

你是自己的上师

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=nHjN8sx8CX0>

讲师：

[音乐]

好的，我想

我们可以开始了。会有

三位

译者，

所以

[音乐]

让我们来看看

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

适应著自己的笔记型电脑说话。

[音乐]

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

[音乐]

反思自己。

我们接下来要…

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。

[音乐]

对一些新朋友来说，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

我们也会

进行问答环节，所以请把

你们的问题寄给我们，我会尽量向

译者报告。我的语速是

太快还是太慢？哦。好的，

现在来说说佛法。

由于种种

原因，佛法

最终被

归类为一种

宗教。

你知道，在某种程度上，这是可以

理解的，因为它

起源于印度，

有许多

印度的细微

差别、符号和仪式。当然，之后当

它传播到

中国、日本等地时，也吸收了这些

文化的影响，包括仪式。所以，经过

2500多年的发展，

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，

特别是

对于那些刚接触佛教的人来说，它

甚至可能看起来像是一些

巫毒教的东西。

但是，

佛教

本质上是一条道路，一种方法，

它

充满了理论和

技巧。从根本上说，

理论和技巧都是

为了研究

生命，这就是它的本质。

它已经过验证了2000年。五百年来，

无数人，从博学多才、知识渊博的

人，到盲目虔诚的信徒，都参与其中。他们都是优秀的知识分子。

即使在科技领域，佛教也

发挥了

重要

作用，例如

印刷术。据说，印刷术是人类历史上

最早的印刷品，它

诞生于中国。

据说，最早印刷出来的东西是《

金刚经》，也就是我们现在所说的《金刚经》。科技方面，佛教也发展了

（音乐方面）。

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，它是一种内省的

文化，一种
内在的分析。这
基本上是
佛教的核心，
也是
佛教方法中非常重要的一部分，
尤其是在
我们现在所说的「心」的冥想和系统分析方面。

这
非常重要。

实际上，不只是佛教，
在中国，还有印度的数论派
和
耆那教等等。

两几千年前，很多人都在
探索内在世界，你知道，
探索内在世界。

[音乐]

我有时会逗弄我的
西方朋友，
说我不知道
西方究竟是什么时候开始研究心灵的，
我估计大概是在
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。比如说，
像那
兰德大学，它是最
古老的大学之一，而
那里最大的学科就是心灵研究。那么，
为了开始

我们

今天的聚会，我们先来

问这个问题：

为什么我们要研究生命

或心灵

？广义上讲，因为作为一个

人，作为一个有感知能力的生命，

我们都在寻求某种

满足感，

最终获得幸福。

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。

记住，几乎每个月我都会

被问到这个问题。人生的目的是什么？

你知道，我对这个问题非常怀疑。

嗯，这对我来说似乎是一个非常非常亚伯拉罕式的问题。

身为一个佛教徒，我对

这个问题非常怀疑。

佛教

甚至会问，人生的目的是

为了快乐吗？是的，当然。

你知道，如果你

在街上问我这个问题，我

别无选择，只能说是的，当然。

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，其实没有太多意义。客观来说，

嗯，
我的意思是严格来说，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，
你们中的一些人
可能知道，你们可能会想，哦，呃，所以
你们是佛教徒，难道你们不是在追求
快乐吗？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。
你好，我强调这一点是因为有时候，嗯，佛教徒或佛教徒人们总是把佛教徒看作是坏消息的制造者，
他们谈论苦难和弃绝，好像不想享受生活，但这完全不是真的。[音乐]我想这其中是有原因的，
因为很多时候我们把
这些事情描绘成这样，比如
你经常看到的，像
山洞里的人冥想，比如只喝
荨麻汤，所以我们美化了这些，
所以我们想，天哪，
佛教徒也必须这样做，你知道，有一种观点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
这是他们人生目标的人来说，我的意思是，
这是他们的满足感。
你知道，很多人透过
简单的生活获得
满足感。有些
经文中，佛陀其实
拒绝为
想要出家的人授戒，
他告诉他们，你应该
继续当商人。

[音乐]

所以，当然，我

知道

佛教并不反对幸福和

满足，

但是，嗯，

让我们先来定义一下幸福，广义上来说，我特意

强调了「广义」这个词。你需要特别注意

这个词。总的来说，寂天

菩萨是这样定义幸福

和不幸福的：当你独立自主时，幸福就存在；当你的处境必须依赖他人或事物时，幸福就不存在。

[音乐]

这里我们用到「主人」这个字。如果你能掌控自己的人生，那么你大概就没问题了，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，你拥有完全的自律。那么，

满足感就

存在了。

佛陀还有很多其他的论述，例如，

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

依赖佛陀。佛陀说我们遇到了

麻烦，他离开了，

但这

句话意义深远，蕴含著深刻的道理。

这

是一项在所有84,000种不同的教义中都能找到的研究，

卷帙浩繁，讲述

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，这有点离题了，但我们

人类也想成为自己的
主人，我们
知道这是权利，我们都想
成为自己的主人。总之，
我们
认为
每个人都想成为管理者。有多少
本书是关于管理的？有
多少本书是关于
领导力的？每个人都想成为
领导者，
社群领袖、
基督徒
领袖，我认为没有，
甚至没有一本书是关于
如何成为被
管理者，或成为被
领导者。
总之，
我们喜欢控制别人，我们
想成为孩子的主人，
孩子也想
以非常不同的方式成为父母的主人。
当然，我们想成为…控制我们的
敌人，敌人想要控制我们，
但更糟的是，我们想要控制我们的
朋友，这真的很不好，
而朋友也想要控制我们，这就是
朋友的异样之处。
但正如我之前所说，
即使在佛教中，
广义上讲，
佛法的一部分
也是

如何掌控一切，如何成为
统帅，或者说，如何成为统帅。

但

你们很多人都知道，

当我们谈论控制，

例如

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

基本上是控制自己的思想，

驾驭自己的思想，

[音乐]

引导自己的思想，管理自己的

思想。是的，

这实际上是，你知道，有时

佛教徒就是这样总结的。

如果你问什么是佛教，

我们就是这样总结的：不要做

坏事，要做好事，

但要

驯服你的思想，或

控制你的思想。

[音乐]

你可以控制你的思想，

就像月神所说的那样，如果

你想的话。穿上

柔软的皮鞋，无论走到哪里，

都会感受到

柔软。同样，如果你能控制自己的

思想，那么一切都会被

掌控。

你知道，

我们大多数人

没有控制自己的计划，

事实上，

我们只想控制别人，不只是

人类。

无论是

市场、

汽车，还是

你的笔记型电脑，总之，

花园、

厨房、

洗衣房，所有的一切，都…

（音乐）

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。我认为在英语里，「freak」（怪胎）这个词意味著某种扭曲的

元素，你知道，扭曲的，对吧？扭曲。所以你知道，控制狂，

你知道，我们这种控制他人的热情，其实包含著某种扭曲的元素。在我

来这里之前，我在

维基百科上查了「控制狂」这个词，其中

一个定义是，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。

为什么我们会变成这样？为什么我们会如此痴迷？我们

想要控制

事物，想要改变事物，想要控制事物，这从根本上来说，就是佛陀所说的，因为我们对生命没有真正

的认知。藏语里有个很美的词，意思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。我们总是专注在一些不完全令人满意的东西，却以为那就是幸福。

迟早有一天，这会带给我们失望。我们总是专注

在那些转瞬即逝的事物，却想像它们会永远延续下去。

我们关注的是事物的各个部分，但我们从不把它们看作是部分，而是把它们看作一个整体。你什么时候记得你见到朋友的时候？

你有没有只记得他们指甲、头发，甚至鼻毛之类的细节？不只他们，我们自己也一样。

我们把

自己看成一个整体，一个完整的个体。我们甚至不会去想脚趾、宿舍之类的东西。不要用瞬间的、复杂的瞬间集合来思考

我们自己，而且非常重要的一点是，我们总是关注某种

幻象、某种投射、某种表象，但最终总是认为那就是真正重要的项目。所以从一开始，我们就抱持著错误的观点，一种误解，一种错觉，一种妄想。想像一下，就像我们认为海市蜃楼是水，稻草人是人一样。

但是，

我们不只持有这种

错误的观点，我们也习惯了这种误解。

在稻田

里，蜜蜂日复一日地来，当稻草人稍微移动时，它们仍然感到害怕。它们应该要明白，啊，那没什么，那只是个稻草人。但它们没有明白。就像蜜蜂钻进玻璃罐或

窗户里，几个小时又几个

小时地试图飞到

另一边一样，它们应该

明白这样做

行不通。但它们没有明白，它们仍然执迷不悟。

这就是我们如何被

希望和恐惧所毁灭

[音乐]，

不仅仅是公开的恐惧，而是希望和恐惧的习惯。

你可以思考

我们所做的一切，就像

那些乌鸦和蜜蜂一样。

现在我们应该真正学到教训了吧？

好吧，这行不通，但

你知道，大多数时候我们都没有。

好吧，

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，也没有同理心

[音乐]，

没有帮助他人的愿望，尤其是
穷人。

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

我们变成了自恋者，

然后我们认为自由、

解放、

个人权利都是某种

特权，

在这个过程中，我们

失去了看待生活的视角

[音乐]。

我们只从一个角度看待生活，

并且被困住了。那么，

在这种情况下，我们如何成为有远见的人呢？

你知道，

想成为管理者，想成为领导者，

你需要一位有远见的

管理者。

如果你的

脑海中没有一个基本的真理，

我们又如何成为有远见的人呢？因此，我们真的应该学会掌控自己。嘿嘿，好的，我们去上个厕所吧

，10分钟，也许15分钟，15分钟，好的。现在，嗯，那么，

我们该如何掌控

自己呢？嗯…[音乐] 我认为，首先，从根本上来说，重要的是要知道并相信我们可以掌控自己。

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，成为自己掌控者所需的要素。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，任何人都不能控制一个人。嗯，对我们很多人来说，这可能有点难，我的意思是，首先承认我们拥有这些品质可能有点难。满载运转，是的，我们满负荷运转了，

我不知道成为自己主人的秘诀是什么，嗯，你知道，我想有一个说法叫“活在当下，让别人活在当下”，还有一个说法叫“做你自己的事”。如果是的话，我们说这些，我们把它印出来，它只是……

你知道，我们把它当作口号，我不知道，座右铭，我不知道，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，

你知道，只是投入时间和精力，先活，然后让别人活。很多人，我想当我们说「活在当下，让别人活在当下」或「做你自己的事」时，嗯，也许他们会想到，嗯，我不知道，嗯，关上门待在房间里，其实还不错，但对某些人来说仍然不够好。去散步，尤其是在森林里，这还不错，但这取决于你走路的方式。然后我们还有这些想法，哦，你知道，“做你自己的事”，让别人活在当下，意思是读书，听播客，哦，哦，现在你……我不知道当你那样做的时候，你真的……你知道，活在当下，让别人……你知道，做你自己的事。我不知道，需要好好想想。嘿[音乐]听外国新闻、看新闻评论、读文章，所有这些都可能对你真正做到活在当下、让别人活下去没有帮助。因为问题在于，例如新闻媒体或社群媒体，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活下去而设计的。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。所以，你知道，你到底有多少是真正活在当下，让别人决定你的人生？你知道，这是值得思考的问题。《纽约时报》…当我们

说「

活」的时候，广义上讲，我们指的是生活。当我们说「活」的时候，我们指的是身体、感觉和意识的延续。所以，如果你想活在当下、让别人活下去，

或者

如果你想做你自己的事，你必须让你的身体、感觉和思想摆脱虚构，你必须摆脱各种各样的……人为构建的世界，评判世界，参照世界，这就是你需要学习的。我不是说你不该读《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，听著，你们会带著偏见相信《纽约时报》，我知道这一点，我自己就是其中之一，因为你们从小就被灌输了这种想法，从幼儿园开始，你们就被这样编程、被控制、被操纵这样。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。

《纽约时报》并不会让你比《平壤时报》更控制狂，事实上，《纽约时报》会让你成为一个非常老练的控制狂。好吧，

你知道吗？你还记得控制狂是什么意思吗？所以，透过阅读《纽约时报》，你会变成一个非常非常老练、畸形的人，一个被老练彻底扭曲的人。如果你读伦敦的《卫

报》，你会变成一个非常非常老练、人格障碍的人。所以我们真的需要精明、聪明、精明、明智地生活，并且永生，这其实是佛陀的基本教义之一。如何精明、聪明、精明地生活，早安。作为这种教义的副作用，你也会获得慈悲，你知道，就像仁慈一样。你会开始同情那些沉迷于平壤时代的人，当然，你会开始不贬低他人，然后你会变得越来越……他们称之为……规模。好的，那么现在，我们如何根据经典的佛教结构来做到这一点？

我相信这里有很多新手，你知道，我是一个佛教徒，所以你知道，最终你只会听到与佛教有关的事情，所以请耐心等待我们讲完。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，我告诉你这些，然后你就会明白，首先你需要真正看到我们所有做法中的缺陷，对吧？好了，让我们看看

你喜欢什么，比如说，嗯，好吧，如果这里有《纽约时报》的记者，我很抱歉，但不知怎么的，这件事现在一直在我脑子里挥之不去，所以我想我得一遍又一遍地重复。

你必须

意识到，把《纽约时报》视为言论自由的象征，却抱持偏见地把《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，

我只是说它们都有既得利益。记住，日复一日，我们看著稻草人，仍然感到恐惧；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以这种方式逃脱。所以我们需要真正承认我们身处这个困境，不仅要承认这一点，我们还需要渴望逃离这个困境，我们应该要勇敢。在现代社会，要走出舒适区，我认为这叫做跳出思维定式。跳出思维定式与剃须无关，也不是要你躲进山洞之类的，而是真正意义上的跳出思维定式。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加工和人为安排的事物。这可能比……嗯，要理解我们生活的脉络要难一些。记得我之前说过，理解生活脉络可能已经很难了，但这一点更容易，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人为加工和人为安排的状态。所以，你需要倾听，需要思考，需要分析。

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成功。为什么喝酒？因为当你微醺的时候，你会开始做一些你平常不会做的事情。想做或不好意思做，你知道我的意思，就是那种自然不做作的状态，你知道，我们喜欢这样，比如我，而且看到一个孩子真的很有趣，看到一个光著身子的孩子，你知道，就像在餐厅里完全不穿衣服地走来走去，你知道，完全不在乎别人想，我们自己喜欢这样，你知道，就像我们自己，但不介意，你知道，完全不在乎别人

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，就像音乐，你知道，我们做一些事情，你知道，我们喜欢这种自然不做作的状态，你知道，这就是为什么我们喜欢周六和周日，只要别人有机会就有机会就很好地生活，让你们也敢过巴西生活，甚至更好。是的，所以我的意思是，你们真的需要渴望这种未经人为雕琢、未经人为制造、未经显化、未经授权的状态，你们真的需要渴望它。这很重要，未经人为雕琢、未经人为制造的状态。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。但我说的不只是睡衣涅槃，我说的是更广阔的涅槃。好的，先生，这是第二课。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并为未经人为雕琢的世界而努力？为此，你需要习惯某种生活方式、态度或动机。是的，你好。所以，我们现在要谈的是练习，比如说练习作业。现在，这个术语练习，佛教式的功课，这真的被误解了，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，就像密码一样。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。

顺便说一句，这真的不是我编造的，而是基于经文和经典。你会看到，

你需要……如果你能思考万物

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，而是真正地将它带入你的意识，带入

你的

日常生活，比如，当你对别人说「再见」的时候，当你对自己说「再见」的时候。告诉自己不要告诉那个人，

但要告诉自己，也许那是不可能的。

[音乐]顺便说一句，我们有些人，嗯，有些人的执念非常顽固复杂，比如，我真的，真的不喜欢下午的阳光，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，这种情况已经持续很久了

,

几乎就像一个永久性的习惯。我对日本文具店的热爱也难以改变，我不明白为什么。

除此之外，我的许多喜好都发生了很大的变化，你知道，不同的，不同的元素，所有的一切都在变化，

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打理英国花园，现在却很喜欢英国花园

。是的，我对食物、音乐等等的品味都会这样波动。所以，无论你的生活、想法、价值观如何，或者我不知道，

你都需要意识到，这一切都是暂时的，你可能不会坐下来，你可能不会表现得像个

佛教徒，我不

知道佛教是什么，但无论如何，如果你能有

意识地记住这种暂时性，顺便说一句，当

我再次谈到暂时性时，请不要用消极的方式想它，它也可以去消极的。

[音乐]

因为事物是会改变的，所以才有希望。如果你能将

这种意识带入你平凡的日常生活中，是的，

这是一种修行，一种练习。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

意识到这一切都无法给你带来百分之百的满足感，无论满足感是什么，我并不是说你不应该参加聚会

，不应该闲逛，不应该……你知道，不应该做你所谓的“逛街”，去做所有这些事情，当然不要停止你正在做的任何事情，

但不要像那只被困在罐子里的蜜蜂一样，要意识到没有什么最终会让你完全满足，你知道，全心全意

地，你知道，完全地，在你站立的时候，在你行走的时候，都要保持这种意识。

你正在切洋葱，

我不知道，不一定要坐著切，因为这其实是一项典型的功课或练习。现在，最重要的是，无论你经历或体验到什么，无论是重要的体验、

听到的、尝到的，还是感觉良好的，都要反

意识到它们只是表象。在藏语中，我们称之为「非和」(non-sum)。这是一个非常好的词，意思是表象，某种意义上的表象，只是……我并不是说它们

不存在，它们确实存在，但它们只是表象。像这样教育自己，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，无论你是坐著还是慢跑，方式都无所谓。然后不时去商场，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，

这就是一切皆是暂时的，一切永远无法真正带给你完全的满足，一切都只是表象，而非真实。他们真的不明白吗？有了这些知识，你会感受到一种……我不知道该

用什么字眼来形容，也许是同情，我想大概是爱吧。

你知道，例如，如果你是一位

独生子女的母亲，而你的孩子出现了幻觉问题，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，身为母亲，你会顺著孩子所见所闻的来，这很正常。但

你知道，身为母亲，你会对这个孩子，尤其是这个孩子，怀抱著格外深沉的爱。因为如果孩子只是头痛或牙疼，情况就有点不同了，但这个孩子的问题其实不存在，但同时它又真实存在。

你知道，这真的是一件大事，真的很难。

你需要不断地提醒自己，把这些讯息融入你的日常生活中，甚至在你浏览Facebook的时候也可以这样做。这是一种特别的练习。好了，我想

我们应该

休息一下。好的，休息10分钟，然后我们要做的是…我们先从一些问题开始，好的，问题，好的，现在我们来查看一些问题，好的。

[音乐]好的，嗯，这个问题，嗯，我的意思是，有很多问题，很多问题都是相关的，所以我打算回答一下，希望

它能解答你们的很多问题。好的，现在，很多人的问题是，他们发现很难应用这些技巧，即使他们知道真理——无常的真理，无满足的真理，以及一切事物都只是表象而非真实存在——他们在理智上无法真正将其应用到日常生活中。试著指出所谓「

练习」的定义，

你

真的需要仔细注意亚马逊的定义，你知道，他们感到懒惰、昏昏欲睡、

没有动力去练习。我认为他们似乎有一种想法，认为练习必须是[音乐]好的，某种程度上，你知道，如果练习必须有某种[音乐]形式，你知道，就像你认为的那样，哦我需要练习，所以我必须坐著。嗯，这样想当然是不对的。如果你有机会、有条件或有空间坐下来，是的，有时候你应该坐著。这些都是有利的因缘。

佛经和

沙斯塔拉中并没有教导修行只能坐著进行，或只能在寺庙前进行，或只能在清晨进行。

你知道，从来没有这样的限制。因缘确实有帮助，例如坐著，一定有帮助。坐著

思考这个问题，可能比躺在

床上更容易让你领悟真理。当然，条件也很重要。

例如，另一个问题是，修行者总是认为修行必须是“哦，你知道，我不能修行”，我的意思是，我想他们指的是什么，或者“我没有时间”，意思是修行必须持续一个小时或半个小时，或者更长的时间。你知道，很多问题都成了现代修行者的障碍。嗯，

这就是为什么

我说，你看，在这里，

你真正需要达成的是什么？是

看清真相，以及你如何看清

真相。绕著它走走其实并不重要。嘿，重要，我应该……我应该结束这个了。

你知道，静坐当然有帮助，而且有很多方法，例如在山顶冥想，你知道，这确实有帮助，有时在流水边冥想或练习也行。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，你知道，从佛陀的成道、身涅槃，所有这些都发生在树下。此外，经常、持续地进行短时间的练习对我们来说是关键。

当你不依赖某种形式或地点，例如时间安排时，它就给了你一些机会去适应。更频繁地，更具体地说，这就是为什么…（音乐）虽然我并不排斥任何形式和仪式，当然，

如果它们能启发你，那就去做吧，但是，你也应该高度重视非正式的练习，因为珍贵而陌生。这里有一个有趣的问题，还有一些类似的问题，所以我将回答这些问题。你们有些人

说，所有这些关于看到真理、思考真理的事情，比如……我

不知道你们在谈论哪种悲伤，但我现在要告诉你们，这对很多

初学者来说是好的，这种看到真理的方式，是的，对

许多

人来说，它可能会带来某种忧郁的悲伤感，我认为这很好。

（音乐）实际上，佛陀在《般若波罗蜜多经》中称赞这种悲伤是一种高尚的悲伤，你知道，许多严肃的佛教修行者甚至祈祷他们即使在世俗层面也

能

拥有这种悲伤。这种悲伤，是看清真相的副产品。我认为你已经变成了一个敏感的人，我认为这很好，要好好培养这种敏感。这种悲伤，作为另一种复合现象，也会……

如果我理解正确的话，你所说的悲伤就是我在这里所说的悲伤，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。我希望我们说的是同一种悲伤，我想是的。所以我的重点是，这种悲伤，我会珍惜它。

记住[音乐]

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，它们会发生，而且没关系。所以，如果你是农民，你会努力种植稻米，而不是干草。

当你收获稻米时，干草也包含在内了，它已经装满了稻谷。是的，这可能也是因为很多时候

人们…冥想、正念之类的练习，是为了放松、快乐、平衡和健康，但这并不是佛法信徒的最终目标。

正念，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，也许我会谈谈菩提心组织。然后还有一些关于艺术的问题。嗯，我可能不太了解艺术，

你知道，

在藏语里，我想它被称为……

你知道，这个词是“ju you you”，意思是幻觉、魔法、非真实，基本上不是真实的

艺术。而「cell」的意思是天赋或展示。那么，我们为什么需要艺术作品呢？实际上，从佛教的角度来看，一切都是艺术，尤其是在我们谈论佛法的时候，说实话，很多时候，表达这种真理或确立这种真理的唯一方法就是

艺术。真相就是，用一些略带谎言的方式，例如用一些拐弯抹角的语言，

你知道，这取决于你用这种艺术形式与什么样的人交流。如果观众比较有品味，那么你就会创作出另一种艺术，当然，这种艺术形式会与异国文化连结起来。例如，

你知道释迦牟尼佛，你知道他

在漫画《街头抉择》中赤脚乞讨的形象，这是一种非常盛行的行为艺术。很多观众喜欢这种宁静的形象，

你知道，老师、救世主、赤脚乞讨的苦行僧，你知道，很多人喜欢这种形象。但有时，我不知道，他会以蓝色的形像

出现，戴著耳环、鼻环、手镯、脚炼和王冠。[音乐]在不丹，他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

莲花生大士骑著老虎，他们很喜欢它。他们甚至有一个叫做虎穴寺的地方，你知道，那是其中之一。你知道，他的艺术是一种非常精湛的表演艺术。他说，不要把它当成廉价的艺术。同样的莲花生大师，你知道，留著胡子，而且几乎[]，身上涂满了圣灰，阳光照耀著他。嗯，这都是艺术，我想，想像一下。

但我想，问这个问题的人指的是我们

现在所说的佛教艺术，例如绘画。你知道，如果你研究佛教艺术史，你会发现非常有趣。在阿育王时期，你很少能看到真正的佛像被描绘出来。他们用空宝座，或是空宝座旁有一只鹿来真正描绘佛陀。我认为这是最好的表演之一，因为佛陀在《薄伽梵歌》中说过，那些把我看作是形体的人，他们的观点是错的。所以，空宝座旁有一只鹿，这真的很好。当然，随著时代变迁，人类与生活的关系也发生了变化。

你

知道，雕像开始显得充满能量，最早的佛教佛像之一可能要归功于希腊人。我个人非常喜欢这些雕像，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，图像学也被用来教导人们很多东西，例如绘画。不同的文化，不同的文化，他们有自己的与内在真理或佛陀建立联系的方式，透过不同的艺术形式，不同的文化，以及日本这种以简洁的方式呈现佛法和僧伽的方式。

但这并不代表我不喜欢混乱的，

你知道，杂乱无章的，像是西藏或不丹的寺庙。总之，准确地说，佛教艺术必须以某种方式描绘真理。我想，我现在要总结一下了。我想有很多问题，但我尝试著概括地回答它们。现在我

试著总结一下这句话：「你是你自己的主人」这句话非常重要。今天我们谈到了一个宏大而深刻的论断，我们以最外在的方式进行了讨论，可以说，在最外在的意义上，你可以学会摆脱各种因缘，哪怕只有一两分钟。今天，一开始你可能会进行一些理性的

分析等等，但有时候，更实际一点，例如在审视身体之前，先

意识到你拥有一个身体。我不该那样说，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，我们很少能做到这种身心和谐。如果我们总是想著自己的一切，想著自己的身体，我们总是会把它和某些东西连结起来，例如体重、体型、健康等等，整容什么的都无所谓，但总有一些参照物。总之，要

觉察你的身体、你的感觉和你的

思想。如果你每天能抽出几分钟时间来做，你就是在给自己一个机会，让你成为自己的主人。好吧，就像我说的，这只是最外在的表达方式。要更深入地理解这句话，你是你自己的主人。也许

我们可以找个时间再聊，但只是想让你了解一些想法，因为昨天有人发给我一段经文，我读了之后觉得很受启发。

你知道，我们谈论欲望、愤怒、嫉妒等等。这些烦恼就是这些烦恼，解决这些烦恼的真正方法就是这

些烦恼本身。这就是我们正在谈论的，你呢？所以通常会想，好吧，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。所以你会
试著从别处找到解决方案或解药。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过分了，
你变成了一个控制狂。记住我说过，控制狂意味著你患有人格障碍，被控制了。佛陀说过，实际上，如果你……如果你……如果你插手这些烦恼，最终只会让你……

你知道，这些烦恼……你知道，你会……该怎么说呢……比如说……假设……假设……嗯……你在新西兰……好吧，请原谅我的方向感……你知道我的地理知识……好吧，假设你从新西兰飞过来。纽西兰，然后你飞向南方，好吧，不管你喜不喜欢，最终都会到澳洲。我就是想逗逗这些纽西兰人。如果你不断挖掘这些情绪，最终会发现

智慧。这就是为什么发展的最佳方案就是发展本身。哦，今天就到这里吧。嗯，如果我的声音真的那么刺耳，我很抱歉，因为我不知道，每次对著电脑说话，我都会不自觉地喊叫。

[音乐]

是的，最后，正如我一开始所说，这段时间充满挑战。是的，当然，有时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，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。很多人过世了，很多人失去了工作和家园，我不知道，很多人经历了太多的苦难。我们应该……他们的苦难应该……不要浪费时间，我们真的应该努力从这个节目中学习一些东西，然后……我不知道，再回到我们今天的话题，你是你自己的主人，改变自己真的很难，你知道，也许你是市长、州长、总统、总理或其他什么人，但让我们尝试改变自己，每个人。

[音乐]请学会坚韧，你确实有韧性，你只需要关注这种能力，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。不要盲目地抱持希望，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，佛法和僧伽是真理，不要感到困惑。当然，洗手、戴口罩、信奉无清真寺宗教，这些可能都不错。如果你碰巧身处一个可以保持社交距离的环境，为什么不尊重他人呢？最重要的是，要相信良好动力的力量。我们把太多精力放在所谓的行动上，却轻视了思想或动机。其实我们应该真正重视这些，你知道，我们常说“思想最重要”，对吧？请关注动机，它真的很重要。

[音乐]

嗯，我想借此机会感谢我的朋友们，他们为我庆祝生日做了很多事。我一直保守著自己60岁的秘密，但现在随著新专辑的发行，你们终于揭晓了。就这样，非常感谢。也要感谢三位女士，她们分别用葡萄牙语、西班牙语和中文翻译，谢谢。[音乐]