

《金刚经》 的帮助

《金刚经》为当代人的精神困顿
提供了一剂清凉的解药



张绍民 著

JINGANGJING DE BANGZHU



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

《金刚经》的帮助 / 张绍民著. — 重庆 : 重庆大学出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5624-5158-7

I. 金… II. 张… III. 金刚经—人生哲学—通俗读物
IV. B942.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第197369号

《金刚经》的帮助

张绍民 著

策划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 喻为民 版式设计: 程晨

责任校对: 张洪梅 责任印制: 张策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 10.5 字数: 224千

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-5158-7 定价: 24.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

破译心的秘密



《金刚经》作为一本伟大的心灵之书，它有着巨大的能量。赵朴初曾经与毛泽东谈到过佛教的《金刚经》。毛泽东很幽默地对赵朴初说：“佛经里有些语言很奇怪，佛说第一波罗蜜，是名第一波罗蜜。佛说赵朴初，即非赵朴初，是名赵朴初。看来你们佛教还真有些辩证法的味道。”从此可知，毛泽东生前熟悉《金刚经》。世界上最伟大的智慧，作为一代伟人的毛泽东，他当然会熟知，他对中国历史中国传统文化都做过重要的研究。赵朴初生前与毛泽东有过一些交往，毛泽东对他是很关注的。

《金刚经》的主题是——佛说，即非，是名。全部金刚经反复强调的主题。“应无所住，而生其心”是这一主题的引申。这一主题主要应用来“降伏其心”解决心灵的问题，达到摆脱痛苦解决烦恼的目的。

佛法是活的，智慧是活的，所以心灵之书对人的作用大。

当年六祖大师听人读《金刚经》便立即开悟。“一闻经语，心即开悟”从而领悟到生命神奇的世界。

读一部好书，当用六祖所说的“但用此心，直了成佛”，那么读书的效果会大不一样。好的意境给人的启示是令人豁然开朗。

世人都知晓《金刚经》，与五祖六祖的大力提倡有很大关系。这部经书在般若部经书中只是其中一部，却是最好的一部，般若部的佛教经卷有六百部，其他经卷少有人都读完，但它却家喻户晓，其知名度就像空气一样普及。

用今天的话说，这部经书可以当成最伟大的心理学巨著，它能解决心灵的痛苦烦恼问题。只要积极参与，获得开悟，内心可获得最大的幸福，甚至超越那幸福本身。

好在佛教的伟大智慧都强调灵活性，那么我们灵活地读这本书，感受这本书，只要对身心有益，从不同角度正确理解它，都可以。通向山顶的路不止一条，每一条路走得好，都可以到达高处。

经，心径也。为心灵找到一条最佳道路。

公元二三世纪时，印度的一位大师龙树菩萨，对般若学进行了发挥、整理，他提出了“一切法空”的著名论断，并确定了大乘佛法。

只有破，才能让心灵找到出路，达到最佳状态。

所谓破，即突破，冲破，超越。

《金刚经》也全在这个破字，“佛说第一波罗蜜，即非第一波罗蜜”，“所谓佛法，即非佛法”，佛在自己破自己，才有前进。只有向前走，前面一个脚印才能超越后面的脚印。不破的话，就没有后面的“是名第一波罗蜜”，“是名佛法”。

突破了，推倒了，就能站得高，看得更远些。如烦恼时散步散心，就忘了烦恼。

找到一条心路，就是要进入“空”的境界。所谓“空”我们现实一点，把它当成安静，一种一尘不染的安静是很好的境界。

我们学习的目的在于得到真实的用处，这是人生最重要的事情，所以我们不必去纠缠那深奥难懂的东西，化难为易，只要抓住了本质，对心灵有正确的作用就行。

我们轻轻松松走一条平坦的小路，通向心灵，反而能走出一条光明大道来。

由经引申出来的心灵清泉浇灌我们。在人生问题上打开一个重要的出口，为心灵找到一条最好的路，还有什么比这更重要的呢？

一心向善，一心有爱，强大自己，心灵光明。

每一个人都是一个完整的宇宙，把自己充实，完善，幸福的是自身。不要被时代的名车、高楼所迷惑，要有高于时代的眼光，要有时代最干净的心灵。

一个人受到的启发越大，开悟就越多，对自己的心就更有益处。



佛是心理医生

煮刀 2

人生是一把刀 5

连小草都全身紧张 8

在墓园谈心灵 10

空究竟什么意思 12

十字路口 14

下一粒子的棋 16

一次性 18

门的味道 20

心灵维修店 22

脚印就叫磨刀石 25

遭受连串打击 27

心灵如鱼得水 29

心灵鱼 34

用《金刚经》指导心灵

第一品 法会因由

心从自己开始 39

平等公正的心灵造就大胸怀 41

细节，心灵的原子 44

第二品 善现启请

解决心的问题 47

坚持在于心的力量 50

在斗争中安放身心 51

第三品 大乘正宗

生命的方式 54

忌强调自我 59

觉悟与修养 62

第四品 妙行无住
布施在第一位置 / 67
布施有三种 / 72
给予的快乐 / 77

第五品 如理实见
形象展示心灵 / 81

第六品 正信希有
用信心做船票 / 87
忘我 / 89

大道，大筏，大福 / 92
克制 / 94
快乐的反义词 / 95

第七品 无得无说
无为与执著 / 98

无为与低调做人 / 103
无为大有为 / 105

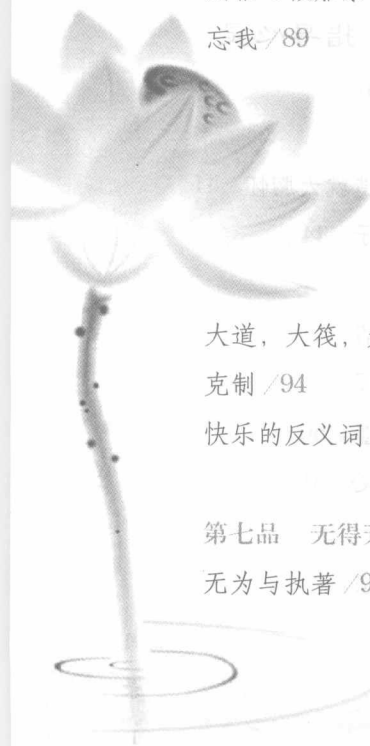
第八品 依法出生
佛教的智慧 / 109
好书点亮心灯 / 112
身心自由 / 115
执行 / 116

第九品 一相无相
奋斗与果实 / 120
花与果 / 124
因果 / 126

第十品 庄严净土
人生过程 / 129
干净做人 / 131
大人物小人物 / 133

第十一品 无为福胜
克灵魂 / 136
杀水 / 139

第十二品 尊重正教
敬畏美好 / 143



有美德的地方风水就好 146

第十三品 如法受持

《金刚经》由来 150

微尘 153

舍筏登岸 155

诺亚方舟与筏子 157

对船感恩 158

第十四品 离相寂灭

吃苦 163

忍受耻辱到彼岸 165

把痛苦扔掉 167

第十五品 持经功德

求进步 171

天堂在哪里 173

佛塔 175

第十六品 能净业障

《金刚经》的广泛应用 178

报应 180

第十七品 究竟无我

自私贪爱 185

佛即心 187

第十八品 一体同观

要有眼光 191

审视自己 193

诸心皆非心 195

第十九品 法界通分

心安即福 198

平常心 200

第二十品 离色离相

不为假相执著 203

看似完美 205

第二十一品 非说所说

嘴为心之进出口 208

不要说什么 211

第二十二品 无法可得

目标 214

束缚 217

超越自我 219

为心找出路 222

不加重自己负担 224

敢于认错 / 227

第二十三品 净心行善

不刻意不矫情 / 230

想得开 / 232

心无分别 / 235

第二十四品 福智无比

比幸福更高档 / 238

不浪费自己 / 240

第二十五品 仕无所仕

不标榜自己功劳 / 243

不追赶时代 / 245

谦虚能保护一个人 / 247

尊重普通人 / 249

第二十六品 法身非相

向高处看 / 252

不迷恋幻觉，不想入非非 / 254

第二十七品 无断无灭

只可意会不可言传 / 256

忌有不正确念头 / 258

第二十八品 不受不贪

不妄想 / 261

不要享受太多幸福 / 263

家为什么会伤人 / 265

第二十九品 威仪寂静

“如来”何意 / 268

寂静妙不可言 / 270

第三十品 一合理相

忌断章取义 / 273

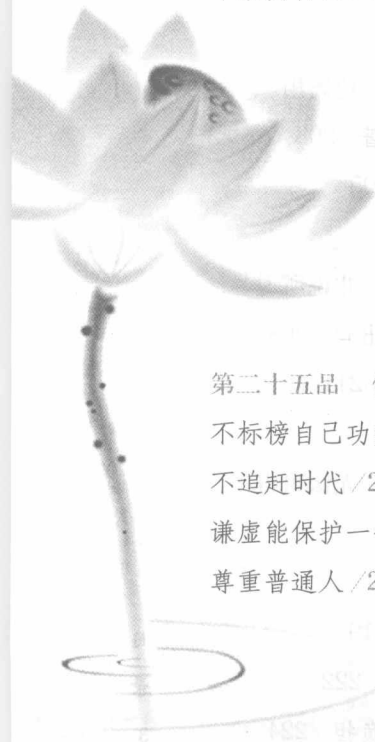
警惕自身色相 / 275

当孤独成为一种毒品 / 277

第三十一品 知见不生

无所求 / 280

不生不灭 / 282



第三十二品 应仕非真

伟大的心灵课 285

玩弄自己 288

为明天着想 290

战胜自我 291

用《心经》指导心灵

般若波罗蜜多心经

大智慧 296

观照自在 298

超越人生经历 300

无心：最高境界 301

身体管理 303

一心一宇宙 308

向差的学习 310

报复，仇恨心理 312

养儿女一样养好自己缺点 314

心灵之约 316

给心洗澡 317

孝为心之本 319

放松像开花的感觉 321

后记 323



煮 刀

人心如刀，世上的人心倒成了兵器库，放刀放枪，所谓暗箭伤人，箭自心发。拔刀相助，刀自心来，手上的一切莫不源于心。

世上人心险恶，并非悲观，冷眼观世间，多少世态炎凉。心有冷热，故有送温暖活动之说。

冷嘲热讽虽出自口，其实出自心，没有心思，哪有口言？

睡觉的人睡觉时都在心中磨刀，磨那么多刀干什么？对付别人吧！唉，因刀而睡不好觉，所以有噩梦，噩梦为心中之刀画出的画。以梦为画，以刀为笔，人忙得很哪。刀为最初的箭，做噩梦者倒也保存了老祖宗留下来的箭，箭虽保存好，可没为自己干什么好事。让自身睡觉都不安。

有一个字叫做伤，刀为伤之衣服，那伤，穿着又硬又冷又没好表情的衣服，不伤才怪呢。世上的人忙于推销心中的刀。有人的推销技巧来自祖传，有人的推销刀技巧来自自己发明，还不简单呢。有了胆，刀扔向别人的生命里，简直小菜一碟。看，有人扔刀了，在别人饭碗里埋刀，哟，一根鱼刺卡在喉咙里，要接受别人给的刀，并且当饭吃，可是一件难事。生活中可有不少人在

吞别人的刀吃啊。

有人胆子真大，把脸皮揭下来，给心中的刀当被子盖，居然要把冰冷的刀暖和一下，给刀加一点热情送给别人，要知道，暖和的刀进攻别人，更热更烫，会生下烫伤的后果。

心中的刀有不同的身材，有瘦刀，胖刀，高刀，矮刀，跑得快的刀，跑得慢的刀，弯腰的刀，折断的刀……刀的长相与人的长相长得一模一样。生活的磨刀石把刀磨着，有的越磨越钝，越磨越生锈，有的越磨越锋利，锋利到像钞票。刀变成钞票，点钞票的时候，发出的声音如刀奔跑出乐器的声音。

在心中造心刀，造出的心灵越厉害，扬恶名不扬善名。心灵的汉字也成刀，一笔一画的刀，建成了汉语文明大厦。人字双脚迈如刀，踩下的脚印都叫板砖之伤。造心刀者，身上只有一点点铁，都被他们自己集合来造了刀，难怪这些人都灵魂贫血，心没有了铁，怎能不灵魂缺铁而贫血。

刀在心中不会规规矩矩，它要伸懒腰，把身材拉成一条路长，刀铺成了路，铺成了高速公路，世上的路真难走。它要洗脸，用血洗脸，它当然叫恐怖小说，用血洗脸反人性反光明。

多少刀都当上了叛徒，背叛了铁。铁在叛徒身上跳不出来。刀作出了批示：铁啊，在老子身上，就别想再乱跑了，连心都归老子，作为老子的零食吃。心混到这个程度，只好在刀下混饭吃，比乞丐都不如啊。刀成了主人就得意忘形，在心面前得意忘形。迷途的心，大声喊：救命啊。它打110，接电话的佛说：你的情况我早就了解了，这只怨你自己啊，你把自己造成了刀。佛批评归批评，但他的仁慈大得我们根本想不到有多大。他把人心上的刀都一扫而光，成了一个尘世的铁匠。在黑暗中，把所有心刀都扔

进炉子里煮刀，就像煮开水一样。佛实际上让刀重新投胎成为有用者成为好者。刀被煮化了所有骨头，那些心刀实际上拆散了自己的贼骨头。刀煮化为红茶，红日啊，一锅好红茶，给天下众生解渴。

人生是一把刀

刀与人有着很大的缘分，它只能作斧的弟弟。人类最初把石头变成了斧子，让石头穿上了斧头的裙子。石斧换了身体换成了铁后，调到一个新环境，成了刀。刀觉得人真称得上一个好玩具，就跟着人，把人玩来玩去。刀把人生玩成了杂技，玩成了一连串动词。刀对古代的人说：我造这个人做刺客，那个人就成了刺客。刀指着另一个人说：我要这个人做侠客，一个人就成了刀侠。它感觉自我良好，所以刀有一个胖乎乎的脸。用磨刀石做雪花膏把脸擦得白白的，惨白时有点吓人。

人生即一把刀，多少玩刀的人扣在刀下。刀吃人比人吃饭容易多了。人没有刀硬也没有刀锋利，刀哈哈大笑：人身上随时都有我的破绽。它的话狂妄，让人毛骨悚然。一把名刀名气很大，面子堆满寒气，积雪。

刀有了名气后，就变得可怜兮兮。名刀苦，名越大，束缚越大，名利就经常绑架它，让它忙得像风一样，来来去去地奔波。奔波者哪里有什么好命？只有静者，才有好命。

那么多世间之刀在找工作，忙于生存，可怜的样子惨不忍睹。它饿时，胃扁成比纸还薄。为什么大量的刀都在批发执迷不悟呢？因一把刀成为刀以后就无法离开自己，只能干下去。

一把刀与另一把刀聊天，它们在恋爱。两把刀抱在一起，却不能互相取暖。刀与刀接吻时，嘴都成了世上最锋利的伤口。两把刀都很失落，叫道：这叫什么爱情嘛？一点味道都没有！

人生如菜刀，什么味道都吃过。嘴巴在世上锋利地跳舞，世上的嘴都锋利如命，锋利有一件衣服叫做伤口。服装厂大量生产嘴的衣服。伤口，一万元一条，五十万元一条，六千万元一条，五毛钱一条，不值钱的伤口更多。伤口般活着，便成为人生的形象。伤口的书法铺成多少人的道路。

菜刀被逼不停地跳舞，有的菜刀天生不会跳舞，居然在跳舞中度过了一生。它跳舞，把一头猪踩成泥泞，把一片白菜踩成碎片，把一杯水切成萝卜丝细发，把骨肉分离，把心撕裂成无数不成立的村庄，把舞池踩成最深的饭碗。其他舞者用手脚头眼睛耳朵跳舞。菜刀只能用嘴跳舞，把嘴的信封扔掉，直接把信掏出来，用舌头跳舞。请注意，菜刀大都没有刀鞘，只能裸体活在世上，一身骨头硬着头皮上。

一把菜刀，苦啊，干了那么多活，闻鸡起舞什么都干过，从来没有吃饱过，到嘴的，往往都要掏出来，嘴里的东西都留不住，都属于别人，它锋利有什么用呢？一把菜刀只有一个小地盘，只能在邮票上跳舞，跳到其他地方去就非法，轻则说不务正义。饿了，就吃自己，吃自己也吃不饱，吃自己的鼾声，一把菜刀打鼾犹如喊冤的雷声，把雷声都咽进自己身上，脸因生锈化妆，把脸和锈都咽进肚子里吃了算了。菜刀过着饥不择食的日子。它最有力量的部分都抓在其他人手上，又怎么能去选择自己呢？

磨刀者给刀洗澡，用石头给刀洗澡，洗出肌肤如雪，最终也要被弄成一身脏。刀越磨而越薄，越磨越远，越磨越非我，丢了自己