

苦才是人生  
青春版

# 残酷才是青春

索达吉堪布 教你珍爱痛苦

喇荣五明佛学院上师  
当今最有影响力的上师之一

一个人只有一次青春，怎样才能让它不朽  
这，掌握在你的手里

索达吉堪布 著

甘肃人民美术出版社

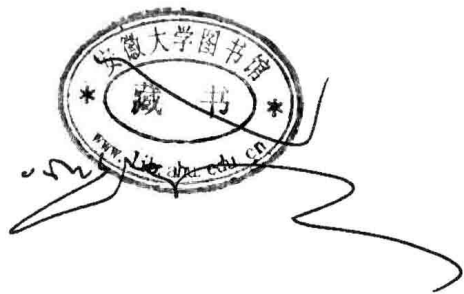
ZITC  
紫图

苦才是人生 青春版

# 残酷才是青春

索达吉堪布 教你珍爱痛苦

索达吉堪布 著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

残酷才是青春 / 索达吉堪布著. -- 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5527-0136-4

I. ①残… II. ①索… III. ①佛教-人生哲学-青年读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 118980 号

# 残酷才是青春

索达吉堪布 著

责任编辑 / 张明钰

特约编辑 / 妙音海 马松 李媛媛 王炜

封面设计 / 紫圖圖書

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: 0931-8773121 (编辑部)

0931-8773269 (发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuarts.com>

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 15.5

字 数: 200 千

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~10 000 册

书 号: ISBN 978-7-5527-0136-4

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。

青春，  
就像手中的一捧水，  
还来不及握住，  
就从指缝间流光了

.....

## 作者序

# 佛法对年轻人真的有用

我的青春，是从放牛娃开始的，当时整天在草原上无忧无虑，与 300 多头牦牛为伴。后来，14 岁才上小学，24 岁就出家了。

虽然如今我已不再青春，但对那段青春时光，好像也没什么特别难忘的回忆，或者特别酸楚的遗憾。自从接触了佛法，每天都过得满满当当、充实无比，所以，青春对我而言，只不过是人生的一个阶段。

可是近几年，我接触了一些人后才发现，好多人对青春似乎特别留恋。因为在那段五彩斑斓的岁月中，他们“少年不知愁滋味”，有了青春为伴，可以不知道天高地厚，不操心柴米油盐，不计较成败得失……

古今中外的世人，也常用各种美好的词语，不遗余力地赞美青春。然而，青春有时候并非如此无敌，美丽的花丛中往往潜藏着毒蛇，所以，青春也有极其残酷的一面——工作上的压力、情感上的不安、生活中的茫然、惨遭打击的失落、屡受欺骗的孤独……时常让年轻人找不到方向，甚至做出一些极端的行為。

所以，经过再三考虑，我从以往的传法教言，尤其是去一些大学交流的演讲录中，选取出适合年轻人的内容，专门写了这本书。希望通过佛法的引导，让年轻人认清生活的真相，明白在人

生中该如何取舍，拥有正面处理问题的智慧，而不是空喊一些口号，自欺欺人地麻痹自己、逃避现实。

现在不少人常认为佛教是老年的宗教，不管到哪个寺院里，都看到许多老人在大声念佛，似乎跟年轻人扯不上半点关系。其实，这种想法大错特错。我通过近30年对佛法的研习、修行，深深地意识到：佛法对年轻人真的非常有用！

每当我看一些年轻人为各种事情所苦恼，犹如被病魔折磨、生不如死的病人，自己就非常心痛，很希望将佛法中的妙方告诉他。所以趁这次机会，我把想跟年轻人说的心里话，都写在了书中，但愿能帮他们有勇气面对青春的残酷。

青春，是人生中极为重要的过渡时期，也是年轻人步入社会、树立人生观的关键时期。假如自己的定位错了，一辈子都唯利是图，为达目的不择手段，这个宝贵的人生就白白浪费了。所以，今后的人生该怎么走，大家务必要好好想一想。

其实，我写这本书，要求也并不高。只要能利益一个年轻人或曾经年轻过的人，转变他的生活态度；书中的一句话，能给你带来些许启示，照亮你未来的人生之路。我就心满意足了！

索达吉

2013年6月28日

# 目录

## 第一章 青春的真相

我们总会遇到痛苦，但痛过了，有些人就故意淡忘了，不愿正视它，更不愿提起它。其实，痛苦也是人生的一种“维他命”，认真反思它的人，可以找出苦的根源，痛过一次就够了；而不愿正视它的人，会接二连三犯同样的错误，遭受同样的“痛”与“苦”。

1. 青春为什么残酷 / 2
2. 看遍世间，无人不苦 / 4
3. 学会从痛苦中提炼“养分” / 6
4. 人要有最好的希望，也要有最坏的打算 / 8
5. 你幸福吗 / 10
6. 不要自以为是地看待别人的幸福 / 12
7. 看破无常，再大的灾难也能过 / 14
8. 不沉浸于过去，不焦灼于现在，不妄想未来 / 17
9. 欲望越大，幸福感越小 / 20
10. 世人不信有因果，因果何曾饶过谁 / 22
11. 爱自己，就要谨慎取舍因果 / 24
12. 失去并不可惜——索达吉堪布精彩问答 / 26

## 第二章 问佛陀情为何物

一提到佛教，不少人就认为要青灯古佛、绝情绝爱。但实际上，佛陀并没有要求每个人一学佛就出家，他只是告诉了我们情爱的真相，通过一些理性的分析，让你放弃非理性的执著！

1. 爱的真名叫“无常” / 32
2. “因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖” / 34
3. “爱可生爱，亦可生憎” / 36
4. 大多数人的爱情，都是一种自私 / 38
5. 爱情真的值得“生死相许”吗 / 41
6. 爱情为何残酷？因为“爱别离”“求不得” / 43
7. 佛陀说：对爱情别太执著了 / 45
8. 爱一个人，就要给他自由 / 47
9. 青春可以回忆，不能迷恋 / 49
10. 不负如来不负卿 / 51
11. 世间万般皆苦，唯情执最苦——索达吉堪布精彩问答 / 53

## 第三章 懂得做人，比懂得做事更重要

如果常以“己所不欲，勿施于人”的心态来为人处世，生活中的抑郁、纠结、焦虑、烦躁等就会一扫而光。不但这些区区小事不在话下，甚至更大的事业也可以顺利成功。



1. 做事不成功，主要是执著太重 / 58
2. 宁与直士结怨仇，不与狡者交亲友 / 60
3. 布施是卖贫买富的最好办法 / 62
4. 不受侮辱，怎么能奋起 / 64
5. “火心要虚，人心要实” / 66
6. “笨”的正能量 / 69
7. 连佛陀都做不到让人人说好 / 71
8. 感恩那些不让我自以为是的人 / 74
9. 誓言坚定者是上等人 / 76
10. 不忏悔过失就只有受罪 / 78
11. 祈祷文殊菩萨，就知道如何为人处世 / 80
12. 天道无亲，常与善人，但行好事，莫问前程  
——索达吉堪布精彩问答 / 82

## 第四章 醒世歌

憨山大师，是明末四大高僧之一，不仅精通佛教的大小乘经典，对道教、儒教的教义也造诣颇深。他圆寂后肉身不坏，至今仍供奉于广东南华寺。

他为世间红尘中人开示的《醒世歌》流传至今。我们有幸读到它，也可以算是和大师结上了善缘。

1. 对任何事都不要强求 / 86

2. “扬人恶，即是恶” / 88
3. 性情太刚强，就会处处遇到不顺 / 90
4. 永远不要争谁对谁错 / 92
5. 吃亏就是积福 / 94
6. 别指望生老病死之苦有人替你承担 / 95
7. 什么人会下地狱，什么人会上天堂 / 96
8. 不减少欲望，就会增加绝望 / 97
9. 很多时候，我们的心思都白费了 / 98
10. 早日醒来吧 / 101
11. 外境好坏并不是苦乐的来源——索达吉堪布精彩问答 / 102

## 第五章 缺什么不能缺信仰

有了信仰的人，内在的自律，远比外在的法律要管用得多；而没有信仰的人，做事往往没有底线，为了蝇头小利就无恶不作。

1. 不要让心理危机超过经济危机 / 106
2. 没信仰的人不可靠 / 108
3. 佛陀是最大的心理学家 / 110
4. 没有慈悲心，无异于给社会树敌 / 112
5. 慈悲是最好的财富 / 114
6. 不要做“精致的利己主义者” / 116

7. 先培养德行，才能享受世间利益 / 118
8. 缺什么也不能缺德 / 120
9. 不要总指责年轻一代 / 122
10. 改变人生，从改变人生观开始 / 124
11. 不懂人生如梦，就会饱受苦痛 / 126
12. “做自己”也要有智慧——索达吉堪布精彩问答 / 129

## 第六章 为什么你事事不如人

“人一旦想到自己，心胸就会变得很狭窄，在这狭窄的空间里，即便是小问题，也会变得很大。然而，只要你开始想到别人，心中的视野就会变得宽阔，你自己的问题也就显得微不足道了。”

1. 性格很直，不一定正直 / 138
2. 要满足自己，先考虑能为别人带来什么 / 139
3. 没有主见的人真可怜 / 140
4. 别把事情交给性情疏懒者办 / 141
5. 越着急，越不容易成功 / 143
6. 警惕那些当面说好话者 / 144
7. 欲望越大，得到的满足越小 / 146
8. 没有看破就不要假装 / 148
9. 懂得报恩的人心想事成 / 149

10. 没有感恩心的人终究不会成功 / 151
11. 做了再说 / 153
12. 帮别人应无任何条件 / 154
13. 越嫉妒，越不幸 / 156
14. 一个人的痛苦程度，往往跟财产多少成正比 / 158
15. “智者不问执为耻，愚者询问执为耻” / 160
16. 利他，才能活得健康 / 162
17. 人生贵在开悟 / 164
18. 不要像小虫一样“生时无人知，死时无人问” / 166
19. 你今天做的，难道不用考虑明天吗  
——索达吉堪布精彩问答 / 168

## 第七章 谁会爱尽天下人

佛陀不是神，也不是造物主。他只是揭示了万法的规律，让我们去照做。假如不照做，也不是佛陀在惩罚你，而是规律在惩罚你，就像不怕火便会被烧伤一样。

1. 不要因为你自己不知道，就轻易否定一切 / 174
2. 千万不可评论你所不知道的道理 / 177
3. 盲目崇拜科学，也是一种迷信 / 179
4. “宗教是鸦片”吗 / 181
5. 懂得四法印，方能直面残酷青春 / 183

6. 生活再残酷，也要行善业 / 187
  7. 心恶，周围的一切就会变差 / 190
  8. 有一种幸福叫“低贫” / 192
  9. 为什么求佛不灵 / 195
  10. 护法远在天边，近在心中 / 197
  11. 信佛对自己会有损害吗 / 199
  12. 凭什么说佛教是真理 / 201
  13. 啥都有，就是“我”不在了 / 203
  14. 人的大多数疾病，均是源于心中的分别妄念 / 205
  15. 磕头、禅修，是一种美好的生活方式 / 207
  16. 不要认为“人死如灯灭” / 209
  17. 修佛不要做表面文章 / 213
  18. 智慧无处不在——索达吉堪布精彩问答 / 215
- 附录：索达吉堪布受邀演讲大学名录 / 230



## 第一章

# 青春的真相

我们总会遇到痛苦，但痛过了，有些人就故意淡忘了，不愿正视它，更不愿提起它。其实，痛苦也是人生的一种“维他命”，认真反思它的人，可以找出苦的根源，痛过一次就够了；而不愿正视它的人，会接二连三犯同样的错误，遭受同样的“痛”与“苦”。

# 1. 青春为什么残酷

青春为什么残酷？茫然、焦虑、无助的源头又是什么？真是外在的人或环境让我们受苦吗？不，这一切全是我执惹的祸！

印度伟大的寂天论师曾说：“执我唯增苦。”只要执著“我”，就肯定会增加痛苦。

世间的一切痛苦，都是从自利中产生的。所以，《修心七要》告诉我们：在生活中不管遇到什么苦，均应将其归罪于我执，而不要去责怪别人。若能除掉我执，再不顺的日子都会改变。

既然我执如此可怕，我们不妨先观察一下：每个人拼命执著的“我”，到底是不是真实的呢？

这个问题，柏拉图在《理想国》中，以比喻作了很好的解答：

有一群人世代住在一个洞穴里。他们从出生起就犹如囚徒，被铁链锁在固定的地点，甚至还被锁住了脖子，不能回头或四下张望，只能永远“面壁”着。

在他们背后，有一群人，每天举着火把来回走动。这些人的身影投射到那墙壁上，就成了他们唯一能看到的精彩世界。

他们每天看着这些影像，久而久之已经习惯，便认为这些影像是真实的，从不知道外面还有一个光明世界，更没有人想要脱离这

种“困境”。

直到有一天，有个囚徒偶然挣脱了锁链，沿着光走出洞穴，平生第一次见到了炫目的光亮。他克服了最初刺眼的痛苦，看到了阳光下真实的一切，才知道原来洞壁上的所见都是假的。

他庆幸自己的解脱，并怜悯自己的同胞，于是又义无反顾地回到了洞穴，一一解开同伴们身上的束缚，并向他们说出真相。殊不知，所有的人都不相信，大家开始嘲笑他，认为他疯了，最终用乱棍打死了他……

这个比喻说明什么？我们一向认为最真实的东西，可能往往最不真实。

那个走出洞穴的人，明明见到了真实的东西，为什么大家不相信他呢？这正应验了《红楼梦》中所说的“假作真时真亦假，无为有处有还无”。我们一旦把“假”当成“真”，“真”也就成了“假”；一旦把“没有”当成“有”，“有”也就变成“没有”了。

同样，众生执著的“我”也是如此，虽然看似明明存在，但实际上，也只不过是洞壁上的影像。

既然说“我”是假的，那什么又是真的呢？无“我”才是。

在人的一生中，特别是年轻时代，还是要多思索“无我”的道理。人生不可能什么时候都心想事成，所以，当我们遇到坎坷、不公时，与其怨天尤人，倒不如尝试着找到痛苦的根源，然后渐渐除掉它。



## 2. 看遍世间，无人不苦

人生本来就是痛苦的，但可以依靠佛陀宣讲的方法解除。这样一来，你的人生就有离苦得乐的希望，遇到逆境时，也不会钻牛角尖了。

许多人在上大学时，很少对未来做好准备，总是盲目地憧憬着：“只要走出校门，我就能在社会上大显身手，自由自在地干我喜欢的工作，做我想做的事情！”其实，等你真正步入了社会，就会发现许多意想不到的东西，在各种光鲜、微笑的背后，常会隐藏着各种丑恶现象。此时，你如果没有信仰的力量支撑，没有心理准备，一旦理想与现实相悖，自己面对起来就会力不从心。

此时，倘若你能认识到：人生本来就是痛苦的，但可以依靠佛陀宣讲的方法解除。这样一来，你的人生就有离苦得乐的希望，遇到逆境时，也不会钻牛角尖了。

佛陀曾告诉我们：“三界无安，犹如火宅。”人生在世，本身就是苦多乐少。这一点，有些人过去可能没有发觉，但现在不妨算一算：从早到晚的一天当中，你开心了多少次，痛苦了多少次？或者你活到现在，让你开心的事有多少，痛苦的事又有多少？

不要总以为有财富、有名声、有地位就会快乐。伊丽莎白·泰勒说过：“在这一生中，我拥有美貌、名声、成功和财富，但却没拥