

当代最伟大的生死学巨著，一部最实用的临终关怀手册

西藏 生死书

Sogyal Rinpoche

索甲仁波切 著 郑振煌 译

当代最伟大的生死学巨著 一本最实用的临终关怀手册

西藏 生死书

THE TIBETAN BOOK
OF LIVING AND DYING

Sogyal Rinpoche

索甲仁波切 著 郑振煌 译

西藏生死书

著 者 索甲仁波切
译 者 郑振煌
责任编辑 占柱
封面设计 大雨
出 版 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路)
发 行 呼伦贝尔盟新华书店
印刷装订 天津市大东胶印厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 15
字 数 363 千字

1998 年 10 月第 1 版

1998 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

ISBN7 - 80506 - 748 - 7/1·135

定价:24.80 元



▼索甲仁波切为信徒加持。

▲索甲仁波切为心定法师献「哈达」。



0A601/07

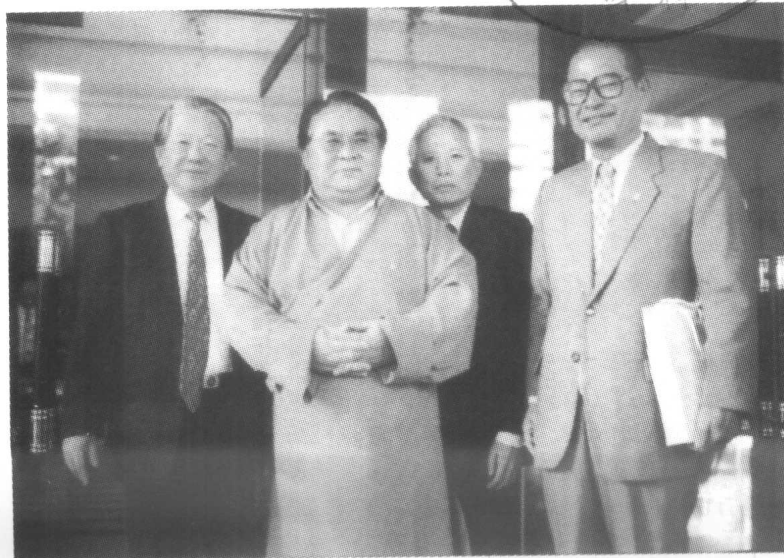


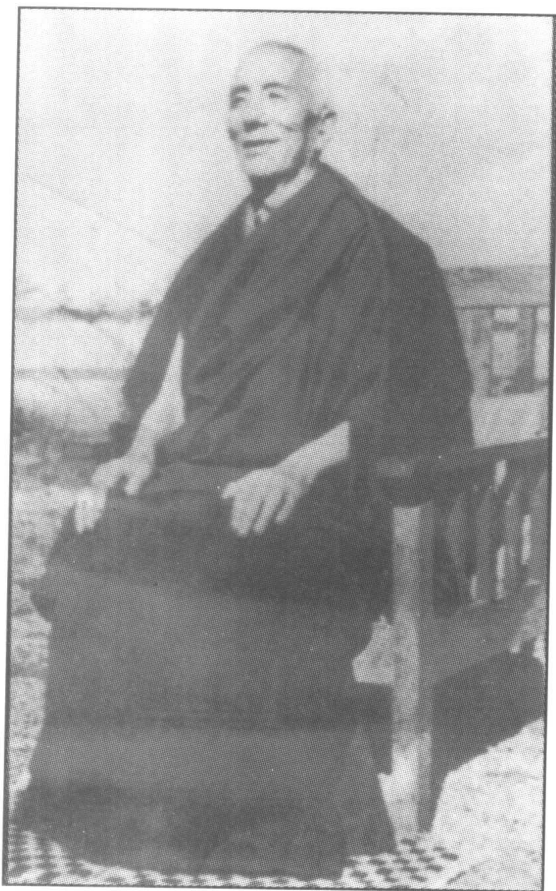
▲索甲仁波切于
《西藏生死书》签
名会中致词。



▲索甲仁波切参
访佛光山，与住持
心定法师（右二）
合影。

▼索甲仁波切与
庄南田先生（左）、
《西藏生死书》的
译者郑振煌老师
（右二）合影。

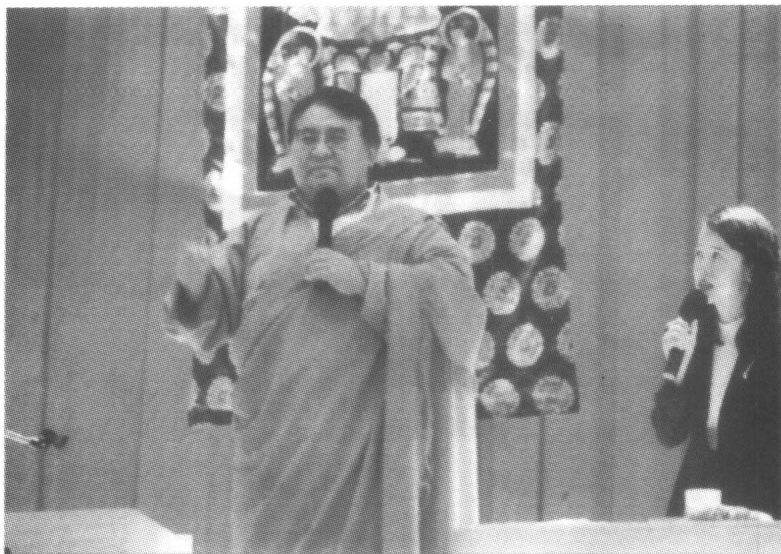




蒋扬钦哲仁波切

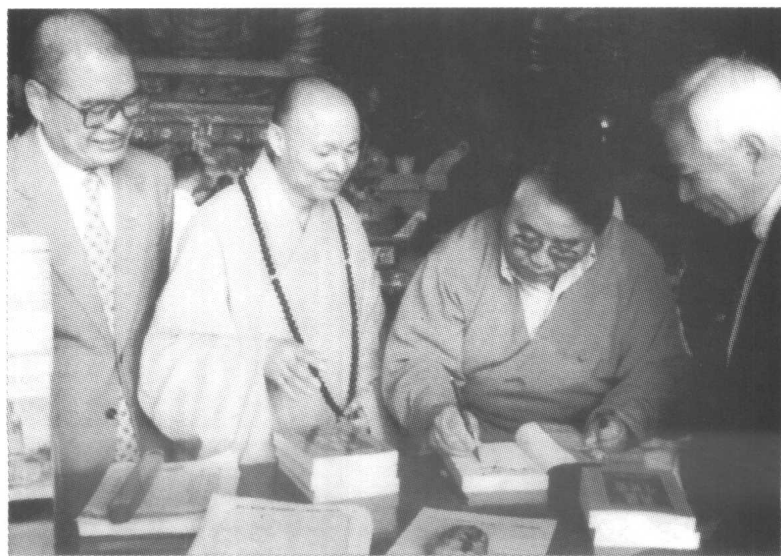


顶果钦哲仁波切和索甲仁波切



▲索甲仁波切对
信众开示，右为丁
乃竺居士。

▼索甲仁波切为
读者签名。



▶ 索甲仁波切法相



▼ 索甲仁波切开示法相





▲索甲仁波切参观佛光山文物馆。



►索甲仁波切于佛光山大雄宝殿。

自序

西藏自治区是我的故乡。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 Chö kyi Lodrö）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（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。

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

2 西藏生死书

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。”¹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，他只是一劲地哈哈大笑。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。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²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，还是来自于视察上师如何以无限的慈悲、智慧和了解来引导临终者。

4 西藏生死书

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。

索甲仁波切

译序

“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。

如是因，如是果。中文本以如此高雅的形式呈现，应归功于张老师文化公司全体同仁的精心设计，还有大元建筑及设计事务所姚仁喜、任祥贤伉俪的鼎力护持，该所黄惠玲、邓幸如、陈嘉利、赵效蕙诸小姐的电脑输入与行政支援，他们无私的奉献，正是大菩萨行的表征，值得我叩首铭谢。

普愿一切众生心开意解，契入法性。

郑振煌

一九九六年七月十九日于慧炬

作者简介

索甲仁波切(SogyalRinpoche)

出生于中国西藏，1971年至英国剑桥大学考研比较宗教学，1974年开始弘扬佛法，在欧美各国生活、教学已二十多年，使他通达西方的心灵。由于他思路清晰，从容自在，幽默风趣，传法时深受听讲者的欢迎，成为许多国家的佛学中心与佛教团体的负责人或指导者。

他为繁复的现代世界发展出一套解说西藏佛法要义的方法。《西藏生死书》的问世更使他获得各国至高的尊敬与喝采。

索甲仁波切将所创设的佛学中心命名为“本觉会”(RIGPA)提供各种佛学与修炼课程，并举办工作坊，将西藏智慧与当今议题及训练相互结合，希望超越种族、宗教、文化与心理的障碍，直指本心，弘扬佛法。