

中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第五部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=YNn7LjjLFa0>

讲师：

关于这两个部分——在教义中，各种内容以不同类别的形式来教授。中阴，以及最后"成为"的那部分，它们彼此紧密交织。这三个，就像前三个——生命的部分、三摩地的诞生，以及所谓梦的部分——三摩地本是专门为那些真正选择进入该状态的人所准备的。但一般来说，许多学者这么说，而过去也有些大师实际上讲过：无论你怎么称呼，许多普通人——不一定是瑜伽士——也处于三摩地的状态，只是他们可能没有意识到那就是三摩地。所以它的运作方式与正式的三摩地有所不同，这是一种争论。但我们暂且不做这些理性分析，虽然或许也有些用处。

有些大师说，即使是那些完全没有接受过任何修行或教导的人，也可能经历这样的时刻：他们喝了一杯咖啡，在咖啡的香气飘来之前，他们并没有注意到。喝完之后，会有一段空白期，仿佛什么都没发生，完全没有思考——就像你没有死去，但也没有分神一样。

因为咖啡香气飘来的那一刻，就意味着分神了，不是吗？那就是进入下一个阶段的标志。

但这种状态究竟是什么呢？我不想把它称为"潜意识"之类的东西，像弗洛伊德先生那些人所说的那样——我认为它有所不同。很多瑜伽士都说过，每个人都有这种状态，只是他们自己不知道。这就像一条钻石项链，你可能已经佩戴了好几代，却不知道它是钻石项链，那它就无法发挥钻石项链的作用。就像一件珍宝，你并不会紧紧抓住它，它只是……嗯，就是一条普通的项链。

不管怎样，我一直在思考这个问题，尤其是因为有很多人第一次听巴多的教授。也许这里只有少数人，但在网络上，我注意到有很多新来者。巴多是一个非常非常大的主题，并不容易理解，所以我一直在想如何用一些类比来真正阐明这一点。我觉得这个也许有效，我们就用"醉酒"的状态来试试吧。

好，你知道，喝酒，然后你就醉了，对吧？这里有很多你需要观察的东西。从本性上来说，你的本性是不醉的——我的意思是，你生来就没有带着一瓶尊尼获加出来，你明白吗？从本性上来说，你就是不会醉的。所以，酒精、醉酒、迷幻等等，都是暂时的——这一点很重要。这种不醉的状态，大乘称之为佛性。这次我们用一些比较异域的词汇，比如"光明"——就是这样，好吧。

然后我们再来聊聊密宗。在尊尼获加之前、期间或之后，你作为一个人其实并没有在延续什么——实际上什么都没有，什么都没有。是的，密宗要研究的那个层面，与尊尼获加无关，我们称之为密乘的研究。

理解这一点很重要。但事实是，不幸的是，尊尼获加之所以出现，正是因为尊尼获加的出现。现在我们就需要谈到戒酒协会、戒毒之类的东西了。所以从某种意义上说，这条路是不幸的，因为有一种不幸的东西叫做妄想——我只是想把这个概念先放在你们脑子里。

好吧，我希望我不会让你们感到困惑，但有一个重要的概念我需要告诉你们，那就是觉醒。有一种东西叫做"觉醒的佛陀"。在佛教中，我们用"般"这个词来指涅槃，甚至超越觉醒——这真的非常非常……实际上，最重要的那一步已经越过了，远远超越了，确实是这样。

你知道，当然，仅仅是觉醒本身就有点问题。这有点像这样——这是正常的醉酒状态，当然，也许不是喝了尊尼获加，而是喝了别的东西：工作、家庭、孤独，我不知道，银行账户、教育、家庭计划、养老金计划，等等。

然后我们还有梦，对吧？梦的部分。就像我们今天早上，几个小时前，你醒了——那是什么？觉醒了。但问题是，你醒来之后就进入了这种状态。所以这就是为什么涅槃不是第一道门，这非常重要。

不仅如此，即使是三摩地也有点问题，因为当你进入三摩地时——这么说有些讽刺——你也会从三摩地中醒来。实际上我们就用这个词。你在一些经典中也可以注意到这一点，比如一些古老的经文，就像在某些经典里描述的那样：在三摩地之后，他们进行了一番对话，然后佛陀从三摩地中出定，说："是的，很好，很好，你们的对话很好。"诸如此类。

所以，在夏安居期间，我们有些人不幸地从那种状态中出来了。通常当我们从三摩地中出定时，我们就会进入一种醉酒的状态。

实际上，有些人喝的是非常非常非常非常非常冰镇、兑了很多水的尊尼获加威士忌——这取决于你的止观程度，基本的止观，也许加一块冰。好吧，随着你修行越来越深，加的水越来越多。走到最后阶段，是的，只剩一滴水——不对，嗯，一滴威士忌。

所以这很重要，因为一旦你完全、彻底地……消融了，就没有三摩地了。实际上，"入定"和"出定"这两个概念，只是我们谈论时才会提及——完全觉悟的人没有这个，他们没有这个区分。尽管如此，这个差距……嗯，我想我还没有真正充分地谈论三摩地境界的奇妙之处，但不幸的是，我恐怕也无法真正做到，因为它实在太广阔了。

三摩地的世界，我知道，那个世界非常神奇，确实如此。但我们还有梦境的世界，同样非常神奇。记住，即使你从悬崖上掉下来，你仍然安然无恙，你还在这里。你可以去孟买，一分钱都不花，把事情办成，而且奇迹般地成功。所以这是一个非常非常特别的世界。

我只想简单地告诉你，三摩地之所以如此特别，是因为当你处于三摩地时，你不会被过去的念头和未来的想法所左右、拉扯、侵蚀或束缚。你不可能比这更独立，不可能比这更赤裸，不可能比这更彻底。这就是三摩地。

我的意思是，你需要亲身经历，否则不会真正理解。这有点像我现在在谈论三摩地——你们中的一些人也许做得还不错，但总体来说，就我自己和你们大多数人而言，就像从来没吃过盐一样，现在却在讨论盐是什么味道。这就是我们能做的全部了。你可以去想象，但你知道，你现在实际上也可以体验

到，哪怕只是一瞬间。

好吧，问题是，这种感觉不会持续很久。就目前而言，我可以说：为什么不让它持续更久呢？为什么不通过训练自己来延长这种感觉呢？但这只是一个非常非常非常平庸的答案。

真正好的答案是：就在那一刻——我们喝着咖啡，听着鲍勃·迪伦，普拉尚特在大声喊叫，普拉文在思考着禁令——就在那一刻，佛陀降临了，成千上万的佛陀降临了，他们经历了世界大战，印度再次独立，全都在那一刻发生了。所以不要认为这只是短暂的。

如果你认为这只是一个瞬间，请记住：从一开始，我就告诉过你，请欣赏相对真理。如果你是一位科学家，你应该尊重像爱因斯坦那样的人——时间是相对的。这一刻非常精确，没错，但我说的仍然是在时间框架之内。而我所说的"这一刻"，其实已经非常非常非常平庸了——实际上根本没有一个"刻"可言。那么是否存在某种非常非常……嗯，该怎么称呼它？它非常广阔、非常深邃，我不知道怎么表达，无法用我们正常的逻辑和理性思维来思考。

好吧，回到尊尼获加的例子。你喝了之后会发生什么？醉酒状态会持续多久？有人知道吗？两小时？三小时？嗯，就说三小时吧，这取决于你喝了多少。三小时后，醉酒状态就开始减弱了，对吧？这就是我们死亡时发生的事情——我们的元素、参照物，或者诸如此类，它们的影响都在消退。

好吧，现在我想这比较容易理解了。但更重要的是：在你开始死亡之后——记住，我指的是死亡的阶段，从你被确认死亡到你失去光明的这段时间——其中也包含着很多……这是最……最……我们可以称之为最深刻、最精微的解体层次。

尊尼获加——好吧，这是一个重要的例子，我思考了好几个小时。如果你是个酒鬼，现在开始崩解，会发生什么？你根本无法忍受这种正常的清醒生活，太可怕了，太可怕了。你知道，如果连一小瓶（比如一盎司）尊尼获加都没有，你体内的那种感觉简直难以想象、无从描述。所以，这就是我们在这里谈论的昏厥状态——你会到达这种状态，它是无法忍受的，这种状态现在被称为"我"。

我希望我的比喻没有让你更加困惑——但我想大概是让你更困惑了。

现在，我来稍微谈谈"成为"的最后一部分。基本上，你手里拿着一瓶尊尼获加——我的意思是，你从母亲那里出来时，手里就拿着一瓶尊尼获加以及所有相关的配套装备，你明白我的意思吗？

嗯，这只是一个非常宽泛的比喻。好，所以死亡的部分，所有元素的瓦解——作为一种修法，我们如何使用它？你知道，这些不仅仅是理论，不应该仅仅停留在理论层面。对于佛法的修行道路，我们始终需要一条实际的路。我们怎么做？如何善加运用？这主要取决于你在轮回的生命阶段、巴多梦境阶段以及三摩地阶段的准备程度。

但是，对于瑜伽修行者而言——我已经告诉过你们——这实际上是一个重要的机会，何止如此。

当你冥想时，你在做什么？你努力不让自己分心，对吧？你怎么做到这一点？关上门，去山上，坐直。为什么要这样做？因为关键在于屏蔽干扰。这就是"闭关"这个词的由来——你努力摆脱一切干扰。人们甚至会闭上眼睛。密宗修行者会说：如果你想闭眼，那或许也该闭上耳朵和鼻子。那身体呢？他们其实并没有真的完全封闭自己，但无论如何，人们确实在努力封闭自己。所以，基本上，我们在冥想中运用了大量逃避干扰的方法。我并不是在劝阻你，特别是对于初学者来说，这一点非常重要。

嗯，我现在有点跑题了——天哪，快回来——因为我一直在想Iris Rock之前提到的那个观点。好，屏蔽干扰，是的，没错，说回瑜伽士们。

在第四阶段，也就是濒死阶段，你不需要花一分钱来逃避干扰——他们会替你做这一切，因为你正在濒死：你的眼睛无法工作，你的鼻子无法工作，你的舌头也无法工作，所以这一切都会自愿地、免费地为你完成。最终，你的心识变得赤裸、独立——这不正是你作为修行者一直所渴望的吗？这是一生一次的机会，真的是一生一次的机会，这就是你正在面对的。所以瑜伽士们珍视这个时刻。

我已经告诉过你们一些方法，比如持咒、观想等等，有很多。但最重要的一点是：要不断地告诉自己——或者说，你实际上就是在告诉自己——"这是我的投射，这是我的投射。"这其实才是核心修法，即便是现在也是如此：这是我的投射。当你濒临死亡时，你应该这样做。

因为当你看到、闻到那瓶尊尼获加威士忌的那一刻，就会产生一种化学冲动——瓶子、包装、酒杯，那种想要抓住记忆中尊尼获加威士忌的诱惑是如此强烈。但无论如何，你去了那里。所有的消解瞬间发生，你触碰到了那道光芒。

"光芒"是我能想到的最好的词，但它不是光，不是黑暗，不是虚无，不是时间，不是空间。而且，它并不只是在那个时刻才发生的东西——它实际上就在此刻。即便此刻我们想要摆脱它，也做不到。你可以摆脱你的身体，可以割破手指，扔掉所有这些东西，但这道光芒，你无法阻止它，你无法阻止。你不能说："哦，你能不能不要跟着我？"——你做不到。

好了，关于光明的部分，我只能说到这里。如果你是一位修行者，如果你是一位经验丰富的修行者，你就会明白。

最伟大的大师们用最生动的比喻来阐释它——就像母牛和小牛犊。如果你把500头母牛和500头小牛犊分开几个小时，然后再将它们放开，它们看起来都差不多，对吧？但是小牛犊会径直回到自己母亲身边，毫无疑问，绝对没有疑问，不会去看其他母牛，不会问"你是我的母亲吗？"——就是直接回去。同样，一位对光明有深厚体验的瑜伽士，即便只是在理智层面，也能做到这一点：当死亡的第四部分到来时，让那头小牛犊认出母亲，径直回到母亲身边。

这就是为什么过去的大师们说，我们活着的时候，应该像麻雀一样修行。这些大师们总是举出令人惊叹的例子——像麻雀一样修行。麻雀筑巢，要花两周时间：先花一周检查哪里适合筑巢，把材料放到某处，观察周围发生的事，检查这里那里有没有天敌。你也应该这样做——去拜访老师，检查这是什

么样的老师，这是什么样的教义，他们真的可靠吗？真的属实吗？去Facebook、维基百科等地方查一查背景，尤其要听听那些对这位老师稍有保留的人的意见——他们往往能给你最有价值的信息。这就是你分析与思考的方式。然后接下来的一周，灵魂开始筑巢；过一段时间后，它会直接回到巢穴，毫无疑问，产卵、养育幼崽，一切自然发生。这就是灵性道路必然的方式——你必须实践。

好的，如果你准备好了，你就会看到那道光芒。一旦看到那道光芒，我知道你们许多人会想问：我们会回来吗？是的，如果你愿意。就像去踢一场足球赛——这只是一场比赛，有觉知的人知道这只是一场游戏，他们会享受其中，即使磕磕碰碰也没关系，这只是游戏而已。但如果你不知道这只是一场游戏，如果它像英超联赛，像皇马对巴萨那样，人类的心智把它当成一桩大生意、一件天大的事，那天哪，你很容易就会深陷其中。但一旦你明白这只是一场游戏，你就能回归正轨，像莲花一样享受其中——美丽、富有魅力，并造福他人。因为你知道，我们还没有谈到慈悲，但慈悲在这里扮演着极其重要的角色。

这是光明的一部分，这就是我能说的全部。关于光明，朋友们，如果你想深入了解，请继续学习其他教义，比如中观——这非常重要，真的就是这样。

现在说说中阴。回想一下，一个下午没有尊尼获加威士忌，你在身体、精神和情感上都会感受到那种难以忍受的煎熬。你听说火车罢工了，你听说康格拉路段被堵死了，下一批尊尼获加威士忌什么时候才能到货？焦虑，你懂的，各种煎熬——没有尊尼获加威士忌就受不了，简直无法忍受。好了，现在你手里拿着威士忌，但对它的渴望却越来越强烈——这才是我们真正要说的。

以上都是非常宽泛的概括，所以请不要以为只有这一种方式——这只是一个很大的概括。但这也是唯一的路径。如果你想砍伐什么……如果你想收集什么……你就去森林，你的目标是那个概括，然后对每一个人而言，你必须有不同的体验。

所以我想说的是：那棵树的影响，仍然非常强烈。

好了，现在你到达了那个部分。光芒闪现，然后短暂地消逝，你醒来，但其余三个中阴——或两个中阴，或至少生的那一部分——的影响仍然很强。所以这有点复杂，也许吧。

那么，我该怎么说呢？你知道，我现在必须用"前世"之类的词，我不想用"轮回"这样的词，而是用非常陌生的词，让你的意识把时间当作一种幻觉。

好，就拿普拉文举个例子，可以吗？在生前，他计划去哪里弄棕榈叶、开一家槟榔店，还焦虑地想着那些注重健康的人在说槟榔的坏话，以及该如何推销——"我觉得这全是草药，而且是有机的，对吧？"——他有非常强烈的计划。然后他经历了死亡中阴，也许在那里，他会经历一些痛苦，比如看到须弥山大小的槟榔，心想这是什么？你明白了。

所以，现在他击中了光明那一刹那，空白，好的。现在他正在升起。一般来说，前21天是很普通的21天，这已经足够复杂了——在这前21天里，他仍然会受到之前经历的影响，也就是中阴的影响。所以在这前21天里，他仍然会有恐惧、希望，可能还有当铺之类的念头——这些都会在前21天里出现。

但这因人而异。一般来说，21天之后，你会进入一个业力阶段。500世之前，普拉文是一只亚马逊鹦鹉，到处飞翔，色彩斑斓。21天后，普拉文会在鹿园后院看到袋子里的小虫子，嘴里流口水。顺便问一下，鹦鹉吃虫子吗？也许不吃，对吧？它们吃坚果、水果。好，那他吃水果，所以流口水的说法行不通，肯定会有什么不同。我想，我想……你懂的。

我觉得也许穿袜子这个例子更好——21天后，普拉文还会试着穿袜子，但他的脚变了，他会觉得这样不对劲——你知道，那个……指甲，穿袜子不太方便，感觉有点别扭。我只是举个例子。

这就是为什么藏族人对这49天的习俗如此执着。前21天非常重要，因为你还有很好的参照。

所以，假设我是在他去世后来的，我可以这样说："普拉文，记住，我们有个开当铺的计划。现在听着，我要替你实现这个愿望，开这家当铺，我会赚500英镑，然后分给500个人。是的，既然你在这里，这样你就能积累功德……"等等诸如此类。我可以这么做，因为在21天后，当他的亚马逊鹦鹉爸爸——当他的爸爸——当那种化学物质在他身上起作用……谈论"当铺"对他已经毫无意义了，我没办法再和他谈论这件事了。

这通常就是我们所说的"成为"的那个部分。好的，现在让我们更详细地了解一下。

好，我给你们列一个清单。现在你正从那微弱或明亮的刹那中升起，粗糙的主客体二元的第一阶段开始出现。实际上，我告诉过你这件事会发生。我想，如果你有过类似DMT的体验，那这确实是真实的，它就在那里——传说中的那些颜色和形状。因为你的身体没有干扰——你实际上没有像现在这样的实质身体，但你有一种习气力量，认为自己有一个身体，所以你有一个幻觉身体，想象着这个身体。因为你不接受……你知道，你仍在经历那个时期，你感觉自己有一个身体，但你以不同的方式感知事物。

好的，现在我不得不说，这很重要，所以对于新手来说，这有点困难。据说有很多……你知道，我们谈到了五种元素的汇合，但据说还有很多很多。

除了五种元素的汇聚之外，还有许多其他脉与通道的交汇，这些都是普遍存在的。根据噶玛林巴 (Karma

Lingpa) 的说法——不仅仅是他的传承，还有许多其他说法——在我们的系统中，有一百个特殊的脉结，也就是说，我们的通道与系统中存在一百个不同的交汇点。

有趣的是，实际的身体和实际的脉轮已经死了。你现在只有想象中的那个，但这个想象中的身体同样

具备这一切。事实上，这正是为什么我们这里谈的是脉（Nadi），而不是脉轮与生命能量（Prana）。如果要谈论生命能量与脉，其最核心的成分其实是心智。

所以这条蓝绿色的脉，我们暂且将它视为最精微通道的一个非常粗略的映射。好，既然有一百个不同的交汇点，这一百个脉结将被投射到你身上，你将由此经历一百位寂静与忿怒本尊的示现。

关于这方面，有极为广博的教法。一百位寂静与忿怒本尊——在业力的联系中，最殊胜的本尊……好，请注意，当我用到“本尊”这个词时，我相信你们中的许多人会认为它们当然都是象征，没错，它们确实有其象征意义，也有其目的，很好，我们当然可以一直把它们当作象征。但本尊究竟是什么？

本尊实际上首先是光明。请记住，即使你现在无法理解这一点，本尊正是光明与空性的结合，这就是本尊的本质。你可能会说：这只是一些奇怪的说法吧？你告诉我“空性与光明的结合”，那究竟是什么？是凭空编造的奇怪语言吗？完全不是。

空性与光明的结合——光明极为重要。就好比这张纸，对你我人类来说，对狗或蜘蛛来说，不同类型的众生对同一事物有着不同的光明与空性的结合，而不仅仅是相同的物质组织。不要那样想。一辆行驶在新德里街头饥肠辘辘的汽车，或许只是在找吃的——每一种现象的显现，都有其各自不同的呈现方式，这就是为什么一切不过是光明与空性的结合。不过这又是另一个话题了，就此打住。

总之，回到寂静与忿怒本尊。我的数学不太好——五十八位忿怒本尊，那减去多少剩多少？对，四十二位寂静本尊。不过，或许你们该休息一下了，因为本尊这部分有些复杂，我们需要暂时休息一下。