

答案键



《瑜伽经》第四章

全然纯净篇

第一课答案： 我们必须成为园丁

1) 列出瑜伽经第四章的名字（英文与梵文）；然后解释它在其他三章中的位置。

瑜伽经》第四章被称为“全然纯净篇”。梵文是“Kaivalya Pada”。“pada”这个词指的是一条腿或者书的一个部分。四个章节的作用就像是桌子的四条腿，或者房子地基的四块基石

在《瑜伽经》四个章节的学习过程中，我们三次描述了达至完美的道路。

《瑜伽经》的第一章，或第一个基石，是“冥想篇”。它通过我们所有人都会经历的五道或者说精神进化的五个阶段，展示了通往全然纯净的道路。从一道到下一道的进步只能在深度冥想中完成，这就是本章节名称的由来。

第二章是“道途篇”。我们从这里开始介绍了一些特别实用的瑜伽方法来获得第一章所描述的冥想状态，以及依托它所产生的智慧。因此，前两章共同反映了，瑜伽是一种内在意识方法与外在身体方法或活动的结合。

第二章开始讲述了著名的八支瑜伽或瑜伽之道的八个部分，第三章是讨论的延续，侧重于三个“内在”部分。因此，第二章和第三章再次共同被视为是全然纯净之道的完整呈现

第四章再次展现了完美之道，但它从另一个角度来讲，就是达到这种状态所涉及的意识过程的具体细节。

2) 请解释表达“全然纯净”一词的梵文中包含的不同部分，并给出该词的一些其他含义。

“全然纯净”的梵文词语是“kaivalya”。它由两个部分组成，“ka”的“k”和“iva”的“#v”。“ka”的意思是“what什么”，或“that那个”。在英文中，它等同于疑问词里的“qu-”，比如“question问题”或“query问询”，在这里的意思是“what什么”？有时“q”这个音会被去掉，换成了表示疑问的音调“whe”，在“where哪里”、“what什么”、“which哪个”这些词语里可见。

“iva”一词的意思是“相似的”，或“就像”，或“只是”。类似的形式如英文词尾“-ish”和“-ic”：“outlandish古怪的”、“girlish少女似的”、“intrinsic固有的”、“characteristic特征”。

这两部分合在一起的意思是“就是那样，如是”。中国西部语言是“bashikpa”，意思是“那样且只是那样”；这有时被用作表达完美状态，在完美存在的意义上，指的是“一旦唯一”。这种完美的感觉就是《瑜伽经》里所说的全然纯净。

有时这个词在中国西部语言中也被译成“mandrepa”，意思是“不混合的”、“纯粹的”、“绝对纯净的”。

3) 在《瑜伽经》的第三章中，我们了解了瑜伽修行者可以获得的各种各样的神奇力量，比如在水上行走或穿墙。在第四章的开篇，帕坦伽利大师列举了获得这些能力的五种不同方式。说出这五种方法，并逐个进行简要解释，并说明哪一种方法是像我们这样的瑜伽修行者的“首选方法”。

(a) 一个人可以凭借他们的重生类型而获得某些特定的能力。例如，一个人若生为饿鬼或留恋某个房子的灵魂或“鬼魂”，就可能会有穿墙的能力。

(b) 特殊的草药或药物可以让人暂时拥有特殊的能力或幻觉。

(c) 诸如不眠不休或激进断食这样的苦行，可以使人获得暂时的幻觉或能力。

(d) 特殊的法术或咒语可以使人获得取火或飞行的能力。

(e) 所有这些问题在于，人根本无法随心所欲地维持它们。反之，我们必须掌握深度冥想，以学会播下必要的种子，有目的地创造我们可以用来帮助他人的力量。

4) 当大师说：“不同的出生之间生命的转化受制于自然规律”，这是什么意思？

这意味着灵魂世界中的亡者（中阴身）在死后的最多七周之内都拥有特殊的能力；然后他们的能力“完成了”，意味着这些能力会自动结束。他们可以看到自己的亲人，听到他们说的话，甚至可以理解以另一种语言为他们诵读的祈祷词等。他们还可以穿墙而过，诸如此类。当他们的神奇能力终结时，他们就会被困住，比如无法通过子宫壁。

5) “要从中解脱，我们必须摧毁那覆盖事物本性的迷障”，这是什么意思？

在我们看来，事物都有其自身的性质，即笔的“笔性”来自它自己。我们对这一表面现实的信念是遮盖在终极现实上的一层面纱迷障：这个终极现实——如果我们看到它——几乎可以立即让我们得到解脱。

通过理解事物本身没有任何性质，没有任何来自其本身的品质，我们就摧毁了这层迷障。然后我们就从对事物虚假表象的坚信中解脱了出来，并从对这些虚假表象的反应中解脱了出来，就是这些反应使我们受着痛苦的奴役。

6) 在兴许是《瑜伽经》中最重要的一句偈颂中，帕坦伽利大师说：“我们必须成为园丁。” 这意味着什么？与园丁相反的是什么？

一旦我们通过认知到事物来自于我们这边而“摧毁了那层迷障”，我们就有了去创造自己的未来、自己的天堂的能力。我们掌控自己的生活，并有意识地播下我们需要的种子，以看到一个完美的世界，一个没有痛苦的世界。

我们领会到，事物和看似由它导致的其他事物之间实际上没有任何联系：例如，汽油不能驱动汽车。我们了解到，使汽车开动的唯一方法是确保他人可以到达他们想去的地方。我们愿意花时间，有耐心、有目的地播下种子，并等待预期的结果出现。

与园丁相反的则是我们所说的“机械爪”。这是一种粗暴的企图，企图操纵我们的现实，以便即刻得到我们想要的东西。例如，如果我们迫切想去某个地方，我们可能会偷一辆车。但事实上，偷窃别人出行工具的行为永远不会致使我们到达某处。如果这看起来有效，那只是因为我们过去曾帮助别人去到了某个地方，而不是因为偷窃。

7) 为什么理解事物非一亦非多能帮助我们化身无数呢？

如果没有看到相当数量的汽车部件，我们就无法看到一辆汽车，这就表明了汽车在本质上不止是一个东西。但如果我们有了五个汽车部件，却不会有五辆车。那么，从汽车本身来看，它既不是一个东西，也不是一个以上的东西。这是因为，根本不可能有一辆基于其自身而存在的汽车。

当我们明白，我们之所以看到一辆汽车是因为来自我们自己的某个统一概念时，我们就可以在自己的身体上使用这个原则。我们可以有目的地积聚必要的原因，让我们能看到这个身体随着需要幻化成任何类型的身体或形态，去服务他人。

8) 从种植花园的比喻延伸到摧毁负面种子仓库。要做到这两者，需要什么样的理解？

当我们想要种出一个没有死亡的天堂而在我们的花园种下新种子——正面的种子时，我们也必须拔掉哪些旧的负面种子的杂草。当我们在花园撒播好种子时，我们使用的是对事物如何运作的理解；而这些旧的、负面的种子会通过这种相同的理解而被摧毁。

负面的种子之所以存在并强而有力，仅仅是因为我们的感知。我们可以有意识地种下正面的种子，从而摧毁这些感知。要摧毁由于杀生所种下的负面种子，所需的正面种子主要是决心不再这样做。

9) 帕坦伽利大师说“真正修行者，其行为非白亦非黑，而其他人的行为则有三种”，请作解释。

那些不了解种子是如何在意识里种下、成熟、创造出我们的现实的人，他们一生中既做了善事也做了恶事，也有善恶参半的情况——例如，向慈善机构捐款的同时希望别人会赞扬他们的行为。从这些白色的行为（我们称之为“有染的”善行）中，他们将得到会损耗的好结果；从黑色的行为中，他们会得到痛苦的结果；而从好坏参杂的行为中，他们会得到混合的结果。

真正的瑜伽士——遵循种子法则行事的人，种花除草的人——不再种下这三类种子中的任何一种。相反，他们对自己行为的了解会使种子产生良好的结果，并在行为中自我延续，创造出永无止境的天堂。

10) 关于我们理解了种子法则之后会获得未来人生的掌控度，帕坦伽利大师用了什么词来描述形容？

他说，对于真正有智慧的瑜伽士来说，他们会非常清楚自己的行为，自己所种过的种子，会有什么对应的结果。也就是说，他们种下了完美的种子，并能积极地期待将从这些种子而来的结果。他们的生活不再有任何臆测。

第二课作业答案： 电影可以拯救你的生命

1) 我们曾说过，是我们心识中的种子将我们的现实投射在了世界这块空白屏幕上。但是想象我们正坐在我们最爱的度假胜地，显然与实际坐在那个地方是不一样的。而对这个地方的想象有多真呢；它能变成真正的那个地方吗？

坐在我们最喜欢的度假胜地，是我们过去提供给别人这样的地方的种子成熟了。这些种子正在成熟打开造就了一个实际的地方这个物质现实。

能够想象我们最喜欢的度假胜地的能力也是种子的成熟，但只是这时候种子成熟打开为想象的度假胜地。

当我们对种子理解越来越加强，我们就能够让他们成熟得越来越快。迟早我们可以采取行动，使我们立即实际身处在一个遥远的地方或时间里。

2) 给出表示“意识种子”的两个梵文单词，解释它们的词根，并给出一些相关的英文单词。

表示“意识种子”的一个梵文词是我们上节课提到的vasana。这来自于词根√vas，意思是“安住”。这是指种子深深的种在了意识里，居住在那里。一些相关的英语单词是was、were、astute（来源于希腊单词astu或town，一个来自城镇的更老练或技术熟练的人的永久居住地）和divan（来源于波斯语中“房子”一词）

“意识种子”的第二个梵文是sanskara，来自于两个组成部分sam和kara。Sam意思是“一起”，可以在英文单词committee（委员会）和compile（编译）中看到。

Kare来自于词根√kir，意思是“去做”，或“去制”，如英语单词cereal（谷物，一种长成的食物）；crescent（新月，月初的月亮）；和create（创

造)。这两个词连在一起是指的“生长在一起，联合生长”；在传统上，这一含义被解释为：“当因缘汇聚在一起，结果便长出来”。于是，这个词就演变成表示能够产生别的事物的原因或种子。

3) 在西方，我们把“事物有起因”等同于“事物有开始”。请解释帕坦伽利大师是如何考虑这一点的，鉴于他提到：人们可以学会“恒时见到，遥无初始亦无终”。

如果一切事物都有因，那么就没有“初始”的因，因为它们也得要一个因。很自然，这就意味着事物没有开始，也没有结束。进一步说，如果事物以某种方式来自于我们自己的种子，那么我们的意识就既没有开始，也没有结束。在某种程度上，我们也可以感知过去或将来的一切事物。

4) 帕坦伽利大师说：“因果仓库由某些因素来维持；维系支撑的这些因素一旦尽灭，因果仓库也会随之竭灭。” 这些因素是什么？

在我们意识里的种子库，如同所有其他的事物，都是我们自己意识的投射。种子库里的种子的力量仅仅是由我们对种子缺乏了解这个“因素”所维持的。最终我们通过对事物真正从何而来的全然理解，来摧毁整个种子库。

5) 解释一下一个工作时脾气暴躁的老板是如何与电影联系起来的。

一个在工作中对我们发火的老板或主管不是从他们自己的那边而来的。他们仅仅是颜色（红色）和噪音的某种集合。我们的意识将这些颜色和噪音组合成一个不愉悦的体验。

这个体验不是来自于其自身，因为在同样的房间的另一个人（比如某个嫉妒我们的人）可能看到同样的场景会感到高兴（他们可能在看到我们陷入麻烦时会很开心）。

我们的意识将一个发火的老板的图片强加在这些标志上，因为我们的意识中有一颗种子正在成熟，它来自于过去我们曾对别人发火。老板对我们发火的经历实际上是每分钟65颗分立的种子成熟所形成的图片。

这整个效果就像是一部电影：是我们所经历的生活的幻影。

6) 这种电影的概念与帕坦伽利大师所说的“打破过去与未来这种时间是自性存在的概念”有什么关系？

时间流本身，就像暴躁的老板，是被我们意识中成熟的种子创造出来的，一个接着一个，速度很快。那些深知这个过程的人，将时间本身视为他们意识种子的投射，从而获得了将未来时间视为当前时间的能力，因此“看见”未来。

7) 帕坦伽利大师说，“事物不管是什么形式，其最终都是一样的，其基础都是真如本性”。请加以解释，并讲讲梵文词“真如”，及其相关的英语单词。

显然，事物所采取的不同形态不是只有一个。土豆跟原子弹是不同的。但这两样东西同样都是我的意识在这世界的空白屏幕上的投射。这种空白屏幕是让所有事物发生的基础，被称为“空性”或“究竟实相”。

梵文的“究竟实相”在这里是tattva tĀv。由tat 和 tva两个部分组成。Tat意思是那个，并且是英文中that、the和this这类词的基础。词尾tva的意思是“-ness”，可以在英语词尾-tion中找到，比如motion（动作）或action（行动）。

8) 帕坦伽利大师在整部《瑜伽经》中都说，我们在看待事物时一直都在犯一些基本的、根本性的错误。我们从来没有真正的正确认知（正见），如此便导致了世间所有的痛苦，因为我们对事情的反应是完全错误的。那么问题就来了：如果我们一直在错误地看待一切，那我们又怎么可能看到我们一直在错误地看待一切呢？我们又怎么能捕捉到自己正在这样做呢？我们又怎么能用一个本身就有缺陷的工具来观察真理呢？对这个问题给出两个错误的答案。

第一个错误的答案是我们永远无法用这种错误的意识形态看到真相。我们注定永远无知。

第二种错误的答案是如果可以提升我们的自我觉察，我们就能看到真相：用我们意识中的小小的独立的角落去倾听并观察它，即使意识本身从未正确的看待过事物。

9) 用一个例子来解释，我们是如何真正首次捕捉到自己正在犯重大错误的，即使正当这时我们正在犯着这个重大错误。

请记住“重大错误”不是误解了事物的呈现，而是它们存在的方式。我可以看着一支笔，认为它是一支笔，这是完全正确的。错误的是，我总是误解了它来自于哪里：我相信它是来自于它本身，但真相是它来自于我。事物并不是按照我们原来所想的那样运作。

举一个简单的例子，在飞机起飞之前播放的安全片。电影里面有一位女士在说话，看起来像真的女士，但实际上不是。她只是一个真女士的电影画面。事实上，她并不以她看起来的方式存在，但这并不能取消她的功能：电影中的女士可以向我解释如何系好安全带，而且如果我这样做，真的可以救命。

我们用来探索“我们自己的意识不是它看起来的样子”的意识状态本身可能不是它看起来的样子，但它仍然可以有推理事物的功能，并理解我是如何以错误的方式思考事物的。

10) 帕坦伽利大师说，两种不同的心识状态“通过不同的途径去体验这相同的基础”。这两种心识状态是什么？这里的“基础”是什么？

这里的“基础”是指究竟实相的基础，已经在第四章里面提过了。是指世界就像一个空白屏幕，为我们意识中那些种子🌱所迫使的投射提供了一个基础。要投射出影片，就必须要有个电影屏幕。

我们可以通过两种不同的途径来看到这块空白的屏幕，这个空性，就是大师在正文的第一章中提到的不同类型的正确感知。首先我们推理出事物如何不来自于它本身。一旦我们对此做了足够的练习，我们就会在深度冥想状态中直接感知到它。

第三课作业答案： 我们如何听到自己的想法

1) 我们已经看到，即使并非是一个小小的、独立的意识部分在观察我们的意识，我们也能捕捉到意识正在犯重大错误。然而，我们如何解释：即使不是因为我们意识的一角在观察着我们意识的其余部分，可我们却能自我觉知，觉知到“我”呢？

意识就像一面镜子，反射出呈现在它面前的事物。例如，当我们看到一个苹果时，我们的眼根会首先探测到物体的颜色和形状，并将这些信息呈现给我们的眼识。一毫秒后，这种对颜色和形状的觉知便被传送到在我们的意识知觉：我们觉察到自己看到了某个东西，并把它理解为一个苹果。

我们可能会想：“我看到了一个苹果。”这种内在的声音再次被传送到意识，我们从而觉察到这个想法。因此，在那一刻，并不是意识的一部分正在观察着另一部分。而是“我”总是比我的感知慢一毫秒，觉察到的只是事情发生后的一瞬间才意识到。

2) 请给出并解释表达“意识的一角在观察着意识”的梵文词和藏文词，并加上一些相关的英语单词。

这种自我觉知的（错误）观点的藏文是“rang rik”。“Rang”意味着自我，“rig”意味着感知。

对应的梵文是svabuddhi。Sva的意思是自我，出现在英文词“suicide自杀”、“self自身”和“secret秘密”中。“Buddhi”的意思是知道、感知或觉醒。

这个词来自梵文词根√budh，意思是知道、醒来或觉察到。这个词根出现在英语单词“bid竞价”、“bode竞标”和“forbid禁止”中，都基于一个古老的词，意思是宣告/声称，使其觉察到。

这个词根显然也和词根“√vid”有关，意思是看到或知道，在英语单词“wise智慧”、“wit机智”和“video视频”中可以找到。

3) 为什么感知的对象有时在梵文中被称为“基础”？

客体依赖于主体，主体也要观待于客体。客体被称为“基础”，是因为它们支撑着对它们的感知。没有苹果，我们就无法有对苹果的感知。

4) 解释为什么主体心识状态永远不能“融人”客体——解释为什么主体和客体必然是不同的异体，独立分别的，以一个普通的家庭物品为例。

关于主体和客体的问题，古经文里说：“刀不能自割；人无法骑在自己背上。”如果意识能在某一个刹那间看到自身，那就不可能存在所见者和见者。

5) 在第四章，帕坦伽利大师说主体和客体必须彼此独立分别的。而在第二章中，他说认为主体与客体是分离的，这个信念是我们所有问题的根源。这是怎么回事呢？

当他在第四章中说主体和客体是分开的，帕坦伽利大师的意思是，意识无法在某一个刹那间感知自身——这并不是我们捕捉到自己犯重大错误的方式。

而他在第二章中说“认为有独立不同的客体与主体的这种认知导致了我们所有的问题”时，大师指的是我们缺乏对主体和客体来自同一种子来源的理解：如果今天有人找我麻烦，我必须理解是自己过去的行为把我带到这个地方遇见这个人；也把这个人带到这里来让我看到。

6) 如果真的是我们的心识投射或创造了我们周围的一切，那不就意味着我们在世间都是孤独的，都只活在我们自己的心中吗？

外在的人事物是我所造图像的结果，但这并不意味着他们不真实，不在“外面”。

种子创造了它们在外面。如果你不这么认为，那就出去，站在一辆行驶中的汽车前面。那由你的种子投射出来的汽车钢制保险杠，就会撞到你那种子投射出

来的腿，接着你会去到一家你种子投射出来的医院，再拿到一张种子投射出来的非常真实的医疗账单。

7) 当我们思考我们是如何听到自己的想法时，脑子里自然会冒出什么问题呢？

对于意识里的声音，我们是那个说话者还是聆听者？

8) 那么，我们是如何听到自己的想法的呢？

不可否认，我们的确是在听到自己的想法。而事实上，那是我们过去对待他人所种的种子，正在我们的心识中打开，并将这些念头呈现在我们的心识镜中。因此，念头不是我们想出来的，而是种子决定的。

9) 假若真是如此，那我岂不是永远只能身不由己地任由种子的摆布——无论是对外在世界，还是我自己内在的念头都爱莫能助？那所谓的自由意志呢？

到目前为止，我们在整个《瑜伽经》中都在讨论这一点。事实是我们无法掌控当下，因为当下发生的事情已成定局，就如水泥已干。但我们具足所有的力量和权利——而我们得要运用该力量和权利——去选择在你的心识花园里种什么新种子。

第四课作业答案：

它们以特定的方式组织各部分

1) 就直接意义而言，当一个对象呈现在心识前，我们的心识接触到这个对象时就看到了一个对象。然而，这一切发生的深层原因是什么？

正如大师在这一章的诗句里所说的：“我们心识中无量的种子让我们看到周围各种各样的事物。”

2) 这个事件的深层原因是如何反映在瑜伽八支的顺序上的？

因为客体是由我们意识中无数的种子所创造的，所以瑜伽八支的前两支与集聚好种子有关——而瑜伽体式练习在八支中排在后面。练习本身是空性的，只有我们先照顾他人，它才会对我们有效。在这个世界上，没有任何东西能对其他东西有任何作用。

3) 帕坦伽利大师说：“它们会以特定的方式组织其他部分。” “它们”指的是什么，以及这是如何运作的，比如，以看到炉上的壶为例？

这里的“它们”指的是我们自己的种子，来自于我们过去如何对待他人。当我们看到炉子上的壶时，我们实际上看到的只是一些银色的斑点和一个黑色的圆柱体。在过去行为的影响下，我们的意识把这些部分在我们的意识里组织成一幅小小的带把手壶子的图片，然后我们把它当作炉子上的一个壶。

4) 假设的确是我们的心识在把一个物体的“其他部分”或迹象组织成这个物体。那么最初的这些部分来自哪里呢？

这些部分本身也是我们的意识将一个物体的迹象组织成这个物体的产物。银色的斑点是我们的意识所检测到的一个斑点的左边部分和右边部分，组织而成的

一个斑点。黑色的圆柱体是圆柱体的一侧以及另一侧，被组合一起成一个圆柱体。

5) 帕坦伽利大师说：“那些体验过非凡视野的人，永远不会停止冥想事物的真实本性。” 请作解释。

这里“非凡视野”指的是在五道中的第三道上直见空性，即：见道。这并不是说，在这个经历之后，人们会留在对自我真实本性的冥想状态中；而是他们对直见空性时所获得的洞见不断保持觉知。

6) 给出梵文中“冥想”和“事物的真实本性”的单词，以及相关的英语单词，并评论两者之间的联系。

“冥想”的梵文是bhavana，来自词根√bhu，意为存在，出现在英文单词build、be、physics和future中。

“事物的真实本性”的梵文是bhava，与bhavana是同根同源词。

bhava后面加-na产生了“冥想”这个词，是一个表示“在做”或“行事者”的后缀。所以梵文中“冥想”这个词的字面意思是把事情变成现实：真正地通过冥想创造我们的现实。

7) 大师说，在经历了非凡的现见之后，心识“全神贯注善分辨，并趋向全然纯净而不止步”。解释一下。

在文中“善分辨”指的是区分表面现实和实际现实的能力。这是一种理解，贯穿五道中的第四道——修道——事物并不像它们看起来那样。它们看起来似乎来自自己那一方，但事实上是来自于我们。通过继续这条思路，我们的意识“继续”到第五道：完全纯净或完美。

即使在我们直接体验了终极现实之后，我们的意识依然持有许多负面种子，以错误的方式看待事物，并经历痛苦的体验。

消除最后的负面种子的过程本身会导致其中一些种子突然成熟，尽管其威力远不如其他方式：有点像从雷区中清理旧地雷——即使我们站在相对安全的地

方，仍然会有一些爆炸。但是，因为我们已经对最终的完美有了一种直接的感知，所以我们从来没有因为这些小小的、中间的灾难而真正气馁。

9) 大师说，我们心识中最后的负面种子也会被摧毁，方式与摧灭负面情绪是一样的道理。从实际意义上解释一下，我们对事物真正运作方式的理解是如何逐渐摧毁我们心中愤怒情绪的最后残余的。

假如你遇到一个愤怒的人。你知道首先是自己创造了他们；其次，你旧有的、自然的反应恰恰会让他们继续留在你的世界里，那你还会心烦意乱多久呢？

第五课作业答案： 银河星系级的教授

1) 帕坦伽利大师说“我们永远不必偿还那些旧债”是什么意思？

他指的是摧毁旧种子的仓库，这是通过对一个事实的原始了解和直接感知来实现的，这个事实就是——宇宙中每个物体的特质都来自于我们自己”。

2) 在什么情况下，我们会达到精神勇士十级中的第一级？

当我们直见空性或终极现实时，就达到了精神勇士的第一个层次，同时也真切地渴望——成为一个完美的生命，站在十亿颗星球上，帮助每一个生命。这对应于精神勇士第五道中的第三道，即见道的开始。在这之后，我们在理智上就不再相信事物呈现在我们面前的方式和我们看待它们的方式，是正确的了。

3) 当我们达到精神勇士的八级后会发生什么？我们此时在第几道

这是三个“纯净”层次中的第一个；从第一个层次的后半部分开始，我们已经进入了第四道——修道。此时，对我们来说，事物看起来甚至不再是扑面而来。但对于那些并不希望成为完美存在的人来说，这已经是摆脱所有负面想法的状态。对于那些希望成为完美存在的人，现在必须克服他们内在最后的那些全知障的微细种子。

4) 第十级精神勇士的名字是什么？这时我们在第几道？给出梵文及相关的英语单词。

第十个精神层级被称为“广如星际的教授”，在梵语中是dharma megha”（法云地），在藏语中是chukyi trin。

梵文词dharma 既可以指修行方面的教授，也可能指存在的事物。它来自词根√dhir，意思是“持有”。相关的英文单词有tree（牢牢固定在地上的东西）；true（一个坚固的东西）；以及 throne（一个稳座）。

megha me 这个词的含义是“云”。它来自梵语词根√mih，意思是交融，或混合，传达的是“杂乱蓬松形状”的图像。相关的英语单词有mix、mingle和mélange。还有一个基本拼写相同的古老印欧语词根√meigh，意思是排尿或下细雨。它出现在英语单词mist（薄雾）中，可能与此有关。

5) 请解释为什么精神勇士的第十级的会是这样的名字。

在这一层级，我们已经有能力到达完美天堂，拜访先前已登圣地的先人，并向他们学习。我们即将能在宇宙中化现数十亿分身，去分享这本小书的教授，普将教法细雨，延绵传播犹如浩瀚星际。在这个层级，这发生在第十一层，“全然的光”。

6) 帕坦伽利大师说，我们可以到达一个地方，“当所知无量，世间一切则犹如小水洼般微小。”解释一下。

古代教授中清晰地划分了知道很多与真正的懂。他们说，你若真正懂一样事物的真实本性时本质，你也会理解了所有的事物（一通百通）：对你来说，整个知识体系被缩小到小水洼一般，你可以轻松地跨过它。当然这种对事物的知晓就是要直接理解它们的空性：在深度冥想状态下，看到它们是如何没有自性的。

7) 解释精神解药的这个理念；及其它对结束痛苦的意义；以及格西训练的最后时刻。

精神解药是一种正向的想法或理解，它一旦出现在意识中，就能消灭特定的负面想法或种子。

中国西部的僧人要培训成为格西的时间约为25年，高潮时刻是最后一天在全体僧人面前进行考试。所问的最后一个问题总是：“痛苦会结束吗？”最后的答案总是：“痛苦会结束，因为确实有一种对治痛苦的强大的精神解药。”

这个强大的解药就是直见空性，或终极实相：终极真理。而真理总会击溃虚假。我们都将变得完美。

8) 是什么力量让我们达到全然的纯净？并写上表达“力量”的梵文词，以及相关的英语单词。

对于那些安住于自己的本性——空性的人来说，就是意识的力量。这里“力量”的梵语是shakti，它来自一个词根√shak，意思是“能够”。一些相关的英语单词是quick（充满活力）、vivacious（活泼的）和biology（生物学，作用方式），通过印欧语系词根√gweih，因为最初是从√kshak演变到√shak，以及从√kwek到√gweih。

第六课作业答案

能断灭颠倒的金刚

1) 帕坦伽利大师被公认为印度瑜伽之父和古典舞蹈之父; 一个伟大的哲学家; 梵文语法学家; 还是个有成就的医生, 医学经典的作者。解释一下这五个看似截然不同的兴趣是如何紧密联系在一起。

瑜伽本质上是一种尝试, 将我们自己转变成完美生命——由光身与终极慈悲、全知的意识组合而成。这仅仅发生在“外在”与“内在”方法结合, 我们的中脉被完全打开时。

瑜伽体式是影响气脉的主要“外在”方法。舞蹈的艺术, 特别是正位, 同样是很重要的“外在”方法。而在舞蹈中假定圣人本性的这种舞蹈技巧则是一种至关重要的“内在”方法。

要清楚理解种子、空性和慈悲为何是影响所有内、外在终极改变的必要部分, 对哲学的研究就非常有必要。梵文源自内在气脉的声音和形状, 通过对梵文的研究, 我们就影响了这些气脉。

传统医学依赖于对内在身体运作的深刻领悟, 行医的渴望反映了实现瑜伽终极目标所需要的最深层的种子: 真正成为完美之人, 可以前往所有世界并帮助所有其他生命。

2) 为什么学习母语梵文很重要, 请给出四个理由。

(a) 梵文的基础知识和以梵文所著的重要文本, 让我们更准确、真实地说出瑜伽的短期目标和长期目标。

(b) 英文——事实上, 遍布世界大部分地区的各种语言; 包括从伊朗一路到冰岛, 以及北美和南美的语言——都起源于梵文。

(c)据说所有成为完美的人都会说梵文，他们说的话能被所有人以其自己的语言理解。学习梵文就种下了拥有该种能力的种子。

(d)梵文本身就源自内在气脉和内在风息的形状和声音；它是我们自己内在身体的声音，在我们体内鸣唱。

3) 给出梵文“经”的词根及其五层不同的味道。

(a)梵文词sutra来自词根√siv 或 √syu，意思是“缝合”，英文同根词是“sew缝合”和“suture缝线”。戴在婆罗门肩膀上的神圣细绳也被称作sutra。在这个意义上，sutra通常是一本将许多精辟陈述捆在一起的书，像一根绳上的珠子。

(b)“线”有时也是字面义：经文被书写在棕榈叶上，哪怕之后被写在纸上，这些松散的书页通常经由穿过打在长页中间的孔的一根线相连。

(c)Sutra一词的中国西部语言翻译为do。这个词的第一层含义是“简洁的”或是“短的”，表示一部经文通常是非常简洁、精辟、有力量的作品。

(d)中国西部语言中do的第二层含义是“十字路口”或“十字形”，两条或多条要路交叉的地方。一部经文表达了某些精神内容的重要观点的交汇。

(e)Do 的第三层含义是贯穿房间屋顶的主梁——意思是一部经文表达了我们的生活最核心的要义。

4) 讨论“瑜伽”一词字面意义的六种不同含义；一定要包括梵语词根和一些英语同源词。

(a)这个词来自于梵文词根√yuj，意思是“联合”。英文同根词是“yoke使结合”、“jugular颈部的”和“join结合”。“瑜伽”这个词表示“联合”不同感觉。当我们实现瑜伽终极目标时，我们已经实现了光身和一种终极慈悲、全知意识状态的结合。

(b)在身体感觉方面——参照内内在身——我们已经实现了哈他ha-tha，或日脉和月脉在中脉内的结合，这会触发光身的产生，让我们可以前往所有世界服务所有人。

(c)这种感官传统上也被运用在瑜伽住气的方法，或“压缩”，指的是在高阶练习中我们达到上行风和下行风两股力量的结合。

(d)尤其在秘密教法——更高阶的教授中——我们寻求内在和外方法的结合以获得精神圆满。外在方法的一个例子就是瑜伽体式或姿势。内在方法的一个例子是发展四种无限的态度，这会在后续的《瑜伽经》第一章中讲述。

(e)即使当我们练习瑜伽时，我们必须以恰当的方式将自己融入我们的练习当中，从而获得“连接”。这个意义反映在中国西部语言与瑜伽的对应词上，即 nel-jor。Jor在这里解释为“将一个人融入”到其精神练习中。Nel是nelmar的缩写，它的一个意义可以是“带着全然的正确性”或完美地跟随传统教导。

(f)中国西部语言中nelma也可以指代根本的现实——终极现实。在这个意义上，我们的瑜伽练习必须包含实现终极现实的直接感知，以及对构成这种现实的生命直接感知，这对于使意识的“扭曲”永久停止是很有必要的。“Yoga”一词的意义在《瑜伽经》第三小节也有表达，即谈到安住于他或她自己的真实本质的“见者”。

5) 帕坦伽利大师对瑜伽的定义是“停止意识的颠倒扭曲”。请解释一下，当我们说意识“颠倒扭曲事物”是什么意思。以用两种不同的方式看笔为例。

我看着一支笔，在某种意义上说我的感知是正确的：它是一个圆柱形的物体，我可以用它写些东西。但是另一种意义来说我的感知是不正确的。

即使我看着笔，我对它从何而来，它是如何运作的做出一定的假设：也就是我自动地相信它是由工厂生产出来，然后销往商店，而它能写是因为里面有墨水。所有这些假设简直是完全错误的：这就是当我们倒过来说“意识扭曲事物”的含义。

实际上，笔之所以向我显现——笔也只能向我显现——是因为我曾经照顾过他人。它能持续写字或者是产生影响仅仅是因为我曾经照顾过他人。

将笔组成到一起的那股特有的力量——“原子胶水”实际上是把所有原子、分子和事件绑在一起——是我曾经照顾他人的程度。当我可以自动、自然地看到笔和其他所有物品的组成，那么我就实现了瑜伽，也停止了意识对事物的扭曲。

6) 在概述了五种力量——五种我们可以用来推进我们灵性旅程的非凡的灵性技巧之后，帕坦伽利大师提出了他所谓的“另一种方式”来让我们加快旅程，甚至更快。解释此法。

它被大师称作“请求老师的祝福”——意思是将个人带到精神导师那里。达成至高精神目标是一个艰难的过程，比起精通钢琴或一门外语要求更多的训练。如果在这些世俗追求中也是需要专业老师的，那么就没有必要说在这个生死攸关的追求上我们是需要一位老师的了。接下来的工作就变成了找到一位真正的老师，然后以恰当的方式尊敬他们——没有他们，就不可能有真正的进步。

7) 出并简要描述四种量心修法，它能消除一切障碍，把我们带到爱的最高境界：成为一个完美的存在，站在十亿星球上，帮助那里的所有众生。

(a)无限悲心：希望所有生命都能从各种形式的痛苦中解脱。

(b)无限慈心：希望所有生命都能获得各种形式的快乐。

(c)无限喜心：希望所有生命都获得最高形式的快乐：永久终结所有负面情绪；以及达至圆满——成为能帮助所有生命的完美之人。

(d)无限舍心：希望所有生命都通过帮助和服务他人而从偏见中解脱。

8) 在《瑜伽经》的第一章中，帕坦伽利大师谈到“打破心识的颠倒扭曲的非凡之人”。谈谈这些人；给出其梵文单词、词根和英语同源词。

随着这个特殊的小节我们来到五道中的第三道：见道，在这里人们第一次感知到了终极现实——于是停了下来，至少停了一小段时间，停下意识对事物的扭曲。有过这种经历的任何人都极有可能成为有着光之身和了知一切、慈悲意识的完美之人；他们甚至可以提前看到未来并知道这种转变何时会发生在他们身上。

按照传统这些人被认为是在进化历程中一种完全不同也更高等的生命：宇宙中的所有生物可以被划分为两种类型，有过这种体验的和还没有该种体验的，通过到达见道，这些人此刻是“得领悟者”（尽管还不完美）。

这些人对应的梵文词是arya，来自词根√ir \，意思是“去、往。”因此这个词意味着“去到更高或更远地方的人”。英文同根词是“rise升起”、“art艺术”、“origin起源”和“orient东方”（太阳升起的地方）。不幸的是，“Aryan雅利安人、得领悟的人”这个词在近代史中也有一个不当的误用，表达的是一种种族优越性。

9) 请给出三个理由，为什么帕坦伽利大师将终极实相的直接体验比作水晶，更具体地说，比作钻石。

(a) 钻石是终极现实最重要的一种隐喻。其原因之一是，从终极现实的直接体验出来后，这位新的arya（证者）或得领悟者就自动自觉地在我们的、具有欺骗性的现实中努力寻找一些物品与他们刚体验过的终极现实相比较。每一位arya都无例外地找到同一个隐喻：钻石的隐喻。这是因为——在没有极限、没有最长的或者最短的、最大的或者最小的、或者任何最……的世界中——钻石是宇宙中确实存在的唯一的、最坚硬的物质：宇宙中没有任何东西可以切割钻石。思考这种终极的理念对我们来说非常重要，钻石因此也是静思的一种重要对象。

(b) 钻石也是完全清透和不可见的；如果现在在你我二人之间有堵钻石墙，我们甚至都无法看到它。如此一来，整天围绕在我们身边的每一个物体都有其终极现实，但是我们压根无法感知到它们中的任何一个，而这也是我们所有痛苦和死亡的根源。

(c) 钻石是由纯粹的碳元素组成，其原子有着完全对称的排列——这就是令钻石如此坚硬的原因（铅笔芯同样也是纯粹的碳元素，但是没有完美的对称性——所以当我们用铅笔在纸上划过时芯层刮开，就能写字）。尽管钻石不能被任何事物刮划，它们可以被损坏或者打碎。当它们是由完全同种的材质构成时，每一小块或每一碎片钻石都完全是一样的。这样一来，终极现实的每一个例子——我们身边每一个物体的终极现实——都是100%且完全一样。那就是说，由其本身而来的存在是完全缺失的；完全如此。

10) 然后帕坦伽利大师说，我们应该“安住于那个纯净念头中，永远不要忘记它。” 描述这如何应用于见道的两个阶段，并回顾发生在第二阶段的一些事件。

见道的第一个阶段是在深度冥想状态中直接感知终极现实；这是经由无数辈子努力得来的结果，第一阶段通常是不到半小时。这个人从其中出来并回到具有欺骗性的现实：意识开始再次扭曲颠倒事物。

你一直坐在冥想的地方，由直接看见终极现实所带来的影响，你会经历一系列非常深刻的领悟。这些领悟集合在一起就是我们所知的“四种神圣的现实”，或更为合适的说法是“四种领悟的现实”（真实或真正的精神领悟只能被感知过终极现实的人直接看到）。

它们包括直接看到自己成为完美之日；看到一个人在那之前是如何生活的；关于确实看到一个完美之人的智慧（因此在第一次就确定了）；关于古经文是绝对准确无误的且必须要保存的智慧；以及在直接感知终极现实前你从未有过哪怕一丝的正确感知，一次也没有的事实。

实际上，你已经从直接感知中出来，你开始再次错误地看着事物——但是现在你知道你是这么做着了的，尽管你无法帮助自己。所以“停留在那个纯净想法中，”也就是终极现实究竟是什么样子，那么“绝不忘记”变得尤为重要。

对终极现实和在该种体验之后所立即见到的真相保持正念，成为达至完美最后努力的关键所在。这种努力在接下来的24小时之内开始，这也是第四道的起始。

11) 一个受过适当训练的人，在直接感知终极实相之后的这几个小时里，会有另一个极其重要的领悟。写出并描述这种领悟，记得提及该领悟与内在身的关系。请补充一点，关于现见终极实相这个体验本身是如何与我们的内在身相联系的，以及这与我们通常认为的瑜伽练习有什么关系。

有着恰当训练的人同样也会经历终极之爱的直接感知，成为完美之人的愿望——在直接感知终极现实后的几个小时里。你直接感知到整个宇宙中的每一个生物。

你也知道你将在你的余生或几世里的每一小时都会努力服务这些生命，将他们带至完美。此刻这种终极之爱的体会就像一股看不见、清澈的光从心中倾泻并蔓延至每一个生命：紧压心轮的内在打结第一次完全破裂开来。

直接感知终极现实本身象征着身体中脉大规模的打开（尽管很短暂）。我们通常认为的瑜伽目的——主要是身体体式或锻炼——总是一直在帮助这种打开的

过程（通过外部的，或“敲打管道”的方式），这样终极现实得以被看见。

当我们持续练习内在和外在方法，并最终设法永久地打开这条中脉，我们的身体和意识终将转变成为一个全知的、无限慈悲的光之生命，可以同时去到无数世界帮助无数生命。

第七课作业答案

最后的枫糖甜甜圈

1) 请说出帕坦伽利大师在《瑜伽经》第二章开头列出的五种负面念头或烦恼。然后谈谈它们是如何代表一种产生和维持痛苦的流程或过程的。

帕坦伽利大师列出的五个负面的念头是误解、我执、贪爱、厌恶和执取。误解是指我们通常倾向于误解了我们周遭的世界来自于我们过去世：认为事物有自性，但事实上它们是来自于我们。

然后这个种子创造了我执，进入子宫的第一瞬间，我们的误解在此生就再次开始了：它明确地把“我”与其他人区分开，认为我们是来自于不同地方，而不是由我们过去的行为所创造。

因为我们以错误的方式与事物产生联系，我们开始有无知的贪爱和厌恶。喜欢美好的事物和厌恶令人痛苦的事物并没有错，但在这样的情况下，我们是主动误解好的事物和坏的事物从何而来：来自于我们如何对待他人。

“执取”这里指的是在贪爱或者厌恶的这一刻误解了事物。举个例子，当我们面对商店里最后一个枫糖甜甜圈时，我们可以选择自己吃了它，或者将它给其他想要的人。我们自己买了，因此耗费了我们的种子——如果我们将甜甜圈给出去，可以让种子延续。

我们因此开启了痛苦的另一个负向循环

2) 解释一下——以糕点店为例——在心灵经历了痛苦链的前五个步骤之后会发生什么。

痛苦链的第五环使我们在生活中的一个非常具体的时刻，误解了商店里的枫糖甜甜圈的本质。假设这恰好是商店里最后一个枫糖甜甜圈。我们相信，如果伸手去把它拿走，如果我们花钱买它；它就是我们的了；因为它是某人在某个地方烘焙出来的。

但实际上，这个甜甜圈的存在只是因为我们过去曾为别人提供过这样的甜甜圈。现在，拿走最后一个甜甜圈并没有错；但是，假设我们刚刚无意中听到排在我们后面的一位老太太对丈夫说，枫糖甜甜圈是她的最爱。

如果我们把最后的甜甜圈带走，那痛苦之轮的下一步将会发生。这是第六步：由于无明的喜爱和厌恶，种下（犯下）一颗种子，或是做了无明的行为。

3) 一个行为是如何在我们的意识留下印记或种子的，又是什么决定了种子的强度？

我们只要觉知到自己在做什么、说什么、想什么，就会种下种子。从这个意义上讲，意识就像一台极其敏感的摄像机，它正在记录我们生活中的每一件事情，一天24小时，一周7天，贯穿我们整个生命。

我们的动机、情绪的强度、对所做事物的觉知、经过多少计划或准备、影响的人或其他生命的类型、一件事的完成程度，以及事后的感受等因素，都会影响种子的强度，以及成熟的速度。

4) 基本上，关于生活的痛苦从何而来有三种选择。讨论它们。

第一个选项是，我们的生命只是自从大爆炸或宇宙第一事件以来随机原子粒子相互碰撞的巨大巧合。这是科学的观点。我们在生活中遇到的每个人的独特个性和面孔只是一些不可思议的意外，这无疑让人感觉不对劲。当然，整个没有原因的“第一”事件的想法本身就与科学的最基本规律相矛盾。

第二个选项是，某个更高的、无限慈悲的智慧创造了一切和每个人，并以这样的方式创造一切：我们总是在老年、癌症、战争、死亡痛苦中失去一切。（不过必须要说的是，有一些无所不知的生命一直在我们身边徘徊着，等待指引我们获得完美的幸福；但除非我们通过照顾他人来收集到必要的种子，否则他们无法这样做）。

第三个选项是，事物来自于种子：这对天地万物是完全公平的，我们对他人做了些什么，好事或坏事，都会回到我们身上。

5) 为什么感情会恶化？

我们遇到某人，心动的人，而且这种感觉是相互的。六个月后，我们无法忍受对方。出了什么问题呢？当我们试图找出一段关系变坏的原因时，往往找错了地方。这不是任何一方的错，也不是说你没有做这样或那样的事情来试图修复关系。

我们遇到喜欢的人是因为种子在我们的意识中成熟了，并创造了他们。这颗种子的力量在形成这个人的过程中自然而然地，每时每刻，日复一日地消耗着。当种子的力量耗尽时，关系也将终结。

除非我们知道如何种下新的种子，或是使原来的种子延续，不然无论我们做什么，所有的关系都必定会结束。这是第二种类型的苦，变苦，它也导致我们的身体和意识变老、衰败和死亡。

6) 为什么人会有痛苦？

正如帕坦伽利大师说：“我们正在摆脱的痛苦是未来的痛苦”。我们可以把生活中的事件想成是水泥。现在发生在我们身上的事就像干了的水泥：一旦痛苦真正发生在我们身上，导致这种痛苦的意识种子已经打开了，通常我们几乎不能做什么了。

不过我们可以影响未来甚至今晚将发生在我们身上的痛苦，如果我们清楚地了解如何对意识种子下功夫。这些即将发生的事就像湿水泥，我们仍然可以影响它们，甚至完全转化它们。

这让我们直接洞察到为何好人会受苦这样的老问题，以及为何欺骗他人的人变得富有。所有苦难只可能来自于过去曾经伤害过他人；此生过得很好的人仍然会受前世行为的影响，尤其是如果他们没有接受过训练去管理意识种子。

当一些人看似因行善而受苦时，这只是两个事件相继发生而造成的幻觉：这些事件实际上没有任何联系。这同样也适用于坏人看起来很成功这样的情况。

记住这个事实对我们来说很重要，否则我们可以会在践行中气馁。在做好事和体验它的结果之间总有时间差：即使是意识种子的成熟也需要时间。

7) 用英文和梵文分别说出瑜伽之道的八支。

这八支分别是自我控制(yama)、遵行(niyama)、体式(asana)、呼吸控制(pranayama)、感官收摄(pratyahara)、专注(dharana)、持续专注(dhyana)和完美冥想(samadhi)。

8) 给出自我控制的五种形式，并说明为什么它们，以及五种承诺构成了八支的前两支。

自我控制的五种方式是避免伤害他人、总说真话、永不偷盗、保持性纯洁、克制占有欲。

这两支在放在瑜伽八支的前面是因为为了让其他几支能够成功，我们要避免种坏种子和积累好种子。

9) 说出构成（瑜伽八支中）第二支遵行的这五种承诺

五个承诺是保持纯净、对自己拥有的感到满足、为了更高的目标吃苦耐劳、持续参加学习,寻求大师的祝福。

第八课作业答案： 止息

1) 我们旧有的坏种子能在成熟打开之前被消灭吗？如果可以，简要描述一下是如何做到的。

我们可以运用具有净化作用的四力量去摧毁旧的坏种子。第一个力量是静静地回顾我们对种子的所有理解，想想我们的使命，去拯救世界。

第二个力量是明智的忏悔——而不是内疚——对我们过往的行为和它们的杂草将会延误我们的命运感到忏悔。第三个也是最重要的力量就是严格避免犯下同样的错误——如果我们觉得自己不能承诺永远不犯的话，那么就承诺在一段时间内不再犯。

第四个力量是采取一些特定的、正面的行为去反向弥补之前的负面行为，例如，如果我们做了一些伤害他人身体的事，就去医院里做一段时间义工。仅仅是抽出一些时间去思维种子是如何运作创造出我们的世界，就是最强大的反向弥补行为。

2) 我们是否必须知道我们在过去所做的具体的行动，以消除它的负面种子？

通常，我们在经历着过往行为导致的痛苦结果，却已完全不记得做了什么。像这样的事情，我们能够从逻辑上推理出我们一定曾经做了什么才经历目前的痛苦——需要的时候，可以查阅种子及其结果的权威经典。然后我们就可以相应地运用四力量。

3) 根据帕坦伽利大师的说法，阻止世界暴力的唯一方法是什么？

世界上的一切，包括我们自己，都是由我们自己意识里的种子投射出来的。种

下的种子及其结果之间总是存在相似性。因此停止世界上暴力的唯一方法就是要停止在我们自己的意识里种下暴力的种子。而要做到这一点的唯一方法是停止以暴力对待他人。

4) 《瑜伽经》中一些最重要的词句说，“在你的世界里一切冲突都将终结”。解释为什么这些话如此重要。

关键是意识种子只能由自己种下并体验：我不能为你积攒种子，你也不能把你的种子给我或转送我。而种子成熟或其产生的体验也只能是由做出这个行为、种下这颗种子的人去经历。拒绝参与暴力是让暴力永不发生的唯一途径；但这只发生在那些拒绝暴力的人身上：只有在他们的世界里，一切暴力才永远不会发生。

5) 如果种子是个人自己积累的，那么为什么一群人可以共同经历一个事件，比如恐怖袭击，会同时影响很多人，又或者一班人可以聚集在一起享受完美智慧？

当一群人一起做某事，他们将一起经历集体行为所带来的结果。那些受到恐怖袭击的人们曾经共同参与了某些暴力行为。例如，一个国家决定发动对另一个国家的战争。那些一起坐在《瑜伽经》课堂上的人们，过去给他人提供过享受这样课程的机会。

6) 陈述并举例说明当瑜伽之路上种子成熟回报时，我们会体验到逐渐净化我的世界的四个阶段。

假设你很小心，从不以暴制暴，或者以愤应怒。此回报的第一阶段是“惊讶”：工作中总找麻烦的人居然热情地和你打招呼。然后是很明显的：几乎工作中所有人都开始朝你微笑。接下来神奇的是：世上的战争突然终止。最后是不可思议的：你身体停止衰老，并开始逆生长。

7) 请说出练习瑜伽体式的两个最初目的(不包括瘦腰)。

瑜伽体式原本的目的之一是帮助瑜伽练习者获得身体力量和柔韧性，从而能够长时间坐着一动不动地深入冥想。另一个目的是让身体处于能够帮助打开各个内在气脉的体式中，促进气脉中的气和智慧的运行，最终触发身体转化为彩虹身。

8) 哪三种持续的幸福健康是来自练习瑜伽体式？

如果我们正确而持续地练习瑜伽体式，我们将获得物质身体（内在身体和外在身体）持久的幸福感；因为风息在气脉里恰当的流动而给意识带来的意识平静；最终侧脉融入中脉，使肉身转化为光身。

9) 帕坦伽利大师说，正确地练习瑜伽体式可以帮助我们避免两极对立，或对差异的错误印象。讨论这在身体层面上是如何运作的，然后列一些错误分别的例子。

两条侧脉内——日脉和月脉——携带着错误分别的想法。如果我们有大量的内在风息或气运行在侧脉中，我们会倾向于以不健康的二元对立观感知事物：无论是主体还是客体，都不来自于我；“你”和“我”的概念都不来自于我；以暴力回应那个不来自于我的人的暴力，或者通过和那个不来自于我的人讨价还价来回应暴力。我们将内在风息移入中脉，一定程度上归功于练习瑜伽体式，我们将开始看到“第三选择”真的奏效

10) 解释在深度练习中，呼吸是如何以及为何会停顿一段时间。

呼吸停止是因为：当我们的意识非常敏锐，专注在单点上，念头就停止了，也让内在风息和气静止了，由于全身呼吸和内在风息之间的共振，呼吸也静止了。（当我们在深度专注时，例如读一本好书或者努力倾听微弱声音的时候，我们也能看到这种现象的发生。）

随着这个过程更加深入，呼吸停止了，因为内在风息从侧脉进入中脉，这也会触发对终极实相的直接感知。呼吸之所以停止是因为那么长时间里我们都一直慈悲地对待他人，我们有非常纯净的种子让我们看到自己不再需要呼吸。于是我们就接近直接感知终极实相，并将肉身转化为光身。

11) 最高形式的感官收摄是什么？

当感官收摄达到很高程度，意识就很容易专注。这将走向“对感官最高程度的控制”，与终极实相直接交流。

第九课作业答案：

日月相合

1) 瑜伽八支中的最后三支在《瑜伽经》的第三章中有论述。简单地说出并描述这三支的名字，然后解释它们的合力对瑜伽的目标——创造完美的身体——所起的作用。

专注是把注意力集中在一个单点或对象上的能力，持续专注是在一段时间内保持这种状态的能力。完美冥想，是八支的最后一支，指的是当我们专注并固定在这个对象上时，能够看到它的“明光”或空性的能力，即看见或最终直见此对象并非来自于它本身的能力。意识到我们自己的身体和意识不来自于它们本身，没有任何自性，而只是来自我们是否曾经善待他人所累积的种子的投射。这是获得完美身体唯一最重要的一步。

2) 帕坦伽利大师解释“明光”的意思是没有任何事物具有任何自性。但这是真的吗？举个例子，火不是有它自己的自然存在的性质灼和热吗？

火的确有灼热和燃烧的自性，但说这个性质属于火本身，则不正确。也就是说，热的性质并不存在于火中。相反，我们在火中感知到这种特质，只是因为我们自己的意识种子罢了，它来自于我们自己过去的种子。有了不同的意识种子，我们也有可能体验到火是清凉的，并能把它拿在手里。

3) 在《瑜伽经》的第三章中，帕坦伽利大师指的是“空”的概念。描述一下枫糖甜甜圈的空，以及它是如何与所有瑜伽的目标——成就圆满或快乐——联系起来的。在此过程中，解释“空”的梵文单词，并给出一些相关的英语单词。

我们用枫糖甜甜圈作为例子，指代我们非常喜欢的、很难与别人分享的东西（特别是如果它是蛋糕店里最后一块的话）。我们通常认为，我们在商店看到的甜甜圈，是由商店里的后厨制作或创造出来的。我们能否买到它，取决于我们是否有足够多的钱。

而实际上，甜甜圈是空的，或者说不存在这样的甜甜圈。它之所以出现在商店里，只是因为我们过去曾经给过某人一个甜甜圈。我们之所以能感知到它，只是因为当我们与某人分享甜甜圈时，在意识里种下了令我们能感知到它的种子。“空无”或“空性”这两个词的意思显然并不是说甜甜圈不存在，或在某程度上它并非真实。

“空无”或“空性”的梵文词是shunyata，在西部语言里是tongpa-nyi。Shunyata这个词包含shunya和ta两个部分。ta是后缀，意思是事物的状态，这和英语中的后缀tion有关，在单词“creation创造”或“situation情境”即可看到。Shunya来自词根√shu，意思是膨胀，就像泡沫膨胀时内部的中空一样。与之相关的英语单词，观察到的有梵文字母s变成英文字母c的典型变化，例如cave(空的空间)；cumulus(膨胀的云)；甚至还有church教堂(最初的意思是权力膨胀)

4) 描述阳脉的位置和外观;将其与后来古典瑜伽文本中最常见的梵文名称联系起来;并给出一个相关的英语单词。也描述一下流经这条气脉内的内在风息相关的主要负面念头。

日脉在脊柱的右侧，沿着脊椎向下延伸。从颅骨下的右侧鼻孔向上延伸到头顶，然后再向下弯曲，直到到达性器官的顶端。

日脉的颜色据说是“不透明的或”无光泽”的暗红色，因为有大量的”红色元素”流经它，这种元素有一个大致的生理对应物质——就是经血。

在后来的经典瑜伽文本中，日脉最常使用的梵文名称是pingala，字面上的意思是锈红色，相关的英文词是“pink, 粉红”。

日脉的另一个名字是”所执之脉”。我们对周围对象的误解（与之相反的是，我们对执着这些对象的主观意识状态的误解）就是通过这个气脉产生的。如果我们能够静止这条气脉内的风息，那么我们就能够了解外部世界——了知地球。

5) 描述月脉的位置和外观。给出在后来关于瑜伽的经典文本中，有关它的最常见的梵文名称，然后给出一些相关的英语单词。也描述一下流经这条气脉的主要负面念头。最后给出与流经该气脉的内在风息相关的主要负面念头。

月脉起始于左鼻孔的外侧，往上到头顶，然后向下沿着脊柱左侧到腹股沟，最后到达阴茎或阴道的顶端。由于与精液有关的元素占主导地位，它呈暗淡的乳白色。在后来的瑜伽经典文本中，这条气脉用得最多的单词是ida #f, 这里指的是一种乳白色的饮料。与之关联的英文词是udder（牛、羊的乳房）和exuberant（活力），代指乳房或乳头。与这些词相关的还有英文中的daughter（字面意思是duhitir，家里的挤奶女工）和dugs（意思是乳头），以及female（女性、“予奶的人”），源自印欧语系词根dhei，意思是吸奶。

在月脉中穿行的是我们对主体的本质产生误解的念头（相对于客体）：例如，与误解周遭的事物相反，在这里我们误解的是我们自己，误解的是我们自己的意识（意识事物）。（值得注意的是，一些文本颠倒了流经日脉和月脉的主要负面念头，他们说误解主体的念头流经日脉，误解客体的念头流经月脉。）

6) 解释日脉和月脉是如何与“哈他”这个词以及“哈他瑜伽”的概念相联系的。

梵文单词hatha来自ha和tha两个部分。这里的ha指的是太阳（留意我们之前讲到古印欧语系中的词根h）。Tha指的是圆盘或行星的形状，更具体地说，是指月球。这里的“太阳”是日脉，“月亮”是月脉。

当我们谈到哈他瑜伽时，我们指的是连结（这也是瑜伽一词的基本含义）日脉和月脉的练习。意思是挤干或挤压出在它们之内流动的气，并把能量导入中脉，然后触发光身，并产生能够在同一时刻服务所有生命的能力。

7) 谈谈我们的二元意识从何而来，务必区分这种倾向的“好”和“坏”版本。然后给出一个现实生活中的例子，说明我们如何处理错误的二元观念。

两侧气脉——日脉和月脉——直接导致我们的二元对立感，特别是我们以消极的方式去思考“我”和“你”的这种倾向。区分“我”和“你”并没有错，它们也确实存在，而且这种差异实际上可以为我们达到终极目标提供基础。

但重点在于，我们要把寂止和智慧的合力集中在这一区别上：意识到“我”和“你”之间的区别是易逝的、是人为的；不是绝对的，是从我们自己的意识种子中萌发出来的。我们可以有意识地影响这种区别，将我们对“我”的感受延伸至我们周围的人，从而影响种子本身的源头。

典型的二元对立体现在我们所做的任何一种抉择；例如，决定如何应对恐怖主义的威胁。我们的两条侧脉会逼使我们认为，在应对暴力时，我们只有两种选择：要么被动地应对（有时候似乎有效，但似乎也会导致他人使用更多的暴力来对待我们）；或者我们可以以暴制暴（这有时似乎也有效，但有时也会适得其反，再次带来更多暴力）。

这两种方法似乎都无法持续奏效的原因是，我们被迫产生了错误的二元对立感。我们在面对每一个选择时，就好像事物是自性存在的一样。为了避免这种错误的二元性，我们要运用合力的作用，明白我们只能通过为未来种下适当的种子一成为园丁一来影响事件，而不是试图操纵当前这个看似自性存在的对境。

8) 描述中心通道的物理外观和位置。然后给出它在大多数后来的经典瑜伽文本中使用的主要名称，这个名称的含义，以及一些相关的英语单词。最后，描述通过这条通道与内部风相联系的思想类型。

中脉是半透明的金红色（与两侧气脉的暗红色和白色相反）。其直径略大于侧脉（大约一根吸管的宽度）。它从眉心中间向上延伸至头颅底部，再沿着脊椎内侧向下延伸到腹股沟，再延伸到阴茎或阴道的顶端。

在后期的瑜伽经典文本中，中脉最常用的名字是sushumna，或光脉。这是“-sushumna”可以代指太阳光中照亮和温暖月亮的成分：因此，在某种意义上，中脉有助于日脉和月脉的互动和最终结合（” ha-tha哈他” 瑜伽）。

Sushumna这个词有三个部分：su再加上su，最后是mna或manas。Su的意思是好；它来自古老印欧语系词根esu，有“相同”的意思。在希腊语中，去掉s，直接变成eu。这个eu出现在euphemism委婉语（以好的方式来表达某事物）、euthanasia安乐死（被认为是好的死亡方式）和eurhythmics韵律学（好的节奏）中。

Manas的意思是意识，可以在英文词“mind意识”，“mental意识上的”和“man人”（思考的野兽）中找到。“Su”和“manas”合在一起的意思是仁慈的，善良的和愉快的。在这对组合前再加上第二个“su”，使得它更具有强烈的肯定含义，强调中脉中的善念。根据梵文字母组合的规则，第二个“su”将原来的“su”变为“shu”。

有趣的是，人们认为“hymm赞美诗”或“sacred song圣歌”与“sushumna中脉”中的“mna”来自同一个词根，中脉是梵文神圣声音所流经的气脉。

在这条气脉中流动着我们所有善良和纯净的念头 - 特别是我们所有的智慧，我们所有对事物真正来自哪里理解。

9) 解释“脉轮”这个词的字面意思; 提一些相关的英语单词; 然后将这个名称与内在气脉的结构联系起来。

chakra 一词的字面意思是轮子。当我们的内在身在子宫里形成时，两条侧脉便已缠在中脉周围：我们已经在开始误解自己和我们的环境。支分气脉从这些阻塞点向水平方向延伸开来，像轮子的辐条一样向外展开。从头顶往下看中脉，我们会看到轮子的形状。

Chakra这个词指代的是重复，或者说，一个重复的词根，强调行为的重复和强化。在这个情况下，词根是√kir，意思是“做或创造”，最初的重复是类似于kirkir的词，后来演变成“chakra脉轮”。其意思是说，轮子反覆执行其功能，一遍又一遍地做同样的事情。相关的英文词当然还包括“create创造”，“cereal麦片”（重要的种植食物）和“crescent新月”（渐盈的月亮）。

10) 解释脐脉轮在形成内在气脉中的作用，以及阐明阳脉和月脉与天上的太阳和月亮之间是否有任何实际联系。

日脉和月脉，与天上的太阳和月亮之间有直接关系。两者都是由我们内在相同的种子所创造的。我们可以把外面的太阳和月亮，想像成内在日脉和月脉的投射。我们的身体——血管、神经系统和骨骼结构——是我们在子宫里成长时围绕着气脉形成的。这些气脉本身开始在脐轮周围扩散；我们的骨骼、神经和血管在这些气脉上生长，就像冰雪围绕树枝一层层堆积起来一样，呈现出它的全部轮廓。

外部世界也在这些层的周围形成，因此太阳和月亮提供了一幅地图，我们可以用它来了解我们的内在结构。举个例子，如果你住在纽约，那么毫不夸张地说，西侧高速公路、通往东边的罗斯福大道和沿着市中心的第五大道，实际上是你内在身体的直接反映。

11) 解释在作用于关键点(在藏语中是ne du nunpa)的理念，以便将一个脉轮从阻塞点变成一个发光的，和高度精神领悟的中心。要讲到树的类比。

脉轮既可以是阻塞点，但只要我们能释放两条侧脉的束缚，它也可以是超凡精神能力的释放点。做到这一点的一种方法是在”关键点上下功夫”，通过内在集中我们的专注力、理解特定脉轮的运作方式；或通过外在瑜伽体式和呼吸，把意识带到关键点。

需要着重强调的是，如果做得不正确，会产生反效果，会让结变得更紧。我们必须利用好对事物来自哪里的深刻理解：也就意味着我们要自动运用好四无量心的慈心及其余几个，因为照顾他人是所有好种子及其所创造事物的来源。

经典中给出的例子是：我们要砍一根大树时，可能需要努力几天甚至几周后才会看到一些明显的进展，而且也让自己筋疲力尽。这与我们做了很长时间瑜伽，但并没有运用爱和内在智慧同样的道理。

而如果我们能将合力和慈爱专注作用于脉轮上，这就像一个人对树的根系了如指掌。他们只需要将一个楔子插进树根上某个定点，几天后再回来时，那颗树已自行死去并倒下，无需枉费力气。这个楔子就是我们的专注，智慧与爱的合力。

12) 当心轮完全打开会发生什么？

当心轮完全打开，我们会体验到终极的爱，这里指的是成为一个完美存在的真实愿望，可以站在十亿个星球上，帮助所有的生命。再次，这是把合力专注于心轮时，我们能够了知的一种“意识”。

这种体验只在第一次发生时持续几分钟。感觉就像有一束晶莹剔透的光从胸膛射出，并触碰到每个生命。同一时刻，我们能直接看见宇宙中每个生命的脸，我们也会看到自己会是那个帮助他们获得终极快乐的人。

13) 当我们最终成功地让内在风息停留并消融进中脉，我们就成为了一个可以帮助十亿个星球中任何生命的完美存在。这个存在拥有四种形态或四种身体；给出它们的英文和梵文名，并作简要描述。

当我们最终成功地将内在风息带入中脉，留在中脉中并消融时，我们就成为了一个完美的存在，能够帮助十亿世界中的任何一个人。这个完美的存在有四种形态；分别用英文和梵文命名，并简要描述。

(a) 本性身 (Svabhava Kaya)

在某种程度上，我们已经拥有了完美存在的第一部分，而且本来具足。显而易见，我们并不是我们所认为的那个“我”：你并非他人所称呼的你，或你的名字；相反，是先有这个名字——也就是种子打开的图片——然后你才成了“你”。既然你并非当下的这个你，因此你可以成为任何的你——一个完美的存在，而且一直都是。这种可得性就是你的第一个身体，它有时也被描述为其他三个身体的空性。

(b) 智慧身 (Jnyana Dharma Kaya)

当你成为一个完美的存在，你就拥有了全知：能够在同一时间直接了知一切处所，一切时（过去、现在和 未来）的所有事物。但不要把它和全能相混淆，全能是指具有无所不能的力量。即使是一个完美的存在，也无法超越这一规则——也就是每个人都是通过如何对待他人创造出自己的世界的。这个“身”本质上指的是你完美的意识状态。

(c) 乐国身 (Sambhoga Kaya)

这是你的”总部”身，是你居住在乐国的中心身体，一种完美的体相。

(d) 化现身 (Nirmana Kaya, inmaR[kay)

在我们达致完美的几毫秒内，我们就能发送出无数形式的身体到无数的星球上去帮助他人。

第十课作业答案： 我们必须成为园丁

1) 在兴许是《瑜伽经》中最重要的一句偈颂中，帕坦伽利大师说：“我们必须成为园丁。”这意味着什么？与园丁相反的是什么？

一旦我们通过认知到事物来自于我们这边而“摧毁了那层迷障”，我们就有了去创造自己的未来、自己的天堂的能力。我们掌控自己的生活，并有意识地播下我们需要的种子，以看到一个完美的世界，一个没有痛苦的世界。

我们领会到，事物和看似由它导致的其他事物之间实际上没有任何联系：例如，汽油不能驱动汽车。我们了解到，使汽车开动的唯一方法是确保他人可以到达他们想去的地方。我们愿意花时间，有耐心、有目的地播下种子，并等待预期的结果出现。

与园丁相反的则是我们所说的“机械爪”。这是一种粗暴的企图，企图操纵我们的现实，以便即刻得到我们想要的东西。例如，如果我们迫切想去某个地方，我们可能会偷一辆车。但事实上，偷窃别人出行工具的行为永远不会致使我们到达某处。如果这看起来有效，那只是因为我们过去曾帮助别人去到了某个地方，而不是因为偷窃。



YOGA
STUDIES
INSTITUTE

YOGASTUDIESINSTITUTE.ORG



• YOGA THAT CHANGES YOUR WORLD, NOT JUST YOUR BODY •