

你是自己的上师

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=8hTT4dJOczU>

讲师：

[音乐]

好的，我想

我们开始吧。会有

三位

翻译，我们来

看看如何

协调。

首先，

我想

表达一下我很

高兴能以这种方式与大家连线。

我还在适应对着

自己的电脑说话。这段

时间确实充满挑战，但我认为

很多人

也利用这个机会

反思自己。

嗯，

我们接下来要讲的是

我选择的这个主题——“你是

你自己的主人”，这

实际上是一句经典的佛教

格言，

出自佛陀之口。

对于一些新朋友来说，这听起来可能

像是我编造的，

但实际上并非如此。这句话

在佛教

教义中多次出现，

而且非常重要。

[音乐]

我想

我们还会进行问答环节，

所以请把你们的问题发给我们，我

会尽力回答。

翻译员，好的，我的语速是

太快还是太慢？好的，好的，

现在开始讲

佛法。

出于种种原因，佛教

最终被

归类为一种宗教。在某种程度上，

这是可以理解的，

因为它

起源于印度，

带有许多

印度的细微

差别、符号和仪式。当然，之后

它传播到

中国、日本等地，又吸收了这些

文化的影响。所以，

经过2500年的发展，

人们

现在将佛教视为某种

古老的

宗教，这在某种程度上是可以理解的，

尤其是在看到图像学的时候。

你可能也看到我身后的这些

东西，比如

特别的维护仪式。对于一些初学者来说，它

甚至可能看起来像某种

巫术和

食物。

但

佛教本质上是一条

道路，一种方式，

它充满了理论和

技巧。从根本上讲，这些

理论和

技巧都是为了

研究

生命，这就是它的本质。

它已经经过了2500年

无数人的检验，

非常成熟。从文盲到

知识分子，再到像

音乐那样

盲目奉献的人，佛教在各个领域都

扮演着重要的

角色。例如印刷术，据说

最早的印刷品是

在中国发明的，而最早

印刷出来的东西据说是《金刚经》，也就是

我们现在所说的《

金刚经》。

但更重要的是，

佛教拥有

2500年的内省经验，这是一种非常

重要的

经验，它是一种

内在的冥想文化，一种内在的分析，这

实际上是佛教的重要组成部分，

也是今天仍然非常重要的

方法，特别是

对我们

现在所说的“心”进行冥想和系统分析。这

非常重要，

实际上不仅仅是佛教。

在中国，在

印度，有数论

派

和耆那教，

两几千年前就有很多人

在内省。

我有时会取笑我的西方朋友

说…… 我不知道

西方究竟何时开始真正进行心灵研究，

我猜大概是在18

世纪左右。

我指的是真正全面的

研究，你知道，那种一页又一页

的书籍，

无数小时的

讨论，以及各种

学派的建立。

[音乐]

我的意思是，如果你想到那

兰德大学，那

是最

古老的大学之一，

他们最大的学科

就是心灵研究。那么，为了

开始

我们今天的

[音乐]

聚会，让我们先来

问这个问题：

我们为什么要研究

生命或心灵？

广义上讲，你可以说，因为作为有

感知能力的生命，不仅仅是

人类，作为有感知能力的生命，我们都在寻求某种满足感，直至幸福。

我想这就是为什么，因为生命就像是承载这种满足感的容器。

几乎每个月我都会被问到这个问题：生命的目的是什么？

我对这个问题非常怀疑，这似乎是一个非常非常亚伯拉罕式的问题。

作为一名佛教徒，我对这个问题非常怀疑。你甚至可以问，人生的目的是为了快乐吗？

当然，如果你在街上问我这个问题，我别无选择，只能说是的。我该怎么说呢？

你看，关键在于我们所说的“人生”是什么意思？我们所说的“目的”是什么意思？我们所说的“快乐”又是什么意思？

这些词，人生、目的、快乐，都太模糊了，实际上意义不大。

严格来说，我会说佛教中人生的目的是研究人生，就像我之前说的，研究目的，研究快乐。

当然，你们当中有些人可能知道，你们可能会想，哦，所以你们是佛教徒，难道你们不是在追求快乐吗？难道你们不是在追求满足吗？

嗯，当然，广义上讲，我会说是的，
我们当然在追求
满足。
我强调这一点是因为，
有时，
佛教或佛教会被视为……哦，
那些……
坏消息的制造者，你知道，他们谈论
苦难和弃绝，
你知道，他们……
不想寻欢作乐，但这完全不是
真的。
我想这其中是有原因的，
因为很多时候
我们把这些
事情描绘得好像……你经常看到
有人在山洞里
冥想，比如米拉热巴
只喝荨麻汤，所以我们美化了这些，
于是我们就想，天哪，佛教徒也
必须这样做。是的，
有一种观念认为所有佛教徒都
必须是
苦行僧，但这其实并非
真正的苦行僧生活。简单的生活，
你知道，对于那些
认为这是他们人生目标的人来说，我的意思是，这是
他们的满足感。
很多人通过简单的生活获得
满足感。你知道，
佛陀在一些经文中
拒绝为想要出家的人授戒，
他告诉他们，
你应该继续做

商人。

所以，

佛教当然并不反对幸福和

满足感，

但让我们来定义一下幸福，

广义地定义幸福。我把“广义”这个词划了出来，

你必须强调这个词。

广义地来说，

这就是寂天对

幸福的定义。

当你独立时，

如果某件事独立存在，

那才是幸福；但

如果你的情况必须

依赖于他人或他事，

那就不是幸福了。

所以，

这里我们用“主人”这个词。

如果你

是自己的主人，那

你可能就没问题了，你知道，你会很

幸福，你是

自己的最高统帅，你拥有完全的自由，

你拥有完全的自我

控制，

然后你就会感到满足。

佛陀还有很多其他的言论，比如，你是

自己的主人，而且

即使是佛陀本人也无法让

你摆脱痛苦。

换句话说，数百万

佛教徒的

幸福并不依赖于

佛陀。

如果数百万佛教徒的幸福都依赖于佛陀，那我们就麻烦了，佛陀已经不在。你是自己的主人，还有谁能成为你的主人呢？这个说法意义深远，影响巨大。这是一项在所有84000个不同的研究中的结论。大量的书籍都在教导我们如何成为自己的主人，以及如何获得这种能力。顺便说一句，我知道这有点跑题了，但我们人类也都想成为自己的老板。我们都知道这是权利，我们都想成为自己的老板。无论如何，我们认为每个人都想成为管理者。有多少关于管理的书？有多少关于领导力的书？每个人都想成为领导者。我认为没有，甚至没有一本关于如何成为被管理者，或者如何成为被领导者。这本非常重要的书应该有人写。总之，我们喜欢控制别人。是的，我们笑着说，

父母想成为孩子的老板，
孩子也想
以不同的方式成为父母的老板。

当然，我们也想控制
敌人，敌人也想控制
我们。

但更糟糕的是，我们想控制
朋友，这真的很糟糕。朋友
也想控制我们，
朋友存在的意义就是
控制。彼此之间，
但正如我之前所说，
即使在广义的佛教中，你知道，
佛法的一部分，也就是佛陀之道，是
如何成为，如何掌控，
如何成为统帅，正如
你们许多人所知，

当我们谈论控制时，比如
佛教中的控制，当我们谈论管理、控制、领导时，我们谈论的
与通常的

控制、领导和管理不同，
我们谈论的是

控制自己的思想，
驾驭自己的思想，引领自己的思想，管理自己的思想。是的，
实际上，你知道，有时
佛教徒就是这样总结的。

如果你问什么是佛教，
我们是这样总结的：

不要做坏事，要做好事，
但要驯服你的思想，或者说
控制你的思想。

因为如果你能控制你的思想，
就像圣迪瓦说的那样，如果
你愿意，

如果你穿一双柔软的皮鞋，那么
无论你走到哪里，你只会
感受到柔软。

同样，如果你控制了你的思想，那么
一切都会被控制。

但是你知道，我们大多数人都
没有计划。我们只想控制自己，却
只想控制别人，不仅仅是
人类。

不管我不知道市场、
汽车，我不知道你的笔记本电脑，总之所有的一切，
花园、厨房、
洗衣房，所有的一切。

所以这就是为什么我说，你知道，我的意思是，
我们所有人都有点
控制狂。

我想在英语里，“freak”（怪胎）这个词
意味着

某种畸形，你
知道，畸形，对吧？

所以你知道，控制狂，你知道，
我们这种

控制他人的热情，实际上
包含着

那种畸形、怪异、
畸形的元素。“

控制狂”这个词
有一个定义，说它
与人格障碍有关。

所以，是的，在成为控制狂的过程中，我们
所有人都会发展出
人格障碍。

为什么我们会变成这样？为什么我们
痴迷于控制一切？为什么我们

想要改变一切？为什么我们
想要控制一切？从根本上讲，
这就是
佛陀所说的，从
根本上讲，是因为
我们缺乏对
生活的真实认识，这
意味着我们
总是持有错误的观点，错误的
想法，你知道，基本上是妄想。我
想
我们看起来…… 我们总是关注一些并非
百分百令人满意的事物，
却误以为那是幸福，这最终只会带来
失望。
我们总是盯着转瞬即逝的事物，却
想象它们是永恒的延续。
我们总是盯着事物的各个部分，
却从未将它们视为独立的个体，而是将
它们视为一个整体。
你还记得你见到
朋友时的感受吗？
你还记得你曾经
只关注过
他们的指甲、头发，甚至
鼻毛吗？
不仅是他们，我们自己也一样。
我们看待自己，就像看待一个整体，一个完整的个体。我们
甚至
不会去思考脚趾、
鼻孔之类的细节，
我们不会用无数个瞬间的集合来思考
自己。
还有一点非常重要：

我们总是关注某种
幻象、
某种投射、某种
表象，却总是
最终认为那就是最
重要的。这是一种错觉，一种妄想。
就像我们认为
海市蜃楼是水，稻草人是
人一样，
我们不仅持有这种错误的观点，而且
还会习惯于这种错误的观点。
你知道稻田里的乌鸦吗？
它们日复一日地飞来，即使
稻草人稍微
移动一下，它们
仍然
害怕。它们应该明白，啊，
那没什么，那只是个
稻草人而已。但它们没有，
它们不会这样。就像
蜜蜂一样，蜜蜂被困在
玻璃罐或
窗户里，几个小时又几个小时地
试图飞到
另一边。它们应该明白，这样做
行不通。
但它们没有，它们仍然执迷不悟。
这就是我们如何被
希望
和恐惧所毁灭的。
不仅仅是希望和恐惧，而是希望
和恐惧的习惯。
你可以思考一下，我们所做的几乎每一件事，都像
那些乌鸦和

蜜蜂一样。

我们真的应该明白，这样做行不通。

但

你知道，大多数时候我们别这样，

顺便说一句，这也是我们

失去最基本的善良的方式，

因为我们太忙了，根本

不会去想别人，

没有同情心，没有

同理心，也

不想帮助别人。

所以，我的意思是，当我们

变成

控制狂时，最终也会

损害他人，你知道，这和损害他人是

一样的，对吧？

然后我们就变成了自恋者，

认为

自由、

个人权利都是

理所当然的，

在这个过程中，

我们失去了对生活的全局观，

只从一个角度看待生活，

并且被困住了。

那么，我们如何才能成为有远见的人呢？

你知道，如果你想成为一名管理者，

你想成为一名领导者，你需要一个

愿景。

如果

你的脑海中没有一个基本的真理，我们又如何才能成为

有远见的人呢？

因此，我们应该

真正学会掌控自己，

10分钟，也许15分钟，15分钟。

那么，我们该如何成为
自己的智囊呢？

嗯……

[音乐]

我想 嗯，其实

首先，最重要的是要

明白并相信我们

可以掌控自己的人生。

这是根本。

我们拥有所有必要的特质，我的意思是，我们

拥有所有

成为

自己人生的要素。

如果我们能关注这一点，

投入一些

时间和精力，

它就在那里，

你不需要从任何地方下载。

而且，没有人能

赋予你这种权利或控制权，无论是

上帝、政府，还是任何人。

嗯，

对我们很多人来说，这可能

有点难，我的意思是，

首先承认

我们拥有全部的潜能，是的，

我们拥有全部的潜能，

我不知道

成为自己人生的要素是什么。

嗯，我

想有一句格言

叫做“

己所不欲，勿施于人”，

还有一句格言叫做“

做你
自己”。

是的，我们说这句话，我们也把它写进书里，
你知道，我们把它当作口号、座右铭，或者
某种

鼓舞人心的东西，但
我们从来没有真正给自己
时间和精力。

投入时间和精力，
先好好生活，
然后再让别人好好生活。

我觉得当我们说“好好生活，让别人好好
生活”或者“做你自己的事”的时候，
他们可能想到的是……你知道，我
不知道……嗯，
关上门待在房间里。

其实还不错，但仍然不够
好，

尤其是在森林里。这倒也不算
太糟，但这取决于
你的行走方式。

然后我们又有了这些想法，比如“
做你自己的事，让别人好好生活”，意思是
读书、听播客等等。

哦，现在你……我不知道，
当你这样做的时候，你真的……你知道，好好
生活，让别人好好
生活吗？你知道，做你自己的事，我
不知道，
需要考虑这些吗？

听外国新闻、听观点、
读文章等等，
所有这些可能并

不能真正帮助你做到“好好生活，让别人好好生活”。

因为问题在于，比如新闻媒体或者社交媒体，它们都有自己的既得利益，而且它们的大部分既得利益都是为了阻止你好好生活而设计的。是的，它们就是专门设计的。

所以，不管你读的是《纽约时报》还是《平壤时报》，它们都有自己的既得利益。

你知道，有多少……

你真的在生活，并且让别人来决定你的生活吗？你知道，这是值得思考的问题。你知道，《纽约时报》说的“生活”，广义上讲，指的是身体、感觉和意识的延续。

[音乐]

所以，如果你想“生活，也让别人生活”，或者你想做自己想做的事，你必须让你的身体、感觉和思想摆脱各种虚构的东西，摆脱各种人为的世界观、评判、参照系。这就是你需要学习的。

我不是说你不应该读《纽约时报》，

我是说你应该读《纽约时报》，
但你也应该读《平壤时报》。
尤其是那些自由派人士，
你们会带着偏见去
相信《纽约时报》。我知道这
一点，我自己也是。
你们从幼儿园就开始被灌输、被驯化、被
操纵，
所以这就是为什么如果你读《纽约
时报》
或《平壤时报》，最终会变成一个
控制
狂。《
平壤时报》并不会让你变得更好。
比《纽约时报》更让人控制狂，
事实上，《纽约时报》会让你成为一个
非常老练的控制狂。
你知道吗？你还记得控制
狂是什么意思吗？读《纽约时报》会让你
变得
非常非常老练，甚至有点畸形。
如果你读伦敦的《卫报》，你会
变得非常非常老练，甚至有点
人格障碍。
[音乐] 所以，我们真的需要精明、聪明、精明、理智地生活。[音乐]
这实际上是
佛陀的基本教义之一：
如何精明、聪明、精明地
生活。
作为副作用，你也会
获得慈悲，
你知道，就像善良一样。
你会开始同情
那些沉迷于《纽约

时报》的人，
你会开始不去贬低
别人，
然后你会选择，然后你会
变得越来越……
他们称之为……
好吧，那么现在，
我们该如何根据经典的佛教结构来做到这一点呢？

我相信这里有很多新人，
所以你知道，我是一个…… 所以
你知道，最终你只会听到
与佛教有关的事情，所以你现在必须
忍受这一点。为了
真正遵循一个基于
佛教
结构的框架，我给你举个例子，你知道，
我只是想
告诉你，你知道，
首先你需要真正
理解
我们现在所做的一切。

[音乐]

你知道，就像
你喜欢的一切，比如说，嗯，好吧，
如果这里有《
纽约时报》的
记者，我很抱歉，但不知何故，
这件事现在一直萦绕在我的脑海里，所以我想
我必须一遍又一遍地重复。
你必须意识到，把《纽约时报》视为
言论自由的象征，并抱有偏见地把《
平壤时报》视为
宣传工具，这
是一个缺陷。顺便说一句，

我在这里没有任何个人评判，
所以不要曲解我的意思，我
不是说《平壤时报》
比《
纽约时报》更好，我只是说它们都有
既得利益。兴趣点
在于，我们日复一日地看着
稻草人，仍然感到害怕。
几个小时过去了，我们一直在努力
寻找从罐子里逃出来的方法，但
我们仍然希望能够摆脱
困境，所以我们需要行动。真正
承认我们身处这种流动之中，
不仅要承认这一点，
我们还需要努力摆脱
这种流动。
现在，
我们应该勇敢地走出
现代世界的舒适区。我认为这叫做
跳出书本思考。
在佛教中，我们称之为出离心。出离心
与剃须无关，
也不是要隐居山洞
等等。它指的是跳出思维定式。所以，
你需要真正
学会欣赏的另一件事是，
你应该学会欣赏
那些未经人为塑造、不加修饰的事物。
这可能比理解
我们内心的流动要难一些。你知道，我之前说过，理解流动可能已经
很难了，但这一点比理解流动更容易。我们
从未真正
体验过，甚至在理智上也从未真正
理解过那种未经人为塑造、

不加修饰的状态。

所以，你需要做一些

聆听，一些

沉思，一些

分析，

你知道，它可以从……

开始。一件非常非常小的事，顺便说一句，有趣的是，

我们今天都想

体验一下这个

秘密。

你为什么喝酒？

因为当你有点醉意的时候，你会开始

做一些

你通常不想做或者

不好意思

做的事情，你知道我的意思。所以

那种……你知道的，不做作的状态，我们

喜欢这样。

看到一个孩子，

看到一个孩子光着身子

在餐厅里

走来走去，完全不在乎

别人怎么想，这感觉真好。我们

自己不会这么做，但我们

并不介意，而且我们觉得很有趣，

有时甚至很高兴，

你知道，他们这样做真可爱。

我不是建议你喝酒，也不是建议

你在餐厅里裸奔，

请不要曲解我的意思。

我只是说，你知道，我们

感觉就像在参加一个锐舞派对，你知道，

就像音乐一样，你知道，我们会做一些

事情，你知道，我们喜欢这种

不做作的

状态。这就是为什么我们喜欢

周六和周日，因为

每当你有机会享受

生活，就应该穿

睡衣，

尤其是巴西人，我相信

你们会光着身子走路。

所以，我的意思是，

你真的需要渴望这种

未经雕琢、未经人为制造、未经加工的

状态，你真的需要渴望

它。

这很重要，这很重要。

在现代世界，

也许你可以称之为自由，在

佛教中，这被称为涅槃。

但我说的不仅仅是睡衣涅槃，

我说的远不止这些。

好的，这是第二个方面。好的，

现在，我们该怎么做呢？

我们该如何开始看到

缺陷？

我们该如何

开始看到人为世界的流动？我们该如何开始

获得，如何为

未经雕琢的自然而努力？

为此，

你需要习惯

某种方式。

生活方式、态度、动机，

或者，是的

[音乐]

嗯，

所以我们现在在谈论，比如说练习，一种叫做“练习作业”的东西。

现在，这个词，练习，练习，佛教的作业，真的被误解了，或者说被曲解了。我觉得，几乎每次提到冥想或练习之类的词时，我们都会陷入某种固定的模式。

顺便说一句，你知道，这些模式可能相当不错，确实如此。你知道，我完全不是建议你抛弃它们，它们当然有很多用途。

但我想要建议的是，顺便说一句，这真的不是我编造的

[音乐]

嗯，你需要，你知道，如果你能思考万物的瞬息万变，不仅仅是你的生活，而是所有的一切，不仅仅是季节，不仅仅是思想、价值观，所有在恒定中不断变化的一切，不仅仅是在理智上认识到这一点，而是真正地把它带入你的意识，你知道，带入你的良知，或者带入你的…… 平凡的生活

中，比如说，
你知道，当你
别人说“再见”的时候，你会对自己说，
告诉自己不要对那
个人说，而是告诉自己，
也许那是不可能的，
你知道我说的就是这种事。
顺便说一句，我们有些人的
执念非常
顽固，
比如我真的非常不
喜欢下午的阳光，
下午的阳光总是让我难过，我
不知道为什么，它让我
感觉很不好。
这种感觉已经持续很久了，
几乎像是一种永久的、难以言喻的习惯。还有
我对日本文具店的喜爱，也一直
挥之不去，
我不明白为什么。
除此之外，我的很多
喜好都发生了很大的变化，
我的……
你知道，不同的……不同的……
元素的变化，一切都在变化，你知道，
年龄也会迫使你
改变。
我二十多岁的时候根本没时间去欣赏
英式花园，
现在我却很喜欢英式花园，是的，
我的品味。食物、音乐等等，
所有这些都像这样波动不定。
所以，无论你生活中发生了什么，你在
想什么，你在重视什么，或者我不知道，

你都需要以某种方式
意识到，
人生中只有一分钟是短暂的。
你可以静坐冥想，
你知道，你可能不会念诵咒语，也不会
像佛教徒那样行事——我不
知道佛教是什么，但
无论如何，
如果你能有意识地记住
这种短暂性，那么——顺便说一句，
当我
再次谈到短暂性时，请
不要用消极的眼光看待它，它
不一定是悲伤或
糟糕的，
你知道，消极的也可以是非常好的，
因为事物是会变化的，这就是为什么有
希望。
如果你能将这种意识融入你
平凡的
日常生活中——是的，这是一种练习，一种
锻炼——更
重要的是，
如果你审视你的生活，无论是
外在的还是内在的，并
意识到所有这些都无法给
你带来百分之百的
满足感——
我并不是说你不应该参加
聚会，不
应该闲逛，
不应该
做你所谓的“逛街”，不应该做
所有这些事情。无论如何，不要停止

你正在做的任何事，是的，要
意识到
没有什么最终会让你真正满足，
你要全心全意地、彻底地意识到
这一点。无论你是
站着、走路、
切洋葱，还是其他任何场合，都要保持这种觉知，不一定
非要坐着。

这
真的是一项至关重要的功课或
练习。
现在，最重要的是，
无论你看到什么、体验到什么，无论
你听到什么、尝到什么、
感受到什么，都要一遍又一遍地
意识到
它们只是
表象。

在藏语中，我们称之为“表象”，这是一个非常
好的词，
意思是表象，有时也指“
近在咫尺”，它们就在
那里，但它们只是
表象。这样
教育自己，这样告诉
自己，
不仅仅是每个星期三或
满月之日，而是
每时每刻，甚至每小时都可以，哪怕只有几
秒钟，
比如
当你坐着、
跑步时，无论你做什么，都要这样做。
然后看看人们，看看

他们是如何理解无常苦（
Anichia Dukkha）和无我（Anata）的。

你知道，一切都是
暂时的，一切都无法
真正让你完全满足，
一切都只是表象，并非
真实存在。

他们真的不知道这一点。

[音乐]

有了这种认知，
你会感到……我不知道该用什么词来形容，
我想是同情，或者说是
爱。你知道，比如，
如果你是一位独生子女的母亲，而你的
孩子有幻觉问题，
你不会去告诉
你的孩子一些科学事实，说
他根本没有这些幻觉。那样做是
傲慢的。

事实上，很多时候，作为母亲，你会顺着
孩子所见所闻，我的
天哪！

但是，作为母亲，
你会对
这个孩子，尤其是这个孩子，怀有格外深沉的爱。

因为
如果孩子只是
头痛或牙疼，情况就
有点不同了。但这个孩子
的问题

实际上并不存在，但
同时它又真实存在。你知道，这真的是一件
大事，
真的很难。你要不断地向孩子

灌输这种意识，一遍又一遍地
灌输这些信息，贯穿你
的每一天、每
一周。

你可以在浏览Facebook的时候做这个
练习。

好的，我想我们应该再休息一下。

好的，休息10分钟。然后

我们会从
一些问题开始。

好的，

现在我们

来看一些问题。

[音乐]

好的，啊，

这个问题……嗯，

我的意思是，有很多问题，

很多问题都是

相关的，

所以我打算回答一下，希望能够

解答

你们的很多疑问。

好的，现在，

很多人的问题是，

如何真正地……

他们发现很难

应用这些技巧，

即使他们知道

真理、无常、

无满足、表象

只是表象

而非真实存在，在

理智上

他们无法真正应用到日常生活中。

这正是我
试图指出的
所谓“练习”的定义——家庭作业、
练习。你真的需要注意，
你知道，他们感到懒惰、昏昏欲睡、
没有动力去练习。我认为
他们似乎认为
练习必须……
还好，
你知道，如果练习必须遵循某种
公式，
比如你认为“哦，我需要
练习，所以我
昨天必须坐着”，
这种想法是错误的。当然，
如果你有机会、
有条件或有空间坐着，那么
有时候你应该坐着。
这些被认为是有利的
因缘，本质上是充盈。
佛陀教导说，练习只能
坐着进行，或者在寺庙前，
或者在清晨进行。
你知道，从来没有
这样的限制，
耶稣。
但有些因缘确实有帮助，
比如坐着，肯定有帮助。
坐着思考可能比
躺在吊床上更能让你意识到真理。
修行者的另一个问题是，他们总是认为
练习必须是“哦，你知道，我
不能练习”，我的
意思是，我想他们

指的是“哦，我不能，
我没有时间”，意思是
练习必须
持续一个小时或半个小时，或者类似这样。
你知道，你的问题
本质上是一种形式，而这
确实已经
成为现代修行者的一种干扰，对吧？
这就是为什么我说，
你看，这里
真正
需要达成的是什么？是看到真相。至于
你如何
看到真相，
坐着、站着还是走动，
其实都无所谓。
嗯，我应该……我应该结束这个话题了。
你知道，坐着当然有帮助，而且有很多
方法都很
有用，比如
你应该在山顶上冥想，你知道，这确实有帮助。
也许在流水边冥想或修行也很有帮助。
佛教徒最喜欢的修行地点之一是
树下，
据说对某些人来说，我不知道，对某些人来说，
元素
能量什么的，
佛教历史上很多重要的事情都
发生在树下，
从
佛陀的成道到佛陀的涅槃，
所有这些都发生在树下。

[音乐]

嗯，

经常练习，每次练习
时间短，这对初学者来说至关重要。
当你不
依赖某种形式
或某种环境，比如时间
安排时，
你就能
更频繁地接触到音乐的真谛。当然，
我并不排斥任何
形式或
仪式，如果它们能激发
你的灵感，那就去做吧。但
你也应该高度重视
非正式的练习。
这里有一些有趣的问题，而且这些问题也
类似，所以我来
回答一下。
你们有些人说，所有这些
关于领悟真谛、
思考真谛的行为会给
你们带来悲伤。
我不知道你们指的是哪种悲伤，
但
我现在要告诉你们，这种领悟真谛的行为是好事。是的，
对许多人来说，它可能会
带来某种忧郁的
悲伤感，但我认为这是好事。
事实上，佛陀在《
般若波罗蜜多经》中就
称赞这种悲伤是一种
高贵的财富。
许多虔诚的佛教
修行者
甚至祈祷自己

即使在世俗层面也能拥有这种悲伤的修行。如果你拥有这种
这种
悲伤，那是
领悟真理的副产品，我认为你已经成为一个非常
敏感的人。我认为这
很好，应该
好好培养这种感受。这种
悲伤，
作为另一种复合
现象，
也会消失。
如果你理解正确，
你所说的悲伤正是
我在这里所说的，
这种悲伤会孕育出
伟大的
慈悲。我认为这种悲伤
也能带来
很多勇气。
我希望你所说的悲伤和
我所说的悲伤是一样的。所以我的重点
是，这种悲伤，
我会珍惜它，
尤其是在……
你知道，佛法的最终目标
是解脱，而不是
快乐、幸福和喜悦。快乐、幸福和
喜悦是额外的收获，它会自然
发生，没关系，
佛陀。
如果你是一个农民……我们会
努力追求大米，而不是
外国的干草。
当你得到大米的时候，干草自然也

包含在内。是的，
这可能也是因为很多
人
冥想、做正念之类的事情，是为了让自己
放松、快乐、
平衡、健康，但这
并不是佛法的最终
目标。
好的，现在有一些
问题，
他们想让我谈谈菩提心，
因为这是一个非常重要的请求，我
不能
忽视它的
重要性。
由于这是一个非常大的主题，
所以几周后我们会再举行一次
类似的Zoom会议。如果
你有时间，
也许……实际上，我也会
谈谈
菩提心。
然后还有一些
关于
艺术的问题，
具体来说，什么是……嗯，
我可能不太了解
艺术。你知道，在藏语里，我想它
叫做……
你知道，这个词是“ju you you”，
意思是虚幻的、
神奇的……
[音乐]
基本上不是真实的艺术，还有

一些意思是天赋或

展示……

[音乐]

[音乐]

为什么我们需要艺术？

其实从佛教的角度来看，

一切皆艺术。

但尤其是在谈论佛法时，

说实话，

很多时候

表达或确立

真理的唯一方法

就是说一些略带谎言的话，比如用一些

拐弯抹角的

语言。这

取决于

你

用这种艺术形式与什么样的人交流。

如果观众比较有见识，那么

你就会创作出另一种艺术。

例如，释迦牟尼

佛

赤脚乞食

于街头，以

苦行僧、流浪者的身份示人。

这在当时是一种非常伟大的行为艺术，

因为有很多

观众

喜欢这种宁静祥和的形象，比如

老师、救世主、

赤脚乞食的审美。

很多人

喜欢这种形象。

[音乐]

而有时，
他又会以蓝色的装束出现，戴着
耳环、鼻环、手镯和
脚链。

皇冠

[音乐]

其他时刻

[音乐]

在不丹，人们热爱他们的莲花生大师，
部分原因是据说那位来到不丹的莲花生大师
骑着老虎，他们很喜欢它。

你知道，他们甚至还有一座
叫做

虎穴寺的地方，

你知道，那是他的艺术作品之一，
你知道，那是一种非常精湛的
表演艺术。

同样的莲花生大师，同样的莲花生大师，
留着胡子，你知道，胡子，
而且我不知道，嗯，
几乎赤身裸体，浑身涂满灰烬。

哦，

我想，这都是艺术，

但我想问

这个问题的人

具体指的是

我们现在所说的佛教。

嗯，

你知道，如果你研究
佛教艺术史，你会发现非常
有趣的是，

在阿育王时期，

你很少能看到真正的佛像被
描绘出来，佛像，

我的启示录，
他们有空宝座，
或者空宝座旁边挂着一只鹿，
那是他们
真正描绘
佛像的艺术。我认为这是
最好的之一，
因为佛陀在《八支经》中说过，
那些将我视为形体的人，他们的
见解是错误的，对吧？
所以空无一物的宝座，一只鹿在周围徘徊，
真的很好。当然，
随着事物的变化，人类与
生活的关系也发生了变化，
你知道，雕像开始出现，成为
圣像。
最早的佛教佛像之一
可能要归功于
希腊人。
[音乐]
外国的，
我自己也很喜欢这些。
如果这要谈到多少，那就不是我们开始的了，
但是你知道，艺术是非常非常
个人化的东西，对吧？
即使在佛教时期，
圣像画也被
使用，比如
画一幅
非常大的佛像。
不同的文化，
不同的文化，他们有
自己与
这种内在真理或佛陀建立联系的方式，

通过不同的艺术，
以及这种呈现
佛法和僧伽的简洁方式，
例如日本的禅宗寺庙。
但这并不意味着我
不喜欢……
你知道，混乱的，无序的，混乱的藏传佛教或者
不丹
寺庙之类的，
总之，嗯，准确来说，
佛教艺术必须以某种方式描绘真理，
我想
我现在就总结一下。我觉得有
很多问题，但
我试着回答了它们，
嗯，
概括地回答一下。我现在试着
总结一下
这句话：“你是你自己的主人”
是一个非常宏大而深刻的陈述。
我们今天讨论的，可以说是以
最外在的方式，
最
外在的意义上讨论的，
如果你能
学会摆脱各种
因缘，哪怕每天只有一两分钟，
最初是通过理性的
分析等等，
但有时也更
实际一些，比如，意识到你有一个
身体，
我的胃，
我不应该那样说，并不是说

你有一个身体，
只是意识到它，
你知道，我们很少这样做，
如果我们思考
我们的身体，我们总是在思考
我们的
身体与某些东西有关。

[音乐]

我不知道，整容手术
无关紧要，但某种
参照物。

只需觉察身体的
状态

、感觉和你的思想，
你的一切都在显现，是的，
不要评判。

如果你每天能花几分钟时间这样做
(听音乐)，

你就是在给自己一个机会，让
你成为自己的主人。

机会

不错，但正如我所说，这是最
外在的

表达方式——你是你自己的
主人。

请订阅。

但还有更深层次的

理解方式——

你是你自己的主人。

我妹妹，

我们以后可以再聊。但为了让
你快速了解一下，我先简单介绍一下。

昨天有人发给我一段

经文，我

读了之后深受启发。

你知道，我们谈论欲望、
愤怒、嫉妒等等这些烦恼，而
解决

这些烦恼的真正方法就是这些
发展
本身。

这就是我们所说的：你

是你自己的主人。

通常我们会想，哦，我有

欲望，

天哪，我需要找个地方来

处理它；我有愤怒，我需要做点什么。

所以我们试图从别处寻找解决方案或
解药。

现在我谈的是一个更高的

层次，对吧？

所以不要把外在的层面和外在的层面混淆。

当你试图从外部寻找解决方案时，

你就会变得控制欲强，变得异己。

记住这一点。我跟你说过，控制狂

意味着

你有人格障碍。

佛陀说过，实际上，

如果

你沉溺于这些

烦恼，最终只会……

你知道，这些烦恼……你知道，你会……

该怎么说呢……

比如说……

（音乐）……

假设你在新西兰，就在

我的方向……你知道我的地理

知识……好吧，假设你从

新西兰

飞向……嗯……

南方……

不管你喜不喜欢，我就是想

逗逗这些新西兰人……就是

这样。如果你不断

挖掘这些情绪，

最终你会找到智慧。

这就是为什么发展的最佳方案

就是发展

本身。

但我们现在谈论的是一个非常高的层面，

你是你自己的主人，

我希望你有一天能做到这一点。

今天就到这里吧。

如果我继续说下去，我很抱歉……如果

我的声音真的那么刺耳，

因为……不知道为什么，每次对着

笔记本电脑说话，我都会忍不住喊“

太棒了！”。

嗯，最后，就像

我一开始说的，这段

时间真的非常艰难。当然，

有时候我们确实希望回到

疫情前的状态，虽然从

技术上或科学上来说这是不可能的，

但是，

情况可能已经有所改变，而且

讽刺的是，也许变得更好了。

所以，我们应该始终保持积极的态度。想想看，这么多人

去世了，这么

多人失去了

工作和家园，这么多人经历了如此

多的苦难，

我们不应该让他们的苦难白白流逝。

我们应该

努力

从这段视频中学习一些东西，然后……嗯，

回到我们今天的话题，

你是你自己的主人。改变真的

很难，

也许你是市长、州长、总统、总理

等等，

但让我们尝试一下。

你确实有能力变得

坚韧，你只需要

注意这

一点。

我觉得就像

灌木和杂草一样，

如果你给它们机会，你的韧性就会生长。

盲目地抱有希望和

恐惧

或许是保持韧性的好方法。

如果你恰好是佛教徒，

请相信

因果律、

佛法和僧团（

包括外国僧团）。

当然，勤洗手、戴

口罩也很重要。

如果你不是

宗教信徒，或者不去清真寺，那么

这些方法或许也不错。

如果你身处一个可以保持

社交距离的环境，

为什么不呢？

最重要的是，要

相信

良好动机的力量。

我认为我们把太多精力放在

所谓的“行动”上，而

轻视了

思想或动机。

我们真的应该重视它，

即使我们常说“

思想重要”，也请

重视动机，它真的非常

重要。在

这里，我想借此

机会

感谢我的朋友们，他们为我

庆祝生日做了各种各样的事情。我一直

保守着自己已经

60岁的秘密，但现在你们已经知道了。

包就拿好了，就这样，

非常感谢。

是的，还要

感谢我们这三位女士，她们分别用

葡萄牙语、西班牙语

和中文进行翻译，

谢谢。好的。