

# 次第花开



[次第花开 下载链接1](#)

著者:希阿荣博堪布

出版者:海南出版社

出版时间:2017-1

装帧:平装

isbn:9787544334792

- ★《次第花开》2017修订版新增上师亲笔再版序言，可作为读者最亲切的导读。
- ★希阿荣博堪布写给现代读者的人生指南，也是现代人安顿心灵的智慧之书。
- ★希阿荣博堪布是当今颇具影响力的心灵导师，曾改变十几万人的生命轨迹。
- ★透过藏人精神保持愉悦的秘密，得到快乐生活的启发，用内在的智慧面对生命的起伏。
- ★陈坤、张嘉译、任鲁豫、李修平、樊登、马未都、何东、程然盛情推荐。

《次第花开》是希阿荣博堪布所写的心灵随笔集，以现代人的思维和表达方式，将心灵世界应有的美好境界娓娓道来。

本书就像是一个忠实的朋友，在迷茫脆弱的时候，给我们以鼓励和启发，让我们生起对三宝和佛法的信心以及求解脱的决心。

书中处处散发着慈悲与智慧的光芒，堪布睿智柔和的文字，朴实生动的开示，帮助我们坦然地面对心的本性，并从各种困惑中解脱出来，获得重塑心灵世界的力量。

《次第花开》把理论上的学习用到生活中修行，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、有步骤地在生活中实修，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 演员

《次第开花》是一本难得的好书，它能观照到每一个渴求安乐平和的人，正所谓——大道至简，花开见佛。

——张嘉译 演员

分享读书、心灵之旅：《次第花开》——希阿荣博堪布的感悟。翻开本书，都能看见他的心愿：次第花开，花开见佛。读得越久就越感动，并且经常让人通悟豁然开之感。他的睿智、柔和、平实的文字和开示，带领我们揭开生命的迷雾，给予我们莫大的启迪。

——任鲁豫 央视主持人

《次第花开》——书名很吸引我，书的内容是他（希阿荣博堪布）多年来的心灵随笔，虽是专说佛法，但却是用通俗易懂的文笔和现代人的思维以及表达方式，娓娓道来心灵世界应有的美好境界。……书中很多文字平复了我焦虑的心情，有关疾病、无常、自律、慈悲、因果、信心……散发着慈悲和智慧的文字，会让你找到心灵世界的力量，它不是简单的心灵鸡汤，但当你有生命的困惑时，这本书一定会是一朵温暖的小花开放在你的心里。

——李修平 原央视主持人

在《次第花开》中，我第一次知道了什么是真正的自由。以前总以为为所欲为就是自由，但往往这种所谓自由会给我们带来更多的烦恼和惩罚，因为我们成了情绪的奴隶。堪布告诉我们，自由是能够摆脱社会的惯性！这句话让我有被闪电击中的感觉。时常提醒自己！

这本书的阅读方法是随便翻开一页，读下去就好，都有心灵的收获。

——樊登 原央视主持人、樊登读书会发起人

《次第花开》这本书文字简明，切中要害。让人在闻思方面有豁然开朗的感受。……在我认真研读的这一刻，堪布的教言愈发显得应时应季，有对症下药之功效。

——程然 编剧、纪录片导演

希阿荣博师父写的书《次第花开》，这是他感怀昔人旧事，记录个人修行的记录。我打开这书，看见希阿荣博师父的心愿：次第花开，花开见佛。

——马未都 收藏家、古董鉴赏家、央视《百家讲坛》主讲人

读《次第》，让我对其中的种种关于佛教的说法，多有感触并深受启发。……如果有人真想接近佛教或者佛法，那么这一本《次第花开》，却也可以算得上是一本不错的入门之书。

## 作者介绍:

希阿荣博堪布 当今颇具影响力的心灵导师，曾影响十几万人的生命轨迹。

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院、养老院和医院，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。

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

目录:再版前言 // 003

前言 // 011

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。

第一章 珍宝人生 // 003

第二章 安乐 // 037

第三章 从玉树说起 // 045

附言：玉树的简短开示 // 072

第二部 佛门

我们寻遍整个世界，发现佛法可以让我们的心得到安乐。

第一章 入佛门 // 077

第二章 如何做功课 // 089

第三章 关于前行的简短开示 // 099

第四章 开悟 // 122

第五章 善护口业 // 127

第三部 走出修行的误区

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。

第一章 皈依 // 135

第二章 出离心 // 149

第三章 菩提心 // 165

第四章 上师和弟子 // 183

第四部 冬日札记

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。

第一章 信心 // 219

第二章 无尽藏 // 225

第三章 母亲 // 231

第四章 人人是我师 // 236

第五部 生命的依怙

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。

第一章 回忆上师 // 245

第二章 嘱托 // 253

第三章 放生问答 // 269

后记 // 285

• • • • • ([收起](#))

[次第花开\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

佛学

心灵修行

希阿荣博堪布

哲学

藏传佛教

宗教

灵修

佛教

## 评论

关于痛苦和负面情绪的开示，真是让我获益良多。

-----  
很值得一读的书。看完后对“我执”和“无常”包括生命，都有更进一步的认识

-----  
前两章说教味略浓，后两章随笔大多写跟上师间的感情，文笔一般。我应该不是这本书的目标读者。与《正见》《西藏生死书》就讲清佛教思想上还是有距离。

-----  
不知道首先这本书出版的情况如何，十分同意净空老和尚的观点，如果是佛法还拿去卖，有点非弘扬佛法的感觉。anyway，不少内容很make sense，只是对形式，对皈依，对所谓上师的极端崇拜，对只能皈依他们教的观点不能认同。既然一切都是心的学问，观看自己的内心，形式这些外在又有什么在乎，跟禅宗的观点相比，后者更make sense的多。其他的三个就更显得狭隘了。看来不同分支跟当地本身的文化以及发展水平还真是正相关。

-----  
成为人已经非常不易。放下执着，接受无常。仔细观察自己的每一寸皱纹，每一个念头  
~  
从外部寻求快乐就像喝盐水解渴一样。不要寄托在瞬息万变的外部世界，这样快乐好少  
//无常不是过渡期，是整个人生

-----  
很有缘份的一本书，里面的方法也很受用，感恩。

-----  
201606，听了几章，听不下去了，只是把讲话开始写出来缺乏理论化，比较散，里边的一些说法也不大容易认同。

-----  
对于无常有了一些新的理解，还有书中提到的生气焦躁时回头想想，为什么生气，会去到哪里，一切都会过去，很有感触

-----  
20160325近期阅读的书籍中唯此书最佳。希阿荣博堪布的文笔澄明透彻，明心见性，充满慈悲。

-----

不快乐的时候就翻开看看，心也能平静下来。

-----  
看过一百本书不如参透一本书，从第一遍的囫圇吞枣，到把每一个道理都吸收为自身的营养，花费多少时间都是值得的，所以我决定重新读这本书，并且推荐给所有人，未解脱的，痛苦的人。

-----  
这是一位可以将生命托付给他的上师。

-----  
花，终于开始次第开放。

-----  
看过大圆满的教法之后再看这本书，启发更大。字字珠玑！

-----  
#书单#125#2018~56  
寂天菩萨说：“问题若有办法解决，就不必担心；若没有办法解决，担心也没有用。”  
造成痛苦的不是无常，而是对无常的恐惧 放松是修行的第一课，别把生活抓得太紧  
出离 对自己感恩，对他人随喜

-----  
思想内涵超过了文字表达 作者毕竟是个藏人

-----  
这本书的语言比较容易理解，对于“无常”也写得很透彻。

-----  
观点不错,前面部分挺好的，后面的内容还在思考，有的观点任然处于怀疑中。看了这本书更加了解藏传佛教，也更加肯定我目前绝对不是佛教徒。

-----  
也许是一本需要一读再读的书了。觉得实在而有下手处，基础的东西往往不容忽视，简单往往包含深意。

-----  
关于出离心的开示非常精妙。藏族人竟是那样虔诚而坚定地走在这条路上，他们大多把人生看得极简，多好。随喜赞叹。

-----  
[次第花开\\_下载链接1](#)

## 书评

我不是信佛之人，但不信宗教并不是说就没有信仰。我知道我自己是有信仰的，尽管信仰这东西要用语言描述出来怕是有些困难。也许可以说就是一个人从以往的生活经历中得出来的自己依循的事物的评判标准？话说回来，尽管并不信任何宗教，我挺愿意去吸收任何宗教信条中有价值的东西...

-----  
关于上师，他必须是一个开悟的人。这样的人不多，就算有，以众生混浊业障可能也难以辨别。还有一种上师，就是你可以将生命托付给他的上师。他总把众生的利益放在自己前面，他总不忘任何一个弟子，他怀着谦卑的心，低到尘埃中，倾听所有生灵的对话，从而他能够更加了解众生。...

-----

-----

-----

-----  
“有生就有灭，有聚就有散，这不过是事物平常的状态。坚强或者脆弱，接受或者抗拒，生活都会继续。在繁华中，在废墟中，生活都在继续。”  
在《次第花开》一书中，作者希阿荣博堪布用通俗易懂，甚至是略带诗意的语言来讲解佛法，令人印象深刻。《次第花开》解开了我的8个常识...

-----

-----  
获得这本书其实挺意外的，那次去见莫扎法王，然后有一位师兄就送给我们每人一本。很意外，真的很意外。拿回寝室，小心的保存着，不开心，不快乐的时候翻开看看，就会觉得，什么烦恼都没有了，人变的很轻松。里面写的虽然很直白，或许说这些东西每个人都懂，但是，细细读你会发...

-----  
一生看过很多哲学，但越看越往深处思维，越让人困惑。今在幸拜读《次第花开》，让我找到了心灵的出路。谢谢，谢谢、、、  
一生看过很多哲学，但越看越往深处思维，越让人困惑。今在幸拜读《次第花开》，让我找到了心灵的出路。谢谢，谢谢、、、 一生看过很多哲学...

-----  
每次阅读后，都会暗自叹息，还好生活中有这些开放的花儿、智慧的心灵。《次第花开》，淡定而舒缓，给我的内心传递了温暖和力量，帮我渐渐远离冷漠与刻薄，喜欢它，一本很好的书!没有什么说教的味道，平实舒服。希望我的朋友也能受益，买了送他们!

-----  
最近看到了一本书，殷红的封面中下部有一朵白线勾勒出的莲花，基本就是白莲花的样子。莲花的左边竖写的书名《次第花开》，再左边是更小一点的字：“藏人心情保持愉悦的秘密”  
我表示对这样的封面很好奇，不仅如此，这本书的归类是哲学。最近对哲学很迷，立马决定看了。然后， ...

-----  
喜欢读好的文学作品，是因为在那中间，你经常可以窥见一个人幽密的内心，看个体生命如何被命运裹挟，看轮回中的生命如何不得自在。仿佛台湾导演赖声川讲过一句话，大意是好的文学作品能够让你看到阻挡生命前的那堵墙，但却无法把这堵墙推倒。正是在那时，第一次读到了《次第花...

-----  
虽然不是信佛之人，但对佛学正产生着越来越浓厚的兴趣。这是一本难得的用通俗易懂的语言介绍佛学、解读佛家眼中人生的好书，让我受益匪浅，很多想法也和我之前懵懵懂懂的感受不谋而合。  
书中提到无常是人生的自然状态，无我和出离心才是最好的面对方式。让我觉得似乎是有有一种悲...

-----  
放松下来，让心与外界连接，不刻意追求任何人状态或结果，这实在是最重要的修行。从抓取转向舍弃，仿佛是个重要的选择，而实际上，我们别无选择。不管愿意不愿意，

我们一生都在失去：青春、欢笑、泪水、成功、失败、爱、恨及整个世界，都会离我们而去，布施的关键...

-----  
早上读完了这本书，脑海里就冒出了现在网络流行的一句话“做个人吧，劝你善良”。书的前面讲无常因果，比较符合时下疫情现状。谈到“我执”，花的笔墨不少，但看完我自己都被绕晕了，还是去重温下梁文道的《我执》，以加深理解。后面引出的修行、上师、精进、出离心、菩提心、...

-----  
1.通过改变心境改变现时。  
我作为一名无神论者，小时候经过没有路灯的无人居住的老宅的时候，非常害怕，成长的过程中也会听到关于各方面一些奇异的事情，我不排除会有一些神秘的力量存在，至今还未被人类科学的认识。我觉得我是一名无神论者，虽然当我在祭拜我爷爷奶奶的时候...

-----  
有生就有滅，有聚就有散，這不過是事物平常的狀態。堅強或是脆弱，接受或者抗拒，生活都會繼續。在繁華中，在廢墟中，生活都在繼續。  
当你放下成见、伪装和打算，不再牵挂、焦虑和希求，你的心才真正敞开。  
静坐的一个入门方法便是观察自己的呼吸。心静下来，就会体验到，每一...

-----  
第一次认真看完一本佛学书《次第花开》。“你经历过悲欢离合，这不是修行，只是经历；如果你在那悲欢离合间体认无常、缘起、因果，这是修行。”  
最初对佛学有所体会可能是十几年前无意间看到一个采访星云大师的片段，当时觉得充满智慧的人就是这样吧。这么多年过去现在想起印象...

-----  
第一次认真看完一本佛学书《次第花开》。“你经历过悲欢离合，这不是修行，只是经历；如果你在那悲欢离合间体认无常、缘起、因果，这是修行。”  
最初对佛学有所体会可能是十几年前无意间看到一个采访星云大师的片段，当时觉得充满智慧的人就是这样吧。这么多年过去现在想起印象...

-----  
[次第花开\\_下载链接1](#)