

禅修：佛教入门 - 第二部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=9wKQZJNf_7I

讲师：

冥想：佛教入门

第二部分

宗萨肯哲仁波切

21-22。2017年7月，印度尼西亚雅加达

我朋友有个问题想请教我。

谁在观看直播

她想让我问你。

他说：“尊敬的仁波切，

请给这位女士一些建议。

谁想寻找避难所

为了遵循你们的传统，

但他与一位信仰不同宗教的男子同居。

他强烈反对这种愿望。

- 与……同住？

与一名男子同居

他信仰不同

他很强壮。

违背了她的意愿。

我应该给她什么建议？

你能捐赠吗？

谢谢。

问得好。

我很乐意回答。

你想翻译吗？

请问，如果她或

他听着这个回答，

佛教与文化无关。

正如我今天早上所说。

没有固定的规则。

佛教徒应该如何着装？

你可以自愿同意，
正如在场这些人所同意的那样，
没有人强迫他们。

他们是……

好的：

“我想当一名和尚。”

或者“我想当修女”，
然后他们得盛装打扮，
还有一些其他的事情，
就像剃光头之类的。

没有规则可循

佛教徒应该长什么样？

佛教徒也没有

规则如下：

“佛教徒至少应该有一次……”

“去菩提伽耶”——根本不存在这个地方。

没有什么特别之处，例如：

“佛教徒不允许吃鸡肉。”

而且没有比这更好的了

作为佛教徒，你必须始终

思考如何

“佛教徒会越来越多。”

我们不这么想。

从本质上讲，成为佛教徒就是接受

一切有组织的事物都是无常的。

所有情绪都是痛苦。

什么都不存在

独自一人。

人必须超越极端。

如果你接受这一点，

然后你就找到了

皈依佛法。

而且你甚至不必

无需举行任何仪式。

我的意思是，你知道，就像我

今天早上已经说过好几次了

我们热爱文化，

我们喜欢仪式感，

如果你有机会的话——

好的，请继续。

我们可以向你扔花，

把头发剪掉，还有所有的一切

这是在发现仪式中。

避难所、祈祷等等，

我们可以，但这并非总是如此。

基本的。

接受这一点吧，你知道的。

臣服于这四条真理。

要时刻谨记佛法。

尽可能多地吃 sangu。

要相信万物皆相互依存。

病因和条件。

尽量不要这样做。

伤害他人。

这一切，无论谁

问了一个问题，

拥有

其他信仰的伙伴，

他/她可以做任何事

从内部着手去做。

不要强加于人！

你知道，“哦，你知道，我不得不……”

在某处设置一个佛教祭坛。

在我的……——别那样做！

这对佛教来说并不重要。

如有必要，

假装你不是佛教徒！

然后，你知道，随着
带着你善良的心，
祝你的伴侣
开悟，
成为佛陀，
我不是佛教徒！
所以，你知道，
我想告诉你
我再解释一遍。
与文化相关
以及传统。我是说，
文化及其影响……
文化具有……
文化是一个大问题。
刚才，休息期间，
有人问了我一个很合理的问题。
非常诚实可靠。
我们究竟该如何……
我们该如何习惯呢？
例如无常
我们刚才还在谈论这个。
好的，我们假设
你原谅了某人。
然后你说：“好的，明天见。”
“下午三点整，在星巴克。”
差不多是这样。
那么你就不必……
最好不要公开声明。
但你心里想的是：
“这或许不会发生。”
因为也许今晚我感觉
面包屑粘住了。
射入气管，我就死了。
但你不必这么说。

对我的朋友来说，好吗？

不要打扰他。

没必要打扰他。

也没有必要

你展现了你作为一名佛教徒的优秀品质。

好吧，诚实地告诉自己：

现在听听这个，

这很重要。

那一刻

当你对自己说：

“好吧，这可能行不通。”

完成”——你已经完成了 djana。

你明白吗？

你一直在冥想。

好的。这非常重要。

现在，正常情况下

思考是：

我们认为这是必要的

继续在我们的脑海中

好的，我明天不会再见到他了。

我明天见不到他了。

“我明天见不到他了。”

- 不需要！

你明白吗？

因为那样就变成了一种仪式。

它逐渐演变成一种文化，

这变得不自然。

无用。你知道，你可以

像祈祷一样歌唱：

“我明天见不到他了。”

我明天见不到他了。

“我明天见不到他了”——但是

你永远也达不到天知道会是什么结果的成就。

或者你也可以在皮肤上纹身：

“我明天见不到他了”——哈哈。

几天后你就不会了。

别再看它了。

好的。那么，明天见。

下午三点整，在星巴克，

我心想：“这是

“可能不会发生。”

就一会儿。好的？

接下来，做点别的事。

我不知道是什么，任何事，

例如，你正在洗一件T恤。

然后你会想，“也许吧。”

我永远不会看到

“这件衬衫干了。”

好的，顺便提一下，

我所说的这一切，

你可能会想，很多

你们中有些人可能会想

这是某种新的

想法，现代的想法……

尽管我很想这样做，因为我

我是一个非常以自我为中心的人，

尽管我很想

这都是我的功劳。

这个想法并非我原创，而是佛陀的教导。

它有经文和论著的支持。

如果可以的话，我非常乐意。

声称这是我的发明。

加州的某个大师

我会马上去做。

但是，你知道，仍然

我仍然有

还算有点体面，是的。

我没说那样的话。

一位伟大的老师，

佛教导师龙钦巴

他说：……

他说：

“你需要练习。”

就像雨滴一样，等等，

不像雨滴，

但就像漏水一样

在老房子里，你知道，从某种意义上说。

一滴，但持续不断。

或许每半小时一滴，

但由于是每半小时一次

或者每天都这样，诸如此类。

最后你会得到一些湿漉漉的东西。

所以，假设从明天开始。

我们每天都在想：

这或许不会发生。

也许我见不到他了。

我可能永远都不会熨衬衫。

我可能再也不会回到那间公寓了。

你明白吗？

假设你每天都这样做。

白天，立即

一天早晨，

一天晚上，

一天下午，

淋浴时，

吃饭的时候，

我又能知道些什么呢？

或许五次

白天，

如果你只能做五次的话，

这只是你生命中的五秒钟。

它威力非常强大。

或许六个月后你会
每天做十次。
趁此机会，
这是怎么回事？
然后你开始改变。
态度，自身态度
对自身和对世界。
我不知道，也许，你知道的，
假设你失败了。
想亲眼见到那个人
第二天下午三点在星巴克。
你已经准备好了。
就在这里，
你不会“飞走”。
我不知道你是否使用
印尼语中的那种表达方式。
你不会疯掉的。
或者当你告诉别人：
“晚安，明天见。”
因为这些对你来说意义重大
你的脑海里浮现出那个人的身影。
就好像你在看着她一样
上次。
我知道有件事……
你眼中带着一丝悲伤，
你眼中流露出一丝怜悯，
你眼中流露出一丝担忧，
因为这是最后一次了。
此外，人们会开始
去感受，也许他们会
起初你认为自己是
稍微喝点酒什么的，
但他们也会开始欣赏，
没有一个人

不懂得欣赏别人的好意。

所以，立刻行动。

始终如一地，

这就是冥想的关键。

所谓的冥想。

不要，尤其是如果

你是新手吗？

永远不要冥想超过1小时。

它就像酒精一样。

如果你从未

饮酒，

所以你一次性全喝完。

喝完一整瓶，你会感到恶心。

那你就会远离这里。

你一看到瓶子就……

但如果每天都

取半勺，

所以两个月后

一勺，

六个月后可能

每人半杯

一年后你将会

完美的酒鬼！

好的，这个例子

含酒精

那句话我稍微编了一下。

但它是基于

关于经文。

有……好吧，所以……

说服你了，

我将引用寂天菩萨的话。

一位伟大的老师。

他说：……

这意味着：“没有

我们生活中没有什么
什么不能
变得容易，
如果你习惯了，
“如果你习惯了的话。”

好的。我们谈到了
全天变化无常，
但不仅仅是这样。

佛教真理
还有很多其他的例子，所以
我们也来稍微探讨一下它们。

我们来选择吧。
一个大问题。

唤醒。
你知道，我们正在谈论的是……
提醒一下。

我们究竟想要什么？
我们渴望启蒙。

“启蒙”这个词真是……
它被过度使用了。

嗯，我不要。
我现在就在用。
我们开始做吧。

我们姑且称之为觉醒。
我们想要
让我们觉醒吧。

觉醒于真相。
当我们说出真相时，
我们指的不是什么稀奇古怪的东西，
没什么神秘的，非常
质朴而简单。

我们之前已经讨论过无常了。
那么，接下来，什么是佛陀？
在菩提树下发现

那就是万物皆相互依存。

这是一个伟大的真理。

一切，我们的情绪，

我们的身份，我们的价值观，

万事万物皆有其依存关系。

对于初学者来说可能比较难。

需要解释。

你可能会问

这有什么重要的？

这非常重要。

我们当中有多少人渴望它？

独立自主？

独立的。我们当中有多少人……

我们当中有多少人想要

是自由的？

你知道，自由、独立。

我们当中有多少人想工作？

我们想做什么？

但你真的能做到吗？

你会吗？

我想走路。

我几乎赤身裸体，但我做不到。

因为我负担太重了。

文化，你知道的：

灵性，佛教世界

“这位仁波切怎么了？”

“他是佛教的耻辱”，

你知道，就是诸如此类的事情。

你明白我的意思吗？

我们当中有多少人想要它？

随心所欲，

每个人都想工作

随他们便。

那并不存在。

难道不是吗？

人类——冲突不断。

我的意思是，自由的理念，

为了澄清这一点，

那里存在着一个完整的文明

谁创造了这些概念

例如民主制度，

个人权利

言论自由

我又能知道些什么呢？

宗教自由等等。

从这些时刻起

迄今为止发明的各种想法

我们还没有真正经历过

真正的独立。

因为我们太依赖别人了。

我举个例子。

好吧，我们内心深处都想……

他随心所欲。

我们不会让你

其他人则予以谴责。

我们想要

不要打扰别人。

这样我们才能工作

随心所欲。

你知道这就是我们发明它的原因吗？

比如墙壁和门之类的东西？

目的是什么？

墙壁、门、窗帘、

然后脱掉衣服

你想做什么就做什么。

但当我们这样做时，

当我们最终成功时

我们开始做吧，

那样我们就会感到孤独。

非常孤独。墙。

然后我们四处走走，嗅一嗅。

和某人一起玩乐。

我们想要一个朋友。

顺便一提，

那个所谓的“朋友”，

那个所谓的朋友或

你需要什么，

并非由……制成

纸板，明白吗？

他/她是一个人。

它有自己的理念和价值观，

氛围、文化、传统。

于是，我们发生了冲突。

这就是我们冲突的原因。

这只是一个例子。

万物皆相互依存。

—

在更微妙的层面上，

好

而劣质毒品会让人上瘾。

光与影相互依存。

对错取决于具体情况。

一切都取决于具体情况。

这有什么问题吗？

依赖？

嗯，当有人

取决于某些因素，

这意味着事情并非如此

在你的掌控之中。

情况决定一切。

你什么都做不了。

自行决定。

境遇塑造了我们。

在很大程度上。

对我们中的一些人来说，玫瑰的香气

能让我们快乐，

玫瑰花瓣；

其他人则认为玫瑰的香味可以

令人非常难过

因为它让他们想起某些事情。

好的。所以，事实上我们

依赖性，万物皆相互依赖。

这是事实。

如果你明白这个道理，

你将摆脱思考的束缚。

一个人可以

独立完成某事。

你还记得我们想要什么吗？

需要被唤醒。

而当我说觉醒的时候

——觉醒于真相。

如果你醒着

万物皆相互依存的真理

所有关于……的误解

有些独立存在的事物将会消失。

我再说一遍，

这就是智慧所在。

这就是佛法。

再说一遍，如何……

我们能习惯吗？

我们习惯于

我们是这样想的。

这个范围非常广。

无论我们经历什么，

我们明白

这段经历令人鼓舞。

某些

原因和条件。

意识到这一点是

同情心的组成部分。

假设有人生我们的气了。

如果我们具备这项技能，并且如果

让我们慢慢习惯吧。

记住它曾经的样子

他/她生气了

因为他/她上瘾了

从原因和条件来看，

我们已经原谅他了。

超过一半。

所以，这就是……

我的意思是，有很多

正如他们所说，类别，

而这只是其中之一。

我今天早上就这么做了。

和你分享了。

午休前

或许我们还有时间

足够的时间

举个例子（问题）。

好吧，也许就一个。

问题？简单说几句。

好了，没问题了，我们走吧。

午休时间。

哦，有一个。

为什么选择佛教教义？

听起来很简单，

事实上，它非常

难以实施

日常生活，

遵循佛陀的教义？

我可以给你吗？

我应该下午回复吗？

但我可以告诉你：

正因为如此

太简单了，所以才这样。

练习起来太难了。

（笑声。）

不，不，那其实是……

一个真正的佛教答案。

他们说……

甚至还有一个例子。

就像睫毛一样：

距离太近——什么都看不见；

太简单了——你不相信。

你知道，我个人

我不是一个合格的佛教徒。

原因有很多。

为什么我不是个合格的佛教徒？

一是因为我个子高。

在佛教方面是个爱国者，

这对佛教徒来说并不好。

如果我想要拥有

很多很多粉丝，

我知道该怎么做。

我应该说：

“好的，我的所有粉丝们，

“没有鸡肉！”

你们所有人都必须

“穿上袜子！”

“而我的追随者们，

你至少要做一次

一生去菩提伽耶。

你必须至少转换

“两个男人皈依了佛教。”

我的粉丝数量会

增长到数百万。

像他们这样的人。

独裁指令。

但佛教并非如此。

佛教是：

“啊，随你便吧！”

其实，这根本不重要。

然后就显得非常令人困惑了。

但我会更多地谈论……

午饭后。

下午两点，我想是这样的。

见面。

我想要一样东西。

我会通知你。

你知道，我就是这样旅行的。

这里那里，

正如他们所说，我过得不太好。

遵守时间表。

明天我们可能不得不

我们先休息一下吃午饭吧。

今天我们继续。

下午2点，但明天我们将

或许可以开始

午饭后下午1点。

我想告诉你，因为

以防有人需要整理东西……