

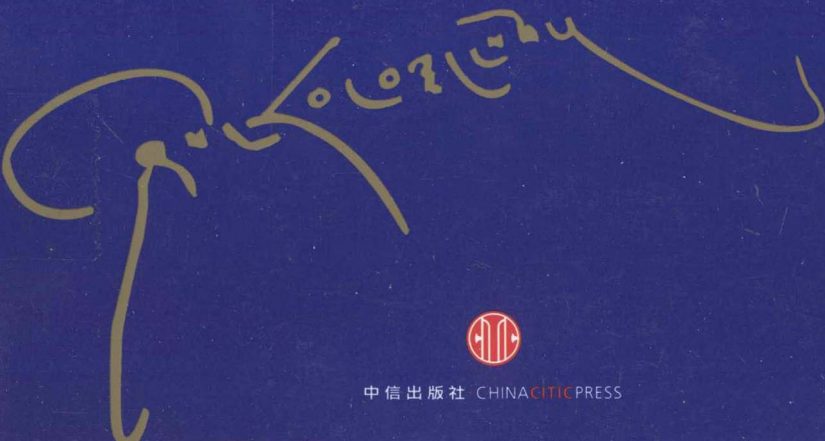


扎西特林丛书
www.zxtl.com

透过佛法 看世界

给寻找答案的人

希阿荣博堪布◎著



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

透过佛法 看世界

希阿荣博堪布◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

透过佛法看世界：给寻找答案的人 / 希阿荣博堪布著. —北京：中信出版社，2014. 8

ISBN 978 - 7 - 5086 - 4697 - 8

I. ①透… II. ①希… III. ①佛教 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 151748 号

透过佛法看世界：给寻找答案的人

著 者 希阿荣博堪布

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：11 字 数：132 千字

版 次：2014 年 8 月第 1 版 印 次：2014 年 8 月第 2 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978 - 7 - 5086 - 4697 - 8/F · 3229

定 价：39.80 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010 - 84849555 服务传真：010 - 84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

给寻找答案的人



路人无怙依，愿为彼引导，
并作渡者舟，船筏与桥梁。
求岛即成岛，欲灯化为灯，
觅床变作床，凡需仆从者，
我愿成彼仆。



——寂天菩萨《入菩萨行论》

序言

给寻找答案的人



心灵的安顿和自由是人人渴望的，但是，我们在追求这安顿和自由的过程中，往往被自身的矛盾所限制。缺乏对自己的了解，令我们总是处在困惑和痛苦之中。

有人说，佛法似乎总是在强调苦，苦苦、变苦、行苦，那么关于人生的幸福和快乐，佛法是怎样看待的呢？其实，佛法也讲幸福快乐，但强调通过见、修、行去实现真正持久的幸福。

见，指佛法对于人、事、万物的见解，比如无常、无我、苦、空、因果、缘起等。

修，指依照系统的方法和次第把以上见解内化为自己的体悟，亲身去勘验、证明佛法的正见。

行，指把亲自体验和证明到的应用、融入到生活中，通过帮助、分享、分担、自律，通过关爱、贡献、耐心、善巧，去进一步体会和表现生命与生命间的联结，也就是

我们常说的“行愿”。

对许多人而言，佛法不仅意味着一种精神依托，更重要的是它提供宽广而有深度的视角，让人能够更好地了解自己、了解世界，而这份了解将最终带来平静和喜乐。

这本有关佛法的问答集，汇总了近年来由口头、邮件、短信、微博等方式向我提出来的五花八门的问题。提问者的背景、兴趣各不相同，但他们的的问题却在一定程度上代表了人们对于佛法见、修、行的常见疑问，因此我们对这些本自独立的问题进行了编辑和归类，整理成书，希望能在解答疑问的同时，帮助读者初步了解佛法的见解、修行次第和方法。

更重要的是，我希望这本问答集的读者能够把这次阅读当成自我省思的开始，结合自身的困惑和问题，去思考、辨析、体验，而不要仅仅满足于被告知。

这本书包含七个部分，共一百八十余个问题，从不同层面、由浅入深地介绍了佛法的基本见解和修行。

第一辑和第二辑主要讲佛法能带给我们什么，以及如何从佛法的角度去看待平常生活中的一些问题。我们介绍了佛教的缘起观，探讨了佛法的入世与出世，完善的人格对于学佛的重要性，戒、定、慧，以及个人的修行与工作、家庭和社会生活的关系。

提问者多是对佛法感兴趣或者刚刚进入佛门，却不太了解佛法，对生活有诸多疑问，希望从佛法中寻找参考或答案，因

此在这部分章节中，我尽量使用通俗易懂、贴近日常生活的语言和表达方式来回答案题。

在第三辑中，我们围绕有关轮回、因果、苦、慈悲的提问，更为具体地介绍了佛教在这些方面的基本观点。

第四辑“依止上师与闻思修”谈到修行的问题，包括如何辨别善知识，如何依止上师，闻思修的内在关系，正念的训练、止观、回向等等。

这部分的提问仍然是五花八门，提问者也不全是认真想修行的，但我的回答却主要是针对修行者，所以特别强调了出离。

没有出离心；没有具德上师指导，只靠自己看书来获得知识，并把知识同见解混淆起来，把见解同修持混淆起来；不注重上座禅修，认为修行只是修心……这些比较常见的问题阻碍着人们更多地从佛法中受益。

第五辑“死生事大”主要谈到修行者如何面对死亡，怎样帮助病人、临终者和逝者，往生净土的因缘，等等。无论信仰、价值观为何，每个人都不得不面对死和生。既然无可逃避，那么明智的做法就是尽量让自己做好准备，所以这一部分的内容对学佛者和不学佛者同样重要。我在此处介绍了中阴修法、简单的临终引导、超度，以及净土法门。

第六辑“护生”是有关放生的问答。现在，社会上关于放生的疑问不少。放生是否有必要，已经成为一个争论的焦点。但是，我在这一辑中并没有太多回答有关放生必要性的

问题，而是把重点放在如何改进放生的过程上，原因是：首先，那些争论表面上看是关于动物的放生，它是不是合理，会不会给人类的生活带来不便，等等，更深层次上，这种争论和质疑反映的是对生命的基本态度，什么样的生命优越、更有特权，什么样的生命低贱、应该被利用和为高级的生命让步。然而，对生命缺乏最基本的尊重和关怀，正是现在诸多社会和个人问题的根源。人们需要换一个角度，重新思考生命的平等这样的问题了。其次，大乘佛教的核心是饶益众生，一切修行都是围绕这个展开，而放生是爱护生命的最为直接的一种表现，所以作为佛教徒，应考虑的不是要不要放生，而是如何让放生在最大程度上给自他、社会和环境带来益处。

放生，无论是大规模还是小规模，无论在何时何地，无论由谁来做，都是值得随喜的善行，某些放生的行为也的确有改进的空间，让我们一起努力把放生做得更好，而不是因噎废食。

第七辑“空性”介绍的是佛法的精华——般若空性。空性的话题，有些人很忌讳，不理解也不打算接受，另一些人却很喜欢谈论，而仅仅止于谈论。这两种态度都无法让人真正修学般若空性。

证悟空性的智慧虽说是我们自家的宝贝，不待外求，但是没有闻思修的铺垫启发，智慧是很难显发出来的。所以我在全书的最后，在大家对佛法的基本见解和修行有所了解和体会之

后，再讲般若空性。

空性见解甚深微妙，即使只是简单的介绍，恐怕也不是很好懂。考虑到文章的可读性，我尽可能地使用大家比较熟悉的日常词汇，但其中推理、辨析、讲解的方法和模式却是来自传统的佛法教材，比如《中论》《入中论》《入行论》《定解宝灯论》《醒梦辩论歌》等。

我们可以通过言语、概念、分别心去初步地理解空性，不过要记住：这些只是路标，是指月的手指，顺着它或许可以到达目的地，可以看见月亮，但是路标、手指本身并不是目的地和月亮。

书中大部分问答为首次公开发表。以前曾在书报、期刊或网络上发表过的部分内容，这次编入本书时，又做了修改和调整，所以问题虽然还是老问题，回答却有新内容。

为了方便读者查找和阅读，我们还专门添加了小标题。每个问答既自成一体，又与前后的问答有呼应和关联。希望这种安排能让阅读更加自由轻松。

在编写本书的过程中，上师的加持给了我源源不断的灵感和勇气。感恩我的根本上师法王如意宝！

由于我个人的能力有限，书中难免有错误和疏漏之处，为此我至诚地向传承上师、诸佛菩萨忏悔，请求你们的原谅。

我还要在此衷心感谢几个月以来无私地贡献时间和精力，为我收集、编辑资料、帮助整理文字的各位道友！你们的智慧和努力为这本书增添了光彩。

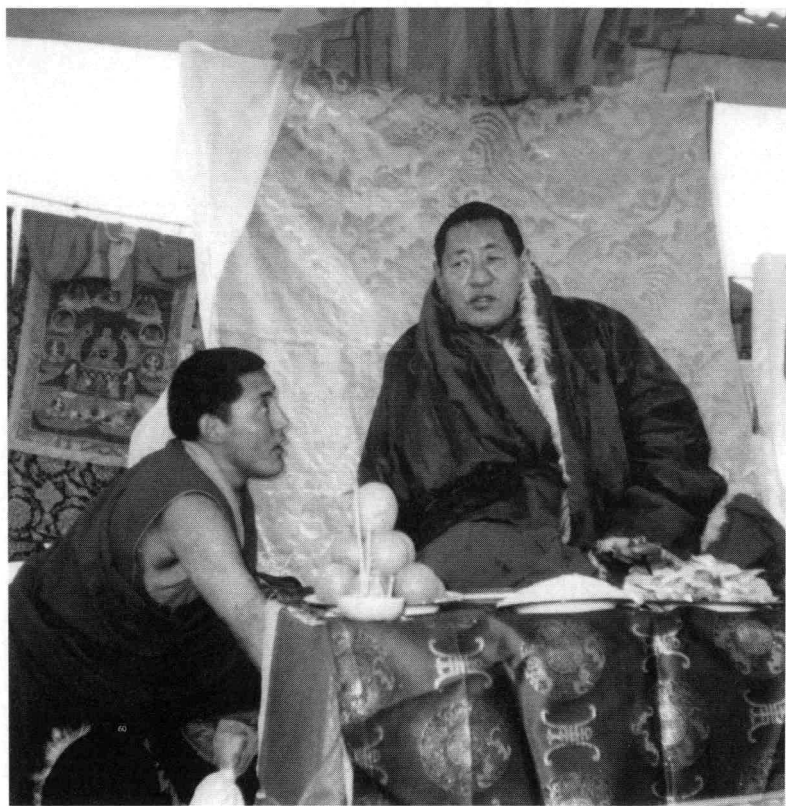
感谢提问者善巧地给了我解释佛法的机会！

希望这本书能够给读者带来些许欢喜和启发，也期待诸位善知识的批评指正。

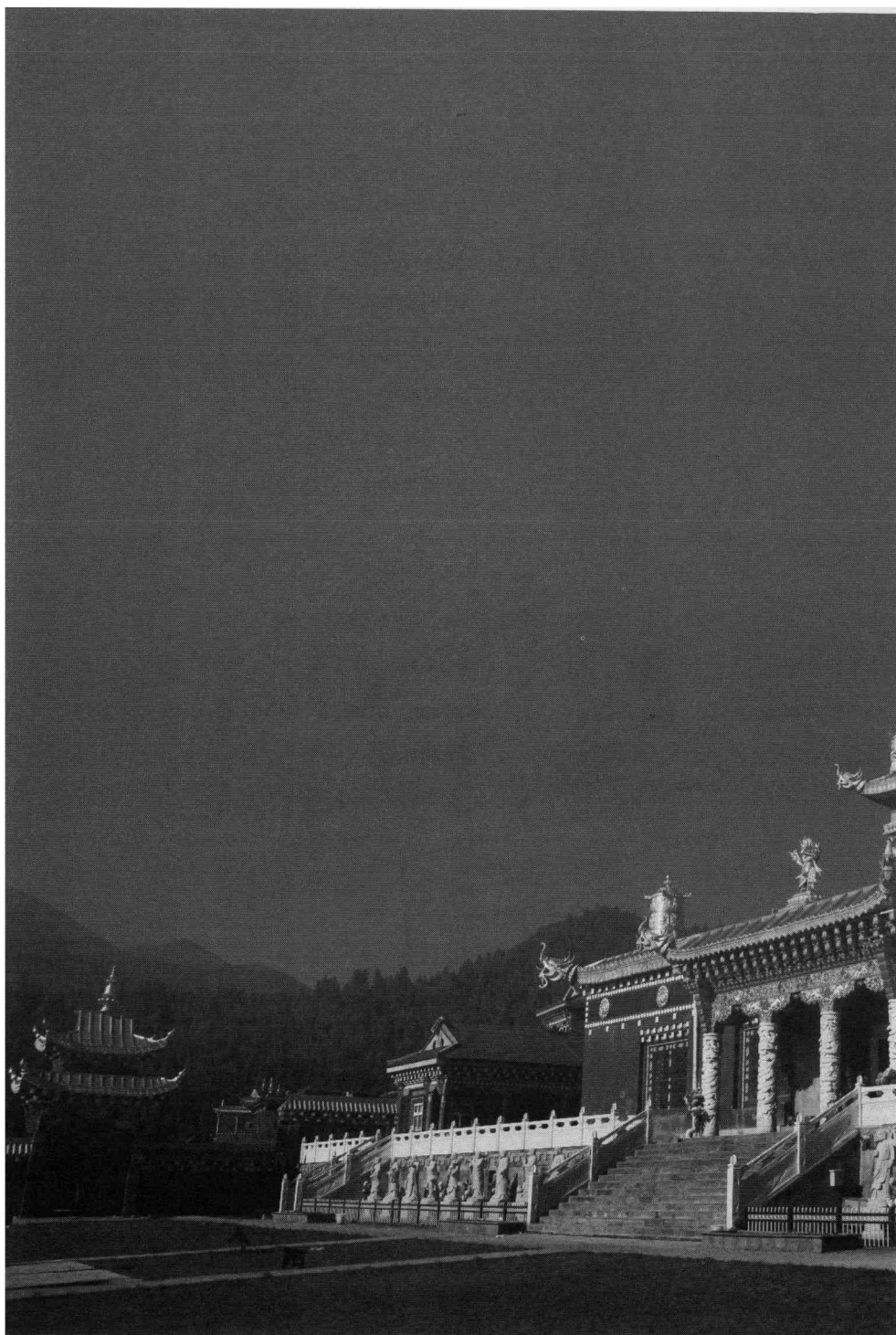
愿正法广弘，众生安乐！

希阿荣博

于藏历木马年神变月（2014年3月）



献给我的根本上师
法王如意宝晋美彭措



目
录



序言

给寻找答案的人 // VII

辑一	了解自己，了解世界 // 003
透过佛法看世界	诸恶莫作，众善奉行 // 006
	同源 // 008
	提问之前，先问自己 // 011
	人活着 // 013
	犹如昨梦 // 018
	拥有一切又如何? // 020
	智慧是同时生起的 // 022
	十足的好人 // 025
	美丽的事物 // 028
	所以有人天乘 // 030
	龙树菩萨的比喻 // 031
	进与退 // 032
	爱需要智慧善巧 // 034
	发心清净能减少伤害 // 037
	培养孩子快乐的能力 // 039
	生病了 // 042

无限的未知 // 044

唯信能入 // 046

如果心愿没有达成 // 049

辑二 尽在缘起中 // 055

个人修行与社会生活 个人与时代 // 057

自律 // 060

从我做起 // 062

唯有善能制恶 // 063

当学佛成为时尚 // 065

戒定慧是佛法修行的全部 // 068

学佛的基础 // 070

他自调心，何关汝事？ // 074

看似普通的生活 // 076

吃肉，吃素 // 078

都修行去了，社会怎么办？ // 080

出家与在家 // 084

是逃避责任吗？ // 087

与家人的矛盾 // 089

工作与持戒 // 093

简单生活 // 097

辑三 前世和昨天 // 103

因果苦乐 上一世的价值 // 108

跨越时空的因果 // 110

不是同样的水，也不是别的河 // 114

箭头指向未来的自己 // 117

菩萨保佑 // 119

好人为何遭殃？ // 122

戒后 // 124

此乃苦，汝当知 // 127

苦从何来？ // 131

违缘 // 133

关于生命的幸福和快乐 // 135

如果只有一杯水 // 137

善良是没有伤害之心 // 138

慈悲心的训练 // 140

柔和是一种力量 // 142

自己先安静下来 // 143

辑四 功德之源 // 149

依止上师与闻思修 寻找善知识 // 152

金刚上师 // 154

上师与弟子 // 155

依赖上师和没有主见 // 159

瑜伽士 // 162

祖古 // 164

次第而行 // 166

闻思修 // 169

读书，静坐 // 174

阅经 // 176
行持善法 // 179
嗔恨贪执生起时 // 187
正念法门 // 189
止观 // 200
八关斋戒 // 206
诵念经文 // 212
专注于自己的修行 // 213
闭关 // 217
你愿意放弃吗? // 219
放弃，积累 // 221

辑五 修行者的死亡 // 227
死生事大 生死无憾 // 233
简单的临终引导 // 235
死生与共 // 238
带上我的祝福去他生来世 // 241
净业之因 // 244
心的保护者 // 246
花开见佛 // 249
以火烧木，木尽火灭 // 251
横出三界 // 253
自有缚无法解他缚 // 254
空与净土 // 257
以楔出楔 // 259