



圣严说佛

用智慧破除烦恼，用慈爱和谐社会，用法语滋润心灵

智慧



100

——消除烦恼的方法

圣严法师 著

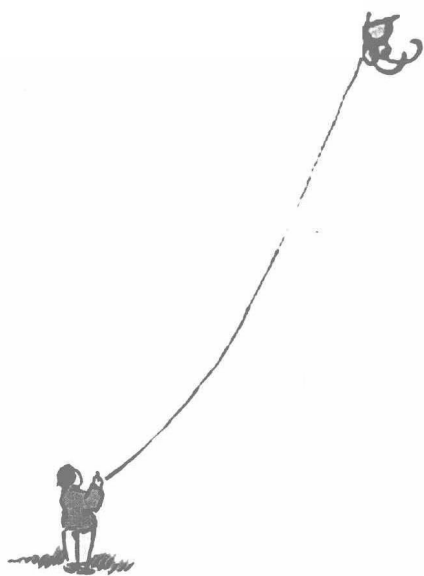
丰子恺 插画 李叔同 书法

陕西师范大学出版社

智慧 100

——消除烦恼的方法

圣严法师 著



图书在版编目 (CIP数据)

智慧100/圣严法师著; 丰子恺绘; 李叔同书. —西安:

陕西师范大学出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5613-4053-0

I. 智… II. ①圣…②丰…③李… III. 佛教-人生哲学-通俗读物 IV. B948.49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第015613号

图书代号: SK9N0018

上架建议: 大众读物·佛教常识·人生哲学

智慧100 ——消除烦恼的方法

著 者: 圣严法师

责任编辑: 周 宏

特约编辑: 邱承辉

封面设计: 木头羊工作室

版式设计: 利 锐

美术编辑: 李 洁

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

开 本: 640×960 1/16

字 数: 180千字

印 张: 13.5

版 次: 2009年3月第1版

印 次: 2009年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-4053-0

定 价: 28.00元

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《法句经》、《华严经》、《法华经》等诸经及《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。这些诗偈具有文学性，也有一些思想性的味道，读的时候，不妨多咀嚼咀嚼。

本书的大部分内容曾在《联合报》副刊连载，从一九九六年元月起，直到一九九七年七月止，也在《联合报》系海外版的各报副刊同步刊出，深获国内外读者们的喜好与佳评。

此书一九九七年曾由法鼓文化及联经同时出版，现在在中国内地能够与读者见面，谨以数语，报告成书的经过，就算是序吧！

[illegible]

十二月十一日

大學院 學依

華嚴經云我寧
 捨受如是果若
 又云我當普為一
 眾生備受果若

三才圖會

○ 代苦朱书页。(李叔同书)

智者多闻	003
三无漏学	005
智慧之眼	007
面对现实	009
现在主义	011
求学要诀	013
不如无知	015
战胜自己	017
用佛智慧	019
提起放下	021
知识智慧	023
如法实践	025
剑及履及	027
禅的力量	029
禅能离欲	031
摄心入定	033
事实如此	035
无私无我	037
不用议论	039
智慧无痕	041
原来如此	043
没有异端	045
不喜不忧	047
最高智慧	049
永不疲倦	051

第二篇

种福有福

七佛通诚	055
知不如行	057
有大方向	059
步步成功	061
真人无垢	063
转苦为乐	065
念念成功	067
缘起成佛	069
差别平等	071
超越两边	073
第一义谛	075
种福有福	077
平等不二	079
脱离魔网	081
生活规范	083

嗔为毒根	085
不留痕迹	087
欲海回头	089
忏悔安乐	091
精勤无难	093
心中佛国	095
似有实无	097
众生成佛	099
开启智慧	101
安众和众	103
佛在眼前	105
信心基础	107
真知灼见	109
菩萨的心	111
满月清凉	113



小道放荡	117
不爱不忧	119
身心言行	121
勿出恶言	123
语言艺术	125
善言淑世	127
贪为苦本	129
有子有财	131
学习观音	133
做人原则	135
目不邪视	137
莲华功德	139
做人本分	141
勇猛向前	143
不计功德	145
发菩提心	147
假戏真演	149
善财四德	151

第四篇 不死之药

生命有限——	155	宇宙真理——	183
恭喜发财——	157	生命奥秘——	185
珍重人生——	159	心的画家——	187
不死之药——	161	即心即佛——	189
制意调心——	163	不即不离——	191
大能容小——	165	救人救心——	193
解脱自在——	167	心不在焉——	195
火宅清凉——	169	要走正路——	197
不落两端——	171	风游虚空——	199
因缘是空——	173	自投火焰——	201
疏导人心——	175	菩萨的梦——	203
欲望得失——	177	水中电光——	205
时间无限——	179	自我圆融——	207
处处如来——	181		



第一篇 智慧之眼

有智慧的人明察秋毫，不仅能事事洞烛先机，还能时时超越当下，不但看清正面，也能了解反面，且能超越正反两面，落实于绝对的客观，这才能看得到真正的事实、真正的原因和真正的结果。一般人则因自私自利而蒙蔽了眼心，看不到正道真理，老在烦恼、黑暗中跌跌碰碰。有智慧的人，所见的日日是好日，所遇的人人都是好人。愚人被环境捉弄，智者能改造环境。愚人看世界是人间的地狱，智者看世界是光明的净土。





○ 豁然洞开。(丰子恺绘)

·智者多闻·

多闻令志明，
已明智慧增；
智则博解义，
见义行法安。

——《法句经卷上·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，就会牢记不忘，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，一方面又不断地温故知新，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，讲出来的话就可能陷入自相矛盾的窘境。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，智慧便会日日增长。智慧可以从读书而来，同时也会从体验中开发。若无体验，智慧欠踏实，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，而且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，并且如法而行，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。

風雲變幻
子隆



· 三无漏学 ·

以戒降心，
守意正定，
内学止观，
无忘正智。

——《法句经卷上·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，心灵越来越安定。

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，渐渐就能入定。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，妄念不起叫作“止”，念念分明叫作“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，不受诱惑，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。

这四句话可以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。

《法句经卷上·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；从近处着力而且从远处着想；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为起点。有智慧的人明察秋毫，不仅能事事洞烛先机，还能时时超越当下，不但看清正面，也能了解反面，且能超越正反两面，落实于绝对的客观，这才能看得到真正的事实、真正的原因和真正的结果。一般人则因自私自利而蒙蔽了眼心，看不到正道真理，老在烦恼、黑暗中跌跌碰碰。有智慧的人，所见的日日是好日，所遇的人人是好人。愚人被环境捉弄，智者能改造环境。愚人看世界是人间的地狱，智者看世界是光明的净土。

如何培养智慧？即当培养“善意”。有两个方向：一是透过智者的观点来认识世界，一是用修养的方法来改变

自己的心向，先使身心平衡，然后以平常心看待世界。前者是知识的，在观念上疏导；后者是实践的，在方法上练习。如此双管齐下，可培养出智慧的眼睛。

当我们说世间差劲之时，那表示我们是用世俗的眼光来看。如果培养善意，即使无法立刻看到佛国净土，也会心平气和一点，不会那么愤愤不平。

