

中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=36omQS2O7m8>

讲师：

[音乐] 谢谢 大家，大家好。 我们收到了一些来自Zoom的问题， 嗯， 我可以先开始吗？
我们可以说安住于禅定是 一种摆脱自我执着的状态吗？ 也许是，也许真的很难说。
下一个问题来自Valerie，亲爱的， 关于您在 教学开始时讲授的“中阴”（Bardo），
您能解释一下我们应该如何 经历49天的不同步骤吗？
这仅仅是我们意识中的一个瞬间吗？明天会讲到。 从 明天开始，我们将进入……我
假设当人们想了解“中阴”（ Pardo）时，他们通常指的是其中的 某个特定部分，所以
我们会讨论这个。中阴和禅定（ Dhyana）是一样的吗？ 这是一个棘手的问题，
可以说是，也可以说不是。实际上，有人会说，让我们进入“中阴”状态。 你知道，这确实是一个
很好的问题。所以 我将以这个问题开始下一节课。 那么我们可以跳到下一个 问题吗？
仁波切在中阴教学中提到过哪两个传承？ 哦，嗯，我刚才说的是…… 使用延迟，不太圆润的文本，
哪个光盘解释了四个 非常广泛的， 但我也在使用日本的 教义，所以我猜两者都来自
宁玛派传统。Angela还有 一个问题，呃， 你提到的温度， 这就是人生的全部吗？
我正处于选择的边缘，是 进行三年闭关修行，还是尝试 僧侣之路，还是重返工作岗位？如何
选择？我想充分利用 宝贵的人生。 我不会两者都做， 我会说两者都做，但也许做……
真正的选择是什么？ 三年，三年闭关，或者尝试 僧侣之路，或者重返工作岗位？如何
选择？哦，三年，好的。 我认为三年闭关修行 可以和…… 去工作，对吧？去工作，或者重返
工作岗位。如果你 真的想工作，最好现在就去， 因为三年后你真的需要 升级你的电脑了。 好的，
谢谢，没事了， 好的，那我们继续。 嗯，在我进入下一部分之前， 看看这个Pardo，
我们正在讨论的这部分，嗯…… 迪翁，这个问题 我真的很想
好好谈谈。其实这个问题以后也会谈到， 但既然有人问了，那就先说说 我刚才说的，
我们现在经历的这种中阴状态 或许是最重要的。 它之所以重要，是因为我们拥有 某种控制力，
我的意思是某种“张王”式的自由。 那么，迪翁，我们该如何利用这种中阴状态呢？我的意思是，
这种生命状态 发展起来了，它的意义 并不一定是让你去坐下。不，这一点 我想
强调的是，它肯定还有更深层次的意义。 即使是这种 尴尬的感觉，也是 因为你在 质疑，你在
探索，你在渴望 更高的真理，你知道，这就是禅定。所以， 以一种好的方式利用中阴状态
并不一定意味着你要剃光 手、成为僧侣或尼姑，或者念诵这个 咒语那个咒语，或者……
我的意思是，这些都可以有所帮助，可以作为 一种框架，可以作为一种 方向， 但更重要的是，
要将这种觉知带入其中。有 很多方法，例如…… 在一些寺院里，有 一种叫做“闭关”的修行方式，
很快就会流行起来，尤其是在 僧侣众多的寺院里。 通常，僧侣们会进行这种闭关修行

一个半月，而在泰国、斯里兰卡或缅甸，我猜可能需要三个月。每天，一位自律的上师都会拿着一根棍子（有很多根棍子），他们会数着日子，以此来计算闭关的时间。我的意思是，不仅仅是闭关，自律的上师会说，这根棍子用完了，还剩下这根。然后他会说，在所有脚印中，最强大、最优雅、最深刻的脚印是象的脚印；在所有思考中，最强大、最优雅、最深刻的思考是无常的思考。你知道，甚至下载一张佛像的图片，因为你敬仰这位教导我们真理的上师，甚至我不知道，喜欢四圣谛或任何与真理有关的东西，就是有效地利用佛陀的智慧。这种焦虑，这种迷失的感觉，这种焦虑，某种程度上，你之所以焦虑，你之所以感到这种焦虑，是因为生活的真实面貌，或者说它的本质——抱歉，记住，不确定性，短暂性，这些才是真正困扰你的原因，这就是你感到焦虑的原因，这就是你感到焦虑的原因。它就在那里，有点像，我的意思是，你可以把一块木炭打磨抛光，然后涂上白色或黄色，但涂完之后，你知道它仍然保留着黑色，木炭的颜色有时会显露出来，然后你迅速地试图用油漆掩盖它，我们总是可以这样做，每当出现一点焦虑的时候，这就是它存在的意义，不是吗？就像购物、社交媒体、音乐、朋友等等，基本上都是为了麻痹你的焦虑，但焦虑会一直存在，因为这就是我们生活的真正面貌，就像你知道的，胡子，水管漏水，然后你可以用透明胶带粘起来，再涂上白色，看起来完美无瑕，非常整洁，但你知道，你知道，迟早它又会再次出现。漏水，所以这个粉刷、修复、维护的过程，要么你把所有精力都花在这部分，通过这个半身像，你把所有精力都花在这部分修复无法修复的东西上。我的意思是，你可以暂时修复一点，这没问题，但记住，我之前说过你的心是终极的，但你知道，记住，你以为你能修复一切，是的，这不可能发生，对吧？这根本不可能发生。所以，投入时间精力，哪怕只是几分钟，利用这个半身像来带来禅定、专注、觉知、正念，就是利用它来使这个人受益。好的，那么接下来，下一个，这个要复杂得多，要复杂得多。是的，它被称为梦境的边界。好的，但首先，从你开始做梦到你醒来，这部分显然很复杂，因为它的悖论非常有趣。你知道，悖论存在，但它又不存在，这非常有趣，因为它被这个半身像推拉和制约，通过这个觉醒的半身像，我们称之为觉醒的半身像。虽然我们与人互动的方式有很多，但不仅仅是童年，当然还有童年创伤，你知道的，诸如此类的事情。但弗洛伊德先生只能做到这样了。你去问问龙树、钱德拉·基尔蒂，问问别人童年创伤，你必须超越前世创伤，前世的种种戏剧性事件。所以现在你需要一位顶尖的心理学家，他能够挖掘出你可能经历过的10000世轮回，比如你可能偷过东西之类的，那种想要偷东西的冲动，你知道，就像收藏家、盗窃癖患者一样，对吧？这叫做盗窃癖，我们很多人都有这种倾向，你知道，就像克莱普顿说的，当你看到这些东西时，你会感觉真的不知道该怎么办。那么，你该如何处理这些事情呢？你需要一位顶尖的、了不起的心理治疗师。是的，弗洛伊德先生一直追溯到童年，

这确实令人印象深刻。 [音乐] 令人印象深刻。但 我们现在谈论的是梦境、中阴，它对我们影响很大，深受 王子的影响，我指的是 这一部分，一直 到很多很多世。很多人 不仅参与其中，而且参与 其中，尽管所有这些加在一起 真的很有意思。我的意思是，你到底为什么喜欢达尔玛克尼？ 如果你真的仔细想想，这真的很 神奇， 为什么我们会喜欢它，为什么， 或者俄罗斯老板，随便什么都无所谓，反正就是这样。 总之，这是一个有点难懂的话题。如果你想 更深入地研究它，我 建议你学习佛教的“表皮”，在那里 他们研究的是元素， 不仅仅是我们所说的生命元素，我们 谈论的是不同类型的 元素。真的有很多很多，我们喜欢的东西，我们讨厌的东西，让我们恼火的东西，让我们尴尬的东西，让 我们自豪的东西。我的意思是，即使在我们人类的领域里，让 普京感到尴尬的东西， 让美国人感到非常自豪的东西，你知道什么会让美国人感到 尴尬吗？我不知道，印度人可能认为这是一件很棒的事情，就是这样。总之， 现在我们在谈论一个 梦，梦是一个非常 有趣的现象。好了， 现在来说说梦。 这很复杂，好吧，也很有趣， 部分原因是，在梦中，你对事物的控制力比现在要弱一些， 因为你有点……你知道，这其实不是你真正拥有的，对吧？ 如果你在梦中中了彩票，想要 控制住自己得到它， 那将会很复杂。但另一方面， 梦境也非常 独特且强大， 因为在那里你可以承担更大的 风险。如果你在梦中从悬崖上掉下来， 你可以训练自己在半空中意识到 这是一个梦，然后你决定，啊，好吧，这是一个梦， 我可以去昌迪加尔 看看那位建筑师是如何 设计的，你明白吗？这样你就背负了更多的 债务，这有什么帮助呢？它帮助 你理解一切都是 虚幻的，一切都是暂时的。这又有什么作用呢？ 它让你减少执着，减少 麻木，减少 困惑。这就是为什么瑜伽士要进行梦境冥想，也就是 梦境瑜伽。 我的意思是，有一整套梦境瑜伽，他们称之为梦境瑜伽练习，你可以 做。顺便说 一句，我相信你们中的许多人都迫不及待地想知道这一点，我会 告诉你。 你可以做，至少可以做一件事，这其实是最 根本的事。当你入睡时， 你应该……我的 意思是，尤其如果你是大乘修行者，你应该想着“为了 利益一切众生，为了唤醒 一切众生， 我要……不，我在做梦，在做梦的时候 告诉自己，我可以……”，再重复一遍。 也许大约一周后，你会在梦中想着“我要 知道 我在做梦”，但你 仍然不知道， 你只是梦见自己在唱诵，这已经是一个很好的开始了。 然后还有很多其他的丹田 修行方法可以做，但是…… [音乐] 嗯，好的，一些技术性的东西， 梦境之前会发生什么？ 这可能会让一些新手感到无聊，但这仍然是一些重要的 信息，所以我就简单 说一下：在梦境之前，这个中阴必须消散。你 知道，你不能同时进行 两件事，现在不行。一旦你成为一个伟大的……我是说非常伟大的人，是的， 你可以，但对 我们大多数人来说，这个中阴需要…… 要达到 这种状态，就 叫做沉睡，也就是像死猪一样睡觉。基本上，你知道，你不用 你的眼睛，你的意识，你 不会看到任何东西，当你睡觉的时候，你看不见，听不见，尝不到， 哦，你的意识， 我们的意识，这里的意识，意识必须逐渐

减弱，可以说，它们都会平躺下来，或者说沉入海底，或者说触及地面。好吧，佛教术语叫阿赖耶识，这就是它出现的地方。好吧，好吧，有可能你持续六个小时，这叫做深度睡眠，没有梦，那是另一个话题，睡眠瑜伽，我们这次不谈它。但假设一切都进入了阿赖耶识，这意味着意识。当你做梦的时候，你仍然在呼吸，所以你的身体仍在运作，你的脉轮仍在运作，你的生命能量仍在运作。正因为脉轮、生命能量加上你的意识，你才会在梦中拥有感知，然后哇，你会拥有各种各样的感知。然后你知道，梦的挑战在于……梦境是有秩序的。如果你梦见自己从鹿苑走到大路，那梦里就会有秩序。我的意思是，总的来说，梦里如果你喝水，梦中的杯子会盛满水。但这有个问题，为什么呢？因为在梦里，水是真的，如果梦中的杯子盛不满水，那为什么呢？它就是盛不满水。所以在梦里，4加4还是8，而不是9。这一切都让事情变得更加复杂，因为你会忘记这是梦。哦，先生，现在想想，把这个应用到这个梦里。所以现在，我认为水是真的，因为它在杯子里，杯子也在这里，它盛着水，它履行着它的功能，它是合理的，它并不混乱。所以这让事情变得更加真实。你在牛津学到的逻辑，你明白吗？它真的能让事情变得真实，尤其是如果你有证书的话。这样一来，事情就更加可信了。中国人、印度人都喜欢它，他们甚至在梦里也渴望它。这让事情变得如此复杂，如此复杂。现在，更糟糕的是，我会……告诉你，这真的很难回忆，在你做的梦里，我正在努力回忆。好吧，这可能有点政治不正确，但这是我唯一能想到的。大约十年前，我在旧金山，有人问我要不要试试DMT，对吧？是的，就是DMT，不行，为什么不行？所以，我一开始想，我要和我的陪护一起做实验。我问他，你为什么不去试试这个？他说，好吧。然后他吃了，立刻就倒下了，然后他爬起来，挠着手，说着一些乱七八糟的话，你知道，就像他在说“不”，但他应该做这个那个，你知道，就五分钟。然后他回到沙滩上，告诉我，很多生物出现，带走了他的身体，总是那么可怕。他给我画了一幅巨大的图画。好吧，然后我想，哦，因为我想试试这个，我现在该怎么处理呢？当时已经很晚了，好吧，我打算明天早上再做。所以我把它保存在这里。我睡着了，那天晚上我做了一个梦，梦见在一个养狗的地方，你知道，就是那种我感觉浑身充满力量的狗，那里有一只哈士奇，你知道，就是那种非常漂亮的哈士奇。睡前我抚摸着它，然后就睡着了。在梦里，我提着一个装有遗嘱的公文包，被绑在了箱子上。你知道，箱子有个把手，那只哈士奇拉着我的……呃……我坐着的那个箱子，然后它出现在一条大公路上，有卡车来来往往，那只狗走着走着，突然，它转过身来跟我说话，说因为我睡前服用了DMT，所以有点害怕。它问我，你怎么会这么害怕？我说，我对你的期望更高，诸如此类。然后它说，好吧，这不是真的，不管我有没有编造，肯定还有更深层的原因。我跟你讲，这简直难以置信，我居然在公文包上写字，呃，那是什么？哈士奇拖着我……但那段时间它真的奏效了。我尴尬极了，那条狗居然低头看着我。你怎么会这么害怕？我对你的期望更高。我感觉……哦，对，没错，这一切都有效。这更有意思了，你知道吗？

记住，你知道。所以，现在把这个应用到我们的生活中。这实际上在我们的生活中经常发生，非常多。但无论如何，我想告诉你的是，当你的意识融入真主时，逻辑的、逻辑的，以及引用……好吧，非逻辑的事件就会在梦中发生。如果你是一位伟大的瑜伽士，哇，这是一个千载难逢的机会，你可以真正利用这个梦境的帕尔多。总之，与此同时，你从未离开过你所在的地方一寸，但你会经历恐惧、希望、焦虑等等所有体验。哦，是的，是的，不，第二天早上我做了，只是到那时，我觉得所有的乐趣都消失了。我感觉……哈士奇的经历完全占据了我的心，真的，我当时并没有那么激动。嗯，这有什么令人兴奋的呢？我想，在这里读他的评论，你会发现，每次你在佛教教义中听到“一切皆如幻象，一切皆如梦境，一切皆如海市蜃楼”时，我认为学生们很容易将其解读为否定，但不要这样理解。佛教徒说“一切皆如幻象”并不意味着它不存在。我的意思是，如果你能反思，如果你能调整你的心智去学习，当佛教徒说“一切皆如幻象”时，他们实际上是在说这是一个悖论——它存在，但又不存在。这种矛盾需要被理解，因为如果你理解了这一点，如果我当时被哈士奇拖在高速公路上，如果我是一个伟大的瑜伽士，如果我知道自己在做梦，我就会告诉哈士奇“闭嘴，你知道吗？”或者“带我去纽约”之类的，因为它既存在又不存在。但我当时没有那种自信。在梦里我感觉很沮丧，甚至连狗都开始这样跟我说话了。好吧，这是关于梦的第二部分的第二个笑话。我的意思是，我们可以再回来讨论这个，但我只想先把所有内容都讲完，因为我觉得第四和第五个边界才是很多人更感兴趣的，那就是我死后会发生什么。你知道，我说的死亡是指身体的分离，但你知道，实际上我们一直在经历死亡，我们一直在体验着不同的人生阶段，所以并没有太大的区别。接下来，我来说说第三个，三摩地的中阴。这是一个非常大的主题，它完全是另一个宇宙。你知道，这个宇宙，也就是梦境的中阴，是一个不同的世界，对吧？一个不同的宇宙，与三摩地密切相关。但三摩地的中阴则完全是另一个宇宙，完全是另一种不同的领域。但首先，让我们定义一下三摩地的中阴。三摩地的中阴是指从你开始进入三摩地状态的那一刻，而不是从你没有分心的那一刻，直到你分心为止。这可能就是此刻，就是这一时刻。记住，自我意识，自我觉察，乌鸦总是分心，总是分心，分心，所以三摩地的中阴现在更复杂了，更复杂了。但在我继续讲这个之前，我想告诉你们一些事情。当我谈到三摩地的中阴时，我确信你们会说，哦，三摩地，这就是我们需要的，对吗？不，完全不是，亲爱的们。三摩地是暂时的，它是不确定的。记住，波尔多中阴的所有特征都适用，它只是另一种迷幻之旅。这是一次迷幻之旅。你看我，你在迷幻之旅；我看你，我在迷幻之旅。鹿园之旅，胡须之旅，所有这些都是迷幻之旅。当然，梦境也是一种迷幻之旅。三摩地，很抱歉这么说，但它是一次迷幻之旅，但它是一次非常重要的迷幻之旅。[音乐]无论如何，这，这，这，这可能是我们需要再多谈谈的事情。所以，嗯，好的，嗯，我们应该如何开始呢？只要你不迷失，只要你不纠缠，只要你不……这种情况可能会发生。在许多不同的层面上，它可以以最微妙的方式出现，比如

乌鸦的叫声，你知道，我们拥有经验，而经验非常非常微妙，因为对某些人来说，经验是一种进步，是一种奖励，你知道，当你拥有经验时，你会感到幸福、平静，有多少人想冥想因为他们想要平静，别告诉这嗑药的真正瑜伽士，你已经疯了，因为平静和经验，经验就像鱼儿上钩，经验是奖励，是进步，但奖励和进步本身也是你，孩子，你是障碍，这很容易理解，如果你上楼一步，进步，视角不同，如果你卡在那个想法里，想着“啊哈，这就是我想去的地方”，你可能比原地踏步更危险，因为它是一种进步，所以你爬上的第二步，你应该看看，你知道，这是来自伟大导师和传统的教诲，你应该这样看待这些进步，我的意思是，不要看，你应该像对待你吐在路边的唾沫一样对待它们，甚至不要去看它是如何落到地球上的，或者它是如何停留在那里的，就是不要看它，继续前进，然后一个巨大的纠缠，哇，很多时候我们在白宫试图解决世界上的问题，这就是……应该这样做，他们应该那样说话，你明白吗？抱歉，所有这些观点和解决方案，以及试图通过阅读或观看那些你所谓的志同道合的人的评论来确认这一点，然后你就被说服了，这就是你分心的方式。但无论如何，好吧，这里实际上有两种酒吧，好吧，无论你从哪个角度来，选择哪个角度都取决于你，好吧，但既然我们谈论的是三摩地之夏，我们谈论的是从你分心到你醒来的整个过程，对吧？但从另一个角度来看，你可以说分心是其中的一部分，但我们不需要过多解释这一点，因为这恰好就是我们现在所经历的正常生活，分心的时刻，你有一种意识，这就是三摩地，作为一种练习，你做什么？记住，我说过，在第一部分，你需要培养对更高真理的渴望，等等。在第二部分，兄弟，你有什么梦想？你想知道，这是一个梦想，这就是你的练习。但现在是第三部分……三摩地，你的修行方法是什么？有很多种，但其中最基本的修行方法之一就是“耸肩”（Shag off）。这是一种更复杂、更高级的修行方式。你在冥想，你正在享受一段美好的时光，平静祥和，就像吉他声一样。记住，人们花费数百万美元练习毗婆舍那（Vipassana），目的恰恰相反，不是为了耸肩，而是为了让你保持平静。冥想开始时，没有人会播放那种……呃……硬摇滚之类的音乐。在毗婆舍那之前，这说明了什么？他们安排的修行方式是为了让你不要耸肩，他们希望你……但我说的是非常非常高级的修行方法。好的，对于初学者来说，请不要耸肩，保持平静，不要听那种……呃……硬摇滚之类的音乐。听……我不记得了，是喜多郎（Kitaro）的吗？有很多舒缓的音乐，薰衣草香，任何清脆的音乐都可以，因为你知道，这仍然比四处游荡、分心要好得多，对吧？既然我们在讨论中阴的流程，那么你应该做的就是耸肩。好的，这就是三个中阴，我想说的非常粗略，非常非常非常粗略。当然，我不会像往常那样详细讲解，因为时间有限。这只是一个介绍，我不会涵盖所有内容。我们还有大约20分钟。我们应该提问吗？或者也可以就此结束？太阳太晒了。提问：是的，那些想走的人可以离开了。你好，很高兴来到这里，但我需要……我需要耸肩，就像所有中阴的教义一样，宇宙中存在的一切。是的，也许你可以慢动作来做，你觉得怎么样？嗯，很美。我有一个关于第一个中阴特征的问题，如果我没记错的话，中阴是指存在。

嗯，我不知道这是否相关，但我还是想问一下，这是一生难得的机会，能见到你，这就是佛法，给予，给予掌控的机会。呃，在我们所拥有的存在中，什么是“是什么”，什么是“法”，基于一个非常重要的问题，我认为典型的佛教徒会说，它应该基于渴望了解真理，当然，他们已经掌握了所谓的真理，你想听听吗？（笑）比如，你知道，或者复合的事物是无常的，你知道，诸如此类，万物皆是“tukkah”，你知道，没有什么东西是独立存在的，等等等等。这很好，非常好，这已经很好了，你应该这样思考，这是一个相对的概念，然后这已经是一种“耸肩”了，是的，理查德，我想他会问我，因为我刚才在评论牛津大学，谢谢，一点也不，不好意思，只是再说一下“耸肩”而已。如果你处于三摩地状态，你耸肩，这和质疑是不一样的，因为“耸肩”听起来有点像二元论，好像你必须真正下定决心去耸肩，所以你实际上并没有处于“番茄”状态，所以，而不是你的大脑，不，实际上有很多方法，尤其是精神病患者非常擅长他们甚至还有一句叫做“你知道吗”的短语，实际上你的师父可能会说，好吧，假设你在冥想，如果你的冥想效果还不错，那就起来看看Netflix吧，因为如果你继续冥想，你会把Netflix的内容作为明天冥想的参考，这是件蠢事，因为你永远不会喝同样的水。好吧，我来自同一个地方，是的，所以在《大乘经》中，几乎所有经文都有，但它进入了一种叫做“巴拉巴拉巴拉”的三摩地，他教导说，是的，耸肩，所以这就是耸肩吗？是的，所以耸肩是受三摩地影响的吗？这就是为什么三摩地也是一种安慰剂。非常好，谢谢，够了。我本来期待我们能拿出一些牛津辩论的辩护。是的，你说过，梦鸟和中阴不喜欢它们，它们不能被称为存在，对吧？当我们进入梦鸟，也就是此生之鸟，某种程度上崩溃时，是的，好的。但是，某人的一部分呢？他们能与梦鸟共存吗？切片还是我们需要耸耸肩？不，好吧，现在你在说话了，好吧，所以所有这些“鸟”（Birdo），所有这些“中阴”（Bardo），都可以一次性练习，那就是瑜伽，是的，那该怎么做呢？这需要一些答案，是的，撒旦（Satanas），各种各样的东西，聆听，沉思，冥想，所有的一切，可能还有龙与地下城（DND），是的，我想无论如何，你知道，说到龙与地下城，这要感谢像龙与地下城这样的东西，像这些人一样的人，他们进入了佛法，是的，是的，大家好，嗯，我总是感觉当我入睡时，就像按下了关闭按钮，然后我醒来，我不，也许我不记得梦，或者它根本不会出现，所以拥有梦是件好事吗？或者就像你需要像你说的那样，就像第二个酒吧，你需要继续下去，不，这是一个夜晚，没有什么好或坏，你只是拥有那种他们称之为意义元素的东西，你是那种类型，你是那种类型，没有什么坏的，没有什么，所以就像这样，嗯，我的意思是，如果你想要一个梦，有一些方法可以唤起梦境，但这并不是因为缺少什么。事实上，假设你很紧绷，没有梦境，但梦境或可认知的梦境，那么，嗯，实际上，你明天会在“光明之战”中听到更多这方面的内容。所以你明天会来吗？好的，也许等到那时吧。“光明之战”非常重要，我认为这也是很多人想听到的。[音乐] 光明之战，

好的，来自Zoom。嗯，有人问为什么我们只看到动物界，而看不到其他领域，比如鬼魂。我想，是的，他应该来印度，那里有很多神和阿修罗，真的有很多，动物界和阿修罗界。

好的，嗯，关于止观的问题。我们能否用止观来体验中阴？止观如何作为一种初步练习来增强和推进中阴的练习？有人可能会说，嗯，卡罗琳·索萨问，嗯，有几次我意识到我当时在做梦，但是每当这种情况发生时，如果我想尝试练习，就必须努力不醒来。这是因为我缺乏止观的练习吗？嗯，不，我想我会建议不要继续做梦，因为醒来也没关系，你很可能继续睡。嗯，对于金刚乘初学者来说，当你濒临死亡时，最好的修行是什么？哦，濒死的时候，是的，好的，如果她能听懂的话。另外，从明天开始，接下来的两天，我想会有很多这样的问题。关于梦瑜伽，还有一些问题。我有一些这样的梦境体验，我知道自己在做梦，我试图醒来，但不知何故，无论我做什么都醒不过来，即使我打自己。所以，呃，Rampage，我如何在梦中醒来？从梦中醒来并不是最重要的，不妨利用这个机会，因为当你从梦中醒来时，你又回到了这里。所以，你知道，没什么大不了的。我明白了，如果你可以的话，有点像你所说的，利用那部分，不过可能就像我说的，还有很多其他的东西，有很多，我的意思是，有很多东西风险更小，需要的缓冲更少，你知道，即使摔倒也不会受伤。我的意思是，当你醒来的时候，现在这一点很重要，我们正在谈论的是你从梦中醒来，你必须回到这一部分，你从三摩地中阴中醒来，然后进入纠缠边界，也就是此生，对吧？所以如果你能理解[音乐]，佛教的“再次存在”的概念，这就是它的意思，基本上翻译成“轮回”。我认为“轮回”不是一个好的翻译，因为我认为英语单词“reincarnation”与你已经假设有一个灵魂从一个到另一个有关，但实际上并非如此，并非如此。好吧，从哪里获得力量来摆脱战斗呢？啊，伟大的玛特里亚大人对此有一个现成的答案。最强大的力量，最强大的解药，最良药，最有效的解决方案，就是你自身的佛性。是的，要相信这一点。你不需要下载它，你不需要从任何地方购买，你拥有它，你真的拥有它。这就是你需要使用它的。我们如何做到这一点呢？通过真正地给予它机会。你如何做到这一点呢？从止禅开始，你知道，就像仅仅是欣赏心识的自我认知，哪怕只是一瞬间，两瞬间，三瞬间，自我觉察。心可以做两件事，它可以做一件我们经常使用的事情，那就是了解其他事物。但心还有其他更有价值的事情，那就是了解自身。这是我们从未真正使用过的。给心一个机会，给它一个机会。是的，仅仅因为它在我脑海里，我需要表达出来。如果你问为什么藏族人如此疯狂地进行供奉，灯、灯、蜡烛、瓶灯，都与此有关。他们说光可以做很多事情，它可以消除其他事物，但它也可以自我消亡。没有它，你就不知道它，你也看不到它。所以，光。最接近心灵的物质象征是什么？这就是为什么要供奉灯。印地语里“亲爱的”怎么说？“夹子”是什么意思？“灯”在孟加拉语里怎么说？好的，我又完成了一些。嗯，是……深度睡眠，某种死亡，就像深度睡眠那样。[音乐]这个词很宽泛。我们说的死亡是什么意思？你知道，就你而言，死亡是什么？哇，

如果你明白这一点就好了。好的，我明白了。我认为科学家们或多或少都认同 时间是相对的，包括爱因斯坦先生，对吧？ 但是一旦他们谈到死亡， 他们似乎就完全忘记了 时间是相对的概念。这就是我的感受： 如果时间是相对的， 那么它就可能是绝对的，是终结，因为它是相对的，而不是绝对的。 所以死亡是一个非常大的词。 藏语 是一个非常美丽的词，你知道，意思是结束，就像日落一样， 意味着此生 此世的经历结束了。 它有 再次升起的含义。日落的意思是 大约12小时后会再次升起。 好的，最后一个，我梦到过好 几次暴怒，你责骂这个人不耐烦。 他该怎么看待这件事？ 哈哈， 哇， 我和这个人很有共鸣，请告诉 我，好的，谢谢。 [音乐] 好的，你能唱首《Dolly Dolly》吗？ 我相信有很多孟加拉人 会帮助你。 [音乐] 不， 该死的，好的，我会试试。 [音乐][音乐] 你好，你好。 [音乐] 外国的。 [掌声][音乐] [掌声] 好的，有人在Zoom上问到如何从中 阴中解脱出来，你说佛性， 嗯，我想问一下，如果我冒昧的话，佛性不也是一种中阴吗？ 是的，我们会讨论如何做到 光明，这就是光明的一部分，还有什么呢？就这样， 好的。 [音乐]