

中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第一部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=YsHNavuSgo4>

讲师：

好的，所以 [音乐] 嗯，帕尔多瑜伽相当复杂 [音乐] 嗯，它的教义在密宗佛教中是专门教授的，而且 [音乐] 在西藏，当我们谈到六种瑜伽时，对于那些完全不了解的人来说，我很抱歉，这些术语可能会非常……嗯，这些术语可能会让人困惑，但你们必须忍受，我会尽力用通俗易懂的语言来解释 [音乐] 嗯，你们知道瑜伽这个词，但瑜伽实际上是一条非常广阔的道路，当然现在它在某种程度上……我不想说它退化了，但它在某种程度上……变成了单纯的身体锻炼之类的，但瑜伽，这种产生平衡的技巧，基本上是一条非常非常广阔的道路，而且有很多很多，你称之为很多很多不同的瑜伽，如果你喜欢的话，一个非常流行的分组是所谓的六种瑜伽，它来自像德洛巴、那洛巴等伟大的大师，当我们谈到六种瑜伽时，帕尔多瑜伽是……不可或缺的瑜伽，我的意思是中阴，是一个非常庞大的主题，尤其是在藏传佛教宁玛派中。如果你感兴趣，你应该去了解伟大的宁玛派大师噶玛林巴，他关于中阴的教义非常非常广泛。在某种程度上，可以说佛陀的所有教义都是中阴教义。我知道很多人一提到中阴，就会想到……很多人认为中阴是指死亡之后会发生什么，我指的是人们通常理解的死亡，即今生今世的身心分离。但实际上，中阴教义中只有很小一部分涉及中阴，比如埃及的《死亡之书》和西藏的《死亡之书》。我翻阅过埃及的《死亡之书》，它似乎更侧重于我们所知的所谓“死亡”之后会发生什么，但中阴远不止于此，它基本上涵盖了……从某种意义上说，我可以说是所有佛陀的教义……这些教义是帕尔达的教义，好的。[音乐] 嗯，我认为要真正理解帕尔达的教义，你需要做一件事，一件非常重要的事，那就是我们至少需要达成某种共识，也许用“共识”这个词不太准确，但我们需要对“心”的含义达成共识。这一点至关重要，如果我们不谈论心，我们就无法谈论你。嗯，这是一个非常大的主题，你知道，对亚洲人，特别是印度人来说，研究心智是一项非常重要的工作，他们已经研究了数千年。但今天，当我们谈论心智时，我不知道你我是否对心智有共同的理解，嗯，我也不知道我们是否应该花时间去努力理解它，因为那是另一个话题，以后再谈。但现在，我所说的心智是指某种认知，这种认知不仅能够认知他人，比如我认知杯子，而且还具有……自我认知能力，也就是意识、自我认知，这一点很重要。当我说能够认识自身的认知时，我需要先定义一下。我们讨论的不是过去，也不是另一个认知，更不是某个认知者审视另一个认知者。我们讨论的正是那种能够同时发挥所谓主观和客观功能的认知，至少在这一点上是如此。我应该解释一下，这就是我所说的“心智”的含义。如果你没有这种能力，那么你对整体的理解就无法得到充分的体现。我一直在思考这个问题，当我

准备讨论……抱歉，我们真正应该做的准备是什么？接下来，你我需要达成某种共识的重要事项是：我们所说的“相对”是什么意思？这非常重要，非常重要。我几乎可以肯定，我们会不断地对“相对”产生误解。“相对”到底是什么意思？这绝对至关重要。事实上，可以说，佛教哲学的研究就是对相对真理的研究。这非常重要，因为如果我们不了解这一点，很多时候，你的心——实际上，这就是事情的真相——在思考终极真理，而你的头脑却在思考相对真理，反之亦然。如果这种情况发生，理解像帕尔多这样的教义就会变得困难。我只想告诉你，我现在无法解决这个问题，因为它太大了，我们无法解决。但在此过程中，我会指出，也许我们在这里存在一些误解。这种情况经常发生，我深陷其中。哦，其中一个大问题是，佛教对缘起的理解，佛教徒理解佛教的空性哲学，这一点没错。但是佛教的轮回教义是什么呢？这是许多人的想法，但你在这里混淆了相对真理和终极真理，因为没有佛教徒相信存在轮回。最终，相对而言，佛教徒相信存在轮回，就像我相信有一只手的头长在另一只手的肩膀上一样。现在这只是一个相对的说法，当然，我们可以就此展开更多讨论。你知道，这真的很难，你会想，哦不，我能感觉到，你知道，我能感觉到，你知道，我的脑子里想着，这怎么可能是相对的呢？你看，你的心在谈论终极真理，但你的嘴唇在谈论相对真理，反之亦然。这种情况经常发生，所以要记住这一点。然后我们当然会回到这里，一遍又一遍地回到这里，我相信。那么，我们该怎么做呢？藏语的词是什么？这是一个非常不可思议的词，你知道，藏语，我的意思是，我不应该说藏印语，它来自那里。你知道，总之，像“中阴”这样的词是一个精心雕琢的词。我可以想象伟大的摩诃毗陀斯和班智达们，我的意思是，显然他们一定是凭借他们的禅定能力创造出来的，但假设在今天，在今天的条件下，他们可能花了几个小时才想出这两个词。这是一个，这是一个……我的意思是，从某种角度来看，这是最不可思议的词语之一，这是一个技巧，它如此精妙，如此精雕细琢，如此简短，但这并不意味着它没有意义。你知道，像精神分析这种大词，她根本不需要。它到底是什么意思？这么简单的东西，其实就是简单却复杂。通常来说，它意味着“中间”，就像不在这，不在这，也不在这，不在这，不在这，而是在中间。不过，它也可以指十字路口，十字路口，你在那里做决定，向右、向左、直走还是回头，你知道那种路口。所以我们在说什么？我们在谈论很多东西。让我们谈谈一些非常实际的事情。当我们谈论诞生时，我们指的是什么？我们指的是此刻，这就是帕尔多，此刻。好的，你想要更详细的定义吗？此刻的认知，这就是战斗。为什么？因为它恰好位于过去和未来的中间。但你知道吗？我之前说过，这是一个技巧，因为未来中并不存在过去。所以，这是一个人为创造的术语。我们为什么要创造？因为有很多傻瓜需要沟通，我们需要创造语言，我们需要创造所有这些类别，我们需要创造所有这些……区分一下，好的，首先是这个，其次是这个，然后是这个，这就是为什么即使你思考过去，你也

只是在当下思考；即使你思考未来，你也只是在思考，你也只是在当下思考。好的，那么我们现在拥有什么呢？如果你没有这个，如果你没有这个，你怎么能拥有这个中间状态呢？这就是为什么中阴，整个中阴都是一个骗局，它实际上并不存在。但是当我再次说它不存在时，你看，相对真理和终极真理混淆的危险。不，你的味觉是存在的。你看，我听到了鸟的叫声，我能感觉到它，就在此刻。这是什么？所以这是理解中阴的一种绝妙方式。换句话说，你总是在中阴中，你总是在交汇点的中间。但记住，没有右边，没有左边，没有前面，没有后面。这个想象的中间，想象的，想象的间隙。好的，只是，一些想法，记住这一点。现在，让我们试着用一种……我应该怎么说呢……佛教瑜伽士的方式来呈现它。好的，你知道有很多不同类型的佛教徒，你知道，有很多佛教徒。学者们认为，佛教中有瑜伽士，也有文化上的佛教徒，你知道，他们是狂热的佛教徒，他们就像情绪化的佛教徒，等等等等，比如，呃，双相情感障碍的佛教徒，还有你称之为暴食症的佛教徒，太多了。所以我们来谈谈瑜伽士，他们会怎么说？在他们看来，“中阴”（Bardo）的定义是什么？在他们看来，“中阴”是这样的：他们认为我们一直都是完美的，但真正的本性永远是完美的，记住佛性的东西总是完美的。但是后来我们脱离了这种妄念，然后你练习、练习、冥想，去练习瑜伽、人格等等，然后回到佛性，这是其中的一部分。你知道吗？记住，“中阴”的意思是介于两者之间。所以从瑜伽士的角度来看，介于两者之间的就是佛性。梦、梦、妄念、妄念、困惑、困惑，与这些作斗争，我们可以醒来，这就是你理解的那个人。这有点像你在鹿苑的某个房间里睡觉，然后你做了一个梦……认识一下SP，他长着蜘蛛头，还有阿吉尔，嗯，我不知道，还有长着麻雀头的普拉尚特，他长着象鼻，来到你的房间，你吓坏了，这是什么？我以为我们入住的是……呃，佛教……呃，学院。但后来你醒来，发现自己正安然地睡在鹿苑里，死去的帕尔多。这就是瑜伽士的思维方式，瑜伽士理解帕尔多的方式。帕尔多是这样的，所以我们很可能会更多地讨论瑜伽士理解……你知道，那就是痛苦的方式。帕尔多，我用了两份注释，一份是塞莱纳写的，他是伟大的宁噶举大师之一；另一份实际上是根据他的一次教导记录整理的。所以我们会用到它，让我们开始吧。有上厕所的时间吗？什么时候？我们什么时候结束？早上10点。好的，外国的，我尽量不用那些经典的术语，但有些我们可能……我们无法避免，我们可能需要用到。这对你也有好处，特别是如果你想探索更多的话。好的，现在让我们思考一下帕尔多（Pardo）的特征，也就是外来事物的特征是什么。我正在思考，好的，帕尔多有几个特征，其中之一是藏传佛教，这意味着它非常……非常……本质上，是的，部分的特征。部分的特征之一是它是暂时的，这是一个很大的特征，它是暂时的，因此它具有这种转瞬即逝、消逝、漂移的特性，因此它会产生不确定性。好的，当然，所有这一切的真正特征，其本质是它们的幻象，这是一个很大的特征。为了理解帕尔多，它被分为六个类别，我认为今天早上我们可以涵盖所有三个，因为这……我是说六个类别中的三个，我认为它们相当容易理解。但是让我们看看，第一个意思是，

现在正在发生的事情 是部分，这被称为存在，存在，存在， 这是一个非常大的主题。好的，但是首先让我们 我来告诉你， 为什么我们称之为“中阴”？ 我们如何定义从你出生到你所谓的身心分离的这段时间？这就是 中间的空隙，也是你现在正在 经历的。我先讲这个，因为通常情况下， 我们总是先讲这个， 原因有很多。首先，它是最直观、最具体、最易理解、最容易理解的， 而且它就在你手中。我想拿起我的杯子，我可以做到 一定程度。 你对它有一定的 控制力。你知道，大约15分钟后，我们去上个 厕所，我们也能做到。 这也意味着它是最 重要的 部分，因为这是你的机会。 我举了个例子，我可以控制自己拿起 杯子， 这很神奇。为什么？因为这意味着我可以控制自己 思考： 早餐、午餐、晚餐，再早餐、午餐、晚餐，再早餐、午餐、晚餐，这一切 真的值得吗？你明白吗？工作、账单、晋升、储蓄， 你真的想这样度过你的人生吗？不如 去马丘比丘看看，或者去 体验一下，我不知道，随便什么都行。 服用死藤水之类的 东西， 你可以做到，我的意思是相对而言，这取决于你的兄弟。这也很 复杂， 因为 你的父母非常传统，或者你的 男女朋友会说不行，你不能那样做。 然后，因为业力， 因为你有很多业力， 业力联系，业力债务，随便你怎么称呼它，你有很多所谓的“ 阿喀琉斯之踵”，是的， 你有很多。 如果你想辞职去马丘比丘，但你的男朋友说 真的，就到此为止了。 或者，你是一条狗， 谁来照顾我的狗，而我去马丘比丘？ 你知道，诸如此类的事情。有 很多业力 联系、业力纽带、业力牌组等等 需要处理。除此之外，你还 需要关注 Instagram， 你怎么能忘记这个？你需要 更新自己，你需要统计有多少个赞，多少个踩，等等等等。尽管如此， 你仍然有一定的 控制力。没错，给予这种控制的机会， 我们称之为修习佛法。这就是修习佛法的本质：给予机会去思考佛法，给予自己 思考佛法的机会，这就是 修习佛法。 在佛法中，我们称之为 珍贵的人身。它之所以珍贵，仅仅是因为，你或许 能感受到某种程度的控制， 但 正如你现在应该已经有所体会的， 一切都充满了不确定性，转瞬即逝。今天，你心情很好， 谁知道今天下午会发生什么呢？它不需要太多的理由或其他 条件，可能是，我不 知道，可能是某种更好的滑翔机的颜色，或者帐篷，或者你称之为任何东西， 任何事都可能让你 心情不好，就像这样。 所以它就像风中的羽毛一样， 实际上，风中的羽毛是一种描述， 控制力很弱。 但是，与我接下来要讲的许多其他方面相比， 你仍然有一些 机会，这 是一方面。但还有 更重要的东西，我们需要真正 注意的是这种不安全感。 这种存在状态的本质，这种安全感和不安全感，是一个非常大的 话题。我只是在想，我不知道，但我们真的应该深入探讨这个问题吗？ 因为它太大了， 而且相对性很强。记住，我刚才说的是相对性，这是一个非常 重要的词。 我举个例子， 你可能拥有良好的业力，比如永远不会遇到像尼采这样的人。 你会想，哦，你知道上帝会 统治一切，然后你知道你的庄稼会丰收，然后 你就能吃到这些， 你不会有存在主义的困扰。如果你拥有良好的业力，那么 你或许真的会遇到尼采， 读他的作品，思考“

我存在的意义是什么？” 然后，你实际上会变得更加勇敢，思考“我们所说的意义是什么？谁决定了意义？我为什么会追求意义？我为什么总是想要有用？我为什么想要被利用？”你明白我为什么会有这些想法吗？ 所以，如果你探索这些，即使是小众佛教徒也可以成为非常优秀的瑜伽士。 例如，你知道，某种程度上来说，它可以非常好，非常具有解构性，而且可能真的很好，所以这取决于……你知道，业力扮演着非常重要的角色。 总之，关于存在的整个概念，记住我一开始说的是对的，我说我们的对话，在我们达成某种共识之前，我们无法进行对话，共识是指 我们所说的“心”是什么意思。你必须认为你存在， 这张桌子不认为 它存在， 一切的一切， 这样桌子就不会被排除在外，如果我们不使用它， 它就不会有被 排除或 不使用的焦虑。总之， 就是现在正在发生的事情。 哦， 然后 你，你知道，在这个……你知道， 你和我，是的，这是一个帕尔多，我们的中阴。 我可以肯定地说，你和我的中阴就是我们所说的人类帕尔多。我假设你们都是人类， 所以太阳 对每个人来说都是太阳，天空对每个人来说都是天空，这很常见。所以，在 这里，我们通常谈论 帕尔多的第六感， 意思是第六或第五，这并不重要，地狱、 饿鬼、神界、阿修罗等等等等。总而言之。我们可以说你我都在经历 人类的感知，但我们需要 更仔细地定义它， 因为今天早上我们起床时，你可能处于动物的 感知状态，有点 昏昏 沉沉， 不知道自己身在何处。然后你洗个澡，洗漱刮胡子，梳头、扑粉、涂抹 润肤露， 感觉很好，觉得自己很 体面。这时你就进入了神性的 感知状态。 然后你走出房间， 看到另一个衣着考究的人， 哦，有点嫉妒，你知道，就是那种感觉。 然后你去厨房， 早餐吃完了，起床 太晚了，有点生气，也许会逃跑，就是这样。 所以佛教徒，尤其是在 大乘佛教中，六轮感知是非常 非常主观的感知，它只是一种……它就是…… 它是 什么？ 嗯，这是 第一部分，我想我们已经讨论得够多了， 如果你想的话，我们可以再回来讨论。嗯，它基本上就是这样，这就是……这 是……部分…… 嗯， 既然…… 好吧，这就是发生的事情，我们一直在酒吧里…… 身体和心灵， 加上教育 、文化传统、 社会环境， 所有这些相互影响，可以说它们 彼此交织，使情况变得 更加糟糕，更加……嗯，你称之为莫尔斯混乱，也更加 系统化， 就像一张错觉之网。你知道，它会 变成这样。我举个例子，因为我是人， 我把这看作水； 如果我是鱼， 我就不会把这看作水。我被告知，我所说的因果关系，医生告诉我多喝水， 你必须多喝水。 因为我和这些医生有业力联系，业力债务，业力 纽带，所以 我非常确信我 应该喝水。但这会造成什么后果呢？它会发展出因果关系， 导致 需要去看医生， 你明白吗？所以这就是我们 现在要做的， 好的，10分钟，真的很难。[音乐]