

西藏生命全书之二

西藏生死书

索甲仁波切 著

一部最实用的
临终关怀手册

当代最伟大的
生死学巨著

新疆人民出版社

西藏生命全书之二

西藏生死书

索甲仁波切 著

郑振煌 译

新疆人民出版社

责任编辑:克里木

封面设计:阿 娜

西藏生死书

索甲仁波切 著

郑振煌 译

新疆人民出版社出版发行

(乌鲁木齐市解放南路 348 号 邮政编码 830001)

库尔勒市第二新华印刷厂

850 × 1168 毫米 32 开本 17.5 印张 350 千字

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7-228-05109-1/I·2386 定价:24.00 元

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 Kyentse Cho kyi Lodro)位于康县的寺庙。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。他学富五年，语悟高深，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。”^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,我就跑到了上师背后,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,炉上的茶壶终日烧着开水。我通常都是睡在上师床脚边的小床上。他在念

自序

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，却可转递给别人。

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《西藏度亡经》(Tibetan

西藏生死书

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。

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。

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。

西藏生死书

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

目 录

自 序	(1)
译 序	(1)
第一章 生	(1)
第一节 在死亡的镜子中	(3)
第二节 无常	(16)
第三节 反省与改变	(32)
第四节 心性	(49)
第五节 把心带回家	(66)
第六节 演化、业与轮回	(96)
第七节 中阴与其他实相	(120)
第八节 这一世：自然中阴	(130)
第九节 精神之路	(149)
第十节 心要	(176)
第二章 临终	(199)
第十一节 对临终关怀者的叮咛	(201)
第十二节 慈悲：如意宝珠	(217)
第十三节 给临终者的精神帮助	(242)
第十四节 临终修习	(258)
第十五节 死亡的过程	(281)

第三章 死亡与重生	(297)
第十六节 基础地	(299)
第十七节 内在的光芒	(315)
第十八节 受生中阴	(329)
第十九节 亡者超荐	(343)
第二十节 濒死经验:上天堂的阶梯?	(365)
第四章 结论	(387)
第二十一节 共通的历程	(389)
第二十二节 和平的仆人	(408)
附录一:我的上师们	(419)
附录二:有关死亡的问题	(424)
附录三:两个故事	(434)
附录四:两种咒	(444)
注解	(452)
感谢启事	(477)
作者简介	(482)



第一章 生

第一节 在死亡的镜子中

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

第一章 生

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。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，他凝视着天空，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！”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。”

当时我吓呆了，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，