



第三部分：  
我们如何听到自己的想法

## 阅读材料三

### IV.17

तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम्॥ १७॥

Taduparāgāpekṣitvāccittasya vastu jñātājñātam

心识是否能觉察到  
一个基础（对境），要取决于  
它是否有接触到该对境。

问心是否有取境，且看与境触几许

*tad uparaga-apekshitvat  
chittasya vastu jnyata-ajnyatam*

关键词：

1) uparaga

nyerchak

2) chitta

sem

3) jnyata

she-gyur

# 笔记

## IV.18

सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात्॥ १८॥

Sadā jñātāścittavṛttayastatprabhoḥ  
puruṣasyāpariṇāmitvāt

心识的运转始终也是  
心识能觉察到的对境，  
因为这不需取决于每个人的精神净化程度。

心之所动亦所见，无谓不依个人修  
*sada jnyatash chitta virttayas tat prabhoh*  
*purushasya-aparinamitvat*

关键词：

1) virtti

gyurwa

2) purusha

kyebu

# 笔记

## IV.19

न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात्॥ १९॥

Na tatsvābhāsam dr̥śyatvāt

并不是因为心识能觉知自己，否则它就同时又是它所见的这个对境。

并非识能见自身，否则是见亦所见

*na tat svabhasam dirshyatvat*

关键词：

1) svabhasa

rang-nang

2) dirshya

taja

# 笔记

## IV.20

एकसमये चोभयानवधारणम्॥२०॥

Ekasamaye cobhayānavadhāraṇam

如此，它们就是一，  
就没有了执取客体的主体。

如此二者就是一，无有能见之主体  
*ekasamaye chobhaya-anavadharanam*

# 笔记

## IV.21

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसङ्करश्च॥ २१ ॥

Cittāntaradr̥śye buddhibuddheratiprasaṅgaḥ  
smṛtisaṅkaraśca

当人能觉知到心识内的事物，  
那则一定既有知也有所知；  
然而，这是由于回忆和种子的缘故所致。

心能觉知心内物，则定有知与所知，乃忆与业之缘故。

*chitta-antara dirshye buddhi buddher  
atiprasangah smirti sanskarash cha*

关键词：

1) buddhi

shepapo

2) atiprasanga

hachang telngyur

# 笔记

## IV.22

चितेरप्रतिसङ्क्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसवेदनम्॥ २२॥

Citerapratīsankramāyāstadākārāpattau  
svabuddhisamvedanam

心识觉察到自身时，  
它会相信这样的表象：  
事物向它扑面而来，它从未投射出去。

然当心觉自心时，执着显现铺面来，活在心内未外散。

*chiter apratisankrama-ayas  
tad akara pattau svabuddhi sanvedanam*

关键词：

1) svabuddhi

rang-rik

# 笔记

## 释论三

### 我们如何听到自己的想法

IV.17-18 心识是否能觉察到一个基础（对境），  
要取决于它是否有接触到该对境。  
心识的运转始终也是心识能觉察到的对境，  
因为这不需取决于每个人的精神净化程度。

问心是否有取境，且看与境触几许。  
心之所动亦所见，无谓不依个人修

*Tad uparaga-apekshitvat  
chittasya vastu jnyata-ajnyatam.  
Sada jnyatash chitta  
virttayas tat prabhoh  
purushasya-aparinamitvat.*

如果你稍作思考，很明显，我们说某物存在的唯一方式是我们或某人是否知道它。或许并非总是直接的知道，但至少可以通过它导致的效果推理而出：比如，我们“看到”风吹过树林。

如果万物的背后存在一个可以拯救我们的更高现实，那它就必然能够支撑或支持对它的感知。客体要依赖于主体，主体也需基于客体。两者相互依存、缺一不可。若说我们永远无法见到真相，这是不对的。

心识就像一面镜子：把一个物体放在镜子前，镜子就会呈现出那个物体的样子。有人认为我们无法以心观心，因为在我们的内心没有其他的旁观者，去观察它是如何制造那个重大错误的。每个人，无论修行境界如何，都时刻在观察着自己心识的运转，包括那些已经行走在两条通往真理道途上的人。

我们身体的感官（根门）能侦察外界的刺激；我们意识能侦察内在的图像和念头。在下一个毫秒，上述的这些作为一个组合，呈现在我们心识的镜子前——于是我们就看到了这个世界和我们自己。

## 刀无法割自身

IV.19-20 这并不是心识能觉知自己，  
否则它就同时又是它所见的这个对境。  
如此，它们就是一，就没有了执取客体的主体。

并非识能见自身，否则是见亦所见。  
如此二者就是一，无有能见之主体。

*Na tat svabhasam dirshyatvat.  
Ekasamaye chobhaya-anavadharanam.*

主体与客体定得是不同的异体，彼此独立的。古代的大师们说，心识仿佛是一把刀：它不能割自身。如果心识能在某一个刹那间看到自身，那就不存在所见者或见者。

这与我们之前在第二章中讲过的“认为有独立不同的客体与主体的这种认知导致了我们的所有的问题”并不冲突。这里我们说的“独立”，只是意指主体和客体不是来自相同的地方：不是来自于我们自己心识的种子。

认识这点很重要：我们并非只活在自己的心识里，永远被禁锢在那里。外在的人、事、物可以是我所创造出来的图像的结果，但这并不意味着他们不是真实的，不存在于“外面”。

种子创造了外在的一切。如果你不认同，那就走出去站在一辆正在行驶的汽车前面。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。

## 显而易见的自我觉知

IV.21-22 当人能觉知到心识内的事物，那则一定既有知也有所知；  
然而，这是由于回忆和种子的缘故所致。  
心识觉察到自身时，它会相信这样的表象：  
事物向它扑面而来，它从未投射出去。

心能觉知心内物，则定有知与所知，乃忆与业之缘故。  
然当心觉自心时，执着显现铺面来，活在心内未外散。

*Chitta-antara dirshye buddhi buddher  
atiprasangah smirti sanskarash cha.  
Chiter apratisankrama-ayas  
tad akara pattau  
svabuddhi sanvedanam.*

如果心识无法看到自身的话，那我为何又能自我觉知呢？我又怎能听到自己的想法呢？

花点时间思考你如何听到自己的想法。去倾听你心中的念头。

现在——问题来了：你是那个正在“说”的人，还是那个正在“听”的人？你看到问题所在了吧。

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。

如果真是如此，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？

别慌！这就是整本经的核心。你无法控制当下，因为事情已成定局，就如水泥已干。

但你具足所有的力量和权利——而你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。

# 练习三

## 课后作业，第三部分

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？

2. 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。

3. 为什么感知的对象有时在梵文中被称为“基础”？

4. 解释为什么主体心识状态永远不能“融入”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。

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？

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？

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？

8. 那么，我们是如何听到自己的想法的呢？

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？

冥想作业：每天15分钟，分析冥想：倾听自己的想法，并反思你曾经对他人做过什么让你现在听到有这样的念头。

冥想的时长和日期 (未完成此部分的作业将不予接受):

## 小测，第三部分

1. 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？

2. 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？

3. 那么，我们是如何听到自己的想法的呢？

4. 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？

