

[English only] Lojong, Berlin, Germany, ...

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=BmtwAt-9IwU>

讲师:

所以，我是

Al。对于那些资深的佛法学生来说，这是另一个关于「洛」的教导，你们可能已经听过无数遍了，但或许应该再听上百万遍。我自己也应该反复思考这个教导无数遍。感谢你们给我这个机会，让我注意到「洛」的存在，并准备向你们讲述这个「洛」。但对于那些新来的人，我希望这至少能让你们对佛教徒的修行方式，或他们应该做的事情，有一个大致的了解。

「洛」这个字本身就蕴含着深刻的讯息，它显示心是可以训练的。很多时候，这种「心是可以训练的」的意识被忽视，或被视为理所当然。实际上，它的意义远不止于此。在儿童课程中，例如学校的教科书里，应该提到我们拥有心这一事实。当然，我并不是要谈论心的非常复杂和科学的方面，但我认为我们的孩子必须从小就学习「我们拥有心」。我认为这很重要。

了解这个资讯很重要：我们比机器略胜一筹。不仅如此，我们拥有心智，我们自己有心智，其他人也有心智。而且，心智并不像表面看起来那么简单，这一点也值得了解。它非常复杂，包含着一种叫做感觉的东西。感觉会创造情绪，而所有这些最终都会塑造性格。我认为，告诉我们的孩子「我有感觉」这件事非常重要。即使只是知道我们拥有心智，我认为这本身就已经是人生的重要部分。

我们甚至不需要得出心智究竟是什么的结论，它可以像得出「我们拥有生命」这样的结论一样模糊。例如你和我，我们难道不会认为自己拥有生命吗？即使当我们说「我的生命」时，这种说法如此模糊，我们并不真正了解自己在说什么，但它仍然有所帮助。拥有生命的概念赋予你力量，这就像是一种动力。

所以，对于那些完全不了解佛教的人，我想指出的是，在佛教中，心智非常重要。从行销的角度来看，这是一个非常明智的举动，因为它非常神秘，但又不像神那样遥不可及。你看，它离你很近，但仍然很神秘，因为你并不真正了解它，你甚至不知道自己拥有它。所以，这就像打开潘朵拉魔盒一样。谈论心灵是无穷无尽的，许多人得出结论，佛陀的教义在心灵方面有着非常有价值的技巧和结论。

所以，那些坐在我面前、你身后的人，他们思考和谈论的都是心灵。他们写了一卷又一卷关于心灵的著作，提出了大量细微差别、类比和隐喻来谈论心灵。你知道，就是那个坐在地上的人——从左到右数——坐在地上，哦，实际上，就是那个戴着眼镜的人。我从他那里得到了一些教导，他传授了他的老师的老师教给他的东西。他用的一个隐喻是：你必须训练你的心智，直到达到那种状态——当你与世界互动时，你的心智就像一只苍蝇落在马屁股上。我们当时不知道他在说什么，这是什么意思？因为藏族文化嘛，你知道，我们也有所有这些文化包袱，有时我们不敢问一些看似琐碎的问题。很多时

候，好几个月我都不敢问那是什么意思。但有一次，我鼓起勇气问他，这马屁股和苍蝇是什么意思。你看，这就是妙处——因为他的老师主要教的是牧区生活，他们有牛、有马，你知道，马的屁股很光滑、很平整，苍蝇落在上面的时候会滑一下。所以这个比喻是这样的：我们必须训练我们的心智，以至于当心智与事物互动时，会稍微滑一下，而不是黏在上面。此刻，我们的心智就像一头腹泻的牛——我们看到某样东西，它就黏上去了。

既然我们在聊这些人，那么最右边的那个人，也就是我右边那个人，他给了我一本书，一本印在木板上的木刻书，很厚，内容是关于心智训练的，从幼儿园级别一直到最高级别。这本书的书名叫做《光》，简单来说就是「别担心，要快乐」，它一步一步教你如何不担心。

然后这个人——这对我来说意义重大——就是从右边数第三个人。我以前叫他「宇宙先生」，因为我是个精通梵行的人，一个正在努力修行的梵行者。你可能会惊讶，但我很自豪地和你分享：作为梵行者，我们应该把我们的上师想像成佛陀，而我把我的上师想像成阿罗汉。对我来说，当我把他想像成阿罗汉时，几乎是自然而然的。我无法把他想像成上师，这需要时间。你可能会觉得我脑子里只有一些音乐教义——嗯，他教的很多东西，如果我没记错的话，就是我们今天要讲的，我肯定以后会想起来的。事实上，他的上师

写了一本非常优美的《罗摩衍那》，多丽丝昨天给我看过那本书，这让我想到，也许这就是我今天用来讨论《罗摩衍那》的文本。

中间的那个人被认为是非常非常英俊的男人，外表非常俊美。事实上，一位僧侣曾经把他误认为是戴帽子的那个人的妻子——是的，就是他。这位僧侣第一次在哈萨见到 Ch Ch，然后在他的床上，同一张床上坐着一位美丽的女子。他最近听说 Ch Ch 结婚了，他说：「哦，是的，这一定就是那位女子。」他去接受 Ch Ch 的祝福，Ch Ch 也表示要接受这位女子的祝福。你知道，藏族人也很种族主义和性别歧视。他想，哦，好吧，一位女士的祝福，哦，为什么不呢？既然 Ruchi 这么说，为什么不呢？于是他就接受了。他仍然不知道真相，几天后，他听说 Ch Ch 正在接受一位大师的教导，然后他说：「你知道，我对这位大师并没有特别的虔诚，但如果 Ch Ch 能接受他的教导，那他一定很优秀。」于是他去了，在那里，那位女士正坐在旁边，而真正的妻子恰好就是左边第一位。

我不得不说，她简直就是 LO 的化身，该怎么说呢，LO 的化身，出身贵族家庭。如果你看看她今天的地位、成就和行为，仔细观察这一切，你会看到她漫长人生的副产品。

无论如何，心灵训练非常重要。为了那些不熟悉的人，我也会尽量让这次活动更注重实践。所以，让我们开始练习的第一步——没有任何宗教内容——请坐直。我不想让你们祈祷，我不是要你们祈祷，也不是让你们想一些特定的事情，我要求的只是坐着，只是坐着。实际上，甚至不需要坐直，就坐着

，不需要冥想，不需要念诵咒语。

好了，你刚才做的，信不信由你，就是基础，最基本的心智训练。我没有让你祈祷，没有冥想，没有让你特别专注于某件事，没有让你专注于能量或光线的感觉，只是坐着。信不信由你，这是一种我们所有祖先鼓励和教导了两千五百年的技巧。如果你觉得「这真的能训练我的思维？」这种怀疑确实很……嗯，我理解你的怀疑，当然，这取决于你有什么怀疑。但如果你真的怀疑——就像是受到了惊吓：「哇，就这么坐着，真的能改变我的思维吗？」你知道，这就是你踏上通往简朴之路的开始，这条路非常宝贵。我认为这种技巧也应该在学校推广，只需要一两分钟，它与宗教无关，正如你所看到的。

它为什么有效？如果我只列举几个原因——显而易见的一点是，它能让你放松，但也会让你不安。非常重要的一点是，它会让你有点麻木，让你感觉很舒服，只是坐着很舒服，但它也会让你感到无聊，这一点很重要，非常重要。让你感到无聊，非常重要——不要沉迷于娱乐，而是真正经历那种低谷。当你坐着的时候，它会让你感到回家，但更重要的是，它会让你感到孤独。这绝对重要——你必须感到孤独，因为你很孤独，在这个世界上只有你，只有你。我们需要与这种孤独感保持联系。哦，还有很多原因，我可以继续说下去。当你坐着的时候，它会让你感觉到你找到了方向，但它也会让你感到沮丧，而这种沮丧感也很有价值。

我自己也是个悲观主义者，我一直以来都在谈论正面和负面的事情，我会倾向于负面的一面，那就是沮丧——非常宝贵，只是想让你知道这一点。你知道，我觉得这就像鼻涕，一两滴出来可不好受，完全喷出就太糟糕了，那才是真正的深渊。当然，我认为「忧郁」这个词含义很广，所以也许我在这里有点误导你了。

好吧，正如我所说，我会简要地介绍心灵训练，以及渴望训练心灵的必要性。相当一部分渴望是必要的，还有训练心灵的目的，最终目标，也就是定义它的关键。如果你的最终目标只是放松，让自己从压力中解脱出来，比如说那种暂时的压力，那么实际上，你在佛教教义中发现的那些冗长的教义——来自像他们那样的人——都是浪费时间。我的意思是，你不需要费心去学习所有这些，从任何瑜伽中心也许都能教你。

你知道，冥想现在很流行，我的意思是，不是非常流行，但确实很流行。所以，相当一部分人想要训练心灵，但训练心智的方向是什么？目的是什么？这很重要。你知道，我们这里主要讲的是给经验丰富的修行者听的，所以对一些新手来说可能有点困惑。但因为我们的听众群比较多元化，所以我别无选择。

你知道，我常听到一些老修行者说：「我有很多愤怒，我有很多嫉妒，我有很多偏执，我还没能控制住我的心智。」当我听到这些话时，我有时会告诉他们，这非常微妙，非常微妙。所以我有时会告诉他们，也许我们身为灵性修行者，过度强调训练心智是为了避免成为那种——该怎么说呢——脾气暴

躁、像蛇一样的人，但这在证悟过程中并不重要。你知道我在说什么，这可能有点偏离正轨。我听到有人说，他们最根本的愿望是成为好孩子，但谁在乎你是不是好孩子呢？这对证悟并没有太大帮助。

现在，如果开悟是你最终的目标，当然，我不是说要你放纵自己，把所有情绪都一股脑地倾泻而出。无法控制的情绪永远都是不划算的，它代价太高，太昂贵，太不经济了。

真的需要把这纳入你的预算计划——想想你应该拥有多少情绪，因为情绪可能会让你取消下一次假期。但我真正想强调的，是解脱这个目标。

是的，现在我们触及了一个非常重要的主题：我们真的相信解脱吗？当然，从诗意的、情感的层面来说，是的——开悟，等等等等。但我们必须认真思考，并培养对解脱的某种信任：解脱是可能的。

事实上，我必须感谢许多西方人。作为一个藏族佛教徒，我本质上是个种族主义者。但这些年来，我遇到了许多非藏族、非佛教徒，他们一直在认真修行佛法。他们当然给我留下了深刻印象——他们正在变成乖孩子，但这并非真正令我印象深刻的原因。令我印象深刻的是，他们当中许多人拥有一种非常特殊的信念——这很难用语言表达——那就是不相信事物的表象，而是相信超越表象的东西。

我注意到，很多西方佛法学生都有这种信念，这对我来说是莫大的鼓励。当然，这种信念并非持续不断，而是时有时无，但这已经很好了。有些修行者开始意识到，有些事物就像沙堡，他们不再像过去那样牢牢抓住某些东西。我说的甚至不是法拉利或劳力士手表，而是那些对白宫深恶痛绝的人。现在，人们开始意识到，对白宫的憎恶就像一座沙堡——这对左翼极端分子而言尤其不算是有什么成就。

如果你问我是否已经获得解脱，我的回答是：没有，这是肯定的。但我对解脱的信念越来越坚定，原因有很多。其实它很简单，就在你眼前，就在你内心深处，只需要稍微改变一下态度。就是这样，近在咫尺，就像你近距离地凝视着它一样。改变视角，然后慈悲之心就变得有意义了。因为在真正生起慈悲之前，会有一种挫败感——你会想：哇，这怎么可能？众生如此之多，而我和其他人却做不到。你明白我的意思吗？

顺便说一句，我觉得我好像在用我自己的语言说话，而且我其实是在解读文本，只是用一种非常奇怪的方式来诠释。因为“来”这个字非常重要，密宗修行者经常使用它。你如何翻译它？它的元素是……是的，“来”实际上也对应英语单字“come”，它也指那个意思。你明白吗？我是认真的，我没有胡说八道。那种“来”不是一般的“来”——是的，它确实指的就是这个，但我们现在先把这个留给密宗人士讨论吧。“来”是一种……你知道的，你知道的。

总之，这和我刚才说的有关：解脱是如此可能，事实上，“可能”这个词已经不足以形容了——解脱唾手可得。这就好比你想要一公斤黄金，如果有人给你一公斤未经加工的金块，你应该高高兴兴地接受，就像得到一公斤黄金一样。你不应该抱怨它不闪亮，你不应该抱怨，因为当你抱怨的时候，就会有人把它抢走。当然，这里没有人会像抢别的东西那样来抢它。

这就是为什么，你知道，那些高高在上的圣者们看着我们这些像你我一样的人，我们基本上只是一堆垃圾，但他们并不认为我们是垃圾。对他们来说，我们是金块，他们对此感到满意，他们不会索求，他们甚至不会问：“这真的是金子吗？”你知道，这些人充满慈悲，这就是他们与我们的关系。因为在他们眼中，我们就像资产，就像投资——我们本身就拥有正确的资产。

顺便说一句，他们甚至会向你提及这一点，如果你懂得倾听的话——当然，这不是我的原话——如果你现在能听懂，那么当你走出去，如果你能在理智上把这些人看作资产，某种思维训练就会自然发生。这只是简单的投资，你什么都不用花，就能得到一切。

现在你来到这里是为了菩萨道，你知道，呼吸本身也是一种利益其他众生的行为。所有这些，你可以把它听作非常诗意、非常……你知道，就像是对菩萨的赞美，但那样的话就没有意义了。这应该让你意识到：你有充分的理由好好吃饭，有充分的理由选择合适的口红、合适的保湿霜，甚至是抽脂或整形手术等等——因为你在这里经营着一家非常大的公司。这里利润丰厚，这非常重要。所以别吃太多香肠，你要长寿，你要健康，因为到处都是金块。

现在几点了？午餐什么时候吃？好的，我们有大约十五分钟的休息时间。