

<<苦才是人生>>

图书基本信息

书名：<<苦才是人生>>

13位ISBN编号：9787552700138

10位ISBN编号：7552700130

出版时间：2012-7

出版时间：甘肃人民美术出版社

作者：索达吉堪布

页数：272

字数：200000

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>

<<苦才是人生>>

前言

认识人生之苦，才能找到幸福 倘若将人的一生分成十份，不称心之时会占几份呢？

古人说，占八九份。

如曾国藩言：“人生不如意，十有八九。”

” 佛陀也常常提醒我们：人生皆苦。

且不论生、老、病、死都是苦，单单在日常生活中，就难免爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦。

或许有人不以为然：“明明人生还有很多乐趣可言，又何必夸大痛苦，紧盯着痛苦不放？”

” 其实，佛教中之所以说“苦”，并不是不承认生活中的一些快乐。

但这些快乐往往稍纵即逝，只是偶尔的“点缀”，却不是人生的“底色”。

在我们的人生中，唯一不变的，就是什么都在变。

位高权重的，会一落千丈；生死相许的，会势同水火；合家欢聚的，会曲终人散；寿比南山的，会撒手人寰。

所以，一切的美好都难逃变化，变化就会带来痛苦，这才是“人生皆苦”的真谛。

懂得人生皆苦，实际上，对每个人来讲至关重要。

假如你一直看不清这个世界的真相，认为它应该充满快乐，一味地蒙蔽自己，以“苦”为“乐”，那永远也离不开痛苦。

而只有认识痛苦、正视痛苦，才是迈向快乐的第一步。

当年，释迦牟尼佛也正是看到了老、病、死之苦，才开始思考怎么样根除痛苦，并为此尝尽各种方法，最终找到了通往解脱的光明之路。

所以，不要逃避痛苦，不要惧怕痛苦，没有大自然的风霜雨雪，就不会有万物的春华秋实。

有些人只喜欢追求一帆风顺，却不愿面对任何苦难，这样的期望不太现实。

人生在世，风风雨雨总是难免，磕磕绊绊也是寻常。

所以，人活着就是一场修行，不论世事多么复杂、生活多么难忍，都要学会为自己开个“药方”。

如今，世人多为各种痛苦所逼，究其根本，主要是源于对利他的漠视，对无常的无知，对死亡的毫无准备。

多数人认为，利他让自己无利可图，却不知利他恰恰是最大的利己；他们以为，了知无常会让自己丧失追求的动力，却不知它只会让自己的人生更显灿烂；他们整日惦记着，要为自己买医疗保险、养老保险，却偏偏忽略了为来世的快乐买一份保险。

这本《苦才是人生》，也许会让你重新思考一下自己的人生。

我虽不敢奢望它能成为包治心灵百病的妙药，但希望在这个纷繁的时代中，能为你炙热难耐的心送去一丝清凉！

索达吉 藏历水龙年四月初八 释迦牟尼佛诞生之吉祥日 2012年5月29日

<<苦才是人生>>

内容概要

人生本来就是活也苦，死也苦，有钱没钱都痛苦，但很多人就不明白这一点，遇到一点违缘就怨天尤人：“老天太不公平了！为什么我这么倒霉，所有的不幸全落到了我的头上？”却不知轮回的本性即是如此。

这是一本帮我们解脱生老病死之苦的珍宝之书，里面讲了很多藏传佛教中解决各种痛苦的不同方法，只要我们持之以恒地经常串习，所有困难都会迎刃而解，消除痛苦轻而易举。无论是事业、家庭、爱情，全都变得一帆风顺。把它请回家，就好像与佛陀朝夕相处，一呼一吸都得到了加持，不仅今生拥有不可思议的好运，而且后世也会得到一份幸福的保险。

<<苦才是人生>>

作者简介

索达吉堪布，生于1962年。
依止法王如意宝晋美彭措为根本上师，驻锡于喇荣五明佛学院主管汉僧，因感汉地佛子因语言障碍无缘接触藏传佛教，故将大量藏文经论译成汉语，并以窍诀方式传讲。
二十多年日不缺讲，夜不乏译。

1990至1999年，曾前往欧美及东南亚等多国弘法。
近年来，应邀前往清华、北大、人大、复旦、浙大、港大等高校，与众多知识分子进行交流，深入浅出地展示佛教奥秘，令莘莘学子受益匪浅。

<<苦才是人生>>

书籍目录

自序：认识人生之苦，才能找到幸福

第一章人怎么活才能不痛苦

“苦难，到底是财富还是屈辱？

当你战胜了苦难，它就是你的财富；当苦难战胜了你的，它就是你的屈辱。”

1. 伟大和渺小只有一念之隔
2. 追求错了，当然痛苦
3. 乐观、悲观，一念之间
4. 苦乐皆由心造
5. 别人的肩膀靠不住
6. “人家帮我，永志不忘；我帮人家，莫记心上”
7. 不能战胜苦难，它就是你的屈辱
8. “若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀”
9. 安忍的智慧
10. 做人别学“一根筋”
11. 易嗔之人，就连亲人都厌恶他
12. 欲除痛苦，多念观音心咒
13. 消除痛苦的六大法
14. 藏地幸福密码

离苦得乐的幸福咒语

第二章佛是这样为人处事的

不责备别人的小错，不揭发别人的隐私，不惦念以前的嫌隙，这三者不仅可以培养德行，还能让自己远离祸害。

1. 有一种感动叫守口如瓶
2. 不求以心换心，但求将心比心
3. 对朋友要知恩、念恩、报恩
4. 见别人短处，请勿轻易揭露
5. 为别人着想，是最大的利己
6. 千万不要忘记给你戴高帽子的人
7. 学会敷衍不讲理的人
8. 不远离小人，你就可能变成小人
9. 说人过失，本身就是一种过失
10. 对朋友要看在眼里，放在心里
11. 感谢揭露你过失的人
12. 不经逆境，怎能见真情
13. 宁与君子结怨，不与小人为友
14. 老友不可轻抛，新友不能全信
15. “愚者学问常宣扬，穷人财富喜炫耀”
16. 自负的人一定会自取其辱
17. 不知道就说不知道
18. 不怕你犯错，就怕你掩饰
19. 给内心好好整一下容

第三章得之我幸，不得我命

被众人恭敬、名利双收时，没必要心生傲慢，因为这个会过去的；穷困潦倒、山穷水尽时，也不必痛

<<苦才是人生>>

苦绝望，因为这个也会过去的。

1. 永远快乐的保险你买了么
2. 什么都想要，会累死你
3. 感谢无常，让我们少受折磨
4. 三种活法最快乐
5. 越执著，失去越快
6. 万事从调心开始
7. 一切都会过去
8. 幸福是怎样炼成的
9. 莲藕是佛陀加持过的食物

第四章感恩逆境

我们来到人间，每个人都有天神保护。

中阴法门等密法中讲过：“人的身上有许多与生俱来的神，如肩神、护神、白护神、黑护神……”

1. “我只希望我的事情失败”
2. 学会借力，甩掉逆境
3. 今日苦乃昨日种
4. 忍是世上最难的修行
5. “忍”要经得起考验
6. 八风吹不动
7. 相信报应，方能苦从甘来
8. 人有善念，天必佑之
9. 智慧驶得万年船
10. 不要紧，一切随缘

第五章在说话中修禅

一个人所说的语言、身体的行为，实际上都是心灵的外现。有什么样的心灵，就会有什么样的语言和行为。

1. 恶语伤人，会遭恶报
2. 一谎折尽平生福
3. 为什么你会弄巧成拙
4. 说话算数
5. 请别嘲笑有生理缺陷的人
6. “说法第一”
7. 多说话有好处吗
8. 闭嘴
9. 哪些“闲事”必须管
10. “若说悦耳语，成善无罪业”

第六章父母就是菩萨

我们孝养父母的时间，每天都在递减，如果不能及时尽孝，以后定会终身遗憾。

1. 母心如水，子心如石
 2. 尽孝等不得
 3. 孝顺并非只是给钱
 4. 要把父母的话当菩萨语
 5. 对父母永远要软言柔语
- ### 第七章生老病死都有福

<<苦才是人生>>

假如从20岁就开始修行，到了80岁时，可能会直接进入来世的快乐生活。

1. 生死事大，早做准备
2. 学佛的老人不痴呆
3. 生老病死不过才一个轮回
4. 不要临“死”抱佛脚

第八章为什么我们的日子过得那么难

幸福的根本，并不在于你拥有了多少金钱，而在于你减轻了多少欲望。

1. 世人最大的毛病，就是没有无常观
2. 人80%的痛苦都与金钱息息相关
3. 修心是一门技术
4. 一切苦乐都是心在作怪
5. 难得知足
6. 财富宛若秋云飘
7. 钱越多，欲望应该越少
8. 越攀比，越吃亏
9. 耍小聪明的下场都不好
10. 把嫉妒心化为随喜心
11. 比富不如比德
12. 失败是如何炼成的
13. 浪费时间等于谋财害命
14. 学佛后我们能开什么神通
15. 有利他之心的人福报才大
16. 不图回报，反而有大回报
17. 布施，只会让你越来越富
18. 慈善不是钱，是心

附录大欢喜——索达吉堪布开示录

后记与智慧、慈悲同在

<<苦才是人生>>

章节摘录

<<苦才是人生>>

后记

与智慧、慈悲、幸福同在 看完这本书，不知道你有什么收获没有？

我在藏地潜心研究、精进修持佛法近30年了，越深入了解佛法，越惊叹佛法的博大精深、包罗万象

。每次随手翻开佛经论典，都会有令人惊喜的收获。

佛陀抉择万法皆空的智慧、博爱一切众生的慈悲，无时无刻不让我深深感动。

因此，我很想将它们与大家分享，于是也就有了这本书的由来。

当然，这本书的内容，不过是佛教典籍的沧海一粟。

我只是从浩瀚无际的佛法大海中，撷取出几朵浪花略表心意，望你能品味到它的甘美。

假如你依此而生起了智慧、善良、清净的心，那在今后人生的潮起潮落中，就能把握住命运的风帆，定可“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”！

索达吉 2012年5月30日

<<苦才是人生>>

媒体关注与评论

痛苦若根本不存在，幸福也未必存在，这是世间之对境；我们唯一要做的、就是明白而接受！当然，如果不明白去接受，会更痛苦，更排斥。

人们要真、悟其中，那就需深究佛法、明之、行之，方能出离痛苦而不染，乐活于人世中。

——迦黎生命如果是一所房子，那么痛苦和快乐一样，都是与我们同居一室的房客，所以不但要接受与认识痛苦，还要学习与她真正的相处，即便她不会在这个生命房屋中退出。

——王茁豪我已年愈七十，学习堪布传讲的法，不仅精神面貌改观了许多，身体健康也有了大的发展。

每天身轻气爽，感谢堪布，我非常喜欢他讲课，如果我不死，我一定要天天听他上课，还想亲眼见见他。

——老有所依

<<苦才是人生>>

编辑推荐

《苦才是人生:索达吉堪布教你守住》编辑推荐：全球畅销书《西藏生死书》的作者，索甲仁波切，鼎力推荐的作品。

著名演员，《甄环传》女主角孙丽，倾情推荐的作品。

享誉海内外的藏地当代最伟大的上师，最受欢迎、最有影响力的佛教上师，新浪微博粉丝80多万，首部于中国内地出版的著作！

一部读后就能得到菩萨保佑的当代藏地幸福学心经。

“现代玄奘”，法王如意宝晋美彭措最好的弟子为你开示。

<<苦才是人生>>

名人推荐

在通俗易懂的道理中却隐藏着解脱的大道，福报小的人不会看到此书的。

能有幸得此书者，此人必有大福报！

若能照书中的方法去做，调整自己的生活，必得身心轻安，烦恼日减，善根增长。

——zebrahead这本书太好了！

我妈60岁了，原本不信佛，但看到这本书后，竟然喜欢得不行，戴着老花镜看了三天就看完了，说早几年看到这本书就好了，至少知道怎么说话、怎么做事、怎么面对痛苦！

——喇嘛钦有诸学人，说应乐观人生，并去质疑与批评大德为什么会写苦才是人生？朋友可知，佛法的目标就是让众生离苦得乐，故佛陀首先讲的即苦谛；众生想离苦得乐，必须把“苦”的真面目认清，而众生带着“苦”满世界跑，以求离苦，可能吗？

只有认知苦，才能生起真正的乐观心，感恩心。

善思念之！

南无阿弥陀佛！

——佛教人生平台这十几年都有读过很多心理学的书和励志的书，现在发现没有比佛法更殊胜的了，阐述问题的根本以及解决问题的根本所在，不像有些书，读起来觉得很有道理，但就是在生活中无法应用。

——农***园上师，您总知道我们的弱点在哪里，最需要的是什么，愿您诸事吉祥！

——时差S

<<苦才是人生>>

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>