

禅修：佛教入门 - 第一部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=I75-NFAs_WQ

讲师：

冥想：佛教入门

第一部分

宗萨肯哲仁波切

21-22。2017年7月，印度尼西亚雅加达

好的，首先我想说明一点。

多年后的喜悦

在印度尼西亚，确切地说是在雅加达。

对于佛教徒来说，印度尼西亚是

其中一位最重要的佛教徒

至少曾经是这样的国家。

我...

显然，我是一名学生。

密宗佛教

印度尼西亚与此有联系

与密宗佛教有关。

有一次我

当时在雅加达的一家博物馆

我欣喜若狂。

我看到了什么？古爪哇

喜金刚和金刚杵的雕像。

对我而言，作为佛教徒，香港，

上海、新加坡、吉隆坡

它们毫无意义！

但印尼，尤其是

帕隆班地区……

我这样做是有个人原因的。

很高兴来到印度尼西亚。

你知道，我本该是……

喇嘛的化身

我对此始终持怀疑态度。

因为一个男人应该有
某种感觉，你知道的，
我现在56岁了，

我从未有过这种感觉。

我是那位喇嘛的转世。

但是，还有……

但是，你知道，我知道。

我就是我，我必须是

投胎…

你知道，就像一个存在

一无所知的人，

我知道我活过。

在此之前，我还有许多世。

我感到一种淡淡的忧伤。

当我在伦敦的时候，我看

从某些地方流入泰晤士河

不知为何，我总有这种感觉。

我曾经是

他是一个不快乐的英国人。

然后我又有了另一种感觉。

或者说，某种程度上，似曾相识的感觉。

当我去秘鲁的时候

有印加人，有印加文化。

这就是我感觉的原因

非常感伤。

第三种感觉是

当我在这里的时候。

加麦兰音乐

爪哇音乐

那音乐真能让我沉醉。

谁知道呢。

也许我正处于我的某个阶段

曾有过许多世

糟糕的法庭舞者
爪哇宫殿之一。
总之，你知道，
基于以上所有原因，
我总是非常非常
放松，感觉很好
当我身在印度尼西亚时。
甚至连丁香烟的味道都散发出来。
从我落地的那一刻起，
闻起来真香。
甚至恰恰相反
应医生要求，
我觉得我做不到。
克制。
是的，我非常
很高兴来到这里。
所以，我来这里是为了……
《佛教与冥想入门》。
我非常乐意这样做。
我希望这件事能有所进展。
之间产生的有价值
今天和明天。
既然这是一篇介绍性文章，
我想我是在谈论……
对于那些
佛教与冥想的概念
相对较新或全新。
所以，对于那些……
已有佛教经验者，
其中一些将是
一点点，我又能知道些什么呢，一些事。
你们对此都非常熟悉。
但话虽如此，
我也希望如此。

是的一一在本次演讲期间
对于新听众一一那些
可能已经熟悉佛教了
我们可以学习如何说
摆脱某些
我们养成的习惯
几个世纪以来，我们一直如此，因此我们……
最终失去了佛教的本质。

佛教曾
问题真多
以及几个世纪以来所面临的挑战。
我的意思是，我已经是了。

如前所述，
这个国家信奉佛教。
一个繁荣的佛教国家。
阿富汗曾是
一个繁荣的佛教国家；
巴基斯坦曾是
一个繁荣的佛教国家，
我们可以看到
当代阿富汗人
或许永远不会
了解佛陀的本质。

然后，你知道，还有很多其他人
逆境和障碍，
例如中国人
例如，文化大革命。

但实际上，这些并非如此。
正如人们所说，最伟大的
这些并非挑战
如此狡诈奸诈，
我提到的所有这些。
文化一直以来都是
最大、最阴险的

以及对佛教最阴险的挑战。

此外，她还和她

也是最难对付的。

因为文化是人类的一种习惯，

人类的习惯非常

难以改变或

甚至被人认出来了。

例如，我是……

我今天早上一直在思考这个问题。

我该穿这件吗？

或者我应该穿牛仔裤来？

就我而言，

如果我穿牛仔裤

我想我会是

更有自知之明。

之后我

看到了这些花瓣，

穿着牛仔裤踩它们

——那样行不通。

他做不到。

至于你：如果我继续

穿着商务套装演讲，

我不知道你会怎么做。

接受这次讲座。

这就是我所说的意思。

那种文化总是劫持佛教。

但这确实是个大问题。

因为文化也很重要。

你知道，文化是为人而存在的。

就像我们，这种文化，

仪式、语言，这一切都很重要。

如果没有它，我们就没有中间人了。

如果你想喝酒

水，你需要一个杯子。

同样地，如果你想
你谈论佛陀的智慧，
那么你一定有文化上的
语境，文化的载体。
文化成为一个问题
当人们开始投入
过分强调
是玻璃杯，不是水。
还有文化，你知道的。
她真的，真的
或许这是最大的挑战。
文化是人类创造的。
它是有限的，
这是主观的，
它一直在变化。
佛陀的智慧，正如
我们稍后再谈。
你会明白的，这就是现实。
这是真理，这是科学。
她是……
我该怎么说呢，
是的，这是科学。
由于缺乏足够的
我们姑且称之为科学吧。
但就像我说的，
这是一个大问题。
还有藏人，他们是
完全沉浸在文化之中。
泰国人、缅甸人、
他们有自己的文化
然后他们总是强调更多
那是一种源自佛法的文化。
例如中国，中国有
强大的儒家文化

而儒家文化可能，
我懂什么呢？我对儒家思想了解不多。
但有时我看到
儒家思想劫持了佛教。
我看到这里有很多。
身着藏袍的喇嘛
我想他们是
驻扎在印度尼西亚
这意味着也许
他们有一些中心。
恕我直言，
我要说的是，很多这样的中心
它们看起来像藏式寺庙。
主要是藏族人
他们周游世界，
他们教佛教，但是
他们也教授藏传佛教。
一个让我改变的机会
这个人，我的翻译，
他是印尼人吗？
转变的机会
这个人变成了藏族人
今生他们的一切均为零。
给他一个机会，
对于我的翻译人员来说，
我将使他获得觉悟。
这是一个千载难逢的机会。
所以，是的，文化很重要。
在很多方面都是个大问题。
而这个问题允许
太多事情，太多事情
我们将讨论什么
接下来的两天。
好的。

让我们从……开始。

我们究竟想要什么？

事实上，在此之前

甚至提出这个问题，

佛教还有意义吗？

佛教可以吗？

帮我治疗失眠？

我会说——是的。

佛教能改善什么？

我的管理能力？是的！

佛教能有所帮助吗？

成为更好的父母？

佛教非常

绝对相关。

无人能及。

佛陀的思想。

“他给予了一些指导。”

一群印度人，你知道的。

印度农民，所以他

只有在那里学习才有效。”

——那并非事实，因为

我们稍后会探讨这个问题。

好的。让我们回到……

我们想要什么？

佛教徒究竟想做什么？

获得它是什么

目标是变得坚强、勤奋

一位佛教徒？

好的。

通常的答案

就是涅槃。

嗯，现在我们必须小心了。

你看，我们运用语言，达到涅槃的境界。

首先，这是一个梵语词。

即使在今天，也存在这种情况。

多种不同的含义。

可能是品牌名称。

一些香烟，

某些香烟品牌

或者某种香水。

总之，

一些总体思路是

那种涅槃状态是某种

一个绝美的圣地。

这同样源于文化。

我告诉你。例如，

这其实非常重要……

我来自不丹。

我的很多不丹同胞也是如此

他们就读于基督教学校。

当然，当他们回来的时候，

继续做佛教徒，

但那几十年的基督教

教育造就了他们

他们认为涅槃是

佛教中的天堂。

你看，文化是如何发挥作用的。

当然，它们已经存在了几个世纪。

以及佛教对地方的描述

例如滚动，

你知道，有些是纯净的……

哪里在讨论游泳池的事？

瀑布，天鹅游泳，

莲花甚至在夜间也会盛开等等，一切

人类想象中的理想状态，

就像一家五星级酒店

星号，你明白吗？

我指的是这里。

文化影响，

我不是说他们不是。

好的，谢谢。

注意，我没说“是”。

他们错了，我只是在尝试

让它更贴近你，向你展示

“我们这样做，”

并且就在其中

我们失去了本质。

多么有智慧的人啊

外观如何？还是性能如何？

我们有描述。

金黄色的皮肤，

一些特殊功能，

例如佛陀总是有一些

头顶上长了个肿块，

人们总是喜欢灯光。

所以如果他是一位开悟者，

哦，原来它有光环啊！

然后某个

属性，例如：

人类一直都是

对透视能力着迷：

“如果他开悟了，他必须

知道我现在在想什么吗？对吧？

那么，人们一直以来都是

对神奇的力量着迷。

例如，飞行，

我又能知道些什么呢？

魔法力量，

人们一直都很喜欢它。

希腊人很喜欢它。

埃及人很喜欢它。

印度人很喜欢它。

中国人很喜欢它。
他们一直都很喜欢它。
即使到了今天，我们依然喜欢它。
它逐渐演变成一种文化。
光环爱好者们，
热爱透视术的人，以及因为
那些文化习俗
我们把它放进去了
具备佛陀的品质。
还有一些人在其中
他们真的太夸张了。
有些人甚至认为
那些觉悟者
它们有多个头和手臂。
我们想要那样吗？
成为？你和我？
好吧，这么说吧，好吧，我们
让我们回到这个问题上来。
我们究竟想要什么？
我们想要
让我们获得启迪。
我们想要
我们达到了涅槃。
所以，我们正在寻找什么？
我们是否努力
拥有金色的肤色？
我们是否具有预知未来的能力？
我们是否努力奋斗？
我们飞往新加坡吧
不用买机票？
这就是我们努力追求的目标吗？
好的。
我们来看一下，
佛教是一种教义

释迦牟尼佛。

所以，他是我们的。

榜样，我们的偶像。

好，我们来看看。

他一生都做了些什么？

他放弃了。

他的宫廷生活，

他带领大家度过了一段非常愉快的时光。

他放弃了生命。

他走向了另一个极端，

悔改

几年后

他说那也不好。

菩提树下也是如此。

什么都没有，没有任何特别之处。

树下的阳伞

在一块被石头包围的地方

带点草……

他…

你最常做的事情

我们赞美佛陀

我们真正引以为豪的是，

我们吹嘘什么，就显得自己很重要。

佛陀的（主要）特征，

这不是预知能力，

不是金黄色的肤色，

并不是说他会飞之类的。

所以，在菩提树下，

在草地上，

发生了什么？

他达到了涅槃境界，

我们再次使用了“涅槃”这个词。

但它究竟是什么？

很简单——这就是真相。

他所理解的。真相。

这就是它的用途。

我们应该努力奋斗。

他终于明白了真相。

并非完全如此，

已经完全完成了。

好的，我们回去吧。

关于文化。

与此同时，我们的思想

问：哇，什么真相？

有什么非常神秘的事情发生吗？

神奇？

我又能知道些什么呢？一些惊人的事情？

不，绝对不行。

他发现了原始的，

简单的真理

它始终存在。

我先给你。

以下是一些证明这一真理的例子。

例如，他了解到

所有复合事物都是无常的。

神秘感在哪儿呢……？

这跟宗教没有任何关系。

一切都是无常的。

所有复合事物都是无常的。

这不是一种宗教，

这并非宗教主张。

这事没发生过。

一切都变得不稳定了。

佛陀说完这句话之后，

它一直都很善变。

它非常简单，也很原始。

像你和我这样的人

他们一直都生活在这种环境中。

我说的不仅仅是死亡。

当然，那是

显然，我认为，

我们的父母去世了，

我们的叔叔们去世了，

我们的姑姑去世了，

我们的朋友去世了，

你知道，那个例子

显而易见。

我们的心情变了。

而且它一直在变化。

你心情不好吗？

或许你今天下午就能做。

心情愉快。

如果你心情不错

这种情况将会改变。

我们的价值观正在改变。

我们小时候

我们很喜欢我们的娃娃。

我现在没看到你戴着玩偶。

当你五岁的时候，

如果我偷了你的娃娃、玩具，

你会痛哭流涕。

今天，如果我抓伤你

法拉利，你会痛哭流涕的。

价值观已经改变。

观念已经改变。

我们需要什么

曾经很喜欢

我们不再喜欢它了。

你觉得什么令人反感？

例如洋葱的气味，

现在你可能被它吸引了。

我们不知道……

情况一直在变化。

这是事实之一。

佛陀领悟到了这一点。

好的。现在别想太多：

它有什么特别之处？

哦，这非常非常特别。

是的，非常简单。

它非常简单，

这一点很明显。

但你是吗？

我意识到这一点了吗？

我确信

你们中的许多人

他们买东西就像你会买一样

再活一千年。

我相信你就是。

完全信服

你会见到这个人

你计划与谁见面

下周。

盲目的期望

盲目假设，

实际上，我们一直都有它。

丈夫以为她是妻子

心情依然很好

他到家的时候。

或者这位女士认为

丈夫仍然

浪漫至极

我们玩得很开心。

大概五周后。

我们不明白。

是的，或许我们能理解这一点

这就是我们理性交流的方式。

当我们在书中读到

这很有可能。

当有人谈论这件事时，你

你可能会说：“是的，没错。”

但相信的习惯

事物是永恒的

而不可更改性非常强大。

所以你依然，你依然

你做这一切都是盲目的。

你仍然在做事情

这些完全是……

例如

行动，

蒙眼工作，

你知道，就像你有

眼罩

然后你四处走走。

我们就是这么做的。

我将返回

如此多次，

就一点点

不同方面。

好的，所以你知道我们的是

这次的主题是……

佛教与冥想入门

所以我们稍后再谈这个问题。

所以，佛教

当我谈到佛教时，

基本上，这就是人们所理解的：

任何复合事物都是无常的。

不仅仅是智力方面。

但这并不意味着你一定会这样做。

停止购买。

事实上，你会买更多。

你可能会买

你明天就会死。

你知道，这其中是有区别的。

在你购买的这段时间里

仿佛你不会死一样

接下来的千年

当你购买时

你明天就会死。

或许你会告诉别人：

“再见，明天见。”

而且真的盲目相信

你会见到那个人。

或者你可以告诉别人：

“再见，明天见。”

但你心想“也许是这样吧。”

这是我最后一次见到你了

“这个人，谁知道呢？”

好的。现在最重要的是

以下问题：

“好吧，我明白了，一切都是无常的。”

所有复合事物都是无常的。

你知道，这是智力上的。

从理智上讲，这说得通。

但我又能怎么办呢，我已经习惯了。

我得付账单，

我必须做好计划。

你知道，所有那些事。

社会由此形成

所以他相信

你会在这里

可以说，永远如此。

现在，该如何……

我们能处理好这件事吗？

这时冥想就派上用场了。

实际上，一个词，一个英语单词
冥想是不够的。

梵语中说

禅那，禅那，

它蕴含着深刻的意义。

好的。现在，

那一刻

我使用了“冥想”这个词。

你的文化背景是什么？

脑海中在想什么？

你还记得我吗？

今天早上说了，

在最开始的时候，

我说过

文化是最大的挑战。

我还在谈论这件事。

那一刻

我说冥想的时候，

你们大多数人肯定都这么认为

是的，它有一些

与坐姿有关……

你知道，如果我说：

“好的，这就是冥想的方法。”

（仁波切坐姿端正）

你会想：

“哦，好的”——你会注意的。

如果我告诉你：

这就是冥想的方法

（仁波切看了看手机。）

或者…

你明白吗？

差不多是这样。

你会想，“什么？”

你会想，“真的吗？”

难道不是吗？

你会这么想的。

“这才是真正的冥想”

（仁波切端坐，背部挺直）。

我刚才做了什么

没有进行冥想。

然后还有一些

其他方面。

要冥想，你必须具备以下条件：

坐垫，一种冥想垫。

如果我身处中心

在雅加达冥想

躺在秋千网里

如果我们都

喝了玛格丽塔酒，你知道的。

他们会认为这是

那不正常……

事实上，佛教徒会认为

这是亵渎神灵的行为。

亵渎神灵。

你知道，这是为了佛教。

这就像一种罪过。

是的。他们会排斥我。

上座部佛教徒

来自泰国的佛教徒

他们会从缅甸出发……

我不知道他们会对我做什么！

中国大乘佛教徒啊，哦

天哪，他们会对我做什么！

而藏人，他们会

真是太可惜了

有一个藏族人

现在他教的就是这些东西。

但重点是……

冥想没有

与坐着无关！

我至少想要这个。

你知道这两天发生的事。

如果你知道这一点，

我会非常高兴。

如果你认为它是

静坐冥想，

那么你就是……

在佛教中，在佛法中，它是

如此丰盛，如此丰盛，

她非常有钱。

宽广而深邃，

是的，如果你坚持这么认为的话。

冥想时坐在垫子上，

你对她的限制太多了。

这非常令人沮丧。

我们中的许多人，

所谓的佛教徒，

我们正在限制她的财富。

有很多种形式。

我会列举一些给你。

如果你认为它是

静坐冥想

而且这是唯一的办法。

你知道现在几点了吗？

请坐下好吗？

假设你是一位将军。

花旗银行董事。

你能坐多久？

或许每天2小时，

最大限度。

所以，剩下的晚上10点时间……

你不能坐下。

静坐2小时，
相比之下，22小时处于无所事事的状态，
你永远不会
达到顿悟！
这不可能！
不可能的！
你知道，我才刚刚起步。
谈到了育儿话题。
作为父母，我们希望我们的
孩子们肯定会很高兴。
我们应该给他们，
从某种意义上说，
与他们分享
当然，我谦虚地表示，您的想法也值得借鉴。
某种方法
获得幸福。
我们需要以某种方式实现这一点，
他们因此充满自信。
他们也应该
让我们帮助她们变得漂亮吧！
根据最新时尚潮流，
美丽、英俊
我们需要帮助他们。
我们需要帮助他们。
通过告诉他们：
“要美丽优雅，
你可能会变得更漂亮
如果你待人友善有礼，
但如果你穿的是范思哲裙子
还有一件 Prada 衬衫
你趾高气扬地走着，
没有人会喜欢你，
“那还有什么意义呢？”
你知道，就是诸如此类的事情。

我们需要施加影响

以这种方式对待他们。

最后一件事，男孩或女孩

从6岁起，他就想听到她说：“坐下。”

我们谈论的是文化。

绑架，绑架智慧。

好的，回到佛教的话题。

万物皆无常的智慧。

然后你说，“好吧，这个

从理智上讲是合理的，

但我真的该怎么做呢？

申请的时候我该怎么办？

藏语中“

冥想需要花费很多精力。

除此之外，

gom 这个词只有一个含义。

这一点非常重要。

这就是习惯化。

每天，

至少一开始是这样。

两到三次，

如果你还记得的话，

例如，当你挂断电话时。

对话中告诉自己：

“这可能是最后一次了。”

“和这个人谈谈。”

或者假设你正在制定一个大计划

建立自己的事业或家庭。

或者一个离开的小计划

今年圣诞节去夏威夷。

你知道，你预订酒店的时候，

飞机什么的

但你总能找到属于自己的位置。

这个想法：

“这可能不会发生。”

“绝不会发生。”

过去，有很多计划

我许下的愿望都没有实现。

“也许不会。”

“我希望这个愿望也能实现。”

你正在冥想。

不一定非得这样。

但是当你切洋葱的时候，

刷牙的时候，

如果你这样想的话，

你冥想。

不只是负面的事情。

你知道，有时候

我们感到非常沮丧。

事情进展不顺利。

问题很多，

先后。

而且，大多数情况下，正是因为这个原因。

我们究竟忘记了什么？

这种关于无常的智慧，我们

我们正在努力解决这个问题。

总是。

但我想要的

让我告诉你的是

如果你突然对自己说：

许多问题都源于过去。

经过或改变，转变……

——这也一样。

所以，

佛教——无常的智慧；

冥想——一种让自己习惯自己的技巧。

我们稍后会详细讨论。

一些……你知道，

当我们谈论佛教时，
它很宽。
但我会再简单提一下。
其他智慧
位于
佛教教义。
或许我们应该做一个。
休息十分钟？