

索甲仁波切 著  
郑振煌 译

西藏生死书  
一日一课



# 西藏生死书 一日一课

索甲仁波切 著 郑振煌 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：一日一课 / (美) 索甲仁波切著；郑振煌译. —杭州：浙江大学出版社，2016.5

ISBN 978-7-308-15571-7

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 (2016) 第011973号

浙江省版权局著作权合同登记图字：11-2015-349号

GLIMPSE AFTER GLIMPSE, Copyright © 1995 by Sogyal Rinpoche.  
Simplified Chinese Translation copyright © 2016 by Thinkingdom  
Media Group Ltd.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of Harper Collins  
Publishers through Bardon-Chinese Media Agency.

All Rights Reserved.

## 西藏生死书：一日一课

〔美〕索甲仁波切 著

郑振煌 译

---

责任编辑 杨利军

特邀编辑 马秀琴 强 梓

责任校对 张一弛

装帧设计 宋 璐

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 新经典发行有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 12.5

字 数 200千

版 次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-15571-7

定 价 39.80元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

新经典发行有限公司联系方式：电话(010)68423599 邮箱 [editor@readinglife.com](mailto:editor@readinglife.com)

大圓滿

大圓滿





1月1日

依据佛陀的智慧，我们确实可以利用生命来为死亡未雨绸缪。我们不必等到亲密的人死得很痛苦，或受到绝症折磨时，才去观察我们的人生，也不必到死时还赤手空拳地面对未知。此时此地，我们就可以开始寻找生命的意义。我们可以全心全意、准确无比、心平气和地把每一秒钟当成改变和准备死亡与永恒的契机。

1月2日

学习禅坐，是你这辈子所能给自己最大的礼物。唯有通过禅定，你才能踏上发掘真性的旅程，找到你想活得好、死得安详所需的定力和信心。禅定是通往证悟之路。

1月3日

在教禅坐时，我常在开头就说：“把你的心带回家，然后放下，放松。”

整个禅坐过程可以简化成这三个重点：把你的心带回家、放下、放松。每个重点都包含着许多层面的意义。

把你的心带回家，意思是通过专注的修习，把心带进安住的境界。其深义是把你的心转向内在，安息在心性之中。这本身就是最高的禅定。

放下就是把心从执着的牢狱中解放出来，因为你认识到一切痛苦、恐惧和挫折都来自执着心的贪欲。在比较深的层次里，由于你越来越了解心性而产生的体悟和信心，可以启发深广而自然的宽容心，让你解脱心里的一切执着，让心自在无碍，在禅定的启发中融化。

最后，所谓放松就是心要宽广，放松心情。更深入一点来说，放松你自己，进入真正的心性，也就是本觉之中。这种唤起的过程，藏文的意思是“在本觉上放松”。这就好像把一撮沙倒在平面上，每一粒沙都自动安顿下来。这就是你在真性中放松的方式，让一切思想和情绪自然地平息，融入心性的状态中。



1月4日

我们有多少人就像故事中的穷人，被所谓“动的惰性”搞得团团转呢？惰性自然有不同的表现：东方的惰性和西方的惰性。东方的惰性在印度表现得最为淋漓尽致，包括整天懒洋洋地晒太阳，无所事事，逃避任何工作或有用的活动，茶喝个没完没了，听电影歌曲，收音机开得震天响，和朋友瞎扯；西方的惰性则大异其趣，一辈子都忙得身不由己，没有时间面对真正的问题。

如果我们观察自己的生活，就可以很清楚地发现，我们一生都在为无关紧要的“责任”忙碌。有一位上师把它们比喻为“梦中的家务事”。我们告诉自己，要花点时间在生命中的大事上，却从来找不出时间。即使是早上刚起床，也有一大堆事要做：打开窗子、铺床、冲澡、刷牙、喂狗、喂猫、清扫昨晚留下来的垃圾，发现糖或咖啡没了就出去采购，做早餐……一大堆数不完的名堂。然后，有衣服要整理、挑选、熨平，然后再叠好，还要梳头发、化妆。整天的时间都被电话和琐碎计划等许多“责任”占满，一筹莫展，也许称之为“不负责任”还比较妥当。

1月5日

丧亲之痛也会尖锐地提醒你，在日常生活中不愿表达你的爱和感激或请求宽恕的后果，如此可以让你更关心那些目前还活着的亲人。库伯勒·罗斯说：“我试着教人们，当别人还听得见的时候，要把这些话说出来。”雷蒙德·穆迪毕生从事濒死经验的研究，他写道：“我开始了解，在日常生活当中，我们是多么接近死亡啊！现在我会比从前更小心地让每一个我爱的人知道我的感觉。”

1月6日

启发悲心有一种强有效的方法，那就是把他人看成你自己。毕竟所有人类都是相同的——由肉、骨、血组成。我们大家都要快乐，都要避免痛苦。而且，我们都有要求快乐的同等权利。换句话说，了解我们与他人平等无二很重要。

1月7日

尽管我们总是说做人要实际，但西方人所说的实际，其实是无知，而且常常是自私而短视。我们的眼光肤浅到只注重今生，到头来坠入骗局，现代社会中无情而具毁灭性的物质主义便是由此产生的。没有人谈死亡，没有人谈来生，因为人们认为谈及它们会妨碍世界的“进步”。

如果我们最希望自己活得真实并继续活下去，为什么还要盲目地认为死亡是终结呢？为什么不尝试探索来生的可能性呢？如果我们真的就像我们所说的那么务实，为什么不开始严肃地反问自己：我们的“真实”未来到底在哪儿？毕竟，很少人能活过一百岁。过了那一点，就是未知的永恒……

1月8日

从藏传佛教的观点来看，我们可以把整个中阴的存在分成四个持续不断而息息相关的实体：1. 生；2. 临终和死亡；3. 死后；4. 转世。

它们可以称为四种中阴：

此生的自然中阴；

临终的痛苦中阴；

法性的光明中阴；

受生的业力中阴。

中阴是解脱的最好机会，如同佛法告诉我们的，中阴在某些时刻的威力特别强，潜力特别大，不管你做什么，都能产生巨大而深远的影响。我把中阴想成走到悬崖边缘的时刻；譬如，上师向弟子介绍最精要、本初且最深处的心性的时刻。不过，在这些时刻中，威力最大和最富潜能的，还是死亡那一刻。

1月9日

当你认真观察，就可以发现万物本身并非真实存在，这种非独立存在，我们称为“空性”。让我们来观想一棵树。当你想到一棵树的时候，就会想到一个明确的物体。在某个层次上，就像海浪一样，树确实是明确的物体。但当你仔细观察，就会发现，树毕竟没有独立的存在。细细思考，还会发觉，树可以化解成一个极微细的关系网，延伸到整个宇宙。落在树叶上的雨，摇动树的风，滋养树的土壤、四季和气候，乃至日月星辰之光芒，都构成树的一部分。当你继续想下去，就可以发现宇宙间的一切都在成就这棵树：任何时刻，树都不能独立于其他事物；任何时刻，树的本质都在微细变化中。这就是我们所谓一切皆空，一切皆无法独立存在。

1月10日

当更多人了解他们的心性时，他们将会珍惜自己生存的世界，知道它多么美好，并乐意为保存这个世界而奋斗。很有趣的是，藏语中“佛教徒”发音为“nangpa”，意译为“内省的人”——从心性而非从外寻找真理的人。佛教的一切教法和训练，都只针对一个目标：往内看心性，从而摆脱死亡的恐惧，帮助我们体悟生命的真相。

1月11日

佛教禅师知道心多么有弹性和可塑性。如果我们训练它，什么事都办得到。事实上，我们早已被轮回训练有素。我们被训练去嫉妒、执取、焦虑、忧伤、绝望和贪婪，被训练得一旦面对刺激就暴跳如雷。其实，我们已经被训练到非常严重的地步，不必努力去激发，这些负面的情绪就会自动生起。因此，一切都是训练和习气的问题。如果我们对自己诚实，就会清楚，把心投入混淆的状况中，很容易成为迷惑阴郁的专家，耽于沉溺，不自觉而坚定地屈服于它的支配。在禅坐中，让心致力于解脱妄想，我们将发现，只要有耐心、纪律和正确的训练，时间一久心会自动解开自己的结，并认识本有的喜悦和清明。



1月12日

面对死亡，我们总有无限的痛苦和迷惘，最主要的原因是我们忽视无常的真相。

我们总是认为改变等于损失和受苦。如果改变发生了，就尽可能麻醉自己。我们倔强而毫不怀疑地假设：恒常可以提供安全，无常则不能。但事实上，无常就好像是我们在生命中碰到的一些人，开始时难以相处，但认识久了，却发现他们比我们想象中来得友善，并不恐怖。