

## [English Only] Return to Normal, 10-11 O...

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

讲师:

所以，我们之前在讨论身份认同问题。我在某处读到，身份认同危机将是现代世界最残酷的苦难——因为大约三十年后，我现在告诉你们的一切、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仁波切，他或她会包办一切。我现在感觉还不错，因为我有身份、有职位，所以目前还算安全。但大约二十年后，所有这些都将由——怎么说来着？算法？对，算法。你只要按下按钮，就能得到你想要的一切。那么，届时我是谁？

所以我觉得，现代社会最大的问题，就是身份认同问题，这是很有道理的。总的来说，当我们说“我”的时候，你指的是几个层面：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。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。要说谁最有可能深入研究这个领域，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、或正在逐渐失去对这种知识的理解——尤其是年轻一代的中国人和印度人。他们甚至对任何谈论这个最重要话题的人都不感兴趣，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类书籍，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，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这种知识的理解，也肯定正在逐渐失去它。他们认为这些知识太古老、太迷信，几乎没有人还在关注这方面的研究。

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——我们一直在努力适应别人制定的规则、社会和价值观。

心灵是最重要的，就像这张桌子不会感到孤单一样。如果我们都从这里离开，这张桌子不会感到被冷落。如果你搬来一张更高更大的桌子，或者一张更窄的桌子，这张桌子也不会嫉妒，不会因为比较而感到不安。

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；你也可以割伤自己身体的某个部位。但请注意，你不能对心灵这样做。你只能接受这个结果——你不能把它弹出去，不能删除它，不能把它扔进垃圾桶，也不能永久清空它。

有时候，拥有思想确实很痛苦。但如果你知道如何驾驭它，就像伟大的萨拉哈所说，它就是宝石，是最珍贵、最美丽的东西。现在，你别无选择，只能拥有思想。更确切地说——这可能会让一些新来的人感到困惑，但为了让那些熟悉佛教教义的人会心一笑——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。

其实有个心灵也挺好的。但如果你有思想，就有可能感到困惑，这是心灵深处令人痛苦的地方——有时候，脑子会变得很混乱。这张桌子永远不会出错，它没有欧洲人所说的那种存在主义焦虑——这个我们稍后再讨论。但现在，是的，这个心灵可能会变得混乱。不过，就像它会陷入混乱一样，它也可以从这种混乱中醒来，这是个好消息。

现在，这才是真正的挑战，一个非常大的挑战，让我来详细解释一下。在黑暗房间里，如果你看到一件条纹长袍，把它误认为是一条蛇，你就会体验到恐惧——对蛇的恐惧。现在，这才是最有趣也最具挑战性的部分：蛇并不存在，但对蛇的恐惧却真实存在。这难道不矛盾吗？这难道不奇怪吗？换句话说，对蛇的恐惧并不取决于是否真有一条蛇存在。即使现实中没有蛇，你仍然可能会恐惧于那个蛇的幻象。

用非常粗略和简化的方式来说，佛教基本上就是试图消除一个没有根基的问题。这个话题总是更加复杂，但这基本上就是整个佛教的本质——整个佛教是一种疗法，用来解决、治愈、缓解、或觉醒于一个没有根源的问题。

那么，这种恐惧从何而来？它不可能在无数因缘的随机作用下凭空发生。现在我们不打算讨论最微妙的因缘，因为这需要大量的时间和阅读。而且在这种场合，你们当中很多人对佛教非常精通，但也有些人可能是第一次接触，现在深入讨论这个可能不太合适。就目前而言，恐惧源于习惯，我认为我们就从这里开始。

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，不会那么明显地问出来，但存在一个根本性的问题：我存在还是不存在？这基本上就是我们正在讨论的身份认同危机的根源。

就像我之前提到的，在欧洲，他们创造了"存在主义"这个词。你们中的一些人可能会想：你为什么要跟我们说欧洲存在主义的情况？因为我们大多数人都已经习惯了这种处境。还记得我之前说过，当你观看别人辩论时，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，它也属于现代中国人、现代印度人——我们买下了它，我们学会了它。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。

我们学会了对他们开的玩笑一笑置之，学会了对他们教给我们的事情感到内疚。就像我用我自己的名字来举例——现在，我想你大概不会给你的儿子取名叫"利奥"了吧？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，他们会取消你作为合格父母的资格。

所以这种存在主义的思考方式，你已经拥有了它，它以不同的方式表现出来。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。它可能不一定以这种显而易见的方式呈现，但它确实存在，比如"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种思维方式。比如，像佛教徒这样的人，我认为他们不会问"我的人生目的是什么？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。更重要的是"我们是谁"——"我是谁"。忘掉目的、价值和意义，"我是谁"，这才是它想要回归的核心。

好，我们回到刚才的问题。我是谁？——身体状况、工作、职称、职业、国籍。但我刚才说的是，最重要的可能还是心灵。

那么，什么是心灵？佛教徒肯定会说，心不是大脑，绝对不是，心与大脑不是一回事。现在让我们更深入地探讨。心灵是智力吗？如果你真的想严格遵守佛教教义——不，是这样的，心灵和智力不是同一回事。那么，智力是什么？首先，我自己也还想弄清楚英语单词"intelligence"究竟是什么意思，中文里有对应的词吗？智力和心灵是一回事吗？不是。智力是什么？某种算法的能力，对吧？辨别，是的，辨别的能力——智力。心灵不是智力。

现在让我们更深入。心灵是认知吗？如果我说"是"，你也必须带着怀疑的态度来接受——你必须做出自己的判断。如果我说"是"，你就知道我是在引用一个人，对我来说，他总是对的。他也曾被问过同样的问题：什么是心灵？他的回答精彩绝伦。他回答了，但他在一个回答中故意给出了两个矛盾。我引用经文中的这段话：当被问及什么是心时，他说——"心，无心，心是光明的。"这很可能是大乘佛教研究的脊梁所在。

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。这些问题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，给你某种暂时的人生目标。然后，Instagram也让这一切运转起来，它有自己的奖励机制：有多少个赞？有多少人点踩？这不仅仅是TikTok和Instagram的问题，顺便说一句，这体现在我们所做的每一件事上。

几年前，台湾人试图建造101座全球最高的建筑，然后当然，其他各方也必须跟着建一座，对吧？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内心，比如开什么品牌的车，住多大的房子……

好吧，所以基本上我想说的是：如果你想做一个正常人，那就忘记十秒钟——忘记目的，忘记价值，忘记意义，只是存在，并保持觉察十秒钟。顺便说一下，我今天在这里说的……

这些都不是我的原创，对吧？我希望——我真的希望——能告诉你这些都是我自己想出来的，但说实话，没有一样是原创的。这些都是我认为唯一真正正确的那些人教给我的，而人们是喜欢学习的。

好的，我想我们之后还会多谈这个，但先说一件事：你的大脑现在就像水一样，因为它被冻住了——风扇转得非常快，而你所做的，不过是让它持续快速地转动。我说的是一种非常古老的技术。怎么制冰？是冰箱吗？不，是风扇。是的，扇子。你说得对。

所以我们基本上是在冻结自己的思维，让思维变得异常。而我甚至没有要求你等很久——我只请求十秒钟。停止风扇转动。那具体怎么做呢？只需留意此时此刻正在发生的一切。

你想更了解心灵吗？这就是最好的方法。你想克服各种各样的问题，比如压力？就是这个。你想成为一个好人？静静地观察这一刻十秒钟。这会给你带来很多，这会让你成为一个好人。

顺便说一句，成为一个好人，就像买东西时附赠的充电器，你知道吗？那不是主菜，那是额外的赠品——就是那种买东西时随手扔进来的赠品，在美国他们管这叫什么来着？就是那种买东西会附送剃须刀、充电器之类的东西。我们稍后再细谈这个。

活在当下。关于明天会怎样，我想如果你明天回来，会有更新鲜的感受。但其实这很简单——我不是要你记住什么，也不是要你接受任何戒律。我知道现代人非常害怕“戒律”这个词，光听到这两个字就觉得沉重，令人望而生畏。我也不是要你信教，或者接受什么都不懂的东西。

我的意思是：你拥有一样非常珍贵、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——而是这种能够理解所谓“心灵”的能力。我可以这么说，你需要花点时间认真考虑这件事。你从来没有在这件事上投入过时间。这就像——我们一直以来都在投入时间、精力、金钱，把一切都投入到除这件事以外的所有事情上。这简直太荒谬了！这是最强大的，也是真正最美好的东西，你却不愿意在它上面花时间。

好了，我们还会有问答环节吗？也许没必要，对吧？好的。那么在结束之前，让我们再给自己一些时间感受这一刻。我甚至不是要你坐直冥想——就连“冥想”这个词听起来都太冗长了，所以我们就……好的。

我要做的就是：在扣这件外套扣子的时候，保持觉察。就这样。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。不管你是什么身份，都要有所觉察。我们开始吧。就是这样。

我必须承认，扣扣子扣到一半的时候，我分了一次神。我当时在想：糟了，别人会注意到我胸部很大。好的，所以我想再来一次——可以吗？这次我要解开扣子。好的，我们开始吧。就是这样。

请这样去做。如果你认识任何喇嘛、林布切、堪布、住持、佛教学者之类的人，他们认为我这样做不是佛教，是编造出来的——把他们带来找我，我真的可以和他们进行一场像样的辩论。好的，谢谢。

你必须这样做，这会增强你的自信心。你需要自信。藏语中的“巴”大概就代表着自信。你需要自信。比如说你去某人家里，狗对着你狂吠，好像要把你吃掉咬碎一样。这时候，你要把自己想象成狮子？

那不是自信，那是在欺骗自己。你应该充满自信地跑开，因为你知道它真的会咬人——那条狗没有关于你的全面信息，可怜的家伙，而我不去咬它或者做类似的事。所以，拜托，你必须这样做。好的，如有任何问题请提出来。

嗯，谢谢你，兰博。关于你的问题：社会规范和外部社会，是由人生目的、意义等等驱动的。我们如何在表面上坚持这些价值观，同时在内心保持真我、保持觉察，只是陈述事实呢？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。

你知道，有很多很多方法可以观察，比如做自己、或者观察——我们今天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，而且还会继续受到影响。假设我们再活五十年、六十年，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主流的——那当然，我也会考虑把自己的名字改成"wulu

mulu"之类的，你明白吗？总之，现在已经需要有适应能力了。但如果我们坚持运用我们之前讨论过的这种技巧，你就会一直滑行下去。这有点像冲浪——情况就像海浪一样，对吧？但你是个冲浪高手，所以能轻松滑过。实际上，那些非常危险、可怕的情况最终反而会让你重新充满活力。所以这肯定会发生的。好的，还有其他问题吗？

嗯，谢谢。作为一个西方人，我不禁想到，当你时不时提到西方的影响时，真正的影响是否更多体现在商业主义上？因为我年轻的时候，西方价值观要简单得多，基本上很多都与家庭、教育、健康等美好事物有关，都更简单。然后广告和商业主义的兴起让世界发生了翻天覆地的变化。我想知道这不是一种条件反射——我认为你所说的一切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。

哦，克里斯，我觉得智力在这里是无关紧要的。谢谢，是的，非常如此。这就是我之前说的，我们现在连公民都算不上了，我们只是消费者。当然，也可能存在某种影响——但这其实并不是东西方之间的区别，根本上是缺乏非二元论影响的问题，基本上是这样。

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"是非常相对的，而且它为各种正义之名打开了很多扇门；其次，"好人"与"幸福的家庭"非常接近，你知道，幸福、幸福——而佛教里的"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，都可能走向商业化。

如果我请

Ed

就这个问题发表一下看法——因为这确实是一个很重要的问题——也许你可以问：我们能做什么？其实也没有什么特别的办法，但我们现在这样讨论，本身可能就是一件好事。是的，我认为我们需要学会打破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，或许就回答下一个问题。他说：当我们诵经、念咒或祈祷，希望改变运气或实现愿望时，有时效果并不十分明显。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，但如果没有感受到效果，自信心就会减弱，形成一个恶性循环。那么，我们应该对祈祷、持咒或修行来实现愿望抱有怎样的态度？当愿望没有实现时，又该怎么办？

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，不需要什么好的动机，只要去做，就已经有效果了。但你的问题仍然是：可我感觉不到效果，我没有得到结果。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。我个人认为它是有效的。

这让我想起吉美林巴说的一句话：当一千件我希望永远不会实现的事情，以及一千件我不敢奢望实现的事情都实现了的时候，那才是真正的福气。

我觉得你居然真的读了这本书，真是太了不起了。在 Netflix、Instagram 和 TikTok 盛行的时代，这已经是非常非常重要的一件事了——你还有时间阅读经文，哇，我很佩服你。读完了就行了，不用担心动机够不够好，不用担心坐姿对不对。读就行了。我认为之前给你那个答案的人，该怎么说呢，那个人很擅长写免责声明。

好的，今天就到这里，明天我们继续深入探讨这项技术。我们今天讨论了是什么让我们变成现在这个样子。当然，最显而易见的因素是疫情等等，但还有很多其他因素——我们的父母，我们的一切，太多的规训，不只是父母，还有教育，我们读到的东西。这也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这一点，这是我的恩赐。承认我们受到环境的影响，我认为这非常重要。我们明天再详细讨论这项技术。好的，谢谢。