样的事情：你会不断  
滑行，这有点像……  
你知道冲浪的情况就像海浪一样，对吧？就是那种  
海浪，但你是个冲浪  
高手，  
所以你能轻松滑过。  
实际上，这种非常危险、  
可怕的情况  
最终会变成你的……我不  
知道，  
它能让你重新充满活力。所以这  
绝对不再是  
异国情调了。  
首先，谢谢仁波切。

身为一个西方人，我不禁想知道，您  
时不时地谈到  
西方的影响，真正的  
影响其实是商业主义。  
因为我年轻的时候，西方的  
价值观  
简单得多，基本上很多都  
和  
我们家庭、教育、健康等等  
美好事物有关，而且要简单  
得多。然后  
还有广告  
和商业主义的影响，世界变化  
如此之大，  
我想知道这是否是一种制约，我  
认为这很大程度上是一种  
习惯，就像您刚才提到的那样。  
但我不知道这是否是  
真正的罪魁祸首。  
抱歉，我不会翻译  
克里斯剩下的部分，我认为朱莉说的是「智力」。  
顺便说一句，  
谢谢。是的，非常感谢。这就是  
为什么我之前说我们甚至不是…我们不再是  
公民了，  
我们只是消费者。是的，嗯，  
也许也会受到「  
我该如何拉动它」的影响，嗯，  
但这并非真正的东西方差异，  
本质上是  
缺乏非二元性的影响。是  
的，  
广告（音乐）的影响力非常强大。  
我不得不说，即使是佛教也  
必须小心，不要被  
这些东西劫持。  
天哪，  
这就是我之前说的，

我们必须小心  
成为一个好人，  
而且它也为（音乐）打开了很多扇门。  
此外，  
好人与幸福家庭  
非常接近，你知道，  
幸福家庭，  
幸福，幸福，  
因为佛教非常危险，  
我想是什么呢？是的，  
它可能会被任何与之相关的东西劫持和  
污染。我  
觉得  
它可能会商业化。  
如果我问一个关于这个问题的问题，  
因为这很重要，  
那么也许你可以问，你可以问，你  
知道，我们能做什么？没什么  
特别的，但我们  
现在正在做的，像这样说话，是的，我  
认为我们需要学会，你知道，打破  
我们正常的  
习惯性思维链，  
有时我们我们需要主动摆脱烦恼，  
好吧，也许就一个问题，就一个问题，就一个问题。

[音乐]

[音乐]

他说，当我们  
诵经、念咒或  
祈祷，  
希望改变我们的  
运势或愿望时，  
有时效果并不  
明显。  
当然，传统上人们会  
告诉我们，  
那是因为我们不够真诚  
或虔诚。但

如果没有效果，  
我们的信心就会  
减弱，这形成了一个恶性循环。  
那么，我们该对这一切抱持怎样的态度呢？  
祈祷、  
念咒语或进行练习是  
为了实现我们的愿望，但如果  
愿望没有实现，我们该怎么  
办？这个问题有很多答案。  
你的朋友说的或许  
有道理，  
也许你现在没有专心。  
如果你问我，我总是说，别  
担心，不需要什么强大的动力，只要去做就行了，这本身就  
有效。

[音乐]

享受其中。  
但你的问题仍然是，我  
感觉不到效果，你知道，我没有得到  
结果，  
因为  
它只是……但你看，关键在于，  
也许你不应该得到你想要的，是的，  
也许那样会带来很多  
麻烦。我可以做到，  
所以你必须放眼未来。是的，  
所以也许……我个人认为，  
当  
一千件我  
许的愿没有实现，  
而一千件  
我  
不敢许的愿却实现了，那是一种  
祝福。  
我认为你竟然真的  
读到了它，这对我来说已经是一  
件大事了，  
在这个Netflix和Instagram盛行的时代。滴答滴答，

你还有时间读  
经，  
哇，就像第二个非洲滴答  
滴答，时间就要结束了。  
别担心有没有好的  
动力，或  
坐姿是否正确，什么都别担心，只要读就好。  
我觉得之前给你这个答案的  
人，我觉得他很会免责  
声明。

好了，今天就到这里吧，明天  
我们继续，呃，再  
聊聊技巧。  
我们聊了很多关于是什么让我们这些  
女人变得不正常。

[音乐]

当然，一个显而易见的因素是  
疫情等等，  
但还有很多很多。

这是因为  
我们的父母，我们的一切，  
你知道，太多的限制，  
不只是模式，所有的一切，  
教育  
模式，  
我们读的东西。

[音乐] 是的，这就是  
为什么我用自己举例子给你看。

你知道，我  
完全被制约了。这是  
冠军，  
但我的上师们的祝福，  
至少我承认我被制约了，  
因为这  
首歌就是如此，如此多地  
承认我们被  
制约，

我认为这很重要。听起来有点像……嗯，是的，我们明天再

详细谈谈技术方面的问题。

哦，好的，

非常感谢。

[音乐]

你

## 回归正常，2020年10月10-11日，台湾台北 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=7pF4Oz5xUgw>

所以  
我们当时在  
讨论身份认同，或者说身份  
认同。我在某处读到，  
身份认同危机将是  
现代世界最残酷的苦难，因为大约30  
年后，  
我现在告诉你们的一切，我正在和  
你们谈论的一切，机器都可以做到。有人  
告诉我，将来会有一个人工智能 rimbuche，  
她/他会包办一切。  
我现在感觉还不错，  
因为我有身份，有职位，所以目前很  
安全。大约20年后，  
所有这些都将由什么来着？  
算法？对，算法。所以你只要按下  
按钮，就能得到  
你想要的一切。那么，  
现在我是谁？  
所以我觉得，  
现代世界最大的问题，或者说现代社会最大的问题，  
是身份认同  
问题，这很有道理。  
所以，  
总的来说，当我们说“我”的时候，  
你指的是几个方面。嗯，  
我想你  
指的是你的身体，当然还有  
你的  
性别、国籍、肤色，  
以及  
工作职位之类的东西。  
嗯，  
但在所有这些之中，有  
一种东西叫做心灵，它

应该是最重要的。

关于心灵，

如果有人

真正投入到心灵的研究中，你就会发现关于心灵的

书籍、歌曲和

诗歌

。

如果说谁最有可能，

我会说是

印度人和中国人。

他们研究了两三千年甚至四千年，但无论是印度人还是

中国人，他们都已经失去了对知识的理解，或者正在逐渐失去

它，尤其是年轻的中国人和

印度人。他们甚至对

任何谈论这个最

重要的话题都不感兴趣，因为他们会被

贴上宗教人士的标签。

现代中国年轻人

不好意思阅读这些书籍，他们

宁愿相信社交媒体或

主流媒体。但说到底，

媒体是什么？你知道，它充斥着

谎言，而主流媒体更是如此，

因为它传播的是

主流谎言。总之，就像我刚才

说的，中国人和印度人，

即使没有完全失去对知识的理解，也肯定正在逐渐失去它。

他们认为这些知识太古老，太

迷信。是的，

几乎没有人关注

这项研究。

除此之外，你还记得我之前说的吗？

这一切都是因为

我之前说过的话，因为

我们一直在努力适应

别人制定的规则、社会和价值观。

心境最重要，就像这张

桌子

不会感到孤单一样。

如果我们都从这里离开，并且把这里变成一个整体，那么这张桌子就不会被冷落。

如果你突然

搬来一张更高更大的桌子，或者一张更窄的桌子，而这张桌子不会嫉妒，或者你知道，它不会因为好胜而感到不安。

顺便说一句，

你也可以选择不留一根

手指，就像黑道成员那样砍掉一根手指

。你随时可以选择

剃光头。你总可以有点儿……

嗯。我猜，你大概是割伤了自己身体的某个部位吧

。但是请注意，你不能这样做。你只能接受

这个结果了。你不能把

它弹出来，你知道，你不能删除它，也不能把

它扔进垃圾桶，更不能把它永久清空。

你知道，

有时候拥有思想真的很痛苦

，但是如果你知道如何

驾驭它，就像伟大的莎拉所说，它就是

宝石，是最珍贵的东西，是

最美丽的东西。

现在你别无选择，只能拥有思想。

嗯，

更确切地说，

好吧，这可能会让一些新来的

人感到困惑，但为了娱乐

那些熟悉佛教

教义的人，我想说的是……

你完全可以选择不去在意这件事。

总之，就目前而言，对我们大多数人来说，包括你和

我，我们都被困在思想之中。

其实有个头脑也挺好的。但是，

如果你有思想，就有

可能感到困惑

。这是心灵深处的痛苦之处

。他说，你知道，有时候脑子会变得很混乱。

表格永远不会出错。不，千万不要觉得

这张桌子没有

欧洲人谈论的那种存在主义焦虑。我们稍后再讨论这个问题，但现在，

嗯，是的，当你的大脑……这个大脑可能会变得混乱。嗯，但是就像它会陷入混乱一样，它也可以从这种

混乱中醒来，这是一个好消息。现在，这才是真正的挑战，一个非常大的挑战，嗯，我再详细解释一下。好的。所以，在

黑暗房间里，如果你看到一件条纹长袍，如果你把它误认为是一条蛇，

你就会体验到恐惧。是的。

怕蛇。现在，这才是非常有趣也最具挑战性的部分，因为

蛇并不存在，但人们对蛇的恐惧却存在。难道不是吗？这难道不是自相矛盾吗？这不是很奇怪吗？

换句话说，对蛇的恐惧并不取决于是否有蛇存在。即使现实中没有蛇，你仍然可能会害怕看到蛇的幻象

。

用非常粗略和简化的方式来说，基本上就是试图消除一个没有根基的问题。谈论这个问题总是更复杂，这基本上就是整个

佛教的本质：整个佛教是一种

解决、  
治愈、缓解或觉醒于一个  
没有根源的问题的疗法。现在的问题是，这种恐惧从何而来？它不可能在  
无数个原因和  
条件的随机作用下发生。现在我们不打算讨论最微妙的  
因缘，因为我觉得  
这需要大量的时间和  
阅读，而且我想  
在这种场合，  
你们当中很多人对佛教非常精通，  
但有些人可能是  
第一次接触，所以  
现在讨论这个可能不太合适。但现在，  
恐惧源于习惯，我认为我们就从这里  
开始吧。好的，所以，这里，从  
根本上来说，  
我们对自己是否存在感到  
不确定。我们不会  
明确地问这个问题，而且很  
明显，就像这样，但存在一个  
根本性的问题：我存在还是不存在？这  
基本上是我们  
正在讨论的身份危机的根源。好的，就像  
我之前提到的，在欧洲，我  
认为他们创造了“存在主义者”这样的词。  
你们中的一些人可能会想，我为什么要告诉  
我们欧洲存在主义者的情况呢？  
因为  
我们大多数人都已经习惯了这种  
环境。还记得我之前说过，  
当  
你观看别人的辩论时，你的手会不由自主地出汗吗？  
因为我们已经被这种条件反射所影响了。所以  
这不再是西方特有的现象了。它也是  
现代中国人、现代印度人。他们

有这个。我们买下了它。我们学会了。  
你送孩子去哈佛、斯坦福、  
耶鲁就是为了让它们学这个。现在你拥有它了。  
你知道，我们已经学会了对  
他们开的玩笑一笑置之。我们已经  
学会了对  
他们仍然教给我们的事情感到内疚。这时  
你应该感到内疚了。我们  
还有你知道的，我已经  
用我自己的名字告诉过你了，你知道，就像  
嗯，现在我想你不会给  
你的儿子取名叫利奥。我不这么认为。这在  
政治上是不正确的。如果你这样做，你的邻居  
会向当地  
有关部门举报，他们会取消你  
作为健康父母的资格。所以  
这种精神，这种存在主义的思考，  
你拥有它，我认为它以  
不同的方式表现出来，嗯，它以  
几种方式出现，我不是说这  
只是我的推测，  
嗯，  
它以这样的形式出现：比如问，  
我人生的目的是什么，  
生命的意义是什么，  
生命的价值是什么，我相信很多  
人在  
思考这些问题时会感到非常非常沮丧，  
嗯，它可能不一定会像  
我刚才说的那样，以这种  
显而易见的方式出现，但它确实存在，比如像“  
人生的目的是什么？”这样的问题。  
实际上，这是一种非常西方的  
东西，甚至可能  
基于犹太教  
、基督教  
或亚伯拉罕诸教的某些思维方式。  
例如，我认为像佛教徒这样的人

不会问诸如“

我的人生目的是什么？”之类的问题。

我的生命价值几何？对于佛教徒来说，这

已经是次要的问题了；对于

佛教徒来说，更重要的是“我们

是谁”，你知道，“我是谁”，你知道，

谈论忘记了目的、价值

和意义，“我是谁”，“它”

想要回归正常。

嗯，好的，我又想起来了

。

这是什么？好的。所以，你知道我是谁吗

？身体状况、

工作、

职称、

职业、国籍。但我刚才

说的是，最重要的可能还是

思想。

那么，什么是思维？嗯，

佛教徒肯定会说心不是脑。

绝对不是。心智并非大脑。现在

让我们更深入地探讨一下。

是心智智能。

如果你真的想严格遵守佛教教义，

不，我的意思是，是的，一部分是这样，但是心智和

智慧不是，是的，心智

不是智慧。是的。所以，智力，

我想你知道，首先，我

仍然想知道

英语单词“intelligence”是什么意思，

中文里有这个词吗？智力和思维

是一回事吗？

不，

好的，什么是智力？

呃，某种算法的能力，对吧？

辨别，对，

辨别，对吧？智力。

不，思维不是智力。现在让我们

更深入地探讨一下。心智是认知吗？

好的。

如果我说“是”，我就必须说出来，而你也得带着怀疑的态度来接受这个事实。你必须做出选择。是的。

如果我说“是”，你就知道我是在告诉你，只有一个男人。

对我来说，他总是对的。

他也曾被问过同样的问题。什么是心智？

精彩的回答。极好的。他回答了，但他在一个回答中故意给出了两个矛盾，我引用了经文中的这段话，当被问及什么是心时，他说心，没有心，心是光明的。

这很可能是

我刚才提到的这段引文之一，它很可能是大乘佛教研究的脊梁。

。

我之前跟你说过，人生的目的、人生的意义、人生的价值，其实并不是佛教徒真正谈论的话题。

嗯，这些问题都是由那些目标明确的人提出的，正因为如此，人们变得以工作为导向、以文凭为导向、以事业为导向，也正因为如此，你才会

害怕被时代抛弃，我们才会如此害怕变得默默无闻，这就是为什么TikTok如此成功的原因，因为它能麻痹你，给你某种暂时的生活目标。是的。

。但后来我就……是的。然后，Instagram 让这一切都运转起来。但它也有自己的奖励。有多少个赞？有多少个反对票？有

多少个赞？有多少人点踩？这不仅仅指TikTok和Instagram。顺便说一句，这一点体现在我们所做的每一件事上。

几年前，台湾人试图建造101座最高的建筑，你知道，然后当然，煤炭木材公司也必须建一座，对吧？是的，所有这些都与目的、意义和价值观有关，它真的会深入到人们的思想中，就像什么品牌的车，什么尺寸的……嗯，

好吧，所以基本上我想说的是，如果你想做一个正常人，那就忘记10秒钟，忘记目的，忘记价值，忘记意义，只是存在，并保持觉察10秒钟。顺便说一下，我从……我今天在这里说的没有一样是原创的，对吧？我不能。虽然我希望，我希望我可以说这些都是我的原创想法，你知道，但我说说的没有一样是原创的，这些都是我认为是唯一正确的人教给我的，人们喜欢学习。好的，我想我们会再多谈谈这个，但首先，你的大脑就像现在的水一样，因为冻结了，风扇转得非常快，而你正在做的，你只是在确保它快速移动。我说的是一种非常古老的技术吗？是的。

如何制冰？

是冰箱

吗？但是，呃，

它是个风扇。是的。

扇子。

你说得对。

有没有？ 是的

。

好的。

嗯，所以

我们基本上是在

冻结自己的思维。我们正在使人的

思维变得异常。

而且我甚至都没要求你等很久

。 我只请求10

秒钟的时间。

停止风扇转动。 那你具体是怎么做到的呢

？ 只需

留意此时此刻正在发生的一切

。

你了解更多关于心灵的知识吗？ 这

是最好的方法。 你想克服

各种各样的问题，

比如压力吗？ 就是这个。

你想成为一个好人吗？ 是的

。 静静地观察这一刻 10 秒钟

。 这将给你带来很多，

这将使你成为一个好人。

顺便说一句，做一个好人就像给

充电器充电一样，你知道吗？ 这不是真

品。 这是额外的好处。 这不是该怎么

称呼它？ 就像随手扔进去一样。 随手

扔进去，在美国他们管这叫什么来着

？ 买东西的时候，通常

会有一些赠品，对吧？ 哦，我会送你

充电器、剃须刀之类的东西

。

我们稍后会详细讨论这个问题。

活在当下，或者你知道

明天会怎样，我想如果你回来的话会更新鲜，

但实际上这很

简单，是的，我不是要你

记住什么，我也不是要你接受

任何戒律，你知道，我确信

现代人非常害怕戒律，

戒律的声音本身就令人望而生畏，

你知道，它就像很沉重，我不是要

你信教，或者什么都

不懂。我的意思是，

你拥有

非常珍贵、

非常强大的东西。不是你的身体，

不是你的工作，不是你的家，不是你的

家人。这种理解

所谓心灵的能力。这就是，我可以

这么说，你需要花点时间考虑一下。

你没有为此事投入时间。我的意思是，

这就像

我们一直以来都在

投入时间、精力、金钱，

所有的一切。除了这个以外的一切

。这简直太荒谬了

！这是最强大的，也是

你知道的，真正

最美好的事情，你不要

浪费时间，

所以

我们会有问题之类的吗？

也许没必要，对吧？好的，好的，

那么在我们停止之前，让我们

再次

给自己一些时间来感受这一刻，

嗯，我甚至不是要你

坐直冥想，只是……嗯，就连“

沉思”这个词听起来都太

冗长了，

所以

我们就……

好的，那么我要做的就是，在

扣

这件外套的扣子时，我会保持觉察。就这样。好的。我这样

做是想告诉

你，

你不必非得这样做

。

对很多人来说，这已经不再时髦了。

无论你是谁身份，都要有所警觉。我们

开始吧。就是这样。

我必须承认，

按钮送到这里的时候，我曾一度分神。

我当时想，糟了，别人会注意到我胸部

很大。好的。所以，我想再做一次

。我可以再来一次吗？这次

我要解开扣子。好的，我们开始吧。就是这样。

请这样做。如果

你认识任何像羊驼、林布切、坎博、

阿博特、佛教学者之类的人，他们认为我，

你知道，这不是佛教，这是

编造出来的。

嗯，把它们发给我。我真的可以

和他们进行一场像样的辩论。嗯，好的，

谢谢。你必须做这个。这将

增强你的自信心。你需要

自信。藏语中的“爸爸”

或许代表着自信。好的。你需要

自信。好的。

好的。所以，你就去某人家里。

狗对着你狂吠，好像要吃掉

你、咬你似的。狗，

你要把自己想象成狮子。那

不是自信。那是在欺骗

自己。跑的时候要充满

自信，因为你知道它会

咬人。他们没有这种

全面的信息。哦，可怜的人。我不会

咬他或者做类似的事情。

所以，拜托，你必须这样做。好的。

如有任何疑问，请提出。

嗯，谢谢你，兰博。嗯，所以，社会

规范或外部社会是

由生活的目的、意义

等等驱动的。嗯，我们如何在

表面上坚持这种价值观，同时在

内心保持真我，保持

觉察，并……只是陈述事实呢？所以这里面存在一个

概念上的分歧。要同时做到这

两种说法都前后一致真的很难。

嗯，你知道，有

很多很多方法可以观察，比如做

自己或者观察。我们只是使用了

众多方法中的一种。是的，我同意

你的看法。我们深受其影响，而且

还会继续受到其影响。嗯，

假设

我们活了下来，

比如说活了50年，或者60

年，非洲大陆

变得非常强大，他们的影响力、

价值观和衡量标准最终

成为最强大的，那么当然，

我也会考虑把我的

名字改成像wulu mulu之类的

。你明白吗？总之，嗯，是的，

现在已经有适应能力了。但是，如果我们坚持

运用例如

我们之前讨论过的这种技巧，那么

你就会一直

滑行下去。这有点像冲浪，

你知道，情况就像海浪一样，对吧？

但你是个

冲浪高手，所以你能轻松滑过。

实际上，这种非常危险、

可怕的情况最终会让你……我

不知道，它能让你重新充满活力。所以这肯定会发生。好的，还有其他问题吗？嗯，谢谢。嗯，作为一个西方人，我不禁想知道，当你时不时地谈到西方的影响时，真正的影响是否更多地体现在商业主义上。因为我年轻的时候，西方价值观要简单得多，基本上很多都与我的家庭、教育和健康等美好事物有关，这些都更简单。然后，我认为还有广告和商业主义的影响，世界发生了翻天覆地的变化。我想知道这是否是一种条件反射，我认为你所说的一切都很大程度上是习惯使然，但不知道这是否是真正的罪魁祸首。抱歉，剩下的部分我就不翻译了。哦，克里斯，我觉得智力是无关紧要的。谢谢。是的，非常如此。这就是我之前说的，我们现在连公民身份都算不上了。我们只是消费者。呃，但是呃，也可能存在某种影响，我该怎么说呢？嗯，但这其实并不是东西方之间的区别，基本上是缺乏非二元论的影响，这基本上是的。广告的影响力非常强大，我不得不说，就连佛教也必须小心，不要被这些东西劫持。这就是为什么我之前说，我们必须小心，成为一个好人可能

并不是佛教的真正目的，  
因为首先，好人是很  
相对的，而且它为正义打开了很多扇门，  
其次，  
好人与  
幸福的家庭非常接近，你知道，  
幸福，幸福，而佛教的幸福  
是非常危险的。  
是的，任何与“我”有关的东西都可能被劫持和  
污染，我  
觉得它可能会商业化。  
如果我问 Ed 一个关于这个问题的问题，  
因为这确实是一个很重要的问题，  
那么也许你可以问，你  
知道我们能做什么？其实也没什么办法，但  
我们现在这样讨论  
可能是一件好事。是的，我  
认为我们需要学会  
打破  
我们通常的  
习惯性思维模式。有时候我们  
需要主动去烦扰自己。好吧，  
或许就问一个问题。他说，  
当我们诵经、  
念咒或祈祷时，希望  
改变我们的  
运气  
或愿望。有时  
效果并不十分明显。  
当然，传统上人们会  
告诉我们，那是因为我们不够  
真诚或不够投入，但如果我们  
没有那种效果，我们的  
自信心就会减弱。所以这形成了一个  
恶性循环。那么，  
我们应该对  
祈祷、念诵咒语或进行  
修行来实现

愿望抱有怎样的态度？当愿望没有实现时，我们又该如何做？

好的，这个问题有很多答案。

不管你这位朋友是谁，他说的也许是对的，也许你确实没有集中注意力。

如果你问我，我会说，哦，别担心，不需要什么好的动力，只要去做，就已经有效果了。

但你的问题仍然是，但我感觉不到效果，你知道，我没有得到结果。但你看，关键是，也许

你不应该得到你想要的，也许那会导致很多

麻烦，所以你必须放眼未来。是的，所以也许，我个人认为它

有效。是的。我认为那是个吉格梅林伽。他说，当一千件我希望

永远不会实现的事情，以及一千件我不敢希望实现的事情都实现了的时候，那是一种福气。

我觉得你居然真的

读了这本书，真是太棒了。对我来说，在Netflix、Instagram 和 TikTok 盛行的时代，这已经是一件非常非常重要的事情了。

你还有时间阅读经文。

哇。我很佩服你。读完之后，不用担心有没有好的动机，也不用担心坐姿是否正确之类的。

读一下就行了。我认为之前给你这个答案的人，呃，该怎么称呼它呢？我认为这个人很擅长写

免责声明。

好的，今天就到这里吧，明天我们继续

讨论更多关于这项技术的内容。我们深入探讨了是什么让我们显得与众不同。当然，最

显而易见的一点是疫情形势等等，但还有很多其他因素。我们的父母，我们的一切，你知道，太多的规训，不仅仅是父母，还有教育，我们读到的东西，嗯，就是这样，是的，我就是，这就是为什么我用自己举例说明。

你知道，我完全被规训了，但至少我的导师们让我承认我被规训了，这是我的恩赐。

承认我们受到环境影响这一点，我认为很重要。 是的

。 我们明天再详细讨论这项技术。  
。 好的。 谢谢。

## 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=j7ouHnGa29s>

[笑声]

[音乐]

我收到了很多问题，  
我觉得我们没时间一一  
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。

[音乐]

[音乐]

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，这…我想…这…熊婊子，  
因为当婴儿长大后，最迫切的  
需要是防止婴儿坠落。当婴儿成为芬兰高中生时，  
科学家父亲可以教他重力，所以这就是我们昨天谈论的内容。你知道，我  
谈到我们必须小心，就像许多人认为  
成为佛教徒意味著成为一个好人，而好人是  
非常非常相对的，  
因人而异。而且你知道，好人的定义会  
改变，  
或说任何改变。所以  
我认为佛教徒不应该吃  
宾囊，它有点像填充  
泰迪熊，  
显然对其他人来说行不通。好的，下一个  
问题，啊，我该  
问你吗？  
嗯，可怕，因为我们一直在谈论  
正常，而你昨天提到根本  
没有正常  
这种东西。我想知道，身为彩虹椅何塞，你的生活中正常的一天是什么样的？道德，对，死亡，正常，和正常。  
好的，但她的问题是，你如何度过你的一天？好的，我想用这个问题，  
我会从两天开始，  
你知道，这是一个合适的问题，因为  
你知道，这里你被要求，我的意思是，我应该……  
我的意思是，整件事都是关于回归正常，某种程度上来说，正常指的是不正常的人，

普京的愤怒，就像我昨天说的，你知道，我被卖了，所以这并不正常，不是吗？这只是引擎，它必须支付我的交易，所以这是一种讽刺，嗯，可能你们中的很多人有点厌倦了，所以你们真的，嗯，你们没有，你们没有和我产生足够的共鸣，嗯，可以说，足够的好奇心。而且，我认为关于转世和羊驼的整个事情有点太抽象和晦涩了，它有点像是喜马拉雅文化的一部分，他们试图，嗯，这就是我昨天说的，有点像，如果你今天下午被告知，嗯，你要听的是，我不知道，猫王转世，你会非常好奇，你不觉得吗？所以，用什么词来形容呢？是的，在很多方面，我的成长经历可能没那么正常。

[音乐]

你真的可以说，你对正常了解多少？你可以，你可以问吧，你可以告诉我，你可以用这个问题挑战我，嗯，是的，我同意你的看法，是的，很多像我这样的人，嗯，像我儿子这样的人，我们可能不太了解所谓的“正常”，嗯，你知道，所谓的“正常”是指世俗世界，当然，在这里，你知道，请注意，我并不是说我在那种「不正常」的语境下有多么特殊，尤其是我并不认为自己非常优秀或卓越，嗯，我从小就被不同的人以不同的态度看待，有时这让我陷入了非常尴尬的境地。当我第一次去四川的时候，这位名叫拉玛钱德拉的老人来看我，劳拉·金德，然后我问他你是谁，他说，你不认识我吗？告诉我我的名字，意思是鳄鱼。他完全相信，或完全接受，因为他的名字据说是我的前世起的。你知道，我在那里旅行了一段时间，基本上就是……那时那地方真的很偏僻，所以我们只能骑马，你知道，骑马。我讨厌骑马，因为没有安全带什么的，你懂的，我就是不喜欢。还有那个帮我骑马、扶著我的人，有时候骑马在悬崖边，真的很吓人。快到旅程结束的时候，我们快到公路了，我把我的手表送给他当礼物，因为他帮了我很多忙。他说：「你应该戴上这个，这是个好牌子。」几天后，我发现他没戴，他说：「不不，我戴著它，就像市长一样。」于是他摘下了他的吊坠（音乐），里面的火箭比手表小得多。他打开吊坠，发现手表已经被压碎了，他的火箭里装著看起来像是主引擎的东西、表带和其他零件。他把火箭剪碎，送给了家人。他有点不好意思。我坦白说我又保留了最好的部分——引擎。我告诉你这些的原因是，我也是很多人眼中的那种人，所以这种「正常」和一般人不一样。

[音乐]

你知道，我昨天说过，对一个人来说的「正常」对另一个人来说可能就是混乱，这就是他们所反对的。我想我有时会想，我还没被彻底腐蚀，我觉得自己有很好的机会，因为

你知道，这种事情有很多机会可以蒙骗、诈骗或欺骗别人。我的老师们，很多老师，都非常非常严格，他们中的

一些

人毫不留情地训斥我：「你以为你是谁？明白吗？你胆敢玷污伟大的存在和血脉的名声！」[音乐]

他说，呃，他说，我

给你的最重要的建议是，你应该向陈兹·巧克力祈祷。」

[音乐]顺便一提，对于那些不熟悉的人来说，这就是以色列人和耶稣的化身，为了不辜负他的名字，为了真正延续他的愿景等等。[音乐] 嗯，顺便说一句，这并不总是那么美好。

你知道，

我之前跟你说过，或者说，大多数时候，无论你是否关注，情况都不是那么美好，也不是那么…

[音乐] 嗯，如果你觉得这很美好，那

并非总是如此。让我这么说吧，因为当你拥有这样的头衔，面对这样的反对时，你也会成为检视的对象。

说实话，他们会一直关注你，注意你的一举一动。如果你做得好，他们会说，当然，

你应该如此。当他看到这一切时，他会问，这是怎么回事？即使你做得不好，你怎么了？你不应该也如此吗？

我试著回答这个问题，

因为像我这样的人，正常状态肯定与常人不同。

[音乐] 但

正如我之前所说，确实有人和我处境相同，确实存在理解上的

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一直都过得很轻松，

你知道，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，非常……

而且有很多事情你必须时刻小心谨慎。[音乐] 你应该…我的意思是，

这取决于一个人有多自信，以及一个人在多大程度上屈从于社会期望。这真的取决于你想要得到什么，这取决于你和谁合影，是否应该微笑。

所有这些都造成现象。

[音乐] 这到底

意味着什么？让我们来讨论一下。我认为「正常」有一种规律感，你知道，某种

规律性，这很疯狂。然后，这与普遍接受的IPA、GSO、iPad和JSON事件有关。嗯，我认为这

是……好吧，也许你也可以把“正常”理解

为“典型的、

典型的、典型的一天”，天哪，我们明白了，你甚至可以说，哦，台北发生小地震也算正常，你知道，就像这很正常一样，是的，这很典型，比如伦敦天空晴朗之类的，你知道，我们理解。

所以从这个角度来看，当我们谈论正常的人类生活时，

我们到底在谈论什么？嗯，听起来像个孩子，我认为这才是关键问题，不是吗？我和一些孩子聊过，我

是说青少年，当然，很多青少年，我想在他们看来，完成学业，从一所好学校毕业，然后找到一份工作，这些都是正常的，

但那是他们的想法。

就像我昨天说的，这是他们被教导的

方式，是他们被灌输的观念。我只是举个例子，我刚才举的例子是一个笼子，就像，好吧，完成，完成。

上学、找工作，这似乎是大家普遍认同的正常生活。

[音乐]

这很危险，非常危险，就凭

你的表情和愿望，然后

大家普遍认为父亲必须爱他们的孩子，母亲必须爱他们的孩子，这很正常，你知道，这很正常，因为这也很危险。

我和一个十几岁的女孩聊天，她总是说想找个伴侣，一个男朋友，一个

能理解她的人，哇，这真是……但当然，你知道，我没有像她那样回应她，我说“哇，真的吗？”，我说“好吧，这听起来不错”，

你知道，我理解她。

我必须这样说。

[音乐]我

不能和一个15岁的女孩说话，当她说她真的很希望找到一个真正理解她的人时，我

不能像个佛教哲学家那样回应她：「我理解你，但你总是变来变去，早上、晚上、约会，你知道，我的意思是，我该怎么跟上，该怎么跟上，你知道，别人

不能说这些困境，直到最近我才意识到这个困境，直到你最近想知道这个困境，你知道你

不能说这些困境，直到最近

我才意识到这个困境，你知道父母，在家庭里知道，保证，我的意思是，在平常的日子里，他们爱他们的孩子，直到最近，我才意识到，你知道，因为现在在现代

社会，我们之间存在著问题，我的意思是，我们面临著非常

严重的问题，孩子们感到被疏远，不被

家人爱，

不被关心，

不被问了，但今天我谈到，请你观察这一刻10秒或20秒，请务必这样做，即使你是一个15岁的男孩或女孩，正在寻找那个完美的人，也请这样做，我认为

这会很有帮助。

现在有了新的观念，重视个人主义和创造力，

你知道，正因为如此，我可能面临的挑战是…孩子和父母之间的紧张关系似乎越来越严重，因为

你知道，我注意到我的中国朋友和他们的孩子之间似乎存在一种爱的

责任感，但同时，现实情况是，父母也会忽视孩子，

所有这些音乐都严重扰乱了所谓的「

音乐」。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一下，尤其是在佛教中。

10秒钟的问题。

[音乐]。了解呢？

，为了了解心，实际上你不需要另一个心。种山峦的意象，就像什么？同类型的

山峦和

不同类型的隔离方式。 ，

这就是

你编辑的方式，你会回来惊叹：哇，这里有很多东西！

所以最好的方式就是不要让我用文字和语言再次破坏这种正常状态。因为我觉得，好吧，在这里，我是这10秒钟的商人。嗯，是的，请，尤其是年轻人，请想要这10秒钟。有时候，不要把它看得太重，让它成为一件大事，只要你想做就去做，这反而会有帮助。间，你看不到这一点，但成瘾是一种习惯，你知道，成瘾，你无法控制自己，你会去做。我自己也意识到了这一点，我最近告诉别人，你知道，现在我去上厕所，如果我没有手机在身边，好像拉不出来。当你参与社交活动时，你可以花10秒钟，我甚至不是要你闭嘴，好吧，你正在打字，然后突然你

想起来我刚才说的，花10秒钟。天，能够自嘲是件好事，然后走吧，因为这是你的家，你没有被占据，你没有投入，你没有执著，

你知道，没有执著，所有这些都开始慢慢恢复。

，那么，我们在这里谈论的是哪种理智呢？那个的人，你知道，你缺乏安全感，

是的。我在这里所说的一切，即使

我的表达方式可能不同，有时也会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。

[音乐] 好的，所以你有投影机、心和投影，

以及整个现象。是的，所以这就是为什么在佛教中，他们从不相信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，我确信中文经典中也有，你知道，藏文经典中也有，

你知道，通常在经文中会有一个故事，你知道，某某人来到佛陀那里，或者佛陀去了某某人的家，他吃了午饭，然后佛陀给他传授了教义，然后这个人看到了，这是一个非常非常非常重要的表达，实际上，这些表达并没有得到了够的强调，让我们看看你的表情，因为它真的，真的，这就是为什么我昨天说，直到很久以后，奇怪的是，人们把佛教归类为宗教，这真是太不幸了，就像孩子一样，所以，像“开悟”这样的词实际上并没有那么重要。一种宗教。好吧，真理，好吧，

在这个三字中，这三个字基本上是anichia

duka和anata。你称之为它嗯，火的本质、特性就是热，我想大概就是这样吧。我昨天说的，滑翔。

[音乐]

育儿方面，如果我们脑子里至少有一些关于这三个角色的信息，真的能有多大帮助呢？

## 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>

### 【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 not 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"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。我刚才才是用"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——那才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啦叭啦叭啦叭啦，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……

## 回归正常，2020年10月10-11日，台湾台北 - 第四部分

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

【笑声】【音乐】嗯，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……我们就理所当然地忽略了，对吧。我们基本上就一直错过它。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，你就这样瞎转悠……【音乐】对吧，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。嗯……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。你真的必须接受这一点，你必须承认这一点。顺便说一句，佛陀并不是把一切都"变成"无常的——诸行无常这个道理本来就是如此，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】

嗯……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。然后他们又……我们喜欢，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。所以其实，你们要知道，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……你知道，我们会很方便地选择去享受某些不确定性，同时又选择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……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，其实是有一个接受不确定性的成分的——但然后呢，一切都买了保险，都有保障了。这就是那种矛盾，某种……【音乐】

我的朋友，这个少女大概会……【音乐】别的事情，当另一个人给她戴上戒指的时候，她大概会既兴奋又放心。但你看到这个矛盾了吗？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】你知道，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，你不会……那就是疼，那就是苦。【音乐】【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，因为……【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，伴侣会有心思，伴侣会有这些特质——这不会是容易的事。就像熊猫一样，你知道，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，我不知道，各种各样的事情，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，大概是最……某种程度上最深刻的，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……当你……它没有，你知道，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。所以，这就是……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，所以……这是一个念头……【音乐】坐是一种技巧，它也是一种老师，它是数千种技巧之一，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。所以，这就是……【音乐】

我认为，这个问题真的需要被提出来。是的，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。所以你……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，你知道，懒散地摊着的时候要高一些。【音乐】【音乐】

好，所以真正发展这种习惯——在不同的……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……所以，你的伴侣因为无常与苦而发脾气，你与之互动的方式，你在其中游走的方式，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】【音乐】

佛陀，你知道，当他……他说，好，我想要一杯茶，也许还有别的东西……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！就是这个！这完全是……这是多么美好的一个词啊。这个字——也许虽然只有这些……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，也就是我们一直在讨论的这些，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，是在自身能力范围之内的。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？之前有些问题，是吗？【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，也许什么样的心态是……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。那么就你的情况，既然你在银行工作——我需要一些数量……我建议你每天早上发菩萨愿。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……这样你就可以……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，他们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……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。佛教……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。

这跟你作为一个有情众生的种种特质没什么直接关系。你说得对，很多时候动物做的比我们好太多了。

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？

好，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。日常生活会运转得更好。所以如果你有了正确的整体图景，你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……它在佛教徒之间一直有争议。大乘的人不接受金刚乘，他们觉得金刚乘是佛教的耻辱——甚至根本不认为它是佛教。

很多时候他们有他们的道理，听起来也很有道理。

还有一点，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》，你就会发现一点空间——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，所以这是彼此的问题。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，他们说他们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，所以她借这个机会问一个私人问题。他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。

## 回归正常，2020年10月10-11日，台湾台北 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=2RXzf5m7PPo>

这三个角色其实非常简单。或许这就是难点所在，因为它太简单了。我们只是，我们只是，嗯，把它视为理所当然。我们看不到它，所以基本上我们错过了它。我们总是错过它。但如果你错过了，或者没看到这三个角色，你基本上就会感到困惑。你一窍不通。你嗑药了。你因为没有真实照片而让自己处于危险境地。当然，你非常容易受到攻击。总之，自然界的无常和不确定性，没有什么确定的，你必须明白这一点，你必须接受这一点。顺便说一句，佛陀并没有把一切都说成是无常的，这就是为什么这是真理，这是万物的真理。但即便如此，接受起来也并不容易，因为习惯使然。也许某些明显的无常我们可以接受，甚至鼓励接受，但有些无常非常非常微妙。总之，如果没有无常，世界就没有意义。人类的思维和行为方式真是太复杂、太荒谬、太难理解了。你知道我们喜欢更新，我们喜欢进步。我们喜欢接受培训，你知道，喜欢进步，喜欢所有这些。如果你仔细听“进步”这个词，它就敲响了无常的钟声。所以实际上，你们需要了解无常。当佛教徒谈论无常时，他们根本不是谈论消极或悲观的事情，这只是事实。但我想，你们也知道，真理总是苦涩的。所以有些人无法接受。有时我们会选择，你知道，我们是如此狡猾，你知道，我们总是方便地选择享受某些不确定性，而选择为某些不确定性而忧心忡忡。总之，这很简单。你知道答案，一切都是不确定的，这非常非常矛盾，他们称之为自相矛盾修辞法，就像养老金计划一样。真是令人沮丧的想法。但这是我们确实会做的事情。养老金计划，我们应该为养老金退休计划做准备，它是一种保险。这表明存在“如果发生某种情况该怎么办”的因素。所以一方面要接受不确定性，另一方面又有保险保障，一切都有保险，有保障。所以这就是这种悖论，你知道，我的朋友，这个十几岁的女孩可能会遇到她的伴侣，你知道，当这个人给她打电话时，她可能会感到非常兴奋和安心。但是你能看到悖论戒指吗？它既是为了确保，也是为了应对“如果……会怎样”的情况，这就是为什么你需要一枚戒指。你知道，但我又说，也许我太悲观了。你知道，也有很多好消息，有很多好消息，我们会摆脱很多困难，我们会……你知道，有些事情，尤其是在我们痛苦的时候，我们可能会觉得痛苦会永远持续下去，但事实并非总是如此。所以这就是为什么如果你能想到安娜，它真的可以帮助那些认为“我永远注定要完蛋”的人，永远不会永远注定要完蛋。顺便说一句，这三个角色也是相互关联的。好的，第二个杜卡更加复杂，也更加广阔。我认为满足感，能让你感到满足的，最重要的因素之一就是你能100%信任的东西。但是，如果一切都充满不确定性，你又如何能百分之百地相信别人呢？嗯，是的，基本上佛教徒，或者说佛陀所说的，就是一切事物都不可能100%令人满意。当然。就像头痛或胃痛那样。你知道，你知道那很麻烦。那是一种痛苦。那么哈干达的冰淇淋怎么样呢？那是一个复杂得多且令人不满的现象。尤其是你还有血糖问题。这该如何解释呢？你知道吗，Hagandas的冰淇淋真的很好吃。但是一勺冰淇淋里全是令人不满足的东西，你知道，这是因为痛苦、折磨、血液、糖分，还有高血压等等。我回到我朋友的青少年时期，我确信，但当她遇到她梦寐以求的伴侣时。我希望她能意识到，这个梦中情人还有很多其他方面，比如这个梦中情人很爱说话，这可不是什么好消息。即使这种模式像狗一样，也许稍微好一点，因为我们并不真正知道狗在说什么，对吧？我们只是解读为狗喜欢我。但无论如何，伴侣会有嘴巴，伴侣会有思想，伴侣会有这个元素，你知道，这个有这种需求，这并不

容易，但也不全是坏事，我的意思是，其中 也有很多美好之处。 这里充满了欢乐。 可能是负责提购物袋的人。 我 不知道。 各种各样的事情。 找个人 聊聊，说说你的破事儿。 找个人倾诉。 但我基本上觉得没有什么事能让我100%满意。 好的。 第三个角色，阿纳塔，可能是 最……嗯……最深刻的，也是最重要的角色。 世事 并非表面看起来那样。 换句话说，它们没有坚实的独立 存在，或者说，是的。 自己。 它们只是 暂时的出现。 是的。 它没有那种你知道的 独立、坚实的存在。 总之，正如我刚才所说，角色本身相当 简单，我的意思是，你知道，从 某种意义上说，它并不复杂， 但在这里我想花些时间谈谈实践的概念。 我想这么做，因为这就是我……我来这里…… 嗯…… 我想花些时间谈谈这种修行方式本身的原因 是……嗯……我……嗯……我 感觉大家 对这种修行方式有一些误解。 嗯，看起来一 提到“修行”这个词， 尤其是在佛教界， 它就立刻指的是某种 努力， 对吧？ 用力。 好的。 即使是坐姿，也是一种技巧。 这是 成千上万种技术中的一种。 “冥想”一词在英语中 完全无法准确翻译 “dan” 这个词的含义。 单词“dan”有与……在一起、 专注于……的含义。 所以我们说的是 你在百货商店、购物中心或其他什么地方的步行 街或其他什么地方闲逛。 现在，和 这三个角色一起漫步，你会反思事物的 无常和不完全 令人满意，它们永远不会像表面看起来那样 。 这就是 实践的精髓。 如果你真的能将 这种精神付诸实践，那就应该 称之为实践。 并没有那种比拼 谁能在垫子上坐的时间最长的马拉松比赛 。 坐着并没有像里程表那样增加，你知道，坐着几个小时，几个小时，但是没有 ana no duka no anata， 你只是在熨烫垫子。 所以我 觉得这个问题真的需要 解决。 所以，嗯，是的，这个问题真的需要 解决， 因为一旦你明白了这一点，我认为你的态度就会改变，你 知道，你会改变你对 世界的态度。 你知道“内观”（vipasana）这个词的意思是看到额外的东西或 看到真实的颜色。 很可惜，内观总是 与坐姿纠缠在一起，因为这种坐姿实际上正在扼杀内观。 当然， 你知道我并不是完全否定坐姿， 它是一种仪式。 中国人比任何人都更应该知道 仪式的重要性，孔子不是非常重视 仪式吗？仪式能使人保持 秩序。 仪式感有助于集中 注意力。 仪式感能帮助你避免 分心。 所以，你认识阿尼查、杜卡和阿纳塔的几率，有时你真正了解这 三个人的几率，可能比你懒洋洋地躺在吊床上 或吊床上之类的几率要高 。 嗯， 好的。 所以，通过真正养成这种 习惯，好吧，以 不同的方式，是的， 基本上通过养成观察这 三个角色的习惯，它会改变你 看待世界的方式，你的观点，以及 你与世界的关系。 一点也不 。 这并不意味着你可以隐居山林，成为我们通常理解的那种遁世修行者。 读过《维摩利支经》的人都知道，维摩利支，也就是那位亿万富翁菩萨，才是 真正的出家者。 所以，是的，你的态度改变了，我想 你的态度就是这样。 所以你的伴侣因为 ana duka 和 anata 而发脾气。 你与它相处的方式，你 与它互动的方式都会改变。 但这并不意味着你会保持沉默。 你很可能会卷入一场激烈的 争吵，但基本上你还能 控制自己。 你并没有 疯。 你从未失去 理智的王座，但请继续像以前一样与 世界互动。 是的。 所以 佛陀自称为他达伽陀。 你知道，当他说 “ 我想喝杯茶” 的时候，他会说 “ Tatagata想喝杯茶” 。 没错。 经文里有记载。 不是茶，可能是 别的东西。 是的。 他自称 Tatagata，他说这个，Tatagata 说那个。 嗯，Tatagata 的中文翻译得很好。 情况如何？ 这样的事情发生了。 对，就是 这样。 就是这样。 这是一个多么美好的词啊。 只有印度人才能想出这样的 词。 它基本上可以 表示，因此，谁来了 又走了。 这是一个很棒的 词。 超好的。 它基本上是指那个 领悟了 我们一直在讨论的真相的人。 到达目的地后 ，你就可以与 其他人互动了。 这是可以做到的。 这并非 牵强附会。 这真的完全可行，完全 可以实现。 我认为 几年内会达到某种程度的稳定。 你没有任何理由不这样做。 你应该这样做的所有理由。 好的。 或许还有一些问题， 对吧？ 难道 没有问题吗？ 请问什么是练习？ 我们应该如何练习？ 我们刚才讨论的，要

知道事物是无常的，有时需要坐着练习，有时需要遛狗或啃针。好的，你好，抱歉，我坐太久了，我的腿现在有点麻木了。好的。呃，Ramcha，我首先要说声谢谢。呃，虽然你做了很多奇怪的事情，比如吃垃圾桶，但是呃，我真的想说，呃，你对我的影响很大，因为我

觉得我到目前为止一直是个坏男孩。哥哥，我知道像我这样的男孩也能学习佛法，因为你给了我很多肯定的表情。所以我的问题是这样的。就像lumberchair提到的那样，lumbair说，嗯，我现在也在银行工作，嗯，你知道，嗯，在银行里有很多很多未知的事情，你知道，无论如何，我们提供了很多保险，我现在也是银行的一个小领导，嗯，就像Rambocha提到的那样，嗯，我有远见。我有视力。我想改变诸如此类的事情。但你知道，有时候会感到非常沮丧。是的。因为改变不寻常的事物是非常困难的。所以我想问问，像我们这样的普通人，遇到一些不寻常的情况应该如何面对？呃，在这种事情上，或许应该抱持怎样的良好心态呢？非常感谢。好的。所以，我这两天一直在谈论的是一件非常基础、非常实际的事情。好的。我们可以根据不同人群的需求添加一些成分，使其效力更强。嗯，既然你在银行工作，我建议你每天早上都发菩提愿。别担心，只需要一分钟。是的，只要保持菩提心，想想愿所有来到你这个特殊环境中的人，每次见到你时，都能以某种方式遇到这三个人物。所以这样做，你可能不用离开岗位，你的老板会非常高兴，因为他们会认为你工作非常努力。这部分是个玩笑。好的。下一个问题是什么？嗯，我打算整理一些我一生中经常听到人们问的问题。呃，说说做人的事。实际上，很多人认为动物比人类和其他动物物种更好，因为动物不会为了取乐而伤害其他动物，也不会破坏环境，而且动物会照顾其他动物。很多人会从宠物和YouTube视频中寻求灵感和情感慰藉，他们发现自己更容易对宠物表达爱意，而不是对人，因为宠物不会评判我们，不会让我们失望，也不会说我们不喜欢听的话。所以我想问，为什么会这样？我们该如何理解这一切？我们该如何学会对人类抱有同情心？从人类的境遇中，比如我们所经历的所有负面情绪，我们该如何对那些难相处的人产生同情心，并像对待我们完美的宠物一样，用同样的善良和爱来对待他们？谢谢。

好的，先简单说说第二个问题。嗯，最实际的，实际的愿望是实际的、无害的，而且富有成效的。现在，佛教徒对于第一个问题，佛教徒把人类的地位甚至更高。当我们谈到等级时，你知道，投生为人甚至高于天界。这与……无关，你知道，仅仅是……你知道，作为一个有情众生，没有等级之分。你说得对，很多时候动物比我们做得更多更多。我们需要祈祷蜜蜂能够长寿，因为没有它们，我们可能五年内就会死去。但是佛教认为，人类的最高境界是发挥潜能或理解真理的能力。好的。请问一下佛教的价值观和修行方式？它如何帮助我们的日常生活？我想问，佛教的价值观和修行方式如何能帮助我们的日常生活？我想我们之前谈过这件事。这真是一种鸟瞰视角。你知道，如果你掌握了全局，日常生活就会运转得更好，压力也会更小。所以，如果你掌握了正确

的全局，你就能免受虚假希望和虚假恐惧的困扰。好的，最近在金刚乘佛教中发生了很多有争议的事件，你认为金刚乘佛教是否越来越腐败了？瓦贾亚纳一直都很腐败，我可不是在开玩笑。事实上，几千年前根本没有社交媒体，所以谁知道当时发生了什么。现在我们知道所有的事情了，对吧？嗯，Vaj Vajana你知道，呃，它叫什么来着？嗯，这在佛教徒中引起了争议。嗯，很多处世身乘和摩诃衍人都不接受活佛，他们认为活佛是佛教的耻辱。我的意思是，他们甚至不认为这是佛教。而且很多时候他们是对的。他们的理由非常正确。而且，首先，瓦贾拉那（Vajana）从来就不是为所有人准备的，其次，你知道，当人们接触瓦贾拉那时，他们总是关注方法，而从未真正深入研究瓦贾拉那的理论。嗯，我给你举个例子。假设你们大多数人都是中国人。所以，如果你从小信奉佛教，但读过《华严经》（

尤其是开头几章)或《阿弥陀经》之类的经书,你就会很难接受密宗。但如果你稍微读过一点《精液经》,你就会有一些空间。嘿,密宗信徒们说的也差不多,你知道吗?或者如果你读一些像《八支维摩利经》之类的书,你就会更加……我不知道该怎么说,但我认为你会更加敞开心扉,更容易接受密宗哲学。呃,你知道,如果能有一些理论知识会有帮助,但没多少人有时间去了解这些。所以你知道,你立刻就到了一个地方,但你知道,你被一个黑皮肤的女人骷髅花环所包围,她还有一个额外的头,那是猪头。你怎么能把这当作佛教呢?这真的就像某种萨满教的巫术,你知道吗?我想你指的是我这个行业里一些人最近的不当行为。是的,这种情况一直存在,而且我认为不幸的是,这种情况还会继续下去。但我认为人们也应该看看,你知道,也有很多非常优秀的人,但是怎么办呢?人性就是我们从来不正真正关注好的人,我们总是喜欢坏消息,比如揭露金刚乘喇嘛的罪行。

就我个人而言,我认为这在很多方面都是好事。这是保护密宗的一个很好的方法,因为密宗真的是一种恩赐。这是最美的礼物之一。你不能失去它。你知道有多少人谈论跳出思维定式吗?密宗更进一步。即使身处盒子里,也要跳出盒子思考。但由于其教义的性质,它可能会造成很多误解。好的,请问下一个问题。我听说兰布吉正在将佛陀的教诲翻译成中文和英文。是否有可能使用最精确的语言进行翻译?可能不会。但是你知道,动力才是最重要的,不是吗?我们有动力尽可能地分享佛陀的智慧、教诲和方法。我们努力保持这种动力,同时也会谦逊地接受我们的工作仍在进行中这一事实。嗯,翻译当然是一项非常非常困难的工作。我当时正在和几个日本朋友聊天。他们说,我读的村上春树的英文版翻译得非常非常糟糕,他们读的日文版要好得多。这让我沮丧了好几个月,尤其是你知道,佛陀的话语不像村上春树如今的畅销书那样,但佛陀说过,即使只是拥有一部经文,对经文表示敬意,甚至只是抛洒一朵花,都具有极大的功德。所以,尝试翻译它一定非常有意义。我们缺少英语和中文翻译人员。那个和尚,猪的朋友,他叫什么名字?山宗。你知道吗,他走了多少个月才到印度?花了16年、19年还是更久?想象一下中国人对食物有多么挑剔。他有16年只能吃印度薄饼。但哇,那个人做了好多事。所以,在座的各位都知道,我们有一个项目,内容是中文翻译成英语、英语翻译成汉语、汉语翻译成藏语、藏语翻译成汉语。拜托,无论你选择哪一个,请务必把法信、山藏等人的精神带回来。顺便说一句,即使从商业角度来看,我认为它也拥有光明的前景。记得我们之前讨论过人工智能时代,大约30年后,我们很多人的工作都会被人工智能取代。我认为,我们离变得无关紧要越来越近了。民主、人权、言论自由等等,在人工智能面前都将毫无意义。所以,当那一天到来时,我认为经文中的教义会变得更加重要。我想,30、40年后,你的孩子们会非常感激你所做的一切。这位女士一直想问问题,但一直没有机会,所以她借此机会问一个私人问题。好的,她向在场的所有人道歉,嗯,今年年初,她读了你的书《活着就是死去》。她读完这本书后,立即按照书中的方法制作了咒语脉轮。她制作了1000个,然后让一些拳法家将其浓缩,但她不知道如何使用。呃,既然她现在拥有了这1000个脉轮,那该如何利用它们呢?如何运用这些脉轮?哦,你做得很好。把它送给已经死去的人,或者基本上送给所有人。这样,你就知道他们可以保留它,确保他们可以告诉他们的朋友或家人,在他们火化或埋葬时不要带走它。好了,我想我就到此为止吧。正如我所说,再次来到台湾真是太好了。嗯,这里真是个美丽的地方。啊,好温暖,好温柔。我比在座的任何人都更了解台湾人就是这样的人。我一直在四处走走,你知道,一个人,你知道,像个游客一样。他们一旦意识到我是外国人,就更加热情友好了。如果我穿着睡袍,出租车司机甚至都不收我的钱。最令人惊讶的是,我当时甚至没穿浴袍,但我去剃头的时候,那位女士竟然没收钱。

嗯，请照顾好自己。嗯，我知道你们很多人都皈依了佛法和禅定，你们绝对受到庇护，今年、今生、来世，以及在……期间，都无需担心。但话虽如此，我认为勤洗手之类的习惯或许是件好事。嗯，还有，我们这两天讨论所取得的些许成果，我们将这份成果献给世界的理智。好的。谢谢。非常感谢。是的。