

第二部分

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

讲师：

佛教的一个基本观点

第二部分

宗萨肯哲仁波切

2013年3月14日，乌克兰基辅

您可以设置

如果有问题，请随时提问。

大声点说。

你甚至可以

想讨论的话就讨论吧。

第一个印章暗示

所以我不需要

相信

组成的东西。

这些是什么？

未组装的东西？

“未组装物品”的概念

它们的存在仅仅是因为它们存在。

“复合材料”，

仅此而已。

如果你真的坚持的话，

一些经典作品

佛教各派会说：

天空，甚至有些地方甚至

他们说这是佛性。

实际上，

“composed”这个词非常……

藏语中说

“duze”这个词也很复杂。

组成事物的定义

佛教中确实有其道理。

它有一个开头，

中间部分和结尾部分。

而且还有非常详细的

了解它，

尤其是关于

开始的概念。

他们很可能来自那里。

所有宗教都有起源。

因为我们总是

我们想知道

谁创造了这一切？

一切的开始，我们是如何出现的。

许多不同的宗教都相信

变成某种全能的赞助商，

但总的来说，佛教徒

他们不相信。

佛教徒认为一切皆是

由心灵创造，

但即使是这种信念也是

一切都是相对的。

所以，如果你问我是否

佛教徒相信上帝是创造者——不！

佛教徒会提出异议。

答应下来

某人

他/她认为自己是神或女神，

那个人创造了上帝。

所以，那个意识到这一点的人，就是那个已经意识到这一点的人。

上帝，他创造了上帝。

这大概是

衡量什么

佛教和耆那教

与其他产品不同
各大宗教之一，
他们不信神。
作为一名创作者。
在佛教中，你要创造。
也就是说，你的世界。你的思想。
这就是佛陀所说的：“你是……”
“我自己的主人。”
就像你可以……一样
自欺欺人
这就是你获得自由的方法。
只有你能做到。
你还记得我吗？
他说
佛陀非常有名
作为一名革命者
这是主要方面之一。
因此他成为了一名革命者。
顺便一提，
现在这么说可能不太合适。
就像一件大事一样，
但你得想想
关于背景，
事情就是这样。
2500年前。
所以，这个概念
什么也没有被创造出来。
上帝作证！
但万物皆被创造。
通过心灵，
他被教导
2500年前。
如果你观察
从这个角度来看，

然后你就会发现它是相当进步。

当然，这必须是也就是说，佛教，它是如何发展起来的世界其他地区，我几乎就要……成为宗教的危险信奉上帝的人。

所以也许你会参见佛教国家他们如何对待他们将如同神明一般，但从根本上来说那不是真的。

好的，还有吗？还有什么问题吗？

哦，问题真多。仁波切，您能……

你稍微谈到了怀疑，疑虑作为组成部分所有追随灵性道路的人，意思是：为了和消除疑虑。

那非常一个大问题。

他是在说……佛教的方法？

好了，这差不多是第一个了。

我们学到的东西，第一页，当我们学习时佛教哲学。

其含义大致如下：

“别信那一套。”

这里写的是什麼？

释迦牟尼佛本人常在

鼓励思考和分析。

但问题在于……

怀疑同样是盲目的。

因为你盲目地相信理性

这让你产生怀疑。

怀疑是一种非常好的工具。

在某种程度上，

所以可以说，

佛教修行……

你可以心存疑虑，

然后他们会

为了消除另一个疑虑，

那会让你产生怀疑

在最初的疑虑中。

诸如此类，

如此等等。

基本上，你必须

你肯定能做到。

无疑？

是的，毫无疑问。

这就是为什么在密宗佛教中……

他们最终谈到了奉献精神。

但如果你听到关于……的教导

在错误的时间表达虔诚，

你会认为

这是不正确的。

你还记得吗？他说

我以前做过。

如果你真的想

这是需要研究的。

你必须要有勇气。

以非传统的方式思考。

你必须是

很有创意，非常有创意。

如果你仍然相信这一点

四加四等于八。

那你就是个平庸之辈。

那一刻终会到来，在很久之后。

培训期间，老师会告诉你：

从今天起，忘记星期三吧。

它甚至在一周内都会出现，

也要告诉其他人。

然后，当你

不用担心

你为什么不做呢？

邀请参加社交活动，

你会离得很近

所谓的解放，

但这很难。

我建议你

一直说星期三。

是真的吗？

实际通信流程

真正的佛教老师

从某种意义上说，这超越了语言的范畴。

思想交流？

这正是我所想的。

我当时在谈论星期三。

但...

这是必要的

许多条件。

你……

你恋爱过吗？

好了。

所以，你略知一二。

你看，当你坠入爱河
理智崩溃了。
理性毫无意义。
当你恋爱时，
即使是最幽默的
一切都说得通。
因此，这也证明了这一点。
这种思维方式不好。
如果许多人学会了放空大脑，
那是不是意味着一切都会消失？
你指的是……
佛教方法？
不，不，佛教徒从来不
他们谈论的是让大脑停止运转。
我的老师过去常说：
“试图阻止
人的思想就像建造一座水坝。
筑坝，阻挡水流。
筑坝蓄水。
阻止水
修建水坝，
但就在水边，然后
你还能得到更多的水。
你可以吗
请重复一遍问题？
佛教中没有
停止思考。
它可以作为一种初始培训，
但肯定不是最终的训练内容。
他们不希望佛教中存在的是
无知，不了解，
这就是为什么在佛教中
没完没了的谈话
关于智慧和觉知，

不断地，不断地。

这位女士询问大家的问题。

他们把它放在最后。

因为她来听你说话。

讲授内容，而不是提问。

从因果报应的角度来看，

什么是自由意志？

如果一切都是有条件的，

自由意志在哪里？

自由意志和

预定论

相当

有神论思维。

佛教徒不相信这一点。

在佛教中，万物皆有几分。

就像煮鸡蛋一样。

你有水，

如果你正在煮鸡蛋。

如果你煮鸡蛋，你就有

水、炉灶、火，所有这些。

这样一来，就没有任何障碍了。

这很重要。

像牛一样

碾过去。

然后，当所有原因和条件都满足时

在这里，当没有任何障碍时，

即使你不希望鸡蛋……

煮熟了，就会煮熟。

现在，如果其中一个原因是

或者缺少条件，

例如火灾

不够强，

这将需要很长时间

煮鸡蛋。

一些病因和条件是
比其他因素更重要，
例如，煮鸡蛋的时候，
卵本身就是一个非常重要的条件。

我认为这个问题
宿命论与自由意志
这与何时有关。

鸡蛋煮熟率达到99.99%。

那我们该怎么办？

不多。

因为你已经做到了。

你曾经拥有所有控制权，
你甚至可以把炉灶关掉。

会有休息时间。

休息10分钟。

好的。

我们继续……

本质上，是关于发现真相的。

佛教徒认为，

如果你没有真相，

全部真相

这就是所有痛苦的根源。

这就是焦虑的根源。

当然，这是一个非常大的问题。

主题、真理、真理的定义

因为很多时候

基本真相可以

非常委婉地说，

而这些真理大多如此

无法分析

或仅学习

理性方法。

但我想要强调的是：

当我们谈论真相时，

我们不是在谈论任何
充满异域风情、神秘莫测的真相。
神秘主义和异域风情似乎
当你无法接受真相时，就仅此而已。
例如，死亡。
这是一个非常简单的道理。
但她真的很难让人接受。
可以说它是佛教的。
哲学，佛教之道
某种程度上……
解释……不……
太多了。
发现真相的方法。
例如，冥想，
正如我之前所说，
提到这一点，就成为了一种流行趋势。
佛教冥想的真正目标
目的是揭露真相。
但在冥想过程中，由于自律，
冥想也可能产生副作用。
以及常见的副作用
冥想内容包括：
平静、接纳
甚至某种
提高直觉能力
缓解压力。
而这种效应
减轻压力
他绑架的是正确的那个人。
冥想的目的。
所以，如果你想要更少
压力，更平和的生活方式
你应该去上课
在五星级酒店冥想。

最后，你感到压力大吗？

是不是佛教徒都无所谓。

这就是为什么你们会在喜马拉雅山脉相遇。

一些极度偏执的瑜伽修行者，

谁？

他们并不放松。

但他们有

对真相的洞察。

事实上，

那才是真正的目标。

或许他们看起来很偏执

虽然场面很混乱，但这只是一场表演。

从根本上讲，

他们非常放松。

但那样的话，我们就完全是在谈论

另一种放松方式。

我给你一个。

例如，众多例子之一：

这是方法

阿底峡尊者。

他是一位印度王子，后来

他出家为僧，去了西藏。

他说：“好了，各位。”

“他们想要变得强大。”

“每个人都想掌控一切。”

没有人愿意

“变得虚弱。”

那么，我该如何……

我们岂不是变得软弱了吗？

共有八个陷阱需要小心落入。

你可以往西走，

以及他们每个人

它会让你变得虚弱。

你不需要它。

全部八个。

这些是什么？

我希望我能记得。安全的

希望你们当中有些人还记得。

渴望被赞扬，

它会让你变得虚弱。

不希望被批评；

渴望获得关注；

不愿被忽视的愿望

害怕被忽视。

我们不必全部列出来。

八个，这四个就足够了。

如果你仔细观察它们，如果你思考一下，

这就是冥想者所做的事。

如果你仔细观察它们，

它其实没什么价值。

这样你会压力很大。

它并没有太多赞扬之词，

其实这没什么大不了的。

如果你有这些东西的话。

哇，你的鼻子看起来好漂亮

今天完美；

发胶

适合你，

就这样。

但是，正如你所知，许多

我们正在落入这个陷阱。

我也是，一直都是。

我不想

我经常受到批评。

很多时候，

正如你我所知，

当别人批评你时，你知道

那绝不可能，对吧？

但你仍然

这令人不安。

这就是为什么我们尽量避免……

受到批评。

我们浪费了太多时间，

我们做了很多事情

获得赞扬，

以免受到批评。

那是因为我们看不见。

关于赞扬和批评的真相

这就是我们盲目追随他们的原因。

那该怎么办？

这是一个完整的项目。

用于思维训练。

太多了：

三摩地、内观、

正如我之前所说，

最重要的是要习惯无聊。

只是看看而已……

只是看看

此时，

着眼于当下。

如果你喝咖啡，

注意一下就好。

而不是思考

关于其他事情，

计划、期望、

你会忘记咖啡的味道。

现在，你继续这样做。

那种冥想。

接下来会发生什么？

这是件大事：

没有任何东西可以依靠。

你永远也无法习惯。

我们所有的依恋

结果是：

我们习以为常的，即

这是我们习惯造成的结果。

通过这种思维训练

事情就是这样

你的痴迷程度

减少。

假设你选择了其中一个。

某种思维训练。

十周后，

假设你已经习惯了

熨烫内衣，

你对此有种执念，

或者你对……有种执念

睡前

你在整理你的拖鞋

在某种程度上。

或许十点以后。

你星期天连衣服都不洗。

那不是在洗衣服，

那种自由

洗衣癖

万次

比光环还好。

那接近于顿悟。

所以，启蒙

有可能。

首先，不要熨衣服。

例如内衣，

或者你并没有那么痴迷。

洗内衣。

诸如此类，所以你

你可以训练你的思维。

心灵最伟大的特征是

他可以被训练。

好的。考虑到

我是一名佛教徒。

我必须

我说话像个佛教徒，

在佛教中，这是最珍贵的。

我们所拥有的只有思想。

许多优秀的老师

佛教受到崇拜，

他们向这颗宝石致敬

例如思维。

现在不要使用它。

连你脑子里1%的念头都没有，

甚至还有那1%中的一半

你使用的方法具有误导性。

《Vogue》、《Cosmopolitan》等杂志

以及类似的事情。

与

四加四。

这让我们想到

以下主题：情绪。

我们来聊聊吧。

关于情感。

又来了。

大面积

在这两个晚上

我在这里的时候

我只能告诉你

我简单谈谈这件事。

我不能

我要深入研究。

那你应该

仁波切，请您多留一会儿。

好的，但我希望
然后体重增加了，
这么多饺子和
我最终会变成伏特加酒瘾患者。
实际上，
你知道人们为什么喝酒吗？
伏特加酒？我想我知道了。
三到四分钟后的感觉
指的是伏特加酒瓶。眼镜，
这有点像摆脱……
痴迷于熨烫内衣。
我认为人们
他们喜欢那种感觉。
我不怪你。
总之，
情绪。
当我们说话时
关于情绪，
我们需要谈谈自负。
自我…
哇…
那可是个大问题。
大话题。
首先，对于在座的各位。
第一次，我必须这么说
佛教徒没有
灵魂的概念。
人的思想就是这样。
最接近灵魂的概念。
佛教徒也认为
每个人本质上都是佛陀。
从本质上讲，基本性质
大家都很好，
你必须认识到这一点。

并加以利用。

一切看似愤怒的事物，
攻击性，以及所有那些负面情绪
它们是暂时的，而且它们是
暂时的习惯模式。

这不符合你的本性。

例如，也许你是
一个脾气最暴躁的人，但是
我又能知道什么呢，当你咬下一口的时候
有时候你不会生气，
至少持续两秒钟。

这说明你的
愤怒是暂时的。

污染是
暂时现象，
这很重要
佛教中的概念。

当你洗衣服的时候，
你其实不用洗。

你的衣服，
你把污垢洗掉。

因为要洗衣服，
你会除掉她。

你为什么要洗衣服？因为就是这样
暂时沾染了污垢。

而且，由于泥土的本质是……
可以洗，但不是衣服。

如果是衣服本身的性质所致，
那么你就别无选择了。

你必须购买
其他衣物。

同样，本质上，
基本善良

人类是

它们的本质。

这就是我们的本性。

这一点必须明白。

事情没那么简单。

因为我们有这种习惯

评判自己。

我们习惯于只考虑自己。

我们轻视。

这就是为什么同情心如此重要

以及自爱

基本的。

我不是在说话。

关于自恋，

但仅仅是接受他们是这样的事实而已。

我们所有的负面情绪

只是暂时的，并非

它们代表了你的本性。

虽然它们只是暂时的，但正因如此

这些都是暂时的，而且持续时间很长。

你觉得他们是

你的第二天性。

这可以理解。

所以你应该

我们正在谈论的是情感。

当我们谈论情绪时，

我们谈论的是自我。

你自身的个性，

“我”，

那是谁？

这是一个值得提出的问题。

即使你已经知道答案。

这非常重要。

要问的问题。

设置时，你应该

缺席审议此事

其他人，提前

给出答案，

例如姓名，

宗教、性别等。

这个总是想要、总是拥有的“我”是谁？

需要，提出问题，

知道，不知道

这样安全吗？

这是传统的佛教答案：

你是否同意，取决于你自己。

佛教徒认为所谓的“我”，

我自己的个性，

指的是五种不同的

过渡组件。

形状，

感觉，

意识，

业力创造

以及心灵。

这些……我这么说对吗？

感知，感知。

是吗？

记住了每个人……

我不知道我为什么会坐在这里做这件事。

我连五个聚合体都列举不出来。

所有这些加在一起，很可能

这就是我们所认为的“我”。

那是“我”。

现在，

如果你仔细观察这些

分别聚合，

你找不到任何有自己的东西。

自身和继承的本性，

你可以指着它说：

“这就是我的存在，这就是我。”

所以，我们的概念是这样的：

“我”毫无根据。

这只是个习惯。

我们所有的习惯中……

很多，例如，

吸烟、饮酒、

而且数量太多了。

至高无上，威力无穷

我们“我”的习惯。

因为它已经成为

如此精妙、出色且有效，

它几乎消失了。

在我们心中，习惯的类别是

我们认为它是我们“我”的一部分，

并非任何习惯。

佛陀教导

无私奉献。

我认为你可以。

你说这很可能

最大的……怎么说呢……

一项革命性的发现

在他教过的众多学生中，

例如：上帝不存在，

不存在

种姓制度，等等。

但无私——那才是真正的无私。

一件意义重大、具有革命性意义的事情。

这很难。

需要理解。

事情没那么简单。

我会尽力帮助你。

我将通过一个练习来演示这一点。

我不知道会不会。

要想成功。

好的。

佛教徒是这样想的：

通常当我们思考时，总是

让我们犯一些错误。

答案是肯定的。

当我们思考时，总是

我们思考团结，

完整，从未

关于零件。

例如，像一只手。

手的概念

表示整体。

我们并不把零件看作是

其中包括指甲、静脉、血液、皮肤、组织。

我们只想说：

“我们可以握手吗？”

不是：“我可以吗？”

你摸过你的指甲或皮肤吗？

我们考虑的是整体。

我们认为这是真的。

手只是一个例子，

这适用于所有人：

国家、家庭、

联系——始终保持完整。

问题在于，首先，

没有完整，

合二为一。

第二个问题是

故障发生于某些情况下

无法修理的部件。

我们总是思考，我们总是尝试。

修复某个东西

完整，但我们
我们不能那样做……
而且，还有
我们以永恒的视角思考问题。
我们认为同一只手与
昨天我跟他握手了
与某人同属一手
今天我将与他握手。
那不是真的。
你与众不同。
休息之后。
总之，
你年纪大了。
你输了。
一点头发。
你的情绪
已经改变了，
诸如此类的事情。
但我们并不这样想。
我们认为
讲的是同一个人。
第二个错误
我们制作的是：
我们认为，无论我们观察到什么，
例如手，它是独立的。
因为我
如前所述，
这是根本性的
这是现代社会的一个问题。
最大的问题之一
现代社会的特征是疏离感。
我们让自己与他人疏远。
这是因为你认为
你可能会因此而感到疏离。

我们独立自主。

最后，不知何故

我们之间渐渐产生了一些疏离感。

然后我们

会变得无聊

并且感到孤独。

如您所知，

我们正在尽最大努力

我们不依赖任何人。

从我们自己的房间里，

我们的电视，

到你自己的车上，

总之，银行业

账户，任何东西。

例如：

社交网络。

现在我们在一起了。

那么远

我们好无聊

我们感到孤独。

但现在我们必须摩擦皮肤，

期待再次相见。

感到兴奋

因为假名

或者另一个

假名。

我们对此如此上瘾。

我们不能疏远任何人。

这是情绪问题。

例如，

你可能想

别烦你。

首先，这不可能。

其次，即使这种情况发生

有时候，你会感到无聊。
然后你打电话给某人。
和你在一起。
当你遇到那个人时，
你走了，却没把自负留在身后。
你们俩形影不离。
你的自尊心作祟。
另一个人也来了。
伴随着她的自负。
一周后，这两个人
自负的人之间不会交流。
所有这些尝试，都是为了成为
一起，分开，
这一切都取决于如何操作。
情绪会显现出来。
总之，
任何类型的心理因素
由此产生
不安全依恋
对于自我概念而言，
这叫做情感。
而且几乎总是
导致疼痛……
或许……我会再说些什么。
明天稍微聊聊情绪方面的问题，
但既然时间已晚，我就回答吧。
三个问题，然后我们就结束。
他正在谈论……
吸烟习惯……
如果有吸烟习惯，
如果你想摆脱她，
那么你应该想：
“我不想抽烟。”
但当你觉得你不应该……

你抽烟，然后你会想抽更多。

该怎么办？

这是比喻吗？

是的，我也这么认为。

这就是我的想法。

痴迷。

那么你应该考虑一下

其他一些方法，例如：

贿赂，新

友谊之类的东西。

贿赂

戒烟。

习惯是可以被收买的。

例如，到

你与习惯成为了朋友。

他开口说话了。

打个比方，对吧？

是的，我也这么认为。

不，不，他是在说他自己。

关于我的吸烟习惯。

我明白。

嗯，那非常

单独地。

如果按字面意思理解，

那非常

单独地。

我得见见他，

我私下回答了他的问题。

例如，如果他

大乘佛教

例如，

我会告诉他：“你需要

戒烟

因为你需要活得长久。

你活着的每一分钟

你可以做到这些。

你帮助别人。

吸烟，你

你正在缩短自己的寿命。

因此，你剥夺了

服务于众多人群。

这就是你需要的原因

戒烟。

如果你练习

大乘佛教。

如果你没用

无赖，

一个彻头彻尾的坏人

无用，

对他人构成危险

那我或许会说：

“好的，继续前进。”

我只是在开玩笑。

每个生命都弥足珍贵。

是否有可能

精神活性物质

例如

毒品或酒精，

他们可以提供帮助

减轻疼痛

它们能拯救吗？

自杀身亡的人？

想想心理方面，

并非指身体上的疼痛。

我也这么认为。

但事情并非如此。

最佳方法。

因为那样你就会产生依赖性。

关于那个外部来源。

如果你有时间并且你知道

你应该学习内观禅修。

因为你没必要这么做。

买通思想，

它非常经济实惠，

它非常无害

而且它的效果要好得多。

比那些药物都好。

当然，在短期内，

它能抑制疼痛，这或许是件好事。

最后一个问题。

问题是，大脑会使用什么。

它何时会产生幻觉？

你都喜欢哪些东西？

用来制造幻觉的？

那是什么？

大脑需要什么才能……

制造幻觉？

大脑的那一刻

主体和客体，这本身就是一种错觉。

他不需要它

仅此而已。

好的，我把它给他。

我问一个问题。

他看到我的时候

你人生中第一次？

我正在问他。

他正在努力回忆。

他第一次见到你的时候。

十年前？

不，是最近才发生的。

五天前？

他说他是

很难记住……

他说他有种感觉，你

早已为人所知。

没关系。

但我的性格……

不是一种感觉。

一个月前。

一个月前

他看见我了。

好的，我的问题是：一年前，

我是否曾存在于这个地球上？

答案是……

是还是不是？

对我来说是的，因为我知道

朋友们都说我是仁波切。

哦，你是什么时候发现我的？

通过你的朋友？

三年多以前。

好的，六年前，

我存在过吗？

在我的幻想中，

可能不会。

极好的。

就是这样。

现在，

我的口味是什么？

你可能这么认为。

我喜欢咸味。

因为你亲身尝试后才会思考

可能其他人也都一样不爽。

这就是幻觉的产生方式。

我们总是使用

可以用来比较。

我有很多方面。

这些还不是你所看到的现象。

你也很幸运。

确实如此。