

你是自己的上师

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=sJkZvdBj0U>

讲师：

首先，我想表达我对能够以这种方式与大家连线的喜悦。在这之前……我还在适应对着自己的笔记本电脑说话，对着自己的电脑说话，这对我来说还是挺有挑战性的。这是一段非常艰难的时期，但我认为很多人也从这个机会中获益——有机会反思自己。

我选择了这个题目：“**你是自己的主人**”，这来自一部藏文经典，是佛陀亲口说的。

对于其中一些初学者，你们可能会以为是我编出来的，但这确实出自佛法教义，而且相当重要。

我们今天也会进行问答，所以请把你们的问题发送过来，我会尽力作答。

佛法，因为种种原因，最终被归类为一种宗教。这是可以理解的，因为它来自印度，而它后来进入中国和日本，沿途吸收了各种文化影响。经过两千五百年之后，佛教被普遍视为一种古老的特殊宗教。你们甚至可以看看我身后这些东西……你们可能会觉得这是某种巫术。

但佛教从根本上来说是一条道路，是一种方式。从技术层面讲，它有大量的理论和大量的方法，而这些理论与方法，是用来研究生命的——就是这样。

两千五百年来，各种各样的人都验证了它的有效性：有没受过学术训练的人，也有出于盲目信仰的人，形形色色，各种各样。

从技术层面来说，佛教也扮演了相当重要的角色，因为它影响了印刷术的发展——人类第一次在材料上印刷文字是在中国，而第一件被印刷出来的东西就是《金刚经》。

但更重要的是，佛教拥有长达两千五百年向内观察的经验。对内省与内在分析的重视，是佛教非常核心的部分。在这些方法中，静思与系统性地审视心灵——也就是我们今天所说的“心”——是非常非常重要的。

不只是佛教，中国的道教、印度的耆那教，两千多年来都在向内探索，这一点极为重要。

而我在和西方朋友交往时注意到一件事：他们真正开始关注心灵，大概是从十八世纪才开始的。而如果你想想那烂陀大学——世界上最古老的大学之一——当时最重要的学科就是对心灵的研究。

那么，我们今天这个会面叫什么呢？我们要来探讨为什么应该研究生命，或者说，研究心灵。

一般来讲，因为我们是有情众生，不只是人类，而是一切有情众生，我们都在追求某种满足，朝着某种幸福前进。

几乎每个月我都会收到这类问题：生命的意义是什么？坦白说，我对这个问题有一点疑虑。作为一个佛教徒，我有点……我对这个问题有些保留，因为这个问题似乎……嗯，好像停留在“安全地去追求快乐”这个层面。我不知道。当然，如果你在路边随便问我，我会说：当然，追求快乐，还能有什么别的？

但问题在于：我们说的“生命”究竟是什么意思？我们说的“目的”究竟是什么意思？我们说的“幸福”又究竟是什么意思？当然，幸福是……这些词——生命、目的、幸福——都是非常模糊的词，没有太多实质内容。

严格来说，生命的目的就是去研究生命——这就是我之前说的。研究目的，研究幸福，这本身就是一件很好的事情。

当然，一些刚接触佛法的人可能会问：佛教徒不也在追求目的、追求满足、追求幸福吗？总体来说，我的回答是：是的，我们在追求。

我想特别强调这一点，因为有时候佛教看起来像是个报坏消息的——老在讲苦，讲出离，好像我们不想过得好似的。但完全不是那么回事。

幸福、满足，当然，佛教并不是只谈幸福和满足，但我们首先要定义：我们说的幸福是什么意思？

人们定义幸福的方式——请特别注意这个词“一般来讲”，这是关键——一般来讲，人们这样定义幸福：当你独立，当某件事是独立的，那就是幸福。当你的处境依赖于其他东西，那就没有幸福。

在藏语里，我们有一个词，其中一个意思是“依赖于他者的力量”，而另一个词就是“主人”。所以，如果你是自己的主人，你就更幸福——就像是自己的船长，掌舵的人，完全自由于自身，对自己拥有完全的掌控权。

佛陀说过的众多话语中，有一句就是“你是自己的主人”。他甚至教导说，他自己也无法带走你的痛苦，无法把你从苦难中解放出来。数以百万计的佛教徒，他们的幸福并不依赖于佛陀——这很重要，因为佛陀已经不在。如果数以百万计的佛教徒要依赖佛陀，那我们就麻烦大了。

“你是自己的主人”——还有谁能是你的主人呢？这句话非常深刻，影响深远。这是一门学问，遍布于八万四千法门、数以千计的典籍卷册之中。

顺便说一句，我觉得人类都想成为自己的主人——或者说，我们都以为自己想成为主人。在我看来，每个人都想当管理者。有多少书是写来帮你成为老板、管理者、领导者的？有多少书是关于如何培养领导力的？但我觉得没有一本书是写给那个被管理的人看的，不是当领导的那个，而是被管的那一方。我认为没有这样的书。

总之，我们都喜欢掌控别人。父母想做孩子的主，孩子也想做父母的主，只是方式不同罢了。我们当

然也想掌控我们的敌人，敌人也想掌控我们。甚至更糟的是，我们还想掌控我们的朋友——这才是最麻烦的。朋友也想掌控我们。朋友的用途不就在于此嘛：互相掌控，争着当老大。但正如我之前说的，真正的问题是：如何成为真正的掌舵者——

即便在佛教中，即便就佛陀的道路——佛法——而言，也是如此：它意味着掌控，意味着成为那个驾驭船只的人。但当我们在佛教中谈到“掌控”——管理、控制、引导——我们所说的，与一般意义上的掌控并不是同一回事。

我们这里所说的“掌控”，是控制自己的心，成为自己心灵的主宰。管理自己的心，善加驾驭，引领自己的心。佛教就是这样总结的：不做坏事，做好事，但最重要的，是控制你自己的心。因为如果你能掌控自己的心——就像有人说过的——你若穿上一双柔软的皮鞋，便可避免脚底的疼痛；而若你能掌控自己的心，你便能掌控一切。

但说实话，我们大多数人根本没有计划去掌控自己。我们想要的，是控制他人——不只是其他人类，还有时间、股市、你的车、电脑、花园、厨房、灯……哟，各位技术宅好！所以我才说，我们都是“控制狂”（control freaks）。

我觉得英文里“freak”这个词，本身就带有一种扭曲、变形的意味。所以我们对掌控他人的那股热情，正带有这种“freak”的成分——一种控制狂式的变形。

来这里之前，我去维基百科查了“control freak”的定义，上面说控制狂具有一种人格障碍的特质。所以，在我们变成控制狂的过程中，我们发展出了某种扭曲的品质。

那为什么我们会变成这样？为什么我们对掌控事物会如此痴迷？根本原因——佛陀说的——是因为我们对生命没有正确的见地。

藏文里有一个非常美的词……我们总是——怎么说呢——我们总是看到某些不令人满意的东西。我们相信快乐就快来了，然后失望如期而至。我们总是看到无常的事物，却以为它们有持续性，以为它们会一直延续下去。

我们看到的，是由局部拼凑而成的整体，但我们并不把它看成局部的集合，而是看成一个完整的单位。你看到你的朋友，你有没有想过，其实你只是在看一堆鼻孔、头发、手指——十根手指头的集合？不只是朋友，连我们自己也是如此——我们彼此相视，看到的都是一个整体，而不是一堆鼻孔和脚趾头。

我们也从不把自己理解成一连串瞬间的集合——一个接一个的刹那。

还有一点非常重要：我们总是在看一种投影，把一切都当成投影来感知，然后又以为那是真实的。

所以从一开始，我们就有了错误的见地。一种错误的、充满幻觉的见地。

就像海市蜃楼——我们把海市蜃楼的倒影当成真实的水。不仅如此，我们还习惯了这种错误的见地。

就像那些飞到庄稼地里的鸟儿，看见稻草人——它们本该说“哦，不过是个稻草人嘛，没什么好怕的”，但它们就是一看再看，一次次被吓到，怎么都学不会。又像一只困在窗户里的蜜蜂，一次次往玻璃上撞，想飞出去，就是不肯停下来想一想：“这条路根本行不通。”

这就是我们如何在希望与恐惧中把自己折腾坏的。不只是希望与恐惧本身，而是希望与恐惧的习气。

你可以去思量这一切——但你依然和那些乌鸦、那只蜜蜂一模一样。到现在，我们本该学会“这条路走不通”，但大多数时候，我们就是学不会。就是这样，这就是根本。

顺便说一句，这也正是我们失去基本善意的原因——因为我们太忙了。太忙于把自己的见地强加在别人身上，以至于根本没空真正去想到他人。我们对他人没有同情，没有共情，没有帮助他人的愿望。

当我们成为控制狂，我们就开始打压别人——然后，我们变成了“仁慈的自恋者”。我们以为那是自由，是个人权利，最后演变成一种特权感，觉得自己好像什么都理所当然。

在这个过程中，我们失去了对生命的全局视野。我们只从一个角度看生命，然后就困在那个角度里出不来了。

那在这种情况下，我们怎么可能成为有远见的人？如果你想做一个好的领导者，一个有远见的人，你就需要有真正的见地。如果脑子里没有根本的真理，你怎么可能成为一个有远见的人？

所以，就是为了这个原因，如果我们能学会真正做自己的主人，那真的非常好。

好，我们先休息一下，十五分钟。

.....

那么，我们怎样才能成为自己的主人？

我认为，第一件最重要的事，是认识到——并对此充满信心——我们自己内在拥有一个主人。这是根本。我们已经具备了一切成为自己主人所需的材料和条件。只要我们能稍微留意一下，它就在那里——不需要去下载什么，不需要去外面找什么，它本来就在。

而且，没有任何人能把这种掌控力赋予你——没有人，连上帝也不行，政府也不行，没有任何人。

对我们很多人来说，第一道关卡，就是首先承认自己拥有一切所需的能力和材料来成为自己的主人。

你知道，有一句话叫“live and let live”——活好自己，也让别人活着。还有一句叫“做你想做的事”。这些可以算是很好的口号，但我们从来没有真正给自己时间和精力，去先好好活着，然后再去让别人活着。

对很多人来说，听到"live and let live"或者"做你想做的事"，他们想到的是"不要关上卧室的门"——那当然不坏，但我觉得还不够。有时候去森林里走走也挺好的——那也不坏，但关键在于，你是怎么走的。

我们有了"live and let live"或者"做你想做的事"这样的想法，然后我们去读书、听播客……但这些东西真的帮助我们活着并让别人活着了吗？因为新闻也好、社交媒体也好，它们都有自己的利益。它们已经非常了解你了，而它们大部分的利益，恰恰是被设计成——不让你好好活，也不让别人好好活的。

不管你读的是《纽约时报》还是其他什么，它们都有各自的利益。所以我真不知道，读这些东西究竟能帮你多少，让你真正地活着、也让别人活着。

当我们说"活着"，我们说的是身体、感受和意识的持续相续。如果你真的想"live and let live"，你必须让你的身体、你的心、你的感受，从一切造作中解脱出来。你必须让自己的头脑从世界的各种参照框架中解放出来——从所有世俗的参照系中彻底解放。这才是你需要去学习的。

我不是说你不该读《纽约时报》——我的意思是，你可以读《纽约时报》，但你也应该读读《平壤时报》。

在某些夜晚，尤其是那些自认为进步开明的人，特别倾向于读《纽约时报》——我自己也是其中之一。因为你从小就被这样塑造，从小就被《纽约时报》那种体系所编程、所操控、所塑造。从幼儿园开始，你就被程序化了，被操控了，被这样定型了。

读《纽约时报》也好，读《平壤时报》也好，都会把你变成一个控制狂。只不过，《纽约时报》会把你变成一个非常精致、非常复杂的控制狂。你记得什么是控制狂吗？如果你读《纽约时报》，你会成为一个非常精致的人，一个被控制欲这种人格障碍扭曲了的人。如果你读伦敦《卫报》，它会把你塑造成一个非常、非常精致，但有人格障碍的人。

所以，我们需要非常聪明、非常敏锐地去做到"活着，也让别人活着"——这才是人生智慧的基础，这是佛陀最根本的教法之一：如何聪明地、有洞察力地活着你自己的生命。作为一个副作用，你开始获得一种善意，你开始对人感受到某种善意。你不再俯视别人，不再把别人看低。你变得不那么像特朗普那样的自大狂了。你知道……好吧，我什么都算不上。

那么，从经典的佛教框架来看，我们怎么做到这一点呢？顺便说一句，这里有新来的朋友，而我是个佛教徒，所以我要讲的是与佛教相关的事情，请多包容。

要遵循佛教的结构，我只是简单地告诉你：这些你可以自己去验证。

第一件事，你需要看到你现在所做的一切、你所喜欢的一切生活方式，确实都有缺陷和问题。今天我脑子里就有这个念头。你知道，你所喜欢的一切……对不起，如果在座有《纽约时报》的记者，但我

就是这么想的。你必须意识到，把《纽约时报》视为言论自由的象征，同时对《平壤时报》抱有偏见、认为它一切都是错的——这本身就是一种偏见。我不是在作任何个人评判，我不是在批评《平壤时报》，其实两者都各有各的偏见。

就像蜜蜂或乌鸦一样，经历了许多天之后，我们仍然把稻草人当成真人，或者仍然被困在玻璃瓶里，看不到出口，无法逃出我们自己的囚笼。我们需要认识到，我们有这种匮乏。不仅如此，我们还必须有想要走出这种不满的愿望，我们必须有勇气走出这个舒适区。在现代世界，人们把这叫做"跳出框框思考"。

在佛教中，我们称之为出离心。出离心其实就是真正以不同的方式思考，真正跳出框框。出离心与剃头出家或去山洞修行毫无关系，它真的只是以一种不同的方式去思考。

第二件事，我们必须学会欣赏那些没有被制造出来的东西。这可能比看到过失还要难一点，因为我们从来没有真正体验过这种状态——哪怕只是在智识层面上——我们从来没能安住于那种不需要造作支撑的状态。为此，我们需要做一点听闻教法、观想和分析的工作。你可以从非常非常小的事情开始。

顺便说一句，有趣的是，我们其实都在暗地里渴望体验这种状态。这就是为什么人们喝酒。因为当你有点微醺的时候，你开始做那些平时会让自己尴尬的事情，而那种状态其实非常美。就像在餐厅里看到一个什么都不穿的小孩，完全不在乎别人怎么看——对我们来说那甚至是可爱又有趣的，看到他们完全不在乎，我们会觉得温馨。

我不是说你们要去喝酒，或者开始在餐厅里裸奔，求求你们别那样——别说是我叫你们这样做的。

我是说，这就像是在一场有音乐的派对上，这就是为什么我们喜欢周六和周日——当我们有机会活着、也让别人活着，那就是那种时刻。我们换上睡衣，彻底放松下来……

我真正想说的是，你必须渴望这些状态——不被制造、不被收缩的状态。你真正需要渴望的，是那种自由、无造作、不被精心安排的状态。在现代世界，我们把这叫做"自由"，但在佛教中，这被称为涅槃。我不是在说穿着睡衣的涅槃，我说的是别的东西，好吗？

所以这是第二件事。先看到一切的过失，然后开始把这个世界看作是被精心制造出来的，然后开始努力去看到它不是被制造出来的。

为此，你必须习惯某些生活方式、某些态度、某些动机。我们在这里谈论的是修行、功课、练习，没有任何例外。

这个词——修行、练习、功课——在佛教中一直被误解，被呈现得不够好。年轻人一听到"冥想"或"修行"这个词，几乎总是陷入某种固定的模式和公式。那些公式其实是好的，我完全没有说要放弃它们，它们有其框架。

但我想建议一些东西——顺便说一句，这不是我发明的，这是基于经典和续部的——你要能去思考万物刹那变化的本质。如果你能思考万物的无常性与变化性，那就是修行。

不仅仅是在认知上了解这一点，还要把它带入你的生命，带入你的意识，带入你的日常生活。不仅是你的生命，季节、观念、价值观——一切都在不断变化。当你对某人说"明天见"的时候，你在心里对自己说：嗯，也许这并不一定会发生……

顺便说一句，我们的某些烦恼，也许确实是因为把某些东西当成了永恒的。比如，我不喜欢午后的阳光，午后的阳光不知为何让我感到忧郁，让我感觉不好，这种感觉已经在我生命里待了很长时间，感觉像是某种永恒的东西。还有我对日本文具店的喜爱，这也持续了很长时间，不会那么容易消失。除此之外，我的好恶已经改变了很多。我也说不准，年龄迫使你发生某些改变。我二十多岁的时候，完全没有时间欣赏英式花园，但现在我爱死英式花园了。对食物的喜好、对音乐的喜好，所有这些都在变化。

你生命中正在发生的一切，都是暂时的，你必须把这种觉知带入其中。

你也许不需要坐下来打坐，不需要念咒语，不需要表现得像个佛教徒——虽然我也不太知道那是什么样子——但如果你能有意识地在日常生活中记住这种无常，那就是修行，那就是练习。

好，这是一条非常重要的法则。如果你审视自己生命的内在与外在，认识到这一切都无法给你百分之百的满足——这一点极为重要。而且，认识到这一点，并不会破坏你的修行之路，一丁点都不会。我不反对你出去狂欢，不反对你去购物，你尽管去逛街好了。但不要像那只被困在玻璃瓶里的蜜蜂。把这种觉知带进来：没有任何东西能让你彻底满足。

把这种觉知带入其中，无论你是站着、走路、还是在切洋葱，随时随地都可以——不只是在打坐的时候。这是最重要的修行，没有比这更根本的了。无论什么显现，无论你听到什么、感受到什么味道——反复地、一次次地把那种觉知带回来。

藏文里有一个很好的词，意思是"单纯的显现"，只是显现。我不是说那些东西不存在，但它们只是显现，仅此而已。把这个重复练习，不只是在某个特定的星期三或满月日，而是每隔一小时——如果可以的话——在任何时刻都找几个瞬间：无论你是坐下来、出去跑步、跟别人相处、购物，还是在商场里闲逛。

然后，看看周围的人，意识到他们不知道这一点——一切都是无常的，没有什么能真正令人满足，一切都只是显现，而他们对此浑然不知。带着这种知见，你会生起悲悯与慈爱，就像母亲对待独生子女一样。这个孩子出现了幻觉。你不打算去给他讲这些幻觉的科学依据，但作为母亲，你很多时候会顺着他所看见、所听见的一切，陪他走过去。这位母亲对这个儿子怀有非凡的爱，因为这不是头疼、不是牙疼——这个儿子有一个其实并不存在、却又切切实实存在着的问题，这才是真正严重的事。

把这种觉知一次又一次地带回来，贯穿你每一天、每一周。即使你在刷Facebook、刷社交媒体的时候，也可以修行。这，就是修行。

好，我们这里要暂停一下——休息十分钟，然后开始提问与解答环节。

有很多问题非常相似，希望我的回答能涵盖大多数问题。

很多相似的问题大概是这样：即便他们知道显现不是真实的，却还是很难把这些方法运用到实际中去。这就是为什么我一直强调：修行、练习、功课——你必须去培养这种觉知。

当人们说对修行感到懒散或没有动力，那是因为他们觉得修行必须以某种固定的形式来做，而他们认为修行就意味着必须坐下来才算数。这是不对的，我们不应该这么想。当然，如果你能坐下来、有条件坐下来，那当然很好，这非常殊胜，这些因缘和顺缘确实可以帮助你坐下来禅修。但没有任何地方说你必须坐着才能修行，没有任何地方说你要在佛堂前面，没有任何地方说你要在清早——这些都没有规定。

当然，这些因缘条件确实有助于你坐下来修行，你可以借助这些机会来禅定——对初学者而言，这可能比只是躺在吊床里要好一点。另一个问题是，很多修行者觉得"今天我没办法修行，我没有时间"，因为他们真的认为修行必须是一小时、半小时，必须以某种正式的方式进行。这已经成为现代修行者的一大障碍。

这就是为什么我一直说，我们真正需要做到的是去看见真相。怎么做？可以坐在垫子上做，可以在外面散步时做，可以站着做，用很多方式都可以。坐在垫子上当然有帮助。传统上确实有一些有利的修行条件——比如在山顶禅修，或者在流水边修行——因为那里有某种元素和能量。佛教徒最喜欢的地方之一就是树下，据说那里有元素、有能量。很多重要的事情都发生在树下，比如佛陀的证悟。

经常修行，哪怕每次只有短短几个时刻，对初学者来说也非常重要。当你不依赖于固定的形式或时间，你就有机会慢慢熟悉真相。这就是为什么我不排斥任何形式或仪轨——如果它能启发你，就去做。但也不要低估那些非正式的修行方式，因为它们同样珍贵，非常珍贵。

这里还有一些非常有意思的问题，我来回答其中一些。有人说，观照真相、看见真相，会带来一种悲伤。我不太确定这里所指的是什么样的悲伤，但我可以告诉你：这种悲伤是好的。对很多初学者来说，看见真相确实可能带来一种忧郁，一种悲伤，一种更深沉的感受——我认为这是好事。

有人把它称为"高贵的财富"——我甚至有点不喜欢这个说法——很多认真的修行者都祈求能拥有这种

悲伤，因为这种悲伤是看见真相的产物。这种悲伤意味着你已经成为一个敏感的人，我认为这并不坏。培养这种悲伤——它不过是看见实相的自然结果——而且，从这种悲伤出发，还可以生起慈悲心。如果我理解得没错，你们所说的那种悲伤，正是我所说的这种悲伤——它将会孕育出更多的东西，孕育出大悲心，孕育出悲悯。

这种悲伤还能带来极大的勇气。是的，我们说的是同一种悲伤。这种悲伤，你要好好珍惜，它是一种宝藏。

最后一点，作为补充，我想提醒大家：解脱的目标并不是要快乐、要欢喜——如果那发生了，那是额外的收获，但不是最终目标。就像一个农民，他的目标是稻米，不是稻草——不是为了种稻草。稻米到手的时候，稻草自然也有；但农民的目标是稻米。

很多修正念的人，目标是放松、平衡、健康——但这并不真的是佛陀教法的目标。

好，还有几个问题在问我谈谈佛法的某个层面，但不引用经典。这是非常重要的要求，我不能忽视。在自然中生活……这确实也是我会谈到的话题。但这是个相当重要的主题，如果你们有时间，我们几周后还会再聚一次，那时候我会专门来讲这个话题。

关于艺术的问题……有一些问题涉及到艺术，具体来说，关于武器轮，以及艺术这个概念——艺术与武器的关联究竟是什么？这种“展示的才能”，说白了，就是艺术。在藏文里，有一个词，意思是幻象、魔术、非真实之物，而你获得的那种才能，那种神圣的展示能力，正是因为我们需要艺术。从佛教的角度来看，一切都是艺术。

这是关于具体现实的。我刚刚意识到，我接下来要讲的是真理。而讲真理的唯一方式，有时候也需要说一些谎话。这取决于你面对的是什么样的人。如果对方很有慧根，那就是另一种艺术了。

比如说，佛陀选择赤脚行走、在街头托钵乞食——这并不是什么无家可归，不是苦行者，也不是流浪汉。这是……表演艺术。这是一个非常重要的时刻，以一种理想的方式向众生展示自己。

（他笑）是的，你看，他有时候以庄严宁静的老师形象出现——赤脚，很多人喜欢这种形象。但在另一些场合，他则戴着戒指、耳环、各种珠宝，甚至头戴王冠……

（掌声）比如在不丹，人们非常喜爱咕噜仁波切骑着老虎的形象，大家对此深深着迷。他们甚至有一个地方就叫做“老虎巢穴”——虎穴寺，就是那座著名的寺庙。这也是表演艺术，是一种呈现自身的艺术方式。

还有另一种仁波切的形象——他留着胡须，几乎半裸，全身涂满灰烬。这种形象在印度有时候非常受欢迎。

这一切都是艺术。我认为，这个问题的提问者，特别是在问我们所说的"佛教艺术"，尤其是绘画。

(音乐)

佛教艺术的历史相当有意思。在阿育王时代，你几乎看不到任何佛陀的形象出现在任何地方。有的只是空着的宝座，周围围绕着侍从，但宝座上没有任何人。而这种艺术，其实才是最能真正呈现(佛陀境界)的方式——因为连佛陀自己都说了："以色见我者，是行邪道，不能见如来。"那么，用一个空空的宝座，难道不是更好的表达方式吗？

随着时代变迁，人们开始以不同的方式和这个真理建立联结，雕像开始出现了。最早的一批佛陀雕像，其实要归功于希腊人。我个人非常喜欢那些雕像，因为它们有一种非常……非常私人的感觉。艺术本来就是相当私人的东西，不是吗？

之后，图像志开始发展，是为了教化众生。即便在佛陀在世的年代，图像就已经被用来教学了——比如生死轮回图，在不同地方都有绘制，这是一件相当重要的作品。

然后，不同的文化有着不同的方式，去和这个内在真理建立联结。我喜欢日本佛教在寺院中那种空旷与简洁的呈现方式。但这并不意味着我就不喜欢藏传佛教寺院那种色彩纷繁、热热闹闹的风格。

一句话：佛教艺术，必须以某种方式呈现真理。

我现在要结束了。我知道还有很多问题。我所做的尝试，是对这个教法——"做自己的主人"——做一个概要式的总结。这是一个非常广大、非常深邃的教法。

从最外层的层面来说，"做自己的主人"，意思是：你能从因和缘中解脱出来，哪怕只有短短一分钟。当然，最初这需要通过智识上的分析，以及各种修行来实现。但更实际地说，这是一种方式：简单地觉知你的身体……

其实我不该这么说。我不该说"觉知到你有一个身体"，而应该说：只是觉知身体本身。我们有多少次真正这样做过？很少，非常少。而且即便我们在"觉知身体"，也总是在某种参照之下——减重、健康、整形手术，任何参照都有。我是要你只是去看，只是觉知你的身体、你的感受、你的心，不带任何评判。如果你每天能有几分钟做到这一点，你就是在给自己机会，让自己真正成为自己的主人。

这是这个教法最外层的诠释，是对"做自己的主人"最表面的表达。当然，它还有更深的理解层次。

昨天有人给我发来了一部经，我读了之后深受感动。经中触动我的，是这样一段……我们谈到贪、嗔、痴这些烦恼——但这里所讲的不同。它说，这些烦恼、这些问题，其真正的解决之道，就是烦恼本身。这就是我们在说"做自己的主人"时所谈的意思。

我们通常的做法是："我有贪欲，我必须对付它；我有嗔心，我必须对付它。"我们总是试图从外部引

入一种对治法。但请注意，我现在是在一个很高的层面上说话，不要把它和更浅显的层面混淆。

从外部引入解决方案，其实会让你陷入另一种层次的控制狂模式。而控制狂是有人格障碍的——记住我说的这句话。

那么佛陀所说的是：实际上，这些烦恼，如果你真正深入探究它们……举个例子，你在新西兰，如果你一直往南飞，不管你喜不喜欢，你都会到澳大利亚。对不起，我就是要这样刺激一下新西兰人。同样的道理，如果你深入、深入地探究这些情绪，你最终会发现……这就是为什么这部经最后说：这些烦恼最好的对治，就是烦恼本身。

当然，这是“做自己的主人”这个教法在非常高层面上的含义。希望有一天你们都能真正做到这一点。

今天就到这里了。非常抱歉，不知为何每次我对着电脑说话声音就会变很大，对某些人来说可能有点刺耳。这大概是我从小就有的毛病。

如我在开始时所说，这是一段艰难的时期。这些艰难的时光伴随着种种打击。有时候我们希望能回到疫情前的那段时光，但从科学上来说，这已经不可能了。也许，事情已经在某些方面变得更好了——还是对此保持乐观吧。

当然，我不是在否认现实——许多人已经离世，许多人失去了工作、失去了家园，许多人遭受了巨大的苦难。他们的苦难不应该白白流逝。如果我们能从中学到些什么，那才真正有意义。

让我们回到今天的主题：你是自己的主人。改变一个总统、一个市长、一个总理，非常非常困难。但至少，我们可以尝试改变自己。

请学会坚韧，学会强大。你有能力变得坚韧而强大，你只需要去关注它，去注意它。就像野草一样，只要你去浇水，你内在的韧性自然就会生长。不要盲目地怀有希望，也不要盲目地心存恐惧——拥有韧性，这很好。

如果你是佛教徒，请相信因缘，相信佛法，相信业力。当然，戴口罩，勤洗手。如果你信仰的是戴口罩这种“宗教”，那也很好。在电视上看看新闻报道，为什么不呢？如果你有条件保持社交距离，那就保持。但最重要的——最最重要的——是你的发心，是你的动机。

我们在行动上投入了太多时间，在动机上却投入太少。有一句话说：“心念才是关键。”请认真对待你的动机，这非常重要。

最后，我个人想感谢那些为庆祝我六十岁生日做了许多事情的朋友们。我一直努力想把自己已经六十岁这件事保密，但现在再也瞒不住了。就是这样。非常感谢大家。

也非常感谢一直在这里、同时用西班牙语、葡萄牙语和中文翻译的三位女士。

（音乐）