

• foxue ziliao congshu •

智慧100

- 智慧之眼
- 假观真演
- 真人无垢
- 不死之药

消解烦恼的具体方法

—— 圣严法师 著 ——

东方佛学图书馆藏

— 免费赠阅 —

圣严法师 著

智慧 100

消解烦恼的具体方法



东方佛学文化资料丛书

5. W711/746/c7





自序

佛说的法都是智慧的语言，
是从佛的大觉智海中流出；
是从佛的大悲愿海中流出。
智慧的语言，清凉自在；
慈悲的语言，温馨可爱。
为我们从烦恼中解除困扰，
为我们从迷茫中指点出路。
在我们忧愁时给予希望。
在我们彷徨时给予引导，
在我们恐惧时给予鼓励，
在我们得意忘形时给予当头棒喝。

这本书的缘起，在《圣严说禅》一百则出书后，交待叶翠苹女士从法句、华严、法华等诸释及《大智度论》中，摘出短偈一百则，由我逐则以现代人的角度用口语解说其含义。完成后发现内容不够扎实，文章结构也不够精练，所以带到美国重新写过。是文学性的，也有一些思想性的味道，读的时候，不妨多咀嚼咀嚼。谨以数语，报告其成书的经过，就算是序吧！

圣 严

一九九七年十月三十日圣严写于纽约东初禅寺

目 录

自序	1
----------	---

【第一篇】智慧之眼

智者多闻	2	战胜自己	20
三无漏学	4	用佛智慧	23
智慧之眼	7	提起放下	26
面对现实	9	知识智慧	29
现在主义	12	如法实践	32
求学要诀	15	剑及履及	35
不如无知	17	禅的力量	38

禅能离欲	41	原来如此	58
摄心入定	44	没有异端	60
事实如此	47	不喜不忧	63
无私无我	50	最高智慧	65
不用议论	53	永不疲倦	67
智慧无痕	55		

第二篇 真人无垢

七佛通诫	70	种福有福	100
知不如行	73	平等不二	103
有大方向	75	脱离魔网	106
步步成功	78	生活规范	109
真人无垢	81	瞋为毒根	112
转苦为乐	84	不留痕迹	115
念念成功	86	欲海回头	118
缘起成佛	89	忏悔安乐	121
差别平等	92	精勤无难	124
超越两边	94	心中佛国	127
第一义谛	97	似有实无	129

众生成佛	132	信心基础	144
开启智慧	135	真知灼见	146
安众和众	138	菩萨的心	149
佛在眼前	141	满月清凉	152

第三篇 假戏真演

小道放荡	156	做人原则	179
不爱不忧	158	目不邪视	182
身心言行	160	莲华功德	185
勿出恶言	163	做人本分	188
语言艺术	165	勇猛向前	191
善言淑世	167	不计功德	193
贪为苦本	170	发菩提心	196
有子有财	173	假戏真演	199
学习观音	176	善财四德	202

第四篇 不死之药

生命有限	206	宇宙真理	246
恭喜发财	208	生命奥秘	249
珍重人生	211	心的画家	251
不死之药	214	即心即佛	254
制意调心	217	不即不离	257
大能容小	220	救人救心	259
解脱自在	223	心不在焉	261
火宅清凉	226	要走正路	264
不落两端	229	风游虚空	267
因缘是空	232	自投火焰	270
疏导人心	235	菩萨的梦	273
欲望得失	238	水中电光	276
时间无限	240	自我圆融	279
处处如来	243		

第一篇

智慧之眼

智慧 100

智者多闻

多闻令志明，已明智慧增；
智则博解义，见义行法安。

——法句经·多闻品

多闻是博闻强记，博学勤学的意思。在佛的弟子中，多闻第一是阿难尊者，他只要有所听闻，就牢记不忘，且能条理分明。此处所讲的多闻是指一方面经常追求新知识，一方面又不新地温故知新，对自身专业的知识要求深入，对各种不同领域的学问要求广泛，然后加以贯穿通达，自成一家的创见。不会读书的人，一旦多看了几本书，讲出来的话可能陷于自相

矛盾的窘境。真正多闻的人，却能把各家各派的知识化成自己的学问，这才是智者。所以多闻可以确定自己的方向和志趣，不会因为看多了书反而迷失自己。

明了自己思想的道路，确定努力的目标和处世的原则之后，智慧日日增长。智慧可以从读书而来，同时也会从体验中开发。若无体验，智慧欠塌实，不过是人云亦云，东扯西拉，不能成为与自己生命相结合的学问和见解。有了智慧才能像名厨那样五味调和百味香，高明的厨师能善用种种材料变化出风味独具的佳肴。如果不能建立自己的风格，便不是真有智慧，也不能称为多闻。

智者博解众义，有智慧的人都能一门深入，又能门门相即相容。不仅通达佛经，对一切学问也有如探囊取物，顺手拈来皆成妙谛的功夫。

理解真实的义理之后，必然要即知即行，并且如法西行，自安安人。以他自己所理解的义理去实践，继而从实践中体会更深一层的道理。其思想和行为既能安顿自己，也能安顿他人。

三无漏学

以戒降心，守意正定，
内学止观，无忘正智。

——法句经·诫慎品

这四句话讲的是道德的生活、精神的安定、智慧的修养，也就是戒、定、慧的三无漏学。“以戒降心”是以道德纲领，轨范身口两类的行为；“守意正定”是以止观的方法达成定心安心的功夫；“无忘正智”是以正知正见正念正思的修养，达成开发正慧的目的。用此戒、定、慧的三种功能来对治人的贪、瞋、痴等根本烦恼。

许多人听到“戒”这个名词就会害怕，觉得是些教条式的约束，不受戒还没事，一旦受戒就这也不能那也不行；其实这是错误的观念。戒不是叫我们什么都不要说，也不是叫我们什么都不要做，而是不说不做有损于己有害于人的事。杀人、窃盗、邪淫、妄语等等不善的行为，都是先由心中产生不满足、贪求、嫉妒、愤恨，才会去做的；如果有了戒，就可以降心。所谓降心是降贪心、降瞋心、降痴心。降心之后，不平衡的心理现象会越来越少，越来越安定。

把心安定之后要守住它，不让它受环境的刺激诱惑而起波动，渐渐就能人定。正定与邪定相反。正定是从正念而来，对于物质环境的引诱，当以少欲知足的心态，运用止观的方法修行。“止”是心念止于一境，“观”是观照心念的动静状态，在同一个焦点上不断地反复地止与观，便能定心安心。换言之，妄念不起叫做“止”，念念分明叫做“观”。心无邪思即是正念，以正念修止观，便得正定。

由正定能产生正智，正智和邪智不同。邪智是用心思、走歧途、经偏门，取不义之利，争虚浮之名；正智是洞烛先机，明因果曲直，能够安定人心，不受诱

感，并能恰到好处地面对、处理、化解各种人我的问题；其立场绝非自私自利、损人利己。

这四句话可说是佛法的基本原则。“戒”能保护自己身心健康。“定”能使人心平气和、情绪稳定，乃人生一大享受。“慧”能使人经常保持清明的观察力和明快的决断力，以客观态度处理问题。三无漏学在在使人活得更幸福，即使未信仰佛教的人也可以运用得益。

智慧之眼

世俗无眼，莫见道真；
如少见明，当养善意。

——法句经·世俗品

世人没有慧眼，不见正道，就如盲人见不到光明。这个偈子勉励我们当以培养善意来开智慧之眼。

“世俗无眼”是说一般人囿于一己之私，没有深见和远见。有智慧的人，则已放下了私利的追逐，所以凡事都能从小处着手并且从大处着眼；从近处着力而是从远处着想；不从个人看得失而从整体论成败；不是从自私自利的立场出发，而是以全体人类的幸福