



大愿法师著述系列十一

如何做个

快乐的修行人

星云
大师
讲述

統院中
呼天
打
晚
香
此
本
終
長

· 大愿法师著述系列之十一 ·

如何做个快乐的修行人

释大愿 讲述

宗教文化出版社



目 录

第一讲 如何增长福报

第一节 纠正闻法动机	(2)
一、正确的闻法动机	(2)
二、快乐生活与快乐修行	(2)
三、快乐修行的三种追求	(4)
第二节 福田与福报	(5)
一、恩田	(6)
二、敬田	(11)
三、悲田	(22)
第三节 如何修行使做事更顺利	(29)
一、命	(29)
二、运	(29)
三、风水	(33)
四、修阴德	(37)
五、读书	(43)

第二讲 如何增长智慧

第一节 增长智慧八法和智慧的三种表达	(48)
--------------------------	------



— 如何做个快乐的修行人 —

一、增长智慧八法	(49)
二、智慧的体	(49)
三、智慧的相	(50)
四、智慧的用	(51)
第二节 如何增长智慧	(52)
一、多闻佛法	(52)
二、帮助其他众生来增长智慧	(58)
三、息灭贪瞋痴 勤修戒定慧	(63)
四、在因缘中增长智慧	(79)

第三讲 如何增长智慧

五、增长智慧的五个阶位	(101)
六、祈祷三宝	(117)
七、修证阿罗汉、菩萨和佛陀的智慧	(126)
八、智慧的体相用	(127)

第四讲 如何得到身心灵健康

第一节 三种健康及表现形式	(138)
一、三种健康	(138)
二、五官的健康表示	(138)
三、不健康的四种原因	(141)
第二节 怎样开发自我康复的能力	(146)
一、注意饮食	(146)
二、注意休息	(149)



三、修行的方法	(150)
第三节 如法地饮食、呼吸和睡眠	(150)
一、如法饮食	(150)
二、如法呼吸	(152)
三、如法睡眠	(154)

第五讲 如何得到身心灵健康

第一节 再讲保持身体健康	(167)
一、生老病死苦	(167)
二、修行保持身体健康	(173)
第二节 心灵健康	(179)
一、心理成熟的三个时期	(180)
第三节 灵性健康	(203)
一、外时轮	(205)
二、内时轮	(205)
三、别时轮	(208)



第一节 纠正闻法动机

一、正确的闻法动机

首先请大家发菩提心，我们闻法之前要纠正自己闻法的动机，以菩提心来闻法：为了一切的如母众生可以快速由生死轮回中间解脱出来，所以我们要来闻法。通过听闻佛法可以知道怎样修行。以菩提心来听闻成佛方法的开示，之后通过正思、正修，我们就可以成佛。唯有成佛才真正有能力帮助一切众生由六道轮回之中解脱出来。

这个动机是非常重要的。好像一棵树一样，如果树根有毒，树的花、果都是有毒的。我们修行也是这样，如果你最初起心动念动机不是那么理想，你的功德就差很远，所以请大家要以菩提心来闻法。

二、快乐生活与快乐修行

今晚我们讲的题目是《如何做一个快乐的修行人》。禅宗的三祖僧璨大师就开示过：快乐无忧就是佛陀。如果我们每一天都非常开心、快乐，没什么忧愁，这种生活就是解脱的生活，就是欢喜自在的生活。

怎样做一个快乐的修行人呢？佛陀说：快乐其实有两个层次。一个层次是暂时的快乐，就是人间天上的快乐；第二个层次



是永恒的快乐,就是涅槃的快乐。

我们用两个晚上的时间,首先给你们讲基础,怎样得到暂时的快乐,就是人天福报,人间天上的快乐。其实学佛应该是非常快乐和轻松的一件事,不管你学佛不学佛,我们想一下,一般人所追求的是什么呢?首先是希望自己和家里的人、朋友、周围的人可以生活条件好一点,财富自在,这一点是最基础的。

有的人以为我修行就要放下,学佛就要放下,放下就不可以追求世间的财富,不可以追求自己的事业顺利。其实这个观点是错误的。如果世间法你想求都求不到,你想求出世间法是很困难的。比方我们求财富,求聪明智慧,求身体健康长寿,如果你这些东西都求不到,“噢,我念阿弥陀佛,将来可以往生西方。”你求得到吗?世间法都求不到,你有障碍、有业障没有消除,你以为可以求到出世间法的解脱吗?很困难的。所以一定要有基础。

大家学佛不可以将生活跟修行分为两部分,我们应该将佛陀的智慧运用在日常生中间,这样你每一天的生活都非常的快乐,非常的开心。遇到烦恼你懂得用佛陀的智慧来转变,有不如意的事情,你会运用佛陀的智慧和教导来提升自己生命的境界。这样每一天都生活得非常的开心,就是真正的佛弟子。

如果你学佛每一天都愁眉苦脸,其他人见到你就产生一种反感。而且对佛法有一种误解:“噢,他不学佛还好,学了佛之后,每一天好像很忧愁,好像很痛苦。噢,看来学佛不是一件好事。”

这样你就让众生诽谤三宝了。



所以我们学佛每一天都很快乐的,而且学了佛以后身体很快恢复健康,你以前对任何事情很难看破放下,现在可以看破放下,提升自己生命的智慧。

这样大家就说:“噢,学佛之后真是有很大的好处。”

你不要度他,他自然就跟着学佛了,所以这一点就是一个方面。

三、快乐修行的三种追求

不管你学佛还是不学佛,我们追求的基础是怎样得到福报,怎样财富自在。

第二是怎样可以有智慧,提升自己的智慧。

第三是怎样可以健康长寿。

怎样可以得到财富自在,这个是世间人所求的,我们怎样可以让自己的事业比较兴隆,生意做得比较好?

有些人说:“很简单,念《药师经》。”

很难讲,有时还好,但是有时觉得没有什么变化。这个原因在哪里呢?因为你不是真正了解佛法,你是表面学佛,表面的修行。

但是如果你有了财富,生活条件好了,这样就可以了吗?不是的,还要有智慧。你看很多人有一点福报,以前做生意,或者做其他事,挣到几百万,但是他不够智慧,去到澳门那边赌博,一夜之间一次就输了几千万,这就是没有智慧。或者甚至有一些人吸毒,让自己生不如死,这种也是没有智慧。所以我们应该有了福报,还要有智慧。



你有福报，也有智慧，如果你没寿命，那也没用。你自己有命赚钱没命享受，这种也不是很好。所以我们第三方面就应该追求自己的身体健康长寿。

一般人学佛之后，如果只是表面修行，时间长了之后慢慢地信心就会有动摇，就会有变化了。所以有些人说：“学佛一年，佛在眼前”，那段时间的信心很坚固，很精进。每一天早上三点钟起床做早课。但是时间长了，觉得自己想求也求不到，慢慢地心就退转了，所以“学佛两年，佛在西天”，那段时间距离就很远了。“学佛三年，无影无边”，或者“化为云烟”。怎么会这样呢？因为他不是真正了解佛法，所以他得不到什么感应。

第二节 福田与福报

我们怎样求福报大家要知道。

有些人说：“哦，很简单。有个上师过来，或者有个活佛过来，我去求一个黄财神心咒，或者求一个财神法的灌顶。”每天念“嗡 藏巴拉 扎冷扎拉耶 梭哈”，这样念一年也没有效果，为什么呢？

有些人说：“我念《药师经》，《药师经》上面说求富饶就可以得到富饶，求健康就可以得到健康。”每一天就去念《药师经》，行不行呢？

大家要明白得到福报，要有这个福报的因。好像你要有收获就要种下种子，因和缘都是需要的。我们把种子播在很肥的土里面，另外需要有水，有阳光，很快它就会发芽，开花结果，很



快你就可以有收获。但是如果单单有水份、有阳光，你不把这个种子种下去，你有收获吗？没什么收获。所以我们修财神法也好，修《药师经》也好，这些是一种缘，帮助你得到福报，帮助你消业障，帮助你很快得到福报的缘——助缘。但是你要有因，有这个福报的种子。

以前传说西藏有一个乞丐，有一天就自己想：“哎，我真是没福报啦！很可怜，做乞丐呀！不如我去寺院求一个黄财神法看看。”然后去到寺院，求上师传一个黄财神的法给他。他每一天很用功地去修黄财神法，念黄财神的心咒，还有财宝天王的心咒。念了一个月都觉得没有什么变化。

有一天，他越想越生气，冲到寺院里指着这个黄财神就骂了：“嘿，黄财神，你真是没有什么感应！你看，我修你这个法修了一个月，好像都没什么变化。为什么这样？你是不是完全没有灵感的？”

传说那天晚上黄财神就托梦给他说：“你搞错了。其实我都已经帮你了。你想想，你修法这一个月的中间，有一次你跟另外一个乞丐去讨饭，有一个乞丐先走，他只得到一些饭。而你得到饭，另外还有几条菜，这个就是我帮你的，我赐给你的福报。”

其实最关键是什么？你修黄财神法是一个缘。最关键是你种下一个福报的因。种下一个种子在里面，意思就是说我们在福田中间下个种子。佛陀说福田有八种，我们今天简略地讲三种福田。

一、恩田

1. 恩田的故事



第一种福田是恩田。父母是恩田，父母对我们的恩德最大，所以父母是我们的福田。如果有一个人不孝顺父母，那他就算有福报都很快会消散，所以孝顺父母可以令我们增长福报，这些是种福报的种子。

这个世间父母对我们的恩德最大。儿女很小的时候，父母无条件地照顾他们，一心为着儿女健康地成长，好吃的东西自己都舍不得吃，都留下来给儿女吃。一切都为了儿女，无条件地奉献，所以对我们的恩德是最大的。

要有一个孝顺父母的心，这是做人的基础，是学佛的基础，是得到福报的源泉。

以前有个人他的家里很困难，后来他的母亲年纪很大了，做不了什么事，又整天生病。他觉得很麻烦，是一种负担。

有一天，他就背着他的母亲走到一个深山里面去，一边走一边就听到他的母亲在后面折断树枝。他心里就起心动念了，他就想：

“母亲是不是想折断这些树枝会记得回家的路呢？”

他不出声就拼命地走。走到很远、很深的山里面，一路上都听到他母亲在后面啪、啪、啪地折断树枝。

然后他就忍不住了，对他母亲说：

“母亲，你不要折断树枝了，现在已经走了很远很远了，就算你自己知道回去的路，你都没这个精神，回不去了。”

他母亲怎样回答他呢？

她说：“不是的。儿子，你搞错了。我不是为了自己回去而增加你的负担，我是怕你走得太远、走得太深，我怕你迷路不认



识路回去，我是没什么所谓的。”

可见在任何情况之下，父母对儿女的关心都是最深、最慈悲的，所以要孝顺父母。

观世音菩萨的灵感故事就有讲过，有一个人发心去朝拜南海普陀山，他去到潮音洞的时候，就听到很多人说：“在潮音洞念南无大慈大悲观世音菩萨，可以见到观世音菩萨的真身现出来给他看。”

所以他很欢喜，就虔诚地在那里念几个小时。想求见观世音菩萨的真身现出来给他看，但是没见到。他很失望，就想着回家。

刚刚走出来就见到一位老人家，问他：

“你从哪里来？你来这里做什么？”

这个人就回答，我是从哪里哪里来，我来这里是想见观世音菩萨的真身。

老人家就回答他：“你想见观世音菩萨的真身很简单的。你快点回家去，就会见到一个人披着一件棉衣，反穿一双鞋子，左边的鞋子穿在右脚上，那个人就是观世音菩萨的化身。”

他听到之后就很快赶回家去，回到家的时候已经是半夜三更了，他就敲门。他妈听到儿子回家很欢喜，马上冲出来。他一看，因为他妈很心急，想为儿子开门，所以棉衣都没有穿好就披着，一双鞋子都穿反了。所以他就明白，其实当时那个老人家是观世音菩萨的化身来点化他。

孝顺父母就好像当菩萨那样地孝顺和恭敬，这样可以增加自己的福报。



2. 如何孝顺父母

怎样孝顺父母呢？

首先让父母的生活条件好一点。

然后对父母的态度要非常的好。不可说，“哎，这个老人家啰啰嗦嗦。”这样虽然你给父母的生活条件好，但是你的态度不好都是有业障的。

第三种报恩就是大孝中的大孝，最好的孝顺。如果父母是信佛的要鼓励他好好地念阿弥陀佛求生西方；如果父母不信佛，要多一点善巧方便来引导他们了解佛法、相信佛法。不要把时间浪费在打麻将，或者其他事情上。这样子令父母超出生死轮回，才是真正的最大的孝顺。

所以我们要知恩、报恩，要知道父母亲的恩德，这样来报恩，有这种知恩报恩的思想就可以增加自己的福报。这样做人就比较顺利。有一张报纸上面刊登着，李嘉诚有时很大的生意都不去做，如果他妈妈病了，宁愿在医院守在他妈妈的床边。这其实都是增加自己福报的方法。

所以要由基础开始修。

如果有一些人觉得经常同父母见面的，所以没有恭敬心。见到佛陀就顶礼，见到父母是不是顶礼呢？当然不一定是表面形式上的顶礼。但是心中有没有一种恭敬的心？

而且还时常见到父母的缺点。如果你连父母都是经常见到缺点，那就是你自己的业障。应该有一种知恩报恩的思想，无条件地来报答父母，或者父母有其他的缺点也好，错误也好，应该非常善巧方便来帮他，引导他，不可以指责他，或者骂他，这样非



常的错误。

有时候我们见到他们的过失，不一定是他们的过失，往往是你自己的习气。比方来说，你是一个牙医，如果看见一个人开口笑，你首先最关心的是看他的牙齿是不是蛀牙，是不是？你不会关心其他的。因为是你自己内在的习气，所以很自然见到别人的缺点。再比方来说，你是一个卖皮鞋的，同样一见面首先一眼看下去，看他穿什么皮鞋。是自己的习气。卖时装的，一眼看下去，噢，他穿的衣服是多少钱。

你见到别人的缺点，有时候不一定是别人的缺点，往往是你自己内在的习气，是你自己的缺点。所以真正的修行人是不应该见到众生的缺点，如果你连父母都是经常见到缺点，那你真是没福报。这些是最基础的，我们怎样在福田中间去种种子。希望大家在这个恩田中间，对我们恩德最大的福田中间下种子。这样我们做事很顺利，很快有福报，好过你天天有口无心念《药师经》。

大家真的了解《药师经》吗？不了解。就只是懂得口念，以为念一遍就会怎样怎样了，就会得到什么了。要了解，你念了要有自己的行动，这样才是真正地念《药师经》。

《六祖坛经》上面说：“心迷法华转，心悟转法华。”如果你心迷的时候就被这个经所转了，就被她控制了。如果你心觉悟的话，你懂得按照这个经上面佛陀教我们的智慧去做，才是真正地叫做诵经。

否则你口念心不了解，不知道行动，这就是口是心非地去念。你口是心非地念，之后没什么感应，反而指责好像《药师经》



都不灵,好像药师法都没有什么感应。其实你搞错了,是你自己不懂得去修,不了解《药师经》是讲什么,不懂得去行动。所以我们要如法修学。一定要了解。

二、敬田

第二个方面的福田是敬田。三宝是我们的福田,在三宝面前种福田,这些是很快速增加福报的。三宝是福田,是我们恭敬的对象,所以是敬田,要如法地供奉三宝。

有的人说我家里都有供养三宝的,好像我都不觉得有什么变化。其实你不了解佛法,往往以为摆一尊观世音菩萨就可以了。要如法,在三宝面前你种下很微细的因,果报就非常广大,所以希望大家要非常的谨慎。

1. 如何布置佛堂及供奉三宝

首先来说怎样布置佛堂。有些人不懂得,他家里有尊很大的观世音菩萨,或者地藏王菩萨,另外有一尊很小的释迦牟尼佛,他把观世音菩萨摆正中间,释迦牟尼佛摆旁边,这样觉得好看一点。其实这样错了。

打个比方来说,你爷爷个子很矮小,你爸爸个子很高大,你没有理由叫爸爸坐在正中间,爷爷,对不起,你坐在旁边。你不可以这样的。

这些是不了解,完全都不懂得佛法,将佛像当成一个玩具一样,为了自己好看。这样你搞错了。

所以大家一定要注意,我们摆佛像,供养三宝,布置佛堂要很如法。释迦牟尼佛一定是在正中间,接着是药师佛、阿弥陀



佛，之后旁边摆菩萨，再旁边是摆护法神、财神、其他的关公。这样摆才是如法的。

有些人他始终不是当佛像是真正的佛陀，而是当一个玩具来供，三天两头就看他不顺眼。哎，好像观世音菩萨身上有点灰尘，搬他下来，拿点檀香水帮他洗一洗；或者拿个水龙头冲，冲了之后摆上去，三两天就搬一次。那你就搞错了，一定要有非常好的恭敬心，不要把他当玩具。

你一方面求佛菩萨给你加持，一方面把他当玩具，你就得不到佛菩萨的加持，你是得到玩具的加持。玩具没有加持的嘛！如果你是把他当成真正的佛陀，你就得到真正佛陀的加持；你当他是一个凡夫，你就得到凡夫的加持；你当他是玩具，你就得到玩具的加持。

开了光的佛像绝对不可以随便搬来搬去。有一本经叫做《造像度量经》，这本经书上面很详细地告诉我们佛像如何最如法地去做，还有如果我们要移动他怎样去做，她上面有说到。

我今天简略地说一说。比方来说，你要搬新家，你从这里搬到那里，你一定要首先拿你以前开光的镜子照着那尊佛像观想，如果你知道，念那个咒也可以。最简单的观想是“嗡 啊 吽”，观想佛像上的灵光进入到镜子里面，之后用毛巾盖住镜子，禀告佛菩萨之后才可以请过去。然后揭开毛巾如法对着佛像观想灵光再进入佛像身心里面。这样才是如法的，不可以随便地搬。我们四月初八浴佛都是用沐浴偈，所以要很如法地去做。

而且，你如果没有什么条件，最好就不要去到寺院，或者哪个地方，喜欢这个佛像就请回来，之后整个房子周围都有，卧室、



厨房、餐厅、客厅、到处都有。

你明白吗？很容易种下过失。你供养三宝是为了增加福报，如果你不恭敬，反而种下一个不好的因。比方夏天，你周围都有佛像，你穿着短裤走来走去，你这样减少自己的福报，怎么可能增加福报呢？所以一定要如法。

当然，如果所有的佛像在佛龕里面，有几个佛龕，那是没问题的。所以一定要如法供奉三宝才好。

供佛像不可以按照材料来分。有的人说，这尊观世音是很名贵的，是黄金做的，或者是镀金的；这尊观世音是陶瓷的，或者这尊释迦牟尼佛是陶瓷的，所以最名贵的摆中间，陶瓷的摆旁边。你就搞错了。佛像不是你的财产，不可以当佛像是你的财产，这是你种福田的地方，敬田是非常重要的。

而且布置一个佛堂最好要有佛陀的身功德、语功德、意功德，三种功德都有，那样才是最好的。

佛像是佛陀的身功德。另外要供奉一些经书，最好供奉《大般若经》，这些是佛陀的语功德，我们供奉可以快速增加自己的智慧。如果你暂时请不到，你供奉一本《金刚经》也行，《药师经》、《地藏经》都可以，这是供奉法宝。意功德，最好供奉一座塔。那样如法供奉，佛陀的身、语、意功德的加持都圆满具足。否则你就是摆一尊佛像，只得到佛陀的身功德加持，所以你要知道很如法地供奉三宝。

另外有一些人很喜欢去泰国旅游，请一些泰国的四面佛摆在正中间，其实你搞错了。四面佛不是佛，是护法神，不过我们通俗称他为四面佛。所以要如法地去供奉。