

如莲绽放

泽仁扎西堪布 著
藏地心灵修养之道



འོ་ལའི་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



只待洗尽纤尘

如莲绽放

2nd variation

泽仁扎西堪布 [著]

海南出版社

版权所有 不得翻印

如莲绽放 / 泽仁扎西著. -- 海口: 海南出版社,

2014.1

ISBN 978-7-5443-3735-9

I. ①如 II. ①泽 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 (2013) 第 255620 号

如莲绽放

作 者: 泽仁扎西

策划编辑: 柯祥河

责任编辑: 任建成

装帧设计: 黎花莉

责任印制: 杨 程

印刷装订: 三河市祥达印装厂

读者服务: 李会恩

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 80 千

书 号: ISBN 978-7-5443-3735-9

定 价: 35.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

目 录



Part One

- 012 平凡之中享快乐
- 014 慈悲是最有力的武器
- 015 创造“人和”
- 016 与人方便，与己方便
- 018 给爱一个空间
- 019 真实的慈善
- 020 宁要模糊的正确，不要精准的错误
- 021 平常心是幸福之门
- 022 善良是美丽的源泉
- 024 “加工”人生
- 026 贪如绳，捆一生
- 028 知足是最大的财富
- 029 惜福
- 030 想赢，你就输了
- 032 成功的条件：三殊胜
- 034 换位思考
- 036 见不同，亦尊重
- 037 莫被“世间八风”所迷
- 038 当下
- 040 微笑面对

- 041 日省吾身
- 042 懂得慈悲，才会幸福

Part Two

- 046 正见
- 048 入佛门
- 050 追随佛陀的脚步
- 052 无伤害的道路
- 054 修行的助伴
- 056 恭敬三宝
- 057 有所不为
- 058 重生的喜悦
- 059 被误读的佛教
- 060 人身难得
- 062 也许，来世比明天先到
- 064 人生百味，浮华易逝
- 066 逃离凡俗，寻找心性的净土
- 068 此生不再虚度
- 070 无常，带来无限可能
- 071 一切都是暂时的
- 072 顺缘，逆缘，缘缘不断

目 录



074	种瓜得瓜，种豆得豆
076	诸恶莫作，众善奉行
078	菩萨畏因，凡夫畏果
080	随缘是另一种境界
082	迷途知返
084	生命的真相
086	善趣之乐，转瞬即逝
088	恶趣之苦，万劫不复
089	超越轮回
090	狂心不歇
091	心净即刹土
092	打造一面“照心”的镜子
093	修心法要
094	离自我越近，离修行越远
096	修行之路
098	信为道元功德母
099	越懂得，越坚定
100	得遇真实师
102	灯火相传，加持永续
104	如法观察上师
106	虔诚祈请
108	上师从不舍弃我们

- 109 融入上师功德海
- 110 上师是离你最近的佛
- 112 念师恩
- 113 依师之心
- 114 加持与开光

Part Three

- 118 闻、思、修
- 120 生命是平等的
- 122 众生也是功德田
- 124 像菩萨一样发愿
- 126 培养慈悲
- 128 悲心不是怜悯和哀求
- 129 别人的痛苦也是我们的事
- 130 修炼一颗菩萨的心
- 132 念母恩
- 134 菩萨视众生，如其亲生子
- 136 用“自他交换”击垮“我执”
- 138 “违缘”就是善知识
- 140 保持修心
- 141 菩萨怎么做，我们怎么学

目 录



142	吃素是最大的放生
144	以供养对治吝啬
145	积累资粮
148	持戒，让我们不再颠倒
150	为何会犯戒
151	身语意之门
152	如何看待物质生活
154	止语
155	以顶礼对治傲慢
156	轮回的陷阱
158	佛法就是活法
160	退一步，原来是向前
162	佛门中的智者
164	水滴虽微，渐盈大器
165	世间享受与出离心
166	真正的财富
168	坚持功课
170	观察你的念头
171	如何打坐
172	安住
174	寂止与深观
176	放下执著

- 178 执著自我是生命中最大的错误
- 180 道果法的立论
- 182 道果法的口诀
- 184 道果三现分
- 186 用智慧摄受慈悲
- 188 断除烦恼的窍诀
- 189 上师相应法
- 190 “般若”法眼
- 192 “现实”与梦的区别
- 194 正解“空性”
- 195 了悟“中观”
- 196 本性清净
- 197 开悟
- 198 密续略讲

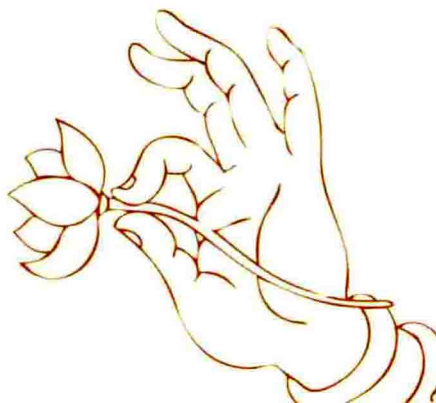
Part Four

- 201 祖师与圣地



众所周知，这个世界上的人有着许许多多的欲求，然而无论是哪一人种、持有何种哲学观点、信仰何种宗教，都有一个共同的希望——离苦得乐。获得离苦得乐的方法是内在精神生命的提升和转化。

——大恩上师



自序

微博这个窗口，给了我们一个更广阔的空间，可以随时随地记录下生活中的点点滴滴，也多了一个让我和弟子们交流的平台。

小小的微博，可以反映很多现实生活问题。在这里，有我对弟子提问的回答，有我想要告诫自己和他人的话，有对佛陀法教的深思，有做人做事的方式态度，当然，也有天气、事件、心情……

在微博中，我和弟子们的交流更随意自然，所讲的东西也更贴近大家的日常生活。很多弟子都说，早晨醒来第一件事就是看我的微博，这也成了我每天坚持写微博的动力。

应弟子的祈请，把我近期的微博整理成册，是为了让更多人在茶余饭后的闲暇时间，可以通过每天阅读简短的几句话，汲取佛陀法教的精华，感受诸佛菩萨的加持。

“细微之处见精神”，微博虽小，却是一面无限广大的镜子，可以折射三千大千世界。

希望每一个看到我微博的有缘人，都能从细微之处入手，把佛陀的言教落实于生活的点滴之中，落实于身口意的实修之中。

希望每一句微博，都如莲绽放，在弟子们的相续中淡然生香……

泽仁扎西
于 2013 年初





目 录



Part One

- 012 平凡之中享快乐
- 014 慈悲是最有力的武器
- 015 创造“人和”
- 016 与人方便，与己方便
- 018 给爱一个空间
- 019 真实的慈善
- 020 宁要模糊的正确，不要精准的错误
- 021 平常心是幸福之门
- 022 善良是美丽的源泉
- 024 “加工”人生
- 026 贪如绳，捆一生
- 028 知足是最大的财富
- 029 惜福
- 030 想赢，你就输了
- 032 成功的条件：三殊胜
- 034 换位思考
- 036 见不同，亦尊重
- 037 莫被“世间八风”所迷
- 038 当下
- 040 微笑面对

- 041 日省吾身
- 042 懂得慈悲，才会幸福

Part Two

- 046 正见
- 048 入佛门
- 050 追随佛陀的脚步
- 052 无伤害的道路
- 054 修行的助伴
- 056 恭敬三宝
- 057 有所不为
- 058 重生的喜悦
- 059 被误读的佛教
- 060 人身难得
- 062 也许，来世比明天先到
- 064 人生百味，浮华易逝
- 066 逃离凡俗，寻找心性的净土
- 068 此生不再虚度
- 070 无常，带来无限可能
- 071 一切都是暂时的
- 072 顺缘，逆缘，缘缘不断

目 录



074	种瓜得瓜，种豆得豆
076	诸恶莫作，众善奉行
078	菩萨畏因，凡夫畏果
080	随缘是另一种境界
082	迷途知返
084	生命的真相
086	善趣之乐，转瞬即逝
088	恶趣之苦，万劫不复
089	超越轮回
090	狂心不歇
091	心净即刹土
092	打造一面“照心”的镜子
093	修心法要
094	离自我越近，离修行越远
096	修行之路
098	信为道元功德母
099	越懂得，越坚定
100	得遇真实师
102	灯火相传，加持永续
104	如法观察上师
106	虔诚祈请
108	上师从不曾舍弃我们

- 109 融入上师功德海
- 110 上师是离你最近的佛
- 112 念师恩
- 113 依师之心
- 114 加持与开光

Part Three

- 118 闻、思、修
- 120 生命是平等的
- 122 众生也是功德田
- 124 像菩萨一样发愿
- 126 培养慈悲
- 128 悲心不是怜悯和哀求
- 129 别人的痛苦也是我们的事
- 130 修炼一颗菩萨的心
- 132 念母恩
- 134 菩萨视众生，如其亲生子
- 136 用“自他交换”击垮“我执”
- 138 “违缘”就是善知识
- 140 保持修心
- 141 菩萨怎么做，我们怎么学

目录



142	吃素是最大的放生
144	以供养对治吝啬
145	积累资粮
148	持戒，让我们不再颠倒
150	为何会犯戒
151	身语意之门
152	如何看待物质生活
154	止语
155	以顶礼对治傲慢
156	轮回的陷阱
158	佛法就是活法
160	退一步，原来是向前
162	佛门中的智者
164	水滴虽微，渐盈大器
165	世间享受与出离心
166	真正的财富
168	坚持功课
170	观察你的念头
171	如何打坐
172	安住
174	寂止与深观
176	放下执著