

# 《残酷才是青春》

## 图书基本信息

书名：《残酷才是青春》

13位ISBN编号：9787552701364

10位ISBN编号：7552701366

出版社：甘肃人民美术出版社

作者：索达吉堪布

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《残酷才是青春》

## 前言

直面青春的真相 ——青春，就像手中的一捧水，还来不及握住，就从指缝间流光了……

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为。所以，我经过再三考虑，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，是相当实用的一种生活方式！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理话，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，这个宝贵的人身就白白浪费了。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 2013-6-28

# 《残酷才是青春》

## 内容概要

“青春，就像手中的一捧水，还来不及握住，就从指缝间流光了……只有学会珍爱痛苦，感恩一切因缘，才能让幸福不再渐行渐远。”

中国有史以来第一部由高僧大德为年轻人开示的佛法书；

这是一本能加持当下的你和你孩子的身心灵典藏励志读本。

佛学畅销书《苦才是人生》《做才是得到》《能断——金刚经给你强大》作者索达吉堪布上师最新作品；

书中内容来自索达吉堪布上师在北大、清华、人大、复旦、港大等众多名校备受广大学子欢迎的演讲实录，把它请到手，就能断人生青春期的全部苦痛，帮助你最快时间内走出逆境，收获人间感情、财富、地位等诸多方面的真实利益。

这是一本能断青春之痛，让正在年轻的人和年轻过的人，跃出逆境、圆满前程的青春开示录。

青春为何残酷、迷茫、焦虑？为何经常感到无助不安？到底情为何物？为何做人比做事重要？为何不减少欲望就会增加欲望？为何自己活得不如人？为何缺什么都不能缺信仰？如何才能得到自己想要的一切……答案尽在书中。

如果你请到这本佛香满眼的书，了解问题的所在并照此实行，不知不觉中，就会发现，自己已从残酷的青春中一步步解脱出来，正在逼近渴望的幸福。此时的你，不再沉浸于过去的痛与乐，不焦灼于现在的名和利，更不对未来心存妄想！

# 《残酷才是青春》

## 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。多年来，堪布不仅将大量藏文经论译成了汉语，而且还将汉文典籍译成藏文，使更多的人不会因语言障碍，而错失珍贵的人类文化精髓。从2010年起至今，堪布受邀在清华、北大、人大、复旦、港大以及哈佛大学、华盛顿大学、哥伦比亚大学等众多国内外高校演讲，并与众多知识分子进行交流，深入浅出地展示佛教奥秘，引导大家正确面对学业、情感、工作、人生等问题。一直以来，还和诸多海内外科学家一道对宏观、微观的生命科学，以及环保、和平、道德等方面理念深入探索，希望提升一切生命的福祉。堪布常说：“我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。”

## 书籍目录

作者序 直面青春的真相

第一章 青春的真相

青春为什么残酷

看遍世间，无人不苦

学会从痛苦中提炼“养分”

人要有最好的希望，也要有最坏的打算

你幸福吗

不要自以为是地看待别人的幸福

看破无常，再大的灾难也能过

不沉浸于过去，不焦灼于现在，不妄想未来

欲望越大，幸福感越小

世人不信有因果，因果何曾饶过谁

爱自己，就要谨慎取舍因果

失去并不可惜——索达吉堪布精彩问答

第二章 问佛陀情为何物

爱的真名叫“无常”

“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖”

“爱可生爱，亦可生憎”

大多数人的爱情，都是一种自私

爱情真的值得“生死相许”吗

爱情为何残酷，因为“爱别离”“求不得”

佛陀说：对爱情别太执著了

爱一个人，就要给他自由

青春可以回忆，不能迷恋

不负如来不负卿

世间万般皆苦，唯情执最苦——索达吉堪布精彩问答

第三章 懂得做人，比懂得做事更重要

做事不成功，主要是执著太重

宁与直士结怨仇，不与狡者交亲友

布施是卖贫买富的最好办法

不受侮辱，怎么能奋起

“火心要虚，人心要实”

“笨”的正能量

连佛陀都做不到让人人说好

感恩那些不让我自以为是的人

誓言坚定者是上等人

不忏悔过失就只有受罪

祈祷文殊菩萨，就知道如何为人处世

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

第四章 醒世歌

对任何事都不要强求

“扬人恶，即是恶”

性情太刚强，就会处处遇到不顺

永远不要争谁对谁错

吃亏就是积福

别指望生老病死之苦有人替你承担

什么人会下地狱，什么人会上天堂

## 《残酷才是青春》

不减少欲望，就会增加绝望

很多时候，我们的心思都白费了

早日醒来吧

外境好坏并不是苦乐的来源——索达吉堪布精彩问答

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，做事往往没有底限，为了蝇头小利就无恶不作。

不要让心理危机超过经济危机

没信仰的人不可靠

佛陀是最大的心理学家

没有慈悲心，无异于给社会树敌

慈悲是最好的财富

不要做“精致的利己主义者”

先培养德行，才能享受世间利益

缺什么也不能缺德

不要总指责年轻一代

改变人生，从改变人生观开始

不懂人生如梦，就会饱受苦痛

“做自己”也要有智慧——索达吉堪布精彩问答

第六章 为什么你事事不如人

性格很直，不一定正直

要满足自己，先考虑能为别人带来什么

没有主见的人真可怜

别把事情交给性情疏懒者办

越着急，越不容易成功

警惕那些当面说好话者

欲望越大，得到的满足越小

没有看破就不要假装

懂得报恩的人心想事成

没有感恩心的人终究不会成功

做了再说

帮别人应无有任何条件

越嫉妒，越不幸

一个人的痛苦程度，往往跟财产多少成正比

“智者不问执为耻，愚者询问执为耻”

利他，才能活得健康

人生贵在开悟

不要像小虫一样“生时无人知，死时无人问”

你今天做的，难道不用考虑明天吗——索达吉堪布精彩问答

第七章 谁会爱尽天下人

不要因为你自已不知道，就轻易否定一切

千万不可评论你所不知道的道理

盲目崇拜科学，也是一种迷信

“宗教是鸦片”吗

懂得四法印，方能直面残酷青春

生活再残酷，也要行善业

心恶，周围的一切就会变差

有一种幸福叫“低贪”

为什么求佛不灵

## 《残酷才是青春》

护法远在天边，近在心中  
信佛对自己会有损害吗  
凭什么说佛教是真理  
啥都有，就是“我”不在了  
人的大多数疾病，均是源于心中的分别妄念  
磕头、禅修，是一种美好的生活方式  
不要认为“人死如灯灭”  
修佛不要做表面文章  
智慧无处不在——索达吉堪布精彩问答  
附录：索达吉堪布受邀演讲大学名录



## 章节摘录

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”。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。

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。人要有最好的希望，也要有最坏的打算

佛教认为，生活中的任何不顺，都可以转化为成功的良机。当今，不少年轻人缺乏面对痛苦的能力，他们总是一厢情愿地认为：“生活充满了阳光，肯定是一路平安、顺顺利利，不会遇到任何曲折。”然而，现实往往不是如此，突如其来的“暴风雨”，常会将你的人生打乱。因此，我们在享受快乐时，一定要有心理准备——当快乐被摧毁时，自己应该怎样应对？

比如，你现在有钱时，要考虑：“如果以后破产了，变成乞丐了，我该怎么生活？”现在你家庭和和美，要思索：“一旦家庭出现问题了，我该怎么办？”假如提前有所准备，一旦遇到痛苦时，就不会愁眉不展，更不会崩溃。

年轻人一般对感情特别执著，往往认为恋人就是幸福的支柱，由于内心的期望过高，一旦恋人背叛了就无法面对。其实，你也可以换个角度想想：恋人离开了自己，或许正是个机会，未来会有更好的选择。

佛教认为，生活中的任何不顺，都可以转化为成功的良机。因此，当我们遇到不愉快时，要善于从反面挖掘出价值。比如，当别人骂你时，就把它当作修安忍的机会；当你被单位开除了，没有丧失信心，而要尽快寻找其他出路。

张海迪说：“即使翅膀折断了，我的心也要飞翔。”这是一个坐在轮椅上的人发出的感言，如此精神非常可嘉。人与人真的差别很大：有些人特别脆弱，在逆境面前不堪一击，遇到一点挫折就倒下了；有些人则有面对痛苦的能力，遇到再大的违缘，也能顽强地站起来。所以，大家应该观察一下，看自己是脆弱的人，还是坚强的人？

我曾在一个书院，见到过一件名为“抉择”的雕塑。这个雕塑造型独特——一个人悬在空中，双臂向身体两侧平伸，被许多双手往外拉扯着。这是什么喻意呢？表现人在抉择的过程中，常常被光明与黑暗、爱与恨、幸福与悲伤等矛盾撕扯。

由此我想到，对于人生，我们也应该有全面的认识：一方面要憧憬光明，一方面要面对黑暗；一方面要梦想成功，一方面要迎接失败……若有了这样的准备，不论社会如何复杂，你应对起来都会十分自如。

失去并不可惜：索达吉堪布精彩问答 从小到大，我们了解的“幸福”，全来自于外在。比如有钱了就幸福，没钱了就痛苦；有人爱就幸福，失恋了就痛苦……但实际上，这一切并不稳定，随时可能发生变化。而佛教所揭示的“幸福”，建立在内心的基础上，这是人人平等具有的，只是很少人懂得该怎样挖掘。可一旦你认识了它，才知道何为不变的幸福。

问：我是一名大学生。我觉得，有时候欲望也是一种动力，如果人人都知足少欲，可能会影响自身的发展。请问，在发展和知足少欲之间，怎样保持平衡？

答：知足少欲跟发展并不矛盾。佛教不是要求大家整天浑浑噩噩，什么都不追求。追求不等于贪欲。作为一个年轻人，如果有过多的贪欲，这当然不合理；但如果你为了实现远大的理想而努力，或者为了正常生活而赚钱，这种追求是可以的。

不过，要注意的是：追求不能过了头，否则可能变成贪欲，这样一来，就会对自他带来害处。总之，只要对自他有害，这种追求就不可取；若是对自他无害，这种追求是可以的，这与佛教的观点不相违。

问：您说到一个幸福的秘诀：当自己家庭美满时，要想想一旦失去亲人的感受。这对我们普通人来说，是不是太残忍了？

堪布答：并不残忍。一百年之内，世界上的每个人，包括你最爱的父母、家人，都将一一离开世间，幸福美满的生活不可能永远存在。因此，在无常来临前，我们就要做好准备。

许多智者说过：人要有最好的希望，也要有最坏的打算，这就是面对生活的合理态度。

问：现在哈佛大学设有幸福课，您认为中国高校需不需要开设这门课？

堪布答：如果因缘具足，中国高校也应该开设幸福课。

我认识的一位教授说，哈佛大学不少教授对佛教都有研究，他们通过佛教的调心方法，有效地提升了生活质量。

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



## 《残酷才是青春》

非理性的执著！爱的真名叫“无常”。有个别年轻人总觉得：“离开了他，我就活不下去。”其实，佛陀在《无量寿经》中早就讲过：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”这是一个深刻的教言。

佛陀认为，爱情是无常的，更是烦恼之因，故对此不要过于沉迷，不然会招致意想不到的痛苦。

其实，除了佛陀以外，汉地的古圣先贤对爱情也有一些认识。比如，庄子身上就发生过这样一段经历：一天庄子出门，看到一座新坟，一女子手执扇子，正对着那座坟连扇不已。问她为何这样，女人说：“坟中埋的是我丈夫，他死时有遗言，如果我要改嫁，必须等坟土干了才行。我现在急着改嫁，所以用扇子扇坟，让坟土尽快干。”

听到这番话，庄子心中很不是滋味，回家后将此事告诉了妻子。庄妻听后，先是数落那妇人没良心，然后发誓说：“如果你离我而去，我绝不会如此无情。”

天有不测风云，没几天，庄子突得急病死了。入棺后，庄妻一身素缟，每天哭哭啼啼地为庄子守丧。不久，有个翩翩少年来到庄家，自称是楚国的王孙，想来拜庄子为师。得知庄子刚辞世，少年很伤心，表示要为庄子守丧百日。

守丧期间，因王孙气度不凡，庄妻慢慢对他生起爱意，遂托人向其求婚。王孙同意了，不过提了一个条件：“庄子乃我老师，我千里迢迢到此，如果一面未见，就太遗憾了。希望你能打开棺材，容我见老师最后一面。”

按彼时习俗，入殓后再开棺，这对逝者极为不敬。但为了尽快成亲，庄妻一口就答应了王孙。但万万没想到，一劈开棺材，庄子竟然坐了起来。此时，王孙也倏忽一下不见了。庄妻这才明白：原来，王孙乃庄子的幻化。此时她羞愧难当，没多久就悬梁自尽了。

这个故事也告诉了我们：世间的恩爱，是十分无常的。

有个别年轻人总觉得：“离开了他，我就活不下去。”其实，佛陀在《无量寿经》中早就讲过：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”这是一个深刻的教言。

看世间，每个人莫不如此，来到这个世界是独自一人，最后离开也是孑然一身，所以，没有谁真正离不开谁。

许多人在年轻时，为了爱情、财富，一直就像蚂蚁一样忙忙碌碌，直到生命的最后一刻，才开始去考虑：“我死后，生命会不会延续？如果会，下辈子是什么样子呢？”但这时候再思索这些，可能已经来不及了。

“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”男女之情，表面看海誓山盟、轰轰烈烈，似乎是人间最美好不过的。但实际上，只要有爱，就会患得患失；只要有爱，就会有担忧、害怕。诚如佛陀在《涅槃经》中所说：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？”

曾经，一个没结婚的人和一个已结婚的人谈论爱情。没结婚的人极力赞美爱情，他说：“古希腊有一个叫皮格马利翁的国王，他用象牙精心雕塑了一个少女。由于这个‘少女’太美了，国王深深地爱上了她，天天在‘少女’面前祈求，并且拥抱她、亲吻她。后来，爱神阿芙洛狄忒被他的真情打动，将少女雕像变成了真人，跟皮格马利翁过上了幸福的生活。所以，我觉得爱情是多情的海洋，是迷人的画卷。”

听了这番话，已结婚的人摇摇头：“年轻人，爱情并非如你所说的那样美好。听我讲一个故事吧：南朝的时候，有一个人叫刘瑱，他妹妹是鄱阳王的王妃，夫妻之间非常恩爱。后来，鄱阳王因故被齐明帝所杀。因为思念亡夫，鄱阳王妃终日不吃不喝，最后奄奄一息。

为了救妹妹，刘瑱请人画了一幅画——在画中，鄱阳王正跟一个宠妾在一起恩恩爱爱地照镜子。看到这幅画，鄱阳王妃醋意大发，咒骂道：‘他真应该早点死。’就因为这件不存在的事，她对亡夫的万千爱意当下消失，随后身体也很快恢复了。”

在后一则故事中，为什么女主人公原来热气腾腾的爱，一瞬间就变成了咬牙切齿的恨呢？原来，这就是佛教所讲的“爱恨无常”。

所以，对于爱情，我们任何人都要记住这个规律，否则，无论你学了多少知识，在遇到世间的爱恨情仇时，还是很难面对。

佛教中有部论典叫《四百论》，其中讲过：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”意思是，无常的法一定会坏灭，有坏灭的则非真正的安乐，因此，凡属无常的一切法，皆是痛苦的本性。比如，两个人关系本来很好，后来一方慢慢变心了，这种无常就会给对方带来痛苦。

所以，爱情犹如一件弱不禁风的易碎品，极不可靠。佛陀也曾提醒弟子阿难：“慎无信汝意，意终不可信；慎无与色会，与色会即祸生。”就是告诉他：千万不要信赖你的分别心，你的分别心根本不可信；千万不要贪执美色，否则就会带来无穷无尽的祸患。

遗憾的是，佛陀虽然早已开示过了，但许多人，特别是年轻人还是不懂这个道理，以至于在爱情中，经常遭受各种不明不白的折磨。世间万般皆苦，唯情执最苦：索达吉堪布精彩问答

若有人问佛陀：“应当如何对待爱情？”佛陀不会劝所有人出家，也不会让所有人学佛。佛陀会说：对感情不要太执著了，否则一定会带来痛苦，这些痛苦不是别人强加给你的，完全是自作自受、作茧自缚。

问：有个对佛学感兴趣的同学，给我讲了许多成佛的道理。我当时反问他：“你想成佛，这也是一种欲望——成佛欲，为什么佛家对男女感情要禁止，而对成佛不禁止？难道你们那种欲望是对的，我们这种欲望就是错的吗？”俗话说“海纳百川，有容乃大”，既然佛法无边，应该有足够的包容性，

## 《残酷才是青春》

为什么就不能把七情六欲包容进去，一定要把它斩断呢？ 堪布答：佛教并不完全禁止男女感情，我也引用了许多经典说明这一点——佛教会提醒你认清感情的痛苦本质，认清感情的“惨”。

如果你以贪欲想占有他人，与他人产生各种情缘，这就是痛苦之因。而一个人若想成佛，想获得利益众生的能力，表面上看是一种欲望，然而这跟世间的贪欲有区别。假如你通过发菩提心、学习佛法、积累资粮，最后获得了佛果，就能利益自他一切众生。 现在许多人认为，佛教是绝情的，佛教排斥所有的感情。其实不是这样。懂佛法的人都知道，佛教并不反对正常的感情生活。对于一般的在家人，佛教只是要求他们节制感情，并受持清净的戒律。而且，佛教要求受持戒律，也是循序渐进的，并不提倡所有人都剃头出家，也不要求所有人都信仰、皈依佛教。佛教的精神很自由，你信仰也可以，不信也可以。

第三章 懂得做人，比懂得做事更重要 如果常以“已所不欲，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。 做事不成功，主要是执著太重 我们平时做事情，要么是为名，要么是为利，要么是为自己，有了这些执著以后，心就静不下来，言行举止也跟着左右摇摆。

所以，做什么事情都要掌握好分寸，太紧不行、太松也不行，没有观察不行、观察太过分也不行，倘若过于极端，事情不会圆满成功。 当然，我们做事不成功，大多数是执著太重所致。 《庄子》中有一个故事说： 有个木匠叫梓庆，他平时做的，就是祭祀时挂钟的架子。虽然这活很简单，但他做出来的东西，人人见后惊为鬼斧神工，觉得那上面野兽的形状，宛如真正的走兽一般栩栩如生。 当地的国君听闻他的能耐后，专门唤他来问其中的窍诀。

梓庆说：“我一个木匠，哪有什么窍诀啊？无非是我在做任何一个架子之前，首先守斋戒，让自己的心静下来。到了第三天，我就可以‘忘利’，把那些为自己得到功名利禄的念头全部扔掉；到了第五天，我就能‘忘名’，别人对我赞叹也好、诽谤也罢，我都已经不在乎了；第七天可以达到‘忘我’之境。 有了这样的心态，我就拿上斧子进山了。因为心很清净，所以哪些木头天生长得像野兽，我一眼就会看到，然后把木头砍回来，随手一加工，它就成为现在的样子。这无非是以天合天，哪称得上是什么窍诀呢！” 看完这个故事，大家也应该明白为什么自己做事老是不成功了吧。

布施是卖贫买富的最好办法 穷人之所以贫穷，是因为往昔没有布施积福；富人之所以富贵，是因为前世做过布施。 有些人从小到现在，钱包里始终空空的，任凭自己怎么努力都没用。实际上，今生的富足，来自于往昔的布施。假如自己比较吝啬，那没有钱也怨不得别人。

凡夫人总担心：“我布施了，享用什么？”而圣者却认为：“我享用了，布施什么？”其实，如果你经常布施的话，不仅不会因此贫穷，反而可以得到更多的财富。 曾有一次，嘎达亚那尊者到河边去，见到一个女人手持水瓶，坐在那里嚎啕大哭。 尊者问她为什么哭，女人说自己实在太穷了，到哪儿都找不到钱，真是不想活了。 尊者笑笑说：“这没有什么，你可以把贫穷卖给别人。” 女人抬起头，好奇地问：“谁肯买贫穷呢？” 尊者说：“我肯。”

“那怎么卖出去呢？” “要布施。要知道，穷人之所以贫穷，是因为往昔没有布施积福；富人之所以富贵，是因为前世做过布施。所以，布施是卖贫买富的最好办法！” 女人听后很有信心，但苦于自己除了一个水瓶外，身上一无所有。尊者便教她用水瓶装水，然后布施给他，她以欢喜心这样做了。以此功德，她命终后转生天界，再也没有生到贫穷家。 现在不少亿万富翁，活着的时候特别吝啬，宁可自己随意挥霍，也不愿帮助可怜众生。其实，人终有一天会死，死时连一分钱都带不走，既然如此，你为什么宁愿把辛苦积累的钱财全部留给别人享用，也不愿为自己的后世考虑一下呢？连佛陀都做不到让人人说好 做一件事情，要让人人都说好，这个要求太高了，连佛陀也做不到。所以，凡事只要问心无愧就好，不管别人怎么说，只要自己发心清净，就应该坚持到底。

往昔佛陀在世时，提婆达多、善星比丘、达玛多罗、外道六大本师等人拼命地与佛陀作对，不管佛陀对他们如何慈悲，他们都不为所动——有人说佛陀戒律不清净，有人说佛陀见解不究竟，还有些外道见佛陀的庄严金身具足九种丑相……佛陀在经中也亲口说过：“世间上对我有信心者，其数量如指尖上所沾之微尘，而没有信心者，如同大地的微尘。” 圆满如佛陀者尚且如此，身为凡夫人的我们，就更不用说了。 曾有个企业老板，一心一意想利益所有员工，希望每个人都说自己好，但始终无法实现这个愿望。不管他怎么绞尽脑汁，付出再多的财力、物力，仍有一些人跟他唱反调。所以他特别想不开，有一次跟我诉苦，我就告诉他：“佛陀都无法让所有众生满意，我们恐怕更不行了。你的心愿虽然不错，但可能还要再考虑一下。” 要知道，众生真的难以一一取悦，《伊索寓言》中就有个故事： 有个老人和一个小孩，用一头驴驮着货物去赶集。 在回家的路上，小孩骑在驴上，老人赶着驴子走。路人见了，指指点点说：“这孩子真不懂事，让老人走



## 《残酷才是青春》

路，自己享受。”小孩忙下来让老人骑上。旁人又说：“这老头怎么忍心让孩子走路，自己骑驴？”老人听了，赶紧把孩子抱上来，两人一同骑。走了一段路，又有人说：“这一老一小太残忍，把小毛驴都快给累死了。”两人只好下来走路，可还有人笑话他们：“有驴不骑，真是大傻瓜！”最后，实在没办法，二人扛着驴子回家了。可见，不管做什么事情，要让众人全都满意，这是绝对做不到的。权衡之下，大多数人认可，也就可以了。我曾让很多人提意见，看看我讲课讲得怎么样——有人说：“你叽里咕噜讲那么快，谁听得懂？慢一点！”于是，我就故意放慢语速。有人又抗议：“你慢吞吞的，谁也不想听，我都打瞌睡了，讲快点好不好？”那不快不慢的适度在哪里呢？这个确实没法把握。如果我讲得稍微广一点，有人就说：“你啰啰嗦嗦讲半天，我还有事情呢，发挥得少一点，不要太啰嗦了！”然后我就简略一点。结果又有人抱怨：“你讲得这么略，肯定谁都不懂。我除了听法以外，没有别的事情，应该讲广一点，多引用教证、理证。”

既然怎么做都不满意，后来，我只有凭自己的能力和良心来划一条线了。藏地也有个家喻户晓的故事：有家人娶了一个新媳妇，媳妇刚进门时，婆婆对她挺不错，她贤惠能干，但唯一有个缺点就是不爱说话。后来婆婆非常不满，说她像哑巴一样，就因为这个原因，非要把她休掉。她丈夫也没办法，只好听母亲的话，把她送回娘家。回去的途中有一座岩石山，两人翻山时，听见山上一只咕咕鸟“叽咕叽咕”叫个不停。她丈夫听得心烦，就拿出箭来想射死它。这时，媳妇唱起了一首歌：“世上之人难取悦，少语嫌弃被赶走，多语咕鸟被射杀，不知彼等需什么？……”的确，有时候在生活中，我们这样做不行，那样做也不行，有些人建议“适中”一点，但适中的标准也因人而异，每个众生的根基、意乐不同，判断的结果也有天壤之别。实际上，要令大家全部满意，这是根本办不到的。所以，凡事只要问心无愧就好，不一定非要得到所有人的赞叹，只要对得起自己良心，别人不满意也没办法。毕竟佛陀都不能满足所有众生，像我们这样的区区小人，又怎么可能做到呢？

索达吉堪布精彩问答 在平坦的大路上开车，看不出每个司机有什么不同，可一旦遇到了紧急情况，他们的技术即见分晓。同样，在平稳安乐的生活中，每个人的修行似乎都不错，可一旦遇到了逆境，他们的境界立见高下。问：人如果做了坏事，向神祈祷，就可以得到幸福吗？堪布答：这个问题一直困惑着许多人。那么，身为佛教教主的佛陀，到底是怎么说的呢？《中阿含经》中就给了我们一个明确的答案。曾经，有一位名叫伽弥尼的天子前去拜访释迦牟尼佛。他问：“人如果做了坏事，向神祈祷，可以得到幸福吗？”佛没有正面回答这个问题，反问道：“如果把大石头扔到河里，你向神祈祷，它会浮上来吗？”伽弥尼摇头答言：“不会。”佛说：“人如果造了恶业，即使向神祈祷，也绝对得不到幸福，因为恶业一定是会堕落的。”佛又问伽弥尼：“如果把油倒在河里，你向神祈祷，它会沉下去吗？”“不会。”佛接着开示：“所以，人如果造了善业，即使你向神祈祷，要他堕落，也是绝对不可能的，因为善业一定是会上升的。”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》，一直传承至今。我们有幸读到它，也可以算是和大师结上了善缘。“扬人恶，即是恶”

休将自己心田昧，莫把他人过失扬，谨慎应酬无懊恼，耐烦做事好商量。无论做什么事，都不要昧着良心，切莫随意宣扬他人的过失；与人交往要谨慎应酬，不要因一时冲动，就做出令自己懊恼的行为；做事务必要有耐心，遇到问题尽量跟大家商量。《醒世歌》中，前后两句的字词都是对应的，从修辞学的角度来讲，也是一篇很好的作品，值得细心品味。此处讲了，我们做事不能埋没良心，到处宣扬别人的过失。《弟子规》中说过：“扬人恶，即是恶。”宣扬他人的恶行，就等于自己作恶。其实，别人说我们过失时，我们肯定不乐意，那么将心比心，这对别人也是一样。所以，“己所不欲，勿施于人”，大家以后尽量不要说别人的过失，而且也不要观察他人的毛病，正如六祖所言：“常见自心过愆，不见他人是非好恶。”此外，在与他人交往时，理

应谨慎应酬，懂得为人处世的基本原则：对上者要尊敬，对中者要和睦相处，对下者要以慈悲心维护。当今时代，人与人之间，需要有互相合作的能力。一个人若没有良好的人格，与别人合作时就会经常发生矛盾。这样的话，就算你有再过硬的技术、再绝伦的才华，最终也无有用武之地。而且，在做事的过程中，我们不能自作主张。麦彭仁波切在《君规教言论》中再三强调：遇到重大的事情，必须要和大家商量，若能如此，即使功败垂成，人们也不会对你有怨言。否则，凡事都是自己一个人说了算，事情成功也就罢了，万一失败的话，众人就会把过失统统归咎于你。所以，不管是什么人，在为人处事的过程中，不能想什么就干什么，一定要有善巧方便。外境好坏并不是苦

## 《残酷才是青春》

乐的来源：索达吉堪布精彩问答 面对同样的失去，有些人内心豁达，不会纠结很久，遇到什么都能随遇而安，心安了也就自在了；有些人则耿耿于怀，难以面对，要么愤世嫉俗，要么自暴自弃，给自己和他人带来了困扰。所以，外境好坏并不是苦乐的来源，真正的始作俑者，就是我们的心。

问：现今这个繁忙的社会，人们的生活和工作压力很大，竞争非常激烈，怎样才能平衡各方面的压力，获得幸福感呢？ 堪布答：按照佛教的观点，最好要学会知足少欲。若能如此，寂天论师说了，这种远离贪欲、自由自在的快乐，就连帝释天王也很难享受到。 现在这个世界，很多人整天奔波忙碌，并不是真的缺少什么，而是为了面子、为了名利。每个人都不择手段地追求，以至于社会上的大部分资源，最后只流入极少数的富人手里，这是一种非常大的浪费。 其实，一个人有了权力、有了财富的话，应该回馈社会，让更多的人共同分享。若能有这样一颗心，自己的压力肯定会减少，幸福感也会与日俱增，整个社会才能真正体现出一种和谐。

## 《残酷才是青春》

### 编辑推荐

“青春，就像手中的一捧水，还来不及握住，就从指缝间流光了……只有学会珍爱痛苦，感恩一切因缘，才能让幸福不再渐行渐远。”中国有史以来第一部由高僧大德为年轻人开示的佛法书；这是一本能加持当下的你和你孩子的身心灵典藏励志读本。佛学畅销书《苦才是人生》《做才是得到》《能断——金刚经给你强大》作者索达吉堪布上师最新作品；书中内容来自索达吉堪布上师在北大、清华、人大、复旦、港大等众多名校备受广大学子欢迎的演讲实录，把它请到手，就能断人生青春期的全部苦痛，帮助你最快时间内走出逆境，收获人间感情、财富、地位等诸多方面的真实利益。

# 《残酷才是青春》

## 名人推荐

1.一本值得从年轻时起开始珍藏阅读的好书！——花样年华  
2、我总是看不惯别的人，觉得现在的工作也没啥意思，一直处于茫然、焦虑、无助中，读了《残酷才是青春》，才知道佛家早就说过，“青春为什么残酷？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！”。顿时，多年的心结一下解开了。——青春无敌  
3、我们可能缺大把的钱、缺良好的地位和名声、我们可能不缺日新月异的梦想，但是，索达吉堪布上师告诉你：当下我们可能最缺的是信仰和“因果不虚”的人生观，这才是我们至今活得不安全，活得如此累的根本原因。——小豆豆  
4、每个人都需要一场救赎，一次引领，才能走出这残酷的青春。——炜炜到来——kinshanzhou  
5、浮华，喧嚣，躁动，在打开书的一瞬间灰飞烟灭。——清烛照耀  
6、怎么样让青春少一点残酷，多一点精彩，这本书讲得非常到位，值得一读！——云淡风轻

# 《残酷才是青春》

## 精彩短评

- 1、珍视青春，珍爱痛苦
- 2、欲望越大，幸福感越小——很多标题名字起的好，但是文章写得太平庸 或老生常谈，无法打动我。
- 3、典型标题党！提问部分答非所问！亚马逊赠书！
- 4、大恩上师的著作，不容错过！高度的智慧，难以企及！
- 5、这是我最喜爱的一部书，对于现在正处于离开大学这个阶段，彷徨、失落、不安等等围绕着我，这部书带我找到了属于内心的那一份海阔天空，感谢上师的分享和启迪，每晚总要读上1-4篇，读完之后醒悟了很多，也让我成长了许多，这是属于我内心的那一份如释重负！感谢上师，扎西德勒！
- 6、只是比较浅显的说了佛学，而佛学伟大之处在于，佛爱世人，无论是基督教或是伊斯兰教都是不信者入地狱，抱着圣母心态来救世人。而佛则崇尚善，世人皆可修。入世出世，有时只是顿悟，一切皆如过眼云烟。信仰的力量，始终是世上最伟大的力量。
- 7、前五分之一讲青春的部分很不错，旁征博引；后半部分引用佛经太多，感觉是一家之言了。
- 8、挺好的一本书，三十多岁的人了，看过之后，觉得为人处事还欠缺很多，以后得多看、多悟，自己还得有一个大的目标，就是想过一个什么样的生活，活什么样的日子。
- 9、没来我校演讲过嘛。
- 10、心灵鸡汤类，读起来很轻松。
- 11、一直很喜欢索达吉堪布，这是本很好的书，在繁杂的社会上生存，真的需要心灵的教育，使内心能获得舒适和自在，真心推荐~
- 12、人生都是修来的，求什么？
- 13、竟然是一口气读完的，这几年来第一次一口气读完的书，青春，就像手中的一捧水，还来不及握住，就从指缝间流光了，我是被这句话吸引了，接着翻下去了。我不是佛教爱好者，这本书也不是只给佛学者看的，大家都可以读一读，不管是跟我一样现在正年轻的你还是已经走过青春的你，它都会给你你想要的。
- 14、“青春，就像手中的一捧水，还来不及握住，就从指缝间流光了……只有学会珍爱痛苦，感恩一切因缘，才能让幸福不再渐行渐远。
- 15、大师是我很尊敬崇拜得人
- 16、勿执勿念，放下自在。
- 17、残酷才是青春的确如此，残酷才是人生。
- 18、上师写的浅显易懂,算是佛学入门读物吧.
- 19、残酷才是青春:索达吉堪布教你珍爱痛苦(青春版)，书内容很好。
- 20、质量不错。内容上不是完全喜欢
- 21、这本书曾经开导过我  
用佛的理念去解说  
本书写的最多的还是情爱问题  
情感受伤的人可以看下
- 22、去年最痛苦的时候就是这本书把我拯救了
- 23、听了1篇
- 24、小鸡汤。
- 25、非常推荐的心灵鸡汤。在佛教中，辩证法达到了很精细的程度。不要因为自己不知道，就轻易否定一切。
- 26、并不是依据佛法进行分析，而是类似鸡汤一样令人难以下咽。看完后并不会对自己有什么具体的提升，适合于部分人士，倘若从某些方面来讲又是十分恶心的
- 27、给当下青年人在很多方面都有引导。
- 28、大师的书作，读了，想了
- 29、真的懂了好多
- 30、智悲佛网。我们平时做人，切忌锋芒毕露，要懂得韬光养晦，同时还要尽量知足少欲，满足于清贫的生活。其实，回顾以往的路就会发现，所谓的逆境，完全是自己的性格感召的。若想尽快脱离困



## 《残酷才是青春》

- 顿，就必须利用佛法来调伏自心。有些人心很善良，调柔，不管什么环境都能适应，在哪里都能随顺大家。性情太刚强，就会处处遇到不顺。安忍有不可思议的功德。佛陀在《生经》中说：一个人若时时行为柔和，就会得到众人的尊重和喜爱。《中阿含经》也说：唯有安忍能制止争论，此法是最为尊贵之法。对任何事都不要强求。天道无亲，常与善人，但行好事，莫问前程。没有谁永远不如谁，只要肯努力付出，内心的智慧就会日新月异。久而久之，往昔超过自己的人，会被自己渐渐追上，昔日与自己并驾齐驱的人，则人被远远地甩在后面。如此继续下去，最后，自己定会让所有人刮目相看。
- 31、所谓逆境，完全是自己的性格感召的。不要做精致的利己主义者。我已经是个不断宽容没有火气的人了，只是也有自己的目标和追求。再这样下去对吗？对生活太执着怎么会是错？
  - 32、这本书我尤其喜欢，可能里面的内容更加贴切我现在的的生活，更能够理解。现在有时间的话都会争取晚上抽时间看一些。如果各位有条件建议可以来看看，可以看开不少，心也没有以前那么累了。
  - 33、但行好事，莫问前程。
  - 34、很多地方不太懂，得多读几遍并展开研究。
  - 35、鸡汤还是补身的
  - 36、洗净心灵的心滴，苦才是人生、做才是得到、残酷才是青春。必看.....
  - 37、得失从缘，心无增减
  - 38、好书，为人们答疑解惑，解决心中之苦呀。
  - 39、好一碗浓浓的鸡汤，但是不够实用啊！
  - 40、我们确实太迷茫了，这本书真是现代大学生的及时雨啊~~强烈推荐。
  - 41、看索达吉堪布的书主要是平衡一下厌离心，不要忘了生活本身，还有一些简简单单平平常常的事实。
  - 42、读了好几本，内容相似，却不觉腻。读时总觉豁达，愉快，感谢了。
  - 43、不错的书，值得年轻人看看
  - 44、篇篇小文，道理精炼其中。
  - 45、青春，不是一抹的平整，总有那么多的坎坷。让我们去摔伤，留下烙印，这就是成就的辉煌！
  - 46、对于我来说受益匪浅。不枯燥，每篇很短，几乎都有小故事。
  - 47、轻松好读但很透彻 实修很重要 守戒是地基
  - 48、合十
  - 49、通俗的语言讲述道理，解释了很多困扰，感谢老师为大家写书！！非常优秀的一本书！！
  - 50、经常看这样的书，可以提醒自己一些生命中的本质，简单的话语，做到却并不简单。
  - 51、堪布的话简单易懂，看完受益匪浅。修行不止是挂在嘴边的，而是需要用心去体会和行动的。
  - 52、很不错的一本书，讲了关于很多人生中会遇到的烦恼，以及如何通过佛法去为自己内心开解，其实，更多的时候修心更为重要，不管是对一个人的生活还是别的方面来说，在拿起与放下，取与舍，生与死等方面，我们要持有一颗什么样子的的心？我们应该有什么态度，都很重要！
  - 53、世人不信有因果，因果何曾饶过谁。  
世间行为有两种：一是高尚的，一是卑劣的。若行持高尚的行为，今生快乐，来世也会快乐；若行持卑劣的行为，今生痛苦，来世也会痛苦。  
经历是“加法”，随着年岁的增长，我们的经历越来越多；修行却是“减法”，我们要不断地放下、再放下。
  - 54、因为是心灵方面优秀的书，所以我要给4星。很多文字，很简单，但是经过沉淀历练，或许朴实的语言才是最可贵的。
  - 55、这是读的第三本堪布的书了，感觉这本书最能为当代青年排忧解难吧，推荐大家看看。
  - 56、佛法不离世间觉
  - 57、适合轻阅读，内容很朴实，实质很重要。关键看如何付诸于行动和实践。
  - 58、这是本我放在床头，没事喜欢朗读一点儿的书，让人安静和祥和。
  - 59、励志是一门通用的文化，鸡汤可以讲，佛学也可以说
  - 60、感恩堪布索达吉
  - 61、泛之尔尔.....
  - 62、对佛法稍微有一点点了解，但此书还真的令人略失望不及《正见》的内容来得深刻，所以在结合世俗例子讲述的时候，总显得生硬浮夸。也许作为入门级读物还行吧

## 《残酷才是青春》

63、快递、数质量、等等都比较满意。

64、四星，大学演讲的摘录，谈因果、无常、空性、佛法与生活，车上饭间匆匆浏览，一些段落颇警醒人。

65、来！干了这碗心灵鸡汤！书有些地方过于繁琐，口语化较多，另外我觉得可以把书里的多数章节分为一个大章节里面小节，不然章节过多，看着也不舒服。

66、这本书从佛法的角度，通过一些典故以及部分诗词禅语，对正处在青春的我们进行开示，那些困惑与迷茫都能在这本书中找到解答，从而为我们的成长指明方向，度过那些看似艰难的日子。青春，看开了也并不残酷，那些经历与过往，都会成为日后幸福的奠基石。

67、谢谢索达吉堪布上师的智慧

68、喜爱。

## 《残酷才是青春》

### 精彩书评

- 1、这本书写的很真诚，很多小故事，让人读了之后不由得从善。可是，这样一本书还是配不上他花哨的名字。不知道，总感觉这本书少了点什么，比哲学书少了点睿智，比佛教书少了一丝严谨，总有点大师和小朋友讲故事那样的感觉--
- 2、很喜欢索达吉堪布的书那时候在微博上看到一个很漂亮的女孩然后他照片里有几本书上网查下发现都是索达吉堪布的书这才接触到索达吉堪布这也是缘分吧漫漫人海，慢慢书籍读到，喜欢上，这本书是心与心的交流需要用心读，认可他佛度有心人大家可以看看没有帮助最少可以让你的内心得到洗礼
- 3、今天用一上午的时间，窝在凳子上，把这本书大概读了一遍。边读边划边观察，这本书和《苦才是人生》有很多的想法、做法大同小异。这本书的副标题是《苦才是人生（青春版）》，着重的讲了关于爱情方面的，这方面的内容在《苦才是人生》里面较少提到。总之，若是看了《苦才是人生》，这本书可以选择忽略；要是想看看有关青春、爱情方面的，到时候可以考虑再来读一遍。
- 4、10月份报名参加智悲佛网上的学习，昨天当地小组第一次组织见面会，结缘了这本书，顶着今天早上两点多睡得疲惫，今天满怀热情看了这本书。其人，本人对佛教仅限了解谈不上入门，但是在淘宝网购的时候，店主姐姐是学佛的，断断续续跟她学习并前进，虽然未见其人但是很信任，姐姐的上师说，索达吉堪布这样的人在世界上很少了，相信姐姐，相信姐姐的上师，因而相信索达吉堪布。昨天的见面会看了有关堪布的视频，才知道堪布在弘法、资助藏区儿童、放生方面都在尽自己最大的努力。其书，以前评价一个书的好坏会取决整本书给自己的信息量是否饱满及充实，但堪布的这本书，用最真实易懂的语言诠释了佛教道理，读完书后会凸显出让人印象深刻的地方。当合上书的时候，印象最深的是有关“幸福”、“婚姻”、“不要因为你自已不知道，就轻易否定一切”这三个方面。第一，以前会认为幸福关乎内容，看完书之后才清晰的刻画出幸福的模样，它是关乎于一个人的内在满足感，内心的一种平衡。这个章节印象很深。P10第二，“爱可生爱，亦可生憎”，自己的快乐要靠自己掌握。有了这种认知，当他带给你快乐时，你会感激他；即使相反，也不会太执着。否则，爱得太深，纠缠太紧，最终肯定会自尝苦果。P36第三，一位老人反驳三位“知识分子质疑佛教”的故事，读起来很过瘾，O( \_ )O哈哈~。P174第四，以前很懒的自己今天竟然开始记笔记，进步了。第五，小感悟：早晚的时候可以坐在床上闭着眼睛去冥想几分钟，观察自己的心，调柔、平和。磕头可以消业最后，很喜欢书中堪布的一句话：看世间，每个人莫不如此，来到这个世界是独自一人，最后离开也是孑然一身，所以，没有谁真正离不开谁。
- 5、我是在看完南怀谨大师的文章作品后才看到这本，可能是曾经沧海难为水吧！除却巫山不是云了，就感觉这本书有点像口水文或者说心灵鸡汤之类的，很多文章都举了很多像作文范文里的例子，让我感到失望。看不出深度，而且对不起价格要是早看到实体书，了解到里面的内容的话，就不买了

## 章节试读

### 1、《残酷才是青春》的笔记-第1页

“地狱不空，誓不成佛” --- 地藏菩萨发心

苦难，对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富。（对弱者是万丈深渊） --- 巴尔扎克

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。

众生执著的“我”，虽然看似明明存在，但实际上，不过是洞壁上的影像。（要多思索“无我”的道理）

“三界无安，犹如火宅。”人生在世，原本就是苦多乐少。

能在痛苦中发现快乐，在快乐中认清痛苦，这才是智者的高明。

许多人一提到“痛苦”，唯恐避之不及，却不知它也有功德的一面，关键是你懂不懂从中提炼“养分”。

只要懂得利用痛苦，就会产生很大的利益。所以，我们也没必要天天求平安、求快乐，而应当求把痛苦、不顺、逆境转为道用的方法。有了这种方法以后，你遭遇再大的磨难，也能将其转化为成功。

生活中的任何不顺，都可以转化为成功的良机。

万法无常，不能过于执著某些事物。幸福跟外境并没有太大关系，它只是内心的一种满足，既然幸福是一种心态，只有向内心探求才能获得。

缘来则聚，缘灭则散。

“一生都是修来的，求什么？今日不知明日事，愁什么？得便宜处失便宜，贪什么？食过三寸成何物，馋什么？死后一文带不去，怪什么？举头三尺有神明，欺什么？荣华富贵眼前花，傲什么？他家富贵前生定，妒什么？前世不修今受苦，怨什么？一旦无常万事休，忙什么？” --- 济公和尚

不要妄想未来，不要执著现在。

你现在拥有的一切，实际上就已经很幸福了。但欲望越大，幸福感越小；知足越大，幸福感越多。对未来不切实际的幻想，还是要尽量少一点。

世人不信有因果，因果何曾饶过谁。

世间行为有两种：一是高尚的，一是卑劣的。若行持高尚的行为，今生快乐，来世也会快乐；若行持卑劣的行为，今生痛苦，来世也会痛苦。

人要有最好的希望，也要有最坏的打算，这就是面对生活的合理态度。

经历是“加法”，随着年岁的增长，我们的经历越来越多；修行却是“减法”，我们要不断地放下、再放下……

“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。” --- 《无量寿经》

来到这个世界是独自一人，最后离开也是孑然一身，所以，没有谁真正离不开谁。

## 《残酷才是青春》

“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖？” ---- 《涅槃经》

自己的快乐要靠自己掌握。有了这种认知，当他带给你快乐时，你会感激他；即使相反，也不会太执著。

把快乐建立在一个人身上，是相当不明智的选择。所以，我们应掌握好快乐的主因——自己的心，并通过修行开启心的宝藏，以获得真实的快乐。

爱一个人，就要给他自由。  
仔细想一想，你到底爱的是什么？

爱情归根结底是一种执著。当自己特别执著一个人时，虽然会带来短暂的快乐，但到头来，终究是苦大于乐。世间万般皆苦，唯情执最苦

万法皆为无常

火心要虚，人心要实。

“善泳者死于水，善武者死于斗。”

上等人对自己所承诺的一切，犹如在石头上刻的文字，纵经种种侵蚀，亦不会磨灭。

在与任何一个人相处时，随顺对方非常重要。

“舍得、舍得，有舍才有得；舍不得、舍不得，不舍就不得。”

“多求则为苦，少欲则安隐，为安应少欲。”

一个人只要有了信仰，不论是信宗教还是其他什么，内心至少会有所约束，不敢随心所欲、为所欲为。

“天无私覆也，地无私载也，日月无私烛也，四时无私行也。” --- 《吕氏春秋》

“眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。” --- 梦窗禅师

我们要学会放下自己，经常多考虑别人。当然，这种境界起初可能难一点，但只要串习久了，你就会感觉到：恒时为别人着想，实在是最快乐、最放松的心境！

若是有了利他心，时时刻刻想到别人，一点一滴都是为别人着想，这样的人生，绝对会迸发出美丽的火花。

利益众生，则神也会利益你。

只有懂得了无我，才会明白生命的真正意义所在。

“世界上最广阔的是大海，比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。” --- 雨果

满足欲望就像喝盐水来止渴一样，只会让自己越喝越渴，只有从根本上断除执著，才能一劳永逸。

## 《残酷才是青春》

自心被外境所牵的话，做什么都会十分迷乱。

感恩之心

不管外界怎么变化，自身如何成功与聪明，基本做人的原则不能忘。

“我强烈向往着俭朴的生活……我也相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。” --- 爱因斯坦

“佛性在凡夫时不减、在成佛时不增”

我们来到这个世上，最好是对众生有点利益。

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。

“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”

心善，则会聚集许多“正能量”，投射的外在世界也会非常美好。

“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。”

“佛”的梵语意为“觉悟者”。

80% 的人体免疫力受情绪的影响。恐惧、忧郁、压力、悲观等负面情绪，会造成免疫系统紊乱；而快乐的情绪，能使大脑分泌一些有益健康的物质，激活人体免疫功能。

一切的调身窍诀，其根本前提就是要有利他心，这才是最重要的。

当你为今生短短几十年而殚精竭虑时，请不要忘了，漫长的来世更需要你为它奠定方向。

### 2、《残酷才是青春》的笔记-全书

即使有时候对治的效果不一定立竿见影，但我至少也知道痛苦源于自己的业力。这样一来，心里就能欣然接受、坦然面对，而不至于沉溺其中难以自拔。

认为快乐是快乐、痛苦是痛苦，二者之间水火不容，这是一般人的想法。而能在痛苦中发现快乐，在快乐中认清痛苦，这才是智者的高明。

比如，你现在有钱时，要考虑：“如果以后破产了，变成乞丐了，我该怎样生活？”现在你家庭和和美，要思索：“一旦家庭出现问题了，我该怎么办？”假如提前有所准备，一旦遇到痛苦时，就不会愁眉不展，更不会崩溃。

“子非鱼，焉知鱼之乐？”用自以为是的目光，否定别人的幸福，这是错误的。

其实，往昔的一切感受，苦也好，乐也好，就像水中的波纹，已经消失无迹了，没有必要再去回忆了。沉浸在过去的苦难或辉煌里，完全是在浪费时间。过去的事情最好想也不要想，谈也不要谈，因为想了、谈了也没有用。



## 《残酷才是青春》

如果你非要憧憬未来不可，则应思维死期不定。每个众生迟早会死，而且死亡往往不期而至，一想到这些，自己应该有种强烈的紧迫感，抓紧时间做些有意义的事，而不要随便散乱放逸。

佛教认为，很多较难治愈的顽疾，应该跟因果有一定关系。所以，平时若有人患有这方面的疾病，除了配合医生治疗之外，最好还是多做一些善事。

该放下的固然要放下，该挑起的还是要挑起，这样学佛才能成功。

把快乐建立在一个人身上，是相当不明智的选择。

红尘中的芸芸众生，口口声声说爱，朝朝暮暮谈情，但仔细观察，多数人的爱不过是一种自私的占有——对方让自己快乐，才爱他；一旦他背叛了，就因爱生恨。

爱情的痛苦虽然千差万别，但仔细观察，不外乎有两种：一种是“爱别离苦”，即所爱的人离开了自己，由此便痛不欲生；还有一种是“求不得苦”，因为得不到所爱的人，没了这个“皈依境”，就认为自己活得无依无怙，了无生趣。

要知道，大乘佛法的加持力不可思议，即使你一贯认为“江山易改，本性难移”，但只要经过一段时间的闻思修行，心也会变得调顺、堪能。

按照小乘教义，出家人摸金钱属于犯戒，大乘教义则相反，假使有人给你金钱来帮助众生，如果你不接受，这才是犯戒。也就是说，按大乘的观点，只要对众生有利，积累钱财也是可以的。

我要学会放下自己，经常多考虑别人。当然，这种境界起初可能难一点，但只要串习久了，你就会感觉到：恒时为别人着想，实在是最快乐、最放松的心境！

追求佛法也是梦。但对于做梦的人来讲，依靠这种方法，可以让自己从梦中醒过来。

原来有个人总抱怨什么都不顺，想让僧众给他念经加持。当时，一位大德告诉他：“不用念，你做个好人就可以了！”实际上，这句话里面有甚深密义。假如你往昔做了许多坏事，如今仍是为非作歹，那无论每天求多少佛菩萨，也不一定得到保护！

佛教中提倡的“利他”，是无条件的，不希求任何回报。在这种情况下，别人所接受的帮助，将来是不需要还债的。就像一个东西，我借给你，你以后要还；但若是送给你了，你就不用还了。

邪见，就是对真理有一种排斥或偏见。比如，善有善报，恶有恶报的因果规律本来是客观存在的，人们却不相信。

一切的调身窍诀，其根本前提就是要有利他心，这才是最重要的。假如你平时比较自私，缺少慈悲，那不管怎么样保养，可能也用处不大。

在这个世界上，除了大彻大悟者以外，一般人谈不上有绝对的幸福。（《残酷才是青春》）

3、《残酷才是青春》的笔记-哪句经典佛经可作为你人生的座右铭

长夜安隐，多所饶益。——《法华经》

一切如来，身语意业，无不清净。——《药师经》



## 《残酷才是青春》

世尊，此日月轮，可令堕落，妙高山王，可使倾动，诸佛所言，无有异也。——《药师经》

破无明壳，竭烦恼河，解脱一切生老病死、忧悲苦恼。——《药师经》

愿我来世，得菩提时，身如琉璃，内外明彻，净无瑕秽，光明广大，功德巍巍，身善安住，焰网庄严，过于日月，幽冥众生，悉蒙开晓，随意所趣，作诸事业。——《药师经》

凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。——《金刚经》

汝等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法。——《金刚经》

一切贤圣，皆以无为法而有差别。——《金刚经》

不应住色生心，不应住声香味触法生心，应生无所住心。——《金刚经》

一切法无我、无人、无众生、无寿者。——《金刚经》

如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。——《金刚经》

一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。——《金刚经》

人在爱欲之中，独生独死，独去独来，苦乐自当，无有代者。善恶变化，追逐所生，道路不同，会见无期，何不于强健时，努力修善，欲何待乎。——《无量寿经》

舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。——《心经》

舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。——《心经》

心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。——《心经》

一真一切真，万境自如如，如如之心，即是真实。若如是见，即是无上菩提之自性也。——《坛经》

菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。——《坛经》

何期自性，本自清净，何期自性，本不生灭，何期自性，本自具足，何期自性，本无动摇，何期自性，能生万法。——《坛经》

有情来下种，因地果还生。无情亦无种，无性亦无生。——《坛经》

不是风动，不是幡动，仁者心动。——《坛经》

世人妙性本空，无有一法可得。自性真空，亦复如是。——《坛经》

世界虚空，能含万物色像，日月星宿，山河大地，泉源溪涧，草木丛林，恶人善人，恶法善法，天堂地狱，一切大海，须弥诸山，总在空中，世人性空，亦复如是。——《坛经》

一念愚即般若绝；一念智即般若生。——《坛经》

何名波罗蜜？此是西国语，唐言到彼岸，解义离生灭。著境生灭起，如水有波浪，即名为此岸；离境

## 《残酷才是青春》

无生灭，如水常通流，即名为彼岸，故号波罗蜜。——《坛经》

若起真正般若观照，一刹那间，妄念俱灭。若识自性，一悟即至佛地。——《坛经》

若真修道人，不见世间过。若见他人非，自非却是左。他非我不非，我非自有过。但自却非心，打除烦恼破。——《坛经》

佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。——《坛经》

见性是功，平等是德，念念无滞，常见本性，真实妙用，名为功德。——《坛经》

人我是须弥，邪心是海水，烦恼是波浪，毒害是恶龙，虚妄是鬼神，尘劳是鱼鳖，贪嗔是地狱，愚痴是畜生。——《坛经》

外离相即禅，内不乱即定，外禅内定，是为禅定。——《坛经》

自心众生无边誓愿度，自心烦恼无边誓愿断，自性法门无尽誓愿学，自性无上佛道誓愿成。——《坛经》

口诵心行，即是转经。口诵心不行，即是被经转。——《坛经》

但识自本心，见自本性，无动无静，无生无灭，无去无来，无是无非，无住无往。  
——《坛经》

时长者子因发愿言，我今尽未来际，不可计劫，为是罪苦六道众生，广设方便，尽令解脱，而我自身方成佛道。——《地藏经》

无垢清净光，慧日破诸暗，能伏灾风火，普明照世间，悲体戒雷震，慈意妙大云，澍甘露法雨，灭除烦恼焰。——《法华经观世音菩萨普门品》

释迦牟尼佛能为甚难希有之事，能于娑婆国土，五浊恶世，劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊中，得阿耨多罗三藐三菩提，为诸众生，说是一切世间难信之法。——《阿弥陀经》

我灭度后，敕诸菩萨及阿罗汉，应身生彼末法之中，作种种形，度诸轮转。——《楞严经》

终不自言我真菩萨、真阿罗汉，泄佛密因，轻言未学。唯除命终，阴有遗付。云何是人，惑乱众生，成大妄语！——《楞严经》

我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。——《华严经普贤行愿品》

于诸惑业及魔境，世间道中得解脱，犹如莲花不着水，亦如日月不着空。——《华严经普贤行愿品》

身从无相中受生，犹如幻出诸形象，幻人心识本来无，罪福皆空无所住。  
——《大藏经》第51卷 贤劫七佛传法偈（毗婆尸佛）

起诸善业本是幻，造诸恶业亦是幻，身如聚沫心如风，幻出无根无实性。  
——《大藏经》第51卷 贤劫七佛传法偈（尸弃佛）

假借四大以为身，心本无生因境有，前境若无心亦无，罪福如幻起亦灭。

## 《残酷才是青春》

——《大藏经》第51卷 贤劫七佛传法偈（毗舍浮佛）

见身无实是佛见，了心如幻是佛了，了得身心本性空，斯人与佛何殊别。

——《大藏经》第51卷 贤劫七佛传法偈（拘留孙佛）

佛不见身知是佛，若实有知别无佛，智者能知罪性空，坦然而不惧于生死。

——《大藏经》第51卷 贤劫七佛传法偈（拘那含佛）

一切众生性清净，从本无生无可灭，即此身心是幻生，幻化之中无罪福。

——《大藏经》第51卷 贤劫七佛传法偈（摩诃迦叶）

# 《残酷才是青春》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)