

1991

1991

◎改变人生的佛学课◎



苦才是人生 | 2 践行版

苦才是人生

索达吉堪布 教你守住

喇荣五明佛学院上师
当今最有影响力的上师之一

ཀུན་ལ་ཤེས་པའི་བླ་མ་
འཕགས་པའི་སྐུ་འཕེལ་བའི་མཆོག་ལས་
མཆོག་ལས་མཆོག་ལས་མཆོག་ལས་

索达吉堪布 著

北大、复旦、港大等著名高校极受欢迎的心灵讲师

《西藏生死书》作者 索甲仁波切 特别推荐

“索达吉堪布是一位有成就的学者、著名的上师，我由衷地推荐这本书。”

著名演员 孙俪 倾情推荐

“学习佛法，能更智慧地面对人生之苦！”

菩提心的修持与成就

本书简介：

本书精选了星云大师、圣严法师、南怀瑾等近当代比较受欢迎的12位佛学大师，结合现代人的心理诉求，从人生幸福、人生烦恼、立世智慧、生命抉择、人生得失等12个人们最关注的角度入手，将他们的佛心禅语精编成12堂佛学课，以最简洁浅白、优美凝练的文字表达甚深微妙的佛法禅机，以帮助读者顿悟烦扰本源，汲取心灵力量，化解人生悲苦烦恼。



一场对心垢念尘的教化洗礼
一次对今生后世的重新安顿

改变人生的佛学课

有佛法就有办法

12 位佛学大师加持你的人生

杨承清 / 编著



中国商业出版社

有佛法就一定有办法

生活中，我们经常可以看到腕带念珠、胸挂佛菩萨像的人，也总会看到很多人逢年过节到寺庙里烧香拜佛，甚至我们调侃那些平时不准备临时才慌忙应付的人是“临时抱佛脚”。不管这些人出于什么需求，是流于形式，还是虔诚皈依，他们在遇到不如意的事情时总惯于念佛、拜佛，为什么会形成这种习惯呢？因为在他们眼中，佛法能给他们带来庇佑、好运、勇气和力量，能帮他们顺利度过难关。

星云大师曾经说过：“我的一生并不平顺，但是在‘佛法’的愿力驱使下，我甘于接受磨炼挑战，所以就有‘办法’面对现实，无畏横逆，一步一步地完成理想。”在星云大师的眼中，诵经念佛是佛法，清净中道是佛法，无常无我是佛法，喜舍布施是佛法，忍耐谦让是佛法，尊敬包容是佛法……乃至惭愧感恩、因果果报等都是佛法。这些佛法同时也是解决问题的态度与办法，人们遇到再棘手的问题，就都能通过佛法去解决。

佛法是两千多年来人们不断精研思考的结晶，它往往能用寥寥数语点拨人生，让人顿悟明了，使人受益匪浅。于此，本书挑选了星云大师、圣严法师、南怀瑾等近现代比较受欢迎的12位佛学大师，结合现代人的心理诉求，从人生幸福、人生烦恼、立世智慧、生命抉择、人生得失等12个人们最关注的角度入手，将他

们的佛心禅语精编成 12 堂佛学课，试图以最简洁浅白、优美凝练的文字表达甚深微妙的佛法禅机，以帮助读者顿悟烦恼本源，汲取心灵力量，化解人生悲苦烦恼。

在这 12 堂佛学课上，我们能听到来自佛门净土的般若智慧，找到困扰我们身心的问题根源及解决办法。

星云大师建议我们顺应天性、知足常乐、放旷达观，做到这些，我们便能将人生悲苦隔在外，获得人生幸福。

宣化上人建议我们不争、不贪、不求、不自私、不自利、不妄语，领悟这六大断欲法宝，我们就可以铲除人生烦躁的根源，真正做到寡欲知足。

.....

12 位佛学大师，12 课禅修精华，不同的佛学感悟，不同的人生指导。在本书中，每一位大师、每一堂课都是独立成篇的，读者可以根据自己的需要选择自己感兴趣的部分开始阅读。每个课时前面都附有相关大师的生平简介，方便读者对他们进行了解；每个节点下都有对应大师的佛心禅语，是对他们般若智慧的摘录与提炼。佛法在教人破执去妄的同时，也教会了我们如何在困苦中进行自我救赎，如何对今生后世做出重新处置。

在这本书中，既有大师做人的心态、处事的智慧，又有他们立世的箴言、情感的安顿，更有他们对事业金钱的主张和人生得失的看法。

这是一本轻松快乐的佛学励志读物，既能帮助你解决人生烦恼，又能作为一本简单易懂的佛学启蒙书。希望读者在阅读这本书的过程中，轻松找到解决人生问题的方法。

编者谨识

2011 年 6 月



目 录

编者序 有佛法就一定有办法 / 4

第一课 星云大师谈人生幸福

——将人生悲苦隔在外

大师简介 / 14

不要快，放慢你就能快乐 / 15

有知足心，才有喜悦心 / 18

人生苦乐一念间 / 20

感受生活中的平淡之美 / 23

简单生活，就是人生的快乐 / 25

摆脱外界的奴役，才能怡然自得 / 27

学会自在生活 / 30

健康是快乐生活的根基 / 33

第二课 宣化上人谈心念欲望

——铲除人生烦躁的根源

大师简介 / 38

养拙是幸，无妄是福 / 39

没有贪念，才不会招魔 / 41

除却心灵尘埃，不让贪欲误了人生 / 45

看淡钱财，就会远离陷阱 / 47

多持色戒，必得福报 / 50

克制口欲，素食养心又养身 / 54

克制诱惑，回归本我 / 57

第三课 圣严法师谈人生烦恼

——计较是痛苦的开始

大师简介 / 62

烦恼都是自找的 / 63

“退让心”比“了生脱死”更有意义 / 66

宽忍会带来无量功德 / 69

选择宽恕，就选择了宽心 / 72

学会忘记是一种人生境界 / 75

一念嗔心起，八万障门开 / 78

饶人福自来 / 80

争强好胜，伤得最狠 / 83

第四课 弘一法师谈人生困境

——直面际遇才会有好运

大师简介 / 88

吃苦未尝不是一件好事 / 89

磨难激发人生的潜能 / 92



顺境容易淘汰人，逆境才是真受益 / 94

荫庇自己的只有自己 / 97

心志坚定，不为外物所移 / 99

坚持不懈才能达到最高境界 / 101

面对诤难，不必急于辩解 / 103

不如意常八九，随遇而安 / 106

第五课 虚云法师谈人生定位

——找到认识自己的途径

大师简介 / 110

撕掉覆盖在真我之上的虚伪面具 / 111

不可一世的优越感是一种无礼和无智 / 113

不要过分贬低了自己 / 116

尊重本性，敢露真性情 / 119

人不能没有自知之明 / 123

众生平等，差异都是人所定 / 126

第六课 南怀瑾谈立世智慧

——做众生喜欢的人

大师简介 / 130

检点不足，才会得人喜欢 / 131

做人要有几分菩萨心肠 / 134

生气的时候不要做决定 / 136

- 做人处事最忌“慢” / 139
- 先学做人，再学做佛 / 143
- 不断反省，不断修正 / 146
- 不要轻视任何一个人 / 149
- 自发自醒，才能获得别人的帮助 / 154

第七课 仓央嘉措谈世间情缘

——让我们学会珍惜缘分

- 大师简介 / 158
- 爱恨皆源于情 / 159
- 懂得一切随缘 / 163
- 不要错过了才知道后悔 / 166
- 爱没有空间，爱才会枯萎 / 170
- 爱情，平平淡淡才是真 / 174
- 不要期待完美的爱情 / 178

第八课 一行禅师谈爱的真相

——给自己开一剂幸福配方

- 大师简介 / 182
- 明白真爱是什么，你才可以爱 / 183
- 爱，就是按对方所需要的付出 / 186
- 爱，要学会分担 / 189
- 爱，要给所爱的人带来喜悦 / 191



爱，需要理解 / 193

内心，人生幸福的归处 / 196

第九课 证严法师谈人间亲情

——孝敬父母就是善待自己

大师简介 / 202

多怀慈悲心，一切皆美好 / 203

孝，不是简单的供养 / 205

有孝无类，才是大孝 / 209

行孝悌者得人心 / 212

亲恩深似海，一生报不完 / 215

遵循师徒之道 / 219

第十课 海涛法师谈职场事业

——财富是自己挣来的

大师简介 / 224

清楚自己的职业观 / 225

君子爱财，取之有道 / 228

积聚金钱不是最重要的 / 230

懒惰是贫穷的根源 / 232

不要让钱因你而有罪 / 235

理想让人生飞扬 / 237

第十一课 索达吉堪布谈生命抉择

——珍爱生命是最大的功德

大师简介 / 242

心中有爱，生活就充满快乐 / 243

爱别人，才有人爱自己 / 246

珍惜自己，不拿生命开玩笑 / 249

善待众生，获得善趣安乐 / 251

自杀是在造更大的罪业 / 254

残害生灵，是世界最悲惨的事 / 258

对动物残忍的，不会是个好人 / 261

爱这世间一切生命 / 263

第十二课 净空法师谈人生得失

——看清人生的因果循环

大师简介 / 268

万有皆从因缘生 / 269

舍与得互为因果 / 271

会舍去才会活得潇洒 / 273

施舍别人就是做自己的功德 / 277

不要为错过了而遗憾 / 280

看清生死，活出淡定 / 282



第一课

星云大师谈人生幸福 ——将人生悲苦隔在外

我为什么总是有那么多痛苦？

我怎样才能活得自在？

脱离苦海、普度众生是佛家的宗旨，

让我们学会利用佛的智慧，

化解人生的悲苦。





· 大师简介 ·

星云大师（1927年—），俗名李国深，原籍中国江苏江都，为临济正宗第四十八代传人。

星云大师一生弘扬佛法，他教化宏广，有来自世界各地的出家弟子千余人，信众更是多达百万人。70多年的佛门生活让星云大师拥有了慈悲的心肠、平和的心态和积极的人生观，推行人间佛教，实现佛教现代化可以说是星云大师的毕生追求。

星云大师主张以出世的思想做入世的事件，他坚持“给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便”的信条，进一步地从自身的修行扩大到菩萨道的利益他人。媒体评论说：“如今的星云大师，不只属于佛光山，不只属于台湾，不只属于中国，已经是全世界、全人类的宝藏。”

星云大师以佛教精义为根底，对世俗社会万千的人和事，即人生观、财富观、爱情婚姻、家庭教育、人际交往等众多方面进行阐释，勘破纷扰表象，指向自省自在的人生幸福，一如细雨甘露，让人身心善美。

不要快，放慢你就能快乐

有些人总以为最美的风景在前面，于是就加快脚步，最后，不仅没有找到最美的风景，就连眼前的风景都来不及欣赏。

——星云大师

在一般人看来，快乐往往是通过追求才能得到的，既然是“追”，那就慢不得。但是星云大师却不这么认为。星云大师在谈人生快乐时说：“有些人总以为最美的风景在前面，于是就加快脚步，最后，不仅没有找到最美的风景，就连眼前的风景都来不及欣赏。人生中有许多事类似于这种对风景的追逐，所以，我们不妨放慢人生的脚步，好好珍惜眼前拥有的一切，慢慢地享受人生的快乐。”

大师所提倡的快乐之道，是遵从生命规律、遵从自然法则的。科学家发现，生物的寿命与呼吸频率成反比：呼吸频率愈慢寿命愈长。乌龟一分钟只呼吸1—4次，寿命可达上百年乃至上千年；人一分钟呼吸15—20次，因此寿命只有几十年。

这些说明，“慢”可以减少生命消耗。所以，生命需要放慢。其实，人生一切都应该减慢节奏，和龟一样，善于节能，善于慢养，生命之光才能常亮不灭，一切优哉游哉，活得轻松快乐。

目前，你是不是和大多数人一样在工作中忙碌不堪？是否马

