

第八部分： 止息



阅读材料八

II.33

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्॥ ३३॥

Vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

当画面开始伤害你，
坐下来去找到解药

画面形相欲恼人，静坐寻思解药方

vitarka badhane pratipaksha bhavanam

关键词：

1) pratipaksha

nyenpo

笔记

II.35

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः॥ ३५॥

Ahimsā pratiṣṭhāyām tat sannidhau vaira tyāgaḥ

如果你遵循
绝不伤害他人的生活方式，
那么在你的世界里
一切冲突都将终结。

如若遵循不伤人，一切冲突悉终灭

*ahinsa pratishthayam
tat sannidhau vaira tyagah*

笔记

II.46,48

स्थिरसुखमासनम्॥४६॥

Sthirasukhamāsanam

ततो द्वन्द्वानभिघातः॥४८॥

Tato dvandvānabhighātaḥ

体式会带来
持续相伴的幸福感。
终有一天，
差异
不再令你烦恼。

一朝体式乐相伴。
终有一时无分别。

*sthira sukham asanam
tato dvandva-anabhighatah*

笔记

II.49

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः॥४९॥
Tasminsati śvāsapraśvāsayorgativicchedaḥ
prāṇāyāmaḥ

一旦控制住了呼吸
并保持这种状态时，
呼吸的进出就会停止。

呼吸控制并安住，默然寂静则止息

*tasmin sati shvasa prashvasayor
gati vichedah pranayamah*

关键词：

1) shvasa prashvasa

uk jung-ngup

2) gati vicheda

chepa

笔记

II.54

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः॥५४॥

Svaviṣayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra
ivendriyāṇām pratyāhārah

学会把意识

从身体感官中撤离回来；

从与外界事物的连绑中解脱出来，

心识可以回归

其真实本性。

心不附着各根门，内收亦不着外境，回归其真实本性

*svavishaya-asamprayoge chittasya
svarupa-anukara ivendriyanam
pratyahara*

关键词：

1) svarupa

rangshin

笔记

释论八

摧毁旧的坏种子

III.33 当画面开始伤害你，
坐下来去找到解药

画面形相欲恼人，静坐寻思解药方

Vitarka badhane pratipaksha bhavanam.

因此，自我控制和遵行承诺会阻止种下新的坏种子，并种下新的好种子。但是我们也必须处理储存在我们意识仓库里的旧有坏种子。否则，它们会给其他六支瑜伽练习制造障碍。

我们可能无法看见当初做了什么而种下了让我们自己所拥有现在的种子，但我们可以从这些种子发芽的方式，以及我们当前的健康和关系中各种痛苦的画面来判断出我们曾经种了什么种子。这些认知可以让我们的意识中非常有效地攻击和摧毁那些种子。

种子不仅通过我们自己的行为而种下，还由他人代表我们而种下；又或者仅仅是有意识地认可某个行为也会种下相应种子。比如一个人在某场战争中丧生，而我们却为那场战争主动缴纳税金，其所种下的种子，如同我们自己亲手用刀刺入这人的胸膛一样强大。

所有痛苦的种子——不论是纯粹的痛苦或是快乐消失而引起的痛苦——都是通过重大错误而种下，源自于我们错误地认为周围存在令人喜欢或厌恶的人和事，然而这些人和事实际上来自于我们自己

在你的面前

II.35 如果你遵循
绝不伤害他人的生活方式，
那么在你的世界里
一切冲突都将终结。

如若遵循不伤人，一切冲突悉终灭

*Ahinsa pratishthayam
tat sannidhau vaira tyagah.*

如果我们擅长管理心识种子那将如何？首先要记住我们只能种下自己的种子，并且只有当它们萌芽时我们才能感受到。（我们集体做一件善事，在集体中每一个人都种下了相似的种子；这就是为什么存在贫国和富国的原因）。

所以大师说“在你的世界里”好事将会发生。这就是为什么两个人去上同一堂瑜伽课，一位体验到令人兴奋的奇遇，另一位体验到的则是颈部酸痛。

我们越是深入了解和持续地使用种子解决问题，而不是试图与电影屏幕上的坏人较劲，越证明现在我们走在正确的道路上。

第一阶段是惊讶：工作中总找麻烦的人居然热情地和你打招呼。然后是很明显的：几乎工作中所有人都开始朝你微笑。接下来神奇的是：世上的战争突然终止。最后是不可思议的：你身体停止衰老，并开始逆生长。

身体瑜伽与选择的谎言

II.46,48 体式会带来
持续相伴的幸福。
终有一天，
差异
不再令你烦恼。

一朝体式乐相伴。
终有一时无分别。

*Sthira sukham asanam.
Tato dvandva-anabhighatah.*

这些文字是今天我们所知道的关于体式瑜伽最原始的描述。起初，大部分是关于增强力量和柔韧性的不同类型冥想姿势以及一些附加练习，让人能长时间在冥想中保持不动。

这里所说的是我们通过外在身体的训练作用于我们的心和意识。我们通过各种特定的体式，刻意地影响内脉，继而促进内在风息（prana）的流动。正是因为骑乘于内脉风息之上的是我们的念头，所以通过左右我们的体式（导正内在的风息），进而让我们的心变得更加仁慈与睿智。

冥想可以让我们保持平衡，避免意识的昏沉和亢奋。这是一个微调与校正的过程，就象我们双手握在方向盘上不停地左右调整。

通过练习，我们学会保持走中线；然后保持松弛有度，以免调整本身让我们分神。通过有规律的练习，身心将达到持久自在的状态。当脉本身转化为光时，最终我们将获得更高层次的幸福。

这种转化究竟是如何发生的？在下一章中我们将会看到，人体内有三条主要气脉。中脉在背部中央沿着脊柱向下延伸，它的两侧伴行着两条稍小的气脉。

记住那个“重大错误”——就是我们如何试图以错误的方式得到我们想要的东西，就像打电影屏幕上坏人的孩子一样。而这就种下了负面种子，当种子成熟时会让我们陷入非常烦恼的世界。

当我们以错误的方式看待事物时，两条侧脉内的风息就变得异常活跃。这是因为它们与有关世界运作方式的错误念头相连，这些念头会以同样的方式穿行于两条侧脉。

瑜伽不可思议的魔力在于，它实际上是从身体层面上攻击负面念头，因为这些练习解开了两条侧脉里内在风息的阻塞。

这些阻塞导致我们以两极分化的方式看待事物：“这”和“那”，“我”和“你”，“我想要的”和“你想要的”。而当这些阻塞点/结打开后，“满足你的需求”就会“满足我的需求”，这样我们就都解脱了。

呼吸的终止

II.49 一旦控制住了呼吸，
并保持这种状态时，
呼吸进出就会停止。

呼吸控制并安住，默然寂静则止息

*Tasmin sati shvasa prashvasayor
gati vichedah pranayamah.*

如果我们正确地练习瑜伽，侧脉就会打开，实际上这会让我们的思维更清晰和友善。如果你练习了瑜伽后并没有取得这一成效的话，那是因为你没做对。一切事物的最底部基础都是自我控制和遵行，是种子创造了瑜伽体式：我是否每天都有照顾他人呢？

除了体式练习能开启内脉之外，另外风息本身在脉里与念头相连接，因此我们可以通过一个完全科学的呼吸方法触及内在的风息。尽管我们的呼吸不是内在的风息，但它们紧密相联，就象吉它的调弦定调，彼此共鸣而相互影响。

由外作用于内这个角度来说，我们可以通过某个冥想姿势或瑜伽体式以及呼吸控制，从而使内在的风息获得平静：当你将马牵住，马上的骑手也将安住不动。然而自内而外，平息念头就能平息风息：当骑手寂静安住，马也因此安住。

全然平静和专注的意识会让负面念头止息，继而外在的呼吸也止息。

结束刺激的烦扰

II.54 学会把意识从身体感官中撤离回来；
从与外界事物的连接中解脱出来，
意识可以回归其真实本性。

心不附着各根门，内收亦不着外境，回归其真实本性

*Svavishaya-asamprayoge chittasya
svarupa-anukara ivendriyanam
pratyahara.*

至此，我们已经完成了瑜伽五个“外支”的前四支：自我控制、遵行、瑜伽体式 and 呼吸练习。这里存在一个明显的次第；例如，正是谨小慎微避免伤害他人的行为，

让我们刻意种下好种子，而这也正是让瑜伽变得有效的唯一方法。而瑜伽的良好效果无疑会给你带来平和宁静的呼吸，进而让你善待他人。这八支中的每一支都是相互促进，在我们的生活中创造出一个永久、自动的螺旋式向上循环。

这里再次重申，身体感官是美妙的工具，享受一片披萨或一个冰淇淋是可以的。然而，为了在拯救宇宙的目标上能够取得重大进展，我们必须明智地管理这些感官。

你可以尽情地享受一首歌，然后在它成为噪音之前关掉收音机。只要进行适度而持续有效的瑜伽练习，你会突然渴望吃那些有益健康的食物及其分量。培养快乐的静默艺术，和朋友一起享受。

由此，我们终将达到最深的寂静：现见终极实相。

练习八

课后作业，第八部分

1. 我们旧有的坏种子能在成熟打开之前被消灭吗？如果可以，简要描述一下是如何做到的。
2. 我们是否必须知道我们在过去所做的具体的行动，以消除它的负面种子？
3. 根据帕坦伽利大师的说法，阻止世界暴力的唯一方法是什么？

4. 《瑜伽经》中一些最重要的词句说，“在你的世界里一切冲突都将终结”。解释为什么这些话如此重要。

5. 如果种子是个人自己积累的，那么为什么一群人可以共同经历一个事件，比如恐怖袭击，会同时影响很多人，又或者一班人可以聚集在一起享受完美智慧？

6. 陈述并举例说明当瑜伽之路上种子成熟回报时，我们会体验到逐渐净化我的世界的四个阶段。

7. 请说出练习瑜伽体式的两个最初目的(不包括瘦腰)。

8. 哪三种持续的幸福健康是来自练习瑜伽体式?

9. 帕坦伽利大师说，正确地练习瑜伽体式可以帮助我们避免两极对立，或对差异的错误印象。讨论这在身体层面上是如何运作的，然后列一些错误分别的例子。

10. 解释在深度练习中，呼吸是如何以及为何会停顿一段时间。

11. 最高形式的感官收摄是什么？

冥想作业：每天15分钟冥想，看看你离将呼吸放慢到几乎停止的程度还有多远。(把注意力集中在眉毛之间的点上，然后稍微往头部向内，会很有帮助。)不要紧张或试图屏住呼吸——在尽可能舒服的前提下去尝试看看放慢速度会发生什么。

冥想的时长和日期 (未完成此部分的作业将不予接受):

小测，第八课

1. 我们旧有的坏种子能在成熟打开之前被消灭吗？如果可以，简要描述一下是如何做到的。

2. 根据帕坦伽利大师的说法，阻止世界暴力的唯一方法是什么？

3. 陈述并举例说明当瑜伽之路上种子成熟回报时，我们会体验到逐渐净化我的世界的四个阶段。

4. 哪三种持续的幸福健康是来自练习瑜伽体式？

5. 假设这是真的，即使是在自己的脑海中听到的想法也来自心理种子。如果是这样的话，我们是否永远只是无助地见证种子呈现给我们的东西——无论是外部世界还是我们自己的想法？自由意志怎么了？

