

《生命这出戏》

图书基本信息

书名：《生命这出戏》

13位ISBN编号：9787507539882

10位ISBN编号：7507539881

出版时间：2013-5

出版社：华文出版社

作者：希阿荣博堪布

页数：268

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.tushu000.com

《生命这出戏》

内容概要

《生命这出戏》是一本让你重新提炼生命价值的伟大著作。人生没有假设，当下即是全部。在基本的衣食住行得到保障之后，只有拥有一颗受过训练的心，才能得到安乐。生命这出戏，没有重来一次的机会，因而要珍惜与他人、与其他生命之间的种种缘起。而我们要如何演好自己的戏，又不妨碍他人演戏？

在《生命这出戏》中涉及众多人生问题和生活中寻常事物，希阿荣博上师开阔又致密地引导我们每个人如何锤炼一颗心去去离苦得乐，随缘自在，发现自由。

我们将由这股潜移默化的力量指引，挣开痛苦与欲望的汪洋去发现内心的善良与慈悲，我们也将变得惜缘、坚定、平静和富有智慧，从容把握和过好当下的人生。

海报：

《生命这出戏》

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，来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伟大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中心、养老院，抚养为数众多的贫困孩子，资助无力看病者治疗疾病。目前，堪布正在该地建设医院，希望以此能更好地帮助解决附近农牧民看病难的问题。多年以来，堪布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、指导佛弟子闻思修习佛法，深受海内外佛子的尊敬和喜爱。

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》，自问世以来一直是佛教类书籍中的畅销书。

书籍目录

序言 / 6

第一章 生命这出戏

- 1.同样的因缘无法重现 / 14
- 2.一颗受过训练的心，才更容易感受到安乐 / 15
- 3.苦，源自烦恼和业 / 17
- 4.世间万物万象，皆相依相待而存在 / 21
- 5.缘起，在更深刻的层面上是指万法以妄心而起现 / 27
- 6.空性见与持戒 / 31
- 7.修行，是改变态度和行为 / 36
- 8.慈悲，是安乐之源，也是智慧所在 / 39

第二章 生命的平等

- 1.平等：众生平等，才是真正的平等 / 48
- 2.戒杀：人不是非要靠杀害其他众生才能活下去 / 52
- 3.放生：哪怕只能救护一个生命，也是有意义的 / 58
- 4.普贤：尽己所能去帮助一切众生 / 72

第三章 生命的依怙

- 1.皈依的基础：只要对三宝有信心就可以皈依 / 83
- 2.皈依的对境：迷时师度，悟了自度 / 86
- 3.皈依的发心：自利利他 / 89
- 4.皈依的方式：誓言与修行 / 91
- 5.皈依佛宝：圆满的智慧、慈悲的力量 / 100
- 6.皈依法宝：三藏与三学 / 104
- 7.皈依僧宝：皈依僧团，不是单独皈依某个僧人 / 112

第四章 同生极乐国

- 1.有世界名曰极乐 / 120
- 2.明观福田：念佛念净土 / 122
- 3.集资净障：积累资粮、清净业障 / 126
- 4.发菩提心：上求佛果、下化众生 / 150
- 5.发清净愿：愿生彼国、花开见佛 / 155
- 6.唯除五逆、诽谤正法 / 162
- 7.有信有愿 / 168
- 8.显密共同的法门 / 172

第五章 生命可以改写

- 1.业的相续：轮回由业而生 / 182
- 2.如意宝珠：金刚萨卅修法中较为简略的一种 / 187
- 3.皈依和发心：外依止力与内依止力 / 190
- 4.观想和祈祷：如何观想金刚萨卅圣尊？ / 192
- 5.行动对治：我们不能同时既向左又向右 / 200
- 6.回向：使善根永不枯竭 / 203
- 7.百字明：一切善逝的智慧精华 / 204

第六章 微言博义——堪布个人微博选编

- 1.只要内心还有贪嗔痴，苦就无所不在 / 212
- 2.当内心没有太多烦恼 / 213
- 3.失去亲人不是你的错 / 214
- 4.无常不是消极的 / 215
- 5.因为执着，失去显得格外痛苦 / 217
- 6.与其为结果大喜大悲，不如在前谨慎用心地取舍善恶 / 220

《生命这出戏》

- 7.都是父母百般疼爱养大的孩子 / 222
- 8.对人对事对生活都要有耐心 / 225
- 9.把养家糊口的工作也看成是自己积累福德的途径 / 228
- 10.遇到的每个人都可以是你的一亩田：慈悲心的力量 / 229
- 11.施者比受者有福 / 231
- 12.莫把全副身心都用在经营生计上了 / 233
- 13.守住内心的善良 / 235
- 14.我们没有辜负这一场母子的缘分 / 237
- 15.应该像对待现在的母亲一样对待众生 / 238
- 16.每个人都或远或近是另一个人生命的一部分 / 240
- 17.把学佛看成是向健康生活方式的转变 / 243
- 18.每一朵花都包含着整个春天 / 244
- 19.逢苦不忧 / 246
- 20.“搔痒令人快乐，摆脱搔痒更快乐；满足欲求令人快乐，摆脱欲求更快乐。” / 247
- 21.佛门有教无类，有求必应 / 249
- 22.学佛是要真做工夫的 / 252
- 23.逐渐发现自由的真正含义 / 253

《生命这出戏》

精彩短评

- 1、读，总是有益的。
- 2、喻格热湛嘉巴扎色德啊吽！上师恩德不暂忘，师之言教记心间。任由他人损恼我，我亦不伤他善根；与我结缘之众生，永不因我生烦恼。佛法浩如烟海，一切世出世间的智慧，尽在其中。愿更多众生值遇佛法，谨慎取舍因果，脱离轮回之苦，获得究竟安乐。
- 3、开始读时，会发现书太脱离生活，适合佛家弟子读。太多宗教礼仪的灌输，譬如第二节开始写的放生。最后一个章节的微言博义是非常有智慧的，受益匪浅。

总得来说，不失为一本好书。感谢大师的辛劳写作。

- 4、我拜读过希阿荣博上师“生命这出戏”这本书，上师为我们次第宣讲了如何才能获得究竟的安乐和解脱的具体方法。读过以后，对上师生起了很大信心，我不再自卑和茫然，开始按照上师的教言一步一步的实际做起来，慢慢的，自己的相续发生着微妙的变化，内心充满喜悦。感恩上师为我们写了这么好的一本书，引导我们按次第扎扎实实地修行。
- 5、生命没有重来。
- 6、值得一看，看完感悟很深
- 7、让心沉静，让灵魂得到洗涤。
- 8、有理有据，我不信。
- 9、读完了，讲了一些道理，都还比较好懂，适合初学或者没接触过佛学的人
- 10、温情与感动，像夏天的甘露，冬夜的炉火。生命这出大电影里，有幸读到这本书
- 11、生命刹那刹那向前，追逐一个个目标，无论是否成功，都没有获得期盼的幸福和安乐，而是增长了烦恼、痛苦、焦躁、迷茫。终于，堪布来了，具正知见，发大慈悲，为汉地众生写出了这部开示集。仁波切如父母一般用慈悲的心温暖我们，这些遍体鳞伤、心力交瘁的孩子们，携我们的手走上光明的道路。翻开书页，不仅享受那优美的文字，更在仁波切灿烂的笑容里，我的心慢慢开放。
- 12、太棒了！！顶礼上师！！！！！！
- 13、一切都是过程和体验，过眼云烟。你选择了重演，我选择了重生；我们的人生就此断裂开来，因果不虚，坐看好戏。
- 14、得失从缘，心无增减
- 15、我们的生命最大的特点，就是它的局限性。每个人都自以为独立，有想法，独立自主，实际上我们的每个念头、一言一行，都被无数条件、无数因素限制、影响、塑造着。无一不是条件的产物。轮回中的生命，没有真正的自由可言。
- 16、生命这出戏，每天都是现场直播，没有重来的机会。既然改变不了这个世界，那就改变自己的内心。看完觉得心好平静。
- 17、感恩大恩根本上师！此书中将实修和闻思融为一体，甚深的佛学道理在根本上师行云流水的笔下娓娓道来，如滴滴甘露滋润现代人干涸的心灵，拂去岁月的风尘。《同生极乐国》《生命可以改写》引导初学佛者实修，未学初皈依，跟随大恩根本上师的指导，听菩提洲网站法师讲堂讲解《同生极乐国》，粗重的烦恼逐步减少。分别念中，大爱第六章《微言博义》恨不能每篇都能背下来。不知哪儿听来的，大恩根本上师是佛学界的文艺青年，优美的文笔如涓涓细流，润物细无声，喇嘛钦！
- 18、给力
- 19、感觉像佛学的入门读物，修心吧，慢慢读还是有不一样的风景。
- 20、《生命这出戏》是一本稀有难得的书。一定要看呦！《生命这出戏》字里行间充满智慧、慈悲与加持。读后可去除烦恼，引导人们确立正确人生观，增添福报，改变命运，改变自相续。并且从中能了解生命真地，去除无明，开启智慧。唤醒迷茫的心，引导人们走向光明。
- 21、生命这出戏 没有重来一次的机会----您教会我珍惜
- 22、思维方式的平实表述。
- 23、先安心，提升精神生活
- 24、非常好的书，一定要看。
- 25、人生没有假设，当下即是全部。在基本的衣食住行得到保障之后，只有拥有一颗受过训练的心，才能得到安乐。生命这出戏，没有重来一次的机会，因而要珍惜与他人、与其他生命之间的种种缘起

《生命这出戏》

。而我们要如何演好自己的戏，又不妨碍他人演戏？

26、乃至虚空是接尽，众生及业烦恼尽，如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。

27、人们以为自己是与生活同行，而原来只是擦肩而过。

28、《生命这出戏》是一本稀有难得的书。一定要看呦！《生命这出戏》字里行间充满智慧、慈悲与加持。读后可去除烦恼，引导人们确立正确人生观，增添福报，改变命运，改变自相续。并且从中能了解生命真地，去除无明，开启智慧。唤醒迷茫的心，引导人们走向光明。

29、高僧大德，通俗易懂。

30、推荐，推荐，真的很赞！和《次第花开》一样让我受益匪浅。

31、想要追随的上师~ 止samadhi觀vipassana

32、我愿随风而去，告别纷纷扰扰

33、阿弥陀佛

34、感悟！感恩上师！

35、羡慕！佩服

36、感觉是一个道理讲一半 还没讲完就进行到下一个了 不痛快！

37、第一张对空性的娓娓道来让我又理清了一些概念，而对杀生放生的开示，让我很惭愧，至今还没有素食，还在吃鱼虾，不知造了多少恶业。堪布的文字让人有一种缓慢，宁静的感觉。

38、实在是参不透读不懂，道行太浅，想起小时候姑姑给我讲佛教教义的小故事可比这个容易懂多了

39、上师的每一本书都让人醍醐灌顶，又深受感动。

40、平实的语言中流出智慧的法音，读后无不感觉生命的喜悦和充实。

41、值得一看再看

42、堪布的笑容是最慈悲、最具感染力的，书特别值得看，对修佛很有帮助，对佛教爱好者也是非常好的书，修心、增长智慧！

43、音频版

44、希日阿堪布的笑声太逗了，太贫了，倍儿尖~真想问他：“您会乐吗？”哈哈哈哈哈啊哈哈哈哈哈

45、“时间飞逝。

我们是一群搭载时间之车的乘客，疾驶在生命的单行线上。无法减速，不能回头。

悲喜，聚散，成败，像路边的花草，一闪而过。

一切的经历和感受，都径自往身后狂奔而去；我们却是径自前行。很奇妙，人们以为自己是与生活同行，而原来只是擦肩而过。”

46、匆匆，如戏的人生几人知，可即使知晓如戏，几人能出离

47、很适合初学者或者还在漂浮不定半深不浅状态的人阅读。

48、第一次看佛学书，还算通俗易懂。读起来使人心胸开阔，变得豁达一些。

49、4月看的太多，忘了内容了。。

50、上师在书中慈悲地向我们开示，生命短暂而无法重来，因此我们更要珍惜善待生命中的每一个人，每一件事，每一个缘起和当下。以更加平和宽广的视角，面对这平凡琐碎的生活。每当我感到焦虑、彷徨，上师一段段温暖的文字，总能带给我崭新的视角，让我感到当下的美好。

《生命这出戏》

精彩书评

- 1、顶礼与佛无二的大恩上师希阿荣博堪布！我知道这本书是上师的呕心力作，看似简单平实的文字背后蕴涵的深意无限广大，也许。。。很多年以后，甚至是上师圆寂后我们才会了之其更深一层的意义，而现在，认真地读过上师的著作后，能够知道上师是多么希望我们能够凭借有限的生命专修净土法门。发愿往生极乐刹土啊，上师的慈悲蕴涵其中
- 2、如果不追随智者的脚步，我们永远只能自顾自地走在悬崖边，纵使狂欢也无法掩饰时时处处地不安。如同《次第花开》和《寂静之道》，《生命这出戏》——又一本凝聚了堪布心血和大爱的新书，以极优雅的文字，将生命的大智慧娓娓道来，让我们放慢匆忙而疲惫的脚步，静静坐下来，仰望天空的湛蓝与纯净。
- 3、《生命这出戏》绝不是一般的心灵随笔，而是用现代语言阐述佛教教义的精华之作。里边用现代人熟悉的词汇，深入浅出的讲解了心相续、烦恼、业因果、四圣谛、缘起法、般若空性、戒定慧、止观、菩提心、二无我，以及放生修行、皈依修法、忏悔修法、净土修法等实修窍诀。开显了一般人从凡夫到成佛的所有修行历程。
- 4、如果不追随智者的脚步，我们只能孤独地行走在满目苍凉的人生道路，即使我们用千万种娱乐去屏蔽生命的现实，面对躲不开的生老病死时，我们有多悲伤、多恐惧，我们自己最清楚。我们个个都是自认的好演员，不自觉地在轮回的舞台上津津有味地演出着因果大戏。在戏中，即使我们可以找到各种似是而非的习俗、经验和见解来安慰自己，生命这出戏终究是一出肝胆欲裂的悲剧。《生命这出戏》，看起来与书架上成千上万的书籍并无二致，但只要能静下心来，认真品读，文字间饱含的智慧和慈悲就会如甘霖般浸润读者干裂已久的心田。遇到了就永远不再放弃。追随智者的脚步，不负智者的嘱托和期待，在心田种一片庄严的莲花，愿尽天际所有生命都离苦得乐，获圆满佛果。
- 5、凡事因缘说了算。与《生命出这戏》结缘算是结了个善缘。如何对待生命，如何对待生命之旅，我们是不是真的认真而又严肃的想过。想过之后又将怎样去做。心里的思绪时而清晰时而迷乱。感恩《生命这出戏》。现在我想我将不再迷茫，按照书中的指引，走向光明。我愿意试试。
- 6、《生命这出戏》此书向我们介绍佛法是生活中的体验，是心灵的解脱，是一种思维方式。此书教给我们真正的生活是以心灵意志而活于世上。此书教给我们卸下包袱让我们轻装上路，回归原本的真实，唤醒自心，解脱自心。
- 7、生命，是每个人都应该认真对待的命题，不是吗。我们需要了解它最真实的一面。错过，将会有怎样的后果，请珍惜。《生命这出戏》充满着智慧与慈悲，带给你、我答案和指引，希望能有更多的人分享！
- 8、人生这场戏，每个人扮演着不同的角色，或在自己的生命里，或出现在别人的生活中。总说我们是独自一人来到这个世界，最终也会独自走在轮回的路上。可是得来不易的“人”生，白白走着一回，不做点什么，不悟点什么，是不是就浪费了这次机会？修心：我们自己的心，只有自己最清楚，不管好与坏，不管优与劣，它都是我们自己。生活不易，幸福与不幸相伴，谁也不能说自己的生活就一定是最好的。大道理谁都会讲，在生活中要不断磨练自己，遇到困难要勇往直前等等等等，可是有几个人真的能做到，就连说这些话的人也不一定能做到。我自己认为，真的做不到，不如不说这些空话，自己做了多少就说出来多少，不说那些虚妄的，所谓励志的豪言壮语。说者无意，听者无感。悟性：两个字连在一起是个意思，分开两个字单独又是另外一个意思。都说一部分的悟性与生俱来，到底我们来到这个世界上自己带了多少东西，可能谁也说不清楚。都说佛不是学来的，是自己悟来的，也许这就与天生有关，注定成为佛家弟子，百转千回终究会悟到此路。如你始终不得此路，也就不必太刻意强求，安心做自己就好。宽心：心宽了，视野大了，整个人生也就大了。人生这么长，一路上不顺心的事情会很多，未知的困难可能也还会很多，这些都不是随口两句大道理就能说到做到的。从心发愿，不想做，谁也勉强不来，能做到的，也许就是不去计较小事，不过多干涉他人的生活，就只简简单单做好自己，其实能把自己的日子过好本身就已经很不易了，又何必替他人操心。很多父母不放心孩子，总是担心这个，管着那个，虽说养儿一百岁长忧九十九，可是细想想这样活着是不是太累了，孩子是不是也太累了，双方都压抑，甚至还抱怨，何必呢。真的希望更多的父母可以对自己的孩子多多放宽心，要相信自己的孩子，有独立成长的能力，他们的明天是要靠自己的双手去创造，成功了父母为他们骄傲，失败了父母为他们鼓励。儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛啊。明路：路要靠自己走，父母、朋友可以给予意见，但谁也不能代替我们，不要养成依赖性，要学会靠自己走路。何为明

《生命这出戏》

路，见仁见智。人生即是历练，历练出一颗坚强无畏的心。更不要忽略这一路上的各种风景，不同的景色不同的经历，会带给我们不同的感受，也只有过尽千帆之后，才能做到大彻大悟。人生如戏，戏如人生，戏从生活中来，也终将从生活中去。我们该如何演好自己的戏，我想就是坚持做自己，走自己的路，不羡慕别人的生活，珍惜自己所拥有的，感恩身边出现的每一个，无论好与坏，相遇即是缘，还应不去妨碍他人的生活，少替别人操心，只演好自己的这场人生大戏足矣。

9、读《生命这初戏》，就像读一部经典。那些娓娓道来的深入浅出的道理，饱含着慈悲和智慧，洗涤着我的心灵，帮助我找到心灵的依怙，启迪我为人生培养更高远的目标。社会这么纷繁复杂，而在书中我发现了回皈处。在生命的单行线上，怎样才能使生命真正有意义？值得再三阅读。

10、生命如同一场又一场的戏，每个人都在演，每个人又都在看。自己演好自己，不能干扰到别人。感恩堪布作者把我们的人生说的这么透彻。从此知道，虽然仍然生活、工作、学习，尽心尽力的努力，但心里明白，这些不过就像一出戏。摆正心态，做好自己。即当好演员，又做好观众。小心翼翼地编辑、整理、择取。感觉这真是一部能够导引心灵的好书，刚读一部分就觉得豁然开朗，深受启发。慢慢再读。

11、太感谢上师愿意分享这么棒的作品。这是上师慈悲的开示，开启凡夫智慧，认清生命这出戏，次第修行，同生极乐国。每次阅读上师的书总能让自己躁动疲惫不安的心平静下来。顶礼大恩根本上师！继续请，愿更多的读者能与上师结缘！

12、生，活.....死。人，就是这么简单的两点一线。想知道，为什么生，咋活呢？怎么就死了。这本书，找到了答案。看完了这本书，又把作者以前的《次第花开》、《寂静之道》都找到了，迅速看完。收益颇深。似乎一遍还不够，准备多看几遍，再与各位分享。谢谢堪布。

13、很喜欢这个书名。其实已经读过，但还是点了“再读”。对于这样一本启迪心智的书，是需要放在书案边时时读一下的。和堪布此前的《次第花开》一样，这样的书并不是所谓的“心灵鸡汤”（这个词被使用得太多了，已不知是褒义抑或是贬义），仅就文字来说，他的文字足够厚重，但又让人读来不感沉重，是值得一再体味的。

14、很喜欢堪布这部著作的书名。像堪布此前的《次第花开》一样，这本书沿袭了堪布的风格，娓娓道来中，素朴的字里行间又蕴藏着深刻的意味。在忙忙碌碌中，我们很难放慢脚步，但读这书，掩卷后，你一定能够体会出一位圣者从心底散发的那份悲悯。也正因为如此，才开始想，趁着这一生的戏剧尚未落幕，我们真的应该好好打起精神来了，因为人生这出戏剧，没有NG的机会。

15、感恩大恩根本上师！此书将佛学实修和闻思融为一体，甚深的佛学道理在根本上师行云流水的笔下娓娓道来，如滴滴甘露滋润现代人干涸的心灵，拂去岁月的风尘。《同生极乐国》《生命可以改写》引导初学佛者实修，末学初皈依，跟随大恩根本上师的指导，听菩提洲网站法师讲堂讲解《同生极乐国》，粗重的烦恼逐步减少。分别念中，大爱此书第六章《微言博义》恨不能每篇都能背下来。不知哪儿听来的，大恩根本上师是佛学界的文艺青年，优美的文笔如涓涓细流，润物细无声，喇嘛软！

16、看过希阿荣博上师所著的《次第花开》、《喜乐的曼达拉》后，我成了一名虔诚的学佛者。这几年间，是上师对佛法精妙而又平实的开示持续引导着我。上师的微笑永远是那么真切慈悲，眼睛永远是那么澄澈有神。2013年上师又一部巨著《生命这出戏》出版，非常开心。整本书字里行间流露的柔和温暖常常令我感动。上师说：“我们是一群搭载时间之车的乘客，疾驶在生命的单行线上。无法减速，不能回头”。“生命没有假设，当下即是全部”。“生命这出戏，没有重来一次的机会，因而要珍惜与他人、与其他生命之间的种种缘起”。我们现代人看来，快乐，是最值得追求的，然而，我们又常失望地发现，这种种抓取终究是一场徒劳，于是上师在书中又告诉我们：“一颗受过训练的心，才更容易感受到安乐”。这部提炼生命价值的伟大著作，有上师对我们修持步骤的详细解说、实修指导，其背后精义的解读，慈悲地松动着我们因僵硬而受苦的心，让这颗心变得柔软清明。祈愿这本散发着上师慈悲的书，能让更多有缘人获得内心的喜乐！

17、《生命这出戏》是一本稀有难得的书。一定更看哟！《生命这出戏》字里行间充满智慧、慈悲与加持。读后可去除烦恼，引导人们确立正确人生观，增添福报，改变命运，改变自相续。并且从中能了解生命真地，去除无明，开启智慧。唤醒迷茫的心，引导人们走向光明。

18、希阿荣博堪布这本《生命这出戏》，读之让我们在纷繁多变的现代生活里，在高楼林立的钢筋水泥中，在人心浮躁的欲望膨胀的社会里，不由让我们歇歇脚，停停步，洗洗尘，静静心，重新审视我们的工作和生活，有了新的方向和意义。

《生命这出戏》

章节试读

1、《生命这出戏》的笔记-第33页

我们的概念、判断、推理乃至感觉、知觉都在很大程度上受到情绪和成见的影响，像贪婪、嗔恨、傲慢这样的负面情绪，不仅伤害身心，而且使我们的认识远远地偏离事物的真相。

2、《生命这出戏》的笔记-生命这出戏

一切的经历和感受，都径自往身后狂奔而去；我们却是径自前行。很奇妙，人们以为自己是与生活同行，而原来只是擦肩而过。

珍惜与他人 与其他生命之间的种种缘起 因为生命这出戏 没有重播的机会

意图、对象，在佛教中成为发心和对境。

轮回中的生命，没有真正的自由可言。

任何现象都是缘起的，随条件的聚合、变化而生成、变化、坏失。

前念已灭，后念未生，我在哪里？

3、《生命这出戏》的笔记-第238页

" 愤世和媚俗都容易得到支持和认可，既不随波逐流也不愤世嫉俗，则需要勇气面对孤独，并且当别人把你的谦卑看作庸碌，宽容看作愚蠢，正念看作乖僻时，你仍然谦卑而专注地做事，学习，尽心帮助所有来到你面前需要帮助的众生，时刻不忘修行，仿佛没有修行。 "

" 人生没有假设，当下即全部，而我们很难接受这一点，总是莫名其妙地感觉被亏待了，仿佛另一个更合理，更美好的人生还没来得及与自己重逢。 "

" 行走在汗水泪水，故乡异乡之间，寻找着肯定与尊重。多想想自己与他人的共同之处，心里就不会那么孤独。自己趋避的正是他人趋避的，将心比心，很多事情就好解开了。

4、《生命这出戏》的笔记-全书

上师在这本书中用平实无违的语言向我们阐释出生命的真相。令我这颗在世间经常感到茫然无措的心终于有了依怙，坚定而温暖。

上师充满智慧和悲心的开示让我找到了一条通往终极真理的道路，懂得了面对生命中的纷繁芜杂时如何取舍。不再怀疑和彷徨。

感恩上师，祈愿上师长久住世。

5、《生命这出戏》的笔记-第245页

看这本书，因为觉得自己心理有些问题，走得太快，想得太多，心就太累。

看序言、看目录，再到正文的阅读，刚开始有些痛苦，没有醍醐灌顶的酣畅淋漓，也没有细细想来豁然开朗的阳光璀璨，反而觉得更加的憋了。生命这出戏，本来就充满痛苦，很多无法择，无从择，不知如何择，而人又总是执着、充满矛盾。因为人生有苦，所以需要解脱，或许也就是佛家所说的脱离轮回、往生极乐，于是，有了修行，也就有了后面的文字，逻辑结构很简单（始终是这么多年理性、逻辑思维的训练呀）。匆匆翻阅了本书，一直到第四章才有了些许的感觉，断章取义地再次看了四五章，有所得，但不是佛学上。书，是越读越薄，总有那么些思想是始终贯通的，之所以要读那许多书，因为人是健忘的，需时时提醒吧，就像佛家讲求心中常念阿弥陀佛，明观福田，念佛念净土。

看书喜欢看序言、看目录。我只是想在睡前看看，可以内心平静。因为始终会失去，所以没必要执着，会不会太显悲观？我始终还是离精髓很远，走马观花。因缘际会，因缘无法重现，所以需更加

《生命这出戏》

珍惜彼此，珍惜缘分。其实也是，很多人穷一生也许都不会再见了，而三人行，必有我师，相处并不难，不是吗？加一点心理暗示，心朝着阳光面，一切OK。

无论对佛也好，对自己也好，周边的万事万物，这些思想上的东西都总是共通的。原谅我看完后依旧执着吧，实用主义的思想在心中还是占据着那稳稳的一角。用一种行为坚定一种思想，这就是那许多的方法论让我看到。明观福田，是强化对佛，或者是三宝的信心；积资净障，是用顶礼诸佛、广修供养、忏悔业障、随喜功德、请转法轮、请佛住世、普皆回向来实现谦虚恭敬、治贪婪吝啬、治嗔心（忏前、戒后、悔过）、治嫉妒、治愚痴、治邪见（错误的见解或怀疑，个人见解）、治疑悔；发菩提心，是皈依的发心，也就是第三章讲到的自利利他；发清净愿，是专一、心绪宁静，是要去之处；唯除五逆、诽谤·正法，是皈依，改邪·归正。

万事万物，因果相循，生生不息，正所谓“善恶到头终有报”，珍惜缘分，用宁静的心态。佛家不求执着，讲的是放下，但依旧是有一条线在那儿，有个往生极乐的终点，或者是另一个起点。方向、信心、行动、反思、前行，这几乎是放之四海而皆准的路子。发清净愿？毕竟是凡夫俗子，很多东西都是无法放下的，总是执着，即使现在是迷茫的，但那模糊的线还是让人执着。

以《金刚经》里的一句结尾吧，“若以色见我，以声音求我，是人行邪道，不能见如来”。希望有一天真的能打心底里懂，而不只是简单解释为“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”“一沙一世界，一叶一菩提”。。。。。。

6、《生命这出戏》的笔记-微言博义

大多数人大多数时间都不得不为生存奔忙，如果有可能的话，周末时让自己不再围着衣食旋转吧，让身心在一本书、一段静坐、与友人的交谈、春寒里的散步中逗留，安静下来去了解自己和另一个人的思想和心灵，或者去做义工。其实在竞争压力很大的今天，生活除了奔波、冲刺，仍然可以有逗留和诗意。

7、《生命这出戏》的笔记-第50页

每当整车整车的牛羊被解救下来，我们为它们念诵经咒，把它们安顿在更宽敞的车厢准备运回牧区，我们看见它们大颗滚落的眼泪和流血的伤口。这些卑微的众生所求的不过是活着，并没有威胁伤害到谁，即使在被运往屠宰场的途中，也不反抗攻击，只是哭。获救了，也还只是哭。

8、《生命这出戏》的笔记-第33页

33页第二段最后一句。所以没有理由不如临深渊如履薄冰。看得我很紧张。而我觉得，一本这样的主题的书不应该给人这样的情绪。

9、《生命这出戏》的笔记-生命的依怙

信心分为三种：清净信、欲乐信、胜解信。
迷时师度，悟了自度。

10、《生命这出戏》的笔记-同生极乐国

诸佛本本都是一样的，只是因往昔的愿力和有情的福德不同而显现不同的形象。

11、《生命这出戏》的笔记-第15页

看过希阿荣博上师所著的《次第花开》、《喜乐的曼达拉》后，我成了一名虔诚的学佛者。这几年间，是上师对佛法精妙而又平实的开示持续引导着我。上师的笑容永远是那么真切慈悲，眼睛永远是

《生命这出戏》

那么澄澈有神。2013年上师又一部巨著《生命这出戏》出版，非常开心。整本书字里行间流露的柔和温暖常常令我感动。上师说：“我们是一群搭载时间之车的乘客，疾驶在生命的单行线上。无法减速，不能回头”。“生命没有假设，当下即是全部”。“生命这出戏，没有重来一次的机会，因而要珍惜与他人、与其他生命之间的种种缘起”。我们现代人看来，快乐，是最值得追求的，然而，我们又常失望地发现，这种种抓取终究是一场徒劳，于是上师在书中又告诉我们：“一颗受过训练的心，才更容易感受到安乐”。这部提炼生命价值的伟大著作，有上师对我们修持步骤的详细解说、实修指导，其背后精义的解读，慈悲地松动着我们因僵硬而受苦的心，让这颗心变得柔软清明。祝愿这本散发着上师慈悲的书，能让更多有缘人获得内心的喜乐！

12、《生命这出戏》的笔记-第31页

空性是事物的根本性质，事物是空性的表达。

堪布一句话就把佛教里最甚深的世俗、胜义二谛的关系说了出来，浅显易懂，又回味无穷。这一句也是深入理解空性的窍诀，还避免了堕入单空的见解。

13、《生命这出戏》的笔记-第1页

同样的因缘无法重现。

14、《生命这出戏》的笔记-第42页

" 很多时候，麻烦，担忧，焦虑的产生，是因为我们的心太小，只装得下自己。哪怕只是一个小问题，在闭塞、狭隘的心胸和眼界的加持下，也会变成无法承受的大困境。 "

《生命这出戏》

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.tushu000.com