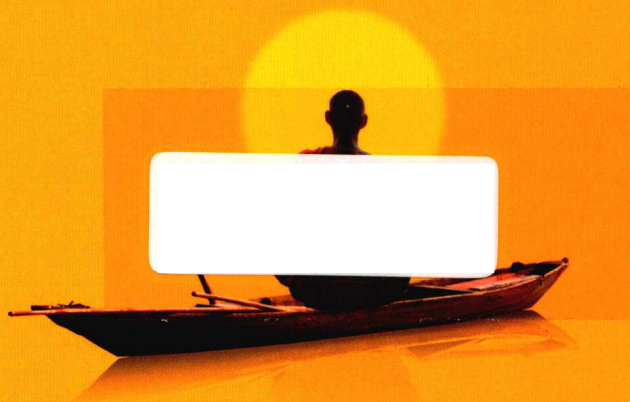


没有烦恼的世界

金刚经智慧课

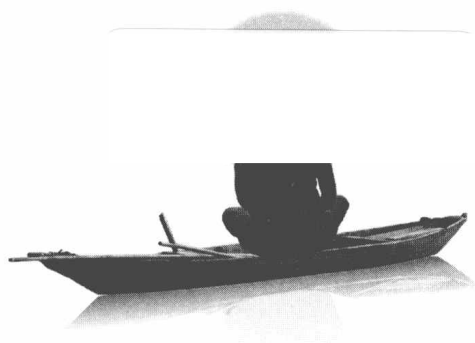
王觉仁 / 著



没有烦恼的世界

金刚经智慧课

王觉仁 / 著



中国计划出版社



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

没有烦恼的世界 / 王觉仁著. —北京: 中国计划出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5182-0351-2

I . ①没… II . ①王… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 000119 号

没有烦恼的世界

王觉仁 著

中国计划出版社出版

网址: www.jhpress.com

地址: 北京市西城区木樨地北里甲 11 号国宏大厦 C 座 3 层

邮政编码: 100038 电话: (010) 63906433 (发行部)

北京鹏润伟业印刷有限公司印制

787mm × 1092mm 1/16 19 印张 280 千字

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5182-0351-2

定价: 38.00 元

版权所有 侵权必究

侵权举报电话: (010) 63906404

缘 起



认识《金刚经》，开启你的无上智慧

《金刚经》：一部伟大经典的千年传承

《金刚经》成书于古印度，是大乘佛法最重要、最有代表性的经典之一，也是般若系佛经的核心与纲要，自古以来便享有“经中之王、诸佛之母”的盛誉。

公元402年，后秦鸠摩罗什法师在长安（今西安）首次将《金刚经》译为汉文，全名《金刚般若波罗蜜经》。此后，从东晋到唐朝的300年间，《金刚经》的汉文译本又先后出现了5种。其中，为后人熟知的是唐朝玄奘法师的译本，全名《能断金刚般若波罗蜜经》。鸠摩罗什与玄奘二位大师，均为中国历史上最著名的佛经翻译家，也都是佛教修行的大成就者。他们所翻译的诸多经典，对于佛法之东传可谓贡献良多、居功厥伟，其译笔之准确、畅达和优美（信、达、雅），也是世所公认、毋庸赘述的。不过，仅就此经的翻译而言，玄奘大师的译本基本上采用的是直译的方式，严谨有余，晓

畅和优雅则稍显不足。相较之下，鸠摩罗什大师采用的是意译方式，其译本简洁、凝练、畅达，文风雅致而灵动，所以在后世流传最广、影响最大。本书所依据的底本，便是历来弘传最盛的鸠摩罗什大师的译本。

“金刚”乃金刚石之喻，具有坚固、光明、锐利三义，意谓能破坏一切，而不被一切所破坏。“般若”是梵文的音译，应读为“bō rě”，意为智慧。古代译者之所以不翻译这个词，是因为在当时的中国文化里并没有与之完全对应的思想观念和哲学范畴，所以汉语中自然也就没有与之完全相符的词汇。在佛法语境中，“般若”特指超越性的、彻见宇宙人生之终极实相的无上智慧，不能与世间的聪明才智相混同。因此，为了区别于世间俗智，“般若”一词最好不翻译。若是为了表达上的方便，姑且可以译为“大智慧”或“无上智慧”。“波罗蜜”也是梵文的音译，意为“到彼岸”。所谓彼岸，必针对此岸而言：如果烦恼是此岸，那么菩提就是彼岸；如果轮回是此岸，解脱就是彼岸；如果生死是此岸，涅槃就是彼岸。

综上所述，“金刚般若波罗蜜”的意思就是：以金刚一般无坚不摧、无障不破的般若智慧，断除一切烦恼、戏论与妄执，抵达解脱自在的涅槃彼岸。而《金刚经》，就是帮助我们开启这种无上智慧的一部伟大经典。

《金刚经》是佛教600卷《大般若经》中的一卷，全文仅5100余字，却能总摄大乘佛法般若思想之纲领与枢要。自鸠摩罗什翻译之后，此经便在中国迅速流传开来，历代高僧大德、文人士子为之注疏、撰述者足有近千家，而僧俗二众依此经修行、证悟者也是代不乏人，由书写、持诵此经而获得殊胜感应者，更是不绝如缕。中国佛教的三论宗、华严宗、天台宗、唯识宗等大乘宗派都极为重视此经，各家均有注疏，而禅宗更是自五祖弘忍开始，便将《金刚经》奉为主课，常劝僧俗持诵，并作为传法印心的根本经典。在禅宗历史上，六祖慧能与《金刚经》结下的不解之缘，尤为脍炙人口：慧能本是目不识丁的樵夫，因偶闻经中“应无所住而生其心”一语，言下大悟，遂远投弘忍门下，而后得传衣钵，终成法门龙象。慧能大师一生尊崇《金刚经》，依该经“离言离相、无住无得”的般若智慧立宗，力倡即心即佛、自性自度的顿悟法门，终使禅宗大盛于当时并弘传于后世。

汉译《金刚经》问世1600余年来，不仅在佛门中影响甚巨，广泛摄受了僧俗二众，而且深刻影响了社会各阶层，得到了诸多帝王将相、官吏缙绅、文

人名士的崇信与弘扬。仅从汉译《金刚经》翻译和流传的过程，我们便不难看出中国人（尤其是历代帝王）与该经的因缘之深，以及对这部经典的钟情程度。

《金刚经》的六种汉译本，除了陈朝真谛法师翻译的版本是在地方官员的护持下完成之外，其余五种都是在当时皇帝的大力护持和直接关注下译出的：东晋时，鸠摩罗什在长安逍遥园首译，受后秦皇帝姚兴所护；北魏时，菩提流支法师在洛阳永宁寺二译，受宣武帝元恪所护；隋朝时，达摩笈多法师在洛阳“翻经馆”四译（陈真谛法师是三译），受隋两代皇帝杨坚、杨广所护；唐朝时，玄奘法师在长安弘福寺五译，受太宗李世民所护；唐武周时，义净法师在洛阳完成最后一译，受女皇武则天所护。

历史上，鸠摩罗什翻译《金刚经》时并未对经文划分章节。直到南北朝时期，梁武帝之子萧统（世称昭明太子）深研该经后，才将其分成三十二品，并为每品都加上了标题，使经文更易于阅读、理解和持诵。此后，三十二品的《金刚经》便成为后世流传的定本（本书依据的也是该版本）。

唐朝时，相传武则天曾专门为《金刚经》写了一首《云何梵》偈：“云何得长寿，金刚不坏身？复以何因缘，得大坚固力？云何以此经，究竟到彼岸？愿佛开微密，广为众生说。”后世的佛教信众持诵《金刚经》，翻开经文首先念诵的便是这首偈，至今犹然。

唐开元年间，玄宗李隆基为了教化世人，曾亲自从儒、道、释三家经典中，各选一部作注并颁行天下，其中所选儒家经典是《孝经》，道家经典是《道德经》，而佛教经典正是《金刚经》。此举对于《金刚经》在民间和后世的广传弘布，无疑起到了至关重要的作用。

迨至明代，明成祖朱棣曾编纂《金刚经集注》，从历代各家注疏中精选数种，与经文集为一册刊印流通，并亲自作序，盛赞《金刚经》是“发三乘之奥旨，启万法之玄微；论不空之空，见无相之相”，“诚诸佛传心之秘，大乘阐道之宗，而群生明心见性之机括矣”。

除此之外，历朝帝王如唐宣宗李忱、宋太祖赵匡胤、清圣祖康熙、清世宗雍正等，文人名士如玉维、白居易、范仲淹、王安石、苏东坡、黄庭坚、戚继光、唐伯虎、林则徐等，都与《金刚经》有着各种各样的不解之缘。而历代书法名家如柳公权、赵孟頫、文徵明、董其昌、傅山等，均曾满怀虔诚地书写

过《金刚经》，至今真迹犹存。

中国人为何对《金刚经》情有独钟？

在浩如烟海、汗牛充栋的汉传佛教典籍中，《金刚经》为何能够超迈群伦、灵光独耀，得到千百年来无数中国人的尊崇和喜爱呢？

原因有两个方面：一是形式，二是内容。下面，我们先讨论《金刚经》在形式上吸引中国人的两个因素：

第一，《金刚经》文字简明、篇幅适中，与中国人的审美趣味相投。

中国文化崇尚简约和直觉，不喜繁复，尤不喜逻辑论证。所以，自先秦以来，儒、道二家的经典通常是言简意赅的语录体或格言体，罕有体系庞大、论证严密的大部头作品。而源自印度的佛教经典，其文化特征则与中国迥然异趣，多数是卷帙浩繁、篇幅巨大、名相众多、言辞繁复。面对这些佛经，除了少数专事弘法的高僧大德，一般人恐怕只能高山仰止、望洋兴叹了。在此情况下，文仅一卷、字仅5100余的《金刚经》就很容易让好简恶繁的中国人眼前一亮。该经篇幅与《道德经》相仿，既不繁琐冗长，也不失之简略，且文字简明、说理扼要，尤其是通过鸠摩罗什大师的生花妙笔译出，更契合中国人的阅读习惯与审美趣味。这样的一部经，无论是阅读、理解、持诵，还是为之注疏或为人解说，无疑都要比大部头经典方便得多，所以广受欢迎也就在情理之中。

第二，《金刚经》平实质朴、贴近日常，与中国人的文化性格相契。

众所周知，中国文化以儒家为主体，而儒家则以人文理性为根基。所谓“子不语怪力乱神”，足以证明儒家向来不喜神秘主义——对于超越常人现实经验的任何现象或体验，都为儒家所一贯排斥。虽然儒家并没有全盘否定神秘现象的存在，但至少是采取了“存而不论、敬而远之”的立场。千百年来，儒家这种人文精神与现实理性无疑塑造了中国人的主要文化性格。而反观佛教经典，人们很容易发现，绝大多数佛经都充满了超越常人经验的描述，并且印度文化又向来具有渲染、铺排、华丽的特色，因而显得与中国人的思维定势和文化性格不太相容。职是之故，以平实质朴、贴近日常为主要特征的《金刚经》

就很容易以一种“另类”的姿态，从众多佛经中脱颖而出——如果说大多数佛经采用的是“浪漫主义”的表现手法，那么《金刚经》无疑是佛经中罕见的“现实主义”作品。

《金刚经》一开场，就是一个十分写实的生活场景：某个平常的日子，将近中午时分，佛陀与弟子们托着钵进入舍卫城乞食，然后回到住处；吃完饭，佛陀亲手把饭钵洗干净，又洗净双脚，最后铺好座位，安详打坐。

接下来，须菩提向佛陀提了一个问题，佛陀开始回答。之后，整部经文都是须菩提与佛陀的往来问答，别无其他。换言之，《金刚经》其实就是某日佛陀对弟子们的讲课记录，平平常常，普普通通，既没有其他佛经中常见的“眉间放光”“大地震动”“天女散花”等描述，也没有诸佛、菩萨的种种神通示现。然而，就是在这种平常的生活场景中，佛陀作为一个“人间觉者”的人格魅力，却自然而清晰地展现在我们眼前——安详，柔和，温暖，像冬日的一抹阳光，散发着宁静、自在的光芒，让我们沐浴其中。佛陀似乎要通过这样的“示现”告诉我们：所谓神圣的境界，其实就寓于平凡之中；而世间最深刻、最无上的智慧，往往就是在行住坐卧的日常生活中成就的。

对于崇尚现实理性的中国人来说，佛陀这种“极高明而道中庸”的示现，显然要比其他那些“超越日常”的神通示现更为契机。由此可见，唐玄宗李隆基之所以会从万千佛经中选出《金刚经》来教化天下，除了篇幅适中和寓意深刻之外，很可能正是看中了《金刚经》的这种现实品格。从这个意义上，我们有理由认为：《金刚经》在中国的流行绝非偶然。

当然，上述两点只是《金刚经》的表现形式。真正从内容上吸引中国人的，还是《金刚经》中所蕴含的独特精神与深刻智慧。

《金刚经》的独特精神：含摄宗教又超越宗教

《金刚经》虽然以平凡得近乎琐碎的生活场景开篇，但是紧接着，须菩提却抛出了一个绝对重量级的问题，让平凡琐碎的现实立刻焕发出庄严神圣的光芒。须菩提向佛陀提出的问题是：如果有修行人发心成就“阿耨多罗三藐三菩提”，应该如何让这种发心常住不退，又该如何降伏心中的妄念？

“阿耨多罗三藐三菩提”是梵文音译，意为“无上正等正觉”。这是佛陀所证悟的智慧，代表着生命最自由、最平等、最圆满的境界。须菩提此问，实际上是替古往今来的一切修行人所发，也是替你、我和世界上的每个人所发。这一问，是平凡对神圣的追求，是有限对无限的敞开，是此岸对彼岸的眺望，是人类心灵深处永恒的终极关怀。世界上所有的宗教，包括佛教在内，其最根本的价值，就是唤醒人类的终极关怀，然后帮助人类实现道德完善与精神转化，最终超越世俗的、有限的、充满缺憾的此岸，抵达神圣的、无限的、终极圆满的彼岸。所以，须菩提的这个问题显然带有很强的宗教性。

整部《金刚经》就围绕着佛陀对此问题的解答而层层展开。

佛陀首先给出的答案是：想要成就无上正等正觉的修行人，应该发心救度一切众生，但救度无量众生的同时，心里却不能存有度众生的观念。为什么这么说呢？佛陀告诉须菩提：倘若一个修行人的心中执著于自我、他人、众生的观念，并执著于生命恒常存在的观念，那他就不是真正意义上的修行人。

这里所说的四种执著，《金刚经》的原文表述是“我相、人相、众生相、寿者相”，简称“四相”。对此四相的执著，是一切修行人（乃至所有世人）心中最坚固、最根本的执著，也是一切错误观念和心态的总根源。所以佛陀说，想要迈上真正的修行之路，就要从破除这四种执著开始。

如果要对佛陀在《金刚经》中的所有言说进行最简单的概括，不外乎这四个字：破除执著。那么，要如何破除执著呢？答案就在《金刚经》末尾的一个偈子、流传最广的一句话中：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

所谓“有为法”，就是依赖于因缘条件而存在的现象和事物。大到宇宙万有、山河大地、国家社会，小到一个人、一朵花、一个杯子，无不是因缘和合的产物，都处于生灭变化之中，因而都属于有为法。所以，佛陀告诉我们，无论是看待自己还是看待这个世界，都要建立起符合事物真相的“空观”。在如空的空观中，你会发现，世上万事万物，连同我们自身，其实都像是梦幻、泡影、朝露、闪电，生生灭灭，变化无常，没有任何东西可以让你抓住不放。正是在这个意义上，佛陀才在《金刚经》中说：“一切法无我。”意思就是：世间一切事物和现象，本身都没有一个独立自存、恒常不变的实体，因而都是了不可得、不可执著的。值得注意的是，佛陀这里所说的“一切法”，不但包

括外在可见的一切物质现象，而且包括意识领域、精神领域的一切事物。举凡人的念头、思想、心态、观念等等，都包含在“法”的范畴中。

至此，一个微妙的问题就出现了：既然一切精神事物都包含在“法”的范畴中，都是了不可得、不可执著的，那么我们该如何看待宗教信仰，又该如何看待佛法呢？难道佛陀亲口宣说的佛法也是了不可得、不可执著的吗？

对此问题，佛陀在《金刚经》里给了我们明确的答案：“所谓佛法者，即非佛法……如来说法，皆不可取，不可说……若人言如来有所说法，即为谤佛。”

“如来”是佛的尊号之一。佛陀一生说法49年，广说84000法门，可结果却在《金刚经》中被全盘否定，说他实际上什么法都没有说过。这到底是为什么呢？

原因很简单，佛陀不仅希望我们破除对一切世间法的执著，而且要求我们破除对佛法本身的执著。这是因为，执著世间的一切现象和事物为实有，固然是一种执著，而执著有一个绝对不变的佛法可求，同样是一种妄执。佛教称其为“法执”。为什么执著佛法也不对呢？因为一旦修行人心存有法执，就会产生人我是非、功德大小、法门高下等种种分别，从而落入二元对立的窠臼，最终障碍解脱。

“法执”还有另外一种表现，就是希求佛的感应示现，或执著于佛的外在物质形相。这样的表现，通常被斥为“心外求法”。为了破除这种执著，佛陀在《金刚经》中说，“不可以三十二相见如来”，“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，则见如来”。佛陀的意思很明确：真正的如来，绝非庙宇中供奉的那些泥塑木雕的偶像，而是超越一切可见形相的“法身实相”。这是因为，外在的偶像也是因缘和合的产物，与世间万物一样，都属于生灭变化的有为法，所以丝毫不可执著。而真正如来的“法身实相”，则是无形无相、不生不灭的，其实也就是每个人本自具足的清净自性。所以，只有当一个修行人扫除内心一切世俗性的、宗教性的执著，并打破一切偶像崇拜的观念，才能明心见性，证悟自性如来。

扫除内心的一切执著，包括对佛法的执著，就是“无住”；打破一切偶像崇拜的观念，超越一切物质形相，就是“无相”。了悟“无住无相”，便能契入大乘佛法的空性智慧——般若。

这，就是《金刚经》最独特的精神，也是佛教区别于其他宗教的特质所在。用佛教的术语来说，“般若”就是佛教与世界上其他宗教最根本的“不共法”。所谓不共法，就是不一样的特征。换言之，佛法最殊胜的价值，佛教之于人类最伟大的贡献，便在于空性智慧，在于般若。民国研究《金刚经》最有心得的大居士江味农说：“所谓大乘最上乘者，唯一‘般若’而已。除般若外，便无佛法。当知大小乘一切教义，皆自般若出。”

在此，也许有人会发出疑问：既然佛教反对偶像崇拜，甚至连自身的一切宗教性都否定了，那它还是不是宗教呢？

毋庸讳言，佛教首先肯定是一种宗教，因为它具备所有宗教的表象：有庙宇，有佛像，有僧团，有信众，有清规戒律，有宗教仪轨，等等。但与此同时，我们必须知道：佛教又绝不仅仅是宗教。换言之，佛教既含摄了宗教，又超越了世界上的一切宗教。正如佛陀在《金刚经》中所说：“汝等比丘，知我说法如筏喻者，法尚应舍，何况非法！”也就是说，以大乘佛法的空性智慧来看，一切神圣性的宗教事物，如庙宇、佛像、仪轨，乃至佛陀亲口宣说的教法等，都是修行路上方便施设的工具而已，最终都是要放下的——就像渡河的舟筏一样，一旦接近彼岸就要舍弃，否则你永远上不了岸。

不过，需要强调的是，上述说法只是针对基础深厚或根器猛利的修行人而言。如果是一般的佛教信众或根基尚浅的修行人，那么像庙宇、佛像、仪轨、戒律等，就是修行之路上不可或缺的工具和资粮，绝不能轻易否定其价值。之所以这么说，理由很简单：叫你弃舟登岸，那是对即将靠岸的人说的，假如你仍然在生死海中漂泊，怎么能抛弃唯一的救生筏呢？

千百年来，中国人之所以对《金刚经》情有独钟，在很大程度上，就是因为《金刚经》这种“含摄宗教又超越宗教”的独特精神，以最恰当的方式满足了中国人特有的信仰需求。这可以从以下两方面加以分析：

一方面，如上节所述，中国文化的主体是儒家思想，而我们都知道，儒家并非宗教。比如有一次，门生子路向孔子问及死亡，孔子就没有正面回答，而是用一句“未知生，焉知死”就把他打发了。由此可见，儒家关注的是人在现世的道德完善，重视的是“此岸”的事务。至于死亡和“彼岸”事务，儒家则采取了搁置和淡化的态度。这样的思想固然可以满足中国人的现实需要，却完全回避了中国人的宗教信仰需求。所以，《金刚经》以及其他佛教经典中宗

教性的这一面，比如三界、六道、因果、轮回、解脱、涅槃等，就会有效地填补中国人的信仰真空，满足中国人对彼岸世界的好奇心和求知欲。

另一方面，虽然中国人对彼岸的渴望不曾被儒家取消，但是中国人的文化性格毕竟是由儒家塑造的，所以，中国人对彼岸世界的追求必然会被打上人文精神和现实理性的烙印。说白了，在中国人这里，彼岸世界再美好，也不能取代现实世间；佛的境界再神圣，也不能否定日用伦常。于是，在其他宗教传统（比如基督教）中通常构成两极对立的事物，如此岸与彼岸、平凡与神圣、现实理性与终极关怀等，在中国人的宗教生活中就始终有着打成一片的冲动。而《金刚经》的出现，刚好契合了中国人这种特有的价值取向。也就是说，《金刚经》“扫除一切分别执著、打破一切偶像崇拜”的独特精神，足以消除此岸与彼岸的对立，弥合世间法与出世间法的鸿沟，故而能将中国人的世俗生活与信仰生活打成一片。这，就是《金刚经》赢得中国人青睐与推崇的主要原因。而最终，中国人信受奉行《金刚经》的直接结果，就是促成了最具中国文化特色的佛教宗派——六祖慧能之“南宗禅”的崛起和兴盛。

开启空性智慧，绽放自性光芒

对于《金刚经》宣说的“空性”，一般人很容易产生误解，以为“空”就是虚无。殊不知，大乘佛法的空性智慧，其实是远离有、无二边的。也就是说，把一切事物执为实有固然是错误的，而把一切事物视为虚无，执著于“空”，同样是错误的。因为“执空”也是一种执著，甚至是比“执有”更严重的执著。在佛教的语境中，“执空”又被称为“断灭论”，如佛陀在《金刚经》中所驳斥的：“发阿耨多罗三藐三菩提心者，于法不说断灭相。”

事实上，《金刚经》对于执著的破除，可能是所有大小乘经典中最彻底的。它包含了由浅及深的三层，且层层深入，重重否定，一破到底：第一层，是破除对世间一切事物和现象的执著；第二层，是破除对佛法本身的执著；第三层，则是破除对“空”的执著。总之，《金刚经》所宣说的空性智慧，是连“空相”也不执著而一并空掉的。用佛教的术语来说，最后这层空称为“第一义空”。所以，真正的空性智慧就是一种既不执有也不执无的“有无双遣”的

中道智慧。

说到这里，也许有人会疑惑：如果《金刚经》所说的空性智慧就是对一切都不执著，包括对“不执著”本身也不能执著，那么修行又该从哪里入手呢？

对此，佛陀在《金刚经》中给出了一个简洁明了的答案：“应无所住而生其心。”

当初，六祖慧能还只是一个樵夫时，挑着一担柴禾在街市上卖，偶然听到有人念诵《金刚经》，刚好念到这一句。于是，电光石火之间，这个目不识丁的樵夫觉醒了。从此，唐朝的大街上少了一个挑担卖柴的汉子，中国佛教史上多了一位划时代的伟人。

无所住，就是把世出世间的一切执著全都放下，就像放下慧能肩上的那担柴禾一样。

生其心，就是生起人人本具、不假外求的自性清净心，其实就是开启你的空性智慧。

只要契入“无住生心”的境界，你就能像慧能一样觉醒过来。当然，你不一定是佛教徒，你也不一定要像慧能那样去出家。但是，这并不等于《金刚经》对你就没有意义。这是因为，只要你感觉自己的身心还存在各种各样的负累，你就需要某种程度上的解脱；只要你的生活中还有困惑、烦恼和焦虑，《金刚经》的空性智慧就有助于你达成某种意义上的自由。

当年，慧能觉醒之后就放下了肩上的那一担柴禾，无挂无碍成佛作祖去了。今天，你是否依旧背着自己那担重重的柴禾在生活？

自从来到这个世界，父母就希望你做个好孩子、好学生，让你背上了第一根柴禾。慢慢长大，你不停地读书、应考、升学，不断给自己加上一根根柴禾。好不容易大学毕业了，你忙着找工作、跳槽、创业，又忙着恋爱、买房、结婚、生子。身上的柴禾越背越多、越来越重，你却义无反顾、无怨无悔。父母渐渐老了，生病，吃药，住院，陪护，这些都是你肩上的柴禾。孩子一年年长大，你为了不让孩子输在起跑线上，就给孩子买学区房，报各种兴趣班、补习班，要求他（她）每次考试都名列前茅，指望他（她）青出于蓝而胜于蓝……也许，你并没有注意到，就在你给自己不断加上柴禾的同时，你也正在让孩子背上许多柴禾。而随着社会可观的“进步”，你今天给孩子背上的柴禾肯定比你当年背的更多、更重。

就这样，我们孑然一身来到世上，却把自己活成了不堪重负的“樵夫”；我们每个人都长着不一样的面孔，却不自觉地过着千人一面的生活。

每天晚上，我们在疲惫和担忧中睡去。每个早晨，我们在茫然和焦虑中醒来。日复一日，我们在城市拥挤的人潮与车流中穿行，在飘浮着PM2.5的空气里呼吸，在每一座城市的每一条路上追逐成功、财富、地位、名利……我们总是匆匆忙忙，累得上气不接下气，可遗憾的是我们只有两条腿，这些家伙统统长着四条腿。

是的，这就是生活。我们就这样痛并快乐着，幸福而悲催着。如果人生注定是荒谬的，那除了与荒谬同归于尽，也许就只能跟它白头偕老。当然，有时候你也会感到厌倦，也会给“世界那么大，我想去看看”的辞职报告点赞，可一摸到骨感的荷包，你辞职的冲动立马烟消云散。剩下的一点勇气，恐怕只够你伤感和自嘲。

无论何时，孤独总是一个人的事情。可在今天这个时代，寂寞却可以像疫病一样传染。所以，不管上班还是下班，无论聚会还是吃饭，你总是在微信里乐此不疲地关注别人的空虚，然后在朋友圈锲而不舍地转发自己的无聊。当猎奇取代了阅读，点击替换了思考，段子冒充知识，智慧被兑成“鸡汤”，你的心灵就只剩下五光十色的碎片。而当低头滑屏的身影成为中国人的写照，当个体的无意识汇聚成社会的时尚，你是否想过，我们这个民族的心智会不会在无数食指的拨动中迷失方向？

.....

罗列今日国人的人生种种，我的本意并不在于批判。因为生而为人，活在这个社会，我们都有许多无法逃避的责任，也有很多难以摆脱的宿命。所以，改变人生的最根本方式，也许不是从这样的生活和社会中逃走，而是从你固有的观念和习气中出离。

《金刚经》，就是一本教你如何出离的书。

阅读本书之前，我有必要向你声明：《金刚经》不是教科书，不会教给你任何实用性的知识；《金刚经》也不是成功学，无助于你在职场、商场或官场上获得成功；《金刚经》更不是一般意义上的心灵鸡汤，不会说一些空泛的生活哲理给你肤浅的安慰。但是，《金刚经》会教你重新看待这个世界，重新审视自己的生活，并最终认识你自己。它会把你自从出生以来，由父母、学

校、社会、他人，或者是你自己加在身上的“柴禾”，一根一根地拿掉，然后告诉你，人生其实还可以有另外一种活法。

所以，《金刚经》有可能会刺痛你。因为很久以来，你已经习惯了旧有的观念模式、思维定势和生活方式，而佛陀通过《金刚经》所传达的智慧和真理肯定会对你的精神世界构成前所未有的刺激，甚至是某种程度的颠覆。对此，你要有足够的思想准备。

还有一句老生常谈的话，恐怕也不得不说。我们都知道，接受任何一种全新的观念体系和精神价值，都需要你暂时放下成见，把混乱芜杂的内心世界暂时清零。这就是所谓的“空杯”心态。读《金刚经》，当然也需要你拿出这样的心态。

佛陀涅槃2500多年后的今天，生活在物欲横流、精神失序的当代社会，我们身心所遭受的种种染污，以及灵性层面郁结的尘垢，恐怕要比你自己想象的严重得多。在这种情况下，谈论《金刚经》的空性智慧，似乎是一件极为奢侈的事情。但是，你不必过于担心，因为佛陀早就在《金刚经》里说过了，空性智慧并不是一种外在的东西，而是你的自性本来就具有的。

所以，你要做的事情，仅仅是把此书翻开，静静思考《金刚经》的每一句话，同时观想佛陀的光芒，正穿越2500多年的时空把你照亮。然后，你心灵的种种染污和尘垢，就会在这样的光芒中一一消解、涣然冰释。而当空性智慧彻底显露的时候，你自然会发现——你自性本具的光芒，其实与佛陀无二无别。

缘起 认识《金刚经》，开启你的无上智慧 / 001

第一课 生活即是修行，解脱就在当下

法会因由分第一 / 002

无论你是谁，生活在什么时代、什么地方、做什么样的工作、有没有宗教信仰，你都可以在自己的生活中修行，而且只要采用正确的方法，愿意付出努力，你都可以在当下获得解脱。

第二课 唤醒你的终极关怀

善现启请分第二 / 016

在生活中觉知空性，或者说以空性作为我们的终极关切，并不需要我们离开现实生活，也不需要我们对生活做出什么重大改变。我们唯一需要做的，就是经由对空观的修习逐步改变固有的、错误的观念和心态，学会以空性智慧去觉知和观照万事万物，并且在这样的觉知和观照下生活。倘若如此，你就能从一切缠缚中出离。

第三课 生命的真相

大乘正宗分第三 / 025

执著于有一个度众生的“我”，就叫我相；执著于有实实在在的“他人”

和“众生”可度，就叫人相、众生相；未曾看穿生命无常变化的本质，仍然执著于生命是恒常存在的，就叫寿者相。佛陀认为，真正的修行，必须从打破这四种幻相开始。

第四课 布施的智慧

妙行无住分第四 / 036

无所住就是不执著，就是无所得。只有以不执著、无所得的心去布施、去供养、去修习六度，才能契入大乘佛法的空性智慧。而空性智慧，就是最殊胜、最究竟的佛法。简言之，法王想要告诉这位信徒的，其实就是一句话——最大的布施，就是放下你心中的执念。

第五课 自性佛陀

如理实见分第五 / 047

如果说，我们的自性是一面湖水，佛力是空中的一轮明月，那么，无论月光如何皎洁明亮，我们的湖水都必须是清澈的，才能倒映月光；假如我们把希望全都寄托在月亮上，而无视自身湖水的混浊，那么，很显然，再明亮的月光也无法映入我们的心中。

第六课 解构：从一切幻相中出离

正信希有分第六 / 059

人生的每一个当下都是无常无我的，因为所谓的“死亡”时时刻刻都在我们身上发生着；同理，死亡也不能等同于虚无，因为它时时处处都在孕育着“新生”。明乎此，我们就不会再对生命产生执著，也无须再对死亡心生恐惧。

第七课 佛陀的慈悲

无得无说分第七 / 069

佛陀对我们这些患有选择性失明的“盲人”，也怀有同一种博大而深沉