

You Are Your Own Master (AI整理版)

来源: https://www.youtube.com/watch?v=OUAnr6_E80

讲师:

好的, 我们开始吧。这次会有三段翻译, 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。

我选择今天的标题是"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。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, 我的语速太快或太慢了吗? 好的, 好的。

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, 这在某种程度上是可以理解的, 尤其是看到图像学的时候——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, 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。它已经经历了两千五百年的考验, 有非常博学多才的修行者, 也有盲目虔诚的信众。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, 这非常重要。它强调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, 而且不仅仅是佛教如此。在中国、在印度, 还有数论派和耆那教, 两千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十八世纪左右。我指的是那种真正全面的研究——写满一页又一页书籍、进行无数小时讨论、建立各种学派的那种。比如说, 那烂陀大学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, 是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这个问题：生命的目的是什么？我对这个问题非常怀疑，在我看来，这是一个非常非常亚伯拉罕式的问题。作为一个佛教徒，我对此深感怀疑。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，我别无选择，只能说是的——我还能说什么呢？但问题是，我们所说的"人生"是什么意思？"目的"是什么意思？"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？总的来说，我当然会说是的，我们当然在追求满足。我强调这一点，是因为有时候佛教会被视为一种……哦，那些不想找点乐子的人的东西，但这根本不是真的。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。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，对于那些认为这就是他们人生目标的人来说，这就是他们的满足感。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，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——我们该如何定义幸福呢？从广义上讲——你必须强调"广义"这个词——这就是寂天菩萨对幸福的定义：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，这里我们也可以"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，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。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，它涵盖了所有八万四千卷不同的教义，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，这有点跑题了，但我们人类也想成为自己的主人，我们知道这是一种权利。我们都想成为自己的主人，而且无论如何，我们似乎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。这其实是一本非常重要的书，应该有人写。

总之，我们喜欢控制别人。笑着说吧——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。我们当然想控制我们的敌人，敌人也想控制我们。但更糟糕的是，我们想控制我们自己的朋友，朋友也想控制我们，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，也涉及如何掌控自己，如何成为统帅。但是，正如你们许多人所知，当我们在佛教中谈到"控制"，谈到管理、控制、领导时，我们谈论的与通常所说的控制、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。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，但最重要的是——驯服你的思想，控制你的思想。

因为如果你能控制你的思想，就像寂天菩萨说的那样：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，如果你控制了你的思想，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，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，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，某种变异，对吧？所以"控制狂"——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、掌控一切？从根本上说，这就是佛陀所指出的——根本原因是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，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？你有没有只记得见过他们的指甲、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，其实是很多瞬间的集合。

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。就像我们认为海市蜃楼是水，认为稻草人是人一样。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。就像蜜蜂被困在玻璃罐或窗户里，几个小时又几个小时地拼命想飞到另一边——它们应该明白这样做行不通，但它们没有，仍然执迷不悟。我们也一样，用希望和恐惧来毁灭自己，不仅仅是希望和恐惧本身，还有那种习惯。你可以想想我们所做的一切，跟那些乌鸦和蜜蜂没什么两样。我们现在应该真正吸取教训了吧？但你知道，大多数时候我们并没有。

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，根本不去考虑别人，没有同情心，没有同理心，没有帮助他人的愿望。而当我们变成控制狂时，最终也会损害他人。然后我们就变成了自恋者，把自由、解放、个人权利当成某种特权，在这个过程中，我们失去了看待生活的视角，只从一个角度看世界，然后就被困住了。

那么，我们如何才能成为有远见的人呢？你想成为一名经理，想成为一名领导者，你需要愿景。但如果脑子里连一个基本的真理都没有，我们又怎么可能成为有远见的人呢？因此，我们应该真正学会掌控自己。

好，我们去趟洗手间，十分钟，也许十五分钟。十五分钟后，好，我们继续。

那么，我们该如何掌控自己呢？我认为，首先也是最重要的，是要知道并相信我们能够掌控自己——这是根本。我们拥有成为自己主人所需的一切要素。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，也没有任何人——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。

对我们很多人来说，首先承认自己拥有全部潜能，可能有点难。你知道，有句谚语叫“活在当下，让别人活在当下”，还有一句叫“做你自己”。我们说这些，也经常把它们印出来，当成口号、座右铭或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，去先活自己，再让别人活。

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；或者去散步，尤其是在森林里，这也不错，但这取决于你怎么走。然后我们又想，“做你自己”就是读书、听播客之类的——但当你这样做的时候，你真的是在“做自己”吗？听新闻、听观点、读文章，可能并不能真正帮助你做到这一点，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，恰恰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。那么，你究竟有多少是在真正地生活，又有多少是在被他人左右呢？

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”，或者你想做自己真正想做的事，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》，你应该读，但也应该读读《平壤时报》。尤其是那些自由派人士，你们肯定对《纽约时报》抱有偏见，我知道，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。如果你只读《纽约时报》或《平壤时报》，最终都会变成一个控制狂。《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。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，你会开始善待他人，你会开始同情那些沉迷于《平壤时报》的人，你会开始不去贬低他人，然后你会越来越少地……他们叫什么来着，“狂热症”？就像唐纳德·特朗普那样，只考虑自己。

好，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。要真正遵循基于佛教结构的体系，我给你举个例子：首先，你需要真正看到我们现在所有做法的缺陷。就比如说，嗯，好吧，如果这里有《纽约时报》的记者，我很抱歉——这件事一直萦绕在我脑海里，所以我得一遍又一遍地重复。你必须明白，把《纽约时报》视为言论自由的象征，却把《平壤时报》视为宣传工具，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《平壤时报》比《纽约时报》好，我只是说它们都有各自的既得利益。

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，几个小时过去了仍在努力寻找逃离罐子的方法，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，不仅要承认，还需要努力摆脱困境。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，与去洞穴探险之类的也无关，这真的需要跳出固有思维模式。

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……记得我之前说的那些，也许已经很难了，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——它可以从非常非常小的事情开始。

顺便说一句，有趣的是，我们其实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好意思做的事情，你知道我的意思。那种不加修饰的状态，我们喜欢这种感觉。看到一个孩子也真的很好——看到光着身子的孩子在餐厅里完全不在乎别人怎么想，我们挺喜欢这种感觉，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，甚至觉得很可爱。

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，就像参加锐舞派对，那种音乐，我们喜欢那种不加修饰的状态——这就是为什么我们喜欢周六和周日，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，你真的需要渴望这种不加修饰、不矫揉造作、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——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，这是第二点。

好，现在，我们该如何做到这一点？我们该如何开始看到缺陷？该如何开始看到人为世界的流动？该如何开始获得并为不矫揉造作的世界而努力？为此，你需要养成某种生活方式、态度或动机的习惯。

嗯，所以我们在这里谈论的是练习——佛教式的家庭作业。现在，“练习”这个词真的被误解了，或者说被曲解了。我觉得几乎每次提到冥想或练习，我们都会陷入某种公式，而这些公式也许真的很好，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——顺便说一句，这真的不是我编造的，而是基于经文和经典——是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。而且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，融入你的日常生活。比如，当你对别人说“再见”的时候，你告诉自己——不要告诉对方，而是告诉自己——也许这真的不可能，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——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起伏波动。

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，你都需要意识到：这是暂时的。你可能一辈子都不会静坐一分钟，不会像冥想那样静坐，不会念诵咒语，不会像佛教徒那样行事——我不知道所谓的佛教徒是什么，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。消极的东西也可以是好事，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，包括内心世界，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，不应该去所谓的“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和练习。

现在，最重要的是：无论出现什么情况，无论你反复体验到的是所见、所听、所尝还是所感，都要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，也有“接近”之意。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

，哪怕只是片刻，无论你是坐着还是在慢跑，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——也就是：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。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去引导他。但你知道，作为母亲，你对这个孩子有着格外深厚的爱，因为这个孩子的问题实际上并不存在，但同时它又确实存在——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，反复传递这些信息，贯穿你的每一天、每一周。你可以在浏览 Facebook、社交媒体的时候这样做。这是一种练习。

好的，我想我们应该休息一下，休息十分钟。然后我们从一些问题开始。

好的，现在我们来查看一些问题。这里有很多问题，而且很多问题都是相关的，所以我打算一一解答，希望能够回答你们的很多疑问。

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"练习"的定义所在。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——我认为他们似乎觉得练习必须有某种形式。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，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、半小时或更长时间，或者必须有某种固定形式。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，是领悟真理的真谛，以及如何通过坐着领悟真理。其实站着或走动都无所谓。嗯，我应该赶紧结束这个——你知道，坐着当然有帮助，而且有很多方法都很有用，比如在山顶冥想，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，某些人，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、坚持练习、每次时间短，对初学者来说至关重要。当你不依赖某种固定的形式或地点、比如固定的时间安排时，就给了你更多机会去熟悉这个真理。所以，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。

现在有一个很有意思的问题，而且类似的问题还有一些，我来回答一下。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。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。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。我觉得这挺好，你应该好好培养这种感觉。然后，这种悲伤，作为另一种复合现象，也会消失。如果我理解没错，你说的这种悲伤就是我说的那种，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。

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。这也可能是因为很多人冥想、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，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，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，在藏语里，我想它被称为……这个词是"ju you you"，意思是类似幻象的、神奇的、不真实的，基本上是非真实的艺术。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，就像用一些不那么直白的语言——这取决于情况，取决于你用这种艺术形式与什么样的人交流。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，释迦牟尼佛陀 (Shakti Muni Buddha) 赤脚乞讨，走在摩揭陀 (Mangadath) 的街道上，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。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)，部分原因是据说莲花生大师曾骑着老虎来到不丹，他们非常崇拜他，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。

莲花生大师有胡子，而且我不知道，他几乎赤身裸体，浑身涂满灰烬。我想在印度，这位莲花生大师可能更受推崇。是的，这都是艺术。不过我想，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。

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，他们有宝座之类的东西，或者宝座旁边有一只鹿。那是他们用来真正描绘……

佛陀的艺术，我认为这是最好的表达方式之一。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，宝座旁边放一只鹿，这真的很妙。当然，随着时代变迁，人类与生活的关系也发生了变化。雕像……最早出现的佛教佛像之一，很可能是希腊人创作的，我个人非常喜欢这些佛像。但你知道，艺术是非常非常个人化的，对吧？即便在佛教时期，图像学也被用来教导人们，比如生命之轮（生死轮回）的艺术，被描绘得非常巨大。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。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繁复热闹的藏式或不丹寺庙。总之，准确地说，我认为佛教艺术必须以某种方式描绘真理。

好，现在我来做个总结。今天讨论的内容涉及很多问题，我已经尝试概括地回答了它们。

"你是你自己的主人"——这句话意义深远，涵盖面非常广。我们今天所讨论的，可以说是从最外在的角度出发的。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分析等方式入手——但最终……有时候，更实际一点来说，就是要觉察到你有一个身体。其实，嗯，我觉得不应该那样说，不是"你拥有一个身体"，而是要觉察你的身体本身。我们多久才会这样做一次呢？你知道，我们很少这样做。我们一想到自己的身体，总是会把它跟某些东西联系起来——体重、身材、健康，或者整容什么的——不管是什么，总有一个参照物。只是简单地觉察你的身体、感受和你的念头，不加评判。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，让自己成为自己的主人。好吗？但正如我所说，这只是"你是自己的主人"这句话最外在的表达方式。

还有更深层次的理解。也许我们以后可以再谈，但我想让你略窥一二。因为昨天有人发给我一段经文，我读了之后深受启发。经文里谈到了欲望、愤怒、嫉妒等种种烦恼。烦恼真正的解决之道，就在于烦恼本身的展开——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，我需要找个地方来处理它；我感到愤怒，我需要做点什么。于是我们试图从外部寻找解决方案或解药。但我现在谈的是一个更高的层面，请不要与外在的层面混淆。当你试图从外部寻找解决方案时，从更高的层面来看，你其实是在变成一个控制狂。记住我说过，控制狂意味着你有人格障碍。

佛陀说过，如果你深入挖掘这些情绪，最终会在其中找到智慧。就像……我该怎么说呢，比如说，假设你在新西兰——（音乐）好吧，请原谅我的指法——我的地理知识……好吧，假设你从新西兰往南飞，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。这就是为什么烦恼最好的解脱之道就是烦恼本身。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。

好，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。我不知道为什么，每次对着电脑说话，我都会不自觉地大声喊叫，真的很奇怪。

最后，就像我一开始说的，这段时间充满了挑战。是的，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？不过情况可能已经发生了变化，讽刺的是，也许还变得更好了。所以我们应该始终保持积极的心态。这段时间，很多人失去了生命，很多人失去了工作和家园，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。

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，但让我们先努力改变自己。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。不要盲目地心存希望，也不要完全陷入恐惧——这也许是保持韧性的好方法。如果你碰巧是佛教徒，请相信因果、佛法和僧伽，当然还要勤洗手、戴口罩。如果你不是宗教信徒，后两条应该也不错。而且，如果你恰好身处可以保持社交距离的环境，为什么不这样做呢？

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，却轻视了想法与动机。我们真的应该重视它。你知道，我们甚至有“思想重要”这样的说法，对吧？请关注你的动机，它真的很重要。

在这里，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各种安排。我一直保密，没想到你们现在都知道我已经60岁了——秘密就这样泄露了。就这样，非常感谢。也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。