

禅修：佛教入门 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=2b0sBNZa578>

讲师：

冥想：佛教入门

第三部分

宗萨肯哲仁波切

21-22。2017年7月，印度尼西亚雅加达

我这里有几个问题。

来自问题框。

我将一些问题归类。

“仁波切，您好！”

我们正在慢慢习惯。

对无常和

我们提醒自己下次

我们可能没那么幸运。

真是令人沮丧。

而最糟糕的是，

有一些清醒的时刻

当我们再也无法做到的时候

抛开悲伤。

这就是它发挥作用的地方。

令人不快的局面。

接下来呢？

悲伤的表情，以至于我们

表现得如此

其他人会不会感到不舒服？

谢谢。

还有一个类似的。

“如果任何时候，

每秒钟

我们的想法会改变，

来来去去，

根据原因和

条件是什么？我们如何知道？

思维过程由此而来

那么，我们该如何维系彼此的关系呢？

处于清醒状态？

好的，我们可以做到。

从多个角度来看。

首先，让我们了解无常的真相。

这未必是负面的。

事实是，一切都是相互依存的。

从原因和条件

也不一定意味着负面。

因为一切都是无常的，

这也是原因之一。

充满希望和乐观。

你知道，没有什么是注定永远消亡的。

可以说是毁了。

还，

负面或正面

这非常主观。

这一切都应该是……

这一切应该……

基本上，你应该

让我们转变一下思维方式。

经文中有一个。

表达得很好。

如今我们有很多

我们常常忘记使用它。

藏语中我们说

“denpa ton”，意思是“看清真相”。

这很有价值。

佛教表达。

我认为它是一种表达或陈述。

“达到顿悟”这个词用得太多了……

它被解读为

另一种方式。

你听到的那一刻

“证悟成佛”这句话

你记得，然后你开始

想想光环，

进入另一个世界，一个纯洁无瑕的世界

地球，关于不同的体色，

归根结底，你就是这么想的。

但如果你让它变得更必要，

从本质上讲，启蒙的意义在于：

它的真正意思是“看清真相”，

那或许就容易多了。

我的意思是，或许更……

我想也是。

不那么具有误导性。

好的。

我给你一个。

详细示例。

我其实是借用的。

伟大的评论家龙树。

假设你是

今天观众们都在这里。

我是一名魔术师。

假设你就是观众。

例如儿童。

你们还不成熟。

你们就像孩子一样。

然后，我就像个魔术师一样，

我从事各种各样的工作。

我从桌子底下掏出了迦楼罗……

你对一切都着迷！

然后，我还有一些跳舞的舞者。

戴着丑陋可怕的面具。

有些人会感到害怕。

但也许你们当中会有人

去后面的洗手间。

当你走向洗手间时，你会看到

其中一位戴面具的舞者，

然后当你回来时：“不，不是这样的。”

真的，没什么好怕的！

因为发生了这样的事：

你一路走来已经看清了真相。

涅槃。

事情就是这样！

就这么简单。

我们现在就开始吧。

我们来稍微升级一下吧。

如果你不太……

面向高端受众

你去厕所，

你看，一切都是假的。

然后你说“我们离开这里吧”。

这其实并非如此

复杂的。

如果你见多识广：

“啊，我知道这是假的。”

但至少也该这样吧

我们很喜欢这场演出。

此外，你也应该成为其中的一员。

和朋友们一起玩。

他们疯了！他们不知道！

他们不知道这是假的。

差不多就是这样了。

观众眼光独到！

好的。

我稍微改一下。

这个例子。

现在，作为观众的你们，
你着迷了！
我来给你演示一下。
这里充满魔法！好的？
我创作了一些漂亮的作品，
你想要它，
创造一些丑陋的物体，
你感到震惊。
于是轮回众生进入
与世界互动。
你订婚了，你是
你陷入了困境，你被缠住了。
从本质上讲，你被束缚住了。
现在。我，
我是一名魔术师。
这一切都是我创造的。
我知道。
这不是真的，
但是，即便我知道
这不是真的，
有时我可能会假装。
为了创作的艺术。
艺术。我知道这不是真的，
但我其实挺喜欢的。
我让自己看起来像个漂亮的女人。
虽然我做到了，
我爱上了她。但一半
我知道这不是真的。
但我的习惯
这让我更加想念她。
这是瑜伽修行者的境界。
瑜伽修行者也有这个问题。
他们明知这不是真的，但是……
习惯仍然迫使他们

上当了。你明白吗？

巴德，他们怎么看？

好的。

外面，在街上，

人们来来往往的地方

他们什么事也没发生：

没有美女，没有

一个丑陋的男人，什么都没有！

所以，没有……你明白的。

我在说什么呢？

没有好坏之分。

没有魔法，也没有非魔法，

那是佛陀！

就是这样……

这是一种完全觉醒的状态。

所以我创建了三个级别。

完全未觉醒，

睡得很沉。

那就是观众，轮回中的众生。

半梦半醒。

他们是瑜伽士，菩萨。

一半，你知道，

半醒着。

以及我梦中的某个人

从不影响

因此甚至都不算。

既非觉悟者——那就是佛陀！

我们称之为全神贯注，

即使他们从未睡过觉，

所以我真的没办法

醒醒。你明白其中的逻辑吗？

咱们来举个例子。

现代例子。

假设你正在看电影。

“泰坦尼克号”。

你知道，爱情，它非常
强大的。浪漫，非常强烈。

尤其是浪漫

这永远不会发生。

你知道，就是那种浪漫的爱情故事。

故事是最容易获得成功的。

所以，假设

你正在观看《泰坦尼克号》。

电影播放到一半的时候

你真的必须

你去上厕所。

你会怎样做？

你要去洗手间。

为什么？

因为你知道这是一部电影。

尤其是如果你在家观看的话。

你可以直接暂停它。

以下是佛教徒的看法。

佛教徒认为整个世界

一切，唐纳德·特朗普，

白宫的一切

经济、一切、整个世界

我们生活中的一切，

我们国家的生活，

海外生活

在我们的家庭生活中，

就像看《泰坦尼克号》一样。

但！我们不知道。

这是一部电影！

正因如此，即使我们

膀胱满了，我们不能走！

我们缺乏自信！

我们当然没有信心，

但如果你成为菩萨，
然后按下暂停键
然后你去上厕所，
所以，请回来。
让我来和你分享一下。
还有一些关于原始法的真理。
我们说所有
人为创造的事物是无常的。
我们常说万物皆相互依存。
这一切都很简单。
但它如此重要，如此意义深远！
其中主要
佛教教义是
你知道，那种现象
事物的外观，
投射和现实是
两件不同的事。
事情并非如此
如它们出现时的样子。
啊！还有另一件事。
我们错过了。
我不知道印尼人
他们脸上都有这种表情。
你会说英语。
俗语：外表会骗人。
你也有这种表情吗？
实际上，那是其中之一
佛教的主要教义。
或者外表之类的。
但似乎并非如此。
似乎有人很善良。
好，坏，随便什么
似乎并非如此。
然后你会问：“你愿意吗？”

你说有什么东西

但这并非表面看起来那样。

一些我们看不见的具体东西？

佛教徒不信奉任何宗教。

没有什么……

独立存在，并且真实存在。

我用这种方法

让我解释一下“偷偷摸摸”这个词。

我不知道你有没有听说。

这个词的意思是空虚。

这是一个很大的话题。

我们无法处理它

几个小时后。

但如果你了解这个

我当时正在解释的那句话是：

外观是……某种东西

看起来像任何东西

它好像并不存在，那你就是。

更深入地了解舒尼耶特。

我将借此机会提及

又一位优秀的老师，

月称颂。我借用。

他的比喻。

（仁波切指着桌子。）

它看起来像一张桌子。

你知道，我正在谈论

致你们，人类。

但如果这里有一只山羊，

我不知道她在想什么。

但我告诉你，

人类。

你觉得它像桌子吗？

你知道为什么吗？

四条腿，

这是其中一个原因。

这里面有些东西是直截了当的。

如果这是一个平面

像这样（斜体），

我觉得这不可能。

符合一百分的标准。

和...

我的杯子在这里，

杯子在这里。

我的手机在这里。

这些都有帮助。

这些对你有帮助

决定：“啊，在前面

“这里有一张给他的桌子。”

我们假设

你刚刚输入的内容。

你刚刚进入，从未

你当时不在这个房间里。

我希望如此。

它不会坏的。

我也是这样坐的。

你现在会怎么想？

椅子！

于是，突然间

什么东西不见了？

你明白吗？

父亲看着儿子。

儿子的身影出现了。

父亲的父亲看着父亲

那是一个儿子。

这样可以吗？

是的。

父亲的母亲正在观看。

进入父亲的内心，看到丈夫。

外貌。

真实情况是：

儿子、父亲、妻子

丈夫，到底有什么？

没有什么。一个也没有。

是的。

如果我给两根棍子

中国人

对他来说，是筷子。

如果我给同样的两根棍子

对一些来自远方的不丹人来说，

这是柴火。

生火。

一切现象都是如此，

包括你的眼睛，

耳朵，所有感官

物体感知、意识

所以，如果你正在阅读

这里收录了《心经》等经典。

他说：“没有眼睛，没有鼻子……”

你读过吗？有些是吗？

是的？《心经》？这就是原因。

一切都是那样！赠送一颗钻石

一个一岁的孩子，你就会看到

孩子在想什么。

或者问问！那一刻

当有人分娩时，

好的？

那一刻

有人生了个孩子，

如果你问：“我们来写吧。”

这个男孩的证词！

我们来写点什么吧？

将要。

你知道，那天，那天

宝宝什么时候出生？

你已经开始向这个世界说话了。

关于那个男孩的遗嘱。

你可能会被打。

“你这是不祥之兆！你在说什么！”

你应该庆祝别人的生日才对！

你知道？我们，人类

众生之中，我们不喜欢死亡。

不祥的是，

糟糕的，

坏消息，

对于像龙树菩萨这样的人来说……

我从他的世界里汲取了这一切。

龙树说：

“分娩同样是件坏事。”

在其美丽

国王在《致朋友的信》中写道

龙树说：

“确保你没有出生！”

“一定要阻止这件事。”

生与死的循环游戏

出生，死亡……

所以，根据佛教的说法，一切皆是

人为制造的现象，人为投射的。

就像这张桌子，我

之前已经展示过。这张表格。

现在，你们所有人……

多年来，我一直说：“哦，那么……”

十年前，当

那个人在雅加达教书。

他有一张桌子。我相信。

你们当中有些人拍了照片。

我可以再说一遍吗？

现在：根据佛教的说法，
没有什么真实、实质性的东西
它本身并不存在。

这一切都只是预测而已。

就像电影一样。

那算一个……实际上，

这一点非常重要。

我们再问一遍：在什么方面
理解这个真理的好处是什么？

它有很多好处。

所以，你想成为

成熟的受众或

或者说技术不够精湛？

如果你想成为

如果你不够成熟，你会离开这场演出。

“啊，这一切都是假的！”

这一切都只是一场戏！

如果有人说：“哦！那件衬衫”

“你穿起来真好看！”

啊，这只是一场表演而已。

如果有人说：

“哎呀，你太胖了！”

哦，那只是一场表演而已。

一切！赞美——展示！

批评——展示！

人们都在关注。

在你身上——展示！

人们无视你——那就证明给你看！

你知道，这很成问题。

你打算怎么做……你明白我的意思吗？

你想得到很多吗？

关注，成为世界的中心，

当你真正得到它的时候，

那么你就想一个人待着。

当你独自一人时，
你感觉被忽视了。
这太复杂了。
人类的思维非常复杂。
但我想你
你想变得更加老练。
我建议你
成为那样的人。
你知道这一切都是一场戏。
但你仍然参与其中。
我想了解更多相关信息。
我们明天聊吧。
母亲正在和婴儿玩耍。
他们在堆沙堡。
母亲知道这一点
那不是真的，
但为了孩子，
母亲也介入了。
这就是我们所说的同情心。
这就是我们所说的同理心。
这才是谦逊。
这就是我们所说的善良。
而那……
现在我们来谈谈
这是一个非常重要的话题。
好的，我希望他们发帖。
或许可以问一个问题。
或者还有更多问题，我该如何……
我知道我们之间有交流。
观众们有什么问题吗？
好吧，不然我就读了。
一些来自观众席的问题。
你好！
因此，仁波切

目的是什么？

降生到这个世界上？

如果一切都是一场戏，

表演，其目的是什么？

能来到这里？非常感谢。

事实上，

这是一个非常具有神学意味的问题。

我认为通常是基督徒，

穆斯林和犹太人都在谈论这件事。

目的。

佛教徒不谈论人生意义。

佛教徒说……

你知道，事情是这样的：

嗯……我该怎么说呢……

我会尽快回复你。

问题。好的？

我必须声明

冗长乏味的例子。

好的。所以，我们假设

祝大家都能好好睡觉。

好的？

当你睡觉时，你会做梦。

梦里你中了彩票。

哦，你真高兴！

下一刻你就被一头大象强奸了！

啊，你看起来很害怕，很痛苦！

是的？我又一次拍下了这张……

某种程度上，我是在详细阐述一下。

但这都是龙钦巴的功劳。

是的…

他没有谈到强奸，但是……

也不是关于彩票的事。

好的。所以，在某个时候你

在另一个世界里，你可能很快乐，也可能很痛苦等等。

好的？

这里面蕴含的信息量非常大。

许多佛教教义。

假设你的

房间其实很小。

在那个梦里……

好的。

所以你做了个噩梦，然后你的

朋友察觉到你遇到了困难。

你的朋友是

清醒着，没睡着。

所以，我的朋友，我又能知道些什么呢？

脚趾被夹住或

给你倒了一杯冷水

水：“醒醒！”

啊！没有大象！

此外，没有

中了彩票。

是的？

现在，非常重要。

重点是这样的。

关键在于：无论你是

无论是否做过梦，从来没有过大象。

大象又不是在等你。

在睡前，在房间里，

爬出来，进入你的梦境

当你入睡时。事情并非如此。

大象从来不在那里。

绝不，绝不！

一切皆是幻觉！

但你不能就此置之不理。

“啊，这只是幻觉！”，因为你受过苦！

太痛苦了！

它有四条粗壮的腿，

象牙，包括象鼻。我的天啊！

真的很痛苦。

所以你会非常感激的

致那位捏了你脚趾的朋友

或者往你身上泼水。

但那个朝你泼水的朋友

他没有赶走大象，因为根本没有大象！

你醒了。

彩票，强奸大象，

这一切都是轮回。

朋友会捏你的手指

用脚踩或者洒水都可以。

醒醒。哦！宽慰。

这就是涅槃。

你应该注意这里

非常重要的事情。

我刚才说的，

这里面有非常重要的东西。

这些话不是我说的。

这是龙树菩萨所说的话。

Khorwa migpa di ni,

Nya ngen day par kyö kyi shé。

我刚才说了什么？

没有轮回，也没有大象。

没有大象，没有

强奸，没有彩票。

此外，根本没有涅槃！

因为实际上根本没有大象。何时

水来了，但大象没有出来。

好的？

让我回去吧。

回答你的问题。

你的问题听起来很熟悉。

例如：睡眠的目的是什么？

我们讨论的不是目的。

我只能说：

可惜我们都在睡觉。

起床啦！

你可以...

我们又在谈论真相了。

我们始终回归真理。

事实就是如此。

真理一词，“denpa”，

对佛教徒来说，这非常珍贵。

实际上，我们称她为“雅莉娅”。

高尚的真理。

四圣谛。

高贵。她太可爱了。

好的。所以，

我一遍又一遍地重复这句话。

再次强调，这是必要的。

我一个也没告诉你。

异域宗教真理。

我所说的真相远不止如此。

此时此刻，原汁原味，简单明了。

好的。

最后一个问题。

这非常

问得好。

我的问题是：

像人一样生活，

我们将接受缺陷和错误。

有时我们会伤害别人，

我们却毫不知情。

有时我们会伤害自己，

但与此同时我们也知道，

我们所谓的黑暗实际上起源于

来自与光源相同的位置。

但是如何接受这些呢？

我们存在的组成部分？

尤其是在困难的时候

我们身边我们所爱的人，

那些谴责我们的人

部分，黑暗？谢谢。

你想翻译吗？

这是印尼语吗？

好的。首先，这很实际。

这个问题非常实用。

我希望我们能得到一些

休息过后再谈谈练习的事

也许明天就是明天了。

在冥想的语境下。

但问题的一部分在于：

你知道，伤害亲人，

那些评判我们的亲人等等。

这很难。

这是其中之一……还有一个佛教的。

一个名为大乘佛教的学派

在那所佛教学校

尤其受到关注

我们应该爱

一切有情众生，

不仅仅是我们

心爱。你明白吗？

这是一项非常非常重要的技术。

但我们现在就不深入探讨这个问题了。

我会给你一点这个。

请更详细地解释一下。

我想要这个。

要一丝不苟。

所以，你看到了吗……

（仁波切展示一瓶水）

我问你，感觉如何？

请问您是哪位来电？和？干燥。

你看到了吗？

（瓶子）

是的。

你看到的也是同一个吗？

像我这样的瓶子？

总的来说，作为

我问的是人。

你知道，跟我聊聊吧。

就像对待人一样。

空气矿物质

来自 Alfamat。

我这么问的原因是

我们总是认为这是我们共同拥有的。

这是一个非常重要的现象！

两个恋人，秋天

夜晚，他们仰望月亮。

对我们来说，他们俩都这么认为

去看同一轮明月

然后他们想象着爱情

歌曲与爱情。

但是，你知道，问题是，

你从来没见过这种情况

我看到了什么？绝不！

嗯，或许我应该说，

除非我们中的某个人

你我皆可开悟。

然后我们分享，

完全地。

我正在回答你的问题。

但要非常细致。

因为就是这样

你的问题的一部分是

关于我们所爱的人。

因为当你这么说的时

“我亲爱的”

我受到了伤害或

“我在伤害他们，”

人们普遍预期，

你和他们应该分享一些东西。

我其实是想告诉你：

抱歉，但并不存在这样的事。

这个话题有点令人沮丧。

如果你想要更多

要想学习，你就应该学习……

有一个佛教流派叫Cittamatra或

注意，你有很多书要读。

所以…

好的。

你我从不见面。

同一件事。绝不！

下一个问题是：如何

你我之间有交流吗？

您和您的家人都好吗？

交流？

有一种东西叫做

不成功的误会。

当我们失败时

误会，然后

我们之间有虚构的交流。

这非常……这相当

佛教中的一种伟大哲学。

许多艺术家、音乐家，

我不知道，诗人，

讲故事的人，

他们将受益

如果他们知道这一点就好了。

因为 ...

啊!

它有其独特之处。

这就是所谓的因果报应。

业力债务，业力

无论你怎么称呼它，这种联系。

例如，我。我只是

读村上春树的《1Q84》。

“1Q84”？肯定有人在。

对你来说，这简直就是一部小说。

它大约有一千页长，

它有这么大。

一部小说，一部日本小说。

我也读过。

从封面到封底。

和 ...

有时候会有

五十页

仅

有人在做三明治。

但我却上瘾了，

我喜欢读每一个字。

为什么？我觉得我有因果报应。

欠村上先生的债。

这种情况经常发生。

“泰坦尼克号”来了，那么多人

人们都喜欢那部愚蠢的电影！

上下，左右

大家都哭了！

这是最愚蠢的事情之一。

地球上的电影。

但是，我们必须偿还业债。

这种情况经常发生。

所以，这就是业力债务吧。

营造沟通氛围。

好的，我道歉，我的

答案冗长乏味。

但从本质上讲，从根本上讲，

我想说的话

你的亲人算什么

除了业债之外。

这就是为什么我们经常拥有更多

我们的亲人正受到敌人的骚扰。

好的。快点。

我们休息一下吧。

我们会回来的……是的。

仁波切，还要多久？

大概10-15分钟。