

100^个

记住

慧律法师法语展示

哪怕只记住一个
您也一辈子受用



上海三联书店

慧律法师说：

你要想幸福，学佛听闻正法是唯一的
一条路。

世间再没有比佛法讲得更彻底、更圆
满，更能够带给人类幸福、解
脱的真理。

唯有佛法！



图书在版编目(CIP)数据

100个记住: 慧律法师法语展示 / 陆宛如 编.

—上海: 上海三联书店, 2014. 8

ISBN 978-7-5426-4920-1

I. ①1… II. ①陆… III. ①佛教—通俗读物 IV. ①B94—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第168781号

100个记住—慧律法师法语展示

主 讲/ ^上慧_下律法师

慧 编/ 陆宛如

责任编辑/ 杜 鹃

装帧设计/ 吉 明

监 制/ 李 敏

责任校对/ 张大伟

出版发行/ 上海三联书店 出版有限公司

(201199)中国上海市都市路4855号2座

网 址/ www.sjpc1932.com

设计制作/ 上海印吉文化传播有限公司

印 刷/ 上海丽佳制版印刷有限公司

版 次/ 2014年8月第1版

印 次/ 2014年8月第1次印刷

开 本/ 889×1194 1/32

字 数/ 100千字

印 张/ 4.5

印 数/ 1-30000

书 号/ ISBN 978-7-5426-4920-1/ B·377

定 价/ 19.70元

序言：生命中的无上福分	2
第一部分 慈光法华的永恒	11
导 读	11
记住 1 佛教是智信不是迷信	12
记住 2 礼佛是赞美感恩和崇敬	13
记住 3 佛法是科学的最究竟处	14
记住 4 学佛是一条走向幸福的路	15
记住 5 我们必须及早觉悟	16
记住 6 佛法是揭开生命虚假的面纱	17
记住 7 有佛法就有办法	18
记住 8 学佛是要生命自己作主	19
记住 9 欲望的快乐是瞬间的	20
记住 10 佛教不是自私的	21
记住 11 清净心是佛教的中心思想	22
第二部分 开启生命的光明	23
导 读	23
记住 12 认识生命的真相	24
记住 13 生命是连锁的不会断灭	25
记住 14 人生的遗憾和缺陷	26
记住 15 人要宽恕别人改变自己	27

记住 16 佛法讲情生智隔.....	28
记住 17 自家有无量宝藏.....	29
记住 18 百千万种的计较总是空.....	30
记住 19 别人终究会把你遗忘.....	31
记住 20 表面虚伪的人苦就无法停止.....	32
记住 21 你也有机会成佛.....	33
记住 22 人生的价值在奉献.....	34
记住 23 增进快乐的三要件.....	35
记住 24 怀着虚空般的心那多自在.....	36
记住 25 发好心能过好日子.....	37
记住 26 学佛只要起步永不嫌迟.....	38
记住 27 找回内心的宁静享受你的生命.....	39

第三部分 无量财富乃智慧.....40

导 读.....	40
记住 28 智慧是无量的财富.....	41
记住 29 智慧一定要自己去开启.....	42
记住 30 只有学佛才能开启智慧.....	43
记住 31 把听经闻法列为最重要的课程.....	44
记住 32 体悟空有不二的道理.....	45
记住 33 破除自己的执着就对.....	46
记住 34 修行要回归当下才能解脱.....	47
记住 35 这个世间没有永恒.....	48
记住 36 世间的快乐随时会消失.....	49

记住 37 世间的答案是“不可得”	50
记住 38 有求必苦 这是人生的真理.....	51
记住 39 想自己是痛苦的开始.....	52
记住 40 把那些没有价值的石头抛掉.....	53
记住 41 那个“我的”要慢慢放下.....	54
记住 42 无所住的心叫做平等心.....	55
记住 43 天欺人欺 因果不欺.....	56
记住 44 业感缘起 缘起如幻	57
记住 45 宽恕众生快活自己.....	58
记住 46 念佛是用佛号来摄心.....	59
记住 47 念佛的深层道理.....	60
记住 48 学佛要除掉对立的观念.....	61
记住 49 正确面对不同意见的人.....	62
记住 50 良心是最好的审判官	63
记住 51 怎么感悟幸福的人生.....	64
记住 52 世界上最大的敌人是自己	65
记住 53 “放下”本性就自然显现.....	66
记住 54 这是聪明的出家人.....	67
记住 55 传法是我们的责任.....	68

第四部分 提升自己的实践.....69

导 读

记住 56 健康第一 佛法第一.....

记住 57 修行就是纠正自己.....

记住 58 不要戴着假面具做人.....

记住 59 惭愧心就是对自己负责.....	73
记住 60 只有反省忏悔才能得益.....	74
记住 61 最重要的是以智慧精进.....	75
记住 62 修行下手处——观想无常.....	76
记住 63 修行要懂得诀窍.....	77
记住 64 修行切忌向外寻觅.....	78
记住 65 修行要懂得降伏自我.....	79
记住 66 控制好自己的情绪就是修行.....	80
记住 67 修行人不见不说他人过.....	81
记住 68 把是非恩怨一笔勾销.....	82
记住 69 是非像漩涡不要靠近它.....	83
记住 70 修行人要受得了委屈.....	84
记住 71 愤怒最受伤害的是自己.....	85
记住 72 修行不是在团体里突显自己.....	86
记住 73 不要刻意去改变别人.....	87
记住 74 选择最稳当的法门.....	88
记住 75 念佛修行的方法.....	89
记住 76 修行关键在见相离相.....	90
记住 77 修行是面对自己不要说谎.....	91
记住 78 练好能斩断烦恼的这一剑.....	92
记住 79 修行是点滴的功夫.....	93
记住 80 修行最怕懒惰.....	94
记住 81 修行人一生一世的功课.....	95
记住 82 用逃命的心态去用功.....	96
记住 83 修行必须深入心灵世界.....	97

第五部分 忠恳至善的提醒	98
导 读	98
记住 84 只念一句佛号不能解决所有问题.....	99
记住 85 寺庙只有两条路.....	100
记住 86 不敬三宝学法无益.....	101
记住 87 说僧过恶犯大重罪.....	102
记住 88 不要做世间的应付僧.....	103
记住 89 常住（寺庙）的东西不能拿.....	104
记住 90 学佛不能神与佛不分.....	105
记住 91 追求神通容易着魔.....	106
记住 92 学佛一定要依法不依人.....	107
记住 93 识破毁灭佛教的力量.....	108
记住 94 佛教不是坏人的包庇所.....	109
第六部分 回归故乡的风光	110
导 读	110
记住 95 见性就是心灵的故乡.....	111
记住 96 开悟见性刹那即见永恒.....	112
记住 97 开悟见性只有一个字“无”.....	113
记住 98 拥有永远不会枯竭的幸福.....	114
记住 99 始终保持安详自在的心境.....	115
记住 100 那是生命的永恒与圆满.....	116
附页	117

慧律法师说：

你要想幸福，学佛听闻正法是唯一的一条路。

世间再没有比佛法讲得更彻底、更圆满，更能够带给人类幸福、解脱的真理。

唯有佛法！



慧律法師佛學講

序言：生命中的无上福分

—— 这是一位很难得的大善知识

慧律法师是当代我国著名的佛教大师。二十世纪七十年代，他从知识殿堂直入佛门，以“正法重现”为己任，击大法鼓、转大法轮。1987年，初转法轮，听讲人次就近达10万，不久更创下20万人次听讲的盛况，凡法师所到演讲之处，场场爆满，轰动空前。累计40年来，已有数亿万计的人次都聆听过他的演讲。他恒随普度的身影、恒常宣流的法音已经遍及世界，启导了无数的群萌，撒下了无量成佛的种子。他“不忍众生苦，不忍圣教衰”的悲心，使自己一直省吃俭用，累计已将40亿（台币）制作了千百万套的磁带、光盘以及书籍，发放到有缘者的手中，为无数迷茫中的人们送去了光明。

六祖慧能大师说，只有善知识才能帮助我们，把自己本来具有的菩提心发动出来。然而，“佛法难闻”，能听到大乘法者更难，再能遇上

能解最上乘法者又更难。而慧律法师正是这样一位，能把佛的心讲得深入到精髓的、真正的大善知识。故今他被公认为中生代佛教界领袖，但是法师谦冲自牧，始终保持着平实、平淡、平凡的风范，他愿化做一道智慧之光，如诸佛般的守护大家，直到永恒。

他的讲经说法，不仅沿用传统方法，而且通过种种善巧方便，以生动活泼、风趣幽默风格，常常在人们阵阵的掌声中，把佛陀的正法传授给大家；尤其是他引用蕴含佛法理义的笑话，往往让人们在一片片的笑声中，愉快地接受佛陀的教育。开了在轻松活泼的氛围中讲经说法之先河，为听他演讲的人们带来佛法的喜悦。

近10年来，我因经常听慧律法师的讲经说法，深蒙恩泽，深感能遇上这位“解最上乘法”的真正的大善知识，是我无上的福报！然而，每当我为自己庆幸时，心中油然而生与大家共享的愿望。因此去年，我不揣自鄙陋，以虔诚的心，从《觉悟人生》《透视人生》《幸福人生》《成就人生》《般若人生》《究竟人生》《慧律法雨》《佛教与人生》《修行法要》《断除四烦

恼》10本书中，把自认为最重要的内容摘录出来，浓缩成这本题为《100个记住》，慧律法师法语展示的册子。有望十方大德也能有幸受用，这个非常难得的见性大法，而得以人生永恒的幸福和快乐。

本册分为六个部分，这是一种编写的方便，佛法是一体的，无须作如此划分。题目中的“100”，不仅作为自然数应用，而且是表示：慧律法师往日演讲时，语重心长的“你们一定要记住”、“你们千万要记住”的谆谆嘱咐。这本“记住”摘编的内容仅是要领，旨在以此为增上缘，引导我们深入阅读慧律法师的文集、聆听法师更多的从自性中流露出来的法音，领悟佛法的深刻涵义而勉力修持。也只有通过反复地薰习，我们才能真正体悟：慧律法师所讲的佛法是多么的难得和那么的珍贵。佛法是人性中最完美最究竟的指归，必须常读常悟常行，才能有真正的收获。所以，我把“记住”中每一句话的出处，都用所摘书名的第一个字和页码，在末行处注明，并且又在后“附页”，罗列了法师演讲的题目，以便大家检索。同时又将此“记住”的文字内

容，于2013年6月，奉呈慧律法师审示后，由上海佛学书局出版发印了5万本。因蒙受青睐，故于今年3月经慧律上人授权，我在内容上作了少许充实和调整，申请再版。对于编写中存在的不足与问题，诚望各位大德赐教，末学感激不尽。

鄙人自知障深慧浅，没有修行，根本没有资格，也没有能耐可以对慧律上人加以评说。然而，只是源于自己一心，要把这位很难得的大善知识讲的纯正大法，推荐给大家；要想把这份，我生命中的无上福分与大家共享，才发自内心向诸位，如此坦露了这些肺腑之言。因此，我是怀着一颗真诚的大忏悔心和大惭愧心，把它写在卷首作为供养。

在此，我深深祈愿此册，能成为您修学佛法的契机，播下禅悦的种子；也能成为您我成就菩提的法海导航！并愿我的这份至诚伴着微笑与您相随。

编者：陆宛如

2014年5月21日于上海



序言：生命中的无上福分	2
第一部分 慈光法华的永恒	11
导 读	11
记住 1 佛教是智信不是迷信	12
记住 2 礼佛是赞美感恩和崇敬	13
记住 3 佛法是科学的最究竟处	14
记住 4 学佛是一条走向幸福的路	15
记住 5 我们必须提早觉悟	16
记住 6 佛法是揭开生命虚假的面纱	17
记住 7 有佛法就有办法	18
记住 8 学佛是要生命自己作主	19
记住 9 欲望的快乐是瞬间的	20
记住 10 佛教不是自私的	21
记住 11 清净心是佛教的中心思想	22
第二部分 开启生命的光明	23
导 读	23
记住 12 认识生命的真相	24
记住 13 生命是连锁的不会断灭	25
记住 14 人生的遗憾和缺陷	26
记住 15 人要宽恕别人改变自己	27

记住 16 佛法讲情生智隔	28
记住 17 自家有无量宝藏	29
记住 18 百千万种的计较总是空	30
记住 19 别人终究会把你遗忘	31
记住 20 表面虚伪的人苦就无法停止	32
记住 21 你也有机会成佛	33
记住 22 人生的价值在奉献	34
记住 23 增进快乐的三要件	35
记住 24 怀着虚空般的心那多自在	36
记住 25 发好心能过好日子	37
记住 26 学佛只要起步永不嫌迟	38
记住 27 找回内心的宁静享受你的生命	39

第三部分 无量财富乃智慧

导 读	40
记住 28 智慧是无量的财富	41
记住 29 智慧一定要自己去开启	42
记住 30 只有学佛才能开启智慧	43
记住 31 把听经闻法列为最重要的课程	44
记住 32 体悟空有不二的道理	45
记住 33 破除自己的执着就对	46
记住 34 修行要回归当下才能解脱	47
记住 35 这个世间没有永恒	48
记住 36 世间的快乐随时会消失	49

记住 37 世间的答案是“不可得”	50
记住 38 有求必苦 这是人生的真理.....	51
记住 39 想自己是痛苦的开始.....	52
记住 40 把那些没有价值的石头抛掉.....	53
记住 41 那个“我的”要慢慢放下.....	54
记住 42 无所住的心叫做平等心.....	55
记住 43 天欺人欺 因果不欺.....	56
记住 44 业感缘起 缘起如幻	57
记住 45 宽恕众生快活自己	58
记住 46 念佛是用佛号来摄心.....	59
记住 47 念佛的深层道理.....	60
记住 48 学佛要除掉对立的观念.....	61
记住 49 正确面对不同意见的人.....	62
记住 50 良心是最好的审判官	63
记住 51 怎么感悟幸福的人生.....	64
记住 52 世界上最大的敌人是自己	65
记住 53 “放下”本性就自然显现.....	66
记住 54 这是聪明的出家人.....	67
记住 55 传法是我们的责任.....	68
第四部分 提升自己的实践.....	69
导 读	69
记住 56 健康第一 佛法第一.....	70
记住 57 修行就是纠正自己.....	71
记住 58 不要戴着假面具做人.....	72

记住 59 惭愧心就是对自己负责.....	73
记住 60 只有反省忏悔才能得益.....	74
记住 61 最重要的是以智慧精进.....	75
记住 62 修行下手处——观想无常.....	76
记住 63 修行要懂得诀窍.....	77
记住 64 修行切忌向外寻觅.....	78
记住 65 修行要懂得降伏自我.....	79
记住 66 控制好自己的情绪就是修行.....	80
记住 67 修行人不见不说他人过.....	81
记住 68 把是非恩怨一笔勾销.....	82
记住 69 是非像漩涡不要靠近它.....	83
记住 70 修行人要受得了委屈.....	84
记住 71 愤怒最受伤害的是自己.....	85
记住 72 修行不是在团体里突显自己.....	86
记住 73 不要刻意去改变别人.....	87
记住 74 选择最稳当的法门.....	88
记住 75 念佛修行的方法.....	89
记住 76 修行关键在见相离相.....	90
记住 77 修行是面对自己不要说谎.....	91
记住 78 练好能斩断烦恼的这一剑.....	92
记住 79 修行是点滴的功夫.....	93
记住 80 修行最怕懒惰.....	94
记住 81 修行人一生一世的功课.....	95
记住 82 用逃命的心态去用功.....	96
记住 83 修行必须深入心灵世界.....	97