

西藏生死书

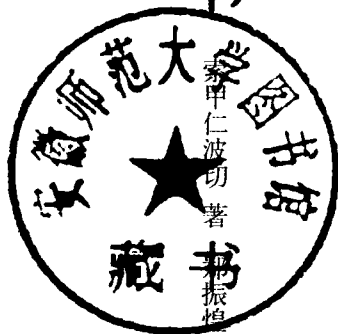
索甲仁波切 著
郑振煌 译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

西藏生死书



译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏生死书/[美]索甲仁波切著,郑振煌译.-
杭州:浙江大学出版社,2011.4
ISBN 978-7-308-08378-2

I.①西… II.①索…②郑… III.①喇嘛教-轮回
-研究-西藏 IV.①B946.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第012863号

浙江省版权局著作权合同登记图字:11-2010-35号

THE TIBETAN BOOK OF LIVING AND DYING by Sogyal Rinpoche
Copyright © 1993 by Rigpa Fellowship
Simplified Chinese Translation copyright © 2011
by ThinKingdom Media Group Ltd.
Published by arrangement with HarperSanFrancisco,
An imprint of HarperCollins Publishers
through Bardon-Chinese Media Agency
All Rights Reserved.

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

西藏生死书

索甲仁波切 著

郑振煌 译

责任编辑 王 萍

特邀编辑 马秀琴 余 晋

装帧设计 金 山

内文制作 王春雪

出 版 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮编 310007)

(网址 <http://www.zjupress.com>)

发 行 新经典文化有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印 刷 北京汇林印务有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 13.625

字 数 310千

版 印 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-08378-2

定 价 39.80元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

愿此书能成为生者、
濒临死亡者与亡者的解脱指南。

愿此书能对所有读者有所助益，
并引领他们迈向证悟的旅程。

修订版序

自《西藏生死书》出版以来，倏忽十年。在书中，我努力分享我成长其中的传统的智慧。我想呈现如何修持它的古老教法，以及它在生死的每一个阶段如何帮助我们。这些年来，许多人催促我写这本书。他们说，这可以减缓我们在现代世界的痛苦。

《西藏生死书》在全球受到热烈的欢迎，一定是这种需要的反映。起初我有点受宠若惊，我从未期盼它有如此影响力，尤其是在撰写本书时，死亡仍是人们相当忌讳的主题。渐渐地，在我旅行各国指导禅修并研讨本书内容的过程中，发现它已经拨动人们的心弦。越来越多的人写信或亲口告诉我，这些教法如何帮助他们渡过生命中的危机，如何支持他们面对挚爱的人的死亡。即便还不熟悉书中的教法，他们仍一再重读本书，寻求启发。

印度金奈有一位夫人，在读过《西藏生死书》之后，深受启发，创立了医药信托，并开办了一个临终关怀与缓和照顾中心。美国的一位夫人告诉我，她想不通为什么会如此迷恋一本书，她说：“简直是爱死了。”诸如此类的故事，感人又真实，证明佛法为今日世界所亟需。每每听到这些故事，我的内心就充满对佛法和历代上师、行者的无限感恩。

后来我知道，《西藏生死书》已经被各种教育、医学机构和灵修中

心采用。护士、医师和临终照顾专业人士告诉我，他们如何把这些法门融入日常工作中。我也听过许多非专业人士的故事，他们运用这些法门转化了亲友的死亡。特别令我感动的是，不是佛教徒的人也在阅读这本书，并称因而加深了原有的宗教信仰。他们承认本书传达的信息具有普世性，其目的不在说服其他教徒改信佛教，只是在提供古老佛法的智慧，以发挥最大的利益。

当《西藏生死书》默默地孕育了自己的生命，跨越众多领域和学科时，我开始了解它的巨大影响力和诉求到底来自何处。这些非同寻常的教法，是口传传承的心要；许多世纪以来，这个智慧的传承从未中断过，代代相传。

有人说：“这本书活似一位上师。”的确，《西藏生死书》针对生死问题提供了许多法门和答案，其背后屹立着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，他们通过了悟心性所建构的慈悲世界的愿景。我相信《西藏生死书》的影响力来自本传承的加持和口传传承的鲜活有力。它的广受欢迎，一直是我愧不敢当的经验，也提醒我，如果说我有任何传扬这些教法的能力，完全是因为它们在我心中激起的虔敬与诸上师的仁慈。

十年来，我们对死亡的态度与社会提供给临终者及其家属的照顾，已经有很大改善。大众对死亡的觉悟，以及围绕临终的许多问题，也都有了提升。越来越多的书籍、网络、会议、广播电视节目、电影和支持团体，都在探讨死亡的问题。临终关怀与缓和照顾有了可观的成长，很多国家也都展开了对于临终者的全面照顾。受勇敢的人们启发，许多方案出现了，对他们我由衷地尊敬和仰慕。同时，佛教人士也收到越来越多参与计划和作出贡献的要求。

我的朋友和学生，逐渐以本书的教法为基础，发起了一个国际性的教育和训练计划，其目标在于为临终者、家属和照顾者提供精神关怀。我们为专业医护人员和一般民众开课，并与各大医院、诊所、大学携手合作。

令人欣慰的是，世界各地逐渐认识到精神问题是照顾临终者的重心，一些国家的医学院也开设了有关灵修和医药之关系的课程。然而我听说，拒绝死亡的情形还是非常普遍，人们无法为临终者提供精神帮助和照顾，或满足他们最深沉的需要。我们对于死亡的处理方式相当重要。死亡是生命中最关键的时刻，每一个人都应该在安详和圆满的氛围中去世，都应该确信自己将被最佳的精神关怀围绕。

如果《西藏生死书》能够稍稍改变我们对自己和周围人死亡的态度，便是回应了我的祈祷，我会深受感动并心持感恩。我仍然梦想着，所有人，不管他们的年龄和教育水平如何，都能接触书中呈现的教法。

我原本希望本书能够启发一场宁静的革命，改变我们对于死亡的态度和照顾临终者的方式，进而转变我们的人生观和临终照顾，但十年过去了，我们对于精神转化和真正为自己、他人负责的需要仍然迫切如昔。

如果有越来越多的人开始认真思考自己和世界的未来，意味着什么呢？

如果我们能让生命注满神圣的意义，如果我们的临终关怀能被敬畏照亮，如果我们能把生和死看成不可分割的整体，一切会变得多么庄严啊！

如果我们每一个动作都能以慈悲为标尺，如果我们能认识万法之基础的心性，其影响又如何呢？

这必然是一场真正的革命，它将解放人们，使他们发现自己与生俱来的权利（那长久以来一直被忽视的内心层面），因而活在生命的秘密和光辉之中。

自序

西藏是我的故乡。六个月大的时候，我就进入我的上师蒋扬钦哲秋吉罗卓的寺庙。藏传佛教有一个殊胜的传统，即寻找过世大师的转世灵童。他们很小时，就必须接受特殊的训练与教育，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托顿·索甲的转世。我的前世是一位名闻遐迩的修行人，他是十三世达赖喇嘛的上师，也是蒋扬钦哲仁波切的一位老师。

在藏族人中，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。

蒋扬钦哲丰富了我的生命，也启发了这本书。他的前世改变了西藏地区的佛教修行，但在藏区，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，什么疑难困惑都考不倒他。藏传佛教的修行宗派很多，大家却公认他是一切教法的权威大宗师。对每一个认识或听说过他的人来说，他就是藏传佛教的化身，就是修行圆满具

足的鲜活例子。

我的上师曾经告诉我，他的志业要由我来继续，而事实上他也视我如子。我在弘传教法时所能做到的和所能接触到的听众，都是出自他给我的加持力。我儿时的回忆多和他有关。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。师母即我的姑妈康卓·慈玲秋珑经常对我说：“仁波切可能忙着呢，不要烦他。”但我总是黏着他，他也高兴我跟前跟后。我问他问题，他总是不厌其烦地回答。我很顽皮，除了我的老师，没有人管得了我。每当他们要教训我的时候，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，他只是哈哈大笑。后来有一天，我的老师私下向大家说明，为了我好，不能让我继续野下去。因此，下一次当我再逃到上师背后藏身时，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，真是奇怪，为什么他又不怕我的上师了呢？

蒋扬钦哲通常都住在他前世的房间。就是在那里，他的前世看到瑞相，发动了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，却充溢神奇的气氛，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深刻的，就是那个房间。我的上师坐在木质皮套的矮凳上，我就坐在他的身旁。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，总是光线昏暗，墙角放一个小火炉，炉上的茶壶整日烧着开水。我通常都睡在上师床脚边的小床上。他在念咒时拨动念珠的滴答声，最是令我终生难忘。我上床睡觉时，他就坐在那儿修行；第二天清晨我醒来时，他还坐在那儿修行，不断地加持。每每睁开眼睛看到他的时候，我的心中就洋溢着温暖、幸福。他就是有这种令人安详的气质。

我长大之后，蒋扬钦哲就要我主持仪式，他只负责领导唱诵。他传授教法和灌顶时，我全都在场。但我记得的，与其说是细节，倒不如说是整个气氛。对我来说，他就是佛，这种信念在我心中永不动摇。他周围的每个人也都这么认为。在他传授灌顶的时候，所有弟子全神贯注，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”，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，许多人称他“本初佛”。

如果没有遇到我的上师蒋扬钦哲，我知道我会与现在完全不同。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。每当我与众人分享上师这种氛围时，他们都深有同感。那么，蒋扬钦哲又给了我什么启示呢？那就是对佛法不可动摇的信心，及对上师无比忠诚的信念。如果我有什么见解，我知道都来自于他。这种恩德我永远也回报不了，却可传递给他人。

我在西藏度过青少年时期，我看到蒋扬钦哲在众人间散发他的爱心，尤其是在引导临终者和亡者的时候。藏区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》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，我学得最多的，还是来自观察上师如何以无限的慈悲、智慧和了解引导临终者。

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

西藏生死书

目 录

CONTENTS

第一篇 生

第一章	在死亡的镜子中	3
第二章	无常	17
第三章	反省与改变	33
第四章	心性	51
第五章	把心带回家	69
第六章	演化、业与轮回	101
第七章	中阴与其他实相	123
第八章	这一世：自然中阴	133
第九章	精神之路	151
第十章	心要	177

第二篇 临终

第十一章	对临终关怀者的叮咛	201
第十二章	慈悲：如意宝珠	217
第十三章	给临终者的精神帮助	243
第十四章	临终修习	259
第十五章	死亡的过程	281

第三篇 死亡与再生

第十六章	基础地	299
第十七章	内在的光芒	313
第十八章	受生中阴	327
第十九章	亡者超荐	343
第二十章	濒死经验：上天堂的阶梯？	365

第四篇 结论

第二十一章	共通的历程	389
第二十二章	和平的仆人	409

第一篇
生



第一章 在死亡的鏡子中

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地区中部。我的上师蒋扬钦哲有一位侍者名叫桑腾，他是一个很好的出家人，在我童年时代很疼我。他的脸明亮、圆润又丰满，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。我的上师每天都会开示佛法、传授灌顶、领导修行、主持法会，每天终了，我便召集同伴做些小表演，模仿早上的一切。桑腾总会把我的上师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，显然随时会死亡，我们不得不延迟出发。随后的两个星期令我终生难忘。死亡的臭味乌云般笼罩着一切，我想起那段日子，就好像闻到那股味道。整座寺庙弥漫着浓烈的死亡气息，但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。

在我上师下驻的小寺里，桑腾躺在靠窗的床上。我知道他将不久于人世。我不时走进那个房间，坐在他旁边。他已经不能说话了，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，我们再也看不到他了。我感到非常悲伤、孤独。

桑腾死得很辛苦，我们随时听得到他极力挣扎的呼吸声，也闻得出他的肉体正在腐坏。一切注意力都集中在桑腾身上，整个寺庙鸦雀无声，只剩下他的呼吸声。虽然死亡的冗长过程折磨得他很痛苦，但我们看得出他内心很平静，对自己也充满信心。开始时我无法解释这一点，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。