第一图书网, tushu007.com

<<智慧100>>

图书基本信息

书名：<<智慧100>>

13位ISBN编号：9787561340530

10位ISBN编号：7561340532

出版时间：2009-03-01

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：圣严法师

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：http://www.tushu007.com

前言

我不是禅师，也没有准备做禅师，只是由于因缘的牵引，在1975年底到了美国之后，除了讲说之外，有人希望我能教授一些修持的方法。
在国内，所谓修行，大致不出乎持戒、持斋、持咒、念佛、读诵经典及礼忏拜佛等，以求功德、求感应、求生西方为主旨。
但在美国则多要求获得亲身体验的实际利益，所以不是日本的禅，便是西藏的密，很少有人热心于持戒及念佛。
我本身于中国大陆的禅寺出家，却因出生太晚，离开大陆之时，尚未具有住进名刹禅堂的资格；虽然直到我闭关六年出山为止，经常以打坐为日课，但真正禅堂的生活规范、宴默与棒喝等的体验，是在到日本留学之后。
因此有人以为我所教授的是日本禅。
其实，我在美国所教，虽然名之为禅，但既不是晚近中国禅林的模式，也不是现代日本禅宗的模式，我只是透过自己的经验，将释迦世尊以来的诸种锻炼身心的方法，加以层次化及合理化，使得有心学习的人，不论性别、年龄、教育程度，以及资禀的厚薄，均能获得利益。
经过四年的教学经验，我这一套综合性的修行方法，不但对于美国人有用，对中国人也一样有用。
可见人无分东西，法无分顿渐，根器无分利钝，但看教的人和学的人是否用心而定。
所以我在纽约自创禅中心，在台湾北投的祖庭——文化馆，也不断地举办禅七。
我在国外教授佛教的修行方法，不能说是中国的禅，也不能说没有中国禅的成分在内，基于调身、调息、调心的三原则，有用大小乘共通的各种观行法，有用内外道通用的呼吸法，也用印度及中国的各种柔软健身法。
对于调心得力的人，便用中国禅宗参话头的方法，以打破疑团，开佛知见。
所以无论何人，只要真的用心学习，最高可以进入“无”的境界，其次可以得定，再次可得身心轻安，至少也能学会一套非常实用的健身方法。
但是，在此小册之前，我仅写过《坐禅的功能》及《从小我到无我》的两篇文章，作为教授修行方法的辅助教材。
本书则为将我授课的内容，做一个纲要性的介绍，读者可从本书中明了佛教修行禅定方法的一个大概，至于进一步的修证功夫，当然不在文字，而在求得明师的指授之下的切实用功。
本书1980年初版，经修订后多次再版重印，现能在大陆出版，与读者见面，我很高兴。
希望读者诸君通过研读本书，对禅修有正确的认识，经由本书开示的方法获得定境现前，最终开悟证果，至少获得身心的康宁。

内容概要

《福慧自由》：《金刚经》是佛教流传最广、影响最大的经典，旨在阐发实相无相、去除执著、解脱自在，获得大智慧大福德的道理。

圣严法师结合现代人的生活，从净化心灵，提升自我；净化人心，造福社会；福慧双修，获得圆满人生的主题对《金刚经》的思想做了申发。

圣严法师虽然离我们而去，但他的声音依然亲切圆润，极富感染力。
有如智慧的甘泉，滋润我们的心田，洗涤我们的灵魂，澄净我们的心灵。
听圣严法师讲经是生命的享受，将会获得心灵的升华。

《心的经典》：《心经》是大乘佛法的核心，虽只有二百六十个字，却是最精要的佛法概论和最佳的修行实践指南。

对于忙碌的现代人而言，《心经》是最容易学习最容易持颂的经典，通过它可以掌握佛法的根本义理，在生活中开显出心的智慧，跨越有限的生命时空，开创无限的人生旅程。

圣严法师虽然离我们而去，但他的声音依然亲切圆润，极富感染力。
有如智慧的甘泉，滋润我们的心田，洗涤我们的灵魂，澄净我们的心灵，获得生命的享受和升华。

本套还包括：《禅的体验》、《智慧100——消除烦恼的方法》、《学佛群疑》、《正信的佛教》、《佛学入门》、《雪中足迹》。

作者简介

圣严法师，1930年出生于江苏省南通市，1943年出家修行，2009年2月3日圆寂。

著名佛教道场法鼓山的创办人，分支道场遍及欧、亚、美、澳等各洲，门人弟子遍天下。

佛教界第一个博士学位获得者，1975年获日本立正大学文学博士学位。

历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师。

举办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。
其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传。

世界著名的佛教大师、宗教界精神领袖、教育家、慈善家、学者，长年在国内外为推动心灵环保、种族和谐及世界和平等工作不遗余力。

1998年被《天下杂志》评选为四百年来对台湾最具影响力的五十位人物之一，被誉为稳定台湾人心的力量。

书籍目录

《福慧自由》 绪言 介绍《金刚经》 一、《金刚经》的地位——诸经中之最高 （一）从有我的烦恼，到无我的解脱 （二）从现实的生命，知究竟的存在 （三）凡所有相，皆是虚妄，无我无相，功德无量 二、《金刚经》的目的——广度一切众生 （一）不住于相而行布施 （二）应无所住而生其心 （三）内以智慧为基础，外以慈悲作表现，福慧圆满，同成佛道 第一讲 《金刚经》与心灵环保 一、环保的层面 （一）保护物质的自然环境 （二）保护人间的社会环境 （三）保护自我的内在环境 二、《金刚经》的心灵世界 （一）净化人心 （二）发菩提心 （三）保护初发心 （四）降伏烦恼心 三、《金刚经》的心灵环保 （一）“应无所住，而生其心” （二）“应如是生清净心，不应住色生心，不应住声、香、味、触、法生心” （三）“应生无所住心，若心有住，则为非住，是故佛说菩萨心，不应住色布施”、“菩萨为利益一切众生故。
应如是布施” 四、从有到无的心灵环保 （一）普通人的心理活动——住于过去和未来 （二）大修行人的心理状况——住于现在的活动 （三）解脱者的智慧反映——不住于过去、未来、现在 第二讲 《金刚经》与自我提升 一、《金刚经》的自我观 （一）自我的层次 （二）执著的自我 （三）假名的自我 二、《金刚经》的自我升华 （一）认识自我 （二）化解自我 （三）提升自我 第三讲 《金刚经》与净化社会 一、《金刚经》的社会环境 （一）自然环境：中印度舍卫国的祇树给孤独园 （二）社会环境的接触层面 二、《金刚经》的社会建设 （一）祇陀太子的事迹 （二）给孤独长者的事迹 （三）人间社会的互动关系 （四）以布施行与忍辱行建设人间、关怀社会 三、《金刚经》以法布施的心灵环保来净化社会 第四讲 《金刚经》与福慧自在 一、福报与智慧是一体的两面 （一）福报的定义是：过去种福现在有福，现在种福未来有福 （二）智慧的定义是：当做的事要恰到好处地去做，当说的话要适如其分地说 二、《金刚经》的福慧双修 （一）修福当与修慧配合 （二）修慧是从修福中表现 三、依智慧修福德才能无碍自在 （一）戒、定、慧三无漏学 （二）行布施而不住相 （三）法布施功德最大 附录 金刚般若波罗蜜经及注 金刚般若波罗蜜经 金刚般若波罗密经注 附录 金刚经书法欣赏门 康熙御笔临董 《心的经典》 第一篇 心经禅解 一、前言 二、智慧度苦厄 三、观诸法皆空 四、因缘不思议 五、解脱与自在 六、生命的归趣 第二篇 心经讲记 一、前言 二、《心经》的内容 第三篇 心经实践 一、人生的意义 二、生活的实践 三、生命的超越 四、后记 第四篇 心经异译 摩诃般若波罗蜜大明咒经 鸠摩罗什译 般若波罗蜜多心经 玄奘译 普遍智藏般若波罗蜜多心经 法月译 般若波罗蜜多心经 般若共利言等译 般若波罗蜜多心经 智慧轮译 佛说圣佛母般若波罗蜜多心经 施护译 般若波罗蜜多心经（敦煌石室本） 法成译 《摩诃般若波罗蜜经》卷一 《习应品》的心经内容？
鸠摩罗什译 《大般若波罗蜜多经》卷四 《初分学观品》的心经内容 玄奘译 《大般若波罗蜜多经》卷四〇二 第二分《观照品》的心经内容 玄奘译 附录 心经书画欣赏 心经·王羲之书 心经·欧阳询书 心经·苏试书 心经·赵孟頫书 心经·董其昌书 心经·康熙书 心经·弘一法师书 心经·弘一法师书 心经·赵朴初书 观音像《禅的体验》《智慧100——消除烦恼的方法》《学佛群疑》《正信的佛教》《佛学入门》《雪中足迹》

章节摘录

插图：第一讲《金刚经》与心灵环保一、环保的层面（一）保护物质的自然环境这包括生态资源的保护以及物质资源的保存。
所谓生态保护，包括对于所有野生动物以及植物的保护。
要将所有动、植物生存的环境，都看做是我们身体的一部分，没有这些动、植物，人类也无法单独生存。
这些共同生活的生物环境，相互之间都有它自动、自然的调整作用，如果人为地加以破坏，使自然生态环境失去平衡，也会为人类带来灾难。
例如，扑杀麻雀，结果蝗虫一来，即酿成虫灾。
麻雀固然吃米谷，但也吃虫，也帮人类避去了虫害。
麻雀吃了农夫辛勤耕种的谷物，把麻雀捕杀，表面上看起来似乎是对的，但却因此破坏了生态环境的平衡，会为人类的生存带来灾难。
又例如砍伐森林，目的在于增加耕地面积，扩大农业生产，不过一旦森林砍伐殆尽，一片童山濯濯，成为光秃秃的不毛之地，势必引起旱灾，亦引来水患。
台湾是个弹丸之地，如果任意破坏自然生态，我们很快便会受到报应。
许多先进国家，例如美国、日本在国内讲环保，却到印尼、南美洲去砍伐原始森林，这是一件很愚蠢的事。
我们这个世界，现在已经是“ 地球村 ”，彼此息息相关，声气相通，树木在本国和自己有关系，在南美洲、印尼，又何尝没有关系？
除了生态资源的保护，物质资源的保存也很重要。
现在我们对物质资源的浪费，很快就会带来灾难。
譬如，对石油及水资源的浪费。
石油及水，有如人体的血液，如果将油料烧尽，地下水抽光，会为人类带来什么情况？
后果或许会可怕得不堪想象！
目前，我们虽然生活在非常富裕的物质环境中，但是人类的健康状况却愈来愈坏，科学文明愈昌盛，人类的苦难并没有因此而减少，我们的快乐和幸福未必超越五千年前的老祖宗。
以佛教来说，佛教主张爱护一切众生。
因为爱护所有动物，所以不杀生；因为爱护所有物质，所以要惜福。
对所有一切物质，都应该好好爱惜、好好运用，一用再用，直到不能用为止，这样才能把我们的环境保护好。
佛法说，我们的身体是“ 正报 ”，生存的环境是“ 依报 ”，因为我们必须依靠环境而生存，所以叫做“ 依报 ”。
如果我们继续不知节制地破坏、浪费而不加以爱惜，不仅我们的子孙无法享有这样的福报，我们自己的来生，也因此而无法往生净土了。
（二）保护人间的社会环境保护社会环境包括对家族伦理、社会伦理，乃至于对职业及政治伦理的保障与维护。
人与人之间的关系，必须有伦理。
伦理的意思，就是尊卑、高下、长幼和先后有一定的次第。
例如，我们今天听讲的座位，如果每一个人都有他的位置，进入会场的时候，一定井然有序，不会你争我抢；如果会场的座位安排没有对号，一旦很多人同时进来，就可能产生你占我夺、争先恐后的状况。
所以，人与人之间，必须有伦理的规范；如果不遵守伦理，或许一时间仿佛自己占了上风，他人遭殃，事实上，自己就在其中，根本难以豁免，到头来还是反受其害。
有一个故事是说，有一个恶媳妇虐待她的婆婆，每天用同一只破碗盛饭给婆婆吃，吃完了也不洗，第二餐再用同样的碗盛饭给婆婆吃。
终于有一天，这个恶媳妇自己也娶了媳妇，但是她对婆婆依然故我，仍是老样子。

一次，这位恶媳妇拿了这只破碗随手一扣几乎打碎，她的媳妇马上把这只破碗抢过去说：“婆婆，不能打破啊！
”这位恶媳妇问：“打破有什么关系？
”她的媳妇答：“不行啊，我还准备将来留给你用呢！
”这虽然是个笑话，却是值得警惕的。
一代看一代，你如何对待上一代，你的下一代也会如何对待你；就算你的下一代不如此待你，以佛法的眼光来看，你仍然得承担因果。
所谓“恶有恶报，善有善报，若有不报，时辰未到”，这一生不报，来生也会报。
佛法中有“花报”与“果报”，“现生报”也叫“现世报”，现世报仅像是开花一般，并不是全部，来世的报才是更厉害的结果。
此外，既得遵守家族的伦理，也须遵守社会的伦理。
社会的伦理是什么？
每一个社团都有它的伦理关系，譬如，组织法中规定负责人和成员，以及他们彼此之间的运作方式，否则，这个团体就变成一群乌合之众。
而宗教更是重视伦理，师徒关系、信徒与出家人的关系，都是伦理；有职务的伦理、职位的伦理，甚至还讲戒腊的伦理，谁先受戒，便应受到尊敬。
“伦理”如果用佛教的语言来讲，称之为“法住法位”，也就是说，每一个现象，都有它一定的位置。
每个人在不同的时间、环境中，都有他不同的位置；每一桩事物，在不同的时间、情况下，都有不同的立场和位置，我们要加以尊重，这就是伦理。
例如，有时候我是老师，有时候我做学生。
做老师的时候就要像老师，做学生的时候就要像学生。
诸法因缘生，诸法因缘灭，各有其轨迹、地位；违者相互冲突，顺者彼此辅助。
虽然说要随顺因缘，但佛法也鼓励人要积极促成因缘。
因缘没有成熟，要促成它。
如果怎么样也做不出来，那就暂时搁下。
譬如说，我计划到国父纪念馆演讲，但是场地怎么也租不到，那到底还要不要讲呢？
如果怎么也租不到，便放弃演讲计划。
因为我知道“诸法因缘生”，别人也需要用场地，并不是只有我才能用，所以不需强求，只要等待以后有因缘就好了。
（三）保护自我的内在环境自我的内在环境，包括心理活动和精神活动。
佛教指出，心有“染”和“净”，“真”和“妄”之分。
“染”是烦恼，“净”是智慧；受幻境的迷乱，就是“妄”，证得诸法的实相无相，就是“真”。
一般人的心理活动，‘无非是虚妄的烦恼相，无我、无相的精神活动才是解脱自在的智慧功能。
前面我们已经大致解释过有我、执著、以自我为中心的意思，那便是染的、妄的、烦恼的；相对地，无我的、无住的、不以自我为中心，便是净的、真的、智慧的。
二、《金刚经》的心灵世界一共有四个层次：（一）净化人心心灵环保便是人心的净化，由人心的净化，推展到社会环境及自然环境的净化，始能落实、普遍、持久。
所谓“心灵环保”，是一个现代的名词。
其实，佛教很早就主张，要使我们的心清净，必须将烦恼心净化，成为智慧心，这就是心灵的环保。
心灵的世界包括心理的活动和精神的活动。
如果我们的心理环境或精神环境常常困扰我们，心灵就不健康了。
为了保护我们的心灵环境，变得有智慧、清净、自在，就必须从人心的净化做起。
（二）发菩提心人心的净化，必须放下自私自利，确信利人便是利己，故当如《金刚经》所鼓励的“发阿耨多罗三藐三菩提心”。
什么是“阿耨多罗三藐三菩提心”呢？
这是《金刚经》中非常重要的一句话，就是要发成佛的无上菩提心。

要发成佛的心，必须先学菩萨的精神，菩萨的精神就是“以利他为利己”，菩萨发愿并不是急着想要自己先成佛，而是希望先度众生。
诸位一定听过地藏菩萨发的愿：“地狱未空，誓不成佛。
”这就是菩萨精神，是以利益众生来利益自己，也就是不为自私自利，只为利他。
这种观念正是我们现在的社会，以及永远的人间社会所需要的。
如果人人都能不为私利，而致力于利他，这世界当然就不会有什么纷争了。
利他行，并不等于做滥好人，必须智慧与慈悲兼顾，方能使我们的世界真正地净化。
（三）保护初发心发了无上菩提心，应当知道如何时时保护此一“初发心”，是故《金刚经》说：“云何应住？
”这个“住”和前面的“住”不同。
前面提过的“住”是“在乎”，这里的“住”是不要离开、不要退心、不要忘掉。
要住于无上菩提心，不要忘记自己最初所发成佛的愿心。
要时时提醒自己，不可忘记自己是一个发愿成佛的人，如果能够这样，便能时时以利他为利己。
（四）降伏烦恼心住于无上菩提心者，必须知道如何处理心猿意马的虚妄烦恼心。
《金刚经》说：“云何降伏其心”，如何使我们心猿意马的烦恼心、妄想心、自我执著心平服下来、化解开来呢？
这就是《金刚经》的内容，也是最重要的主旨。

媒体关注与评论

我皈依圣严法师多年，受益匪浅。
法师的心语，犹如智慧的明灯、清心的甘泉，点点滴滴滋润着我的心灵。
——张国立曾经师父的几句真言，在我生命力量最不可承受的痛时，因为用了它而顺利过渡，这几句真言就是“面对它，接受它，处理它，放下它”。
——林青霞“老师”对佛教徒而言，非常、非常地重要，但名师只是一种世俗的尊称。
佛教并没有什么名师、大德这种名相，讲求的只是师徒间彼此的心心相印。
所以不要执着名师，因为再有名的师父也不能把你变成佛，只能为我们指出心灵的路，但还是得靠自己的力量修行。
像我来见圣严师父，就是因为我修行了五年，我必须向一位有智能的老师请益，看看我走的方向对不对，路对不对，师父能够为我指引，哪里要注意、哪里要改变、哪里要做。
——李连杰圣严法师是一位伟大的禅师，我对他的学问与智慧极具信心。
我很庆幸能身为他的友人，我也尊崇他在东西方为佛教所做出的贡献。
——一行禅师圣严师父的德行让我感佩，阅读师父的著作，我得到很多启发。
对我而言，佛法愈来愈是一种生活的态度和方式，我看待人事物的角度也因此宽广许多，在创作上如此，生活上如此，婚姻、家庭、亲子关系莫不如此。
——朱德庸

编辑推荐

《圣严法师著作精品集(套装共8册)》由圣严法师弟子张国立、李连杰、朱德庸、林青霞、罗大佑等推荐。
圣严法师是台湾第一高僧、著名宗教家、佛教界第一个博士学位获得都，圆寂于2009年2月3日。
最经典权威的佛学入门书，领你进入佛学的殿堂，最平易亲切的心灵指导书，让你安心快乐得自在。
圣严法师讲心经、金刚经MP3，精美的彩色插图，亲切圆润的讲经说法。
老僧三十年前，未参禅时，见山是山，见水是水；乃至后来，亲见知识，有个入处，见山不是山，见水不是水；而今得个休歇处，依前见山只是山，见水只是水。
——（宋）青山惟信禅师《上堂法语》坐禅是健全人生、建设社会、改善一切环境的最佳方法。
对常人而言，坐禅可以坚强意志，改变气质。
在生理方面，可以得到新的活力；在心理方面，可以得到新的希望，对周遭的一切环境方面，可以得到新的认识。
坐禅是发掘并发挥人类潜在智能和体能的最佳方法，所以透过禅的训练不难把普通人改造为杰出的伟人，将天赋低的人变优秀，体魄差的人变强健；优秀者使之更优秀，体魄强健的变得更强健，使人人皆有成为完人的可能。
可靠的修行方法，真切的禅悟体验，超脱自在的心灵。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com