

# 中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第六部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=m9OEOy0Uamw>

讲师：

## 【音乐】

我想听听你对自杀这个话题有什么看法。

是的，自杀……关于这个，我有一些话要说。我觉得自杀其实就像是沉迷于苦艾酒——你知道苦艾酒吧，那个牌子，苦艾酒，苦艾酒……是哪里产的来着？本质上，这是一种上瘾，但是一种非常犀利的上瘾。中阴的种种溶解过程在这里都适用，但我们需要特别关注的，就是这种"犀利的上瘾"——它本质上是一种执念，执着于以某种特定方式来解决这个问题。这就是当事人的想法。其实很多动物也会有某种类似自杀的行为，也许它们也有一点无明。但除此之外，我认为我们需要真正打开潘多拉的盒子来解释这个问题。

这本质上是一种极其恶毒的……而且讽刺的是，这是一种极其恶毒的"虚荣"——是的，它是虚荣的一种形式，还有傲慢，以及自私，等等。正因为它如此犀利、深刻、强烈——这就是为什么我说它像苦艾酒。苦艾酒是烈酒，酒精含量高达百分之八十，劲儿很大——所以并不是每个人都喜欢，但那些想喝的人、那些上了瘾的人，是因为它短促、强烈、果断。也正因为如此，它可以让人非常非常上瘾。你往苦艾酒里加一大堆冰块根本没有意义，那样整个感觉就全没了——这种情况有很多，顺便说一句。

甚至那些……比如吃鸡肉咖喱的人——你吃鸡肉咖喱吗？你知道，这其实是个很好的例子——放一定量的辣椒，人就会真的上瘾，就因为那种犀利、直接、果断的辛辣。然后你看那些吃鸡肉咖喱的人，他们还要配青辣椒和生洋葱。所以今年我已经观察到了，像普拉尚特这样的人，洋葱的比例已经上升了，因为一两颗洋葱已经不够劲了。我说这些，就是为了说明那些需要那种强烈感的人。

## 【音乐】

所以，如果有人想自杀，我当然不能跑去对他们说："你是个瘾君子，你非常自我中心，又极度傲慢。"当然不能，这是显而易见的。这就是为什么上师要处理这些问题。如果你是一位大乘佛教徒，你必须发菩提心，你永远、永远不能去对拜登说："算了吧，没有第二任期了。"你不能这么说，他们就是那么看不清楚，就是做不到。发菩提心……也许永远不要这样想，但它是有力量的，真的力量。

好的，嗯……有一系列的本尊灌顶，叫做"知其一，则知其一切"。当我们说到本尊是空性与光明的时候，所有不同的本尊，它们是为了帮助我们不同的心态和不同的投射而设立的吗？

是的，是的。本尊其实是最美妙的东西，尤其是那些大的密续，比如《时轮金刚密续》，时轮金刚密

续里的本尊是最丰富多彩的。就像……那个男性本尊的名字，是一位"想打哈欠的本尊"，而他的明妃——他的女性伴侣——是"极度厌恶打哈欠的本尊"，然后他们在双运中……就是这样。我们说的可是非常非常高深的密续，好吗。

好的，你还记得你有两个问题。第一个是关于中阴中生起的恐惧——这是因为没有参照点、无法掌控而产生的吗？

是的，我想是的。没有参照点是最可怕的。就算是在活着的时候，这也是最让人害怕的，这就是为什么我们会给自己贴上各种标签，比如"张先生"——这是什么意思嘛，你知道吗。

第二个问题是，光明与空性的双运，是不是就是藏族概念中所说的那个……

是的，是的，就是那个。

好的，听众还有其他问题吗？感谢您的教导。您能稍微展开说说，您之前谈到的"三摩地的一刹那"或"认知的一刹那"——通常会说想延长它，但您说不要小看这一刹那的力量，我是这样理解的。您能再多说说，这一刹那和"保持这种质量但稍微延长一点"之间的关系吗？

好的，谢谢。

### 【音乐】

从实际操作的层面来说，这取决于你在做什么样的修行。如果你是刚刚起步，你的上师也许会说：延长它，延长它，渴望它，追求它，努力去得到它，想要它——这是你最应该做的事，你真的应该像这样打坐好几个小时。但随着修行的深入，如果你的上师很有智慧，他就会说：好了，你一旦得到那一刹那，就够了，不要延长，不要试图安住，因为延长和安住就是威士忌——那只是另一种形式的威士忌，你不要那个。他们会这样说。以后如果有人转录这个教学，或者断章取义地听这段教学……你们懂的，他们真的会以为……这就是在鹿野苑里发生的事情。

好的，还有吗？

谢谢您。您刚才说，有个平庸的回答是要延长这个……我不知道怎么形容，感觉是空性的那一刹那……有个平庸的回答，但更好的回答——我是这样理解的——是去思惟四法印，对我来说我能与之产生共鸣。所以我只是想得到您的建议，这不是一个更好的……

从一开始我甚至都是在谈"甩掉"，你记得吗，我说过这个。所以即使你到达了……你知道，修行有很多阶段，当你到达第三个阶段，你要试着甩掉它，甚至连四法印也要甩掉。你知道，佛陀释迦牟尼——就是那位教导四法印的人——他在某部经中问弟子一个问题："你们怎么看，如果看着一堆垃圾却认为这是珠宝，这样对吗？"我们大家都说当然不对。然后佛陀说，就像这样，看着四法印——"一切有为法皆无常"等等——然后认为这是神圣的佛法，就像看着一堆垃圾却认为是珠宝一样。所以关于甩掉

.....

正是这样，我想问的就是这个"甩掉"，因为昨天我们也谈到了，特别是在三摩地的情境下。您认为，对于我们这些修行者来说，应该先修习"甩掉"的功夫，而不是追求三摩地吗？坦白说，我连香草冰淇淋的滋味都很难甩掉，更不用说三摩地的滋味了。所以我是不是应该先训练自己能够甩掉事物，这样当它来临时我才能甩得掉？

这正是我说的。我认为在开始的时候，必须有人像推销员那样给你那种三摩地……然后过了一段时间，那种药劲儿必须退去，不然你就无法向前迈进。好的，不管怎样，是的，谢谢。

我有两个问题。第一个，昨天我们谈到梦的中阴，以及它受到清醒中阴的影响。但对于那些天生严重视觉和听觉障碍的人，他们没有我们所拥有的那些参照经验，这会如何影响他们的清醒中阴和梦的中阴？第二个，当人们经历濒死体验，比如脑出血或中风的时候……

哦，是的，是的。只要他们有十八种刹那……他们总是有他们自己版本的梦。有太多可说的了。就在几天前，我在读一部密续论典，非常美妙，它谈到——你知道，有时候小婴儿，很小的婴儿，他们会笑，他们会拍手，我们不知道为什么他们在笑——但他们有十八种刹那，所以一定有什么令人惊喜的有趣事情在发生，根据他们自己的版本。嗯，就是这样。

所以确实如此，当然，毫无疑问。尤其是婴儿，尤其是孩子，在他们的心被我们这些大人污染之前——当他们死去时，他们拥有非常非常不同的中阴经历，原因我刚才已经说了。

其实这很好，你提到了这一点，因为这突然让我想到……我一直想介绍一下，因为不知怎么的，他在中国、日本和韩国变得非常有名，但在印度几乎没有踪迹，所以我想他需要回来。据说他专门做了关于婴儿中阴体验的博士研究，是这方面的权威……在日本尤其有趣，他们有婴儿墓地，有一种……我是说，我觉得母亲们知道如何让婴儿成功地笑，或者诸如此类。用这个逻辑，我们该如何面对一个刚刚死去的婴儿？他们的中阴体验是有些不同的。

好的，好的。

【笑声】

好的，是的。

【音乐】

有相当多的问题，所以我只选几个主题来问您。第一个问题来自修持顿超等等的人，他们问到脱嘎修法，也问到延寿修法——这些对将死之人有帮助吗？怎么起作用的？

当然会有帮助，毫无疑问。

好的，然后……有人问到光明体验——这是字面意义上的光的体验吗？

不，不，不仅仅是那样。

好的，另外有人问到三个术语之间的关系：光明、本觉和桑塔尔……

那只是同义词。就像水、H<sub>2</sub>O，就是这样。

好的，还有人问：业林巴使用了"自生"和"法身"这样的词，我们如何将这种语言与中观见进行调和——中观认为任何事物都不能自生？

哦，是的，是的。中观学者说"没有任何东西能够自生"，他们说的是没有任何东西是真实存在的自生。业林巴永远不会说某样东西是真实存在的。

最后一个问题：如果在死亡那一刻，明点、气脉、各种识等等都溶解了，那究竟是什么在体验这道光明？还有另外的人问到自我认知……

自我认知，是的。这正是我这两天一直在说的——心有一种奇妙的品质或能力，就是它认识它自己。你看，现在你们感到安全、安心……反正你们感觉现在一切正常，因为你们周围的人都在喝酒，这就是正常——所以你们现在处于一种用心去认识外在事物的状态。当你把更多的注意力转向心的另一种能力——自知、自我认知——你就开始变得"不正常"了。而当你在死亡的时候，你的心被迫去认识它自己，这就是为什么那是难以承受的。对普通人来说，自我认知、自我觉知是难以承受的，真的难以承受。

今天下午就试试这个——找个地方坐着，或者站着，或者走路，就一个人待着，五分钟，什么都不做，就五分钟。你会觉得无聊。撑过六分钟，无聊就会变成恐惧。你必须给自己注射某种麻醉剂，某种疫苗，来麻痹自己。但如果你想成为一个修行人，你必须有勇气去面对这个，哪怕只是一个人静静坐着五分钟——这就是一件很美妙的事，就是独自坐着或站着，单纯地待着。

我觉得我们现在被太多仪式性的东西淹没了，比如我们认为这样坐就是修行……普拉文，是的，普拉文曾经告诉我，他想——或者说她想——在鹿野苑办一次闭关：不念任何祈祷文，完全不用手机，早上两小时，下午两小时，晚上两小时，彻底断绝所有通讯。我觉得这其实是个好主意。你怎么想到这个的？也许可以整整一周不用手机，这真的能让你从那种麻木中解脱出来——麻木，各种各样的麻木。好，我们继续。

关于寂静尊与愤怒尊，我没办法把所有的本尊都讲一遍，时间实在不够。而且不同传统、不同成就法体系各有差异，所以我就只讲几个。

首先，你有耳朵、鼻子……每个感官都有各自对应的意识。根据佛教，一共有八识，我们先只谈两个。

在很多成就法里，耳识与它的明妃是和声音配对的，这已经是两尊本尊了。眼识在很多成就法里，配

的是显现——视觉。就这样类推下去，八识各配其明妃，便已有十六尊了。这只是给你一个大概的印象。

他们甚至对应六道各有一尊佛，我们就只讲其中两个。

人道——人类是一种投射，你和我都是投射。我们发动战争，我们囤积收集，我们储蓄，我们合作，但有时又想独处。总体来说，佛教描述人类的方式是：人类的特点就是永远忙碌。忙碌对我们来说极为重要——不忙的时候，简直难以忍受，你懂吗？难以忍受。另一个特质是“匮乏”——不知足，那种贫穷心态，总觉得自己缺这缺那，网购、购物……总感觉自己需要这个需要那个。这些都是人类的投射。

但有时，我们看到出家人，看到他们的简单，光是看到他们没有日程本、没有行程要赶，就会深受鼓舞——哇……这就是人类的投射在起作用。

所以人道的佛是什么？是牟尼佛——释迦牟尼。顺带一说，他什么都有：他是王子，他很忙，他结婚了，有儿子……然后他出家了。佛陀是救度者，某种意义上是救度者，是向导，是教练，是老师，手持钵，教化众生——这就是人道的投射。

我最喜欢的是天道的佛。其中有一尊天道的寂静本尊，手持乐器——你能想象吗？天人就是这个样子，他们的投射永远跟一种东西有关，那就是不间断的……不间断的……怎么说……不间断的那种“旺”……天道的体验。天道最精华的东西，是他们堪称消遣娱乐界的“海豹突击队”——在所有跟分心有关的事情上都做到了极致，根本没法跟他们比，你不是突击队员。天道的存在真的能把一切消遣分心都玩出花来，这就是他们的全部——消遣，消遣，消遣，连一刹那的间隙都不给你留。

这就是为什么佛教认为人道更好——因为我们有时候跟不上节奏，根本无法和天道竞争。他们太擅长了一个消遣还没结束，下一个接着来，几乎没有任何空隙。而我们嘛，有时东西要更新，网络断了，Netflix看不了，只好等——等的时候，你就被迫面对那个光明性，哪怕只有一点点，对吧？但天道不一样，他们的网络永远通畅，从不断电，水、电、一切都永远供应……所以天道对应的佛，手持吉他。这是真的，你可以去看唐卡，非常惊人。

地狱道也有一尊佛——地狱佛，非常有意思，他手持宝剑，身披盔甲，你能想象吗？因为密续里地狱道的精髓就是嗔恨与攻击性——防御、攻击、还击、守护……就是这些。

好，这只是寂静尊的一个简单概念。

愤怒尊就非常复杂了，从赫鲁迦、玛尔巴赫鲁迦开始……一共有五十八尊，所以……

我们来谈谈二十尊愤怒尊，不是全部，只讲几个。我在试着把它翻译成现代人能够理解的语言。二十尊愤怒尊其实与道德的重负相连，我是认真的——“杀生不好，所以断除杀生”，十善业与十不善业，这二十尊愤怒尊便是十尊男性愤怒本尊对应十尊女性愤怒本尊，就是这样。

我们选一个大的——大威德金刚赫鲁迦。大威德金刚是愤怒尊。"Yama"这个梵文词跟死亡有关——阎罗王，死主。所以"大威德金刚"其实跟时间有关，是时间的净相。这里所说的"时间"，不是要杀死时间，而是说时间本身就是那个"杀手"。所以大威德金刚，是对时间的转化，是对一切的转化。

你想象一下沙丘——你可能没有意识到，但每一刻，沙丘都在移动，这样，那样，不断在移动。这就是死亡，它变得如此深邃，如此奥妙。同时，大威德金刚也常常是长寿修法的本尊，正因为它与时间有关。这是一尊极为重要的大尊。

那么，所有这些本尊的中心是谁呢？大老板——普贤王如来。怎么表示？是一尊蓝色的裸身佛，很多时候与明妃合抱。这两者代表什么？他代表心识、认知、觉知；她代表对象，被认知的东西，被觉知的对象。本质上就是主体与客体——那个知者是普贤王如来父，那个被知者是普贤王如来母，他们永远合一，永不分离。

别忘了，这所有的一百尊本尊都在这个系统里——每一个音符都是本尊，一切都在其中。

---

现在你开始渐渐苏醒，开始看到东西：颜色、形状，开始听到声音……想象中的悬崖峭壁……当你看到这些，不知道这一切都是自己的投射，于是开始害怕、开始恐慌，这又会引发更多的投射。

你已经昏死过去了，因为你根本无法承受那个没有参照点的状态；现在你开始有了一些参照：光、形状、颜色……这些都是寂静尊与愤怒尊，但它们不是你想要依附的参照点，对你来说太猛烈了。

大约到第二十二天，也许甚至更早，你所认为舒适的参照点会开始出现。这正是所有喇嘛——无论多么伟大的喇嘛——都非常担忧亡者的时刻，因为这个所谓的"舒适区"非常非常危险。

中阴的神识极度迷失，极度恐惧，完全失去参照。这个神识可能会看到一片枯叶随风飘荡，那片枯叶也许能制造出某种山洞般的感觉。神识可能还残留着"被保护就意味着有屋顶"的观念，连一片枯叶形成的类洞穴感也会觉得够了。当然，更真实的山洞就更不用说了。

不仅如此，还有雾、还有听到人群的声音——我觉得很多印度人和中国人在死后，这可能是需要特别留意的地方，因为我们太习惯人群了。你会突然觉得，哦，有人——走，进去！就像去集市一样，我们就是爱热闹。想象一下，你已经不知道多少亿劫没有听到任何人的声音了，突然听到人们在争吵或交谈，你会非常想过去。还有奇异的集市——各种各样的光，各种各样的景象，你会想进去。关于更多细节，请参考原典。

然后，事情变得更加复杂，因为这个携带着一切业力行囊的中阴神识，会遇见未来的父母——那与你有业力牵连的两个人。在这段时间，很多中阴神识也会遇见其他中阴神识。

比如说，你是中阴神识，就在这个房间里，然后你遇到另一个中阴神识。比如说普拉文是中阴神识，

他试着和噶玛金巴说话，但噶玛金巴根本看不见他——从我们的角度来说，就是这样的。于是普拉文会非常孤独，怎么办？

于是普拉文这个中阴神识开始寻找伴侣……他看见了一个爱斯基摩人，从未见过此人，但那个爱斯基摩人望向普拉文的眼睛，他们的目光相接——至少有个人在回应他——于是普拉文就跟过去了，他们相遇，成为朋友，然后一起走下台阶。走到半路，普拉文望向那个爱斯基摩人，完全不记得对方是谁……其实我讲的也是我们的生命——很多时候就是这样。当然，我们有着自以为认识对方很久的幻觉，不过……

就这样，在一两个刹那之间，一切变得如此复杂、如此混乱——你有了一百个朋友，一百种食物，一百种不同的参照，参照点开始不断涌现。

然后，由于你与父母之间的业力牵连，如果你将要成为他们的女儿，你会对父亲生起贪爱，对母亲生起嫉妒。正是这两种情绪——嫉妒与贪爱——把你推向父母交合的状态，进入他们的精与卵之中。这是非常粗略的概括。

那么现在应该修什么？永远回到这一点——始终记住这一切都是投射，这永远是最重要的。

但在这里，你也需要做一些祈祷。噶玛岭巴的文字里有很多清晰的指示：如果你看到乌云在争斗，不要过去，因为那里是阿修罗道，阿修罗永远在争斗，总是为某件事争得不可开交；如果你听到很多音乐，不要过去，那是天道，是你需要避开的地方——天道的众生都像是醉了一样，你不会想要一直醉下去的，对吧？以此类推。雾是畜生道……请参考噶玛岭巴的教授，里面有非常多的描述。

在这里，如果你是密乘修行者，就去观想铜色吉祥山，观想阿弥陀佛的极乐世界，观想度母的绿松石叶之地……就观想这些。这有什么用？它会打断其他的投射——这就是诀窍，它会打断那些雾啊什么的，让你不会去执取那些快速解决方案。

然后，生起强烈的决心：好，既然我现在无论如何都必须再次投生，最好去那些清净刹土……但如果不行，既然别无选择，至少愿我投生在一个家庭，那里的对话是关于“诸行无常”、“一切有为法无常”这样的真理，愿我投生在有殊胜佛像、有善知识的国家与家庭……这就是中阴成为之道的修法。然后，你就进入母胎，这是第一部分的开始，这就是你轮回的方式。

---

好，现在是九点五十七分，我们稍微有点赶，不过没关系。

中阴的亲身体验，中阴的研究，当下这一刻，心的本质运作，心的显现……

我其实已经从许许多多上师那里多次接受了这些教法。关于这个主题，我接受过非常广博的传授，尤其是从我母亲的父亲那里——他是一位非常频繁传授这些教法的上师。正是因为他真的非常多地传授

这些教法，我才恰好在场了很多次。有几次我是正式接受传法的，其他时候我只是坐在那里。

我告诉你们这些，是因为这不仅仅是惯例或习惯，而是密乘、是佛教传统的要求——我们需要传承，传承绝对重要。我能够给你们讲这些的唯一底气，是我从正统传承中接受了这些教法，至少我听过这些教法——虽然并不意味着我全都理解了。总之，传承很重要，因为它是最关键的因缘之一。如果你要泡咖啡，至少需要某种过滤器，不管是纸质的还是别的什么——传承有点像这个。

对传承的重视似乎正在消亡，我也不知道为什么。一方面，现代人总是谈版权；另一方面，又总是窃取别人的想法，假装是自己在圣巴巴拉散步时灵光乍现。所以我只是想告诉你们，我已经接受了这些传法——如果将来你们要分享这些知识，请记得它是有传承的。除了我的老师们——包括我的两位外祖父等等——还有一小部分来自YouTube。如果你们想查这个传承，请参考谷歌，都在谷歌上，对吧？

那我现在应该做什么？传法，对吧。所以，如果你们只是来听中阴教法的，那已经结束了，可以去喝杯茶了。但对于那些还想继续坐在这里聆听传法的……好，好的，请留下来。另外，那些只是想旁观、不一定要接受传法的，完全没问题，非常欢迎。

那我们先做传法，简短一些。好，还有什么……好，伴随着菩提心……好，这是龙钦巴撰著的一个苏尔供养，是一种烟供。希望修持的人，可以燃烧……我也说不准，素食或香都可以。现在有现成的香，可以配合教法一起用。

如果你们愿意的话，修这个会很好。好，如果有人请求接受皈依和菩提心，我来做这个。还是老话，那些希望只是旁观的，欢迎你们。不过我也会修这个，同时观想中阴的众生——还有那些爱斯基摩人，我也把这个给他们。这真是件好事，你可以给予皈依和菩提心，这真的会帮助他们——你知道，他们正漂浮在那里，告诉他们：嘿，你为什么不做点事呢？我有个任务给你——给他们一种使命感，而这个任务就是觉醒所有有情众生，这是最伟大的工作。所以这就是我们要做的。

好，请合掌，跟我重复：

桑杰曲当……

我们发愿：无论我们做什么，都将以觉醒所有有情众生为目的。好，我们再来一次，再做一次。最后，请认为你已经接受了皈依和菩提心。

好，就这样。这样我们就结束了。我们要感谢所有在这里辛勤工作的工作人员。这个地方的建立，是为了保存和弘扬印度的整体智慧，尤其是来自维克拉玛希拉、旃陀罗补利、那烂陀等地的教法。不仅来自那些寺院大学，其实更重要的是来自所有的尸陀林——你知道，印度曾经有令人惊叹的尸陀林，那里聚集着各种各样不可思议的人。还有六世纪印度的红灯区——红灯区里也涌现出了许多智慧。所以我们在这里努力保存这些教法，我很高兴你们许多人来到这里，感谢你们以各种各样的方式给予

我们大力支持。

我背后这尊文殊菩萨……你知道，我这个人，怎么说呢，是处女座的对立面——处女座的人仔细谨慎，我恰恰相反，我很容易分心。快点结束吧，快点，没时间了。但出名的是，这成了大家津津乐道的话题——就为了这尊文殊菩萨，我在他的面部细节上工作了整整六个月，所有人都大吃一惊：你怎么了？你的双子座一面呢？就这样一丝不苟地工作……

里面放了很多珍贵的东西。在我与外祖父最后一次见面时，他给了我两件礼物：一件是钱包，是女式钱包，非常精美，有刺绣之类的——是缅甸钱包，他给了我。另一件是一支钢笔，他把钢笔给了我，说：我为这支钢笔做了很多祈祷，不要把它给任何人。钱包我还带着，时不时检查一下它是否还在。但那支钢笔被放进了这里面，因为我觉得钢笔代表智慧，诸如此类。

好，就这样，谢谢大家。还有回向——有回向，对吧……