

# 《你在忙什么》

## 图书基本信息

书名：《你在忙什么》

13位ISBN编号：9787513905851

出版时间：2015-5

作者：索达吉堪布

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)

# 《你在忙什么》

## 内容概要

这不是鸡汤，而是你日复一日的迷思。

我在忙什么？——日复一日，你来不及作答，来不及发问。

你在忙什么？——堪布给你棒喝，暂停时空，逆转惯性。

《你在忙什么》是由影响力遍及全球的佛教大德索达吉堪布近年来赴哈佛、耶鲁、斯坦福、哥廷根、清华、北大、港大……等全球近百所顶尖学府的演讲精粹。堪布认为，时代在变迁，但佛教的宗旨没有变，人们可以从中找到解决现代问题的真正答案，这是应该去提醒大家的。本书以幸福、压力、财富、情感、快乐为关键词，关注当下社会现状，针对现代人的思想误区，以浅显易懂的语言，为世人打开一条光明之路。身体的忙碌，根本在心。但愿由此你能得到佛教中的宁静心灵，减少无意义的忙碌，活得更加淡定。

# 《你在忙什么》

## 作者简介

索达吉堪布

全世界具有影响力的藏传佛教大德。

堪布对藏传佛教的传统法义学修甚深。为了让更多人了悟佛法精髓，他试图用现代方式向人们传递生命真相，是唯一在哈佛、耶鲁、斯坦福、哥廷根、清华、北大等近百所高校的讲台上留下过身影的佛教心灵导师。

30多年来，身体力行地引导大众实践佛法的学修传统，同时，利用一切空余时间互译汉藏经典，从事慈善事业。

近年参与举办过多次论坛会议，与海内外学者交流跨宗教、道德、环保、和平等问题，探讨人类的发展方向，希望提升一切生命的福祉。

他认为，时代在变迁，但佛教的宗旨没有变，人们可以从中找到解决现代问题的真正答案，这是应该去提醒大家的。

对于外界的种种赞誉，他说：“我只是一名老师，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》《不离》《有求》等。

# 《你在忙什么》

## 书籍目录

- 1.禅与财富
- 2.问佛陀情为何物
- 3.科技时代的佛法
- 4.减轻压力的智慧
- 5.佛陀眼中的利他
- 6.佛教的低贪生活
- 7.心地无私天地宽
- 8.幸福的根本是心
- 9.科学怎样让人更幸福
- 10.怎样面对痛苦
- 11.快乐的八个秘诀
- 12.只为一颗心

# 《你在忙什么》

## 精彩短评

- 1、寻找让心宁静的智慧
- 2、看书时候浮躁的心自然而然会变得宁静
- 3、佛教本人不太喜欢 个人意见
- 4、我看的第一本與佛教有關的書，我帶著辯證主義唯物思想把它讀完後，有些觀點很受用，有些觀點並不十分認同，或許是我還不能完全領悟，但這絕對是一本好書，值得一讀。
- 5、看上去每句话都很简单，但是要想领悟透彻就难了些。
- 6、在忙忙碌碌的都市上海，寻找内心的一份宁静
- 7、常人所经历的幸福，压力，财富，情感，痛苦等，索达吉堪布都给出了佛教的解法，生活就是修行，修心，伟大的科学家们发明家们超越凡人的一点就是心境，修养自己的内心，风动，帆动，心不动。己所不欲勿施于人，实施利他的行动，相信来世轮回。
- 8、不忙忙碌碌，碌碌无为。
- 9、得失从缘 心无增减
- 10、看完能断后随手买了亚马逊推荐的下一本。通俗易懂多了
- 11、不是不修行就可以不看佛书。当下的生活状态，花些时间看看初级佛教书籍益处蛮多，那些日常我常思考的问题在这里得到了答案，关于金钱、关乎爱情、关于欲望、关乎利他.....前世今生、前因后果.....得失从缘、心无增减.....我相信我可以更淡定、更坦然面对眼前所发生的一切，不保证有时会控制不住情绪，修行不够喽，靠忙~相信自己！
- 12、学释迦牟尼の智慧
- 13、这本书基本上是作者做的讲座选集和一些问答，虽然篇幅不长，但包含的需要思考的东西不少。对我的帮助很大，希望没看过的有机会可以去看看，的确不错。
- 14、书名貌似只与“后记”有关，主体还是在说人要行善，修心，利他，开悟，看空。根据讲座整理，比较散乱。或许是我慧根不够，无法完全理解，也有些不认同的地方，并感觉一些佛学观点的论证也不是很有说服力，部分例子与实际也不完全相符，但看完内心还是宁静了很很，有所受益的。摘记：“时间在流逝...一天过完，不会再来。”“人生的大起大落，有多少人可以从容面对？欲望，满足了也是苦。浮躁的心只能认识浅显的事物。”“凡是无常的东西，本性皆为痛苦。”“就像做梦，尽管梦境是假，但没醒之前，梦中的痛苦要解除，梦中的快乐也要追求。”“烦恼即菩提”“得失从缘，心无增减”“苦才是人生，做才是得到”“牦牛吃草，但长得很壮。”“愿大，力大。”“人和人的感情，如果了解其本质，不过是种暂时的缘分。”
- 15、随缘，而后关注了索达吉堪布的公众号，发现文字比视频更让人信服，但感谢堪布让我静下心来，不觉得疲惫，更是会为了自己的梦想而奋斗！疲惫是因为自己想要的东西太多。还是要一次一步脚印，一次一个梦想，逐渐完成！
- 16、你在忙着到处演讲
- 17、深入浅出，还可以吧
- 18、对现代人的当头棒喝
- 19、大师，你还是好好修行吧
- 20、鸡汤满满，不过可以让人心境趋向平和。
- 21、这本书，我是用听的形式“看”完的，上下班开车的路程听上一段，特别能让人心平气和，哪怕堵在滚滚的车流中，也能得一方心静之地。很有收获，好书！
- 22、假作真时真亦假 无为有处有还无 最近在学习金刚经 又看了这本书 曾经对于感情的执念一下子就放下了 人在世间 爱欲之中，独生独死，独去独来。
- 23、感恩上师
- 24、第一次看堪布的书，看完我就想把他写过的书都买来看看，就如同当年对余华的作品那般如痴如醉。书中讲了蛮多关于禅修的知识，人应该舍弃过多的欲望，带着信仰度过余生。
- 25、佛教是一套很完整的体系，很多观点需要系统的学习才能理解，书里反复提到了禅修，菩提心，利他等词，深入浅出。还是有所收获的。
- 26、对佛教开始感兴趣的第一本书

## 《你在忙什么》

- 27、恰巧在普陀住了几夜，烧香拜佛时总想起无我、慈悲、利他这些字，从本质上我还是把他认同为哲学或心理学，宗教于我来讲还没有缘分
- 28、这不是鸡汤，真的不是鸡汤！可是我当初买这本书的时候，就是看了你那句给迷茫的人一个指引！可是你指引我的去学佛，这并不是我的初衷啊！因为自己不懂佛学，所以并不好妄加品论什么，不知道是不是心不诚的缘故，所以看不见堪布所说的那些道理！有点失望
- 29、是因为想更多了解佛学才买的。实在受不了才弃书的。用朋友的话来说，感觉他是打着佛教名义，实质跟李阳一样玩传销式的语言宣传着他偏执的思想。
- 30、思索忙里的人生
- 31、轮回中的众生都是贪玩的小孩儿。把人生比作钉子，压力比作锤子。《四百论》要看看。想要学佛不仅仅要选对书，还要有好的导师。打坐是个不错的方法。
- 32、佛教你放下执着，现代社会又必须人锐利精进，这是背道而驰吗？来书里看看吧
- 33、我在忙什么
- 34、2016-09
- 低贪才是低碳
- 35、这书名该是不被待见的吧，第一反应是“我在忙什么，你管我~~又说教吗?!”翻开书本，却一口气读到底。通俗易懂的佛家思想，虽难让你“得失从缘，心无增减”，却有一时的心灵宁静。
- 36、色达佛学院赠送结缘书，赶路的时候看完了。得失从缘，心无增减。消除我执还得靠修行。
- 37、面对错误的爱情 不要执着 执着是痛苦的根源
- 38、不信佛，但是我信因果。
- 39、2
- 40、心烦气躁的时候读几页，心情就平复下来了，看的也淡了
- 41、一切，利他。
- 42、谢谢送我这本书的人。
- 43、这还不算鸡汤？
- 44、第一次看这类书，觉得自己皈依佛祖的路好长好长...我还是先学做烦人吧
- 45、轮回的众生，都是贪玩的小孩。
- 46、很有启发。
- 47、大师做普及。如何解除烦恼。
- 48、按佛教的观点，你对某人一见倾心、情有独钟，这绝非一种偶然，而是源于前世的宿债——对方要么是来讨债的，要么是来还债的。知道前世后世存在，就会明白一切皆有因果，有些事情无法强求。佛教说缘聚则生，缘散是灭。因缘具足时，不管怎样都会发生；因缘不具足时，无论如何也挽留不住。懂得这一点，很多痛苦就不会有。
- 加拿大麦吉尔大学的研究人员发现，人在利他的过程中，痛苦能够明显减轻。
- 你一生做的好事，全是为自己的。
- 我家乡有一位修行人，他在深山里盖了间茅屋，身边只有点干粮和几套换洗的衣服。因无须担心被盗，二十多年不用锁门。有次我探访他，刚到门口就陶醉了：头顶是蓝天白云，四周的树林郁郁葱葱，旁边有小溪潺潺而流，到处是鸟语花香，令人感觉置身世外桃源，一切烦恼了无踪迹。
- 49、因为是大学讲座整理，谈论的都比较浅。看了一半。



# 《你在忙什么》

## 精彩书评

1、买这本书的时候，其实没有什么特别的目的，凑单的热销图书而已，买回后一直放在书架。后来，有那么一段时间，工作的问题让我很迷茫，我想要做的事情很多，我很忙，但是我很焦躁，很不快乐，然后看到书架上的这么书，被名字《你在忙什么》所吸引。是啊，我到底在忙什么？所以开始看这边书，想要从中找到答案。静心。这是这本书让我记住的第一个词，我的心太乱了，乱到我自己都不知道在想什么，只有心静下来，才能更冷静的思考。然后书中提到的禅修、静坐的方法我一直没有学会，集中不了注意力，这个需要再研究下，如果每天能抽出点时间修禅静心，会对自己有很大的帮助。利他。提到这个词，会莫名的联想到虚伪的大帽子，至少我之前一直是这样认为的，因为人性都是自私的，“利他”就是个帽子，实际意义不大，可是看了这本书，我对此的理解非常深刻，我也尝试着去帮助别人，帮助别人之后获得的快乐的确是其他的不能比的，心里的满足感幸福感非常强烈。但是如何时时刻刻都有利他心，我才不能很明白，很多时候还是会埋怨、不耐烦、厌恶、憎恨他人，先从我能做的事做起吧，希望以后我可以领悟的更透彻。快乐。八个秘诀：一、把爱“我”变成爱“他”二、被人尊重是幸福，能尊重人更幸福三、将烦恼消灭在萌芽中四、可怜之人，必有其可爱之处五、别人诽谤你，是对你最大的恩惠六、恩将仇报的人，是我的上师七、你一生做的好事，全是自己做的八、一切方法似梦似幻这八个秘诀如果做到了，我们会真的更加快乐。看完这本书，我还是不知道我在忙什么，但是我发现我忙的事情少了很多，有很多事变的不那么严重那么重要了，心也平静了不少，而且对于“内心”力量的理解也有了新的认识。行动。书虽然看完了，从书中学来领悟来的几件切实可行的事要做，而且要坚持做1、每天抽出点时间修禅静心、可打坐、念咒、诵经（先继续学习方法后开始坚持）2、将不用的多余的衣服用品送给需要的人（但要注意己所不欲勿施于人）3、坚持助养孩子，段恒4、帮助别人后不求回报，但是要让他承诺：当别人有困难时，你也尽力去帮助他5、尊重每一个人，不给他们坏脸色（特别是对家人，和伤害自己的人，后者可能比较难，努力靠近吧）

2、书评：这本书基本上是作者做的讲座选集和一些问答，虽然篇幅不长，但包含的需要思考的东西不少。对我的帮助很大，希望没看过的有机会可以去看看，的确不错。佛教有些东西很不错，有些东西也会有点鸡汤。告诉你该如何，但如何执行呢？又没有具体的内容，需要自己思考，而且每个人执行的东西也可以是天差地别的。宗教也喜欢用这么一个论点：科学很难证伪宗教。宗教目前也无法用科学证明。个人觉得，这么做是不负责任的，等于没说，并不起到佐证的作用。快乐和赚钱没有必然关系，赚钱只是生命中的一种行为，转到的钱并不能和你的幸福感画上等号，快乐，幸福，烦恼少才是关键内容。别人说你不好，不论这件事是你的错还是别人诽谤你，其实都是在帮你。如果是你的错，那别人是在更多一次提醒你，你犯错了，应该及时改正，这时你的确应该感谢他；如果不是你的错，那么这个行为就是帮你练就“不以物喜不以己悲”的能力，同样应该感谢他。再进一步推论思维，在你生命中说你不好的，应该就是你的父母以及你身边最亲的人，所以，你应该充分感谢他们，不应该有任何一丝丝的怨恨情绪。对待恩将仇报的人，也是同样的道理，都是在帮你修心。本书结构：前十一章是一场讲座以及一些问答，第十二章全是问答这本书讲了什么：第一章 禅与财富人其实实际并不需要太多的财富。幸福的是心灵，而不是拥有的财富。第二章 问佛陀情为何物看清爱情的本质。不要执着于爱情。第三章 科技时代的佛法科学很难证伪宗教。宗教目前也无法用科学证明。第四章 减轻压力的智慧逃避不能解决问题，甚至可能让事情变得更糟。本章还是说让你不要太过执着第五章 佛陀眼中的利他大乘佛教的菩提心。普通人可以从慈悲做起第六章 佛教的低贪生活人类因为贪欲，严重破坏着地球的生态。快乐和赚钱没有必然关系。第七章 心地无私天地宽快乐的唯一途径是无我执。第八章 幸福的根本是心幸福、财富、权力没有直接关系。执着于欲望会让你不幸福。第九章 科学怎样让人更幸福有钱人未必幸福。介绍了佛教如何调整心态。第十章 怎样面对痛苦八种佛教消除痛苦的方法，个人看法还是要思考自己的思维过程，调整到烦恼最小化的方式。第十一章 快乐的八个秘诀《修心八颂》，八条让人远离烦恼的办法。主要是改变思维过程，有些还是挺有用的。第十二章 只为一颗心纯问答读这本书的动机：对西藏喇嘛出的书感兴趣，因为都会带一些哲理读这本书的目的：想了解作者如何阐述“忙什么”这个标题作者：索达吉堪布书中的感兴趣点：这本书的阅读方式：3-4小时通读对我的影响：别人说你不好，不论这件事是你的错还是别人诽谤你，其实都是在帮你。如果是你的错，那别人是在更多一次提醒你，你犯错了，应该及时改正，这时你的确应该感谢他；如果不是你的错，那么这个行为就是帮你练就“不以物喜不以己悲”的能力，同样应该感谢他。再进一步

## 《你在忙什么》

推论思维，在你生命说你不好的，应该就是你的父母以及你身边最亲的人，所以，你应该充分感谢他们，不应该有任何一丝丝的怨恨情绪。对待恩将仇报的人，也是同样的道理，都是在帮你修心。就凭这一段话，这本书对我而言就是非常好的。评分：81

3、累！这是每个上班族，甚至学生族常常在心里甚至挂在嘴边的一个字。为什么会累？因为很忙。那么，你在忙什么？上班族会回答：工作、家庭、孩子……学生族会回答：学业、爱情、玩……特别是在35岁以后，每一天快得像陀螺，除了生活费，似乎没有得到别的东西。《你在忙什么》。这本书的题目，也是我们常常问自己、却没有答案的题目。这是一本演讲集，是由佛教大德索达吉堪布（可以称之为“堪布”）近年来在哈佛、耶鲁、斯坦福、哥廷根、清华、北大、港大……等全球近百所顶尖学府的演讲精粹。人人知道却做不到的道理堪布在书中告诉我们，要想幸福，先要平和；要想平和，先不能执念。何谓执念？工作上别人对你的不公平对待，你念念不忘，恨不得马上报复，这是执念。常常把不快乐挂在口头，负能量满满，这也是执念。生活中想要买的东西太多、想要去的地方太多，不买不去就不快乐，这也是执念。也许有些人说，我每天都在家宅着，就没执念了吧。执念相对于积极的生活而言。如果每天都很消极，大概不会有执念，也不会有乐趣吧！今天在MUJI。一个刚刚中考结束的女生要买几只彩色的笔。十几岁的孩子，大概都喜欢这些东西。女生的父亲却坚决不同意。他不停地问，你买这些到底做什么？女生一开始还在小声回答，后来竟然涨红了脸，哭了起来。小女生执念着几支笔。父亲执念着钱。这个世界上，怎么会没有执念呢！堪布说，禅修是最好的放下执念、获得平和的方法。堪布说，在很多世界500强公司里，都安排了禅修中心。可是怎么禅修？对于我们这些平凡人来说很难。佛教中对禅修有很多定义。比如日常行为中的修行，心怀善念，助人为乐，放下不满与仇恨。比如每天早晨或者临睡前的打坐，清空大脑。比如许下大心愿的修为。我常常想，是不是可以在每天起床之后，静坐十几分钟。可是每天早上起来，不是忙着收拾东西准备上班，就是迷迷糊糊还没睡醒，不然就考虑去哪里吃早饭。怎么破？！ - - - - - 欢迎关注我们的公共微信号book-life

4、忙忙碌碌的过完了一天又一天，当看到突然如题目一般的问题，你在忙什么的时候，自己不由的楞了一下。自己在想着，是不是我们花费了太多的时间去做了无用的事情。忙碌的日子不过是为了生活，若是身体一直忙碌，内心却没有一种满足感，那么也着实是有些遗憾的。解压在现在看来也是一种趋势，可是当用佛法来解压的，又会有怎样的发现呢？索达吉堪布在本书中讲述了佛法的作用，他鼓励修行，让此起彼伏的分别念停下来，认识到万法实相，之后利益一切众生。书中关注当下社会现状，针对现代人的思想误区，以浅显易懂的语言，为读者开启了一条光明之路。作者说的，成佛，不是为了自己的幸福。幸福是建立在利他基础上的，所以，希望你们以实际行动利益众生。于是我想到了高尔基说的那句：给，永远比拿愉快。帮助别人，自己也同时会获得快乐。佛语，说禅。在《六祖坛经》这样定义：外离相，内不乱。简单的讲，就是让心远离外境纷扰，处于平静中。而学佛会让你明白佛说的道理。菩提心功德，是妙胜良药，一切病能治，施有情安乐。可以实行利他，获取快乐的方法。忙碌的生活不免会有些内心嘈杂，所以关于佛，我们也会有所敬畏。不一定说自己有多么高深的佛法，却也希望能让自己获得内心安宁。本书以问答的方式来从浅入深解说有关佛的禅理，有关生活的不解，在阅读的时候和跟着别人的提问，来获得自己的想要的答案。从一问一答中，让读者能对佛教有着更深入的了解。它不是神秘主义，是现实主义。而学佛，不是为了保佑自己，是为了舍弃自己。悟禅、无道，了解科学，敬畏生命。压力、财富、情感，不管是失业带来的抑郁，还是得不到带来的痛苦，都会在佛的讲述中获得解脱。身体的忙碌根本在心，作者用佛理的讲述，会让人看到藏传佛教大德。作者也希望着由此读者们能得到佛教中的宁静心灵，减少无意义的忙碌，活得更加淡定。一句你在忙什么，会让人去思索，自己到底想要的是什么。知其然，知其所以然。想要轻松，寻找让心宁静的智慧，在现在的社会也尤为重要了。

5、有人说，这是个物欲横流的时代，在物质发展的同时，人类的精神世界却不能同步。因此各种光怪陆离的迷思日复一日。在忙乱的世界中，守住心的沉静，似乎很有必要。《你在忙什么》是藏传佛教大德索达吉堪布作品，收录了索达吉堪布近年来赴哈佛、耶鲁、斯坦福、哥廷根、清华、北大、港大等全球近百所顶尖学府的演讲精粹。他运用自己遍及全球的影响力，从幸福、压力、财富、情感、快乐等关键词出发，结合当下社会现状，针对现代人的思想误区，以浅显易懂的语言，打开了一条寻找宁静心灵的路。索达吉堪布说，我们的忙碌，根本在心。他希望我们能从不变的佛教宗旨中，找到解决现代问题的真正答案。看了《你在忙什么》，我跟随大德的智慧，步步观心，便觉得这本书蕴含着开阔心灵的力量。它是心灵鸡汤，因为在心灵困顿的时候，会发现自己的狭隘与烦恼，都是来源于



## 《你在忙什么》

自己。比如我常为自己的决定后悔，常生烦恼和迷茫，常情生执着，在这本书中，我都能慢慢打开内心，虽不能做到瞬间开悟无忧，但亦能找到点滴的觉悟。诸如人类的最大痛苦源于自私，这时的痛苦便缘于“我”少了的慈悲心，不仅是对别人的慈悲，也是对自己的慈悲。故而善待自己，便也是一次次“无我”的照顾自己。书中有一点给我感悟很深，讲一个堪布蒙冤入狱多年，被释放后，他说自己最害怕的，就是对那些伤害他的人是去慈悲心。试想我们有多少人能这样做到！多是在被别人伤害的时候，心生憎恨，报复者更有甚者。但这位堪布在那样的环境下，最害怕失去的，是慈悲心。他是从平凡人的心出发，怕自己做了平凡人最正常的心里反应，也继而产生相应行为和后果。学习佛家思想，很多人都会想到“看破红尘”。我想，如果学习佛教相关，看到的是这样的世界，心生的是消极避世的念头，那便是最坏的鸡汤了。谈及最坏的鸡汤，也是因为开悟的，并非真意。比如懂得知足所拥有的便是大富翁，却因此而满足得过且过，便失去了本该可以作为的价值。比如懂得情归执着，却因此而淡泊情谊，不珍视友人之爱，便失去了对他人的慈悲心。好的老师总是用简单的话，通俗的语言，引导我们去成就自己，而不是一味安利思想。我读到的索达吉堪布大德，便是一位好老师。书中他的演讲与互动问答，皆随处引寓各种名家典籍，让科学、哲学等与佛家思想明出互通之理。在这样一个缺乏信仰的时代，这样的书，这样的人，我想能打开一道心灵的修行之路。

6、第一次真正意义上接触佛学，是在自己萌生了自杀念头时，朋友劝我去看看佛经吧。抱着绝望的心情翻开了佛经。现在，回想一下，当时的黑暗时光，若不是佛经，我不知生在何处？所以，从某种意义上来说，佛经拯救了我。这本书是一个佛学大师——索达吉堪布所著，他不光是佛学大师，心灵鸡汤师，更像是我们的一位老师。他在徐徐教导我们，向我们传达佛法中的大智大慧。此书是他在香港中文大学、北京大学、广西大学等一些名校中的演讲说辞，自己在稍加整理出来集结成的这样一本书。虽然这本书的章节是演讲稿集结过来，但是并不是像我们所认为的演讲稿一样慷慨激昂，而是像一位历经沧桑的老人在向我们娓娓道来。在书中作者谈论了很多问题，比如传统文化、低碳生活、科技等等。通过向我们抛出宗教、环保、和平等人类面临的共同问题，用佛法给我们答案，就像他所认为的，时代在变迁，但佛教的宗旨没有变，人们可以从中找到能解决现代问题的真正问题，这是应该提醒大家的。我个人认为贯穿于这本书的整个宗旨可以用两个字来概括——我执。不管是面对渺小的问题，还是人类面对的共同的问题，都是自己太过的执着于世间事造成。每个人都会感到痛苦，可是痛苦的根源来自于什么呢？当自己面对痛苦时，不管是身体上的，还是心理上的，也不管是感情上的，还是工作上的，它来自于哪里？我们叩问一下自己的内心，因为现实过于骨感，理想过于丰满，自己想要的却总是得不到。可是，我们往深处去想，都是自己对于“我”的过于执着。如果我们不是我们过于去执着于某一件事，过于陷于“我”这个自我的世界中，我们会痛苦吗？假如我们都在做利他的事，我们会痛苦吗？就像《修心七要》中提到的，自己遇到的一切痛苦，应该归罪于我执，而不是外在的人、事、物。既然“我执”让我们生活中在痛苦的深渊中，那么我们应该断除“我执”。断除“我执”，不但可以让我们减少痛苦，还能让我们接近万法的真想——空性。注：如有转载经授权后方可，请豆油联系笔者落雪思蓉或发邮件至1361949476@qq.com

7、——评《你在忙什么》文/暮烟如雪很多时候我们被工作的繁忙困住了身心，会因为一件事而埋首桌前，会因为一个烦恼而痛哭流涕，你有放下心来，打开窗，去静心的看一看蓝天吗？哪怕只是静下心来，去品读一份安宁。不知道为何，当我翻看了《你在忙什么》后，我的脑袋里，只记住了一句话，轮回中的众生，都是贪玩的孩子。我记得有次我给红妆打了一个电话，那时候心情很不好，她回了我一句《无量寿经》里的话，“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。”没有什么不是一个人，死也是孑然一身，恰巧，在我阅读此书的时候，我就看到这句话，有人问佛，应当如何对待爱情？佛不会劝所有人出家，也不会让所有人学佛。佛会说，对情不要太执著，否则一定会带来痛苦，这不是别人强加给你的，是作茧自缚。所以，爱是怕失去，却有求不得。所以，他用刘琪妹妹的故事，说明了爱情是无常的。用摩登伽女爱上阿难的例子，去说爱情的本质。甚至是佛陀的爱。放下自我，化解执著是一个境界，也是对感情的参悟。这本书是索达吉堪布的述著，很多时候，我们日复一日，来不及作答，来不及发问。而堪布在书里，一点点地用他的领悟去洗濯尘世的智慧，守护我们心灵的沉静。这本畅销书，影响力遍及全球，堪布对藏传佛教的传统法义学修甚深。我记得书中有个商学院的学生问堪布，在这样一个越来越复杂的时代，西藏文化、藏传佛教会不会冲击时？堪布说，外来文化确实有冲击，当短期内不会有大问题。他指明藏族人本身就重视学修佛法，不管是出家人，在家人，都把佛法视为如意宝一样，不可能轻易舍弃。他说一部分在藏族人去了汉地或国外，信仰消失，但西方重视了起来，开始关注藏地文化及佛学。他说，这些藏族人的心，还是会回来的。从汉地到西方，

## 《你在忙什么》

再回到自己的故土……佛教最重视智慧，而在提问中，堪布也说了，智慧有两种，意思懂得取舍并接受真理的智慧。当最根本最重要的是通达万法实相的智慧。在学与修的离与合中，他就指明学佛不是为了保佑而是了解佛陀的独特智慧，而不是办个皈依证，参加个佛教仪式。所以，缺少听闻佛法，盲修瞎炼，会变成没有智慧的旁生。所以，要懂得怎样做？怎样才能心静下来？静下来又有何用？所以，修佛和做人一样，都需要踏踏实实，心田不长无明草，处处常开智慧花，又不是那么简单的一句话。三是对年来，索达吉堪布，身体力行地引导大众实践佛法的学修传统，同时，利用一切空余时间互译汉藏经典，从事慈善事业。面对一个引导人的大师，有人问他，我曾帮助过一个人，他若是伤害了别人，我有过失吗？堪布说，你如果没有害其他人的心，就没有过失。他引用了自己曾帮助过一个贫困生的经历，他希望这个学生有前途，但没有想到他用所学的知识伤害了很多人。他说我帮他有过失吗？他说没有，因为他的心是想利益他，。他做坏事只会害自己，对堪布不构成伤害。所以，他只是个传道授业的前辈，他心向善，他渴望众人能在修行中生活，在生活中修行。他认为，时代在变迁，但佛教的宗旨没有变，人们可以从中找到解决现代问题的真正答案，这是应该去提醒大家的。所以，对外界的种种赞誉，他说，我是一名老师，教传佛法的老师。这本书没有那么多的循规蹈矩，它就像一个前辈在与你对话，平心静气，他希望你能摒弃杂念，当我们富裕的时候，不要得意骄傲，因为一切都是无常的，当我们贫穷的时候，不要伤心沮丧，因为一切都是无常的。所以，放下执念，去守护我们心灵的港湾，没有什么不是无常。

## 章节试读

### 1、《你在忙什么》的笔记-第203页

- 一、把爱“我”变成爱“他”
- 二、被人尊重是幸福，能尊重人更幸福
- 三、将烦恼消灭在萌芽中
- 四、可怜之人，必有其可爱之处
- 五、别人诽谤你，是对你最大的恩惠
- 六、恩将仇报的人，是我的上师
- 七、你一生做的好事，全是为自己做的
- 八、一切万法似梦似幻

### 2、《你在忙什么》的笔记-第29页

假如你信不过一些慈善机构，那不必假手于人，可以亲自去做。千万不要因为各种信任危机，就轻易放弃自己的爱心。

### 3、《你在忙什么》的笔记-第226页

做善事是改变命运的唯一方法。

### 4、《你在忙什么》的笔记-第246页

（有个人的母亲刚刚过世，很痛苦，特别想见索达吉堪布）在佛学院，以前有人请我念经，我很少去。但后来我父亲死了，我去请一些上师、活佛念经，有些答应了，有些没答应。我知道他们忙，但还是沮丧：“我家人死了，请您念个经，为什么不答应？”我感受过，就知道她的痛苦。用自己的感受来为别人着想，也是一种修法。

### 5、《你在忙什么》的笔记-第76页

其实，有压力不一定就是坏事。正常的压力，还是需要的，否则，一点压力也没有，每天过得浑浑噩噩，人生不一定有什么收获。毕竟人的潜能和智慧，25%可依靠自力开发，75%则要靠压力挖掘。

就像有些老师，如果没有讲课的压力，不一定会看很多书。有些学生，没有考试的压力、将来就业的压力，也不一定去认真学习。所以，适当的压力需要具足。压力越大，有智慧的人收获越多，这叫“拍球效应”——皮球压力越大，弹得越高。

### 6、《你在忙什么》的笔记-p27

《无量寿经》中讲：人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。

### 7、《你在忙什么》的笔记-第39页

佛教论典《四百论》中讲，无常的东西一定会变化，有变化的事物就无法让人安乐，因此，凡是无常的东西，本性皆为痛苦。

### 8、《你在忙什么》的笔记-132

## 《你在忙什么》

人世间80%的幸福与金钱无关，80%的痛苦与金钱息息相关。

### 9、《你在忙什么》的笔记-第67页

人类最大的痛苦源于自私。有些女孩特别爱哭，但有多少眼泪是为悲悯他人而流的？是为非洲儿童的饥饿哭泣吗？是为遭受飓风的灾民难过吗？恐怕不是，绝大多数人的眼泪都是为了“我”。

### 10、《你在忙什么》的笔记-第39页

科学工具再发达，也只能观测外在物质。而对于内心领悟，不借助修行，根本无法解开其神秘面纱。

### 11、《你在忙什么》的笔记-102

一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，须念物力维艰

### 12、《你在忙什么》的笔记-第56页

找到工作不够，还要找一份满意的工作。在工作中，要处理上上下下的各种关系，解决层出不穷的问题。接下来，是成家、供孩子、供老人、供房子、供车子……佛教中讲供养三宝，世人却要用一辈子“供养”这些，始终处于压力和不安中。

### 13、《你在忙什么》的笔记-116

君子量大，小人气大

### 14、《你在忙什么》的笔记-第38页

有一位堪布，曾蒙冤入狱很多年。被释放后，一位大德问他：“你在监狱里，最怕的是什么？”他回答：“我最怕的，就是对那些伤害我的人失去慈悲心。”

### 15、《你在忙什么》的笔记-第253页

如果你想多些时间修法，一是要减少睡眠，睡太多只是习气而已，这个可以慢慢减下来。还有一个就是要减少散乱，很多人说没时间修行，其实时间都用到散乱上了，并不是没时间。

### 16、《你在忙什么》的笔记-第158页

幸福的途径：1、明白凡事皆有因果 2、以禅修调整身心 3、思维佛教法义

### 17、《你在忙什么》的笔记-第27页

若问佛：“应当如何对待爱情？”佛不会劝所有人出家，也不会让所有人学佛。佛会说：对情不要太执着，否则一定会带来痛苦，这不是别人强加给你的，是作茧自缚。

### 18、《你在忙什么》的笔记-第67页

当我们不止关心自己的得失时，压力和痛苦会越来越少



## 《你在忙什么》

人类最大的痛苦源于自私，有些女孩特别爱哭，但有多少眼泪是位悲悯他人而流？是位非洲儿童的饥饿哭泣吗？是为遭受飓风的灾民难过吗？恐怕不是，绝大多数人的眼泪都是为了我，某人对我态度不好，对我不公平，我字当前，很难不痛苦。

因此，佛教及其珍视无私的慈悲心。这种心，不管是西方人，东方人，非洲人都需要。世间上的绝大多数理念，往往只是盛极一时，但有一种理念，不会因时代的变迁而褪色，它就是慈悲。

慈悲是人类最珍贵的宝物。没有慈悲心的人，在任何一个时代，任何一个群体中，都是大家想要远离的。有慈悲心的人，且不说能给别人带来利益，自己的压力也会减轻。

还有一种减压的方法，是具有无我空性的智慧。

所以，在西方，包括日本，很多人喜欢修行佛法来减轻压力。他们修行有两种，一是学习空性法门，通过理论认识到万法不真实，一种就是通过禅修，让心安住。一切痛苦从心上解决，这个方法特别管用。

很多人感觉到身心疲惫不堪，这时，依靠禅修就可以调节。

平常，我们每天早晚都可以抽出点时间打坐，或者，一年中抽出几天参加禅修，不少高校都有禅学社，禅修对修心养性有很明显的效果。若能懂得调整心态，不仅自己身心安乐，也会给周围人带去温暖。

下面给大家讲两种禅修的方法：

一是有缘的禅修，即观佛像的方法。

在面前摆上释迦牟尼佛的画像或者雕像，身体端坐，俩手结成释迦牟尼佛的手印，或者结定印，专注凝视佛的身相。凝视一会后，闭目观想佛像。当印象模糊或心散乱时，睁开眼睛继续看，再闭眼观修。。。。如是三四天后，原来烦躁的心态，就会慢慢改变。

二是无缘的禅修

当你感到痛苦时，当下观察它的本体，寻找这颗痛苦的心在哪里-在身外还是身内？如果在身内，又在那个部位。。。。最后，心也找不到，痛苦也找不到，在这样的境界中安住。经常这样修，到一定时候心态就能恢复。

调心对现代人来讲非常重要。心态摆好了，无论遇到什么样的压力，都不会痛苦，崩溃，受折磨。

19、《你在忙什么》的笔记-第63页

佛教说，缘聚则生，缘散则灭。因缘具足时，不管怎样都会发生，因缘不具足时，无论如何也挽留不住。懂得这一点，很多痛苦都不会有。

20、《你在忙什么》的笔记-p73

小乘的核心价值是追求自己从烦恼中解脱；大乘对自己的解脱不是特别重视，核心价值是利他，虽然也希求佛果，但成佛是为利益一切众生。

21、《你在忙什么》的笔记-第25页

有人说：爱情，是人性自私中的最高境界。所有爱情都是“我”爱你，因为有“我”，才有爱。一切都是为了“我”，不是为了爱。

22、《你在忙什么》的笔记-第26页

月称论师说，人有三层梦：一是晚上睡觉的梦；二是现在的人生大梦；三是觉悟前的一切都是梦



## 《你在忙什么》

### 23、《你在忙什么》的笔记-第23页

佛教论典《四百论》中讲，无常的东西一定会变化，有变化的事物就无法让人安乐，因此，凡是无常的东西，本性皆为痛苦。

### 24、《你在忙什么》的笔记-第134页

“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”——圣天论师《四百论》

“胜者”就是有地位、名声、钱财的人。他们的身体无须吃苦，内心却苦不堪言，每天有各种担忧。有人甚至为此辗转难眠，不得不服药以维持生活。

“劣者”是指生活在社会底层的人，没有地位、名声、钱财。他们的痛苦多是身体上的饥饿、疲累等，经常为维持生计而挣扎。

### 25、《你在忙什么》的笔记-117

眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。

### 26、《你在忙什么》的笔记-第113页

自己遇到的一切痛苦，应该归罪于我执，而不是外在的人、事、物。

### 27、《你在忙什么》的笔记-第29页

佛经中说：财富是五家共享的东西——“王臣以法令取之，盗贼以非法夺取之，不肖后人以放逸衰败之，水火溺焚而毁坏之，由人共取由天没收之。”所以，我们一辈子拼命积攒的钱，死后会落到哪儿去，谁也说不准。

我看到网上有一段话，写得很有道理：一部高档手机，70%的功能是没用的；一款高档轿车，70%的速度是多余的；一幢豪华别墅，70%的面积是空闲的；一屋漂亮衣物，70%是闲置没空穿的；一生赚再多的钱，70%是留给别人花的。

可见，累了一辈子，争了一辈子，自己能用上的也不过30%。明白了这一点，趁我们还有掌控钱财的能力时，应将它尽量用在有意义的事上。

### 28、《你在忙什么》的笔记-第105页

甘地说：“地球所提供的，足以满足每个人的需要，但不足以填满每个人的欲望。”

### 29、《你在忙什么》的笔记-第227页

知道苦是人生的底色，苦的感受就不那么明显了。

### 30、《你在忙什么》的笔记-p97

人定胜天 其本意是，人心安定高于一切。

# 《你在忙什么》

# 《你在忙什么》

## 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)