

【生活工具 5：冥想的五个问题及八大对策】

此教授笔录只供参考用途，并不代表教授，请勿转发。

教授笔录 (by Prof Seiji)

障碍不能阻止我们，不要放弃，要攀登，穿越，或饶过它。他是世上最伟大的篮球运动员。今天我想给的工具，可以对意识完全控制，可在最困难情况下，还能种种子。也会学习8大对策。

首先快速回顾一下：第一生活工具，为何要冥想？为何阅读？读什么？其中讲到冥想好处有哪些？然后在第二生活工具：准备冥想场所，如何准备场地，让你有最佳冥想条件。第三生活工具：如何做和多久，我们已经知道冥想的好处，接下来就要学习开始冥想，学到了8支。第四工具：选择冥想对象，冥想中最重要的问题，我们要冥想什么？有三类冥想：回顾式，解决问题，单点专注。

今天学，一旦开始冥想，会有什么问题，以及还有的8个对策是什么？帝工具试讲完美冥想的种子。工具9和10会学MAHAMURDA黄金屋冥想，11会学习保持日常冥想的秘诀，最后有特别的理解课，意识如何影响身体。

我们都会遇到5大问题，要知道它，一旦出现要辨别，可以提前准备

问题1：我今天感觉不想做冥想

这可能是全部问题最严重的，因为不冥想，所有讲的好处都没有用。这问题背后的原因，是因为我们认为冥想不重要，因为这是最重要的问题。

它有4个对治方法：

1. 所有好处大体三类：冷静平静，有情感的联系

可以有高的生产力，排除干扰，比如身处吵杂，仍能专注，格西老师喜欢去最多人最忙碌的咖啡厅，喜欢在人群中，头更好的专注力。另一好处：克服精神上的干扰。可能受到抱怨邮件或是生活烦恼的问题。还有可以高瞻远视。老师的企业中，所有员工可以做圆圈日=冥想的精修，更有创意。

2.找到出其不意的解决方法，让我们身心健康，品味未来。格西老师说，有种子就可以看到，有非常强的预感，预知前景，例如一次投资就净赚400万美金。

这些是提升生产力的好处

接下来是可以身心平静和冷静。格西老师是完美的例子，从老没见过向老师这么忙碌，还可以超级开心。老师绝对不会浪费一分一毫的时间，每个人都看出他非常开心，同时运营15家公司。同时对未来保持冷静，面对问题是保持冷静，成功时不张扬。这些都因为明白事物来自哪里。当找到人生的使命，内心会有笃定。

能够看到更高的现实，或是说直见空型。可以灭杀负面情绪，竞争好胜，嫉妒。这些事冷静的好处。情感情绪方面的，与身边人的情感连接，视他人都是朋友，开心快乐同时互助互长

这些都是冥想的好处

想象一下，你的生活，有其中几个好处，我最喜欢是，如果学会掌控意识，就能帮助在困境下，还能记得种种子。大家看看这些好处。列出来，选出你喜欢的好处。我冥想13年了，为了这次备课，我又重燃热情

我发现带着意识总是比较有效。像时高中遇到未来的女友，你就是没法不想她。任何都努力接近她。升起对冥想的渴求

第三个对策：采取相应的行动：知道了冥想的好处，会有强烈渴望和渴求。一直练习直到变成自然，最后还变成对冥想的渴望。对要掌握事情是一样的，建议大家，总是在开始感到无聊时，就结束冥想。有时你真的会想念冥想的。这不是线性的过程，有时感觉好，有时感觉糟糕，和意识搏斗，但毫无进展。冥想所有也可以很好发挥创意，因为你在左右自己的意识，是什么推动了你？可以做尝试，找到适合你的。总体上只要有进步，就很好。不要太强迫自己，逼自己一把，不要太过发展成厌恶。要对自己有耐心，积极正面的努力也很重要。例如某时发生了，想了其他事情没法冥想，典型的反应，哎呀，太蠢了，会责备自己。我朋友告诉我：建议要重新组织语言，因为意识到偏离冥想对象了，总体冥想还是不错的，也觉得这些不错，去做咖啡庆祝冥想，投资骄傲种子发射给大家

当冥想顺畅自然时，看这图，开始学滑雪时，不开心，但隔天慢慢掌握了，就觉得有趣。这里你要记住，甘地说过：忙碌不可开交的日子，会强迫用双倍时间冥想，因为这会成功。能以最佳方式解决事情。例如你有重要的会议要开，可以做施与受冥想，带走自己紧张，有明锐的意识。与伴侣有重要会谈也可以。那些你要做非常重要的事情，睡觉前可做超长的咖啡冥想，这很好。

我会在睡前想：还有8小时就有重要会议啦，这对策对我帮助很大。

我们会面对**第二问题：丢失了冥想对象**。回想我等下要吃什么，甚至可以对三明治做三类冥想，怎么解决三明治的食材，单点式专注想三明治有多美味。对此有两大对策：

当脱离时，有保镖把你拖回来。你可以发挥创意，把三明治放在你对象的面前，然后拉拉拉到他身后。不要对自己太狠，恭喜自己觉察到自己远离了冥想对象

第三问题：意识变得昏沉/焦躁

这照片，驾车，昏沉是什么？想冥想，却昏昏欲睡，意识不明亮。没法聚焦，模糊不清，其中发现常有的误解，冥想就像禅一样，睡着的状态。学习后，不是这样的，就像看爱情电影，主角接吻了，入座座位的边缘。与女友第一次接吻，是高度专注。

还有一种是焦躁意识，会愤怒

冥想总在这两者之间。有趣的是，冥想是生活有趣的游乐场。

第六个对策：取小部分的意识，放在大意识的后方，可以看到极端，响起警报。冥想的要点，是狂热情况下，可以完成很多事项，同时可以深入有美好的体验。我喜欢这样看带冥想。像空手道，出手前要练习。像我们要做冥想是，要做的准备。

问题四：未能及时采取行动，睡着了，第7个对策，当昏睡意识，可以想些美妙的事情，第一次买房的时候，我最近体验的是有一个孩子，发挥创意。如果太瞌睡了，可能没睡好，就没法好好冥想了。另一种焦躁忙碌的意识，对策可以是想想你认识的去世的人，原意是要你冷静下来，换个角度，可以想出生活真真意义是什么。生活当中想到死亡，对我们有好处，帮我们专注在有意义的事情上。学习找出平衡

问题5：还没出现问题时，就不用有任何调整，你掌握时，比如我喜欢汽车，喜欢放手骑行，达到平衡，像跳舞时也一样，学会后就会感受当中美妙。不要采取任何的调整，享受就好。这是我儿子自己站立图片，看到他可以自己站起，就可以放手让他自己去探索。如果矫枉过正，会起反作用。比如太想睡了，想些你喜欢的事物。需要学习不做对策调整。

现在时疫情时期，每当有美好冥想，记得发送好种子。例如可以做到45分钟很好状态的冥想，直见空性

列出喜欢的冥想的好处，我会在六时书时段，写下冥想要做的。会生起强烈的决心，知道变得顺畅和自然。如果丢失了冥想对象，就拉回。第三问题，昏沉和焦躁，用警报对峙。问题四，在需要时采取行动，用第七对策，最简单的方法是什么都不做，就享受。

这是长期的冥想生涯，熟能生巧。冥想垫外也可冥想。记得困难时你也记得种种子

障碍并不能阻止你，碰到墙也不放弃。

下个工具是冥想适合的饮食。

精华摘要 (by Teacher Sunny)

这个工具能让我预先知道，当我在做冥想时，可能会遇到什么问题。不止知道问题，还知道有什么对策可以对治问题。

有5个问题 & 8个对策：

问题1) 今天不想冥想

最严重的问题

我不做冥想，就无法得到冥想的益处 (冥想有13个益处)

(对策1) 设吸引你的目标 - 冥想的益处

问自己想要什么。我们冥想后，能变得专注，就能高效做事

(对策2) 强烈欲望 - 要达到目标

因为你要达到这些目标，就会想开始冥想

(对策3) 精进 - 努力达到目标

再次告诉自己，回想自己想要什么

(对策4) 愉悦感 - 自然流畅

问题2) 失去冥想对象

在冥想时，冥想对象在中途不见了

(对策5) 把意识拉回来

问题3) 昏沉和忙碌意识

冥想对象还在，但是意识开始昏沉又或者忙碌。昏沉意识可能来自前一晚睡不够，或者吃太饱。忙碌意识可能来自没吃饭或没吃饱，或者看八卦新闻等。先吃点东西再进入冥想，并且减少八卦新闻。

(对策6) 觉察力

这时警铃Smoke Alarm 会开始做工，帮助我们觉察到忙碌或者昏沉的意识。

问题4) 不采取行动

我们的警铃响起，但我们却不采取行动

(对策7) 采取行动

忙碌意识 - 可以想回离世的亲人，亲人生病等，来帮助我们吧意识稳定下来，但不是一直想，想到感觉意识已经稳定下来，就把意识拉回到冥想对象上

昏沉意识 - 可以回想一些开心的事情，比如自己的一些成就等。若昏沉意识严重，可以起身洗把脸再继续冥想

问题5) 采取不必要行动

在我们冥想进行顺利时，我们却去看我们的坐姿是不是正确

(对策8) 没问题，不要更正

其实此时的冥想进行得顺利，什么都不用更正，只需要继续冥想就行了

【LifeTool 5: The 5 Problems & 8 Fixes for Meditation】

*This teaching summary is for reference and does not represent the teaching of the professor.
Please do not forward it.*

Teaching Summary (Prof Seiji)

If we can know in advance that we will encounter problems in meditation and know the solutions to these problems, it will certainly help us better meditate.

First PROBLEM: I don't feel like meditating today

This is the most serious problem of all problem

Fix (1) Try to think about all the great things that are going to happen to you if you meditate regularly — start to get attracted to these goals. (13 benefit of doing Meditation)

(Mind focused, clear, busy but happy, calm in the face of problems, ability to solve problems quickly, greater harmony, etc.)

Fix (2) A strong desire in us to reach these goals.

Fix (3) A determination to do all the work you need to do in order to reach your goals.

Fix (4) PLEASURE – Flow well & natural ! (Laziness is not a problem anymore, Hungry” for meditation)

Second PROBLEM: Lost Meditation Object

Fix (5) Drag or Trick your mind back to the meditation object !

Third PROBLEM: My mind is getting sleepy and busy

Sleepy Mind (Overeat, Lack sleep)

Busy Mind (Empty stomach, Too many things)

Fix (6) The mental alarm that helps you detect that a problem has slipped into your meditation (Watchfulness) (She-shin)

Forth PROBLEM: Not Taking Action

Fix (7) Taking Action

Exercise our Meditation Muscle !

Sleepy Mind

1)Brighten up - Joyful thought

2)Change Meditation object

3) Splash water, break

Busy Mind

1) Counting breath

2) Think death/suffering

Fifth PROBLEM: Take Unnecessary Action

Fix (8) If It Ain't Broken Don't Take Any Further Action

Summary of Essence (by Teacher Sunny)

LT 5 - The 5 problems & 8 Fixes for Meditation

Recall when I started meditation, I did not know what challenges & problems that I'm going to face.

Now we learn LT 5 we know what we are going to face.

1st Problem: I don't feel like meditating today.

1st Fix : Set an attractive Goal – everyone may have different goals... let's set your goal for Meditation.

2nd Fix : Strong Desire – to reach Goal

3rd Fix : Effort – Determination to achieve Goal

4th Fix : Pleasure – Flow well & natural

2nd Problem: Lost Meditation Object – can use Breathing Meditation

5th Fix : Drag or Trick your mind back

3rd Problem: Sleepy & Busy

6th Fix : Watchfulness – use small mines to watch big mines. "Fire Alarm"

4th Problem: Not Taking Action

7th Fix: Taking Action – when busy, recall "dead" to bring you back to meditation. When Sleepy recalls "Happy Moment" to bring us back to meditation, if still can not let's wet your face.

5th Problem: Take unnecessary Action

8th Fix : No Problem, Don't Take Action.