

Meditation: Introduction to Buddhism

宗萨蒋杨钦哲仁波切

禅修：佛教入门 - 第一部分

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

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——在本次演讲期间
对于新听众——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。

它不是一种宗教，

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？

禅修：佛教入门 - 第二部分

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

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……

禅修：佛教入门 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=2b0sBNZa578>

冥想：佛教入门

第三部分

宗萨肯哲仁波切

21-22。2017年7月，印度尼西亚雅加达

我这里有几个问题。

来自问题框。

我将一些问题归类。

“仁波切，您好！”

我们正在慢慢习惯。

对无常和

我们提醒自己下次

我们可能没那么幸运。

真是令人沮丧。

而最糟糕的是，

有一些清醒的时刻

当我们再也无法做到的时候

抛开悲伤。

这就是它发挥作用的地方。

令人不快的局面。

接下来呢？

悲伤的表情，以至于我们

表现得如此

其他人会不会感到不舒服？

谢谢。

还有一个类似的。

“如果任何时候，

每秒钟

我们的想法会改变，

来来去去，

根据原因和

条件是什么？我们如何知道？

思维过程由此而来

那么，我们该如何维系彼此的关系呢？

处于清醒状态？

好的，我们可以做到。

从多个角度来看。

首先，让我们了解无常的真相。

这未必是负面的。

事实是，一切都是相互依存的。

从原因和条件

也不一定意味着负面。

因为一切都是无常的，

这也是原因之一。

充满希望和乐观。

你知道，没有什么是注定永远消亡的。

可以说是毁了。

还，

负面或正面

这非常主观。

这一切都应该是……

这一切应该……

基本上，你应该

让我们转变一下思维方式。

经文中有一个。

表达得很好。

如今我们有很多

我们常常忘记使用它。

藏语中我们说

“denpa ton”，意思是“看清真相”。

这很有价值。

佛教表达。

我认为它是一种表达或陈述。

“达到顿悟”这个词用得太多了……

它被解读为

另一种方式。

你听到的那一刻

“证悟成佛”这句话

你记得，然后你开始

想想光环，

进入另一个世界，一个纯洁无瑕的世界

地球，关于不同的体色，

归根结底，你就是这么想的。

但如果你让它变得更必要，

从本质上讲，启蒙的意义在于：

它的真正意思是“看清真相”，

那或许就容易多了。

我的意思是，或许更……

我想也是。

不那么具有误导性。

好的。

我给你一个。

详细示例。

我其实是借用的。

伟大的评论家龙树。

假设你是

今天观众们都在这里。

我是一名魔术师。

假设你就是观众。

例如儿童。

你们还不成熟。

你们就像孩子一样。

然后，我就像个魔术师一样，

我从事各种各样的工作。

我从桌子底下掏出了迦楼罗……

你对一切都着迷！

然后，我还有一些跳舞的舞者。

戴着丑陋可怕的面具。

有些人会感到害怕。

但也许你们当中会有人

去后面的洗手间。

当你走向洗手间时，你会看到

其中一位戴面具的舞者，

然后当你回来时：“不，不是这样的。”

真的，没什么好怕的！

因为发生了这样的事：

你一路走来已经看清了真相。

涅槃。

事情就是这样！

就这么简单。

我们现在就开始吧。

我们来稍微升级一下吧。

如果你不太……

面向高端受众

你去厕所，

你看，一切都是假的。

然后你说“我们离开这里吧”。

这其实并非如此

复杂的。

如果你见多识广：

“啊，我知道这是假的。”

但至少也该这样吧

我们很喜欢这场演出。

此外，你也应该成为其中的一员。

和朋友们一起玩。

他们疯了！他们不知道！

他们不知道这是假的。

差不多就是这样了。

观众眼光独到！

好的。

我稍微改一下。

这个例子。

现在，作为观众的你们，

你着迷了！

我来给你演示一下。

这里充满魔法！好的？

我创作了一些漂亮的作品，

你想要它，

创造一些丑陋的物体，

你感到震惊。

于是轮回众生进入

与世界互动。

你订婚了，你是

你陷入了困境，你被缠住了。

从本质上讲，你被束缚住了。

现在。我，

我是一名魔术师。

这一切都是我创造的。

我知道。

这不是真的，

但是，即便我知道
这不是真的，
有时我可能会假装。
为了创作的艺术。
艺术。我知道这不是真的，
但我其实挺喜欢的。
我让自己看起来像个漂亮的女人。
虽然我做到了，
我爱上了她。但一半
我知道这不是真的。
但我的习惯
这让我更加想念她。
这是瑜伽修行者的境界。
瑜伽修行者也有这个问题。
他们明知这不是真的，但是……
习惯仍然迫使他们
上当了。你明白吗？
巴德，他们怎么看？
好的。
外面，在街上，
人们来来往往的地方
他们什么事也没发生：
没有美女，没有
一个丑陋的男人，什么都没有！
所以，没有……你明白的。
我在说什么呢？
没有好坏之分。
没有魔法，也没有非魔法，
那是佛陀！
就是这样……
这是一种完全觉醒的状态。
所以我创建了三个级别。
完全未觉醒，
睡得很沉。
那就是观众，轮回中的众生。
半梦半醒。
他们是瑜伽士，菩萨。
一半，你知道，

半醒着。

以及我梦中的某个人

从不影响

因此甚至都不算。

既非觉悟者——那就是佛陀！

我们称之为全神贯注，

即使他们从未睡过觉，

所以我真的没办法

醒醒。你明白其中的逻辑吗？

咱们来举个例子。

现代例子。

假设你正在看电影。

“泰坦尼克号”。

你知道，爱情，它非常

强大的。浪漫，非常强烈。

尤其是浪漫

这永远不会发生。

你知道，就是那种浪漫的爱情故事。

故事是最容易获得成功的。

所以，假设

你正在观看《泰坦尼克号》。

电影播放到一半的时候

你真的必须

你去上厕所。

你会怎样做？

你要去洗手间。

为什么？

因为你知道这是一部电影。

尤其是如果你在家观看的话。

你可以直接暂停它。

以下是佛教徒的看法。

佛教徒认为整个世界

一切，唐纳德·特朗普，

白宫的一切

经济、一切、整个世界

我们生活中的一切，

我们国家的生活，

海外生活

在我们的家庭生活中，
就像看《泰坦尼克号》一样。
但！我们不知道。
这是一部电影！
正因如此，即使我们
膀胱满了，我们不能走！
我们缺乏自信！
我们当然没有信心，
但如果你成为菩萨，
然后按下暂停键
然后你去上厕所，
所以，请回来。
让我来和你分享一下。
还有一些关于原始法的真理。
我们说所有
人为创造的事物是无常的。
我们常说万物皆相互依存。
这一切都很简单。
但它如此重要，如此意义深远！
其中主要
佛教教义是
你知道，那种现象
事物的外观，
投射和现实是
两件不同的事。
事情并非如此
如它们出现时的样子。
啊！还有另一件事。
我们错过了。
我不知道印尼人
他们脸上都有这种表情。
你会说英语。
俗语：外表会骗人。
你也有这种表情吗？
实际上，那是其中之一
佛教的主要教义。
或者外表之类的。
但似乎并非如此。

似乎有人很善良。
好，坏，随便什么
似乎并非如此。
然后你会问：“你愿意吗？”
你说有什么东西
但这并非表面看起来那样。
一些我们看不见的具体东西？
佛教徒不信奉任何宗教。
没有什么……
独立存在，并且真实存在。
我用这种方法
让我解释一下“偷偷摸摸”这个词。
我不知道你有没有听说。
这个词的意思是空虚。
这是一个很大的话题。
我们无法处理它
几个小时后。
但如果你了解这个
我当时正在解释的那句话是：
外观是……某种东西
看起来像任何东西
它好像并不存在，那你就是。
更深入地了解舒尼耶特。
我将借此机会提及
又一位优秀的老师，
月称颂。我借用。
他的比喻。
(仁波切指着桌子。)
它看起来像一张桌子。
你知道，我正在谈论
致你们，人类。
但如果这里有一只山羊，
我不知道她在想什么。
但我告诉你，
人类。
你觉得它像桌子吗？
你知道为什么吗？
四条腿，

这是其中一个原因。

这里面有些东西是直截了当的。

如果这是一个平面

像这样（斜体），

我觉得这不可能。

符合一百分的标准。

和...

我的杯子在这里，

杯子在这里。

我的手机在这里。

这些都有帮助。

这些对你有帮助

决定：“啊，在前面

“这里有一张给他的桌子。”

我们假设

你刚刚输入的内容。

你刚刚进入，从未

你当时不在这个房间里。

我希望如此。

它不会坏的。

我也是这样坐的。

你现在会怎么想？

椅子！

于是，突然间

什么东西不见了？

你明白吗？

父亲看着儿子。

儿子的身影出现了。

父亲的父亲看着父亲

那是一个儿子。

这样可以吗？

是的。

父亲的母亲正在观看。

进入父亲的内心，看到丈夫。

外貌。

真实情况是：

儿子、父亲、妻子

丈夫，到底有什么？

没有什么。一个也没有。

是的。

如果我给两根棍子

中国人

对他来说，是筷子。

如果我给同样的两根棍子

对一些来自远方的不丹人来说，

这是柴火。

生火。

一切现象都是如此，

包括你的眼睛，

耳朵，所有感官

物体感知、意识

所以，如果你正在阅读

这里收录了《心经》等经典。

他说：“没有眼睛，没有鼻子……”

你读过吗？有些是吗？

是的？《心经》？这就是原因。

一切都是那样！赠送一颗钻石

一个一岁的孩子，你就会看到

孩子在想什么。

或者问问！那一刻

当有人分娩时，

好的？

那一刻

有人生了个孩子，

如果你问：“我们来写吧。”

这个男孩的证词！

我们来写点什么吧？

将要。

你知道，那天，那天

宝宝什么时候出生？

你已经开始向这个世界说话了。

关于那个男孩的遗嘱。

你可能会被打。

“你这是不祥之兆！你在说什么！”

你应该庆祝别人的生日才对！

你知道？我们，人类

众生之中，我们不喜欢死亡。

不祥的是，

糟糕的，

坏消息，

对于像龙树菩萨这样的人来说……

我从他的世界里汲取了这一切。

龙树说：

“分娩同样是件坏事。”

在其美丽

国王在《致朋友的信》中写道

龙树说：

“确保你没有出生！”

“一定要阻止这件事。”

生与死的循环游戏

出生，死亡……

所以，根据佛教的说法，一切皆是

人为制造的现象，人为投射的。

就像这张桌子，我

之前已经展示过。这张表格。

现在，你们所有人……

多年来，我一直说：“哦，那么……”

十年前，当

那个人在雅加达教书。

他有一张桌子。我相信。

你们当中有些人拍了照片。

我可以再说一遍吗？

现在：根据佛教的说法，

没有什么真实、实质性的东西

它本身并不存在。

这一切都只是预测而已。

就像电影一样。

那算一个……实际上，

这一点非常重要。

我们再问一遍：在什么方面

理解这个真理的好处是什么？

它有很多好处。

所以，你想成为

成熟的受众或

或者说技术不够精湛？

如果你想成为

如果你不够成熟，你会离开这场演出。

“啊，这一切都是假的！”

这一切都只是一场戏！

如果有人说：“哦！那件衬衫”

“你穿起来真好看！”

啊，这只是一场表演而已。

如果有人说：

“哎呀，你太胖了！”

哦，那只是一场表演而已。

一切！赞美——展示！

批评——展示！

人们都在关注。

在你身上——展示！

人们无视你——那就证明给你看！

你知道，这很成问题。

你打算怎么做……你明白我的意思吗？

你想得到很多吗？

关注，成为世界的中心，

当你真正得到它的时候，

那么你就想一个人待着。

当你独自一人时，

你感觉被忽视了。

这太复杂了。

人类的思维非常复杂。

但我想你

你想变得更加老练。

我建议你

成为那样的人。

你知道这一切都是一场戏。

但你仍然参与其中。

我想了解更多相关信息。

我们明天聊吧。

母亲正在和婴儿玩耍。

他们在堆沙堡。

母亲知道这一点

那不是真的，

但为了孩子，

母亲也介入了。

这就是我们所说的同情心。

这就是我们所说的同理心。

这才是谦逊。

这就是我们所说的善良。

而那……

现在我们来谈谈

这是一个非常重要的话题。

好的，我希望他们发帖。

或许可以问一个问题。

或者还有更多问题，我该如何……

我知道我们之间有交流。

观众们有什么问题吗？

好吧，不然我就读了。

一些来自观众席的问题。

你好！

因此，仁波切

目的是什么？

降生到这个世界上？

如果一切都是一场戏，

表演，其目的是什么？

能来到这里？非常感谢。

事实上，

这是一个非常具有神学意味的问题。

我认为通常是基督徒，

穆斯林和犹太人都在谈论这件事。

目的。

佛教徒不谈论人生意义。

佛教徒说……

你知道，事情是这样的：

嗯……我该怎么说呢……

我会尽快回复你。

问题。好的？

我必须声明

冗长乏味的例子。

好的。所以，我们假设

祝大家都能好好睡觉。

好的？

当你睡觉时，你会做梦。

梦里你中了彩票。

哦，你真高兴！

下一刻你就被一头大象强奸了！

啊，你看起来很害怕，很痛苦！

是的？我又一次拍下了这张……

某种程度上，我是在详细阐述一下。

但这都是龙钦巴的功劳。

是的…

他没有谈到强奸，但是……

也不是关于彩票的事。

好的。所以，在某个时候你

在另一个世界里，你可能很快乐，也可能很痛苦等等。

好的？

这里面蕴含的信息量非常大。

许多佛教教义。

假设你的

房间其实很小。

在那个梦里……

好的。

所以你做了个噩梦，然后你的

朋友察觉到你遇到了困难。

你的朋友是

清醒着，没睡着。

所以，我的朋友，我又能知道些什么呢？

脚趾被夹住或

给你倒了一杯冷水

水：“醒醒！”

啊！没有大象！

此外，没有

中了彩票。

是的？

现在，非常重要。

重点是这样的。

关键在于：无论你是

无论是否做过梦，从来没有过大象。

大象又不是在等你。

在睡前，在房间里，
爬出来，进入你的梦境
当你入睡时。事情并非如此。
大象从来不在那里。
绝不，绝不！
一切皆是幻觉！
但你不能就此置之不理。
“啊，这只是幻觉！”，因为你受过苦！
太痛苦了！
它有四条粗壮的腿，
象牙，包括象鼻。我的天啊！
真的很痛苦。
所以你会非常感激的
致那位捏了你脚趾的朋友
或者往你身上泼水。
但那个朝你泼水的朋友
他没有赶走大象，因为根本没有大象！
你醒了。
彩票，强奸大象，
这一切都是轮回。
朋友会捏你的手指
用脚踩或者洒水都可以。
醒醒。哦！宽慰。
这就是涅槃。
你应该注意这里
非常重要的事情。
我刚才说的，
这里面有非常重要的东西。
这些话不是我说的。
这是龙树菩萨所说的话。
Khorwa migpa di ni,
Nya ngen day par kyö kyi shé。
我刚才说了什么？
没有轮回，也没有大象。
没有大象，没有
强奸，没有彩票。
此外，根本没有涅槃！
因为实际上根本没有大象。何时

水来了，但大象没有出来。

好的？

让我回去吧。

回答你的问题。

你的问题听起来很熟悉。

例如：睡眠的目的是什么？

我们讨论的不是目的。

我只能说：

可惜我们都在睡觉。

起床啦！

你可以...

我们又在谈论真相了。

我们始终回归真理。

事实就是如此。

真理一词，“denpa”，

对佛教徒来说，这非常珍贵。

实际上，我们称她为“雅莉娅”。

高尚的真理。

四圣谛。

高贵。她太可爱了。

好的。所以，

我一遍又一遍地重复这句话。

再次强调，这是必要的。

我一个也没告诉你。

异域宗教真理。

我所说的真相远不止如此。

此时此刻，原汁原味，简单明了。

好的。

最后一个问题。

这非常

问得好。

我的问题是：

像人一样生活，

我们将接受缺陷和错误。

有时我们会伤害别人，

我们却毫不知情。

有时我们会伤害自己，

但与此同时我们也知道，

我们所谓的黑暗实际上起源于
来自与光源相同的位置。
但是如何接受这些呢？
我们存在的组成部分？
尤其是在困难的时候
我们身边我们所爱的人，
那些谴责我们的人
部分，黑暗？谢谢。
你想翻译吗？
这是印尼语吗？
好的。首先，这很实际。
这个问题非常实用。
我希望我们能得到一些
休息过后再谈谈练习的事
也许明天就是明天了。
在冥想的语境下。
但问题的一部分在于：
你知道，伤害亲人，
那些评判我们的亲人等等。
这很难。
这是其中之一……还有一个佛教的。
一个名为大乘佛教的学派
在那所佛教学校
尤其受到关注
我们应该爱
一切有情众生，
不仅仅是我们
心爱。你明白吗？
这是一项非常非常重要的技术。
但我们现在就不深入探讨这个问题了。
我会给你一点这个。
请更详细地解释一下。
我想要这个。
要一丝不苟。
所以，你看到了吗……
(仁波切展示一瓶水)
我问你，感觉如何？
请问您是哪位来电？和？干燥。

你看到了吗？

（瓶子）

是的。

你看到的也是同一个吗？

像我这样的瓶子？

总的来说，作为

我问的是人。

你知道，跟我聊聊吧。

就像对待人一样。

空气矿物质

来自 Alfamat。

我这么问的原因是

我们总是认为这是我们共同拥有的。

这是一个非常重要的现象！

两个恋人，秋天

夜晚，他们仰望月亮。

对我们来说，他们俩都这么认为

去看同一轮明月

然后他们想象着爱情

歌曲与爱情。

但是，你知道，问题是，

你从来没见过这种情况

我看到了什么？绝不！

嗯，或许我应该说，

除非我们中的某个人

你我皆可开悟。

然后我们分享，

完全地。

我正在回答你的问题。

但要非常细致。

因为就是这样

你的问题的一部分是

关于我们所爱的人。

因为当你这么说的时

“我亲爱的”

我受到了伤害或

“我在伤害他们，”

人们普遍预期，

你和他们应该分享一些东西。

我其实是想告诉你：

抱歉，但并不存在这样的事。

这个话题有点令人沮丧。

如果你想要更多

要想学习，你就应该学习……

有一个佛教流派叫Cittamatra或

注意，你有很多书要读。

所以…

好的。

你我从不见面。

同一件事。绝不！

下一个问题是：如何

你我之间有交流吗？

您和您的家人都好吗？

交流？

有一种东西叫做

不成功的误会。

当我们失败时

误会，然后

我们之间有虚构的交流。

这非常……这相当

佛教中的一种伟大哲学。

许多艺术家、音乐家，

我不知道，诗人，

讲故事的人，

他们将受益

如果他们知道这一点就好了。

因为 …

啊！

它有其独特之处。

这就是所谓的因果报应。

业力债务，业力

无论你怎么称呼它，这种联系。

例如，我。我只是

读村上春树的《1Q84》。

“1Q84”？肯定有人在。

对你来说，这简直就是一部小说。

它大约有一千页长，
它有这么大。
一部小说，一部日本小说。
我也读过。
从封面到封底。
和 ...
有时候会有
五十页
仅
有人在做三明治。
但我却上瘾了，
我喜欢读每一个字。
为什么？我觉得我有因果报应。
欠村上先生的债。
这种情况经常发生。
“泰坦尼克号”来了，那么多人
人们都喜欢那部愚蠢的电影！
上下，左右
大家都哭了！
这是最愚蠢的事情之一。
地球上的电影。
但是，我们必须偿还业债。
这种情况经常发生。
所以，这就是业力债务吧。
营造沟通氛围。
好的，我道歉，我的
答案冗长乏味。
但从本质上讲，从根本上讲，
我想说的话
你的亲人算什么
除了业债之外。
这就是为什么我们经常拥有更多
我们的亲人正受到敌人的骚扰。
好的。快点。
我们休息一下吧。
我们会回来的……是的。
仁波切，还要多久？
大概10-15分钟。

禅修：佛教入门 - 第四部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=C_m6wKNIVnE

《禅修：佛教入门》第四部分，宗萨钦哲仁波切，2017年7月21-22日，印度尼西亚雅加达

好，我想我们已经用三节课讲了佛陀的智慧。只是一个初步了解。是的，它简单，但它也非常深广。所以它不是……它简单，但不能被简化。这次我想做的，是让大家真正对佛法智慧有个概念，而不依赖、不使用传统佛教的那些术语套话——但话说回来，最终你总还是需要一些文化背景的想象力。佛教真的很难分类。你知道，有人说它不是一种宗教，但你也不能完全这么说。它有很多看起来像宗教的面向。不过从那个意义上讲，佛教徒确实不相信一个全能的造物主，不相信这个。

我说话太多了，连……你知道，如果你问我……你知道，我学习佛教哲学，而佛教研究的一部分就是鼓励我们保持批判性，甚至对佛陀也一样。所以在五十多年里，我一次又一次地尝试非常客观地审视，我必须说，释迦牟尼佛依然持续地令我深受启发和钦佩。我想了想，大概有几个原因让他令我印象深刻。也许我可以跟你们分享，所以在休息时间我列了个清单，在这里那里写了写，列出了他让我印象深刻的十个理由。

好，第一个："色杰答哇色新度，郎哇佳义固去民。"佛陀说：一个人必须同时分析教法和讲法者。你永远不应该不加思考地接受他的教导。你知道他是什么时候说这话的吗？那是在牛津大学、哈佛大学之前很久很久，那时候欧洲人和西方人甚至还不知道怎么刷牙。两千五百年前，这个人说："好，我说了，但你要去分析。不要相信我说的每一句话。"就连在他之后很久才出现的那些宗教，也说："这是上帝的启示！你必须相信！只有这个！""你不得解释！"我觉得这相当了不起，你们不这么认为吗？这个人在两千五百年前说了这句话！好不好？

如果这还不够，我再说一个理由。"让尼让吉贡银记，向达苏些贡杜久。"他说："你是自己的主人！""还有谁能是你的主人？"这很了不起！在两千五百年前说出这句话。我们说的可是民主的核心！就连在他之后很久才出现的宗教和哲学，都还是要给你另一个主人、另一个神，巴拉巴拉。了不起！

好，还不够？我再给你一个理由。这个很简单，也很实际。"让吉律拉贝龙拉，先拉诺巴玛吃几。"怎么定义……你知道，可能有人问他，怎样……什么是有害的，什么不是？你明白吗？你怎么判断一个行为是好还是不好？他的回答是："让吉律拉贝龙拉，先拉诺巴玛吃几。""以自己为例。"如果你不喜欢感受痛苦，那么很可能别人也不喜欢被伤害。这样……你知道，这是……这非常重要，我必须更详细地解释一下。这就是佛教道德的衡量方式，也就是标准。佛教道德与某某人说的没有关系：不要做这个，要做那个，要遵守这个。它的基础是：凡是你不喜欢的，别人可能也不喜欢。凡是你喜欢的，别人可能也喜欢。你根据这个来行动。所以如果你发现自己在木星上，比如说，那里的人打招呼的方式是狠狠地给对方一拳，而你不想这么做，那这就是有害的！不是吗？因为你想让他受苦，因为你没有跟他打招呼！

我在这里停一下。我们来谈禅修！经过三节课讲智慧之后，我认为我们现在应该谈谈禅修了。我是说，今早我们确实稍微谈了一点实修。好，但我想更详细地解释这一点。而且，正如我今早说的，我猜这里有很多新来的人，所以我会更多地照顾到他们。但我也想面对那些喜欢佛法、被佛陀的逻辑所打动、真心仰慕佛教，但是却抽了香烟、打麻将，还有什么，出去泡夜店、吃各种各样的东西，而且完全不想改变这一切的人。而且他们很懒，你知道，我说的就是……如果你不在上面描述的范围里，那这些对你没用。但如果你是那种永远不会停止打麻将的人，或者你不想戒酒，未来连一分钟都不会坐下来，想到处去泡夜店，而且你就是懒，你想睡觉，但是对佛法感到自在的人，是的，我说的就是这些人。而我必须说，我应该对此感到没问题，因为我自己就是其中之一。好不好？

那么现在，真相……好，回到我们想要什么的问题。让我们觉醒。知道真相。记住这个，我们要知道真相。简单、赤裸的真相，不是什么奇异的、宗教性的、神秘的真相。好，现在……是什么阻止你看到这个真相？是什么阻止你？习气！我说习气，不是指喝酒、泡夜店、刷脸书这些习惯，不是这些，那些是一般性的，你知道。它们其实没那么险恶。我说的是一些真正根本性的、强大的习气，比如：认为我们会活很长时间。是吗？认为我们是永恒的。就好像……你明白吗？这样的习气。认为我们是永恒的、独立的，还有……你知道，这些是所有习气的祖宗。所以习气就是我们要下功夫的地方。你有一台叫做"习气"的机器。我们所有人都有它。我们是习气的生灵。当一个习气很强的时候，要摆脱它或者改变它是非常困难的。

好，那么，你怎么跟习气打交道？怎么克服习气？好，我们就说习气是我们的敌人。你要怎么办？你必须让敌人变弱。嗯，有很多方法可以做到这一点。让习气挨饿。如果你的敌人饿着，那他也就非常虚弱了。所以，不要喂养你的习气！如果手机是你的习气，你就必须给手机充电、充电池，那就不要给手机充电。那"喂养习气"是什么意思？分心。分心！同样，我说分心，不是指电视和各种节目、脸书、社交媒体，那些是一般性的分心。我们直接去到分心的源头！直接面对它。好不好？

你和我，我们时时刻刻都在分心。比如，当你……那个什么……你知道，在厕所里，你很可能在想些什么或者在做些什么。你从来没有纯粹地、就只是为了如厕而如厕过，是吧？有吗？你……你明白吗？那里面东西多了。当你喝一杯茶的时候，你有没有真正喝过，完全不想着别的事，没有分心？

好，实际一点。我说话太多，我必须实际一点。这是我的习气。我说话太多。好，各位，去感受一下你的屁股是什么感觉，感受一下你坐在什么上面。一个垫子，一把椅子，随便什么。现在，好，我数数然后你们去做。好不好？但请，不要坐得背脊挺直！不要！随便怎么坐就怎么坐。好不好？五、四、三、二、一，开始！

好了！你们做到了。做完了！这可能是你第一次真正禅修。明白吗？好，再来一次，这次我们听听空调的嗡嗡声。三、二、一。

好，就是这样。这么短，这么精准，就在这个当下，然后你做完了。我没有发明任何东西，这不是什么新的禅修方法。这是一种有两千五百年历史的禅修，但因为我们被告知要这样坐上好几个小时，当你听到这个的时候，你会想："哦，仁波切在教我们一种新方法。"不！我不是在教你们什么。明天早上，请带一块饼干或者任何你想吃的东西来。然后我们用味道来做。就是去觉察那个味道。好不好。我们不会……再来一次，这次让我们看着墙，你们右边那面墙。我的左边，你们的右边。好不好？右边那面墙。任何一面墙，左边、右边都没关系。就是墙。好，我们来做。三、二、一。

好了，你们做到了。你们应该认为自己做到了。我知道你们不会相信。因为你们会想："哦，怎么他没教我们观想？"比如，光从那里射过来，或者咒语，或者……还记得吗，你想要什么？觉醒。是什么阻止你？习气。什么喂养了那个习气？分心。怎么对付那个？视觉、声音、味道，不管你在做什么，就那么几个瞬间，纯粹地觉察它。

通常发生的是这样的：一个念头来了，又一个念头来了，然后下一个念头，下一个念头，就像一列火车，一条链条，你就被占满了。这一次，就那么一会儿，当你看着那个的时候，通常的那条念头链条就乱了。你知道，它们通常是列队行进的，你知道，它们随意地行进着。这次你凝视它了。你没有想过去，没有想未来，你只是看着。然后心的其余部分就慌了："嘿，今天这是怎么了？"

让我更详细地解释一下。让我更详细地解释。我的嘴唇干了。我的嘴唇干了。我的口腔干了。然后，如果我有觉知，好！当然，我想喝水。然后我有觉知（仁波切喝水）。很好！但是接下来的某处："这是什么水？""印度

尼西亚生产的？"希望不要像印度的矿泉水一样，那边他们把水龙头的水装进去，然后装上一个新瓶盖。"看到了吗？你迷失了。"那些印度的水！"——愤怒！你在为印度的水生气。"但是，你知道，依云，法国的水，贵得要死。"人们怎么能靠卖水赚钱，这是犯罪！"现在的人会开始卖空气的！"在新加坡已经在发生了。"你看，我现在很忙，而且这一切都跟布什总统有关，或者跟这个那个有关，我现在忙着谈政治了。分心，分心，分心，你的习气机器装得满满的。当你的习气机器满载的时候，你对现实、对真相完全是盲目的。希望、恐惧、期待、假设、失望，全都在生长，而你所需要做的只是：保持觉知。

我告诉你们，实实在在地说，三摩地，禅那，三摩地和禅那的精髓就是觉知。如果你有觉知，无论你觉察的是佛陀的头，还是觉察的是某人的屁股，只要你有觉知，就够了。就是这样。这是一个重要的论断，注意听！一个佛教徒看着佛陀的头，"哇！"——完全分心了；另一个佛教徒看着某人的屁股，但觉察到正在发生什么，后者会得金牌。我是认真的！觉知就是……对于习气来说，觉知是坏消息。如果你有觉知，分心就少了。分心少了意味着习气在挨饿。习气饿着，就非常虚弱了。那时候，真相就变得更加清晰可见。明白了吗？

好，再几分钟。好，我跟这个告诉了你们什么？你可以……好。你不能跟我说："哦，你知道，我丈夫是锡克教徒或者印度教徒，我没办法禅修。"你没有这个借口。"我没有时间。"你怎么会没有时间？就只是看着那面墙，保持觉知。连那个时间都没有？做饭的时候，淋浴的时候，刷牙的时候，熨衣服的时候，任何时候你都可以把这个塞进去。当然，一开始，也许一天三四次，然后慢慢地、慢慢地、慢慢地，越来越多，越来越多，然后几年之后，任何东西一打扰你，那一刻觉知就出现了。

当你拥有这种觉知的能力之后，这个世界对你来说会变得很好笑。好笑。我们做的那些事。百货公司。真是可悲。这么缺乏创意。时尚真的好无聊。我不是反对时尚，我不是反对百货公司，我不是反对设计之类的。我其实很赞成，但我希望真的做得好，我希望有创意，我希望这个世界真的有趣，但是你看，把某人的眼睛蒙上放进新加坡的一家商场，然后把他转移到雅加达的一家商场，把眼罩摘掉，我确定你不会知道自己在哪里。它们看起来都一样。好无聊。这个世界变得如此无聊。但那只是我在说。比我修行好得多的人，会对无聊本身感到深深的趣味。你知道，有人比我强得多的？无聊会让他们觉得如此好玩。无聊。

还有最后一件事：你越有觉知，你就越不会执念于某件事。而我们很多人都非常执着于某些事情。我们的执念可以是各种各样的东西。比如……

我对巴塞罗那痴迷不已。我想的是那支足球队。我相信你们中有些人痴迷于熨衣服。你知道，熨衣服？一个人能蠢到什么地步？洗衣服、熨内裤？但你越有觉知，过几年，你就不会在乎衣服有没有熨过了。再过几年，你甚至不会在乎有没有洗过了。又过几年，你反而会去洗衣服、熨衣服了。再过几年，你又在洗衣服、熨衣服了——不是为了自己，而是为了启发他人。这就叫做慈悲。菩萨们，比如观世音菩萨，我相信，正在为我们熨洗衣物。请不要把这话告诉我认识的那些大乘修行人。总之，我想我已经跟你们说清楚了习气与觉知是怎么运作的。好，再来一两个……一两个问题，然后我们就结束。也许在我们等待问题的时候——这里有个问题？当下的临在与对无常的觉知是同一回事吗？你怎么说的？当下的临在与对无常的觉知是同一回事吗？不就是这样吗？安住当下……那和觉知无常是同一回事吗？哦，是的！可以这么说。后面有人有问题。仁波切，问题是：今早我因为一个粗心的错误，得罪了我所有的同事。如果事情在理智上是无常的，那这件事也会过去，但我该如何应对所有同事的愤怒，以及我自己的感受？比如，我已经等不及周一回去上班见到他们了。我一部分也觉得这没什么大不了的。我认为我们今天下午谈到的，保持觉知，也许会有帮助。好的，就这样。如果开悟是我们追求的目标，而在此生成就开悟的道路是金刚乘，修金刚乘必须做加行、依止上师，那么，您愿意做我的上师吗？我不知道……请人做你的上师，其实是请人来摧毁你。我不是一个好的摧毁者，因为我骨子里其实是个懦

夫。我想我会向你的自我妥协、臣服于你的自我——好吧，如果你是认真的，我可能不是合适的人。但话虽如此，你知道，如果你想赌一把，为什么不呢？你说对吗？反正我们一直都在赌。不是吗？好，最后一个问题，然后休息。如果一个人只学习佛教哲学，不参与任何仪轨，他或她可以被认为是佛教徒吗？如果一个非佛教徒问什么是佛教，我们该怎么说？让我再补充一个：我们佛教徒该如何面对这个问题？最后这个问题可以留到明天吗？也许我明天再来讲。好，我们就到这里？祝大家晚安！请带点吃的来。也许带点甜的。我们的义工已经为大家准备了一些食物。希望不是会弄脏这个场地的东西，所以请注意一下。好，更正。你们想带什么就带什么。是的。如果你真的想表个态，带山葵来。

禅修：佛教入门 - 第五部分

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

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)一不…

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。

我祝愿，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。

禅修：佛教入门 - 第六部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=aTp5yUnezMw>

好。大家陆续进来，可以开始提问了。

在等待现场提问的同时，昨天还有几个问题没回答。

问题是这样的：如果一个人只学习佛教哲学，不参与任何仪式，那这个人算不算佛教徒？还有：如果我们不信佛的朋友问我们佛教是什么，我们应该怎么回答？另外，关于这一点：在当今这个宗教狂热盛行的时代，我们作为佛教徒，应该如何自处？

关于仪式，我今天上午已经部分谈到了。

仪式这件事非常……这是非常人性化的东西，你们懂的。人类天生就需要仪式。如果你想喝正统的英式下午茶，你需要……如果有完整的仪式，茶会更好喝，原因我也不清楚。我也不知道……杯子和碟子的厚度，杯子和碟子上的图案，玫瑰和花朵，你们懂的，这些都是必要的。先倒茶还是先倒牛奶……你们知道，中国的茶道……

好，感谢你让我们谈起仪式这个话题，我本来想说这个的，结果忘了。

有很多……你们知道，我之前讲过关于牛和洗脚水之类的东西。但是，你们懂的，这些都有其目的，而且某些目的是针对特定类型的人的。

比如……不知道你们是否了解日本茶道？日本茶道非常非常……精致，同时又简单，而且非常严格。

好。接下来我要发牢骚了，大家做好准备。我不爽是因为……你们懂的……有些事让我很抓狂……

比如日本茶道，或者日本的插花艺术，还有很多日本设计，以及他们的绘画方式和室内陈设方式，这些都根植于佛教的智慧。但现在发生了什么？现在的情况是：他们把佛教智慧给抽掉了，然后它就变成了"艺术"！就这样，佛法在衰落！而现代人从不承认这一点，比如三宅一生、山本耀司，他们从来不承认他们的设计源自佛教智慧！

因为……你们懂的，我读到过，日本艺术，日本的电影拍摄方式，比如，一切都源自——不是全部，但很多——都基于日本的侘寂智慧。而侘寂……我还在读，也许不该说得太绝对，侘寂，本质上，就是在不完美中看到美，你们懂的，我们通常在完美中看到美，但侘寂讲的是学会在不完美中发现美。

所以，你可以擤一下鼻涕，然后把纸巾放下来，在里面看到一种美。

还有，侘寂也和无常之美有关。美……去欣赏无常的美！就像樱花。你们知道，日本的樱花？它只开两周，正因如此它才那么美。如果它一年四季都开着，没人会去看它！

现在想想，这从哪里来？这来自佛教的智慧！珍惜你所拥有的，你们懂的，当下这一刻。记得吗，我昨天说过，你说："好，明天，星巴克，下午三点。"但然后你知道这也许是最后一次。然后你开始感到一丝忧郁，开始全心全意地珍惜那个人。

就像我说的，日本茶道非常精细，所有那些步骤，搅拌茶，然后茶终于准备好了，拿杯子的方式，然后你必须怎么转动它，这样，我相信你们有些人知道的，这样，然后这样，然后这样喝，然后这样鞠躬，所有这些！经过这一切，茶本身非常难喝！我是说，我不喜欢那个味道！但重点不在这里！

在禅宗，在禅寺里，他们有时让你去打扫厕所，而那个厕所已经干净得无可挑剔了，因为他们的理念是：你打扫不是为了清除污垢，你打扫是为了打扫本身！这是一种修行！对当下的修炼。这就是……你看，这是一种根植于佛教智慧的修行。而这正在消亡。

基于此，印度尼西亚人可以吃onde-onde，是吗？onde-onde？你们完全可以有一个吃onde-onde的仪式。就像我们今天早上做的：闻，看，听。你们懂的，这些都是正念的修炼。

你们懂的，有很多东西……佛教衰落有很多原因……佛法衰落的方式太多了。

其实，这和我接下来想说的有关。你们知道，五星级度假村、正念，还有佛教正念。这个你们必须认真听！

在五星级度假村……其实不只是那里，现在正念冥想无处不在。在度假村，在酒店，在很多地方，在企业商业场合。

他们为什么这么做？减少压力，睡得好，心理健康，心态平衡，快乐——这些我们佛教徒一点都不感兴趣！这些，我们佛教徒……我们的主要目标跟这些毫无关系。我们冥想不是为了减压，我们冥想不是为了快乐，我们冥想不是为了睡得更好。我们为什么冥想？为了觉醒！

五星级度假村的人根本不想觉醒！实际上，他们做三天正念冥想，是为了让那位大CEO周一回去时能更冷酷无情地破坏这个世界。

对不起！（对翻译）我失去了正念。

好。让我们继续练习我的坏脾气。

你们现在听到多少次：正念、世俗伦理，诸如此类的东西？书写了一本又一本，课程办了一期又一期，但没有人承认正念这个概念从哪里来。没有人！所有人都假装这是他们自己的原创想法。很多很多……尤其是在西方，这种情况特别普遍。

我相当生气，尤其是对西方，因为知识产权这个概念就是他们发明的！他们应该向佛教、向佛陀致敬，因为正念、因为这套技术……这在2500年前就已经存在了！

但我理解他们为什么不这么做。因为，就像我说的，在佛教里，我们的正念，我们只关心一件事：觉醒。没有压力，好的睡眠，好的管理，好的领导力，这些都是附带收获，如果有，很好，如果没有，无所谓。

这一点非常重要，我们必须知道。

所以，如果这些正念商人，如果他们按照佛教版本来销售正念，他们就必须谈论轮回的过患，而他们就是不愿意谈这个！想象一下！一位冥想教练在教一群CEO，对他们说："你们知道吗，一切都是幻象。一切都是徒劳的。一切都是无常的。你们会死的！你们会死的！"他们根本不感兴趣！

原因很多。还有，如果你真的在教导觉醒，那你就必须稍微谈谈善的动机，稍微谈谈慈悲，稍微谈谈善意。

好。没有出离心的正念，没有善意，没有慈悲，没有……我不知道，没有那些所有的……你们懂的……没有对轮回过患的认识，这种正念只不过是又一个强化我们轮回生活的工具。

你们这里肯定有很多瑜伽中心。就是因为……因为所有人都想变苗条，变柔软，保持健康，但瑜伽，这个源自印度智慧的东西，不只是为了这些！它是多么深刻和广博！

你们知道，我曾经读到过瑜伽经文，你们知道……我忘了名字了。你们可能知道。你们知道，有一种倒立的姿势……竖直地。经文说：如果你能保持那个姿势，也就是倒立，连续三天不间断，那么你将……你将超越过去

、现在和未来的概念。

你看这有多深刻。但当时我和一个人在一起，我开玩笑说："呃，那只是意味着到那时候你已经死了！"

瑜伽……瑜伽哲学非常深刻。你们知道，是这样的：如果有人告诉我不能做佛教徒，可以选择另一种宗教，我首先会选择耆那教！是的。如果那个也不允许，那就是不二论，也就是所谓的印度教。它非常深刻。比如那段经文，对我来说，非常有意义。

因为，就像我说的，尽管今天瑜伽只是用来减肥变柔软，帮助解决僵硬问题，但瑜伽实际上可以改善你的身体状态。而且，由此可以直接影响你的心灵。这不是假设。这是……可以……你们可以做……以及……通过干预或操控身体来影响心灵，这不是假设。

如果你们愿意，今天下午可以试试。喝一瓶伏特加。过去、现在和未来都会消失。但当然，那可能只会持续大约6个小时。

但你们明白我的意思吧？这是古老的智慧。

所以，你们能理解吗，当这样的古老智慧被完全忽视，只取一小部分用来让你的身体变苗条、变灵活，然后所有人都在做这个，失去了那整个智慧的伟大？这真的太让人抓狂了！我只是以此为例，因为现在正念运动正在兴起。

我应该让你们提问了。

仁波切，我想问您，今天上午您提到了出离，还有如何成为总统并住在白宫里。我的问题是：一个人掌握了出离，但他如何拥有或获得勇气，能够去白宫？如何获得那份勇气？

好。我们来谈谈出离。我要借这个问题来解释一些其他的事情，实际上，我非常想和你们分享这些。

出离经常被误解。佛教徒……至少，佛教对出离的理解，经常被误解。

你们知道，就连基督徒，可能伊斯兰教也是，说世俗的享乐是诱惑，是邪恶，是魔鬼的显现，诸如此类。所以他们也谈论出离。但你们必须知道，佛教的出离不仅仅是那样。

佛教的出离，实际上，根植于这样一个认识：一切实际上都是幻象！你们明白这个区别吗？

一种是："哦，这真的很坏！这是诱惑！这是邪恶！""这是魔鬼的把戏！我们走！让我们摆脱这个！""做这件事是有罪的！"

而佛教的是："这是幻象！""为了这个而努力并执着于此，实际上是没有意义的！"明白吗？

这更多地是朝向智慧的。佛教徒没有那种二元对立。

所以，如果你能理解一切都是幻象，那么你就有勇气成为任何东西。就像一个妈妈跟孩子一起堆沙堡。虽然妈妈知道那不是真正的城堡，妈妈还是有勇气和热情跟孩子玩耍，你们懂的，只要有需要。

我想……好。我来告诉你们几个常见的误解。

很多佛教徒和非佛教徒对佛教徒的看法是这样的：佛教徒……他们的修行就是不造恶业，造善业。这就是佛教修行。

这不完全正确。是的，不该做坏事，该做好事。但那不是我们的最终目标。

我需要引用月称的话，这样你们才能理解这……哦，不，我不是在编造这个！月称说，愚人造恶业，下地狱。

愚人造恶业，下地狱！愚人造善业，升天堂！智者超越……智者超越善恶的造作，超越轮回与涅槃。

你们必须知道这个！这是佛教的立场，而且在所谓的佛教世界里，这一点是那么明显地被强调。

很多佛教徒喜欢舍利弗，对吧？那个英俊的比丘，他的平静，托钵，赤脚，谦逊的僧侣。就像一个比丘一样。伟大的圣者。

但佛教徒，尤其是大乘，有观世音菩萨这样的人物。他们没有剃光头。他们非常富有。开的车比你们好多了。我不知道你们开什么车，可能是纯金劳斯莱斯吧。就这样？那太寒酸了！这些人戴耳环，戴鼻环，戴脚链。你们懂的，他们非常富有。他们受到非常高的尊崇，就像舍利弗一样，甚至更甚！

然后你去金刚乘那边。那里受到崇敬的是一些非常奇怪的人。妓女！猎人！还有什么，磨芝麻的。那上面有各种各样的怪人。他们也受到极高的尊崇。

你们知道，比如……在藏传传统中有一个传承……这个传承叫做噶举。噶举传承非常强大。非常特别。他们对蒙古人和中国各朝代都有影响。

你们知道这个传承的祖师是谁吗？一个渔夫！他是渔夫！他是个渔夫。他的名字叫帝洛巴。

这一切都在告诉我们一些东西。道德不是佛教中最重要的。智慧比道德更重要。

如果剃光头、穿栗色袈裟、穿黄色袈裟、拿着托钵碗，是道德上最重要的……

那……那为什么……

然后观世音菩萨

就把所有规则都踩了个遍！

你们看，这种事情嘛……

我认为这背后是有原因的。

在佛教的历史上，

我们不知怎的……

这就是人类的心，你们懂的。

在佛教的历史上，我们

更倾向于尊重出家僧侣。

懂吗？我想我自己大概也是这样的。

你说今天，如果我遇到一位

非常安静的出家僧，托着乞食碗，

极为谦逊，

那我真的很喜欢。

如果遇到一个拿着书、手持大刀

朝我走来的人，

你们懂的——那是文殊师利，

我第一反应就是："这是哪位？！"

"我得小心点。我可不想跟

这个人待在同一个房间里。"

所以，我们有这样一种习惯，就是尊重

所谓的苦行僧侣。

这是我这次想

告诉你们的事情。

就是……这一次……

这是我这次在印度尼西亚

想分享的另一件事。

是这样：要成为一名佛教徒，

并不意味着你必须出家，

必须去住山洞，必须修

四加行，

必须……

这些通通都不是必须的！

要成为一名佛教徒，

你必须接受法、

佛陀和僧伽。

只要你做到这一点，打麻将、

喝玛格丽特、躺吊床，

随便哪样，

你依然是佛教徒。

请记住这一点！

你们知道吗，我和我的仁波切同僚们

没少起争执。

那些仁波切同僚们啊，

讲法的时候，讲得好像

台下每一个人都是潜在的出家人！

我就对他们说："伙计们，你们对他们说的是：

'不要吃肉！不要

喝酒！不要

做这个！打坐两个小时！

修四加行！'全套来一遍！

假设来了十个人，

其中九个根本做不到！

你就只剩一个学生了！"

我今天早上不是跟你们说过吗？

还是昨天？我不是个好佛教徒。

我是个大爱国者。

我就像个佛教塔利班。

我就是这么想的。

我想让佛教
在数量上壮大！
质量的事我不太操心，
数量才是重点！
等数量上来了，
可以把这些人全交给那些喇嘛，
他们来搞质量！
你们知道吗，佛教徒还有
另一个蠢透了的骄傲。
就是那种：“哦，我们
不像别人那样搞传教！”
这实在太蠢了！
我们必须传教！
当然，我不是要你们挨家挨户去敲门、发传单，
在凌晨两点把人从床上吵醒。
我可不想让你们那么干！
但是，你们知道，应该要
分享佛陀的智慧，
分享佛陀的悲悯，应该要
讲佛陀的故事。这是应该的！
好了，现在你们知道了
我是怎么想、怎么做的，
可以选择午饭后
不回来。
不管怎样，麻烦请在一点钟回来。午休
就只有一个小时。不好意思。

禅修：佛教入门 - 第七部分

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

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，真是个好和尚！

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》。

真是个好非常非常好的早晨！

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的。

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！