

You Are Your Own Master

宗萨蒋杨钦哲仁波切

你是自己的上师

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

[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。

两三千年前，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

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

莲花生大师骑著老虎，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，他们与自己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。所以不要和外在层面混淆，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，但让我们尝试改变我们自己，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]

你是自己的上师

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=sJUKZvdBj0U>

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，因为佛陀已经不在了。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，你需要看到你正在所做的一切、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。当你对你说“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："以色列见我者，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。但最重要的一——最最重要的一——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)

你是自己的上师

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

[音乐]

好的, 我想

我们开始吧。会有

三位

翻译, 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。

我还在适应对着

自己的电脑说话。这段

时间确实充满挑战, 但我认为

很多人

也利用这个机会

反思自己。

嗯,

我们接下来要讲的是

我选择的这个主题——“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，我的语速是
太快还是太慢？好的，好的，
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。当然，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。
你可能也看到我身后的这些
东西，比如
特别的维护仪式。对于一些初学者来说，它
甚至可能看起来像某种
巫术和
食物。
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。
它已经经过了2500年

无数人的检验，
非常成熟。从文盲到
知识分子，再到像
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是《金刚经》，也就是
我们现在所说的《
金刚经》。
但更重要的是，
佛教拥有
2500年的内省经验，这是一种非常
重要的
经验，它是一种
内在的冥想文化，一种内在的分析，这
实际上是佛教的重要组成部分，
也是今天仍然非常重要的
方法，特别是
对我们
现在所说的“心”进行冥想和系统分析。这
非常重要，
实际上不仅仅是佛教。
在中国，在
印度，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。

[音乐]

我的意思是，如果你想到那
兰德大学，那
是最
古老的大学之一，
他们最大的学科
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。我该怎么说呢？

你看，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？

嗯，当然，广义上讲，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，佛教或佛教会被视为……哦，那些……

坏消息的制造者，你知道，他们谈论苦难和弃绝，你知道，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，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，
你知道，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。
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”这个词划了出来，
你必须强调这个词。
广义地说，
这就是寂天对
幸福的定义。
当你独立时，
如果某件事独立存在，
那才是幸福；但
如果你的情况必须
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，那
你可能就没问题了，你知道，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言论，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。

这是一项

在所有84000个不同的研究中的结论。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

跑题了，但

我们人类也都想

成为自己的

老板。我们都知道这是

权利，

我们都想成为自己的老板。

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

控制。彼此之间，

但正如我之前所说，

即使在广义的佛教中，你知道，

佛法的一部分，也就是佛陀之道，是

如何成为，如何掌控，

如何成为统帅，正如

你们许多人所知，

当我们谈论控制时，比如

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，

实际上，你知道，有时

佛教徒就是这样总结的。

如果你问什么是佛教，

我们是这样总结的：

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，我们大多数人都
没有计划。我们只想控制自己，却
只想控制别人，不仅仅是
人类。

不管我不知道市场、
汽车，我不知道你的笔记本电脑，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

那种畸形、怪异、
畸形的元素。“

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？为什么我们
想要控制一切？从根本上讲，

这就是
佛陀所说的，从

根本上讲，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，你知道，基本上是妄想。我
想
我们看起来…… 我们总是关注一些并非
百分百令人满意的事物，
却误以为那是幸福，这最终只会带来
失望。
我们总是盯着转瞬即逝的事物，却
想象它们是永恒的延续。
我们总是盯着事物的各个部分，
却从未将它们视为独立的个体，而是将
它们视为一个整体。
你还记得你见到
朋友时的感受吗？
你还记得你曾经
只关注过
他们的指甲、头发，甚至
鼻毛吗？
不仅是他们，我们自己也一样。
我们看待自己，就像看待一个整体，一个完整的个体。我们
甚至
不会去思考脚趾、
鼻孔之类的细节，
我们不会用无数个瞬间的集合来思考
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，啊，
那没什么，那只是个
稻草人而已。但它们没有，
它们不会这样。就像
蜜蜂一样，蜜蜂被困在
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。
你可以思考一下，我们所做的几乎每一件事，都像
那些乌鸦和
蜜蜂一样。
我们真的应该明白，这样做行不通。
但
你知道，大多数时候我们别这样，
顺便说一句，这也是我们
失去最基本的善良的方式，
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，我的意思是，当我们

变成
控制狂时，最终也会
损害他人，你知道，这和损害他人是
一样的，对吧？

然后我们就变成了自恋者，

认为

自由、
个人权利都是

理所当然的，

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，

并且被困住了。

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，

你想成为一名领导者，你需要一个

愿景。

如果

你的脑海中没有一个基本的真理，我们又如何才能成为

有远见的人呢？

因此，我们应该

真正学会掌控自己，

10分钟，也许15分钟，15分钟。

那么，我们该如何成为

自己的智囊呢？

嗯……

[音乐]

我想 嗯，其实

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，我的意思是，我们

拥有所有

成为

自己人生的要素。

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
赋予你这种权利或控制权，无论是
上帝、政府，还是任何人。
嗯，
对我们很多人来说，这可能
有点难，我的意思是，
首先承认
我们拥有全部的潜能，是的，
我们拥有全部的潜能，
我不知道
成为自己人生的要素是什么。
嗯，我
想有一句格言
叫做“
己所不欲，勿施于人”，
还有一句格言叫做“
做你
自己”。
是的，我们说这句话，我们也把它写进书里，
你知道，我们把它当作口号、座右铭，或者
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。
投入时间和精力，
先好好生活，
然后再让别人好好生活。
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”的时候，
他们可能想到的是……你知道，我
不知道……嗯，
关上门待在房间里。
其实还不错，但仍然不够
好，
尤其是在森林里。这倒也不算

太糟，但这取决于
你的行走方式。
然后我们又有了这些想法，比如“
做你自己的事，让别人好好生活”，意思是
读书、听播客等等。
哦，现在你……我不知道，
当你这样做的时候，你真的……你知道，好好
生活，让别人好好
生活吗？你知道，做你自己的事，我
不知道，
需要考虑这些吗？
听外国新闻、听观点、
读文章等等，
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，比如新闻媒体
或者社交媒体，它们
都有自己的既得利益，
而且它们的大部分
既得利益都是为了阻止
你好好生活而设计的。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。
你知道，有多少……
你真的很在生活，并且让
别人来决定你的生活吗？你知道，这是值得
思考的问题。你
知道，《纽约时报》
说的“生活”，广义上讲，指的是
身体、
感觉和意识的延续。
[音乐]
所以，如果你想“生活，也让别人生活”，

或者你想做自己想做的事，你必须让你的身体、感觉和思想摆脱各种虚构的东西，摆脱各种人为的世界观、评判、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》，但你也应该读《平壤时报》。尤其是那些自由派人士，你们会带着偏见去相信《纽约时报》。我知道这一点，我自己也是。

你们从幼儿园就开始被灌输、被驯化、被操纵，

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。《

平壤时报》并不会让你变得更好。

比《纽约时报》更让人控制狂，

事实上，《纽约时报》会让你成为一个非常老练的控制狂。

你知道吗？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。

[音乐] 所以，我们真的需要精明、聪明、精明、理智地生活。[音乐]

这实际上是

佛陀的基本教义之一：

如何精明、聪明、精明地

生活。

作为副作用，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《纽约

时报》的人，

你会开始不去贬低

别人，

然后你会选择，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结构来做到这一点呢？

我相信这里有很多新人，

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，所以你现在必须

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，你知道，

我只是想

告诉你，你知道，

首先你需要真正

理解

我们现在所做的一切。

[音乐]

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，但不知何故，

这件事现在一直萦绕在我的脑海里，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，并抱有偏见地把《

平壤时报》视为

宣传工具，这
是一个缺陷。顺便说一句，
我在这里没有任何个人评判，
所以不要曲解我的意思，我
不是说《平壤时报》
比《
纽约时报》更好，我只是说它们都有
既得利益。兴趣点
在于，我们日复一日地看着
稻草人，仍然感到害怕。
几个小时过去了，我们一直在努力
寻找从罐子里逃出来的方法，但
我们仍然希望能够摆脱
困境，所以我们需要行动。真正
承认我们身处这种流动之中，
不仅要承认这一点，
我们还需要努力摆脱
这种流动。
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是，
你应该学会欣赏
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。你知道，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容易。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……
开始。一件非常非常小的事，顺便说一句，有趣的是，
我们今天都想
体验一下这个
秘密。
你为什么喝酒？
因为当你有点醉意的时候，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，不做作的状态，我们
喜欢这样。
看到一个孩子，
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，而且我们觉得很有趣，
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。
我只是说，你知道，我们
感觉就像在参加一个锐舞派对，你知道，
就像音乐一样，你知道，我们会做一些
事情，你知道，我们喜欢这种
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，
你真的需要渴望这种
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，
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
未经雕琢的自然而努力？
为此，
你需要习惯
某种方式。
生活方式、态度、动机，
或者，是的
[音乐]
嗯，
所以我们现在在谈论，比如说
练习，一种叫做“练习
作业”的东西。
现在，这个词，练习，练习，佛教的
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。你
知道，我完全不是建议你
抛弃它们，
它们当然有很多
用途。

但我想要建议的是，
顺便说一句，这真的
不是我编造的

[音乐]

嗯，你需要，
你知道，如果你能思考万物的
瞬息万变，
不仅仅是你的生活，而是所有的
一切，不仅仅是季节，不仅仅是
思想、
价值观，所有在
恒定中不断变化的一切，不仅仅是在
理智上认识到这一点，而是
真正地把它带入
你的意识，
你知道，带入你的良知，
或者带入
你的…… 平凡的生活
中，比如说，
你知道，当你
别人说“再见”的时候，你会对自己说，
告诉自己不要对那
个人说，而是告诉自己，
也许那是不可能的，
你知道我说的就是这种事。
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，

我的……

你知道，不同的……不同的……

元素的变化，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，

你都需要以某种方式

意识到，

人生中只有一分钟是短暂的。

你可以静坐冥想，

你知道，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，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
做你所谓的“逛街”，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，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，还是其他任何场合，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或
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。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苦（
Anichia 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。

[音乐]

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
灌输这些信息，贯穿你
的每一天、每
一周。

你可以在浏览Facebook的时候做这个
练习。

好的，我想我们应该再休息一下。

好的，休息10分钟。然后

我们会从
一些问题开始。

好的，
现在我们
来看一些问题。

[音乐]

好的，啊，

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……

他们发现很难

应用这些技巧，

即使他们知道

真理、无常、

无满足、表象

只是表象
而非真实存在，在
理智上
他们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，
你知道，他们感到懒惰、昏昏欲睡、
没有动力去练习。我认为
他们似乎认为
练习必须……
还好，
你知道，如果练习必须遵循某种
公式，
比如你认为“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。
佛陀教导说，练习只能
坐着进行，或者在寺庙前，
或者在清晨进行。
你知道，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
练习必须是“哦，你知道，我
不能练习”，我的
意思是，我想他们

指的是“哦，我不能，
我没有时间”，意思是
练习必须
持续一个小时或半个小时，或者类似这样。
你知道，你的问题
本质上是一种形式，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……我应该结束这个话题了。
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，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，
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，每次练习
时间短，这对初学者来说至关重要。
当你不
依赖某种形式

或某种环境，比如时间
安排时，
你就能
更频繁地接触到音乐的真谛。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，而且这些问题也
类似，所以我来
回答一下。
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。我认为这
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，
尤其是在……
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，
佛陀。
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，
所以几周后我们会再举行一次
类似的Zoom会议。如果
你有时间，
也许……实际上，我也会
谈谈
菩提心。

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……

你知道，这个词是“ju you you”，
意思是虚幻的、
神奇的……

[音乐]

基本上不是真实的艺术，还有
一些意思是天赋或
展示……

[音乐]

[音乐]

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

就是说一些略带谎言的话，比如用一些
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，那么

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，比如

老师、救世主、

赤脚乞食的审美。

很多人

喜欢这种形象。

[音乐]

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。

皇冠

[音乐]

其他时刻

[音乐]

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，他们很喜欢它。

你知道，他们甚至还有一座

叫做

虎穴寺的地方，

你知道，那是他的艺术作品之一，

你知道，那是一种非常精湛的

表演艺术。

同样的莲花生大师，同样的莲花生大师，

留着胡子，你知道，胡子，

而且我不知道，嗯，

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。

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，

你很少能看到真正的佛像被

描绘出来，佛像，

我的启示录，

他们有空宝座，

或者空宝座旁边挂着一只鹿，

那是他们

真正描绘

佛像的艺术。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，

随着事物的变化，人类与

生活的关系也发生了变化，

你知道，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。

[音乐]

外国的，

我自己也很喜欢这些。

如果这要谈到多少，那就不是我们开始的了，

但是你知道，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，
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，
以及这种呈现
佛法和僧伽的简洁方式，
例如日本的禅宗寺庙。
但这并不意味着我
不喜欢……
你知道，混乱的，无序的，混乱的藏传佛教或者
不丹
寺庙之类的，
总之，嗯，准确来说，
佛教艺术必须以某种方式描绘真理，
我想
我现在就总结一下。我觉得有
很多问题，但
我试着回答了它们，
嗯，
概括地回答一下。我现在试着
总结一下
这句话：“你是你自己的主人”
是一个非常宏大而深刻的陈述。
我们今天讨论的，可以说是以
最外在的方式，
最
外在的意义上讨论的，
如果你能
学会摆脱各种
因缘，哪怕每天只有一两分钟，
最初是通过理性的

分析等等，
但有时也更
实际一些，比如，意识到你有一个
身体，
我的胃，
我不应该那样说，并不是说
你有一个身体，
只是意识到它，
你知道，我们很少这样做，
如果我们思考
我们的身体，我们总是在思考
我们的
身体与某些东西有关。

[音乐]

我不知道，整容手术
无关紧要，但某种
参照物。

只需觉察身体的
状态

、感觉和你的思想，
你的一切都在显现，是的，
不要评判。

如果你每天能花几分钟时间这样做
(听音乐)，

你就是在给自己一个机会，让
你成为自己的主人。

机会

不错，但正如我所说，这是最
外在的

表达方式——你是你自己的
主人。

请订阅。

但还有更深层次的
理解方式——

你是你自己的主人。

我妹妹，

我们以后可以再聊。但为了让
你快速了解一下，我先简单介绍一下。

昨天有人发给我一段
经文，我
读了之后深受启发。
你知道，我们谈论欲望、
愤怒、嫉妒等等这些烦恼，而
解决
这些烦恼的真正方法就是这些
发展
本身。
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，
天哪，我需要找个地方来
处理它；我有愤怒，我需要做点什么。
所以我们试图从别处寻找解决方案或
解药。
现在我谈的是一个更高的
层次，对吧？
所以不要把外在的层面和外在的层面混淆。
当你试图从外部寻找解决方案时，
你就会变得控制欲强，变得异己。
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，实际上，
如果
你沉溺于这些
烦恼，最终只会……
你知道，这些烦恼……你知道，你会……
该怎么说呢……
比如说……
(音乐)……
假设你在新西兰，就在
我的方向……你知道我的地理
知识……好吧，假设你从
新西兰
飞向……嗯……

南方……

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

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。

今天就到这里吧。

如果我继续说下去，我很抱歉……如果

我的声音真的那么刺耳，

因为……不知道为什么，每次对着

笔记本电脑说话，我都会忍不住喊“

太棒了！”。嗯，

最后，就像

我一开始说的，这段

时间真的非常艰难。当然，

有时候我们确实希望回到

疫情前的状态，虽然从

技术上或科学上来说这是不可能的，

但是，

情况可能已经有所改变，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。想想看，这么多人

去世了，这么

多人失去了

工作和家园，这么多人经历了如此

多的苦难，

我们不应该让他们的苦难白白流逝。

我们应该

努力

从这段视频中学习一些东西，然后……嗯，

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
等等，
但让我们尝试一下。
你确实有能力变得
坚韧，你只需要
注意这
一点。
我觉得就像
灌木和杂草一样，
如果你给它们机会，你的韧性就会生长。
盲目地抱有希望和
恐惧
或许是保持韧性的好方法。
如果你恰好是佛教徒，
请相信
因果律、
佛法和僧团（
包括外国僧团）。
当然，勤洗手、戴
口罩也很重要。
如果你不是
宗教信徒，或者不去清真寺，那么
这些方法或许也不错。
如果你身处一个可以保持
社交距离的环境，
为什么不呢？
最重要的是，要
相信
良好动机的力量。
我认为我们把太多精力放在
所谓的“行动”上，而
轻视了
思想或动机。
我们真的应该重视它，
即使我们常说“
思想重要”，也请
重视动机，它真的非常

重要。在

这里，我想借此

机会

感谢我的朋友们，他们为我

庆祝生日做了各种各样的事情。我一直

保守着自己已经

60岁的秘密，但现在你们已经知道了。

包就拿好了，就这样，

非常感谢。

是的，还要

感谢我们这三位女士，她们分别用

葡萄牙语、西班牙语

和中文进行翻译，

谢谢。好的。

你是自己的上师

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

[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（Naland 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，任何人不行。

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。
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

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]