

# 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>

讲师：

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，  
但无论你怎么死亡，  
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  
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]