第一图书网, tushu007.com

# <<寂静之道>>

## 图书基本信息

书名：<<寂静之道>>

13位ISBN编号：9787510044229

10位ISBN编号：7510044227

出版时间：2012-4

出版时间：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

作者：希阿荣博堪布

页数：357

字数：221000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

## 前言

希阿荣博堪布是四川甘孜色达喇荣五明佛学院的授课堪布，并在自己的家乡甘孜德格玉隆地区建立了扎西持林闭关中心。
堪布从十三岁起开始接受系统的佛法教育，二十四岁时由当今藏传佛教宁玛派最伟大的上师法王如意宝晋美彭措授予堪布学位以来，便一直为喇荣五明佛学院的僧众传讲显密佛法的诸多课程，培养了大批僧才。
近两三年来，堪布仁波切针对现代人的困惑和烦恼，撰写了一系列随笔，从日常生活的点滴出发,按照现代人的生存环境和思维方式,走入人们的内心世界,深入浅出地讲述如何通过佛教的修行, 在生活中获得喜悦和自在。
2011年，这些文章付梓发行，取书名为《次第花开》。
"次第花开, 花开见佛"是希阿荣博堪布希望通过这些随笔传递给读者的美好祝愿, 希望人们能在世俗生活的责任和压力中,保持内心的优雅和喜悦。
自问世以来，《次第花开》一直是佛教类书籍中的畅销书。
实际上，一位真正的心灵上师的言传身教，甚至只言片语，都能带给弟子深远的启发。
希阿荣博堪布教化众生的足迹可以说是遍布四方，雪域西藏的一座帐篷，都市里的一个茶馆，随时随处都可以成为堪布为弟子答疑解惑的讲堂。
有感于此，我们整理了目前所能获得的资料，搜集希阿荣博堪布在不同场合的开示，并尽量以系统的方式编辑这些教言。
其来源既有堪布在藏地各寺庙主持法会的记录，也有日常与弟子们相处时的随机开示，为了满足本书的完整性，我们也从《次第花开》中选取了一些教言。
另外，堪布仁波切正在撰写《前行笔记》一书，内容陆续发布在菩提洲网站，本书对此也有摘录。
非常幸运的是，在本书即将编辑完成之时，堪布仁波切推出最新的开示《生命这出戏》，并对近期网友及佛子们提出的一些有关佛法的问题予以解答，我们将开示和问答录收编在本书的附录之中。
《生命这出戏》以精辟、优美、极具启发性的文字次第阐述了佛法见行的精华要点，可视为对本书内容所作的完美总结。
佛法浩如烟海，很多人对佛教有兴趣，但常常因为不得入门要领而望洋兴叹，更何况工作生活节奏紧张，没有太多时间可以用来学习。
这本语录体的书，可以供读者在茶余饭后或者等人、乘车的零散时间翻阅，每天读两三条，日积月累，也许在不知不觉中便能对什么是佛法、如何修行有了大致的概念。
当然，真正要学佛、修行，必须深入学习，进行完整系统的闻思修，有缘人可以根据自己的根基意乐选择适合自己的法门。
当您信手翻开《寂静之道》这本书，跃入您眼帘的那几个字、那一段话，恰好能解答您的一个疑问，或者让您的心灵感受到一缕阳光、一阵清风，这便是我们最大的欢喜。
由于我们对佛学的了解还比较肤浅，编辑本书的过程中，错漏在所难免，希望读者予以批评指正。
编者　2012年1月25日于北京

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

在这个浮躁喧嚣、竞争激烈的时代，科技的发展让人们的视野更广阔，然而内心的安宁和幸福感似乎反而变得遥不可及。
《寂静之道》这本书收录了希阿荣博堪布对现代人的困惑和烦恼所作的开示，从一个佛法修行人的角度，解读该如何对待宝贵而短暂的生命，如何面对烦恼重重的生活。

本书不但涵盖了“生从何来，死往何去”这样的终极命题，也包括了对治负面情绪、处理人际关系这些和日常生活息息相关的内容。
对于有兴趣了解佛教的读者，这本书里也完整地介绍了因果、缘起等基本理论以及修行的内容、方法，并解答了在学修佛法的过程中常见的疑问和误区。

修行就是修心，完善自我的同时也增长了帮助他人的能力。
《寂静之道》这本书可以说是开卷有益，任何读者都能在其中找到解决自己困惑的方法。
本书采用语录体的形式，便于阅读，也符合当今快节奏生活的阅读需求。

## 作者简介

希阿荣博堪布，1963年生于四川甘孜德格县，是当今藏传佛教宁玛派最伟大的上师法王如意宝晋美彭措仁波切颇具影响力的弟子之一。
二十余年来，他不辞辛劳地赴海内外各地弘扬佛法，发起、组织规模宏大的放生和其他各类共修活动，以正式授课、现场开示、发表文章等多种形式接引、指导佛教弟子闻思修持佛法，深受海内外佛子的尊敬和喜爱。
由部分发表文章结集出版的《次第花开》，自问世以来一直是佛教类书籍中的畅销书。
1995年，在德格玉隆阔建立扎西持林闭关中心，为藏族僧侣开设系统完整的佛教课程，并为在家众提供各种修行的便利条件。

第一图书网, tushu007.com

# <<寂静之道>>

## 书籍目录

前　言
第一部　四法印
　精神之道
　痛　苦
　四圣谛
　诸受是苦
　六道轮回
　娑婆世界
　无　常
　执着
　诸行无常
　诸法无我
　空　性
　缘起性空
　因果
　快乐
　涅槃
第二部　修行纲要
　皈　依
　皈依
　戒杀茹素
　祈祷
　善良
　出　离
　出离心
　放下
　死亡
　暇满人身
　居士戒
　居士戒
　八关斋戒
　出家
　爱
　大乘小乘
　菩提心
　爱自己
　你我他
　愿菩提心
　四无量心
　慈爱
　悲心
　喜乐
　平等舍
　如母有情
　行菩提心

愿与行
布施
持戒
忍辱
精进
禅定
智慧
菩萨戒
三殊胜
三殊胜
谨慎取舍
因果不虚
十善十恶
烟酒过患
僧财
金刚乘
金刚乘
传承
灌顶
密乘五戒
会供
往生西方
极乐世界
净土法门
法王的心愿
往生四因
五无间罪
谤法罪
闻思修
闻思
恭敬求法
道次第
勤修行
积资净障
本尊
忏悔
顶礼
共修
供养
大圆满
大圆满
宁玛之光
龙钦宁提
大圆满前行
普贤上师言教
上师瑜伽
喇嘛钦

视师为佛
上师瑜伽
纪念法王
无尽藏
金刚舍利
思念
第三部　六度万行
放　生
众生平等
护生放生
普贤放生组
公　益
慈善
环境保护
灾难
僧　团
和合僧团
活佛
扎西持林
附　录
一　新年寄语
二　给聪达喇嘛的一封信
三　问与答
四　生命这出戏

## 章节摘录

第一部 四法印　精神之道　我们今天所处的世界科技高速发展、物质丰富多样，但这个时代的人看上去却并不安乐。
生活富足却不快乐，不是幸福的生活。
在我的家乡德格，至今还保持着藏民族传统的生活状态，而且人们非常虔诚地信仰佛教，修持佛法是生活的主要内容。
在那里，物质条件与大都市相去甚远，但人们的内心很安乐,常常能看到有人边干活边跳舞。
走在夏季的草原上，更是随处可以看见人们聚在一起唱歌、跳舞。
而站在拥挤的城市街头，我很少看到人们发自内心地欢笑，只有一个个匆忙的身影。
科技和物质只能满足一些感官需求，无法满足精神需求，解决精神层面的烦恼。
人对物质很容易厌倦，没得到时不甘心，千方百计去争取，一旦满足却又立即生厌。
一个人如果没有更高的精神追求，生活很容易就陷入这种不甘和厌倦的循环，导致内心越来越浮躁、越来越空虚。
真正的信仰能帮助排遣负面情绪，保持生活的平衡喜乐。
也有人把烦恼增多、内心空虚归咎于物质繁荣，其实不尽然。
物质会对人心产生一定的影响，但关键是人心在作怪。
烦恼多，是因为物质条件改善后内心执着的东西更多了。
内心空虚也是因为物质丰富后有更多逃避痛苦的选择，人们可以更频繁地变换安慰的方式，结果便更频繁地感受到不满足和挫败。
有的人居无定所地过着安宁的日子；有的人却在豪华住宅里一辈子逃亡。
为了追求富足而苦恼或者整日忙碌得忘记去生活的，大有人在。
辛苦操劳一辈子，到头来还是不快乐，而一生却已经过去了。
高楼大厦、飞机、网络，这些先进的技术只是为人类的活动提供了便利，对学佛人来说，并不意味着发达。
在我们看来，社会没有犯罪、众生平等、人们安居乐业，没有烦恼才是发达。
在这个幻化游舞的世界当中，金钱和地位没有什么实质的利益，也不可能从根本上消除人们的烦恼与痛苦。
真正能对治这些烦恼与痛苦的只有佛法。
许多人没有足够的勇气承认自己需要帮助，或者不能谦逊地学习别人的成功经验。
每个人的世界观应由自己建立，盲目或被迫接受他人的观点都是对生命的不尊重，但是封闭内心、固守成见同样是对生命的不尊重。
我出生在一个普通的牧民家庭，虽然在我幼年的时候，藏地的寺庙基本都被毁坏了，但我在十一岁那年听说了札熙寺的哥宁活佛，就很想去拜见。
阿妈一直没答应，因为路远，我年纪又太小。
过了一两年，经不住我反复乞求，阿妈借了一匹马，拜托一位正好顺路的老喇嘛带我去札熙寺。
那个时候，我就坚信自己这一生所能做的最有意义的事情就是跟随上师学习佛法，寻求终极的快乐和解脱。
我并不排斥其他的价值观和信仰体系，也很愿意增加对它们的了解，但我四十几年的人生经历和见闻让我确信：寻遍整个世界，唯有释迦牟尼佛宣讲的妙法能帮助人们实现永久的安乐。
幸福源自内心的安宁。
许多人到了老年才真正开始关注心灵和生命的价值，更多的人，哪怕死亡迫在眉睫，也不去思考自己的一生何去何从。
然而，无常的脚步从来不会为谁而停止，生命中的痛苦也不会因为谁忽略和回避它而减少一些。
希望过安定富足的生活，这一点藏族人与其他的民族并没有区别。
然而，佛陀关于无常和因果的开示给了我们无限的勇气和希望，哪怕目不识丁的藏民也深信因果并无惧地接受无常，有着世俗教育难以造就的见地和胸襟。

真正的佛教绝对不是迷信, 它一定能真真切切地给众生带来利益。
释迦牟尼佛也不鼓励盲目相信, 他说："就像金子被加热、切割和打磨一样，你们要好好检视我说过的话，不要只是出于对我的敬畏而接受。
"　很多不信佛的人，究其原因，不是因为他们不认同佛陀的教法，而是他们没有机会了解佛法，所以尽管对痛苦、无常有认识体会，却也无可奈何，不知道人竟然还有可能从痛苦中完全解脱。
为了让自己的心获得暂时与究竟的安乐，无论是否接受佛教作为自己的信仰，都应该以开放的心态去了解佛教。
人生中各种各样的痛苦和烦恼,产生的原因,止息的方法,佛法里都有清晰的解释。
日常生活里让人不如意、不开心、痛苦、烦恼的因缘那样多，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，认为谈论苦是悲观消极或不吉祥的。
痛苦是轮回生命的常态, 如果对痛苦没有正确、深入的认识，就不会有动力寻求解脱。
释迦牟尼佛初转法轮宣讲了苦、集、灭、道四谛, 首先宣说的就是苦谛。
苦，生命的一切经历都不离痛苦的本质；集，痛苦的成因；灭，痛苦是可以止息的；道，止息痛苦的方法。
四圣谛解释了什么是轮回、轮回的产生、是否能够结束轮回（即解脱），以及如何解脱。
为什么大多数所谓学佛者不确定自己是否真的想解脱？
因为大家在心底不认为轮回真的那么苦。
解脱之道始于对苦的正确认识，不从正确认识痛苦着手，脱离轮回几乎不可能。
六道轮回中所有生命的生存状态都具有苦的特质，这个"苦"不仅包括粗大剧烈的痛苦、伤害，也包括细微的不适、不如意等等。
当你对苦的深度和广度有了正确认识，远离痛苦就成为一股强烈的意愿，你迫切地想知道到底是什么造成了生命中无所不在的缺憾--苦。
而只有在你真正明白苦的成因后，才会知道苦是有可能终结的。
于是，你通过各种途径远离痛苦、趣向安乐。
在四谛中，集是因，苦是果；道是因，灭是果，但佛陀在宣讲这两对因果时，先讲果再讲因。
因为在实际修行中，是按苦、集、灭、道的顺序，而不是按因果的顺序来修的。
身处痛苦中，应该了知自己在痛苦中；痛苦就是痛苦，不要把它误解成别的。
佛经上把痛苦分为三大类：苦苦、变苦和行苦。
苦苦，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。
对苦苦，人人避之唯恐不及，谁也不会认为它们是别的东西而想去追求、亲近。
通常被我们理解为快乐的种种体验和现象是变苦，因其本质为苦，终将由快乐变成痛苦。
相聚是快乐的，但天下没有不散的筵席，相聚的快乐里隐含着分离的痛苦；恋爱是快乐的，而相爱容易相处难，恋爱的快乐里隐含着争吵、猜忌、怨恨的痛苦；年轻貌美是快乐的，只是岁月无情催人老，年轻的快乐里隐含着衰老的痛苦；为人父母是快乐的，可把娇小脆弱的生命抚养成人，要付出多少精力，提心吊胆、不寝不食，这其中又有多少辛苦；升职加薪是快乐的，不过压力和焦虑也随之升级。
仔细思量，生活里每一项快乐都含带着日后的痛苦。
行苦是一种更深刻也更细微的痛苦，它指的是陷于轮回的众生整个存在状态的无奈和不圆满，身心受到业力牵制，被种种烦恼束缚。
普通人的生命皆是由烦恼中来，到烦恼中去，全然不得自主地流转、流转。
如果不是亲身遭遇变故、痛苦，一般人很难体会"诸受是苦"的深义。
对痛苦的了解越深入、越全面，我们就越被激励着去实践离苦得乐的方法。
在疾病以及其他的痛苦面前，我们完全有可能保持尊严和从容。
现代人的生活中充满了各种假设，假如投资股票挣了钱, 假如退休了就去周游世界……我有时觉得奇怪，为什么人们不假设有来世, 这并不比假设有明天或有明年更荒谬。
常常听到质疑，说"如果有前世，为什么我不记得了"。

记忆里没印象的不一定就没发生过，因为不记得就否认其存在，这没有道理。
看不到前世后世并不能证明轮回不存在。
如果经过观察和思考，没有谁能真正否定佛教关于轮回、转世的观点。
从古至今还没有哪位圣贤否认过轮回的存在，你也没有必要急于下一个石破天惊的结论。
当你说"不相信轮回"时，你的意思其实是"不想相信有轮回"，因为轮回、转世这些概念听起来太陌生，让你感到束手无策，你甚至连试图了解它的兴趣和勇气都没有。
每次听说有人自杀时我心里都难过极了。
死亡对他们来说是多么巨大的未知，而未知多大恐惧就有多大! 死亡的过程是极其剧烈的变化，活着的人根本无法想象四大分离的那种痛苦。
这个世界上没有真不怕死的人，以自杀的方式摆脱现世的痛苦，可以推知他们内心承受着多大的痛苦。
第一次听说抑郁症时，汉族弟子们给我解释了很长时间我才明白。
在藏地，我从来没听说过谁有抑郁症，也没听说过自杀。
也有很多人没来由地相信轮回是件浪漫的事，想当然以为自己来生肯定还是重回人间，甚至能回到今生今世的种种因缘中，继续一段段爱恨情仇, 这种想法实在是一厢情愿。
地狱的寒热、饿鬼的饥渴、旁生的愚痴、非天的争斗、天人的堕落以及人道的生老病死,六道中的痛苦无量无边,没有任何地方能让我们真正获得安乐，轮回的本质就是痛苦。
有人口气大，说不怕下地狱，这是他忘了地狱的痛苦。
人道世界最大的痛苦与地狱里最小的痛苦都无法相提并论，谁也受不了地狱的痛苦，到时候再怎么后悔也来不及。
说不怕地狱的人不信佛，也不信因果。
觉得自己很勇敢很坚强的人，在火旁边多烤一会儿都受不了，还怎么受得了地狱的痛苦? 不用说十八层地狱，最近的地狱与人间的痛苦都根本不一样，比如无数次地被切开、再长好、再被切开。
也许你觉得活命已经够忙的了，哪里还顾得上考虑死后的事。
如果你因为忙于活而顾不上死，那么可以等到活腻味了再思考轮回、生死。
不过，看看周围，多少人都是满怀着对生活的热情筹划，突然间离开这个世界的,你没有理由相信自己会更幸运。
常有人向我诉说事业不顺、婚姻不幸、失眠厌食，希望我给个方法解决这些麻烦，像看医生那样，得到一系列建议，然后一二三四，按照步骤去做，就可以万事如意。
我大概常常让他们失望，因为我总说："对生活不要要求太高，好好修行！
"我希望他们少受痛苦，但我更希望他们明白：轮回就是这样充满缺憾。
烦恼无尽的纠缠，这就是生活。
身在轮回中，却追求圆满，这本身就是一个巨大的迷惑。
长久以来，我们一直认为人生中烦恼不断，是自己做得不够好，如果很努力、很用心，事情一定会有一个圆满的结果。
可是，不论我们多注重锻炼保养，身体照样会生病、衰老；不论我们多么爱身边的亲人，他们早晚会与我们分离。
事业、家庭，这一切，总有不如人意的地方。
生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、不欲临,无论贫富强弱，所有人都无可避免要经历这八种痛苦。
各种各样粗大的、细微的、强烈的、温和的痛苦伴随着我们短暂的一生，你也可以把它们称为压抑、孤独、怨恨、哀愁、恐惧、贫穷……这些东西无论我们现在做得好或不好都会出现在生命中。
佛经中把我们生活的这个世界称为娑婆世界，意思是能忍受缺憾的世界。
痴心不改硬要在缺憾的世界里追求完美，会有结果吗？
只要有这个身体在，我们就必定经历生老病死；只要心里还有贪执、嗔恨、困惑、傲慢，我们就必定感受痛苦。
人们对痛苦通常持四种态度：有人希望痛苦尽快结束，以为眼下的痛苦结束了今后就会一直幸福

；有人在痛苦的同时不忘享乐，痛苦并快乐着；有人虽然不再惧怕痛苦，但痛苦妨碍了他的修行；有人拥抱痛苦，在痛苦中找到通向自由的路途。
　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，那么充满烦恼的人生就是我们解脱的最好机缘。
　我们自以为经验老到、广闻博学，而绝大多数时候，不过是凭概念和联想在理解世界；我们自以为明察秋毫，事实上往往只看见想看的，听到想听的。
佛陀教我们以开放的心去观察和倾听，才能真正看到和听到。
可是用清新、开放的眼光认知内在和外部的世界，不仅需要勇气，还很辛苦。
　有一些成见和误解比较容易纠正，只需要稍稍改变心的习惯，还有一些错误的假设从久远以来流传至今，已经成为"真理"和"常识"。
我们如果想活得更真一点，有时不得不做个没有"常识"的人甚至是叛逆者。
　那些舍弃今生的修行人，他们只是拒绝继续生活在谬误里，也不想躲在别人的经验里混日子。
他们觉得受够了捉弄，于是坚决远离这些骗人的把戏，开始真心诚意地去认识和感受万事万物。
　佛陀说，一切痛苦的根源在于人们对自身及外部世界根深蒂固的误解，执幻为实，没有认识到事物皆依赖各种内在和外在的条件刹那生灭，不是固有和恒常不变的，佛教里称之为"无我"和"无常"。
　无常并非佛陀的发明，他只是指出了一个总被忽视的真相。
佛法不向你承诺安全感或确定性，事实上，它恰恰要打破你对安全的幻想。
　无常粉碎了我们对安全感、确定性的幻想，当我们意识到自己脚下随时可能踩空时，便本能地想抓住什么，这就是执着的由来。
而我们想抓住、想依靠的东西本质上却是抓不住、靠不住的，痛苦便由此而生。
　如果你把痛苦纯粹当作一种负面经历，想方设法要避免它；或者认为痛苦意味着失败，要是自己能力足够，一切都摆得平，就不会有痛苦，如果你这样想，毫无疑问，当遇到挫折时，你会分外感到压抑、焦虑和不公平。
　"我"是一种错觉，我们的整个生活却建立在这个错觉的基础上。
　一切痛苦都来自于自己的执着，如果有人让我们痛苦，我们首先应该检视的是自己。
　无始以来，我们所追求的都是过得更好更快乐，更有安全感，然而，这种追求至今仍没有结果……是时候停下来重新思考了。
如果不纠正两个错误，我们很难得到真正持久的安乐，一个是在缺憾中寻求完美，另一个是只想自己快乐。
　要真正止息痛苦，只能从破除我执入手。
无我是佛教最独特也是最深奥的见解，能听闻到无我法门是值得庆幸的。
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。
　有些事实显而易见，人们却总也认不清，比如说无常。
常听人感叹人生失意，这种挫败感很多时候正是对无常的体验。
　看看这世界，人们整天忙忙碌碌,无非为逃避无常;苦恼、挣扎那么多，也无非源自对无常的恐惧。
然而这世上没有一件事物是恒久不变的，所以我们拥有的一切都必然同时给我们带来不安全感。
　多数的人往往要到迫不得已的时候，比如遭受突如其来的变故，才会意识到无常的存在，所以总误以为是无常带来了痛苦。
要知道，造成痛苦感受的不是无常，而是自己对无常的恐惧。
克服这种恐惧有两个办法，一是熟悉无常，二是了解恐惧的原因。
　无常的意思是变化。
除了变化，生活中还有什么呢？
只要稍加留意就不难发现生命中的一切都是无常的。
四季更迭，人事代谢，身体、情绪、思想，无一不在变化之中。
　无常像一个面貌丑陋、内心温柔的怪人。
不熟悉的人,害怕看见他的脸；了解他的人，能与他愉快相处。

无常不好也不坏，开心还是伤心，全看自己的立场和态度，与无常没有必然关系。
佛陀希望我们明了：一切都会耗尽，一切都是无常，毫无例外。
即使是佛陀本人也示现了疾病、衰老和圆寂。
如果我们认为某些无常是好的、温和的，可以接受的，某些无常则无法接受，这说明我们并没有真正领会诸行无常的深意。
说到底，我们还是不够谦卑，不肯彻底放下心中的傲慢和成见去认识无常。
每个人的生活都充满变化起伏，有得有失，这是普遍的，也是自然的。
假使你坦然接受无常是生命的规律，你会放松下来。
万事万物都在变化中，因此不存在注定不变的命运。
我们甚至要感谢无常，因为它意味着凡事都有改变的可能。
因为无常，我们永远有希望。
倘若没有无常，黑夜永远等不到白天，低落的心情永远盼不到阳光灿烂，得病的身体永远不能恢复健康，离别的人永远不能再相聚，这样的世界想想都很糟糕，不是吗？
人的一生中有顺境也有逆境，然而无论何种际遇，如果能转为道用，透过它认识生命的本质，就都是一生的财富，得失起伏无不是觉悟的契机。
有生就有灭，有聚就有散，这不过是事物的平常状态。
坚强或者脆弱，接受或者抗拒，生活都会继续。
我们不喜欢无常，因为它总在试图传达另一个让人深感威胁的信息：万事万物，包括我们自己在内都是"无我"的，没有永恒、固有、实存的性质。
这个世界上最陌生的人就是自己，我们似乎从来没有机会安静下来好好了解自己。
每天早晨在镜子里看到的那个人是"我"吗？
人们相信有一个绝对存在的"我"，我的身体、我的想法、我的房子、我的家……这只是由于不了解自己而形成的误解。
再美妙的身体也是由三十六种不净物组成，人的肉眼只能看到皮肤这个表层，皮肤的下面是血和肉，如果没有皮肤，你还会贪恋这样的身体吗？
一个人的身体，作为处于连续不断、无穷无尽的逐渐变化中的聚合体，会存在几年、几十年或者上百年，而思想、情绪、感受等心识却是念念生灭，更不具有常一性。
如果身体不是"我"，刹那变化的心就更不可能是我了。
虽然迄今为止的科学发展还没有最终印证佛法中所说的"空性"，但一些研究成果，尤其是量子力学，已具有足够的说服力，使人们相信没有实存、常一的我。
原子、电子、质子、中子、微子……将某种物质现象如此分解下去，就算分解到最后不是虚空，而是某种终极微小的单位，这个单位也不可能是"我"。
任何时候都不要把"自我"的感受执着为真实。
对自己太执着的话，没法获得解脱。
具备无我的见地之后，经过反复观修、体认，我执会逐渐弱化。
佛教中分析和修行的方法都是用来帮助破除执着。
只有当证悟无我时，困扰我们无量劫的痛苦才会当下消失。

## 媒体关注与评论

《次第花开》和《寂静之道》两本书缘于把理论上的学习用到生活中修行缘于此书的文字。如书名“次第花开”的隐喻般让每个想活泼泼觉醒的友人在一个个框架中回归自性，有次第有步骤的在生活中实修，让每一刻都保持觉知，也让深涩的经论哲学平淡进入我们的日常生活，感恩作者：希阿荣博堪布。

——陈坤

## 编辑推荐

有的人居无定所地过着安宁的日子　有的人却在豪华住宅里一辈子逃亡　我们是一群搭载时间之车的乘客　疾驶在生命的单行线上海报：　无法减速，不能回头　悲喜，聚散，成败　像路边的花草，一闪而过　生活是一场没有彩排的现场直播　演成什么样都是自己担当　生命这出戏，短暂而无法重来　我们的人生因而要过得有意义

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com