

<<你可以不怕死>>

图书基本信息

书名：<<你可以不怕死>>

13位ISBN编号：9787807092346

10位ISBN编号：7807092343

出版时间：2008-12

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：一行禅师

页数：172

译者：胡因梦

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>

## <<你可以不怕死>>

### 前言

多年来我译介的灵修体系，大多偏重于“理人”的形式。无论是克里希那穆提（J. Krishnamurti）、肯·威尔伯（Ken Wilber）、佩玛·丘卓（Pema Chödrön）还是艾兹拉·贝达（Ezra Bayda），都是擅长于逻辑推演、有能力对身心动力过程作精密描绘的精神导师。

长期浸润于他们的著作中，我已经习惯于复杂而绵密的分析思维，这回翻译一行禅师如散文诗一般的佛教哲学，内心早就准备好面临一场挑战，然而过程中所经历的能量消耗，却出乎意外的大。

翻译本书的考量之一是逻辑与意境不易兼顾。

多用一两个连接词，或许能使上下文的思路更清晰一些，却往往丧失了原文的诗意；照顾到意境，又恐怕读者感觉语焉不详，真正是言简意赅的文字最难转译。

## <<你可以不怕死>>

### 内容概要

《你可以不怕死》作者一行禅师以他的亲身体证，提出了有别于虚无论和灵魂永生的生命哲学：死亡不是句点，透过深观修持的体悟，你会发现超越死亡的秘密——死亡这件事并不存在，就好像云承继了大海、河川以及太阳的高温，而雨又承继了云，事物永远在延续着。

事物的消失只不过意味着另一种形式的呈现。

生、死、来、去只是我们制造出来的概念，而这些幻象就是我们苦难的源头。

一旦洞察万事万物皆是不生不灭，无来无去，无同无异，无存在无不存在，体认到自己无法被摧毁，我们就能“重生般”地享受和欣赏人生了。

## <<你可以不怕死>>

### 作者简介

一行禅师（Thich Nhat Hanh），1926年出生于越南中部的广治省。16岁出家，23岁受具足戒。1962年前往美国普林斯顿大学钻研比较宗教，越战期间返乡从事和平运动。后旅居法国，长期从事难民救援工作，并于法国、美国与德国成立多所正念禅修中心及寺院。1982年，在法国南部建立梅

<<你可以不怕死>>

书籍目录

- 译者序 每一步都像是踏在佛的净土上
- 序 穿越死亡的恐惧
- 第一章 我们来自何处?我们将去往何方?
- 第二章 真正的恐惧
- 第三章 深观的修持
- 第四章 转化哀伤与恐惧
- 第五章 新的开始
- 第六章 极乐世界的地址
- 第七章 持续的示现
- 第八章 恐惧、接纳及宽恕：触摸大地的修持
- 第九章 陪伴临终者

.....

## &lt;&lt;你可以不怕死&gt;&gt;

## 章节摘录

不须寻求终极涅槃，我们的本性即是涅槃。当你凝视着海面时，你看见了海浪的来去。你可以运用高低、大小、强弱、美或不美的辞藻，来形容一波波的海浪；你也可以运用始终、生灭的词汇来描述海浪。

它们可以和历史面相比拟。

在历史面中，我们关心的是生与死、更多的权力与权力缺乏、更美与不够美、开始与结束，等等。

深入地观察，我们却看见海浪即是海水。

海浪或许也会追寻它的真实本性。

海浪也会因恐惧和复杂情结而受苦。

海浪也会说：“我不像其他的浪那么大”，“我觉得很苦闷”，“我曾经诞生过，我将会死亡”。

海浪也可能因为这些事和这些概念而受苦。

但海浪若是能弯下腰来看一看自己，就会发现它真实的本性就是水，这时它的恐惧和复杂情结才会消失。

水是不受制于浪潮而生灭的，水是不受制于高低、美或不美的；你只能从海浪的角度来谈论美或不美、高或低。

但是从水的角度来看，这所有的概念都是无效的。

我们真正的本质是不生不灭的，我们无须到别处去寻觅自己的真实本性。

我们不需要寻找神，我们不需要寻求终极涅槃。

我们的本性即是涅槃。

我们就是神。

你就是你一直在寻找的那个东西，你早已是你想成为的那个东西了。

你可以对海浪说：“我亲爱的海浪，你的本性就是水，你不需要再去寻求水了。

你的本性是无分别、无生灭、无存在无不存在的。

”像海浪一样修持，缓缓地深观自己，并认清自己的本性是不生不灭的。

以这样的方式来修持，你就能通达自由和无惧。

这样的修持方式可以帮助我们活得无惧，死而无憾。

如果你的心正怀着深沉的哀伤，如果你失去了心爱的人，如果你仍然害怕死亡、被遗忘或是灭亡，请接受这教诲，开始修持。

若是依法修持，你就能以佛陀的双眼凝视云彩、玫瑰、小鹅卵石，或是你的孩子。

你将洞悉不生不灭、无来无去的实相本质。

这份洞识能帮你解除恐惧、焦虑和哀伤。

那时你就拥有了使你坚强与稳定的一份祥和感，纵使不幸的事发生了，你也只是莞尔一笑。

以这样的方式生活，你将为周遭的人带来许多助益。

未生之前，你在哪里。有时人们会问你：“你的生日是哪一天？”

”或者你可以问自己一个更有趣的问题：“被我称为生日的那一天之前，我在哪里？”

”问一问云：“你的生日是哪一天？”

未生之前，你在哪里？”

”或者你可以问云：“你几岁了？”

能不能告诉我你的生日是哪一天？”

”深深地谛听，你也许能听见它的回答。

你可以想象一下云诞生的景象。

未生之前，它是海里的水。

或者它本来在河里，后来变成了水蒸气。

它也可能是太阳，因为阳光制造了水蒸气。

当时风也应该在场，是它帮助水转换成了云。

云不是无中生有的，不断在变化的只是形式罢了。

## <<你可以不怕死>>

事物并不是无中生有的。

云迟早会变成雨或雪或是冰。

如果你深入地观察雨，你会看见云。

云并没有消失，它化成了雨，雨化成了草，草化成了牛，牛又化成了牛奶，然后又成了你嘴里的冰激凌。

今天你如果吃冰激凌的话，给自己一点时间凝视眼前的那个甜筒，然后说：“嘿！

云儿！

我认出你了。

”这么做，会使你洞悉和了悟冰激凌及雪的真正本质。

同样地，你也会在冰激凌中看见大海、河川、高温、太阳、草及牛。

深观之下，你根本看不见云的生日和死期。

真相只不过是云化成了雨或雪。

死亡这件事并不存在，因为事物永远在延续着。

云承继了大海、河川以及太阳的高温，而雨又承继了云。

在未生之前，云早就存在了，所以，你今天如果喝牛奶、喝茶或是吃冰激凌，请随着你的呼吸，凝视一下眼前的那杯牛奶、茶或是冰激凌，然后跟云朵打声招呼。

## <<你可以不怕死>>

### 编辑推荐

《你可以不怕死》中认为：你快乐的程度，取决于你的心自由的程度。请不要等到临终时才去阅读和修持，请在当下就开始深观，这样我们才能不生不灭，无来不去，不同不异的本质相应。能如此深观，便能止息心中的误伤和痛苦。

<<你可以不怕死>>

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>