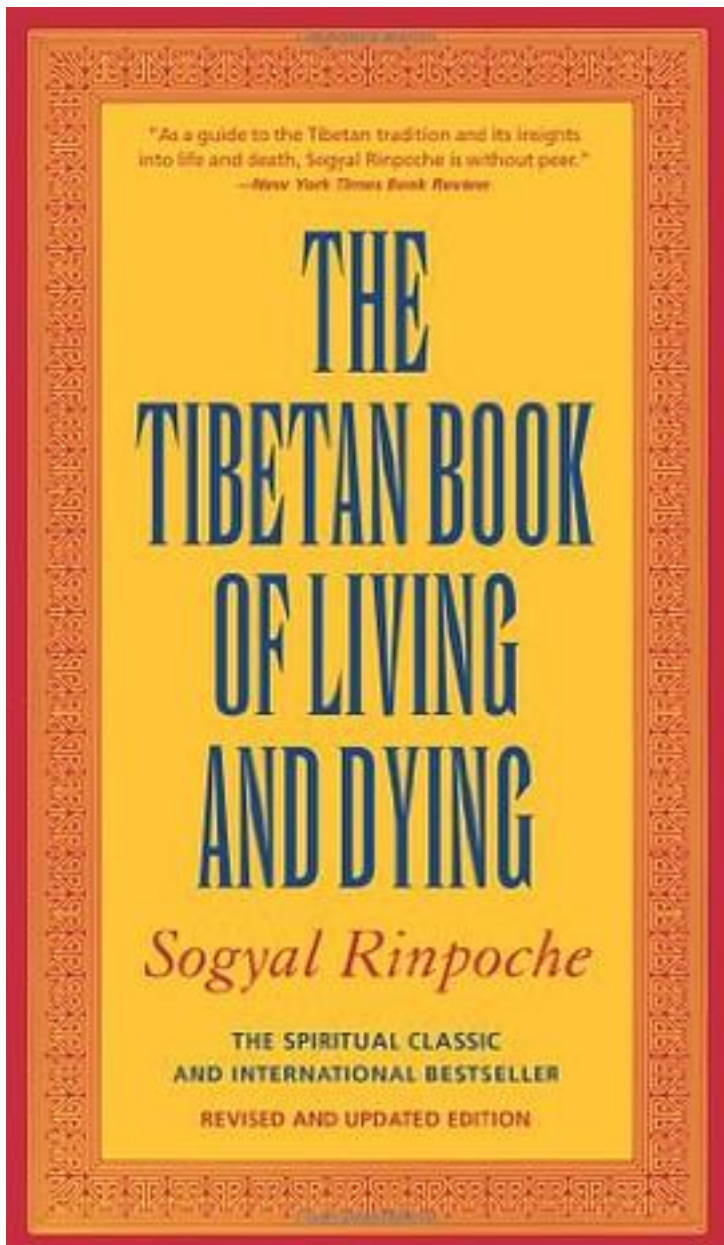


The Tibetan Book of Living and Dying



[The Tibetan Book of Living and Dying_ 下载链接1](#)

著者:Sogyal Rinpoche

出版者:HarperOne

出版时间:1994-4-22

装帧:Paperback

isbn:9780062508348

In this major and comprehensive work, Buddhist meditation master and international speaker Sogyal Rinpoche brings together the ancient wisdom of Tibet with modern research on death and dying and the nature of the universe. With unprecedented scope, *The Tibetan Book of Living and Dying* clarifies the majestic vision of life and death that underlies *The Tibetan Book of the Dead*. Sogyal Rinpoche presents simple yet powerful practices from the heart of the Tibetan tradition that anyone, whatever their religion or background, can do to transform their lives, prepare for death, and help the dying.

Rinpoche shows the hope there is in death: how we can go beyond denial and fear to discover what it is in us that survives death and is changeless. He presents a lucid, inspiring, and complete introduction to the practice of meditation, to karma and rebirth, and to the trials and rewards of the spiritual path. He gives advice on how to care for the dying with love and compassion and offer them spiritual assistance.

Rinpoche presents his own vision of the near-death experience from the Tibetan perspective. He explains in detail the "bardos," those states of consciousness after death that have fascinated and tantalized Western artists, psychologists, scientists, doctors, and philosophers ever since the publication of *The Tibetan Book of the Dead* in 1927.

The Tibetan Book of Living and Dying is not only a spiritual masterpiece but also a manual, a guide, a work of reference, and a source of sacred inspiration. It has been written to inspire all who read it to begin the journey to enlightenment and so become "servants of peace," working in the world with joy, wisdom, and compassion to take part in safeguarding the future of humanity.

作者介绍:

Sogyal Rinpoche was born in Tibet and raised by one of the most revered spiritual masters of this century, Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. With the Chinese occupation of Tibet, he went into exile with his master, who died in 1959 in Sikkim in the Himalayas. After university studies in Delhi and Cambridge, England, he acted as translator and aide to several leading Tibetan masters, and began teaching in the West in 1974. Rinpoche sees his life's task as transplanting the wisdom of the Buddha to the West by offering training in the vision set out in *The Tibetan Book of Living and Dying*. This training can enable those who follow it to understand, embody, and integrate Buddhist teachings into their everyday lives.

Rinpoche's reputation as an authority on the teachings associated with *The Tibetan Book of Living and Dying* and his dialogue with leading figures in the fields of psychology, science, and healing make him a sought-after speaker at international conferences and lectures. He travels extensively, teaching in North America, Europe, Australia, and Asia, and is the founder and spiritual director of Rigpa, a network of Buddhist centers and groups around the world.

目录: Foreword

Preface	
Pt. 1 Living	
1 In the Mirror of Death	3
2 Impermanence	15
3 Reflection and Change	28
4 The Nature of Mind	41
5 Bringing the Mind Home	56
6 Evolution, Karma, and Rebirth	82
7 Bardos and Other Realities	102
8 This Life: The Natural Bardo	111
9 The Spiritual Path	127
10 The Innermost Essence	150
Pt. 2 Dying	
11 Heart Advice on Helping the Dying	173
12 Compassion: The Wish-Fulfilling Jewel	187
13 Spiritual Help for the Dying	209
14 The Practices for Dying	223
15 The Process of Dying	244
Pt. 3 Death and Rebirth	
16 The Ground	259
17 Intrinsic Radiance	274
18 The Bardo of Becoming	287
19 Helping after Death	299
20 The Near-Death Experience: A Staircase to Heaven?	319
Pt. 4 Conclusion	
21 The Universal Process	339
22 Servants of Peace	356
Appendix 1: My Teachers	367
Appendix 2: Questions about Death	371
Appendix 3: Two Stories	378
Appendix 4: Two Mantras	386
Notes	392
Selected Bibliography	406
Acknowledgments	409
Index	415
• • • • •	(收起)

[The Tibetan Book of Living and Dying_ 下载链接1](#)

标签

佛教

西藏生死书

宗教

哲学

西藏

Tibet

禅

英语

评论

推荐！！！！！！

英文的文笔也非常之好啊

应该是2014年得到这本书的。2019年再次在外婆病床前接着读。还是稍微有点催眠。//中英文对照着读，简直太棒了。相比于预期中的诘屈聱牙，这书算是很通俗很有条理了。就像作者真的坐在面前娓娓道来一样。不足之处（勉强算的话）当属那些故事了，人名难记，赞颂之词太多，情节更是让人黑人问号哦。后来换个中文版大段略读故事，阅读才不至于痛苦。除了那些小故事，其它部分中英文对照着读理解得更为深刻。毕竟无论哪种语言，都属于《每个字我都认识但合起来什么玩意？》那种状况。话说回来，平白无故读此书，是我第一次接触藏传佛教，也是我读杂书的过程中又一段经历。与佛有缘，多少有点殊途同归，也许我的这套信念最终不会照搬任何一座庙，这些伟大的思想也必将为我加持。加持英文bless。

很有启发性 慢慢读

之前零零散散读过各种灵修，断断续续打坐也有一段时间。这本书可以说是第一本让我对死亡、清明梦、冥想有了解的书吧。

My introduction book (and maybe my last book) to Tibetan Buddhism.

其实我只读了1/5。开头很吸引人（死亡是修行的顶点，这点和日本禅宗非常相似），越往后越觉得鸡汤+卖弄。此人生于西康，因众人皆知的原因在印度长大（而且据说读的是天主教学校），后到英国留学，因为是个会英文的藏族人而逐渐受追捧。他虽自封达赖老师转世，但他本人不是和尚。在几十年前就被爆出猥亵女学生，作为控制狂语言+肢体暴力学生和下属，生活奢靡享乐，和外界勤俭朴素的形象判若两人。就连这本书都被爆出是他追随者代笔的。临死之前彻底晚节不保，被dl点名开除朋友圈，虽然他至死都没有承认错误。

人生=无常

[The Tibetan Book of Living and Dying 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么？周围的人可以做些什么来减轻他们的痛苦？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。
智慧是什么？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...

[The Tibetan Book of Living and Dying_ 下载链接1](#)