

<<西藏生死书>>

图书基本信息

书名：<<西藏生死书>>

13位ISBN编号：9787308083782

10位ISBN编号：7308083780

出版时间：2011-4

出版时间：浙江大学出版社

作者：索甲仁波切

页数：419

字数：310000

译者：郑振煌

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;西藏生死书&gt;&gt;

## 前言

自序 索甲仁波切 西藏是我的故乡。

在我六个月大的时候，就进入我的上师蒋扬·钦哲·秋吉·罗卓（Jamyang Khyentse Chokyi Lodro）位于康省的寺庙。

我们西藏人有一个殊胜的传统，就是寻找过世大师的转世灵童。他们的年纪很小，必须接受特殊的训练教育，准备日后成为老师。我被命名为索甲，虽然后来我的上师才认出我是拖顿·索甲（Terton Sogyal）的转世。我的前世是一位名闻遐迩的修行人，他是十三世Guru喇嘛的上师，也是蒋扬钦哲仁波切的一位老师。

就西藏人来说，我的上师蒋扬钦哲算是高个儿，站在人群中总是比别人高出一个头。他满头银发，剪得短短的；慈颜善目，幽默风趣；耳朵丰满，有如佛陀。但他最吸引人的地方，并不是这些，而是他在扬眉瞬目和优雅举止之间，流露出的智慧和高贵。他的声音浑厚迷人，开示时，头稍后倾，法音潺潺而出，美如诗篇。虽然他法相庄严，却平易近人。

蒋扬钦哲增长了我的生命，也启发了这本书。他的前世，改变了西藏的佛教修行。在西藏，光靠转世的头衔是不够的，唯有学问和修行才能赢得尊敬。他闭关多年，相传有许多神奇的感应。他学富五车，证悟高深，就像一部智慧的百科全书，什么疑难杂症都考不倒他。西藏的修行宗派很多，大家却公认他是一切教法的权威大宗师。对任何认识或听过他的人来说，他就是西藏佛教的化身，就是修行圆满具足的鲜活例子。

我的上师曾经告诉过我，他的志业要由我来继续，而事实上他也视我如子。我在工作上所能做到的。以及所能接触到的听众，我觉得都是出自他给我的加持力。我早期的记忆都和他有关。我生长在他的氛围里，我的童年完全受他影响。他就像我的父亲一般，有求必应。师母也就是我的姑妈康卓·慈玲·秋珑（Khandro Tsering Chodron）经常对我说：“仁波切可能忙着，不要烦他。”但我总是粘着他，他也高兴我跟前跟后。我一直问他问题，他总是不厌其烦地回答。我很顽皮，除了我的老师，谁也管不了我。每当他们要打我的时候，我就跑到上师背后，爬上他的法座，谁也不敢越雷池一步了。我蹲在那儿，志得意满，他只是一迳地哈哈大笑。后来有一天，我的老师私下向他们说明，为了我好，不应该让我继续野下去。因此，下一次当我再逃到他背后藏身时，我的老师就走进房间，向我的上师三顶礼之后，把我拖了出来。

我当时想，多奇怪啊！为什么他不怕我的上师呢？

蒋扬钦哲通常都住在他前世住的房间，就在那儿，他的前世看到瑞相，并发动十九世纪横扫西藏东部的文化和修行复兴运动。那个房间很殊胜，并不特别大，却有神奇的气氛，满屋子供奉着神像、图画和书籍。他们称之为“诸佛的天堂”、“灌顶的房间”。如果我对西藏还有什么印象的话，就是那个房间。我的上师坐在木质皮套的矮凳子上，我就坐在他的身旁。如果不是他钵内的东西，我是不肯吃的。隔壁的小卧房有一个阳台，但总是很黑，墙角放一个小火炉，炉上的茶壶镇日烧着开水。

## &lt;&lt;西藏生死书&gt;&gt;

我通常都是睡在上师床脚边的小床上。

他在念咒时拨动念珠的滴答声，是我终生难忘的。

当我上床睡觉后，他就坐在那儿修行；第二天早晨我一睁开眼睛，他早就醒来了，还是坐在那儿修行，不断地加持。

当我睁开眼睛看到他的时候，心中就洋溢着温暖、幸福的感觉。

他就是有这种安详的气质。

我长大之后，蒋扬钦哲就要我主持仪式，他只负责领导唱诵。

在他传授教法和灌顶时，我全都在场。

但我所记得的，与其说是细节，倒不如说是整个气氛。

对我来说，他就是佛，这种印象在我心中永不动摇。

其他每个人也都这么认为。

在他传授灌顶的时候，弟子都全神贯注，几乎不敢看他的脸。

有些人甚至看到他化现前世或各种佛菩萨的形象。

每个人都称他为仁波切（Rinpoche），意为尊贵者，这是对上师的尊称。

有他出现的场合，其他的老师就不会被这么称呼。

他的出现感人至深，让许多人感动得称呼他为“本初佛”（the Primordial Buddha）。

如果没有遇到我的上师蒋扬钦哲，我知道我会完全不同。

他充满温馨、智慧和慈悲，体现佛法的神圣真理，让佛法落实于生活，生机盎然。

每当我与别人分享上师的气氛时，他们都深有同感。

那么，蒋扬钦哲又给了我什么启示呢？

就是对佛法不可动摇的信心，以及对于上师无比重要的信念。

如果我有什么见解的话，我知道都是得自于他，这种恩德我永远也回报不了，却可传递给别人。

我在西藏度过青少年时期，我看到蒋扬钦哲在群众中散发他的爱心，尤其是在引导临终者和亡者的时候。

西藏的喇嘛，不仅是精神上的老师，也是智者、法师、医师和精神治疗师，帮助病人和临终者。

后来，我就从《中阴闻教得度》（Tibetan Book of the Dead）的相关教法中，学习引导临终者和亡者的特殊技巧。

但有关死（和生）的课程，我学到最多的，还是来自于观察上师如何以无限的慈悲、智慧和了解来引导临终者。

但愿本书能够将他的一些伟大智慧和慈悲传达给世界，也希望读者能够透过本书感受到他的智慧心的现前，而与他建立一个亲近的关系。

## <<西藏生死书>>

### 内容概要

希望每个人不畏惧死，也不畏惧活；  
希望每个人死得安详，死亡时能够得到最有智慧、最慈悲澄明的关怀；  
希望每个人透过心性和真相的彻悟，找到终极的快乐。

## <<西藏生死书>>

### 作者简介

索甲仁波切 (Sogyal Rinpoche)

生于西藏，由20世纪最受尊敬的上师蒋扬钦哲仁波切养育成人，后被上师认出是托顿·索甲（十三世达赖喇嘛和蒋扬钦哲的上师）的转世。

1971年至英国剑桥大学专修比较宗教学，1974年开始弘扬佛法。

三十多年间，足迹遍及全球。

由于思路清晰、功底扎实、谈吐从容幽默，他的传法深受信众的欢迎，被誉为“参透佛法精髓的上师”，并成为许多国家的佛学中心与佛教团体的负责人或指导者。

《西藏生死书》将藏传佛法智慧与当今议题及修行训练相结合，超越宗教与文化的阻碍，直指本心，为繁杂的现代世界提供了一套理解生命要义的方便法门。

## <<西藏生死书>>

### 书籍目录

#### 第一篇 生

第一章 在死亡的镜子中

第二章 无常

第三章 反省与改变

第四章 心性

第五章 把心带回家

第六章 演化、业与轮回

第七章 中阴与其他实相

第八章 第一世：自然中阴

第九章 精神之路

第十章 心要

#### 第二篇 临终

第十一章 对临终关怀者的叮咛

第十二章 慈悲：如意宝珠

第十三章 给临终者的精神帮助

第十四章 临终修习

第十五章 死亡的过程

#### 第三篇 死亡与重生

第十六章 基础地

第十七章 内在的光芒

第十八章 受生中阴

第十九章 亡者超荐

第二十章 濒死经验：上天堂的阶梯？

#### 第四篇 结论

第二十一章 共通的历程

第二十二章 和平的仆人

## &lt;&lt;西藏生死书&gt;&gt;

## 章节摘录

第一次接触死亡的经验，是在我七岁左右。那时候，我们准备离开东部高原前往西藏中部。我的上师有一位侍者名叫桑腾（Samten），他是一位很好的出家人，在我童年时代很疼我。他的脸明亮、圆润而丰满，随时都会开颜而笑。因为他很随和，所以是寺庙中最受欢迎的人。我的上师每一天都会开示佛法、传授灌顶、领导修行、主持法会。每天终了后，我都会召集同伴做些小表演，模仿早上的一切。桑腾总会拿我的上师在早上穿过的长袍借给我，从来没有拒绝过。

后来，桑腾突然病倒了，病情立即恶化。我们不得不延迟出发。随后的两个星期令我终生难忘。死亡的臭味像乌云般笼罩着一切，我一想起那段日子，就不期然闻到那股味道。整座寺庙弥漫在死亡的阴影下，可是，一点也没有恐怖的气氛；有我的上师在，桑腾的死就显得特别有意义，变成我们每个人的课程。

在我上师驻锡的小寺里，桑腾就躺在靠窗的床上。我知道他即将不久人世。我不时走进那个房间，坐在他旁边，他已经不能说话了，他的脸变得憔悴而干瘪，让我大为吃惊。我很明白他就要离我们而去，再也看不到他了。

我感到非常悲伤孤独。桑腾死得很艰苦，我们随时可以听得到他极力挣扎的呼吸声，也可以闻得出他的肉体正在腐坏。整个寺庙鸦雀无声，只剩下他的呼吸声。

一切注意力都集中在桑腾身上。虽然桑腾的死把他折磨得很痛苦，但我们看得出他内心很平静，对自己也充满信心。最先我无法解释这一点，但后来我知道了它的来源：他的信仰，他的训练，还有我的上师就在身边。虽然我感到悲伤，但我知道只要我的上师出现，一切问题就会迎刃而解，因为他能够帮助桑腾解脱。后来我才知道，每一个修行人都梦想在他上师面前去世的福报，让上师引导他走过死亡。

在蒋扬钦哲引导桑腾宁静地走向死亡时，他对桑腾开示他正在经过的每个过程。我的上师知识精确，信心充满，和平安详，令我惊讶不已。只要上师在场，即使是最焦虑不安的人，也可以从他安详的信心中获得保证。现在，蒋扬钦哲正在告诉我们，他对于死亡丝毫不恐惧，这并不是说他对死亡看得很草率；他经常告诉我们他怕死，警告我们不要幼稚或自满地对待死。

然而，到底是什么原因让我的上师在面对死亡时，能够这么镇定、从容、有条不紊而又出奇的无忧无虑？

那个问题让我着迷不已，也教我神往不已。

桑腾的死震撼着我。七岁时，我第一次看到我正在接受训练的那个传统竟然这么法力无边，我开始了解修行的目的何在。修行让桑腾接受死亡，也让他清晰地了解痛苦是一个精深、自然的净化过程的一部分。修行让我的上师对于死亡了若指掌，知道如何正确地引导人通过死亡。

在桑腾圆寂后，我们就启程前往西藏首府拉萨，费时三个月，那是一段辛苦的马背旅程。从那儿我们继续前往藏中和藏南朝圣，这些地方都是第七世纪以来把佛教传入西藏的圣贤、国王和学者的圣地。

我的上师是西藏传统许多上师的化身，声誉崇隆，因此所到之处，都受到热烈的接待。

我对那次旅程极感兴奋，美丽的回忆仍然萦绕脑际。西藏人起得很早，为着能充分使用自然的光线。天一黑我们就上床，破晓前我们就起床；当第一道曙光照临前，背负行李的牦牛就出来了。

## &lt;&lt;西藏生死书&gt;&gt;

大伙儿拆下帐篷，最后才拆除厨房和我上师的帐篷。

斥侯先行，寻找良好的扎营地点，中午左右我们就停下来扎营休息。

我喜欢在河边扎营，倾听潺潺的流水声，或坐在帐篷里，听着雨点拍打篷顶的声音。

我们的队伍不大，总共只有二十个帐篷。

白天我骑在金黄色的骏马上，紧挨着我的上师。

路上，他不停地开示、说故事、修行，并特别为我设计修行法门。

有一天，当我们快到扬卓曹（Yamdruk Tso）圣湖时，远远看到从湖面反射出碧玉般的光芒，队伍中的另一位喇嘛左顿（Lama Tseten），又面临死亡的威胁。

喇嘛左顿的死，又给我另一个强烈的教训。

他是我师母的老师，师母迄今仍然健在。

许多人认为她是西藏最有修行的女性。

对我来说，她是一位隐形的上师，和蔼可亲，恭敬虔诚。

喇嘛左顿身材魁梧，就像大家的爷爷。

他六十几岁了，很高，头发灰白，流露出丝毫不矫柔做作的绅士风度。

他也是禅定功夫很深的修行人，只要一靠近他，就会觉得安详庄严。

有时候他会骂我，我也会怕他，但即使在偶然的严肃时刻，他也从来没有失去他的热情。

喇嘛左顿的死很特别。

虽然附近就有一间寺庙，他却拒绝去，他说他不想留下一具尸体让他们清理。

因此，我们照往常一样地扎营，围成圈圈搭起帐篷。

喇嘛左顿由师母护理和照顾，因为他是她的老师。

当他突然叫她过来的时候，帐篷内只有她和我两个人在场。

他对师母有一个窝心的称呼，称她“阿咪”，在他家乡话的意思是“我的孩子”。

“阿咪”，他温柔地说，“过来。

事情就要发生了。

我没有其他的话可以送给你，你还是老样子，有你在身旁我就高兴。

你要像过去一般地伺候你的先生。

“她当下就转身往外跑，但被他拉住袖子。

“你要去哪儿？”

“他问。

“我要去请仁波切。

“她回答。

“不要烦他，没有必要。

“他微笑着。

“我与上师之间，是没有距离的。

“话刚说完，他凝视天空，就过去了，师母挣脱身，跑出帐篷，叫我的上师。

我愣在那儿，动弹不得，我很惊讶，竟然有人那么信心满满地凝视死亡的脸。

喇嘛左顿大可以请来他的喇嘛帮助他——这是每个人多么期待的事——但他却一点也不需要。

现在，我知道个中原因了：他的心中早就证得上师的现前。

蒋扬钦哲与他同在，就在他的心中，没有一秒钟他觉得离开上师。

师母真的把蒋扬钦哲找来了。

他弓身进入帐篷的样子，我仍然记忆犹新。

他看了一下喇嘛左顿的脸，盯着他的眼睛，咯咯笑了起来。

他一向叫他“拉根”、“老喇嘛”。

这是他热情的表示。

“拉根”，他说，“不要停在那个境界了！”



## &lt;&lt;西藏生死书&gt;&gt;

“我现在明白，他看出喇嘛左顿正在修习一种特殊的禅定法门，把他自己的心性和真理的虚空融合为一。

“这是你知道的，拉根，当你做这种修行的时候，偶尔会有障碍产生。来！

让我引导你。

“当时我惊呆了，接下来发生的事情，如果不是我亲眼目睹的话，我绝对不会相信。

喇嘛左顿竟然复活了！

我的上师就坐在他的身边，带着他修完颇瓦法（phowa），引导他在临终前的神识走过死亡。

颇瓦法有多种修法，他当时所使用的方法，最后是由上师诵三遍的“阿”字母。

当我的上师诵出第一个“阿”字时，我们可以听见喇嘛左顿跟着他大声念，第二声比较微弱，第三次发不出声，他就走了。

桑腾的死，教我修行的目的；喇嘛左顿的死，教我像他这种能力的修行人，经常在他们活着时隐藏他们的非凡特质。

事实上，有时候它们仅在死亡的那一刻出现一次。

即使那时候我还是小孩子，我已经知道桑腾的死和喇嘛左顿的死截然不同；我知道差别在于一个是终身修行的好出家人，另一个是体证比较多的修行人。

桑腾以平凡的方式死去，虽然痛苦却充满信心；喇嘛左顿的死，则展示了他的来去自如。

在喇嘛左顿的丧礼举行后不久，我们就住进扬卓的寺庙。

像平常一样，我还是睡在上师的旁边，我记得那个晚上我睁大眼睛看酥油灯的影子在墙壁上晃动。

其他人都已经呼呼大睡了，只有我彻夜难眠，哭了一整个晚上。

我躺在那儿，想着死亡和我自己的死，在我的悲伤当中，慢慢浮现出一种深沉的接受，一旦接受死亡的事实，我就决心把一生奉献在修行上。

因此，在我年纪很小的时候，就已经开始面对死亡，探索死亡的含义。

那时候，我从来也想象不出到底还有多少种死亡将接着发生。

失去家人和我自己所拥有的每一样东西，就是一种死亡。

我家姓卡藏（Lakar Tsang），一直是西藏最富有的家族。

自从第十四世纪以来，我家是护持佛教最力的望族，护持佛法，协助大师推动弘法工作。

最令我心碎的死亡不久就发生了——那是我的上师蒋扬钦哲的死亡。

失去他，我觉得我已经失去生存的基础。

……

## <<西藏生死书>>

### 媒体关注与评论

《西藏生死书》针对生死问题提供许多法门和答案，其背后便是我们这个时代最伟大的上师。本书自始至终都是他们的声音，他们的智慧，他们透过了悟心性所建构的慈悲世界的愿景。

——索甲仁波切 一个宗教，除了要对生命赋予最神圣的尊严外，还要对死亡给予最终极的关怀。

佛法的特质表现有通达生死一如、解脱轮回痛苦的智慧上，更表现在“但愿众生得离苦，不为自己求安乐”的慈悲上。

在翻译的过程中，每一个章节，每一段文字都让我感动不已，它揭开生死真相的真、度尽一切众生的善、流畅优雅律动的美，使它堪为人人必读必受持的经典。

——郑振煌 说到生死学跟临终关怀，就不能够不谈最近二十年来在全球范围内在这个领域里面影响最大的一部书，这部书就是《西藏生死书》。

即便你不相信轮回的说法，也一点也不妨碍这本书，它仍然是一本可读的书。

——梁文道 这是我最爱的一本书，从1998年发现至今，它已经整整陪了我8年的时间，我看了10遍，每一次都是从第一页开始读起，很认真地一个字一个字地看。

这是可以陪我一辈子的书。

——陈坤 《西藏生死书》教人们如何学会面对死亡：生中最大的恐惧莫过于对死亡的恐惧，但死亡是无论任何人都必须面对的；死亡并不仅仅指自己死亡的那一瞬间，更重要的内容是如何面对死亡这一现象。

——潘石屹 《西藏生死书》是一部字字珠玑、直指人心的书。

诚如作者所言，身心健康的最佳药物是活得安详、放下我执，借由精神的修行，活出真正的自在与喜悦。

——吴伯雄

## <<西藏生死书>>

### 编辑推荐

值得终生阅读的庄严之书！

当代最伟大的心灵巨著！

繁体版连续加印超过500次，30多种语言震撼全球！

令几百万读者大彻大悟的不朽经典！

一部足可参透生死、令人大彻大悟的“千年之书”！

唯有懂得死亡，才能懂得生命的真谛！

与《西藏度亡经》并称两大不朽的藏地经典！

<<西藏生死书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>