

佛法就是快乐法 学佛就是学快乐

佛说一切法 为度一切心

众生心中有多少种烦恼，佛陀就告诉你多少种对治的方法。
现代人的一切烦恼，在古老的佛教智慧中，都可以寻找到救治的灵丹妙药。

快乐佛



不烦恼的菩提

菩萨未成佛时，以菩提为烦恼；
菩萨成佛时，以烦恼为菩提。

——摘自《仁王护国般若波罗蜜经》



前念着境即烦恼，
后念离境即菩提。

——摘自《六祖坛经》

快乐佛



不烦恼的菩提

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐佛 不烦恼的菩提/卢志丹主编. —北京: 中国物资出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-5047-3739-7

I. ①快… II. ①卢… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 265077 号

策划编辑 王秋萍

责任编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 17 字数: 261 千字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3739-7/B·0266

印数: 00001—11000 册

定价: 32.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

有一首流行歌唱道：“最近比较烦，比较烦，比较烦……”确实，当今人们的烦恼无时不有，无处不在。

有工作的烦恼。找不到工作，无职无业，很是烦恼；有了工作，竞争压力大，业绩上不去，随时可能被炒鱿鱼，也烦恼。

有家庭的烦恼。老百姓要为柴米油盐的琐事烦恼，为如何赡养老人烦恼，为子女上学、就业、成家立业烦恼；有钱人为买房买车烦恼，住着两居想四居，有了四居想别墅；坐的有了富康想雅阁，有了雅阁想皇冠，有了皇冠想宝马……

有情感的烦恼。当代社会流行“煽情、滥情、闪情”，真情日益少见，出轨日益泛滥，艳遇成为美谈，于是，有失恋的烦恼、多恋的烦恼、乱恋的烦恼……

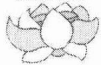
到社会上走走，更烦恼。贫富两极分化，世风日下。工资不涨，物价老涨；超市物品琳琅满目，一想到三聚腈氨又害怕；菜市场倒是一片青青绿绿，但一想到农药超标又不敢吃。生活富裕了，烦恼更多了。

禽流感、地震、海啸、洪水、沙尘暴、泥石流、空难……天灾人祸如此之多，生命如此脆弱，想想就让人痛苦和烦恼。

古往今来，众生的烦恼多如地球上的尘沙。释迦牟尼佛出兴于世间，就是为了度脱众生出烦恼苦海。可以说，释迦牟尼佛是为了对治众生的无量烦恼而创立佛教和弘传佛法的。

释迦牟尼佛当日，因见生老病死的大苦，深受烦恼的煎熬逼迫，才生降服烦恼之心，才立“不断八苦不回王官、不成正觉不转法轮”之宏愿。其后，释迦牟尼佛更历五年访道、六年雪山、一麻一麦之苦，方得圆证菩提。而众生在烦恼苦海之中，执迷不悟，在烦恼中造烦恼，如此流浪生死，没有解脱自在快乐之日。

在古今的一切学问中，再没有比佛教对人类烦恼的研究更细密和透





彻的了。

佛教将烦恼分为根本烦恼和随烦恼两大类。随烦恼，就是“随”根本烦恼而产生的烦恼。随烦恼又可分成小随烦恼、中随烦恼、大随烦恼。

根本烦恼包括贪、嗔、痴、慢、疑、不正见等。

大随烦恼包括不信、懈怠、放逸、昏沉、掉举、散乱、失正念、不正知等。

中随烦恼包括无惭、无愧等。

小随烦恼包括忿、恨、覆、恼、诳、诤、嫉、害、嫉、悭等。

佛教对烦恼的概括和分类，涵盖了现代人的众多不良心理和负面情绪，佛经和佛法就是对治这些烦恼的。现代人的一切烦恼，在古老的佛教智慧中都可以寻找到救治的灵丹妙药。

释迦牟尼佛认为，众生之所以有无量烦恼，皆源于生、老、病、死的流转和轮回。众生有“老、死”，是因为有“生”；有“生”，是因为“业有”，即过去世所造的善恶诸业，决定今世出生到相应的世界；“业有”是因为“取”，即众生对外物的执著和贪取，为得种种境界，周遍驰求；“取”是因为“爱”，即众生对异性、外物和境界的爱恋和迷惑；“爱”是因为有“受”，即六根对外界事物的领纳和感受，生起苦、乐、不苦不乐的分别；“受”是因为心依靠眼、耳、鼻、舌、身、意六根接触外境产生“触”，即人体器官对外境的感知；“触”是因为有六根生起“六入”；“六入”的形成是因为生命在母胎里有“名色”的活动，即胎儿存在身体和心理两方面的成长；“名色”的产生是因为“识”，即投胎生灵的根本意识；“识”来自“行”，即前世身、语、意三方面的善恶诸业；“行”是因为“无明”，即众生迷惑无知，不明善恶因果，不明生死因缘，不懂佛法，不能觉悟。

因此，人生的痛苦和烦恼，根源在于内心的无明。所以在佛经上，常常说“无明烦恼”。

佛经中有时把烦恼称为“惑”“漏”“垢”“缠”“缚”“结”“杂染”“尘劳”等。佛陀说，众生有“八万四千烦恼”，可见烦恼数量之多。这些烦恼都可以归根于“贪、嗔、痴”三毒，也可以归根于一个“痴”字。贪，就是贪欲，包括对食物的贪求，对异性的贪占，对生活用品、玩物器具的贪爱、嗜好，到贪财、贪名、贪权位等。嗔，就是仇恨、愤怒、



毒害等不良心理。痴，就是无明、邪见，不明善恶因果、生灭缘起，缺乏智慧。由贪、嗔、痴的心理，人就会通过身、口、意造作种种的业，由业招感种种的苦果；然后生起更重的贪、嗔、痴之心，在生死的苦海中轮回不已。

心存无明和愚痴的众生，如同在黑暗中生活，虽有眼睛，却目光短浅；虽有心灵，却心量狭小。左碰右撞，苦不堪言。只有佛法的明灯，可以驱散心灵的暗钝。

佛陀教导众生，要彻底灭除烦恼和痛苦，就应该从源头上灭尽无明。无明灭，则行灭；行灭，则识灭；识灭，则名色灭；名色灭，则六入灭；六入灭，则触灭；触灭，则受灭；受灭，则爱灭；爱灭，则取灭；取灭，则有灭；有灭，则生灭；生灭，则老死忧悲苦恼灭。

以佛法的大智慧观照，其实烦恼是菩提之因，烦恼即是菩提。

在《仁王护国般若波罗蜜经》中，释迦牟尼佛说：“菩萨未成佛时，以菩提为烦恼；菩萨成佛时，以烦恼为菩提。何以故？以第一义不二故。”中国禅宗认为：“烦恼与菩提，皆是一心，本无自生，能转烦恼为菩提，即是转识成智义。”禅宗六祖惠能说：“前念着境即烦恼，后念离境即菩提。”悟了是菩提，迷中是烦恼。烦恼和菩提并没有什么不同，都是自心的作用。如果自心中有分别、执著、计较的念头，就是烦恼；反之，虽然心仍然照常活动，照样起作用，但是没有自私自利的分别、执著与计较的念头，就是智慧，就是菩提。

俗话说：“山不转水转，水不转人转，人不转心转。”若会用，烦恼就是菩提；若是不会用，菩提变成烦恼。菩提如水，烦恼如冰；水就是冰，冰就是水，水冰同体，没有什么两样。寒时，水结成冰；热时，冰化为水。换言之，有烦恼时，水结为冰；无烦恼时，冰化为水。正如《维摩诘所说经》所言：“一切烦恼，为如来种。譬如不下巨海，不能得无价宝珠；如是不入烦恼大海，则不能得一切智宝。”

要灭尽心中的无明，转识成智，转烦恼为菩提，必须通过坚持佛法的修行。

凡众的心，体性上，本来是清净无染的，好比一面镜子，心起了无明烦恼，就像飞扬的灰尘落在镜面上一样，覆盖了镜子的光明。修行，就是把障蔽性灵的客尘烦恼灭除掉。



“佛说一切法，为度一切心。”佛要度的是什么心呢？就是众生的烦恼心。可以说，众生有多少烦恼，佛陀就告诉你多少种对治的方法。

释迦牟尼佛教导给众生的灭尽无明烦恼、进入涅槃极乐的修持之道，可以总括为“三学、六度、四摄”。

“三学”，是指“戒、定、慧”，由此推演为“三十七道品”。

“六度”，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若（即智慧），这六种到达涅槃彼岸的途径。

“四摄”，即布施、爱语、利行、同事，这四种摄化众生的善巧方便。

“三十七道品”，就是修证无上佛道、圆满菩提佛果的三十七项法门，包括四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉分、八正道。

四念处，又作四念住：一、身念处，即观此色身，皆是不净；二、受念处，观苦乐等感受，悉皆是苦；三、心念处，观此识心，念念生灭，更无常住；四、法念处，观诸法因缘生，无自主自在之性，诸法无我。

四正勤，又作四正断：一、已生恶令永断；二、未生恶令不生；三、未生善令生起；四、已生善令增长。

四如意足，又作四神足：一、欲如意足，希慕所修之法，能如愿满足；二、精进如意足，于所修之法，专注一心，无有间杂，能如愿满足；三、心如意足，于所修之法，记忆不忘，如愿满足；四、思惟如意足，心思所修之法，不令忘失，如愿满足。

五根：一、信根，笃信正道及助道法，则能生出一切无漏禅定解脱；二、精进根，修于正法，无间无杂；三、念根，于佛正法，记忆不忘；四、定根，摄心不散，一心寂定；五、慧根，对于诸法，观照明了。

五力：一、信力，信根增长，能破诸疑惑；二、精进力，精进根增长，能破身心懈怠；三、念力，念根增长，能破诸邪念，成就出世正念功德；四、定力，定根增长，能破诸乱想，发诸禅定；五、慧力，慧根增长，能遮止三界见思之惑。

七觉分，又作七觉支、七觉意：一、择法觉分，能拣择诸法之真伪；二、精进觉分，修诸道法，无有间杂；三、喜觉分，契悟真法，心得欢喜；四、除觉分，能断除诸见烦恼；五、舍觉分，能舍离所见念着之境；六、定觉分，能觉了所发之禅；七、念觉分，能思惟所修之道法。

八正道，又作八圣道、八道谛：一、正见，能见真理；二、正思惟，心无邪念；三、正语，言无虚妄；四、正业，住于清净善业；五、正命，以正当方式生活；六、正精进，修诸道行，能无间杂；七、正念，能专心忆念善法；八、正定，身心寂静，正住真空之理。

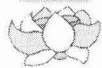
如果众生通过有效的修行途径，开发自心中的佛性光明，豁破无明，觉悟菩提实相，断除迷惑和邪见，不再造生死流转之业，就不会招感来世的苦报。现前的烦恼和痛苦，就会像无根之树，不久就会枯萎消散，进入清凉、安适、寂静的涅槃大快乐境界。

本书以大量生动隽永的佛教故事，照亮芸芸众生的被客尘烦恼覆蔽的心灵；以契理契机的扼要分析，给在痛苦中挣扎的读者以醍醐灌顶般的点化。在隽永灵动的故事里，处处散射着佛陀戒、定、慧“三学”的熠熠光辉；在片言居要的论述中，蕴藏着大乘佛教“六度”“四摄”的魅力；在全书的字里行间，渗透着佛教修行“三十七道品”的精髓。

佛法就是快乐法，学佛就是学快乐。相信在轻松愉悦地阅读本书的过程中，您一定能寻找到应对各种烦恼和痛苦的智慧，化烦恼为菩提，化痛苦为能量，从而做一个解脱的人、自在的人，快乐地生活，快乐地工作，快快乐乐地度过一生！

卢志丹

2011年3月



目 录

一、人生是苦，修得真乐

尔时，世尊为尼犍说：生苦生恼，人生多怖；生有病苦，病有老苦，老有死苦；复有王难、贼难、水难、火难、毒难、自作业难。

——摘自《僧伽吒经》

1. 人生随时可能落入生死井中 (2)
2. 凡夫都要经受的八种大苦 (3)
3. 世间最大的力量是什么 (7)
4. 天大的福，也有享尽的时候 (9)
5. 领悟“苦谛”，生起出离心 (12)
6. 人人都有“四个老婆” (14)
7. 靠自心佛性的光明对治烦恼 (15)
8. 行善改苦命，好命是修来的 (16)
9. 人生苦恼的根源是什么 (21)
10. 珍惜人身，此身只向今生度 (22)

二、贪欲为苦，知足常乐

第二觉知：多欲为苦。生死疲劳，从贪欲起。少欲无为，身心自在。

——摘自《佛说八大人觉经》





1. 幸福感并非缘自欲望的满足 (26)
2. 不要自己把自己撑死 (29)
3. 贪得无厌甚于罗刹恶鬼 (31)
4. 贪著是人生路上的魔障 (33)
5. 贪金银财宝，如食剧毒 (34)
6. 贪得无厌，身手被缚 (35)
7. 公家财物，不与勿取 (38)
8. 知足之人，虽贫而富 (40)
9. 惜福，如同珍惜滴水 (41)

三、慳者贫苦，布施得乐

南阎浮提，有诸国王、宰辅大臣、大长者、大刹利、大婆罗门等，若遇最下贫穷，乃至痿残喑哑、聋痴无目，如是种种不完具者，是大国王等欲布施时，若能具大慈悲，下心含笑，亲手遍布施；或使人施，软言慰谕。是国王等所获福利，如布施百恒河沙佛功德之利。何以故？缘是国王等，于是最贫贱辈及不完具者发大慈心，是故福利有如此报。百千生中，常得七宝具足，何况衣食受用。

——摘自《地藏菩萨本愿经》

1. 贫穷的最直接因缘 (44)
2. 一毛不拔，怎么做人 (46)
3. 慳贪者易于堕入三途 (47)
4. 快乐秘方原来是施舍 (49)
5. 布施虽小，获福无量 (50)
6. 再贫穷的人也能布施 (52)
7. 最为尊贵难得的布施 (55)
8. 财宝有价，法宝无价 (56)

四、忏悔恶业，当下快乐

过去诸恶，今悉忏悔；现所作罪，诚心发露；所未作者，更不敢作；已作之业，不敢覆藏。身业三种，口业有四，意三业行，今悉忏悔。身口所作，及以意思，十种恶业，一切忏悔。

——摘自《金光明经》

- | | |
|------------------------|------|
| 1. 弥天罪过，当不得一个悔字 | (60) |
| 2. 发露忏悔，罪即消灭 | (61) |
| 3. 忏悔改过，永绝后报 | (62) |
| 4. 一念忏悔，改变命运 | (64) |
| 5. 昨日的选择决定今日的生活 | (66) |
| 6. 你不一定能看清你的过去 | (67) |
| 7. 不要过度为明天担忧 | (69) |
| 8. 当下应抓住的根本问题 | (70) |
| 9. 过去、现在、未来三心不可得 | (72) |



五、宽忍柔和，众人乐见

譬如大火，焚烧屋宅，有勇健者，以水灭之；智慧之人，忍灭嗔恚，亦复如是。能忍之人，第一善心，能舍嗔恚，众人所爱，众人乐见，人所信受，颜色清静，其心寂静，心不躁动。

——摘自《正法念处经》

- | | |
|-----------------------|------|
| 1. 忍辱到底，成办事业 | (76) |
| 2. 你能经受得住菩萨的考验吗 | (78) |



3. 把宽容传递到更多的人心里 (82)
4. 冤家，正是你第一个要度的人 (83)
5. 找个折磨自己的人成就你 (85)
6. 打骂你的人，都要成佛 (87)
7. 不辩解有时是最好的辩解 (88)
8. 调伏坏习气，不要招人厌 (90)
9. 轻视别人，其实是贬低自己 (91)
10. 退步原来是向前 (92)
11. 弯弯腰，拾起的是尊严 (94)
12. 宽容的女人最美丽 (95)

六、发起精进，越烦恼魔

菩萨身寂静故，发起精进，能越蕴魔；心寂静故，发起精进，能越烦恼魔；了达无生无起故，发起精进，能越死魔；于生死中，未尝懈怠，成熟众生，摄受正法，发起精进，能越天魔。

——摘自《佛说海意菩萨所问净印法门经》

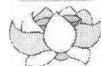
1. “四种马”与“四种人” (98)
2. 人生要不断超越 (99)
3. 精进修持，像救“火烧头发” (101)
4. 自强自度，精进不已 (102)
5. 一日不做，一日不食 (103)
6. 如来不舍穿针之福 (105)
7. 及时转念，枯木里龙吟 (106)
8. 莫要错失目下的机会 (107)
9. 水到绝境是飞瀑 (108)
10. 不妨回过头来看看 (109)

七、心烦意乱，心定自乐

汝等比丘！若摄心者，心则在定。心在定故，能知世间生灭法相。是故汝等，常当精勤修习诸定。若得定者，心则不散。譬如惜水之家，善治堤塘。行者亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失。

——摘自《佛遗教经》

1. 一切皆在定力中成就 (112)
2. 修习禅定，豁破无明 (113)
3. 如如不动，不取于相 (116)
4. 离群索居，简静安详 (118)
5. 远离愤闹，寂寞独处 (119)
6. 把自己酿成一瓶“美酒” (121)
7. 打磨自己的急躁心 (123)
8. 心路开，人生路也开 (124)
9. 沉淀烦恼，释放快乐 (125)



八、以智慧剑，破烦恼贼

生死无数劫，意而有勇；闻佛无量德，志而不倦。以智慧剑，破烦恼贼，出阴界入。荷负众生，永使解脱。

——摘自《维摩诘所说经》

1. 佛陀的烦恼亦有亦无 (128)
2. 一个“无”字应万变 (129)
3. 以智慧化解烦恼 (130)
4. 修行能开发你的智慧 (131)
5. 用般若点亮智慧心灯 (133)

6. 见诸相非相，即见如来 (134)
7. 以般若可开发自性之光 (135)
8. 用开阔的胸怀将痛苦稀释 (138)
9. 境随心转，则愉悦 (139)
10. “难得糊涂”不生气 (141)

九、慈悲为怀，利乐众生

诸菩萨摩訶萨，应如是降伏其心：所有一切众生之类，若卵生、若胎生，若湿生、若化生，若有色、若无色，若有想、若无想，若非有想、非无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。如是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者。何以故？须菩提，若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。

——摘自《金刚般若波罗蜜经》

1. 我不入地狱，谁入地狱 (144)
2. 让慈悲喜舍在人间循环 (146)
3. 不给他人提供造恶业的机会 (148)
4. 救人于危难，就是在替自己解忧 (149)
5. 举手之劳结善缘 (152)
6. 探病问疾，积集修行资粮 (154)
7. 善意的微笑也是布施 (155)
8. 给别人送去一缕阳光 (157)
9. 企业家的最高层次 (159)



十、持平常心，处处是乐

佛法在世间，不离世间觉。

离世觅菩提，恰如求兔角。

——摘自《六祖坛经》

1. 心中有部大藏经 (162)
2. 菩萨就在你身边 (163)
3. 幸福其实很简单 (165)
4. 时时弥补心灵的漏洞 (166)
5. 但尽凡心，别无胜解 (167)
6. 无心恰恰用，常用恰恰无 (168)
7. 一切法，皆是佛法 (169)
8. 吃饭睡觉也能做功夫 (170)
9. 热闹场中作道场 (171)
10. 学佛不要热衷于神通 (173)

十一、得失随缘，笑口常开

是故空中无色，无受、想、行、识；无眼、耳、鼻、舌、身、意；无色、声、香、味、触、法；无眼界，乃至无意识界；无无明、亦无无明尽；乃至无老死、亦无老死尽；无苦、集、灭、道；无智，亦无得。以无所得故。

——摘自《般若波罗蜜多心经》

1. 人生其实一无所得 (176)
2. 拥有，不是为了悲伤 (177)
3. 放弃，有时会产生奇效 (178)
4. 不断舍弃，才能不断超越 (180)

5. 随他人修善，喜他人得成 (181)
6. 经历失败，释放能量 (182)
7. 因小失大，愚者之为 (183)
8. 失去机会，得到功德 (184)
9. 智者似水，以舍为得 (186)
10. 发菩提心，大舍大得 (187)

十二、放下名利，安详自在

吾视王侯之位，如过隙尘；视金玉之宝，如瓦砾；视纨素之服，如敝帛。

——摘自《佛说四十二章经》

1. 淡泊名利，把钱财看穿 (190)
2. 放走的“牛”越多，越快乐 (191)
3. 活着放不下，死后也受苦 (192)
4. 守财即守祸，散财即散忧 (193)
5. 名利心太重，坏了自家神通 (194)
6. 放低自己，做人不张扬 (196)
7. 生死幽径彻，毁誉心不惊 (198)
8. 烦恼来时，放下便是 (199)
9. 人生越放下就会越幸福 (201)

十三、远离情欲，解脱轮回

若诸世界，一切种性，卵生、胎生、湿生、化生，皆因淫欲，而正性命。当知轮回，爱为根本。由有诸欲，助发爱性，是故能令生死相续。

——摘自《圆觉经》



快乐佛

不烦恼的菩提

8



1. 一念淫心祸无央 (204)
2. 美女有时是菩萨 (206)
3. 成佛要过魔女关 (207)
4. 闭关修行必破的一关 (209)
5. 夫妻本是同林鸟 (212)
6. 洁身自好，即是功德 (214)
7. 不离情识障，如何脱生死 (216)

十四、生死达观，无忧无畏

如来如实知见三界之相，无有生死若退若出，亦无在世及灭度者。非实非虚，非如非异。不如三界，见于三界。如斯之事，如来明见，无有错谬。

——摘自《妙法莲华经》

1. 生与死是形影不离的姐妹 (220)
2. 生死随缘，烦恼即去 (221)
3. 父死，子死，孙死 (223)
4. “撑着不死”与“好好活着” (224)
5. 一心念佛，往生净土 (225)
6. 超越生死无常的恐惧 (226)
7. 喜得人空法亦空 (228)
8. 众生佛性，不生不灭 (229)
9. 涅槃恒在，慧命长存 (230)