



扎西持林丛书



ཨ། རིམ་བར་མེ་ཉླག་ཁ་བཞད་པ།

# 次第花开

མཁན་པོ་ཤེས་རབ་བཟང་པོས།  
希阿荣博堪布 著

海南出版社

# 次第花开

希阿荣博堪布/著



海南出版社

---

## 版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

次第花开/希阿荣博著.

—海口:海南出版社,2011.3(2011.3重印)

ISBN 978-7-5443-3479-2

I. ①次… II. ①希… III. ①佛教—文集 IV. ①B948-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第187963号

---

## 次第花开

---

作 者:希阿荣博堪布

责任编辑:柯祥河

特约编辑:刘 铮 张 奇

出版统筹:善 晏

装帧设计:第三工作室·黎花莉

责任印制:杨 程

印刷装订:北京冶金大业印刷有限公司

读者服务:杨秀美

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:2011年3月第1版 2011年3月第2次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:18

字 数:200千

书 号:ISBN 978-7-5443-3479-2

定 价:28.00元

---

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

【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

我常在傍晚时分，顺山间小径转绕。时有虔诚的牧民等在路边献上灿烂的笑容和问候，又听见不知何处有转山者在欢快地歌唱。

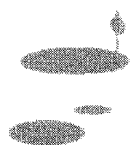
宁静山岭上，圆圆的太阳，白白的月亮，升起落下，日复一日。  
岁月静好，天地空阔。愿远方弟子皆同此安乐！

雪山空谷	暮更沉寂	犹闻转山者歌声
朗朗月色	寂静玛尼	愈思前贤过往事
普愿众生	同我心愿	能于诸法善思维
希求作为	可怜自缚	生死牢狱无出期
伤人至深	莫若言语	护口如捧滚油行
苦恼生涯	五毒刀箭	以智慧心化花雨
勿扰众生	道心永固	圣者教言 莫违亦莫忘
拳拳我心	愿众欢喜	千里遥寄 吉祥祝福音

希阿荣博  
于农历戊子火鼠年除夕



希阿荣博堪布



## 前 言

这本书，其实早在它成书之前，就已经以不同的版式和文本在许多人手中流传。近几年来，菩提洲网站陆续刊登了我的一些文章，有感怀昔人旧事的故事，有反映佛法修行中个人的观察和体会，也有与弟子和道友们的谈话记录，等等。零零散散，不成系统。

没想到，文章发表后受到不少读者的欢迎。他们纷纷表示，希望能将这些文章结集成书，以便阅读和携带。无奈我这一年多来疾病不断，又要处理繁杂的事务，出书之事一拖再拖。有些人实在等不及了，便自己把喜爱的文章打印出来，装订成册，配上封面和插页，赠给亲朋好友。今年年初，又有弟子再次提出结集之事，希望我能应允。我想，既然那么多人喜欢这些文章，又有人愿意将它们编辑、整理、印刷成书，似乎万事俱备，我也就欣然同意了。

本来，登地以上的菩萨、亲见本尊或者精通经论的修行人才有资格著书立说、阐释佛法。而我只是一介凡夫，之所以把自己点滴的学佛经历和感受整理成文字，是为了与更多佛弟子、对佛法感兴趣者，或对精神修持感兴趣者分享与交流，这或许对一些

## 次第花开

人消除思想及修行过程中的某些困惑，能有所帮助。由于我个人的局限，文章中对佛法的诠释和引申难免出错漏，在此我祈求诸佛菩萨的宽宥，也请诸位读者看在我真诚菩提心的分上，勿多怪咎。

从最初的设想到最终的成书，这个过程中有许多人贡献出智慧、信心和努力，虽然这些弟子不希望我公开他们的名字，我还是要在这一再次表达我深深的谢意。感谢帮助我翻译、整理、校对文字的道友，没有他们，我的很多想法无法以如此流畅优美的汉语表达出来。我还记得曾经无数次我们一起查阅藏汉字典，为了一个字、一句话而反反复复地核实、推敲的情景；感谢为我录音并把录音转换成文字的道友，我知道这项工作极其繁琐，费心费神；感谢所有为这本书的成形付出努力的人们。

希望这本书能启发大家对佛法的兴趣和思考，鼓舞大家更喜悦、更自在地生活。

我的根本上师法王如意宝平生最大的心愿就是众生皆往生西方极乐世界，于胜妙莲池中，次第花开，花开见佛，亲睹如来无量光，现前授予菩提记。在法王如意宝的万德庄严面前，我是这样卑微、惶恐。我把自己全部的信赖和祈祷，连同这一本微不足道的小书，献给他老人家。

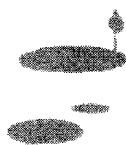
次第花开，花开见佛，这也是我的心愿。

希阿荣博

藏历铁虎年神变月十日

莲花生大士节日

2010年2月24日



## 目 录

前言 .....	1
<b>第一部 珍宝人生 .....</b>	<b>1</b>
人生充满烦恼，但如果能以烦恼为契机去勘悟世间万象的本质，从烦恼入手去实现止息烦恼的最终目的，那么这样一个充满烦恼的人生就是我们解脱的最好机缘。	
1 珍宝人生 / 3	
2 安乐 / 37	
3 从玉树说起 / 45	
附言：玉树的简短开示 / 71	
<b>第二部 佛门 .....</b>	<b>73</b>
我们寻遍整个世界，发现佛法可以让我们的心得安乐。	
1 入佛门 / 75	
2 如何做功课 / 87	
3 关于前行的简短开示 / 97	
4 开悟 / 119	
5 善护口业 / 124	



第三部 走出修行的误区 ..... 129

追求觉悟的过程，就像在一个无边无际的迷宫里突围，没有佛法的指引，我们永远都将被困在里面，原地打转。

- 1 皈依 / 131
- 2 出离心 / 145
- 3 菩提心 / 161
- 4 上师和弟子 / 181

第四部 冬日札记 ..... 213

2009年初，希阿荣博堪布在家乡的扎西持林闭关中心写下多篇随感，或睹物思人，或畅谈佛法人生，素朴平实的语言背后是堪布一贯的清亮、通达。

- 1 信心 / 215
- 2 无尽藏 / 221
- 3 母亲 / 227
- 4 人人是我师 / 232

第五部 生命的依怙 ..... 239

真正化解痛苦与危机的方法就是断除损害众生的恶业，行持自利利他的善业。作为佛弟子，不论能力大小，都可以做利益有情的事业，这其中最直接的方式就是放生。

- 1 回忆上师 / 241
- 2 嘱托 / 249
- 3 放生问答 / 265

后记 ..... 280

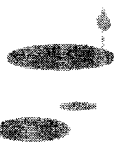
第一部  
珍宝人生



.....

人生充满烦恼，但如果能以烦恼为契机去勘悟世间万象的本质，从烦恼入手去实现止息烦恼的最终目的，那么这样一个充满烦恼的人生就是我们解脱的最好机缘。

.....



## 第一章

# 珍宝人生

因果一旦成熟，任何行动都无法阻止果报的显现。如果痛苦、尴尬在所难免，我们最好让自己有所准备。

## 导 读

顶礼大恩根本上师法王如意宝！

《珍宝人生》又是一篇谈佛法与人生的文章。现在这一类的文章很多，不知道我再写这一篇又会有多大的帮助，但不管怎样，我希望它至少不会增添大家的困惑。

有人说这种讲道理的文章不能太长，长了，读者就没耐心读完它，而我的文章似乎都比较长，看来的确颇考验读者的毅力。我有时也想，要紧的话得赶紧在前面说完，留到后半段再说，大概效果要大打折扣。不幸的是，这次新年教言结果又是长篇大论。



很多人坚持读完了，却不明白一篇关于疾病的启示文章，为什么要东拉西扯地说上那么多。痛苦、无常、无我、因果、菩提心、暇满难得等大圆满外前行的主要元素都凑齐了，可是元素与元素之间有什么关系呢？

我本想把这个问题留给读者去思考，很显然大家没有这个时间，我只好再写一篇小文介绍《珍宝人生》的结构和基本思路，希望有了导读，大家阅读时能感到轻松一些。

文章从我最近一次生病说起，讲到轮回中痛苦的普遍存在。当年释迦牟尼佛初转法轮，首先演说的是苦谛。痛苦乃轮回生命的常态。如果对痛苦没有正确、深入的认识，就不会寻求解脱。这是文章第一部分的内容：苦。

痛苦并非凭空而来。根据佛陀的开示，造成痛苦的根本原因在于我执。要真正止息痛苦，只能从破除我执入手。所谓我执，是指认为自身以及外部世界都是无需观待条件而绝对和常一地存在的。事实上，万事万物并不像人们以为的那样坚实存在，而是依赖各种内在和外在的条件一刻不停地生灭，因此不具固有性、恒常性，也就是无我和无常。具备无我的见地之后，经过反复观修、体认，我执便会逐渐弱化。

与无我相比，无常是更容易理解，也更显而易见的。观察无常能令我们比较快地体验到无我，所以文章接下来先讲无常，再逐渐过渡到无我。无我的含义远比无常深广。释迦牟尼佛二转法轮宣讲四法印的时候，也是从诸行无常开始，由无常讲到诸法无我。

无我指事物不具有绝对的自性，但并不是虚无主义。事物之所以无我，是因为它随缘生灭，缘起则生，缘灭则灭，这便是因果。在任何时候、任何情况下，缘起都同时具有两层含义：空性和因果。讲无我是讲空性，讲无我也是讲因果。鉴于很多人在建立无我的见解时忽略因果的问题，所以我在文章中特别提到无我的一层重要含义是因果。

以上是文章第二部分阐述的主要内容。

无我是佛教最独特也是最深奥的见解。能听闻无我法门是值得庆幸的，但对真正寻求解脱的人来说，仅在理论上理解无我还不够，要彻底解脱痛苦必须证悟无我，所以接下来文章第三部分讲到如何在生活中修无我。

同样的，在生活中修无我也要双管齐下，既要体认事物的无自性，通过有意识地削弱对自身和外物的贪执来减轻痛苦，又要重视因果。我在文中举了藏地（注：本书中“藏地”指西藏、青海、甘肃、四川、云南等藏族集中居住区）高僧大德们的一些事例，其中特别谈到有关涉及三宝之物的因果取舍问题。这里需要进一步说明的是，如果是僧团共有之物，出家人不得私自取用，也不得私取公物赠与他人或布施给其他众生。法会供斋时，僧团的每位成员只能享用自己应得的一份饮食。至于参加法会的在家人是否也能与僧众一起用餐，这要看为法会供斋的施主的发心。如果施主供斋的对象是所有参加法会的人，在家人便可以享用法会上供应的饮食；如果施主供斋的对象仅是僧众，在家人便不能享用法会上供应的饮食。关于因果取舍，我们务必要严格依据教



证、理证，不可想当然，不可信口开河。

随着无我的见解和体会不断深入、巩固，菩提心便会油然而生。我们终于确信一切都是无我的，这使我们前所未有地感受到自由的滋味，而世界上还有那么多人、那么多众生因为不知道无我和因果而仍然在枉受痛苦。想到这一点，我们便会情不自禁地要去帮助他们了解缘起性空的道理，好让他们不再冤枉吃苦头。这种希望众生离苦得乐、究竟成佛的发心，就是菩提心。

文章第四部分主要讲的是在生活中踏踏实实地修菩提心。根据大乘佛教的教义，菩提心与空性智慧在根本上是无二无别的。实践当中，树立无我的见解有助于激发、巩固菩提心，修菩提心反过来也是体悟空性最便捷有效的途径。初学者不具备无我的见解也可以先修菩提心，修到一定时候就会悟空性了。

文章到这里，由痛苦一步步讲到智悲双运，虽然为了压缩篇幅，很多问题都仅是点到为止，却也算涵盖了佛法修行的主要次第。如何去修，我们基本明白了，剩下来就是下工夫真正去修行。文章最后一部分讲暇满难得，希望大家都能珍惜光阴，善用此人身好好修行。

华智仁波切在《普贤上师言教》中仔仔细细列出十八暇满、暂生缘八无暇、断缘心八无暇，总共三十四种修行的违缘。我知道很多人看《普贤上师言教》时，都是把这一部分跳过去，直接看后面更有趣的章节。可是上师们为什么要不厌其烦地讲这些看似枯燥琐碎的内容呢？

因为我们真的不知道暇满人身——这个可以用来修行正法、



寻求解脱的人身有多么殊胜。我们需要更仔细地去观察自己以及周围的人的生活，就像我在文章中说到的那样，结合实际去体会在这个世界上要具备得人身、业际不颠倒、闻佛法、生正信等等条件何其困难。

同时，文章第五部分也是对前四部分的总结。人生充满烦恼，但如果能以烦恼为契机去勘悟世间万象的本质，从烦恼入手去实现止息烦恼的最终目的，那么这样一个充满烦恼的人生就是我们解脱的最好机缘。反转无始以来的惯性模式，需要付出极其艰巨的努力，而世事无常、人身难得易失，所以务必要抓住此生的机会奋力修行。

这便是我写作《珍宝人生》的基本思路，应法慧等弟子的请求，在此做一简单介绍。

希阿荣博

藏历铁虎年一月二十三日

2010年3月8日

—

自从我病情加重以来，菩提洲网站每天都收到大量来信，询问我的情况。我内心感激之余，也暗自庆幸在这岁末年初的时节生这一场病，令远近许多人发愿放生、供灯、持诵经咒，实在是





病有所值。

生病本是人生寻常事，这世上没有人不曾生病，但大多数时候也只是自己忍受病苦的同时连累身边的人一起担心操劳，谈不上有多少积极的意义。当身处逆境时，不妨有意识地训练自己以更加现实的态度去面对生活的考验，看看从逆境中能得到什么于己有益的东西。很多情况下，疾病会成为我们培养出离心和菩提心的好机会。

根据佛陀的开示，解脱是从认识痛苦开始的。人在病中，也许能比平常更深刻地认识痛苦。日常生活里让人不如意、不开心、伤心、烦恼的因缘是那样的多。一年三百六十五天，非在愁中即在病中。

但是，人们总是不愿意承认这个事实，认为探讨苦的话题是不妥的。遇到问题和麻烦，一般人惯常的反应是尽力逃避或假装什么事也没发生。然而一旦生病了，尤其是大病，就再不能说“一切都很好，没有问题”或者“那是以后的事，现在不用担心”。我们不得不暂停下来想一想，痛苦是怎么回事，而人生又是怎么回事。

佛经上把痛苦分为三大类：苦苦、变苦和行苦。所谓苦苦，就是显而易见、不折不扣的痛苦，比如身体和精神的创伤，病痛、恐惧、生离死别。人人避之唯恐不及，谁也不会把它们误认为是别的东西而想去追求、亲近。

变苦是指通常被我们理解为快乐的种种体验和现象，因其本质为苦而终将由快乐变成痛苦，比如现代人的很多烦恼和疾病都