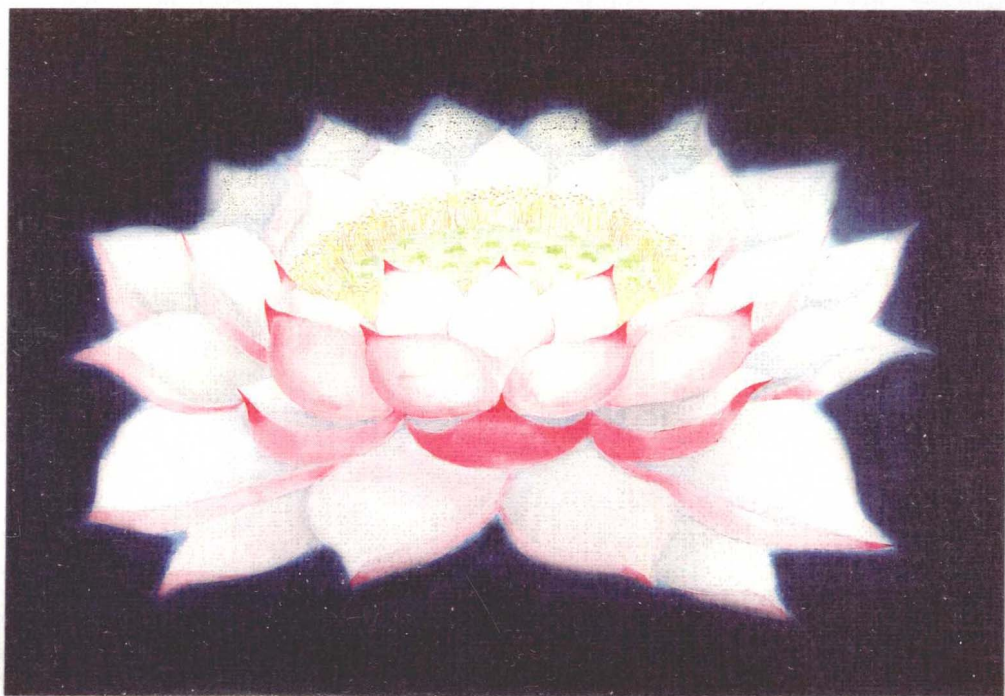




扎西持林丛书
www.ptz.cc

མཉན་པོ་གེས་རབ་བཟང་པོས།
希阿荣博堪布 著



༄༅། །མེ་ཏོག་རིམ་པར་བཞད་པ།
次第花开

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

ཨ། །མེ་ཏོག་རིམ་པར་།

次第花开

希阿荣博堪布 著

མཉན་པོ་ཤེས་རབ་བཟང་པོས།



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

次第花开: 精装本 / 希阿荣博堪布著.

—海口: 海南出版社, 2012. 11

ISBN 978 -7 -5443 -4541 -5

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 (2012) 第 172420 号

次第花开: 精装本

作 者: 希阿荣博堪布

责任编辑: 任建成

执行编辑: 柯祥河

装帧设计: 第三工作室·黎花莉

责任印制: 杨 程

印刷装订: 北京昊天国彩印刷有限公司

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: 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.5 (含 0.25 彩插)

字 数: 200 千

书 号: ISBN 978 -7 -5443 -4541 -5

定 价: 48.00 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

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

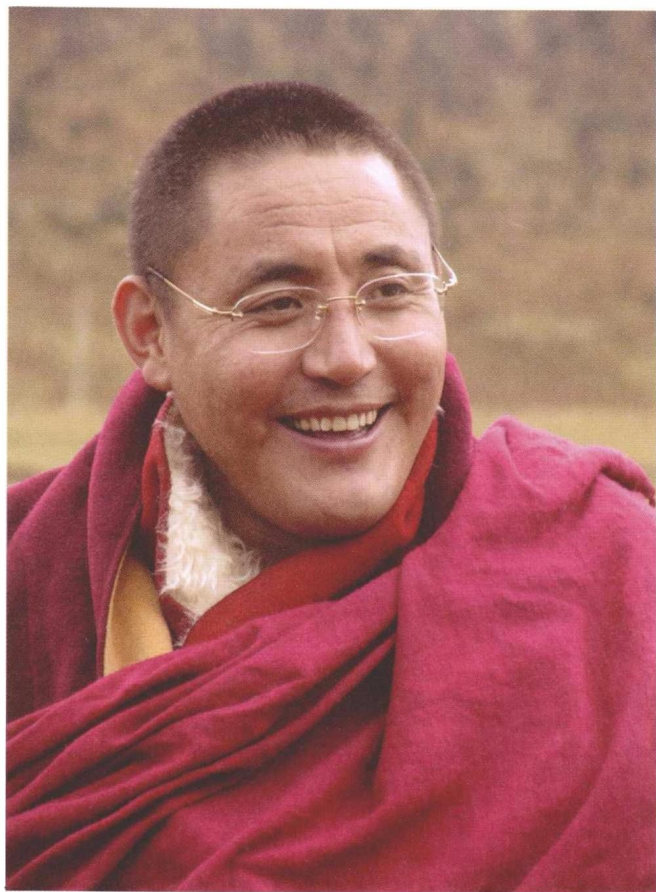


希阿荣博

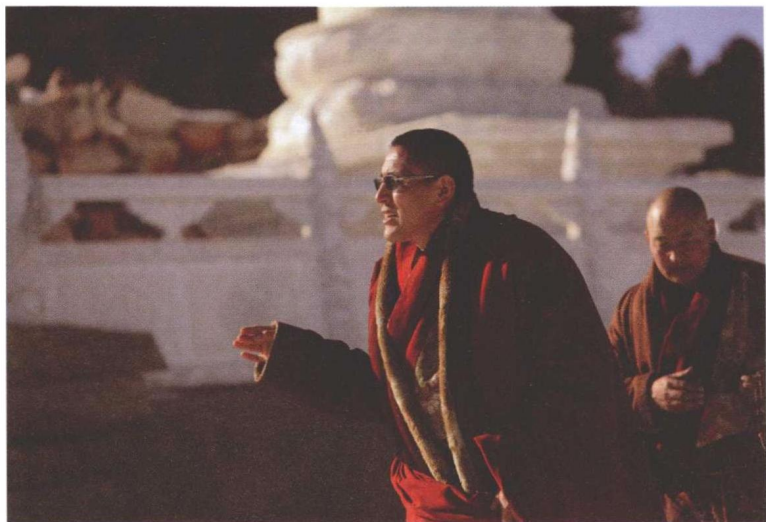
于农历戊子火鼠年除夕



献给我的根本上师
法王如意宝普美彭措



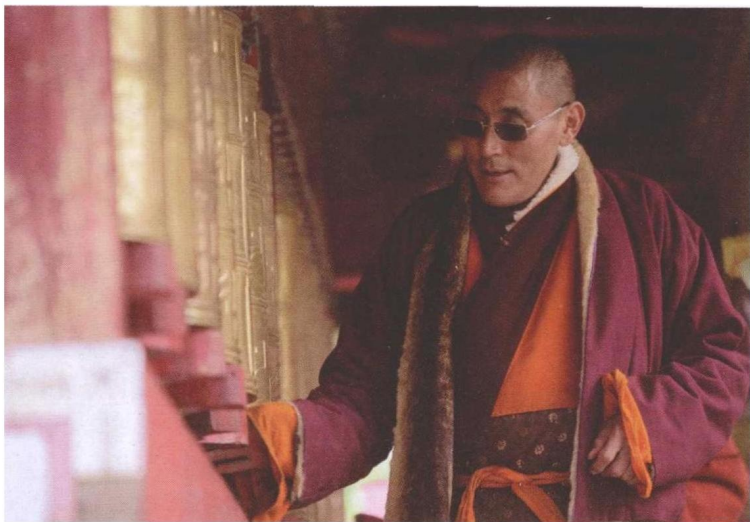
希阿荣博堪布



一天很短暂，而我们仍会趁着天光做些有意义的事并为明天做准备。同样这一生很短暂，我们仍应花时间去给予，去思考，去谅解，去断恶行善。

佛陀教我们通过给予来消除内心强烈的贫穷感，通过自律来避免给自他造成伤害，通过谅解与人与世界相连。

——希阿荣博



我们可以有意识地让自己的目光柔和起来，学着用柔和的目光看人看物看风景看世界。很奇妙的是，目光的小小改变，能让整个人从精神到身体立刻放松下来。

哪怕明明看到的是庸俗虚伪、是非颠倒，遇到恶意挑衅和欺侮，心里还是要记得一个道理：爱护自己最好的办法是对人对事豁达和宽容。我们的身体不仅因为细菌、病毒才生病和加速朽坏，更重要还有不健康的精神状态。悲伤、愤怒、忧虑在破坏内心安宁的同时也伤及内脏经脉，血肉之躯哪里经得起这样频繁的损伤？

——希阿荣博



身处信息、知识爆炸的时代，有时候应该停下来想一想，我们真正需要的是什么？

大家工作都直接或间接地要为他人服务、效劳，所以为什么不把这份养家糊口的工作也看成是自己积累福德的途径呢？工作中多替别人解决问题，让人对生活有欢喜和希望，这是积德的事，利人利己。同样早出晚归地辛劳，却往往是在增添别人的挫折苦恼，让人怨恨，何必？

——希阿荣博



遇到的每个人都可以是你的一亩田，你以慈悲播种，收获的是安乐。

通常慈悲心的训练从亲近的人开始，希望对方快乐，愿意分担对方的忧苦；我最大的愿望就是你安乐，我要为此而努力，尽管我还在学习中，有时会显得笨拙和力不从心。你若给我回馈，我很感激；若没有，我也要慢慢学会不恼怒，因为我的愿望是你安乐。在你追求幸福自由的路上，有机会为你做点什么，我很高兴。

——希阿荣博

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

第一部 珍宝人生 1

人生充满烦恼，但如果能以烦恼为契机去勤悟世间万象的本质，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 / 33

3 从玉树说起 / 41

附言：玉树的简短开示 / 64

第二部 佛门 67

我们寻遍整个世界，发现佛法可以让我们的心得到安乐。

1 入佛门 / 69

2 如何做功课 / 79

3 关于前行的简短开示 / 89

4 开悟 / 109

第三部 走出修行的误区 119

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 / 121
- 2 出离心 / 133
- 3 菩提心 / 147
- 4 上师和弟子 / 163

第四部 冬日札记 191

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 / 193
- 2 无尽藏 / 199
- 3 母亲 / 205
- 4 人人是我师 / 209

第五部 生命的依怙 215

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 / 217
- 2 嘱托 / 225
- 3 放生问答 / 239

后记..... 252

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。

.....