

刘俊哲 / 编

藏族哲学史资料选编

ZANGZU ZHEXUESHI ZILIAO XUANBIAN

卷·三



民族出版社

- 本资料选编系国家社科基金重大项目“藏族哲学通史”“儒学与中国少数民族哲学关系的历史发展研究”的阶段性成果
- 西南民族大学哲学博士点建设系列专著之一
- 本资料选编得到“四川儒学与少数民族哲学研究团队”资助

藏族哲学史资料选编

卷·三

刘俊哲 / 编

民族出版社

目 录

第一卷

第一篇	缘起性空论与他空见·····	(1)
第二篇	中道论·····	(249)
第三篇	宇宙论·····	(330)

第二卷

第四篇	心识论·····	(359)
第五篇	人生论·····	(647)

第三卷

第六篇	生死论·····	(751)
第七篇	伦理道德观·····	(821)

第四卷

第八篇	因果论·····	(1183)
第九篇	认识论与智慧论·····	(1335)

第五卷

第十篇	修行实践论·····	(1573)
第十一篇	原始神话与苯教哲学思想·····	(2039)
编后记	·····	(2231)

第六篇 生死论

人的生命是生灭无常的，有生必有死，这是自然的法则。所以并非只有你父王一人薨毙而别人都不会死亡。我们是生不逢佛世的暇满人身，毁灭的因缘十分众多；而能圆满生存的因缘，确实是比较少的。

——莲华生讲述，见莲华持明：《莲华生大士全传》

下册，第196页，北京，中国社会科学出版社，2004年。

人寿再长，最终还是要死去。现在我们所在的雪域西藏，或是我过去的故乡之中，当我们看到了亲友、众生乃至怨敌，由于不能够了悟死亡的真谛，终日颠倒梦想执著虚妄，生出种种苦痛烦恼，实在十分心痛，为何他们是那么的愚昧。因此一个真正的修行人不忍抛弃众生，独自一人到达涅槃的彼岸；而希望能将一切的众生都度脱到究竟的彼岸，永离生死苦海。

生命是那么的脆弱，十八种非时的横死，甚至来得比风还速疾。三百六十种伤害众生的死神，一个个比冰凉的水还要冷酷地掠夺我们的生命。许多的众生，有的是在母亲的胎中就去世了，有些在青春之时即逝去，有的死于自杀，有的被他人杀害，有的人则是意外或不明不白地突然猝死，死相千千万万，而众生的生命是那么的脆弱易折。

——莲华生讲述，见莲华持明：《莲华生大士全传》

下册，第196～197页，北京，中国社会科学出版社，

2004 年。

一般来说，这些情器的显现全都是因缘的汇聚，是有为法，一个也不能恒常。如经中所说：

诸比丘！一切有为法无常。

为何无常呢？如《因缘品》所说：

一切积聚终耗尽，立起最终会跌倒，

聚会最终会分离，生者最终会死去。

即任何也不能超出无常的四边。故粗大的，如情器世间的生成、毁灭，年、月、四季的变迁；细小的，刹那逐一坏旧、死亡，如同日月的升落，刹那瞬息不停地运行。

特别人寿也无恒期，何时死亡无有定准，且死缘众多，故是迅速、决定死亡，就如空中划过的闪电迹，出现当下也就消失。如《律典》所说：

陡山河水急入海，日月低垂西山头；

昼夜瞬息自然行，世人寿终也相同。

死时，除了佛法，任何勇气、亲属、受用等也不能利益。是故应将世间和近似的法，如同涕唾般远远抛弃，而按照佛及佛子们教诫的方式，行持殊胜、清净的正法。

——莲花生著，张炜明译：《修道次第·智慧藏》，第137页，成都，四川省藏传佛教文化研究会编印，2011年。

一、中有的本质

是从基界本净的圆洞（卵）中所生起的圆成显现，在未圆满（未融入）于生起基的本原界之间的心思及种子。此从基显生为智慧的显现分，是清净法性中有；幻相六道众生所摄的诸法，名为不净迷乱的中有；特别轮回中有，是圆成的显现融入之后，于来世的生有未成办之前，由习气所幻化的身体所依，如同梦境般显现。

二、中有的词义

一般为住于迷乱与解脱之中间；特别为住于法性的显现消失之后，到六道的身體未正式領取之前，中間的显现。且也有變成迷亂、解脱和高低的任何所依处的可能，故称为中有。

三、中有的类别

《应成续》中说为：生死或自性的中有、临死的中有、法性的中有、轮回的中有等四种。此处所超度的、教诫的对境是轮回中有（中阴）。

四、中有的性相

即如《俱舍论》所说：

具有前生之身形，诸根齐具无碍行；

具足业之神变力，以不退转为寻香。

以及大续《日月和合续》中也广泛宣说。寿量最长的存在七七四十九天，最短存在七天或瞬间。

此时就如同在战场上从马上摔下后希望很快站起一样，希望很快进入轮回的后世，故应于善的助伴迅速精进。

——莲花生著，张炜明译：《修道次第·智慧藏》，第262页，成都，四川省藏传佛教文化研究会编印，2011年。

一、身体形成的因缘

金刚乘的殊胜所依——南瞻部洲的具足六界的人身，是由有垢的心所汇聚、业现量成办作为因、父母的会聚作为缘，即由此三者聚合而成名为“日月罗睺”的父母精血连同中阴之识，所生起的身语意三者。

由中阴的识体验父母两者的坚固结合，故形成地界（大）；同样，菩提心精液潮湿之自性为水；由摇动生起暖的火；菩提心于一切脉处动摇形成风；快乐为空界（大），即形成五大；加上识为智慧界，即由此六界（大）聚合而生成身体。

于母胎中居住“十地的自性”大约十个月时，从三种主要脉开始逐渐长到五万四千脉；诞生之后，于第三个月之间，七万二千条脉圆满，形成身体的期间圆满。

二、依住脉

身体的中央，从密处到顶髻之间，“阿瓦杜底”（中脉）以中柱的方式，上端到达眉间；此脉的右边为血脉，左边为精脉，两脉的上端到达鼻孔。

三脉在眉间靠近、并行；贯通四轮中央，各以脉结的方式与四轮相连接；三脉在脐下汇合。并且，中脉的下端“杜金玛”（螺脉）伸向右方，负责精液的排放和关闭；精脉伸向中间，负责小便；血脉伸向左边，负责血和大便的排放和关闭。

从顶、喉、心、脐之四轮的中央，向四方各分出四条脉。心间的四脉各复分出两支，故合为八条；喉间较前又各分出两支，故为十六条；顶间较前更各分出两支，故为三十二条；脐间如同心间分出八支，其中四支各分出两支为八支，故为迂转的十二条脉；脐间先分出的八支又各分出五支，未分的四支又各分出六支，故为六十四（脉瓣）。

因头顶为佛身之轮，或因住有大乐的所依“”（杭）字，故为大乐轮；喉间因为是语轮，或因体验六味，故为受用轮；心间为意轮，或法之轮；脐间是最初形成身体和幻化出，或周遍三界，故为幻化轮。这些称之为轮，是因为与轮辐等的形状相同；又因由束缚彼等的作用就能断除妄念，而与剑锋轮的功用相同，故也如此名之。

这些脉如果区分，可有内（圣地）之二十四处和三十七境。以及执持血脉、精脉、中脉三类的脉，则有三组各二万四千条脉，总计为七万两千条脉。由彼又分成难以思议的脉，且有多少毛孔，就有多少条脉。

此外，还有于中脉的上端增加顶髻轮、于下端增加密轮等说法，但究竟有多少，没有一概而论。

总之，瑜伽士应该了知的脉有七万两千条。这些脉的主要，为轮之脉，轮脉中重要者有三十二条。轮脉能执持六轮的风心之精华，一旦污浊，则能生气疾病：由顶轮和额轮可生起涎分病；由喉轮和心轮生起胆病；由脐轮和密轮的外围能生起风疾；密轮的内围能生起合病。

复次，身体有粗大、细微、极细的身体。其法性——胜义智慧的脉，因显现为自明（自证）之相，故普遍存在于一切平常的脉中。因此，也称为“智慧的大中脉”。此本身是一切种相，故世俗的脉也随顺于彼（随胜义智慧脉而变化形状）。因此，瑜伽士的心专注何种形相，则平常的诸脉与此相同，也出现何种作用。故不同续部中所说的脉的论述，虽然不尽相同，但并不相违，应了知此要点。

三、动摇风

一般来说，诸有身者的语之法，与外面的息、漏分、漏刻、太阳日等时间诸法的生起之基础，是胜义智慧风，或名广大命风。如《文殊幻化网》中说：

广大命风无有生，断除一切诸言说；

一切言说最胜因，善能显明诸言辞。

一切风的本性：是经常不断地周遍，而成为因续的所依。而彼（因续）之客尘普基识（阿赖耶识）的自性，于境动摇，成为业之风。

彼作为五蕴所依（载体）的是根本五风：持命风、上行风、遍行风、等住风、下行风五种，是根本蕴之风。

它们的作用也依次为：住持风、呼吸气息、住持身体、产生暖热，行坐和大小便、排放及关闭精液等作用。

如果颠倒错乱，就会相应出现：昏厥、疯狂、死亡等，上身病，残废、僵化病，胃病，下身病等。

五根本风分别住于：身体中央（中脉之中），上身，行走、抬举之究竟（心脏），融化之间（胃部），脐部以下。

支分的五风：为流动、遍流动、清净流动、善流动、决定流动风，有住于五根，且生起（根）等作用。特别是于鼻孔中流动的风，一昼夜流动二万一千六百次。

风的颜色：土、水、火、风、空风，依次为黄、白、红、黑、蓝色。

流动的量：从脐下的四指，经鼻尖，于外十二指到十六指之间流动。

这些风之中，于鼻孔流动，和能动摇的风为粗的大风；在身内不流动，且为轮回之自性的五大之风，以及变化的十风，各种妄念动摇的坐骑（风）等，为中等的风；成为四相坐骑的诸风为细微风；特别光明的坐骑风，是极细的风。

风的论述，于不同窍诀中虽说有不同，但因智慧风是一切种相而（诸风皆）随顺其而变化，故都是汇聚为同一要点。因此，佛书中说，如束缚（控制）了风，则粗大的业风也就变成为智慧之风，而生为功德。

四、安置的明点

明点有两种：智慧明点和识的明点。

智慧明点：是一切明点的根本，成为因续的所依，故又称“智慧藏的明点”或“不坏明点”。为何如此说呢？因为住于空明无灭的体性。

识的明点：佛说有风、咒和实物的明点三种。

- 由心间的不坏明点的决定，故束缚风的作业，从而解脱能取、所取的呈现，为风明点；

- 于鼻尖明点观修本尊之相，故守护心意远离平庸的显现贪著，为咒的明点；

- 于下面的尖端观修明点，从而生起乐等，为实物明点。现将实物明点稍加宣说于下：

由红、白两种界而成为清、浊两种明点，即：

于头顶，有由父亲获得的白分“”（杭）字的自性；于脐下

三脉会聚处，有由母亲获得的红分“|”（短阿）的自性，即成为身体的一切红、白部分的主人。依于中脉的部分（明点），作为识的所依。由此又成为清、浊两部分。即：

在胎中，因与母亲的脉结相联系，故生长；诞生之后，饮食于胃中，为涎液所腐烂，为胆汁所变色，为等住风所暖热，以此三种研碎、融化、发酵。食物的精华于肝脏中变成为血，经脉道变成为肉、脂肪、骨、髓、菩提心，以此变成为力量和光辉（泽）。这些的浊分，依次变为大便、热，皮，淋巴腺，牙齿，指甲，孔窍中的垢、口水、鼻涕等，喜之最后滴漏。此所谓身体的七种体力。

总而言之，一切明点皆归总为精、血、暗三种；由此三种生为贪、嗔、痴三毒，复由此生起自性八十分别，且以此造业，而出现轮回幻相的各种痛苦。而束缚（控制）此三种，令其无有变化，就能出离轮回。

并且，一切明点的根本——法性不坏明点，是一切种相，故一切思择或不思择的明点瑜伽，都从直接、或间接的方式，成为清净之道。如此要点也应了知。

——莲花生著，张炜明译：《修道次第·智慧藏》，第292~298页，成都，四川省藏传佛教文化研究会编印，2011年。

一般来说，有：上等于死亡胜义光明的状态（性）中迁转，中等于中有清净世俗幻身的本尊迁转，下等于生起次第迁转等三种。此处所讲述的是后者，即活时善加修习，于死亡的时候从事。

此也需：具足身要，风的方便（加行），关闭轮回的九门，开启解脱的一门，风心汇收于脐间或心间的中脉的所依，且从梵穴迁出到有所依或无所依皆可，并降下等。

所作如修持熟练，则一旦死亡的征兆齐全，且以回遮的方便不能遣除时，就以专注的愿望迁于法界中，即安住于本来清净、远离言思的本性中。

上等；行于清净空行的刹土，圆满剩下的道之后，获得最胜成就；

中等：执取咒行的所依之后，经清净的投生获得成就；

下等：投生为上趣之后，抓住道的起点，依此行于解脱。

死亡时，于逆次还灭的光明不认识，故顺生一切从空中生起近得等，且自性八十分别生起时，形成中有的意生身汇聚四名的蕴，而行于幻相（迷乱的显现）。此时，如忆念先前的教诫之要点，则了知幻相无实，故显境、声闻、分别聚三者，皆融合于显空本尊、闻空咒语、觉空大智慧。

另外，顺应先前的串习，于能成熟灌顶、能解脱道、所守护誓言、所获得的果，相随顺混合，故于清净的刹土等结合，即成就受生化身。根器极其低下者，也以专注不变的愿望摄持，生起敬信、悲心、遣除贪著等力量，故能关闭恶趣的胎门。

——莲花生著，张炜明译：《修道次第·智慧藏》，第314~315页，成都，四川省藏传佛教文化研究会编印，2011年。

国王同时再一次向莲花生大士顶礼，并在他的四周绕行。之后，他向莲师请示：“大师，我是个信心薄弱但财力雄厚且声明远播的王，而‘我周围的大臣们’反对并敌视佛法。我不是仁者，而是相当邪恶。我喜好娱乐消遣，一点也不心向修行。我只热衷于一生的事物，甚至不害怕来世会堕入下三道之中。请您悲悯我！乞求您赐予我在临终时证得佛果的教言。”

国王说完之后，他以极大的虔诚心低下头，哭泣起来。大师顾念他而取出最精华的教言，给予了以下开示：[欽玛后！你打从心底生起信心，这是最美妙的。陛下，不要惧怕临终的时刻。我有密咒乘捷径的教言，藉此，即使大罪之人都能在他之前获证佛果。这是避免进入中阴的教言。陛下，谛听。

首先，我们因为无明以及业力的影响而入胎。之后，我们在这

土地上停留一段短暂的时间。最后，我们将会死亡，这个身躯将躺在地上，心则因业力的驱使而继续游荡。此心将在六道众生当中取得另一个身躯，如此继续在轮回中流转。

即使我们能获得长寿而活到一百岁，其中有一半的时间是用来在夜间睡眠，有如一具尸体一般。做梦时，我们经历种种的快乐于痛苦。所以，醒着的时候加起来，最多不超过五十年。

在我们从母亲那里出生之前，我们就已经自然拥有死亡。但即使如此，人们不记得他们会死亡这件事情，而去做各种贪爱与憎恨的行动，好似他们永远不死一般。

死亡不会在预先宣告的时间来临，死亡何时降临是不确定的。死亡的方法有很多种，当死亡无可避免的时候，那一天就来到。

陛下，谛总。有三种死亡的方式：上等，中等，下等。

如国王般的死亡，是像您这样的人，在死亡时仍然贪恋着他的领地和财物，这是下等的死亡方式。在临终时，应当离于贪执。

如乞丐般的死亡，是死亡时对物品器具毫无眷恋，这是中等的死亡方式，也被称作如山鹿般死亡。

孤独的死亡，死亡时连关于贪著或攀执的想法都完全没有，是最上等的死亡。

陛下，谛听。在临终的时刻，有三种证悟的方法。

下等根器的人已经积聚了〔福德与智慧〕资粮，将在下一生中证得佛果。

中等根器的人已经熟习修持的方法，将在中阴当中证得佛果。

下等根器的人已经获得证量，无须经过中阴即觉醒而证悟。

这个特别的教言，是不经中阴即证得佛果的教言，是密咒乘的捷径。我以三个要点传授你这个根本教言：

信解一切外在所知对境的体性，其根本是虚空本质，如此您便净空了外在的六道，并且从六道众生受胎的根源中解脱。

信解内在能知者的体性，其根本是空明之心的本质，如此您便净空了内在众生的胎门，并且从各种投生的根源中解脱。

了悟无明从未生起过，因此而信解现象的根源，如此您将从善恶的根源中解脱。这是三个要点的教言。

——莲花生大士著，黄静慧译：《松岭宝藏——莲师向空行母伊喜·措嘉开示之甚深宝藏口诀》，第226~229页，台北，城邦文化事业股份有限公司橡树林出版事业部，2013年。

国王问道：“了悟无明的无生是必要的。‘无生’是指什么？”

上师答道：“了知无法证明心性拥有任何本质，并且完全没有任何造作的特性，这称为‘了知生起为慧’，也叫作‘自己认清自己’，也称为‘了悟无生之谛’。事实上，要信解你真实的本质，因而你便脱离善业与恶业的现象。不论你造了多少善，你毫无对佛果的希求；不论你造了多少恶，你毫无对下三道和地狱的恐惧。于此‘了悟’之中，既没有业，也没有业的成熟。”

国王问道：“大师，如何才能不经过中阴，而在死亡时觉醒证悟？”

大师答道：“陛下，谛听。具有最高心智的瑜伽士，并不去忧虑外在所知的对境，因此他斩断对显相错误的见解，并让显相自行消融，在中阴当中不再经历所知对境。如此，外器世界便不再现起。

“内在能知的心，并没有能以任何方法证明的体性，轮回就自行消融。由于中阴里没有意生身，通往六道众生的胎门便净空了。由于脱离投胎的因，法性便自行消融了。

“当这个瑜伽士离开身躯时，他与觉性的虚空相会。对他而言，善恶业的驱动力已经消耗殆尽。”

——莲花生大士著，黄静慧译：《松岭宝藏——莲师向空行母伊喜·措嘉开示之甚深宝藏口诀》，第232~235页，台北，城邦文化事业股份有限公司橡树林出版事业部，2013年。

卡千公主措嘉佛母所追随与承侍的，正是这位大师。有一次当居住于晶珠松领时，佛母向大师问道：“大师，有情众生因为无法跨越中阴状态，而受困于生、老、病、死的四大瀑流之中。请问有几种中阴状态？”

上师给予了以下教言：“措嘉，轮回三界中的有情众生因为尚未斩断中阴状态，所以在三界之中不断地投胎流转。

“当你处于五种中阴状态时，应该：

“有如迷路的孩子与母亲重逢一般，在生处中阴时，认出究竟界。有如爱慕虚荣的女孩拥镜自照一般，在三摩地中阴（禅定中阴）时，认出你的自性，使得不清明的能得以清明。

“有如河川中的流水，在睡梦中阴时，将习气（与三摩地）串联起来。

“有如将断裂的水管重新接起一般，在生死中阴（临终中阴）时，持续觉受。

“有如在暗室中点亮油灯一般，在受生中阴时，与余业（残业）连结。

“除非斩断这五种中阴，否则你没有机会断绝轮回的根源。”

措嘉佛母向上师问道：“在生处中阴阶段，如何有如迷路的孩子与母亲重逢一般，对认出究竟界获得信解？”

上师答道：“在生处中阴认出究竟界，就有如迷路的孩子找到自己的母亲，并认出她就是自己的母亲。以同样的方法，认出你自己的自性就是法身。

“对此取得信解的方法有三种：

“首先，由不变的空性，确立法身是本然的状态。

“其次，有无偏颇的个人觉受，确立觉性是显现的状态。

“第三，有无作为的大乐，确立本觉为它们的无二。

“首先，（由不变的空性，确立法身是本然的状态，）有七种功德。首先它不是由因所生，第二，它并不依缘而灭，而是本自即有的。它不是由人所造，并无实质。它不是暂时发生，乃超越了

常边与断边。

“〔其次，〕显现状态的觉性有两方面：迷妄的外显，以及觉性的内显。

“迷妄的外显是如何生起的呢？从觉醒心的自行了知（本明）状态中——有如天空般无造作的本然状态——出现因无明而生的贪求与执著云层。在这情形下，众生进入母胎，投胎转世而拥有了五蕴身躯，五大由此显现，五毒烦恼由此生起。由这五毒又显现五仅（种）疾病，造成众生的死亡。由于死亡，而在六道众生之中流转。

“觉性的内显是如何出现的？它们显现为自行解脱，而非执持于心，没有实质且离于攀执。无明由此而开始显露为觉性，五毒生起为五智，而五大达到平衡。藉由斩断对五感官对境的谬误想法之后，你遏止了对五种中阴的攀执，认出疾病与痛苦都已然平息，将五种负面力量转变为助力，阻断地狱之门，并跨越六道众生的深渊，这一切都在同一时刻发生。

“第三点是由无作为的大乐确立本觉为无二。你可能会纳闷，诸佛与有情环（众）生，涅槃与轮回，显相与空性，是否变成分开了。诸佛与有情众生没有时间先后的二元性，轮回与涅槃没有或善或恶的二元本质，显相与空性由于是不可分的，因此在自性上没由二元分别。因此，它们是无作为的大乐。

“这时候，务必要以离于攀缘的四解脱口诀教言而获得解脱：

“无偏颇的亲自觉受，使你从攀缘于毁谤空边而解脱。

“不变的空性本质，使你从攀缘于常边而解脱。

“它们的无别双运，使你从真假交替的攀缘中解脱。

“它们无偏倚的根基，使你从猛然落入一边的攀缘中解脱。

“以下是由〔六种认出〕作修持的教言：

认出显相为心。

认出心为空的。

认出显相与空性超越二元分别。

认出此无二为大乐。

认出此大乐是无念。

认出此无念是法身。

“接着是透过〔六种封印〕与法性之母相会的教言：

对显相付予空性的封印。

以显相封印空性。

以显空无二将显相与空性封印。

以大乐将此无二封印。

以无念将大乐封印。

对无念付予不变法性的封印。

“以下是如何透过〔五种决断〕的教言加以信解：

决断法身从一开始就在你之中，因此不是可寻获或可达成的事物。

决断苦、乐皆为法身，因此不是要拒绝或要接受的事物。

决断法身为不生不灭，因此超越因、果。

决断法身超越〔是〕与〔非〕的参照点，因此不会受到增（夸大）或损（毁谤）。

决断法身非由创造，并且相续现前，因此不是由念头所产生。

“接着，了悟见地的功德如下：

你重返智之本处，与法性之母相会。

你认出胜观之行的法乐而自然消融概念意想。

你达到般若（慧）的自然圆满。

你的见地没有任何的限度。

“由于返回智之本处，不论听取多少的教法，你都知道，没有比显相与空性（双运）更高的教法了。你认识到并了解，这与你自身没有分别，由此了知这其实就是你自身的体验。透过认清一切都是法尔如是，使你与法性之母相会。

“虽然眼根的对境显现为视觉的形式，但在你经验到它们、虽然看见却了无攀执著的时刻，你的概念便自然消融。在你如此经验事物的那一刻，你从内在找到了本觉、法性与大乐，并且理解了证

悟之行的大乐。

“这个大信心见地的教言也称为〔胜者不变法嗣的见地〕、〔指认魔鬼与窃贼之迷妄的基础〕、〔确认轮回之始与之终的教言〕，以及〔认清自心本性为法性的教言〕。

“这个见地的所有教言，可譬喻为一位母亲其迷路而走失了独子。在这孩子的父亲往生之后，母亲投靠了新的丈夫。日后，当孩子与母亲团圆时，母亲认出了孩子，孩子也认出了母亲。同样地，在了悟法性自性的那一刻，你认识到诸佛与有情众生这两者、轮回与涅槃这两者，以及显相与空性这两者，从一开始就是不可分的，是法性一界。在生处中阴时，明确信解这个见地，就是认出究竟界的教言，以及迷路小孩与母亲团圆的教言。”

措嘉佛母向上师问道：“在临终中阴时，一个人如何接续他的余业，就像把断掉的水管重新接起来一般？”

上师答道：“在临终中阴时，有如将断掉的水管重新接起来那般，接续一个人的余业，这个教言有两个部分——以另一个事件来提醒，或者是了悟者自我提醒。

“前者是由这个人的上师或法友给予一下提醒：

“心性是不生也不死的，它是你自己的心。当地大消融的时候，你的身躯已无法支撑自己，因此感觉非常沉重。当地大融入水大时，你的吐气会变得迟缓，吸气会变得浅薄。当水大融入火大时，你的口鼻会变得干燥，呼吸和吸气都会变得短促。当火大融入风大时，你的意识会变得不清楚。当风大融入意识时，你的呼吸便停止了。这时候你应该提醒自己保持专注。因此，身心两者都要专注，不要受到外在状况的影响。

“所谓的死亡是你自己的想法。虽然你卸下了血肉之躯，心，却是你永远无法卸下的。提醒自己，先前见地的意义以及禅修的意义。

“在这个时刻，就像将断掉的水管重新接起来一样，在先前的时刻过去之后，凭着你修行的力量，你将与未来的时刻连接，这是