

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>

讲师：

[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，到时候会有人工智慧。

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，从根本上来讲，

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？这意味著什么？耶稣，我人生的价值是什么？这意味著什么？」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，你把代币和锣声当作一种快乐，
因为它
麻痹了你，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

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