

# 《金刚经修心课》

## 图书基本信息

书名：《金刚经修心课》

13位ISBN编号：9787567503267

10位ISBN编号：7567503263

出版时间：2013-4

出版社：华东师范大学出版社

作者：费勇

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《金刚经修心课》

## 前言

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。

# 《金刚经修心课》

## 内容概要

被誉为“万经之王”的《金刚经》，记载了释迦牟尼佛在人世间时的本来面目与讲话实录，全文5176字，字字蕴含佛法精髓，句句都是人生真谛。

今天，在繁忙的生活中，压力、疲劳、挫折、迷茫，容易使我们陷于焦虑，身心疲惫；这时候，无论您是否有宗教信仰，读一读佛经，都可以让心平静下来，从而在日常生活中更自然从容，更积极乐观，遇到任何事都能坦然面对。

《不焦虑的活法：金刚经修心课》作者费勇教授结合20年的读佛心得，将《金刚经》深奥的道理与日常生活紧密相连，通过趣妙横生的精彩阐述，让您轻轻松松读懂佛经、感受佛法智慧，获得来自佛陀的正能量，不知不觉中变得平静、放松、喜悦和幸福。

《不焦虑的活法：金刚经修心课》自2009年初版面世以来，在诸多企业家、明星和佛学爱好者中耳口相传，现在越来越多的职场人亦将本书作为静心安神、修身养性的首选心灵读本。

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”的终极智慧，收获来自佛陀的正能量，使自己内心强大平静，焦虑烦躁等负面情绪一扫而空！

# 《金刚经修心课》

## 作者简介

费勇，被当红明星陈坤誉为心灵导师。生于六十年代，暨南大学教授，潜心研读《金刚经》《坛经》《法华经》《阿弥陀经》二十余年，开创性地将这四大佛经与日常生活中最常见问题紧密相连，帮助更多读者轻松读懂佛经，借助佛法终极智慧释放工作压力，缓解心灵疲劳。其经典代表作《不焦虑的活法：金刚经修心课》《不抑郁的活法：六祖坛经修心课》畅销全国，口碑奇好！长期稳居全国各大书店畅销书排行榜。

## 书籍目录

自序 读懂《金刚经》，获得不为外界干扰的神奇力量

《金刚经》学前课 18分钟读懂《金刚经》的来龙去脉

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

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

第2课 情绪波动时，马上深呼吸

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

第3课 修宽容心：从眼前的烦恼中解脱

- 猫、狗、老虎也是众生
- 随时随地的修心法门
- 时间的奥秘与法则

第4课 修慈悲心：化解来自外界的伤害

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

第5课 修平等心：看透一切虚妄的真相

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

第6课 最高修心法则：不执著，心自由

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

第7课 不要让实现目标的过程成为煎熬

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

第8课 生死的秘密

- 直面真相，是觉悟和解脱的开始
- 死亡的重要意义
- 最终的真相
- 什么最能束缚我们的心灵
- 词语的本来面目
- 我们迷恋的事物不可靠
- 惠能的顿悟
- 哭泣的牧羊人

# 《金刚经修心课》

## 第9课 正见使人平静，偏见使人焦虑

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

## 第10课 不要活在自我的牢笼里

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

## 第二部分《金刚经》全本白话译文并附注音

## 特别附录 明朝憨山大师解读《金刚经》本源

## 章节摘录

版权页：我们迷恋的事物不可靠 那个具体的事物向你敞开。你向那个具体的事物敞开。不需要语言、文字。当下，就是那个具体的事物。比如车，你聚焦于那辆具体的车上。是一辆最新款的雷克萨斯，你上周买的。你正在开着这辆车，这是你的。你清楚它的每个细节，它是实实在在的。然而，佛陀说：凡所有相，皆是虚妄。这辆雷克萨斯如此清晰地你的眼前，在你的手中，是它的方向盘。它怎么可能是虚妄的呢？一个朋友对我说：名称有虚假性，容易理解，车这个名称是随意的，如果开始把它叫作牛，那就是牛了，但是，你说那部具体的车也是虚假的，很难理解，除非你像魔术师一样把这辆车变走，我就相信佛陀的话了。当然，我不可能把车变走。佛陀在世的话，也不可能把车变走。因为佛陀所说的虚妄、所说的空，并非不存在，并非没有。那辆车，确实在那里，而且，此刻它确实属于你。佛陀要告诉你的是，第一，广告、销售资料、销售员的介绍以及车的外形、车的装饰构成了一个影像，赋予了这辆车许多品质，比如高贵，比如优雅，等等，唤起我们许多想象和愿望，以为拥有了这辆车，就可以达到什么境界。这是一个幻觉。无论外在的装饰和广告里的文字、画面如何渲染，这辆车实际上只是一辆汽车，一辆装着发动机的汽车而已。如果你沉迷于那种幻觉，你注定要失望。所以，你必须学习在享受这种幻觉的同时，把这辆车只是看成一辆车，没有什么附加的东西，那是你的想象。夏天的天空，云彩变幻出许多形状，有的像小狗，有的像猴子，有的像宫殿，如果有人把这些小狗、猴子、宫殿当作是真的，那么，大多数人会认为是一种愚痴。然而，在日常生活里，我们常常把这些白云苍狗当作了真实的东西，却并不觉得自己的行为是一种愚痴。第二，这辆车之所以成为这辆车，以及成为你的车，是许多因素造成的。这辆车不可能自己成为自己，需要技术，需要工人，需要各种各样的条件，相互配合，当因缘具足的时候，才能生产出这辆车。然后又需要其他的种种因缘，它才可能被你买到，成为你的车。只要某个因素改变了，这辆车，以及它与你的关系，就会改变。没有什么独立的绝对的因素，使得这辆车成为一部这样的车，成为你的车，是各种因素相互依存的结果。因此，当你把这部车只是看成一部车的时候，不要以为它是一个独立的绝对的整体，而是一种组合，一种依赖各种因缘和合而成的组合。

## 《金刚经修心课》

### 编辑推荐

《金刚经修心课:不焦虑的活法》编辑推荐：史上最通俗易懂、最透彻实用的《金刚经》入门经典。翻开《金刚经修心课:不焦虑的活法》，让您两小时读懂金刚经的全文与精髓，轻松汲取“万经之王”的终极智慧。获得来自佛陀正能量的神奇体念，使自己内心真正变得强大平静，焦虑、烦躁等负面情绪一扫而空！《金刚经修心课:不焦虑的活法》作者费勇，暨南大学教授，开创性地将20年读佛心得与日常生活中最常见问题紧密相连，让您在轻松读懂《金刚经》的同时汲取人生智慧，有助改善自己的情绪、脾气和心境。当红明星陈坤6次推荐《金刚经修心课:不焦虑的活法》，并亲自购买100本，当作静心礼物送给亲朋好友。本书出版至今深受读者好评，随手一翻就能获得学以致用的佛法智慧；此外，本书为您特别收录最经典版本的《金刚经》（鸠摩罗什所译），并且附有注音（方便您诵读祈福）及优美流畅的白话译文。《金刚经修心课:不焦虑的活法》凭借读者口碑产生爆发式销量，平均7分钟卖出一本！《金刚经修心课:不焦虑的活法》被万千读者评为“睡前静心的最佳读本”。适宜读者：对佛法感兴趣人群；工作生活中易焦虑者。静心读本，值得珍藏！



## 《金刚经修心课》

### 名人推荐

第1次，2011年3月24日，&ldquo;大爱~好书！&rdquo;第2次，2011年4月9日，&ldquo;微风激荡阁浮提~此空非彼空~金刚经难解难读~心无碍不谈空~&rdquo;第3次，2011年5月11日，&ldquo;在充满世故的日常里~那些最单纯的喜悦~如此珍贵~&rdquo;第4次，2011年12月20日，&ldquo;最期待的作者，最期待的书！预订100本！&rdquo;第5次，2011年12月21日，&ldquo;等您（费勇）来签名！&rdquo;第6次，2013年5月1日，&ldquo;天天看，已经看成旧书了！&rdquo;&mdash;&mdash;当红明星陈坤读完本书赞叹不已，在微博向4千3百万粉丝6次强烈推荐！并亲自购买100本，当作贴心礼物赠送给亲朋好友。

# 《金刚经修心课》

## 精彩短评

- 1、 如是我闻，多么简单的四个字，多么难以践行的四个字。
- 2、 前半部分很好，到了后面高僧注解部分就读得费劲了。
- 3、 适合年纪再大些，还是读完了
- 4、 金刚般若波罗蜜经，讲得透彻，阿弥陀佛
- 5、 给予了简单明了的讲解，对于我这个入门不深的人有很大帮助；物流也很给力
- 6、 改变了我的很多想法，思维，为什么活着，这个终极问题才是重要的，人生太多烦心事，但这个问题才是重要的，但又要不执着这个问题，活才当下，看完对佛学感兴趣了
- 7、 我被封面惊呆了！
- 8、 明明不信这些还看这么多关于佛的书籍 不知道自己在执着什么 噢 这本鸡汤干不完...
- 9、 出于个人对利追逐过程中常导致内心的浮躁不安，为寻求平静修心探索认知自己而读.受教了会多读几遍
- 10、 比较通俗的剖析解读金刚经，对于初学者还是很有帮助的。
- 11、 已开始读第二遍
- 12、 本书就放在我的书桌上，一有烦躁事静不下心的时候就拿来看上一看，很快就可以让我静下心来做事情，很适合调节心理，很推荐大家看一看~
- 13、 应无所住而生其心。心是活泼的、是生动的，因为觉知到了一切的形形色色，一切的一切，都经过心的反映和观照，像水流过，像风吹过，不会粘滞，不停留，不痴迷，不贪婪
- 14、 佛法类的书籍，因为特别的语言和语境，大多数的读者读起来总会有磕磕绊绊的感觉，或是遇到生僻字，或是遇到不懂的词语，有的甚至是每个字都认识，却还是不知道意思。能够供大众读得懂的佛法书实在是太少了。费勇教授的这本《金刚经》解读之作，写的语言流畅，通俗易懂，讲解的平实详细而不繁琐，甚至有种诗的韵律，可以默读，也可以朗诵。
- 15、 简单易懂
- 16、 类似常见的心灵鸡汤。。。
- 17、 受益的一本书
- 18、 是本好书，读后让人心清气静，心胸开阔。
- 19、 解读金刚经的书，修心的书
- 20、 受益匪浅的一本书，值得多次翻阅
- 21、 原来金刚经是这样滴。
- 22、 在最糟心的时候读的，让自己淡定，撇开虚妄的东西，无相。
- 23、 好大一碗鸡汤啊。
- 24、 这一部远不如《坛经修心课》了。多是对金刚经的散乱的理解，既不成体系，又注水多多。
- 25、 一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。
- 26、 道理都懂，知行合一太难
- 27、 放下执着，放下偏见，放下自我，才能不焦虑，才能活在当下。适合入门级读者！
- 28、 看过之前的版本。现在再读有点浅了，都是对实际生活遇到困惑的心理调试（但这些问题本身对一些人并不构成问题，无所谓的事），离佛法和更深层的解脱还是有点距离。
- 29、 内容很好，印刷精致，送货快。
- 30、 给普通人读的金刚经读本。读了很多遍，力争把金刚经背下来。
- 31、 适合初次接触佛学的读者看。作者分析得比较透彻。
- 32、 读书时心里很静
- 33、 便于理解金刚经 养生修心 好好去品味和体会
- 34、 不想看第二遍
- 35、 蔡明亮倾力推荐。教人不执着，比心灵鸡汤略深入。比较吊诡的是别人伤害你，佛家多忍受忍痛，反而被认为是有所成。后半是拼音全文和注释。
- 36、 心里鸡汤。。大概没什么佛性
- 37、 在这个浮躁的社会，很需要本书中所讲的思想

## 《金刚经修心课》

- 38、我们深知自己太执着、怕失去，却也是真的无能为力，“应无所住而生其心”哪那么容易啊！还是参不透……
- 39、确实不错！机缘巧合在亚马逊热卖榜买了这本修心课，真是佛教中的缘字。对我的影响可以说巨大。跳出了自然科学这个范畴来看这个世界。我们通常所学是训练我们智商的知识，而这本书是训练我们智慧的心。随手翻翻都有启发~~值得推荐！附录的金刚经原文带拼音，一下子解决了生僻字难认的问题。
- 40、浅浅的，浮浮的，读点有深度，有营养的东西吧
- 41、细细品味，才能参悟。
- 42、解读得很入门，近乎鸡汤，不过也是一种法布施了
- 43、亲爱的姐姐推荐的书。
- 44、内容非常好！是个人修行的理想读本。
- 45、密宗的上师的确伟大，一次次的轮回转世来人间教学~不求西方极乐，只求替众生背业，也只有这种境界才能够得无上正等正觉。
- 46、通俗易懂，能看下这书就不焦虑了
- 47、嗯，因为蔡明亮让蓝影网和b站买了送给大家，所以我找来看一看……蔡导还说，我死后小康你要每天给我念经啊，小康说好。
- 48、一念空性，你就是佛
- 49、值得学习
- 50、就是纸质一般 不过还不错 反正就是看书 没那么多要求
- 51、宝贝收到，感觉还挺好的，因为畅销也就买来看看，果然挺不错的，希望能给自己起到帮助作用
- 52、不执着、放下、清净，是人的一种自我解放。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，不眷念，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。学会用你自己的心去感受这个世界，学会用你自己的眼睛去观察这个世界，你所体悟到的一切，才能成为智慧，为你捕捉到真正属于你自己的那一种追求以及成功。
- 53、费老师很有智慧，一直教我们不执，看他的书就如同裹紧的心一层层被剥开，然后躺平，非常舒坦。
- 54、面对各种困难起服不定，好的坏的过程劳作，充满生命力的喜悦！不执一片净土！
- 55、三个字——不执著。
- 56、读起来很轻松，都是白话容易理解，把金刚经主体的思想表达了出来
- 57、浅显易懂 果然以前阅历不够
- 58、讲得清晰明了，可惜篇幅太短，40分钟就读完了。读后更坚定近日所思，又略有放下。附带的注音释文篇是大福利。4.27读毕
- 59、
- 60、送给妈妈的，她说非常好的一本书。
- 61、凡有所相 皆为虚妄
- 62、掺杂着鸡汤的关于金刚经的解读
- 63、开头40页挺好，后面重复多。
- 64、不错不错，有值得深思的东西
- 65、比想象中的小，但质量和内容都很好
- 66、这本书读过两遍，对我很有启发，好书！
- 67、如果只有一个问题可以问，我希望得到一个答案，让我从此再无问可问。佛教或者佛都不重要，重要的是抛开一层又一层的假面看到宇宙真相，除了静静的存在，什么也没有，花在那里盛开，可其“艳丽”，“馥郁”再无可惊扰我灵。若选择了彼岸，就必须走这座去往彼岸的桥，而不是其他桥。
- 68、将金刚经的安慰作用阐述到了极致。
- 69、不执着
- 70、18岁时候读的 对我意义深远

# 《金刚经修心课》

- 1、作者原来是一位大学教授，书的内容主要讲解了《金刚经》想表达的内容，我接触《金刚经》也是很久，不过一直没有耐心去理解，没有耐心去看，以至于，同学问我《金刚经》讲了什么，我也只能故作深沉地说“不可说”。现在，我渐渐地理解到，如果你没有再生活中实践佛法，没有彻底从内心认同佛法，一切口中说说的佛法都是虚假的，即使讲给别人听，虽有善缘，但是总的来说，也是不好的，因为对佛法有误解，或者理解不深，误人子弟也是罪过。作者做了很好的一件事，把《金刚经》一句句讲明白，虽然不一定是完全表达了经的含义，但是至少可以让大众入门。看完此书，对于空，对于真实，对于菩提又是一层新的见解，感谢作者。最重要的是，了解的大概的意义，读原文就简单了一些，自己与此经的缘分也就更深了。把佛法实践在生活中来！
- 2、王菲唱的佛经，听了让人觉得心里安静踏实，但真读佛经的话觉得很拗口，也看不太明白。费勇老师的这本书，对金刚经的晦涩字做了拼音和注解，书里也用通俗易懂的语言解释金刚经的深邃，教我们怎样去获得生活中的平衡，怎样维持一个好的心态。很棒的书，极力推荐！！
- 3、五千余字的金刚经，谈很多，到最后，佛陀却又讲，他什么都没说。空，是状态，也是态度。在如今纷繁的尘世中，我们不也是，谈很多，但实在做不到像佛陀一样，觉得自己什么都没有说。我们的思想里更多的充满妄我和妄见，众生好像都过分地想要证明自己是不是仍然存在，是不是得的到更多人的重视。初看《金刚经修心课：不焦虑的活法》我带着目的，带着私心，我希望它能解决存在我心里的矛盾。费勇老师的文字真的很美，它可以使你的心一点点变慢，我渐渐发现原来自己对这个世界存有偏见，所以才常常感到不快乐。一切矛盾的、焦虑的源头始终在那里，费老师指给我看——唵，你的心一直在，而宇宙是无常的，你在执著什么呢，是你的在乎让你快乐不起来。再看这本书的时候，我更加敬虔，它似乎成了一种愿力，让我越来越深入地体验到佛法的智慧，以及收获令心灵平静的能量。迷茫、挫折带来的情绪在打开书的刹那静止下来，离开了我。我可以很清心的全然接受从金刚经而来的佛法智慧——这是一种念与不念之间的修心法门。佛陀很清晰地传递着，平静，从来就是这么简单。
- 4、作者说的也已经是通俗易懂，不过金刚经本身就是太深奥了，看完依然似懂非懂。但又想起经中所言，不应住相，故而也无所谓懂或非懂，就是看完了，知道了。所以如果金刚经入门，还是推荐《图解经典》系列的，比较适合初学者。
- 5、这是一本能够让门外汉轻松读懂佛经的经典作品，作者语言流畅，解说通俗易懂，而且与现代生活沟通，从《金刚经》中可以看出的人生哲理，读出人生的终极意义。佛学内容博大精深，不仅仅是一种宗教，还有很多心理学的内容，根据佛陀的教义来修心，从中可以把我们很多的一些习气、负能量排除掉。这本书中简单的阐述了为什么要修行和初步的说了一些思考的方向。内还附有《金刚经》及其注音版。对于佛的入门是非常有用的一本书。
- 6、工作地处崇文门地带，在不起眼的地方有个叫花市新华书店的地方，书店看上去很久没有装修的样子了，所以很不起眼。内天偶尔跟同事进去，在众多丛书中发现了这本《金刚经修心课》，随手拿起来看了下，发现这就是我要找的，利用春节假期 凭借自己的理解水平看了这本书，真的很棒，词穷了瞬间，我知道仅仅读一遍是不够的，这是一本越多信息越多的触及心灵的书籍，放下执着，顺其自然·一切的一切· . . . .
- 7、佛法类的书籍，因为特别的语言和语境，大多数的读者读起来总会有磕磕绊绊的感觉，或是遇到生僻字，或是遇到不懂的词语，有的甚至是每个字都认识，却还是不知道意思。能够供大众读得懂的佛法书实在是太多了。费勇教授的这本《金刚经》解读之作，写的语言流畅，通俗易懂，讲解的平实详细而不繁琐，甚至有种诗的韵律，可以默读，也可以朗诵。特别是朗诵的时候，朗朗上口。心情烦躁的时候，读上几段，情绪很容易就平静下来，焦虑烦躁一扫而空。难怪陈坤会连续五次推荐！
- 8、家里一直放王菲读唱的金刚经，想买本书自己看看，之前也在书店买过金刚经的书，但有点看不下去，看前面多于后面的金刚经。费勇老师的这本《金刚经修心课：不焦虑的活法》为经文标了拼音，经文要读出来才有感觉，非常感谢！读一段，真的会让自己平静下来。为大家真诚的推荐这本书。让您轻轻松松读懂佛经、感受佛法智慧，获得来自佛陀的正能量，不知不觉中变得平静、放松、喜悦和幸福字字蕴含佛法精髓，句句都是人生真谛，需要细细品尝
- 9、此书评不带有任何宗教信仰色彩，仅在一本书中汲取营养，意在梳理自己的理解。虽然我不是一

个佛教徒，但看完此书，也在里头汲取了一些养分。这本书的作者费勇教授对《金刚经》的解读，可以说还是非常平易近人、通俗易懂的，最让我惊讶的是，对“佛法”的解读完全是颠覆了我原先的对“佛法”的印象。原先，我认为佛教提倡善行、忍苦难、苦修行、神佛化、简化宗教礼拜、叫人不要有欲念。在这本书的解读中，完全不是这样。这本书读后使人平静，使人对生活多一分思考，其提倡的绝非灭欲、不追求，或者其他的神化观念。我觉得，适合各种信仰的人阅读，并且读后能有所获。印象中，许多所为的“佛教”修行人无非就是想通过行善、放生、敲经念佛等修行形式来保自家平安，甚至是为了死后别再折腾。大多数人也正是秉持着这种想法在所谓的“念佛”。但此书一开头就说了“佛”的概念，并非去了什么极乐世界的人，并非什么神奇神话的东西，“佛”是指对道理觉悟的普通人，而这个道理，也就称为“佛法”，所以“佛法”不是必须修佛、信仰佛教的人才可以去了解。以下是个人对书中内容的汲取与理解。慈悲之心“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，把我们融入到一个整体性里，一个没有私欲的整体性里。”——书摘我把慈悲理解为善待他人他物，也善待自己。不做损人害人之事，我一直对“恶有恶报，善有善报”的理解大概就是，对他人他物好一点，内心再变态的人，也会有那么点恻隐之心。有时候“以德报怨”可以化解很多矛盾，可以疏通许多复杂的关系，到头来，还是对自己有利的。举个例子，给人误会了，欺负了，不要第一时间想如何报复，而是考虑对方这样做是不是有难处，是不是自己前面做了什么事情做错了，如果是的话，那就加以解释，使之释怀，最终也许就保住一份友谊，甚至是获得一份友谊。如果真的是对方犯贱，那就想想他的做法有多么讨厌，有多么SB，然后质问自己是否要变成那样的人，如果不想，那就别“以牙还牙”了，慈悲他人，到头来也是在慈悲自己。核心思想：不执著“观念构筑了一个更深刻更坚固的牢房。每个人都活在自己的观念里，按照认为应该的去行动，很少有人会停下来，细致地反思自己的观念。而每个人的观念，并非每个人本身具有的，而是出生以后家庭、社会所赋予的。我们自己的烦恼，来自我们的观念。”——书摘放下不等于放弃，不执著指观念上，理解上不应该执着。我觉得这应该是一种批判性的思维，同样的观念，在不同的时空，不同的事物下，其产生的影响不同，导致同样的观念不会在任何事情上通用。不要让实现目标的过程成为煎熬“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，不着恋，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”——书摘“很多人，一辈子没有弄明白自己活着到底想要什么，或者说，没有弄明白自己活着的真正目的，因此，一辈子在随波逐流，在赚钱的过程里，在婚姻的过程里，在工作的过程里，等待。在一切的过程里烦恼着、痛苦着、挣扎着。因此，很多时候，我们必须面对的问题是：我到底想要什么？我能够做什么？如果不明白这两个问题，我们的生活基本上是活在各种过程里，永远没有一个确定的目标，永远沿着社会为我们设定的目标而活着，纯然是一种盲目的动物性的生活，一种被动乃至是失败的生活。这是许多人的生活状况，一辈子都没有弄明白自己的生命到底需要什么，以及自己能够做什么，只是在随波逐流。”“佛陀并没有要求你抛弃这些目标，你可以有这些目标，但是，佛陀所希望的是，你必须领悟到，这些目标，所有的目标，只是生活的自然过程，并不是一个束缚，也不是一个等待。在那套房子得到之前，你再努力着，然而，你的努力不是一种煎熬、一种等待，而是一种活着，一种生命的展开。在那个所谓的目标，比如那套房子得到之前，你应该在每个当下，就享受生命的喜乐。生命的喜乐、活力，在每个时刻都蕴藏着，是无须等待的。也许，佛陀所要告诉我们的是：真正的目标只是一个：当下的享受。在每一个当下享受生命，这才是全然的人生，完整的人生，本色的人生。”——书摘我对这个观念的理解：活在当下，但不是叫你就去忍受苦难，不追求，而是内心上要有种“既来之则安之”的觉悟。一种乐观的生活态度，保持一种愉悦的心情，善待每一天，善待每一个时刻，要过出这样的日子不容易，但起码要尽可能保持着这么一颗心。例如：病了的时候，就去治疗，无需怀着恐惧的心态；高考失败了，去了不是自己原本所期望的大大学，不要悲愤，就去二流的大学里做一流的学生把；挂科了的时候，就接受这个事实，重新复习好后面的科目。享受人生不一定是奢华富贵，做喜欢做的事情，享受人生是获取一种心灵上的愉悦。我喜欢奋斗的感觉，所以我很享受为一个事情努力的过程，因此我享受这个过程。没有唯一的真理“当我们面对存在的时候，当我们试图做出一个什么判断的时候，我们必须要保持一种谦卑，一种对于不可知的整体性的谦卑。你可以做出任何判断，你可以说出并遵行任何道理，但是，你一定要明白，这些判断或道理，都只是无数判断和道理中的一种，

只是其中的一种，没有唯一的真理，每一种都是其中的一种。不能执着于某种观念，不能让它束缚你。因为在任何一种说法之外，是更广大的存在。”——书摘保持着谦卑之心，看待事物不过于局限，我想，这也许对创新思维也是有帮助的，值得提倡。为什么要让别人定义你的成功呢？“成为一个成功的人。这是一个信念，许多人秉持着这样一个信念在努力工作，一辈子努力，只是为了成功。但是，如果你问那些追逐成功的人，到底什么是成功？可能有成千上万个答案，这个人眼中的成功是买一套别墅，那个人是获得一个工作，另一个人是考上大学，诸如此类，即使同一个人，不同的人生阶段，成功的含义也不一样。在大学毕业时获得一个什么职业就是成功了，但到了一定时候，当上什么职位才是成功，又或者，转到一百万才是成功，再过一段时间，转上一千万才是成功，再过一段时间，可能觉得钱不重要了，获得什么荣誉才是成功。每个人在追求成功的路上，不断地调整目标。”“因此，成功只不过是一个变幻着的概念，一个不确定的东西，然而，这个并不确定的概念却具有强大的力量，主宰着我们许多人的生活，控制着我们许多人的生命方向。这个概念是否虚幻并不重要，重要的是我们大部分人把它看成了实在的。因为这个概念，人们把生活分成了两种形态：成功的与失败的。这种分别意识渗透到我们生活的每个细节，影响着我们的境界。”“有许多人觉得做一个门卫很快乐，主宰简单的房子里很快乐，走上班路很快乐……但是，在中国，社会的成见规定了这是失败的生活。大家认为他们不会幸福。因为大家认为不会幸福，因此，即使那个人真的喜欢流浪的生活，他也必须有勇气去承担这种社会的成见。大多数都会放弃自己喜欢的，而去追求社会认为成功的。这就是为什么那么多的所谓成功人士，有着心理上的疾病，比如焦虑，比如忧郁，甚至经生病”——书摘个人非常喜欢这一段，成功，应该是做了自己喜欢做的事情，做了自己想做的事情。也许社会更需要有这种对成功的定义——每个人都朝着自己心中所想进发。这样起码可以缓解就业不平衡的问题吧，也可以使社会朝更加多样化去发展。总的来说，这本书，《金刚经修心课：不焦虑的活法》非常值得一看，虽然我只是读了一遍，很多东西也没有感悟作者所感悟到的，但还是汲取了不少养分。

10、实实在在的修行，不是做学问，而是要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。

11、刚开始学佛或者接触哲学的人常常会感觉自己烦恼反而变多了，这是正常的，当你暗自要求自己心存善念，常常会开始关注自己的思维走向，就会发现更多之前没有注意到的念头了。你会发现有许多念头并不是正念，无需有任何负面情绪。也不必刻意要求自己做一个善良的人。为何这样说呢？在我们静坐的时候会看见许多意象，在此时要如如不动。心念持静。不管你在静坐的时候看见什么，保持静这一字。在日常生活的道理也是如此，浊以静之徐清。无杂念的时候自然就明心见性，自然可以做到善良。你心静的时候就是善良的。无需加上一个我要善良的念头。一切的众生，本来就是清静，只是因为妄念而迷失了本性。妄念，存在于思想之中。人一天产生几万种想法。其中不乏痴想、贪念、欲望、仇恨、情愫、分别……为何人们常常说静？让你的脑海空下来，让存在本来的样子显现出来。整个人、心、脉搏静了下来你就不会产生杂念，舒适清透的体验就这样产生了。你想想的再多再深，你也永远无法达到全面。我以前学心理学、肢体语言，很有趣，是，我就算花尽所有的时间把所有的心理学和肢体语言都学完，我也无法告诉你这个人心里正在想的每一个字，他遇到一件事情后到底会做出什么选择。因为什么？1：人一天会产生几万种念头，你可以观测他的情绪，永远无法判断他正在想的到底是什么。2：一个人的个性和观念也是不停的随着成长而变化。我早前活泼开朗，突然有两年变的非常沉默寡言，一天连一个字也不说。人总在变，总在受影响。思想是一种连我们自己都无法预测的东西。常常会发现我很多所说出口理论的根本就是盲人在摸象。永远都只能把摸到的一面表述出来而已。那一面太渺小了。

静就是一个放下妄念，找回本性回归本源最简洁之法。佛教所说的智慧，处理的是如何到彼岸这样的事情，如何到彼岸弄明白了，那么应付世间的种种不过雕虫小技。涅槃是寂静这就是《金刚经修心课 不焦虑的活法》除此之外，书中最后部分把金刚经全文翻译过来加之附上明朝憨山的解读金刚经本源。如果你已对金刚经有自己的见解，也可以参考一下书中的翻译，可以收获更多。

12、5175字的《金刚经》又有梵文 又有文言 更有佛教专业用语 真心看不懂 几度拿起又放下 放下又拿起 进入脑海的 仅有须菩提、世尊等几个称谓而已 还好有了这部解说类的书 把金刚经深入浅出的讲解了 编还学到了很多新知识 真的不错 不管你是不是佛教徒 但这里面有很多做人做事的道理 慢慢的品味 你会学到很多很多 值得阅读 值得推荐 还有南怀瑾的《金刚经讲什么》也很棒 同推荐

13、佛法类的书籍，因为特别的语言和语境，大多数的读者读起来总会有磕磕绊绊的感觉，或是遇到生僻字，或是遇到不懂的词语，有的甚至是每个字都认识，却还是不知道意思。能够供大众读得懂的佛法书实在是太少了。费勇教授的这本《金刚经》解读之作，写的语言流畅，通俗易懂，讲解的平实详细而不繁琐，甚至有种诗的韵律，可以默读，也可以朗诵。特别是朗诵的时候，朗朗上口。心情烦躁的时候，读上几段，情绪很容易就平静下来，焦虑烦躁一扫而空。难怪陈坤会连续五次推荐！《金刚经》是佛教众经中非常重要的一本经典，被誉为“万经之王”。是佛陀全面阐述“空”之理论的基本文本，历来为教界所重视，解读之作自古至今多如牛毛，《金刚经修心课：不焦虑的活法》中附录了明代四大高僧之一的憨山德清的解读之作，憨山大师作为明末著名的禅僧，著述丰富，他的解读，可以看做是教内高僧对金刚经的经典解读，与费勇教授的解读对比起来读，更是可以从不同的方面加深对《金刚经》这部经典的理解。《金刚经》中最著名的偈语莫过于“一切有为法，如梦幻泡影。如露亦如电，应作如是观”这句。可以说是佛陀智慧的结晶，理解了这句话的真正意思，就可以把握整个佛教核心义理之所在。费勇教授的这本解读之作，更重要的一点还在于，他不仅将《金刚经》的意思讲解的透彻洞明，通俗易懂；还在于能够与现实的生活联系起来，借助佛法的智慧，引导现代焦虑烦躁的都市人群揭开心中的扭结，让人看得开，放得下。这本书有个特别之处，文后还附有《金刚经》的汉语拼音注音，这对于帮助我这样语文不好的，普通话不标准的读者来说，有实实在在的帮助。

14、《金刚经修心课：不焦虑的活法》这本对金刚经的解读之作，写得很通俗易懂，读来让人心灵平静。费勇老师在解读中，抓住心灵的解放这个词，很贴切。佛教的不执着、放下、清净，是人的一种自我解放。从哪儿解放出来呢，从我们所执着的形象（妄相），以及所执着的观念（妄见）中解放出来。佛教的种种学说，无论哪种法门，都是把人从虚妄的物质世界和偏狭的观念世界里解放出来，成为真正的人。金刚经讲空，讲无相，也无非是让人看清存在的真相，从而达臻自由的境界。可以说，佛教是充满了自由精神的宗教，是对一切既定的体系和意识充满了怀疑和反叛的宗教，是唯一没有偶像崇拜的宗教。通俗易懂的解读之作，实在难能可贵。

15、小时候我们没那么多烦恼，适时做事，虽然有唠叨的老爸老妈陪在身边，但我们总是有自己的主见。知道什么是自己喜欢的，确切什么是自己该做的。没有忧愁没有烦恼没有无聊。偶尔会犯嗔，但也只是停留在别人的记忆力，偶尔拿来糗已经长大的我们。而作为当事人的我们早已把那些事情忘记，心中一片清明。还记得自己如何在疯玩一天之后毫无心事地入睡吗？我把童年和少年所做的区分就是是否可以一沾上枕头就睡觉，是否可以毫不犹豫地下一个决定并去执行它。后来我们长大了，欲望、怀疑、自卑等等都一齐袭来。所以我觉得所谓成长不过是一场阴谋，让我们变得越来越差劲，越来越被自己的思想、经历所困住。就像电脑一样，用了太久太多情绪积淀在里面，人都超脱不起来了。你小时候交朋友会看这个人好不好看有没有钱么？你小时候的梦想是做一个公务员么？所以，对我而言，所有的灵修、宗教，我都对他寄予厚望，希望他告诉我如何让我回到小时候，回到本初。



## 章节试读

### 1、《金刚经修心课》的笔记-修广大心：从眼前的烦恼中解脱

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没，在感受中觉知到生命的喜悦。

### 2、《金刚经修心课》的笔记-不要让实现目标的过程成为煎熬

六度（六波罗蜜）：六种到彼岸的方法：布施、忍辱、持戒、禅定、精进、般若。

### 3、《金刚经修心课》的笔记-修心，从专心吃饭开始

很多人的焦虑，在于处在“此时此地”却又不安于此时此地。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。

### 4、《金刚经修心课》的笔记-第2页

### 5、《金刚经修心课》的笔记-第一品：法会因由分

如是我闻：一时佛在舍卫国祇树给孤独园，与大比丘众千二百五十人俱。尔时世尊食时，着衣持钵，入舍卫大城乞食。于其城中，次第乞已，还至本处，饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。

### 6、《金刚经修心课》的笔记-不要活在自我的牢笼里

每个人实际上都生活在由身体和观念构筑的牢房里面。

### 7、《金刚经修心课》的笔记-第36页

当你情绪波动，感到焦虑时，立即试试最简单的呼吸方法，也许会有让你意想不到的效果：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，慢慢呼吸，舌尖也慢慢放下。呼气，吸气，平缓而清晰地，整个身体会慢慢放松下来。

### 8、《金刚经修心课》的笔记-第114页

婚姻之所以是一个问题，是因为人们不愿意面对爱这个真相。为什么不愿意面对，是因为我们把愿望当成了现实，当成了道德规范。爱得天长地久，白头到老，是美好的愿望。然而，就如张爱玲所说，所谓白头到老之类的话，很悲哀，因为不可能。不过，我们仍然把这个愿望赋予婚姻，渐渐地，婚姻这种形式变得牢不可摧。情感上是否仍然相爱，变得不重要了，人们满足于婚姻这种形式。但是，当爱不存在了，无论形式如何完美，依然是个问题。因此，婚姻的问题，必须回到一个基本的点上，如果婚姻必须以爱为基础，那么，当爱不再存在，婚姻也就不再存在。

### 9、《金刚经修心课》的笔记-第8页

## 10、《金刚经修心课》的笔记-心情烦躁时，马上深呼吸

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。我们关注什么样的问题，就会有怎样的人生。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。

## 11、《金刚经修心课》的笔记-第45页

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。

## 12、《金刚经修心课》的笔记-第22页

第一，此时此地，做当下想做的事情，不去等待什么。第二，此时此地，总能感知到此时此地的美和气氛。

## 13、《金刚经修心课》的笔记-第九品 一相无相分

小乘又叫声闻，比声闻高一点叫独觉（辟支佛）、缘觉。分四果罗汉：初果须陀洹，二果斯陀洹，三果阿那含，四果阿罗汉。

## 14、《金刚经修心课》的笔记-最高修心法则：不执著，心平静

无相：任何现象都没有独立自足永恒的自性。人与人之间的斗争，一半来自名利、一半来自观念，而根本上，来自观念，因为名利的重要与否，取决于人们的观念，不同的观念，导致无数的战争，人们为自己的信仰而战。

## 15、《金刚经修心课》的笔记-第47页

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室里，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。

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。

没有一个点可以把你困在，困住你的，只是你自己的心。

## 16、《金刚经修心课》的笔记-第15页

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。

### 17、《金刚经修心课》的笔记-第233页

### 18、《金刚经修心课》的笔记-第54页

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，不眷念，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。

### 19、《金刚经修心课》的笔记-第35页

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，还是在大街上，不管你是一个人，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呢？

### 20、《金刚经修心课》的笔记-第92页

佛陀并没有要求你抛弃这些目标，你可以有这些目标，但是，佛陀所希望的是，你必须领悟到，这些目标，所有的目标，只是生活的自然过程，并不是一个束缚，也不是一个等待。在那套房子得到之前，你在努力着，然而，你的努力不是一种煎熬、一种等待，而是一种活着，一种生命的展开。在那个所谓的目标，比如那套房子得到之前，你应该在每个当下，就享受生命的喜乐。生命的喜乐、活力，在每个时刻都蕴藏着，是无需等待的。也许，佛陀所要告诉我们的是：真正的目标只有一个：当下的享受。在每一个当下享受生命，这才是全然的人生，完整的人生，本色的人生。

### 21、《金刚经修心课》的笔记-第59页

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。

### 22、《金刚经修心课》的笔记-第28页

而我们许多人之所以烦恼，旺旺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：不怕刀山祸害，只怕年复一年的日常生活。

因此，我们的新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。有人不断的购买彩票

## 《金刚经修心课》

，为的是有一个等待。在等待中耗费生命。因为在等待，所以，当下的片刻就变得南里忍受。然后，所期待的的时刻真的来临，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，心声厌倦。

### 23、《金刚经修心课》的笔记-正见使人心静，偏见使人焦虑

如果你先有概念，就意味着你已经先接受了一种判断，一种来自别人的判断。

### 24、《金刚经修心课》的笔记-第5页

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。快乐也亦然！

### 25、《金刚经修心课》的笔记-善用法则，修炼心性

善用时间法则，在当下里完成，不等待，不眷恋，不慌张，不恐惧，只在当下里全然地去做，去觉知，去享受……

慈悲把我们融合到一个整体里，一个没有私欲的整体性里。

无分别心，就会没有烦恼——“是法平等”。

不执着于观念，就不会受负面情绪伤害。能够接纳不同观点，即是客观。遇事对自己提出要求，对别人客观。

赚钱是一种手段，不是目的。在把玩手段、工具时，能做到不迷恋，以防误入歧途。手段、工具都是物质形式，重要的是对内心的改变，修炼。真正的目标只有一个：当下的享受，在每一个当下享受生命，这才是全然的生命。完整的人生，本色的人生。

如果你现在不休息，你就永远无法休息。

一切的问题在于，生活中许多想不开，许多执着，是因为把愿望当成了现实。

把死亡的意识融汇到日常生活中，从而舍弃对世间种种利益的爱欲。

所谓解脱，并没有什么真正的灵丹妙药和方法，其实只要觉悟，改变了对世界的看法，当下就是解脱。

语言给我们造成一种幻相，我们都生活在语言的国度，其实越过语言直指对象，真相才会显现。

人类的许多心理问题和社会问题，都是因为不愿意面对真相。

没有所谓唯一的固定真理，理解这一点是最重要的。

不要迷信别人的经验，要有独立的思考和判断。

所有的观念都是偏见。最实在，但大家都不愿意承认。

## 26、《金刚经修心课》的笔记-第233页

## 27、《金刚经修心课》的笔记-第36页

当你的情绪波动、感动焦虑的时候，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，全然的关注自己的呼吸，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。

## 28、《金刚经修心课》的笔记-第25页

把生存手段放到最简和最低的层面，物质以及欲望构成的羁绊才会消失，心灵的生活才会最广大最深刻地展开。

## 29、《金刚经修心课》的笔记-《金刚经》学前课

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。

## 30、《金刚经修心课》的笔记-第8页

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摩尼讲述的。

## 31、《金刚经修心课》的笔记-第48页

## 32、《金刚经修心课》的笔记-修平等心：看透人生的本来面目

菩提心如果只有大悲的情怀，还是会执著，因而，必须同时有智慧的关照，关照到空。

## 33、《金刚经修心课》的笔记-第15页

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。

## 34、《金刚经修心课》的笔记-第29页

我们的心不能安于日常，不能安于此时此地，总是飘浮不定，漂浮在一个又一个妄念里面。

## 35、《金刚经修心课》的笔记-生死的秘密

## 《金刚经修心课》

神话来自远古时代，似乎是科技不发达的产物。但事实上，即使科技发达的今天，我们仍生活在神话的氛围里，股市里弥漫着神话的气息，其他领域也莫不如此。

### 36、《金刚经修心课》的笔记-第129页

人们常常将一些所谓的成功例子无限地夸大，其实，只要略加思索，便可以找到许多反其道而行却照样成功的例子。通向罗马的路不止一条。你可以熟读乃至熟背王永庆、李嘉诚等的发迹史，以及他们的处事手腕、经商策略，但最大的可能是，你永远不能成为王永庆、李嘉诚。任何一种在特定时空对于某人有效的做法，在另外的时空对于别人可能一无是处，尽管目标相同。

所以，世界卓越的股票投资家彼得林·奇在忠告股民是有一条：不要相信股评家和华尔街的所谓金融专家。鲁迅也告诫想成为作家的年轻人：不要相信小说作法之类的书。学会用你自己的心去感受这个世界，学会用你自己的眼睛去观察这个世界，你所体悟到的一切，才能成为智慧，为你捕捉到真正属于你自己的那一种追求以及成功。

# 《金刚经修心课》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)