

没有烦恼的世界：金刚经智慧课



[没有烦恼的世界：金刚经智慧课_下载链接1](#)

著者:王觉仁

出版者:中国计划出版社

出版时间:2016-1

装帧:

isbn:9787518203512

《金刚经》是大乘佛学最有代表性的经典，自古以来便享有“经中之王、诸佛之母”的盛誉。《金刚经》记载了释迦牟尼的讲法实录，全文5100余字，字字蕴含佛法精髓，句句都是人生真谛。

《没有烦恼的世界：金刚经智慧课》是一本用佛学智慧启迪人生的佳作。生活在今天的人们，常常感受到种种压力、疲劳、挫折、迷茫，读一读佛学经典，通过《金刚经》所传达的智慧和真理，可以涤净心灵的种种染污和尘垢，开启本自具足的空性智慧，让心灵获得安宁自在，走进一个没有烦恼的世界。

作者介绍:

王觉仁，作家，影视编剧，传统文化研究者。18岁开始参究心性、修学佛法，对《金刚经》等大乘佛学经典及禅宗精神尤有深切体悟。行文流畅优美，思想独到深刻，说理通俗易懂，深受读者喜爱。迄今已出版作品400余万字，代表作《王阳明心学》《血腥的盛唐》（七册）常年位居当当网同类书畅销榜；独立原创60集电视连续剧《上官婉儿》及电影剧本多部。精研《金刚经》20余年，深知博大精深的佛学智慧乃当今国人心灵之亟需，读懂此经，便可勘破种种烦恼，获得自在圆满的人生。

目录: 缘起 认识《金刚经》，开启你的无上智慧

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，而无视自身湖水的浑浊，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的悲悯。正是因为佛陀懂得我们每个人都是由于各自不同的习气而流浪生死，所以才会慈悲地为我们每个人指出不同的修行之道，让我们循着各自的来时路回家。因为懂得，所以慈悲。

第八课 福德与功德

依法出生分第八 / 078

所谓的“无相功德”，是相对于有形有相的世间福德而言的。举凡我们生活中所追求的种种事物，如金钱、权力、身份、地位、名望、美色等，都是属于世俗意义上的福德。学佛的真正目的，不仅不是为了追求这些，而且恰恰是要看破这些东西的虚幻和无益，从而放下对它们的贪恋和执著。也就是说，真正的功德必定与功利性的、著相而求的佛事无关，也与世俗的一切福乐无关，只与般若智慧有关。

第九课 寂静的心

一相无相分第九 / 086

当佛陀称颂菩提是一个“乐于在寂静处修行的人”时，这就是一种稀有的赞许。记住，这里所说的“寂静处”并非某一处寂静的山林或某个特定的场所，而是一种“无所住”的心灵状态，一种与空性相应的精神境界。

简言之，真正的寂静处，其实指的是寂静的心。

第十课 无所住而生其心

庄严净土分第十 / 095

究竟而言，所谓的“无住生心”之“心”，并不是逃避杂染、追求清净的心，而恰恰是超越了“清净”与“杂染”的那颗心；换言之，就是彻悟万法空性，因而不被一切事物所缠缚的那种心灵状态和精神境界。

第十一课 财布施与法布施

无为福胜分第十一 / 106

财布施，得到的是世间福报，而世间福报无论再大，终究是镜花水月、过眼云烟；法布施，得到的是般若智慧，而只有般若智慧才是开启自性光明的唯一利器。所以，佛陀说：“此福德胜前福德。”

第十二课 心灵的力量

尊重正教分第十二 / 113

心既能束缚我们，也能让我们解脱。由此可见，修心，才是一切修行的根本。

那么，修心要从哪里入手呢？按照佛陀的教诫，第一步，是要“自观其心、自知其心”。第二步，是要“自治其心、自净其心”。只要学会修心，善用自心的正面能量，破除无明的障蔽，那么，我们本具的自性清净心必然会生起种种不可思议的无碍妙用。

第十三课 佛法的“三观”

如法受持分第十三 / 122

人的一生中，总有许多忙不完的事，总有许多闲或不闲的事。你尽可以去做这些事，但无论如何，都不能让任何事成为你心灵的桎梏或负累。倘若你学会让自己的心灵“一丝不挂”，那么，一年四季的每一天都将是美好的一天，一天中的每一刻都将是美好的时刻。

第十四课 游戏三昧

离相寂灭分第十四 / 129

一个修行人倘若明心见性，就能以自在无碍之心无拘无束地游化世间，同时认认真真地玩一场名叫“弘法利生”的游戏。这场游戏的主题，我们曾经不止一次提过，那就是——大做梦中佛事，广度迷幻众生。

第十五课 行愿无尽

持经功德分第十五 / 141

为了利益众生而布施自己的生命，是一种悲心，若进而能在布施的时候无我相、无人相、无众生相、无寿者相，则是一种智慧。二者结合，才能成就大乘菩萨道的最高精神——悲智双运。

第十六课 因果轮回

能净业障分第十六 / 149

按照佛教因果律的原则，一个真诚、善良、有道德的人，一个能给予他人和社会正能量的人在未

任何具有正面价值的果报，都只是修行的副产品，不能作为修行的目的，更不能作为唯一目的。

第十七课 安住当下

究竟无我分第十七 / 156

真正意义上的发菩提心，所发的必然是无所住、无所得之心。所以，若问菩提心该如何安住？答案就是：住无所住；若问无上菩提该如何证得？答案就是：得无所得。住无所住，才是真正的安住；得无所得，才能真正地证得。

第十八课 佛法与科学

一体同观分第十八 / 167

当下不是现在这一秒，也不是一个小时、一天或者这一生。当下不是一个时间概念，而是一个精神概念。它无法在时间中被界定，也无法在空间中被找寻，只能在你精神的觉解中呈现。当你从过去、现在、未来的幻觉中觉醒过来时，当你不再把受困于特定时空中的肉身和心识执为自我时，你就活在了当下。

第十九课 福慧双修

法界通化分第十九 / 178

一个具足正知见的佛法修行人，既不会为了物质利益而丧失精神追求，也不会自命清高，以“安贫乐道”自我标榜，而是会在福德与智慧之间取得一种平衡。这样的平衡，就是佛说的中道。福慧双修、契合中道的修行境界，我们可以用一个词来概括，那就是：安富乐道。

第二十课 《金刚经》与中国禅（上）

离色离相分第二十 / 185

如来既不能以应化身的形体来见，也不应以报身的形体来见，因为这些肉眼可见的形体形相都是生灭变化的有为法。若执著于这些，就可能堕入偶像崇拜的窠臼，看不见佛的法身。法身是不应以肉眼来见的，而应以无住无相的空性智慧来见，即以慧眼、法眼来证见。

第二十一课 《金刚经》与中国禅（下）

非说所说分第二十一 / 193

正确的修行，必然要遵循“渐修—顿悟—渐修……”这样循环上升的模式。顿悟之前要渐修，顿悟之后也还要继续修行，这在禅宗叫作“保任”，亦即通过悟后起修，使之前顿悟的境界保持不失。只有如此，才可望在原有境界的基础上，获得一次比一次更为深入、更为圆满的悟境。

第二十二课 无得之得，无用之用

无法可得分第二十二 / 200

中国要想实现文化意义上的复兴，成为文化的净输出国，除了制度层面的改革与技术层面的提升之外，还有一个最重要的前提，就是国人要学会转变心态，学会沉潜和甘于寂寞，学会用从容和闲适的态度去做一些无用的事。只有把追逐物欲的脚步放缓，我们的灵魂才能跟上。

第二十三课 离一切相，修一切善

净心行善分第二十三 / 208

真正的修行，就是要在理体上顿悟一切法本来平等，无所谓善恶，但与此同时，又必须在事相上尊重万物之间的差别，明白行善作恶都会感召相应的果报，因而还是要勤修一切善法。

第二十四课 慈善的境界

福智无比分第二十四 / 215

做好事，就是修善；不要名声和荣誉，就是离相。老子所说的“为而不恃，功成弗居”，大抵也是这个意思。在我个人看来，这就是做慈善事业的最高境界。

第二十五课 自性与真我

化无所化分第二十五 / 220

一个人在这一世精勤修行，不断去恶从善、福慧双修，那么，即使他（她）在这一生没有解脱，他（她）的修行也不会白费。因为，在因果律的作用下，这个人已经凭借其修行极大地转变了自身的业力，所以，必然会在下一世感召一期更有福报、更具智慧的生命。如果他（她）继续努力修行，那么，总有一世，其福报和智慧便都会臻于圆满。而当一生命体到达福慧具足、圆满无碍的境界时，他（她）也就涅槃成佛了。

第二十六课 如来的“颜值”

法身非相分第二十六 / 227

如果你想通过肉眼可见的形相或者耳朵能闻的音声去寻找如来，那你就走上了一条修行的歧途，永远也无法见到真正的如来。那么，如何才能见到真正的如来呢？答案其实很简单：去追随佛陀的精神，而不是去崇拜如来的“颜值”。

第二十七课 中道智慧

无断无灭分第二十七 / 235

崇拜如来的三十二相，是执著于有，属于“常见”；否定修善的功德，是执著于空，属于“断见”。前者是功利主义，后者是虚无主义，都是修行路上的歧途和陷阱。只有超越有、无二边，不落常、断二边，我们才能契入佛法的中道智慧。

第二十八课 内在自由

不受不贪分第二十八 / 240

当一个修行人借由持戒培养了充分的自律，他也就建立起了完全的内在自由。只有从这个起点出发，以戒为基，由戒生定，最后由定发慧，一个修行人才可望做到“心能转物”，也才有可能证悟自在解脱，同于如来境界。

第二十九课 不来不去

威仪寂净分第二十九 / 248

万里长空，意寓你本自清净的真如佛性；空中浮云，意寓障蔽你心性的无明烦恼。天空可能会被浮云遮蔽，但天空并没有离开，也不会有丝毫减损，更不会因浮云的遮挡而消灭。当浮云散尽的那一刻，你会发现，其实万里长空一直在那里——浮云有来有去、有增有减、有生有灭，但你的真如佛性却不来不去、不增不减、不生不灭。

第三十课 了无实体

一合理相分第三十 / 254

世界及其万物都是各种条件聚合之下的产物，一旦条件离散，便会归于坏灭，因而，归根结底，一切事物都是当体性空、不可执著的。正是也仅是在这个意义上（即胜义谛的意义上），佛陀说世间万物只是假有，并非实有。

第三十一课 如是知，如是见

知见不生分第三十一 / 261

修行的起点，是破除错误的观念，如破除功利主义，以及我见、人见、众生见、寿者见等，同时培养正确的观念，即树立正知正见。但是，当你的修行到达一定境界，须要百尺竿头更进一步的时候，你就要把一切知见统统放下，连同所谓的正知正见也全都放下。

第三十二课 存在的真相

应化非真分第三十二 / 267

如果我们读完《金刚经》，能够把执著、占有的人生转变为审美、创造的人生，从此让自己过上一种智慧与慈悲的生活，同时又以这样的智慧和慈悲为世界创造价值，给别人带去光明和希望，那么，我想，即使我们不是诗人，即使没有华屋豪宅，也丝毫无碍于我们自在地、诗意地栖居在大地上！

后记：在喧嚣的世界中寂寞修行

• • • • • [\(收起\)](#)

[没有烦恼的世界：金刚经智慧课 下载链接1](#)

标签

佛学

金刚经

宗教

修行

思想

哲学

思维

智慧慈悲

评论

比南怀瑾先生讲的通俗易懂

烦恼本无自性——假如你将烦恼执为实有，那么它就会缠缚你，让你痛苦；而倘若你能运用佛法的智慧照破烦恼，那么当下你就能从一切缠缚中出离，从所有痛苦中解脱。安住于当下，全然享受生命中每一刹那的美好，这样的生活自然充满了喜乐。因为没有什么样的东西必须去拥有，所以佛陀可以向整个存在敞开，获得生命本来的圆满。没有任何一样事物可以脱离万物而独立自存。诸行无常，诸法无我，涅槃寂静。为自己的思想、语言和行为负起责任。你心中闪过的念头，跟别人说过的话，对别人做过的事，都会产生某种无形的力量，并且带来相应的结果，最终回到自己身上。心灵显然是以某种方式与物质不可分地连结在一起，而且的确有能力改变物质。

简单易懂 “若无常无我缘何修六度” 这个问题我没想明白 现在有点入门了

内心欲望不要过多，简单，保持一个简单的心，简单就是少，少就是美，少或许能让你看到不同的东西，一物可多用，充分发挥它的效用，这或许才能使物得到它所作产生的绽放美。

佛学优秀入门读物。会矫正很多先入为主的偏见，很好的心灵自救手册

第一本结缘之书，望日后精进。

王觉仁老师对佛学经典《金刚经》进行的通俗阐释，有不少独到的见解。这本书对了解佛学、了解金刚经都会有很大的帮助。

写得入心

欢喜

[没有烦恼的世界：金刚经智慧课_下载链接1](#)

书评

烦恼本无自性——假如你将烦恼执为实有，那么它就会缠缚你，让你痛苦；而倘若你能运用佛法的智慧照破烦恼，那么当下你就能从一切缠缚中出离，从所有痛苦中解脱。安住于当下，全然享受生命中每一刹那的美好，这样的生活自然充满了喜乐。因为没有什么样的东西必须去拥有，所以佛...

[没有烦恼的世界：金刚经智慧课_下载链接1](#)