

# 第九部分： 日月合一



# 阅读九

## III.1-3

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा॥ १ ॥

Deśabandhaścittasya dhāraṇā

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्॥ २ ॥

Tatra pratyayaikatānatā dhyānam

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः॥ ३ ॥

Tadevārthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyamiva  
samādhiḥ

将意识锁定  
在一个对象上就是专注；  
而能持续保持在这个目标上  
一段时间就是持续专注；  
透过完美的冥想，继而看见该对象  
的本然样貌：其明光，  
完全无自性。

制心一处是执持；持续安住是禅定；  
了知对境真本性，深之又深三摩地

*desha bandhash chittasya dharana  
tatra pratyayaika tanata dhyanam  
tad eva- artha matra nirbhasam svarupa shunyam  
iva samadhih*

关键词：

1) desha

yul

2) chitta

sem

笔记：

## III.26-28

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्॥ २६॥

Bhuvana jñānam sūrye samyamāt

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्॥ २७॥

Candre tārā vyūha jñānam

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम्॥ २८॥

Dhruve tad gati jñānam

将合力转向太阳  
你将洞悉地球。  
如果把同样的力量  
转向月亮，  
你会理解星辰的分布。  
将力量转向北极星，  
你将洞悉它们的运作方式。

*bhuvana jnyanam surye sanyamat  
chandre tara vyuha jnyanam  
dhruve tad gati jnyanam*

## 关键词：

1) surya

nyima

2) chandra

dawa

3) dhruva

tenma

## 笔记：

## III.46, 51a

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत् ॥४६॥

Rūpalāvaṇyabalavajrasamhananatvāni kāyasampat

स्थान्युपनिमन्त्रणे ॥५१॥

Sthānyupanimantraṇe

你获得完美的身体：  
相貌庄严，  
如钻石般坚不可摧。  
终有一天，  
他们会来邀请你  
成为他们的一员。

*bhuvana jnyanam surye sanyamat  
chandre tara vyuha jnyanam  
dhruve tad gati jnyanam*

关键词：

1) vajra

dorje

2) upanimantrana

drun du nyerwa

3) sanga

tsok

# 笔记

## III.55

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति॥५५॥

Sattvapuruṣayoḥ śuddhisāmye kaivalyamiti

当一个人  
与他周围的现实  
同样纯净，  
这就是全然纯净。

*sattva purushayoh shuddhi samye kaivalyam*

关键词：

1) shuddi

namdak

# 笔记

# 释论九

## 专注与停留，明光

II.1-3 将意识锁定  
在一个对象上就是专注；  
而能持续保持在这个目标上  
一段时间就是持续专注；  
透过完美的冥想，继而看见该对象  
的本然样貌：其明光，  
完全无自性。

制心一处是执持；持续安住是禅定；  
了知对境真本性，深之又深三摩地

*Desha bandhash chittasya dharana.  
Tatra pratyayaika tanata dhyanam.  
Tad eva-artha matra nirbhasam  
svarupa shunyam iva samadhih.*

瑜伽大厦的第三块基石包含三个内支或练习，及其实际应用。在上一章的结尾，我们学到了如何控制我们的感官，让我们自然达到专注。就好比要从人潮涌动的火车站中，找寻你的朋友一样。

在某个层面上，通过排除周围其他对象（不属于该对象的所有其他事物）的这个过程，而实现意识专注在一个单一对象上。你在人群中搜寻并排除不同的脸，从而渐渐缩小你的专注点，直到落在了你朋友的脸上。

需要排除的脸越多，就越难找到你朋友。你家里存放的东西越多，那你整天要做的琐事就越多；你听到的无用消息越多，以及与朋友无关紧要的闲谈越多，那么你能专注的机会就越少。

一旦我们达到一个单点的专注，就需要安住在那里，始终保持不偏不倚，避免意识散乱和昏沉。思维死亡可对治前者，思维使命可对治后者。

在某种程度上，通过适度且非常固定的日常冥想练习（遵循一位具格老师的正确指引），我们的意识将达到全然的寂静：专注于此即为定。

据说要停止这一“重大错误”，就像砍倒一棵大树一般；而完美的专注与保持静止的能力就像两只强壮的手臂。但无论我们多么强壮，我们都无法轻易把一棵树推倒。我们需要一把无比锋利的斧头。

要达到完美的冥想，仅仅让意识盯在某个事物上，比如长时间观察我们的呼吸是不够的。这样的话，意识甚至还会犯下持续性的致命错误；而我们必须修正它，否则到生命尽头也无法达到完美的冥想。

冥想时，我们需要努力去观照一件事，那就是……缺失、明晰的无。我们需要意识到没有任何事物拥有任何自性；也就是说，甚至火的热也并不属于它，是我创造了火的热。

## 日脉、月脉和北极星

III.26-28 将合力转向太阳  
你将洞悉地球。  
如果把同样的力量  
转向月亮，  
你会理解星辰的分布。  
将力量转向北极星，  
你将洞悉它们的运作方式。

*Bhuvana jnyanam surye sanyamat.  
Chandre tara vyuha jnyanam.  
Dhruve tad gati jnyanam.*

回到第二章，当谈到瑜伽体式练习，我们提到内在风息（或气）穿行于体内的三条主要气脉。理解这些气脉至关重要，因为这样我们就可以控制与风息相连的念头。实际上，我们可以通过作用于身体上的练习，来停止意识的重大错误。

中脉沿着脊柱，紧挨着它右侧的是日脉。在这条气脉中流动的风息与我们“热”的负面念头相关：比如愤怒、憎恨、嫉妒，所有这些都源自于对人、事、物的憎恶，因为我们不理解是我们自己创造了它们。

平息日脉中汹涌澎湃的内在风息，可以让我们摆脱对外在现实（世界、地球）的误解。瑜伽的美妙之处在于，我们可以通过特定的瑜伽体式练习，简单而有效地作用于这条气脉。

通过正确指导的调息训练，我们可以进一步实现这个目标。最终，我们利用瑜伽的后三支——意识专注、持续专注和智慧之间的团队合力，从内在来平息日脉。

中脉的左侧是月脉。如果说日脉是血红色的，主要携带男性力量——注意力向外且以行动为导向；那么乳白色的月脉则主要携带女性能量，注重内省和思考。

由于我们误解事物的真正来源，所以在月脉中流动着以错误方式喜爱事物的念头：比如会为了自己而拿走最后一个枫糖甜甜圈。

当我们通过瑜伽练习平息了月脉中的风息，这些念头的根源继而也被阻断。我们一贯认为自己的身体和心识，我们内在所有细微的意识火花或星点，是来自于其本身，而非来自于我们的种子。

我们需要意识到：是种子创造了我们以及我们的世界；是种子创造了一切事物的最初分化，我们体内的日脉和月脉，也让我们分别成为了男性或女性。它们创造了昼与夜、日与月、你与我、大地与星辰。我们外在世界的状态就是我们内在气脉的完美映射，是我们内心的投射。

中脉的颜色就像透明火焰，它像星星环绕着巨大的轴心在身体中上下运行。它从我们两腿之间沿着脊椎向上到头顶，再下弯至眉心。

与这条气脉当中风息相连的是我们所有的善念：关心他人，关注他人的需求，最重要的是，意识到它本身可以创造一个完美的世界。

这三条主气脉在我们肚脐下方汇合。仅仅是阅读和理解这一页中的文字，就能将内在风息（或气）从恼人的侧脉吸出，并将其导入纯净的中脉。这反过来又进一步向我们揭示了地球与星辰的运作规律。

你必须意识到所有瑜伽体式练习的真正目的都是引导内在风息从侧脉进入中脉。这会触发我们在五道中获得全面进步，特别是对终极现实的直接感知。

当所有内在风息消融进中脉，身体将由血肉转化成光，你将会立于所有世界之上。

## 剩下的最后一个与敬重我们的使命

III.46.51A 你获得完美的身体：  
相貌庄严，  
如钻石般坚不可摧。  
终有一天，  
他们会来邀请你  
成为他们的一员。

*Rupa lavanya bala vajra sanhananatvani kaya sampat.  
Sthanyupanimantrane.*

根据一份传统清单，有八种低层次的能力，是我们可以用来帮助他人的：缩小身体穿越裂缝，或是让身体变轻凌空飞跃等——这是之前提及过的一些能力。

到了这个阶段，我们已经达到了对这些能力的终极进化，成就了一个完美存在的第二身：有能力幻现出数十亿不同的物质形态。想象一下那种能力：化成一只宠物狗陪伴孤独的人，或成为他们最喜欢的一档电视节目。

然后再想象一下，不同存在之间彼此互动、她们的日常用品充满着整个世界。对于一个已成就的瑜伽者来说，这是“小事一桩”，这对于他们来说简直轻而易举。

所以，我真的可能是剩下的那个唯一还没有成为完美存在的人。

在一个完美存在所散发出来的所有这些形态的中央，是他们的“总部”身。这是第三身，乐国身，精致美妙，永不幻灭。她永远不会离开我们，直到我们成为她。

你第一次拿起此书的一刻，便吸引了一些超凡之人的关注：他们在过去两千年来学习、理解并践行这本书，并成为了完美的存在。

仅仅是思考目前为止所读到的理念，你就已经成为这个非凡家族的一员。这些人关心世间疾苦、内在有着极高的见解。他们坚信，某种程度上，一定有一把钥匙可以完全停止痛苦和死亡。

我们说，我们必须明白“明白”本身；它也是来自种子。这些“明白”的种子只有在你发愿拯救所有人时，才得以种下。

随着你的能力提升，以及不断进化，你自己身体和意识层面的痛苦会开始消失。会有那么一个时候，你会陷入困境，并想就此停下来。

那时，这些重要人物会来到你面前，邀请你进入更高的家族，且只为整个家族的幸福生活而行动。

## 无限潜能

III.55 当人  
与其周围的现实  
同样纯净时，  
这才是全然的纯净。

*Sattva purushayoh shuddhi samye kaivalyam.*

在实现终极目标之前，我们完全不可能在体验到终极现实的同时，仍然体验着我们周遭一贯的、欺骗性的现实。而且，我们必须处于深度冥想状态，才能体验终极现实。所以，如果我们没有每天练习冥想，则无法帮到任何人。

从某种意义上说，所有的事物都源自这一基本的分辨能力：即我们通常以为的事物发生的方式及其真正呈现的方式。

即使在很高的层次上，我们要么是在深度冥想中看见终极现实，要么在其他时间深陷于迷惑的欺骗性现实中。当我们成就完美存在的各身时，这种情况会发生改变：那时，也只有在那时，我们会看见世间一切万物及所有生命，并全然地爱他们、服务他们，同时，看到他们更高层次的真相，即绝对的空性。

正是这种见解和爱种下了纯净的种子，支持它进入到下一刻；而这个“下一刻”，它的存在本身又会为它的下一刻种下新的种子，如此持续，直到永恒，全然纯净。

# 练习九

## 课后作业，第九部分

1. 瑜伽八支中的最后三支在《瑜伽经》的第三章中有论述。简单地说出并描述这三支的名字，然后解释它们的合力对瑜伽的目标——创造完美的身体——所起的作用。
2. 帕坦伽利大师解释“明光”的意思是没有任何事物具有任何自性。但这是真的吗？举个例子，火不是有它自己的自然存在的性质灼和热吗？
3. 在《瑜伽经》的第三章中，帕坦伽利大师指的是“空”的概念。描述一下枫糖甜甜圈的空，以及它是如何与所有瑜伽的目标——成就圆满或快乐——联系起来的。在此过程中，解释“空”的梵文单词，并给出一些相关的英语单词。

4. 描述阳脉的位置和外观;将其与后来古典瑜伽文本中最常见的梵文名称联系起来;并给出一个相关的英语单词。也描述一下流经这条气脉内的内在风息相关的主要负面念头。

5. 描述月脉的位置和外观。给出在后来关于瑜伽的经典文本中，有关它的最常见的梵文名称，然后给出一些相关的英语单词。也描述一下流经这条气脉的主要负面念头。最后给出与流经该气脉的内在风息相关的主要负面念头。

6. 解释日脉和月脉是如何与“哈他”这个词以及“哈他瑜伽”的概念相联系的。

7. 谈谈我们的二元意识从何而来，务必区分这种倾向的“好”和“坏”版本。然后给出一个现实生活中的例子，说明我们如何处理错误的二元观念。

8. 描述中脉的物理外观和位置。然后给出它在大多数后来的经典瑜伽文本中使用的主要名称，这个名称的含义，以及一些相关的英语单词。最后，描述通过这条气脉与内部风相联系的思想类型。

9. 解释“脉轮”这个词的字面意思；提一些相关的英语单词；然后将这个名称与内在气脉的结构联系起来。

10. 解释脐脉轮在形成内在气脉中的作用，以及阐明阳脉和月脉与天上的太阳和月亮之间是否有任何实际联系。

11. 解释在作用于关键点(在藏语中是ne du nunpa)的理念，以便将一个脉轮从阻塞点变成一个发光的，和高度精神领悟的中心。要讲到树的类比。

12. 当心轮完全打开时会发生什么？

13. 当我们最终成功地将内在风息带入中脉，留在中脉中并消融时，我们就成为了一个完美的存在，能够帮助十亿世界中的任何一个人。这个完美的存在有四种形态；分别用英文和梵文命名，并简要描述。

冥想作业：每天15分钟，专注冥想，试着观想你自己体内的阳脉和月脉，并想象当它们的能量溶入中脉时会是什么样子。

冥想的时长和日期 (未完成此部分的作业将不予接受):

## Quiz, Class Nine

1. 在《瑜伽经》的第三章中，帕坦伽利大师指的是“空”的概念。描述一下枫糖甜甜圈的空，以及它是如何与所有瑜伽的目标——成就圆满或快乐——联系起来的。在此过程中，解释“空”的梵文单词，并给出一些相关的英语单词。
2. 解释日脉和月脉是如何与“哈他”这个词以及“哈他瑜伽”的概念相联系的。
3. 解释“脉轮”这个词的字面意思；提一些相关的英语单词；然后将这个名称与内在气脉的结构联系起来。

4. 解释脐脉轮在形成内在气脉中的作用，以及阐明阳脉和月脉与天上的太阳和月亮之间是否有任何实际联系。

5. 当心轮完全打开时会发生什么？

6. 当我们最终成功地将内在风息带入中脉，留在中脉中并消融时，我们就成为了一个完美的存在，能够帮助十亿世界中的任何一个人。这个完美的存在有四种形态；分别用英文和梵文命名，并简要描述。

