



# 第七部分： 最后一个枫糖甜甜圈

# 阅读七

## II.3

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः॥ ३॥

Avidyāsmītārāgadveṣābhiniveśāḥ pañca kleśāḥ

五种负面念头分别是：  
无明（愚昧）、我执、贪爱、厌恶和执取。

贪嗔痴与我执执，此乃五主要恶念

*avidya-asmita raga  
dvesha-abhiniveshah pancha kleshah*

关键词：

1) klesha                      nyon mong

2) avidya                      marikpa

# 笔记

## II.14

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्॥ १४॥

Te hlādaparitāpaphalāḥ puṇyāpuṇyahetutvāt

因果之间存在这样一种关系：  
种子成熟之时我们会体验  
身心愉悦或痛苦不堪，  
取决于你曾经善待他人还是伤害他人。

因果关联如是显，苦乐全凭恶或善

*te hlada paritapa phalah  
punya-apunya hetutvat*

关键词：

1) punya

sunam

# 笔记

## II.29

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥ २९॥

Yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇād-  
hyānasamādhayo' ṣṭāvaṅgāni

八支是自我控制，遵行，  
体式，呼吸控制，  
感官收摄，  
专注，持续专注和完美冥想。

自制遵行体位法，调息制感执一境，禅定三昧此八支

*Yama niyama-asana pranayama pratyahara  
dharana dhyana samadhayoshtava-angani*

关键词：

|               |         |
|---------------|---------|
| 1) yama       | dompa   |
| 2) niyama     | damcha  |
| 3) asana      | den     |
| 4) pranayama  | lungjor |
| 5) pratyahara | sordu   |
| 6) dharana    | sung    |

7) dhyana

samten

8) samadhi

ting-ngen dzin

9) ashtanga

yenlak gye

## 笔记

## II.30

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः॥ ३०॥

Ahimsāsatyāsteyabrahmacaryāparigrahā yamāḥ

自我控制有不同形式：

避免伤害他人，

总说真话，

永不偷盗，

保持纯洁的两性关系，

克制占有欲。

不伤人及诚信语，永不偷盗或邪淫，克服贪执乃自制

*ahinsa satya-asteya brahmacharya-aparigraha yamah*

关键词：

1) ahinsa

mi tsewa

# 笔记

## II.32

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः॥ ३२॥  
Śaucasantoṣatapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni  
niyamāḥ

遵行有清洁，知足，  
为了更高的目标而拥抱困难  
持续有规律地参加学习，  
祈请大师加持。

清洁知足及艰修，持续研习请师助  
此乃遵循承诺行  
*saucha santosha tapah  
svadhyayeshvara pranidhanani  
niyamah*

# 笔记

# 释论七

## 真正的敌人

11.3 五种负面念头分别是：  
无明（愚昧）、我执、贪爱、厌恶和执取。

贪嗔痴与我执执，此乃五主要恶念

*Avidya-asmita raga  
dvesha-abhiniveshah pancha kleshah.*

摆脱困境删掉的最佳方法，就是要明白我们最初是如何深陷其中的。如果地板上水洒四溢，你可以选择不不停地拖地，也可以只是简单地关掉水龙头。

有四个重要的原则，如果我们能完全掌握，则可以终止所有的痛苦。这四个原则被称为“四项更高的真理”。我们先介绍第一个：我们的痛苦从何而来的真相。大师会带领我们逐步认识我们是如何作茧自缚的。

所有的苦源自无明这片沃土——也就是我们一直所说的“重大错误”，或“意识对事物的颠倒错乱”。只有停止这种无明，我们才能终止所有的不幸、愤怒及其他负面念头。

我们可以尝试增加睡眠，或者度个假、练练瑜伽或稍做冥想，以平息我们烦扰的意识。但这并不会终止诸如愤怒这样的念头，只能暂作抑制或中断它们。它们的根源，那个无明，依然在那。只要它还在，一旦遇上大堵车，平静便不复存在。

## 痛苦从何而来

II.14 因和果之间存在这样一种关系：  
种子成熟之时我们会体验身心愉悦或痛苦不堪，  
取决于你曾经善待他人还是伤害他人。

因果关联如是显，苦乐全凭恶或善

*Te hlada paritapa phalah  
punya-apunya hetutvat.*

花一些时间全然诚实地问问自己：人生中的痛苦到底从何而来。基本上有三种选择。

第一种是大爆炸理论。所有的事物，包括你那个讨厌的老板，都是偶然出现的，没有原因。你的生活，以及所有悲剧，都纯属偶然，是因为很久以前的某次爆炸所产生的随机粒子间的相互碰撞，创造了你所遇到每个人的脸。

要不然就是有一个更高的、无限慈悲的智能创造了万物，同时却又以年迈、癌症、战争、死亡的剧痛方式让我们失去一切。

或者是，我们得到的正是我们给予他人的：一种完美的宇宙正义，犹如地心引力，不以你的意志为转移。若放开删掉手中的咖啡杯，它就会掉落并摔碎。害人终将害己。

顺便说一下，以上所说的这些，并不意味着我们身边没有天使相随，引领我们走向极乐（世界）。天使是有的，但她不会随便出现，除非我们照顾他人。

## 八支

II.29 八支是自我控制，遵行，  
体式，呼吸控制，  
感官收摄，  
专注，持续专注，完美冥想。

自制遵行体位法，  
调息制感执一境，  
禅定三昧此八支

*Yama niyama-asana pranayama pratyahara  
dharana dhyana samadhyoshtava-angani.*

在七地中，我们视幻相为幻相，最终停止偏离真相看到事物：真相是事物来自我们自己的种子。然后我们进入最后三地，即所谓的“纯净层次”，在那里我们学习遍知所有的事情，同时分身去指导许多地方的人们。

在这里，我们的智慧超越了需要保持正念，即使是对幻相保持正念。这就是第四种也是最后一种高阶真谛：苦止灭的真谛（灭谛）。

帕坦伽利大师这本关于瑜伽的短篇典籍的精彩绝伦，它历经千年的魅力在于，它给了我们一个非常实用的、一步一步的计划，我们所有人，无论我们的能力或我们所处的环境如何，都可以立即运用这个计划来实现这些崇高的目标。

我们现在开始这些步骤：著名的阿斯汤加，瑜伽道路的八支或八个部分。正如第二章开头所提到的，我们首先讨论五种更面向外在的练习，即我们的进步很容易衡量的具体行动。这些为我们在第三章中更关注内在的三种实践做好了准备。

## 自我控制，我们每个人的行为准则

II.30 自我控制有不同形式：

避免伤害他人，  
总说真话，  
永不偷盗，  
保持纯洁的两性关系，  
克制占有欲。

不伤人及诚信语，永不偷盗或邪淫，克服贪执乃自制

*Ahinsa satya-asteya brahmacharya-aparigraha yamah.*

瑜伽八支的第一支是自我控制，在某种程度上这是一种对我们低劣的自然本能进行更多约束的能力。下面将介绍五个最重要的自制形式。

第一个就是避免伤害他人。记得在古老的智慧典籍中，“人”是指一切生命，不管是微小的还是木讷迟钝的，很显然他们都能感受到痛苦并试图避免它。

最严重的伤害形式是杀害或是合谋杀害他人。所有的古老典籍描述人的生命始于当意识进入受精卵受孕的那一刻。

讲真话确实不容易：这意味着永远不要给他人传递有别于你所了解的真实印象，即使是非常细微的差别。最严重的谎言是没有证悟声称自己证悟。通常来说我们也应该避免说离间语、刻薄的语言和无意义的空谈。

盗窃是未经允许拿走或占用他人财产，包括上班时间打私人电话，污染我们所有人支付税金维护的城市，破坏我们后代赖以生存的地球。

对一个承诺保持禁欲的人来说，性纯洁意味着避免所有形式的性行为。当快乐地执行和坚持这个誓言时，它会赐予你超凡的能量和清明的意识。对于其他人而言，性纯洁意味着严格尊重他人伴侣之间的承诺关系。

克服占有欲始于决心过朴素简单的生活。它也包含认清和设法遏止我们这种在他人获得成功时所产生的非常普遍、不合时宜郁郁寡欢的心态，或者当他人陷入困境时生起的奇怪满足感。

这些不同的自制方式不是某个地方的某个机构设定的一种让我们远离享受的规定。这是个颠倒错乱的世界。自控的终极方式是停止将错误归咎于他人：而是我们自己的种子创造了它。对我们来说避免种下坏种子或创造一个糟糕的世界是明智之举

这与我们的信仰、种族、国籍无关。古往今来在每一个国家，任何有智慧的人都意识到，自我控制让我们真正获得解脱。

## 遵行

II.32 遵行是保持纯净，  
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。

清洁知足及艰修，持续研习请师助，此乃遵循承诺行

*Saucha santosha tapah  
svadhyayeshvara pranidhanani  
niyamah.*

瑜伽第二支由五个承诺组成。自我控制避免种下坏种子；而遵行承诺会让我们种下好种子。而正是这些将让我们在接下来其他的六支瑜伽练习中获得成功。

保持纯净意味着你每天必须努力地去明白这个世界以及我们周围的一切都是圣洁的。它也意味着我们不要整天忙碌，与他人进行无价值、肤浅的言谈，任由一大堆完全无意义的垃圾充斥家中的圣殿，致使我们的生活混乱不堪。

知足就是我们不渴求没有的，享受已有的。瑜伽士从不抱怨他们可能碰巧得到的任何食物或地方。

但是在精神修行道路上我们不能满足于现状而不思进取。只要能帮助他人和自己永远出离痛苦，无论工作多么艰辛，我们都承诺必须义无反顾去完成。在过去，有规律地学习，意味着师承一位真正的大师去学习和熟记伟大的经典。我们与这位大师的关系是所有承诺中最伟大的承诺，因为没有这个承诺我们将永远无法品尝到那超过数千代师生之间以心传心的像活水一样的甘露妙法

# 练习七

## 课后作业，第七部分

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。
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。
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？

4. 基本上，关于生活的痛苦从何而来有三种选择。讨论它们。

5. 为什么感情会恶化？

6. 为什么人会有痛苦？

7. 用英文和梵文分别说出瑜伽之道的八支。

9. 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。

10. 说出构成（瑜伽八支中）第二支的这五种承诺

冥想作业：每天15分钟，分析冥想：导致我们为了自己想吃而拿走最后一个枫糖甜甜圈的步骤。

冥想的时长和日期（未完成此部分的作业将不予接受）：

## 小测，第七部分

1. 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。

2. 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？

3. 基本上，关于生活的痛苦从何而来有三种选择。讨论它们。

4. 为什么感情会恶化？

5. 用英文和梵文分别说出瑜伽之道的八支。