

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

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

讲师：

好的，我们来简单总结一下心灵训练的最后一部分。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Vasana——Vasana就像是……该怎么称呼它呢？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。但很多时候，它并不像我们听到的那么容易，当然是因为习气。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，当其他人稍微改变了一下，我们却不相信他们说的话。即使相信，我们也只是受到启发而已。但要真正改变自己、真正动起来，需要一些时间。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，而是一种转变的技巧。我的意思是，想像一下，如果你发现和你共同生活了四十年的妻子或丈夫，在某个夜晚的梦中，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，太安于现状了。所以，我们现在做的这种聆听与冥想其实很好，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，哪怕只是在理智层面也好。

传统上有一整套训练，教我们如何把事物看作幻觉，例如把事物看作梦一样。想想梦，它是无迹可寻的，是暂时的，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，再想想我们的生活，几乎一样。事实上，有些人认为生活完全一样。当我们说事情像梦一样时，我们并不是在否定或贬低正在发生的事情。哦，它非常鲜活、痛苦、生动、难以忍受，而且完全不确定——我们不知道接下来会想什么，不知道半夜会看到什么，不知道我们的关系、身份、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也是如此的延伸。无论如何，学习如何看待事物，把不确定的事物看作其本质，而不是其表面——这是一个循序渐进的指南和学习。

作为洛钦（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，这次我来引导

你。首先，坐直。你活着，因为你在认知、在意识到事物、在听、在感知、在感受、在思考。是谁在感受？是谁在听？是谁在知道？它在哪里？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，这只是众多方法中的一种，是一种相当安全、我认为非常值得推荐的方法，所有人都强调了这一点。

现在还有另一种方法，但在讲到这个之前，也许可以先让你们提问。如果你们有关于这些建议的问题——例如关于渴望帮助他人的问题。

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，我要强调这一点：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。

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，不如直接问一个问题，例如：“你知道自己有心智吗？”就这么简单。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。我只是在想，就像现在，我不知道这在欧洲是不是也一样，像很多亚洲国家——比如中国、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。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，你刚才谈到形成愿望的时候，说我们应该怀有“唯我独尊，救度一切众生”的愿望。我也从比贡传统的七支祷文中了解到，例如“愿我成为一切众生的领袖”。我一直不太理解——“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，有很多类似的做法。你知道，我之前说过如何“贿赂”自我，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，然后你就按照自己的方式去做了。就像你必须制造某种阴谋论，承认自我，又让智慧悄悄进入，你知道，你必须让自我觉得它赢了——就像这样。只是为了逗逗你们中的一些人，我想到了中央情报局，他们让全世界都相信朱利安·阿桑奇和爱德华·斯诺登是幕后黑手，让全世界都以为是美国在泄密，而大多数人并不知道他们其实是为中央情报局工作的。我仍然认为，如果我是中央情报局局长，我也会这么做——这个人可能会泄密，你知道吗？

补充上一个问题，仁波切，在您的教导和洛钦信息中，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，为了他人的缘故，渴望完全开悟。据我理解，这意味着首先我必须开悟，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。我受到菩提心的启发。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，我们中的一些人曾尝试从中文翻译。几个月前，我拿到了一份从中文翻译成藏文的初稿校对，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，每一位佛陀都有自己特殊的愿力，例如阿弥陀佛（BD）代表慈悲与愿望；阿閼佛（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的房地产——就像任何轮回之地，以低价买入，然后将其改造成佛土。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，人们向他祈祷……我有一种这样的感觉。

你在说无限（IM）的时候，当我们吸入负能量，它就会消融成无限；或者当我们问"谁是谁？谁做了？谁在看？观察者是谁？"，那么无限就出现了……

内心感受是一回事，但"不可衡量"只是一种语言，只是试图表达一些无法表达的东西。

有人在观看直播时问了一个问题：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，那就是认为存在着一种开悟。"就是这样，Shant Divas V，太美了。

好的，下一个。接下来这个练习更像是一个基础，几乎是所有冥想的必备技巧。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，你也可以那样做，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着，我想他并不总是躺着——盖着毯子，穿着鞋子，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，请再次保持坐姿挺拔，我来引导你。不要进行任何视觉化练习。你活着，你一直在思考什么，你一直在听什么，你一直在感受什么。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，也是一样。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。

好的，这是非常流行也非常重要的练习之一。简报到此结束。