

禅修：佛教入门 - 第七部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=8iHtq4lauBc>

讲师：

冥想：佛教入门

第七部分

宗萨肯哲仁波切

21-22。2017年7月，印度尼西亚雅加达

好的。就在午饭之后。

你感到非常困倦，

你的注意力不太集中。

你感到昏昏欲睡，精神萎靡……

和…

让我们抓住这个机会

利用困倦

作为意识的对象。

我们先停顿一下，或者也许

1分钟。我们观察到困倦现象。

无需坐直。

回来，也没有任何那些仪式。

注意不要感到困倦。

好的。我会放你走。

你提出问题。

是的，任何形式的辩论。

讨论，或者说，

这就是自由。

这就是佛陀的教导。

他说：“永远不要……”

永远不要轻易相信！

仅仅因为它在那里。

由佛教徒或佛陀本人教导。

永远要分析！

这场争论由来已久。

佛教研究的传统。

扎西德勒，仁波切！

我了解到你的一个项目，

翻译项目 84,000。

我们知道大多数宗教都有

至少有一篇正文，对吧？

而且它只有几千页。

然而，除了现有的之外……

许多不同的传统和传承，

我领悟了佛陀的话

它们有超过7万页。

而且还没全部翻译完。

转为主要语言。

所以问题是：为什么是之后？

两千多年

现在才开始翻译吗？

那些厚重的书页上究竟写着什么？你又做了什么？

作为一名佛教老师，你必须记住所有这些吗？

因为你提到了他们

学习其实很简单。

但现在我仔细一看，似乎

复杂且令人困惑。

非常好。

好的。

这非常好。

好的。

其中包含许多要素……

我有很多事情需要考虑。

回答这个问题需要哪些要素？

正如我们讨论的那样，

佛教教义的精髓，

如果这是佛教的观点的话。

你想怎么做都行，很简单。

好的。例如，在佛教中……

佛陀……通过……

在佛教中，人人都是佛！

每个人都已经是这样了。

无论它想成为什么！

好的？

我们回家吧！

这正是我要说的！

这…

并非所有人都理解这一点。

好的？我只是告诉你，

你知道，不同的方面。

我的意思是，说每个人都是佛，

那……那是一个重要的声明！

当然，这很难理解。

我们甚至不理解最简单、最原始的那个。

以及一个显而易见的真理，例如无常。

我必须告诉你：

佛教与文化无关。

佛法本身。绝不！

在佛教史上

历史上从未发生过战争。

到…

你知道，这都是为了佛教。

当然，从历史角度来看，

有很多不好的佛教徒。

其中一个就坐在你面前！

佛教徒不相信这些事。

“佛教共和国 Blablabla”。不！

佛教其实根本不是

对政治结构感兴趣

社会结构？完全不是！

因为它是世俗的。

佛教只思考真理！

你知道这一点很重要。

哦，是的，历史上确实存在过国王和王后。

虽然是佛教徒所为，但这与佛教无关。

包含创世计划的经文

佛教国家——根本不存在！

你是否记得？大老板是

离开了王国！

整个州

她没兴趣。

我的意思是，别提国家了，佛教徒们。

实际上，他们没有举行婚礼仪式！

我们没有！

我的意思是，如果你们中的任何人……

现在他想结婚了。

你可以来这里，我会

诵读一些吉祥的诗句

还可以抛洒鲜花，这是可以的。

但这与此无关。

本质上

佛教教义。不！

没有婚礼仪式。

没有离婚仪式。

都不是！

你不能那样做！

我总是说，

我总是举这个例子：你不能

拥有真正的佛教婚姻

因为佛教，作为真理之道……

你会对这对新人说些什么？

“好吧。你结婚了，但是事情是……”

你这人喜怒无常，可能会离婚。

你知道？你还能说些什么呢？

但…

好的。

佛陀讲经说法时，许多人

从他的讲座中
根据不同的能力，
不同的兴趣，
不一样，我不知道。
解释，
他们去了不同的地方：缅甸，
斯里兰卡、印度、中国、日本。
他们拿走了
他们感兴趣的是什么？
好的。所以有
巴利语版本的经文
我们知道有很多
巴利文文献
以及尚未翻译的经文
藏语。
我们当中有些人非常
有动力去做这件事。
好的。或许这只是其中的一小部分。
藏族沙文主义
你知道，藏族人是怎样的
非常棒，大约是
西藏的独特之处在于……
身为藏王，
实际上，他们试图翻译
上座部经藏
大乘和金刚乘。
这是西藏特有的。
例如，
在泰国或斯里兰卡，
他们对此更感兴趣。
律藏和论藏。
你知道，就是诸如此类的事情。但...
好的。
但我有样东西想送给你。

我说了我平时跟别人说的话。

这一点尤其重要

研究佛教的学术学生。

对于从业者来说，可能

没那么重要。

佛陀教导

他用两种方式教学。

你必须知道这一点！

他教授的一种方法是：

他以那种方式教授的一切

他其实并非真心这么想的。

我的意思是，我不敢。

我说他撒谎了，但是……你知道……

他不是……他不是那个意思。

我最近称之为

“灰姑娘式的明天。”

灰姑娘。

为什么母亲要告诉灰姑娘

给婴儿讲故事……你知道的……

你想要哪个……你知道，是时候生孩子了

睡觉的时候，你讲灰姑娘的故事，为什么？

因为妈妈想要。

宝宝正在睡觉。

为什么？因为宝宝必须

他得睡觉，否则会生病。

内容会很冗长，太多了。

原因！还有一个更重要的原因

你说的是……

可能并非如此。

但你解决了

更紧迫的问题。

所以，他坚持了下来。

类似的讲座很多。

他们中的一些人……

我给你举个例子。

Jakatamala Sutra,

上面写着：“很久很久以前……”

很久以前，我是一只鸟……

从前我是一只猴子，

blablabla”——一切都由故事引导。

不要做坏事！

多做好事！

你知道，“如果你做好事”

之所以有效，是因为很久以前，

当我还是只鸟的时候，我做了一件好事

这就是为什么我现在能感受到美好事物的原因。”

等等。这些都是

灰姑娘讲座。

我想让你更加震惊。

甚至讲座

佛陀曾说：

这是恶业；

“这是善业。”

这些是灰姑娘讲座，

只是更加精妙而已！

我还有更让你震惊的事！

甚至在讲座中

佛陀教导：

“哦，这就是轮回！

这就是涅槃！

“你不想去那里！你想来这里。”

“去！”灰姑娘讲座！

你必须知道这一点！

好了，现在你问：

“好吧，那到底是什么？”

这些是什么讲座？

“他什么时候认真过？”

舍弃自我！

没有自我，

自我是一种幻觉！现在

不再有灰姑娘的故事了！

现在他亲自授课了！

轮回并不存在！

涅槃并不存在！

《金刚契达经》

他说：“佛陀并不存在！”

你知道，禅宗老师常说：“如果在

如果你在街上遇到佛陀，杀了他！

直接授课！

世上没有灰姑娘。

好吧，但重点是这样的：

这些直接讲座，

这“没有轮回，

“没有涅槃。”

没有善业，也没有恶业

没有右，没有左

没有鼻子，没有眼睛

没有这个，也没有那个。

如果你把这个交给大众，

你知道，普通人

他们无法接受！

就像推一样。

全熟牛排

放入婴儿口中。

牛排，

牛排，很硬。

对婴儿来说，就是土豆泥。

流质食物。

请永远记住这一点！

佛陀的教义中总包含着这样一种东西：

我们称之为相对学习和终极学习。

佛教过于宽泛，

太复杂了。

因此，佛教不会

我可以告诉你，它会长得很大。

佛教徒也不相信

归于全能的主。

这就是它无法生长的原因。

因为你来不来都无所谓。

来自朝鲜

或者来自华盛顿——人人都喜欢独裁者！

没人喜欢自由！

“Ngay ni khyö la tarpay tab ten gyi,
tar pa rang la rag lie shépar gyi。”

“这是我教你的。”

现在就看你的了。

你知道？"Rang nyid"

rang gi gön yin gyi。”

“你是自己的主人。”

所有这些说法并非都正确

对于现代人来说。

我的意思是，这不仅仅适用于现代人，

几个世纪以来，这种方法都行不通。

人们喜欢有人陪伴的时候。

谁来决定他们穿什么？

吃什么，不吃什么

他们喜欢它，因为它有清晰的说明。

人类也喜欢成为群体的一份子。

就好像他们是某个俱乐部的成员一样。

加入一个俱乐部，就像加入一个狼群一样。

“我属于这个群体！”

兄弟情谊。姐妹情谊。

桑戈的情况有点像这样，但是如果

你谈到了佛教僧伽的概念，

这根本不像兄弟会，或者说，

姐妹情谊，团队，根本不是那样！

好的。

回到你的问题。

抱歉，我有点语无伦次了。

几乎所有宗教，包括基督教，

伊斯兰教、佛教、印度教

必须进行推理

根据原著改编！

来源！

你永远不应该以偏概全

人：佛教徒、基督教徒等。

他们做了什么或没做什么。

你觉得《古兰经》有意义吗？

无论你是否觉得合乎逻辑；

你觉得《圣经》有意义吗？

或不；是吗，你知道……

印度教有很多分支，

《薄伽梵歌》或其他什么书，

无论你喜欢这些

事情是否合乎逻辑，

你得去查阅原著！

就佛教而言，就是经文。

它们不是经典。明天！

《沙斯特拉》是由学生撰写的。

它们的写法不同……

同学们，你们知道……

满足不同需求

以及不同的场合。

你总要回来的。

回到原著！

只有到那时你才能判断它是否是

无论该宗教是否具有暴力倾向，

无论这种宗教是否合理，

无论该宗教是否和平，

你应该以此来评判这一切。

原著！

84,000 项目的核心是

翻译原著！

这一切应该

我们心中有数

因为，你知道，就像我

午饭前说的

未来50年后，人们将会去

任何一家五星级度假村

并聆听一场关于正念的讲座

他们可能会认为佛教就是这样。

好的，拜托了。

请继续提问。

首先，非常感谢。

谢谢你们的光临！

你的讲座是

很有见地。

它们非常有用。

为在座各位。谢谢你！

我有三个问题，如果

我并不太贪婪。

第一点与冥想有关。

如果可以的话……我是

冥想初学者。

如果我理解正确的话，

冥想的主要原则是

你必须知道

不加评判地看待各种情况。

如果我理解了无常的原理，

那对我帮助很大。

你给我们举了很多例子。

昨天你让我们看1秒钟。撞到墙上，

抛开一切评判，让我们静观其变。

这就是冥想。那么你就属于我们了。

今天早上他们要求我们坐下3分钟。

想象任何事，无需

描述。这就是冥想。

真佩服你居然记得这么多！

是的当然！

我非常认真地听了你的话。

我们还考察了食物。

运用我们所有的感官。

然后我们进行了冥想。

然后我整天都在想这件事。

我经常冥想。

只要我不评判。

然后我看到一群人……

他们问是否需要冥想1小时。

或2小时的传统静坐，

那么，这是一种很好的冥想方式。

对我来说，很显然，如果我练习瑜伽，那么是的。

我可以进行1小时的冥想，

因为我基本上是在观察我自己。

肌肉不受任何评判。

但工作是必要的吗？

1小时还是非常长时间的冥想？

不，就像我告诉你的那样。

他说，你不必坐着……

你知道…

我这番长篇大论的全部意义就在于此

关于昨天和今天发生的事情，

基本上，就是为了澄清这一点。

因为要限制自己：“你必须……”

每天冥想一小时！

那是

是的，

要么太长，要么太短！

那之后呢？

我们接下来23小时都要工作吗？

最好插入

在任何情况下都要进行这种冥想。

所以只要我们知道如何拥有……

提高意识，没错！

好的，我的第二个问题是：

您需要翻译吗？

哦！好的。

我的第二个问题：

你提到了智慧。

普通人认为

智慧。

你经验丰富。

你能把你的也给我们看看吗？

智慧的定义是什么？

它的参数是什么？如何操作？

是否达到了正确的参数？

我的最后一个问题：

你提到了四大基本原则。

我不太明白你的意思。

在四大基本原则之下？你能提一下吗？

这四大基本要素，它们的含义，以及如何运用它们

我们是为了造福社会而使用它吗？

就这样。

好的。非常好。

你问了一个重要的问题：

什么是智慧？

这非常重要。我希望

你会再问一遍吗？

一遍又一遍。

随着时间的流逝，

你会听到不同的说法。

好的。

好吧，首先……

结合我们讨论的内容来看，

智慧是知晓真理的头脑。

关于无常的真相

关于自我不存在的真相

或者说，真相一切都是幻觉。

或者说，一切的真相是……

具有依附起源。

这要看情况。

让我们回到之前的例子。

好，假设你在看电影。

还记得电影的例子吗？

这里面蕴含着智慧：

即使你很喜欢这部电影，

如果你订婚了，

看悲伤的电影哭了

如果是恐怖片，那么

你做这做那，但是

在内心深处

你知道它不在那里。

你明白吗？这不是真的。

这就是智慧！

现在…

在这部真实的电影中，

这部电影，

从理智上我们或许知道：

“好吧，这只是一种错觉，”但

从情感上来说，这是

很难接受。

如果有人掐了你女朋友

至于屁股，你会嫉妒的！

嫉妒吧！

别想，“哦，好吧，那是她的”

“臀部只是一种错觉。”你不这么认为！

你明白吗？

你知道，这很难，因为习惯已经根深蒂固了！

嫉妒的习惯

色欲的习惯，

易怒的习惯，

竞争习惯

所有这些习惯！

好的，这是其中一种方法。

解释智慧。

但智慧远不止于此。

我刚才说的那些话！

实际上远不止如此！

好的。我们……

换句话说……

我现在就用它。

用技术语言来说。

那是巅峰。

拥有纯洁无瑕的心灵！

因为现在，

当你观察事物时，

你听听这些事，

你能品尝到各种味道。

或者你会思考一些事情，

无论你做什么，

它经历了很多

过滤器和许多解释器。

有六七百名口译员。

你明白吗？

因为社会原因，

因为文化原因，

出于习惯，因为，你知道的，

各种类型的教育。

例如，

两年前，我主持了这场仪式

婚礼、祝福之类的，你知道的。

即使我们没有仪式。

婚礼上，我主持了祝福仪式。

那就是婚姻

女同性恋之间。

还有佛教徒

他们一脸惊讶。

你看，我们的思想

他从来不裸体。

大概是在我们还是婴儿的时候。

他当时一丝不挂。

几年前我旅行过

与一位澳大利亚女性

她生了个孩子，是个女儿。

进而...

她有一个洋娃娃。

有一天，她哭了。

太甜蜜了。

我问她：

“怎么了？”

他想操纵木偶。

因为她想穿裤子。

我太感动了！

真是太甜蜜、太感人了。

因为婴儿不会考虑这些

比如尺寸等等……

真是……

未受破坏！

接下来发生的事情是这样的。

我们的思想已经彻底堕落了！

你知道，这是一个藏语词汇。

对于瑜伽来说，它是“nal jor”。

成立...

“jor”一词的意思是财富。

财富。

金钱、黄金、白银、钻石。

丰富。

“Nal”实际上是指

正常，正常状态。

如何表达“正常”这个词？

用印尼语吗？

普通的。常态。

你……像你我这样的人，

我们没有正常生活的财富。

你明白吗？

异常的！

实际上，我们疯了！

逻辑、文化、传统

这个，那个，你知道的？

什么瑜伽……瑜伽士就是瑜伽士。

那些拥有这种瑜伽和财富的人。

因此，瑜伽修行者积累了这种财富。

的确如此……它们拥有丰富的自然气息。

要正常，要

谨慎行事，保持清醒。

那我们该怎么办？

我们观察这位瑜伽修行者，然后：

“他喝醉了！他疯了！”

我们这样做。

好的。

第三个问题，对吧？

四个基本要素。

四种基本元素组成的化学式被称为四碱式。

没错，这就是公式。

或者一种锻炼方法。

好的？

它是为普通学生设计的。

但这并不意味着每个人

他们应该这样做。

但这已经很不错了。

一个精心设计的配方。

所以，

我会鼓励

让别人去做。

真是太好了。

一种精心设计的锻炼方法。

所以，确实存在一些问题。

所谓的避难所，

接下来是菩提心，

然后就发生了一些事。

这被称为净化，

然后还有一些东西

称为功德积累。

污染净化

以及功绩的积累。

然后还有一种东西叫做

瑜伽大师之路，最终也只能止步于此。

好的。

该公式旨在

对于以下情况：

避难所就在那里

整理好自己，

为了确保你走在正确的道路上

正确的方式，而不是错误的方式。

所以，从错误的道路开始

你正朝着正确的方向前进。

现在，走在正确的道路上

还有一种非常缓慢的方法，

是的，非常慢，而且

一种非常快速且有效的方式。

因此，菩提心的作用是

走上一条更强大、更快捷的道路。

以及污染的净化

基本上就是让自己洗干净。

而功德的积累是

提高你的能力

践行这条精神道路。

哦，瑜伽大师的范畴非常广泛！

Guru Yoga 是，

基本上，就像……

显然，她非常……

这是最有效、最有力的途径。

但她也是

比如蹦极。

你们那里有蹦极吗？

在印度尼西亚？

那是……

蹦极……

就是这样。好的。

或许…

好的，问题是这样的。

仁波切，您好！

这是一个关于冥想的问题。

所以，如果你工作

冥想……然后……

进行冥想并提醒自己：

“哦，注意这个想法！哦，注意！”

你知道？这算是一种干扰吗？

因为我们不断地提醒自己。然后呢？

我们平时会冥想吗？

出色地…

是这样的。

我会同时回答“是”和“否”。

原因很简单：没错。

冥想，因为你是……你是……

尤其是当你已经有所察觉的时候，

那已经是一种意识了，但是……

第二个想法：

我冥想吗？

这当然会分散注意力，但是

能够达到那个境界

它已经很好了。

我的意思是……

我认为…

这本身就值得庆祝。

你知道，我们佛教徒

我们经常这样做。

好的。例如，

你去修习内观禅。

他们会告诉你什么都不允许。

分散你的注意力。

但他们随后会告诉你……

集中注意力呼吸，好吗？

他们实际上是在告诉你：

不要分散注意力，

你只需要

出去透透气！

道路、技术，它们总是这样。

但请记住：道路和技术是

这只是手段，而不是目的！

所以问题是：一旦……

佛陀会冥想吗？

不！

他从不分神，他会怎么做？

那么冥想的意义何在呢？

就是这样。

问就问……

我们将继续不进行任何操作。

休息一下，然后我们继续。

我们将进行问答环节。基本上，

我的故事素材用完了。

讲座的主要部分已经结束了。

如果你必须回家的话，你可以回家。

有人想问……

谁有麦克风……

好的。

你好！

有一首藏传佛教的祈祷文。

非常优美的祷文。

它被称为：“Sangye chö
dang tsok kyi chok nam la...”

心在悸动……

锻炼…

进而？

这…

我们这些普通人，是否有可能……

佛教学生，法学生

希望或帮助

其他可供练习的对象，

其他有情众生或

只有一个人，我们挚爱的人，

或者我们尊重的人

甚至可能是我们讨厌的那个人？

当那个人生病时，

我们远在天边，

我们可以做些运动吗？

有没有什么方法或练习

我们能提供哪些帮助？

我们至少可以做一些事情来减轻他们的负担吗？

你刚才说

祷告！去做！

有冥想吗？

或者其他任何锻炼方式？

我们已经讨论两天了！

关于冥想。

帮助治疗疾病？

是的，是的，是的！他们

功劳全归于他人。

仁波切，您好！

我也有个问题。我们所有人

我们正在讨论冥想和习惯。

冥想和习惯方法

那能让我们做好进入中阴的准备吗？

或者并非如此？

那么，中阴界也是一样的吗？

睡眠情况如何？还是并非如此？

好的。你现在正在发言。

完全是另一个话题，

我们没有时间

解释一下。

当然是这样。当然，那是

帮助巴尔多的最佳方法。

是的...

好的。下一个问题。

先生，这是我的。

初次接触佛教

我会说佛陀发现了

普遍存在的真理。

平衡。但你后来又说

有时在佛教中……

如果你必须在真相和谎言之间做出选择，那会怎样？

从道德角度来看，最好选择真理。

不只是有时。

其实不只是有时候，

说实话总是更好的！

好的。

确切地！但我心存疑虑。

您能再详细说明一下吗？

调查这些冲突

这种情况有时会发生

佛教必须

涉及社会道德问题

还是通过道德或习惯来评判？

而关于这和知识之间的冲突，

佛教对此有何看法？

是的。这是一个重要的问题！

现在...

道德就像

沙堡。

它是最先进的

沙堡！

这是最精致的芭比娃娃！

哦！佛教徒

问题太多了！

你知道，我们常说……我们经常听到：

“哦，他医术精湛！”

为什么？

“因为他坐姿挺直，背部挺得笔直。”

保持背部挺直坐着，也许

他正在分析华尔街的数据。

你知道，就是这个……

不知何故……

道德非常重要，

非常强大。

是的……而且……

但...

我一遍又一遍地重复：记住，

没有智慧的道德，的确是……

这确实是便秘的主要原因之一！

是的。

你知道，这可不好。

是的。

当道德凌驾于智慧之上时，

宗教问题会演变成世界性问题。

我之前也谈到过这个问题。

我们佛教徒尊重

舍利弗，真是个和尚！

观世音菩萨——一个外行人！

蒂洛帕——渔夫！

这说明了一些问题。

是的...

你知道……那些东西都不是真的。

太重要了！智慧是……

这是一个很好的问题。

我真的很想更详细地解释一下，

但由于我们时间不多……

但我建议你读一读《维摩诘经》。

真是个非常非常好的早晨！

故事的主角是一位富翁……

娇生惯养，身边美女如云，酗酒

头发油腻什么的，我也不知道，诸如此类！

大肚子……

他与所有那些重要人物进行了讨论。

僧侣和修行者

而且真的做到了……这很厉害。

早上好，你应该读读这篇文章！

而且……哦，明天会是美好的一天！

你知道，那部经文里有一段是这样的：

一位非常重要的佛教僧侣，舍利弗

他也曾身处维摩诘的宫殿中。

他们把他一个人留下了。

致维摩诘的其中一位女友。

舍利弗孤身一人！因为，你知道，僧侣们

他们不应该单独和一个女孩待在一个房间里。

和...

发生了什么：

舍利弗感到不安。

女孩问道：

“怎么了？”

他说：“嗯……你知道，你不会的。”

我当时应该单独和那个女孩待在一起的。

女孩说：“你指的是谁？”

我没看到这里有任何女孩！

哦，这太棒了！进而，

这个女孩非常强大，而且她

然后，实际上，转换

舍利弗变成了女孩！

舍利弗多疑多疑。

你知道吗，他突然变成了一个女孩。

然后，重头戏来了。

关于性别问题的讨论。

这里又来了……

我认为…

性别问题直到最近才开始受到关注。

出现于现代世界。

佛教徒解决了性别问题

两千五百年前！

没错……我们现在谈论的是智慧。

那……还行。我们会继续前进。

这样可以吗？或许再等20分钟？

然后我们就停下来。

你可以去洗手间。

随时都可以。

好的，谢谢！有吗？

还有其他问题吗？干得好！

仁波切，我们怎么知道？

哪些文化仪式

我们应该遵循还是……

那么，哪些最好避免呢？

因为这样对道路不好？

因为有时我们有这样的习惯：

我们追随榜样，比如说一位导师。

你有什么建议？谢谢你！

好的。

这对我来说非常困难。

回答这个问题。

首先，我认为应该进行分析。

你需要进行分析。

好的。这就是佛陀的本质。

弥勒佛说，这是关于未来的事。

不仅是未来的佛陀，

事实上，所有佛教学者都这么说过。

听取和考虑是两个方面。

最重要的事始于当下。

要批判性思考。

一开始就是如此！总是

你几乎毫不犹豫地回答“好的”……

略带批判性思维。

人们做得还不够。

人们看到了传单。

在咖啡馆

上面写着：“哦！尊贵的某某，

会给这个那个，入会仪式，等等等等……

他的…

当然，还有……

人们会上当受骗。

如果可以的话……如果可以的话，

阅读《维摩诘经》；

金刚杵……不……

中观派；你可以

阅读佛教逻辑。

分析！

分析。

反对佛教！

你知道，有那么几年。或许

他错了，或许佛陀也错了……

具备批判性思维。

然后，还有你自己的因果报应。

这会让你感到沮丧。

总是会引导你

同一血统，同一仪式。

然后……你应该……过一段时间后

时间，逻辑毫无用处。

所以你应该依靠

表达你的感受，然后练习。

是的。永远保持……独特。

说到大师！

思考这个问题

我还写了一本书。

我试着想办法

我将举例说明如何……

如何接近一位导师。

好的。

谁有麦克风……

你好！

我只有一个问题。如何…

如果你冥想一段时间，

如何克服

麻木和无聊？

我注意到，你知道，之后

一些练习时间

负面情绪问题，例如

压力、恐惧、焦虑、嫉妒

它们已经不再是真正的问题了。

但一旦你过了那个阶段

一切都显得……死气沉沉。

我的意思是，你能看到一些东西，但你却看不到。

没什么特别的。那么……

有哪些简单易行的方法可以克服这个问题？

让一切再次充满魔力？

这倒不是什么贬义词，不过……嗯……

你想翻译吗？

这很重要。实际上，这就是我们

你还记得吗？午饭后我就直接去上班了。

观察死寂和无聊，

一遍又一遍，我的天哪！

无聊，

孤独，

毫无生气，

他们是……

它们就像孕育创造力的沃土。

你应该感到无聊才对！

真的。

如果你是一名艺术家，你应该看看

有人可能会把你锁在房间里。

没有笔和纸，什么都没有！

没有书。没有什么！只有四面墙。

瞧，瞧，瞧，无聊。

我是认真的，我是非常认真的。

我再说一遍，这不是我编的。

经文和论著中都有记载。

极度无聊，

极度的孤独可能是黎明的曙光

魔法、创造力，实际上是智慧！

但你看，这就是关键所在。

无聊和孤独令人难以忍受。

部分原因是因为它是

人类的思维是如此变幻莫测。

我们太没有安全感了。

很多方面都是如此，但是

我们本质上缺乏安全感。

进入你的生活。

我们甚至都不确定。

就算我们存在也一样！

我认为德国人有一个非常好的

用这个词来形容它。是哪一个？焦虑？焦虑。

有人听到消息了吗？

他们称之为存在主义焦虑。

我在这里吗？

你知道，这大概就是原因吧。

有些人甚至会割腕自杀。

或者他们会掐自己。你知道，我们需要

为了证实我们的存在。

我们需要人帮忙。

确认我们的存在。

我们需要朋友，

朋友对那份工作没有好处。

确认你的存在，

通常敌人做得更好。

所以我们喜欢

我们有敌人。

这很重要。

然后，还有各种各样的事情。我们走吧。

购物。那真是……

购物真的让你很开心。

它让你感觉自己是在存在的。

那我又能知道些什么呢……

我们用鞭子做爱，

用鞭子进行性行为。鞭。

你知道，我们需要

感到兴奋。

让我们兴奋起来吧？

就像开关一样……

是的！人们啊，真是太痛苦了！

我们至少需要200个电视频道。

事实上，你永远都不会去看。

所以…

但如果你真的能学会爱

无聊——我的天哪，真是太无聊了……

哇……

你应该投资那个。

为什么不决定要

在度假村度过一个无聊的周末？

这跟你一点关系都没有，真的！

连佛法都不是！

只是你觉得无聊而已。

三天。

你将重生，

我保证！

没有必要

你退出三年。

是的。

无聊、孤独、

事物如此重要。

它们非常疼痛，啊。

孤独真让人痛苦。

这太痛苦了，因为她就是这样的人。

从根本上讲，这个问题永远无法解决。

你是否记得？只有

不成功的误会。

这是治愈孤独的唯一良方！

太糟糕了！

太可怕了，不是吗？

我们只能依靠

不成功的误解

为了让我们感觉好一些

在孤独中。太令人难过了！

好吧，我觉得我还能做得更多。

两个问题，时间还来得及。

好的，谢谢！

谢谢仁波切！

我很喜欢你的比喻。

关于使用灰姑娘的故事

描述一种方法

佛陀的讲经。

我的问题都与此相关。

如何摆脱灰姑娘的形象

为了了解最终的真理，或者

灰姑娘的故事伴随着我们成长，因为

迪士尼电影在影院的票房表现非常出色。

因为很多成年人也看灰姑娘的电影。

或者我们可以采用灰姑娘的方法。

宣告终极真理，正如……

哦，原来只有这个原因！

灰姑娘之所以在那里，只是为了……她需要……

带你去听课。

这就是我把它给你的原因。

举个例子，你知道……

主要目标是

哄宝宝睡觉。

这就是你研究灰姑娘的原因。你不能。

说：“嘿，睡觉！睡觉！睡觉！”

那么，这就是最终结果了吗？

灰姑娘的故事是真的吗？

啊，这真是个大问题！

你知道。目前还不行！

好的。

是的？

我想知道，在所有讲座中……

我们还听说了佛教哲学，

为什么它是中心？

其中一个主要问题是……

为什么学习至关重要？

佛教中关于苦难的看法是什么？

为什么世间会有苦难？

这么重要吗？

因为如果没有痛苦，

无需道路。

好吧。“苦难”一词并非

对“dukkha”一词的翻译非常好。

我认为“苦难”这个词

仅指疼痛，即身体上的疼痛。

在梵语中，“dukkha”一词

也适用于不确定性分析

你知道，从这个意义上讲：

不安全感、不确定性……

所以，只要

那么，你就拥有了那个……

我不是说你应该拥有它！

如果你还没有——太好了！

但如果你拥有了这一点，那么你就会

真希望你没有那件事！

如果你不想拥有它，那么你就会

你需要制定一个方案来避免这种情况。

所以，在这个地方，

关于这个问题，

我要提一个非常重要的例子。

寂天菩萨语录。

注意，

这意义非常深刻。

他说：“Dug ngal nyé war shi don du。

"Drey bu mong pa dog me ja."

含义：佛教徒、修行者……

你知道，我们需要

让我们消除无知吧？

你知道，无知是不好的。

但据寂天菩萨所说，他说：

“目前，你应该有

“一种无知。”

你应该把其他的都扔掉。

但你现在应该留一个。

这是什么无知？

居然有人会认为存在启蒙！

为什么？

因为你不想受苦！

正如我所说，

如果你不感到痛苦——那就没问题！

总之……

希望你喜欢。

我们讨论了几个小时

带来了一些不同的东西

自习角

研究佛教哲学和

方法，即所谓的“冥想”。

那是……

正如我所说

一开始，

印度尼西亚是其中之一

最重要的佛教圣地。

过去是

佛教国家。

一些最伟大的作品

教师，我们如此仔细地研究他们

在偏远地区

例如印度、尼泊尔、

不丹、西藏、

它们是用印度尼西亚语写成的。

佛教之火依然燃烧

印尼部分地区闪光灯

我希望如此。

一条没有二元对立的道路，

一条没有极端的道路，

通往你的道路

分析的自由，
一条重视路径
智慧高于道德，
在那次旅行中，我希望
印度尼西亚，尤其是年轻一代，
多加注意，因为
毕竟，这是你留下的遗产！
因为作为一个国家，我们总是谈论我们自己的事。
遗产、传承和过去。
这些东西我不是凭空捏造的。
你可以去博物馆参观！
就像我一开始做的那样
对我来说，东京……
虽然东京很特别
因为那里有佛教。
已经存在数千年了！
伦敦、罗马、巴黎、新加坡
香港对我来说毫无意义！
对我来说，你知道……
你知道，
印度尼西亚非常特别。
所以，我奉献，如果
它到底有没有价值呢？
你的进步，你的健康，
为了和平与和谐！
就这些了！
祝你周末愉快！
谢谢你！