

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，让您两小时读透金刚经的全文与精义，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



本书与其他佛法解读书的三大不同

1. 费勇教授 20 年读佛心得和盘托出
2. 与日常生活中最常见问题紧密相连
3. 金刚经原文全注音，译文优美流畅



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

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

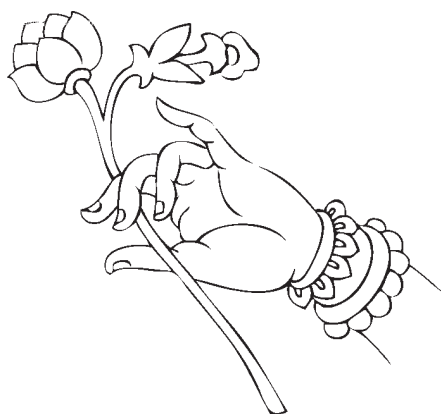
- 大多数人活在偏见里而不自觉 / 119
- 佛陀的独特之处 / 122
- 盲人摸象的深刻启示 / 124
- 没有唯一的真理 / 126
- 不要迷信别人的经验 / 129
- 为什么要让别人定义你的成功呢？ / 131
- 所有的观念都是偏见 / 134

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。

没有得到的时候，想要得到；已经得到的时候，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樣，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？因为没有了烦恼，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

时候并没有布施的概念，并没有觉得你和受施者有什么不一样。

这两个重要的点隐含着释迦牟尼一个重要的思想，那就是，你想要得到最彻底的解脱，你想要降伏自己的妄念，那么，你就必须升起救度众生的心，也就是说，生命最圆满的圆成，不是为了自己的私利而奋斗，而是为了其他生命的苦难而努力。同时，你还必须有不起分别的心，只有不纠缠于自我与他人的分别，不纠缠于人与其他生命的分别，不纠缠于生命存在时间的分别，不被那些形色所迷惑、所束缚；那么，你才能得到解脱的喜悦，才能降伏自己的妄心。

当释迦牟尼回答完，须菩提又问了一遍同样的问题，奇怪的是释迦牟尼并没有说他重复，而是很认真地又回答了一次。释迦牟尼这次的回答重复了救度众生并且不起分别心这个意思：“善男子善女人发愿成就最高的解脱，应当这样起念：我立志救度所有的众生，使他们离苦得乐。一旦度化一切众生，心中又毫无使一切众生得以救度的念头。为什么呢？须菩提，假如菩萨执著于自我意识，执著于人的意识，执著于众生的意识，执著于生命时间的意识，那么，就不是菩萨。”重复这个意思后，又增加了这么一句：“须菩提，其实并没有什么方法，可以让你获得彻底的解脱。须菩提，我问你，当年我在燃灯佛那里，难道是得到了一个最高的成佛的方法吗？”须菩提马上回答：“世尊，您在燃灯佛那里，并没有得到所谓的最高的成佛的方法。”

显然，须菩提的重复提问并非无聊，而是有其用意，是为了让释迦牟尼从另一个角度来回答这个问题。如果说，第一次回

答的答案是对于各种形色不要起分别心，那么，第二次的回答是其实并没有一定方法，没有一定的答案。如果说，第一次的回答里，释迦牟尼的意思是我想获得彻底的解脱，就必须从各种“相”里解放出来，那么，第二次的回答里，释迦牟尼的意思是我想获得彻底的解脱，就必须从各种“法”里解放出来。

所以，阅读的层面，《金刚经》实在非常简单，从头至尾，不过是释迦牟尼和须菩提的答问，而主线不过是释迦牟尼两次回答须菩提的同一个问题：如何可以达到最终的解脱？释迦牟尼第一次的回答强调，你想要最终的解脱，就一定要断除“妄相”。释迦牟尼第二次的回答强调，你要想最终的解脱，就一定要断除“妄念”。合起来，完整的答案就是，只有断除了“妄相”和“妄念”，才能达到最终解脱。

只要读懂《金刚经》，您就是在修心

《金刚经》影响巨大，从出现在世间，一直到此时此刻，不断地启发着无数的心灵走向觉悟的道路，走向自在的道路。

六祖惠能，本来不过是一个砍柴的樵夫，有一天往客人家里送木柴，偶然听到有人在读《金刚经》，正好听到“应无所住而生其心”。那一刻，这句话神奇地击中了这个目不识丁的樵夫的心，一下子让他领悟到了另一种生活的可能。然后，他就辞别了母亲，往北，去寻找一种灵性的生活。很多年后，这位樵夫成为一位觉者，在南华寺弘法，留下了一部《坛经》——唯一一部出自中国人的佛经，开启了禅宗生机勃勃的源流。

如果不去诵读《金刚经》，不去领会并践行《金刚经》所指示的道路，那么，就不可能成为一个真正的佛教徒。学佛，修行佛法，《金刚经》是必需的功课。但对于普通人，对于那些不一定想要成佛的人，《金刚经》有什么意义呢？尝试着不去思考“空”啊、“出世间”啊这些深奥的佛学概念，只是把《金刚经》作为普通的读物，用普通人的心态去阅读，甚至只是随意翻阅一下，尝试一下，你一定会得到意想不到的启迪，你会发现，这部名为佛教根本大法的《金刚经》，其实讲的道理并不空灵邈远，而是句句契合日常生活里的琐碎人生。

《金刚经》全篇，是对于须菩提同一个问题的追问。须菩提的问题不是一个一般的问题，不是诸如“今天天气怎么样”、“怎么应付今天的面试”这样的具体问题，而是一个终极性的

问题，一个关于解脱的终极性问题。这种提问的方式给你一个启示，那就是活在这个世界上，不要被每天琐细的日常问题淹没，每天不假思索地按照社会为你设定的道路前行，而是应该经常抽身而出，停下来，哪怕只是片刻，问问自己：这是我想要的生活吗？这个问题蕴涵着生命最基本的问题：我来到这个世上，不是仅仅活着，而是创造，我想要创造什么呢？我能够创造什么呢？或者通俗地说：我想要做什么呢？我能够做什么呢？只有把这个问题想清楚了，无论你做什么，无论结果如何，你都活出了你自己的韵味，当有一天离开这个世界的时候，不会有任何遗憾，因为你已经做了你想做的，做了你能够做的。

假如有什么成功的法则，那么，这就是最基本的成功法则：追问自己到底想要什么？然后，你就有什么样的人生。大部分人之所以充满焦虑，那是因为他们从不彻底地追问，至死不知道自己想要什么，至死没有去做自己想做的。

叔本华说得好：我们可以做我们想做的，但我们不一定能要我们想要的。所以，自由的人生，并不是你想要什么就能得到什么，而是你想做什么就真的去做了。活着，如果有什么意义，那是你实实在在做了一些什么，做了一些你自己想做的东西。如此而已。

《金刚经》全篇，是对于一个问题的回答，但并非结论式的回答，而是提问式的回答，回答的过程中，不断提出问题，在提出问题中让你思考。也许你对于《金刚经》里的佛理没有太大的兴趣，但是，《金刚经》在讲述佛理的过程中，展现了一种质疑式的思维方式。这是一种有益的启示。试着带着问题去生活，带

着反思去生活，带着质疑去生活，你就会渐渐走向智慧的道路。

质疑会开启你的洞察力。不论看到什么，都不轻易下结论，不论什么方法，都不轻易去迷信。而是如《金刚经》里所说：“凡所有相皆是虚妄。若见诸相非相，即见如来。”这句话在佛学里非常有名，但你可以不去考究佛教上的义理，而只是从字面上去理解，也会很有意思。你见到的所有的现象都是虚妄的，如果你能够见到所有的现象都不是真实的，那么，你就见到事物本来的样子了。初读的时候，你一定会觉得这句话不符合你从小接受的常理，你从小得到的教育是：眼见为实，相信眼睛看到的。但是，释迦牟尼说，你看到的都不是真实的。

你也许一下子不能明白这句话的含义，但这种说法给你一个冲击、一个震动，启示你不论你看到什么，不要盲目地跟随着这个东西，要运用你的洞察力去观察；也启示你不论看到什么，不要只看到这个东西，要看到一个整体。

确实，读《金刚经》，并不会为你带来更多的钱财，也不能帮你找个好的工作，也不能治好你的绝症。但是，读《金刚经》，即使随意读读，也一定能够改变你的思维方式，一定会把你从习惯性的思维方式里解放出来，你将会变得更加开阔，更加充满创造的气息，你的心态会变得柔和。当这种改变发生的时候，一定会对你的生活发生作用，在这个意义上，又可以说，读《金刚经》，一定会让你的生意更成功，一定会让你的工作更顺利，一定会让你的身体更健康。尤其重要的是，读《金刚经》，会让你在遇到失败的时候不消沉，因为你看到的失败不过一个假

象，不过一个游戏，你不会被一个游戏击倒；会让你在遇到成功的时候不迷乱，因为成功不过一个假象，一个游戏，你不会被一个游戏迷惑。

这种力量能够从根本上改变你的生命。藏传佛教里，有一个故事，说雅瓦地方寺庙内有位小沙弥，遇到一位精通相术的算命师。算命师看了一下小沙弥，说：“你很聪明，不过你只能活到十八岁。”小沙弥把这件事情告诉了上师，上师让他每天在寂静处诵读《金刚经》。小沙弥听了，就安下心来，每天诵读《金刚经》。这样到了十八岁，结果还好好地活着，一直到九十五岁才去世。他好像什么也没有做，但改变确实发生了。事实上，他在诵读《金刚经》的过程里，把生死置之度外了，什么时候去世并不重要，重要的是他可以平静地活着，平静地死去。

明代的文人里，有“三袁”：袁宏道、袁宗道、袁中道。他们都受到佛学的影响，而他们的母亲龚太夫人是虔诚的佛教徒，特别信奉《金刚经》，几十年来坚持每天诵读《金刚经》，从不间断。

有一天，她正在读《金刚经》，忽然看到梁柱上垂下一条黄丝，一只巨大的蜘蛛沿着黄丝而下，绕着经卷走了数圈，蹲伏在经卷旁。龚夫人见了，并不觉得惊奇，而是轻轻说：“是来听经的吧。”继续敲着木鱼诵经，当她读到“一切有为法，应作如是观”时，蜘蛛缓缓摇动，像是在礼拜。

等到诵读完毕，龚太夫人发现蜘蛛一动不动，细细一看，只剩一副空空的壳子。她叫来家人一起观看，都赞叹《金刚经》的不可思议。

于是，将蜘蛛的遗蜕，装在一个小龕之中，以僧礼安葬，并立了一座小塔，称为蜘蛛塔。蜘蛛是否听了《金刚经》而蜕化，并不重要，重要的是龚太夫人在诵读《金刚经》的过程里，渐渐破除了一些界限，存在的一切都变得可以沟通。

讲述上面的故事，并不是想说《金刚经》有多神奇。不是的，如果你把《金刚经》看成是神灵般的符咒，想通过它祈求世间的财富或别的什么，那么，你注定会失望。事实上，如果你安心诵读《金刚经》，通过《金刚经》的指引，进入的是另一个更广阔的世界，获得的是比财富更坚实更永久的东西。《金刚经》所指引的，不是世间的世界，不是语言的世界，而是世间之外的世界，语言之外的世界，是爱因斯坦讲的奥秘，是看不见的经验之外的奥秘。但《金刚经》并非符咒，也不是神话，而是很平实的真相的揭示。

读《金刚经》，不是做学问，而是实实在在的修行，把自己的心修成迅猛的闪电、坚固的钻石，无论什么形色或观念导致的烦恼或诱惑，都能洞察清晰，都能穿透现象进入本质；无论什么形色或观念，都不能影响到自己，安住于自己本来的样子里，领略到生命最初的喜乐，用心把世间的路走好。

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

《金刚经》第一段所描写的场景，其实是佛陀以他自己的形姿，告诉我们：即使像他这样成佛的人，也无法回避日常生活，日子还得一天一天地过，一秒一秒地过。

所以，我们必须学会如何安于此时此地，学会在此时此地保持本然的心，时刻活在自己的家里，这个家并非一个房子，也并非某一个地方，而是：随时随地，都拥有一种智慧，一种洞察力，一种时刻对于存在保持警觉的清醒心态。

此时此刻，你在想什么？

《金刚经》开头第一句话：一时佛在舍卫国祇（qí）树给（jǐ）孤独园。平常得不能再平常。在其他佛经里，佛总以神奇的形象出现，只有在《金刚经》里，佛示现了平常相。佛就像我们平常人一样，处于“此时此地”。人不能离开某地，而且，在同一时，只能在某一地，不可能同时在二地或二地以上。因此，无论皇帝还是平民，无论富翁还是穷人，必得处于“此时此地”。

此刻，我在房间里，在写字；此刻，我在火车上，在看着窗外的风景；此刻，我在办公室里……人的一生其实是由无数这样的片刻组成，每一个片刻，总是在某地，总是在想着什么，或者在做着什么，总是呈现出某种表情。很多人的焦虑，在于处在“此时此地”却又不安于此时此地。如何安于此时此地？第一，此时此地，做当下想做的事情，不去等待什么，只是做当下想做的事情。第二，此时此地，总能感知到此时此地的美，此时此地的气氛。桌子上的纹路，火车外一闪而过的房子，办公室里的电脑打字的声音，都能触动你的心境。

你看佛陀在此时此刻，在给孤独园，和他一起的，是1250个弟子。1250个人，很多，如果在中国的某地，某个大厅，一定很喧哗。但是，《金刚经》开头的描述，非常平实，很安静，我们听不到一点嘈杂。我们只感到佛陀安静地坐在那里，洋溢着安详的氛围，好像什么也没有在做、在想，只是在此时此地。

佛陀和他的弟子怎么会住进给孤独园？据说，佛陀和弟子们

刚到王舍城的时候，没有正规的住所，随缘地，住在林间，乃至路边。一位富商看到他们，不知为什么，就被他们的神态所吸引，觉得这群人值得信任。因此，为他们建造了六十处住所。又约请他们一起吃饭。富商的姐夫给孤独长者听说后，一大早去拜访佛陀。佛陀一见到他，就喊了他的名字：须达（Sudatta）。

给孤独长者便问佛陀睡得可好，佛陀回答：内心已经安定，永远睡得香。然后，佛陀为他说法，让他明白了世间一切有生必有灭的道理。

给孤独长者听完后就皈依了佛陀，并表示要为佛陀和他的弟子建造一座雨季居住的住所。他在舍卫城发现祇陀（Jata）太子的园林是一处理想的地方，于是，请求祇陀太子能够转让。

太子开价“铺满这座园林”的金币，给孤独长者用了十万金币，铺满了祇园，还差门口一小块地方。祇陀太子说：这块就算我的布施。于是，给孤独长者就在园林里建造了一座精舍。他问佛陀：世尊，我应该怎样使用这座祇园？佛陀回答：你可以供给过去、未来和现在的四方比丘使用。

释迦牟尼成佛后在各地弘法，大部分时间，都在两个地方，一是王舍城（摩揭陀国的都城）的竹林精舍，二是舍卫城（桥萨罗国的都城）的祇园，也就是《金刚经》里所说的祇树给孤独园。须菩提们听佛陀讲《金刚经》，就在祇园内。唐代玄奘去印度，还去过祇园的遗址。

修心，从专心吃饭开始

《金刚经》第一段的第二句话：到了吃饭时间，佛陀就穿上袈裟，拿起饭钵，走进舍卫城去乞食。虽然成了佛，仍要吃饭，仍然要面对一个平常人每天遇到的问题。

如果没有饭吃，人就会饿死。所以，俗语说：人活着就是混一口饭吃。原始时代，人类在林间狩猎，在水中捕捉，获取食物。文明时代，人类必须工作，才能获得食物。佛陀怎么办呢？他不会像我们一样天天上班，赚取工资；也不会像原始人那样，靠体力在大自然间寻取粮食。

他什么也不做，什么也不想，就坐在那里。饿了，就带着弟子们挨家挨户地去“乞食”。

“乞食”字面上的意思即“讨饭”，但是，佛陀的“乞食”与中国人平常所说的“讨饭”完全不同。第一，它不是为生活所迫，用尊严来换取粮食；第二，它不是专向富人乞讨，而是挨家挨户地乞讨，不管贫富，都要乞讨。

这是佛陀创造出来的生活方式。可以解决肚子的问题，又可以使自己不陷于谋生的网罗里，是利己。还有一利：利他。佛教把布施看成是通向解脱的重要途径之一，六度中的第一度就是布施（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若）。因此，向别人乞食，是给予了别人布施的机会，有利益他人的作用。

也许，把“乞食”翻译成“化缘”，更接近佛陀的原义。佛陀以这样一种方式，回到了自然而然的状态，把自己从俗世的谋

生里解脱了出来。人是不必为着一日三餐操心的，也是不必为着衣服房子操心的。《圣经》的福音书上说：“不要为生命忧虑吃什么、喝什么，为身体忧虑穿什么……你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，何必为衣裳忧虑呢……你想野地里的百合花，怎么长起来，他也不劳苦，也不纺线。”

古代日本作家鸭长明过着隐居的生活，在他的随笔集《方丈记》里也曾提到，他“为他人奔驰于俗世而哀怜”，以为人其实不必如此，应当去学学“鱼和鸟的潇洒”。

“乞食”把生存的手段简化到了最简的层面，也把自己的地位降低到了最低的层面。在最简和最低的层面，物质以及欲望构筑的羁绊消失了，心灵的生活才会最广大最深刻地展开。

佛陀就如此地坐在那里，不担心家里的东西是否会失窃，不担心身上的财物是否会被抢走，不担心工作的机会是否会失去，不担心明天的生计……他已经空无一物，饿了，就起身，穿好衣服，带着弟子，随缘地，挨家挨户地去乞求食物，给了，就接受，不给，就离开，始终安详、平和。

任何地方都是你的修心道场

佛陀饿了，就出去乞食，乞讨完后，马上就“还至本处”，字面上的意思是回到自己住的地方。曾著有《金刚经讲义》的江味农先生特意强调“此‘还至本处’，急应着眼”。他认为《金刚经》开头这一段写佛陀饿了去乞食，乞食完就回到住处，表面看似平常，实质深具寓意，为俗世劳碌的人指出了一种方便法门。既然生而为人，谁都得为衣食奔走。一味地忙于谋生而忘了生命的本原固然可悲，但一心想着摆脱尘劳却又无法摆脱，而生出种种烦恼，同样可悲。如果能够善于利用各种环境，那么，什么地方都可以成为道场。

江先生进而从此段的意思引申出一种极其简单的修行方法：每天早晨外出工作，完成必需的劳作。所有应酬，以及不相干的事情，一律省略，一下班就应该回到自己的家里，料理家务，然后即当静坐，摄念观心。在江先生看来，“还至本处，敷座而坐”八字，正是吾辈奔走尘劳中众生的顶门针、座右铭。

江先生的解释确实读出了经文背后的意义。表面上看，我们每天的日常好像与佛陀一样，都在为“稻粮”谋，然而，往深里看，完全不一样。

就像中国禅宗常说的，没有修行的时候，看山是山，看水是水；开始修行的时候，看山不是山，看水不是水；完全觉悟的时候，看山又是山，看水又是水。山水好像又回复到原来的山水，却已经完全是不同层面的境界了。佛陀觉悟后，每天的日常，好

像一个平常人一样，而实际上，他和平常人完全不一样，他时时在自己的“本处”，做到了纯为活着而活着。

我们很多人陷于谋生的轨道，沦为谋生的奴隶。本来，工作只是手段，得到足够的住处、粮食、衣服就可以了，但是，我们把工作当作了目的，一辈子努力，就是为了获得或守住一个好的位置，为了获得或守住不断提高的薪酬。诸如此类。

常常，在街边，或者在写字楼、机关办公室，看着那些模糊的五官和忙乱的身影，觉得大家都是奴隶，被我们自己所创造的体制囚缚着，为着那些虚妄的生活目标，我们忘掉了生命本身的情趣和活力，变成了一具动物，一只卡夫卡《变形记》里的甲壳虫。一到所谓的假期，大家到各个风景区去旅游，那情形，就像囚犯出来放风。假期一过，又要回到各自的岗位，像坐牢似的工作着。

如何让心安住于“此时此地”

我们绝大多数人做不到佛陀那样对于世间功利的决然放弃，不可能像他那样地去“乞食”，也不可能去庙里修行。但是，《金刚经》开头所呈现的短短一段佛陀的日常生活相，仍给我们深邃的触动。佛陀在日常里的每一个姿势和行动，洋溢着从容和平静，可以体会到佛陀在每个日常的片刻里都享受着生命的喜乐。

而我们许多人之所以烦恼，往往在于我们不喜欢日常，不喜欢日常里的此时此地。在我们的言说里，日常总是与“柴米油盐”、“烦琐”等词语连在一起，一个作家甚至说：不怕刀山火海，只怕年复一年的日常生活。

因此，我们的心总是期待着比当下更远的将来，期待着比日常更戏剧化的精彩时刻，为了这样的精彩时刻，我们希望日常的时间快快流逝。我们等待着考试后的中榜，等待着情人节的约会，等待着周六的旅行，等待着出国签证……我们好像必须让自己有所等待，否则，难以度日。有人不断地购买彩票，为的是有一个等待。在等待中耗费生命。因为在等待，所以，当下的片刻就变得难以忍受。

然后，所期待的时刻真的来临，兴奋了一会儿或几天甚至几个月，然后，又开始无聊，又要去制造新的等待，这样周而复始。我们总是在焦虑、烦躁、不安中期待着一些事情的发生，而对于当下正在发生的片刻，心生厌倦。我们的心不能安于日常，

不能安于此时此地，总是漂浮不定，漂浮在一个又一个的妄念里面。我们的身体定于某处，心却不能安定。佛陀的身体到处走动，心却是安定的，安定于每一个此时此地里。

所以，《金刚经》第一段所描写的场景，其实是佛陀以他自己的形姿，告诉我们：即使像他这样成佛的人，也无法回避日常生活，日子还得一天一天地过，一秒一秒地过。

所以，我们必须学会如何安于此时此地，学会在此时此地保持本然的心，时刻活在自己的家里，这个家并非一幢房子，也并非某一个地方，而是：随时随地，都拥有一种智慧，一种洞察力，一种时刻对于存在保持警觉的清醒心态。

陶渊明式的醒悟

那么，佛陀是否让人安于平淡呢？安住于当下，安住于此时此地，是否就是安于平淡呢？这是一个复杂的问题，也许读完《金刚经》之后，再来探讨，就会比较清晰。

不过，我想指出的是：佛陀在《金刚经》开头显示的平常相，是他经过了漫长的追寻而达成的。如果有所谓的绚丽与平淡的区分，那么，可以说，佛陀是经历了绚丽之后，才归于平淡。惟其经历过，所以，那种平淡其实并不是平淡。

很多年前看过一部英国小说，忘了名字，其中的情节却印象至深。讲的是一位年轻人，从小渴望着成功与绚丽，渴望着不平凡的一生。于是，他离开家乡，到了伦敦，又到了巴黎，还到了美国。曾经得到过爱，也得到过金钱，体验过纵情声色，也体验过濒临绝境，信仰过上帝，也参与过政治……有一天，他感到了深深的厌倦，又回到了自己的家乡，苏格兰美丽宁静的庄园。那儿一切都没有改变，山仍然青翠，水依然澄澈，牛羊在山坡上悠闲自在，邻居家的老大爷多了几许白发，但依然准时地在午后坐在门前的大树下打盹，那个童年的女伴已是婷婷玉立，在围栏里熟练地挤着牛奶。这一切，令那位回乡者感动。在外面的世界闯荡那么多年，什么都在改变，而唯独故乡的风情依旧。在那一刻，他有一种强烈的依恋，要想永远停留在这里。同时，他开始困惑，这么多年来在外面上下求索，到底为的是什麼？到底有没有

意义？

情形似乎有点像陶渊明，在俗世里混了三十年，终于归于田园，面对那一片静逸祥和，明白到俗世的一切不过是囚笼，只有那自然的状态，才符合生命的节律。“少无适俗韵，性本爱丘山。误落尘网中，一去三十年。羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。开荒南野际，守拙归园田。方宅十余亩，草屋八九间。榆柳荫后檐，桃李罗堂前。暧暧远人村，依依墟里烟。狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。户庭无尘杂，虚室有余闲。久在樊笼里，复得返自然。”

这是过来人的感叹，也是过来人的那份平静。既然一切的努力，其实最后都归于空无，那么，是否在一开始就该放弃所有的企求与努力呢？就如林黛玉所言，既然终归要“散”，那么，干脆不如不“聚”。或者，如某些隐者，放弃了所有的人间生活，在深山里每天打坐练功。然而，当人活着的时候，完全专注于保全性命，而丧失了生命的质感，那么，活一百岁与不活，又有何区别？拜伦甚至认为，与其平平庸庸地活到一百岁，不如轰轰烈烈只活十八岁。这是诗人的激越之言。不过，从另一方面看，如果没有在俗世滚爬的体验，陶渊明大概不会对田园有那么深厚的融入。

如果佛陀没有经历过极度的荣华富贵，也许不会有如此彻底的觉悟。当另一本经书上说：聚集之后是消散，据高之后是处下，相遇之后是离别，生命之后是死亡；并不是要人们泯灭生命的意欲与活力，并不是要人们完全地被动与退隐。它的真正含义也许是要提醒我们：在“台上”的时候，想到“下台”的日子；

花朵正当鲜艳的时候，意味着即将凋谢；掌声响起的时候，应当想到门前冷落的滋味；冬天来了，春天还会远吗？另一种同样成立的问法是：春天来了，冬天还会远吗？……可以恣意地去表现，去盛开，去寻寻觅觅，但你永远不要想着你正获得的能够长久，能够永不改变。这企图长久地拥有的心，正是我们的枷锁，我们痛苦的根源。

在聚与散、生与死、得与失的大悲大欢之后，我们发现生命其实像四季一样轮转，没有什么值得悲，也没有什么值得欢。那长久不变的其实就是此时此地的当下，而我们似乎总是要历经一番红尘的挣扎，才能回过头去觉知到，并凝神于那原本一直就在那里的此时此地，一直就在那里的当下。

佛陀的真正意思也许并不是鼓励我们去追求平淡，当然也不会鼓励我们去追求绚丽；而是启发我们全身心地放下，进入此时此地的当下。每一个当下，既不是绚丽的，也不是平淡的；既是绚丽的，也是平淡的；既是开始，也是结局……也就是说，我们在每个当下里，我们都能体验到生命的一切可能性，一切的色彩，以及最终的空无。不过如此而已。



第2课 心情烦躁时，马上深呼吸

《金刚经》开头，显现了一种日常的生活场景，佛陀和他的弟子就像普通人一样，饿了吃，困了睡。然而，当须菩提突然站起来，引出一个终极性的问题，一下子，平常的场景有了不平常的氛围。然后，当佛陀开口回答须菩提的问题，就完全进入了一个戏剧化的高潮，平常相里爆发出令人震撼的力量。

关注自己的呼吸，让心瞬间回归宁静

当佛陀和弟子们静静地坐在那里的时候，一位名叫须菩提的弟子站了起来，向佛陀问了一个问题。暂且把他的问题放在一边，先好好欣赏一下他的动作：他从座位上站起来，裸露着右肩，右膝跪在地上，双手合十，向着佛陀说话。

须菩提的动作引发三个疑问：第一，为什么穿袈裟时只遮着左肩，而把右肩露出来。据说是为了劳动的方便，我猜想很可能也与印度天气炎热有关，就像藏族人穿藏袍的时候也露出一边，倒不是宗教的原因，而是因为西藏一天之内温差很大。第二，为什么要右膝着地？佛教的说法，右代表正道，左代表邪道，膝代表着般若（即智慧），地代表着实相。所谓实相，就是宇宙事物的真相或本然状态。右膝着地，意味着洞察了空性的智慧与实际存在相遇。第三，为什么要双手合十？据说印度人把左手看作不净之手，把右手看作神圣之手。当左右手合在一起，洁净的一面与不洁的一面相互融合，成为一个整体。真正的含义大概是：我们必须把世界作为一个整体，我们必须包容作为一个整体的世界，就像虚空包容一切所存在的一样，没有任何二元的区分。

这些解释也许是后人引申出来的，却逐渐成为佛教的基本礼仪。佛教徒几乎天天重复着这几个动作。一般对佛有所憧憬的民众，也会经常双手合十。无论右膝跪地，还是双手合十，不管它是否有多少深奥的象征意义，即使单纯从动作本身的形姿来看，都是优美而且让人心生欢喜。我记得自己第一次去庙里，见到僧

人，打动我的，是他们的姿态和他们的表情。姿态和表情，来源于心，所谓“相由心生”。我们在《金刚经》的第一段和第二段，领略了佛陀和须菩提在日常生活里的风采，看起来很平常，但是蕴涵着一种感染力。这不是简单的礼仪所能熏陶出来的。当我们读完整部《金刚经》，就会明白：因着彻底的觉悟，才能成就佛陀那样的风采。

但是，从另一方面看，外在的礼仪、规范也能引发心灵的变化，尤其对于我们一般人，有时候是有效的方便法门，能够在最短的时间内使我们的心安静下来。净土宗甚至认为，即使你对佛法完全不了解，只要每天念诵佛号，也会功德无量，往生净土。藏人从小就不断地念六字真言。所以，不论在做什么，他们的神情和动作总是从容、镇定。

念诵本身是一种静心的行为。当我们全神贯注于念诵着的音节，外在的纷乱世界似乎远远地离开了我们。

为了生存忙碌，每天活在各种动作里，匆忙，而且都是向外抓取。当我们跪在地上，或者双手合十，正好与尘世里各种动作相反，是内敛的，是突然之间走上返回的道路。你可以尝试一下，不管坐着，还是站着，不管是在办公室里，还是在大街上，不管是你一个人，还是周围挤满了人，把你的双手慢慢收回来，慢慢地合在一起，安定在自己的心口，把自己的头微微地低下，向着地面。这时候，会产生什么样的感觉？

如果你觉得跪在地上或双手合十有点过于引人注目，那么，不妨试试另外一个方法，那就是，当你的情绪波动、感到焦虑的时候，当你受到各种诱惑的时候，立即，把注意力聚焦在自己的

呼吸上，全然地关注自己的呼吸，深呼吸，再深呼吸，好像整个世界都消失了，只有你自己的呼吸声。这唯一的声音把你带回到你的内心，你会听到你内心的声音。没有什么复杂思辨，你只要立即安静回到自己的呼吸，你的整个向外张扬的状态就会向内回归，最终，你一定能够听到你内心的呼唤。

试一试，这个方法很简单。不论你在做什么，不论站着、坐着或是躺着，把注意力集中在呼吸上。

当鼻孔慢慢吸气的时候，舌尖也慢慢抬起，抵住上颚。稍稍停顿后，用口，慢慢呼气，舌尖也慢慢放下。

呼气，吸气，平缓而清晰地，整个自体慢慢放松下来。这是最简单的呼吸方法，不妨试试看，也许会有让你意想不到的效果。

今天困扰你的，也曾困扰过佛陀

须菩提在那样一种姿态里，问了一个问题，一个把我们带向某种终极境界的问题。

所有的宗教或哲学，都是基于某些问题而展开的。即使是平凡的众生，每天的生活，也几乎是围绕着各种问题而展开。我们各人的命运之所以不同，在很大程度上，是由于我们发现的问题以及解决的途径不一样。一个人思考什么样的问题，往往决定了他生活的格调和路向。

一些人每天想到的问题是：买什么菜？如何赶上上班的班车？如何把工作做得让领导满意？一些人可能把赚钱作为目标，考虑的是哪里有好的投资，如何用最少的资本获取最大的利益，一些人可能想着如何快乐，考虑着什么样的消遣能够让自己快乐，考虑着如何忙里偷闲去哪里度假，想着哪里有好的电影，一些人可能思考着怎样使得我们所生存的社会变得更好，怎样缩小贫富差距，怎样实现民主，等等。

我们关注什么样的问题，就会有怎么样的人生。因此，如何提问，显得非常重要。我们提出问题，并且思考，其实就是在探寻着一条道路。不同的问题把我们带到不同的地方。

佛陀原先只不过是叫乔达摩·悉达多的王子，每天在净饭王宫里，过着舒适的生活，不知道贫困，也不知道疾病，更不知道死亡。如果他一直活在与世隔绝的环境里，也许他就那么愉快地活着，没有疑问，也就不会觉悟，当然就不会有佛教思想的展

开。然而，有一天，佛陀出了王宫，问题就开始了。

第一天

太子出了王宫，到了城外的花园，见到一个老人，佝偻着腰，拄着拐杖，步履艰难。太子在宫里从未见过这样的人，就问随行的车夫：“这个人怎么了，为什么他的头发、身体和别人不一样？”

“这是个老人。”

“为什么称他为老人？”

“称他为老人，是因为他活不久了。”

“那么，我也会像他一样变老吗？”

“太子啊，我们每个人都会变成老人。”

回到王宫，太子闷闷不乐，心想：“这种名为生的东西真是可鄙，因为它引起生者衰老。”

第二天

太子出了王宫，到了城外的花园，见到一个病人，很痛苦的样子，躺在自己的粪尿里，别人扶起他，帮他换衣服。太子在宫里从未见过这样的人，就问随行的车夫：

“这个人怎么了？他的眼睛与别人不一样，声音也和别人不同。”

“太子啊，这就是病人。”

“为什么称他为病人？”

“太子啊，称他为病人，是因为他难以痊愈。”

“我也会生病吗？可以避免生病吗？”

“太子啊，你和我们一样，都会生病，无法避免。”

太子回到王宫，闷闷不乐，心想：“这种名为生的东西真可鄙，因为它引起生者衰老和病倒。”

第三天

太子出了王宫，到了城外的花园，见到一群人，穿着杂色衣服，在进行火葬，便让随行的车夫把车驶近，清楚地看到了那个死人。太子在宫里从未见过这样的人，就问车夫：

“为什么称他为死人？”

“因为他的父母和亲友再也不能见到他，他也不能再看见我们。”

“我也会死去吗？我的父母和亲友再也不能见到我吗？我也会永远见不到他们吗？”

“太子啊，你和我们都会死，无法避免。”

太子回到王宫，闷闷不乐，心想：“这种名为生的东西真是可鄙，因为它引起生者衰老、病倒和死亡。”

第四天

太子出了王宫，在城外的花园，见到一个出家人，剃着光头，身穿袈裟。太子在宫里从未见过这样的人，就问随行的车夫：

“这个人怎么了？他的头与别人不一样，衣服也与别人不一样。”

“太子啊，这就叫出家人。”

“为什么叫出家人呢？”

“太子啊，称他为出家人，因为他善于行正法，善于行正行，善于行善业，善于行福业，善于不杀生，善于怜悯众生。”

“好极了！”

于是，就让车夫把车驶近出家人。太子问出家人：

“你是怎么了？你的头与别人不一样，衣服也与别人不一样。”

“太子啊，因为我是出家人。”

“为什么你是出家人？”

“因为我善于行正法，善于行正行，善于行善业，善于行福业，善于不杀生，善于怜悯众生。”

“好极了，正法好极了，正行好极了，善业好极了，福业好极了，不杀生好极了，怜悯众生好极了。”

然后，太子对车夫说：“你自己回家吧。我要在这里剃去头发，穿上袈裟，成为出家人。”

上面戏剧性的四天，构成一个故事，叫作“太子四门出游”，最早见之于《大本经》（讲述佛陀在法堂向众比丘讲述佛前生事迹的记录），释迦牟尼向弟子传授佛法时，讲了这个故事，里面的主角是“毗婆尸太子”。但在后来的典籍里，这个故事成了佛陀自己的生平，成了佛陀如何出家的故事。

当然，故事里的“太子”是谁并不重要。事实上，释迦牟尼确实是在荣华富贵里感触到生老病死的无常之后，才走上成佛道路的。

很清楚，佛陀所要寻求的，并非如何使我们这个世界变得更好，而是根本上，他对于我们所处的世界完全绝望，他要做的是如何出离世间，用故事里的话说：名之为生的东西非常可鄙。因此，他所要解决的问题是：如何出离生死轮回？

所以，达摩才会认为梁武帝修庙之类，并无功德；五祖弘忍才会教训弟子：你们整天供养，只求福田，却不求出离生死苦海。

一个真正的佛教徒要追求的，是生死轮回的解脱。《中尼迦耶》（南传巴利语系统的五部经藏之一）第26《圣求记》中，佛陀谈到自己出家的经历：“我觉醒之前，只是一个尚未开悟的菩萨，自身受缚于生、老、病、死、忧愁和污秽，也追求受缚于这些的事物。于是，我想，自身受缚于生、老、病、死、忧愁和污秽，为何还要追求受缚于这些的事物？我想，自身受缚于这些，看到其中的祸患，能否追求无生森林、无老、无病、无死、无忧愁、无污秽，达到无上解脱，达到涅槃？”

佛陀的问题把佛陀带到了解脱的道路。找到自己的问题，找到真正的问题，就是找到了此生的路向。

如何降伏内心的妄念

所以，当尊者摩罗迦子向佛陀问法时，问道：世界是永恒还是不永恒？世界是有限还是无限？身和命是同一还是不同？如来死后是存在还是不存在？或者既是存在，也是不存在？或者既不是存在，也不是不存在？

佛陀没有回答他，而是讲了一个故事：有一个人中了毒箭，要带他去看医生，他不去，坚持要弄清楚以下问题：这箭是谁射的？他是什么人？他的弓是什么样的？等等。结果，这些问题还没有弄明白，那个人就死掉了。

佛陀的意思是，我们应当追问的，是有用的问题，至于那些无用的问题，只会浪费时间。

那么，怎样才是有用的问题呢？每个人对于生命的设问，决定了生命的路向。

每年大学毕业的时候，一些学生考虑的是：找一个好的工作？而另一些考虑的是：找一件适合我的事情？这两个问题带来的是完全不同的人生。前者是随波逐流的人生，后者是追寻梦想的人生，你要哪一种呢？乔布斯每天问自己：“如果明天我就要死了，我会做什么？”结果他只做自己内心想做的事情，几十年如一日，把芜杂的人生修剪得非常简单，没有任何多余的负累。另一些人每天可能问的是：“今天如果见到老板，我应该说什么呢？”“今天中午约谁去吃饭呢？”诸如此类的问题，一定是诸如此类的生活。有些姑娘总是纠缠在“怎样嫁一个好丈夫”、

“怎样做一个完美的女孩”之类的问题，越想越糊涂。

在佛陀看来，凡是有助于厌弃，有助于离欲，有助于灭寂，有助于平静，有助于通慧，有助于正觉，有助于涅槃的，就是有用的问题，反之，就是无用的。

一言以蔽之，在佛陀看来，凡是有助于解脱的问题，就是有用的问题。佛陀把人生基本定位于“苦海”，世间的任何目标是否实现，最终的结果都是“烦恼”，只有出离这个世间，出离生死的轮回，才能真正返回到本原的安乐。

所以，须菩提站起来，问佛陀：“善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住？云何降伏其心？”意思是，当那些皈依佛法的男女产生了追求无上正等正觉、成就最高佛道的心愿，怎样才能保持这种心愿（即保持菩提心）呢？如果他们产生了妄念，怎样才能降伏他们的心呢？（他问的，是佛学或佛教最基本也是最终极的问题：如何发菩提心？如何降伏妄心？）

佛陀马上回答：你问得很好。因为这是一个寻求最终解脱的问题。那么，如何发菩提心？如何降伏我们的妄心呢？佛陀的回答简洁有力：“一切有生命的存在，卵生的，胎生的，湿生的，化生的，有形质的，没有形质的，有心识活动的，没有心识活动的，以及既非有心识活动又非没有心识活动的，所有的生命，我都要让他们达到脱离生死轮回的涅槃境界，使他们得到彻底的度脱。像这样度脱了无量数的众生，但是实质上，并没有什么众生得到度脱。为什么呢？须菩提，如果菩萨的心有了自我的相状、他人的相状、众生的相状以及生命存在的时间相状，那么，就不成为菩萨了。”

一本《金刚经》，所要解答的，就是这样一个简单而深奥的问题；所反复阐述的，就是佛陀的这一段话。这段话可以说是大乘佛教最基本的宗旨，也是《金刚经》的总纲。所以，佛陀才会说，《金刚经》是为那些“发大乘者说，为发最上乘者说”。

须菩提的终极问题

《金刚经》开头，显现了一种日常的生活场景，佛陀和他的弟子就像普通人一样，饿了吃，困了睡。然而，当须菩提突然站起来，引出一个终极性的问题，一下子，平常的场景有了不平常的氛围。然后，当佛陀开口回答须菩提的问题，就完全进入了一个戏剧化的高潮，平常相里爆发出令人震撼的力量。

是的，佛陀的平常相里有着令人震撼的力量。为什么呢？因为佛陀的安于此时此地，是以终极性的思考为基础的。也就是说，他已经把生命、把存在想明白了，然后，放下一切，就在此时此地，就在当下，很平常的样子。外表上看起来，好像和我们这些平常人没有什么两样，而实际上，完全是不同的境界。

终极性的问题，也许是关键。终极性的问题，好像是光，会照亮我们的日常，或者说，会使我们暗淡的日常变得澄澈。怎样的问题才算终极性的问题呢？怎么样嫁一个好的丈夫？怎么样炒股票？怎么样学好英语？怎样拥有健康的身体？等等。都是生活中切实的问题，对于许多人来说，都很重要，然而，都不是终极性的。为什么呢？这些问题的解决并不意味着一种终结，而恰恰是新问题的开始。比如，你得到了一个丈夫，但婚姻的问题就开始了；你获得了健康的身体，但你仍无法避免死亡，等等。

须菩提的问题是终极性的，因为它终结了所有其他的问题。当你解决了这个问题，其他的问题就变得不是问题了。因此，我用光来比喻终极性的问题。是一种穿透，也是一种停顿。当我们

在日常的轨道上，突然因着某个因缘，停了下来，把自己从现实的关系中抽离出来，远远地反观自己以及处身的世界。也许不会去思考须菩提那样的问题，但可能会思考对于个体来说是终极性的问题：我到底在这一生中想做什么？以及能够做什么？

你想要什么？你能够做什么？这两位一体的问题，在我看来，是个体从日常生活里通向终极性的开始。我自己第一次阅读《金刚经》的时候，读到须菩提提问这一段，老实说，并不是很理解。更不太明白佛陀的回答是什么意思。然而，他那种终极性的思路，给予了我一个触动，我觉得我应当停下来，很安静地问我自己：我这一生到底要的是什么？当想明白了这一点，那些困难的现实难题好像都变得容易了。

既然终极性的问题是光，那么，我们是否不需要实际的问题呢？不是的。在我看来，生存本身是一个实际的过程，同时，这个实际的过程本身蕴涵着终极性的光芒，只是我们没有发现，只专注于实际的一面而已。比如，即使在赚钱这样一些很世俗的行为里，如果我们时时以终极性的问题去提升，那么，你在赚钱，但永远不会被钱所束缚，所奴役。



第3课 修广大心：从眼前的烦恼中解脱

在任何一个狭小的点上，我们都可以在禅定里越过无数的障碍，看到无限的空阔。当你在车站等车，当你一个人在家里的客厅，当你在一个无聊的会议里，当你在街上行走，当你……你都可以尝试着迅速安静下来，向着东西南北四面八方观看，用眼睛，用心灵，去感受无限绵延的空间，去想象与你同时存在的无限的事物。

这种观看和观照，不仅开阔我们的心胸，更引导我们觉知到：存在的真相并非只是我们眼前所见到的，我们的眼睛无法见到的，以及我们无法想象到的，在别处，也真实地存在着。

猫、狗、老虎也是众生

当须菩提问：怎样才能保持菩提心常住不退？佛陀一开口就用了“所有一切众生”这样一个词，强有力地，一下子就把我们从当下提升。用泰戈尔的话来说，就是一下子把我们从有限性上升到无限性。当佛陀说“所有一切众生”，他一下子看到的，不只是局部的、分别的存在，不只是眼前那一千多个弟子，不只是那个叫做祇园精舍的园子，不只是园子里那几棵树，而是一个整体，一个无限大的整体。

一般人以为，众生指的是没有觉悟的普通人。然而，佛陀所说的“众生”，显然不只是人类，也不只是生物界。按照他的界定：一切有生命的存在，卵生的，胎生的，湿生的，化生的，有形质的，没有形质的，有心识活动的，没有心识活动的，以及既非有心识活动又非没有心识活动的。尝试着闭上你的眼睛，根据佛陀的描述，去想象一下“众生”的世界：黑种人、白种人、黄种人；猫、狗、虎、河马、兔子；花、草、岩石；地球、太阳、月亮；微生物、微粒……你可以无限地排列下去。

在这样的排列以及观想之中，你会觉知到，你所生存的环境，不只是你的家，不只是你的小区，不只是你的城市，不只是你的办公室，不只是你的朋友、你的国家，不只是你的种族，而是一种无垠的无限性。你在无数的人群之中，在无数的植物之中，在无数的动物之中，在无数的知名或不知名的存在之中。

一种解放会随之而来，你的眼睛和心灵会发现从前没有发现

的事物。从前你只关注于自己的孩子，为他（她）的一切操心，现在，你可能会留意到邻居的孩子，乃至其他国家的孩子。有那么多孩子，在那么多不同的地方，以那么多不同的方式生活着；甚至你还会留意到那些幼小的动物，比如鱼，比如鸟，都那么在自然里生存着。从前你觉得每天接送孩子上学放学，是一个苦差，现在，你会体会到路上的形形色色，向着你敞开，是你之外的生命，另一种更广大的生活。你在观看，在倾听。活着，是一种苦，然而，不是苦役；是一种体验，一种观照。体验，以及观照，把我们带向一个广大的存在。

是的，你不是神仙，不是超人，只能在此时此地，然而，只要你的心灵不固执于眼前的事物，不固执于利益相关的事物，而随时随地，去感受更广大的存在，去体会不可言说的无限的存在。那么，此时此地，心会把远方、把无限带到你的眼前。那么，此时此地的一切，在无限性的包围里，显得多么微不足道。在那无限的世界里，有那么多美妙的细节，那么多生动的形姿，时时刻刻，处处与我们一起生存着。此时此地的烦恼或快乐，也都显得多么微不足道。

随时随地的修心法门

须菩提等人坐在佛陀周围。佛陀告诉他们，觉悟的人对于一切都不应当执著，在布施的时候也不应该执著。如果布施的时候并不觉得自己是在布施，那么，所获得的福德大到不可思量。接着，佛陀突然问须菩提：你可不可以想象一下东方的虚空有多么广阔？须菩提听到这个问题，马上向着东方看去，也许他看到了其他的人，看到柱子，最后看到了墙壁，然后，他的眼睛就看不到了。但是，眼睛看不到的地方并不是尽头。墙壁的外面有树林，穿过树林，是一条大路，大路一直通向大海，大海流到地平线，地平线再向东，是浩茫的宇宙。

所以，须菩提回答，东方的虚空是不可想象、不可思量的。

然后，佛陀又依次问了南方、北方、西方。须菩提在片刻之间，进入禅定，向着南方、北方、西方看去，看到的，是无限的广大。

所以，他回答，无论哪个方向的虚空，都是不可思量的。

佛陀的提问，似乎只是比喻，然而，是一种修心的法门，是一种随时随地可以修行的法门。在任何一个狭小的点上，我们都可以禅定里越过无数的障碍，看到无限的空阔。当你在车站等车，当你一个人在家里的客厅，当你在一个无聊的会议里，当你在街上行走，当你……你都可以尝试着迅速安静下来，向着东西南北四面八方观看，用眼睛，用心灵，去感受无限绵延的空间，去想象与你同时存在的无限的事物。

这种观看和观照，不仅开阔我们的心胸，更引导我们觉知到：存在的真相并非只是我们眼前所见到的，我们的眼睛无法见到的，以及我们无法想象到的，在别处，也真实地存在着。

人的身体只能处于狭小的空间。只能在厨房里，只能在办公室里，只能在教室里，只能在某个地方。大部分人在房间、汽车、商场等人造的空间里来来往往，在自己工作的机构和家庭之间来来往往。但是，就像梭罗说的：谢天谢地，世界并不限于这里。世界并不限于这里，在我们之外，有着广阔的天地。而且，我们不一定需要时间和金钱，才能离开束缚我们的圈子，去领略不限于此的更广大的世界。梭罗肯定没有读过《金刚经》，但他的看法契合佛陀的见解：快把你的视线转向内心，你将发现你心中有一千个地区未曾发现。

这确实是一种简单而有效的方法，不论我们在什么地方，在做什么，都想一想梭罗的话：世界不限于这里。都试一试佛陀引导须菩提观想每个方向的场景，最后止于空无。藏传佛教里的密宗，初步的修炼就是这样开始的，叫做“观十方虚空”。你在某个点，某个办公室，某条街上，你好像只能困在这个点上，但你只要稍稍抬起眼睛，就能看到周围的广大，不仅广大，而且充满虚空。所有的事物，其实都在虚空中。所有的点之外，是更广大的世界；所有的点本身，就是无限的世界。离开这个点，你会走得更远；在这个点上，你会走得更深。

所以，永远不必害怕，没有一个点能够把你困住，困住你的，只是你自己的心。

时间的奥秘与法则

《金刚经》开头用了一个时间概念：一时。意思是某一段时间。接下来佛陀在说法的过程里，用到不少时间概念，那些概念与“一时”完全不同，不是把我们带到一个特定的具体时刻，而是越来越漫长，直到不可思量的无限漫长。开始用的是“五百岁”，“如来灭后，后五百岁”，后来又出现一次：“若当来世后五百岁”。“五百”虽然是一个很具体的概念，然而，五百年和“一时”相比，是多么的漫长。

五百年，指的是佛陀涅槃后第五个五百年，也就是末法时代的第一个五百年。按照佛陀的说法，那时候，会出现从《金刚经》的章句里产生信心的人。而这些人“不于一佛、二佛、三四五佛而种善根，已于无量千万佛所种诸善根”。大意是，这些人不只是一个佛或四五个佛的处所种下了善根，而是在无限遥远的前世在千万位佛的处所种下了善根。无量千万佛，是多少时间呢？难以计算，只能说是无限遥远。

更难以计算的是：无量百千亿劫。劫是佛教里一个特定的时间概念，分小劫、中劫、大劫，一般佛经里使用劫这个词，指的是大劫。大劫是多少时间呢？简单地说就是地球的一生一灭。

佛陀说，即使用无量百千亿劫的时间，以身体布施，所得的福德都不如书写、领受、持行、读诵并为别人讲解这部《金刚经》那么多。在下面的经文里，佛陀又说自己，“过去无量阿僧祇劫，得值八百四千万亿那由他（古印度的数量词，相当于万

亿)诸佛,悉皆供养承事,无空过者”。“阿僧祇”是无限久远的意思,加上前面的形容词“无量”,你能够想象出这个过去有多么久远吗?

时间是什么呢?好像是奥古思丁吧,曾经说过:时间究竟是什么?没有人问我,我倒清楚,有人问我,我想说明,便茫然不解了。读霍金的《时间简史》,很期待,时间有历史吗?时间的历史是怎样的呢?我们如何去描述时间的历史?一定是一本有趣的书。然而,读了几页,就糊涂了,发现时间不见了,变成了宇宙。在霍金的笔下,似乎时间等于宇宙。宇宙的开始,以及宇宙的终结,就是时间的历史。

古代印度伟大的君王弥兰陀王曾经请教圣僧那先比丘(又名龙军):时间是否存在?那先回答:有存在,有不存在。并推论说:全时间之最初起点不可知。至于过去、现在、未来这样的时间划分则根本上是一种无明。就像《金刚经》里说,过去心不可得,现在心不可得,未来心不可得。爱因斯坦说过:“对于我们有信仰的物理学家来说,过去、现在和未来之间的分别只不过有一种幻觉的意义而已,尽管这幻觉很顽固。”

时间是一种永不停止的相续。现在立即成为过去,而过去,也曾是未来。每一个时间的点,都在一个流动不已、周而复始的循环里,是一个无限的整体。佛陀发现了生命轮回的秘密,每一生只是一个阶段,一个刹那,之前,有无数的前生,之后,有无数的前世。除非你真正觉悟,达到最高的境界,即:证得涅槃;就不再有转世,时间也就不再存在了。时间在觉悟者的体验里,乃是空无的幻影。禅定所觉知到的时间,不是一个孤立的

点，而是一个流动着的无限的整体。每一个片刻，都是过去、现在、未来。

很多人都在赶时间。而杜拉斯说：我一辈子都在学习如何浪费时间……其实，你再赶，你的前头总有时间，你再浪费，时间还是没完没了地淹没你。时间不是一个外在于你的什么东西，时间是你的生命的本身，是存在本身。所以，每一分每一秒，都是你自己的生命在流淌，不论多么无聊，不论多么痛苦，都是你自己的生命所经历的，无所谓好无所谓坏。当佛陀说过去心不可得、未来心不可得、现在心不可得，你能够得的就只是当下。

如果说有什么善用时间的法则，那么，只有一条法则：就在当下里完成，不等待，不眷恋，不慌张，不恐惧，只是在当下里全然地去做，去觉知，去享受……任何一个当下都是自己生命的自然流淌，所以，不论在什么状况下，不论疾病还是健康，不论快乐还是痛苦，都不抗拒，不排斥，把一切的状况看作是生命本身的旋律，接受，在接受中感受生命的各种状态的美，在感受中觉知到生命的喜悦。



第4课 修慈悲心：化解来自外界的伤害

一无所求，只希望普度众生。用一个法国人的说法，就是：
爱一切存在着的。爱一切存在着的，就是慈悲，就是宗教情怀。

什么是真正的慈悲心？

佛陀在说完“所有一切众生”后，紧接着就说：我皆令入无余涅槃而灭度之。那么无限的众生，不管是谁，只要是存在着的生命，我都要度脱他们，让他们得到彻底的解脱。“我”的愿望里，没有一点点自己的意愿，全是为着他人的利益。

一般人接近佛法，都是为了自己，最低层次的是把佛祖看成神灵，经常去供奉，也会采取一些“戒”，比如吃素，也会施舍一些钱财，但所有这些，为的是讨佛祖欢心，希望他保佑自己平安、富贵。较高层次的，是想通过修炼，让自己彻底摆脱对于世间现象的执著，达到清净无为的境界，这叫小乘。最高层次的，就是佛陀在这里所说的，完全不是为了自己，而是为一切众生的解脱而修行。这是慈悲心，也叫大悲心。

所谓菩提心，必须要有大悲的情怀。月称大师（古代印度著名大乘佛教论师）的名句：“幼稚之人，为一己的私利而劳苦，而诸佛只为他人而努力。既已理解了两者之间，美德与缺失的显著区别，请启发我，愿我以自身交换他人。”以自身交换他人，我们不仅摆脱了劳苦、烦恼，而且也为别人带来快乐、温暖；我们舍弃自身的利益，容纳众生，最终，众生以宽广的胸怀容纳我们。

古代西藏高僧切喀瓦大师临终时，对旁边的弟子谢穹瓦说：“太可恨了！事情的结局根本不合我的期望。所以，请帮我向三宝献供。”谢穹瓦问：“你本来有什么期望？”切喀瓦回答：

“我平时都是这样祝祷的：希望一切众生的痛苦，像一大片黑烟一样，都能集结到我心中。可是，现在浮现在我眼前的，却是净土的景象。这根本不是我原先所想的。”

达赖二世喇嘛格敦嘉措临终时，他弟子恳求他往生净土后再回到人世，支持他们。格敦嘉措回答：“对我而言，一点也不渴望往生净土，我倒希望转世到污浊的世间，到有众生遭受苦难的地方。”大乘的祖师龙树大师简洁而决绝地说：“愿他人恶行，皆熟集于我，愿一切善，皆结果于他人。”

慈悲的神奇力量

一切有情生命，
远胜于有求必应的宝石，
我坚决要达成众生的最高福祉，
将学习，视他们为最至爱至亲。

古代西藏的高僧朗日塘巴尊者《修心八句义》的第一段，可以说是《金刚经》“我皆令入无余涅槃而灭度之”的通俗说法。朗日塘巴尊者曾经发愿：愿生生世世以比丘身度化众生。慈悲心意味着：我们个人的悲欢，个人的一切，都在众生面前显得无足轻重，只有众生的喜乐、众生的离苦得乐，才是我们唯一努力的目标。也就是说，除了度脱众生解脱之外，别无其他目标。

慈悲心的最高境界是完全的无我，或者说，把自己的肉身以及尘世间拥有的一切，没有保留地奉献出去。所以，古代印度龙树撰写的《大智度论》中记载，一群贪得无厌的乞丐，向菩萨索取眼睛、头脑、妻儿等等珍贵的东西，菩萨心中升起的只有悲悯，不发怒，也不怀疑，把一切布施了给他们。甚至在遇到饥饿的老虎之际，菩萨把自己的血肉之躯布施给了老虎，叫作舍身饲虎。

一般人会疑惑：难道我要拿自己喂老虎吗？难道那些乞丐欺骗我也要布施吗？这样的疑问，是因为我们心中有我。而在菩萨的行为里，慈悲是无条件的，是一种无须思考的当下行为。随时随地，菩萨以慈悲的心看待一切。更重要的是，菩萨没有“自

我”的意识。菩萨的生命处于一个无限的整体之中，因而，菩萨对于死亡没有畏惧。所以，他可以毫不犹豫地献出自己的肉身，这个肉身只是一个假借的身体而已，只是这一世的形式而已。如果从深远的角度看，也就是不仅仅从这一世的角度看，菩萨在牺牲自己的过程里，其实获得了更深的“自我”。

当然，一般人会说，这是菩萨，我们是凡人，我们无法拿自己去喂老虎，无法把珍贵的东西给予乞丐。确实，我们是凡人，不想做菩萨，只想菩萨来帮助我们，也无法知道上一世或下一世，只能为着这一世着想。那么，好吧，我们就只是为这一世着想，仍然过着世俗的生活。世俗的生活里我们总是和别人发生关系。我们总是在各种关系里。我们的成败往往取决于我们处于怎样的关系里。紧张、冲突的关系，引发各种问题，阻碍我们的发展。而和谐的关系，推动我们的发展。

于是，慈悲心显示了非凡的力量。我们也许做不到拿自己去喂老虎，也做不到无条件地把自己拥有的施舍给乞丐。但是，慈悲心引导我们：对于别人的一切行为，保持宽容；对于别人的不幸，心怀同情；并做到《修心八句义》中所说的：

我将学习，毫无例外地，对每一个人，
直接或间接地，献出我所有的帮助和快乐，
并且恭恭敬敬地，以自身来取受，
我所有母亲的一切伤痛。

那么，我们就不会害怕别人会对我们怎么样，因为，无论别

人对我们怎么样，我们的内心都只是慈悲。如果只是慈悲地对待一切人，一切的有情生命，甚而扩展到一切的存在，还需要担心别人会算计、陷害、打击你？慈悲把我们的生存环境变得温暖、柔软，把我们融会到一个整体性里，一个没有私欲的整体性里。

舍身喂鹰的萨波达国王

还是想说说萨波达国王的故事。

那时候，萨波达国王用慈悲治理自己的国家，引起了天帝释的担心，他害怕萨波达国王会来抢夺自己的帝位。于是，他让一位侍从变成一只鸽子，自己变成一只老鹰，想去试试萨波达国王修行到什么程度。

老鹰紧紧追赶鸽子。鸽子逃到王宫里，向萨波达国王求救，萨波达答应了它。

老鹰追了上来，对萨波达国王说：“我肚子饿极了，请快把鸽子还给我。”

萨波达回答：“我发誓要救度一切众生，这鸽子我不能给你。”

老鹰说：“你说要救度一切众生，我难道不是众生吗？我现在快饿死了，你为什么不救我？”

萨波达国王说：“那我拿别的肉给你吃。”

老鹰说：“可以，但必须是刚割下来的新鲜肉，否则我不吃。”

萨波达国王感到很为难，如果为了新鲜的肉，去杀戮其他动物，那么，就和让它吃鸽子是一样的。

于是，他决定割自己的肉给老鹰吃。一块一块地割下来，总是达不到老鹰要求的分量。几乎把自己身上的肉全部割完了，昏死了过去。

天帝释恢复原形，叫醒萨波达国王，问他：“你做这样超常的善行，是为了什么呢？是想当转轮圣王，还是想当天帝释？”萨波达回答：“对这三界中的一切，我一无所求，只希望普度众生。”

一无所求，只希望普度众生。用一个法国人的说法，就是：爱一切存在着的。爱一切存在着的，就是慈悲，就是宗教情怀。

慈悲化解了一场战争

想起另一位国王的故事。

波罗奈国的国王，叫作波耶。他以慈悲管理国家，人民生活非常美满。邻国发动战争，企图占领波罗奈国。波耶王看到两国即将交战，心想：一旦打仗，会死伤很多老百姓，为我一个人的缘故，要让许多无辜的人送命，实在不忍；我宁愿牺牲自己的生命，也不放弃慈悲心。于是，他把自己的头割了下来，交给一个婆罗门，让他去献给邻国的国王。

战争因此没有爆发。这就是慈悲的抵御。牺牲了自己的生命和统治的权力，而保全了许多人的生命和生活的权利。许多的战争，假借着民族或国家的名义，实际上为的是统治者的权力。就像一首古诗词说的：兴，百姓苦；亡，百姓苦。

当战争即将爆发，作为一个国王，波耶王找到了最符合人性的道路，也是一条圣者的道路。他没有力量让邻国的国王不发动战争，但是，他有勇气奉献出自己的权势和生命，没有任何犹豫，他就这样做了，就这样完成了这一世的生命。



第5课 修平等心：看透人生的本来面目

佛陀不仅仅看到一个无限的整体，而且他用的是一种观照的方式。他没有任何判断，对于一切的众生，在他眼里，并没有高下贵贱之分，都是存在，而凡是存在，都是一体，众生平等。

无分别心，就无烦恼

在此时此地，你的眼睛只能看到这些树木，这些房子，看到这么一些人，而且，你看的时候，理所当然地，已经作了种种分别：这是人，那是小狗；这是房子，那是树；这是男人，那是女人……这些分别我们认为是理所当然的，从来不会怀疑。

我们就活在这些分别里。这是好的，那是坏的；这是美的，那是丑的；这是富有的，那是贫穷的；这是新的，那是旧的；这是成功，那是失败；这是应该的，那是不应该的……时刻，我们的心灵总是在作着这些分别，然后，就会有所行动，当然，也就会有情绪的反应：悲或喜，怒或乐……

当佛陀说“所有一切众生”，所有，一切，无所不包，意味着所有的开始和结局，开始的开始，时间之初，结局的结局，时间之终；意味着所有的边界之内以及边界之外。众生，意味着所有有生命的存在，甚至是所有的存在。在此意义上，佛陀的眼，可以叫作天眼。他能够穿透现象，抵达存在的最深处。

佛陀不仅仅看到一个无限的整体，而且他用的是一种观照的方式，他没有任何判断，对于一切的众生，在他眼里，并没有高下贵贱之分，都是存在，而凡是存在，都是一体，众生平等。

当佛陀说：我皆令入无余涅槃而灭度之。又接着说：如是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者。大意是，像这样度脱了无量数的众生，但实质上，并没有什么众生得到度脱。佛陀把一切的生命或一切的存在，一下子，看透了。一下子，把形形色