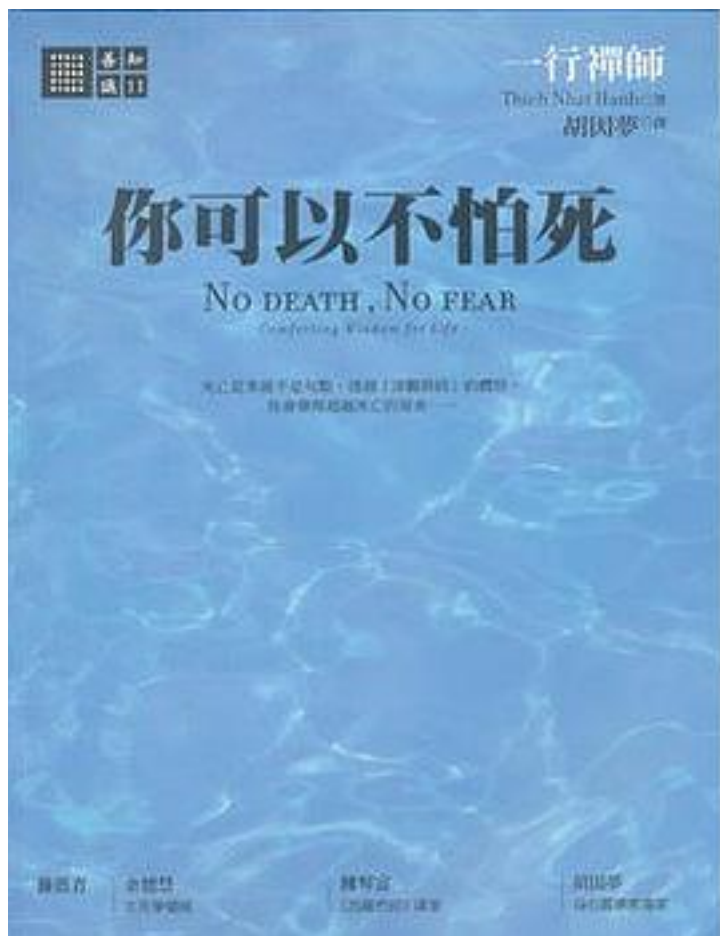


# 你可以不怕死



[你可以不怕死\\_下载链接1](#)

著者:一行禪師

出版者:橡樹林(城邦)出版社

出版时间:2003-6

装帧:平装

isbn:9789867884169

死亡，一切將終結或者靈魂將永存？

在本書中，一行禪師從他自己的體證裡，提出了有別於虛無論和靈魂永生的另類觀點和

生命態度。你會發現，死亡不是句點，透過深觀修持的體悟，你會發現超越死亡的秘密。

一行禪師邀約我們進行深觀修持，這樣我們才能發現在永恆和虛無的「中道」裡所埋藏的自由和喜悅。身為一位詩人，他探索生命的悖論，輕柔地掀起幻象——誤把「生」、「死」和「自我」當真——的面紗，讓我們在自己的人生中首度有機會認清：生、死、來、去，都只是我們製造出來的概念，而這些幻象也就是我們苦難的源頭。一旦洞察萬事萬物皆是「不生，不滅；無來，無去；無同，無異；無存在，無不存在」，就能體認到自己是無法被摧毀，因而也就能「重生般」地享受和欣賞人生了。

他也分享了一種簡易而有效的「觸摸大地」修持方式，來破除所有人為的概念：

一、  
觀想自己站在時間的縱軸上，你的精神導師、血緣上的祖先、精神子嗣及血緣上的子孫，都是你的一部份。你就是他們，他們就是你。一旦解除你和祖先子嗣是分開的概念，你就能捨棄了時間的概念。

二、  
觀想自己站在空間的橫軸上，與諸佛菩薩相應，發現他們正在你的體內，而你就是他們在時空>中的化身，你是這些菩薩的一隻手臂，而你的手臂可以伸向地球最黑暗的角落。四處都有朋友可以充當你的手臂，你可以變成他們的手臂。當你不在認為自己與諸佛菩薩、受苦的眾生、動植物及其他是物是分開時，你也就捨棄了空間的概念。

三、你不再認為你就是自己的身體，你也就不再受制於生死的概念。

若是懂得修持不生不滅的實相，你會發現死亡和恐懼都不是實存的，存在的只有不斷在延續中的無量化身。

作者介绍:

作者簡介

一行禪師（Thich Nhat Hanh）當今國際社會中最具宗教影響力的僧人之一，以禪師、詩人、人道主義者聞名於世。

1926年生於越南中部，16歲時在歸原寺當見習僧，後來赴美研究並教學。

越戰期間返國從事和平運動，對於越南的年輕僧眾起了重大啟發，戰爭結束代表參加巴黎和談。越南赤化以後，被放逐至今仍不得回國。但長期以來，一直從事救援難民的工作。

1967年美國黑人民權領袖馬丁路德·金恩提名他角逐諾貝爾和平獎。

1982年他在法國南部建立了「梅村」（Plum Village）禪修道場，並赴世界各地弘法。

1995年曾到台灣弘法並主持禪七法會。

著作超過八十本，都是教導人們在生活中實踐佛法，已在台灣出版的有《你可以不生氣》、《與生命相約》、《愛的箴言》、《生生基督世世佛》、《步步安樂行》等。

目录:【推薦序】 生死無懼 陳琴富

【導讀】扒開細縫，一瞥生命的無窮 余德慧

【譯者序】 每一步都像是踏在佛的淨土上 胡因夢

【序】 穿越死亡的恐懼 普里坦．幸格

第一章 我們來自何處？我們將去往何方？

第二章 真正的恐懼

第三章 深觀的修持

第四章 轉化哀傷與恐懼

第五章 新的開始

第六章 極樂世界的地址

第七章 持續的示現

第八章 恐懼、接納及寬恕：觸摸大地的修持

第九章 陪伴臨終者

• • • • • [\(收起\)](#)

[你可以不怕死\\_下载链接1](#)

## 标签

一行禅师

胡因梦

禅宗

禅

感悟

宗教

独身

法国

## 评论

不生不滅

---

16032014

---

还是怕

---

需要点境界才能做得到。

---

[你可以不怕死\\_下载链接1](#)

## 书评

“我的法是指向月亮的手指，但不要把我的手指当成月亮”  
以前在看《道德经》的一些集注时，看到过这句话。但这句话在这本书重现时，才真正结结实实地让我心中一动。知识不等于智慧，这个道理近年来我也越发感受得真实。知识，是指向月亮的那个手指。它通过抽象的概念协助我们...

---

你的工作不能代表你，你的银行存款不能代表你，你开的车不能代表你，你钱包里的东西不能代表你，你的衣服不能代表你，你只是平凡众生中的一个。（电影《搏击俱乐部》的台词）那么，我是谁？  
我是我读过的书、看过的电影，我是我走过的路翻过的山涉过的水，我是我经历过的一切...

---

当我合卷，泪水盈眶，情绪平静，不悲不喜。流泪，只是因为，我懂得了。  
自1990年接触佛学，21年后的今天，我终于懂得了。  
虽然我知道，还不够，但毕竟，算是入了门。  
我以前也曾经认为，宗教，都有一定的麻醉性和欺骗性，给人们来世的希望，因而能够忍受今世的痛苦。如果站...

---

如果把时间放长，比如五百年，往前五百年，我们的生命已经存在，存在于某位祖先的生命之中，这是确定性；往后五百年，我们的生命也许还会存在，存在于某位后代的生命之中，但这是不确定性。还可以确定的是，作为肉身的我们，已经消亡，因为实体生命不可能存活这样长的时间。而...

---

当佛陀被问到是否有一个永生的灵魂时，他的回答是：永恒的自我是不存在的。当他被问及死亡来临时我们是否会化为乌有，他的回答则是：我们的生命是不灭的。你快乐的程度，往往取决于你心自由到什么程度。这里所谓的自由，并不是政治上的自由，而是指从懊悔、恐惧、焦...

---

这类入门级的灵修书看多了，已经有一些审美疲劳了，但仍然是有所收获，关于色即是空，空即是色的理解似乎深了一些。是的，如果真的不怕死，就可以克服掉所有的恐惧，所有的宗教都是一个精神治疗的方剂，让人们从终极本质的角度来规劝，所有的一切不过是和合的幻像，譬如大海...

---

随时随地，无忧无虑，自在安然——记一行禅师《你可以不怕死》张素闻  
生命不能承受之轻，莫过于死亡。加缪曾经在他的随笔《西西弗的神话》中写道：“真正严肃的哲学问题只有一个：那就是自杀。”活下去，还是不活下去，是很多人都会遇见的疑问。 ...

---

一行禅师说当我们凝视一朵云，会发现它无来，无去。它从未消失，而是化作雨，落入小溪，经过田野，滋养树木，落叶化泥，蒸发水汽又成为云，周而复始；抑或流入大海，滋养了鱼，复归大海，蒸发水汽……  
他还说一张纸里蕴藏着一切，云、雨、阳光、土壤、蚯蚓一家、工人和他的妻子...

---

在看到这本书之前，其实看过一些关于“生死学”的著述。比如《前世今生》、《生死学十四讲》之类的。感觉好像糊涂又似有些明白，总之就是懵懵懂懂。前者过于偏重轮回之说，有些唯心；后者又偏于唯物，更多探讨了人接触死亡过程中的心理变化。看过这些之后，愚钝的我只想追...

---

本书以浅显的佛教哲学为基础，讲述如何看待生死，从本质来说是佛教的认识论和本体论。第一次接触佛教哲学，虽只是一小部分，却已体会到其庞大而自成的体系。只是作为康德和黑格尔的忠实读者，书中尚未阐释清楚一些终极问题，所以我只得先相信其预设，而后跟着一行禅师的逻辑一...

-----  
5岁开始，每晚入睡前我大哭，因为我怕再也无法醒来。我宁愿像美人鱼那样化作海上的泡沫，也不愿终有一天像从未来过那样地离开。  
这痛苦令我几乎要放弃生命和信仰。但求生的本能让我转而选择了探求生命是否只有一次。从接触佛教开始，藕断丝连，没有彻底否定佛教但也未曾亲近， ...

-----  
老实说来我不曾问过自己怕不怕死，我只是以为自己不怕，然而怕死是人的一种常态，说句戏娱的话，因为怕死，产生的各种产业，为经济发展贡献了一个相当可观的比例。怕死，最直接原因是来自有和无，生是有，死是无，我们都喜欢拥有，而害怕失去后的空无，所以，古往今来，多少英...

-----  
“你快乐的程度，取决于你的心自由的程度。” ——《你可以不怕死》  
对于“死亡”这个词，大家的第一反应是——恐惧。  
特别是这次疫情，让我们深切的感受到了生命的脆弱。世事无常，就是如此残酷的显现在每一个人的眼前，不管你接受不接受。这份恐惧和痛苦不仅仅是因为自己会消...

-----  
“你快乐的程度，取决于你的心自由的程度。” ——《你可以不怕死》  
对于“死亡”这个词，大家的第一反应是——恐惧。  
特别是这次疫情，让我们深切的感受到了生命的脆弱。世事无常，就是如此残酷的显现在每一个人的眼前，不管你接受不接受。这份恐惧和痛苦不仅仅是因为自己会消...

-----  
这本书的英文名叫《No Death, No Fear》，从内容看，相比《你可以不怕死》这个有点鸡汤感觉的中文书名，我觉得叫“没有死亡，何来恐惧”更为合适，因为这才符合一行禅师以佛教理念讲生死的主题。这本书厉害在它不是讲怎么来调解情绪，而是向着生死的观念发起了挑战，以佛理讲哲学...

-----  
本书方便法大于了义法，都是用比喻来诠释道理和真相，但一行法师的讲述足够唯美和生动，更容易让人理解。关于究竟，要认识到，不生不灭的本性(实相)只能靠我们自己去实践，方能如人饮水冷暖自知。所有的文字都是一根手指，需要我们顺着手指所指的方向，才能看到月亮。当然，如...

-----  
假如我要泡一壶乌龙茶，我会先放一些茶叶在壶里，然后在上面浇一次而滚水，五分钟后我们就有茶喝了。当我喝下它时，乌龙茶便进入了我的体内。如果再注入一些滚水，沏成第二泡茶，这些茶水会再度进入我的体内。当茶水倒光后，壶里剩下的便只有泡过

的茶叶了。这些剩下的茶叶只是...

---

今早上三点多醒来，然后就睡不着了，翻开手边的这本书便读了起来，在安静的时候读这样的书更容易引人思考，或许就是大师所说的在修持吧。  
读完的最大的印象便是人 不生亦不灭，世上万物皆会互相转换。云者雨也水之所聚，云化为雨，雨浇灌了草地，草被牛吃掉，挤出来的是奶， ...

---

我是被书的标题吸引的读客。

“从开始以来你早就解脱了，生与死只是一扇我们必须穿越的门，也是我们旅程中一道神圣的门槛。生与死就像捉迷藏的游戏一般。你从未诞生过，你永远也不会灭绝。”

—— 一行禅师

我觉得全文关于死亡重心的观点，就是佛陀的真理——不生，不灭；无来...

---

我不会虚言妄语 我怕死 但是并不是因为舍不得这人世繁华

而是我有很多人没来得及好好去爱 我亲爱的家人 我的朋友们 你们都是我勇敢前进的动力 让我在任何时候都不会放弃自己 外婆的去世是我顿悟另一种生活的契机 皈依最初的平静和安然 不再奢求 挣扎 索取 佛说 度人先度...

---

[你可以不怕死\\_下载链接1](#)