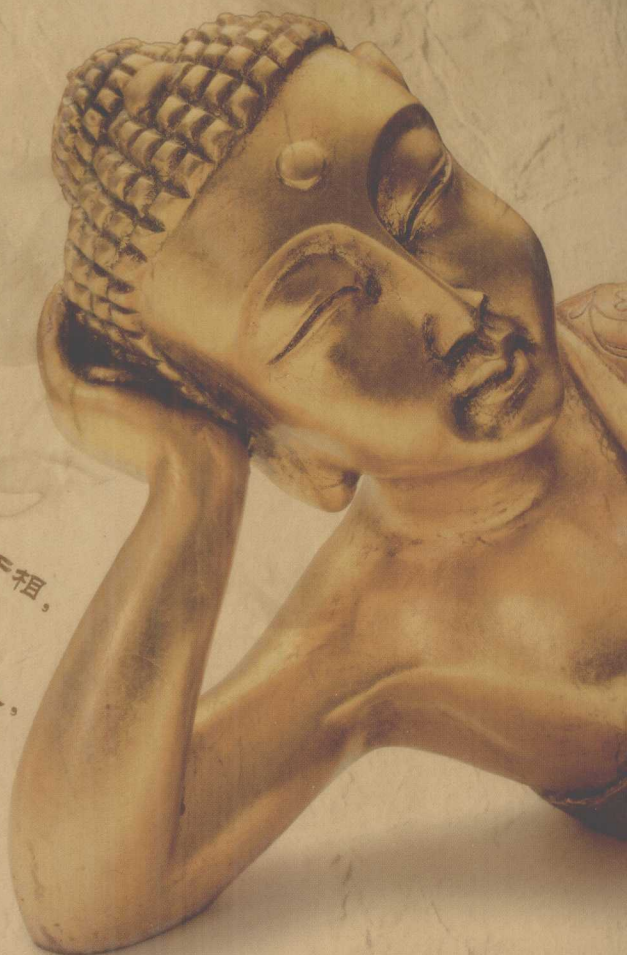




内滞于念，外执于相，
烦恼如影相随

精进于事，慈悲于人，
欢乐纷至沓来



佛门100种 消除烦恼的方法

廖春红◎编著

乐居闲静，生命不失本真；聆听佛音，人生自得圆满



 中国时代经济出版社



内滞于念，外执于相，
烦恼如影相随

精进于事，慈悲于人，
欢乐纷至沓来

佛门100种 消除烦恼的方法

廖春红◎编著

乐居闲静，生命不失本真；聆听佛音，人生自得圆满



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛门 100 种消除烦恼的方法 / 廖春红编著.

—北京:中国时代经济出版社,2010.1

ISBN 978-7-5119-0110-1

I. ①佛… II. ①廖… III. ①佛教-通俗读物 IV. ①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 002020 号

书 名: 佛门 100 种消除烦恼的方法

出 版 人: 宋灵恩

作 者: 廖春红

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825 68320484

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市鑫海达印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 17

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0110-1

定 价: 39.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

序

寻找那叶“本心”的轻舟

人人皆有佛性，人人皆有本心。

只因分别执著，致使流浪红尘。

断除世俗烦恼，放下执著之心。

彻悟本心本性，即见自家光明。

本心、执著、放下、回家，这是佛学普度众生的佛法智慧，也是人生的欢乐法则。

当一个人还是初来人世的婴儿时，他与这个世界浑然一体，他的扬眉转目、手舞足蹈、笑闹啼哭……纯乎天籁，尽显人的纯净初心、纯美本性。随着分别智的生起，人们逐渐从人与世界本真合一的状态中分离出来，有了我、你、他的概念，脱离了“无我”的空灵境界，开始追名逐利，趋乐避苦，忙忙碌碌，身陷欲望的苦海之中，沉沉浮浮，浮浮沉沉，在无尽的烦恼和苦痛中走完自己短暂的一生。当生命终结的时候，许多人依旧放不下“我执”，口中喃喃地念着：“如果……”此般人生，不悲乎？

逝者已逝，生者犹存。世间的烦恼苦痛并未削减，在生命的旅途上，到处都是疲惫倦怠的旅人。他们为何疲惫倦怠？只因他们身陷欲望的图囿，正急切地寻找着自己的本心，那是他们脱离苦海的途径。

生活中，人们常常无望地仰天问苍穹：“我是谁？”只因人生的烦恼苦痛，正在于人们这无知的“我是谁”，亦如佛家所说，佛因觉悟本心而为佛，众生因不明本心而为众生。

有人得了佛学的只言片语，便以为自己顿悟了佛学的真谛，便愚昧地以为：“我是谁”不就是“无我”吗？殊不知，佛家所说的“无我”是一种积



极的“无我”，是教导人们放下心中累累的妄念，放下“造恶业的我”，寻回如婴儿般纯真空灵的初心，寻回“慈悲心的我”。于己慈悲，于万事万物慈悲，才能修得圆满欢乐的人生。那些丢失了本心却还在沾沾自喜于自己的“无我”境界之人，身在苦海而不自知，更为可悲！

“万法由缘起，佛缘本殊胜。”在如今这个充满功利、浮躁、喧嚣、短视的时代，无数人作茧自缚，心生妄念，身造恶业，让自己身陷烦恼苦痛的图圈，苦海茫茫，只因寻不回那叶叫做“本心”的轻舟，到不了欢乐幸福的人生彼岸。

如何寻回本心，让自己脱离烦恼苦痛的图圈，寻获欢乐无忧的心灵境界，寻获一个欢喜圆满的人生，正是本书的意旨所在。

当你疲倦时，当你内心迷茫时，当你烦恼苦痛时，不妨翻阅本书，感悟生活中精妙的佛法大义，从“正见篇”开始，正见、发愿、初心、见性、平等，找到欢乐人生的引航灯；在“戒欲篇”中持戒修行，破执、戒欲、离贪疾、不嗔怒、灭习气、生忍、忏悔，摒弃内心的妄念；在“放下篇”中学着随缘、放下、舍得；在“知足篇”中感悟惜福、活在当下、常奉足；在“慈悲篇”中品悟慈悲、布施、回向、尘襟蕴涵的佛学大义；在“自度篇”中学着自度、立身、种德、圆通、超脱；在“精进篇”中明晓决疑、精进、习劳、因果；在“勘破篇”中悟空、安禅、水观、禅茶、圆满；更要在“人生的道场”中扮演好自己的多个角色，无论是在职场、爱情、婚姻、亲情、友情哪一个人人生道场，都能欢乐圆满。

佛家认为，世间万事万物皆为幻相，人们只有懂得破执悟空，适时放下，才能真正消除内心的烦恼苦痛。正如圣严法师所说的：“认清世间一切现象都是无常的事实，就能完成内心世界的真正平安。”从此刻开始，将佛法的精妙融入生活，参悟佛法的同时也为自己修得一个无忧的圆满人生。

目 录

正见篇：人行于世，先修正见

正见：见无所见是正见	3
人人皆可成佛	3
人成即佛成	6
发愿：念由心生，行由念定	8
选择触手可及的目标	8
确定你的下一步	10
初心：平平常常方为真	12
找回逝去的童真	13
吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉	15
多亲近大自然	17
见性：见自本性，修得佛缘	19
画好自己的底线	19
静察己过	21



平等：人与人并无不同	23
不以贵贱之分待人	24
不以貌取人	26

戒欲篇：扫除心灵上的尘埃

破执：执则迷，破执则悟	31
何必事事都完美	31
“无故寻愁觅恨”不可为	33
别让你的优势成包袱	35

戒欲：欲海无边，回头是岸	38
安贫乐道	38
不被虚名左右	40
看淡生死，好好活着	42

离贪疾：清心寡欲，不在欲海沉浮	44
勿贪美色，不纵色欲	45
断利养心，不羨横财	47
勿贪功名，不为权倾	49

不嗔怒：灭掉心头火，可得心底清凉	51
不出恶语伤人	51
别为小事抓狂	53
不嫉妒，才能得救	55

灭习气：不灭习气，业障难除	57
不在人后说是非	58
放下“我慢心”	60

谎言终究会被戳破	62
生忍：一念生忍，享一生欢乐	64
把坏事往好处想	65
生气前多想两分钟	67
不要一味地忍让	69
忏悔：时时忏悔，在苦痛中寻找欢乐	71
学会心生惭愧	71
主动说声“对不起”	73

放下篇：心无外物万事皆空

随缘：行到水穷处，坐看云起时	79
让生活少一些“假如”	79
真正的随缘，是承认自己的局限性	82
放下：适时放下，为生命减减负	84
不辩是一种大胸襟	84
吃素，放下杀戮	86
有毒的不吃，犯法的不做	88
舍得：欲求有得，先学施舍	90
先分清轻重，再决定取舍	90
东西用坏了，就买个新的吧	92



知足篇：欲壑难填，知足才能常乐

惜福：珍惜一点一滴，皆是修福缘	97
一粥一饭来之不易	97
开车还是不冒险的好	100
活在当下：与其瞻前顾后，不如尽享当下	102
看着脚下走路	102
今日事，今日毕	104
明天的烦恼明天受	106
常奉足：知足常乐，幸福源源不断	108
不与他人攀比	109
不受信用卡的茶毒	111

慈悲篇：一事一物，莫不怜悯

慈悲：诸恶莫作，众善奉行	117
怜悯每一个小生灵	117
慈悲也需以力折服	119
授人以鱼不如授人以渔	122
布施：以种种施，得种种福	124
盛气凌人的态度要不得	124
与其锦上添花，不如雪中送炭	126
布施应从身边的小事做起	130

尘襟：心量要大，自我要小	132
耐心听取别人的意见	132
不要轻易对别人失望	135

自度篇：佛不度人人自度

自度：自伞自度，自修自福	141
改过迁善十须知	141
时时不忘一颗上进心	144
坚持自己的主张	146

立身：以身作则，处处撒播福因	148
随时留意自己所说的话	148
有理不在声高	150
批评别人前，先批评自己	152

神德：修心养性，以德养万物	154
有诺必践，珍惜自己的名声	154
“内直”方显正气	156
揭人隐私是大过	158

圆通：遍满一切，融通无碍	161
放下经验的包袱	161
律己宜严，待人宜宽	163
拒绝也要留余地	165

超脱：自处超然，处人蔼然	167
享受孤独带来的宁静	167
断食，洁净身心的妙方	169



精进篇： 绝知此事要躬行

决疑：先有所见，而后起疑	175
直面疑难，逃避难成佛	175
解惑，总在身践力行后	177
 精进：欲“进”先“精”	179
想人不能想，为人所不为	180
每次专心地做一件事情	181
 习劳：佛陀也不忘劳作	183
一日不作，一日不食	184
扫地也能获得五种功德	186
 因果：一切诸果，皆从因起	190
做一件事情，先想想最坏的后果	190
恶小而不为，善小而为之	192

勘破篇： 人生苦海， 唯有空空是大道

悟空：一双慧眼，勘透空空大道	197
一切皆空实为样样都有	197
幻想不是理想，空想不如实干	200
 安禅：默坐，摒弃一切杂念	202
时时闭关，静坐忘忧	203
弘一大师的坐禅要诀	205

水观：也说杯水，也说人生	207
做一天清净人	207
日日饮水，时时微笑	209
禅茶：茶里清净味，茶外禅意浓	211
每天品一杯香茗	211
试着喝点苦丁茶	213
圆满：也无风雨也无晴	215
身心健康，人生没有时间老	215
功成身退，总能得到一生的圆满	218

人生道场篇：演好自己的每一个角色

职场：精进于事，慈悲于人	223
工作要赶不要急	223
打杂是一个重要的考验	226
做事不能“差不多”	228
爱情：爱随缘生，缘散爱存	231
爱一个人不一定非要得到	232
摒弃门第观念	234
分手后不存报复心理	237
婚姻：执子之手，与子偕老	239
忠诚是婚姻幸福的最佳保障	239
像对待自己的父母一样对待他的父母	241
常对爱人说“我爱你”	243



亲情：血脉之缘，剪不断的深情	246
常回家看看	246
为家人做一桌美味的饭菜	248
给孩子少一点担心，多一点祝福	251
 友情：有情众生，乐修友情缘	253
至少有一个多年的挚友	253
避免和朋友间产生经济纠纷	255
时不时聚一聚	257



100 种消除烦恼的方法

正见篇：人行于世，先修正见

正见篇：人行于世，先修正见

正见：见无所见是正见

人人皆可成佛

人成即佛成



据

《华严经纲要》中记载：“正见牢固，离诸妄见。”佛家认为，修得正见，并执著地坚守正见，自然能不存妄念，不造恶业，广施善行，享受一个欢喜圆满的人生。一旦偏离了正见的航道，人生就将驶入烦恼苦痛的苦海，难以脱身。

正见：见无所见是正见

佛家认为：“正信归依者，应修于正见，及修于正命，胜进不为难。”何为正见？其实，正见就是人生中正确的见解。一个人只有树立了正确的人生观、价值观，才能遵循正道，才能做到广施善行，修得佛法之精妙大道，寻获人生中的欢乐。

人人皆可成佛

佛家箴言

菩萨的意思是觉悟的有情众生，我们一般凡夫是迷惑的有情众生。

——净空法师

智慧解读

净空法师认为，佛原本也是有情众生，但佛之所以为佛，是因为佛已经觉悟了。而众生之所以不为佛，是因为还没有觉悟，还没有悟透生命的真谛，只要潜心修行，一旦觉悟，也能成佛。



修行法门

在很多人的心目中，佛是高不可攀的，他们住在西天极乐世界，不食人间烟火，人们很难看到他们，他们从来不屑于游走人世……然而，真正的佛恰恰来自凡尘，就连佛祖释迦牟尼原本也是一介凡夫俗子，他是在放弃自己的尊贵地位后，经过多年的苦修，才最终在菩提树下一悟成佛。所以说，佛也是凡人修成的。正如佛在《占察善恶业报经》中所云：“如来法身自性不空，有真实体，具足无量清净功业，从无始世来自然圆满，非修非作，乃至一切众生身中亦皆具足，不变不异，无增无减。”

南怀瑾在讲解《金刚经》时曾讲道，佛问须菩提，佛眼看这个世界，恒河里的沙子是不是沙呢？须菩提说当然是呀！佛的眼睛同我们的眼睛看的一样，沙就是沙。如果你问佛怕热否，那么假设佛在人间的话，佛一样怕热，还是要开冷气才可以，除非他是化身来，化身就是另外一件事。只要他肉身报身在，冷暖饥寒一样存在，一样要感受。所以圣人都是人做的，佛也是众生修成的。

一两百年前，一位书生到中国台湾地区去寻访神仙，访到宜兰一座山上，就在崖上题了一首诗：

三十天天重天，白云里面有神仙。

神仙本是凡人做，只怕凡人心不坚。

这首诗意在告诉人们：只要一心向佛，凡人也可成佛。

有个人为南阳慧忠国师做了20年侍者，慧忠国师看他一直任劳任怨，忠心耿耿，所以想要对他有所报答，帮助他早日开悟。

有一天，慧忠国师像往常一样喊道：“侍者！”

侍者听到国师叫他，以为慧忠国师有什么事要他帮忙，于是立刻回答道：“国师，要我做什么事吗？”

国师听到这样的回答，感到无可奈何，说道：“没什么事要你做的！”

过了一会儿，国师又喊道：“侍者！”