

# 中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第四部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=dme-xgkjoCA>

讲师：

我想问一下，「Luminosity（光度）」是不是指清晰的光？

好，让我来解释一下，因为在这个领域里，「光度」和「清晰的光」这两个词很容易产生误导。乍一看，它们似乎在谈论实际的光，就像眼前这种光一样。我认为英语中并没有一个词能够准确地翻译它。「Vidya（明）」是梵文词汇，从密宗的角度来看，实际上有三层含义：第一，它没有颜色、形状或空性；第二，当我们说它「无」的时候，并不意味着真的什么都没有，而是一种恒常的存在——这里这个词用的不是「觉知」，但当我们谈论觉知时，指的并非主客体层面的觉知；第三，尽管有这两个方面，但它们实际上是合一的。

即使在佛教内部，学习的侧重点也各有不同：有些研究更偏向空性层面，例如中观；有些则更偏向觉知层面，例如波罗蜜多乘或般若波罗蜜多。但如果你想知道「合一」的部分——尤其是在学习密宗的时候——完整理解这种「联合」的图景就非常非常重要了。原因不仅仅是因为我们喜欢分类归纳，它本身就是一个极其宏大的主题。

在这方面最伟大的论师之一是龙钦巴，他非常了不起。我来尝试把它翻译成我们日常生活中能够理解的语言。有时候，你会感到沮丧、绝望、焦虑——那一刻究竟发生了什么？从空性这一面来说，一个简单的解释是：你对空性这一方面理解得不够透彻，对觉知的期许值太低了。这正是人们陷入深度绝望的根源。由此便会衍生出愤怒、自责、对他人的愤怒、强势等种种情绪，乃至最终导致战争。

当然，另一种情况也会发生——比如就在现在到午饭之间，或是午睡醒来之后，你可能突然觉得自己特别了不起，充满自负、虚荣与骄傲，或者创意涌现，总之有点得意忘形了。但这种觉察力同样可能带来麻烦。所以，「联合」这一部分才是最难的——我们谈的「联合」，就像盯着一块地毯时看不见其中的线一样，你只看到地毯，却看不到线。这里存在着无明（avidya），亦即对「联合」的无知，而且这种无明无所不在。是的，即便是我们与他人互动时，也会被某种因素所左右——至少从大乘佛教的角度来看，至少会被其中两种因素之一所影响：虚无主义、永恒主义、希望、恐惧、民主党、共和党……我觉得是这样。仔细观察，资本主义、社会主义，似乎都与此有关，非常……我也说不清，总之就是这样。

好，如果有任何问题，请继续提问。

---

谢谢。我有一个类似的问题，您之前也给出过答案。我的第二个问题是：昨天您在介绍中阴教法时说这属于密宗，但同时您又提到了它与阿毗达摩的关联。阿毗达摩并不属于密宗的范畴，这种关联究竟

是怎么回事？

我认为阿毗达摩在某些教导方面非常出色，我之前也提到过，在需要的时候它可以很有帮助。因为当你学习密宗时，我们默认你已经对阿毗达摩有了相当不错的了解。但是，如果你想知道如何处理临终消融的体验，我认为阿毗达摩在这方面着墨不多——它或许会告诉你一些事情，比如忆念佛陀名号、让旁人谈谈生命无常、发愿祈祷、不要分心，大概就是这样。而在密宗里，则可以非常详细地一步一步讲解。

你应该记得我之前提到过业力林巴（Karma

Lingpa），他在这方面确实有非常非常详尽的教导，甚至涉及诸如「好，也许你现在的顶轮功能失调，正在瓦解」这类细节，并指出在这种情况下会发生哪些体验，以及「现在不要分心，不要恐惧，认清它的本来面目，认清它的本来面目」——有大量这样的引导。遗憾的是，很多人把它解读成一种仪式性的程序，但实际上它是极其精妙的指导教法。好，还有别的问题吗？

---

是的，我有一个关于脉轮的问题。如您所说，这些汇聚点存在于外在世界，也存在于身体之外。据我理解，您在谈到清醒状态的「中阴」时提到它是一种投射。我想了解这方面的内容——这些汇聚点也是外在的投射吗？

是的，是的。这意味着它应该是主观的。是的，所有这些都是——无论是未经过滤的还是光辉，一切都同时具有主观与客观两面，只是这两面变得越来越精微、越来越精微。

那么，您说的「投射」是什么意思？

好，哇，我在努力想一个能够说明问题的例子。好，首先，为什么有人会用那个东西——你知道，乒乓球？为什么有些人会用它？因为他们想要不同类型的投射，就是这样。这不过是压力：朋友、家人、工作，太多太多，所以投射突然改变了——「哦，也许我可以裸奔，没什么大不了的」。你知道为什么吗？因为它进入身体时，会冲击脉轮，真的会操控各个汇聚点和脉道。但佛教瑜伽士会说，不要这样做，因为你最终会对它产生依赖，然后当然还有警察的问题……所以我们不想那样，对吧？

那我们该怎么办？有很多修法，比如调息法（Pranayama），但调息法其实是在瑜伽之前教授的，是瑜伽的基础。我刚才说的是六瑜伽，其中第一种瑜伽实际上是拙火瑜伽，它包含大量与这些脉道互动、操控这些脉道的内容。

是的，这些脉道确实会产生投射。事实上，整个六道轮回都在身体之内——动物界、天界，一切都在，从上到下。根据业力林巴的教法，地狱界——所谓的地狱界——是灵魂处脉道汇聚点的所在。所以，一些非常虔诚的佛教修行者，当朋友或家人临终时，有时会建议：在临终之际，尽量不要触碰他们的脚，因为一旦触碰，意识可能会直接往那里走，然后那人可能就会经历所谓的地狱体验。总之，「

地狱」大概是最贴切的翻译了。

所以，很多瑜伽士会这样做——具体做法还取决于临终者是谁。如果临终者本身是瑜伽修行者，就什么都不要触碰，因为他们知道该怎么做，你不想帮倒忙。如果临终者是虔诚的修行者，但修行还不够精纯，也许力有不逮，那你可以触碰他的顶轮。当然，这同样视情况而定。最有可能的是，佛教徒会这样选择——因为佛教徒其实并不想去天堂，他们更希望投生人间。人间是你需要「提前订票」才能去的地方，没有那么简单。天堂在佛教看来……嗯，其实也没那么好。

尤其是，如果你可以选择下地狱一个劫，某些瑜伽修行者甚至会主动选择这样做——为什么？因为如果你在某些较高的状态中虚耗时间，你最终可能会在那里轮转一百个劫，而其中充斥着被石头砸之类的体验；不如直接去地狱待一个劫，特别是如果你的上师已经预言说：「一个劫之后你会出来，然后投生为蜜蜂，然后以人身出现……」诸如此类，然后那位瑜伽士心想：「好吧，这才多长时间，反正我们从来没去过地狱，也许去看看也无妨——毕竟我们平时还去酒吧呢。」

---

好，还有别的问题吗？

其实我有两个问题。第一个是关于三摩地身（Samadhi body）的——它是通往天界（Janna）的入口吗？因为您某种程度上暗示了这一点。当您谈到「不受干扰的天界」时，指的是在更高阶段的人格面具之后的境界，对吗？

是的，是的。它们是五、四、三、二、一这几个层次的因素。

第二个问题是关于元素的。我们有脉轮、生命能量（Prana）和明点（Bindu），但在这个系统里很少听到关于元素的讨论——那么元素与脉轮、生命能量之间是什么关系？为什么它们与脉轮根基和明点有关？

因为它们是内在脉轮和脉道最粗糙的外在显现。实际上，白明点和红明点最粗糙的反映就是太阳和月亮。

你是说四大元素？

是的。所以脉轮是元素最究竟层面的体现，对吗？但当你进入光明身时，脉轮本身会开始瓦解吗？它们会发生什么？会变得更精微、化为音节之类的吗？

是的。几年前我在德里，因为背部问题非常严重，有人建议我练瑜伽，于是我去上了希瓦难陀瑜伽的课程。那位大师是非常正统的瑜伽士，也是非常出色的印度教修行者。我做倒立式（体位法）做得特别糟糕，他跟我说：「你一定要练好。如果你能保持三个小时，时间就会停止。」他当时说得一本正经。我开玩笑说：「时间当然会停止，因为到那时候我早就死了。」然后他叫我「古鲁吉（Guruji）」

」，一点也没开玩笑，继续说：「时间……」其实他说得完全正确，因为经络和脉轮，正是衡量时间的尺度。佛教徒确实不相信时间是真实存在的，它只是一种……事实上，在一些密宗经典中有记载：某些能量明点在经络中流动，当它们到达某个特定的汇聚点时，这股强大的——该怎么称呼呢——这股汇聚的能量，这滴流向某个……

特定的地点，某个汇合点，与海洋的盈亏、月相以及女性月经等等都有关联。这就是为什么密宗修行者会根据月相选择特定的日子。例如，后天左右，我想就是他们所说的「Jatini」日。据说在这一天，你必须真正地……嗯，经典术语是「Ganda

Chakra」，但它真正的含义——我一直称之为优雅与狂野结合的系统性练习。做任何你想做的事，你想像猫一样说话就去做，但不要失去你的优雅。你怎么做到呢？

现在，一切都已衰退、堕落了，大家去买些饼干，放在神龛上，再来点柳橙汁，然后坐在一起念诵一些经文，之后吃东西——这就是堕落的时代。但实际上，如果你够勇敢，就去做这件事吧。优雅与惊世骇俗是这样的：两者不应该互相抵消。

那么，我什么时候需要问呢？是的，这是一样的吗？啊，也许你需要了解这些，因为宁玛派的老师们，如果你真的要追问他们：「告诉我这个人是谁？不，真的告诉我。我知道所有关于他去西藏、遇到了这个那个、他出生在莲花寺的种种说法，我不满意，告诉我他现在是谁？」他们会说：「光明，就是它，就是它，它一直都在那里。」他们会这么说。

关于如何证得光明有很多教诲，现在不是谈论这些的时候。但你需要有一点态度，你知道，你需要一种不同的态度。总的来说，光明真的非常重要，不要认为光明会在以后才到来，它一直都在那里。当你死去，当四大元素分解，这一切发生之时，光明就会显现。它变得越来越生动，真实的色彩得以显露，你的真实色彩得以显露。而你和大多数人一样，会感到震惊，会晕倒。从你开始瓦解到你晕倒的这段时间，就是这第四部分。如果你有兴趣，我们以后再讨论这部分。但我想我现在只能说到这里了，因为我们接下来要讲的内容同样复杂。

哦，有一大块被遗忘了。记住，每一种「波尔多葡萄酒」，我们都有一个应对方法。记住，现在该如何处理这个呢？哦，太多了，太多了，太多了。我认为在Zoom上有一些至关重要的基本问题。好的，等等，让我先说完。

最基本的指引是：你是在投射。实际上，你是在投射。就是这样，关键就在这里。但话虽如此，你试着告诉一个正在热恋中的人——就像Jagov那样深爱着某人的人——「好吧，那是你的投射。」他一定会说：「我刚刚意识到，这不是我的投射，这是真实的。」即使在这个平凡的世界里，我们也无法接受日常生活只是自身的投射。你试试跟BJP的支持者说莫迪是他的投射，他肯定不会承认。（笑声）他不会的。

所以，跟临终之人交谈就更难了。你看，他的脉轮和能量通道正在瓦解，四大元素正在瓦解，他能看

到一些他认为真实存在的东西，他是个独特的个体，你无法直接告诉他这些。但过去的先贤们创造了许多与人交谈的方法，甚至还有特定的曲调。例如帕玛琳卡，他有一些特殊的曲调，据说可以用来与临终之人交谈。如果你唱歌，他们就会被这首歌所摄受。我想，如果你嗓音好，你就能摄受他们。还有很多其他方法，甚至还有一些物质，你可以放进他们的嘴里，或让他们吸入。还有一些图像，像是阿弥陀佛的画像，给他们看，让他们平静下来，然后说一些类似「不要害怕，你不会死的」之类的话。因为你已经死了，所以不会再有死亡这回事了。

但从根本上来说，我们假设——好吧，让我们把它变得非常实际一些。如果你在上午的课程之后就死了，如果你还没有做好充分的准备，你需要记住：「好吧，这是我的投射，这真的是我的投射。」如果你能做得更多——「这一切都在我的投射之中。」然后，你所培育的广大光环，你战胜了，建立起了这种面对光明的准备，就是这样。当光明到来时，你知道自己不会退缩。

「我不会害怕无参照物。」你一直在谈论跳出框架，是的，就是这样，你终于得到了机会——你被推出了框架。就像你被抛出了那个你一直想要挣脱的框架。准备好，带着渴望，充满渴望，以及——你称之为对参照列表的敌意的反义词——充满爱的渴望，好奇心就足够了。好奇心：「让我们看看，佛教徒一直在谈论轮回等等，让我们……这是我真正想验证这些佛教经典真伪的机会，我终于有机会了，让我们看看它们的准确性。」

这也会有所帮助。另外，如果你有法友，他们也应该给你一些来自不同经典的正确指引。这方面的资料太多了，甚至包括诵经和供养。顺便说一下，我所依据的教义实际上是其中一部分，这六个音节，即使你诵念，这些词语的作用是什么？它们可以调动脉轮。「唵」所调动的脉轮，我认为是顶轮，它具体指向天神、奔者等等的投射。如果你想了解更多，实际上有一个《中阴解脱》的译本，其中对这六个音节的教导非常好。总之，每个音节各自调动一个脉轮，所以即使你无法为他人诵念，也没有关系。

好的，你们想问什么？好的，来自马来西亚的Jennifer问：如果一个人没有中阴的体验，猝死会发生什么？正如我刚才所说，你一定会经历中阴，你别无选择，因为无论如何你都会落入那光明之中。好的，第二个问题看起来更像是金刚乘的问题，这是Amy问的：心与身分离后的中阴是什么样子？我对寂静和忿怒本尊的细节感到困惑。下一个问题接着来，别担心。

好的，这个问题是Mari问的：既然你提到需要认识佛性才能脱离中阴，这是否意味着佛性是永恒的？你能再重复一遍吗？「既然你提到需要佛性才能脱离中阴，这是否意味着佛性是永恒的？」我想我指的是现在这部分的内容。好的，是的，如果你只觉知了一瞬间，最终也不会有什么意义，对吧？哦，是的，即使只是一瞬间面对这光明，哇！我告诉你，就像你的轮回会永远留下凹痕、损伤、破损，甚至无法修复，哪怕只是一瞥，就是这样。这其实是可以做到的，你没有什么可失去的，没有理由不去做。

好吧，有一位有基督教背景、非常虔诚于冥想但尚未发展出灵修实践的修行者——我们也会看到佛陀和佛教的法身——这是个问题。如果你正在和一位瑜伽士交谈，我的意思是，从技术上讲是的，因为就像佛陀和菩萨一样，我想明天我们会讨论这部分。不过，这真的又是你的投射吗？记住，嗯，但是，我需要稍微换个角度，我需要厘清一下这个答案，因为有基督教背景的人，或者任何其他宗教背景的人，特别是亚伯拉罕宗教，因为基本观点与佛教中的许多方法不同，所以可能不一定适用。基督教的观点我认为不是非二元论，所以我认为不太行得通。

好的，这个问题还有第二部分：中阴死后寂静与忿怒本尊的投射，是跨文化普遍的，还是与文化相关的？哦，当然，那些忿怒和寂静的本尊看起来不一定像藏族人所画的那种——这就是他们的意思，对吧？是的，当然。如果你真的想要更详细的描述，我认为你应该去日本的杨洲博物馆看看，他们有一些非常好的……好的，我们明天会讨论这些本尊。这很重要，我们该如何理解这些字眼？Rigpa的显现——简单回答一下，基本上一切都是你意识的显现，一切，无一遗漏，无一遗漏。

是的，还有一个问题。下三界的众生会像我们一样经历中阴吗？他们会保留前世的记忆吗？是的，他们都会。但这些指示是为人类设计的，所以语言非常以人类为中心，不是吗？但他们肯定会经历所有的中阴体验。

Veronica有一个问题，她说：我们如何在没有任何亲身经历的情况下，学会信任这一切不可思议的内容？你必须——呃——你称之为勇敢，并且对你的理性思维保持批判的态度。因为，我要告诉你，这很重要。实际上，那个人去年死了，他去了「猎豹混蛋」——就像一个喝啤酒的人说的那样，他宁愿去那里，也不愿去那个你被困在理性主义中的领域。就是这样，他们真的不喜欢理性主义，因为他们认为理性主义是一种系统性地限制自身发展的方式。你可以把这种说法告诉现代人，但我敢肯定这个人喜欢冒险的想法。就是这样。

所以我的答案是：如果这是真的，那不如现在就开始准备。因为当你进入四大消融的第四阶段时，你可能会想说「哦，我的书在哪里？」——那时候已经来不及了。我认为提前做好准备是件好事，没什么可失去的。

好的，还有一个问题：当我尝试练习梦境冥想时，我很难修持四念处（Satipatthana），你能给我一些建议吗？哦，这很正常。但是，你知道，一旦你习惯了之后，你可以反过来做，所以只要一遍又一遍地练习呼吸就好。

还有一个问题：好的，我可以在冥想时打开并连接红明点和白明点吗？还是只有在濒死时才能这样做？嗯，作为一种修行方式，你在一些密宗修行中已经可以做到，实际上有很多密宗修行都包含呼吸和各种不同的练习。

光明和佛性是一样的吗？如果觉知者不是光明，那么触发觉知的那种力量或能力就是光明吗？是的，光明是佛性的一个方面，我会这么说。但很多时候，我们会看到光明、佛性这样的术语，在不同的场

合会使用这些不同的术语。光明等同于某种能力吗？这很有趣。嗯，是的，它有它的光明，你知道，它不是空无，它不是否定性的。所以从这个意义上讲，我想你可以说它是一种类似慈悲的能力。好的，我想现在就说到这里。

好的，这里列出一些解脱的征兆，了解一下可能不错，但这非常主观，顺序也不固定。当感官意识开始瓦解时，你更有可能体验到类似海市蜃楼般的生命状态（Niraj）。然后，当白色明点向下降落时，你会体验到很多明亮的光——我们现在谈论的正是这个光。我想，那些有过……

有过濒死体验的人所描述的，似乎与此颇为相似——就像隧道尽头的白光，我猜大概类似，但我也说不准。

接着，当红色明点上升时，会呈现极为强烈的红色感知。当白色与红色明点相遇时，便会出现一片空白、黑暗。这也正是你昏厥的时刻。

好，接下来说外元素。当元素开始在最粗略的层面上瓦解时，首先会出现消化问题。好，我们现在从头讲起。元素的种类非常非常繁多，每种元素又有许多不同的类别。就拿风元素来说——我甚至不知道该怎么翻译，就说是白色元素吧，也就是风元素、气元素——它有五种不同的种类。其中有一种气元素，专门负责平衡消化。当它瓦解时，就会出现消化问题。

另一种是构成生命力的气元素，当它瓦解时，你会感到非常迷糊，昏昏沉沉的，那种非常不清醒的感觉。再下一种，我认为是类似重力元素的气元素，它瓦解时你会无法控制自己的动作，例如唾液的分泌。接下来是上升的气元素——藏文有对应术语，我相信查阅正式译本会找到合适的词——当它瓦解时，你会忘记吞咽食物。然后是遍布所有经络的气元素，当它瓦解时，四肢将无法活动。

与此同时，经络的汇合处也开始瓦解，土元素随之溶解。这时，你会感到头部突然变得非常沉重，双脚无法支撑身体，甚至连小东西都举不起来，牙齿上会莫名其妙地出现污渍，并且感到脱水。这些都是外在征兆。内在征兆则是：你会感到迟钝、迷茫，总想挣脱束缚，想扔掉毯子，因为老觉得自己被包裹着，甚至会说“请让我起来，让我站起来”。秘密征兆则是看到许多萤火虫般的影像，闪烁着火花，体验到光芒。

其实，这是脐轮在瓦解。现在来说心轮。心轮开始瓦解——我现在只是非常粗略地讲解这些细节。心轮有其自身的风元素，而这里主要是水元素溶解，因此你会感到非常口渴，感觉鼻子在缩小，就像两个鼻孔连成一体，舌头也无法正常伸展，最终失去对舌头的控制，并感到烦躁不安。内在的秘密征兆是看到大量烟雾，朦朦胧胧的。

然后喉轮开始瓦解，火元素消散，所以你呼出和吸入的气息会变得非常冰冷，身体几乎没有热量。内在征兆有时非常清晰，有时却完全模糊——有时认不出任何人，有时又认得所有人；对外在世界的感知也开始变得模糊。内在秘密征兆再度出现萤火虫般的景象，但比之前更为强烈。

接下来，秘密通道或脉轮开始瓦解，风元素随之瓦解，所以你会开始呼吸困难，无法正常睁眼，并出现幻觉。此时，根据你的性格：如果你性格非常消极，比如嗔心很重，或者一生中做了许多与愤怒相关的事，你会出现可怕的幻觉，甚至哭泣、大喊；如果你是一个比较平静、善良、富有慈悲心的人，相应地，你的感知也会更为平和友善。这个阶段的秘密信号就像许多光，但很柔和，像灯光，像烛光。

然后，身体的感觉开始瓦解，你开始遗忘。这是一个相当庞大的话题，但我简单说一下。你的眼识可能开始瓦解，但这并不意味着你看不见——可能反而是更可怕的事，当然，或许对某些人来说也更刺激。你的眼睛现在只能看东西，对吧？它不能尝味道，不能听声音，不能做其他感官的工作。但现在，你的眼睛开始听到声音了。想象一下，所有其他感官同时在做这项了不起的工作——那种感觉会变得非常非常强烈。

总之，你会开始忘记分辨事物。就在那一刻，你的意识融入空间。奇妙的是，就在这个当下，你会重新获得原本的色彩——还记得吗，之前就像色彩逐渐消退，一路下坡。但过一会儿，你会感到容光焕发，甚至有些温暖回到了心轮。如果这一切真的是正确的因缘，你甚至可以死而复生——我想这就是所谓的濒死体验吧。如果没能从这里回来，那就走了，没有办法了。

那么，我们明天继续，好吗？