

史上最通俗易懂、最透彻实用的《金刚经》入门经典

金刚经修心课

不焦虑的活法

翻开本书，让您两小时读懂《金刚经》的全文与精髓，轻松汲取“万经之王”的根本智慧，获得来自佛陀的正能量，使自己内心强大平静，焦虑烦躁等负面情绪一扫而空！

静心读本，
值得珍藏

费勇教授 著



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

史上最通俗易懂、最透彻实用的《金刚经》入门经典

金刚经修心课

不焦虑的活法

静心读本
值得珍藏

费勇教授 著



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

金刚经修心课：不焦虑的活法 / 费勇著. -- 上海：
华东师范大学出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5675-0326-7

I. ①金… II. ①费… III. ①佛教-人生哲学-通俗
读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第025133号

金刚经修心课：不焦虑的活法

著 者 费 勇
责任编辑 储德天
审读编辑 舒小林
特约编辑 范佳倩 萧自强
装帧设计 果 麦·吴怀尧工作室
全案策划 吴怀尧

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://ecrup.taobao.com/>

印 刷 者 北京鑫瑞兴印刷有限公司
开 本 890 × 1280 32开
插 页 2
印 张 7.75
字 数 120千字
版 次 2013年3月第1版
印 次 2013年3月第1次
书 号 ISBN978-7-5675-0326-7/ B758
定 价 32.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

目 录

自 序 读懂《金刚经》，获得不为外界干扰的神奇力量 / 001

《金刚经》学前课 18分钟读懂《金刚经》的来龙去脉 / 005

第一部分 《金刚经》修心课：不焦虑的活法

第1课 修心，从专心吃饭开始 / 021

- 此时此刻，你在想什么？ / 022
- 修心，从专心吃饭开始 / 024
- 任何地方都是你的修心道场 / 026
- 如何让心安住于“此时此地” / 028
- 陶渊明式的醒悟 / 030

第2课 心情烦躁时，马上深呼吸 / 033

- 关注自己的呼吸，让心瞬间回归宁静 / 034
- 今天困扰你的，也曾困扰过佛陀 / 037
- 如何降伏内心的妄念 / 042
- 须菩提的终极问题 / 045

第3课 修广大心：从眼前的烦恼中解脱 / 047

- 猫、狗、老虎也是众生 / 048
- 随时随地的修心法门 / 050
- 时间的奥秘与法则 / 052

第4课 修慈悲心：化解来自外界的伤害 / 055

- 什么是真正的慈悲心？ / 056
- 慈悲的神奇力量 / 058
- 舍身喂鹰的萨波达国王 / 061
- 慈悲化解了一场战争 / 063

第5课 修平等心：看透人生的本来面目 / 064

- 无分别心，就无烦恼 / 065
- 世间是平等的，因为每个人都会死 / 067
- 你我都拥有解脱的力量 / 068

第6课 最高修心法则：不执著，心平静 / 070

- 菩萨，就是不执著的众生 / 071
- 《金刚经》最高修心法则：不执著 / 073
- 放下不等于放弃 / 076
- 不执著于观念，就不会受负面情绪的伤害 / 079

第7课 不要让实现目标的过程成为煎熬 / 082

- 赚钱是一种手段，不是生活的目的 / 083
- 过河之后要拆桥 / 085
- 目标可能成为你扫除焦虑的障碍 / 088
- 不要让实现目标的过程成为煎熬 / 091
- 如果你现在不休息，你就永远无法休息 / 094

第8课 生死的秘密 / 096

- 直面真相，是觉悟和解脱的开始 / 097
- 死亡的重要意义 / 100

- 最终的真相 / 103
- 什么最能束缚我们的心灵 / 105
- 词语的本来面目 / 107
- 我们迷恋的事物不可靠 / 110
- 惠能的顿悟 / 113
- 哭泣的牧羊人 / 116

第9课 正见使人心静，偏见使人焦虑 / 118

- 大多数人活在偏见里而不自觉 / 119
- 佛陀的独特之处 / 122
- 盲人摸象的深刻启示 / 124
- 没有唯一的真理 / 126
- 不要迷信别人的经验 / 129
- 为什么要让别人定义你的成功呢？ / 131
- 所有的观念都是偏见 / 134

第10课 不要活在自我的牢笼里 / 137

- 佛陀的基本思想，就是这四句话 / 138
- 奇妙的无我之境 / 140
- 一念向善，你就是佛 / 142

第二部分 《金刚经》全本白话译文并附注音 / 145

特别附录 明朝憨山大师解读《金刚经》本源 / 203

自序

读懂《金刚经》 获得不为外界干扰的神奇力量

有一位经济学家从经济学的角度分析《金刚经》的理念，认为如果按照《金刚经》的理念去生活，实质上是以最低的成本获得最大的效益，并得出这么一个有趣的结论：如果没有经济学，这个世界照常运作；如果没有《金刚经》，这个世界也照常运作——但一定是以粗糙的、混沌的方式运作。

确实，对于个人而言，就算你没有读到《金刚经》，也一样活在这个世界上，生老病死，爱恨情仇，成败得失，或精彩或无聊，日子一天一天地过。如果你读懂《金刚经》，你也一样活在这个世界上，生老病死，爱恨情仇，成败得失，或精彩或无聊，日子一天天地过，不过，这个“过”里一定会有不同的旋律。

人生的终极秘密

如果你这样问：《金刚经》能够带来更多的钱财吗？能够带

来好的工作吗？能够治好绝症吗？我的回答是：不能。如果你想获得更多的钱财，你可以去学习金融，去学习商业，或其他什么营生；如果你想获得更好的工作，你可以去大学获得某个专业的文凭，去学习求职的技巧；如果你想治好你的病，你可以去医院找最好的医生、最好的药物。你可以运用你的专业知识，运用你的聪明获得钱财，获得好的工作；你可以借助最好的医疗条件获得最好的治疗。

但是，在你求取钱财的过程里，不会一帆风顺，你总会面对各种挫折各种障碍，成功之后你又要面对空虚和无聊，然后是新的欲求；你获得了很好的医疗，还是不能彻底解除病痛，还是要面对死亡。再多的钱财，不能买来爱情；再好的工作，不能保证你一生的平安；再好的医疗，不能治愈你的烦恼、痛苦，当死亡来临也无一样能为力。

《金刚经》不会告诉你怎么找工作、吃什么，但会告诉你：人生的终极秘密是什么？这个世界的真相是什么？万物变化的规律是什么？还会告诉你：如何改善自己的情绪？如何回到最纯净的心灵状态？如何面对突发状况生死？你为着一个世俗的目标奋斗，这没有什么问题。活在世间，除非出家，总是需要金钱，需要房子，需要工作，需要车子，等等。这些，你都可以努力去争取。只是你不能让你的争取变成一种苦役，不能让自己在争取的过程里成了焦虑的奴隶。活在世间，必得为谋生而劳作，但这个劳作一定不能是苦役，而是一种享受，在劳作中心生欢喜，每个当下都洋溢着生命的喜悦。

不为外界干扰的神奇力量

在劳作中享受到生命的喜悦，这是大部分的书籍不会教给你的，大部分的书籍教给你知识，让你变得聪明，但不会教给你智慧，让你变得喜悦。聪明的人很多，智慧的人很少。聪明的格局很小，所以叫小聪明；智慧的格局很大，所以叫大智慧。聪明的人往往执著于成功，也往往获得了所谓的成功，却总是在成功里迷失，最终还是在命运的迷雾里无所适从，焦虑万分。智慧的人不执著于成功，也不畏惧失败，在成败之外随心而动，拨开命运的迷雾，明白最终的去处。

如果你即将开始阅读《金刚经》，请试着把你的心空下来，把你各种习惯性的想法放在一边，以一种敞开的心态去阅读它。在敞开的阅读里，你会慢慢领悟到，《金刚经》没有任何结论，只是一种启迪，一种指引，指引你彻底地自我解放，从一切的成见里解放出来。你会惊奇地发现，《金刚经》确实没有教你如何理财、如何治病、如何在工作里有好的发展，但是，如果你诵读《金刚经》，并且践行其中的理念，哪怕只是最肤浅层面的理念，甚至你完全不能理解其中的含义，只是为它的文字所吸引，你都能够获得一种不为外界干扰的平静的力量。

当这种力量充满你的日常生活，你不会害怕失败，不会害怕生病，不会担心失业，不会恐惧死亡，不会在成功里迷失，不会在得到里无聊。如果你不再焦虑，不再害怕，不再担心，不再恐惧，如果你任何时候都保持清醒的觉知，任何时候都具有穿透的

洞察力，那么，不论你在做什么，你都会用心投入，不论什么结果，你都会满心欢喜。

没有得到时候，想要得到；已经得到时候，想要守住。得到的欲望，守住的欲望，是人类基本的欲望。想要得到，就会担心失败；想要守住，就会害怕失去：这是人类最基本的心理问题：焦虑。怎样解决焦虑？《金刚经》指明了一条彻底的道路：不执著。只要对一切的对象不再执著，一切外界的对象就不会再对你构成不确定，甚至威胁，你就不会再有不安、担心、害怕，就不会再有焦虑。当你对一切的一切不执著，外在的一切不会让你焦虑，而会让你面对真相，回到自己，让你充满创造的活力。你不会再活在焦虑之中，你将活在自由和创造之中。

现在，请开始阅读本书，聪明的您一定会受益匪浅。

《金刚经》学前课

18分钟读懂《金刚经》的来龙去脉

《金刚经》说了什么？

《金刚经》的全名叫做《能断金刚般若波罗蜜经》（vájra-cchedikā-prajñā-pāramitā-sūtra），是佛教中非常非常重要的经典，是佛学的根本大法。

这部经讲的是什么呢？金刚（vájra）有两种意义：一是能穿透一切的迅猛的闪电，二是最坚固的钻石。《金刚经》讲的，就是当各种烦恼来了，你能够像迅猛的闪电击穿烦恼，一下子就把烦恼看透，然后，你的心就像钻石那样，任何烦恼不能动摇它；当各种快乐来了，你能够像迅猛的闪电击穿快乐，一下子就把快乐看透，然后，你的心就像钻石那样，任何快乐不能动摇它。

那么，如何才能像闪电那样一下子击穿各种现象看透存在的真相？如何才能像坚固的钻石那样不受任何事物或观念的干扰？

《金刚经》告诉你，靠的是“般若波罗蜜”，“波罗蜜”意即“到彼岸”，“般若”意即“智慧”，合起来，就是：如何到彼



岸的智慧。

《金刚经》说的是，通过如何到彼岸的智慧断除世间的种种虚妄，获得最终的解脱。所以，《金刚经》是一本讲智慧的经书，讲“般若波罗蜜”的书。这就是为什么佛教里要特别用“般若”这样一个词，因为佛教所讲的智慧，和我们一般理解的不一样，我们常常说生活的智慧，从佛教的角度看，不过是聪明，不过是用来谋生的那点手段、策略。有许多讲如何发财如何升官的书，用了智慧这个词，其实讲的是聪明，并非智慧。

智慧在佛教里的意思是：明白世间的一切道理并且对于世间的一切没有什么留恋只是一心寻求着最高的精神境界。佛教所说的智慧，处理的是如何到彼岸这样的事情，而非世间的事情。当然，如果你把如何到彼岸弄明白了，那么，应付世间的种种不过雕虫小技而已。

《金刚经》讲般若，所以，在佛经里属于般若经，就是讲大智慧的经，出自《大般若经》。唐代玄奘编译的《大般若经》有六百卷，收入了十六种经典，《金刚经》是其中的一种，而且很可能是最早的般若经。

释迦牟尼当年在四个地方分十六次法会讲完了般若。第一次法会到第六次法会，再加上第十五次法会，是在王舍城灵鹫峰上进行的。第七次法会、第八次法会、第九次法会、第十一次到第十四次法会，在舍卫国祇树给孤独园，第九次法会讲的就是《金刚经》。第十次法会进行的地方不在尘世，在他化自在天天宫。第十六次法会在王舍城竹林精舍。

印度王子悉达多，怎样变成释迦牟尼佛？

释迦牟尼本来是一个王子，大约公元前565年左右，出生在古代印度的迦毗罗卫城，他本名悉达多，姓乔达摩。

释迦牟尼是人们对他的尊称，意思是释迦族的贤人。释迦牟尼从小住在豪华的宫殿，过着奢华的生活，快二十岁时，有美丽的王妃，还有一个可爱的儿子。如果按部就班，等到他父亲去世，他就会继承王位，成为一个国王。

但是，释迦牟尼有特别敏感的心，世间的现象引起他的思考，特别是死亡和生病，让他强烈地感觉到活在这个世间，有无法回避的缺陷和痛苦。他想弄明白是怎么回事，想弄明白死亡的秘密、烦恼的秘密、爱的秘密，等等。于是，二十九岁那年，他抛弃了王位、家庭，离开王宫，走上寻求真理的道路。他向一些老师学习，但很快就失望；又修习苦行，还是失望，还是不能获得真理。

就这样，到处寻找了六年多。有一天，释迦牟尼拖着疲惫的身体，走到尼连禅河边，坐在一棵毕钵罗树下沉思默想，一动不动，进入深度的禅定。到了第七天，天空闪过流星的刹那，他突然觉悟证道，从此成为佛陀，简称佛，意为觉悟者。那棵毕钵罗树从此被称为菩提树，菩提意即智慧。那一年，这位出家的王子三十五岁。

释迦牟尼的成道，并非中国人理解的成仙，而是明白了存在的真相，明白了这个世间的道理，因为明白所以解脱。释迦牟尼在菩提树下的禅定里，明白了四谛的道理。谛的意思是真理，所谓四谛，就是四种真理。第一是苦谛，关于苦的真理。世间一切

的行为引起的都是痛苦，这是个真理。第二是集谛，关于为何苦的真理。为何苦？因为愚昧的欲望。第三是灭谛，灭除痛苦的唯一方法是涅槃（niè pán）。这是个真理。涅槃的意思并不是我们一般理解的死亡，而是“寂静”。为什么会寂静呢？因为有了烦恼，没有了贪欲，没有了怨恨，没有了愚痴，所以，在死亡之后再也不会轮回到人世间再次受苦。第四是道谛，就是通向涅槃的道路。只有通过正确的观念和正确的行为，才能抵达涅槃。这是个真理。

释迦牟尼成佛后，立即就去了适合讲法的鹿野苑，找到当时陪他一起出家的五位侍从，向他们讲了“四谛”，从三个不同的角度讲了三次，所以叫“三转法轮”。从此，佛陀开始了长达四十五年的弘法生涯。在弘法的过程里，佛陀逐渐深化了自己的理论体系，提出了很多佛学的概念和修行的方法，但是，四谛是基础，是前提。不了解这个基础和前提，很难理解佛学的理论。

佛陀在世的时候，都是口头讲述，并没有留下文字。他的学说，不是靠书籍传播，而是靠口口相传。

佛陀去世之前，弟子阿难问了他几个问题，其中有一个是：“您在世的时候，大家都能亲自聆听您的教诲，但您离开尘世之后，如果我们向别人传授佛法，怎么能够让他们相信是您所说的？”释迦牟尼回答：“只要在讲述之前加上一句‘如是我闻’，就可以让众生相信这是我亲自所说。”

所以，现在我们读到的佛经，只要是以“如是我闻”开头的，就意味着这部佛经是释迦牟尼讲述的。

唐僧和鸠摩罗什翻译《金刚经》的故事

释迦牟尼在世的时候，并没有佛经。佛经的出现，是在释迦牟尼离世之后，他的弟子根据记忆，记录下释迦牟尼的言论，慢慢形成一卷一卷的佛经。

释迦牟尼言论的第一次结集是在释迦牟尼去世后的第一年的雨季，释迦牟尼的大弟子大迦叶召集了五百比丘参加。

所谓比丘，最初的意思是靠一边乞食一边修行的男性出家人，后来标准的定义是接受佛教戒律的约束年满20岁的男性出家人，俗称“和尚”。比丘尼就是女性出家人，俗称“尼姑”。当时，五百比丘聚集在王舍城的七叶窟，由记忆力最好的阿难根据回忆把释迦牟尼的言论记录成册，成为佛经。第二次结集是在释迦牟尼去世后一百多年，由七百比丘参加。阿育王时代又在华氏城第三次结集，有一千比丘参加。早期的佛经，基本上来自这三次结集。

为什么把释迦牟尼的学说称作“经”？“经”在梵文里是“sutra”，意思是用绳贯穿起来，所谓佛经，就是把释迦牟尼的言论集中起来，用一条脉络贯穿，可以永远流传下去。

中文的“经”，指的是织物的纵线，有绵延的意思，引申为“常道”，就是一般的规律性的不变的道理。所以，佛经所讲，或者说，释迦牟尼所讲，都是一些“常道”，不会变化也不会被破坏的真理。

早期佛经，大抵使用巴利文（佛陀时代摩揭陀国一带的大众语）。佛经翻译成汉语，最早大概是汉朝翻译的《四十二章

经》。魏晋南北朝到唐朝，佛经的汉语翻译达到巅峰，目前我们所读到的大多数汉语佛经，都是那个时期翻译的。

那时候，一方面，是中国的僧人往印度寻求佛法，每次西行回来总是带回很多佛经，然后翻译成汉语，比如唐朝的玄奘和尚；另一方面是印度或西域的僧人来到中国传播佛法，带来不少佛经并译成汉语，比如魏晋南北朝时期的鸠摩罗什。

鸠摩罗什和玄奘在中国佛经的翻译上有重大贡献。鸠摩罗什出生于龟兹国，其母是龟兹国王的妹妹。七岁那年和母亲一起出家。后来迫于压力，娶了龟兹国的公主。战乱中来到中原，翻译了大量的佛经，他的门徒中有很多位在中国佛教史上有重要影响。

《金刚经》最早的汉语译本就是鸠摩罗什的翻译，后来有菩提流支、真谛、达摩笈多、玄奘、义净的译本，但无疑，鸠摩罗什的译本最为流行，本书解读《金刚经》，也是以鸠摩罗什的译本作为范本。

怎样降伏自己的杂念？

相比其他佛经，《金刚经》显得篇幅较短（不过一万字左右），文字简单而平实。一般佛经往往有华美的想象、神奇的隐喻、层层排比，而《金刚经》却不过是一部很平实的问答录。发生的时间和地点都很平常，大约某一天，释迦牟尼和弟子先去外面挨家挨户乞食，然后，就回到祇树给孤独园静静地坐着。这时，大弟子之一须菩提突然站起来向释迦牟尼提了一个问题，然后，释迦牟尼就循序渐进地回答了他的问题。回答的过程中，又不断有相互的提问。释迦牟尼回答完须菩提的问题后，有趣的是，须菩提又重复问了一次同样的问题，然后，释迦牟尼又作了一次解答。

所以，《金刚经》具有很强的戏剧性，整部经书描写的场景，很像一出舞台剧。结构非常简单，前后两部分。前面部分是释迦牟尼回答须菩提的提问，后面部分是释迦牟尼再次回答须菩提的提问。

须菩提到底问了一个什么问题呢？须菩提问的是：“世尊，善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住（清朝以前均为“应云何住”）？云何降伏其心？”大意是：请问世尊（对释迦牟尼的尊称），如果有向善的男子和向善的女子，发愿要成就无上正等正觉的彻底解脱之心，他们如何才能保持这个发心常住不退？他们应当怎样去降伏心中的妄念？

释迦牟尼的回答有两个重要的点：第一点是你要发心救度所有的众生，但同时你的心中并没有众生的概念；第二点是你布施的