

# Return to Normal, 10-11 October 2020, Ta...

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

讲师:

我们刚才在聊身份认同。我之前在某处看到，身份认同危机将会是现代世界最残酷的苦难——因为大约三十年后，我跟你们说的这一切，机器都能做到。有人告诉我，到那时候会有人工智能。我现在感觉还行，因为我有身份和工作头衔，所以目前还算安全。所有这些都将由算法来完成，你只要按下按钮，就能得到你想要的一切。你们知道我在说谁了。所以我觉得，现代世界最大的问题就是身份认同问题，这很有道理。

广义上讲，当我们说“我”的时候，你指的其实是好几样东西：你的身体，当然还有你的性别、国籍、肤色之类的，以及工作职位。现在你的工作地点也是被控制的。但在所有这些之中，还有一种叫做“心”的东西，它应该是最重要的。

就心灵而言，如果有人真正投入心灵研究——研究关于心灵的书籍、歌曲、改编作品——我会说，那是印度人和中国人。但印度人和中国人似乎都在失去对心灵的理解，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都不感兴趣。任何谈论心灵这个最重要议题的人，都会被归类为宗教人士。现代中国年轻人不好意思读《楞严经》，宁愿相信社交媒体或主流媒体。但归根究底，媒体是什么？不过是一堆谎言。有人说，主流媒体的谎言更大，因为它是主流的谎言。无论如何，中国人和印度人，即使没有完全失去它，也肯定正在失去它。他们认为这太迷信了，几乎没有人关注这项研究了。

除此之外，你还记得我之前说的吗——我们都在努力融入别人创造的规则、社会和价值观。（Shin，你应该回到这张桌子旁来，这样就不会感到孤单了。）做出选择——这样，如果我们都住在这里，然后离开一周，这张桌子也不会感到被忽视；就算你突然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。顺便说一句，它并不陌生。你总是可以选择保留一根手指——你知道，像黑帮一样切掉一根手指，你总是可以某种方式切掉你身体的一部分，我想。但请记住，你不能这样对待心，因为你被困住了。你无法把它排除在外，无法删除它、扔掉它，永久地。

但如果你知道如何与它相处，就像伟大的萨拉哈所说的，它是宝石，是最珍贵、最美丽的东西。

现在你别无选择，无法抛弃它。实际上，更具体地说——这对一些新来的朋友可能会感到困惑，但为了让那些熟悉佛教教义的人也能理解，我想说的是：你们可以选择拥有外来的思维。但无论如何，对我们大多数人来说，你和我，我们都被思维束缚着。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，思考会变得混乱。永远不要以为这种思维没有欧洲人所说的那种存在主义焦虑。嗯，我们稍后会谈到这一点。

所以，当你拥有思维时，这个思维会变得混乱。但正如它会变得混乱一样，它也可以从这种混乱中觉醒——这是个好消息。

现在，挑战来了，一个非常大的挑战。我来详细解释一下。在一个黑暗房间里，如果你看到一件条纹长袍，把它误认为是一条蛇，你听到某种声音……非常有趣也极具挑战性的地方在于：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，而与蛇是否真正存在无关。

简单来说，我们试着摆脱一个没有根源的问题。谈论这个问题总是更复杂，但基本上这就是整个佛教——佛教是一种疗法，用来解决、治愈、缓解或唤醒一个没有根源的问题。

那么，这种恐惧是如何产生的？它不可能随机发生。我们不会深入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，而且在这种人多的场合……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……

现在，恐惧源于习惯，我们就从这里开始吧。从根本上来说，我们根本不确定自己是否存在——我们不明确面对“我究竟是否根本性地存在”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。

就像我之前说的，在欧洲，他们创造了“存在主义焦虑”、“存在主义”这样的词。你们当中有些人可能会想：仁波切为什么要跟我们谈论欧洲的存在主义问题？因为我们大多数人已经被潜移默化地影响了，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，学习了它，你把孩子送到哈佛、斯坦福、耶鲁去学它，现在你也拥有了它。我们已经学会了对他们开的玩笑一笑置之，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。我用我自己的名字告诉你：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，他们会取消你作为合格父母的资格。所以，这种存在主义的焦虑，你也有它。

它以不同的方式表现出来。我认为它以几种形式出现——这只是我的推测——比如“我人生的目的是什么”、“生命的意义是什么”、“什么是价值”。我相信很多人想到这些问题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“人生的目的是什么”这样的问题，实际上是非常西方的东西，甚至可能基于一些犹太教、基督教的观点。我认为佛教徒不会问“我人生的目的是什么？这意味着什么？我人生的价值是什么？”对佛教徒来说，这些都是次要的问题，更重要的是：这是谁？谈论目的、价值和意义的，究竟是谁？

好，我又回到这个问题了：这是什么？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心，所以：心是什么？

有人会说，佛教徒一定会说，心不是大脑，绝对不是，心也不是智力。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——心不是智力。“智力”这个词是什么意思？智力和心是一回事吗？不。什么是智力？某种算法的能力，辨别的能力。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”，如果我说是，你必须带着怀疑的态度来看待它，你必须自己做出判断。关于“什么是心”这个问题，只有一个人，他总是对的——同样的问题被问过他，他给出了一个令人难以置信的答案。

他在那个答案中故意给出了自相矛盾的回答——我引用这段经文，出自关于“什么是心”的问题，他说：「心没有心，心是光明的。」

这大概就是……我刚才提到的这段引文，它就像是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。也因为如此，你才会对某些事感到恐惧——我们害怕变得一无是处，害怕自己只是个普通人，不过是个男人，或者不过是个女人，或者只是个更年轻的人而已。

这就是为什么TikTok如此成功——你把点赞和声音当作一种快乐，因为它麻痹了你，给了你某种暂时的人生目标。Instagram也一样。你分享了多少赞，多少踩，多少喜欢，多少不喜欢。顺便说一句，TikTok和Instagram只是例子。这反映了我们所做的一切——比如几年前，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？所有这些都与目标、意义和价值观有关。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。

所以，基本上我想说的是：如果你想做一个普通人，就忘掉10秒钟，忘掉目标，忘掉意义，就待在那里，保持觉察10秒钟。

我今天说的这些都不是原创的。虽然我希望我可以说这些都是我的原创想法，但我说的这些都是我以为是唯一能驾驭它的人教我的。

所以，好好学，注意时间。好吧，我想我们再聊聊，关于……

这一点，我再多说几句。你的大脑就像一池水，此刻它已经被冻住了，因为冷冻机的风扇转得太快了。最终会有一个感应器，而你现在所做的一切，不过是在确保那个风扇持续高速运转。这是一种非常古老的技术吗？是的。当然，这也是制冰的原理——冰箱嘛，对吧？但风扇的问题你说得对，是的。

所以，我们基本上是在冻结自己的大脑，让它处于一种异常的状态。我甚至没有要求你长时间维持这种状态，我只是要求你，也许就10秒钟，停止风扇的运转。怎么做呢？只要觉察此刻正在发生的一切就好。

你想了解更多关于大脑如何像新干线一样高速运转的信息吗？你想克服各种压力吗？这就是方法之一。只要观察这一刻10秒钟，它会给你带来很多，也会让你成为一个好人。

顺便说一句，做一个好人就像附送了一个充电器——你懂的。这不是重点，这是赠品，不是那种你特意要求的赠品，而是随手加进去的那种，就像美国人买东西时会附送的礼品一样，对吧？哦，我送你一个充电器或者剃刀之类的。

我们明天再详细讨论这个，明天再说吧，我觉得那样会更新鲜——如果你明天还来的话。

---

这其实很简单。这里有声音，有面孔，有安吉……是的，我不是要你记住什么，也不是要你接受任何教条。现代人非常害怕"教条"这个词，光是听到就觉得很沉重、很有压迫感。所以，干杯！我要分享的只是一些信息，我不是要你信教。我的意思是，你拥有一样非常珍贵的东西——不是你的身体，不是你的工作，不是你的房子，也不是你的家人。

这就是……我可以这样说，这就是你本身。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。我们把时间、精力、金钱，所有的一切都投入到其他任何事情上，唯独不投入到这件事上。这多么荒谬啊！这是最强大的，这是真正最美好的东西，而你却不给它时间。好，那我们会有问题吗？也许不需要，对吧？好，继续。

在我们结束之前，让我们再次给自己一些时间来感受这一刻。"冥想"、"沉思"，这些词听起来都太沉重了，我们就……好，直接做吧。

我要做的是，在扣这件外套扣子的时候保持觉察，就这样。好，让我来示范一下，因为我想告诉大家，你们不必跟我做同样的动作。好，开始。就这样。我必须承认，刚才有一次我分心了——就算是个小舞步吧。好了，孩子们，请开始做。

如果有任何疑问，比如有哪位佛教学者认为这不是佛教、是编造的，把他们介绍给我，我可以跟他们好好辩论一场。

是的，你需要自信，但自信有真假之分。比如你去别人家，那家的狗对着你吠叫、准备扑过来咬你——如果你此时把自己想像成一头狮子然后扑上去，这不是自信，这是一种自欺欺人的姿态。真正的自信是世界冠军级别的那种力量——因为他们真正了解情况，知道狗可能会咬人，但同时也能判断："哦，这只狗只是好奇，不会咬我。"这叫做情境理解，这才是真正的自信。

---

\*\*【提问】\*\*

谢谢仁波切。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，我们如何在服务他人的

同时，又能在内心深处保持真我、保持觉察呢？这两者之间似乎存在一种概念上的分裂，很难两全其美。

是的，有很多很多方法可以做到"观察"或"做自己"，我们今天只是用了其中一种。而且我同意，我们受到了太多的制约——比如这位女士的面容和妆容都会影响你，而且我们将持续受到这些影响。

假设我们活到五六十岁，那时非洲大陆变得非常强大，他们的影响力、价值观和衡量标准成为世界上最强大的，那当然，就连我也会考虑把自己的名字改成像"乌鲁穆鲁"之类的。制约一直都存在。但如果我们能坚持练习像之前讨论的那种技巧，就会发生这样的事情：你会持续地滑行。有点像冲浪——海浪就在那里，对吧？非常汹涌，但你是冲浪高手，所以你能轻松驾驭。那些看似非常危险、令人恐惧的情况，最终反而会让你重新充满活力。到那时，这一切就绝对不再是什么异国情调了。

---

**\*\*【提问】\*\***

首先，谢谢仁波切。身为一个西方人，我注意到您不时提到西方的影响，但我认为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，基本上围绕家庭、教育、健康等美好事物，非常朴素。然后广告和商业主义的冲击让世界发生了如此巨大的变化。我想知道这是否是一种制约——我认为很大程度上是一种习惯，就像您刚才提到的。但我不确定这是否是真正的罪魁祸首。（译注：克里斯发言的余下部分此处未全译，朱莉提到的是"智力"。）谢谢。

非常感谢。这就是为什么我之前说，我们甚至不再是公民了——我们只是消费者。也许还会受到"我该如何引导它"这类问题的影响，但这其实并非真正的东西方之别，本质上是缺乏非二元性的影响。广告的影响力确实非常强大。我不得不说，就连佛教也必须小心，不要被这些东西所绑架。

这就是我之前说的——我们必须小心"成为一个好人"这件事，虽然它也会打开很多扇门。而且，"好人"和"幸福家庭"的概念非常接近，而这正是危险所在，因为佛教很容易被任何与它相关的东西绑架和污染，走向商业化。

我们能做什么呢？没什么特别的，但我们现在正在做的——像这样谈话——就是其中之一。我认为我们需要学会打破惯常的思维链，有时候主动从烦恼中抽身出来。好，就这一个问题，就这一个问题，好了。

---

**\*\*【提问】\*\***

他说，当我们诵经、念咒或祈祷，希望改变运势或实现愿望时，有时效果并不明显。传统上人们会说，那是因为我们不够真诚或虔诚。但如果没有效果，信心就会减弱，形成恶性循环。我们该对祈祷、念咒这些修行抱持怎样的态度呢？

这个问题有很多答案。你朋友说的或许有道理——也许你那时候心不在焉。但如果你问我，我一向的回答是：别担心，不需要什么强大的动力，只要去做就行了，做本身就有效，享受其中。

当然，你的问题还在——感觉不到效果，没有得到想要的结果……但关键在于，也许你本来就不该得到那个结果，也许那样反而会带来很多麻烦。所以你必须放眼长远。我个人认为，当一千件我许的愿望没有实现，而一千件我不敢奢望的事却实现了，那才是一种真正的祝福。

在这个Netflix和Instagram横行的时代，你竟然还有时间去读经，这本身对我来说已经是一件了不起的大事了。时间滴答滴答地流逝，你还愿意花时间读经——哇，太厉害了。别担心动力够不够，也别担心坐姿对不对，什么都不用担心，只管去读就好。之前给你这个答案的那个人，我觉得他很擅长给自己留退路。

---

好了，今天就到这里，明天我们继续聊技巧方面的内容。我们今天谈了很多关于是什么让我们变得如此不正常。当然，疫情是一个显而易见的因素，但原因还有很多很多——我们的父母、我们所处的一切、太多的限制、各种模式、教育体系、我们读过的东西……

这就是为什么我用自己作为例子给你们看。我完全被制约了，但承蒙上师们的加持，我至少能承认自己是被制约的——认识到这一点，我认为非常重要。好了，我们明天再详细谈技术方面的内容。非常感谢大家。