

# 《透过佛法看世界》

## 图书基本信息

书名：《透过佛法看世界》

13位ISBN编号：9787508646975

出版时间：2014-8

作者：希阿荣博堪布

页数：352

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《透过佛法看世界》

## 内容概要

自从《次第花开》问世以来，越来越多的读者开始了解希阿荣博堪布，并通过短信、微博、邮件等方式向堪布提出各种在生活及佛法修行上的疑问，希望得到指导。这些问题在一定程度上代表了人们的常见疑问，因此我们对这些本自独立的问题进行了编辑和归类。

《透过佛法看世界》包含七个部分，一百八十余个问题，从不同层面、由浅入深地介绍了佛法的基本见解和修行。书中大部分问答为首次公开发表，以前在媒体采访或通过菩提洲网站发表过的部分内容，这次又作了修改和调整，问题是老问题，回答却有新内容。

第一辑和第二辑主要阐述佛法能带给人们什么利益，如何从佛法的角度看待平常生活中的一些问题。

在第三辑中，围绕有关轮回、因果、苦、慈悲，则更为具体地介绍了佛教在这些方面的基本观点。

第四辑针对已经开始修持佛法的人进行作答，包括如何辨别善知识，如何依止上师，闻思修的内在关系，正念的训练，止观，回向，等等，并特别强调了出离心。

第五辑《死生事大》对学佛者和不学佛者同样重要。因为无论信仰、价值观为何，每个人都不得不面对死和生。既然无可逃避，那么明智的做法就是尽量让自己做好准备。

第六辑《护生》是有关放生的问答。希阿荣博堪布已经发表的关于放生的文章很多，在这本书里，堪布开示的重点是如何改进放生，做到周到、细致。

值得一提的是第七辑《空性》，这是希阿荣博堪布第一次大篇幅地用汉语讲解佛法的精华所在——般若空性。空性见解甚深微妙，即使只是简单介绍，恐怕也不好懂。堪布在语言上尽可能地使用人们比较熟悉的词汇，但回答问题时所使用的推理、辨析、讲解的方法和模式却是来自传统的佛法教材，从中读者可以领略到佛教逻辑思维的犀利和巧妙。

# 《透过佛法看世界》

## 作者简介

希阿荣博堪布，1963年生于德格，幼年即开始跟随家乡寺院的高僧大德修学佛法。二十一岁到世界最大的佛学院——喇荣五明佛学院，依止当今藏传佛教宁玛派最具影响力的上师法王如意宝晋美彭措仁波切继续修学佛法。二十四岁，获得堪布学位。之后在五明佛学院传讲显密法要，同时协助法王如意宝管理佛学院各项事务，全力护持四众学员的闻思修行。

堪布还在德格玉隆阔建立了扎西持林闭关院、养老院、医院，并对周边众多寺庙的发展给予护持，支持帮助培养僧才。同时，堪布长期资助众多贫困家庭，解决就医和孩子上学等问题。

多年以来，堪布不辞辛劳地赴海内外各地弘扬佛法，倡导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、指导佛弟子闻思修习佛法，深受海内外佛子的尊敬和喜爱。尤其是近年来，堪布大力倡导净土法门，引领有缘众生悉皆发愿往生极乐净土。

堪布对佛法的开示精妙而平实，由其开示、随笔结集出版的《次第花开》、《寂静之道》、《生命这出戏》，自问世以来一直是佛教类书籍中的畅销书。

欲了解更多信息，请登录菩提洲网站[www.ptz.cc](http://www.ptz.cc)。

## 书籍目录

"序言 给寻找答案的人

辑一 透过佛法看世界

了解自己，了解世界

诸恶莫作，众善奉行

同源

提问之前，先问自己

人活着

犹如昨梦

拥有一切又如何？

智慧是同时生起的

十足的好人

美丽的事物

所以有人天乘

龙树菩萨的比喻

进与退

爱需要智慧善巧

发心清净能减少伤害

培养孩子快乐的能力

生病了

无限的未知

惟信能入

如果心愿没有达成

辑二 个人修行与社会生活

尽在缘起中

个人与时代

自律

从我做起

惟有善能制恶

当学佛成为时尚

戒定慧是佛法修行的全部

学佛的基础

他自调心，何关汝事？

看似普通的生活

吃肉，吃素

都修行去了，社会怎么办？

出家与在家

是逃避责任吗？

与家人的矛盾

工作与持戒

简单生活

辑三 因果苦乐

前世和昨天

上一世的价值

跨越时空的因果

不是同样的水，也不是别的河

箭头指向未来的自己

菩萨保佑

好人为何遭殃？  
戒后  
此乃苦，汝当知  
苦从何来？  
违缘  
关于生命的幸福和快乐  
如果只有一杯水  
善良是没有伤害之心  
慈悲心的训练  
柔和是一种力量  
自己先安静下来  
辑四 依止上师与闻思修  
功德之源  
寻找善知识  
金刚上师  
上师与弟子  
瑜伽士  
祖古  
次第而行  
闻思修  
读书，静坐  
阅经  
行持善法  
嗔恨贪执生起时  
正念法门  
止观  
八关斋戒  
诵念经文  
专注于自己的修行  
闭关  
你愿意放弃吗？  
放弃，积累  
辑五 死生事大  
修行者的死亡  
生死无憾  
简单的临终引导  
死生与共  
带上我的祝福去他生来世  
净业之因  
心的保护者  
花开见佛  
以火烧木，木尽火灭  
横出三界  
自有缚无法解他缚  
空与净土  
以楔出楔  
念佛圆通  
辑六 护生  
我们是平等的

## 《透过佛法看世界》

最珍惜的莫过于生命  
哪怕救度一个生命也是有意义的  
尽己所能  
解脱的种子  
共修放生  
吃素与放生  
辑七 空性  
空性  
墙、鹰、风幡  
大千世界  
梦和醒  
佛的三身  
如果没有分别心  
空性和虚妄  
看到的是什麼？  
二、不二、无生  
无欺的痛苦也是虚妄的  
放下执着和发大愿  
见解和行为  
"

## 精彩短评

- 1、时时翻翻，手边益友
- 2、走一步都是修行 自利利他是本心
- 3、这本书以问答的形式揭开了佛教的神秘面纱，当然回答问题的是一位藏传佛教的大德，很多解释让人觉得很有趣，比喻丰富，但是让我始终觉得问题过于混乱，但也是“佛法的世界”这个标题实在太大，没办法用一本书讲得透吧，就像“大学的生活”一般，每个人有每个人的回答，虽然大同却有小异，重点是通过这样的一些对话问答能够引导人们的佛学哲思朝一个正确的方向。
- 4、听完的一本书。前半部分讲佛理，后半部分说修佛的一些方式方法。个人比较喜欢前半部分
- 5、很适合初学者了解佛教。
- 6、修身，修心
- 7、记了很多笔记，很多回答很有智慧。当然还有很多没有看懂。
- 8、有大概1/4的部分是关于佛教信徒的问答，因为我之前并未修习佛经，不太理解其中涵义。
- 9、读了部分章节，被堪布智慧的语言所折服，对于空性的解释，还有轮回，梦的解读，都很能让人理解。
- 10、佛渡有缘人。因缘不可思议，今生能依止这位善知识修学佛法，是我累世累劫积累的福报。上师持智慧之灯，在黑暗中为我们照亮前路，并引领迷途的我们找到方向。与我，佛法不仅仅意味著精神依託，更重要的是它提供了寬廣的視角，讓我們更好的了解自己，了解世界，明白一切顯像的緣起和生滅，知道自己從哪裡來，要去向哪裡。
- 11、比一般的鸡汤佛学书籍更加有逻辑性，蛮不错的一本解惑答疑的佛学书籍。
- 12、前半段适合所有人，越到后面越深。佛学真的非常大智慧。的确应该深思。
- 13、初入佛法疑惑问题解答。
- 14、RC.
- 15、深入浅出，虽然感觉有些地方大家可以再探讨，但所谓自己的证悟是自己的，各人有各人的思考方式，诸法空相，亦复如是
- 16、不仅仅是简单的佛学入门书，许多问题非常有深度，值得反复翻阅。
- 17、类与不类，相与为类
- 18、藏传佛教入门书，各种比喻生动机智，语言通俗易懂，不是颠覆了对佛教的认识而是发现其实是一无所知，读后依然是不知。却也在慢慢改变自己的思维模式。
- 19、后面太专业，对于我来说有点理解困难，前面的还是可以读的，佛法智慧无边，阿弥陀佛
- 20、因果有业
- 21、一些佛法的知识纠正不少，颇开眼界
- 22、顶礼
- 23、读了2遍前3辑，收益很多
- 24、如果要从这本书就能读懂佛教，那么一切都是虚无。如果要从问答中顿悟人生真理，那么一切都是妄念。这本书，需要发心，静心，真心，以及反复，经验，际遇以及其他所有的一切。
- 25、即便不具足因缘修行佛法，能够通过阅读此书感知佛法的宽广和智慧，进而汲取点滴以指点迷津，也是受益无穷的。
- 26、基础书籍，感觉一般，不是很系统。
- 27、书刚入手，只看了一篇。暂时的感悟就是要以佛法的角度去思考问题。如果以俗世的法则来思考辩证书里的问题，就会产生不和谐感。一旦用佛法的角度，不和谐感就消失了，有点洗脑。还是希望诸事为善，无愧俯仰于天地！
- 28、总觉有些理论过于牵强，尤其对天道轮回一说，不过还是有所启发，醒悟吾心
- 29、佛学三千问吧，娓娓道来
- 30、看的第一本佛教书籍。算是我的入门书了。书中描述了大量的戒律，还需要再深入了解。
- 31、20151124-1129，智慧的语言，廓清了很多常识性的错误和常见的困惑。虽然关于空性、各种谛还看不懂。
- 32、南无阿弥陀佛!
- 33、很不错的一部佛学入门书籍！

## 《透过佛法看世界》

- 34、见解+修持+行愿 持久的幸福
- 35、非常好的一本书，建立了正确的人生观
- 36、真的很基础很入门的开示，感恩堪布。
- 37、可反复读。
- 38、发心清静 不伤害别人
- 39、读佛不是心平静了再读，而是通过读佛使内心平静
- 40、有很多简单的问题回答让我看到另外一个智慧的知识体系
- 41、深入浅出
- 42、因是心，缘是心，因缘生灭是心。
- 43、学佛其实也在修心。
- 44、スタート これからも前へ進みます
- 45、每日一读，净化心灵
- 46、我与佛的缘分暂时未到，需要再修炼和等待
- 47、适合那些在佛门之外徘徊的人们
- 48、听读
- 49、Kindle Unlimited大法好
- 50、大多数对佛法，对生活，对个人的怀疑都做了很好的解释，在许多个刹那，我认为佛法是哲学，但落到生活中的修行时，佛法真的是佛法，如此，知行合一。



### 精彩书评

- 1、身边的朋友有很多对生活的困惑，如果能读一读这本书，相信他们不会那么多痛苦、烦恼。甚至也不会麻木。这个世界的可爱，因为有许多人一直在坚持给这个世界带来美好，比如这本书的作者，是好朋友的上师。身边的朋友有很多对生活的困惑，如果能读一读这本书，相信他们不会那么多痛苦、烦恼。甚至也不会麻木。这个世界的可爱，因为有许多人一直在坚持给这个世界带来美好，比如这本书的作者，是好朋友的上师。
- 2、这本书里，堪布用问答的方式，不仅指出人们惯常的问题，还引导我们用不同的视角去思考、探究与生命、与世界息息相关的问题。娓娓道来，像母亲对游子的叮嘱，又像是执友间的谈话，让人觉得每个字都是如此的真实、饱满。那些答案所传递出来的慈悲与智见值得我们生生世世去体悟！
- 3、“一个个都努力想把自己这辈子赶紧敷衍过去似的”，实在是一个很好的描述，道尽了大多数人的匆匆忙忙、纷纷扰扰的现状，希冀于快中求慢、内心宁静。互联网时代，面对凶猛的信息流，在享受便捷的同时，也带来碎片化、浅薄、浮躁、忙乱、虚假、迷茫、过多选择所带来的无措……！在这样的一个互联网时代，我们的身体与欲求已经很快的适应并乐在其中，但我们的生活方式、价值观还停留在过去。“改变生活方式和价值观要肯放弃，也要肯投入，要耐得住过程的缓慢、琐碎和艰难。”还好，人们已经在思考“慢即是快、少即是多”类似的观点，而从佛的言语里，我们可以得到更多的借鉴。看不完整本书，读读里面的只言片语，能够给自己带来一些启迪、从容淡定，也是极好的。
- 4、[http://www.iqiyi.com/w\\_19rrz8z0sx.html](http://www.iqiyi.com/w_19rrz8z0sx.html)樊登在他自己的读书会上分享了这本《透过佛法看世界》，一个非学佛的爱读书人的心得，从他的角度解读这本书，文笔与观点，很有意思的视频，也很接地气，可以看看啊哦。
- 5、知道堪布将要出版一本书已经有一段时间了，也一直盼望着。从《次第花开》开始，一直喜欢堪布的文字，那么朴素文雅，说的道理又那么明白，不是按着你的头让你接受，但你读完堪布的文字，自自然然地就接受了其中的道理。既然是“给寻找答案的人”，拿到书后先仔细看了书中读者向堪布提出的问题。很有意思，其中很多问题，或者是我曾经有过的，甚至现在还存在着困惑；也有的是周围朋友向我提出过的。余下的就是仔细看堪布是如何来解答这些可能是很多人脑海中都存在的困惑的……
- 6、记得以前在一本书中读到说：“也许还存在着另一个星球，在那里人可以第三次来到世上，带着前两次活过的人生经验。也许还有许多其他的星球，人类不断地重生，每一次重生都会提高一个层次，多一次人生经验，日臻成熟”。捧着堪布的这本新书《透过佛法看世界》不敢贸然翻开，生怕一不小心就蒸发了，还是那样的文字，轻快、简洁。慢慢的，这些文字徐徐牵引着我，穿过梦境，穿过执着，发现了生命的意义所在，哦，原来都在这里。堪布，是您的智慧和慈悲把我变成了初生的孩子，一次次用新奇的目光打量着这个世界。
- 7、“朝什么样的山？朝什么样的寺？朝什么样的师？最终都是朝了自己的内心。内心的那座庙呀，请脱下你五蕴的外衣，赤裸裸地来祭祀吧！以前读到的这几句妙语仿佛是这本《透过佛法看世界》的注脚。一个人对于心内与心外的未知世界的探寻，本来就应该有这样的吧——“我们对自己的创造力，对自己的变化充满了兴趣，因而想知道得更多。如果生活过于繁复，妨碍了这种求知，我们便欢欢喜喜地让生活简单；如果这种求知需要一辈子，我们便一辈子欢欢喜喜地走在求知之路上，不因为旅途艰辛漫长、看不到终点也似乎没有终点而着急、沮丧。”（希阿荣博堪布《次第花开》一书中《走出修行的误区——关于菩提心》）
- 8、非常非常值得推荐。了解了更多佛学知识。从问答中来解答一些我们的疑惑，讲解得非常全面。虽然我还没有看多少，能让我的心静下来，可以多了解了解。顶礼大恩上师。
- 9、在迷惑中寻求答案，在浮躁中发现平静，在烦恼中找到安乐。《透过佛法看世界》让更多对人生有思考的人有机会正确了解佛教，从而更加积极的面对生活。生活中的种种问题和困惑来自哪里？如何解决？相信读了这本书，对照之下，一定能找到答案。
- 10、正像堪布书中的标题——“给寻找答案的人”，堪布这本新书的分类非常有意思。提问者的问题很多，甚至可以说五花八门，这些问题可能你我都曾经遇到过，可能已经找寻到了答案，抑或现在仍然困惑，但在书中，你会得到这些充盈着智慧思想的答案。看多了太多的用鸡精调制的“鸡汤”，展卷即能感受到堪布一贯以来文章的魅力。这也是初读堪布《次第花开》时即有的一种感觉。鲜少见到这样的文字，优雅朴素的文字下，人生道理娓娓道来，为你打开真正启智的窗扉。还未展读文章，仅

仅是浏览书中的每个问题的标题，都能够看出作者的用心之深，“透过佛法看世界”，真的希望我们能够藉由这本新书，把我们的心灵世界与这个外在的世界看得再清楚一些。

11、随着微信介入我们的生活，曾经我们很少的书本阅读日益被这种“碎片时间”的阅读所日益代替了。但真正静下心来，哪怕只有一天的半个小时，这种书本阅读带给我们头脑与心灵的体验与感觉是我们在“微信朋友圈”中所不能得到的。也正因为如此，不妨请身边的朋友一同读读这本《透过佛法看世界》。堪布的整本书采用了问答的体例，每个问答都是独立的，但所有的这些问答在全书又自成一体，对于习惯了微信阅读的朋友，这种形式真的应该非常适合。不知这是否也是堪布洞察了现代人阅读习惯所采取的一个应机方式呢。

12、因早就得知此书即将出版的消息，于是一直期待着，拿到书后便迫不及待地一口气读了个遍。正如扉页上所写的“给寻找答案的人”，此书适合正在找寻答案的各种人，对修行有不解的佛教徒，对生活存困惑的非佛教徒，对佛教略有所闻却又不知其义的世俗之人，总之，在这里面，总有问题是你我都怀揣着的，总有回答是解了你我心头之惑的。透过佛法看世界，看到的既是原来的世界，更是原本的世界。

13、“得到”靠福报，“放下”是智慧，福报易得智慧难求正如鱼和熊掌不可兼得。似乎所有的事物都有两面性，正如周末，有的呼朋唤友去参加各种聚会，有的却独自一人在家看书，放弃玩耍，得到自我提升。如此浅显的道理就像佛法中的“舍得”、“放下”一样，舍得舍得，有舍有得，耐住寂寞拥住繁华。

14、现在心灵方面的著作太多了。但堪布的书我是其中最喜爱的，周围很多朋友亦然。遑论文字的朴素优美，那么易懂的语言，讲述的却是深奥难思的佛理，非大家所不能为也。尤其是这本书中的那些问题，细细看起来，曾经很多朋友也是有着同样的疑问，甚至有人为此对于佛法有诘问，在堪布的笔下，答案是那么的清楚。不得不让人敬仰佛法的智慧，也敬仰堪布的学识了。

15、看了这篇文，透过佛法看世界，想必对于佛法爱好者必然是很有领悟的，吾等凡人，只能领会表面意思了。随意谢谢书评哈，文笔不好别介意。对里面映像最深的一句便是自律从我做起惟有善能制恶当学佛成为时尚戒定慧是佛法修行的全部自律，人要做到自律并不容易，自律的人一般需要极其强大的克制力和耐心和毅力。缺少任何一样都不可，我一直很欣赏自律的人，因为这种人一般最终坚持到底，值得学习，值得称赞！还有一句，对于学医的我来说听得多了，自然也懂了，我们都是平等的，最珍惜的莫过于生命，是啊，这个世界上最宝贵的便是生命，人生一命，好好把握青春和年华，做有意义的事情，为了这个宝贵的生命而奋斗，透过佛法，爱惜自己的生命，修心，做个纯粹的人，自律，严谨。感受生命的伟大！

16、平时忙得没有时间发现自己的问题，更不要说停下来思考问题所在，去寻找解决问题的答案。而遇事又想“尽在掌握”，“寻求快乐捷径”，这本身就充满了矛盾。当翻开这本书，我发现不知不觉中，这些矛盾已在堪布睿智的解答中消于无形。不仅解惑，更是活法！用堪布的话来说：“佛法，也是活法”透过佛法看活法，我决心为生命布一局只赢不输的好棋！

17、我承认自己以前的高傲，看过这本书之后，才真正明白心灵世界是多么值得探索，而我以前从未获得过这种快乐。我想在以后的岁月中，至少我会想要改善和这个世界的关系。那么这是一本太好的工具书了，想要改变，如何改变，我想我有了答案。非常感谢将这本书送到我手里的朋友，我也以一个曾经非常骄傲的人的普通读者的身份评价这本书，可实际上，和作者比起来我看上去曾经那么可笑，又那么微不足道。

18、我们对世界的认识由于受到自身视角的限制，往往是不全面、不准确的，而这种片面、有偏差的认识决定着我们对人对事的态度，所以我们总是不能很好地与人、与周遭环境相处，并为此而持续地感受着焦虑痛苦。佛陀当年初次给弟子们讲法，首先就是教大家去认识、体会生活中无所不在的缺憾、局限和矛盾，去看我们自身、我们与世界之间是怎样冲突不断、苦恼重重的，而这一切的背后是我们错误的态度和见地，我们想拥有怕失去，我们为了自保而侵犯、攻击、抗拒，我们认为现象是孤立的，人我之间是界限分明的，自我是不容置疑的存在并且永远需要摆在一切考虑的中心，而事实上，事物包括我们自己在内都是无常的，没有什么能真正被保有，因而我们的抗拒、担忧乃至种种极端的情绪只是增加不必要的苦恼而已。如果能改变态度、澄清误解，那么不仅我们对世界的认识会更准确、完整，更重要的是，我们将因此而更快乐、更自在地生活。佛法是很务实的，建立正确的见地，调整态度和方式，不是为了单纯的满足求知欲，以及获得认同和赞许，我们这样做主要是为了止息烦恼，获得安乐。佛法中有系统完整的方法指导我们一步步突破自身的局限，扩大视野。学



佛给我们更宽广的视角去看世间万象。宽广的视角在佛教中称为智慧。视野宽了，就知道眼前这一事一物没有哪个是孤立存在的，它必有它的来龙去脉、前因后果，在时间和空间上，各各不同的事物、现象之间其实都千丝万缕地联系着。当你想把所有矛盾和问题都归咎到某一个人某一件事上时，你会发现这样做很难。当你看见别人这样做时，你也能理解那种极端和狭隘是多么复杂的诸多因素共同作用的结果，包括家庭背景、社会环境、个人性格、业因果等等，而这其中的每一项又是由众多因素构建促成的，如此可以无穷解析下去。有了这份了解，我们会变得宽容，因为即使是一个可恶的人，一件不合理的事，这可恶、不合理也是由许许多多的人和事共同造成的。反过来，由于知道有数不清的条件影响、限制、造就着人的思想言行，我们能更深切地体会到为人的不由自主和因此而感受的痛苦，悲悯之心便油然而生。在佛法中，智慧和慈悲是一体的。智慧使我们的眼界和胸怀都更深广，慈悲使我们通过关爱、分享和分担，通过淡化人我界分，逐渐体会无我教法的精髓，而这些都能增强我们的幸福感。智慧和慈悲是佛法的核心，也与我们每个人的幸福密切相关。学佛不是要让你的洞察力和行动力越来越弱，相反，佛法的闻思修使你能更敏锐深刻地看到问题，只是你不再像以前那样轻易就随之陷入憎恶、愤怒、怀疑、失望、爱贪等狭隘、极端而肤浅的情绪中。你的视角更宽广了，所以理解、宽容、悲悯……此书实在太好了。。教我智慧来拥抱生活，指导我在人生中做事，看待问题，解决问题，强烈推荐所有人都来看！！

19、犹如本书作者希阿荣博堪布此前的几部著作，这本《透过佛法看世界》亦是如此，问答集的文字朴素无华，起伏流畅，宛如行云流水，字里行间体味到的是善，是悟，是真，唤起的是对我们心灵本真世界的心驰神往。非已经真正寻觅了解了这个世界的真相，是无从写出这样的文字的。月落寒潭，光映千江，独处这个熙熙攘攘的世界来说，书中的这份清凉一定也会益荫你我，给心灵以宁静、温柔和脱俗的慰藉。

20、人生关乎舍得二字 人们更多在追求得 却往往忽视舍之于人生更极致的意义 所谓万般浮云终散去 唯有日月留青空 当你敢于舍祛浮华也许才能体味到真正的拥有 正如书中所示：“得到”主要靠的是福报“放下”需要的是智慧 福报易得 智慧难求...

21、先是目录里的标题引发了我的兴趣，非常精辟并且有启发性，比如：“提问之前，先问自己”、“爱需要智慧善巧”、“培养孩子快乐的能力”、“好人为何遭殃？”、“善良是没有伤害之心”、“柔和是一种力量”……看到五花八门的问题，不由地产生一种亲近感，很多是像我一样对生活有困惑、对佛教有好感又有很多疑问的人提出的。而堪布老人家的回答没有华丽的辞藻，基本上用我们熟悉的语言，长短不一，但每个问题都回答得恰到好处，有时候还开个小玩笑。总的感觉是：佛法虽然博大精深，但并不是令人望而却步的，修行可以从生活的点滴中开始，而这是可以使生活变得更美好的。而看了《死生事大》这章，比如“简单的临终引导”、“带上我的祝福去他生来世”等内容，增加了对死亡的一些了解，不再只是回避、恐惧、不知所措。想想家里患重病的老人，不仅痛苦不堪而且时常处于对死亡的恐惧中，非常希望我能帮助长辈们了解书中的内容，以更开放的态度和科学的做法面对死亡。

22、2013年的岁末，77岁的父亲缠绵病榻数年后，没有捱过新年，离开了我，让我又一次体会到世间的无常与至亲辞世的哀伤。今年五月，一个偶然的机缘，读到了堪布《透过佛法看世界》这本书的“死生事大”一辑，真的非常遗憾没有能够早些了解到这些珍贵的开示。“简单的临终引导”中，有朋友向作者希阿荣博堪布提出了几个月前我的困惑——“亲人得了癌症，已快走到生命的终点，我非常想学一些临终引导的方法，却不知从何学起。”平时我们的文化仿佛很回避，甚至忌讳死亡这个命题，只有真正面对至亲的辞世，更严格地说是自己将要离开这个世界时，你方能感觉到我们对于死亡的了解（尽管这远不是知识一词所能涵盖的）是如何匮乏以及这种匮乏给我们带来的后果。如果说《西藏生死之书》让我知道了中阴解脱，那么堪布的“死生事大”则给我提供了一个具体而清晰的实用指南，这份“旅行手册”对于我们的人生真的是不可或缺的。

23、一句给寻找答案的人足已。用心去寻，自然一切了然。世界很大，内容很多，困惑也很多，怎么看，怎么解，方式有很多。那么你可以选择这种：透过佛法看世界，在心中埋下一颗善的种子，有一天会慢慢发芽长大，然后遮阴避风。

24、佛教的疑惑都在这里给你答案，心灵的煎熬都在这里平息。这本书就像熨斗，熨平你人生路上无所适从的困惑，力不从心的无奈。皈依十年，都在迷信的信佛，信心不足，痛苦的做着不是发自内心的功课和功德，希望佛菩萨保佑我平安发财，遇到苦难和灾难不是认为自己的果报，而是埋怨佛菩萨没有加持我。其中坎坷不尽言表。一年前结缘《次地花开》《寂静之道》，皈依堪布，从

此重生。这种感悟，这种感受，这种感觉，无以言表。《透过佛法看世界》帮我把所有问题告诉了大家，希望大家也像我一样从此有颗宁静的心。

25、佛法，古时候的人们精神信仰，都想要通过它来摆脱困难、修仙成佛；随着时代的不断发展，生活的压力越来越重，人们对于未来感到迷茫、不安、惶恐、焦虑，可以尝试通过佛法来调节自己身心。非常喜欢这一句：菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

26、因为开始对身心灵这个领域产生兴趣，有意识地寻找这方面的书籍，不久前非常流行的“断……”等书籍也都涉猎过。这本《透过佛法看世界》来自朋友的推荐，单看书名，以为是讲述深奥的佛法，自忖是否能够看懂。拿到术后，初翻书页，即被那些标题所吸引，尽管现在还在读，但已经能够从中体味到佛法真的是人生的大智慧！（以前“断……”是否只是一点皮毛而已。）大音无声，大象希形。平实精简的文字，解答的却是对于这个纷纭复杂的世界的困惑；书中的内容不乏高深的义理，但作者却从平时的生活角度切入，所谓世相，大抵即是如此吧。

27、0p 持久的幸福：见(解)：对人、事、万物，如无常、无我、苦、空、因果、缘起... 修(持)：依照系统的方法和次第把以上见解内化为自己的体悟，亲身去勘验、证明正见；行(愿)：把亲身体会和证明到的应用，融入到生活中，通过帮助、分享、分担、自律、关爱、贡献、善心、技巧，去进一步体会和表现生命之间的联结。

3p 般若空性：知识不等于见解，见解不等于修持，修持不只是修心...出离心非常重要，没有闻思修的铺垫启发，智慧是很难显发出来的。言语、概念和分别心都只是路标，是指月的手指，本身不是目的地和月亮。

4p 务实：建立正确的见地。调整态度和方式，不是为了单纯地满足求知欲，以及获得认同和赞许，这样做主要是为了止息烦恼，获得快乐。

5p 智慧和慈悲是一体的：前者始于我执的淡化，让我们的眼界和胸怀都更宽广，后者通过人我界分的淡化，使我们通过关爱、分享和分担，逐渐体会无我教法的精髓，而这些都能增强我们的幸福感。

6p 佛法要义：诸恶莫作：小乘一切戒律的基础，精髓在不伤害；众善奉行：大乘所有修行的核心，关键是饶益众生；自净其意：拥有轮体空的见解和证悟，不著有，以此清心。

7p 楞严经：因缘和合，虚妄有生，因缘别离，虚妄名灭。

11p 提问之前，先问自己：再问“佛法能给我什么”之前，应该先求诸“我想从佛法中得到什么？”

13p 解脱轮回，直指实相：人活着的目的或价值是不能被告知的，而只能自己去思考和体悟。

20p 有教无类，有求必应：“拥有”主要靠的是福报，是放下的前提；“放下”需要的是智慧，是对已有的不贪恋，对没有的不希求。

38p 做事的好坏主要看发心(播种)，否则能做的事情不多(收获)；若布施乞丐就是纵容犯罪，那吃饭消费也成了纵容造假。我们无法避免生活中的一切不善，而内心清净则能减少伤害。

41p 要快乐，就得学会宽容，能容纳别人的不好，也能接受自己的失败，包纳生活的挫折和苦涩和解，从而与己、与人、与世界和解并愉快相处。

45p 唯信能入，为道元功德母，长养一切诸善根：信是开放的态度和接受的心态，愿意放下成见，换个角度看问题，才能有新的见识和理解；疑是求索的精神，不用有限的已知去否定无限的未知，而通过反复地闻思、提问、辨析、验证去启发自性智慧，使之流露显发出来。

70p 定指不为所动：有了健康的行为和生活方式，身心便会逐渐调达，这时才有定的可能。为了脱离节奏太乱、追求太多、没有节制和心态浮躁，如果想心里平静一些，应当尽量让生活简单。

71p 理事并行，兢尚日持：是我们对无常的见解，让自己处于焦虑痛苦之中。其实，正因为无常，一切才有改善的可能；而修行是不断突破自我局限的过程，我们的内心要足够柔软、开放和坚定，否则将举步维艰。

92p 爱=希望对方快乐并拥有快乐的因+希望对方没有痛苦并远离痛苦的因。

94p 戒不是约束，而是保护，使我们免受恶业和烦恼的侵害，所以在自己力所能及的范围内尽量按照戒律去规范自己的言行，便是对自己最好的保护。

107p 不是所有东西都需要靠实物去证明，也不是有实物证据就一定能解决问题的。比物质生活更高层次的情感、思想世界是如此，比情感、思想更高层次的精神生活更是如此。

130p 经历苦难的意义不在于经历本身，而在于它启发我们对生命的思考，生起信心和勇气去实践对生命更广、更深层面的探索，实现生命的升华。

141p 慈是希望对方快乐，通过友善、关爱、分享来实现；悲是愿意分担乃至代受对方的苦，这需要莫



大的勇气和温柔。

143p 不要动摇自己修行的决心，也不要扰乱他人的心，继续自己的闻思修，让周围的人通过你的身心变化来逐渐理解。

167p 心生厌倦容易，心向解脱难。烦恼是生生世世熏习成癮的，没有决心、毅力和正确的方法，又如何能轻易戒掉？

187p 修行需要耐心，要允许自己失败和重来，只要不放弃就好。事实上，随着正知正念训练的纯熟，我们的心相续会发生很大的变化，变得敏锐、调柔，外境对我们的影响力便越来越弱。

214p 放下，出离，不在别处，就在每一个当下一念，不求赞叹、不惧讥毁，不求荣耀，不惧卑微，不求得，不惧失，不求乐，不惧苦。

216p 修行足够好，别人自然心悦诚服。

247p 初学者往往以为凡事都有窍门，总想找个机巧的法子，其实最大的机巧就是坚持，串习，反复坚持做下去，熟能生巧。个人微信公众号：蜡翼（Vicareicaros），不定期更新个人学习笔记、心得和文章，欢迎订阅和交流。蜡翼（Vicareicaros）

28、随着年龄的增长，遇到的事情越来越多，其中不乏许多解不开的问题并困在其中，偶然看到一本书《次第花开》，书中平和、智慧的文字把我从种种困惑中解救出来，渐渐地开朗起来，并由此对佛教的看法有了本质改变，也由此对了解佛教产生了兴趣。后来，书的作者希阿荣博堪布又陆续出版了《寂静之道》《生命这出戏》，我也跟着一本本地阅读下来，书中充满睿智的话语潺潺注入内心，使人有一种清明的感觉，似乎从混沌中看到了光明。这次堪布又出新著《透过佛法看世界》，赶紧请来阅读，书中种种问题中，却有我的种种疑问，堪布的回答也一一解答了我的问题，正如书中所说-----给寻找答案的人！感恩堪布！

29、虽然很少读关于佛学的著作，但是对于佛家的一些说法还是深信不疑的，经常在微博上看一些零零散散的佛家的句子，遇到自己心情不好的时候，这些的帮助还是蛮大的。对于希阿荣博堪布上师，自己还是有所耳闻的，翻开他的新作《透过佛法看世界》，偶然看到一篇简单生活，主要讲的是人如何获得内心的平静。上师说现在城市里的生活节奏太乱，追求的东西太多，饮食、睡眠没有节制，人心浮躁。如果想内心平静一些，应该尽量让生活简单一点儿。的确，对于我自身来说，一直欣赏拥有好习惯的人，比如说每天按时跑步，每晚坚持读书，亦或是每顿早餐都喝一杯牛奶，这种习惯可小可大，但它表明了一种清洁性的自律，也表达着一种对生活的偏执，它有某种程度的强迫性，但也因此，它使人的生命质地有了不同。如果还没有找到为之奋斗的目标，那么我们应该先从坚持一个好习惯开始。内心的平静实在不是练一练瑜伽操、读一读励志文章、看几回心理医生就能得到的，那是一件付出多少心力去做的事。这就需要改变价值观念和以前生活的诸多定式，养成新的生活习惯、新的生活定式，当然改变生活方式和价值观念要肯放弃，也要肯投入，要耐得住过程的缓慢、琐碎和艰难。养成良好的习惯，把握住生活的平衡，简单生活，内心平静。

30、前两天在微博上看见一个#00后女孩当妈#的热议话题。一个初中女生在刚满十四岁没两天，就当妈妈了。于是，话题下一堆90后开始沸腾了。几乎所有的论调都是“00后都当妈了，还没谈过恋爱的90后情何以堪？00后都当妈了，再过两年，80后都该当奶奶了吧！”之类的咆哮。这里有自嘲，有无奈，有唏嘘，有抱怨。各路媒体也大肆宣扬着，90后已经到了晚婚晚育的年龄！于是，90后慌了！站在人生十字路口的我们，边迷茫不知所措，边急匆匆地忙着毕业工作找对象结婚生子买房买车，似乎稍微迟疑一下，就会被狠狠甩到十八个街区之外。因为已经有美女硕士是这样拍毕业照的了：手上牵着一个儿子，肚里怀着一个女儿，边上站着高富帅丈夫。这才是众人眼中的人生赢家。可惜，这样的人生赢家不是你想当就能当的。对于大部分人，人生赢家之路，是一把辛酸一把泪的。焦虑、急躁、抑郁、迷茫、恐慌、绝望，逃也逃不掉。我想，大部分人是贪恋世俗的爱恨纠葛，名利双收的。看佛法的书，不是要我们放下屠刀，立地成佛，不是逼自己看破红尘，心如止水。“皈依佛门也要有因有缘，机缘不到，强求不得。”上师如是说。但是，《透过佛法看世界》中很多豁达通透的哲理，却可以让我们在急功近利纷纷扰扰的世俗拼搏中受挫时，带来一些不以物喜，不以己悲的淡然和从容。因为如果你真的可以强迫自己坐下来，翻开《透过佛法看世界》，那么即使觉得看不懂，让“平静”、“喜乐”、“安乐”、“清净”这些词不断出现在你的视线里，也足以抚平你的急躁了。下一次，面对得与失，舍与得，拿起与放下之间的痛苦抉择时，试着捧一杯香茗，与上师的佛法对对话。谋事在人，成事在天；得之我幸，失之我命。这不是逃避和消极萎靡的借口，而是面对不得不接受一些失去和放下时的一份淡定。“问：人如何获得内心的平静？答：内心的平静实在不是练一练瑜伽操、读

一读励志文章、看几回心理医生就能得到的，你需要改变价值观念和生活的诸多定式，而那又是一件需要付出多少心力去做的事！现在的人们似乎已经习惯了已尽量少的时间、精力、金钱、情感投入去完成事情，所以生活中便充斥着多快好省的东西。廉价，不一定是价格低，而是心灵的投入少。物件也好，事务也好，做的人不用心，受的人也不用心，一个个都努力想把自己这辈子敷衍过去似的。改变生活方式和价值观念要肯放弃，也要肯投入，要耐得住过程的漫长、琐碎和艰难。”——《透过佛法看世界》

31、作家麦家的一则关于《透过佛法看世界》的微博——“我非佛徒，但佛的智慧，佛的自在，佛的喜乐，却常常指引我，在每个经意不经意的细节里，滋养我，祝福我。《透过佛法看世界》带给我的不是文字上的惊喜，也没有突如其来的震颤，而是平静，平静的哲学和宁静本身。世界最初和最后的答案都藏在这里，无关气候，波澜不兴。”在此分享，附上菩提洲网站关于此书的辑录：2014年8月6日，藏历六月初十，莲师诞辰日。上师最新著作《透过佛法看世界》于今日在各大电商开始发售，全国书店将在本月陆续上架。《透过佛法看世界》是一本问答集，汇总了近年来由口头、邮件、短信、微博等方式向上师提出的问题。这些问题在一定程度上代表了人们的常见疑问，上师对这些本自独立的问题作答后，又进行编辑和归类，希望能在解答疑问的同时，帮助读者初步了解佛法的见解、修行次第和方法。本书包含七个部分，一百八十余个问题，从不同层面、由浅入深地介绍了佛法的基本见解和修行。上师为本书亲自作序，并命名为“给寻找答案的人”。“我希望这本问答集的读者能够把这次阅读当成自我省思的开始。结合自身的困惑和问题，去思考、辨析、体验，而不要仅仅满足于被告知。”吉祥如意！菩提洲2014年8月6日

32、我非佛教徒，得到《佛法看世界》这本书本原是来自于朋友的礼物，此前还包括两本希阿荣博堪布的著作《次第花开》与《寂静之道》。翻看第一遍，第一个念头就是“差点儿被书名吓跑”，也险些错过了这样一本真的有思想与智慧的书——不知是否也有人如我一样，对于心灵类著作此前的感觉就是过于深奥，抑或又感觉流俗。初看此书书名有关佛法，可能就不会再进入阅读中了！“透过佛法看世界”，佛法是作者提供的一个视角，但笔下的却是我们这个时代，这个喧嚣的世界。“在这个哗众取宠的时代，如何更好地与世界相处？个人与时代是怎样的关系？人活着，目的或者价值应该是什么？职场打拼如何抉择进退？如何真正地培养孩子快乐的能力？对于人终极的死亡，究竟是怎样一回事，如何建立关于死亡的态度？”所有这些问题，在作者笔下得到了“合情合理”的解答，“合理”即是作者依据的无疑是佛法中的终极智慧，“合情”则是如我辈人完全能够做到的，或者是可以尝试着去做的，对于我们后者可能更为重要吧！

33、心灵的安顿和自由是人人渴望的，但是，我们在追求这安顺和自由的过程中，往往被自身的矛盾所限制。缺乏对自己的了解，令我们总是处在困惑和痛苦之中。有人说，佛法似乎总是在强调苦，苦苦、变苦、行苦，那么关于人生的幸福和快乐，佛法是怎样看待的呢？其实，佛法也讲幸福快乐，但强调通过见、修、行去实现真正持久的幸福。——希阿荣博

34、进入网络时代后，阅读变得容易、草率，可供选择的读物太多，却没有读的耐心了。初秋的这个夜晚，朋友力荐了希阿荣博堪布的新作《透过佛法看世界》，出于好奇，也出于无事可做的寂寞拿起了这本书。本以为又是随手一翻类的书，没想到开篇序言题目“给寻找答案的人”这几个字紧紧地抓住了我的心，引领着我一口气看完了全书。“简单生活”这一篇章字字如玑，堪布一针见血地指出我目前的生活现状，如醍醐灌顶，不由感叹“原来如此”。没有办法用读小说的方式看这本书。整本书语言虽然简单，说的都是人生哲理。不是佛家的信徒，却可以从书中向佛一问究竟。里面的精彩问答也极好，具有普遍性，对佛法初学者和想了解佛教的人都有极大益处，无论年长或幼都会从书中受益匪浅。能读到这本书真的是我的福气！感恩堪布！

35、在人类历史生活的长久进程中，总会伴随着人们对其自身以及身处宇宙处境所做的思考与探寻。我们现在行走得太快了，却忘记了我们最终旅的终点。此前看本书作者希阿荣博堪布《次第花开》一书时候，印象最深的是这样一句话——我们不仅误解自己与外界的联系，对自己的内心也知之甚少。对许多人来说，这个世界上最陌生的人就是“自己”，似乎从来没有机会安静下来好好了解一下自己。此时此刻自己感觉如何呢？是饱还是饿？是冷还是热？是疲倦还是精力充沛？是安静还是躁动？听上去再简单不过的问题，可并非每个人都能立刻答上来。很有意思，在这个信息爆炸的时代，你可能对地球那边美国大选的进展情况了如指掌，却不知道自己的身心真实需求和感受。习惯性的心不在焉使我们错过了了解自己的大好机会。”《透过佛法看世界》，看的是世界，也看的是自己。

36、我们一直在迷茫着、徘徊着、也失望着；为情、为财所困惑着，做不到那种人人所谓的平常心了

## 《透过佛法看世界》

，在取舍之间痛苦、矛盾的抉择，在这个喧嚣的尘世间我们已经找不到更适合的方式来清净自己的心灵了，透过佛法看世界，能找到我们想要的那一份宁静

37、关于轮回，关于因果，关于苦，关于慈悲。关于佛法，关于佛教。我们常在路上走走停停，会经常迷茫于生活中各种状态，或关于自由、或关于梦想，或关于情感，或关于利益。透过本书，我们会更深层了解如何从佛法的角度看待平常生活中的一些问题，从中领略到佛教逻辑思维的犀利和巧妙。

38、以前读过《次第花开》，书里字里行间透露出的大智慧给我开启了一个全新的世界，才知道原来佛法完全不是自己想象的那样刻板，尝试着把里面的道理运用在生活中，应了一句老话：境随心转。以前让我看不惯的人和事竟然变得不那么扎眼，他们对我似乎也没那么不好.....那真是一个奇妙的体会。很感谢堪布，把那么好的佛法带到我们身边，就像这本书里讲的：佛法不仅是精神寄托，更是提供了宽广和深刻的角度，帮助我们了解自己 and 世界。深深地感谢堪布。。。

39、由于受到自身视角的限制，我们总是不能很好地与自己相处，与他人相处，持续地感受着焦虑痛苦。希阿荣博堪布以这些具有代表性的烦恼、迷惘为契入点，从佛法的视角，引领我们重新认识自己的内心世界和外部世界。

# 《透过佛法看世界》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)