

西藏生死書



[西藏生死書_下载链接1](#)

著者:索甲仁波切

出版者:張老師文化

出版时间:1998年02月15日

装帧:平装

isbn:9789576932823

慈悲與智慧鄭振煌映

自從本書中文版於一九九六年九月問世之後，在華人社會掀起研究生死的熱潮・所到處，不論是台灣，或是美國、加拿大、香港、菲律賓、馬來西亞、新加坡、印尼，甚至尼泊爾、印度等華人不多的地區，都有人向我主動提及這本書・映

本書討論嚴肅的生命課題，竟然能引起這麼大的迴響，足見佛法的智慧甚深，佛法的慈悲廣大，扣緊每一個人心絃，激發大家的共鳴・生死是每一個人無法逃避的大事，自有人類以來，便是大家關注的焦點・揭開生死之謎，解脫生死牢獄，乃成為人生最主要的目標・在眾多努力之中，佛法所提供的理論和實務，最能令人信服，它所散發出來的光明和熱力，救度了無數的人們・映

這本書已經變成許多人最主要的精神食糧，一遍又一遍地讀，不斷地思惟，並應用於日常生活之中・許多讀者告訴我，這本書挽救了他們的婚姻、家庭、事業、人生，提供了他們養生送死的指南，昇華了他們的生命價值・一座座無形的橋，就透過本書在讀者與我之間建立，讀者們識與不識，都是我感恩的對象，使我加深對佛法的信心・三十五年來，我譯而不作，深知自己無修無證，所說皆是葛藤，但高僧大德的景德懿行，則值得世人傳誦學習，所以不揣淺陋陸續介紹，願今後仍有更好的作品，以報三寶及眾生隆恩

• <冥界通關手冊>袁瓊瓊呖

《西藏生死書》是在一個前提下寫作的，就是輪迴觀・是在相信「人類有肉體之外的生命，死後依然存在，並且有知覺」的信念下，這本書才有意義・

這本書可以視同《西藏度亡經》（即《中陰聞教得度》）的解說・《度亡經》公認難解，除了內中充滿宗教專有名詞外，也由於它在談論一個我們經驗以外的世界・在那個領域中，疆界不是以空間或時間做區分的・亡者進入的這個境界裡，時間是短暫到一彈，又同時恆長到無限；空間是廣闊到不可思議，又同時狹隘到不足方寸・寫作者雖已將所謂的「中陰」過程規劃成我們能了解的「七七」，但真正的死後世界要遠比這複雜得多・呖

據說在從前，《度亡經》是只有僧侶才能看到，一般人無緣得見・這也許多少表示讀這本書，需要特殊的學養・我個人覺得它有些像一本古體的「冥界通關手冊」，過了這一關，就可以到達「冥界」死亡之國・因為是古書，又是僧侶行法事的工具書，原也就沒打算普及，所以詰屈聱牙乃屬必然・而《西藏生死書》把它通俗化，不但用現代人能了解的字句做解說，還輔以符合現代思想觀念的演繹・另也不乏一些「推廣」辭句，告訴大家研究這本書，不但可以知道如何死，更可以發人如何生・常人愛說「死」是一了百了，本書告訴你：死不但沒法一了百了，死得不好，非但是喪失了解脫的「權益」，連下輩子也會過得不好・在「臨終關懷」逐漸受到重視的現在，《西藏生死書》提供的是心靈層面的安慰・它篤定的告訴你：「死亡只是另一期生命的開始・」由於死後尚有生命，這本書就有點像新生入學手冊・即將「入學」的人最好讀一讀・尚未「入學」的，也不妨提前開始學前教育・呖

人生過程，死是最嚴重的・「死後尚有生命」一向是人類的夢想和渴望，我相信所有的神仙與鬼魅的故事，都是因著這個意願而被創造的・《西藏生死書》站在人的這種渴望上發揮，舉出各種事實來證明死後的生命不是夢想・然而這也就像魏斯的《前世今生》一樣，要先相信了，它所說的一切才有意義・由於人人都知道的原因，我們對死亡之國知道的比外太空還少・太空船出了大氣，還有些照片、殞石帶回來；但是沒有人，即使那些聲稱死後復生的人，也從未有任何證物留作紀念・所有可以證明它「是」的，也同樣可以反證它「非」・呖

但是人類的謎題不止死亡一項，不能因為我們在現有的學理上無法確認，就否定它的存在・我以為閱讀本書的意義其實不在相信死後另有人生，而是它提供了一個與死亡相親的機會・如若我們可以因此學到安詳的死，或許會懂得如何從容的生・呖（摘自聯合報輕讀書人邬版，撰文者為專業作家）《西藏生死書》的啟示王浩威呖

死亡究竟是什麼？呖

我曾在一所佛教醫院服務，離佛法的修研卻是相當的遙遠；即使是現在，從來也沒專心地沈浸過・我只是像一般人一樣，口頭上熟悉著無常的觀念，甚至因為個人的興趣和臨床工作的需要，閱讀了許多已經出版的生死書・呖

拿到《西藏生死書》，沒有馬上閱讀・並不是沒興趣看它，而是擺脫不了自己的煩躁・勉強看到第二章，提到「動的惰性」，索甲仁波切說：「我們的生活似乎在代替我們過日子，生活本身具有的奇異衝力，把我們帶得暈頭轉向；到最後，我們會感覺對生命一點選擇也沒有，絲毫無法作主・」呖

原來，乍看忙碌的煩躁心情，其實只是一種惰性・我忽然可以慢下腦海的波動速度，開始捨棄效率的自我要求・於是，就這樣，一個晚上也許十來頁，也許五、六十頁，我終於靜下心來，隨著隨意的體會而慢慢看完這本書・呖

對於一位非佛門子弟的讀者來說，深夜裡翻閱這本智慧之書，恐怕是一種享受吧・「過去的已經過去了，未來的還沒生成，即使是當下這一念，誠如我們所經驗的，也立刻變

成過去了・」我指的享受，也就是這種拋開了過去和未來的考量，體會到「當下」是唯一真正的擁有，甚至是等同於中陰觀念中的死亡狀態・呾

誠如索甲仁波切說的，因為死亡帶來的改變，才開始體悟自己的心性・這是多麼弔詭的一件事，因為死亡才有活著的感覺・然而，一切事物不也是這樣嗎？邏輯的聰明睿智雖然迷人而有趣，卻是「迷惑的種子」・閱讀著《西藏生死書》，其實是一連串的弔詭的考驗，不斷地瓦解著自我的線性邏輯，也不斷地打破所有我執的概念・呾

某一程度而言，這樣的思考模式是我所熟悉的・在從事的心理治療專業裡，自己最受影響的幾個西方理論家，包括英國客體關係理論精神分析家溫尼寇特（D. W. Winnicott）所提的「弔詭」，或是義大利系統理論家族治療家帕拉柔莉（Palazoli）所提的「反弔詭」，都充滿了東方的思考色彩・然而，索甲仁波切卻是更隨意拈來，一切棒喝都是輕輕的文字就達到的效果・呾

在醫院裡，我們教導年輕的住院醫師學習自我放鬆的方法，包括自我暗示和生物回饋・剛剛沈浸在科學理性裡的醫師，正飢渴著有效率的邏輯知識，其實是不容易體會這種「做」的功夫，特別是將放鬆等同於效率的弔詭思考・我會建議他們讀這本書的：不過，就算他們嗤之以鼻，我想自己也不會在意・畢竟，自己在更年輕時，也曾如此自信過・呾

索甲仁波切在書的最後一章，自述這本書的目的是「希望每個人既不怕死，也不怕活；我希望每個人死得安詳，死亡時能夠得最有智慧、最清明和最溫柔的關懷：我希望每個人透過心性和真相的了解，找到終極的快樂・」呾

死亡是什麼？生命中的一切又是什麼？讀完《西藏生死書》我雖然沒有懂更多，卻明白自己所不懂的其實還相當的多呢・（摘自1997年2月《光華雜誌》）

作者介绍:

索甲仁波切

出生於西藏，由本世紀最受尊敬的上師蔣揚欽哲仁波切養育成人，後來被上師認出是拖頓索甲的轉世。

一九七一年至英國劍橋大學專研宗教學，一九七四年開始弘揚佛法。在歐美各國生活、教學已二十多年，使他通達西方的心靈。由於他思路清晰、從容自在、幽默風趣，傳法時深受聽講者的歡迎，成為許多國家的佛學中心與佛教團體的負責人或指導者。

譯者簡介 鄭振煌

台大外文系畢業，政大新聞研究所碩士，學生時代即活躍於佛學社團，舉辦各種佛學講座與研習營，修習佛法至今三十餘年。現為慧炬出版社社長、慧炬雜誌社發行人。

目录:

[西藏生死書_下载链接1](#)

标签

宗教

西藏

生死學

佛學

索甲仁波切

死亡

生死

靈修

评论

又重读了一遍主要章节。”历史上的圣人和神秘家，用了不同的名词来修饰他们开悟境界，也给予了不同的面目和诠释，但基本上，他们都是在经验根本的心性。。。所有宗教的核心，肯定都有一个基本的真理，而这一生就是演化和体悟这个真理的神圣机会。
“”人类的所有精神导师都告诉我们同一件事：活在地球上的目的，就是与我们基本的、证悟的自性结合。“我发现很多藏传佛教传道者都是长青哲学的推崇者和无派别运动的支持者。

朋友推荐的，看的是打印的

翻看了一遍，密宗的内核与显教无二无别，两派之间却有这么多争论，当然我所见到的通常是显教攻击密教，密教反击。

刚刚读完几篇序就已经沉迷了

犹记当年混论坛心浮躁，读来一本西藏生死书，心里豁然开朗

哥哥推薦的書~不過很多還是理解有難度

Bullshit!

虽然不是佛教徒，但是看这书很有种和自己的感受契合的感觉

執著...是一切痛苦的根源

去年朋友去世，粗粗接触了藏传佛教的生死观，再重新拿起这本书，读来更多了几分认识。能让人安然宁静地接受死亡，这已是大智慧。读的过程中，我看到自己对死亡深深的恐惧。

后半部没认真看，术语太多。不过有些地方说得真心不错，颇有感触。

是不行，初讀時佛性未夠，未過一小半就已息卷。

將近半年之後，我又拿起未讀完的半本書，接著看，真的是一本指導實踐慈悲的上等教法！

好像读完之后没在做恐怖的梦了

大概是成长到麻木？对死亡的感觉更偏于难以言说的体悟。所以满篇看去皆是不堪忍受的说教。。。

看着看着 有点被洗脑的感觉。这类书 还是比较适合 对症下药的时候看比较好。

死亡究竟是什麼？生命中的一切又是什麼？

值得反复阅读的书。里面提到的很多修行法门对我都会有很大帮助。

读于6年前，相信轮回

雖說輪迴，談的是希望

[西藏生死書 下载链接1](#)

书评

“学会怎么死亡的人，就学会怎么不做奴隶。”
我想索甲仁波切要告诉我们的不仅仅是关于如何面对死亡，更重要的是如何对待生命。想要更好地活的人，应该花点时间去读一读这本书。我保证它绝对不会浪费你的时间和生命。(2000.10) 人类的谜题不止死亡一项，不能因为我...

对西藏感兴趣已经很久了，虽然曾经匆匆去过两次，非常可惜的是，彼时纯粹是流于一个游者，注意的焦点也仅仅落在了那些雪山、圣湖、草原、寺庙，腐败的青稞酒、藏甜茶、牦牛肉，以及偶尔看到听到的打阿嘎、辩经、吟佛、雕刻玛尼石的匠人们。但，对

于孕育了这片充满勾人心魄文化...

第一次阅读这本书，是某日值班，将某病人打包之后。疲倦如潮水涌来，当时只有我同另外一位师兄轮流换班，又是在死亡率极高的心血管科，然后颈椎病就发了。发病的时候，居然还想，靠，震震欲扑地阿，标准真武汤证。后来就抓人来给我做推拿，最后找到胡师兄头上。 ...

“对于死亡的恐惧和对来生的无知……没有谁教导人们死亡是什么，该如何死去，也没有人给予任何死后的希望，揭开生命的真相。”并不把这本书当作佛教理论的普及介绍，更愿意看的是对生死的探讨。有时候我想，宗教诞生的终极作用，也许只在于教会我们如何面对死亡。生的全部意...

10年前从朋友的朋友那里辗转读到这本他们力荐的书，顿时如醍醐灌顶、心门大开--它在世界观、人生观上与我有极强的共鸣，给了我巨大的启示和震撼！于是，托亲戚千里迢迢从香港买回来，一次偶然在上海的机场看到盗版，当即买了N本送给同行的朋友，想让所有人分享这份被开启心智...

首先感谢赠与这本书给我的友人，在一个意外的时机，确是恰巧的心境。它和其他的书对于我来说究竟有什么不同？我想一是每次拿起她阅读时完全出于自发，二是看她的时候一直在异常平静和嚎啕大哭两种不受控制的情况下极端进行，三则是她让我开始慢慢不再恐惧死亡。 有很...

这本书是我看过的最通俗易懂又吸引人的描写藏传佛教的书，用简练的语言将藏传佛教一些我们认为神秘的东西清楚的展现在眼前，每次读它都会有新的理解和发现，心情都会很快平静下来。本书对死亡进行了充分的论述，人的一生就是在为死亡做准备，要做到认识死亡，勇敢面对...

记得第一次面临失去至亲的时候，无论如何不能、不愿接受、面对挚爱亲人的就要离去。友人送了我《西藏生死之书》，说那是他在丽江发呆时一个小书店老板推介的。他说那时节北京大街小巷的书摊上都布满了这本书，本以为是本流行应景的书，可禁不住小

老板的热情，买下。“这本书很...

大圆满的生命关怀 By 陈寿文 2004年的春天，我已在北京待了一个冬天。2003年10月，我辞去通信公司市场部的工作，从杭州来到北京，常去北大清华等高校听课混讲座，崔卫平，秦晖及贺卫方是我当时最欣赏的学人。因为不上班，故而有大量阅读时间，再加上家境还好，有甚多的...

对于即将辞世的人，我们应该怎样关怀他们？想到有一天自己关爱的亲人和好友也会离开人世，到那时自己该如何面对？怎样给他们最后的关怀？当生命走到尽头的时候，自己爱的人最需要的是什麼？周围的人可以做些什麼来减轻他们的痛苦？这些问题都是如此相关、切身，而我在读这本书...

对于佛教理论知之甚少，读的很艰难，理解起来也很晦涩，但也有一丝光渗透进来，不光是关于生死，突然觉得，我们平常未曾靠近的佛教原来是被几近妖魔化，甚至是一个带着猴子去印度的和尚脸而已。寺庙呛人的焚香，跪拜的祈求满足私欲的信徒。。。可是只是浅尝了一点，幡然惊觉， ...

这本书在汗牛充栋的藏传佛教的书籍中影响巨大。有人好奇书中描述的神秘转世，有人视它为临终关怀手册，有人把它作为修行的理论与实践，对于一个非宗教信仰者，我更愿意把它看作一本智慧之书。智慧是什麼？世事烦琐，迷惑众多，很多人把智慧当作打开心锁的钥匙。西藏著名的谚语...

就像我们不会错过生，也不会错过死，我们也不要错过这本书。这本书是我一生的礼物，是我寻找的答案。从遇到它开始，它不曾离开过我，至今，已经看过3本，也推荐给了很多的朋友。正如我希望的一样，当这一世快要把我淹没时，这本书能唤起觉醒。盲目的生存和死亡没有分别，而正...

不知生焉知死，不知死焉知生！
生、死是矛盾，是对立，是统一？其实生与死是一件事。
从懵懂青春期就好奇死亡，想要了解死亡，但又觉得是一件可怕的事情，是一件不应该的事情，是一件不能告诉父母朋友的事，是一件只能倾诉于日记本的事情。
大学期间虽没有遇到大的坎坷挫折...

一本让人“放下”的书，等了许多年，许多年。
终于有了一个正经版本（版本很好，精装，内文纸也很好）。
对密宗总是不太懂，对藏传佛教总是不懂，对“中阴”等等也总是不懂，
但字里行间的大悲之音，它慢慢说着生死的光芒， 总能照耀各种愁思忧虑的心怀。
在尘世忧怒悲欢之间...

生是一种偶然，死是一种必然。我们无法选择自己的出生，也必须接受自己的死亡。
我几乎时刻都会想到死亡，但并不是以消极厌世的方式，一方面我对死亡害怕恐惧，不知道何时死、怎样死，因此更加珍惜自己鲜活的生命，感恩知足；另一方面我对死亡疑惑敬畏，不知道什么是死、死后...

最近在读老王处顺来的西藏生死之书，真是相见恨晚。。。 （这个世界上有多少书都是这样，听人说得多了就以为自己知道了其实自己什么都不知道还是得读了才能知道，人也是这样，比如我前几周看了新周刊上一个对于丹的专访，发现人家比我想像的有意思多了），这个书说了许多...

曾经在我迷乱的时候，对于这本书难以阅读下去。这次我带着虔诚的心再次打开，并认真的做着笔记与导图，然而前面因为内观过的感同身受的支持外，后半部分令我厌烦不已。一直想做文学评论但是不知不觉的难以逃开批评，或许，这又一次提醒我去走进内在，看看那里在发生着什么，为...

活着的人都没死过，所以很难知死后的事情。如果死亡真的能开启一段新的旅程，人们会如何评价自己无知无畏的前生？
佛陀八十九岁圆寂的时候，弟子争相供养、挽留，请求佛陀继续驻世。可是，“一切有为法，如梦幻泡影”。欲身终难长久，又何必对本就虚幻的事物过分强求？ 也许...

[西藏生死書_下载链接1](#)