

中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第一部分（AI整理版）

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

讲师：

帕尔多瑜伽相当复杂，它的教义在密宗佛教中是专门传授的。在西藏，当我们谈到六种瑜伽时，对于那些完全不了解的人，我很抱歉，这些术语可能会令人困惑，但你们必须忍受——我会尽力用通俗易懂的语言来解释。

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，它现在在某种程度上……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东西。而瑜伽，这种产生平衡的技巧，本质上是一条非常非常广阔的道路，有着许许多多不同的分支。如果你喜欢，有一种非常流行的分组方式，叫做六种瑜伽，源自德洛巴、那洛巴等伟大的大师。在这六种瑜伽中，帕尔多瑜伽是不可或缺的一支。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，应该去了解伟大的宁玛派大师噶玛林巴，他关于中阴的教义极为广博。

从某种意义上说，可以说佛陀的一切教义都是中阴教义。我知道很多人一提到中阴，就会联想到死亡之后会发生什么——也就是人们通常所理解的死亡，即今生今世的身心分离。但实际上，中阴教义中涉及"死后"这部分的内容只是其中很小的一部分，比如埃及的《死亡之书》和西藏的《死亡之书》所讨论的。我翻阅过埃及的《死亡之书》，它似乎更侧重于我们所谓"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——佛陀的所有教义。这些教义，都是帕尔多的教义。

要真正理解帕尔多的教义，你需要先做一件非常重要的事，那就是我们至少需要对"心"的含义达成某种共识——也许用"共识"这个词不太准确，但我们需要对心有某种共同的理解。这一点至关重要，因为如果我们不谈论心，就无法谈论你。

这是一个非常大的主题。对亚洲人，特别是印度人来说，研究心智是一项极其重要的工作，他们已经研究了数千年。但今天，当我们谈论心智时，我不确定你我之间是否有共同的理解，也不知道我们是否应该花时间去努力厘清它，因为那是另一个话题，以后再谈。

就目前而言，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的能力，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，需要先做一个界定：我们讨论的不是对过去的认知，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主观与客观功能的认知，至少在这一点上是如此。这就是我所说的"心智"的含义。如果没有这种理解，你对整体的把握就无法得到充分体现。

接下来，你我还需要在另一件重要的事上达成某种共识，那就是我们所说的"相对"是什么意思。这非

常非常重要。我几乎可以肯定，我们会一而再、再而三地对"相对"产生误解。

事实上，可以说，佛教哲学的研究就是对相对真理的研究。这一点至关重要，因为如果我们不了解这一点，你的心很可能在思考终极真理，而你的头脑却以为自己在思考相对真理，或者反过来。如果发生这种混淆，理解帕尔多这样的教义就会变得非常困难。

我现在无法彻底解决这个问题，因为它太大了。但在讲授过程中，我会指出我们可能存在误解的地方。这种情况确实经常发生，我自己也深陷其中。

其中一个大问题是这样的：佛教徒理解佛教的空性哲学、理解缘起，这没有问题。但当谈到佛教的轮回教义时，很多人会混淆相对真理和终极真理。因为在终极意义上，没有任何佛教徒相信存在轮回；而在相对意义上，佛教徒相信存在轮回——就像我相信自己有一只手、有头、有肩膀一样。这只是一个相对层面的说法，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，我能感觉到啊，我的脑子里想着，这怎么可能是相对的呢？"你看，这正是问题所在——你的心在谈论终极真理，但你的嘴唇在谈论相对真理，或者反之。这种情况经常发生，所以要记住这一点。我们当然会一遍又一遍地回到这里。

那么，我们来看看"中阴"这个词本身。这是一个非常了不起的词——藏语，或者说来自那一传统。总之，像"中阴"这样的词是经过精心雕琢的。我可以想象那些伟大的摩诃悉达和班智达们，显然凭借他们的禅定能力创造了这个词；但即便放到今天，他们大概也要花几个小时才能想出这两个字。从某种角度来看，这是最了不起的词语之一——如此精妙，如此精雕细琢，如此简短，却绝不意味着缺乏内涵。不像"精神分析"那种大词，它根本不需要。

它到底是什么意思？说简单也简单，说复杂也复杂。通常来说，它意味着"中间"——不在这里，不在那里，而是在中间。不过，它也可以指十字路口——在那里你要做决定：向右、向左、直走，还是回头？就是那种路口。

那么我们在谈论什么？我们在谈论很多东西。让我们来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。你想要更详细的定义吗？此刻的认知，这就是中阴。为什么？因为它恰好位于过去与未来的中间。但你知道吗？我之前说过这是一个技巧，因为在未来之中并不存在过去。所以这是一个人为创造的术语。我们为什么要创造它？因为有很多傻瓜需要沟通，我们需要创造语言，需要创造所有这些类别，需要做出所有这些区分——首先是这个，其次是这个，然后是那个。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，你也只是在当下思考。

那么，我们现在拥有的是什么呢？如果没有这个，你怎么能拥有这个"中间状态"呢？这就是为什么说中阴从根本上是一个骗局——它实际上并不存在。但当我说不存在时，请注意，相对真理与终极真

理混淆的危险又来了。不，你的味觉是存在的。我听到了鸟的叫声，我能感觉到它，就在此刻。这是什么？这是理解中阴的一种绝妙方式。

换句话说，你总是在中阴之中，你总是处于交汇点的中间。但要记住：没有右边，没有左边，没有前面，没有后面。这是一个想象出来的中间，一个想象的间隙。好的，只是一些想法，记住这一点。

现在，让我们试着从佛教瑜伽士的方式来呈现它。你知道，佛教徒有很多种——有学者型佛教徒，有瑜伽士型佛教徒，有文化上的佛教徒，有情绪化的狂热佛教徒，等等等等，比如，呃，双相情感障碍型佛教徒，还有暴食症型佛教徒，太多了。

那我们来谈谈瑜伽士。在他们看来，"中阴"的定义是什么？瑜伽士是这样理解的：他们认为我们的真正本性永远是完美的——记住，佛性总是完美的。但后来我们偏离了这种本性，陷入妄念，然后通过修行、冥想、瑜伽、磨练人格等等，再回归佛性，这是其中的一部分。

记住，"中阴"的意思是介于两者之间。从瑜伽士的角度来看，介于两者之间的，就是佛性。梦、妄念、困惑——与这些作斗争，我们可以从中醒来，这就是你们所理解的那个人。这有点像你在鹿苑的某个房间里睡觉，然后做了一个梦：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、象鼻的普拉尚特，闯进了你的房间。你吓坏了——这是什么？我以为我们入住的是佛学院！但后来你醒来，发现自己正安然地睡在鹿苑里。这就是死亡中阴，这就是瑜伽士理解帕尔多的方式。

帕尔多就是这样。所以我们很可能会更多地从瑜伽士的角度来讨论帕尔多——你知道，那是理解痛苦的方式。在讲授帕尔多时，我用了两份注释：一份是策勒那措让朵写的，他是伟大的噶举派大师之一；另一份实际上是根据他的一次教导记录整理的。我们会用到这些，现在让我们开始吧。

有上厕所的时间吗？我们什么时候结束？早上十点。好的。

我尽量不用那些经典的专业术语，但有些可能无法避免——我们可能需要用到。这对你们也有好处，特别是如果你们想要进一步探索的话。

好的，现在让我们来思考一下帕尔多的特征是什么。帕尔多有几个特征，其中之一——在藏传佛教中这非常重要——是"部分性"的特征。部分性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，因此它具有转瞬即逝、消逝、漂移的特性，由此产生不确定性。

好的，当然，所有这一切真正的特征，其本质是它们的幻象性——这是一个很大的特征。

为了理解帕尔多，它被分为六个类别。我想今天早上我们可以涵盖其中三个——我是说六个类别中的三个，我认为它们相当容易理解。不过我们先来看看第一个：它的意思是，现在正在发生的事情本身就是一种"中阴"，这被称为"存在"——这是一个非常大的主题。

好的，但首先让我来解释一下，为什么我们称之为"中阴"？我们如何定义从你出生，到所谓的身心分离，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，因为通常我们都会先讲这个，原因有很多。首先，它是最直观、最具体、最容易理解的，而且它就在你手中——你对它有一定的控制力。我想拿起我的杯子，我做不到；大约15分钟后我们去上厕所，我们也做不到。这也意味着它是最重要的部分，因为这是你的机会。

我举个例子：我能控制自己拿起杯子——这很神奇。为什么？因为这意味着我可以控制自己去思考：早餐、午餐、晚餐，早餐、午餐、晚餐，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，或者去体验点别的，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，这取决于你自己。

当然，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"。而且因为业力，因为你有很多业力联系、业力债务，随便你怎么称呼——你有很多所谓的"阿喀琉斯之踵"。如果你想辞职去马丘比丘，但你的男朋友说"真的吗"，那就到此为止了。或者，你养了一条狗——谁来照顾我的狗，让我去马丘比丘？诸如此类。有很多业力联系、业力纽带、业力债务等等需要处理。除此之外，你还需要刷Instagram——你怎么能忘记这个？你需要更新动态，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。正是这种给予控制的机会，我们称之为修习佛法。这就是修习佛法的本质：给予自己思考佛法的机会。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？它不需要太多理由或其他条件——可能是，我不知道，某种更好的滑翔机的颜色，或者帐篷，或者随便什么，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——"风中的羽毛"是一种描述，意味着控制力很弱。

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。还有更重要的东西需要我们真正注意，那就是这种不安全感。这种存在状态的本质——这种安全感与不安全感——是一个非常大的话题。我只是在想，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，比如永远不会遇到尼采这样的人。你会想，上帝会统治一切，你的庄稼会丰收，你能吃饱饭，你不会有任何存在主义的困扰。但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，开始思考："我存在的意义是什么？"然后你反而会变得更加勇敢，去思考："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？"你明白我的意思吗？所以，如果你探索这些问题，即使是小众佛教徒也可以成为非常优秀的瑜伽士。在某种程度上，它可

以非常好，非常具有解构性，而且可能真的很有益。所以这取决于……业力扮演着非常重要的角色。

总之，关于"存在"的整个概念——记住我一开始说过的：在我们达成某种共识之前，我们无法进行对话，而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，正因为如此，桌子就不会有被排除在外或被闲置的焦虑。总之，这就是现在正在发生的事情。

哦，然后你和我，在这里，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，这是共同的。在这里，我们通常谈论帕尔多的六种感知——意思是地狱、饿鬼、神界、阿修罗等等等等。

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。因为今天早上你起床时，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，发现早餐吃完了，因为起床太晚了，有点生气，也许会发脾气——就是这样。所以在佛教中，尤其是在大乘佛教里，六种感知轮转是非常非常主观的感知，它只是……嗯，这就是第一部分。我想我们已经讨论得够多了，如果你们想的话，我们可以再回来讨论。

基本上就是这样——这就是"部分"。既然……好吧，这就是正在发生的事情：我们一直身处在身体与心灵之中，加上教育、文化传统、社会环境，所有这些相互影响，彼此交织，使情况变得更加复杂、更加……你可以称之为莫尔斯混乱，也更加系统化，就像一张错觉之网，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——我所说的因果关系是这样的——医生告诉我要多喝水。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，导致我需要去看医生——你明白吗？

所以这就是我们现在正在做的事情。好的，10分钟——真的很难。