

# 《幸好有烦恼》

## 图书基本信息

书名：《幸好有烦恼》

13位ISBN编号：9787905732694

10位ISBN编号：790573269X

出版时间：2014-1-1

出版社：中国友谊出版公司

作者：索达吉堪布

页数：240

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《幸好有烦恼》

## 内容概要

人为了什么而活着？难道就在吃喝玩乐中度此一生吗？相信不少人都有过这种困惑，也在想方设法地寻觅答案。

本书以发生在31个人身上的真实故事，带你认识人生的终极目标。愿你以此明了烦恼的大作用，读懂一个另外的自己。

# 《幸好有烦恼》

## 作者简介

索达吉堪布，生于1962年，喇荣五明佛学院大堪布。为利益众生，不辞辛苦，长年游走于世界各国弘扬佛法，并引导实修。他尤其注重与高校师生的互动，清华、北大、港大、哈佛大学、华盛顿大学、哥伦比亚大学等众多高等学府的讲台上都留下过他的身影。

近年来，堪布经常与海内外学者交流环保、和平、道德、跨宗教等问题，发起并参与主办多届“世界青年佛学研讨会”，将佛教真理与当今科学结合起来，希望提升一切生命的福祉。

为了让更多人了悟佛法精髓，弘法之余，他利用一切空余时间互译汉藏经典。

对于外界的种种赞誉，他说：“我是一名老师，教传佛法的老师。”

已出版书籍有：《苦才是人生》《做才是得到》《残酷才是青春》《能断：金刚经给你强大》《不离：上师人生开示录》等。

## 书籍目录

第一章 如何度过没有烦恼的一生	
一件平常的小事，也是修行的机缘	003
追随内心，才能洞见生命的月光	
010	
参悟人性，点亮生命之火	017
心性的自在	024
发现心底的快乐与安详	031
寻觅属于自己内心的香格里拉	036
第二章 把人生的苦难转化为向上的力量	
反省困境的根源，获得心灵的慰藉	045
充实人生的力量	053
痛苦能压垮人，也能使人坚强	059
苦难让人清醒	064
净化心灵的甘露	071
心声	075
第三章 你幸福了吗	
如何获得纯粹的喜悦	
085	
钱财的确是身外之物	
094	
人生定位	
102	
如何脱离烦恼与痛苦	
109	
快乐的根源	115
获得真正的快乐	123
第四章 人生就是不断地放下	
放下虚荣、浮躁、贪执	131
追求内在的指引，才能驾驭人生的方向	138
真正的智慧	144
追寻心灵的归宿	155
精神的力量	162
接受真实之利	171
第五章 懂得生死的奥义，心就越发淡定安稳	
看清生死的真谛，通达人生的真理	179
以关爱之心面对所有生命	187
众生平等，切勿杀生害命	194
珍贵的眼泪	202
如何面对生死	209
人生转折	
214	
走过的路	
220	
附录	227

## 《幸好有烦恼》

### 精彩短评

- 1、规劝人信仰佛教
- 2、《智海浪花》的选萃本
- 3、小故事皆是感动
- 4、幸好有烦恼，人才会幸福。
- 5、一本关于一群普通人如何成为佛教徒的故事。身为一个佛教徒，就很想知道别人是如何成为佛教徒的：这种信仰是如何与我们的生活交织在一起。就我自己来说，成为佛教徒很简单，没有痛哭流涕的故事也没有惊心动魄的事件，只是读完一本书后，就发现单纯的哲学和艺术已经满足不了我的精神探索，而发现某些东西可以带领我走到更深处。
- 6、20
- 7、2016-03  
某些失眠的夜里，读着文章，有时候只是这个题目，就能安然入睡
- 8、索达吉堪布上师

# 《幸好有烦恼》

## 章节试读

### 1、《幸好有烦恼》的笔记-第14页

如何才能不“心动”，又不如木灰土石一般死寂的方法。

### 2、《幸好有烦恼》的笔记-第8页

你出生那一刻，死亡便已经开始

# 《幸好有烦恼》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)