



第四部分： 它们以特定的方式组织各部分

阅读材料四

IV.23

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ॥ २३ ॥

Draṣṭṛdṛśyoparaktam cittaṁ sarvārtham

通过见与所见的接触，
心识感知到了它所有的对境。

见与所见若有触，心识照见所见境。

drashtir dirshyoparaktam chittam sarva-artham

关键词：

1) sarva artha

don tamche

笔记

IV.24

तदसङ्ख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात्॥ २४॥

Tadasaṅkhyeyavāsanābhiścitraṃ api parārthaṃ
saṅhatyakāritvāt

我们心识中无量的种子

让我们看到周围各种各样的事物。

它会以特定的方式组织其他部分。

心中无量业使然，

显化周遭万千法。

特定方式组部分。

*tad asankhyeya vasanabish chitram api
para-artham sanhatya karitvat*

笔记

IV.25

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः॥ २५॥
Viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanāvinivṛttih

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。

非凡见者殊胜故，恒时观修真实性。

*vishesha darshina atma bhava
bhavana vinivirttih*

关键词：

- | | |
|-------------|--------|
| 1) darshina | tongwa |
| 2) bhava | ngowo |
| 3) bhavana | gompa |

笔记

IV.26

तदा विवेकनिम्नङ्कैवल्यप्राग्भारंश्चित्तम्॥२६॥

Tadā vivekanimnaṅkaivalyapragbhāraṅcittam

接下来全神贯注善分辨，
心识定当趋向全然纯净而不止步。

全神贯注善分辨，心趋无漏纯净地。

*tada viveka nimnang
kaivalya pragbharam chittam*

关键词：

1) viveka

namchu

2) nimnang

sholwa

笔记

IV.27

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः॥२७॥

Tacchidreṣu pratyayāntarāṇi saṁskārebhyaḥ

由于种子的存在，
中途会出现某些因素的干扰。

先前弥留种子故，修至中途现违缘。

tach chidreshu pratyaya-antarani sanskarebhyah

笔记

IV.28

हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ॥ २८ ॥

Hānameṣāṃ kleśavaduktam

而摧毁它们的方式与摧灭负面念头无异。

若欲摧毁违缘敌，回想对治恶念法。

hanam esham kleśavad uktam

关键词：

1) hana

jompa

2) klesha

nyon-mong

笔记

释论四

我们如何投射出这个世界

IV.23-24 通过见与所见的接触，
心识感知了它所有的对境。
我们心识中无量的种子
让我们看到周围各种各样的事物。
它们会以特定的方式组织其他部分。

见与所见若有触，心识照见所见境。
心中无量业使然，显化周遭万千法。
特定方式组部分。

*Drashtir dirshyoparaktam chittam sarva-artham.
Tad asankhyeya vasanabish chitram api
para-artham sanhatya karitvat.*

我们已经确定：只有当客体呈现在主体面前时，心识才能见其所见的一切——甚至其自己。

在这里，大师提醒我们，所有这些对象，当然甚至是镜子本身，都是来自于我们心识中的无数种子，通过我们过去对待他人的方式所种下的。所以如果稍加仔细思考，就不难明白真正的瑜伽并不是始于瑜伽的第三支体式练习，而是始于必要的基础——第一支，自我控制和照顾他人。

你明白，并不是说瑜伽动作能为你做什么。它不能！它是空性的：它可能会让扭伤脖子，也能让你变得苗条。瑜伽是否对你有用，药物是否对你有效，你的车今天是否能发动，太阳明天能否升起——这一切都取决于种子如何组织你的现实。

没有任何东西能对其他东西有任何作用；没什么东西有任何力量做任何事。如果有任何事物有效，那只是因为我们曾经关照过他人。

从见中学习

IV.25-26 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。
接下来全神贯注善分辨，
心识定当趋向全然纯净而不止步。

非凡见者殊胜故，恒时观修真实性。
全神贯注善分辨，心趋无漏纯净地。

*Vishesha darshina atma bhava
bhavana vinivirttih.
Tada viveka nimnang
kaivalya pragbharam chittam.*

在帕坦伽利大师时代，人们对待书籍可不像我们：一旦读完，便置之一旁，或是扔掉；人们与一本极富内涵的书之间的关系就像是婚姻一样。人们会坐下来仔细研读——尽可能熟记大部分或全部内容；将其视为友人和助伴，伴随终身。

既然你已经通读全书，那就要去运用它。你得穿越每个探索者都必经的五道。

首先，你可能需要经历一场个人灾难——离婚、生病、或失去挚爱——才能促使你去提问，去拿起这本书。

其次，你需要仔细研读；尽可能寻求“现场”指导。花大量的时间思考种子，尤其是空性的理念。你需要种下新的种子来掌握这一切。善待他人，并把此善发送到对此有所理解这个目标上。

第三部分：学会正确地冥想，努力获得终极的爱，并看到终极真相。于此持续大约20分钟，便会让你到达第四道，此刻，你能清晰地辨别事物的表象显现与事物本质的差别。

种子的终结

IV.27-28 因为种子的缘故，
中途会出现某些因素的干扰。
而摧毁它们的方法与摧灭负面念头无异

*Tach chidreshu pratyaya-antarani sanskarebhyah.
Hanam esham kleshavad uktam.*

相对第三道的发生只是几分钟，而穿越整个第四道可能会耗费你一生甚至更久。

按照传统，这个时期瑜伽的身体练习非常重要：由外而内，以及由内而外。要疏导一个堵塞的管道，在往内探入棍子向下疏通的同时，也要从外进行敲打，同时发力。努力松开侧脉的桎梏，解除我们对主体和客体：我们自己和周围世界的误解。

此时我们拥有了清理种子仓库的工具，但我们的工作仍然不够完善。在此期间，这项工作本身可能会引发轻微的爆炸，就像清理旧雷区一样。我们会遇到障碍，但我们已经看到了最终的结局，因而不会绝望。

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？

所以，首先负面情绪会消失，然后逐渐地，所有与之相关的种子——都会被透彻的理解所扼杀。

练习四

课后作业，第四部分

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？

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？

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？

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？

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。

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。

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。

8. 大师说，在我们 “趋向完全纯净” 时，“某些种子会中途干扰。” 他指的是什么？

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。

冥想作业：每天15分钟，试着看看你的心识是如何捕捉物体的部分，并创造出完整物体的意识小图像的。

冥想的时长和日期 (未完成此部分的作业将不予接受):

小测，第四部分

1. 这个事件的深层原因是如何反映在瑜伽八支的顺序上的？
2. 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，以看到炉上之壶为例？
3. 假设的确是我们的意识在把一个物体的“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？