

【问与答】

此教授笔录只供参考用途，并不代表教授，请勿转发。

问题1: Grace Sim , Group 4, Kuala Lumpur

公司团队一直会有人抱怨薪水少，公司不好。如何做冥想解决这个问题？

Sunny老师回答:

两个建议

- 1.施予受冥想：对象就是公司的团队伙伴，一个一个来，带走他们的抱怨，计较，不感恩，不柔和的言语，用钻石摧毁这些不好的感受，然后发送金光（感恩，和谐、慷慨等）给他们，
- 2.解决问题的冥想：为什么会听到看到这样的团队伙伴。检查自己是否在日常中是否有种下这样的种子。回顾自己如何改进。可能是感恩的部分，或慷慨的部分。

问题2: Sien Yee , Group 9 , Kedah MY

如果无法完全静止周围的噪音的话，如何解决我控制不到的声音呢？例如：我即便把身边会响的物品静音了，就是太安静，会听到隔壁邻居家的房间门开关的声音

Sunny老师回答:

- 1.开始认真的把所有会发出声音的物品移走，但是还是有其他的声音，可能家人，邻居或外面的车子的声音。表面因可以直接解决问题是带上耳塞。第二，选另外一个时间做冥想，就是避免会听到其他人声音的时间段。
- 2.深沉：我们一定有种下干扰他人水晶湖的种子，不要干扰他人，不要打断他人的思绪。要照顾他人的水晶湖。

问题3: 谢萍萍, Group 8 , Johor Bahru Malaysia

格西老师说通过冥想我们会有预知未来的能力，怎么通过冥想来做出正确的商业决策？

Sharon老师回答:

这个问题问的非常好，现代人面临决策，会决定他们的未来。每件事有其空性，笔有，人也有，不见得任何决策都会可以获得我们要的结果。如何正确的做出决定，只要明确知道我们要什么，然后去种下种子，那么我们就可以收获我们要的成果。即便做出决定的当下，周围的环境可能是你的理想不同的，那是因为有时间差：记得现在面临的结果是过去的种子，所以我们应该更笃定地去种下种子。所谓的结果肯定是我们的目标是一致的。

问题4:Yean Koon , Group 2 , KL

Nick教授提到在冥想的时候，房间的灯应该是亮的，但是我已经习惯冥想的时候把灯调暗了，冥想时是不是一定必须要有明亮的灯光？

Sharon老师回答:

冥想是非常个人的练习，我们应该找到更适合自己的方式，为了帮助我们得到当下的领悟，并持续做下去。古老经典的教导，是有深层的原因的，光线帮助我们更加警觉，以及更加专注。

如果你在昏暗的情况的话，你觉得是合适的，那么是可以的。不过，你应该去探索，你的意识是否处于比较焦躁的状态。以及去探索是什么造成这个焦躁，是不是因为饮食，过了一阵子，你会发现你能适应的条件和古老经典描述会越来越一致。

比如说，有些学员不了解什么是瑜伽和脉轮，但他们下手去做，会得到平静。所以我们可以先去下手做，之后再去领悟。

问题5 : Zhi Xin , Group 5 , Kedah Malaysia

格西老师，刚刚你有讲到冥想不是用眼睛去想象，这是不正确的。是的，我近期有感觉到自己在冥想时，专注冥想对象去想象时，都是用眼睛去想象那道光等，感觉自己一直抓着那个想象的画面，当画面很美就起了贪念，当画面模糊时，就起了不舒服生气。那么现在我看到了，我需要什么如何停止这个部分？要把专注点拉回来哪里呢？

Jenny 老师回答:

如果是黄金屋的冥想我们是专注在格西老师的眼睛，不是光。如果你不是视觉型的人你可能看不到，可能你感觉得到，要一直觉察到意识是在冥想对象上。

问题6: Shirleen , Group 3 , KL

冥想的对象可以是已故的人吗？

Sunny 老师回答:

当然是可以，尤其像父母/老师/恩人在成长过程帮助很多，我们对他们的感情和感觉是一直有的。像父母，是可以的。SHARON 老师补充：只要我还记得，就表示过往的人还存在，所以是可以视已故的人为冥想对象

问题7: Cirong , Group 9 , Singapore

为什么我们要回送我们良好的冥想练习？目的是什么？我们把它回送给什么呢

Sharon 老师回答:

冥想的其中一个好处 - 当我们在做意识的挣扎的时候，我们其实在对抗自己的习性，这本身就是好种子。我们要明白事物来自那里。

有些人种了很多好种子，但是也常生气。当我们生气时，其实回把好种子烧了。

格西老师说过，我们要为自己的好种子买保险，避免好种子被火烧光。把种子回送、分享出去就能起到这效果。

可以把种子送给让我们可以种下好种子的对象，这个方法就让我们可以保护我们的好种子。

问题8: Zhi Xin , Group 3 , Kedah

在老师们分享第4个工具时，王霞老师有说黄金屋冥想（单点专注冥想），对象是老师的爱，但是王霞老师说她会想到格西老师的脸，那么我想问这样会不会对象变成格西老师本人了，而不是老师的爱。那么在这冥想对象，我们要如何去分辨是老师的爱还是老师呢？

Jenny 老师回答:

点赞Zhixin，一定有做冥想和非常认真，黄金屋是要专注老师的爱是没错的。但要从哪里感受爱呢？王霞老师说看着老师的脸，因为眼睛就在脸上。我们应该和老师四目相对，当然首先会从轮廓开始，到眼睛，到眼里的爱，最重要是爱的眼神，让自己洋溢在老师的爱里。

问题9: ALAN THAM , Group 1 , Singapore

如果您周围的环境大多数人都不那么正面，有时超级消极与负面，并且谈论政治问题和政府的消极与负面情绪。如何使用冥想巧妙的改变我的环境，让环境变好，让家人更感恩政府，而不是抱怨和反馈负面于政府的决定。请帮我！如何使用冥想来纠正这个问题。我知道周围的环境，并希望改变它。

Sunny 老师回答:

冥想可以帮到我们，我喜欢做解决问题冥想。环境的人总是抱怨批评，不懂感恩在我的环境。可以问自己，我有没有在日常生活种下这些理所当然的种子，像帮佣/员工，反正都是我们给工钱的嘛。对去世的人冥想，可以的，但内心太过悲伤，所想会呈现外在，检测自己，有没有陷入进去。第4，种相反的，会称赞感恩身边的人。也可以通过三时书，种下感恩的种子会向抱怨的人。

问题10: Michele Koh , Group 7, KL

我人生第一次经验参与12天的Vipasana冥想营时连续几次在梦境中感到恐慌害怕到最後一晚是在夢中惊吓醒来的很恐惧的感受。请问这就是通过冥想引发或清理意识里的恐惧种子吗？Vipasana 冥想和格西老師教導的冥想有何不同呢？感謝格西老師的教導

Jenny老师回答:

我也有参加过Vipasana的冥想营，我们经历的都是我们过去的种子开花的一个呈现。就好像我们做Mahamudra 的时候，念头来了又走那样，都是取决于我们过去如何对待他人的种子开花而呈现。

如果你会感到恐惧，是因为之前的种子的呈现。比如说今天，我的父亲在前面走，我在后面走，我问他吃饭了吗？就把他吓着了。我们不是故意的，但是这就是之前的种子开花而有的结果。

格西老师教的冥想有什么不同呢，Vipasana是专注在呼吸上，不是专注在冥想上。

Mahamudra的冥想对象是我们的意识。

问题11: Pei In , Group 5, Johor Bahru My

老师我知道素食很好，我自己也吃素多年。但是哦！我每次想煮健康的素食来吃的时候就是无从下手，感觉好像来去都是一样的食物。请问要如何种？谢谢老师

Sharon老师回答:

因为个人习性引发的问题。回到初心为什么要吃素？为了影响，鼓励更多人去尝试，而刻意去摆盘，用心准备食材，把食物弄到色香味俱全。

提高动机，吃的更好，活得更健康，成为榜样

问题12: Pei In , Group 5, Johor Bahru My

1. 当我在做数息冥想时，意识会一直乱跑，当我重新数的时候，意识还是会在拉扯。

请问我需要不断重复数息，还是可以接下去我想要做的冥想。谢谢老师

2. 我每次做施与受冥想时，我会发现我看到对方的脸都是模糊的。然后我就发现我做不下去。请问我要如何提升。谢谢

Sunny老师回答:

1. 这是很多人会碰到的问题。10次数息对个人觉得不简单，可能第一个或第二个就飘掉。如果2-3分钟没法数到10，就可以进入真正要做的冥想。我们不用完美的数到。

2. 看不到他的黑烟，表情等等。其实施与受重点是，要帮助他人的一颗心，比如坐公交，看到一个人很不开心，就升起要帮助那个人心，知道这痛苦是不容易的，想要把它带走。所有烦恼都由我来承担。所有做十余首名，1是要感同身受，2是要把对方痛苦移走

问题13: Jenn Neo , Group 6, Singapore

从课堂中了解到，环境需要绝对安静才能获得高质量的冥想。由于我无法自己冥想，因此一直使用老师的录音来指导我。但是，我的冥想质量很差，因为很容易被录音打断。老师对这个问题的建议是什么呢？以让我可以进行高质量的冥想。

Jenny老师回答:

我们刚刚开始做冥想的时候，是用音频来带领着自己来做冥想的。你有一个重点是说很容易被录音打断。通常我们跟着音频的话，讲到哪里就做到哪里。你已经不是在那个录音说讲的那个流里面，如果你的冥想一直有这样的感觉的话，那是我们在生活中一直种的种子所导致的。

老师在冥想的过程也会被自己的思绪打断，比如我在做黄金屋冥想，在想象老师的慷慨特质的时候，很想感受那个爱，但是忽然被带到和别人的对话里，就丢失了那个特质和爱。

这是因为比如A&B在对话，但我要和A说，他们说很兴高采烈。但是我觉得我的事情比较重要，怕会忘记，我就会打断他们。有的时候孩子在享受看他的书，老师要孩子做东西，就是直接吩咐孩子，而打断了正在专心看书的孩子的思绪。

这就是变成不好地习惯，经常性地就打断别人的对话或他们正在做的事情，导致我们很容易被自己的思绪和外在的事情打断。不要去种这样的种子，要等别人把话说完了，把事情做完了，我们才去开始对话。

问题14: Shirley , group 6 Malaysia

老师好！我们一家人吃素，放生多年，最近女儿突然暴瘦，看了几个医生都建议吃肉。女儿坚持不吃肉，因为不忍伤害其他生命。看到女儿不断消瘦，自己一直处于担忧的状况。我该种什么种子才能看到女儿的健康可以恢复正常呢？

Sharon老师回答:

常年吃素，敬佩，食物本身也有空性，不来自于食物本身，是来自于自己。坚持保护生命的同时，是不是无明的状态排斥？如果有足够的健康种子，我们有相似的种子，血肉之躯，或许可以从表面因开始，先调整自己的动机，不是为了欲望而吃，也不是为了无明而吃。反过来，带着感恩，感恩动物用它们血肉之躯滋养我。深层因，有哪点是过于执着呢？为了成为榜样，可以退一步，用不同方式表达。

问题15: Teo Siew Khim Group 1 Singapore

可以用音乐来做冥想吗？ 音乐冥想

Jenny老师回答:

通常做冥想时是不会放音乐的，因为专注力会被影响。

问题16: Alice Tein Group 5 Kuala Lumpur, Malaysia

我朋友和我分享他的感情经历和分手，结果造成我焦虑担心他做错选择，刚刚有想到应该是我工作中就有让别人紧张担心的状况，老师有没有一些例子分享关于消除焦虑的？非常感谢老师的回答~~

Sharon老师回答:

这动机很棒，如果想要帮助朋友，保护到朋友。怎样成为朋友的依靠？就要种安心的种子。一切事物都有空性，所以没有对错。像格西老师，通过思维的转变，任何决定本身都没有问题。幸福本身没有一个固定的形式。任何情况都能开心，可以想塞翁失马的故事。生活上，尽量让朋友知道，他们是有选择的，只要种幸福的种子就好。帮到人最好就是引导别人一起种种子。

问题17: Hui Jing , Group 1 Malaysia

我总是面对肠道健康和体重反弹的问题。我爱吃。当我看到我喜欢的食物时，我失去了控制。今天我了解食物与冥想的关系。我真的可以长期控制我的食物欲望吗？为了达到这，我应该做哪些冥想？

Jenny老师回答:

我自己也爱吃麻辣香锅，经常会管不住嘴。我会通过4步骤帮助和我一样嘴馋的问题。我的种子伙伴是父亲，喜欢吃零食，我会介绍他吃健康的零食。那要每一天回顾健康食物的四步骤，通过冥想回顾要如何帮助伙伴，让自己可以吃到健康的食物。

问题18: Elizabeth Group 1 Malaysia

在进行黄金屋冥想时，邀请老师进入我们的冥想，突然有2或3位老师出现，这正常吗？

我怎么能只有1位老师出现 😊

Sunny老师回答:

这是正常的吗？答案是正常的，因为当我们刚开始练习黄金屋时，我们邀请的A老师，但在冥想的时候BCD老师出现，这是一种正常的过程。

但同时也是不正常的，因为黄金屋冥想专注一位老师，怎么才能有一位老师出现呢？老师在做黄金屋冥想之前，会告诉自己想要学习哪一位老师的特质，邀请这位老师。还没开始前已经清晰知道是哪一位老师，包括已经开始了看老师的照片。

通过事前的准备，在意识里种入种子。在冥想里就会看到A老师。当然你还会碰到当你和A老师在一起冥想的时候，B老师出现，你可以以优雅的方式请B老师等一等，等冥想结束后，多一会再继续和B老师的冥想。

问题19: Emily Group 7 Johor Bahru , Malaysia

格西老师说可以在巴士上、地铁上做冥想。老师是如何办到的？因为我要开始冥想听到小鸟声、回教堂传来的祈祷声音。

Sharon老师回答:

冥想的关键是，意识的专注。生活上，很多都有冥想的状态，比如全心全意的画画。但是，为什么在公共场所太难了？所以我们在外是专注往外的练习。就是呼吸冥想，不正式，但是很好的准备，也是专注很好的练习。在办公室，意识昏沉或散乱都可做。另外一个可做当下冥想，冥想当下周围的人身上，用蒋巴法，关注周围人的需求，帮助需要帮助的人身上。当我们需要帮忙时，也会得到我们需要的帮助。

问题20: Sammz , Group 4 Malayisa

是不是說在冥想的時候，可以預先為我即將做的行動做咖啡慶祝？

老师回答:

是的，可以预先做咖啡庆祝。就好像我们预先做4步骤，对于每天我要请客的一个对象，我预先做冥想。我正在种慷慨的正在。对方是我的种子伙伴 - 我要去哪里请她吃饭？我计划点什么食物给他？他喜欢什么食物？我在见他之前先做了详细计划。因此，当我在做计划的时候，其实也已经种下种子了！你很酷，对吗？你已经完成了四步骤！

问题21: Alan Tham Group 1 Singapore

回顾冥想 - 类似于预先计划？待办事项是针对（深层因）还是（表面因）？

Sunny老师回答:

回顾冥想是否类似我们的预先计划？老师早上起来，或前一晚就会预想明天要做什么？到了中午，到了晚上几点睡？在这个过程中，老师预先安排了一点的行程，列出待办事项。在这个待办事项里面，我是要针对表面因，还是深层因？如果你想要明天一天中更有效率的话，其实是表面因和深层因都要有。

比如说明天我要见一位顾客，呈现公司的产品，这是表面因，因为我要业绩。那么怎么加入深层因呢？我可以加如几种的深层因：第一，在见他之前，去给予他人业绩，用四步骤，才去见客户。或者你的时间很短，来不及种业绩的种子，可不可以做咖啡冥想，把我们过去的种子，回向给这个三点钟要见的顾客，做施与受冥想给这个顾客，表面和深层因可以连接在一起。

你的意识会非常清晰，你知道你要去种种子，有时间的时候去种种子准备给下一次。

问题22: June Keat Group 1 KL Malaysia

冥想如何帮助我们种下好种子？我们知道我们需要与其他人一起种种子。你如何在别人的意识中播下种子？这是否意味着冥想你将如何帮助他人？

Sunny老师回答:

我们如何在冥想种下我们的种子，比如通过施与受，我们可以种下好种子。更好的，我们做完冥想后，我们也可以去种下种子，在日常生活中去种下这个种子，双管齐下会更好。我们知道需要和他人一起种下种子，那要如何？老师有3个孩子，在年关是也很忙，通常会送礼给他的哥哥嫂嫂们，老师便邀请孩子帮忙送礼去给伯父，孩子愿意踏巴士去，最重要他们可以去种下种子。这是一个善巧方便的方法，包括有人请吃饭，但经济能力比较困难不想让他破费，但这可以让他种下种子，我就选比较便宜的食物，给他机会种下金钱种子。或让孩子倒水给妈妈。我们都可以以善巧方便的方式引导他人种下种子。

问题23: CL Group 2 Singapore

我们如何通过做施与受冥想，让自己从过去经历的创伤和伤害中解脱出来，这样我们才能放下，在生活中继续前进？

Sharon老师回答:

我们可以帮助另外一个人，做施与受，带走伤痛，送祝福。如果一开始，朋友不太讲出伤痛，要善用蒋八法。也可以做施与受给自己，给予自己更深的理解，我是有能力改变的，种子每秒65颗打开。当我们帮他人解决问题时，我们也种下种子。过不去的难关，要面对过去的伤痛如果很困难，在做施与受时，可做黄金屋冥想，更有勇气，有改变的能力。不同种子开出，可以去改变过去，现在，甚至未来。

问题25:

当我们做黄金屋冥想时，能每天换老师吗？

Jenny老师回答:

可以的，是可以每天换不同的老师的

问题24:

Mahamudra冥想的对象是“思绪”吗？

Jenny老师回答:

对象是“思绪”，训练我们说话，做事当下的觉察。它只是一个观察者，不参与，不批判。

问题26:

如果我们经常同时处理多项人物，会不会影响我们的冥想品质呢？

Jenny老师回答:

我们可以每天早上做冥想，因为冥想会让我们有更清晰意识一整天能处理很多事情，成为更要效率的人。

问题27:

从黄金屋冥想 真正发现对方有更深层的特质 值得我学习，忽然跳出几个特质，一次获得几个特质，好开心

Jenny老师回答:

一个特质开始，冥想后要开始做。那一整天就很有意识的在种慷慨的种子。

问题28:

我的身体在冥想中摇晃。可以吗？

Jenny老师回答:

身体在摇晃的话，要做瑜伽，因为气不顺。当我们做瑜伽之后，让我们的气能够更顺，就可以更好的做瑜伽