

Bardo, 22-24 May 2022, Deer Park Institute

宗萨蒋杨钦哲仁波切

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>

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，在今天的状况下，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”，就像不在这里，不在那里，也不在这里，不在这里，不在这里，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， 你不会有任何存在主义的困扰。 如果你拥有良好的业力，那么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]

中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=36omQS2O7m8>

[音乐] 谢谢 大家，大家好。 我们收到了一些来自Zoom的问题， 嗯， 我可以先开始吗？
我们可以说安住于禅定是 一种摆脱自我执着的状态吗？ 也许是，也许真的很难说。
下一个问题来自Valerie，亲爱的， 关于您在 教学开始时讲授的“中阴”（Bardo），
您能解释一下我们应该如何 经历49天的不同步骤吗？ 这仅仅是我们意识中的一个瞬间吗？明天会讲到。 从
明天开始，我们将进入……我 假设当人们想了解“中阴”（ Pardo）时，他们通常指的是其中的
某个特定部分，所以 我们会讨论这个。中阴和禅定（ Dhyana）是一样的吗？ 这是一个棘手的问题，
可以说是，也可以说不是。实际上，有人会说，让我们进入“ 中阴”状态。 你知道，这确实是一个
很好的问题。所以 我将以这个问题开始下一节课。 那么我们可以跳到下一个 问题吗？
仁波切在中阴教学中提到过哪两个传承？ 哦，嗯，我刚才说的是…… 使用延迟， 不太圆润的文本，
哪个光盘解释了四个 非常广泛的， 但我也在使用日本的 教义，所以我猜两者都来自 宁玛派传统。Angela还有一个
问题，呃， 你提到的温度， 这就是人生的全部吗？ 我正处于选择的边缘，是
进行三年闭关修行，还是尝试 僧侣之路，还是重返工作岗位？如何 选择？我想充分利用 宝贵的人生。
我不会两者都做， 我会说两者都做，但也许做…… 真正的选择是什么？ 三年，三年闭关，或者尝试
僧侣之路，或者重返工作岗位？如何 选择？哦，三年，好的。 我认为三年闭关修行 可以和……
去工作，对吧？去工作，或者重返 工作岗位。如果你 真的想工作，最好现在就去， 因为三年后你真的需要
升级你的电脑了。 好的， 谢谢，没事了， 好的，那我们继续。 嗯，在我进入下一部分之前，
看看这个Pardo， 我们正在讨论的这部分，嗯…… 迪翁，这个问题 我真的很想
好好谈谈。其实这个问题以后也会谈到， 但既然有人问了，那就先说说 我刚才说的，
我们现在经历的这种中阴状态 或许是最重要的。 它之所以重要，是因为我们拥有 某种控制力，
我的意思是某种“ 张王”式的自由。 那么，迪 翁，我们该如何利用这种中阴状态呢？我的意思是，
这种生命状态 发展起来了，它的意义 并不一定是让你去坐下。不，这一点 我想
强调的是，它肯定还有更深层次的意义。 即使是这种 尴尬的感觉，也是 因为你在 质疑， 你在
探索，你在渴望 更高的真理，你知道，这就是禅定。所以， 以一种好的方式利用中阴状态
并不一定意味着你要剃光 手、成为僧侣或尼姑，或者念诵这个 咒语那个咒语，或者……
我的意思是，这些都可以有所帮助，可以作为 一种框架，可以作为一种 方向， 但更重要的是，
要将这种觉知带入其中。有 很多方法， 例如…… 在一些寺院里，有 一种叫做“闭关”的修行方式，
很快就会流行起来，尤其是在 僧侣众多的寺院里。 通常，僧侣们会进行这种闭关修行 一个半月，而在泰国、
斯里兰卡或缅甸，我猜可能需要三个月。 每天， 一位自律的上师都会拿着一根 棍子（有很多根棍子），
他们会数着日子，以此来 计算闭关的时间。 我的意思是，不仅仅是 闭关，自律的上师会
说，这根棍子用完了， 还剩下这根。 然后他会说，在所有 脚印中，最 强大、最优雅的 脚印是象的脚印；在
所有 思考中，最 强大、最优雅的 思考是无常的思考。 你知道，甚至下载一张佛像的图片， 因为你敬仰
这位教导我们真理的上师， 甚至我不知道， 喜欢四圣谛或任何 与真理有关的东西， 就是有效地利用佛陀的
智慧。 这种焦虑，这种迷失的感觉，这种 焦虑， 某种程度上，你之所以焦虑，你之所以 感到这种焦虑，是
因为生活的 真实面貌，或者说它的本质——抱歉， 记住，不确定性， 短暂性，这些才是真正困扰你的
原因，这就是你 感到焦虑的原因，这就是 你感到焦虑的原因。 它就在那里，有点像，

我的意思是，你可以把一块木炭打磨 抛光，然后 涂上白色或黄色，但涂完之后， 你知道 它仍然保留着黑色，木炭的颜色有时会显露出来， 然后你迅速地试图用油漆掩盖它， 我们总是可以这样做， 每当出现一点焦虑的时候，这就是 它存在的意义，不是吗？就像 购物、 社交媒体、音乐、朋友等等，基本上都是为了 麻痹 你的焦虑， 但焦虑会一直存在， 因为这就是 我们生活的真正面貌， 就像你知道的，胡子，水管 漏水，然后你可以用透明胶带粘起来， 再涂上白色， 看起来完美无瑕，非常整洁，但你知道，你知道，迟早它又会再次出现。 漏水， 所以这个粉刷、修复、维护的过程， 要么你把所有精力都花在这部分，通过这个 半身像，你把所有精力都花在这部分修复无法修复的东西上。我的意思是，你可以暂时修复一点， 这没问题， 但记住，我之前说过你的 心是终极的， 但 你知道，记住，你以为你能修复一切，是的，这 不可能发生，对吧？这根本 不可能发生。 所以，投入时间精力，哪怕只是几分钟， 利用这个半身像来 带来禅定、专注、 觉知、正念，就是 利用它来使 这个人受益。好的，那么接下来，下一个， 这个要复杂得多，要复杂 得多。是的，它被称为 梦境的边界。好的， 但首先，从你开始做梦到 你醒来，这部分 显然很 复杂， 因为 它的悖论非常有趣。 你知道，悖论存在，但它又不存在， 这非常有趣， 因为 它被这个半身像推拉 和制约，通过这个觉醒的半身像，我们称之为觉醒的半身像。 虽然我们与人互动的方式有很多， 但不仅仅是童年， 当然还有童年创伤，你知道的，诸如此类的事情。 但 弗洛伊德先生只能做到这样了。 你去问问龙树、钱德拉·基尔蒂，问问 别人 童年创伤，你必须超越 前世创伤， 前世的种种戏剧性事件。 所以现在你需要一位顶尖的心理学家，他能够挖掘出 你可能经历过的10000世轮回，比如你可能偷过东西之类的，那种想要偷东西的冲动，你知道，就像 收藏家、盗窃癖患者一样，对吧？这叫做 盗窃癖，我们很多人都有这种倾向，你知道，就像克莱普顿说的， 当你看到这些东西时，你会感觉真的不知道该怎么办。 那么，你该如何处理这些事情呢？你需要一位顶尖的、了不起的 心理治疗师。 是的，弗洛伊德先生一直追溯到 童年， 这确实令人印象深刻。 [音乐] 令人印象深刻。但 我们现在谈论的是 梦境、中阴，它对我们影响很大，深受 王子的影响，我指的是这一部分，一直 到很多很多世。 很多人 不仅参与其中，而且参与 其中，尽管所有这些加在一起真的很有意思。我的意思是， 你到底为什么喜欢达尔玛克尼？ 如果你真的仔细想想，这真的很 神奇，为什么我们会喜欢它，为什么， 或者俄罗斯老板，随便什么都无所谓，反正就是这样。 总之，这是一个有点难懂的话题。如果你想 更深入地研究它，我 建议你学习佛教的“ 表皮”，在那里 他们研究的是 元素，不仅仅是我们所说的生命元素，我们 谈论的是不同种类的 元素。真的有很多很多，我们喜欢的东西，我们讨厌的东西，让我们恼火的东西，让我们尴尬的东西，让 我们自豪的东西。我的意思是，即使在我们人类的领域里，让 普京感到尴尬的东西， 让美国人感到非常自豪的东西，你知道什么会让美国人感到 尴尬吗？我不知道，印度人可能 认为这是一件很棒的事情，就是这样。总之，现在我们在谈论一个 梦，梦是一个非常 有趣的现象。好了， 现在来说说梦。 这很复杂，好吧，也很有趣，部分原因是， 在梦中，你对事物的控制力比现在要弱一些， 因为你有点……你知道，这其实不是你真正拥有的，对吧？如果你 在梦中中了彩票，想要 控制住自己得到它， 那将会很复杂。 但另一方面，梦境也非常 独特且强大， 因为在那里你可以承担更大的 风险。 如果你在梦中从悬崖上掉下来，你可以训练自己在半空中意识到 这是一个梦， 然后你决定，啊，好吧，这是一个梦， 我可以去昌迪加尔看看那位建筑师是如何 设计的， 你明白吗？这样你就背负了更多的 债务，这有什么帮助呢？它帮助你理解一切都是 虚幻的， 一切都是暂时的。这又有什么作用呢？ 它让你减少执着，减少 麻木，减少 困惑。这就是为什么瑜伽士要进行梦境冥想，也就是 梦境瑜伽。 我的意思是，有一整套梦境瑜伽，他们

称之为梦境瑜伽练习，你可以做。顺便说一句，我相信你们中的许多人都迫不及待地想知道这一点，我会告诉你。你可以做，至少可以做一件事，这其实是最根本的事。当你入睡时，你应该……我的意思是，尤其如果你是大乘修行者，你应该想着“为了利益一切众生，为了唤醒一切众生，我要……不，我在做梦，在做梦的时候告诉自己，我可以……”，再重复一遍。也许大约一周后，你会在梦中想着“我要知道我在做梦”，但你仍然不知道，你只是梦见自己在唱诵，这已经是一个很好的开始了。然后还有很多其他的丹田修行方法可以做，但是…… [音乐] 嗯，好的，一些技术性的东西，梦境之前会发生什么？这可能会让一些新手感到无聊，但这仍然是一些重要的信息，所以我就简单说一下：在梦境之前，这个中阴必须消散。你知道，你不能同时进行两件事，现在不行。一旦你成为一个伟大的……我是说非常伟大的人，是的，你可以，但对我们大多数人来说，这个中阴需要……要达到这种状态，就叫做沉睡，也就是像死猪一样睡觉。基本上，你知道，你不用你的眼睛，你的意识，你不会看到任何东西，当你睡觉的时候，你看不见，听不见，尝不到，哦，你的意识，我们的意识，这里的意识，意识必须逐渐减弱，可以说，它们都会平躺下来，或者说沉入海底，或者说触及地面。好吧，佛教术语叫阿赖耶识，这就是它出现的地方。好吧，好吧，有可能你持续六个小时，这叫做深度睡眠，没有梦，那是另一个话题，睡眠瑜伽，我们这次不谈它。但假设一切都进入了阿赖耶识，这意味着意识。当你做梦的时候，你仍然在呼吸，所以你的身体仍在运作，你的脉轮仍在运作，你的生命能量仍在运作。正因为脉轮、生命能量加上你的意识，你才会在梦中拥有感知，然后哇，你会拥有各种各样的感知。然后你知道，梦的挑战在于……梦境是有秩序的。如果你梦见自己从鹿苑走到大路，那梦里就会有秩序。我的意思是，总的来说，梦里如果你喝水，梦中的杯子会盛满水。但这有个问题，为什么呢？因为在梦里，水是真的，如果梦中的杯子盛不满水，那为什么呢？它就是盛不满水。所以在梦里，4加4还是8，而不是9。这一切都让事情变得更复杂，因为你会忘记这是梦。哦，先生，现在想想，把这个应用到这个梦里。所以现在，我认为水是真的，因为它在杯子里，杯子也在这里，它盛着水，它履行着它的功能，它是合理的，它并不混乱。所以这让事情变得更加真实。你在牛津学到的逻辑，你明白吗？它真的能让事情变得真实，尤其是如果你有证书的话。这样一来，事情就更加可信了。中国人、印度人都喜欢它，他们甚至在梦里也渴望它。这让事情变得如此复杂，如此复杂。现在，更糟糕的是，我会……告诉你，这真的很难回忆，在你做的梦里，我正在努力回忆。好吧，这可能有点政治不正确，但这是我唯一能想到的。大约十年前，我在旧金山，有人问我要不要试试DMT，对吧？是的，就是DMT，不行，为什么不行？所以，我一开始想，我要和我的陪护一起做实验。我问他，你为什么不去试试这个？他说，好吧。然后他吃了，立刻就倒下了，然后他爬起来，挠着手，说着一些乱七八糟的话，你知道，就像他在说“不”，但他应该做这个那个，你知道，就五分钟。然后他回到沙滩上，告诉我，很多生物出现，带走了他的身体，总是那么可怕。他给我画了一幅巨大的图画。好吧，然后我想，哦，因为我想试试这个，我现在该怎么处理呢？当时已经很晚了，好吧，我打算明天早上再做。所以我把它保存在这里。我睡着了，那天晚上我做了一个梦，梦见在一个养狗的地方，你知道，就是那种我感觉浑身充满力量的狗，那里有一只哈士奇，你知道，就是那种非常漂亮的哈士奇。睡前我抚摸着它，然后就睡着了。在梦里，我提着一个装有遗嘱的公文包，被绑在了箱子上。你知道，箱子有个把手，那只哈士奇拉着我的……呢……我坐着的那个箱子，然后它出现在一条大公路上，有卡车来来往往，那只狗走着走着，突然，它转过身来跟我说话，说因为我睡前服用了DMT，所以有点害怕。它问我，你怎么会这么害怕？我说，我对

你的期望更高，诸如此类。然后它说，好吧，这不是真的，不管我有没有编造，肯定还有更深层的原因。我跟你说，这简直难以置信，我居然在公文包上写字，呃，那是什么？哈士奇拖着……但那段时间它真的奏效了。我尴尬极了，那条狗居然低头看着我。你怎么会这么害怕？我对你的期望更高。我感觉……哦，对，没错，这一切都有效。这更有意思了，你知道吗？记住，你知道。所以，现在把这个应用到我们的生活中。这实际上在我们的生活中经常发生，非常多。但无论如何，我想告诉你的，是，当你的意识融入真主时，逻辑的、逻辑的，以及引用……好吧，非逻辑的事件就会在梦中发生。如果你是一位伟大的瑜伽士，哇，这是一个千载难逢的机会，你可以真正利用这个梦境的帕尔多。总之，与此同时，你从未离开过你所在的地方一寸，但你会经历恐惧、希望、焦虑等等所有体验。哦，是的，是的，不，第二天早上我做了，只是到那时，我觉得所有的乐趣都消失了。我感觉……哈士奇的经历完全占据了我的心，真的，我当时并没有那么激动。嗯，这有什么令人兴奋的呢？我想，在这里读他的评论，你会发现，每次你在佛教教义中听到“一切皆如幻象，一切皆如梦境，一切皆如海市蜃楼”时，我认为学生们很容易将其解读为否定，但不要这样理解。佛教徒说“一切皆如幻象”并不意味着它不存在。我的意思是，如果你能反思，如果你能调整你的心智去学习，当佛教徒说“一切皆如幻象”时，他们实际上是在说这是一个悖论——它存在，但又不存在。这种矛盾需要被理解，因为如果你理解了这一点，如果我当时被哈士奇拖在高速公路上，如果我是一个伟大的瑜伽士，如果我知道自己在做梦，我就会告诉哈士奇“闭嘴，你知道吗？”或者“带我去纽约”之类的，因为它既存在又不存在。但我当时没有那种自信。在梦里我感觉很沮丧，甚至连狗都开始这样跟我说话了。好吧，这是关于梦的第二部分的第二个笑话。我的意思是，我们可以再回来讨论这个，但我只想先把所有内容都讲完，因为我觉得第四和第五个边界才是很多人更感兴趣的，那就是我死后会发生什么。你知道，我说的死亡是指身体的分离，但你知道，实际上我们一直在经历死亡，我们一直在体验着不同的人生阶段，所以并没有太大的区别。接下来，我来说说第三个，三摩地的中阴。这是一个非常大的主题，它完全是另一个宇宙。你知道，这个宇宙，也就是梦境的中阴，是一个不同的世界，对吧？一个不同的宇宙，与三摩地密切相关。但三摩地的中阴则完全是另一个宇宙，完全是另一种不同的领域。但首先，让我们定义一下三摩地的中阴。三摩地的中阴是指从你开始进入三摩地状态的那一刻，而不是从你没有分心的那一刻，直到你分心为止。这可能就是此刻，就是这一刻。记住，自我意识，自我觉察，乌鸦总是分心，总是分心，分心，所以三摩地的中阴现在更复杂了，更复杂了。但在我继续讲这个之前，我想告诉你们一些事情。当我谈到三摩地的中阴时，我确信你们会说，哦，三摩地，这就是我们需要的，对吗？不，完全不是，亲爱的们。三摩地是暂时的，它是不确定的。记住，波尔多中阴的所有特征都适用，它只是另一种迷幻之旅。这是一次迷幻之旅。你看我，你在迷幻之旅；我看你，我在迷幻之旅。鹿园之旅，胡须之旅，所有这些都是迷幻之旅。当然，梦境也是一种迷幻之旅。三摩地，很抱歉这么说，但它是一次迷幻之旅，但它是一次非常重要的迷幻之旅。[音乐] 无论如何，这，这，这，这可能是我们需要再多谈谈的事情。所以，嗯，好的，嗯，我们应该如何开始呢？只要你不迷失，只要你不纠缠，只要你不……这种情况可能会发生。在许多不同的层面上，它可以以最微妙的方式出现，比如乌鸦的叫声，你知道，我们拥有经验，而经验非常非常微妙，因为对某些人来说，经验是一种进步，是一种奖励，你知道，当你拥有经验时，你会感到幸福、平静，有多少人想冥想因为他们想要平静，别告诉这嗑药的真正瑜伽士，你已经疯了，因为平静和经验，经验

就像鱼儿上钩，经验是奖励，是进步，但奖励和进步本身也是你，孩子，你是障碍，这很容易理解，如果你上楼一步，进步，视角不同，如果你卡在那个想法里，想着“啊哈，这就是我想去的地方”，你可能比原地踏步更危险，因为它是一种进步，所以你爬上的第二步，你应该看看，你知道，这是来自伟大导师和传统的教诲，你应该这样看待这些进步，我的意思是，不要看，你应该像对待你吐在路边的唾沫一样对待它们，甚至不要去看它是如何落到地球上的，或者它是如何停留在那里的，就是不要看它，继续前进，然后一个巨大的纠缠，哇，很多时候我们在白宫试图解决世界上的问题，这就是……应该这样做，他们应该那样说话，你明白吗？抱歉，所有这些观点和解决方案，以及试图通过阅读或观看那些你所谓的志同道合的人的评论来确认这一点，然后你就被说服了，这就是你分心的方式。但无论如何，好吧，这里实际上有两种酒吧，好吧，无论你从哪个角度来，选择哪个角度都取决于你，好吧，但既然我们谈论的是三摩地之夏，我们谈论的是从你分心到你醒来的整个过程，对吧？但从另一个角度来看，你可以说分心是其中的一部分，但我们不需要过多解释这一点，因为这恰好就是我们现在所经历的正常生活，分心的时刻，你有一种意识，这就是三摩地，作为一种练习，你做什么？记住，我说过，在第一部分，你需要培养对更高真理的渴望，等等。在第二部分，兄弟，你有什么梦想？你想知道，这是一个梦想，这就是你的练习。但现在是第三部分……三摩地，你的修行方法是什么？有很多种，但其中最基本的修行方法之一就是“耸肩”（Shag off）。这是一种更复杂、更高级的修行方式。你在冥想，你正在享受一段美好的时光，平静祥和，就像吉他声一样。记住，人们花费数百万美元练习毗婆舍那（Bipasana），目的恰恰相反，不是为了耸肩，而是为了让你保持平静。冥想开始时，没有人会播放那种……呃……硬摇滚之类的音乐。在毗婆舍那之前，这说明了什么？他们安排的修行方式是为了让你不要耸肩，他们希望你……但我说的是非常非常高级的修行方法。好的，对于初学者来说，请不要耸肩，保持平静，不要听那种……呃……硬摇滚之类的音乐。听……我不记得了，是喜多郎（Kitaro）的吗？有很多舒缓的音乐，薰衣草香，任何清脆的音乐都可以，因为你知道，这仍然比四处游荡、分心要好得多，对吧？既然我们在讨论中阴的流程，那么你应该做的就是耸肩。好的，这就是三个中阴，我想说的非常粗略，非常非常非常粗略。当然，我不会像往常那样详细讲解，因为时间有限。这只是一个介绍，我不会涵盖所有内容。我们还有大约20分钟。我们应该提问吗？或者也可以就此结束？太阳太晒了。提问：是的，那些想走的人可以离开了。你好，很高兴来到这里，但我需要……我需要耸肩，就像所有中阴的教义一样，宇宙中存在的一切。是的，也许你可以慢动作来做，你觉得怎么样？嗯，很美。我有一个关于第一个中阴特征的问题，如果我没记错的话，中阴是指存在。嗯，我不知道这是否相关，但我还是想问一下，这是一生难得的机会，能见到你，这就是佛法，给予，给予掌控的机会。呃，在我们所拥有的存在中，什么是“是什么”，什么是“法”，基于一个非常重要的问题，我认为典型的佛教徒会说，它应该基于渴望了解真理，当然，他们已经掌握了所谓的真理，你想听听吗？（笑）比如，你知道，或者复合的事物是无常的，你知道，诸如此类，万物皆是“tukkah”，你知道，没有什么东西是独立存在的，等等等等。这很好，非常好，这已经很好了，你应该这样思考，这是一个相对的概念，然后这已经是一种“耸肩”了，是的，理查德，我想他会问我，因为我刚才在评论牛津大学，谢谢，一点也不，不好意思，只是再说一下“耸肩”而已。如果你处于三摩地状态，你耸肩，这和质疑是不一样的，因为“耸肩”听起来有点像二元论，好像你必须真正下定决心去耸肩，

所以你实际上并没有处于“番茄”状态，所以，而 不是你的大脑，不，实际上 有很多方法，尤其是精神病患者非常擅长 他们 甚至还有一句叫做“ 你知道吗”的短语，实际上你的师父可能会说，好吧，假设你在 冥想，如果你的冥想效果还 不错，那就起来看看Netflix吧， 因为如果你继续冥想，你会把Netflix的内容作为 明天冥想的参考，这是件 蠢事，因为你 永远不会喝同样的水。好吧，我来自同一个地方，是的，所以在《 大乘经》中，几乎所有经文都有， 但它进入了一种叫做“巴拉巴拉巴拉”的三摩地，他教导说，是的， 耸肩，所以这就是 耸肩吗？是的，所以耸肩是受三摩地影响的吗？这就是为什么三摩地也是一种 安慰剂。非常好，谢谢，够了。我本来期待我们能拿出一些牛津辩论的 辩护。是的， 你说过，梦鸟 和中阴不喜欢它们，它们不能被称为存在，对吧？ 当我们进入梦鸟，也就是此生之鸟，某种程度上 崩溃时，是的，好的。但是，某人的一部分呢？他们能与梦鸟共存吗？切片还是我们需要耸耸肩？ 不，好吧，现在你在说话了，好吧，所以所有 这些“鸟”（Birdo），所有这些“中阴”（Bardo），都 可以一次性练习， 那就是 瑜伽，是的，那该怎么 做呢？这需要一些答案，是的， 撒旦（Satanas），各种各样的东西，聆听， 沉思，冥想，所有的一切，可能还有龙与地下城（DND），是的， 我想 无论如何，你知道，说到龙与地下城，这要感谢像龙与地下城这样的东西，像 这些人一样的人，他们进入了佛法， 是的，是的， 大家好，嗯，我总是感觉当我 入睡时，就像按下了关闭按钮， 然后我醒来，我不，也许我 不记得梦，或者它根本不会出现，所以拥有梦是件好事吗？ 或者就像你需要像 你所说的那样，就像第二个酒吧，你需要继续下去，不，这是一个夜晚， 没有什么好或坏，你只是 拥有那种他们称之为意义元素的东西，你是那种类型，你 是那种类型，没有什么坏的，没有什么， 所以就像 这样，嗯，我的意思是，如果你想要一个梦， 有一些方法可以唤起梦境，但这 并不是因为 缺少什么。事实上，假设你很紧绷，没有梦境，但 梦境或可认知的梦境， 那么， 嗯， 实际上，你明天会在“光明之战”中听到更多这方面的内容。 所以你明天会来吗？好的， 也许等到那时吧。“光明之战”非常重要，我 认为这也是很多人想 听到的。[音乐] 光明之战， 好的， 来自Zoom。嗯， 有人问为什么我们只看到动物 界，而看不到其他领域，比如 鬼魂。我想，是的， 他应该来印度，那里有 很多神和阿修罗，真的有很多， 动物界 和 阿修罗界。 好的， 嗯，关于止观的问题。我们能否用止观来体验中阴？止观如何作为 一种初步练习来 增强和 推进中阴的练习？有人可能会 说，嗯，卡罗琳·索萨问，嗯，有 几次我意识到 我当时在 做梦，但是每当这种情况 发生时，如果我想尝试练习，就必须努力不醒来。这是 因为我缺乏止观的练习吗？ 嗯，不，我想我会建议不要继续做梦，因为 醒来也没关系， 你很可能继续睡。 嗯，对于金刚乘初学者来说，当你濒临死亡时，最好的修行是什么？哦，濒死的时候，是的， 好的，如果 她能听懂的话。另外，从明天开始， 接下来的两天，我想会有 很多这样的问题。关于梦瑜伽，还有一些问题。我 有一些这样的梦境体验，我知道自己在 做梦，我试图醒来，但不知何故，无论 我做什么醒不过来，即使我打自己。所以，呃，Rampage，我如何 在梦中醒来？从梦中醒来并不是 最重要的，不妨利用这个 机会，因为当你从梦中醒来时， 你又回到了这里。所以， 你知道，没什么大不了的。我明白了， 如果你可以的话有点像 你所说的，利用那部分，不过可能就像我说的，还有很多其他的 东西，有很多，我的 意思是，有很多东西风险更小， 需要的缓冲更少， 你知道，即使摔倒也不会受伤。 我的意思是，当你醒来的时候，现在这一点很重要，我们正在 谈论的是你从梦中醒来， 你必须回到 这一部分，你从三摩地中阴中醒来，然后进入 纠缠边界，也就是此生，对吧？ 所以 如果你能理解 [音乐]， 佛教的“再次存在”的概念， 这就是它的意思， 基本上翻译成“轮回”。 我认为“轮回”不是一个好的

翻译，因为我认为英语 单词“reincarnation” 与你已经 假设有一个灵魂
从一个到另一个有关，但实际上并非如此，并非 如此。好吧，从 哪里获得力量来 摆脱战斗呢？ 啊，
伟大的玛特里亚大人对此有一个现成的答案。 最强大的力量，最强大的解药，
最良药，最有效的解决方案，就是 你自身的佛性。是的，要
相信这一点。你不需要下载它，你不需要从任何地方购买，你拥有它，你 真的拥有它。这就是你需要
使用它的。我们如何做到这一点呢？通过真正地 给予它机会。你如何做到 这一点呢？
从止禅开始，你知道，就像仅仅是 欣赏心识的自我认知， 哪怕只是一瞬间，两瞬间，三 瞬间， 自我觉察。
心可以做两件事， 它可以做一件我们经常使用的东西，那 就是了解其他事物。但 心还有其他
更有价值的事情，那就是了解 自身。这是我们 从未真正使用过的。给
心一个机会，给它一个机会。是的，仅仅 因为它在我脑海里，我 需要表达出来。如果你问 为什么藏族人如此
疯狂地进行供奉，灯、 灯、蜡烛、瓶灯，都与 此有关。 他们说光可以做很多事情，它可以
消除其他事物，但它也可以 自我消亡。没有它，你就不 知道它，你也看不到它。所以，光。 最接近
心灵的物质象征是什么？ 这就是为什么要供奉灯。
印地语里“亲爱的”怎么说？“夹子”是什么意思？“灯” 在孟加拉语里怎么说？ 好的，
我又完成了一些。嗯， 是……深度睡眠，某种死亡，就像 深度睡眠那样。 [音乐] 这个
词很宽泛。我们说的死亡是什么意思？ 你知道，就你而言，死亡是什么？ 哇，
如果你明白这一点就好了。好的， 我明白了。 我认为科学家们或多或少都认同 时间是相对的，
包括爱因斯坦先生，对吧？ 但是一旦他们谈到死亡， 他们似乎就完全忘记了 时间是相对的概念。
这就是我的感受： 如果时间是相对的， 那么它就可能是绝对的，是终结， 因为它是相对的，而不是绝对的。
所以死亡是一个非常大的词。 藏语 是一个非常美丽的词， 你知道，意思是结束，就像日落一样， 意味着此生
此世的经历结束了。 它有 再次升起的含义。 日落的意思是 大约12小时后会再次升起。
好的，最后一个，我梦到过好 几次暴怒，你责骂 这个人不耐烦。 他该怎么看待这件事？ 哈哈， 哇，
我和这个人很有共鸣，请告诉 我， 好的，谢谢。 [音乐] 好的，你能唱首《Dolly Dolly》吗？
我相信有很多孟加拉人 会帮助你。[音乐] 不， 该死的，好的，我会试试。[音乐][音乐] 你好，你好。 [音乐]
外国的。[掌声][音乐] [掌声] 好的， 有人在Zoom上问到如何从中 阴中解脱出来，你说佛性，
嗯，我想问一下，如果我冒昧的话， 佛性不也是一种中阴吗？ 是的，我们会讨论如何做到 光明，这就是
光明的一部分，还有什么呢？就这样， 好的。 [音乐]

中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=yaj-jzQ8Qe0>

觉醒的一部分，也就是

所谓的有

意识的生活。

我们应该好好

讨论一下“生活”的含义。

你知道，“生活”的定义

非常模糊，它既指

生命，也指存在。

这实际上开启了一个庞大的主题——对

生命和存在的研究。

所以，当大乘佛教徒说“

愿一切众生，愿一切有情

众生，

皆得安乐，或解脱痛苦”时，“

生活”的定义非常

重要。也许以后会再谈到，

但现在，我们来

谈谈

你坐在那里，我

坐在这里，

今天有点冷，

以及2022年等等。

这是觉醒的一部分，

我们讨论过，这

对于瑜伽修行者来说或许是最重要的，我是说

对于有志成为瑜伽修行者的人来说。我应该更具体地谈谈

初学者，

因为在这里，

你会……

你知道，那种尴尬、难堪的感觉，比如我们昨天讨论过的焦虑。

如果你是一位稍微成熟的

瑜伽士，那么梦境中阴（Pardo）当然非常

方便，

因为

你可以在梦中做很多事情，

而且风险很小，也几乎不用花钱。

梦境中有很多免费的午餐，当然，根据菩萨的说法，这并不完全正确，即使在梦中你也可能创造业力。

但是，

梦境中阴（Pardo）就是我们讨论过的。

如果你是一位瑜伽士，你会尝试利用梦境中阴（Pardo），——“利用”这个词不太准确——你会尝试

利用梦境中阴（Pardo），

因为

它对提升觉知非常

有利，

非常有利。

好了，现在来说说三摩地（Samadhi）。

我还有一些要点没说完。三摩

地（Samadhi）就是我们所说的六度中阴（Pardo）。当然，

不是每个人都能进入三摩地（Pardo），那些

不修习三摩地的人当然

不会进入三摩地（

Pardo）。

尽管

有些学者对此有不同的看法，但

我认为它正在逐渐成为……太技术性了。

也许

现在，我们先这样吧，嗯，

就说三摩地中阴是你的

选择，你想做什么，而你，

据说你应该选择，

因为

你知道，这个世界，就像这个世界一样，

是一个非常独特的世界，一个非常

非常独特的世界，因为

它太有趣了，不是吗？

我的意思是，这里有树木、

山脉，这是啤酒，

往下一点，那里有一个

叫北京的地方，哦，那真是太棒了，

这是一个如此独特的世界。觉醒的一部分，一个

更加独特的世界，或者说宇宙，
是梦境世界，在
那里，
你知道，
奇妙的事情发生了，
就像我告诉你的那个梦，我自己的
经历，那是一个
完全不同的世界，
突然之间，你知道，你会说
奇怪的语言，你能听懂
语言等等。

现在，三摩地世界，也就是三摩地，
实际上是另一个世界，
很多
人甚至都无法接近这个词。

我们现在做的很多事情，比如正念
和放松，
我认为他们并没有真正进入
三摩地世界。

他们只是放松，
你知道，他们会得到一个结果。他们只是在
音乐的帮助下放松，
唤醒了世界，点燃了
一些香，唤醒了世界，舒服的
靠垫，
美好的环境，
唤醒了世界。

但是，如果你能进入三摩地
世界，顺便说一句，我把它说得
好像它很神秘似的，你
做不到，
其实不是，它很
简单，太容易了，你
买不到
很多东西，它太简单了，
你不会相信它，你也不会买
它，你会……是的，
不是的，它太简单了，也

太无趣了。

这就是问题之一，
因为你注定要成为一个
追求有趣生活的人。

从你
上幼儿园到
牛津毕业，你一直被
告知，
事情必须合乎情理，事情必须
有趣，
所以你成了
有趣生活的俘虏。

这就是为什么这永恒的时刻，
这

实际上，伟大的卡古帕人，
大手印人，我确信 你可能
听说过这个人叫米拉日巴，
根据他的传承，
他们甚至称他为“平凡心智塑造者”。

他们说，所有
问题的根源在于你想变得
特别，
你想拥有特别的东西。但
平凡才是
你应该追求的。

我们现在不必深入探讨这一点，
但

好吧，它太简单，太
普通，根本就
没意思。

好吧，最
糟糕的情况
是太可怕了，
因为你太……所以它和“有趣”很
相似，
但也

有一些区别。你
太习惯于舒适区了，

这非常可怕。

试着冥想

两分钟，你就会想找手机，

因为你感到害怕，这种害怕表现为无聊。

它可能始于无聊，始于

某种疏离感，等等等等。

如果你愿意，这就像是终极的疏离感。

但这对你有好处，你知道

你想独处。

这就是独处的艺术，

但谁想这样做呢？这太

可怕了。

这就是伟大的印度

大师们所说的……

你应该知道，我不应该只是

说佛教的伟大

传统，简·

桑克图斯，把他们带到

我们中间，

他们有

很多教导我们如何更好地

欣赏这种平凡，

这实际上是可以做到的，而且真的，真的，它真的

很简单，

但是，嗯，我不知道为什么，我们就是

做不到，你知道，我们就是无法专注于此。这种

简单，这种平凡，

是

为初学者准备的，你应该

长期追求，

你应该真正地去寻找，

你应该四处寻找

它，

然后

有一个阶段，真正地、越来越深入地体验这种

简单。这就是为什么我

昨天可能让大家都感到困惑，我说

核心练习，

或者说

禅定生日的核心指导是摆脱

什么？摆脱

所有让事情变得不简单的东西，

所有让事情变得丰富多彩、

有趣、

理智的东西，

这很可怕，

如果你想卖东西，这真的非常糟糕。

没人想买这个，

因为这玩意儿怎么推销啊？

你知道，

嘿，你能帮我吗？你想要这个吗？这

完全没用，你知道，

就像这样。

不过，

如果你哪怕只有一瞬间，

我的意思是，就为了聊聊天，哪怕只有一

瞬间，

不要回到过去，也不要展望

未来，只要意识到，

我正在看着这朵紫色的花，即使只是

短暂地待在那里，那

一刻也是一个非凡的、

不可思议的世界，一个

没有被任何参照物污染的世界，

多么奇妙的世界啊！

你知道，我们在性别问题上遇到了多少问题？

为什么？因为

在那一刻，这里太复杂了，你既不是男人也不是

女人，什么都不是。

我们在颜色、宗教等方面又遇到了多少问题？

但正如我所说，这很可怕，因为

你知道，你会

被困在这个

支付账单之类的系统里。

那么该怎么办呢？

总之，

我想简单回顾一下“三中阴阳”（Three Bardo），

以防今天有新来的人。

我在这里用到的一些术语，我这次特意解释一下，以便我们能够交流。

所以，也许翻译术语不太

准确，

好吧，所以，奇卡·帕尔多，

死亡的一部分，现在，这需要

一些时间，嗯，好吧，

首先，简单来说，

当我们进入这个

世界时，

我们

借助了

五行的力量，

就像这样，

当我们离开这个世界时，也是

因为五行的力量。

嗯，好吧，

首先让我简单

总结一下，

就像我告诉你的那样，我会经历

这些阶段，就好像

你正在死亡一样，好吧，非常笼统的

概括，好吧，笼统的

概括，因为每个人的死亡方式都

不同，你可能会

突然死亡，也

可能慢慢死亡，

但无论如何死亡，

所有我们称之为

元素溶解的体验都

必须到来，

因为它们必须分解。

而且，

哪个元素

先分解的顺序可能因人而异，

好吧，

还有，不要想太多，
这种溶解只会在
你死前大约一周发生，
假设你会慢慢死去，
我们中的一些人
可能已经开始经历了，
这就是溶解，分解，
像你认识的我，
理查德
我指着你呢
[笑声]
你知道，我们
有些人，
你知道，上了年纪的那种
人，
这种情况可能已经开始了，
所以
是的，我们不想来个意想不到的
急转弯
[音乐]
所以，
这可能要来了，好吧，
这只是一个很大的
话题，我的意思是，
嗯，正
因为如此，我们也会变得，
你称之为老年痴呆，对吧？
当你还是个孩子的时候，有没有和信号相反的东西，你
称之为
幼稚？是的，就像
孩子一样，你知道，
他们，你不能真的
称之为老年痴呆，但孩子们也有
不同的思维方式，
无论如何都不成熟。所以，再说一遍，只是为了让
你了解这些
元素对
我们的影响有多大，

好的，五行，当然还有
五
感，
它们就像五种解读方式，哦，
它们扮演着非常非常重要的角色，非常非常重要。
所以想象一下，例如，
你的两只眼睛长
在你的脚趾上，
你会拍摄不同类型的
照片，
你会在
你的Instagram上发布不同类型的照片，
不同的视角，一切都会非常
有趣，对吧，
诸如此类，
你只是以不同的方式看待事物，
因为你拥有……位置不同，
但在死亡过程中，
当你濒临死亡时，然后是的，当你
接近死亡时，以及
死后会发生什么，
这只眼睛不仅不在你的脸上，
也不在你的脚趾上，
它不再工作，
但
你会以一种
最奇妙的方式看到事物，
因为
最终你
无需翻译，无需
你的秘书，因为你就是
翻译，无需
中间人，
你和对象之间直接交易。这
可能非常可怕，
因为现在你看到的是一片
绿色，有
很多滤镜，

包括你的教育等等，
但死后所有这些都消失了，
就像我现在看到的诺布先生正在
看的東西一样。我
知道这来自哪里，这是
因果报应，吉姆博的作品一定是对的，
谢谢。
所以
我正在看这大麻，对吧，是
大麻吗？你
看，
这是一个很好的例子，
我，
诺布，
绿色大麻，
墨西哥，你看，这一切都相关，
墨西哥，
温哥华，你管
那些黑帮叫什么？
墨西哥黑帮，
卡特尔，
卡特尔，是的，然后
所有这些，你
看，这
是什么，拉斯？是的，还有
浆果
和脏辫总是被混为一谈，
所以这就是我现在看待绿色的方式，
当我死去的时候，
正常的感觉
是……我不知道我是谁，很多时候
我不是男性，
所以这有点像正在消失，
或者已经消失了。那么，
这个人是谁？
嗯，快乐，别担心，歌手
鲍勃·马利。是的，你
可以是你，你可以

和鲍勃·马利一起吃饭，但你仍然

对此一无所知。

到那时，你明白了，

然后事情

会变得更有趣，

如果

你的

业力

驱使你成为不丹东部的一头猪，

当你看着这个，

你的

嘴里会流口水，因为在不丹，他们已经用这个喂猪了，

你会，你会，你的

嘴里会有口水。

这就是业力运作的方式。

好吧，嗯，

总之，

元素的分解，

五分钱的感觉，然后是18个

纹身，

12个阿耶檀那，

我们不会讲解所有这些

技巧，因为这真的太

庞大了，我想，嗯，好吧。

总的来说，这是一个非常大的

概括，

虽然

是概括，但可能也相当不错。

最有可能的是，

火元素

会

最先消散，

所以

你体内的热量会减少，

然后是土元素消散，

最后是水元素消散。

每个元素消散时都会发生一系列变化。

泽伦·

罗素·朗德 (Zelen Russell Rounder) 和其他许多中阴教义都对此有详尽的阐述，你可以参考这些文本，它们都有翻译。顺便说一下，每个元素消散时都会有征兆，包括外在的、内在的和隐秘的征兆。例如，当土元素消散时，重力可能会消失，难以站立、难以说话、难以移动等等。所以，我想，当所有这些元素都消散后，会发生什么呢？尤其是风元素，风元素是最重要的元素之一。你知道，在所有这些元素中，风元素是最重要的元素之一。呼吸停止等等。这就是我们所说的死亡，呼吸停止时就是死亡。但对于佛教徒来说，情况并非如此，因为还有其他因素。地球，当空间元素仍然存在时，仍然有一些元素存在，这其中蕴含着意义，但是，嗯，也许我不知道，我们先来一遍。嗯，好的，这对完全的新手来说有点难。在密宗中，他们会提到宾度滴，听一下就好，没关系，如果你不

理解我在说什么也没关系。

他们会提到白滴和红滴，

据说白滴位于

额头附近

，

红滴

位于肚脐下方。

如果你只想知道昆达里尼，

所有这些事情都是由此引起的，但这远不止于此。

他们说，白滴和

红滴就像你所看到的

太阳和月亮一样，反射着

许多事物。

它们此刻是分离的，一个

在上，一个在下。

当所有元素溶解和

瓦解时，白滴会

落下

，红滴会上升，

它们会在心轮中心相遇。

然后，

每个人都会有不同的

体验，我想我们会的。稍后再谈。

嗯，好的，

所有元素，

包括空间元素在内的所有元素，都

融入意识，然后

意识融入我们称之为

光辉的东西。

这是一个

重要的课题，什么是

光辉？

要解释这种光辉，以及

像

大手印、大乘等等众多

教义，究竟什么是光辉？

顺便说一句，我需要告诉

你一件事，这种光辉不是一种

想象的状态，
它一直存在，就在此刻，
甚至在我们交谈的此刻。
如果我们没有这种光辉，
我们就没有认知。但是，
我们所说的认知
是指那种花，那种大麻吗？
不，那已经是……
呃，你称之为
反刍的、恶心的、浓稠的……
你称之为……嗯，
已经……嗯，
恶心的程度。我们谈论的是……
我不知道，但我认为“认知”这个词不足以表达它的含义。
在梵语中，智慧（Vidya）
具有自我认知，我的意思是它
拥有这种认知。你
看，这很重要。它不像一片
空白，
但它也没有颜色、形状
或物质，它
不是空白的湮灭，
因为它拥有认知。
好的，
现在让我再解释
一遍。那么，
这种无
参照性会发生什么呢？
对于大多数普通人来说，这是最可怕的事情。
对于瑜伽士来说，
因为他们已经在
梦瑜伽和
三摩地中与
此相关的训练中有所涉猎。这种
认知被
称为
意义、智慧。所以，当
我们冥想时，我们

看着……假设你从未去过菩提伽耶，你看着菩提伽耶的图片，然后阅读前往菩提伽耶的地图，然后听其他去过菩提伽耶的人描述。这就是所谓的聆听、沉思和冥想。所以，当你冥想时，你基本上是在看着佛像。我想，现在这位瑜伽士去世了，因此……瑜伽士们，记得我之前跟你们说过，对于有志于修行的人来说，这种觉醒的中阴状态非常重要。对于初学者来说，记得吗？但对于瑜伽士来说，死亡的这一部分是如此珍贵。为什么呢？好吧，瑜伽士真正想要的是什么？瑜伽士唯一的目标就是体验这种光明。这就是你们一直在练习的。最终，不是因为你们是多么伟大的修行者，而是因为你们所有的元素都在瓦解，所以有一个自由的机会。你们的本性迫使你们去体验你们一直渴望看到的，再加上你们自己的练习——你们有自己的练习，对吧？你们的元素通过瓦解来帮助你们。所以对我们来说，我们如此害怕死亡，是

为了体验瑜伽士。
好了，就是这样，
我快到了，我们要
小心。你知道，就是这样，我
今天不应该错过机会。他们并不害怕，
但对于大多数普通人来说，当
所有的元素都
溶解的时候——
稠密元素，你知道，
空间元素——它们都融入了
光明。这种
体验是一种干预，我们称之为
工作，这个词是凝胶，
我想
我能想到的最好的词是
微弱。
所以对于大多数人来说……普通人
晕倒就像石头一样，完全失去了
参照物，
因为参照物能带来安慰，至少它能提供参照物。
你知道，那些
自卑的人觉得自己很糟糕，
这当然很痛苦，
但至少他们还有参照物，
觉得自己很糟糕。
你知道，
更可怕的是，他们
不知道该怎么办，
他们既不好也不坏。这是什么？这就是
你所说的，不知道该怎么办。
你如何理解这种感觉？这种畏缩的感觉。是的，这种
晕倒的体验，或者用
逗号可能不太合适，
我不知道。
好吧，
让我来定义一下“帕尔多”。在这种情况下，从
你开始死亡，你的元素开始
瓦解，

你知道，你正在死去，一直到
这种微弱的
光芒，这是死亡的一部分，
完全不同的宇宙，
完全不同的世界。
它们的描述太多太多了。
如果你像
我以前那样背诵，但现在，
因为我们在像……这样的地方长大，
你知道，作为转世的羊驼，不丹的
工作之一就是解读这段文字。
当人们临终时，我们需要去
阅读这段文字。
你知道，好吧，事情就是这样发生的。这段文字里
有很多精彩的
指示，它包含了
一段对话，
而且他的咨询
真的非常棒。
比如，他会说：“哦，好吧，
也许你现在感觉
自己正从悬崖上坠落，
你试图抓住
什么东西。”
然后我们会说：“别担心，这
和你真的
从悬崖上坠落无关，根本没有悬崖，你的
土元素只是在消散，
你是安全的，
只是你的土元素在
失衡。”
诸如此类。你知道，
我实际上整理了
一本小册子，叫什么来着？《
生即死》？是的，我
尽量让它更容易理解。
我不知道，但
这里有很多信息，

因为死亡与

你体内元素的瓦解和失衡有关，

因此也是……

脉轮也会逐渐瓦解，

每个脉轮都会受到影响。你知道，

据说有四五个脉轮，

脉轮，对于那些刚接触的人来说，

我能想到的最好描述就是

你体内脉络的汇合处。

也许

你知道你的能量通道，

据说

有五个

这样的通道汇合处，

每个通道都有许多

功能。

嗯，

它们还有……

我的意思是，如何存在？

我们该如何开始呢？这太复杂了。

根据密宗的说法，

这些通道和

脉轮，

当它们反射时，就

形成了外在世界。

这些特定通道的汇合处，

当它们反射到特定的地方时，

这个地方也会变得非常非常

重要。

顺便说一句，康格拉就是其中之一，

恭喜你，非常重要的一个地方。

地质学，是的，也是其中之一。还有

很多很多地方，比如古瓦哈提的卡玛基亚，

你去过吗？那里非常棒，是最好的地方之一。

所以

我不知道，我不认为

现代人会真正理解

这些，我的意思是，很长一段时间内，我甚至

不会在有

很多现代人的聚会上谈论这些，
但现在 因为我有点受到……嗯……

市场先生……

加布里埃拉……

嗯……《

百年孤独》的启发，你读过吗？

太棒了！

我不知道罗文有没有在

听，我得说，我和一个英国人聊过，他

给我讲解了《

百年孤独》，这对

我真的很有帮助。

他说

殖民者把这类书称为

魔幻现实主义，它确实是

一种非常

魔幻的现实主义，它不是真实的，它有点

神奇，这是一个非常殖民化的

词，这对我真的很有帮助，

因为

你知道，有很多奇妙的世界，

它们不一定总是以某种特定的

方式呈现，你知道，但在这里，你需要

非常开放的心态。

所以我在谈论

你的频道作为一个地方的反思，哦，对了，

库鲁就是其中之一，

所以我们实际上被两三个

非常

重要的地方包围着，我想

我最喜欢的地方之一是卡玛基亚，那是一个非常

好的地方，很久以前我去过那里，

我去那里的时候，有很多

女孩……

你知道，浓妆艳抹的她们

排着队，都像

我一样，

你知道，就像
排队一样。
我已经事先了解过
她们是谁，
所以你该怎么办？但是，根据
你的预算，
你可以带一个，最多可以带64个。
最多可以带64位女士。
你把她们带到主神殿，
供奉食物，
赠送礼物，为她们
洗脚，如果可以的话，
用她们的
脚洗头。你知道，洗脚，喝水，
这就是你应该做的。
我去的时候，
我想，我想，我不
知道该怎么形容“雇佣”这个词，其实
不是真正意义上的雇佣，你不能这么
说。你知道，我设法
抓住了很多人，还有很多人也做过这件事，
所以大概有20个，
我很高兴，是的，
他们在那里，
这是他们的工作。所以我做了所有
这些，他们给了我祝福，然后
立刻冲向下一个，
不，应该说是信徒。
你觉得怎么样？
这真是太棒了。
总之，卡玛基亚有很多这样的地方，
而且不一定非得是这样。这是
一种习俗，不一定非得是
这样。总之，在印度，
在纽约的某个地方，在布朗克斯的某个地方，一家
破旧的7-Eleven便利店，
当这种能量通道，这种能量通道的自信，
遇到合适的契机和条件时，你就会明白。你

去布朗克斯，去哈莱姆，我
不知道你在哪里，
你走进这家昏暗的
7-Eleven便利店，
你会看到所有这些，我不知道，
美国热狗之类的东西，
它真的会对你产生影响，
真的，它真的会
永远改变你。
但也有相反的
影响，
有些地方，这种能量通道的
汇合点会反射负能量，
比如英国国会大厦，
哈哈，只是逗他玩儿，
你知道，这真的微不足道，哦，天哪，
你知道，就像你感觉到
它能激励你一样，
我的意思是，你肯定经历过，
即使在
像可汗市场这样的区域，也肯定会发生，肯定有
一个地方，实际上是一种
颜色，颜色，卡斯塔尼达，
他稍微谈到过这一点，我
感觉他是从某个地方得到的，
或者也许是印第安人，
他们相信
你坐的这个地方，
总之，我说的就是这个。关于这些
通道还有很多，但通道很重要。
总之，这些通道
和脉轮，也就是汇合点，它们会
瓦解。
当它们瓦解时，
心理上、精神上也会
发生变化。
是的，抱歉，这真的
很难，下

一个也很难。

所以，如果你

稍作休息，我会让你问

一些问题，这样我或许就能

知道我们是否在沟通。

[音乐]

中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第四部分

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

我想问一下，Luminosity（光度）是不是指清晰的光？

好吧，

让我解释一下，因为这是

科技领域，

Luminosity（光度）和清晰的光

这两个词很容易误导人。

乍一看，它们似乎在谈论

实际的光，就像这种光一样。

我认为英语中没有一个词能

准确地翻译它。

Vidya（智慧），梵语词汇，

从密宗的角度来看，实际上有三个含义：

一是它没有颜色、形状或空

性；二是

当我们说它「无」的时候，并不

意味著真的什么都没有，而是一个

恒定的存在。是的，这里这个

词不是“觉知”，

但当

我们谈论觉知时，我们指的不是主体或客体层面的觉知。好的，这是第二点。第三点是，尽管有两个方面，但它们实际上是合一的。即使在佛教中，当我们学习时，有些

研究

更侧重于空性层面，

例如中观；而有些研究则更

侧重于觉知层面，例如乘波罗蜜多或般若波罗蜜多。

好的，

但是

如果你想了解合一的部分…了解

完整的联盟图景，尤其是在你

学习密宗的时候。

这其实非常非常重要，

原因不只是

因为我们喜欢归类，其实

它是一个非常大的主题。

好吧，我要告诉你，
这一点很重要，所以我想说，它
实际上与此相关。
这方面最伟大的评论家之一
是隆昌巴，他很棒。
我会尝试把
它翻译成我们
日常生活中可以理解的内容。好吧，
有时候
你会感到
沮丧、绝望、焦虑，那么在那一刻
发生了什么事？
空性方面，
该怎么说呢？好吧，一个简单的
解释方法，就是你对
空性或
空性方面理解得不够透彻，
觉知期望值
太低了。是的，这就是
人们变得非常
绝望的原因。
它确实与此相关，然后
它会产生诸如
愤怒、自责、
对他人愤怒、
强势等情绪，甚至
最终导致战争。
好吧，这是其中之一，这种情况
可能发生在
现在到11点之间，午餐之后。
午睡醒来后，
可能会感觉
自己很自负，是的，
你知道，你很自负，
虚荣，
骄傲，
我不知道，
嗯，有

创造力，
或者当时发生了什么，
你有点得意忘形了。但这种
觉察力也
可能导致麻烦。
所以，好的，所以“联合”这部分是
最难的，因为
我们谈论的是“联合”，就像
我们看著
地毯时
看不到线一样，
你知道我说的
威胁是什么吗？我们看不到线，只看到地毯。
所以这里存在著无明（
avidya），即对「联合」的无知，
而且这一切都无所不在，无所不在。是的，即使
我们与他人互动时，也会
被这
三种因素之一所左右，或者至少从大乘佛教的角度来看，
至少会被其中两种之一所左右：
虚无主义、永恒主义、希望、恐惧、
民主党、共和党，
我想是这样，我想是这样。
如果你仔细观察，
资本主义、社会主义，哦，这似乎与此有
联系，
非常……我不知道，就是这样。
嗯，
总之，如果有任何问题，请继续提问。好的，
谢谢。
嗯，我也听过类似的问题，
您也给了答案。我的第二个
问题是，昨天您在
介绍中阴论时说
这是密宗，
但同时您又提到了它
与无明论的关联。无明论
并不属于密宗的范畴，那么

这种关联又是怎么回事呢？

我认为无明论对刺青有很好的

教导，我之前也

提到过。所以如果您需要，它可以有所帮助。

因为当您学习

密宗时，我们假设您已经对

阿毘达摩有了相当不错的了解，所以……

但是，如果您想知道

如何处理这些……

你知道的，消融体验，

我认为阿毘达摩在这方面著墨不多。

他们会告诉您一些事情，例如

记住佛陀的名字，

让别人谈谈生命的无常，

祈祷存在，

不要分心，大概就是这样。

但在密宗中，

他们可以非常详细地一步一步地讲解。

你知道，

就像您记得我之前提到的业力

林巴 (karma limpa) ，业力林巴是其中之一。

他在这方面确实有非常非常详尽的教导，甚至涉及了

诸如「好吧，也许你现在的

顶轮功能

失调，

你的顶轮正在

瓦解」之类的主题，诸如此类的

体验就会发生。好吧，现在不要分心，

不要害怕，认为它就是这样，认为它就是这样。

有很多类似的指示，嗯，很多人把它解读成一种仪式，该怎么做，这很遗憾，但它说它实际上是一个很棒的，

它是一个非常非常棒的指导，我们将要讨论的，我的意思是，我们还在讨论第四个，好吧，还有什么吗？是的

，嗯，我有一个问题，与

脉轮有关。正如他所说，

这些汇合点存在于外在

世界，存在于身体之外。据我

理解，嗯，你提到过，当

你谈到

清醒状态的「中阴」时，它是一种

投射，所以

我想了解这方面的内容。另一个问题是，这些汇合点也是像外在投射吗？是的，是的。这意味著它应该是主观的，是的，是的，所有这些都是。未经过滤的，还有光辉，好吧，一切都有主观和客观，但主观和客观变得更加精细，更加精细。所以我想了解投射的部分，你是什么

意思？是的，嗯，

哇，

我正在努力

找到一些我们可以讨论的东西，因为，

好吧，

首先举个例子，

为什么

人们会用这个？你知道，乒乓球，为什么我们，为什么有些人用这个，因为

他们想要不同

类型的投射，就是这样。这只是

压力，朋友、

家人、工作，

你知道，太多了，所以你知道，

投射

突然改变了，哦，我也许

可以裸奔，没关系，你知道为什么吗？因为它进入体内时，它会冲击脉轮，它真的会操纵汇流和通道，但佛教瑜伽士会说不要这样做，因为你最终会需要买这个，

你明白吗，你最终会变成，你知道，然后

当然还有

警察，哦，对了

[音乐]，

所以

我们不想那样，对吧？所以我们该怎么办？我们该怎么办？

你知道有很多练习，例如调息法（

Pranayama），但调息法是在

瑜伽之前教授的，它是瑜伽的基础。瑜伽有很多很多，嗯，

该怎么

称呼它呢？我刚才说的是六种瑜伽，第一种瑜伽

实际上是热瑜伽，它包含很多内容，都是关于操控或与这些通道互动。嗯，是的，通道确实会投射，事实上，整个六道轮回都在体内，动物

界、神界、一切，从上到下，根据业

力轮回（Karma Limpa），我认为

地狱，地狱界，所谓的地狱界，是灵魂处通道的汇聚点。所以，一些非常虔诚的

佛教修行者，当他们的朋友和家人去世时，有时会建议他们，在临终之际，尽量不要触碰他们的脚，因为

如果你触碰了脚，意识可能会直接进入那里，然后你可能会经历你所说的地狱体验。嗯，是的，地狱是最好的翻译，总之就是地狱。所以这就是他们的做法。而许多瑜伽士…我会尝试，尤其这取决于临终者是谁。如果临终者是瑜伽修行者，不要触碰，因为他们知道该怎么做，你不想搞砸，所以不要触碰。如果临终者是一位虔诚的瑜伽修行者，但修行不太精湛，你知道，也许他有点力不从心，那么你可以触碰他的顶轮或……嗯，我认为这同样取决于情况。最有可能的是佛教徒会这样做，因为佛教徒真的不想上天堂，他们更喜欢人间。人间是你需要预订门票的地方，没有……你知道，就像真的……天堂被认为是……真的……你知道，嗯，特别是如果你可以下地狱，比如说一个劫，那么一些瑜伽修行者可能会选择这样做，为什么？因为你最终可能会出生在地狱，在那里你会被石头砸死一百劫，你知道，诸如此类的事情，而这些都是从佛教的角度来看的。你真的不想浪费时间在一百个劫（Eon）上吗？不如直接去地狱一个劫（Eon）算了，特别是如果你的导师说过一个劫之后你就会去地狱，他会继续说，你会出生在蜜蜂里或者类似的地方，以人类和肉体的形式存在，你知道，性别，吻，

啊，是的，一年，谁在乎呢，他们会这么在乎想的，给你一些你所谓的「动画版」业力运作方式，然后如果瑜伽士真的成熟了，一个故事，啊，就像一秒钟，我们还是绕个弯吧，反正我们从来没去过地狱，也许你知道，那里有什么值得一看的，毕竟我们去酒吧，好吧，还有什么？其实只有两个问题，一个是关于三摩地（Samadhi）的身体，嗯，这是通往雅努斯（Janus）的入口吗？是的，没错。牧羊人（Shepherd）是通往天堂（Janna）的入口吗？因为你某种程度上暗示了这一点，是的，因为当你谈到泰米尔语的disheva时，它对天堂（Jannah）的含义就不同了，因为我认为你是谈到不受干扰的天堂，你知道，在人格面具的更高阶段之后，对吧？嗯，它们都耸耸肩，你应该……是的，它们是五、四、三、二、一因素。是的，第二个问题是关于元素的，我们有脉轮、生命能量和冥度，但你在这个系统中很少听到关于元素的讨论，那么元素和脉轮、生命能量之间有什么关系？为什么它们与脉轮基础和冥度有关？因为它们是内在脉轮和通道最粗糙的外在表现。

哦，好的，这就是我刚才说的。实际上，白滴和红滴最粗糙的反映是太阳和月亮，所以它们是…你是说四…四元素？是的，我明白了。所以脉轮是最终层面的元素，对吗？但是当你进入光明之身时，脉轮本身会开始瓦解吗？它们会发生什么事？它们会变得更精细，变成音节之类的吗？是的，几年前我在德里，因为我的背部问题很严重，有人告诉我…我应该练瑜伽，所以我去上了希瓦南达瑜伽课。我上了整个课程，大师是正统的瑜伽大师，他是一位非常优秀的印度教修行者。我当时做倒立式（体位法）特别差劲，他跟我说，哦，你真的必须练好。他说，如果你能做到，如果你能坚持三个小时，时间就会停止。他当时正在念稿子。我开玩笑说，时间当然会停止，因为到那时我都死了。

然后他说，他还叫我古鲁吉（Guruji，意为「古鲁吉」），不开玩笑，时间…你知道，其实他是真的，因为我觉得他说的正是如此。你看，经络和脉轮就是衡量时间的。你看，佛教徒真的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，

他们谈到一些能量滴会通过你的经络流动，

当它们到达某个特定的

汇合点时……

这股强大的，该怎么称呼呢？这股集体能量，这滴水流向某个

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

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”，

但它的真正含义是，

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。你怎么做呢？

现在，一切都衰退了，堕落了，

去

买些饼干，

你知道，放在神龛上，

一些柳橙汁，然后

大家坐在一起念诵一些经文，

然后吃东西。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。

优雅和惊世骇俗是这样的，

你知道，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，

也许你需要知道这些，

因为宁玛派的老师们，如果你真的要

拷问他们，

告诉我这个人是谁？不，真的告诉我。

我知道所有这些关于他去

西藏，你知道，他遇到了这个，那个，

他出生在莲花寺，

我不满意，
告诉我现在是谁？
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。
关于如何获得光明有很多教诲，现在不是
谈论这个时候，你知道，
你
需要有点
态度，你知道，你需要
一种不同的态度。但
总的来说，光明真的非常
重要，
不要认为光明会在
以后到来，它一直都在那里。
当你死去，当元素分解，
所有这一切
发生时，光明就会出现。
它变得更加
生动，真实的色彩显露出来，
你的真实色彩显露出来，你和
大多数人一样，会感到震惊，
你会晕倒，你会晕倒。从
你开始瓦解到
你晕倒的这段时间，就是这第四部。
如果你
想的话，我们以后再讨论这部分。但我想我
现在只能说这么多了，因为我们接下来要讲的内容
同样复杂。
哦，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，有太多了，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。

最基本的指导

是，

你是在投射。

实际上，

你是在投射。就是这样。关键就在这里。就是这样。

但话虽如此，

你试著告诉一个正在恋爱的人，像是像

Jagov一样

非常爱著某人的人，

好吧，

然后你试著

告诉他，那是

你的投射。我刚刚意识到，这

不是我的投射，这是真实的，对吧？

即使在我们在这个平凡的世界里，

我们无法接受日常生活只是我们自身的投射。

你试试跟SP说莫迪是他的

投射，他一定不会否认。

（笑声）

他不会的。

所以，

跟临终之人交谈就更难了。你看，你这边脉

轮和能量通道

正在瓦解，你的元素

正在瓦解，你能看到一些

你明白的东西，你是个奇特的个体，

你知道，你无法直接告诉他们这些。

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

首歌迷住。我想，如果你嗓音好，

你就能迷住他们。还有很多其他方法，

甚至还有一些

物质，你可以把这些物质

放进他们的嘴里，或是
吸食。还有一些
图片，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
不会再有死亡之类的东西了，所以，
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，
这都在我的投射中，
然后，你拥有的长光环，你
战胜了，创造了这种面对光明的准备，就是这样，
当光明到来时，我知道我
不会退缩。

[音乐]

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，你被推出框架，
你知道，就像
你被扔出了
你一直想要的那个框架，
准备好，渴望渴望，渴望渴望，
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。
这也有助于……另外，
如果你有法友，他们也应该给你一些来自不同经文的正确指引。这方面的资料太多了，甚至包括诵经和金钱。
顺便说一下，我所依据的教义实际上是我提取出来的教义的一部分，这六个音节，即使你诵经[音乐]，这些词语的作用是什么？它们可以操纵脉轮。所以「唵」操纵的脉轮，
我认为是顶轮，它具体指明了天神、跑者等等的投射。如果你想
了解更多，实际上有一个翻译版本的《分界线》，其中对这六个音节的教导非常好。总之，每个音节都操纵六个脉轮，所以即使你无法诵读别人的
经文，也没关系。

好的，你
想问什么？好的，来自马来西亚的Jennifer问，如果一个人没有中阴体验，猝死会发生什么事？
正如我刚才所说，你，你，你，你一定会经历中阴，你
别无选择，你必须经历，因为无论如何你都会落到那光明之中。好的，第二个问题看起来更像是金刚乘的问题，
但这是Amy
问的，心与身分离后的中阴是什么样子？我对寂静和
忿怒的细节感到困惑，诸神，下一个问题来了，别担心。

好的，这个
问题是Mari问的，既然你提到需要佛性才能脱离中阴，这是否意味著佛性是永恒的？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
意味著佛性是永恒的？我想我指的是现在的部分。好的，这个问题，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，是的，即使只是一
瞬间面对这光明，哇！我会对你做些什么，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，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，一个有基督教背景、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，法身是一个问题，如果你正在和一个[M]交谈，
瑜伽士，我的意思是，从技术上讲是的，因为你知道，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，嗯，
我需要稍微换个角度，你知道，我需要定义一下这个问题，我是说这个答案，因为有
基督教背景的人，或者
任何其他宗教背景的人，特别是我们说的亚伯拉罕宗教，因为观点不同，
基本观点与佛教中的
许多方法不同，所以可能不一定适用，因为观点不同。基督教的观点我认为不是非二元论，

我认为这

行不通。好的，这个问题还有第二部分，即中阴死后和平与忿怒的投射，是跨文化的还是与文化相关的？哦，当然，那些忿怒和和平的神祇看起来不像

藏族人画的那种，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氏博物馆看看。他们有一些非常好的，yonkan，好的，我们该如何理解这些字呢？

无论如何，我们明天会讨论

这些神明。这很重要，我们该如何理解

这些字眼呢？rickpa 的展示，嗯，我的意思是，简单回答一下，你知道，基本上一切都是你意识的展示，

一切，无一遗漏，

无一遗漏。是的，我们还有一个问题。是的，是的，

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。

但是

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，呃，我们如何在没有任何经历的情况下学会信任所有这些魔法？

你必须……呃，你称之为勇敢，

呃，并且……

对你的理性思维保持批判的态度。

因为

无论如何，

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，他宁愿去地狱界，也不愿

去那个

你被困在

理性主义的领域。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这种现代人，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。

因为当你进入元素的

第四次消亡时，你可能会说“哦，我的

书在哪里？”，你

不能这么说。我认为提前做好准备是件好事，没什么好失去的。好的，

还有一个问题，说的是，当我

尝试练习梦境冥想时，我很难练习萨蒂帕塔纳，你能给我

一些建议吗？哦，

这很正常，但是，你知道，一旦你习惯了你所说的，你就

可以反过来做，所以只要一遍又一遍地练习呼吸。还有一个问题，好的，我可以在冥想时打开并

连接

红色和白色的宾度吗？还是只有

濒死时才能这样做？嗯，作为一种修行方式，你可以在一些密宗修行中已经做到了，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，那么触发觉知者的力量或能力就

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，我们会看到像光明、佛性这样的术语，

我们在不同的场合会使用这些不同的术语。

[音乐]光明等于…的能力吗？光明等于…的能力，这很有趣。嗯，是的，它有它的光明，它有……

你知道，

它不是空无，

它不像否定。所以从这个意义上讲，我想你可以说它是像慈悲这样的

能力。好的，我想现在就说这么多。

好的。[音乐]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。当感官和意识（或感官意识）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，

当白色水滴

下降时，

你会体验到很多明亮的光，

我们现在谈论的是光。我想[音乐]那些有过

濒死体验的人，

他们似乎在谈论的很像濒死体验，但就像隧道里的白光，我猜可能类似，

我不知道。

然后，当红色水滴

上升时，会呈现非常红的颜色，感觉是红色的。当白色和红色水滴相遇时，就会发生这种情况，变成空白、黑暗或黑色。

这也是你昏厥的时候。好的，

外来

元素。当元素开始

在最粗略的层面上瓦解时，就会出现

消化

问题。

好的，我们又从

顶部开始讲了。

嗯，

元素非常非常庞大，

每个元素也有许多不同的

种类。例如，风元素……

我甚至不知道该如何翻译，

这

甚至是

白色元素。我的意思是，风元素、空气元素

有五种不同的种类。有

一种元素，空气元素可以

平衡…平衡空气元素。

当它瓦解时，就会出现消化

问题。外在征兆，当构成生命力的

气元素瓦解时，

你会感到非常

迷糊，就像昏昏沉沉的，你知道，就是那种非常不清醒的感觉。

然后，我认为这就像气

元素，它就像重力元素一样，

你会无法

控制自己的动作，例如唾液分泌。

接下来是神术，也就是

上升的气元素，我不知道该怎么

翻译，但我相信如果你查看正确的翻译，他们会找到一些合适的术语。

你会忘记吞咽食物。

然后是下一个元素，也就是遍布所有经络的气元素，

当它瓦解时，你的

四肢将无法活动。同时，经络的汇合处也开始瓦解。土元素也

开始

溶解。这时，你会感到头部突然变得非常沉重，双脚也无法支撑身体的其他部分，你甚至无法举起一件小东西

，牙齿上会莫名其妙地出现污渍，并且会感到脱水。这些都是……外在征兆，内在征兆，你会感到

迟钝、迷茫，你会感觉自己总是想解开束缚，

你会想扔掉毯子，因为你总是感觉自己被包裹著，然后你甚至会说「请让我起来，让我站起来」。好的，

这就是内在征兆。秘密

征兆是，你会看到很多萤火虫的投影，就像萤火虫一样，闪烁著火花，体验

光芒。嗯，这其实是脐轮的瓦解，现在是心轮。心轮开始瓦解，我现在只是在讲解所有细节，嗯，只是非常粗略地讲一下。然后，它有自己的风元素，主要是水元素

溶解了，因此你会感到非常口渴，你会感觉鼻子缩小了，你知道，就像鼻孔连成一体一样，然后舌头无法正常

伸展，你知道，最终你会失去对舌头的控制，并且

感到烦躁不安。你知道，内在太阳躁动的秘密征兆是看到很多烟雾，一些朦胧的烟雾，然后喉轮开始瓦解，火

元素消散，所以你吸入和呼出的空气会变得非常冷，你的身体几乎

没有热量。嗯，内在征兆有时非常清晰，有时完全模糊，有时你认不出任何人，有时

你又认得所有人。

嗯，

你

你对外在世界的感知会变得模糊。好的，

内在

秘密征兆再次出现，就像萤火虫一样，但比之前的更强烈。

然后秘密通道或

脉轮开始瓦解，风元素开始瓦解，

所以你现在会

呼吸困难，

无法正常睁眼，这时你还会出现幻觉。此时，根据你的性格，如果你性格非常

消极，

例如

愤怒，或者你一生中做过很多与愤怒相关的事情，你还会出现可怕的幻觉，你还会哭泣，甚至大喊。如果

你是一个更冷静、善良、富有同情心的人，相应地，你的感知能力也会更好。平静友好的体验，嗯，

这个时期的秘密信号会像很多光一样，但很柔和，像灯光，像蜡烛的光芒。然后，我听到鼻子、身体的感觉开

始瓦解，然后你开始

遗忘，

但有一个，这是一个非常，嗯，该怎么说呢，相当大的话题。是的，你的眼睛可能会

开始瓦解，但这并不意味着

你看不见，它可能不是C，而是更可怕的事情，这很可怕，也许对某些人来说

更刺激。你的眼睛现在只能看到东西，对吧？你的眼睛不能尝到味道，你的眼睛不能听到声音，你的眼睛不能做其他所有的事情。现在，你的眼睛开始听到声音了。想像一下，所有其他感官都在做这项了不起的工作。然后，这种感觉会变得非常非常强烈。总之，你会开始忘记分辨事物，就在那时，你的意识会融入空间。奇怪的是，就在这一刻，你会重新获得原本的色彩。你知道，哦，这一切都像是在下坡路，记得吗？就像色彩逐渐消失一样。但过一会儿，你会变得……[音乐]嗯，感觉容光焕发，甚至有些温暖回到了心轮，这或许真的是正确的因缘，你甚至可以死而复生，我想这就是濒死体验吧。如果你没能从这里回来，那就完了，没办法了。然后我想我们明天会继续，可以吗？[音乐]

中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第五部分

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

外国音乐，这两个，嗯，为了学习和思考，在教义中，音乐，你知道，是以不同类别的形式教授的，但是，这两个，中阴，也和最后一部分，成为的部分，它们紧密交织在一起，所以这三个，就像前三个，生活的部分，这一个，三摩地的诞生，以及你所谓的梦的部分，这三个，我的意思是，除了三摩地是专门为那些真正选择进入中阴状态的人准备的，但一般来说，许多学者会这么说，但过去有些大师实际上说过，无论你是否称之为，嗯，许多普通人，不一定是瑜伽士，他们也处于三摩地状态，他们可能没有意识到那是三摩地，所以它是一种，它不会像三摩地那样运作，它是一种三摩地，这是一种争论，但我们不要进行所有这些理性的分析，嗯，我的意思是，它也可能有所帮助，虽然它可能有所帮助。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，哪怕总共修行了八年，也可能会经历这样的时刻：比如，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。因为咖啡的香气飘来的那一刻，就意味着分神，不是吗？这就是进入下一个阶段的标志。但是，这种状态究竟是什么？我不想把它称为潜意识之类的东西，就像弗洛伊德先生和那些人所说的那样，但我认为它有所不同。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，你可能佩戴了几代人，但你不知道它是一条钻石项链，那么它就无法发挥钻石项链的作用。就像珍宝一样，你不会紧紧抓住它，它只是……嗯，加兰，但我认为我们正在进行非常精细的调整，你知道，我们现在非常挑剔。无论如何，我一直在思考这个问题，尤其是有很多人是第一次听帕尔多的教导，也许这里只有少数人，但在网络世界里，我注意到有很多新人。芭芭拉是一个非常非常大的主题，并不容易理解，所以我一直在思考如何用一些类比来真正阐明这一点，我认为这可能有效，所以我们试试醉酒的状态。好的，你知道，喝酒，然后你就醉了，你就醉了，对吧？好的，这里有很多你需要观察的东西。你知道，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，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，摩诃那人称之为佛性。这一次，我们正在使用……用一些异域的词汇，比如“光辉”，就是这样，好吧。然后我们再来聊聊密宗。在约翰尼·沃克之前、期间或之后，你作为一个人并没有继续什么，实际上什么也没有，你知道，什么也没有。是的，研究密宗的那个方面与约翰尼·沃克无关，我们称之为密宗研究。理解这一点很重要，但事实是，不幸的是，约翰尼·沃克的出现是因为约翰尼·沃克的出现。现在我们需要谈谈匿名戒酒会和戒毒等等。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，我只是想把它记在你们脑子里。好吧，我希望我不会让你们感到困惑，但这是我需要告诉你们的一个重要概念，叫做觉醒。有一种东西叫做觉醒的佛陀，你知道，实际上在佛教中，我们用“极乐”（Pari）这个词来指代涅槃，甚至超越觉醒，这真的非常非常……实际上，重要的已经过去了，超越了上帝，真的，真的过去了。你知道，当然，仅仅觉醒本身就是一个问题，有点问题，因为，好吧，这有点像这样，嗯，这是正常的醉酒状态，当然，也许不是喝了尊尼获加，而是其他的东西——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，梦的部分，好吧，

就像我们一样，早上，比如几个小时，你醒了，那是什么？你醒了。但问题是，你醒来后就进入了这种状态，所以这就是为什么是涅槃，不是第一道门，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，我的意思是，这样说有点讽刺，但你也从三摩地中醒来。实际上，我们用这个词，你知道，甚至你，你可以在一些经文中注意到这一点，比如《古经》，例如《从前》，你知道，就像《巅峰佛陀》中的比例一样。你知道，在三摩地之后，他们进行了一番对话，对话，之后佛陀从三摩地中醒来，说，是的，很好，很好，很好，你们的对话很好，诸如此类。所以你知道，在夏雨时分，我们有些人不幸地从那种状态中醒来，通常当我们从三摩地中醒来时，我们会进入一种醉酒的状态。所以实际上，有些人也会喝非常非常非常非常非常冰镇的、兑了水的尊尼获加威士忌，这取决于你知道的止观，基本的止观，也许加一块冰块。好吧，随着你达到顶峰，加的水越来越多，时间越长，你到达顶峰的最后阶段，是的，一滴水，就是这样，不，嗯，一滴威士忌。所以，这很重要，因为一旦你完全完全地……你知道，消失了，那就没有三摩地了。实际上，冥想状态和冥想后的概念只是我们谈论它时才会提及的，但完全觉悟的人没有这个，他们没有这个部分，尽管这个差距……嗯，我想我还没有真正充分地谈论三摩地世界的奇妙之处，但不幸的是，我可能仍然……我无法真正做到这一点，因为它太广阔了。三摩地的世界，我知道，这个世界非常神奇，确实如此。但我们还有梦境世界，真的非常神奇。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，一分钱都不用花，就能把事情办成，而且奇迹般地成功。所以，这是一个非常非常特别的三摩地。我只想简单地告诉你，这个世界之所以如此特别，是因为当你处于三摩地时，你不会被过去的想法和未来的念头所左右、拉扯、腐蚀、购买或满足。我的意思是，你不可能比这更独立，不可能比这更赤裸，不可能比这更地域化。这就是三摩地。我的意思是，你需要亲身经历，否则你不会理解。这有点像我现在在谈论三摩地，你们中的一些人可能做得很好，但总的来说，我是在谈论我自己和你们中的一些人，就像我从未吃过盐一样，你们也一样。我们还没吃过盐，现在却在讨论盐是什么味道，这就是我们能做的全部了。你可以想象一下，但你知道，你现在实际上可以体验到，哪怕只是一瞬间。好吧，问题是，你知道，这种感觉不会持续很久。嗯，就目前而言，我会说，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？但这只是个非常非常非常平庸的答案。真正好的答案是，就在那一刻，耶稣基督降临，我们喝着咖啡，听着鲍勃·迪伦的歌，我不知道，普拉尚特大喊大叫，普拉文思考着禁令，就在那一刻，就在那一刻，佛陀降临，成千上万的佛陀降临，他们经历了世界大战，印度再次独立，就在那一刻。所以，不要认为这只是短暂的。如果你认为这只是一个瞬间，如果你认为这只是短暂的，请记住，在一开始，不是第一天，我就告诉过你，请欣赏相对真理。我的意思是，如果你是一位科学家，你应该尊重像爱因斯坦这样的人，还有谁？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基准之内，我说的这一刻已经非常非常非常平庸了，实际上根本没有一刻，所以是否存在某种非常非常……嗯，该怎么称呼它呢？它非常广阔、深邃，我不知道该怎么表达，无法用我们正常的逻辑理性思维来思考。好吧，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，或者其他什么，它的影响都在减弱。好吧，现在我想这很容易理解了。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 光芒的这段时间。这其中也包含着 很多……这是最……最…… 我们可以称之为深刻而敏锐的 解体层次。 约翰尼·沃克， 好吧，这是一个重要的例子，我几个小时以来一直在思考这个例子。 好吧，约翰尼·沃克的崩解， 好吧，现在如果你是个酒鬼会发生什么？ 你根本无法忍受这种正常的生活， 太可怕了， 太可怕了。你知道， 如果这完全不是一小瓶（比如一盎司） 约翰尼·沃克，你体内的这种感觉简直难以想象，无法想象。 所以，这就是我们在这里谈论的 昏厥状态， 你会达到这种状态， 这是无法忍受的，这种状态现在被称为“I”。 我希望我 的比喻没有让你感到困惑， 没有让你更加困惑，但 我想是的。 实际上，现在我要 谈谈“成为”的最后一部分， 我的意思是，我们稍微谈谈“成为”的一部分。基本上，你手里拿着一瓶约翰尼·沃克， 实际上，我的意思是，你从 你母亲那里出来时手里拿着一瓶约翰尼·沃克，以及所有相关的装备， 你知道，这就是我的意思。 嗯，这只是 一个非常宽泛的比喻，好的，好的，所以 死亡的一部分，所有元素的瓦解， 作为一种方法，好的，我们如何使用它？你知道，我们总是，我们总是，这些 不仅仅是理论，不应该仅仅 停留在理论层面。对于佛教道路，我们总是需要 一条道路。 我们如何做到这一点？我们如何很好地处理它？ 这主要取决于你在生死轮回、 巴达克梦境和三摩地部分阶段的准备程度。 但是，假设， 好的，但实际上，对于瑜伽修行者来说，我已经告诉过你， 这是一个重要的机会，因为 不仅如此， 好的，当你冥想时，你会做什么？ 你会努力不让自己分心，对吧？ 你如何做到这一点？关上门， 去山上，坐直。你为什么这样做？因为关键是 你要屏蔽干扰。 这就是为什么它被称为闭关， 你要努力摆脱所有的干扰。你想成为， 人们甚至会闭上眼睛，密宗 修行者会说， 如果你想闭上眼睛，那么你可能只需要闭上你的耳朵和 鼻子。 那么身体呢？ 他们其实并没有完全封闭自己，但无论如何，人们还是会封闭自己。所以 基本上，我们在冥想中运用了很多逃避现实的方法。我并不是在劝阻，特别是对于 初学者来说，这一点非常重要。 嗯，我 现在有点语无伦次了，天哪，快点，完全跑题了，因为我一直在想Iris Rock 之前提到的外国观点。嗯，屏蔽干扰，是的，没错，瑜伽士们。所以 在第四阶段，也就是濒死阶段， 你不需要花钱来 逃避干扰，他们会为你做这一切，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，所以他们会自愿地、免费地为你做这一切。 最终，你的思想变得赤裸、 独立，这不正是你作为冥想者所渴望的吗？嗯，他和Hugo， 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。 所以瑜伽士们喜欢它。 我已经告诉过你们一些东西， 比如咒语、可视化等等，有很多， 但最重要的一点是，总是要告诉 别人。 或者实际上，你是在告诉 自己，这是我的投射，这是我的投射。 实际上，这其实是核心练习， 即使现在也是如此， 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、 闻到尊尼获加威士忌的那一刻，有一种化学冲动。瓶子、包装、酒杯，想要 抓住 想象中 过去的尊尼获加威士忌的诱惑是如此强烈。但无论如何，你都去了那里，好吧， 你去了那里。 所有的消解都瞬间发生， 你触碰到了 光芒。光芒是我能想到的最好的词， 但它 不是光，不是黑暗，它不是 虚无，不是 时间，不是空间， 但它不是只在那个时间发生的事情。它实际上就在此刻， 即使我们此刻 想要摆脱它，你也做不到。 实际上，你可以摆脱你的身体，你可以 割破手指扔掉 所有这些东西，但这个光芒，这个 光芒，你无法阻止它，你无法做到。我的意思是，你不能说 哦，你知道， 你不能和我在一起吗？你不能。 好吧，现在来说说光明的部分，我只能说这么多了。 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

和小牛犊一样。如果你把 500头母牛和500头小牛犊分开几个小时，然后再把它们放生。它们看起来都差不多，对吧？但是小牛犊会径直回到母亲身边，毫无疑问，绝对没有疑问。看着其他的母牛，它们会问：“你是我的母亲吗？”毫无疑问。同样，一位对光明有如此丰富经验的瑜伽士，即使在理智上，也能做到这一点。当死亡的第四部分到来时，让小牛犊认出母亲，径直回到母亲身边。这就是为什么过去的大师们说，当我们活着的时候，我们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，他们像麻雀一样修行。麻雀筑巢，麻雀会花两周时间。为了筑巢，我们七天都在检查哪里适合筑巢，把东西放在某个地方，然后观察周围发生的事情，你知道，这里那里，有没有敌人，你应该这样做。你应该去拜访老师，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、维基百科等等，检查背景，尤其要听听那些稍微有点反对这位老师的人的意见，他们会给你最好的信息，无论你想听什么，这就是你分析和思考的方式。接下来的半周，接下来的一周，灵魂会筑巢，过一段时间后，它会直接回到巢穴，毫无疑问，产卵、养育幼崽，这一切都会发生，毫无疑问，这就是灵性道路的必然方式，你必须实践。好的，如果你准备好了，你就会看到那光芒，一旦你看到了那光芒，我知道你们中的许多人会想知道，我们会回来吗？是的，如果你想，就像你去踢足球比赛一样，你知道，这是一场比赛，而有觉知的人……这只是一场游戏，他们会享受其中，即使磕磕碰碰也没关系，这只是一场游戏。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，人类的思维把它当成一门生意，当成一件大事，那么天哪，你很容易就会深陷其中。但一旦你明白这只是一场游戏，你就会回归正轨，像莲花一样享受其中，美丽而富有魅力，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非常重要的角色。这是光明的一部分，这就是我能说的全部。光明兄弟，如果你想了解更多，请继续学习教义，比如你知道的，还有很多其他的教义，比如中观。这非常重要，真的，就是这样。现在是中阴期。回想一下，一个下午没有尊尼获加威士忌，你会在身体、精神和情感上都感受到那种难以忍受的煎熬。你听说火车罢工了，你听说……康格拉路段被堵住了，所以下一批尊尼获加威士忌什么时候才能到货？焦虑，你知道的，所有这些，没有尊尼获加威士忌就受不了，简直无法忍受，太难熬了，真的受不了。好吧，现在你手里拿着尊尼获加威士忌，但对它的渴望却越来越强烈，这就是我们真正要说的。好吧，以上都是概括，所以请不要认为只有这种方式，这只是一个很大的概括，但这是唯一的方法。如果你想……我不知道，如果你想砍伐一些……如果你想收集一些……你就去森林，然后你知道，你的目标是概括，然后你必须……对于每个人，你必须有不同的经历。所以我想说的是，这棵树，这棵树的影响仍然非常强烈。好吧，现在你到达了那个部分。光芒闪烁，然后短暂地消逝，你醒来，但其他三个中阴（或两个中阴，或至少一部分是生）的影响仍然很强。所以，这有点复杂，可能吧。所以，嗯，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”之类的词，而是用非常非常陌生的词，让你的意识把时间当作一种幻觉。好的，像普拉文这样的人，我可以拿你举个例子吗？在生前，他会计划去哪里弄棕榈叶，开一家槟榔店，还会焦虑地想着那些注重健康的人在说炸弹的坏话，以及如何推销这种槟榔——我觉得它全是草药，而且是有机的，对吧？——他有非常强烈的计划。好的，然后他经历了死亡的中阴，也许在那里，他可能会经历一些痛苦，比如看到须弥山大小的槟榔，你会想这是什么？你明白了，所以现在你击中了Luminosity的鸟，空白，好的，现在他正在崛起，好的，所以如果一般来说，第一个将军是一个非常

一般的21天，这已经足够复杂了 在前 21天里，他仍然会受到之前经历的影响，你知道，帕尔多（Pardo）的影响。所以，在前21天里，他仍然会有 恐惧、希望，可能还有 当铺之类的东西，这些都会在前 21天里出现。但这 取决于不同的人，一般来说，21天之后，你会注意到 一个业力（Karma）阶段。在 500世之前，普拉文（Praveen）是一个伊朗人，他没有当铺，你明白我的意思吗？不，不，这行不通，因为他 仍然是一个人，所以我们先忽略这一点。500 世之前，普拉文是一只 亚马逊的鹦鹉，到处飞翔，色彩斑斓。21天后， 普拉文会在 鹿园（Deer Park）的后院里看到袋子里的小虫子， 嘴里会流口水。顺便问 一下，鹦鹉吃虫子吗？也许不吃，对吧？它们吃什么？坚果、 水果，对吧？但他吃水果，所以这 行不通，肯定有什么不同。我想，我想，你知道的。我 觉得也许穿袜子更好， 你知道，21天后， 普拉文还会试着穿 袜子，但他的脚变了， 他会觉得这样不行， 你知道，那个 叫什么来着，对，就是那个钉子，穿 袜子不太方便， 所以感觉有点别扭。 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，因为你有了很好的 参考。 所以我可以这样说，假设我是在 他去世后才来的。普拉文，记住，我们有个开当铺的计划。 现在听着，我要 实现你的愿望，开这家 当铺，我会赚500英镑，然后分给500个 国民之子。是的，既然你在这里，这样 你就能积累功德 等等。我可以这么做，因为21天后，当他的亚马逊鹦鹉 爸爸……当他的爸爸…… 当他……21天后，当他的爸爸…… 化学物质击中他…… 说话…… 关于“在……之上”并不意味着什么， 我不能和他谈论出生， 这 通常是 我们谈论的“成为”的部分，好的，所以现在让我们 更详细地了解一下。 [音乐] 好的，我 给你列个清单，好的，你现在正从那 微弱或明亮的时刻升起， 粗糙的主体和客体的第一阶段 开始出现， 好的，实际上你知道，我告诉你 这件事会发生，我想 如果你有DMD之类的经验， 我的意思是，这是真的，它就在那里， 传说中的颜色形状， 因为你的身体， 你的身体没有干扰， 好的， 你实际上没有像这里一样的身体，但你有一种债务力量， 认为你有一个身体，所以你有 一个虚幻的身体， 想象这个身体，因为你 不接受， 你知道你仍在经历 那个时期， 你感觉你有一个身体， 但你以不同的方式看待事物， 好的，现在我不得不说，这很 重要，所以对我来说，对于新手来说，这 有点困难， 据说有很多，你知道，我们谈到了五个通道的汇合， 但据说还有很多很多。 许多 其他脉轮与通道的交汇，这类人只是普遍存在的。 根据业力链接（Karma Linka）的说法，或者不仅仅是焦糖化（Carmeling），还有许多其他说法， 有100个特殊的音符，或者说， 也许不是交汇，不像一个音符，对吧？我们的通道，我们的系统中，有100个 不同的音符。 有趣的是， 实际的身体和实际的脉轮已经死了，对吧？你只有 想象中的那个，但这个想象中的身体也有它。事实上，这就是为什么是脉轮（Nadi），而 不是脉轮和生命能量（Prana）。如果你想谈论生命能量和脉轮， 脉轮和生命能量的主要成分是心智。 所以这个东西，这条蓝绿色的脉轮，我们先把它看作是 最精微通道的一个非常粗略的反映。 好的，所以有100个不同的音符，或者说脉轮的交汇，这100个 音符将被 投射到你身上，然后你将 体验到100种平静和愤怒的 日期。现在，这里有 关于这方面的广泛教义。 100，100位和平而正直的 神灵，它们在业力联系中，最好的神灵， 好吧，请不要，当我用到“神灵”这个词时，我相信 你们中的许多人会想到，当然， 它们都很有象征意义，好吧，我的意思是，它们有它们的目的， 很棒，我们会一直把 它们当作象征，但是神灵是什么？神灵实际上是，首先，它是 光明，记住，即使 你无法理解这一点，神灵也正是 光明与空性的结合，这就是神灵的本质。 现在你可能会说，这只是 一些奇怪的词，你告诉我 一些光明，你知道什么， 空性与光明的结合，那是什么？ 只是一些编造出来的 奇怪语言吗？不，完全不是。

空性与清明的结合，或者光明的结合，光明是如此重要，就像这张纸对你我人类来说，对狗或蜘蛛来说，不同类型的光明与空性的结合，而不是组织。别那样想，一辆饥饿的新德里汽车或许只是想找点吃的，每一种现象的显现都有其不同的使命，这就是为什么一切不过是联合中的光明与虚空。这又是另一个话题了，所以……总之，我追寻着和平与愤怒的神灵。我的数学很差，58位愤怒的神灵减去多少位？是的，42位和平的神灵。但也许你应该休息一下，因为神灵的事情有点复杂，我们需要休息一下。[音乐]

中阴，2022年5月22-24日，鹿野学苑 - 第六部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=m9OE0y0Uamw>

【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……嗯，沉迷于苦艾酒，你知道吗？有个牌子叫苦艾酒，苦艾酒，苦艾酒……是哪里产的来着？所以说，这本质上是一种上瘾，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，对吧？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。

是的，这本质上是一种极其恶毒的……而且讽刺地说，是一种极其恶毒的……"虚荣"是什么意思？对，它是一种虚荣的形式，还有傲慢，以及自私，等等。而且因为它是如此犀利、深刻、强烈——这就是为什么我说它像苦艾酒，苦艾酒是烈酒，对吧，酒精含量高达百分之八十什么的，而且劲很大——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，可以说。所以你知道，正因为如此，它也可以让人非常非常上瘾，因为往苦艾酒里加一大堆冰块根本没有意义，这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……比如和我豚鼠一起吃饭的人，不，等等，这不重要……甚至那些吃，嗯，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洋葱……洋葱在哪里？哦对，在这里。洋葱，他们甚至还需要生洋葱。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。你知道，我说这些就是为了那些需要……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，就是这么一回事，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，真的有力量的。

好的，嗯……有一系列的本尊灌顶，叫做"知其一，则知其一切"。所以当你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，尤其你知道，像那些大的密续……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？我想今天……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。从实际来说，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。以后如果有人会转录这个教学，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，但更好的回答是——我是这样理解的——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，这是不是一个更好的……

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——他在某部经中说，他问他的弟子一个问题："你们怎么看，看着一堆垃圾，如果你认为这是珠宝，这样对吗？"当然，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，就像你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，必须有人给你那种三摩地，像推销员那样给你……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，我不知道，你知道，就是这样。

所以确实如此，当然，毫无疑问。还有尤其是婴儿，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，他是这方面的权威……在日本尤其有趣，婴儿墓地，他们有这种……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点不同的。

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。第一个问题来自在修持顿超等等的人，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？这是一类问题。

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。而且不仅仅是那样，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、H₂O，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……我甚至不知道该不该这样说……反正你们感觉现在一切正常，因为你们周围的人都在喝酒，所以这就是正常，所以现在你们处于一个你们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……

他想组织一次，或者说她想在鹿野苑办一次闭关——嗯，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，不用手机，完全断绝所有通讯。我觉得这其实是个好主意。你怎么想到这个的？然后……其实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，真的不行，因为时间不够。而且不同的传统、不同的成就法体系都不太一样，所以我就只讲几个。

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

好，在很多成就法里，“这里”——就是耳识——和它的明妃（伴侣）是声音配对的，所以这已经是两尊本尊了。而“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，所以已经有十六尊了。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。忙碌对我们来说非常重要——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，总是觉得自己缺这缺那，你知道的，网购、购物……总是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，就光是看到他们没有日程本、没有行程要赶这一点，我们就会觉得好受鼓舞——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——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……就是天道的一尊寂静本尊。这尊佛手持乐器，你能想象吗？天人就是这个——他们的投射永远跟某种东西有关，那就是不间断的……不间断的……怎么说……不间断的那种“旺”……天道体验。天道最精华的东西，就是他们是——他们就像消遣娱乐界的“海豹突击队”，他们在所有跟分心有关的事情上都做到了极致。他们就像海豹突击队一样，你根本没法跟他们比，你不是突击队员。天道的存在真的能把所有的消遣分心都玩出花来，他们就爱这个，这就是他们的全部——消遣，消遣，消遣，连一刹那的间隙都没有给你留下。

这就是为什么佛教认为人道更好——因为我们有时候就是跟不上节奏，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，你知道，有时东西要更新，网络断了，Netflix看不了，你只好等，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……所以他们对应的佛，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……就这样。

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……

好，我们来谈谈二十尊愤怒尊，不是全部，只是几个。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——其实与道德的重负是相连的，我是认真的。比如"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，就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。因为这里的"时间"，不是说要杀死时间，而是说时间就是那个"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，你懂吗？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，因为它跟时间有关。这是一尊极重要的大尊。

嗯……我觉得这样差不多了。但是，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。所以，本质上就是主体与客体。主体——那个知者——是普贤王如来父；而客体——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，记住——每一个音符都是本尊，一切都在其中。

好，如果你知道……那些希望……

好，简单来说，现在你开始渐渐苏醒，你开始看到东西，颜色、形状，你开始听到声音……想象中的悬崖峭壁……当你看到这些，不知道这一切都是你自己的投射，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。

那么接下来，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，而那片枯叶也许能制造出某种山洞般的感觉。神识可能会因为还残留着某种"被保护就意味着有屋顶"的观念，就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、听到人群的声音——我觉得很多印度人和中国人在死后，这可能是他们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，你就会……你会非常想过去。人群……还有很多很多，请参考原典。

还有光，各种各样的光，还有奇异的集市——你会在那里，你会想进去。

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，会遇见你未来的父母——那与你业力

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。那么普拉文就会非常孤独，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，但因为那个爱斯基摩人看着普拉文的眼睛，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，但你知道……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。就是这两种情绪——嫉妒与贪爱——把你推向你的父亲与母亲交合的状态，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，那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。还有，雾是畜生道……我已经有点……我不确定我……好，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，就去想像铜色吉祥山，想像阿弥陀佛的极乐世界，想像度母的绿松石发髻之地……绿松石……怎么说……鬃毛？英文是"mane"，对，主或者鬃毛……还是绿松石叶之地。就想这些，想那些。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，好，既然我别无选择，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"、"诸法……"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，你就进入了……

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，我觉得我们稍微有点赶，不过没关系。嗯，好，有几件事……

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非常多地传授这些教法，所以我恰好在场了很多次。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，现代人又总是窃取别人的想法，假装是自己在圣巴巴拉散步时突然想到的。所以我只是想告诉你们，我已经接受了这些传法——如果将来你们分享这些知识，请记得它是有传承的。除了我的老师——包括我的两位外祖父等等——还有一小部分来自YouTube。如果你想查这个传承，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，那些只是想坐在这里旁观、不一定要接受传法的，完全没问题，非常欢迎旁观。

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。请那些希望修持的人，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，那些希望只是坐在这里旁观的，欢迎你们。但我也会修这个，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。但那只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……