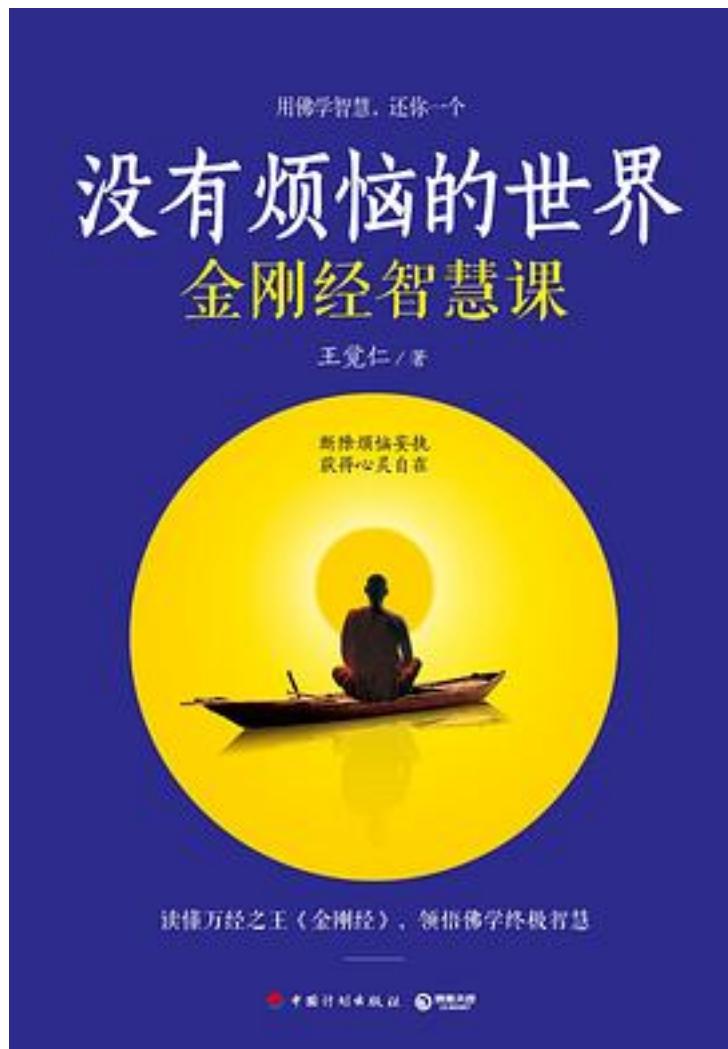


没有烦恼的世界：金刚经智慧课



[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产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，那就是一大做梦中佛事，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来或者来世必定会得到相同的正能量的回馈，这就是所谓的善有善报。但是，

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。而当一个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，但你的真如佛性却从来不去、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、诗意地栖居在大地之上！

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](#)