

你在忙什么

索达吉堪布

述著



CTS

民主与建设出版社

你在忙什么

索达吉堪布
——述著



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

你在忙什么 / 索达吉堪布著. — 北京: 民主与建设出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5139-0585-5

I. ①你… II. ①索… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B821-49

你在忙什么

索达吉堪布 述著

出版人 许久文

出品人 陈 垦

出品方 中南出版传媒集团股份有限公司

上海浦睿文化传播有限公司

上海市巨鹿路417号705室(200020)

责任编辑 程 旭

装帧设计 书衣坊 陆 璐 向典雄

责任印制 王 磊

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室(100028)

电 话 010-59419778/59417745

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次 2015年5月第1版

2015年5月第1次印刷

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 16

字 数 180千

书 号 ISBN 978-7-5139-0585-5

定 价 39.90元

版权专有, 未经本社许可, 不得翻印。

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-80270005

∴

前言

曾经有人跟我说，他跟妻子可以两三天不联系，但手机离开一刻就坐立难安。手机比家人还亲。

他这句话，的确反映了一种时代状况：人与人的感情越发淡化，对外物的依赖越来越强。

在过去，一个人衣食无忧，有个舒适的生活环境，就没有太多物质上的要求。而今，信息爆炸，各种欲望扑面而来，每个人不仅在外面不停地忙，内心也特别忙，忙了一辈子，最后却不知道自己在忙什么。

因此，寻找让心宁静的智慧，此时尤为重要。这种智慧，在佛教中俯拾皆是。

佛教虽然历史极其悠久，但其智慧并没有过时，处处散发着鲜活之力，如同穿越千年的灵丹妙药，功效没有任何改变。

为了让更多知识分子了解这种智慧，近年来我去过近百所高等院校，没有拿任何讲稿，直接用心与心交流——交流自

已在过去三十年中对佛法的感悟和修证，告诉他们怎样面对人生的点滴。

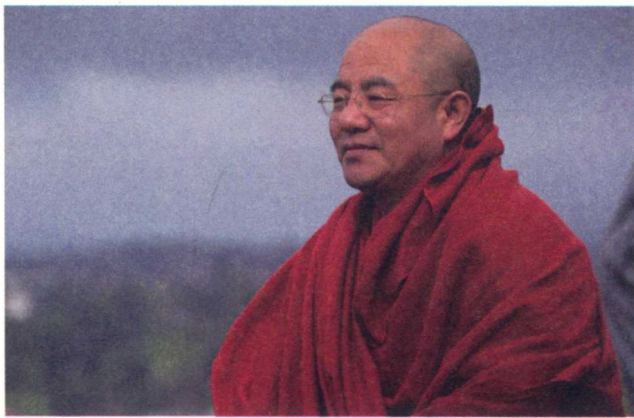
不少人听后，说受益很大，再三劝请我汇集出版。于是，我从以往整理的演讲资料中，抽出部分内容重新编辑，以此献给忙碌的你。

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。

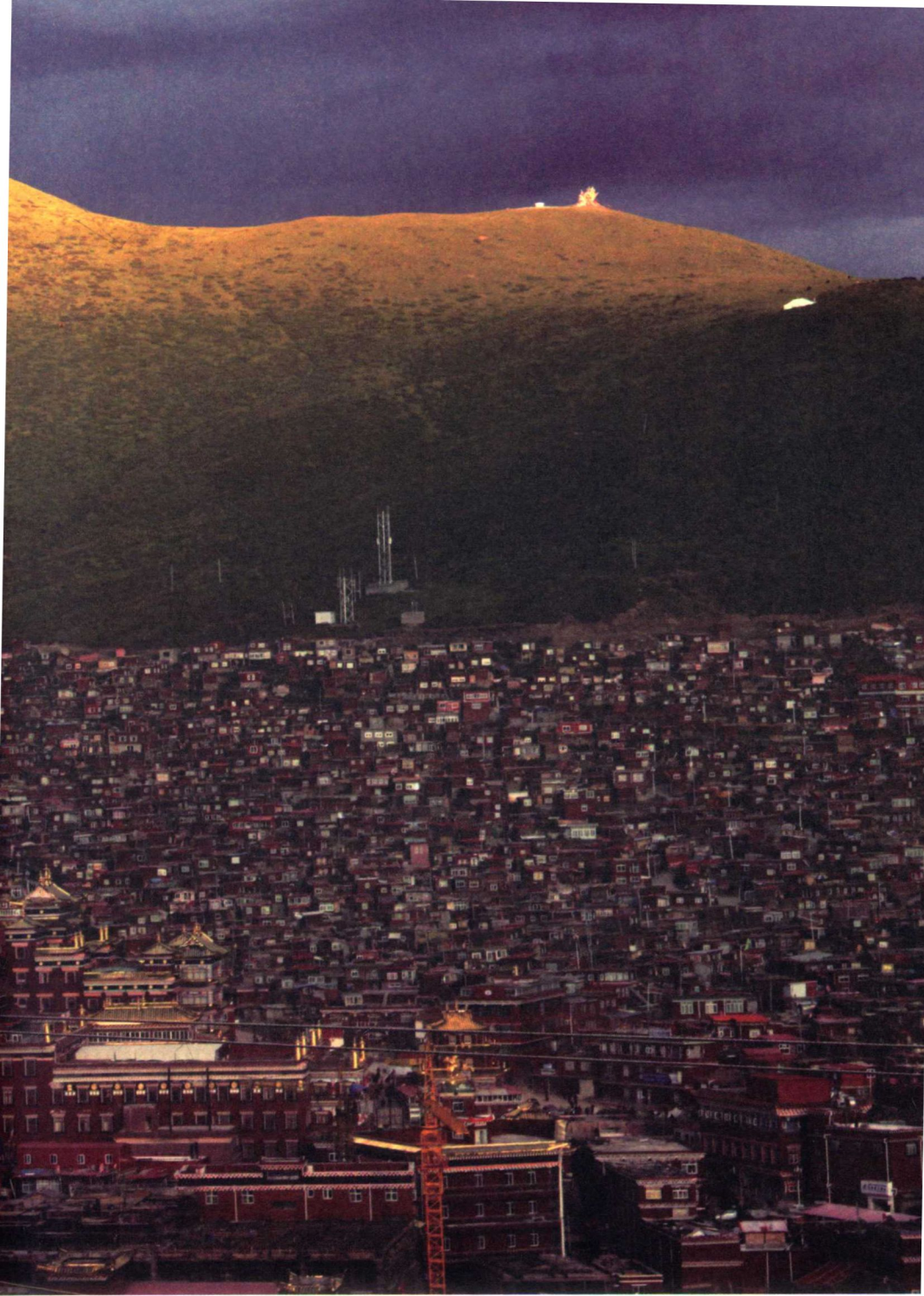
索达吉

2015年1月24日





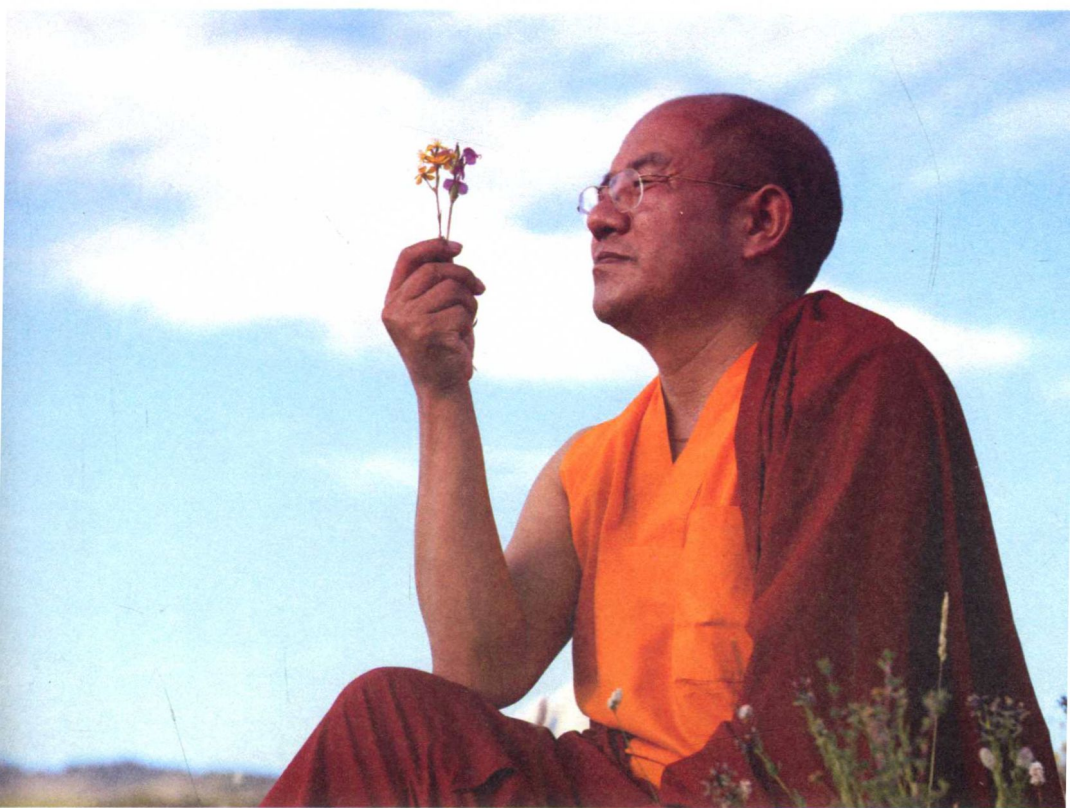




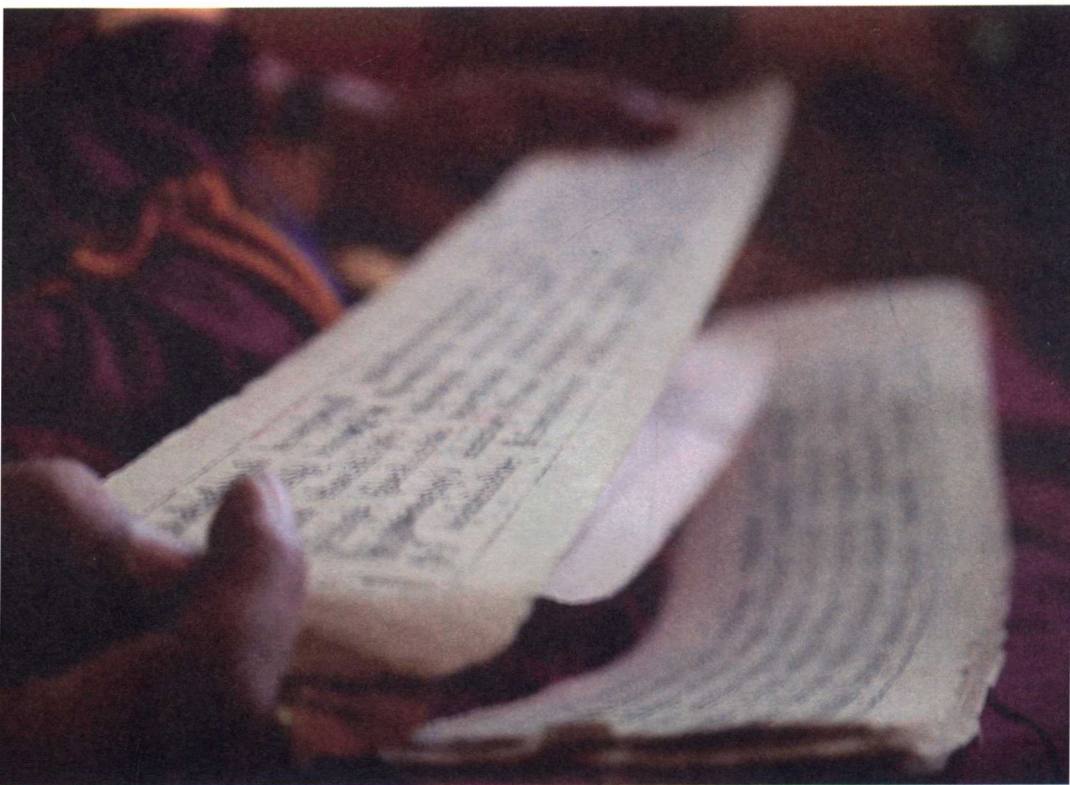
轮回中的众生，都是贪玩的小孩。 |



当你富裕的时候，不要得意骄傲，因为一切都是无常的；
当你贫穷的时候，不要伤心沮丧，因为一切都是无常的。



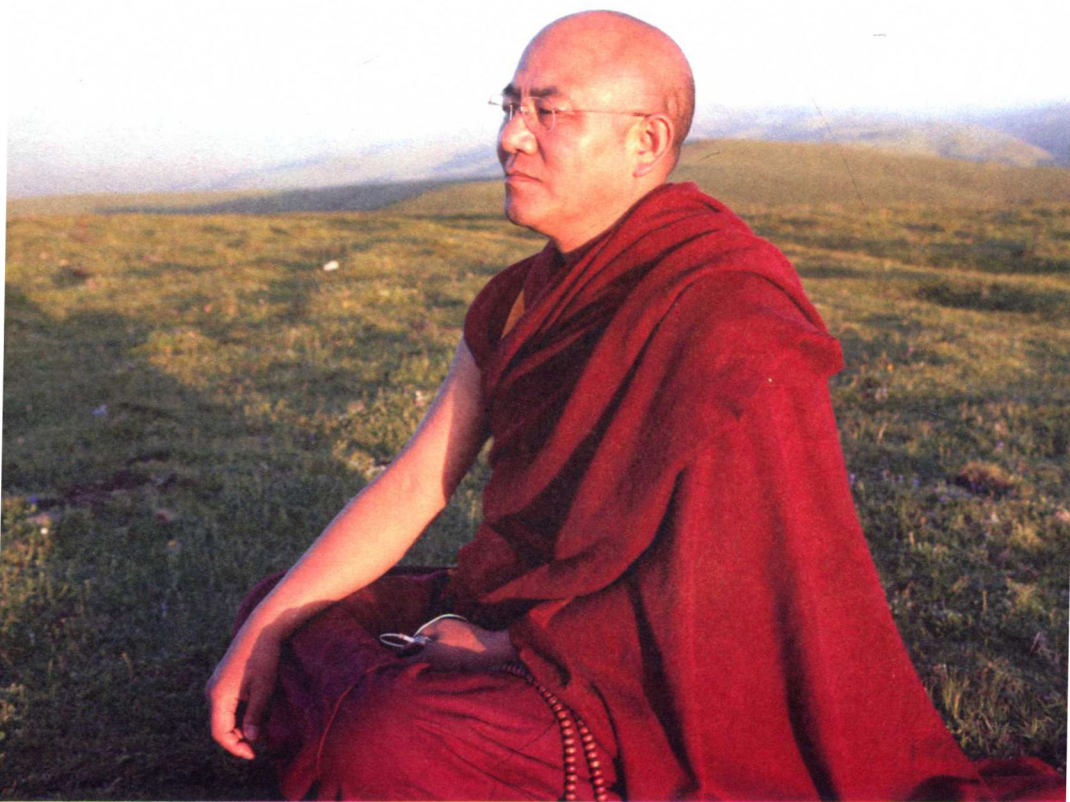
束缚你的，是你自己，
所以解开它，也只有靠自己。



过于依赖外在的一切，
内心就会迷失自己。



世界上最真实的东西，
往往是很多人看不到的。



利益他人的生活，并不是自我牺牲，
而是自我实现。

目录 CONTENTS

01 禅与财富 001

障碍我们的，不是财富，是对财富的执著。

02 问佛陀情为何物 019

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。

03 科技时代的佛法 033

佛教不是神秘主义，是现实主义。它并非充满玄妙的神话，而是指出如何面对情绪、衰老、疾病、死亡，让我们乐观，不再忧郁。

04 减轻压力的智慧 053

发明机器，本想有更多休息时间，结果人越来越累；发明手机，本想交流越来越多，结果人越来越孤单；发明网络，本想让人更有智慧，结果智慧日益迟钝。人们猜到了开始，却猜不到结果，这是因为忽略了什么？

05 佛陀眼中的利他 079

学佛是为了成佛。

成佛是为了利他，不是为了自己快快乐乐。

06 佛教的低贪生活 097

“人定胜天”这个成语，多年来一直被人误用。其本意是，人心安定高于一切。并不是说人一定能战胜老天。“定”是安定，不是一定。很多人没弄懂它的意思，就打着“人定胜天”的旗号去征服大自然。结果呢？

07 心地无私天地宽 111

学佛，不是为了保佑自己，是为了舍弃自己——不是让佛保佑自己多发财，是保佑自己断除对财物的执著；不是让佛保佑自己长命百岁，是保佑不要贪爱这个身体；不是让佛帮忙铲除鬼魔，是加持自己对鬼魔不要起嗔心，而以大悲心善待他们。

08 幸福的根本是心 129

幸福的根本，不在于你拥有了多少东西，在于你减轻了多少欲望。苏格拉底曾站在百货市场里开怀大笑：“看哪，天底下有这么多我不需要的东西，我真幸福！”

09 科学怎样让人更幸福 151

有些人认为，宗教不合乎科学道理。我是一位研究科学的人，我深切知道，今天的科学，只能证明某种物体存在，而不能证明某种物体不存在。

10 怎样面对痛苦 169

医生给你治病，你把药方背下来却不吃药，病也好不了。有些人为你指明人生道路，你记住了却不去做，痛苦也难以消除。

11 快乐的八个秘诀 199

佛教，会给每个人带来不同程度的快乐。如果它没有这个作用，我们不必弘扬和修行，但事实证明它可以。在压力过大的今天，或许，它比钱更重要。

12 只为一颗心 231

莎士比亚说：“怀疑，是大家必须通过的大门口。只有通过这个大门口，才能进入真理的殿堂。”所以，怀疑并不可怕，关键是如何对待。

后记 266