序：“生死”命题的另类解读 /2
如何阅读本书 /8
死亡历程的指引地图 /12

PART 1 打开解脱之门：你必须了解的

1 关于死亡的心灵指导教法：西藏生死书 /20
2 这部经的渊源：莲花生大师与西藏掘藏师 /21
3 这本书所能带给你的：从容面对死亡 /22
4 生命的奇观：中阴与中阴的类型 /24
5 生前、临终、死后：密宗的解脱之道 /28
6 解脱后的成佛之地：净土 /30
7 中阴世界的主角：意识 /34
8 生命中的杂质与中阴世界的最大影响力：业力 /36
9 中阴身的遭遇：光、色、声 /38
10 死亡路上的神祇：寂静尊、寂忿尊、忿怒尊 /40

PART 2 死亡的那一刻：临终中阴

1 临终者家人和诵经者必知：《中阴闻教救度大法》的诵读方法与步骤 /44
2 临终者死前那一刻的第一法文：“皈敬文” /48
3 生命结束时：四大分解 /52

4 解脱的良机：第一明光的出现 /58
5 获得解脱必经的秘密通道：生命之风 /60
6 将意识引向净土的最殊胜法门：破瓦法 /62
7 “昏迷状态”怎能看到明光：临终者的三种意识 /66
8 领悟明光的密技之一：大手印 /68
9 领悟明光的密技之二：空性与心灵的合二为一 /70
10 领悟第一明光失败后：
意识脱离身体进入“净幻身”状态 /76
11 解脱的第二次良机：领悟第二明光 /80
12 领悟第二明光的关键：母子实相的相遇 /82
13 领悟心念本性的时刻：红白明点在心轮相遇 /84
14 觉悟死亡的最佳方法：禅定 /86
15 临终中阴：即身成佛的最佳机会 /90

PART 3 内在的光芒与晦暗：法性中阴
1 真的死了：开始了七七四十九天的死后历程 /96
2 进入法性中阴前读诵者要做的：
对亡灵的重要提示 /102
3 生命元素再一次显现：五蕴与四大的显现 /104
4 法性中阴的幻相：陆续显现的诸神祇 /106
5 第一天的幻相：与大日如来佛父佛母的相遇 /110
6 第二天的幻相：金刚萨埵阿閦如来佛父佛母相遇 /118

7 第三天的幻相：与宝生如来佛父佛母相遇 /128
8 第四天的幻相：与阿弥陀佛父佛母相遇 /138
9 第五天的幻相：与不空成就佛父佛母相遇 /148
10 第六天的幻相：寂静诸尊的显现 /158
11 第七天的幻相：诸持明主尊的显现 /172
12 第八天的幻相：大光荣赫怒迦佛父佛母的显现 /180
13 第九天的幻相：金刚部赫怒迦佛父佛母的显现 /186
14 第十天的幻相：宝部赫怒迦佛父佛母的显现 /188
15 第十一天的幻相：莲花部赫怒迦佛父佛母的显现 /190
16 第十二天的幻相：业部赫怒迦佛父佛母的显现 /192
17 第十三天的幻相：遇见忿怒诸女神 /194
18 第十四天的幻相：遇见四位守门女神与二十八位瑜伽女 /200
19 最后阶段的总结：影响中阴处境关键是生前修行 /208

PART 4 选择，轮回与解脱：投胎中阴

1 进入充满痛苦与折磨的投胎中阴前：
对重新具备感官知觉亡灵的三个重要叮嘱 /214
2 超常的本领：神通 /218
3 投胎中阴的考验：七种险境幻相 /222
4 大审判开始了：善恶的冥界审判 /228
5 如何面对审判：一切都是空性 /232
6 面对贪欲与嗔恨念头的态度：心存喜悦与善念 /236

7 轮回六道业力的诱惑：
前生身形的微弱，来生身形的明显 /240
8 如何抵制六道诱惑和避免投胎转世：关闭胎门 /242
9 如果无法阻止投胎轮回：教导亡灵慎选胎门 /250
10 进入轮回的世界：六道景象 /252
11 不停的逃亡：索命鬼卒催逼入胎 /254
12 对付索命鬼卒：五种必胜法门 /256
13 最后的选择：转识前往清净佛土 /258
14 真的要投胎了：审慎选择胎门 /260
15 入畜生道时怎样转生人道：
逆转情势的最后法宝 /262
16 总结一：根器差别的六种解脱层次 /264
17 总结二：聆听是获得解脱的关键 /266
18 总结三：给亡灵家属和读诵者的最后嘱托 /268

PART 5 ....附录

《中有闻教得度密法》原文 /270