

## 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>

讲师：

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

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，但我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。