

# 身份认同危机，2024年1月15日，东京（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=k3B3CS-Df9w>

讲师：

身处这个国家，总让我有一种特别的感觉。我来这里已经很久了。起初只是出于好奇。后来，日本的作家、画家，尤其是电影制作人，让我更加热情地一次次回到这里。再后来，不知何故，我对日本和日本人的看法，开始与佛教有了越来越深的关联。大概是因为我老了吧。随着年龄增长，你会开始思考身份认同的问题。

对我而言，佛教——或者说作为一个佛教徒——是我从小就非常看重的一种认同。我出生在一个思想非常保守的佛教家庭，出生在一个号称99%人口信奉佛教的国家。从我五岁起，正如你们中的一些人可能知道的那样，藏族有一种叫做转世的传统。我的意思是，每个人都是某个人的转世。但在西藏，有一种特殊的习俗与传统，认为某位人物的转世将最终成为血脉的持有者，成为相关利益的承担者。

我不会过多赘述，因为这不是今天讨论的主题，但它与我们的话题有一定关联。为了方便理解，我来举一些基于日本现象的例子。假设你们拥有非常珍贵的茶道智慧传统——而你们确实拥有，对吧？这项仪式已经成为社会上一件极其重要的事，不仅涉及经济，也牵涉政治与社会层面的影响。假设有一位茶道大师，最受尊敬的那种，正是因为他或她，整个机构才变得如此强大有力。但这个人突然去世了。

这时，有几种传承方式：通过家族血统，或者基于功绩，比如传给最优秀的弟子，或者传给能够真正掌握血统、对组织有影响力的人。这些都有可能。但在西藏——好，先回到日本。假设一位茶道大师去世了，然后你们去寻找这位大师的转世，让他来传承这一血脉。大概就是这样。

这个制度也有它的优点。假设这位过世的茶道大师是一位非常有权势、出身名门、各方面都很出色的人。他死了，但他转世投生到了一个非常贫穷的家庭。这样的情形在西藏也同样存在。然而这个系统，和所有系统一样，并不总是好的。尤其如今，它已经相当腐败了——很多时候，权贵会慢慢把自己的孩子运作成转世灵童。诸如此类，所有的人性弱点都在里面。

好，抱歉，我又跑题了……我今天做了笔记，希望自己不会再到处乱跑。

记得我说过，我第一次来日本是以游客身份，对卡拉OK、原宿、浅草这些地方很感兴趣。后来，我对小津安二郎、谷崎润一郎这样的导演更感兴趣了。但现在，我来到这里，是作为一个被训练——或者说被洗脑，基本上是被洗脑——来关注佛教身份的人。我现在62岁，快63岁了，是以一个佛教利益相关者的身份来到这里的。不是那种很了不起的那一种，而是非常普通的那一种。我并不那么虔诚，也不是每天都想着这件事。但我偶尔还是会想起来，因为我被洗脑，认为自己应该认同佛教这个身份。

于是，当我为佛教徒的身份认同而烦恼时，我在桌上铺开了一张世界地图。当我意识到日本曾经是佛

教最重要的地区之一时，我觉得这与现代日本人对自身身份认同的某种不确定感有很大关系。你会注意到，日本人虽然心里念念不忘美国，却仍然在鞠躬，仍然在做着那些传统的事。不管怎样，身为一个佛教利益相关者，我并不在意你怎么看这件事。那不是我分内的事。

好，今天我说的都只是推测，没有任何科学统计依据，全凭感受。当我看着地图时，想到韩国——那曾经是一个非常强大的佛教堡垒。我觉得他们的处境可能更糟。至少日本人似乎主要是物质层面的问题，而在韩国，不仅是物质主义，佛教已被遗忘，基督教也卷了进来。

当然，信仰与精神道路必须通过分析以及个人的业力因缘来寻求，所以你完全可以自由选择。200年后，梵蒂冈皈依佛教也未必没有可能。总之，如我所说，这些都只是我的感受，都是猜测。

因为对我来说，我的身份——我唯一的身份——就是：我是佛教徒。就是这样。有时候，也许是个佛教老师。就这些了。如果这个身份被撤销，我会极度焦虑。所以，当人们问我这次想在这里谈什么时，我说，不如来聊聊身份认同危机？但实际上，我还想谈《心经》，因为《心经》正是终极身份认同危机的答案。希望我们之后能谈到这个。

我认为我们确实存在身份认同危机，而且只会越来越严重。有人告诉我，现在有一种叫做人工智能革命的东西——AI革命。这将进一步把我们推向更深的身份危机，最终的身份危机。当然，日本有身份认同危机；即使是不丹这样偏远的国家，也同样存在。

举个例子说明不丹人如何面临身份认同危机。当我教导不丹年轻一代时，他们会问："人生的目的是什么？""人生的意义是什么？"这在我看来，正是身份认同危机的表现——这只是我的推测。因为在佛教中，我们不谈论人生的目的。佛教徒认为人生是一种幻觉，而幻觉为什么需要有目的？这些不丹人之所以会问这个问题，是因为他们上过基督教学院、基督教传教士学校。基督教似乎给人一种错觉，好像上帝列了一份文件，上面写着：你的目的是这个，你的目的是那个。所以人们想知道的，其实是"我的人生目标是什么？""那份终极文件里到底写了些什么？"我感觉日本也存在类似的问题。

现在我们遇到了一个大麻烦，因为上帝已经被科学家们解雇了。那些负责撰写人生意义的人，早已不在了。嗯，也许在韩国还没有——Yonten在这里吗？

哦，如果我逗你们太久了，我很抱歉。但同时，请多担待一下，我还会继续拿日本人开玩笑的。

总之，就是这样：像你们许多日本人一样，不丹人也去西方学习，阅读西方书籍，而关于"目的"与"意义"的定义，是由写那些书的人制定的。所以你自然会问："我的人生意义是什么？"如果你去问道元禅师这个问题，他很可能告诉你：没有目的。好，先把"人生的目的是什么"这个问题放到一边——这本身也是我们失去身份认同的一个征兆。

那些稍微带点科学精神的人，会问这样的问题："我是谁？"这就是身份认同危机。不过，我不知道佛教徒是否喜欢这类问题。佛教徒更倾向于问的是："我是什么？"——是"什么"，而不是"谁"。如果你

读过《心经》，答案都在里面：无鼻、无舌，这个没有，那个也没有……

当然，我们现在别无选择，只能面对这些问题：我是谁？除此之外，还可以问：我是“何时”的？这也是个大问题——创世论的问题。佛教徒不太喜欢这类问题。

还有更多身份认同危机的症状，比如：我该如何融入这个世界？你也可以反问：为什么一定要融入？为什么我们会感受到如此大的压力，非得以某种特定的方式行事？我认为，如果你是主动提出这些问题的，那你其实还不错——你是清醒的。

你知道，我敢打赌，2000年前的日本，解决身份认同危机的方式非常简单，比如坐禅，“只管打坐”。这种方法即使在今天依然有效。但在我们所谓的物质发展与进步的过程中，我们开始问越来越多的问题，比如“我如何融入其中？”当选择有限的时候，也还好；但现在，选择多得令人难以置信，选择越多，身份认同危机反而越严重。

我们现代人很多时候之所以受苦，恰恰是因为拥有了太多自由。在追求自由的过程中，我们仍然被一种不安全感束缚着，渴望得到他人的认可。于是你感觉：自由太多，选择太多，却永远找不到一个恰当的答案来回答“我是什么？我是谁？”这个问题。而奇怪的是，这一切同时也让你感到极度疏离。这些就是身份认同危机——也是我们常说的现代问题、现代苦难。当然，这又会催生出更多的思考框架，比如梦想、热情、目标之类的概念。

在这种处境下，我认为如果我们回顾历史，会从中得到一些启发。

舍利弗是佛陀最重要、最有学识、最有成就的弟子之一。当年在一个叫做秃鹰峰的地方，举行了一次集会——我们谈的是2500年前的事了。可以说，大乘佛教所有的教义都从秃鹰峰发源。于是，舍利弗向观世音菩萨提出了一个问题。我打算分享一下我对这个问题的理解。舍利弗在经典中问道：“那么，一个人——无论是男孩、女孩、男人还是女人——应当如何获得超越的智慧，并与之相处，或依照它来行事呢？”

这就是他的问题……

关于这个问题的经典解读，让我们回到当今世界的语境来理解它。

舍利弗问观世音菩萨的那个问题，用今天的话来说，就像是在问：“男孩和女孩该如何走出盒子？”也就是跳出框框、走出框架。这，本质上就是那个问题——用当代语言表述的同一个问题。

简单来说，观世音菩萨给出了四个盒子。你从一个盒子里出来，却发现自己进入了另一个盒子——一个更大的盒子。而《般若波罗蜜多心经》（也就是我进来时你们正在读的那部经）的全部意义，正是如何走出不只一个盒子，而是所有四个盒子。

我们所面临的身份认同危机和认同困境，其实只是其中最小的一部分。我知道对我们来说，这已经是

个非常大的问题了——但在舍利弗和观世音菩萨看来，它只不过是那个最小的盒子。

正因如此，我才说，你们刚才正在读的《般若波罗蜜多心经》，是迄今为止最前卫、最进步的思想体系之一。即使放在今天，我认为它依然无可匹敌。

当然，问题来了：它在今天究竟还有什么现实意义？每当我们谈到相关性，就不得不谈「苦」。我特意使用"dukkha"这个词，而不用"suffering"，因为dukkha所涵盖的苦远比英文的suffering深广得多。日文就是「苦」。只要我们心中有苦，《般若波罗蜜多心经》就具有现实意义。

那么，我说的「苦」究竟是什么？说白了，就是那些盒子。这些盒子有什么问题？这是个很大的话题，因为——这些盒子非常吸引人。它们造得非常精良，内部设施一应俱全，看起来甚至相当舒适。但每一个盒子都并不完美。所以，即便不是今天，即便不是明天，后天也好，这些盒子终将给你带来挑战。而这个挑战，正是我们深陷其中、难以自拔的根源。

所以，当不丹人问我"人生的意义是什么"时，提问者自然真心期待我给出一个符合他们预期的答案。

让我再多说说这些盒子的特点。比如：你想成为一个有用的人吗？就是这样——你想发挥作用吗？你已经身处盒子里了。这是个很重要的声明，希望你们不会觉得难以理解。你花了数百万美元送孩子上学，希望他们将来能对社会有用。而一旦你生起了那种"想要有所作为"的愿望，麻烦也就随之而来。这就是我试图解释"苦"这个字的意思——你会变得脆弱。

你想发挥作用？你希望你的孩子将来有用？当然，接下来你还需要搞清楚"有用"究竟意味着什么。而其他的人，也住在他们自己的盒子里，太多了。举几个例子：有一个盒子叫伊顿公学，另一个盒子叫牛津大学。他们会告诉你："这样做会让你变得有用，这样做会让你的孩子有用。"当然，营销人员精心挑选的措辞，把你所有的不安全感都拿捏得死死的。

当然，听到这里，我并不是说你要停止送孩子上学——不，不，完全不是。我只是在进行一种推测。我认为，思辨本身就是现代版的内观禅修，这是件好事。

此外，还有各式各样的东西——评分、积分、奖励、文凭等等——这些不过是盒子里的小格子。而在落入这重重格子的过程中，也产生了许多附带的负面影响，不妨称之为副作用。就好比感冒了，服了抗生素，但抗生素的副作用是杀死了一些对你有益的细菌。我们别无选择，我知道，我只是想让大家意识到这就是我们正在经历的事。

这些负面影响包括：孤僻——有时你甚至可以两者兼具，既孤僻，又非常善于表达，也就是外向型。我认为，双相情感障碍的人会越来越多，因为我们正在制造滋生躁郁症的土壤。

还有一种副作用，叫做流离失所、与根脉断联。让我举个例子：也许未来的日本首相，在当选之前，应当被要求先做三年的神道修行者。仅此而已。因为现在，喜马拉雅山脉其他地方的人们，肯定已经流离失所、与自身传统隔绝了。我见过一些来自印度南部的朋友，他对查尔斯·狄更斯或莎士比亚的了

解，可能远胜于对龙树菩萨的了解。我们的不丹朋友也是如此——他们也许知道英国第一位国王的全名，知道伦敦桥是哪年建造的。我在这里也见到了一些香港朋友，她们有时甚至给自己取名叫朵拉或芬妮——那些在英国本地都已过时的名字。我感觉，日本也出现了类似的情况。

直到最近，我一直是村上春树的忠实粉丝。但当我读他的作品，再与川端康成这样的作家相比较，感受截然不同。川端康成似乎从未与自己的根脱离。我读过很多遍《雪国》，至今仍有许多地方不甚了解，但我就是无法停下来，因为它实在太美了。读完之后，那种感受会一直留在心里。我想去体验他笔下那些火车旅途，想去他文中写到的那些温泉。但读完村上春树的书后，我并不会想去做书中描写的任何事。村上先生，请别误会，我依然是您的粉丝，确实有些作品写得非常好。只是……你知道，这大概就像是回望过去的某种感触。日本的电影人也是如此。小津安二郎的《东京物语》——我要剧透了，请原谅——临近结尾，两个女孩在谈论生活，年纪较小的那位（我忘了她的名字）说了一句话，而年纪较大的那位是原节子。那个小女孩说：“人生就只有这些吗？”就在那一刻，镜头从远处看见一列火车缓缓驶来。我和日本毫无渊源，却因为感受到小津安二郎与人的精神世界是如此紧密相连，连我也会被深深打动。

总之，说回盒子及其副作用。断联，是个很大的问题：与过去断联，与自然断联。而在一百年前、一千年前，日本人是通过“只管打坐”来解决这种隔绝的——当你只是静静地坐着，你也与万物相连。

还有一种负面影响，是感觉被困住了。伴随着许多相互矛盾的念头——既想逃离群体、脱离圈子，又渴望归属某个群体或某个人。我想，这大概就是我们所说的浪漫吧？浪漫，就是既想逃离，又想在一起——无论是对一个国家，还是对某一个人。

然后是躁动不安。还记得我之前说过我们面临无数选择吗？选择实在太多了——就算只是走进一家7-Eleven，都让人眼花缭乱！然而即便如此，我们仍然感到疏离。那么多选择，我们却依然感到疏离。这是怎么了？是的，过度刺激当然也是原因之一。

最后一个，也很重要：既敏感又麻木。我感觉这种现象很快会在日本蔓延开来。敏感与不敏感之间的关系实在太复杂了。有时候你不喜欢太敏感的人，有时候又不喜欢太迟钝的人。有时候，你希望你的伴侣像一只黏人的宠物狗，摇着尾巴扑过来；有时候，你又希望他们安静得像一盘煮熟的蔬菜。太复杂了。

好了，让我们回到《心经》。如我所说，《心经》中有四个层面，对应着“我们应当如何超越？”“我们应当如何跳出框架？”“我们需要超越四个框架。观世音菩萨给出了四个结论：色即是空，空即是色，色即是空，空即是色。

你不可能把所有内容都讲透，但我正在思考该从哪一个切入。佛陀几乎所有的教义，表面上看起来都是自相矛盾的。你知道为什么吗？因为——记住，这里有一个盒子，盒子里还有盒子，盒子里还有盒子，一共四个盒子。所以每次我们说“让我们跳出这个固有框架”……

好了，我讲得专业了一些，但现在你们只需要先听我说完，之后再提问。因为我们不该把这这个话题拖得太久，否则就太沉闷了，你们大概永远不会想再学佛法了。

为了解释这四件事，让我们回到不丹人提出的那个问题。他问的是"人生的意义是什么"——这本身就是一个盒子。于是我会说："你需要明白，人生的意义就在于明白人生没有意义。"你可能会说："好，我懂了！"但这并不容易，因为特别是当你还停留在第一个盒子里时，第二个盒子的道理就很难真正理解。

第三点，我将更多地讨论「目的」的含义是什么，以及你所说的「生命」究竟指的是什么。就像人生一样——人生的目的是什么？生命是什么？你需要超越这种执念，需要摆脱那种认为"我拥有生命，所以人生必有意义"的想法。但紧接着就是第四个盒子。我并不是说生命不存在，因为生命本身也是一个盒子。

总之，为了更简化我刚才所说的一切，我们可以借用「色即是空，空即是色」这四句话。当佛教徒说「色即是空」时，我们显然并不是在否定那些显而易见的事物，我们更担心的是你误解这句话的意思。

如果你仔细观察，就会明白这两句话的意思。好，假设你现在正在照镜子。镜子里有一张脸——你的脸。但实际上，你的脸并没有真正出现在那里。这就是「色即是空」的意思。然而，镜子里的那个影像却完好无损，什么都有，什么都不缺，反射的功能依然存在。这就是「空即是色」的意思。而空性与色相之间，它们并不像两个独立的实体。所以后面两句是：「空不异色，色不异空。」

《心经》的结论是：身份认同的基础——也就是自我——完全是一种幻觉。但我说它是幻觉，并不意味着它不存在，它依然可以发挥作用。所以，如果我们能够真正理解这一点——不只是在理智层面，还要在情感上、在习惯上都真正内化——那么我们就摆脱一切束缚。

举个大概的例子：你在看电影的时候，会沉浸在故事里，可能感到悲伤，可能感到兴奋，可能会大笑，但你始终也知道这一切并不真实存在。这就是为什么你可以随时暂停、倒带、快进。

好的，以上只是一个非常简短的总结。我的目的其实是想让大家真正欣赏《心经》——它是如此切题，而且在今天比以往任何时候都更加切题。因此，《心经》有时也被称为消除一切痛苦的陀罗尼。好的，现在如果有问题的话，请提问。

【问】谢谢您今天的演讲和您所说的一切。您之前已经回答了我很多问题，但我想知道：当一位修行者——哪怕是很差的修行者——看到那些深陷痛苦轮回的人，把他们当作娱乐消遣，而你想向他们展示佛法时，你会怎么想？也许你觉得他们需要佛法，但你有时会这样做吗——比如把佛法融入一些吸引人的事物中，让人们以一种新颖或有趣的方式接触佛法教义？

【答】是的，一切善巧方便都可以运用，包括甚至不与他们交谈。

【问】好的，所以设置"陷阱"的意思就是……啊，抱歉。最后，当你遇到不想要佛法、但你认为他们需要佛法的人时，你会怎么做？谢谢。

【答】还有其他问题吗？是的？

【问（翻译转述）】她能看到其他人的过去世，以及当他们想要再次经历此生时，她可以看到那个人正在经历怎样的生活。她认为这种观念或许与佛教的轮回观念略有不同，所以想听听仁波切的想法。

【问】是的，因为我是一名催眠师，当我催眠客户时……（声音太小，听不清）

【答】嗯……我只回答这个问题。对佛教徒来说，这些其实都不是……我应该这样告诉你。我认为这实际上也是同一件事的一部分。你知道，像轮回转世、业力这类问题，作为一种佛教身份认同，其实是后来才被强调的。这就好比，如果你在教数学，除法就在那里，你不需要特别强调它，那不是主要内容。

所以可以说，佛教徒会接受轮回与业力这些说法，但佛教徒绝对不会把轮回转世视为终极真理，绝对不会。业力也是——永远不要把它视为终极真理。

回到我们的主题：对佛教来说，轮回、业力，这些都属于同一个范畴。如果你问佛教徒，相信轮回转世和因果报应是否有益，他们会说："是啊，这是一种很有用的信念，你应该持有。"但如果你问一个佛教徒："你相信轮回吗？你相信因果报应吗？"他会说：不相信。因为佛教徒会认为这是一个复杂得多的问题。这简直就像一口棺材。相信因果报应、相信轮回，就像一个纸盒——

【翻译】哪个盒子？

【仁波切】纸盒。容易破坏。虚无主义……因为如果你不相信轮回，不相信因果报应，你基本上就落入了虚无主义的窠臼。

对了，我突然想起来，我一直想问：日文「轮回」怎么说？

【翻译】Umarekawari（生まれ変わり）。「Umare」是出生的意思，「Kawari」是变化的意思。

这是新词还是古典词汇？中文怎么说？这意味着什么？我这么问，是因为我们的语言也深受其影响。

再说回我的不丹同胞们——你知道，有时候我的不丹同胞，特别是受过教育的不丹同胞，会让我很生气。他们用一种殖民工具、英式工具来解释佛教，那就行不通了。或许有时可行，但太复杂了。举个例子：「轮回」这个英文词（reincarnation），似乎带有灵魂从鸡变成蝴蝶、从蝴蝶变成鱼这样的意思。但佛教徒不相信灵魂的存在。所以当不丹人问起"转世"时，我必须非常小心，因为许多不丹精英都曾在基督教学校就读，他们提问时用的是基督教的语言和基督教的思维方式，这让我很恼火。

佛法中的"转世"一词，藏语是「yangsi」，这非常复杂。在英语中，「yangsi」充其量与"连续性"有关。假设今天一个受过科学教育的现代日本人犯了罪，明天警察抓住了他，他上了法庭。他能说"昨天的

我和今天的我不一样了，我今天很单纯"吗？从纯粹的科学角度，这或许说得通；但在人类社会的现实世界里，这是行不通的。

我想到了一句非常重要的名言，来自月称菩萨（Chandrakirti）。佛教徒的目的是积累许多善业。请听这句话——月称菩萨说：「如果你是个傻瓜，你就会做坏事，然后下地狱。」所以实际上，佛教的修行方式并不是纠结于恶业，而是把重点放在积累善业上。是的，这些都和我们一直在讨论的内容相关。

好的，还有几个问题，请拿着麦克风的人提问。

【问】谢谢仁波切。关于您提到的第一个方框，我想问：这种所谓的愿望或菩提心，是否也被框定在某种模式之中呢？谢谢。

【答】我尽量简短回答。大乘佛教中的愿望，当你超越它时，就变成了圆满的愿望——再次回到：gate gate pāragate pārasagate。只有到那时，它才能成为真正的愿望；否则，那就仍然是一种束缚。

好的，最后一个。

【问】谢谢仁波切。时隔七年，能在东京再次见到您，我感到非常荣幸。感谢您的教导。我可以请求阿雅阿恰拉（Arya Achala）的口传吗？

【答】好的，我们可以交换一下。

【问】好的，谢谢仁波切。好的，最后一个问题——哦，一、二、三，然后就结束了。仁波切，佛法的存续对于菩萨实现解脱一切众生的愿望，是否是必要的？或者，就像您刚才说的，这仍然是某种被束缚的东西吗？

【答】你知道，渴望解脱一切众生，其实很大程度上属于超越的范畴。好的？

【问（翻译转述）】仁波切，我不太确定我是否理解正确。您谈到色即是空、空即是色，他想请仁波切举个例子——当谈到感受、感知时，情况是怎样的？

【答】是的，这是一个重要的问题。你知道，佛教徒从另一个角度来看这件事：每当我们想到"自我"、"我"、"我的"时，其实涉及四件事——身体、感受、心识，以及姑且称之为"参照点"的东西。在这四者中，身体是最粗糙的、有形的、可测量的，所以我认为在这方面，我们已经有了相当不错的研究。但当涉及到感受和思想时，研究就少多了，几乎没有。而最难的是最后那一个——那个参照点，那才是最难的。

这是一个重要的问题，我希望你能把这个问题留在心里。要真正回答它，需要对佛教进行大量深入的研究。而这正是佛教闪光的地方——当你深入探究感受、思想和参照点时，你会发现佛教的丰富之处就在于此。这一次我恐怕做不到，但这是一个很好的问题。

【问】仁波切，感谢您给予的宝贵教诲。我恳请您赐给我们《心经》的口传，并加持我们，使我们能够真正理解它。

【答】好的，我就说到这里。谢谢。还有什么？好，最后还有一个，可以吗？好的，那我们就……抱歉……这次就到此为止吧。我真的非常高兴能与大家建立这样的连结。你知道，很少有人愿意花时间、金钱和精力来讨论这些事情。那我就用藏文来读一遍《心经》。