

# 你是自己的上师

来源：[https://www.youtube.com/watch?v=OUAnNr6\\_E80](https://www.youtube.com/watch?v=OUAnNr6_E80)

讲师：

[音乐]

好的，我想

我们开始吧，会有

三段

翻译，所以

[音乐]

让我们看看如何

协调一下。

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

自己的笔记本电脑说话。

这段时间非常具有挑战性，

但我认为

很多人

也利用了这个机会进行

反思。

我们将要……

我选择这个标题是“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，这可能听起来

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。但是……

[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，我的语速太快或太慢了吗？好的，好的。

现在，

佛陀…… 佛法，出于种种

原因，

最终被

归类为宗教。

嗯，在某种程度上，

这是可以理解的，因为它

起源于印度，

包含许多

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，也吸收了这些

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。

可能你会看到我身后的

这些东西。

对于那些刚接触佛教的人来说，它

甚至可能看起来像

巫毒教之类的东西。

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。  
它已经经历了2500年的考验，  
但  
很多人，你知道，  
非常适应 从博学多才、  
知识渊博的人，到那种  
盲目虔诚的人，佛教在  
科技领域也  
发挥了重要  
作用，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》。  
但是，更重要的是，  
佛教拥有  
2500年的内省经验，这非常  
重要。它强调的是一种  
内在的冥想文化，一种内在的分析，这  
实际上是佛教的核心，  
也是佛教  
方法中非常重要的一部分，  
尤其是在冥想和  
系统分析我们现在所说的“心”方面。

这非常重要，  
不仅仅是佛教。  
在中国，在  
印度，还有数  
论派和  
耆那教。  
两三千年前，就有很多人  
在内省。我  
有时会拿内省来取笑我的西方朋友。我  
说我不知道  
西方究竟何时开始进行心灵研究，但我认为可能只是在  
18世纪左右。  
我指的是真正全面的  
研究，你知道，那种  
写满一页又一页的书籍，进行无数小时的  
讨论，以及  
建立各种学派的那种。  
比如说，像那  
兰德大学（Nalanda University）这样的大学，它是最  
古老的大学之一，而  
那里最重要的学科就是  
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，  
这在  
我看来是一个非常非常亚伯拉罕式的问题。作为一个佛教徒，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，我还能说些什么呢？  
但问题是，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？当然，总的来说，  
我会说是的，  
我们当然在追求  
满足。  
我强调这一点是因为，  
有时候，

佛教或佛教会被视为……哦，  
那些…… …  
想找点乐子，但这根本不是  
真的，  
你知道吗？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  
我们想，天哪，佛教徒也必须  
这样做。你知道，  
有一种想法认为佛教的一切都必须  
被接受，但这其实并不正确。  
苦行僧的生活，简单的生活，  
你知道，对于那些  
认为这就是他们人生目标的人来说，  
我的意思是，这就是他们的满足感。你  
知道，很多人  
通过  
简单的生活获得了满足感。  
有些经文中，佛陀实际上  
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，  
但是让我们来定义一下幸福，我们该如何  
定义幸福呢？  
嗯，从广义上讲，

我把“广义”这个词划了出来，  
你必须强调这个词。从  
广义上讲，这  
就是香塔·迪瓦对幸福的定义。  
当你独立自主时，如果  
某件事独立存在，  
那才是幸福；  
如果你的处境必须  
依赖他人或事物，  
那就不是幸福了。  
在藏语中，我们用“独立”这个词，  
这里我们可能也用“主人”这个词。  
如果你是自己的主人，那么  
你可能就很好，你会很  
快乐，  
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  
是你自己的主人”，以及“  
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  
不在了。  
因此，佛陀说“  
你

是你自己的主人”，除了佛陀，还有谁能成为你的主人呢？

这是一项浩瀚而深奥的研究，它涵盖了所有84000卷不同的教义，教你如何成为自己的主人，以及如何获得这种能力。

顺便说一句，你知道，这有点跑题了，但

我们人类也

想成为自己的主人，你知道，我们知道这是

权利，

我们都想成为自己的主人，

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

本书是关于如何成为被

管理者，或者如何成为被

领导者。这是一本非常

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，

孩子也想以截然不同的方式成为父母的老板。

当然，我们想控制我们的敌人，

敌人想控制我们，

但更糟糕的是，我们想控制我们自己。

朋友，这真的很糟糕，

朋友们也想控制我们，

朋友之间

互相控制就是为了这个。

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，也是

如何掌控自己，如何成为

统帅，或者说，如何成为统帅。

但是，正如你们许多人所知，

当我们谈到控制，

比如

佛教中的控制，当我们谈到管理、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，这

实际上

就是佛教徒有时总结事物的方式。

如果你问什么是佛教，

我们会这样总结：

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，你都会

感受到柔软。

同样地，如果你……控制你的思想，

你就会知道一切都在掌控之中。

但你知道，我们大多数人都  
没有控制自己的计划，  
我们只想控制别人，不仅仅是  
人类，  
不管是市场、  
汽车，还是你的笔记本电脑，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，实际上包含着某种畸形的元素。在  
我去维基百科查“  
控制狂”这个词之前，  
有一个定义说控制狂与  
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。那么，  
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？  
基本上，从根本上来说，这就是  
佛陀所说的。  
根本上说是因为  
你对生活没有真正的

认识，  
藏语里有个很美的词  
叫“妄想”，  
意思就是  
总是持有错误的观点、错误的  
想法，你知道，基本上就是妄想。我们总是  
关注一些并不完全  
令人满意的东西，却误  
以为那就是幸福，所以  
迟早会  
失望。

我们总是关注那些转瞬即逝的事物，却  
想象它们会永远延续下去，  
诸如此类。

我们总是关注事物的各个部分，却从不把它们看作部分，而是把  
它们看作一个  
整体。

你什么时候记得你见过你的  
朋友？你有没有只记得你  
见过  
你的朋友，比如  
他们的指甲、  
头发，还有鼻毛之类的？他们  
有十个手指，就是这样。

不仅如此，  
我们自己也把自己看作一个整体，一个  
完整的事物。

你知道，即使我们  
不会去想脚趾、  
鼻孔之类的东西，  
我们也不会那样思考。就  
我们自身而言，  
你知道，  
很多瞬间的集合，还有一点

非常重要：

我们总是看到某种

幻象、某种

投射、某种

表象，但最终总是认为那

是真实的。

所以从一开始，我们就持有

错误的观点，一种

错误的认知，一种错觉，一种妄想。

我想

你知道，就像我们认为

海市蜃楼是水，稻草人是

人一样。不仅如此，

我们还习惯了这种错误的

观点。

你知道吗？稻田里的乌鸦

日复一日地飞来，当

稻草人

稍微移动一下时，它们仍然很

害怕。它们应该明白，啊，

那没什么，那只是个

稻草人。但它们没有，

它们不会这样。就像

蜜蜂一样，蜜蜂被困

在一个玻璃罐或

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。这样做，

我们就会用

希望

和恐惧来毁灭自己，

不仅仅是希望和恐惧本身，还有

希望和恐惧的习惯。

你可以思考我们所做的一切，就像那些乌鸦和蜜蜂一样。

现在我们应该真正吸取教训了吧？

好吧，这样做

行不通，但

你知道，大多数时候我们并没有吸取教训。顺便说一句，

这也是我们

失去基本善良的方式，

因为我们太忙了，

所以我们根本不考虑别人，

没有同情心，没有同理心，

没有帮助别人的愿望。

所以，我的意思是，当我们

变成

控制狂时，我们最终也会

损害他人。你知道，这是

一样的，对吧？

损害他人。然后

我们就变成了自恋者，然后

我们认为

自由、解放、

个人权利是某种

特权，

在这个过程中，

我们失去了

看待生活的视角，

我们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？在

这种情况下，

你知道，你想成为一名经理，

你想成为一名……领导者，你需要愿景。

如果你脑子里没有一个基本的真理，  
我们又如何成为一个  
有远见的人呢？

因此，  
我们应该真正  
学会掌控自己。

好的，我们去趟洗手间，  
10分钟，也许15分钟。15分钟后，  
好的。现在，

嗯，  
那么，我们该如何掌控  
自己呢？

嗯，  
我认为，  
首先，最重要的是  
要  
知道并相信我们  
能够掌控自己。

这是根本。

我们  
拥有所有必要的品质，我的意思是，我们  
拥有所有必要的要素，比如说，  
成为自己主人的要素。

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，没有人能给  
你这种权利或控制权，  
没有人，上帝，政府，任何都不行。

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，

我不知道成为自己主人的要素是什么。

嗯，

你知道，我认为有句谚语

叫“

活在当下，让别人活在当下”，

还有一句谚语叫“

做你自己”。

是的，我们说这些，也经常把它印出来，

你知道，我们把它当成

口号、

座右铭，或者某种

激励人心的东西。但

我们从来没有真正给自己

时间和精力，

投入时间和精力，

先活自己，再让别人

活。

嗯，我觉得对很多人来说，当我们说“活在当下，让别人活在当下”或者“做你自己”的时候，

他们可能想到的是……

关上门待在房间里，

其实还不错，但仍然不够好；或者

去

散步，尤其是在森林里，这也

不错，但这

取决于你的散步方式。

然后我们又想到“

做你自己，让别人活在当下”，意思是

读书、听

播客，或者……

我不知道，

当你这样做的时候，你真的在“

活在当下，让别人活在当下”吗？做你自己，我  
不知道，还需要思考吗？关于这一点，  
听新闻、听观点、  
读文章  
等等，可能并不能真正帮助你做到“与人为善”，  
因为新闻媒体  
或社交媒体  
都有各自的既得利益，  
而且它们的大部分  
既得利益都是  
为了阻止你自由生活  
而设计的。没错，就是专门设计的。  
所以，无论你  
读的是《纽约时报》  
还是《平壤  
时报》，  
它们都有各自的既得利益。  
所以，你知道  
你究竟有多少是在真正地生活，又有多少是在被他人左右吗？  
在佛法中，当  
我们说“生活”时，广义上指的是  
身体、  
感觉和意识的延续。  
所以，如果你想“与人为善”，  
或者你想做自己想做的事，你必须让你的  
身体、感觉和心灵摆脱  
一切虚构，摆脱  
一切人为的  
评判、世界观和  
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》。虽然《

纽约时报》值得一读，但你也应该读读《平壤

时报》，

尤其是那些自由派人士，

你们肯定会对《

纽约时报》抱有偏见。我知道这一点，

我自己也是其中之一，因为

从

幼儿园起，

你就被灌输了这种思维模式，被洗脑、被

操控。所以，

如果你读《纽约

时报》

或《平壤时报》，最终会变成

控制狂。《

平壤时报》并不比《纽约时报》更能让你变成

控制狂，

事实上，《纽约时报》会让你变成一个

非常老练的控制狂。

你知道控制

狂是什么意思吗？读《纽约时报》会让

你变成一个

非常非常老练的畸形

人；

如果你读伦敦的《卫报》，你会

变成一个非常非常

老练的

人格障碍

者。

所以我们真的需要

精明、聪明、睿智、

理智地生活，让别人也过自己的生活。

这实际上是

佛陀的基本教义之一：

如何精明、聪明、睿智地生活，

而这只是一个副作用。这样，

你也会获得慈悲，

你知道，就像善良一样，

你会开始同情

那些沉迷于平壤

时报的人，

是的，你会开始不贬低

他人，

然后你会，是的，然后你会越来越少地……

他们称之为“狂热

症”吗？就像

唐纳德·特朗普那样，

只考虑自己的人，或者类似的东西。

好的，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，

你知道，我是个佛教徒，所以

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

真正遵循基于

佛教

结构的体系，我给你举个例子，你知道，我

告诉你，

首先你需要真正

看到

我们现在所有做法的缺陷，

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。对不起，  
这件事一直萦绕在我脑海里，  
所以我想我得一遍又一遍地重复。  
你知道，  
你必须明白，  
看到你……现在把《纽约时报》视为  
言论自由的象征，却  
抱有偏见，把《  
平壤时报》视为  
宣传工具，  
这本身就是一种缺陷。顺便说一句，  
我在这里并没有做任何个人评判，  
所以不要曲解我的意思。我  
不是说《平昌时报》  
比《  
纽约时报》好，我只是说它们  
都有既得利益。  
记住，我们就像那只蜜蜂和  
那只  
乌鸦，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  
寻找逃离罐子的方法，但  
我们仍然希望能够摆脱  
困境。所以我们需要  
承认我们存在这种缺陷，  
而且不仅要承认，我们还  
需要努力摆脱  
这种困境。  
我们应该，我们应该，嗯，  
我们应该勇敢地走出  
现代世界的舒适区。我认为这

叫做跳出思维定式。

在佛教中，我们称之为弃绝之心。

弃绝之心才是真正的跳出思维定式。

弃绝之心

与

剃发无关，你知道的。就像去洞穴探险

等等，这

真的需要跳出固有思维模式。

好的，接下来

你需要真正

学会欣赏的是，

你应该

学会欣赏那些未经雕琢、

不加修饰的事物。

这可能比……

你知道的，感受某种……

流动……感受

我们……你知道的，记得我之前说过，那可能已经

很难了，但这比那更容易，

因为我们从未

真正体验过，甚至从未在

理智上理解过那种未经雕琢、不加修饰的

状态。

所以，你需要做一些

倾听，一些

思考，一些

分析，

你知道，它可以

从非常非常小的事情开始。顺便说一句，有趣的是，

我们都渴望

体验这种状态。

你为什么喝酒？

因为当你微醺的时候，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，不加修饰的状态，  
我们喜欢这种感觉。而且，  
看到一个孩子……也真的很好。  
看到光着身子的孩子真好，你知道，就像  
在餐厅里那样，  
完全不在乎  
别人怎么想，我们挺喜欢这种感觉的，  
你知道，虽然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，  
我只是想说，你知道，我们感觉就像在参加  
锐舞派对，你知道，  
就像那种音乐，你知道，我们做一些  
事情，你知道，我们喜欢这种不加  
修饰的状态，  
你知道，这就是为什么我们喜欢周六  
和周日，也因为  
只要有机会，就应该自由自在地  
生活，  
穿睡衣，而不是燕尾服，  
甚至更好，你们巴西人，我敢肯定  
你们会  
裸奔。  
所以，我想说的是，你真的  
需要渴望这种不加修饰、不矫揉造作、不加修饰、不受任何

限制的状态，你真的需要  
渴望它，  
这很重要。  
不矫揉造作，不人为制造，是的，  
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，  
我说的是更广阔的境界。好的，  
这是第二点。  
好的，现在，  
我们该如何做到这一点？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并为  
不矫揉造作的世界而努力？  
为此，  
你需要习惯  
某种  
生活方式、态度或动机。是的，  
[音乐]  
嗯，  
所以我们在这里谈论的是  
练习，比如说练习，或者说  
家庭作业  
练习。  
现在，这个术语“练习”——  
佛教式的家庭作业——  
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，  
我们都会陷入某种公式，  
而这些公式，你知道，  
它们可能是…… 它们确实很好，你  
知道，我完全不是建议你  
扔掉它们，  
但它们确实有  
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，而是  
基于经文和  
经典，  
你需要  
思考  
万物瞬息万变的本质，  
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，所有一切都在不断变化。  
事实上，不仅仅是在  
理智上认识到这一点，而是  
真正地将其融入  
你的意识，  
你的良知，  
或者将其融入你的  
日常生活，  
比如，当  
你对别人说“再见”的时候，你会告诉自己，  
不要告诉对方，  
而是告诉自己，也许  
这不可能，  
你知道，我说的就是这种事。

顺便说一句，我们的一些  
执念可能非常……  
比如，我  
固执地不喜欢午后的  
阳光，  
午后的阳光总是让我感到  
难过，我也不知道为什么，就是  
感觉不舒服。  
这种感觉已经持续很久了，  
几乎成了我的习惯。还有我对  
日本文具店的喜爱，也一直挥之不去，  
我也不知道为什么。  
除此之外，我的很多  
喜好都发生了很大的变化，  
你知道，各种  
因素都在变化，一切都在不断  
改变，  
年龄也会迫使你  
改变。  
我二十多岁的时候根本没时间去  
英国花园，  
现在我却很喜欢。我  
对食物、音乐等等的品味也像这样  
波动。  
所以，无论你的生活中发生了什么，你在  
想什么，你在重视什么，或者我不知道，  
你都需要意识到这一点：这  
是暂时的。  
你可能一辈子都不会静坐一分钟，  
比如像冥想那样静坐，  
你可能  
不会念诵咒语，  
你可能不会像佛教徒那样行事——我不  
知道佛教徒是什么，但

无论如何，  
如果你能有意识地记住  
这一点……暂时性，  
顺便说一句，当我  
再次谈到暂时性时，请  
不要往坏处想，  
它不一定是悲伤或糟糕的，  
你知道，消极的也可以是好事，  
因为事物是会变化的，所以  
才有希望。  
如果你能将这种意识融入到你  
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，包括你的  
内心世界，并  
意识到这一切都无法给  
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”，  
所有这些你都可以做，不要停止  
你正在做的任何事情，  
但是不要像那只  
被困在罐子里的蜜蜂一样。要  
意识到，  
最终没有什么能真正让你感到满足，并且要  
完全接受这种意识，  
无论  
你是站着、走路还是

切洋葱，都要保持这种意识，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，无论出现什么情况。或者反复体验

你所听到、听到、尝到或感受到的一切，

并意识到

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，也指

接近。

我并不是说它们不存在，它们确实存在，

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，如果

可能的话，每小时都这样做，哪怕只有几

秒钟，哪怕只有片刻，无论

你是坐着还是慢跑，无论你用什么方式，都可以这样做。

然后时不时地去购物中心，

观察人们，看看

他们是如何不理解“

无常苦”（anichia

dukkha）和“无我”（anata）的。你知道，就是

一切皆是暂时的，

一切永远  
无法真正给你带来完全的  
满足，一切都只是  
表象，而非真实。他们  
真的不明白这一点。有了  
这种认知，  
你会感受到一种……我不知道该用哪个词来形容，我想是  
慈悲，或者说是  
爱，你知道，就像……  
比如，如果你是一位独生子女的母亲，你的  
孩子遇到了……  
幻觉？  
你不会去告诉  
孩子一些科学事实，说他根本  
没有幻觉。那样太傲慢了。  
事实上，很多时候，作为母亲，你会顺着  
孩子所见所闻的引导。  
但你知道，作为母亲，你对这个孩子  
有着格外深厚的  
爱，  
因为  
如果孩子只是  
头疼或牙疼，情况就  
略有不同。但这个孩子的问题  
实际上并不存在，但  
同时它又确实存在。你知道，这真的是一件  
大事，真的很难。你要时刻提醒孩子注意这  
一点，反复强调  
这些信息，贯穿  
你的每一天、每一周。  
你可以在浏览  
Facebook、  
社交媒体或其他社交媒体的时候这样做。

这是一种练习。

好的，我想我们应该休息一下。

好的，休息10分钟。然后，

我们将从

一些问题开始。好的，好的，

现在我们

来看一些问题。

好的。

[音乐]

好的，

嗯，这个问题……嗯，

我的意思是，有很多问题。嗯，很多

问题都相关，所以我打算一一

解答，希望能够

解答

你们的很多疑问。

好的，现在，

很多人的问题是

如何真正地运用

这些

技巧，即使他们

知道

无常、

无满足、表象

只是表象而非

真实存在，但他们仍然觉得

很难将这些技巧应用到日常生活中。

这正是我

试图

指出

所谓“练习”的定义的原因。

当人们谈到

他们感到懒惰、

昏昏欲睡、缺乏动力去练习时，你真的需要注意一下。

我认为他们似乎认为  
练习必须有某种  
形式，  
而形式可以是任何东西，  
比如你认为“哦，我需要  
练习，  
所以我必须坐着”，  
这样的想法是错误的。  
当然，如果你有机会、有  
方法或有空间，那就另当别论了。  
有时候确实需要坐着，  
这是因为坐着是有利的  
因缘。佛经中并没有  
规定修行只能  
坐着进行，或者只能  
在寺庙前、  
清晨进行，也  
没有这样的限制。  
但有些因缘  
确实有帮助，比如坐着。坐着冥想或许  
比躺在吊床上更容易领悟真理，  
尤其对于初学者而言。  
修行者的另一个问题是，他们总是认为  
修行必须持续  
一个  
小时、半小时或更长的时间，或者某种固定的  
形式。这已经  
成为  
现代修行者的一大障碍。  
这就是为什么我说，  
你  
真正需要达成的，是领悟  
音乐的  
真谛，

以及如何

通过坐着领悟真谛。站着或走动其实都无所谓，

嗯，我应该，我应该赶紧结束这个，嗯，你知道，坐着当然有帮助，而且有很多方法都很有用，比如

你应该在山顶冥想，你知道，这确实有帮助，

有时也可以在流水边冥想或练习。

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，嗯，

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，你知道，

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，坚持练习，每次

时间短，对初学者来说至关重要。

当你不依赖

某种形式或地点，

比如时间安排时，它就给了

你更多

机会去

习惯这个真理，

所以这就是为什么，嗯，

[音乐]尽可能多地

我绝不反对任何

形式和仪式，

如果你觉得某种形式或仪式能激励

你，那就去做吧。

但同时，你也应该

高度重视

非正式的修行方式。

现在这里有一个很有意思的问题，而且这些问题也与此

类似，所以我

来回答一下。嗯，

你们有些人说，所有这些关于洞察真理、

思考真理的方式都会

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

对很多初学者来说是有益的。这种洞察

真理的方式，

对很多人来说，可能会带来

某种忧郁的悲伤

感，

我认为这是好事。

[音乐]

实际上，佛陀在《

般若波罗蜜多经》中就将

这种悲伤誉为一种

高贵的财富。

你知道，很多虔诚的佛教

修行者

甚至祈祷自己即使

在世俗层面也能拥有这种悲伤。如果你有

这种

悲伤——这是

洞察真理的副产品——

我认为你已经成为一个敏感的

人了。

我觉得现在这样挺好，你应该好好培养这种感觉。

然后，这种悲伤，  
你知道，作为另一种复合现象，  
也会消失。  
如果你理解  
没错，  
你说的这种悲伤就是我  
说的这种，那么  
这种悲伤就会孕育出  
伟大的慈悲。  
我认为这种悲伤也能  
带来很多勇气。  
我希望你说的是同一种  
悲伤，  
我想是的。所以我的重点是，这种  
悲伤，  
我会珍惜它。

[音乐]

记住，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，是自然而然  
发生的，这很正常。  
如果你是一个农民，你会  
努力种植稻米而不是干草。  
当你收获稻米的时候，干草自然也  
包含在内。是的，  
这可能也是因为很多  
人  
冥想、做正念练习，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。  
由于这是一个非常大的话题，  
所以  
几周后我们会再举行一次类似的线上  
会议。如果  
你有时间，  
也许……实际上，我将要  
谈谈  
菩提心。  
然后还有一些  
关于  
艺术的问题，  
特别是什么是法艺？嗯，我  
不知道  
艺术是什么，你知道，在藏语里，我想它被  
称为……  
你知道，这个词是“ju you you”，意思是  
类似幻象的、  
神奇的、  
不真实的，基本上不是真实的艺术。  
而“sun”指的是天赋或  
展示。  
为什么我们需要艺术？  
实际上，从佛教的角度来看，  
一切都是艺术，  
但特别是当我们谈论  
佛法时，  
说实话，  
很多时候  
表达或确立这种真理的唯一方法

是说一些稍微有点谎言的话，  
你知道，就像用一些不正当的  
语言，  
你知道，这取决于情况。这  
取决于你用这种艺术形式与什么样的人  
交流。  
你知道，  
如果观众是高雅的，那么  
你所使用的艺术形式自然就不同了。  
例如，你知道夏克提牟尼  
佛陀（Shakti Muni Buddha）  
赤脚乞讨走  
在曼加达特街（Mangadath Street）上，  
以苦行僧、流浪隐士的身份示人。  
这本身就是一种非常高雅的行为艺术，  
因为有很多  
观众喜欢这种  
宁静祥和的形象：老师、  
救世主、赤脚乞讨的苦行僧。  
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、  
脚镯和王冠。  
在不丹，人们喜爱他们的莲花生大师（Guru Rinpoche），  
部分原因是据说这位莲花生大师  
曾  
骑着老虎来到不丹，他们非常崇拜他。  
他们甚至还有一座  
叫做虎穴  
寺（Tiger's Nest Temple）的寺庙，那是  
他艺术作品的一部分。这是一种  
非常高雅的  
行为艺术，同一位莲花生

大师，同一位莲花生大师。

莲花生大师

有胡子，你知道，胡子，

而且我不知道，他

几乎赤身裸体，浑身涂满灰烬。是的，

我想

在印度，莲花生大师可能更受推崇，莲花生大师，

你知道，是的，

这都是

艺术，我想，

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，比如

绘画。

[音乐]

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，

他们有空宝座之类的东西，

或者空宝座旁边有一只鹿。是的，

那是他们用来

真正描绘

佛陀的艺术。我认为这是最好的之一，

因为佛陀在《八支经》中说过：“

那些把我看作形象的人，他们的

见解是错误的。”

所以，空宝座旁边有一只鹿，

这真的很好。当然，

随着时代变迁，人类与

生活的关系也发生了变化，

你知道，雕像……

最早出现的佛教佛像之一  
很可能是希腊人创作的，  
我个人很喜欢这些佛像。  
但是你知道，艺术是非常非常  
个人化的，对吧？  
即使在佛教时期，  
图像学也被  
用来教导人们，  
比如你知道的，  
生命意志的艺术，它被  
描绘得  
非常巨大。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，  
通过不同的艺术形式。  
我喜欢日本寺庙中那种宽敞、  
简洁的方式来呈现  
佛法和僧伽，  
但这并不意味着我  
不喜欢那些混乱的、无序的  
西藏或  
不丹寺庙。  
总之，准确地说，我认为  
佛教艺术必须以某种方式描绘真理。  
现在我要总结一下了，我想有  
很多问题，但  
我已经尝试概括地回答了它们。  
现在我来  
总结一下。 “  
你是你自己的主人”这句话  
意义深远，非常广泛。  
我们今天讨论的，可以  
说是从最外在的角度出发的。

我的意思是，归根结底，如果你能学会摆脱各种因缘，哪怕每天只有一两分钟，当然，最初可能需要通过理性的分析等等，但最终……所以有时候，更实际一点来说，就是要意识到你拥有一个身体。

其实，嗯，我觉得我不应该那样说，并不是说你拥有一个身体，而是要意识到你的身体。

我们多久才会这样做一次呢？你知道，我们很少这样做。

如果我们总是想着自己的身体，我们总是会把它和某些东西联系起来，比如体重、身材、健康，或者整容什么的，都无关紧要，但总有一些参照物。

只是简单地觉察你的身体、感受和你的思想，不要评判。

如果你每天能花几分钟时间这样做，你就是在给自己一个机会，让你成为自己的主人。

好吗？但正如我所说，这只是最外在的表达方式——你是自己的主人。

但还有更深层次的理解——

你是自己的主人。

也许我们可以以后再谈，但

只是想让你略窥一二，

因为昨天有人发给我一段

经文，我读了之后深受

启发。

你知道，经文里谈到了欲望、

愤怒、嫉妒等等这些烦恼。

烦恼的

真正解决之道

在于这些发展本身，

这就是我们所说的。

你是你自己的主人。

所以通常我们会想，哦，我有个

欲望，

哦，天哪，我需要找个地方来

处理它，我感到

愤怒，我需要做点什么。

于是你试图从别处找到解决方案或

解药。

好吧，现在我谈的是一个更高的

层面，对吧？

所以不要和外层面混淆。

当你试图从外部寻找解决方案时，

你从很高的层面来说就显得很自大，

你正在变成一个控制狂。

记住我说过，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，最终只会让你陷入烦恼之中。你

知道，就像，

我该怎么说呢，比如说，

假设你在新西兰，嗯……

（音乐）好吧，  
请原谅我的指法。你  
知道的。我的地理  
知识……好吧，假设你从新西兰飞，  
然后往南飞，  
最后你会到达澳大利亚。不管  
你喜不喜欢，  
我就是想逗逗这些新西兰人。  
如果你深入挖掘这些  
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。  
哦，今天就到这里吧。嗯，如果  
我说话太多，或者  
我的声音真的那么刺耳，我很抱歉，  
因为我不知道为什么，每次  
我对着电脑说话，我都会不自觉地大声喊叫，  
这真的很奇怪。嗯，  
最后，  
你知道，  
就像我一开始说的，这段时间充满  
挑战。是的，当然，  
有时候我们确实希望  
回到  
疫情之前的状态，但这在  
技术上或科学上是不可能的，对吧？  
但是，  
情况可能已经发生了变化，  
你知道，讽刺的是，也许变得更好了。

所以，我们应该始终保持积极的心态。关于

这件事，

很多人死了，很多人

失去了工作和家园，

我不知道，很多人经历了

太多苦难。

他们的苦难

不应该被浪费，我们应该

努力从中

吸取教训，

努力……

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、总理或其他什么人，

但让我们努力改变自己。

请学会坚韧，

你确实有能力变得

坚韧，你只需要像对待

灌木和杂草一样，

给予它们机会，你的韧性就会生长。不要

盲目地抱有希望，也不要

完全

恐惧，这可能是保持韧性的好方法。

如果你碰巧是佛教徒，

请相信

因果关系、

佛法和僧伽，

当然还有勤

洗手、戴口罩。如果你不是

宗教信徒，或者

不去清真寺，那么这些可能也不错。

[音乐]

而且，如果你恰好身处一个可以保持  
社交  
距离的环境，  
为什么不呢？  
最重要的是，要  
相信良好动力的力量。  
我认为我们把太多精力放在  
所谓的行动上，而  
轻视  
想法或动力。  
我们真的应该重视它，  
你知道，即使我们有“  
思想重要”这样的说法，对吧？  
请  
关注动力，它真的很  
重要。在  
这里，我想借此  
机会  
感谢我的朋友们，他们为  
庆祝我的生日做了各种各样的事情。  
我一直保密，不知道我已经  
60岁了，但现在你们泄露了秘密。就这样，  
非常感谢。  
还要感谢在座的三位女士，她们分别用  
葡萄牙语、西班牙语和中文进行翻译。  
谢谢。  
[音乐]