

禅修：佛教入门 - 第五部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=Jy6SgcGGMyY>

讲师：

冥想：佛教入门

第五部分

宗萨肯哲仁波切

21-22。2017年7月，印尼雅加达

今天我将发言。

关于必要的和

常常不可避免的性质

仪式、文化与传统。

根据我昨天跟你说的，

你们当中有些人可能会觉得是我。

反对文化和反对

传统。我没有！

人们可能不相信，但我说的是真的。

我也可能过于保守。

我的意思是，你可以把我归类为…

可以称之为佛教塔利班。

但我们需要知道的是：

文化、传统与仪式并非

佛教的精髓。

我们需要知道这一点！

如果你强调这一点，

佛教将会消亡。

是的，我们昨天谈过了。如果你放

重点在于它应该来自哪个玻璃杯

先喝水，然后

你忘了水。

她才是真正的精髓。

你知道，毕竟，我们

我们与人打交道。

人类是……你知道的……

人类或生物

轮回是不完美的。

你知道，佛教就像一条道路。

但为什么会有这条路呢？

因为有居民挡路。

走这条路的人。

这意味著那个人

它尚未达到完美。

这意味著他是

或者说不完美的那一个。

换句话说，佛教徒和

佛教是两回事。

你知道…

来自不丹的农民或

缅甸、斯里兰卡

他们必须祈祷

祈求丰收。

它通常被称为僧侣，藏族

他们对待喇嘛就像对待通灵者一样。

这样没关系。

或许有一些僧侣和喇嘛

即使是优秀的通灵者，谁又能说得准呢？

我个人相信通灵者。

你知道吗，我什么都信：

塔罗牌、手相、

占卜，真是太神奇了！

当湍流开始时

在我搭乘的飞机上

我向佛陀祈祷，我不思考：

“没有鼻子，没有耳朵…”

你知道？我不这么认为。

那算什么。

而且我确信佛陀，

依我之见，佛陀
法与僧唯有二者。
非欺骗性的保护形式。
我的意思是，其中
我们可以找到避难所。
我们是人类，
情感总是存在的。
希望与恐惧总是并存的。
但作为一个
佛陀的教义启发了…
我们喜欢努力奋斗，
让我们一步一步来。
他的教诲。
所以，由于存在不确定性，
贪婪的人
我们可以向佛陀祈祷。
为了良好的商业利益，
但我们还可以添加
类似这样：
「如果我的生意做得好，
或许我可以做到。
帮助众生。
所以，你是想…
提高你的积极性。
你知道？不像：“如果”
我经济状况良好，我会买的。
电视机尺寸的两倍
比邻居拥有的更多。
不是那样，而是
视野更开阔一些。
运动动机是
在佛教中非常重要
当我们谈到动机时，就会想到这一点。
我们正在讨论根本问题

关于动机，不要伤害

其他人，如果可能的话

此外，是的

让我们帮助他人。

实际上，选择权在你手中。

你真勇敢！

你竟敢如此！

我的意思是，你可以成为这样的人：

你有机会成为一名僧侣，

住在森林里，

你放弃了一切，

好的？例如

你有机会做到这一点。

但你也可以选择坐下。

在白宫椭圆形办公室

作为美国总统。

现在，你会如何选择？

这取决于你，取决于你愿意投入多少。

你真大胆，你真自信！

我是说，

你真的要放弃吗？

是的，你很可能会放弃。

你的汽车、公寓、手表

我的，我又能知道什么呢，银行帐户

帐户等等，但是

但是，如果像僧侣一样生活在森林里，

你很可能会非常

为这些牺牲感到自豪，

那你还没有真正放弃。

那是精神唯物论。

你真的可以吗？

美国总统是为了别人的利益？

你真的有这个实力吗？

这样它就不会毒害你。

电力与环境

国会山庄，白宫

因为你可能会被腐蚀。

你可以进入白宫。

身为美国总统

怀著最大的热情，

但只在那栋房子里待了一天。

你就会彻底堕落。

总之，我想

我说，你知道，仪式，

传统、文化，它们

他们各有各的目的。

昨天我们谈到了

我们想要的。

我们想要

让我们觉醒吧！

换句话说，我们将

获得启迪。

那我们怎么可能不这么做呢？

我们应该这样做吗？

习惯。

真的习惯

我们想成为…

沉溺于幻想的习惯。

好了，开始工作吧。

出于习惯。我们该怎么办？

我们合作，我们战斗，

我们正与各种干扰奋战。

你是怎么做到的？

当你这样做的时候，

你在哪里做这件事？

我昨天提了一个建议。

随时随地都可以做。

随时随地。

不要犹豫，立即进入寺庙。

因为也许今年

你永远不会去寺庙。

不要给自己设限，

例如，“我只会在早上冥想。”

因为也许明天早上你会

打电话

然后事情就变得复杂了。

你无需自我设限：

“我只会在佛像前冥想。”

“客厅里的照片。”

因为大多数时候你根本不会去看它。

你买的那尊佛像。

她就站在那里某个地方。

所以，我们到处都这样做。

我们在厕所工作。

你有没有研究过…

厕所门上的把手？

你有没有想过，

你知道，坐在马桶上，

把门关上，门上有把手。

应该是这样，对吧？

或者一把锁。

你有没有注意到她？

简直难以置信。

那么，我们这些普通人呢？

我们想到了门把手，

锁，真是太棒了。

各种设计，各种品牌

品牌、非品牌

然后坐在马桶上。

好的。卫生纸，质地

为什么它总是白色的？

难道不是吗？

有人举止粗鲁吗？
就像有人是邪恶的？
因为它洁白无瑕。
厕纸洁白无瑕。
感觉像是有人在开玩笑。
还有像日本这样的地方，
他们有，你知道的，
它们有按钮！
最棒的马桶座圈！
你知道，在厨房…
简而言之，这就是我们所关注的。
昨天说过话。
我们说过我们应该
觉察当下。
不一定要持有。
你可以听迷幻音乐。
音乐和疯狂
并充分意识到
那一刻。
好的。今天，今天早上，
我们来谈谈。
关于传统方法。
传统方法建议
坐姿要保持背部挺直。
现在…
许多仪式和练习…
他们当中许多人是
与文化相关。
那一直都很困难。
好的。
而且他们中的许多人几乎
它们毫无意义
对某些人来说。
但有几个学科

他们可能不受文化束缚。

冥想时要保持背部挺直。

不一定是印度文化的问题。

它能帮助你保持

待命。

你明白吗？所以，无论你是

中国，克罗埃西亚，我不知道，非洲，

加州人，纽约客

你来自哪里并不重要，

你更有可能

背部挺直的坐姿很有帮助。

昨天我说没关系，而且

躺在吊床上，喝著玛格丽特酒。

幽思。

但你这样坐著的可能性很小

（背部挺直）

不要睡著，

做好准备。

因此，你将会

意识到这一点，它们更大

比你坐在躺椅上好得多。

再来一杯玛格丽塔酒。

机会减少（当你挥杆时）

保持警惕。你明白吗？

然后，还有一些。

学科是

可能与文化有关

但也没那么糟。

如果人们遵守

例如，这个手势：

（双手合十）

我想就是这里了。

可能来自印度。

嗯，有很多种解释。

例如莲花花蕾之类的东西，

但这很可能就是事实。

印度裔。

而且，像我这样的人

例如，他们会去澳洲。

内陆

澳大利亚，或者，我又能知道些什么呢？

前往明尼阿波利斯或怀俄明州

或去中西部地区，

你知道，告诉牛仔，“好吧，去做吧。”

这」（双手合十）—不…

你知道，这有点难。

他们觉得很奇怪。

但我仍然要说，是

从某种意义上说，这挺好的。

或许这并非浪费时间

这样做（双手合十）。

现在，有一些行动要做。

这些都与文化有关，

这与我们完全不同。

例如，毫无意义的

我不知道大多数佛教徒是否知道这一点。

上座部佛教徒可能知道这一点。

但在藏传佛教寺庙里

有佛教供品供奉。

其中一个叫做

「洗脚水」。

这是典型的印度习俗。

藏族人甚至都不洗澡！

但这将是永久性的。

当我告诉你的时候。

没人敢这么做。

将其抹去。

其中一份礼物

是一头「能实现愿望的牛」。

如果你给我一头牛，

我不接受！

这很符合印度人的习惯。

你知道，印度人很喜欢牛。

现在，你知道了…

然后，藏族人学会了他们的

非藏族学生：

「哦，当你去看喇嘛的时候，

“卡塔穿在身上了！”

然后他们教学生如何…

熨烫地板，如何弯曲它

如何拆开它…

那不会有任何…

如果你教一只羊驼一个空手道套路，

你终将获得启蒙。

我可以告诉你这一点。

我只是想告诉你。

我说，文化与传统，

但有一些姿态

这可能会有所帮助。

还有很多其他建议，

例如：必须冥想

建议进行冥想。

在树下，水边，

在山顶的墓园里

等等，但还有很多。

有用的建议和每

它本身也会产生影响。

好的。我们将做什么

我们今天该做什么

这是传统做法，而且

意思是坐姿时保持背部挺直。

我们将坐3分钟。

我会请你

有些事情你没做。

这些还行。可以。

把唾液吞下去。

你可以闭上眼睛，

但藏族人通常

因为我教过你

藏族传统

非强制性

闭上眼睛。

你可以眨眼。

我的意思是，并非故意的，但是

如果需要，你可以。

当然可以。

你需要呼吸。

除了上述内容之外，

接下来的3分钟内，

你不可以做任何其他事情。

工作！这是一种纪律。

纪律是“upaya”。

这意味著…

举个例子：我的背痒，

我浑身发痒，所以我用了这个。

（瓶子）用来挠痒。

你明白吗？很有帮助。

自律就像这个（瓶子）

用途…

方法，就是方法。

所以，没有抓挠，没有

咳嗽，无法调整

坐姿要挺直。

你的大脑该如何运作？

注意观察周围发生的事情。

此刻正在发生。

如果你在考虑脖子

坐在你前面的人，

注意一下

这就是你正在想的事情。

如果你在想，哦，我又能知道什么呢，

回到你今天早上谈到的话题

注意一下。

如果你在想一些可怕的事情，

不要试图阻止。

你尝试的那一刻

停——你并不知情

因为你忙著尝试

停止。

如果你感觉良好

别激动。

如果你想到如何安排

不要对客厅抱持过高的期望。

等著瞧吧。

三分钟。

好的。请咳嗽。

从零开始，做你需要的任何事。

好的。

我们开始吧。

（冥想，3分钟）

好了，还有3分钟。

请放松。

我给你讲几个例子。

关于这件事的一些事情。

所以，这种纪律，

这是一门传统学科。

真的很好！

当然，就我们昨天的情况而言。

已经说过了，也请用这个。

接下来的30年

每天都这样做，

好的，例如：

有时3分钟，有时5分钟，

有时长达一小时。

三十年。

我该如何表达呢？

首先，我将开始

随心所欲。

我祈愿，我向佛祖祈祷。

并祝福菩萨们一切安好。

以免这种事发生在你身上。

没什么特别的！

绝不，绝不，绝对不可能。

不要追求特殊经验！

例如，大手印传统

帝洛巴、那洛巴等人、噶玛巴

他们所有人，米拉日巴，玛尔巴，

这些传统甚至也具有一定的影响力。

“普通人”

平凡的生活其实很重要！

太重要了！请，

不要寻找光明！

那道光，

随之而来的感受，

求求你了

你，别问了！

实际上，这与…一致

和我们伟大的老板，佛陀。

还记得我昨天说的话吗？

当我们向佛陀祈祷时，我们从来不会…

他最优秀的特质

不相干

透视能力、飞行能力、

而这一切……什么都没有！那…

飞翔，连蝴蝶都能做到！

看清简单的真相

是最强大的！

你我之间为什么会有

情绪腹泻？

因为我们想

与众不同！

我们想要

我们感到很特别，

你知道，我们想

我们觉得有些特别！

好的。快点。

那就开始吧…正如他们所说…

懒人的佛教冥想

麻将玩家，玛格丽塔酒饮用者，

夜总会顾客。

你带那个了吗？

吃点东西吗？

好的，我们把它拿出来！

好的？

好了，现在…

不要吃，

现在别吃！

好的，我会用这个（果汁）。

好的，我们开始吧！

准备好了吗？

好的。我们先来。

持续约30秒

我们正在调查此事。

你有没有看过

进食前将食物放入其中？

是的，没有别的了。

看著吧。

不要想

商业交易

现在别想这件事。

与丈夫或妻子发生争吵

等著瞧吧！

好了，就这些。停止！

现在，假设我们

在家，我们熨烫。

总之，我们听音乐。

影片片段，什么都行！

好的。我们开始做吧。

下一个。我们来闻闻。

食物！

注意闻一下那股味道！

就是这样！

你做到了！

我是认真的！

你完成了冥想。

你可以为此感到非常自豪。

好，我们来聊聊什么吧。

其他。请先别吃。

好的。我有一个非常重要的

我这样做的原因。

这就是原因…

我们只是看了她一眼。

我们闻到了。

现在我要把你拖走。

此次行动引发的关注

因为我不想

把这变成一种仪式。

你明白吗？

好的。

好的……那就发吧。

给朋友的讯息。

你手边有手机吗？

我们来看一下。

一些影片之类的。

你知道，

永远铭记，

我们究竟想要什么？

让我们觉醒吧。

为此，我们需要

停止或减弱这种习惯。

而要做到这一点

我们必须…你知道…

克服干扰，

容易被某件事分心的习惯。

是的…

好的，我们来听听看。

聆听食物的声音。

好的。

您有什么问题吗？

不要吃，

先别吃！

您有什么问题吗？

是的，仁波切，确实如此。

我们有个问题。

是的？

这个问题来自一位…

正在纽约现场观看讲座。

她是一位婚姻咨询师兼部门主管。

在精神病院里。

她的问题是：

什么？

她是什么人？

她是一名婚姻咨询师。

哦！

还有，部门主管

在精神病院里。

所以问题是：你会怎么做？

仁波切在想些什么？

寂静的领域？

你如何看待寂静的领域？

关于如何摆脱脑海中循环往复的思绪，获得平静？

情感洪流带来的沉默？

这个维度承载著什么？

绝对的寂静？谁在那里？

我无法回答这个问题。

我不了解上下文，我需要知道。

更广泛的讨论。

好的，好的。

请观众提问。

好的。我也有个问题。

来自一位正在观看直播的人。

这是个好问题。

我昨天举了一个例子。

与一位魔术师一起。

问题是：一个来自

观众中有人去了洗手间，

并发现一切都是假的，

然后他就离开了。

演出结束后，他没有留下来。

问题是：它是否真的如此？

他和罗汉一样吗？

他是罗汉吗？

这有可能，但他们也有可能…

直接进入下一回合。

换个节目就好了。

那没用。

下一场演出将是

有趣多了。

下一场演出将是

占用率高很多

或许他们会忘记

去厕所。

和...

还有一个问题：如何

成为非二元论者

如何快速辨识狡猾的人？

我会说，这就是我们所做的。

可能是最安全的

经济实惠、实用

你知道，这很容易上手。

我鼓励这样做。

接下来，他提出了一个很好的问题。

如何让众生都感到快乐？

我的意思是，这是一个重要的问题，因为

当我们运动时

四个无法估量的思考

我们常说：让所有

众生皆得快乐

他们有理由感到高兴！

这个定义很重要。

开饭啦！

真的，就这么

专注于味道。

不评判！

我认为在禅宗传统中

他们甚至鼓励

你会咀嚼108次

或者50次。如果你想，

你可以做到。

就是这样。

我不想让你继续。

是的……你知道的……

继续...

我回到最初的问题：

如何让众生都感到快乐？

拥有这一点很重要。

幸福的真正原因。

因为有感知能力的生物最常

他们根本不知道什么是幸福！

今天让他们感到快乐的是什么？

明天他们不会高兴的。

所以我们总是希望他们

他们确实有值得高兴的事。

真正的原因是什么？

运气？看清真相！

还有一个问题：

印尼人玩麻将吗？

我不知道。

是的，依然如此。

好的。

出问题了…

好的。现在我们将

休息一下。

你回来的时候，请

如果我忘记了，请提醒我。

谈谈

佛教中的正念修行

与练习正念相反

一家五星级度假村。