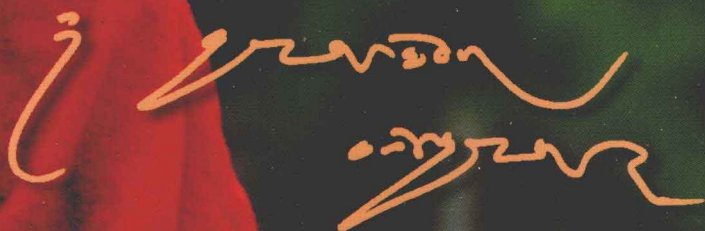


苦才是人生 | 2 践行版

做 才是得到

索达吉堪布 给你点滴加持

喇荣五明佛学院上师
当今最有影响力的上师之一



索达吉堪布 著

人生皆苦，唯有敬畏因果，感恩无常，
方能勇猛精进，心想事成，离苦得乐。

甘肃人民美术出版社

ZITC
紫图

图书在版编目 (CIP) 数据

苦才是人生. 2 / 索达吉堪布著. -- 兰州 : 甘肃人民美术出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5527-0049-7

I. ①苦… II. ①索… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 240163 号

苦才是人生 2 做才是得到

索达吉堪布著

责任编辑 / 朱 珠

特约编辑 / 妙音海 马 松 李媛媛

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道 568 号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224 (编辑部)
0931-8773269 (发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuart.com>

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 200 千

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5527-0049-7

定 价: 38.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

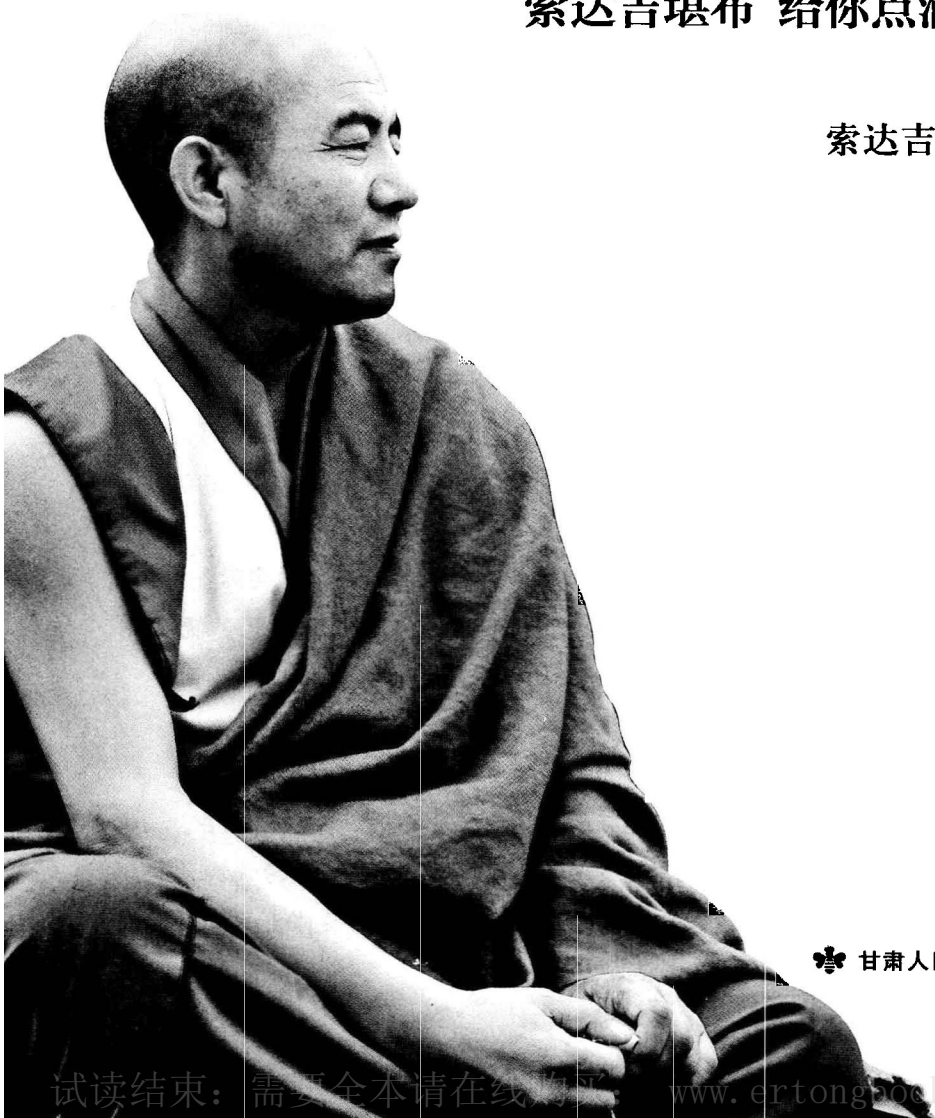
命运是苦是乐，
掌握在你自己手里，
做，才能改变自己的命运！

苦才是人生|2 践行版

做 才是得到

索达吉堪布 给你点滴加持

索达吉堪布/著



甘肃人民美术出版社

试读结束：需要全本请在线购买 www.ertongbook.com

作者序

愿大家以此得到点滴的利益

今年因为偶然的机会有幸，写了一本《苦才是人生》，得到不少人的认可和支持，说看后多了一分坦然面对痛苦的力量，对生活、对工作、对人生挺有帮助，这让我非常欣慰！

不过，也有人问我：“这些道理虽好，我也都懂，但平常遇事还是用不上，该怎么办呢？”其实，这就是知道与做到之间的差距。

在唐朝，白居易曾去拜访鸟窠道林禅师，问：“什么是佛法大意？”禅师说：“诸恶莫作，诸善奉行。”

白居易听了十分失望：大名鼎鼎的鸟窠禅师，竟然会如此平常，毫无玄妙高超之处。于是不悦地说：“这个道理，三岁小孩也知道。”

禅师答言：“三岁小孩虽晓得，八十老翁行不得。”

的确，道理再高妙，如果只停留在字面上，认为自己已经懂了，却从来没有在现实中用过一次。那么，道理就是道理，你就是你，你与道理之间的距离可以跑一匹马。

现在许多人常抱怨生活太苦，想从佛法中寻求解脱之道。实际上，就算有人告诉你最好的方法，可你从来不去做的话，到头来也于事无补。就像医生给你治病，你若拿着药方却不吃药，这药再可以起死回生，你的病也好不了。

陆游也说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”从书本上得来的，始终很表面，要想知道它对自己究竟有没有用，只有亲自做一做才会明白。

所以，这本书的名字叫《做才是得到》。里面的很多殊胜窍诀，只有当你真正去做了、尝试了，依靠佛法无形的加持，你的身体上、心灵上，才会或多或少得到不同的利益。

不过，饭要一口一口吃，不可能一口就吃成胖子；路要一步一步走，不可能一步就跨过千里。同样，调心也要一点一点来，不可能修了几天就想超凡入圣。只要你今天比昨天有一点进步，这就值得欢喜了。如此日积月累，滴水才可以穿石。

当然，书中的有些内容，也许超出了有些人的认知范畴，一下子似乎很难接受。但不要因为跟自己的教育相反，就一概排斥、否认，“我觉得这在忽悠人”、“我觉得这不可能”……

要知道，我们的分别念并不可靠，佛陀也曾说：“慎勿信汝意，汝意不可信。”尤其对于比较陌生的领域，最好是以理性智慧来抉择、观察，而不能单凭“我觉得”来下定论。毕竟，我们已被自己的分别念欺骗很多次了。

如今在西方，越来越多的学者，开始接受并认同佛教的理念，并将之应用于临床治疗、临终关怀等方面，取得了令人惊讶的成果。以前对佛教抱有成见的人，也不得不以全新的视角，对深奥的佛教理论重新探讨。所以，佛教到底是迷信，还是智信？相信时间会慢慢给出一个清晰的答案。

其实，你信不信佛教，这个并不强求。然而，人生在世，你我都难免生老病死，而佛教中，正好有面对这一切的殊胜窍诀。假如你用了别的方法都于事无补，那么，试一试佛教又有何妨呢？

索达吉

于中秋月夜有感而发

2012年9月30日

目录

作者序：愿大家以此得到点滴的利益 / 4

第一章 做，就是得到

学佛，不仅对来世一定有帮助，今生也会令自己有一种快乐之感。即使你没有发财、事业上不成功，也不会像没学佛的人那样一蹶不振，而始终都会有一种满足感。

1. 学佛能为我带来什么好处 / 14
2. 多做利他的事就不苦 / 16
3. 想除苦，修“自他相换”就行 / 19
4. 有些病，请交给佛来医 / 21
5. 改变一种观念，就可能新生 / 23
6. 怕老是没用的 / 25
7. 有归宿感的人，晚年不会苦 / 27
8. 人老了，投靠阿弥陀佛可能最有意义 / 30
9. 念一声佛号，功德无法估量 / 32
10. 死是大苦，请佛来帮你解脱 / 35
11. 他若死时你救他，你若死时天救你 / 38
12. 爱护物命，从点滴做起 / 40
13. 孤独无援时，不妨试一试佛法 / 43

第二章 笑谈人间几多苦

我们的痛苦，实际上不是来自于外境本身，而是自己内心的执著。古罗马的哲学家爱比克泰德，也说过：“真正困扰我们的，并不是发生在我们身上的事，而是我们对这件事的想法。”

1. 苦才是人生 / 46
2. 快乐并不可靠 / 48
3. 祸不单行很正常 / 50
4. 有钱有地位，苦就会少吗 / 52
5. “人有财发疯，牛有草发疯” / 54
6. 不过分追求金钱，财富才可能不期而至 / 56
7. 你是那个总叫着“我要、我要”的人吗 / 58
8. 布施不是非钱不可 / 61
9. 天高不算高，心贪第一高 / 62
10. 获取财富，不要盲目跟风 / 64
11. “得便宜处失便宜，贪什么” / 66
12. 其实，你并不穷 / 68
13. 苦与乐的真谛 / 70

第三章 把无常变成人生的正能量

佛教常说的“苦”，不是指痛苦，而是指一切都在变化，一切都存在不确定性。这是非常细微的，以至于人们常忽略它的存在，直到哪一天疼痛了、没钱了、失恋了，才开始叫苦连天，但这时候已经来不及了。

1. 无论自己身上发生什么，都不必觉得很倒霉 / 74
2. 懂得无常，才不为感情所伤 / 76
3. 珍惜感情，绝不贪执 / 78
4. 痴情不是奇迹 / 80
5. 感情执著，必来自于前世怨仇 / 82
6. 珍惜现在，比妄想未来更重要 / 84
7. 把一天的生活当一生来观修 / 86
8. 多修无常，得佛安慰 / 88
9. 如果想专修一法，无常最为重要 / 90
10. 警惕无常 / 92
11. 无常绝不会按常理出牌 / 95
12. 请为来世找寻方向 / 97

第四章 懂因果的人有福

你想得到什么，就要先把这个给别人。比如，想发财，就要先把钱财给别人，这是布施；想长寿，就要先把生命给别人，这是放生；想开智慧，就要先把智慧给别人，这是法施……总之，不管你对别人做了什么，这些最后都会回到你身上，这就是因果规律。

1. 嫉妒别人，只能害了自己 / 100
2. “名誉，是魔鬼对你的奉承” / 102
3. 骂人的果报相当可怕 / 104
4. 做人要厚道 / 106
5. “害心是地狱的使者” / 109
6. 不要随便发恶愿 / 112

7. 随喜恶人，恶报更大 / 114
8. 一念之差，福报顿消 / 116
9. 善心能带来最大的福报 / 119
10. 心善的话，做什么都会积功累德 / 122
11. 任何苦乐都不会无因无缘 / 124
12. 有就享受，没有就坦然接受 / 127

第五章 佛的加持不可思议

什么时候，当你倾力做一件事情不是为了赚钱，而是因为热爱它、喜欢它，并想用它来造福更多的人。那么，财富自然会滚滚而来，幸福更会与你如影随形。

1. 学佛后，有些感应非常奇妙 / 132
2. 一丝善念，胜过万千灵丹妙药 / 134
3. 若想孝敬老人，教他用转经轮 / 136
4. 转经轮可以让你心想事成 / 138
5. 供佛就有大福报 / 141
6. 右绕佛塔，功德无量 / 143
7. 转绕佛塔时要有想法 / 146
8. 有信心，狗牙也是佛牙 / 148
9. “我的妈妈叫绿度母” / 150
10. 当你的生活出现障碍时，祈祷莲师十分重要 / 153
11. 观修莲师，别的佛会不会生气 / 156
12. 想除去负罪感，就念金刚萨埵心咒 / 158
13. 积福是不是一种执著 / 161

第六章 孝顺父母的智慧

要知道，在这个世界上，从世俗角度而言，比父母更重要的事情是没有的。

1. 父母之恩，深似大海、高如须弥 / 166
2. 尊敬长辈，连动物也懂 / 168
3. 不要指使父母为自己做事 / 170
4. 不恭敬父母，佛也曾遭报应 / 173
5. 父母需要你时，你在哪里 / 175
6. 绝对不敢轻视老年人 / 177
7. 听老人言没错 / 179
8. 最大的孝顺是让父母不再怕死 / 183

第七章 佛是这样关怀临终者的

当今时代，人们对临终者的关怀远远不够。如果谁家生了个宝宝，全家人有一套娴熟的“育儿经”；可是家里有位老人濒临死亡，许多人只有哀伤、无助，想帮他却不知从何做起。

1. 再放不下就晚了 / 186
2. 念“阿弥陀佛”，老少咸宜 / 188
3. 极乐世界要经常想 / 190
4. 睡觉时要吉祥卧 / 192
5. “生前拥有再多的财产，都比不上死后的一句观音心咒” / 195
6. 亡者已逝，请别再给他添苦 / 198

- 7. 愿人人都掌握“刹那往生法” / 200
- 8. 别把“文武百尊”当泥菩萨 / 202
- 9. 临终一念至关重要 / 207
- 10. 人死后并非一了百了 / 209

第八章 看法决定活法

如今人心有点浮躁，好多人都喜欢向外索求，自以为所追求的一切，肯定是快乐的源泉。其实，你若静下来内观自心，有时候就会发现：你现在追求的东西，未必是真正需要的东西。

- 1. 关爱可怜人，比供养菩萨的功德大 / 214
- 2. 要想获得快乐，必须要有产生快乐的因 / 216
- 3. 永远牢记自轻他重 / 218
- 4. 纵有十分福气，也只享受三分 / 220
- 5. 忘恩负义，天人也会嫌弃 / 223
- 6. 挑剔别人前，请先挑剔自己 / 226
- 7. 挑拨离间，来世变成哑巴鬼 / 228
- 8. 谗言最容易让人轻信 / 230
- 9. 善于倾听就是智者 / 232
- 10. “货物要过秤，方知其轻重” / 234
- 11. 有信仰，就能活出奇迹 / 236

附录 愿人人都能成就所愿：索达吉堪布精彩开示录 / 238

后记 请用你的感悟帮助别人 / 270



第一章

做，就是得到

没人能一手把你拽到天堂，也没人能一脚把你踹到地狱，命运是苦是乐，掌握在你自己手里，所以，做才能改变自己的命运！





1. 学佛能为我带来什么好处

学佛，不仅对来世一定有帮助，今生也会令自己有一种快乐之感。即使你没有发财、事业上不成功，也不会像没学佛的人那样一蹶不振，而始终都会有一种满足感。

我经常想：学佛最大的优点是什么？

就是对生老病死有所准备，一旦出现疾病、死亡，不会觉得特别不幸，反而有勇气从容面对。

不学佛的人不是这样，一旦出现天灾人祸，或者遇到生老病死的痛苦，就会抱怨命运不公，自己实在太倒霉了。

对他们而言，平时几乎很少考虑：“我病了怎么办？死了怎么办？”即使偶尔考虑一下，也只是给自己买一份保险。其实这些并不保险，医疗保险不能保证你不生病，养老保险不能保证你不衰老，保险公司再怎么厉害，也解决不了你的生死大事。

一个人只有学了佛，面对这些才会轻而易举、游刃有余：快乐

时突然出现痛苦了，这没什么，苦乐本就是无常的；健康时突然出现疾病了，这也很正常，轮回的本性就是生老病死；亲朋好友忽然离去了，这就是聚散必散的规律。可见，佛教对于人生种种，有着不同于常人的认识。

曾经有一次，我遇到一个不信佛的知识分子，作了短暂的交流后，他说：“你们佛教还是可以啊，以另一种方式诠释了人生。”为什么这么说呢？皆因从生到死这一段历程，世间人按照寻常的方式理解，结果一直在痛苦中打转；而学佛的人会从另一个角度理解，结果走出了不同的人生。

有些人学佛后被人嘲笑，开始闷闷不乐。其实这没什么可烦恼的。古人曾说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”对于真正的大道，上等者听了，会脚踏实地去做；中等者听了，想起来就做，想不起就不做；下等者听了，不但不接受，反而大声嘲笑。学佛后，你会发现一种莫名的欢喜在心里冉冉升起，真的不可思议。所以，遭人讥笑时，没必要以此为耻，而应当引以为荣。