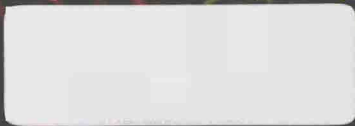




# 人生 没有彩排

达真堪布  
著

达真堪布教你当下最好的活法



heavenly



贵州出版集团  
贵州人民出版社

# 人生 没有彩排

达真堪布 著



贵州出版集团  
贵州人民出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

人生没有彩排 / 达真堪布著 .

— 贵阳 : 贵州人民出版社, 2014.11

ISBN 978-7-221-12303-9

I . ① 人… II . ① 达… III . ① 佛教—人生哲学—通俗  
读物 IV . ① B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 270486 号

---

## 人生没有彩排

达真堪布 著

---

责任编辑 唐 皓

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6829604 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

---

开 本 787×1092 毫米 1/16

字 数 120 千字

印 张 14

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-12303-9

定 价 38.00 元

---

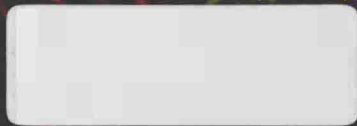
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有, 盗版必究; 如有质量问题, 请联系纠错或调换: 010-64360026-103

# 人生 没有彩排

达真堪布  
著

达真堪布教你当下最好的活法



达真堪布



贵州出版集团  
贵州人民出版社



摄影：重庆大妹

许多人都在后悔：假如一切可以重来，我一定不会懒惰；假如再给我一次机会，我一定选择另一种生活；假如……遗憾的是，世上没有假如！达真堪布用睿智平实的文字告诉我们，人生如戏，更是一场没有彩排的戏，过去的好坏我们无法重演，未来是福是祸也难见踪影，我们惟一能把握的就是演好当下。



用智慧创造美好的生活  
欢迎关注大圆满法！



微博：<http://weibo.com/dazhenkanbu>  
博客：<http://blog.sina.com.cn/dzktbbk>

上架类别：畅销书·心灵励志

ISBN 978-7-221-12303-9



9 787221 123039 >

定价：38.00元

当你把自己放在最低处时，  
心如同广阔无垠的大地，  
无论是在上面行走还是盖房子，  
怎样都行。



# 人生 没有彩排

达真堪布  
著



贵州出版集团  
贵州人民出版社





## 序

# 人生没有假如

一只奄奄一息的老海蛙，无力地仰面漂浮在海边崖缝的海水里，任海水不停地冲荡。

仰望着天上自由翱翔的海鸥，感受着身边自由穿梭的鱼儿，它不由自主地想：假如让我重新选择，我一定要做一只海鸥，远远地飞，高高地飞；假如让我重新选择，我一定要做一只鱼儿，远远地游，深深地游；假如，让我回到年轻力壮的时候，我一定不会蛰伏在海边的崖缝里，度过这委屈的一生；假如……没等老海蛙再想下去，一个大浪打过来，把老海蛙狠狠地摔到了岩石上。就这样，老海蛙在懊悔当中结束了一生……

老海蛙的一生，也许是很多人一生的写照。

若“假如”可以成真，很多人都会重新选择……遗憾的是，世上没有假如！很多事情，很多时候就是这样，发生了就发生了，过去了就过去了，你不可以改变，不可以重新再来！

人的生命就是如此！

其实，人生就是一场戏，每个人都是演员，都有自己要扮演的角色，有时还会根据不同的时期，转换成不同的角色。我们应该像一个出色的演员一样，在演戏的过程中，认认真真地演好自



己的角色，但是要清清楚楚、明明了了地知道自己在演戏。无论怎样，一旦戏演完了，也就结束了，如果深陷其中，不能自拔，会造成伤害，会酿成悲剧。

已经过去的，无论是好是坏，是对是错，是苦是乐，都已经过去了，再怎样纠结都徒劳无益；还没有到来的，无论是美是丑，是善是恶，都是未知的，都是难以把握的，再怎样憧憬，也只是幻想而已。

我们唯一要做的，能做的，就是珍惜当下，活在当下，把握当下！因为过去是现在果之因，而未来则是现在因之果。如果我们把握住了现在，把握住了当下，就等于改变了过去，改变了未来！

这，也是改变命运！

达真

于藏历木马年六月初四

佛陀转法轮吉祥日

2014年7月31日



## 目录

### 第壹章 演好人生这出戏

- 为什么我活得快乐，你活得痛苦 / 16
- 人生就是一出戏 / 18
- 要学会看戏 / 20
- 莫等见到才相信 / 23
- 心累才是真正的累，心苦才是真正的苦 / 28
- 没有什么东西不会变 / 30
- 不要假戏真做 / 32
- 发生任何事都是应该的 / 34
- 一切都会过去 / 36
- 在顺境中积福，逆境中消业 / 37
- 毛病越来越少，运气才越来越好 / 39
- 所谓的敌人、仇人才是我们真正的恩人 / 42
- 如果没有相聚，哪有分离呢 / 45
- 学佛后可以不怕死 / 47

### 第贰章 人往低处走

- 不能为了回报而付出 / 52

该了的缘一定要了完，该还的债一定要还清 / 54

怨恨留沙滩，恩德刻心间 / 56

当你把自己放在最低处时，实际上你在最高处 / 58

有一份恭敬得一分利益 / 60

不要随意评判别人，我们没有这个能力 / 62

“不赞不谤一切人” / 64

隐藏自己的功德本身就是一种功德 / 66

观察他人的过失本身就是一种过失 / 68

为什么你经常与周围的人格格不入 / 70

把握适度，保持自在的心态 / 72

人与人之间相处不要太密切 / 74

贪什么就是什么的奴才 / 75

一滴水也可以有大海的力量 / 76

## 第 参 章 用因果“算命”最准

什么叫实在人 / 80

慧眼看因果 / 82

出口莫伤人 / 84

你会给自己“算命”吗 / 86

命好不好，因果说了算 / 88

世上从不会有无缘无故的事 / 90



- 你是怕因还是怕果 / 92
- 冤冤相报何时了 / 94
- 每一个起心动念都会造业 / 97
- 换位思考就不会有委屈了 / 99
- 占便宜是在透支自己的福报 / 101
- 在网络上偷东西也是造恶 / 103
- 怎样做才能万事如意 / 105
- 一切都怨自己 / 107
- 如何改变自己 and 亲人的命运 / 110
- 多做家务也是在消业积福 / 112
- 利益孩子也要有智慧 / 114
- 该是你的就是你的 / 117
- 越放不下越有事 / 119
- 怎样走出厄运 / 121

## 第肆章 积财之道

- 福报只能修不能求 / 126
- 圆满财富的方法 / 128
- 点点滴滴行布施 / 131
- 做布施要有好的发心 / 132

- 谁来发心保护佛菩萨 / 134
- 在福田、恩田、悲田里播种收获最快 / 136
- 怎样在享用福报的同时积累福报 / 140
- 福报再大都不要执著 / 142
- 有多大的福报就享受多大的福报 / 144
- 一精通一切精通 / 146
- 有贪心的人永远不会发财 / 148

## 第伍章 有求必应

- 母亲告诉我，每天晚上睡觉前要磕三个头 / 152
- 人本来是佛 / 154
- 在自己家里种福田 / 157
- 做任何事情前，念一遍《八吉祥颂》 / 160
- 加持是佛菩萨给的吗 / 163
- 加持咒的功德利益 / 166
- 磕大头的三个好处 / 168
- 如法诵持观音心咒 / 170
- 一心祈祷，有求必应 / 172
- 百字明中每句话的含义 / 175
- 用泥巴塑的佛像和用金银珠宝塑的佛像有何区别 / 177



## 第陆章 学佛是一种享受

不能过于贫穷、疲惫，也不能过于舒适、富裕 / 182

离佛太近了也未必好 / 186

不要迷信佛菩萨 / 189

初时博学易成障 / 191

什么样的人可以称为“活佛” / 193

到底是佛菩萨，还是冤家 / 196

修出离心是解放你的心 / 200

行住坐卧都用心去做 / 202

清扫卫生也是清净自心 / 204

周围人的变化，才是你修行的进步 / 206

人到临终的时候，只有善根可以依怙 / 208

## 第柒章 心开意解：达真堪布仁波切解惑录

1. 问：为什么要佩戴念珠？ / 212

2. 问：把佛菩萨像戴在身上当护身符，可以吗？ / 212

3. 问：身体不好的人，怎样才能得到加持，让身体健康起来？ / 213

4. 问：为什么有些人患了癌症，通过修行还能康复呢？ / 214

5. 问：日常的生活中如何更好地落实菩提心的学处？ / 215
6. 问：婚姻、家庭会给我们带来烦恼，是不是就不要结婚了呢？ / 215
7. 问：以前买的貂皮衣服可以穿吗？倘若不穿，买的时候太贵了，放在那又是一种浪费。 / 216
8. 问：在汉地，有很多人打着佛教的旗号到处宣扬、销售的“佛教开光物”，其实是假冒的。这样做，造的恶业很重。作为佛门弟子，我们应该怎样阻止，并为他们消业？ / 217
9. 问：世间有很多工作是杀生的，要怎样解决这样一个问题？ / 218
10. 问：亲朋好友之间，如果发现对方有过失，应该指出吗？ / 218
11. 问：放生的动物再被抓回来怎么办？ / 219
12. 问：有人说佛像不用开光，烧香就已经开光了；还有人说不开光不行，一定要开光。佛像到底用不用开光呢？ / 220
13. 问：修法为什么要按仪轨？ / 220
14. 问：佛真的是万能的吗？ / 221



