

《管好你的心》

图书基本信息

书名：《管好你的心》

13位ISBN编号：9787539964218

10位ISBN编号：7539964219

出版时间：2013-11

出版社：江苏文艺出版社

作者：多识仁波切

页数：233

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

《管好你的心》

内容概要

很多人认为，学佛就要拜佛，信佛就要出家，这是完全错误的。佛教的本质是净化人心，使人获得离苦得乐的智慧。人生的本质是苦，生活中充满了苦，世人大多被苦所累，所谓的“幸福快乐”也都潜伏着苦难，而苦的根源是种种烦恼，是那颗充满烦恼的心灵。

《般若波罗蜜多心经》是所有佛经中最常被念诵的经典，《金刚经》在禅宗五祖弘忍、六祖惠能之后具有至高无上的地位，两部经典的影响源远流长，蕴含着超脱世俗困苦，宽大量心的通达智慧。佛学大师多识仁波切，以数十年修持证悟两部经典的终极奥秘，字字珠玑，简单朴素。

《管好你的心》

作者简介

《管好你的心》

书籍目录

目录

第一部 修心：《般若波罗蜜多心经》的智慧

第一章 你可以不修佛，但不可不修心

学习佛法，可以破除我们内心不切实际的想法，可帮我们消除心中的爱恨、偏执，还能够极大提升我们的品德、能力、见解和智慧，从而使我们免受世俗之苦的煎熬。

1. 绝不能忽视的真相

2. 从愚昧中觉醒

3. 真正读懂经典

4. 最基本的道理

第二章 一切是空，消除烦苦

心中的执念，就像看电影时将屏幕上的事当成真人真事，因而产生爱憎、苦恼、烦愁一样。用“空”的心态看待一切事物，烦恼就能消除许多，心情也会平静许多。

1. 分清佛与菩萨

2. 获取正见

3. 绳上本无蛇

4. 舍利子

5. 世界的真相

6. 不要偏执

7. 静坐永远成不了佛

8. 减弱贪恋心

9. 参悟生死

10. 离苦得乐

11. 遍知一切

12. 拯救心灵的智慧

13. 学佛的方法论

附录一：《般若波罗蜜多心经》（简本）

附录二：《般若波罗蜜多心经》（全本）

第二部 前行：《金刚经》的妙理

第一章 读佛是在读什么

1. 学佛的益处

2. 世人为自己，佛是为众生

3. 佛法是精神不是神通

4. 每个人都是佛心与魔心共存的个体

第二章 放下生活的累

1. 能断

2. 开悟

3. 佛法不是佛创造的

4. 没有生而不死之道

5. 处处有佛

6. 不可能掌握全部经典

7. 别真假掺杂

8. 真知都通过修炼所得

9. 性空

10. 佛法的根本

11. “我”并不存在

12. “金刚禅”

13. 虚假的死敌

14. 空与有的共存
15. 正见和邪见
16. 破除世俗相
- 第三章 每个人都有自己的佛
1. 另一种智慧
2. 修好基础法
3. 佛是觉悟了的凡人
4. 佛的智慧，遍及一切
5. 如实记录
6. 祇多太子的一座园林
7. 受过大戒的僧人
8. “乞丐之王”释迦牟尼
9. 受佛启示提问
10. 真如发心三问
11. 没有慈悲的人学不了佛
12. 住心方能修行
13. 虫鱼花鸟都是众生
14. 念十万遍经，不如做一件好事
15. 路不平是自己的心不平
16. 真正做好事，不为名利
17. 施舍不在财物的多少
18. 用空慧来统帅一切
19. 一切皆空，才能见如来
20. 把众生看成佛来尊敬
21. 无慧眼难辨佛魔
22. 佛是一种精神
23. 无处不在处处在
24. 难的是理解和相信
25. 变有限为无限
26. 有破有立，才是中观
27. 事物存在，法就存在
28. 要觉悟，光靠说不行
29. 只可意会不可言传
30. 智慧是“佛母”
31. 用佛的想法看待问题
32. 也许失就是得
33. 真正禅的境界是无欲
34. 心水定如明镜
35. 每个佛都有自己的国土
36. 放弃执著
37. 最可怕的贫困
38. 万佛说一法
39. 有妄念就不能产生正见
40. 真正的皈依
41. 生死本是虚幻，何必贪生怕死
42. 化苦为乐
43. 决心为成就之本
44. 消除一切执念
45. 看清事物真相

46. 佛法就是“对症下药”

第四章 修心就是修行

1. 走出世俗妄念的圈子

2. 追寻内心的佛

3. 学佛要专一

4. 一种更高层次的修行

附录一：《金刚般若波罗蜜经》

附录二：《能断金刚般若波罗蜜多经》

《管好你的心》

精彩短评

1、人从感性思维到理性思维到直觉思维，大概是印象最深的一句话了吧，懂了一些佛学理论，但说实在的，不过是让我记任何谓般若，何谓波罗蜜多，那些佛教术语，但真正打动我心的确实没有，可能我悟性太差。

1、看完这本《管好你的心》，我最大的感触，其一就是需要澄清一些误区。众所周知，佛教在我国流传了约两千年。在当前的很多人的识知里，佛教就等同于迷信。一提起佛教，就是烧香，拜佛，如来，观音，西游记……我认为这是一个误区。佛教，其实一大部分是哲学。佛教所要传达的教义以及世界观等等，有很多是有助于人们认识自己的心灵，并籍此缓解生活压力和思想上的苦恼。这本《管好你的心》，通俗浅显易懂，值得一读。尤其是现在的人们，社会压力大，竞争激烈，总感觉到劳累。记得以前看过一句话说，人之所以一直苦恼，在于追求了错误的东西。不无道理。如何发现错误，解脱自己？就需要自省。有时候，还是对世界的认知不够，对自己的认知不够。管好你的心，就要“决心是成就之本、消除一切执念、看清事物真相”、“一种更高层次的修行”。内心强大是在这个世界上立于不败之地的前提。自尊、自信、自爱，让自己的心绽放出绚丽色彩。有名人曾建议，人要多学习别人的长处，要多读书。我认为，这里所说的读书，就是修行，就是提升自己的一种方式。也是管好自己的一种有效方法。本书是由活佛多识仁波切著，字义上多佛家专业话语，当然，做为唯物论者，我们可以批判继承的，有所吸收的对待本书。但更多的是透过书中的一些话语，了解其中的内涵，其所表达的深刻含义，对我们的生活以及人生有着很好的指导意义。如潺潺流水一般的感觉，这些道理，一点儿也不枯燥，值得一读的一本书。

2、只看名字的话，我曾经以为《管好你的心》是一本心灵鸡汤式的励志书籍。然而事实证明我太过肤浅。这可不是一本速成式的教条文集。这是一本带领初学者窥见佛经真理的引言书。《心经》和《金刚经》大概是我们“看见”次数最频繁的两部经文了。尤其是《心经》。因为它短小精悍，所以经常出现在各种影视或者小说作品中。心情烦躁情绪暴走的XX，抄了一页的经书来平复自身，通常就是在抄《心经》。而其中那句“色即是空，空即是色”，就更是老少皆知的名句了。只是这个“色”和“空”的意思和佛经的深意相去甚远。而《管好你的心》首先做的第一件事，就是重新解读这些佛家经典——色，指事物本身；空，指事物的性质，即真相。说到佛，就会想起各种故事中经常有这样的桥段——XX因为对周遭失望，决心剪断红尘，遁入空门。于是吃斋念佛，隐隐就有了一种放弃现实的味道。这又是诸多作品对我们的误导。多识仁波切大师说：“佛的精神是不放弃现实，希望整个世界变成天堂乐园，把充满矛盾、麻烦、苦恼的世界变成天堂，这就是佛的思想。”能够以身伺虎的佛，如何不是心怀世界的高人呢？所以说，“慈悲、爱心、利众，才是佛真正的思想。把这种思想当成自己的行为准则，不念一句佛号，不烧一炷香，不静坐一次，你也是菩萨。”既然这本书已经把两本佛家经典逐字逐句做了解读，作为读者的我们是不是就真的算是懂得了佛经的义理，走进了佛的世界呢？真遗憾，这个答案多半是否定的。佛法，不是什么神功秘籍，而是智慧，心灵的智慧。当多识仁波切大师对佛经进行解读时，他运用自己的智慧，添加了自己的理解。每个人的经历、看待事物的方式、思考的角度都不尽相同，因此，每个人对别人智慧结晶的理解程度也都不同。所谓的“顿悟”，仅仅是因为突然的某种想法或是某种经历，让你理解了佛的某一句话。就好像在学习茶道时，突然间明白每一个动作的意义，是一个道理。成长，总是伴随着成熟，大概就是这个意思。佛法，经文，它们并不是那么高深莫测。其实，每一天的日升月沉也透露着佛法的真谛，端看人能不能领会。

3、第一次看多识仁波切活佛的书，还未看，心下已是存了敬畏之心。似我蓬蒿之辈，竟有幸读得活佛之作，用三生有幸来形容亦是不为过的。多识仁波切活佛的这本《管好你的心》分为修心和前行两部向我们讲述了如何管好自己的心。在压力巨大浮躁的社会中，我偶尔也会去读读金刚经、心经或是听听王菲朗诵的心经，但总是目的不纯，并不是为了修心，更确切地说是打算从其中摘抄那么一两句能够宽慰自己心的佛言，完全背离了佛法的本义。如今看这本《管好你的心》才知，读经不必抱着修佛的意向而去，只需抱着修心的态度即可。学习佛法，可以破除我们内心不切实际的想法，这不切实际指的不是摈弃自己的一切理想，而是摈弃那些飘渺不实、根本就是自己终其一生也无法达到的想法。所以，佛法，可以帮助我们消除心中的爱恨、偏执。多识仁波切活佛用简洁、亲切的语言向我们讲述了为什么说“一切是空”如何“消除一切烦苦”。很多时候，在达不到自己既定目标的时候、在对手面前狼狈而逃时，我们总是习惯用“一切是空”，他胜利又如何这样的话来宽慰自己，然后这与多识仁波切活佛所言的“一切是空”却是本质不同的，活佛教我们“一切是空”，不是说我们可以为自己的懦弱、无能寻求理由，而是告诉我们在面对世间一切的苦、烦时，我们要修心，要将所有的一切是生命的本然，如此才能坦然面对所有的一切。相由心生或许说的即是这个道理。所以如多识仁波切活佛所言，我们要放下生活的累，这一生，短短一程，五味杂陈方显圆满，但是这圆满，不是让我

《管好你的心》

们将生活中的烦扰、累一直困在脑中，而是尝过即可，必须果然而快速地放下。方能显人生的实质。当压力越来越大，我们能够拯救自己的唯一方法，就是阅读大量的滋补心灵的书，读能够让自己心灵静下来的书。我们可以自己去读佛经，但是，处于生存夹缝中的我们，又如何做得到静心去研习、阅读佛经，如此，多识仁波切活佛的《管好你的心》便是最好的媒介了！无论这世间的道路如何崎岖，心平路即平！而这心平则需在多识仁波切活佛的引导下，徐徐前行！

4、提起活佛，你会想起哪个名字？是写出“世间安得双全法，不负如来不负卿”这般美句的世间最美情郎仓央嘉措，还是会用藏语经文唱RAP的盛噶仁波切？不过，此刻要说的是，多识仁波切，一个略显严肃的佛学者。作为《管好你的心》的作者，多识仁波切要说给大家的是他对于佛法的领悟，更是将一种修炼心灵的智慧方式告诉给众生。当然，如果你是为了心灵鸡汤类的佛语禅机小故事而来，那恐怕你要失望了。如果你以为，这只是一本类似文言文注解类的佛经翻译书，那你就又错了。该如何定义这样一本书呢？也许要真的读过了，领悟了，你才能为此做一个结语。看着《管好你的心》这个标题，我以为会有类似“疼了就会放手”的“茶杯”故事，但真正细细读了下来，却发现书中字句带给我的是一种渐悟。自认读起文字速度不慢的我，却花了很久的时间才读完这一本书。而我合起书，也不敢说，我完全读懂了这样一本书。反复的咀嚼这些文字，会有不同的感悟，这就是那些简短的经文可以被诵读千年的原因吧！每一次读，文字都犹如新生，每次都有全新的领悟。我不是学佛者，可却同样会从经文的大意中有所感悟。有人将佛信仰成了一种迷信的崇拜，造成很多人将佛归类于封建迷信。可是，信仰本身是没有错的。法律约束不了的东西，是被道德约束的，而这种道德的约束则来自我们的信仰，我们对于善与美的信仰。佛，最初传递的就是如此，利众而非利己。当我们跪拜神佛，求神佛赐予我们财富、名利，我们已经远离了学佛的真谛。书中将佛经中被误读的一些字句重新做了正确的阐述。“色即是空，空即是色”这样被念到烂俗的句子，我也是读了此书才真正知道它原本的含义。再不会将这个“色”与世俗眼中的“色”化为等同。至于这段话的本义，你不妨自己去书中找答案。在佛的教义里，这世上的一切皆是空相，不必有偏执。因无爱执、实执，便没有空境中失去自我和周围一切的恐怖。远离世俗习性形成的真假颠倒、虚幻无实的梦境，彻底实现根除烦恼的清净涅槃。简而言之，便是，无欲则刚。无忧无怖，远苦得乐。这只是书中的一角，太多的箴言，让这颗沉睡的心渐渐的在苏醒。作者说，庙里的神像不是佛，是佛像。如果可以把利众的行为具体实施了，不念经，不烧香，不打坐，你也是菩萨。去寺庙烧香拜佛，是世俗的拜佛方法。真正的佛，是一种精神，更是体现在生活中的一种觉悟。这样的佛是精神世界的一种信仰，更是一种在生活哲学中处处体现的智慧。这个世间本是美好的，只因我们的无度索取，无限膨胀的欲望，于是有了偏执，有了疼痛，有了忧怖。只因我们想自己多过他人，于是无意间带给了他人伤害。修行，就是修正自己的一颗心。让心不被污垢污染，保持最初的纯净。自然带给他人和自己的就会是善与美。当你在这繁乱的世间找不到方向时，当你在麻木的人群中迷失自己时，当你对身边脏乱的一切绝望时，不妨静下心来，读一读书中的文字。它会带你找回那个心灵深处的答案，带你走出迷雾的森林，让你重新找到一份宁静却强大的能量。管好你的心，获得内心的力量。你将属于这个世界，这个世界也将属于你。

5、多识仁波切活佛的书一直都是那么有名气此本尤甚。一四年三月所幸购得此书。经一年多阅读、理解、沉淀方敢妄下评论。若有偏激之处还请诸位海涵。心经 金刚经现已是大众读物了。每个人都想沾点佛气便咿咿呀呀的背诵，抄写这仅仅百十来字的篇幅的佛经。然而抄完了背完了学到了什么？——什么都没有。此愚人之行也。更有甚者连基本的佛理都一窍不通看到寺庙却好像见到了再生父母般跟风大肆礼拜。真是可笑可悲可叹。也许这就是佛要普度愚昧大众的原因之一罢。此乃后话不表。心经 金刚经中浓缩的智慧与道理可能是人一辈子都无法去融汇贯通的。所谓半部论语治天下，也许仅仅能理解透彻并学以致用一句经文此生就没什么遗憾了。但事实就是这么有趣每读一页便感慨离书中境界就又远了一页。颇有灰心的感觉。就像是题目所说佛就像是太阳一样照耀着众生。一草一木一花一树均视之为父母。此乃何等思想何等境界！在此面前笔者不由得卑微仰视敬佩了。历朝历代，都有圣人贤人。历朝历代的圣贤所说之道理也不尽相同。作为大众中的一员我们应该做的不是去批判去盲目崇拜，而应各取所长为己所用提升自己的境界。正应了本书题目所言“管好你的心”，心平了路就平了生活也就自然而然的平了。说回佛。笔者更愿意将三世佛 三身佛等诸多佛、菩萨、罗汉、伽蓝们当做自己的人生导师就像太阳和月亮一样照耀着自己的人生指引着众生前行。若有朝一日各事具备笔者自当出家明晰佛理虔诚相上。愿一切无恙。谢多识仁波切活佛。

6、关于《心经》和《金刚经》的释义，这是我所读过的最浅显易懂而又让我受益良多的一本。这个时候，我反而不知道该写些什么。每一个人在出生的时候都是赤身裸体自由着到来，而一旦下生就被

《管好你的心》

裹上厚厚的被褥或者穿上束手束脚的衣物——直至死去。我们越长大就越感觉不到自由。即便是接近于死亡状态的入睡，也会因为梦境而让我们喜忧惊怒嗔。只要我们活着，似乎就永远摆脱不掉这种种情绪带给我们的枷锁。我们感受不到自由！佛是什么？在我心里，这个问题就像“生命是什么”一样无解。但是，我知道自己想要什么。我想要一种自由自在的生活，我想要我短暂的生命过的平静而安然。或者，所谓凡人，最高的要求也不过如此了。所以才会有这么多人在中年以后开始向“佛”。或许他们和我一样，要求的不过是“自由”二字。而这两个字，或许也只有从宗教处获得。多识仁波切所著的《管好你的心》就在给我们讲《心经》和《金刚经》。就如作者说的那样“写书、翻译，首先应该考虑到对象能不能接受，而不是炫耀自己的古文程度。”因为佛经原文是由梵文而来，对我们现代人来讲诘屈聱牙难以理解，所以就必须有对佛经理解深刻而又有着足够智慧与世人亲近的人来担当此任。本书对于《心经》和《金刚经》的翻译是极其认真的，他是一句一译，而其“译”又并非但从字面解释，而是通过对于经书的翻译来警醒世人。他告诉你经书为什么要这样写，这其中究竟想要告诉我们什么。他就像一个面容平静，语调轻缓的高僧端坐，向我们低声讲解。因为他的智慧，所以他知道我们会在哪儿产生怎样的疑问，于是不用你提，他已经给出了答案。《管好你的心》是可以放在床头的一本书，到你再一次无法入睡的时候，随手翻上几页，心就可以变得安静，因为突然大起来的空間而感受到了自由……

《管好你的心》

章节试读

1、《管好你的心》的笔记-第18页

佛的精神是不放弃现实，希望整个世界变成天堂乐园，把充满矛盾、麻烦、苦恼的世界变成天堂。把佛的这种慈悲、爱心、利众的思想变成你的行为准则时，不念一句佛号、不烧一炷香，不静坐一次，你也是菩萨。

《管好你的心》

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