

- 享受，即为抛开对过去和未来的考量，体会到当下是真正唯一拥有。
- 轮回观：人类有肉体之外的生命，死后依然存在，并且有知觉。
- 中年行脚，意味着离开、到远方去。在精神上出门，去看那些理所当然的事物：生老病死。生是喜乐，也是受苦的起点；老即待至，无名恐惧念念如是；病的躯身，却是修炼；死亡，则是一片茫然的处所。
- 找所有关于死亡的领悟，都只是一种接近，而不是死亡本身。这种接近，通常被称为濒死临。活着就是死亡的濒临。感知生死才是人活着最终的心灵痊愈。
——《生死无尽》余华志
- 大多数人，不是恐惧死亡，而是否定死亡。但死亡并非终点，它们也都间隔下了对来世的憧憬，赋予我们生活神圣的意义。现代社会是一种疯狂的宗教。我们正在铲除、毒害、摧毁地球上生命系统。
- 若人们相言有来世：生命观将完全改变 → 以短期利益为目标的社会，一个迷恋享乐、中性、权力，而逃避老年和痛苦的社会。
- 生命不在去世时就开始，确实有死后的生命。死亡不是荣耀、不是对于生活压迫的解脱，它既不会让人沮丧，也不会令人兴奋，它只是生命的事实。
- 依循佛陀的智慧，我们确实可以利用生命来为死亡未雨绸缪。我们不必等到亲密的人死得很痛苦时，或受到绝症冲击时，才去观察我们的生命。我们也不必到死亡时还赤手空拳地面对未知。此时此地，我们就可以开始寻找生命的意义了。我们可以全心全意、准确无误、

心平气和地把每一秒钟当作改变和准备死亡和永恆的契机。

。佛教把生和死看成一体，死亡只是另一期生命的开始。死亡是反映生命整体意义的一面镜子。

。在《中阴闻教得度》中，整个生和死被当作一连串持续在改变中的过渡实体，称为中阴 (bandos)。「中阴」通常指在死亡和转世之间的中间状态，在生与死的过程中，中阴不断出现，而且它是通往解脱或开悟的关键点。

。从西藏佛教的观点来看，我们可以把整个存在分为四个不断而息息相关

的实体：①生 ②临终和死亡 ③死而 ④转世。它们可以称为四种中阴：

①此生的自然中阴 ②临终的痛苦中阴 ③法性的光明中阴 ④受生的业力中阴。

。“我的宗教是生死无悔。” — Milarepa尊者，西藏诗人

。深入思索无常的秘密讯息，即思索究竟什么东西可以超越无常和死亡，可以直接引导我们进入古老有力的西藏佛法的中心：最根本的“心性”。

心性是我们内心甚深的本质，也是我们寻找的真理；本悟心性则是了悟生死之钥。生死那一刻，凡夫心及愚昧都跟着死亡，而在那个空隙之间，像大宇宙般无边无际的心性，刹那间显现无遗。这个根本的心性，是生与死的背景，正如天空拥抱整个宇宙一般。

。禅坐是可以让我们显露心性，并逐一加以本悟和稳定的办法。

。人生宝贵的是人与人之间的关系与爱，而不是物质。

· 佛教的心理科学，立基于对实相有透澈而完整的认识，对自我和环境有经过验证的深度了解。简言之，立足于佛陀的完全证悟。

· 如果我们预做准备，不管生是死，我们都将有很大希望。佛法告诉我们，证得惊心动魄的自由，是在现世可以做得到的。这个自由，让我们可以选择死亡，并进而选择再生。对于已经做了准备和修行的人来说，死亡的来临并不是失败而是胜利，是生命中最尊贵和光荣的时刻。

· 强烈的眷恋：很多时候，我们一生都在忙于无关紧要的“责任”。有一位老师把它们比喻成“梦中的家务事”。我们的生活似乎在代替我们过日子：生活本身具有奇异冲力，把我们逼得浑水转向；到最后，我们会感觉对生命一点选择也没有，丝毫无法作主。

· 有时我想，现代文明的最大成就，就是它大举出售了年老，彻底把心一抛掉了。现代社会中的一切，似乎都在让人隔离真相，让真相无法成为人生目标，甚至不相信真相存在。产生这些现象的文明，虽然声称尊崇生命，实际上却让生命贫瘠得毫无意义可言。迷惑在虚假的希望、梦想和市中心，好像给我们带来快乐，实际上只会给我们带来痛苦，使我们如同困在无边无际的沙漠中，几乎渴死而死。而现代车轮的前进步给我们的，却是一杯盐水，让我们变得更加饥渴。

· 我们一生的所作所为，造就了我们去世的模样。

。认真看待生命并不代表我们要像古时候的西藏人一样，一辈子住在喜马拉雅山里坐禅。在现代社会中，我们必须工作谋生，但不可以受到朝朝暮暮的生活所束缚，而对生命的深邃意义毫无认识。我们的使命是活得平静，发现中道，学习不要沉溺在现代社会的享受中，关键在于单纯，不要以外界活动来过分伸展自己，而是要让自己的生活越来越简单。

。你做了哪些事，足以证明你并未虚度人生？

。我们的存在就像秋天的云那么短暂 / 看着众生的生死就像看着舞步 / 生命时光就像空中闪电 / 就像急流冲下山脊，匆匆消逝

。生者必死 / 聚者必散 / 穗者必竭 / 立者必倒 / 高者必墮

。如果死亡只出现一次，那我们就没有机会认识它。但幸运的是，生命就是生死共舞，无常律动。

心中事。

。往期观察。

。通过各种改变的考验，我们可以学习出温柔而不可动摇的沉着。

。西藏战士——格萨尔王(Gesar)：作为一名战士，就是将追求安全感的狭小心胸，换成一个非常宽广的视野，一种无畏和开放的真正英雄的胸怀。

。世间万物的非独立存在·亦称之为空。“见空性，发悲心。”

。佛教认为，生死就在心中，心是一切今生与命的基础，它创造了快乐，也创造了痛苦；创造了生，也创造了死。

。体悟心中生，就是体悟万事万物的本体。

。任何人都只要从患病中完全觉悟，并打开了他的广大宝藏智慧，都可以称之为佛陀。佛陀就是彻底根除痛苦和挫折折磨的人，他已经发起了恒常不死的中央永当和平。

。佛性只是充满般若与无垢的现前觉由量。

知晓一切，宣示体悟，六年然大成，清明圆净。

。我们对于真性的患病，是一切平凡痛苦的根源；患病本身的根本原则是易于散失心的灵气。结束了心的散失后，将可结束轮回。

禅坐

。坐禅时你的心要像天空一样开放，却稳固在大地。天空就是我们绝对的本性，没有藩篱，无边无际；大地则是我们相对的现象，我们的相对心和凡夫心。我们坐禅时的姿势，象征着我们正在连接绝对与相对、天空与大地，天堂与人间，就开始了双重的双翼，融合了我们如天空般的无死心性，和虚幻有限的凡夫心地。

。当我们生命的精力消耗到了漫长焦虑的奋斗上，消耗在讲求速度和打拼命的漩涡中，消耗在竞争、执取、拥有和成就中，永远以光入为主的偏见和身外的活动让自己喘不过气来，我们便远离了真正的自我。

。「喜乐」，是要让自己能够明了自己的心性和平变化的情绪，并且通过修行产生智慧，知道自己在分分秒秒中如何面对自己。有了这些功夫，你就能学会了随心应变的智慧，能随时革新你的心境。

• 不决定不是苦求，而是自然的融入。

• 顺其自然，不加改变，就可以找到事物的本质和清明的真性。

• 自由和执念是一组反义词。

• 不管你做什么，都要了了分明，绝不可以让自我的劣心阻止你清醒。

平台四

• 一切事物的生起，都是因缘和合的结果。

• 平台四背后的真理和驱动动力，就是业 (Karma)，主宰宇宙的因果律。

中阴

• 中阴：死亡与再生之间的中间状态。

• 人的整体存在分为四个实相：

① 此生：「自然」中阴

② 临终和死亡：「痛苦」中阴 → ground luminosity.

③ 死后：法中的「光明」中阴 → clear light

④ 再生：受生的「业力」中阴

• 我们的心，总是在混沌和清明之间进进出出。如果我们一直处

于混沌之中，那至少也算是某种程度的清楚。让我们对生命真正感到
疑惑的是，虽然混沌，有时候却十分清明，这就显示出中阴的意义：

处于清明与混沌、困惑和智慧、确定与不确定、明智与疯狂之间的

一种持续性、令人气馁的游离不安。就如我们此刻一样，智慧

与混沌在我们心中同时生起，亦即所谓的「具现」Co-emergent.

这表示我们经常面临二选一的状态，而一切都决定于我们如何选择。

common Karma

这一世：自然中相

• 一切众生如果有类似的职业，他们四周将会有个共同的世界景象。他们所共用的
这个认知被称为“^{individual}业的景象”（karmic vision）。但大家也都有自己的别业。^{individual} Karma

• 天道的生活品质似乎比人道还要好，可人的生命价值却无甚可贵。Why？

因为我们具有觉察力和智慧，这是开悟的素材；同时，人生无所不在的苦，可以
激励我们从事精神上的转化。每一种痛苦、悲伤、损失和无止境的挫折，
都有它真实而戏剧性的目的：唤醒我们，促使我们冲破轮回，从而释放被
禁锢的光芒。

• 我们之所以把周遭的每一样东西看成这个样子，那是因为我们生生世世都以同样
的方式重复强化对于内外宾相的经验，认为我们看到的，具有客观上的真宾。

In fact，当我们继续修行，就可以学到如何直接对峙已经僵化的认知。如果
认知的门被净化了，那么一切万物都将显现出无限。

• 西藏佛教的精神教育：听闻（闻）、思索与取舍（思）、禅修（修）三慧，可以唤醒我们
认识真性，也可以体现我们发掘本来面目，所谓「无我的智慧」的喜悦与自由。

• 自我，dak dzin，aka 我执。自我和我执是一切痛苦的根源。

• 发现无我智慧的三种方法：闻、思、修。

• 慢事慢做。

• 不要过分期待，因为精神的成长需要时间。

• 精神的旅程，是一种持续学习和变化的旅程。

• 不要把了解误认为是证悟，不要把证悟误以为是简单易。

- 活在地状上的目的，就是当我们基本的、觉悟的自由结合。
 - 人生最伤心的事，莫过于糟蹋我们的力量，违背我们的本原，放弃这一生给我们以知识和灵魂中的多姿多彩和机会。
 - 人身难得，无常迅速，命在旦夕，凡所造作，必有因果。生死轮回，苦海无边。
 - 祇定不是奋斗，而是自然地滚入本觉。
 - 一切念头的生起，都要观照它们的真性与本觉并无分别，也不相互对立。反之，要把念头看成无非是心性的“自我光辉”、本觉能量的显现。
- 临终关怀
- 临终关怀运动的一项成就是：帮助全家人面对悲痛和对未来的不安全感。
 - 你最痛苦的时候，可能变成你最平安的时刻，而你最脆弱的地方，可能蕴藏着你最大的力量。
 - 不管你做什么，都不要逃避你的痛苦；接受痛苦，保持脆弱。
 - 悲伤，可以是慈悲的花园。
 - 生和死都在心中。

— 2023.07.15 at Dublin, CA