



## 图书在版编目 (CIP) 数据

苦才是人生 / 索达吉堪布著. —兰州: 甘肃人民  
美术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5527-0013-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 115532 号

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏  
项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ®  
责任编辑 / 余 岚  
特约编辑 / 妙音海 赵永利  
纠错热线 / 010-64360026-180

# 苦才是人生

索达吉堪布著

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.gansuarts.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 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5527-0013-8

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。

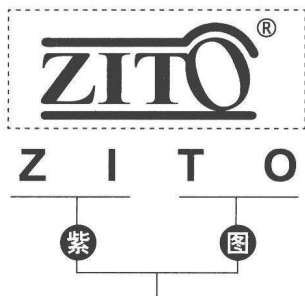
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

**ZITO**<sup>®</sup>

紫圖圖書

紫 图 出 品

▶ BEIJING ZITO BOOKS CO., LTD.

**ZITO 紫图ZITO是什么?**

国际通行拼读，  
古希腊语中意指激情、美丽、典雅

紫图是北京紫图图书有限公司的简称，ZITO为紫图两个字的国际通行拼读，在古希腊语中，ZITO是激情、美丽、典雅的意思。

我们深信，我们从事的是充满激情和美丽的出版事业。

我们更相信，阅读可以让我们每个人充满激情、梦想和美丽。

**ZITO 意见反馈及质量投诉**

紫图图书上的专有标识代表了紫图的品质。如果您有什么意见或建议，可以致电或发邮件给我们，我们有专人负责处理您的意见。对于您提出的可以令我们的图书获得改进的意见或建议，我们将在改版中真诚致谢，或以厚礼相谢；如果您购买的图书有装订质量问题，也可与我们联系，我们将直接为您更换。

联系电话：010—64360026—180

联系人：总编室

联系邮箱：kanwuzito@163.com

**ZITO 延伸阅读****《开口就能说重点》**

1分钟内让老板点头、客户买单、同行叫好的说话之道

开本：16开 定价：32.00元

**《西藏放松术》**

58招安享当下美好

开本：16开 定价：38.00元

**《五分钟曼陀罗彩绘减压》**

最佳绘画自我提升书，画画就轻松

开本：20开 定价：39.80元

**《一个瑜伽行者的自传》**

一部影响西方几代伟人的心灵巨著

开本：16开 定价：49.90元

**《改变人生的哲学教室》**

12位哲学大师亲自教你鲨鱼社会的生存法则

开本：32开 定价：32.00元

**《8分钟幸福疗法》**

每天8分钟，8周彻底告别焦虑人生

开本：32开 定价：29.80元



.....> 《与生命相约》

一行禅师的人生幸福三讲

全世界最畅销的人生开示集，集结了一行禅师的三本著作：《初恋三摩地》、《般若之心》、《与生命相约》

定价：38元



.....> 《你可以，爱》

一行禅师的最佳幸福配方

修习慈悲喜舍，破迷开悟人生，幸福就在此时此地

唯有真爱，才有幸福，真正的爱可以疗愈一切身心的疾苦

定价：38元



.....> 《一心走路》

一行禅师最伟大的生命觉醒之作

像佛陀一样走路，从走路中获得疗愈和平静

全世界都在用的修行法：修心、修身、修美好

定价：38元



.....> 《终止你内心的暴力》

一行禅师给你安稳幸福的力量

面对内心的暴力与恐惧，我们该如何转化？

定价：38元



.....> 《爱的正念》

听一行禅师讲活在当下的智慧

让无限潜能变成现实的修行方法

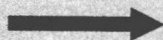
定价：38元

**强烈建议您进入官网试读**

紫图官网：<http://www.zito.cn/>

奇迹童书：<http://www.qjijibooks.com/>

试读其他高清晰电子书，先看后买！



紫图淘宝专营店：<http://zitts.tmall.com> (直接买，更划算)

紫图微博：<http://t.sina.com.cn/zito> (每日关注，阅读精彩)

奇迹微博：<http://t.sina.com.cn/1874772085> (有爱，有梦想)



进入紫图官网每本书都有高清晰试读！

谨将此书献给深陷生、老、病、死之苦的人们，愿他们从多方面洞察痛苦的真相，在佛陀的加持下离苦得乐，获得真实的利益。



# 苦 才是人生

索达吉堪布教你守住

索达吉堪布/著



甘肃人民美术出版社

## 作者序

# 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

# 目录

作者序：认识人生之苦，才能找到幸福 / 4

## 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，它就是你的屈辱。”

1. 伟大和渺小只有一念之隔 / 14
2. 追求错了，当然痛苦 / 16
3. 乐观、悲观，一念之间 / 18
4. 苦乐皆由心造 / 20
5. 别人的肩膀靠不住 / 22
6. “人家帮我，永志不忘；我帮人家，莫记心上” / 24
7. 不能战胜苦难，它就是你的屈辱 / 27
8. “若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀” / 29
9. 安忍的智慧 / 31
10. 做人别学“一根筋” / 33
11. 易嗔之人，就连亲人都厌恶他 / 35
12. 欲除痛苦，多念观音心咒 / 38
13. 消除痛苦的六大法 / 40
14. 藏地幸福密码 / 44
15. 离苦得乐的幸福咒语 / 46

## 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 / 50
2. 不求以心换心，但求将心比心 / 52
3. 对朋友要知恩、念恩、报恩 / 54
4. 见别人短处，请勿轻易揭露 / 57
5. 为别人着想，是最大的利己 / 59
6. 千万不要忘记给你戴高帽子的人 / 62
7. 学会敷衍不讲理的人 / 64
8. 不远离小人，你就可能变成小人 / 66
9. 说人过失，本身就是一种过失 / 68
10. 对朋友要看在眼里，放在心里 / 70
11. 感谢揭露你过失的人 / 72
12. 不经逆境，怎能见真情 / 74
13. 宁与君子结怨，不与小人为友 / 76
14. 老友不可轻抛，新友不能全信 / 79
15. “愚者学问常宣扬，穷人财富喜炫耀” / 81
16. 自负的人一定会自取其辱 / 84
17. 不知道就说不知道 / 86
18. 不怕你犯错，就怕你掩饰 / 88
19. 给内心好好整一下容 / 90

### 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，也不必痛苦绝望，因为这个也会过去的。

1. 永远快乐的保险你买了吗 / 94
2. 什么都想要，会累死你 / 97
3. 感谢无常，让我们少受折磨 / 99
4. 三种活法最快乐 / 101
5. 越执著，失去越快 / 103
6. 万事从调心开始 / 105
7. 一切都会过去 / 107
8. 幸福是怎样炼成的 / 109
9. 莲藕是佛陀加持过的食物 / 113

### 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” / 116
2. 学会借力，甩掉逆境 / 118
3. 今日苦乃昨日种 / 121
4. 忍是世上最难的修行 / 124
5. “忍”要经得起考验 / 127
6. 八风吹不动 / 129

7. 相信报应，方能苦从甘来 / 131
8. 人有善念，天必佑之 / 134
9. 智慧驶得万年船 / 136
10. 不要紧，一切随缘 / 139

## 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 / 142
2. 一谎折尽平生福 / 144
3. 为什么你会弄巧成拙 / 146
4. 说话算数 / 148
5. 请别嘲笑有生理缺陷的人 / 151
6. “说法第一” / 153
7. 多说话有好处吗 / 155
8. 闭嘴 / 157
9. 哪些“闲事”必须管 / 159
10. “若说悦耳语，成善无罪业” / 161

## 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 / 164
2. 尽孝等不得 / 167

3. 孝顺并非只是给钱 / 169
4. 要把父母的话当菩萨语 / 171
5. 对父母永远要软言柔语 / 174

## 第七章 生老病死都有福

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 / 178
2. 学佛的老人不痴呆 / 180
3. 生老病死不过才一个轮回 / 183
4. 不要临“死”抱佛脚 / 186

## 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 / 190
2. 人 80% 的痛苦都与金钱息息相关 / 192
3. 修心是一门技术 / 194
4. 一切苦乐都是心在作怪 / 196
5. 难得知足 / 198
6. 财富宛若秋云飘 / 200
7. 钱越多，欲望应该越少 / 202
8. 越攀比，越吃亏 / 204

9. 耍小聪明的下场都不好 / 206
10. 把嫉妒心化为随喜心 / 208
11. 比富不如比德 / 210
12. 失败是如何炼成的 / 212
13. 浪费时间等于谋财害命 / 214
14. 学佛后我们能开什么神通 / 216
15. 有利他之心的人福报才大 / 218
16. 不图回报，反而有大回报 / 221
17. 布施，只会让你越来越富 / 223
18. 慈善不是钱，是心 / 225

## **附录 大欢喜——索达吉堪布开示录/228**

## **后记 与智慧、慈悲、幸福同在/266**







## 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，它就是你的屈辱。”

