

Lojong, Berlin, Germany, 12 April 2014

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 修心，德国柏林，2014年4月12日 - 第一部分

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

所以，我  
是  
AI。  
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  
本身就蕴含著深刻的  
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意识被  
忽视或视为  
理所当然。实际上，它的意义远不止于此。在  
儿童课程中，例如  
学校的教科书中，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，包含著  
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，  
你  
知道，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著非常  
有价值的技巧和  
结论。  
所以，那些在我们面前、  
你身后、我面前的人，  
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  
大量的细微差别、类比  
和  
隐喻来谈论心灵。你  
知道，你知道那个坐在  
地上的人，呃，从……呃，  
从你的……从左到右……呃，  
坐在地上。哦，实际上，就是这个  
人，戴著眼镜。  
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。他用了一个隐喻

是，你必须…

以至于你的心智如此，直到你的心智达到那种状态，当

你与

世界互动时，你的心智就像一只

苍蝇落在马

屁股上，我们不知道他在说什么，

这是什么？呃，因为藏族文化，

你知道，我们也有所有

这些文化包袱，有时我们

不敢问，你知道，像一些

琐碎的问题，很多时候，几个月

我都不敢问那是什么。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

主要教的是罽丸，罽丸有牛，你知道，

然后他们有马，

马的屁股很光滑，很小，你知道，滑溜溜的，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，以至于我们的心智在

与

事物互动时会稍微滑一下，而不是滑一下。此刻，

我们的心智就像一头

腹泻的牛，它就像……

我们看到某样东西，它就

黏在上面了。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，就是从右边数到第三个，这个人，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陀。对我来说，当我把他想像成阿罗陀时，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，就是我们要讲的，我肯定以后会想起来的。

事实上，他的上师J写了一本非常优美的《罗摩衍那》，嗯，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，是的，是他的妻子。

这位僧侣第一次见到他时，在哈萨，他看到Ch Ch，然后就在

他的床上，同一张  
床上坐著一位美丽的女子。  
他最近听说Ch Ch  
结婚了，嗯，他说，哦，是的，  
这一定是，这一定是，这一定  
是那位女子。  
嗯，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，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，  
几天后，他听说Chil正在  
接受一位大大师的教导，  
然后他说，你知道，我对这位大师并没有特别的  
虔诚，  
但如果Chil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  
坐在电话旁，  
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。嗯，  
如果你看看  
她今天的地位、  
成就和行为，如果  
你仔细观察这一切，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  
这次活动更注重实作。  
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，我不是要你们祈祷。让你想  
一些  
特定的事情，我要求的只是坐著，坐著，只是  
坐著。  
实际上，甚至不需要坐直，就  
坐著，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  
思考训练。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  
坐著。信不信由你，这是一种  
我们所有  
祖先鼓励和教导了2500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，这真的能改变  
我的思维吗？你知道，就这么坐著，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，它是如何运作的，如此之多。  
如果  
我只列举  
几个原因，它为什么  
有效，你知道，  
几个，是的，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  
你有点麻木，它会让你感觉很舒服，  
你知道，只是坐著很舒服，但它也会让你感到无聊，这一点很重要，非常重要，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。你知道，当你坐著的时候，它会让你感到回家，  
但更重要的是，它会让你感到孤独，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，  
你  
知道，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。当你坐著的时候，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，你知道，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屋，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，你可以从任何瑜伽中心获得，也许他们也能教你。  
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，想要训练心灵，还有一些……某种程度上来说，  
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，但谁在乎你是好孩子还是好孩子呢？这对证悟并  
没有太大帮助。现在，如果这是你的  
目标，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。你  
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，因为它可能会导致你

取消下一次假期。但我试图强调的是解脱的目标。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、情感的等等方面来说，是的，开悟，等等等等。但是，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。实际上，我必须感谢许多西方人，因为我作为一个藏族和佛教徒，我本质上是一个种族主义者。但这些年来，我遇到了许多非藏族、非佛教徒，他们一直在努力修行佛法。是的，我当然印象深刻。他们正在变成乖孩子，但这并非真正的原因。他们中的许多人都有一种非常特殊的信念——该怎么说呢？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，这对我来说是一种莫大的鼓励。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，这并非成就，尤其对左翼极端分子而言。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。但我对解脱的信念更加坚定，原因有很多，其实它很简单，就在你眼前，就在你内心深处，只需要稍微改变态度。就像这样，近在咫尺，就像你近距离地看著它一样。改变视角，然后慈悲之心就变得有意义了，因为在慈悲之前，会有一种挫败感，你会想：哇，你知道吗，这怎么可能？它就这么大，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，  
事实上，密宗修行者经常使用它。  
你如何翻译它？  
它的元素是……是的，“来”  
实际上也是英语  
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。  
你明白我的意思吗？  
那种“来”不是“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  
像其他  
东西那样把它抢走。  
这就是为什么你知道，那些高高在上的神明  
看著我们这些像你我一样的人，  
基本上只是一堆垃圾，但他们并不认为我们是一堆  
垃圾，对他们来说，我们是金块，他们对此感到  
满意，他们不会索要，他们  
不会……甚至想问这  
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。因为那样的话，我们就像资产一样，就像投资一样，我  
们拥有正确的资产，资产，资产。顺便说一句，他们甚至跟你提到这一点，如果你懂得倾听——当然，这  
不是我的原话——如果你  
现在能听懂，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

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，你知道，你知道诸如此类的事情，

呼吸

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，但这

没有意义。这会让你意识到，你有充分的理由好好吃饭，你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，因为你在这里经营著一家非常大的公司。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

到处都有金块。现在几点了？

午餐什么时候吃？好的，我们有大约15分钟的

休息时间。

## 修心，德国柏林，2014年4月12日 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=KHRXkWC6moo>

好，继续讲一下……这个“种类”的概念，我想说的是“物种”，或者说“科属”这个层面——就连花也有这个嘛，对吧，花也有，好，这属于这一种，这一类，这一科。德语里那个词叫什么？“Art”？“Tp”？……那个词……它有没有一层含义，就是说——看起来不像，但其实就是？比如猫和老虎，老虎是猫科动物，但我们平常说的“猫”是小猫，看起来和大猫完全不一样，你知道……总之，我觉得大概就是这个意思，行了。

那么，当我们谈到“种类”……我是说“种”这个概念，这对修心来说是非常重要的——一条基础信息。因为你需要在某种程度上建立起这个信心和定解——心是可以被训练的，修心的目的是可以实现的。而这个定解，正是来自于对这个“种”的了解。所以这是一条值得我们时时提醒自己的理论性信息，目前它还不是修行层面的东西，你知道……现在更多是理论层面。

那么，用经典的说法来表达就是：你和我，都属于佛陀的物种——这就是我们在说的事情。我们是佛的类型，你明白吗？所以我们才能解脱。对此的认知，对此的信任，对于正确的佛法修心来说是非常关键的。这就是为什么一公斤的愤怒等于一公斤的智慧，一公斤的嫉妒等于一公斤的智慧——就像一公斤的水等于一公斤的湿气一样。

现在这个信息对我们来说还是停留在知识层面，要真正说服自己接受这个信息，并不容易，不那么容易——因为我们有习气，有习惯，我们有成千上万种习气和瘾。习惯是构成我们很大一部分的东西，比如迷恋日本文具啊，喜欢酸菜啊，喜欢白啤酒啊……但还有一种习惯，就是对这个物种的不信任——那才是最糟糕的一种。日本文具，白啤酒，当然，白啤酒喝太多可能不太好，但也没那么严重，你明白吗？真正最糟糕的，就是不断地忘记那块金子，忘记这个物种、这个科属、这个类型——这个才是真正困难的。但也不是说不可能，唯一的困难是因为我们还没有被那样习惯化，我们没有被那个方向所熏染。相反，我们有大量的信息在不断提醒我们忘掉那块金子，不断提醒我们“你还不够好”，“你需要……”，我不知道，需要日本文具，需要再减两公斤，需要某某洗发水——就是不断地提醒你，这还不够，你需要再做什么。这来自父母、朋友，来自整个环境。这个力量很强大，所以要抵抗这个，不会那么容易的。

这就是为什么我在最开始就说，我希望——就算是那些自称学佛很久很久的人——我希望我们会一遍又一遍地谈论“隆”，一遍又一遍地去思维“隆”。因为正是在这样的情境下，我们会被提醒——对，我们会被提醒，那里有一块金子；那些负面的东西，很多其实都不是真正的你，它们是可以被移除的，是可以被训练的，是可以被转化的，是可以被行贿的，是可以被欺骗的，是可以被智取的——有没有“智取”这个说法？你必须真的把它们给智取了。

而结果，那个利润，是解脱。解脱这个词被用滥了，但我现在想不到更好的词……基本上就是觉醒，用今天的话说，就是醒过来。就算你只是为了这件事做一点点，就是我刚才说的这些——哪怕你只做了这一次，然后你就忘了，你没有一直在做——那也是值得的。因为哪怕只是曾经做过一次的那种怀念，也会让你的人生变得非常……颤抖。

我来说说我为什么受到许多西方修法者的鼓励。我见过很多，你知道，他们旧有的那种轮回中的追逐还在，但同时，关于金子、关于这些的新信息也在，两者之间有一场战争——这是绝妙的消息！太好了，太棒了！这就是佛陀的加持，这种冲突。它说明有某种不安定正在发生，这太好了。因为如果你感到舒适，如果你安定下来，如果你哪怕稍微感到有那么一点点舒适——那可就不太好了。

所以对这个"种"有哪怕一瞥，哪怕只是在知识层面，这也能帮助你发展出离心。你在出离什么？你在出离一切不是金子的东西，因为那些东西自然是毫无价值的，自然如此。你不会执著于一块黄铜，或者不知道什么东西——如果它碰巧来了，如果它也不怎么费你，好，用一用嘛，但那没什么大不了的。所以不对一切非金子的东西大惊小怪，我认为这就会生起某种出离心，真正非常高级的出离心。你大概会少想养老金计划，或者就算你想到退休计划，你也会因为它太有趣了、太搞笑了而去做——不是吗？就是这个样子，多美啊。隆钦巴的这些话，我真的没办法全部表达……

就像一个乞丐，他的床就铺在金矿的正上方，却到处流浪，到处找吃的，呼吸着满是希望与恐惧的空气，计划着要再活一千年，购物也像是再活一千年，反过来制造出更多的业，业又制造出更多的希望与恐惧，希望与恐惧又衍生出习气与瘾。习气与瘾不只是变得更大——不只是那种无形的习气或瘾——而是大到真的变成了一个"blop"。Blop怎么说？它就变成了……变成了一个可以触摸到的东西。顺便说一下，这个习惯模式变成blop，这就是这个blop——这是习惯模式变成的blop，它制造出更多习气，制造出更多希望与恐惧。我昨天买了一条Calvin Klein内裤，因为那个blop带有Calvin

Klein的标志，能给你一秒钟的满足……是的，你看，就是这个……这些人，他们看到这个，看到它是一个块，不仅如此，然后还延伸到车，然后当然是关系——哦，天哪，一个全新的世界就这样打开了。Blop用德语怎么说？我相信一定有个很好的词，毕竟所有爱吃香肠的人……你能再读一遍吗？听起来还挺对的……像一滴，一小团，一点点的乱……对，对，这个好，我喜欢这个。你能把它写下来吗？应该作为你的邮箱地址什么的。

我只是想在表达"瓦"这个词……顺便，那些研究藏学的人，"瓦"这个词目前怎么翻？习惯性倾向？是的，藏文中凡是带"瓦"的词，任何带"瓦"的东西，都有点blop、都有点滴溜溜的味道，凡是滴溜溜的东西，就没有出口和入口，你知道，那种门是缺失的。它有一种……那个词……有一种被裹住的效果，但"裹"不是一个好词，我觉得"裹"还带有那种感觉——好像它就是被裹着，就是那样。不对，它更像是……更比裹更令人抓狂，因为它像蛋壳——蛋壳是如此如此脆弱，却又如此封闭，真的很令人抓狂，因为它完全阻隔了内外，非常非常容易打破——这就是隆钦巴说的，很容易打破，如此脆弱，如此脆弱。但我们的习气、希望与恐惧，却把这个蛋一直保持在蛋壳里，这么脆弱的东西却如此难以打破。然后接下来是业的季风，情绪的季风，痛苦的季风，再接下来，我不知道怎么表达，就是不可控制的杂草疯长……杂草加上不可控的洪水，如果要贴一个标签，那就是六道的感知。

所以就在此刻，你和我，因为这个blop以及所有这些，此刻我们就这么……此刻我们就只是……有一种感知，以为自己在柏林——这不是很神奇吗？我们有这种感知，以为我们在柏林。如果你只是把这个稍微一移，谁知道那里有什么？这就是此刻正在发生的感知。在柏林的杂草之中，在柏林的杂草之内，有一个由希望与恐惧和无尽事物构成的宇宙——当然也包括制造公司——就是这样，我们一圈又一圈，像一个瞎子，迷失在沙漠中，荒唐地寻找方向。

这就是全部了。今天上午的内容，主要是想给我们一些理由，或者说给我们一些信息——心是可以训练的，我们应该去训练，训练有所有的理由，不训练会带来所有的下堕，还有方法——我们做了几分钟，就这么简单。当然，如果你想的话，可以搞得很复杂，我相信你们会想要那样，因为我们喜欢复杂的东西，任何简单的东西我们都不喜欢。我们有种觉得自己喜欢简单、在寻找简单的感觉，但通常最后总是搞成复杂的。总之，好的，今天上午，这基本上就是我想总结的全部内容。

我想我们还有几分钟，如果你们想提问的话——今天下午我们几点回来？两点。好，大概两点回来，那时候也许我会再多讲一些技巧，但正如我说的，你们许多人已经听过这些千千万万次的了。

哦，你好！好的，哇……你刚才说到稍微把头转向右边什么的，但当我读到菩萨三十七种修行的那篇文章时，我没有那种感觉——因为它说的都是一些比如被上司责骂或者他很苛待你，你应该称赞他之类的话……都是些很出格的事，所以很难做到。是的。所以我没有那种感觉，好像只是一个……小小的视角转换？我觉得……

是的，你想翻译一下吗？这就是为什么我之前说，对金子缺乏了解，是一个很大的……怎么说呢……损失，浪费时间。因为如果你真的能帮助自己训练心，去想到那另一个金子——不只是这个金子——那么它应该能改变你的态度。但你说得对，就标准的修心方法而言，我们今天下午会讨论，是有这些内容的……嗯，还行，好的。

。

还有一点就是，当你在非常真诚地修行这条道路时，当你读到这些并决定要认真走下去……那么你在社会上就会不太被接受了。你会成为一个很出格的人。是的，这就是为什么慢慢地，你必须决定：你要不要在乎自己是否被社会接受？这有点难，但很好。继续吧，继续真诚地去做，同时继续害怕被排斥，同时也继续做那些会让你被排斥的事。

听着你的话，我感到一点点悲伤，同时也有一种喜悦的心跳，一种回到家的感觉。我真的觉得，在与习气这些顽固障碍打交道时，唯一的帮助就是去看那块金子。所以从今天上午我得到的感受是，我不再像罗宾汉那样去战斗，而是也许……试着去做一个小小的佛陀汉……

很好！可以，可以。

哦，你好，AR。我有一个关于心的问题，因为佛陀说，心没有心，而心是明性。您能稍微详细解释一下他所说的"明性"是什么意思吗？因为在中文里，这个词……这个中文词的意思是某种东西是清晰的，或者某种东西是了知的——它知道，是的，它知道，它理解，无论什么……我想问的是，这个明性的对象是什么？

那么，这个明性的对象是什么？明性与时间的概念之间又是什么关系？最后一个问题是——我记得您上次提到，当一个人成佛开悟之后，二元对立的心就消失了，上次您说是告别了，那个……那个二元分别心就被斩断了。但那么这个明性呢？这就是我的问题，谢谢。

她所引用的这段话，是一句非常重要的大乘引文。简单来说，这里提出了一个问题：心是什么？于是这就是答案。这个答案有三个方面，而且它们是相互矛盾的——但这正是它的用意所在。

事实上，这个答案的三个部分，就是三转法轮的精髓。在第一转法轮中，佛陀某种程度上接受了"心"、"业力"这些说法——这一切都在那里。在这个阶段，佛陀是接受时间的，因为嘛，你一谈业力，就要谈时间和空间。然后在答案的第二部分——"无心"——这里就没有心了，这是他教导那些……你知道，那些般若波罗蜜多教法的地方。紧接着，第三部分：心是明性。

好，现在这是一个非常庞大的主题，就算只是从知识层面给你们一个完整的画面，也是相当困难的。后面这两个部分——"无心"和"心是明性"，"没有心"与"心是明性"——这两个部分实际上催生了整个注疏学派。追随"无心"这一学派的，主要是像龙树这样的人；而追随最后这个词的，主要是像无著这样的人。中国佛教或许在这里也有所交汇。

但有一件非常重要的事情你们要记住：虽然存在这两个学派，他们谈论的其实是同一件事，只是角度不同而已。

好，让我把这个跟今天早上讲的内容联系起来。今天上午我说的第一件事是：我们是否甚至需要知道"有心"这件事？现在我们在讨论最精微的层面——心究竟是什么？

要真正讲述心的绝对本性，要真正谈论它……我们有四五个元音，辅音有多少——二十、三十个？是二十一个，对吧——根本不够用。就好比猫只有两个元音，无法说人类的语言，但它们靠这两个元音也能过活。猫有一个我们根本不知道的广大世界。而当我们谈到这个层次的心性时，我们的元音和辅音，甚至还不如猫的标准。但是我们在受苦，我们需要解脱，我们想要解脱，因此我们想要了解心的本性。所以，过去的那些大师们设计出了各种谈论它的方式。佛陀自己也这样设计。

所以，当我们谈论心的本性时，心有两个方面。一方面，它没有颜色、没有形状、什么都没有——我们有心吗？有的，我们有，因此我们不是一颗草莓。但这个心是什么呢？没有颜色，没有形状，什么都没有……它真的是什么都没有吗？不，不是的。有一种了知在，有一种觉知在。

所以就有这两个元素：空无性与了知性。这两者，虽然我说话时听起来像是两个，但实际上并不是两个。

我在回答你的问题。这个了知，没有任何被了知的对象。说"了知"，不过是因为找不到更好的词——因为没有对象，也没有主体，所以也没有时间。

所以这个明性，或者"知"——我觉得中文译成"知"真的很好，非常好——但这个"知"没有对象。因为如果它知道一个对象，那就不是一切智了。如果一个能知者知道一个所知对象，那只不过是聪明而已，而一切智不是聪明，它无法被修出来，它超越了那个层次。

如果你真的想体验这种空性与了知的结合，那你就必须……你必须一步一步地走这条路，比如今天上午讲的那些内容。或者，如果你的日程不允许，你就得请上师用他的鞋子打你一下——这也是可以做到的。这也取决于你的勇气，取决于你完全的接受。有很多双鞋子在等着呢……有很多……不是很多，是有很多——头嘛，没那么多。

好了，去吃午饭了。

## 修心，德国柏林，2014年4月12日 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=D1i7NrxjY00>

我想先说明一点，我用的是修心的文本，但并不是逐字逐句地照本宣科。这个文本已经翻译出来了，我相信很快也会有德文译本。我是在尝试提炼和表达我对其中一些偈颂的理解。所谓修心，就是说心是可以被训练的，训练心是有益处的，而这个益处——最究竟的益处——不只是获得对心的某种掌控，而是真正将自己从这种迷妄中解脱出来。

至于训练心的方法，可以说是浩如烟海。这里我又要说了，佛法在训练心的方法上真是富得流油——从那种刻意漫长迂回的训练，当然这是有其必要的，到那种直接了当、毫无畏惧的方法，适合有勇气、思想开放的人。我想作为修行人，我们应该立志运用尽可能深刻、简单、快速的方法，但同时也应该把那些漫长迂回、看起来繁文缛节的复杂技巧备在手边。

心非常聪明，但聪明还不到能够认识自己的程度。你知道，有个例子……那些家伙之一告诉过我，我当时不知道这是直播，而且我已经收到了所有问题，所以我知道这件事……如果摄像的人，不管是谁在操作，能不时把镜头转向那些家伙就好了。总之，他们说猴子可以被训练成跳舞、站立、翻跟头，它们能学会这些，但它们不知道如何解开主人套在它们身上的绳子。心非常聪明，非常机灵——虽然它被严重蒙蔽了，但同时它也非常狡猾，会耍很多把戏。

所以当你使用那种简单、快速、没有繁文缛节的方法时，心就会耍把戏，因为心知道你想要那个，你喜欢那个，你有懒惰的倾向。正是在这个时候，你应该把那套繁文缛节的漫长基础修心方法藏在袖子里，随时拿出来用。同样，当你在依仪轨修行，按部就班地做所有那些复杂的方法时，心又会耍另一个把戏。也正是在这个时候，你必须再次学会真正地简单、不复杂。

好，就像我们今天早上做的那样，最根本的事情，就是坐着，没有禅修，什么都没有，就只是坐着。让我们这样做几分钟。好……

我再次告诉你，这是根本性的，它极其珍贵。你永远不应该轻视它，觉得它只是非常基础和初级的东西。你永远不应该养成这样一种习惯——觉得自己需要做比这更多、更高深的东西，结果那些高深的你没做成，这个简单的你也丢掉了，基本上什么都没做到。

好，我来介绍几个方法，一个接一个。下一个是一位叫恰瓦的噶当派上师所倡导的方法，这个方法有一点点参与感……谢谢。好，这个方法是这样的：坐直，一呼一吸算一次，数二十一次。如果到了十五、十六左右忘记数到哪了，没关系，不是犯罪。好，让我们坐直，然后开始。好……

我想这个方法又是这样——再次非常简单，但价值连城。原因当然有很多。数呼吸……这个方法没什么特别之处，但它是技巧：它让你集中注意力，因为你在数数，虽然只是在数数，你在一呼一吸，但你被它所牵引。它能做很多事情。比如，它可以打断思绪的连锁——在激烈的争吵中间，或者对某人感到失望的时候，做二十一次这样的呼吸计数。试试看，不断重复，不要数超过二十一次，数完之后再回去吵架，再回到……呼吸。

这些方法迂回漫长，但非常非常稳定、安全、零风险，因为它真的会扰乱习惯性模式的正常速度和策略。当你烦躁、沮丧、悲伤、愤怒、在计划什么事情的时候，你突然要去数呼吸……这中间会对思绪的正常流动产生某种影响。

就像很多止禅一样，当你在数数，尤其是在真正纷乱的情况下数数时，你会发现自己根本无法集中——一、二

、三、五……刚才是三吗？诸如此类，中间还夹杂着各种妄念。而当你无法集中，当你意识到、当你知道自己无法集中时——那就是你的金牌，那是一种觉悟。那种挫败感就是你的奖章，你会得到很多这样的奖章。当不再再有这种奖章时，再过十二年，你就真的做得不错了。这个方法来自恰瓦。

好，让我们做寂天菩萨的方法。我一直想做这个，但我一直忘记，或者一直没能真正实践。这次让我们来做——我很高兴想到了这个。用你惯用的那只手——不管是右手还是左手——拿着什么东西，比如一本书。假设我左手拿着一本书，左手代表有情众生：施予、施予……光是这一点，就足以显示那些伟大上师们拥有多么深厚的悲心。他们思考过各种各样的方式，真正向你的贪执、你的执著、你对自我的紧抓宣战。甚至连这个……这足以说明我们有多么可悲，但这很重要。

不过，更流行的版本是这样的，让我们做一下：当你呼出时，你将自己所有美好的东西——你的善德、你的好品质、你的美貌、你的庄严、你的……不管是什么美好的东西——给予他人；当你吸气时，你将他们所有的负面都吸入。好，让我们来做。好……

我们待会儿还会回到这个，但我想先解释一下。与坐着、数妄念不同，这个方法——右手给左手，左手给右手，或者我们刚刚做的施受法——这是修心的一大飞跃。这是非常非常高级、高标准的修心。前面那些基础方法虽然是基础，但那些修心会让你认识到自己的心有多僵化，多散乱，等等。

那么这个方法做什么？是什么让你的心如此僵化？是自我爱惜，是自我执著——那是需要被训练的。所以这就成为了一大飞跃，一个巨大的跳跃。除此之外，这与平常心的运作方式完全相反。这真的像是……一个铁杆素食主义者吞下一根大香肠。这是完全相反的，因为通常我们的思维方式是以自我为中心的，而这个方法恰恰相反。

那么问题来了：在我们的语境里，我认为……自我……我们并不是在反对自尊。虽然我其实也不太理解"自尊"这个词的含义。当我们谈到自我爱惜、自我执著时，我们实际上是在谈论一种狭隘的视野。任何从自我爱惜生起的心流，都没有宏大的视野。当你的视野非常狭窄时，你会受苦更多。所以宏大的视野，真正宏大的视野，对于修心来说极其重要。

现在这对新来的人可能有点困惑，但对老修行人来说——所谓"四无量心"的态度几乎是：我根本不在乎自己是否获得解脱，我的愿景是其他众生是否获得解脱。所以你关心的是他者是否得到觉悟。当你有这种关怀，而你自己这边事情不顺时，那不再是一个问题，不再是一个议题。你可以在某种人生中游荡，一世又一世，如此这般，那又怎样？其他众生，我要独力解脱他们。

你能理解菩提心的宏大愿景策略吗？这真的非常深刻。就像……如果你的愿景是赚十亿，亏掉几百万你根本不在乎——在你脑子里，这几乎是值得的，是必要的投资。要赚十亿，你需要牺牲几百几千。宏大的愿景。这是非常非常大的修心。这叫做菩提心——觉悟之心，觉醒之心。

但我现在解释得非常非常粗浅，只是概说而已，我相信你们已经听过"无量"这类词汇了。这就是我在说的，换句话说，你们当中正在修持佛法的人，尤其是大乘修行者，你们的目标永远不应该有终点。没有所谓"终有一天我们会到达目标，然后从此幸福快乐"这回事。是什么呢？只要虚空存在，就有那么多有情众生，我的祝愿就有那么多。如果你真诚地听进这句话，它应该同时给你带来一种放松感和一种紧迫感。你应该真正努力——那么多有情众生——但你也应该放松，因为这是宏大的愿景。放松感与紧迫感同时俱生。我们称之为无量。

我认为这……当你这样思考时，我必须说，过去那些伟大圣者对措辞的选择是多么审慎。像"无边光"、"无量光"这样的词——这种"无量"本身就是一种巨大的解脱，顺便说一句。对于菩萨来说，尤其是年轻的菩萨，这也是

我们的任务。很多时候当你在脑子里想到"无量", 习惯上你总会把它想成某种非常巨大的东西。它是无量的——它不是大的, 也不是小的, 它不大, 它是无量的。它也不意味着没有尽头。

就像我早些时候说的……作为一位佛教徒, 此刻的一个善念、一个慈悲的念头是有价值的, 不会白费——尤其是如果你将它回向的话。

好, 让我们再多做一点施受法的呼吸, 吸气和呼气……因为现在你已经听到了"无量"这个词, 你应该甚至不在乎——如果所有的坏事真的都来到我身上, 那又如何? 好……

我想谈谈座下——座下与座上同等重要, 甚至更加重要。在座下的时候, 一个真正希望训练自己心的人, 真正需要投入的, 我们称之为戈巴——戈巴的意思是, 我们必须尝试, 我们必须努力去记住, 去习惯那些有益、善德的事物。

在经典里面, 这样的例子太多了——我想其中有一部经典, 里面有着数不尽的清单, 列举你可以做的事情。比如当你爬楼梯时, 你可以想: 愿我和一切有情众生都拥有宏大的视野, 在那宏大的愿景之中。当你吃东西时, 愿我和一切有情众生都能认识到这个身体需要滋养——意思是这个身体不会自动维持下去, 它是依赖的、缘起的。当你看到一朵美丽的花, 哪怕只是随手一想: 但愿一切有情众生都能享受这样看到美丽花朵的时刻。

就几个例子。基本上就是习惯于有德行的思想和行为。我觉得其中很多如果能在学校教给孩子们, 那真的很好——不只是像我们应该排队这类规则, 而是像……他人也有感受, 他人也有贪念, 他人也会……你懂的……冲动……就像我们一样……你明白吗? 就是翻译一下……嗯, 他人也会生气, 我也会……你知道吗, 我觉得这真的非常好, 如果学校的课本里能有这些内容就好了。

比如说, 我可能会……呃……就是你们说的那种……我可能挡在别人路上, 我可能会……会妨碍到别人, 你懂吗……基本上就是这两件事——座下时期, 让自己习惯于任何善与不善……我是说, 为众多众生去行动……然后这些都是座下时期的建议: 紧迫感、生命在流逝、时间在流逝……世间的努力, 即便有些意义, 也是无穷无尽的……

好, 接下来这个是大重点——帮助他人。

这是什么意思? 这一点我需要稍微解释一下。我说的"帮助众生", 是对像你们这样的人说的——像我一样的, 初学者、不成熟的、尚未经过认证的众生……我们怎么帮助其他众生?

就做一件事: 生起帮助他人的愿心。

这比真的去做, 重要得多、重要得多、重要得多。

年轻的菩萨真的去做, 其实是很危险的——因为你知道, 心会在你真正去做的时候玩各种奇怪的把戏。你会被动机分散, 被行为本身分散, 被结果分散——尤其是当结果很好的时候。

当然, 这绝对不是叫你停止去做。但我给你们的讯息——其实是来自上师们的讯息——是说: 生起那个动机, 生起那个愿心, 比真正去做更重要。

这一点, 请珍视它。

因为你知道, 能真正在实际情境中自他相换……直到你们证得我们所说的"初地"或那种境界之前, 这在现实中是不可能的。

如果你生起帮助他人的动机, 你绝对不应该轻视它, 绝对不要觉得"哦, 这只是一个愿望而已, 这只是个美好祝

愿，又没有真的在做"——千万不要这样轻视它。

你在低估心的力量。你在低估影响力的力量。因为如果你一直这样做，它会对你产生作用。

然后，座下时期可以做的清单——慈悲，非常非常重要。

就算是那种软绵绵的、多愁善感的、黏糊糊的、充满感性的慈悲，也非常好。

这种慈悲……这种多愁善感的慈悲……有某种……怎么说呢……你知道，轮回与涅槃，对吧？它们是完全不同的。中间没有任何人真正把它们连接起来。轮回就是轮回……它们就像……完全不一样的东西。

但有一样东西，某种程度上，设法跟这两边都能说上话——就那一条线，轮回与涅槃之间的那一根细线——那就是慈悲。

我们所说的慈悲，其精髓在这里，不只是同情，而是真正把自己放进别人的鞋子里。

好，就这样，我们认为这就够了。

下一个是——通过人来进行心的训练。这是个很大的话题。

现在你们在追问……嗯，这当然……我之前讲过心是可以训练的，其中很大一部分是因为那个人……

现在几点了？三点？好，也许我们休息一下，回来之后再讲那个人的部分。

# 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>

好的，心灵训练的最后一部分，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。这意味着，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在观看直播时间问了一个问题：

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。