

中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第二部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=36omQS207m8>

讲师：

谢谢大家，大家好。我们收到了一些来自Zoom的问题，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：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天的不同阶段吗？这仅仅是我们意识中的一个瞬间吗？这个明天会讲到。从明天开始，我们将进入这个话题。我猜当人们想了解"中阴"时，通常指的是其中某个特定的部分，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。这真的是一个很好的问题，所以我将以这个问题开始下一节课。

下一个问题："仁波切在中阴教学中提到过哪两个传承？"哦，我刚才提到的……我使用了某种文本，另外也使用了日本的教义，所以我猜两者都来自宁玛派传统。

Angela还有一个问题：您提到了"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，还是尝试走上僧侣之路，还是重返工作岗位？如何选择？我想充分利用宝贵的人生。

真正的选择是什么？三年闭关，还是尝试僧侣之路，还是重返工作岗位？哦，三年，好的。我认为三年闭关修行可以和去工作并行，是吧？但如果你真的想工作，最好现在就去做，因为三年后你真的需要升级你的电脑了。好的，谢谢，没事了，那我们继续。

在进入下一部分之前，关于中阴这个话题，有一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，就先说说——我们现在所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，某种自主的自由。那么，我们该如何利用这种中阴状态呢？

这种生命状态的意义，并不一定是让你去打坐。我想强调的是，它肯定还有更深层次的意义。即使是那种不安与尴尬的感觉，也是因为你在质疑、在探索、在渴望更高的真理——这本身就是禅定。所以，善用中阴状态并不一定意味着你要剃度、成为僧侣或尼姑，或者念诵这个咒语那个咒语。这些当然可以有所帮助，可以作为一种框架、一种方向，但更重要的是，要将觉知带入其中。

有很多方法。例如，在一些寺院里，有一种闭关修行的传统，在僧侣众多的寺院里尤为常见。通常僧侣们会进行一个半月的闭关，在泰国、斯里兰卡或缅甸，可能需要三个月。每天，一位自律的上师会拿着一根棍子（有很多根棍子），用来数日计时。他会说，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、最优雅的是象的脚印；在所有思考中，最强大、最优雅的是对无常的思

考。

就算只是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；或者喜欢四圣谛，或任何与真理有关的东西——这就是在有效地利用佛陀的智慧。

这种焦虑，这种迷失的感觉，你之所以焦虑，是因为生活的真实面貌——记住，不确定性、无常性，这些才是真正困扰你的原因。就好像你可以把一块木炭磨光抛光，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，木炭的本色有时会显露出来，然后你迅速地用油漆掩盖它。我们总是这样做——每当出现一点焦虑，购物、社交媒体、音乐、朋友……基本上都是为了麻痹这种焦虑。但焦虑会一直存在，因为这就是我们生活的真正面貌。就像水管漏水，你用透明胶带粘起来，再涂上白色，看起来完美无瑕、非常整洁，但你知道，迟早它又会再次漏水。

所以这个粉刷、修复、维护的过程——要么你把所有精力都花在修复那些无法真正修复的东西上。你可以暂时修复一点，这没问题，但记住，你以为你能修复一切——这是不可能的，根本不可能发生。所以，投入时间精力，哪怕只是几分钟，利用这个中阴状态来带来禅定、专注、觉知、正念，就是在善用它，令这一生真正受益。

好的，接下来这个要复杂得多。这被称为梦境的中阴。首先，从你开始做梦到你醒来，这部分显然很复杂，因为其中的悖论非常有趣——它存在，但又不存在。这个中阴被觉醒的中阴所推拉和制约——我们称之为觉醒的中阴。

我们与他人互动的方式，不仅仅受童年经历的影响，当然也包括童年创伤之类的东西。但弗洛伊德先生也只能做到这样了。你去问问龙树菩萨、月称论师，问问童年创伤——你必须超越前世的创伤，前世的种种戏剧性事件。所以你需要一位顶尖的心理学家，能够挖掘出你可能经历过的一万世轮回——比如你可能偷过东西，那种想要偷东西的冲动，就像收藏家或患有盗窃癖的人一样，对吧？这叫做盗窃癖，我们很多人都有这种倾向，当你看到某些东西时，真的不知道该怎么办。所以你需要一位顶尖的、了不起的心理治疗师来处理这些。是的，弗洛伊德先生一直追溯到童年，这确实令人印象深刻。

但我们现在谈论的是梦境中阴，它对我们的影响非常深远，一直延伸到很多很多世。很多人都深陷其中。你到底为什么会喜欢某样东西？如果你真的仔细想想，这真的很神奇——为什么我们会喜欢它，无论是什么，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，我建议你学习佛教的阿毗达磨，在那里他们研究的是“界”——不仅仅是我们所说的生命元素，而是各种不同种类的元素。真的有很多很多：我们喜欢的东西、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……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。印度人可能认为那是件很棒的事情，就是这样。

总之，现在我们来谈谈梦。梦是一个非常有趣的现象。这很复杂，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——这其实不是你真正能掌控的，对吧？如果你在梦中中了彩票，想要牢牢控制住把奖金拿到手，那将会很复杂。

但另一方面，梦境也非常独特而强大，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。在梦里承担更大的风险有什么帮助呢？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修习梦境冥想，也就是梦境瑜伽。有一整套梦境瑜伽的修法可以修持。

顺便说一句，我相信你们中很多人都迫不及待地想知道具体怎么做，我来告诉你。至少有一件事可以做，而且这其实是最根本的事。当你入睡时——尤其如果你是大乘修行者——你应该这样发愿："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，只是梦见自己在念诵——这已经是一个很好的开始了。此外还有很多其他修法可以修持。

好的，来说一些技术性的东西：梦境之前会发生什么？这可能会让一些新手感到无聊，但这仍然是重要的信息，我就简单说一下。在梦境之前，这个中阴必须消散。你不能同时进行两件事，现在不行。一旦你成为非常伟大的修行者，也许可以，但对我们大多数人来说，这个中阴需要先消散，才能达到一种叫做"沉睡"的状态——也就是像死猪一样睡觉。基本上，你不用眼睛，不用意识，看不见任何东西。当你睡觉的时候，你看不见、听不见、尝不到。我们的意识必须逐渐减弱，可以说，它们都会平躺下来，沉入海底，触及地面。

好吧，用佛教术语来说，这就是阿赖耶识出现的地方。

当然，也有可能你持续六个小时处于深度睡眠状态，没有任何梦境——那是另一个话题，属于睡眠瑜伽的范畴，我们这次先不谈。假设一切意识都融入了阿赖耶识。当你做梦的时候，你仍然在呼吸，身体仍在运作，脉轮仍在运作，生命能量仍在运作。正是因为脉轮、生命能量加上你的意识，你才会在梦中拥有各种各样的感知。

然后你会发现，梦境的挑战在于——梦境是有秩序的。如果你梦见自己从鹿苑走到大路，梦里就会有一套完整的秩序。总体来说，梦里如果你喝水，梦中的杯子会盛满水。但问题就在这里——在梦里，水是真实的，杯子也是真实的，如果杯子盛不满水，为什么呢？它就是盛不满水。所以在梦里，四加四还是八，而不是九。这一切都让事情变得更加复杂，因为你会忘记这只是一场梦。

现在想一想，把这个应用到梦境里。我认为水是真的，因为它在杯子里，杯子就在这里，它盛着水，履行着它的功能，合情合理，毫不混乱——这让一切都显得更加真实。你在牛津学到的逻辑，你懂吗？它真的能让事情变得真实，尤其是如果你还有学位证书的话。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。这让一切变得如此复杂，如此复杂。

现在，说一个更糟糕的例子，这真的很难回忆，我努力想着我做的那个梦。好吧，这可能有点政治不正确，但这是我唯一能想到的例子。大约十年前，我在旧金山，有人问我要不要试试DMT。是的，就是DMT——为什么不试试？于是我想，先和我的陪护一起做个实验。我问他：“你要不要试试这个？”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，就好像他在说“不”，但又做着各种奇怪的动作，大概五分钟。回来之后，他告诉我：很多生物出现，把他的身体带走了，非常可怕。他给我画了一幅巨大的图。

好吧，然后我想，既然我也想试试，现在该怎么办？那时已经很晚了，我决定明天早上再做，就把它收好，睡觉了。那天晚上我做了一个梦：梦见自己在一个养狗的地方，有一只哈士奇，你知道，非常漂亮的那种。我睡前抚摸了它，然后就睡着了。在梦里，我提着一个装有遗嘱的公文包，公文包被绑在一个箱子上，那只哈士奇就拉着那个我坐着的箱子，出现在一条大公路上，卡车来来往往。那只狗走着走着，突然转过身来跟我说话，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——不管我有没有编造这个故事，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……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，那条狗低头看着我说：“你怎么会这么害怕？我对你的期望更高。”我感觉——哦，对，没错，这一切都真实有效。

记住这一点。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，非常频繁。无论如何，我想告诉你的是：当你的意识融入阿赖耶识时，逻辑的、以及非逻辑的事件都会在梦中发生。如果你是一位伟大的瑜伽士，这是一个千载难逢的机会，你可以真正利用这个梦境中阴。与此同时，你从未离开过你所在的地方一寸，却会经历恐惧、希望、焦虑等种种体验。

哦，对了——第二天早上我还是做了，只是到那时，我觉得所有的乐趣都消失了。哈士奇的经历完全占据了我的心，我当时并没有那么激动。有什么令人兴奋的呢？

我在这里想说的是，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。如果你能反思，如果你能调整你的心去理解：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，我就会告诉那只哈士奇：“闭嘴！”或者“带我去纽约！”——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，这是关于梦境中阴的第二个笑话。我们可以再回来讨论这个，但我想先把所有内容都讲完，因为我觉得第四和第五个中阴才是很多人更感兴趣的——也就是我死后会发生什么。我说的死亡是指身

体的分离，但实际上我们一直在经历死亡，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——三摩地中阴。这是一个非常大的主题，完全是另一个宇宙。梦境中阴是一个不同的世界，一个不同的宇宙；而三摩地中阴则完全是另一个宇宙，另一种截然不同的领域。

首先，让我们定义一下三摩地中阴。三摩地中阴，是指从你开始进入三摩地状态的那一刻——注意，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，就是这一刻。记住，自我意识、自我觉察，乌鸦总是在分心，总是在分心，所以三摩地中阴现在变得更加复杂了。

但在继续讲这个之前，我想告诉你们一些事情。当我谈到三摩地中阴时，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，是不确定的。记住，中阴的所有特征都适用于它，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——也是一次迷幻之旅，但它是一次非常重要的迷幻之旅。

无论如何，这可能是我们需要再多谈谈的事情。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……这种情况是可能发生的。它可以在许多不同的层面上、以最微妙的方式出现，比如乌鸦的叫声。我们拥有各种体验，而体验是非常非常微妙的——因为对某些人来说，体验是一种进步，是一种奖励。当你拥有体验时，你会感到幸福、平静。有多少人想要冥想，是因为他们渴望平静？别告诉那些嗑药的真正瑜伽士，否则他们会说你已经疯了——因为平静和体验，体验就像鱼儿上钩，体验是奖励、是进步。但奖励和进步本身也是障碍。这很容易理解：如果你上楼一步，视角不同，这是进步；但如果你卡在那个想法里，觉得"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，所以当你爬上第二步时，你应该这样看待这些进步——这是来自伟大导师和传统的教诲——你应该像对待吐在路边的唾沫一样对待它们，甚至不要去看它是如何落地的，或者如何停留在那里的，就是不要看，继续前进。

然后是一种巨大的纠缠——很多时候我们试图在白宫解决世界上的问题，觉得他们应该这样做、应该那样说，你懂吗？所有这些观点和解决方案，以及试图通过阅读或观看那些所谓志同道合之人的评论来印证自己的想法——然后你就被说服了，这就是你分心的方式。

但无论如何，这里实际上有两种视角，选择哪个取决于你。既然我们谈论的是三摩地中阴，我们谈论的是从你分心到你醒来的整个过程。但从另一个角度来看，你也可以说分心是其中的一部分——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。在分心的时刻，你有一种意识，这就是三摩地。

作为一种修行，你该怎么做？记住，我在第一部分说过，你需要培养对更高真理的渴望，等等。在第二部分，你有什么梦想？你想知道，这是一场梦——这就是你的修行。但现在这是第三部分，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，享受着一段美好的时光，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，而是让你保持平静。冥想开始时，没有人会播放硬摇滚之类的音乐。这说明了什么？毗婆舍那的修行方式是为了让你不要耸肩，希望你保持平静——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，不要听硬摇滚之类的音乐。听……我记不太清了，是喜多郎 (Kitaro) 的吗？

有很多舒缓的音乐，薰衣草香，任何清脆悦耳的音乐都可以——因为你知道，这终归比四处游荡、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" (Shag off)。

好的，以上就是三个中阴，我说得非常粗略，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，不会涵盖所有内容。

我们还有大约二十分钟，要开始提问吗？或者就此结束？太阳太晒了。——好，那些想离开的人可以离开了。

****提问环节****

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，也许你可以用慢动作来做？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，但这是千载难逢的机会，能见到您，这就是佛法，给予，给予掌握的机会。在我们所拥有的这种"存在"之中，什么是"是什么"，什么是"法"？基于这个非常重要的问题，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，您想听听吗？

(笑) 比如，你知道，"复合的事物是无常的"，"万物皆苦" (tukkah)，"没有什么东西是独立存在的"，等等。这很好，非常好，你应该这样思考，这是一个相对的概念——而这本身已经是一种"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，不客气，我只是再说一下"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，那样你实际上并没有处于三摩地状态。当然，有很多方法，有些人非常擅长——他们甚至有一句话叫"你知道吗"。实际上，你的师父可能会说：假设你在冥想，如果冥想效果还不错，那就起来看看Netflix吧——因为如果你继续冥想，你会把Netflix的内容带入明天的冥想，这是蠢事，因为你永远不会踏入同一条河流。

好吧，我是从同一个立场来说的。是的，所以在大乘经典中，几乎所有经文都有，但它会进入一种叫做"巴拉巴拉巴拉"的三摩地，其中教导说：是的，耸肩。所以这就是耸肩？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式的答辩。

是的，您说过，梦中阴和此生中阴不能被称为真正的"存在"，对吧？当我们进入梦中阴，也就是此生之阴，某种程度上崩溃时——好的。但某个人的一部分呢？他们能与梦中阴共存吗？还是说我们需要"耸肩"？

好吧，现在你说到点子上了。所有这些"中阴"，都可以一次性修炼，那就是瑜伽。那该怎么做呢？这需要一些答案：聆听、思维、冥想，所有这一切——也许还有龙与地下城（D&D）。（笑）是的，说到龙与地下城，要感谢这类事物，感谢像这些人一样的人，他们因此走入了佛法。

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——我不记得梦，或者根本没有梦。所以拥有梦是好事吗？还是像您说的，就像第二个中阴，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"意识元素"的东西——你是那种类型，没有什么不好的。所以就是这样。嗯，我的意思是，如果你想要有梦，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——关于梦瑜伽方面的内容，你明天会在"光明战"中听到更多。所以你明天会来吗？好的，也许等到那时再说吧。"光明战"非常重要，我认为这也是很多人想听的。

来自Zoom的问题：有人问为什么我们只看到动物界，而看不到其他领域，比如鬼道。我想，是的，他应该来印度，那里有很多天神和阿修罗，真的很多——动物界和阿修罗界。

好的，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修行来增强、推进中阴的修行？

有人可能会说——卡罗琳·索萨问：有几次我意识到我当时在做梦，但每当这种情况发生时，如果我想尝试修行，就必须努力不醒来。这是因为我缺乏止观的修行吗？

嗯，不。我想我会建议不必强行继续做梦，因为醒来也没关系，你很可能会继续睡着的。

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，接下来两天会有很多这样的问题。

关于梦瑜伽还有一些问题：我有过这样的梦境体验，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，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，你又回到了这里，没什么大不了的。

我明白了，如果可以的话，有点像您说的，利用那部分；不过可能就像我说的，还有很多其他方式，风险更小，需要的缓冲更少，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？

所以如果你能理解佛教"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" (reincarnation) 并不是一个好的翻译，因为英语单词"reincarnation"预设了有一个灵魂从一处转移到另一处，但实际上并非如此。

好吧，从哪里获得力量来摆脱这场战斗呢？

啊，伟大的弥勒菩萨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，你已经拥有它，你真的拥有它。这就是你需要使用的东西。

我们如何做到这一点呢？通过真正地给它机会。如何给它机会？从止禅开始，就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，那就是认识外境；但心还有另一件更有价值的事情，那就是认识自身。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，因为这个念头在我脑海里，我需要说出来：如果你问为什么藏族人如此热衷于供灯——灯、蜡烛、酥油灯——都与此有关。他们说，光可以做很多事情，它可以照亮其他事物，但它也可以自我认知。没有光，你就不知道光的存在，也看不见它。所以——光，最接近心灵的物质象征是什么？这就是为什么要供灯。印地语里"亲爱的"怎么说？孟加拉语里"灯"怎么说？

好的，我又回答了一些。

嗯，深度睡眠，某种死亡，就像深度睡眠那样——这个词很宽泛。我们说的死亡是什么意思？就你而言，死亡是什么？哇，如果你能明白这一点就好了。

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，那么死亡就可能不是绝对的终结——恰恰因为它是相对的，而不是绝对的。所以"死亡"是一个非常宏大的词。

藏语里有一个非常美丽的词，意思是"结束"，就像日落一样——意味着此生此世的经历结束了，但它含有"再次升起"的意味。日落，意味着大约十二小时后会再次升起。

好的，最后一个问题：我梦到过好几次您暴怒，责骂某人，非常不耐烦。他该如何看待这件事？

哈哈，哇，我和这个人很有共鸣，请告诉我……好的，谢谢。

好的，你能唱首《Dolly Dolly》吗？我相信有很多孟加拉人会帮助你。

（演唱）你好，你好……（掌声）

好的，有人在Zoom上问到如何从中阴中解脱出来，您说是靠佛性。我想冒昧地问一下，佛性本身不也是一种中阴吗？

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。