

第六部分： 能断灭颠倒的金刚



阅读材料六

योग सूत्र रत्न कोश

yoga sūtra ratna kośa

《瑜伽经》里的珠宝盒

yoga sutra ratna kosha

关键词：

1) yoga sutra

nelnjor do

笔记

1.2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥२॥

Yogaścittavṛttinirodhah

停止意识的颠倒从而实现圆满。

yogash chitta virtti nirodhah

关键词：

1) virtti

gyurwa

笔记

I.14

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः॥१४॥

Sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dr̥ḍhabhūmiḥ

练习需要长时间、稳定、不间断地，
并使用正确的方法，才能奠定稳定的根基。

*sa tu dirgha kala nairantarya
satkara-asevito dirdha bhumih*

关键词：

1) abhyasa

gompa

笔记

I.23, 27

ईश्वरप्रणिधानाद्वा॥ २३॥

Īśvarapraṇidhānādvā
Tasya vācakahḥ praṇavaḥ

另一种方式

是祈请大师

的加持。

祈请大师

是所有祈祷中的第一步。

另法则请师加持。此乃一切祈祷首。

*ishvara pranidhanad va
tasya vachakah pranavaḥ*

笔记

I.33a

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां
Maitrīkaruṇāmuditopekṣāṇām

你必须运用慈心、悲心、喜心，和舍心。

慈悲喜舍兼并用

maitri karuna muditopekshanam

关键词：

- | | |
|------------|-----------|
| 1) maitri | jampa |
| 2) karuna | nying je |
| 3) mudita | gawa |
| 4) upeksha | tang nyom |

笔记

I.41

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जना समापत्तिः॥४१॥

Kṣīṇavṛtterabhijātasyeva maṇergrahītrgrahaṇagrāhyeṣu tatsthatadañjanatā samāpattiḥ

那些打破心识的颠倒扭曲的非凡之人

使用一种平衡的冥想，清晰且专注于冥想对象上。

这个冥想对境犹如水晶；

所取对境，取对境的能取，及取本身，也都同水晶澄明了然。

远离颠倒非凡者，制心一处平衡定，

清晰专注对境上，所取对境如水晶，取与能取亦如是。

*kshina virtter abhijatasyeva
maner grahitir girhana grahyeshu
tat stha tat anjanata samapattih*

关键词：

1) mani

norbu

2) samapatti

nyomjuk

笔记

I.43

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का॥४३॥

Smṛtipariśuddhau svarūpaśūnyevārthamātranirbhāsā
nirvitarkā

安住于那个纯净念头中，永远不要忘记它；

那最重要的：事物并非来自其自身。

这就是明光，超越所有概念。

安住纯净念头中，时刻莫忘至关要，万物显而无自性，

此乃清净澄明光，远离一切分别念。

*smirti parishuddhau svarupa shunyeva-
artha
matra nirbhasa nirvitarka*

关键词：

1) shunyata

tongnyi

2) nirbhasa

u-sel

笔记

释论六

成为圆满

1.2 停止意识的颠倒扭曲， 从而实现圆满。

Yogash chitta virtti nirodhah.

这也许是整部《瑜伽经》中最重要的一句话。大师在这里告诉我们瑜伽的另一层含义，那就是学会停止那个“重大错误”。

何为“重大错误”？我们意识的颠倒；也就是它曲解了事物。一位母亲带她的小孩去看电影。屏幕上，有个男人正在虐待一只小狗。

孩子哭喊起来，伸手想去阻止那个男人；甚至冲到屏幕前，试图去击打这个男人。

但这根本于事无补，她制止不了这个男人；这与那个男人无关。反而过程中，孩子只会弄伤自己的手。

我们的意识每天、每时、每刻都在犯同样的错误。我们需要停止这一错误，这正是瑜伽的要义。痛苦是真实的——没错——它的确会伤人。但我们只有不再误解它的真实来源，才能真正阻止它（痛苦）的发生。这就是《瑜伽经》所要教导我们的。

每日练习的力量

1.14 练习需要长时间、稳定、不间断地，
并使用正确的方法，才能奠定稳定的根基。

*Sa tu dirgha kala nairantarya
satkara-asevito dirdha bhumih.*

改变意识，改变心，无疑比其他任何事要难——比升学、工作、养家糊口更具挑战性。需要花时间，且不管需要耗费多长时间我们都要坚持不懈。

这个练习时间每天必不可少删掉：我们的精神修行必须成为我们日常规律的一部分，如同吃饭、工作或睡觉一样重要。我们的意识极其强大。每天花一删掉两小时练习，我们就可以驾轻就熟于任何事情，但要每天练习才能做到。

我们都知道修车有很多正确的方法，当然要把车修废方法也不少。如果你想要去修车，但却不懂，那可能就要为错误付出昂贵的代价。

调整心性和调整意识亦是如此。我们需要知道正确的方法——我们需要从有经验的人那里得到好的、清晰的指引。

学习如何保持高效的日常修习，将为进入五道中的第一道奠定完美的基础。

大师及其最高的祈祷

1.23,27 另一种方式
是祈请大师
的加持。
祈请大师
是所有祈祷中的第一步。

另法则请师加持。此乃一切祈祷首。

*Ishvara pranidhanad va.
Tasya vachakah pranavah.*

要发展能感知到炉上之壶的五根，需要很长的时间。另一种方法是，寻求直接与大师接触所产生的非凡力量——寻求那些仍在世，对炉上之壶有过直接体验，且可以将这些经历教授给我们的人。

有些事情是我们绝对无法从死板的书页，或电脑网络里习得的。

找到我们自己的大师是绝对有必要的。而这本身就是一门艺术；慢慢来。去找一位真正明白事物从何而来的人。这会让他们成为一位儒雅高尚的人，因为这种明白是唯一能够永远停止负面念头（比如愤怒）的方法。

不生气，不伤害他人。不伤害，心识中就没有新的坏种子。而这个明白本身意味着之前储存在意识中的那些未爆开的种子从此再也不会爆开。

那就去寻找一位真正明白的大师吧！

这里我们将谈到与密语相关的内容。密语是一种短小精悍的祈祷文，能让你愿望成真。密语只有完全满足两个条件时才会有效：密语必须来自真正圣洁的人，且持诵者必须是一个真正善待他人的人。

有无数种密语或祈祷文。而最高的祈祷就是向自己的老师寻求帮助。在一天中，即便只是在内心默默地呼唤老师的名字，只要我们能专注心想老师将如何帮助我们学会利他，便已足够。

重复这个祈祷文可以让我们的内心专注于内在，而较少外散于外在世界。因为当一位心师与一位修行的学生彼此完全纯粹地尊重和服务对方时，就会获得非凡的力量，你人生中所有的障碍都会消失。

如果你愿意，你可以重复老师的名字前加上“Om”。这个神圣的声音由三部分组成，代表着你将用完全纯净的行为、语言和念头去帮助他人到达五道的终点。

四无量心

1.33A 你必须运用慈心、悲心、喜心，和舍心。

慈悲喜舍兼并用

Maitri karuna muditopekshanam.

阻挡一切障碍的一个关键修法就是四无量心。之所以称为“无量”，是因为最终，我们将在一刹那间亲眼目睹无量世界里的无量生命，并爱他们所有的生命。

慈无量心，是想带给所有生命快乐的渴望。这意味着即使没有任何人帮忙，就算凭一己之力我也要让它实现。悲无量心，是指决心去除所有生命的痛苦，如果需要的话哪怕只有我自己都势必前行。

喜无量心，是指决心带领所有生命到达更高形式的快乐。一杯咖啡或热巧克力几乎可以让任何人开心，但这种快乐无法持续，而唯有当我们能真正帮助和服务无数生命时，我们才拥有无止境的快乐。

舍无量心，是决定用这种方式去帮助每一个人——不仅仅是我们的亲朋好友。平等舍心始于避免极端的感受：当我们感觉好时就开心，反之就不开心。

也就是说，我们不该被自己的感受左右而失衡。我们当然要规避所有的痛苦，获得一切的幸福快乐——而且我们必须带着这样的渴望去练习。

金刚之道

1.41 那些打破心识的颠倒扭曲的非凡之人

使用一种平衡的冥想，
清晰且专注于冥想对象上。
这个冥想对境犹如水晶；
所取对境，取对境的能取，及取本身，
也都同水晶澄明了然。

远离颠倒非凡者，制心一处平衡定，
清晰专注对境上，所取对境如水晶，取与能取亦如是。

Kshina virtter abhijatasyeva

maner grahitir girhana grahyeshu

tat stha tat anjanata samapattih..

我们人生当中最重要的时刻，就是在第三道第一次见到终极实相。它将永远改变我们，并带我们濒临我们那终极的目标。

唯有当我们的意识处在一种完全澄清且专注的冥想状态里，保持平衡，不受昏沉或者焦躁这两种极端意识所干扰，我们才能真正进入见道。

在这短暂的第一次终极实相体验里，我们无法感知到除了这个终极实相外的任何事物。因此，在这段时间我们就像水倒进水里一样，完全感知不到自己，甚至无法感知到我们正在“见”，因为这些都不是我们意识所看到的终极实相。

终极实相就像是水晶；更确切地说，像钻石，你将会知道。没有任何事物是终极的——不论最高或最热——因为我们总是可以再增高一英寸或加热一度。然而钻石很接近终极，因为宇宙中没有任何东西能够刮伤钻石。

终极实相一直都在我们周围，但却又非我们的目力所及，它纯净透明如钻石。事实上，任何事物，任何地方，都拥有自己的终极实相——就像钻石的每一块碎片都是纯粹、全然的纯净。

记住你所见到的

1.43 安住于那个纯净念头中，永远不要忘记它；
那最重要的：事物并非来自其自身。
这就是明光，超越所有概念。

安住纯净念头中，时刻莫忘至关要，万物显而无自性，
此乃清净澄明光，远离一切分别念。

*Smirti parishuddhau svarupa shunyeva-artha
matra nirbhasa nirvitarka.*

我们与终极实相短暂地交会，接着又退回到那重大错误的惯常状态中，用错误的方式看待事物。然而，不同的是现在我们明白自己正在以错误的方式看待事物：我们不相信我们所看到的表象，我们知道这是假象。

紧接着在见道的第二步，我们必须记起我们所见到的：万物皆空。这是大师第一次提到空性。

空性并不意味着一片漆黑，或什么都不存在。更不是善恶都无所谓。它指的是我们原以为在那里的事物其实并不在那里，不过就像是屏幕上的那个坏男人虚而不实。意思是，如果我环顾四周，试图去找任何不是从我心识中种子而来的事物，那必将一无所得：了无一物，空空如也，就像无色的光。

在重大错误中，我们的意识会错把文字——那些心识中种子创造的微小意识图片——误以为是真实的物体。这本身就是一种“概念”性的思维。但这并不意味着我们要什么都不想。

练习六

课后作业，第六部分

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。

2. 为什么学习母语梵文很重要，请给出四个理由。

3. 给出梵文“经”的词根及其五层不同的味道。

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。

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。

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。

7. 说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。

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。

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。

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。

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。

冥想作业：每天15分钟，分析冥想：分析冥想我们目前已经学过的瑜伽七支循序渐进的背后的逻辑：每一支是如何通向下一支的。

冥想的时长和日期（未完成此部分的作业将不予接受）：

小测，第六课

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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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。