

## 心的训练：简介

心的训练对于我们忙碌的生活有很多的益处。  
在这短短的课程，仁波切一步一步的教导我们  
如何降伏自己的内心。我们学习如何观看与收敛  
平常的心猿意马。我们的心很忙碌  
尤其这十年间。科技的发展增加了  
内心的负担。心很散乱，感官的刺激。  
本能的，我们需要变化，但是如何开始？

## 解说

心的训练对于我们忙碌的生活有很多的益处。  
在这短短的课程，仁波切一步一步的教导我们  
如何降伏自己的内心。我们学习如何观看与收敛  
平常的心猿意马。我们的心很忙碌  
尤其这十年间。科技的发展增加了  
内心的负担。心很散乱，感官的刺激。  
本能的，我们需要变化，但是如何开始？

训练心是渐进的过程，首先必须检讨与  
了解心的动向。过程中，我们能够发现  
一些出乎意料的事。我们也许从未对于自己  
做了自我检讨。以短短的几个部分，仁波切给予几道方法  
探讨自我。课程里，你可以以一些简单容易的方法  
去转变习气。更重要的是，如何对外界的干扰不做出冲动的反应

## 支持程序结构

课程里展现了传统佛教禅修如何应用与简单现代的方式。仁波切显示如何将佛法运用在我们极为散乱的心。以下几个视频是仁波切与2017年在曼谷的解说。随着视频，我们给予摘要和其他材料。

此外，我们已经编制了一系列反思内容，建议您遵循这些练习。这些练习基于视频教学。跟着仁波切的指示，我们建议采用实用的方法来应用培训。通过参加这些简短的练习，您可以学会掌控自己的内心。最后，我们鼓励您使用我们的课程论坛提出问题并讨论您对练习的体验。