

修心，德国柏林，2014年4月12日 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=K7cM-ISCQLk>

讲师：

好的，心灵训练的最后部分，让

我们来简单

总结一下。

其实之前已经总结过了，并没有

一步一步详细

解释。

最后我们要讲的是

[掌声]，

嗯，不只是这个，还有Vasana，

嗯，Vasana就像是…该

怎么

称呼它呢？

[音乐]

就像是终极心灵训练。你知道，

我今天早上讲的是Vasana，

B Persona

真正

关注的就是它。但你知道，很多时候它不像

我们听到的那么容易，当然是

因为

习惯。其实真相很

简单，但你愿不愿意

改变，我们甚至都不愿意，因为我们现在太舒服了，

我们以前从未改变过。很多时候，

当其他人改变过，只是

稍微改变一下，

我们却不相信

他们说的话。即使我们相信，我们也只是

受到启发而已。

但是，要真正改变自己，
真正地动起来，需要一些
时间。但是，如果你只能做到
稍微改变一下，那
你就
永远
无法修复了。

它
本质上是一种内观，不是一种
技巧，是一种
转变的技巧。我的意思是，
想像一下，如果你发现

你
过去40年一直睡在一起的妻子或丈夫，比如说，在一个夜晚的
梦中，你突然
发现了对方的
秘密，就在那一瞬间，
你们的关系就
改变了。有点像这样，不是吗？

你发现了
一些东西。这就是它的作用，
这就是内观的作用。

但
你知道，就像我说的，我们没有
足够的勇气真正转变，没有
渴望，看不到转变的好处，
太安于现状。

所以，
我们现在做的这种聆听冥想
其实很好，连
这场对话也很好。我的意思是，我们
需要一遍又一遍地进行这样的讨论，
我们需要在这个
我们习以为常的系统泡沫上戳洞，即使

在理智

层面也是如此。

嗯，所以，传统上

有一整套训练，教我们如何把事物看作

幻觉，例如把事物看作

幻觉，就像看作梦一样。

想想

梦，它是无迹可寻的。它是

暂时的，它是

不确定的，你无法想像的事情可能会

发生。想想梦境中的所有角色，

然后再想想我们的生活，几乎

一样。事实上，这些人

认为生活完全

一样。当我们说事情像梦一样时，

我们并不是

否定或贬低现在正在发生的事情。

哦，它非常

鲜活、

痛苦、

生动、

难以忍受，

而且

完全

不确定我们

接下来会想什么。我们不

知道半夜会看到什么，我们

不知道

我们的

关系、

身分、品味、情绪、

嗜好会发生什么变化，我们什么都不知道。

只有当

风停了，风中的羽毛才会

暂时停留在地上。你唯一知道的，也是欺骗我们的，是希望和恐惧。这是唯一让我们相信事情会持续下去的黏合剂。事情确实会持续下去，只是不确定性是个大问题。不确定性是轮回最大的特征之一，也是轮回最大的缺陷。正是因为不确定性，这些事情才有其意义。我觉得商业在某种程度上是延伸的，无论如何，学习如何看待事物，把不确定的事物看作事物，或者该怎么说呢，把事物看作事物的本质，而不是事物的表面。这是一个循序渐进的指南和学习，但作为Lo的一部分，还有许多很棒的方法，例如分析方法，我们花几分钟时间，这次我会引导你。所以，首先坐直，你活著，因为你在认知，你在意识到事物，你在听，你在感知，你在感受，你在思考，是谁在感受，是谁在听，是谁在知道，它在哪儿，是谁在寻找，是谁在知道，有一个知晓者存在。不要想答案，只管问，不停地问。好的，好的。所以，这只是众多方法中的一种方法，这是一种相当安全的方法，而且我认为非常值得推荐。所有人都强调了这一点。

现在还有另一种方法，
但在我们讲到这个之前，也许
我可以让你问一些问题，如果你
有关于这个建议的问题，
例如渴望能够帮助他人。嗯，
当我想到帮助别人时，它就
与努力、工作以及克服犹豫
联系在一起。现在，如果我开始渴望将来能够帮助别人，这感觉就像打开了一个新的舒适区，好像「
哦，我不用帮助别人，这听起来很容易」。实际上，与其现在就帮助别人，我还是要强调这一点：如
果
你真的真心渴望
帮助别人，那么实际的帮助就会
变得非常容易，非常容易，甚至
对
你来说都不费力。就像我之前说的，如果
你能帮上一点忙，那就去做，
但不要被束缚住，要
始终回到真心
帮助别人的愿望上来，一遍又一遍地去做，
我认为这会更有
效果。你知道，像我们这样的
印度人，凌晨两点就起床看
欧冠，在那之前
我们甚至都不想
睡觉，
但有些人就是
不明白我们为什么这样做。
[掌声]
嗯，你一直在谈论
孩子，以及如何与
孩子建立联系，我一直在
想，
你会怎么跟孩子解释什么是「
心智」呢？因为之前你

解释得非常详细，哦，我当时想的是，不如直接问问题，例如，你知道自己有心智吗？就这么简单，好的，谢谢。因为孩子很难搞懂，你知道，如果他们说了什么，你就不知道该怎么办了。嗯，我只是在想，你知道，就像现在，我不知道这在欧洲是不是也一样，就像很多亚洲国家，比如中国，你知道，像香港那些地方，当孩子们问水是从哪里来的，他们会说从水龙头里流出来，从水龙头里流出来。这很可怕，你知道吗？所以我想，孩子们可能会忘记，因为他们玩了太多电子游戏，而实际上有一种东西叫做“心智”，我们不是机器。我认为这是一个很好的基础，然后你就可以谈论善良和爱了。好的，我有一个……哦，我……是的，嗯，你刚才谈到形成愿望的时候，你说我们应该怀有「唯我独尊，救度一切众生」的愿望。是的，我也从例如比贡传统的七支祷文中了解到这一点，例如「愿我成为一切众生的领袖」。是的，我一直不太理解这种说法——“愿我独尊，救度一切众生”，“愿我成为一切众生的领袖”——这似乎太能满足自我了，肯定有某种特殊的目的。

不，不，有很多类似的事情，你知道，我之前说过如何贿赂，你知道，在心灵训练中有很多方法都利用了自我的策略，它会稍微让步，然后你知道，你按照自己的方式去做，就像你必须制造阴谋论，承认自我和智慧，你知道，你必须让人们觉得它赢了，就像这样，只是为了逗逗你们中的一些人，就像，嗯，我想你我知道中央情报局，他们让全世界都相信朱利安·L和爱德华·斯诺顿是幕后黑手，他们让全世界都以为是美国泄密，而大多数人并不知道他们为中央情报局工作。我仍然认为，如果我是中央情报局局长，我会这么做，这个人可能会泄密，你知道吗？好吧，你……

（音乐）是的，谢谢。补充上一个问题，先生，在您的教导和您的洛阿信息中，您说过，愿我等到所有人都开悟后再开悟。另一方面，在RBA，我们习惯于祈祷，就像我的祈祷一样，为了他人的缘故，渴望完全开悟。这意味著，据我理解，

首先我必须开悟，
才能足够强大和勇敢。所以
我理解错了吗？不，
不，只是有很多不同的方式。我受到菩提的
启发，悉达多·
悉达多在中国非常重要，
有很多中国大乘经典
从未被翻译成藏文，
我们中的一些人，我们设法，我们
尝试从中文翻译。
几个月前，我拿到了一份
从中文翻译成藏文的译稿的初稿校对，
然后里面有一部《
悉达多经》，是一部祈祷文，非常非常
优美，就像
这样。讽刺的是，你知道，
每个
佛陀都有自己特殊的
祝福，例如佛陀（
BD）代表
慈悲，就像
愿望一样；阿卡萨（Akasa）代表
忏悔和净化；悉达罗（Sidara）代表
房地产。我真的很喜欢悉达多这个说法，它
基本上就是买断所有房地产，
就像任何轮回之地一样，以
低价买入，然后将其改造成佛
田。我觉得很多
中国佛陀最后也以某种方式
变成了房地产公司，你知道，
他们向他祈祷。我有一种
感觉。好吧，
你
想问什么？哦，好的，还有两个问题，这个和

这个。是的，你在

说无限（

IM），当我们吸入负能量，

它就会

消融成

无限，或者如果我们问“谁是谁？

谁做了？谁在看著？观察者”，那么无限就出现了，那就是……内心感受是一回事，但不可衡量的，

不可衡量的，只是一种[音乐]语言，它只是试图表达一些无法表达的东西。是的，Dorf在观看直播时

问了一个问题：

如何让自我认为它赢了？如何让自我

认为它赢了？它赢了，赢了。哦，我明白了，它赢了。哦，我最喜欢的

引言，太美了。在

修行的道路上，

你被允许有一种无知，那就是认为存在著一种开悟。就是这样。Shant Divas V 太美了。

好的，下一个，

实际上更像是一个基础，它真的就像……嗯，这个即将到来的技巧就像……嗯，几乎是所有冥想的必

备技巧，或者说，是技巧。好的，正如你所注意到的，所有这些技巧总是与保持

端正的坐姿有关，主要是因为

我们试图培养一种

自律。哦，是的，你也可以这样做，当然没问题，如果你擅长的话。我的老师唐基本，我从未见过他

真正端正地坐著，我想他并不总是躺著。盖著毯子，穿著鞋子，确实很奇怪，但对我们来说，保持坐

姿挺拔是一种自律，它能让人保持警觉等等。

好的，所以请再次保持坐姿挺拔，我会指导你保持坐姿挺拔，

不要进行任何视觉化练习。你活著，你一定在思考什么，你一定在听什么，你一定在感受什么。注意

你的感受、思考和

听觉，只要注意它们，不要小题大作。如果是一个很糟糕的想法，只需注意，不要试图纠正。如果是

令人尴尬的想法，也是。如果是一个非常棒的想法，不要激动，只需观察。如果没有想法，只要观察

，只要观察那种没有想法的状态。[音乐]好的，这是非常流行也非常重要的练习之一。好的，

简报到此

结束。