



第一部分： 我们必须成为园丁

阅读材料一

चतुर्थः कैवल्यपादः ।

Caturthaḥ kaivailyapādaḥ

全然纯净篇

Chaturthah Kaivailya Padah

关键词：

1) 全然纯净

bashikpa

笔记

IV.1

जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः॥ १॥

Janmauṣadhimantratapaḥsamādhijāḥ siddhayaḥ

超能力的获得可以是源自天生，
或是通过药物、咒语、极端练习，
或深度冥想而获得。

(天生药物咒苦行，及其深度冥想定，能生神通力奇迹)

desha bandhash chittasya dharana

关键词：

1) 草药/药丸

sekdzin, men

2) 咒/密语

ngak

笔记

IV.2

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्॥ २॥

Jātyantaraparīṇāmah prakṛtyāpūrāt

不同的出生之间生命的转化完全受制于自然规律

(生不由己自然律)

jatyantara parinamah prakirtyapurat

关键词：

1) 中阴

bardo

笔记

IV.3

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत्॥ ३॥

Nimittamaprayojakam prakṛtīnām varaṇabhedas tu
tataḥ kṣetrikavat

要从中获得解脱，
我们必须摧毁那覆盖事物本性的迷障。
于是我们必须成为园丁。

(若欲从中获解脱，撕毁法性遮蔽纱。还须成为智园丁)

nimittam aprayojakam prakirtinam varana bhedas tu tatah kshetrikavat

关键词：

1) 园丁

shingpa

笔记

IV.4

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात्॥४॥

Nirmāṇacittānyasmitāmātrāt

只有心识状态回归本源自性时无量化身才可能显现

(唯其自性，能生万法)

nirmana chittanyasmita matrat

关键词：

1) nirmana

trulpa

笔记

IV.5

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम्॥५॥

Pravṛttibhede prayojakam cittamekamanekeṣām

当你摧毁错误的见解时，
心识才能从一或多的概念中解脱出来。

(正当摧毁灭谬见，心识不落一或多)

pravirtti bhede prayojakam chittam ekam anekesham

笔记

IV.6

तत्र ध्यानजमनाशयम्॥ ६॥
Tatra dhyānajamanāśayam

通过高层次的冥想，
将摧毁仓库。

(抵达深入定，烦恼藏尽灭)

tatra dhyanaJam anashayam

笔记

IV.7

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्॥७॥

Karmāśuklākṛṣṇaṁ yoginastrividhamitareṣām

真正瑜伽行者的行为

既非白也非黑。

其他人的行为则有三种。

(真正瑜伽修行者，所作非白亦非黑；余人行为有分三)

karma-ashukla-akirshnam yoginah trividham itaresham

关键词：

2) shukla

karpō

3) kirshna

nakpō

笔记

IV.8

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिवासनानाम्॥८॥

Tatastadvipākānugūṇānāmevābhivyaktirvāsanānām

其所作所为在那一刻将致之后果，当视当时所种种子而定。

(由此产何相应果，当视过往所作业。)

tatas tad vipaka-anugunanam eva-abhivyaktir vasananam

关键词：

1) vipaka

nammin

2) vasana

bakchak

笔记

释论一

我们必须成为园丁

第四块基石：全然纯净篇

IV.1-3 超能力的获得可以是源自天生，或是通过药物、咒语、极端练习，或深度冥想而获得。不同的出生之间生命的转化受制于自然规律。要从中解脱，我们必须摧毁那覆盖事物本性的迷障。于是我们必须成为园丁。

天生药物咒苦行，及其深度冥想定，能生神通力奇迹；生不由己自然律；若欲从中获解脱，撕毁法性遮蔽纱。还须成为智园丁。

Chaturthah Kaivailya Padah

Janmaushadhi mantra tapah samadhijah siddhayah.

Jatyantara parinamah prakirtyapurat.

Nimittam aprayojakam prakirtinam

varana bhedas tu tatah kshetrikavat.

第一章带领我们通过五道，走向完美。接下来的两章主要描绘如何透过瑜伽八支到达那里。现在最后一章，第四章，将带领我们穿越意识的细微层面去往同样的地方。

要获得我们所提及的特殊能力，方法有很多。比如，如果有人特别执着于他的房子，那么在他死后，他的灵体或魂魄将有可能回到其生前所执着的那所房子，并且拥有类似于穿墙走壁的超能力。

死去的人在灵界，等待来生的期间，会自动获得类似的超能力，并会试图联系他们生前爱的人。这种存在及其类似的超能力，将会在七周之内自然终止。

有些人还可以通过药草或药物，或是通过诸如不眠不休或激进断食这样的极端练习来获得特殊能力和幻觉。也有些人通过念诵一些特殊的咒语获得飞行与控火的超能力。

所有通过这些方式而获得的超能力，问题是无法任意持续。所以，我们必须掌握深度冥想，洞悉万法显现所具有的性质皆源自我们的种子。因而我们必须默默地、愉悦地以及持续照料我们的心识这个花园，创造出天堂。

仓库的摧毁

IV.4-6 只有心识状态回归本源自性时无量化身才可能显现，
当你摧毁错误的见解时，心识才能从一或多的概念中解脱出来。
通过高层次的冥想，将摧毁负面种子仓库。

唯其自性，能生万法。
正当摧毁灭谬见，心识不落一或多。
抵达深入定，烦恼藏尽灭

*Nirmana chittanyasmita matrat.
Pravirtti bhede prayojakam
chittam ekam anekesham.
Tatra dhyana jam anashayam.*

上一章提到一个最重要的能力就是分身幻化，或者说能将自己发送出去帮助某个人，直至帮助无数人的能力。每种能力都需要一种称之为“自在幻化状态”的特定意识状态。也是因为万法的本性，也唯有此万法之本性，我们才有可能趣入这种状态境界，而这一切当源自于我们善待了他人。

在古代，流行一个练习，叫做“非一亦非多”，用以观察推论事物如何真正来自于我们。若没有看到汽车的零部件，你就不会看到一辆汽车。但你即使有了汽车的所有部件，但却仍然没有一辆车——因此汽车的零件不是汽车。

因此，如果说要看到一辆汽车，你得看到那些零件，而那些零件并不是汽车。那么这辆汽车本身从何而来的呢？更不用说两三辆这样的汽车了。

一旦掌握了你自己心识的本质，一旦通晓幻化无量分身去帮助他人这个概念的本质，那么你已经成功了一半。

正如我们在第一章末尾所看到的，针对事物的实际运作规律去做冥想，便能摧毁负面种子的仓库。园艺不仅要栽花，同时也要除草。

获得我们人生的掌控权

IV.7-8 真正的瑜伽行者，其行为非白亦非黑；
其他人的行为则有三种。
其所作所为在那一刻将致之后果，当视当时所种种子而定。

真正瑜伽修行者，所作非白亦非黑；
余人行为有分三。
由此产何相应果，应视当时所作业。

*Karma-ashukla-akirshnam yoginah
trividham itaresham.*

*Tatas tad vipaka-anugunanam
eva-abhivyaktir vasananam.*

加入我们的人生完全由我们心识中萌芽的旧种子所主宰，按这种逻辑，我们人生将有点令人沮丧。这样的话当下再多的努力都是无用的。难道我们只能听天由命吗？

而耕耘你的现实，意味着你将夺回人生的掌控权。这意味着你真正明白如何心想事成，因为现在你确切地知道要种什么种子，以及它们将如何成熟。这就是瑜伽，这就是真正的实践。

大多数人都持续在自己的心识花园里盲目地撒下三类种子：时不时地播撒下许多小小的黑色负面种子；由于对事物持续且根本的误解而种下的大量“中性”种子；以及偶尔帮助他人时所种下的少量白色好种子。

要明白，即使是种下的白种子，若当初没有带着理解，它们也依旧会引起痛苦，因为它们会耗尽。数百万计的白种子创造了你的生命，而正当你读到这些文字时，它就正在不断消耗。真正的瑜伽行者在行善事时会带着理解；他们不会种下不净的白种子或黑种子，而只会种下纯净的白种子，因此也做到了自主人生。

练习一

课后作业，部分一

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。
2. 解释表达“全然纯净”的梵文名中三个不同的部分，并写出该名词的其他层含义。
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”。
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？

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？

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？

7. 为什么理解事物非一亦非多能帮助我们化身无数呢？

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？

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。

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？

冥想作业：每天15分钟，分析冥想。回顾一下你在过去24小时内做过的好事，确保带着清晰的觉知，知道这些好事会给你带来什么好处。

冥想的时长和日期 (未完成此部分的作业将不予接受):

小测，第一部分

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。
2. 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？
3. 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。

4. 解释八支的最后六支和七支在直接感知空性或究竟实相中所起的重要作用。
解释为什么直接看到空性很重要。