

Você é Seu Próprio Mestre (AI整理版)

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

讲师:

好, 我们开始吧。今天会有三位翻译, 我们来看看如何协调配合。

首先, 我想表达一下, 能以这种方式与大家连线, 我感到非常高兴。我还在适应对着自己的电脑说话这件事。这段时间确实充满挑战, 但我认为很多人也借此机会反思了自己。

我们接下来要讲的主题, 是我特别选择的——“你是自己的主人”。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。

我们稍后还会进行问答环节, 请把你们的问题发给我们, 我会尽力回答。翻译员, 我的语速是太快还是太慢? 好, 好的, 那我们现在开始讲佛法。

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。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, 经过两千五百年的发展, 人们现在将佛教视为某种古老的宗教, 这是可以理解的, 尤其是在看到那些图像学的时候。你可能也看到了我身后这些东西, 比如各种特别的仪式。对于一些初学者来说, 这甚至可能看起来像某种巫术或祭祀。

但佛教本质上是一条道路, 一种方式, 它充满了理论与技巧。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。它已经经过了二千五百年、无数人的检验, 非常成熟。从文盲到知识分子, 再到像对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就是《金刚经》。

但更重要的是, 佛教拥有两千五百年的内省经验。这是一种非常重要的经验——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, 尤其是对我们现在所说的“心”进行冥想和系统性分析。这非常重要, 而且实际上并不只限于佛教。在中国、在印度, 有数论派和耆那教, 两千年前就有很多人在从事内省的工作。

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, 我猜大概是在十八世纪左右。我指的是真正全面的研究——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。你想想那烂陀大学, 那是最古老的大学之一, 而他们最大的学科就是心灵研究。

那么, 为了开始我们今天的聚会, 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, 而是所有有感知能力的生命——我们都

在寻求某种满足感，乃至幸福。我想这就是原因所在，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：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，我对这个问题始终保持怀疑。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。我还能怎么说呢？

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，广义上讲，当然是的，我们当然在追求满足。我强调这一点，是因为有时候佛教或佛教徒会被视为坏消息的制造者，你知道，他们谈论苦难和弃绝，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。很多时候，我们把这些事情描绘得……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，对于那些认为这是自己人生目标的人来说，这就是他们的满足感所在——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"这个词特别划出来，你必须强调它。广义上来说，这就是寂天菩萨对幸福的定义：当你独立时，如果某件事能独立存在，那才是幸福；但如果你的处境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，你可能就没问题了，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说法，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。这是在所有八万四千种不同的教法中都能找到的结论。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，但我们人类也都想成为自己的老板。我们都认为这是一种权利，我们都想成为自己的老板。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，甚至没有一本书是关于如何成为被管理者，或者如何成为被领导者的——这本非常重要的书，应该有人来写。

总之，我们喜欢控制别人。没错，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彼此控制。

但正如我之前所说，即使在广义的佛教中，佛法的一部分，也就是佛陀之道，也包含了如何成为自己的主人、如何掌控自己。你们许多人人都知道，当我们在佛教中谈论"控制"的时候，和通常意义上的控制、领导和管理是不同的——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。

实际上，有时候佛教徒就是这样总结佛教的：不要做坏事，要做好事，但要驯服你的思想，控制你的思想。因为如果你能控制你的思想，就像寂天菩萨所说的那样，如果你穿上一双柔软的皮鞋，那么无论你走到哪里，脚下都只会感受到柔软。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，我们大多数人根本没有这个打算。我们不想控制自己，却只想控制别人，而且不仅仅是人类——不管是市场、汽车、笔记本电脑，还是花园、厨房、洗衣房，总之一切一切。所以这就是为什么我说，我们所有人都有点控制狂。

我想在英语里，"freak"这个词意味着某种畸形，对吧？所以你知道，"控制狂"这种我们对控制他人的热情，实际上包含着那种畸形、怪异的元素。"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、控制一切？从根本上来讲，就像佛陀所说的，从根本上来讲，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，基本上就是妄想。我们总是将某些并非百分之百令人满意的事物，误以为那就是幸福，这最终只会带来失望。我们总是盯着转瞬即逝的事物，却想象它们会永恒持续。我们总是只看到事物的各个部分，却将它们视为一个完整的整体。

你还记得你见到朋友时的感受吗？你有没有想过，你从来只关注过他们作为一个整体的形象，而从未单独去注意过他们的指甲、头发，甚至鼻毛？不仅是他们，我们看待自己也是一样。我们把自己看作一个完整的个体，从不去思考脚趾、鼻孔之类的细节，也不会用无数个瞬间的集合来理解自己。

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，那没什么，那只是个稻草人而已。但它们没有，它们就是不会这样想。就像蜜蜂一样，蜜蜂被困在玻璃罐或窗户里，一个小时又一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。你可以想想，我们所做的几乎每一件事，都和那些乌鸦、蜜蜂一样——我们其实早该明白这样做行不通，但大多数时候，我们就是不这么想。

顺便说一句，这也是我们失去最基本善良的方式。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，当我们变成控制狂时，最终也会伤害他人——你知道，这和损害他人是一回事，对吧？然后我们就变成了自恋者，把自由、个人权利都视为理所当然。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，然后被困住了。

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、一名领导者，你需要有愿景。但如果脑海中没有一个基本的真理，我们又怎么能成为有远见的人呢？因此，我们应该真正学会掌控自己——哪怕十分钟，也许十五分钟。那么，我们该如何成为自己的智囊呢？

嗯……我想，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——我是说，我们本身就具备成为自己人生主人的一切要素。如果我们能关注这一点，投入一些时间和精力，它就在那里，不需要从任何地方下载。而且，没有任何人——无论是上帝、政府，还是任何人——能够赋予你这种权利或掌控力。

嗯，对我们很多人来说，这可能有点难。首先承认自己拥有全部潜能，承认"是的，我拥有成为自己人生主人的一切要素"——这本身就不容易。

有一句格言叫做"己所不欲，勿施于人"，还有一句叫做"做你自己"。是的，我们说这些话，也把它们写进书里，当作口号、座右铭，或者某种励志的东西——但我们从来没有真正给自己时间和精力，去好好地先活出自己，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"时，很多人脑海中浮现的可能是……你知道，我也不太确定……嗯，也许就是关上门待在房间里。这倒也不错，但还不够好——尤其是在森林里，虽然也不算太糟，但这取决于你的行走方式。或者又有人觉得，"做你自己的事，让别人好好生活"，意思就是读读书、听听播客之类的。

哦，现在——我不知道，当你这样做的时候，你真的在好好生活、让别人好好生活吗？做你自己的事，我不知道，这需要考虑吗？听外国新闻、了解各种观点、读各种文章……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，新闻媒体或社交媒体，它们都有自己的既得利益，而且它们的大部分既得利益，恰恰是为了阻止你好好生活而设计的。是的，它们就是专门这样设计的。所以，不管你读的是《纽约时报》还是《平壤时报》，它们都有各自的既得利益。

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

所以，如果你想"活出自己，也让别人活出自己"，如果你想做自己真正想做的事，你就必须让自己的

身体、感觉和思想，从各种虚构的东西中解脱出来——从各种人为建构的世界观、评判和参照系中解脱出来。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，你们往往会带着偏见去相信《纽约时报》。我知道这一点，我自己也是。你们从幼儿园起就被灌输、被驯化、被操纵，所以如果你只读《纽约时报》或只读《平壤时报》，最终都会变成一个控制狂。《平壤时报》并不会让你变得更好——事实上，《纽约时报》会让你变成一个非常老练的控制狂。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。

所以，我们真的需要精明、聪明、理智地生活。这实际上是佛陀的基本教义之一：如何精明、聪明地生活。作为副作用，你也会获得慈悲——就像善良一样，它会自然生起。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，然后你会做出选择，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框架来做到这一点呢？我相信这里有很多新朋友，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，现在你必须忍受这一点。为了真正遵循一个基于佛教结构的框架，我给你举个例子。我只是想告诉你，首先你需要真正理解我们现在所做的一切。

你知道，就像你所喜欢的一切——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，同时带着偏见把《平壤时报》视为宣传工具，这本身就是一个缺陷。顺便说一句，我在这里没有任何个人评判，请不要曲解我的意思——我不是说《平壤时报》比《纽约时报》更好，我只是说它们都有各自的既得利益。

关键在于，我们日复一日地看着稻草人，仍然感到害怕；一个小时又一个小时地试图从罐子里逃出去，却仍然抱着能够逃脱的希望，所以我们需要行动。我们需要真正承认自己身处这种流动之中，不仅要承认这一点，还需要努力从这种流动中解脱出来。

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，就是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——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难。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，它可以从一件非常非常小的事开始。顺便说一句，有趣的是，我们今天都在以各种方式尝试体验这种状态。你为什么喝酒？因为当你有点醉意

的时候，你会开始做一些平时不想做或者不好意思做的事情，你知道我的意思。那种不做作的状态——我们其实很喜欢这样。

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，而且觉得很有趣，有时甚至很开心——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，我们在锐舞派对上、在音乐中，我们会做一些事情——我们喜欢那种不做作的状态。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，你真的需要渴望那种未经雕琢、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，那么现在，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、如何为那种未经雕琢的自然而努力？为此，你需要养成某种习惯——一种生活方式、一种态度、一种动机。

嗯，所以我们现在谈论的是，比如说，一种叫做“修行功课”的东西。现在，这个词——修行、佛教的功课——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修行之类的词，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。我完全不是建议你抛弃它们，它们当然有很多用途。

但我想建议的是——顺便说一句，这真的不是我编造的——你知道，如果你能思考万物的瞬息万变，不仅仅是你的生活，而是一切，不仅仅是季节，不仅仅是思想、价值观，而是所有在恒常表象下不断变化的一切——不仅仅是在理智上认识到这一点，而是真正地将它带入你的意识，带入你的良知，带入你平凡的日常生活中。比如说，当你和别人道别的时候，你告诉自己——不是对那个人说，而是在心里告诉自己——也许这一别就是永别，你知道，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，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——不同的元素，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，无论你的生活中正在发生什么，你在想什么，在重视什么，你都需要以某种方式意识到：人生中每一刻都是短暂的。你可以静坐冥想，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，如果你审视自己的生活，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，不应该购物，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，只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，还是在任何其他场合，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和练习。

现在，最重要的是，无论你看什么、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。要这样教育自己，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（Anichia）、苦（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。

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，一遍又一遍地传递这些信息，贯穿你每一天、每一周。你甚至可以在浏览 Facebook 的时候做这个练习。

好的，我想我们应该再休息一下。休息十分钟，然后我们从问题开始。

好的，现在我们来看一些问题。

这个问题……嗯，我的意思是，有很多问题，很多问题都是相关的，所以我打算一并回答，希望能够解答你们的很多疑问。

很多人的问题是，如何真正地……他们发现很难将这些技巧应用到实际生活中。即使他们在理智上知道真理——无常、无满足、表象只是表象而非真实存在——却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，他们感到懒惰、昏昏欲睡、没有动力去练习。我认为他们似乎觉得练习必须遵循某种公式，比如"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。佛陀从未教导说练习只能坐着进行，或者必须在寺庙前、在清晨进行——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持续一个小时或半个小时才算——"哦，我没有时间"。你知道，你的问题本质上是一种形式主义，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，我应该结束这个话题了。坐着当然有帮助，而且有很多方法都很有用，比如在山顶上冥想，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，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。

经常练习、每次时间短，这对初学者来说至关重要。当你不依赖某种固定的形式或环境——比如特定的时间安排——你就能更频繁地接触到真谛。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，而且彼此类似，所以我来一并回答。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，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。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。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，几周后我们会再举行一次类似的会议，我到时也会谈谈菩提心。

Zoom

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……这个词是"ju you"，意思是虚幻的、神奇的，基本上不是真实的；另有一些意思是天赋或展示。

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，就是说一些略带弯曲的话，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，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——老师、救世主、赤脚乞食的审美，很多人喜欢这种形象。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，头戴皇冠。

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，他们很喜欢这个。你知道，他们甚至还有一座叫做虎穴寺的地方，那是他的艺术作品之一，是一种非常精湛的表演艺术。同样的莲花生大师，留着胡子，而且我不知道，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艺术。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，你很少能看到佛像被真正描绘出来。他们有空宝座，或者空宝座旁边站着一只鹿，那才是他们真正用来描绘佛陀的艺术。我认为这是最好的方式之一，因为佛陀在经中说过，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，随着时代的变化，人类与生活的关系也发生了变化，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。我自己也很喜欢这些。

如果这要谈到多少，那就超出我们开始的范围了。但你知道，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，他们有自己与

不同的文化有着各自与这种内在真理或佛陀建立联系的方式，通过不同的艺术形式来呈现佛法与僧伽——比如日本禅宗寺院那种极简的风格。但这并不意味着我不喜欢那种……你知道，杂乱的、琳琅满目的藏传佛教或不丹寺院之类的。总之，佛教艺术的本质，在于必须以某种方式描绘真理。

我想现在就做个总结。今天提出了很多问题，我都尝试作了回答，虽然只是概括性地回应。现在让我来总结"你是你自己的主人"这句话。

我们今天的讨论，可以说是从最外在的层面来展开的。如果你能学会，哪怕每天只有一两分钟，让自己从各种因缘中稍作抽离——起初是通过理性分析，但有时也可以更直接一些，比如，只是单纯地觉察到你有一个身体。我这样说并不是要你去思考"身体"这个概念——我们通常想到身体，总是把它和某件事情挂钩，比如整容手术，或者某种参照物。我的意思是，只需觉察身体的状态、感受，以及你的念头，觉察一切正在显现的东西，而不加任何评判。如果你每天能花几分钟做这件事，你就是在给

自己一个机会，让自己成为自己的主人。这是一个很好的机会——但正如我所说，这只是"你是你自己的主人"最外在层面的表达。

还有更深层次的理解。我妹妹，我们以后可以再细聊。但先让你有个大概的认识——昨天有人发给我一段经文，读后令我深受启发。我们谈到欲望、愤怒、嫉妒等种种烦恼，而真正对治这些烦恼的方法，恰恰就是这些烦恼本身的发展。这就是我们所说的"你是你自己的主人"的深意。

通常我们的反应是：哦，我生起了欲望，糟糕，我得找个地方去处理它；我有愤怒，我得想办法解决。于是我们总是向外寻找解药或解决方案。但我现在谈的是一个更高的层次。当你试图从外部寻找解决方案时，你就会变得控制欲强，变得疏离于自身——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，如果你真正深入这些烦恼，最终……该怎么说呢……打个比方，假设你在新西兰——就在我的方向……好吧，你知道我的地理知识……假设你从新西兰一直往南飞……不管你喜不喜欢，我就是想逗逗这些新西兰人，就是这样。如果你不断深入挖掘这些情绪，最终你会找到智慧。这就是为什么，对治烦恼最好的方法，就是烦恼本身。

但我们现在谈论的是非常高的层面——"你是你自己的主人"。我希望你有一天能真正做到这一点。

今天就到这里了。如果我继续说下去……我很抱歉，如果我的声音真的那么刺耳——不知道为什么，每次对着笔记本电脑说话，我都会忍不住喊起来。

最后，正如我一开始所说，这段时间真的非常艰难。有时候我们确实希望能回到疫情前的状态，虽然从科学上来说这是不可能的，但情况也许已经有所改变，甚至讽刺的是，或许已经变得更好了。所以，我们应该始终保持积极的态度。这么多人离世，这么多人失去了工作和家园，经历了如此深重的苦难——我们不应该让他们的苦难白白流逝，而应该努力从这段经历中学到一些东西。

回到我们今天的主题——"你是你自己的主人"。改变真的很难。也许你是市长、州长、总统或总理，但让我们都来试一试。你确实有能力变得坚韧，只需要留意这一点。我觉得就像灌木和杂草一样，只要给它们机会，你的韧性自然会生长。在希望与恐惧之间保持一种不执著的坦然，或许正是维持韧性的好方法。

如果你恰好是佛教徒，请相信因果律、佛法与僧团——包括海外的僧团。当然，勤洗手、戴口罩也很重要。如果你不是宗教信徒，这些方法或许也同样适用。如果你所处的环境允许保持社交距离，为什么不这样做呢？

最重要的是，要相信善意动机的力量。我认为我们把太多精力放在所谓的"行动"上，却轻视了念头与动机。我们真的应该重视动机——即使我们常常挂在嘴边说"想法很重要"，也请真正去重视它，它真的非常重要。

最后，我想借此机会感谢我的朋友们，感谢他们为庆祝我的生日所做的一切。我一直藏着自己已经六十岁的秘密，但现在你们都知道了。礼物我收下了，就这样，非常感谢。还要感谢我们这三位女士，分别用葡萄牙语、西班牙语和中文进行翻译，谢谢你们。好的。