从生至死名自然中阴，

从醒到睡名睡梦中阴，

从入定到出定叫禅定中阴，

从临死到死亡名临终中阴，

从死亡到开始转生叫某某中阴，

从开始转生到出生叫转生中阴，

此六中阴皆有解脱可能。

偶尔记起了也不在当下，不在做梦的当下醒过来而且事后的回忆，根本不是那么一回事。

为什么叫中阴呢，中就是中间，在这个过程，比如说人从出生到死亡这个过程叫中，那为什么叫阴，就是说无明的、黑暗的、阴蔽的，是不能觉醒的。所以叫中阴。那我前面讲的六种中阴，比如我们这个在瑜珈密乘里面非常详细的辨别的六种中阴，那就我们修行人的话，就是要在中阴中醒过来，觉醒过来，什么叫中阴觉醒过来，比如说睡梦中。睡梦中应当他的决心，过程有这样一个过程，他首先应该是梦中之梦，在梦中而觉知到他是做梦。然后他能够怎么转换这个梦境。比如说你在梦中醒来啊，然后你梦到一头牛，你心念一转它就可以随意变化，因为成都一朵莲花。就是具备这种禅定的功能，那就说到后面就是说他梦觉醒以后就是睡梦状态啊，睡梦状态觉醒过来。你就禅定，达到更深入地觉知以后，我们可以称他为梦光明。因为梦是黑暗的，没有光明啊，这个光明就是我们的觉性，就是通过我们的修行是能够做到的，我们平常业力非常沉重，在梦中都糊里糊涂，甚至很少记得做梦的事情。

这个修念佛、修内观、修瑜伽密法，修到一定的程度是可以到达这个状态，所以要跟着上师好好的学修。像你们这样连入门都不肯啊，离十万何止八千里。

道中观 果中观

行道中的中观

果地中的中观

梵文中，Madhyamaka，是形容词madhya（中、中间）加上最高级词尾ma，所形成的单字，意思是最中，或至中。龙树在《中观论》中，以至中（Madhyamaka）来形容释迦牟尼所说的中道，远离生灭、断常、一异、来出等二边，又称八不中道。以观察中道，作为修持禅定与智慧的方法，即是中观。

观，又译为毗婆舍那，为观察、思维之意。观的本体为智慧，以般若慧观察一切法，了解一切法皆是因缘生，皆是假名而成，皆是空。了解一切法无自性，了解世俗谛，因此远离颠倒戏论，得知正确真实的因缘法，因此而得正见，证入胜义谛，即称为中观。由中观而得致涅槃。

@兜率慧冰 你上面看不懂?

临睡中阴，睡眠中阴和临终中阴。基本上他原理都相似，那也就是我们平常只要在自然中阴，梦中阴和禅定中阴中下工夫，然后再掌握到这个临终中阴的窍诀，死亡中阴怎么处理的情况下，掌握了一座瑜伽，那么到死亡现前的时候完全可以通过祈祷上师，想起上师这个教的法，那完全是可以解脱的。

我们跟着上师学会修行是为了什么？还不就是为了能够现世活着能够得到安乐，未来世能够就说可以得到解脱，那以后会更好就能够得到解惑，这是我们学佛修行的一个目标，那也就对我们修行人来讲的话，当这世结束我们的生命，将去向他方的时候，这个时候是个很宝贵的一个解脱的机会，所以对于真正有修行的人有皈依的人来说，这个一般世俗人认为是恐怖的一件事情，但是对他来讲，这跟过一个最盛大的节日一样的快乐。是不是啊，那是俗人他这个不信仰佛教。修行的人他在平常过节的时候很快乐，比如说昨天他们说七夕节，他们说是中国现代的情人节，他很快乐可是他真的很快乐吗，那他有钱了就快乐吗，有了情人也不见得就快乐多久，那这完全不一样，对一个真正修行的来讲，死亡的那一天，就是他这一生修行的成果最终得到检验，也就是生命完成他的旅程走向一个光明世界的一个开始，所以对他来讲是很高兴的一件事儿啊，那这个没有修行的人，不懂得修行的，他哪里懂得这个呢。 那这辈子跟着上师修行，它最大的意义就在于生，在就面对临终的这一天他感觉很高兴，很开心，他感觉终于到到我回家的时刻，很高兴，期待已久。然后她到临终的时候他不管发生什么他虽然说身体已经起不来了，嘴巴说不出话来了，这些因为人临终，四大崩溃，五根断绝，意识融入虚空啊。但是他的神识却相当清醒，不管怎么说他一直记得他的上师，上师教他修的法。他随时随地的就安住在平常所修的法当中。那么这个死亡对他来说呢，这简直就像过节一样，实在值得庆祝，就如同那个庄子所说的一样，他这个看到亲人死她很高兴，手舞足蹈。所以那我们说人死都要哭的，那不孝的人才会笑，可是庄子说，这是值得高兴的一件事情啊，生命结束了，这是很值得高兴的。所以说，大家都体会到这是一种什么样的境界，那么达到这样的境界，这就是我这一生中最大的意义，因为人生最大的意义是能修行啊，但是明白这样的人很少，很少，很少，所以要看他是有这个善根。有这个福德，他才可能走到这一步，那现在什么都具足了，上师也有了。上师也有法缘，有就差自己了，自己都没有信心，没有精尽投入的话，那还是没有缘分。