

发现西藏书系
关于西藏的名著

本书献给你一个神圣的技术。籍此，你可以转化这一生，来生乃至人类的未来

XIZANG SHENGSI
ZHI SHU

西藏生死之书

[美]索甲仁波切 / 著 郑振煌 / 译

中国社会科学出版社 青海人民出版社

关于西藏的名著

西藏生死之书

(美)索甲仁波切 / 著

■ 郑振煌 / 译



中国社会科学出版社 青海人民出版社

版权登记

图字：27-1999-003号

图书在版编目(CIP)数据

西藏生死之书/(美)索甲仁波切(Rinpoche, S.)著;

郑振煌译.-北京:中国社会科学出版社,1999.5

ISBN 7-5004-2495-7

I.西… II.①索… ②郑… III.喇嘛教-佛教哲学-研究 IV.B946.6

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第20243号

书 名 西藏生死之书

著译者 索甲仁波切著 郑振煌译

出版发行 中国社会科学出版社
(北京鼓楼西安大街甲158号)

青海人民出版社
(西宁市同仁路10号)

经 销 新华书店

印 刷 北京市隆昌印刷厂

版 次 1999年6月第1版

印 次 1999年6月第1次印刷

规 格 32开(850×1168毫米)
17.125印张 8幅彩图 360千字

印 数 1-8000册

I S B N 7-5004-2498-7/B·504

定 价 28.00元

版权所有 侵权必究

DH89/31

目 录

作者 自序	(1)
译者 序	(5)

第一篇 生

第一章 在死亡的镜子中	(9)
§ 1. 现代世界的死亡 13	
§ 2. 走过生死的旅程 17	
第二章 无常	(22)
§ 1. 大骗局 24	
§ 2. 动的情性 26	
§ 3. 面对死亡 29	
§ 4. 认真看待生命 32	
§ 5. 秋天的云 34	
第三章 反省与改变	(38)
§ 1. 接受死亡 39	
§ 2. 心灵深处的改变 41	
§ 3. 死亡的心跳 44	
§ 4. 处理“改变” 46	
§ 5. 战士的精神 47	
§ 6. 无常的讯息:死亡之中有什么希望? 49	
§ 7. 不变者 52	
第四章 心性	(54)

西藏生死之书

- § 1. 心与心性 59
- § 2. 天空与云 62
- § 3. 四种错误 64
- § 4. 往内看 65
- § 5. 觉悟的诺言 67
- 第五章 把心带回家(71)
- § 1. 修心 72
- § 2. 禅坐的心要 74
- § 3. 正念的修习 76
- § 4. 自然的大安详 77
- § 5. 禅坐的方法 79
- § 6. 姿势 81
- § 7. 三种禅坐方法 84
- § 8. 禅坐中的心 89
- § 9. 微妙的平衡 89
- § 10. 思想与情绪:波浪与海洋 90
- § 11. 经验 92
- § 12. 休息 94
- § 13. 结合:动中禅 95
- § 14. 灵感 98
- 第六章 演化、业与轮回(100)
- § 1. 轮回的若干可能“证据” 102
- § 2. 心的连续 108
- § 3. 业 111
- § 4. 善心 113
- § 5. 创造力 115

	§ 6. 责任 117	
	§ 7. 西藏的转世 120	
第七章	中阴与其他实相	(123)
	§ 1. 中阴 124	
	§ 2. 不确定和机会 125	
	§ 3. 其他实相 128	
	§ 4. 生死都在他们的手掌中 130	
第八章	这一世:自然中阴	(133)
	§ 1. 业的景象 134	
	§ 2. 六道 135	
	§ 3. 认知的门 137	
	§ 4. 无我的智慧 139	
	§ 5. 修行道上的自我 141	
	§ 6. 聪明的向导 143	
	§ 7. 三种智慧的工具 145	
	§ 8. 修行道上的疑问 146	
第九章	精神之路	(151)
	§ 1. 寻找精神之路 152	
	§ 2. 如何行道 155	
	§ 3. 上师 158	
	§ 4. 恭敬心的提炼 161	
	§ 5. 加持之流 164	
	§ 6. 上师相应法:与上师的智慧心结合 169	
第十章	心要	(177)
	§ 1. 见 179	
	§ 2. 禅定 186	

西藏生死之书

§ 3. 行 192

§ 4. 虹光身 196

第二篇 临终

第十一章 对临终关怀者的叮咛(201)

§ 1. 表达无条件的爱 203

§ 2. 说真话 206

§ 3. 临终的恐惧 208

§ 4. 未完成的事 209

§ 5. 道别 212

§ 6. 走向安详的死亡 213

第十二章 慈悲：如意宝珠(216)

§ 1. 慈悲的逻辑 217

§ 2. 施受法的故事与慈悲的力量 222

§ 3. 如何唤醒爱心和慈悲 224

§ 4. 施受法的阶段 232

§ 5. 施受法的加行 233

§ 6. 主要的施受法 235

§ 7. 为临终者而修行的施受法 237

§ 8. 神圣的秘密 238

第十三章 给临终者的精神帮助(240)

§ 1. 在临终者的床边 241

§ 2. 给予希望和找寻宽恕 244

§ 3. 寻找精神上的修持 245

§ 4. 基本颇瓦法 246

§ 5. 利用颇瓦法来帮助临终者 249

§ 6. 奉献我们的死亡	251
第十四章 临终修习	(255)
§ 1. 死亡的那一刻	256
§ 2. 放下执著	257
§ 3. 进入清明的觉察	259
§ 4. 临终开示	261
§ 5. 临终修习	262
§ 6. 颇瓦法:意识的转换	264
§ 7. 死时祈祷的功德	268
§ 8. 临终的气氛	270
§ 9. 离开身体	274
第十五章 死亡的过程	(278)
§ 1. 自然寿命的耗尽	278
§ 2. 过早的死亡	279
§ 3. 临终的“痛苦”中阴	279
§ 4. 死亡的过程	281
§ 5. 临终的姿势	285
§ 6. 外分解:五根和五大	285
§ 7. 内分解	288
§ 8. “三毒”的死亡	290

第三篇 死亡与重生

第十六章 基础地	(295)
§ 1. 基础地	295
§ 2. 凡夫心的基础地	298
§ 3. 母与子的会合	299

西藏生死之书

- § 4. 地光明的显现时间 301
- § 5. 一位上师之死 302
- 第十七章 内在的光芒(310)
 - § 1. 法性的四个阶段 310
 - § 2. 了解法性 315
 - § 3. 认证 321
- 第十八章 受生中阴(324)
 - § 1. 意生身 325
 - § 2. 中阴身的经验 326
 - § 3. 受生中阴的长短 329
 - § 4. 审判 329
 - § 5. 心的力量 330
 - § 6. 再生 333
- 第十九章 亡者超荐(338)
 - § 1. 何时帮助亡者 338
 - § 2. 如何帮助亡者 339
 - § 3. 亡者的觉察力 342
 - § 4. 西藏佛教的亡者超荐法 343
 - § 5. 帮助遗族 348
 - § 6. 中心的修行 353
 - § 7. 保持心的开放 356
 - § 8. 结束悲伤并从中学习 357
- 第二十章 濒死经验：上天堂的阶梯？(359)
 - § 1. 黑暗与隧道 363
 - § 2. 光 364
 - § 3. 与受生中阴相同的经验 367

- § 4. 回阳人:西藏人的濒死经验 373
- § 5. 濒死经验的讯息 374
- § 6. 濒死经验的意义 377

第四篇 结论

- 第二十一章 共通的历程(383)
 - § 1. 中阴的显露 385
 - § 2. 睡梦的过程 388
 - § 3. 意念和情绪的过程 389
 - § 4. 日常生活的过程 389
 - § 5. 喜悦的能量 393
 - § 6. 不断开展的整体性 396
- 第二十二章 和平的仆人(401)。

附录一: 我的上师们

附录二: 有关死亡的问题

- § 1. 维生 423
- § 2. 允许死亡的发生 426
- § 3. 选择死亡 427
- § 4. 其他疑问 429

附录三: 两个故事

- § 1. 桃乐丝 435
- § 2. 瑞克 439

附录四: 两个咒

- § 1. 金刚上师咒 447
- § 2. 大悲咒 450

西藏生死之书

注解	(454)
参考书目(英文部分).....	(477)
参考书目(中文部分).....	(482)
感谢启事	(485)
作者简介	(490)
彩图释解	(491)

自序

在我的故乡，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 Chökyi Lodrö)位于康区的寺庙。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(Tertön Sogyal)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。

在西藏人当中，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，惟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 Chödrön)经常对我说：“仁波切可能忙着，不要烦他。”但我总是黏着他，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，他只是一劲儿地哈哈大笑。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了。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。如果不是他体内的东西，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，炉上的茶壶整日烧着开水。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^②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)。^③

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。如果我有什麼见解的话，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。

A large, stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large loop and a smaller mark to the right.

索甲仁波切

译 者 序

“法不孤起，必仗缘生”。本书的翻译出版是众因缘和合而成，缘生缘灭正说明了宇宙人生的自然法则。

一个高级的宗教，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。佛法的特质表现在通达生死一如、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之作。

翻译历时二年有余，蒙三宝加被，众善知识如姚仁喜、余德慧、郭忠生、丁乃竺、王桂花、俞寿成、邹恒月等大德时常聚首，校对译稿，为中文本增色不少，对他们我要表达最深的谢意；但译文如有任何阙漏错误，仍应由我负责。

普愿一切众生心开意解，契入法性。

郑浪堃

一九九六年七月十九日于慧炬

