

<<西藏生死书>>

图书基本信息

书名：<<西藏生死书>>

13位ISBN编号：9785067487131

10位ISBN编号：5067487135

出版时间：1998-10

出版时间：内蒙古文化出版社

作者：索甲仁波切

译者：郑振煌

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<西藏生死书>>

### 内容概要

在这一本契合时代需要的书中，索甲仁波切深入讨论如何认识生命的真义，如何接受死亡，以及如何帮助临终者和亡者。

有生，自然有死，每个人迟早都需要面对死亡。

当我们还活着的时候，我们可以用两个方法处理死亡：忽略死亡，或者正视自己的死亡，藉着对于死亡所做的清晰思考，以减少死亡可能带来的痛苦。

不过，这两种方法都不能让我们真正克服死亡。

身为佛教徒，我把死亡当做是正常的过程，只要我还活在这个地球上，必然会发生死亡这个事实。

在我知道逃避不了死亡之后，就看不出有什么好担忧的了。

我宁可把死亡看成是衣服穿破了必须换件新的一样，而不是终点。

然而死亡还是不可预测的：我们不知道什么时候会死或怎么死。

因此，在死亡真正发生之前，我们有必要做些准备的工作。

我们大多数人自然都希望死得安详，但如果我们的生活充满暴力，如果我们的内心总是被愤怒、执著或恐惧等情绪所控制，我们显然也不可能奢望死得安详。

因此，如果我们希望死得好，就必须学习如何活得好：如果我们希望死得安详，就必须在心中和日常生活中培养安详。

诚如各位将在本书中所读到的，从佛教的观点来看，死亡的实际经验非常重要。

虽然我们将会如何再生和再生到哪里去，大都取决于业力，但我们在临终那一刻的心境却可以影响下一世的好坏。

因此，在死亡的瞬间，尽管我们已经累积了各式各样的业，只要我们努力产生善的心态，还是可以加强和激发善业，造成快乐的轮回。

死亡的那一刻，也可以产生最深沉和最有利的内心经验。

透过禅定中对于死亡过程反覆的认识，一位有成就的禅修人，能够藉着他的实际死亡来获得极高的证悟。

这就是为什么老僧都在禅定中过世的原因。

他们的身体经常在医学上宣布死亡后很久才开始腐败，象征他们的修行成就。

帮助别人死得安详，与准备自己的死亡同样重要。

我们每个人出生时都是孤立无援，如果出生时没有人照顾和关怀，我们必然活不下来。

因为临终者也是无法帮助自己，我们必须尽一切可能，解除他们的痛苦和焦虑，帮助他们死得安详自在。

最重要的一点是：避免把临终者的心变得更紊乱。

我们帮助临终者的首要目标是让他们安详，方法有很多。

熟悉修行方法的临终者，如果有人提醒的话，就可以获得鼓励和启示；但如果我们能够以亲切的口吻恢复临终者的信心，即使他们再平凡，都可以让他们产生安详、平静的心态。

## <<西藏生死书>>

### 作者简介

索甲仁波切出生于西藏，由二十世纪最受敬重的精神导师蒋扬钦哲仁波切(Jamyang Khyentse Chokyi Lodro)养育长大。

自幼年起，他就与上师培养出温馨亲密的关系，并沉浸在智慧、慈悲和恭敬心的氛围之中。

这使他对佛法精髓有了深刻的了解，以此体验和身为转世喇嘛所受的传统训练，为他日后担任精神导师的任务，打下厚实的基础。

他于1971年前往英国的剑桥大学研读比较宗教学，并于1974年开始于西方弘法。

仁波切把将佛法弘传到西方，视为毕生的志业，因此写出《生死无惧》，提供修炼的基础，使人们能够了解佛法，并实际与日常生活相结合。

他具有天赋的沟通能力，且深谙西方人的心灵。

他讲法清晰，亲切幽默，并能跨越宗教、文化和心理学的藩篱，直接揭示了佛法的精髓。

日后又写出了影响几代人观念的巨著《西藏生死书》( the Tibetan Book of Living and Dying )，将关于生与死的相续事实和甚深法教，生动趣味、简练科学的展现给了西方人，让无数西方人从中找到了生命的答案，进入到东方佛教的殿堂之中。

## <<西藏生死书>>

### 书籍目录

序

自序

第一篇 生

第一章 在死亡的镜子中

第二章 无常

第三章 反省与改变

第四章 心性

第五章 把心带回家

第六章 演化、业与轮回

第七章 中阴与其他实相

第八章 这一世：自然中阴

第九章 精神之路

第十章 心要

第二篇 临终

第十一章 对临终关怀者的叮咛

第十二章 慈悲：如意宝珠

第十三章 给临终者的精神帮助

第十四章 临终修习

第十五章 死亡的过程

第三篇 死亡与重生

第十六章 基础地

第十七章 内在的光芒

第十八章 受生中阴

第十九章 亡者超荐

第二十章 濒死经验：上天堂的阶梯？

第四篇 结论

第二十一章 共通的历程

第二十二章 和平的仆人

<<西藏生死书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>