

<<西藏生死之书>>

图书基本信息

书名：<<西藏生死之书>>

13位ISBN编号：9787500424956

10位ISBN编号：7500424957

出版时间：1999-6

出版时间：中国社会科学出版社

作者：[美] 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>

## <<西藏生死之书>>

### 内容概要

本书可以说是西藏版的《神曲》，如果但丁不是信奉基督的诗人，而是潜研佛学的居士，那么他留传后世的，可能就不是神游天堂与地狱的见闻，而是论述因果轮回的《西藏生死书》了。

本书无疑是当代伟大的生死学巨著，一本实用的临终关怀手册；它提供给读者的，不仅是有关死亡和临终的理论性描述，尤为可贵的它还提供了具体实践的方法。

它认为死亡只是另一期生命的开始，是反映生命整体意义的一面镜子。

书中，深入讨论了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。

## <<西藏生死之书>>

### 作者简介

索甲仁波切（Sogyal Rinpoche）出生于西藏。  
由本世纪最受尊敬的上师蒋扬钦哲仁波切养育成人。  
后来被上师认出是拖顿索甲的转世。

1971年在英国剑桥大学研究比较宗教学，1974年开始弘扬佛法。  
在欧美各国生活、教学二十多年，使他通达西方的心灵。  
由于他思路清晰、从容自在、幽默风趣，传法时深受听众的欢迎。  
他为繁复的现代世界发展出一套解说西藏佛法要义的方法。  
索甲仁波切属于伟大的大圆满传承，具备这个传承的标记：生动活泼、心胸广大、直指本性。

<<西藏生死之书>>

书籍目录

作者自序

译者序

第一篇 生

第一章 在死亡的镜子中

1.现代世界的死亡

2.走过生死的旅程

第二章 无常

1.大骗局

2.动的惰性

3.面对死亡

4.认真看待生命

5.秋天的云

第三章 反省与改变

1.接受死亡

2.心灵深处的改变

3.死亡的心跳

4.处理“改变”

5.战士的精神6.无常的讯息：

死亡之中有什么希望？

7.不变者

第四章 心性

1.心与心性

2.天空与云

3.四种错误

4.往内看

5.觉悟的诺言

第五章 把心带回家

1.修心

2.禅坐的心要

3.正念的修习

4.自然的大安详

5.禅坐的方法

6.姿势

7.三种禅坐方法

8.禅坐中的心

微妙的平衡

10.思想与情绪：波浪与海洋

11.经验

12.休息

13.结合：动中禅

14.灵感

第六章 演化、业与轮回

1.轮回的若干可能“证据”

2.心的连续

3.业

<<西藏生死之书>>

- 4.善心
- 5.创造力
- 6.责任
- 7.西藏的转世
- 第七章 中阴与其他实相
  - 1.中阴
  - 2.不确定和机会
  - 3.其他实相
  - 4.生死都在他们的手掌中
- 第八章 这一世：自然中阴
  - 1.业的景象
  - 2.六道
  - 3.认知的门
  - 4.无我的智慧
  - 5.修行道上的自我
  - 6.聪明的向导
  - 7.三种智慧的工具
  - 8.修行道上的疑问
- 第九章 精神之路
  - 1.寻找精神之路
  - 2.如何行道
  - 3.上师
  - 4.恭敬心的提炼
  - 5.加持之流
  - 6.上师相应法：与上师的智慧心结合
- 第十章 心要
  - 1.见
  - 2.禅定
  - 3.行
  - 4.虹光身
- 第十一章 对临终关怀者的叮咛
  - 1.表达无条件的爱
  - 2.说真话
  - 3.临终的恐惧
  - 4.未完成的事
  - 5.道别
  - 6.走向安详的死亡
- 第十二章 慈悲：如意宝珠
  - 1.慈悲的逻辑
  - 2.施受法的故事与慈悲的力量
  - 3.如何唤醒爱心和慈悲
  - 4.施受法的阶段
  - 5.施受法的加行
  - 6.主要的施受法
  - 7.为临终者而修的施受法
  - 8.神圣的秘密
- 第十三章 给临终者的精神帮助

<<西藏生死之书>>

- 1.在临终者的床边
  - 2.给予希望和找寻宽恕
  - 3.寻找精神上的修持
  - 4.基本颇瓦法
  - 5.利用颇瓦法来帮助临终者
  - 6.奉献我们的死亡
- 第十四章 临终修习
- 1.死亡的那一刻
  - 2.放下执著
  - 3.进入清明的觉察
  - 4.临终开示
  - 5.临终修习
  - 6.颇瓦法：意识的转换
  - 7.死时祈祷的功德
  - 8.临终的气氛
  - 9.离开身体
- 第十五章 死亡的过程
- 1.自然寿命的耗尽
  - 2.过早的死亡
  - 3.临终的“痛苦”中阴
  - 4.死亡的过程
  - 5.临终的姿势
  - 6.外分解：五根和五大
  - 7.内分解
  - 8.“三毒”的死亡
- 第十六章 基础地
- 1.基础地
  - 2.凡夫心的基础地
  - 3.母与子的会合
  - 4.地光明的显现时间
  - 5.一位上师之死
- 第十七章 内在的光芒
- 1.法性的四个阶段
  - 2.了解法性
  - 3.认证
- 第十八章 受生中阴
- 1.意生身
  - 2.中阴身的经验
  - 3.受生中阴的长短
  - 4.审判
  - 5.心的力量
  - 6.再生
- 第十九章 亡者超荐
- 1.何时帮助亡者
  - 2.如何帮助亡者
  - 3.亡者的觉察力
  - 4.西藏佛教的亡者超荐法

<<西藏生死之书>>

- 5.帮助遗族
  - 6.中心的修行
  - 7.保持心的开放8.结束悲伤并从中学习
- 第二十章 濒死经验:上天堂的阶梯?

- 1.黑暗与隧道
- 2.光
- 3.与受生中阴相同的经验
- 4.回阳人：西藏人的濒死经验
- 5.濒死经验的讯息
- 6.濒死经验的意义

第二十一章 共通的历程

- 1.中阴的显露
- 2.睡梦的过程
- 3.意念和情绪的过程
- 4.日常生活的过程
- 5.喜悦的能量
- 6.不断开展的整体性

第二十二章 和平的仆人

附录一：我的上师门

附录二：有关死亡的问题

- 1.维生
- 2.允许死亡的发生
- 3.选择死亡
- 4.其他疑问

附录三：两个故事

- 1.挑乐丝
- 2.瑞克

附录四：两个咒

- 1.金刚上师咒
- 2.大悲咒

注解

参考书目（英文部分）

参考书目（中文部分）

感谢启事

作者简介

彩图释解

<<西藏生死之书>>

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>