

走向幸福之道 (三)

人乘弟子 学佛小品



非卖品 complimentary copy



唯佛宗世界人乘佛教导师 圣开上人简介

人乘佛教导师圣开上人，1918年生于中国黔北，1996年于美国圆寂。导师早年曾涉猎各宗教，深契佛机而出家，发愿振兴佛教，创造人类幸福，利乐社会人群。尤其在这道德沉沦，人欲横流的当今世界，导师认为唯有人人了解佛教文化即是幸福文化，将佛理运用到日常生活中来，才能净化人心，创造光明幸福的人生，大力倡行深契今日世界人类之根器，与时代潮流所需要的人乘佛教，为佛教史上推行人乘佛教之第一人，世人皆尊称为“世界人乘佛教推行导师”。1993年于美国创立“唯佛宗”，为佛教唯佛宗之开山初祖。

导师以耄耋之年，为弘法利生，终年奔忙于海内外，席不暇暖，并勤于著书立言，广布法语，弘扬佛教真理，净化世道人心，所著书籍，文字简白，深入浅出，以使世人都能蒙受法益，觉而不迷，进而开启智慧，以佛法净化自己，净化家庭，净化社会人心，共建幸福的乐土。

导师悲愿宏深，曾发愿为娑婆世界的清道夫，生生世世来人间扫地，净化人心。并希望以此行愿，感应更多的菩萨行者，共同发心来建设人间净土，再迎接弥勒菩萨降生人间成佛。

走向幸福之道（三）

人乘弟子 学佛小品

编者的话

每个人的学佛因缘虽有不同，但追求真理和幸福的目标却是一致的。法法皆平等，门门皆可度人，有的人从求门入，有的人从苦门入，有的人从病门入，而有的人是从学佛修行门入，更有的人却是从疑门入；无论从哪一门入，都是为了离苦得乐，开智慧，希望拥有解脱自在的人生，找到永恒的幸福。这就是人乘弟子们所找到的，相信也是每个人都想寻找的幸福之道。

走向幸福之道首册已在1999年编辑出版，并在2010年再版。第二册也在2011年编辑出版。这一册（第三册）是人乘佛教幸福文化讲堂的皈依弟子们自2004年至2015年期间的陆续来稿。稿件内容是他们皈依人乘佛教的因缘及学习过程与心得。其中有一部份是许传教士分享她个人自1989年至2007年期间的学习心得。希望透过大家的分享，能够做到自利利他，自觉觉他，一灯燃千灯，灯灯相续，光明世间，净化世道人心，共建幸福人生。

目录

1	反省求进步	1
2	观心才能包容	3
3	面对提醒和批评的态度	8
4	智慧的教育：不要被心骗了	10
5	看着就好	15
6	自心净土	16
7	菩萨自觉觉他	20
8	要断习气才能更提升	22
9	什么是觉的教育	23
10	随缘不是随便	28
11	这就是名利心	31
12	我的学佛因缘与心得	34
13	与佛同在得幸福	37
14	在儿子的病苦中体会佛法	40
15	自利利他学菩萨	45
16	初学佛者的矛盾	48
17	感恩	51
18	近期的学佛心得	54
19	感恩	56
20	我的学佛报告	58
21	从迷雾中航向正道	60
22	佛化人生有光明	65
23	不拜鬼神不迷信	70
24	学佛改变夫妻的因缘	72
25	病痛中的小体会	77
26	三昧水忏悔后感	79
27	原谅自己是堕落的开始	81
28	心生万法生，心灭万法灭	82
29	自省	83
30	觉照念头	84

31	杂草的联想	86
32	“保持觉照动中修”对我的启发	87
33	无明种子	88
34	随缘	90
35	不起分别	91
36	我走入“人乘佛教”的因缘与学习	93
37	学习佛法的体会	102
38	断习气	103
39	学习“事了心了”	104
40	我失觉了	105
41	常怀感恩心	108
42	插花有感	110
43	业障现前时	111
44	学佛得光明	114
45	学放下	117
46	一个青年的学佛体会	119
47	舍远求近	137
48	钻石人生	139
49	能	142
50	价值人生	144
51	自觉了习气改习性	146
52	先苦后甜	148
53	回头是岸得光明	150
54	转烦恼为菩提	153
55	送给妈妈的礼物	154
56	无我相	156
57	为了得到法宝	158
58	布施修福助修行	161
59	学佛修行治心病	162
60	愿消业障得幸福	164
61	学师父的无生	166
62	旅游途中的反省	169

63	我的皈依学佛因缘	171
64	包容心	174
65	学佛后的小体会	175
66	好好修报答师恩	179
67	修行的障碍	180
68	学佛修行上的一些挣扎与反省	185
69	面对恶因缘时	189
70	“境”不转“心”转	192
71	了生死	197
72	保持觉照动中修	200
73	当下即是何来生死	202
74	父母心	204
75	相由心生	209
76	行为的平等与内心的平等	210
77	讲经说法为度内众生	213

反省求进步



学佛二十年了，此生最幸运的事就是遇到人乘正法与好的老师，让我少走很多冤枉路，可依着正法的修持走上解脱之道。

老师时时提醒我要好好修，生生世世遇到正法，与法相应，继续学佛修行，净化人心，共建人间净土。

这些年来听了许多陈明安老师开示的佛法，知道人生最重要的就是要开启自性的智慧，保持觉照常自观内省，断除坏习气。最近，把工作遇到的一些不愉快的事告诉老师，说我对那些不讲理的人，会这么想：“他们因为没有学佛才会如此，我要原谅他们”，老师说这是对治法，可以暂时减轻烦恼，但最究竟的应该连这个想也不生，保持觉照，以智慧处理事情，处理完就放下。这句话真如醍醐灌顶，学佛这么久，现在才知道什么叫不要想，不要去理会别人的行为如何，对人与事不要起分别心，对善恶境不生染着，用慈悲心和智慧的方法去待人处事，舍去“分别及多想”的习气，保持意念清净，这样不断的动中修，“舍去一切心，保持清净觉”，才能自净其意。



年纪已大了身体开始老化，老师劝我把更多时间用在修行上，认真修持，开启自性的智慧宝藏，才能自利又利他，护持正法久住世间，利乐人类世间。

近日来看到有些年龄相近的同修突然患上重病，而对种种病苦，也会有所警惕反省，世事无常，身体也终有毁坏的一天，唯有慧命才是永久的，此生得遇正法，在有生之年，更应好好把握。

慧容



观心才能包容



刚开始学佛，每当遇到不顺心的事时，就会一直告诉自己：“要包容，要包容。”但往往只是一直提醒着自己要去包容，而心中仍有股无明的气放不下。

经过十多年的学佛修行，慢慢了解自己的心，才渐渐懂得什么是包容。在观心的过程中，我越修就越发现自己在生活中的习气越多，渐渐让我养成一种在生活中时时都在学习的心态。我在生活中以佛菩萨为老师，从中体会到每每自己不觉而犯错时，佛菩萨都不会责怪我，更不会因我的错误而把我定型，因此我才能有机会通过继续学习来改过。由此延伸，其实每一个人都和我一样都在学习当中，虽然因缘不同，但每一众生想要追求幸福的心是相同的。在这学习的过程中，偶尔难免会学错；而原谅别人的错误（不因别人犯错而将他定型和宣传），就是给他人一个重新学习的机会，叫做“学习的助缘”。

记得当兵时，我曾被兵友甲陷害，还好及时发现，才不必承担无故坐牢的后果。由于及时发现，没有影响到任何人，所以我可以选择不呈报。有些兵友知道后愤



愤不平，他们叫我把这件事呈报上去，让兵友甲去承担严重后果。但当时想到大家都在学习的人生路上，并从观心的经验中知道任何错误都只是由恶念所起，念头无常，他也是因一时的无明，生了恶念，产生错误的行为，有一天，他明白了，他也会忏悔。我了解到自己也有很多善善恶恶的念头，如果我自己因为一个恶念的不觉所产生的行为，就被从此定型为坏人是不公平的；我是如此，他人也一样。因此我选择了不计较，让一切默默过去。现在这位兵友甲做了老师，和过去不一样了。这让我想到了当初如果自己因他的恶念而把他定型，把事情化大，可能就毁了他的前途。以怨报怨的结果，对任何人都没有好处。有人说不应该纵容恶人，以免他日后害更多人，所以这要以智慧去判断。如果他只是一时的恶念而不是惯犯，应该给他一个机会。总之，自己内心不要因此嗔恨，耿耿于怀，是最重要的。

当我不断地努力地修行时，在观心和断习气的过程中，让我渐渐体会到了习气难断。虽然立志修行，但往往自我意识现前时就被感觉蒙蔽，失去自觉，跟着习气走。结果修了十多年，坏习气还是一堆。由于觉照能



力不够，我从学习保持自觉，断习气的困难中，了解到不懂佛法的人想要用一颗对立心来“改恶向善”肯定更加困难，何况很多人缺乏正确的观念，所以别人有这么多习气是自然的。我也从观心中体会到一个不懂佛法的人，他的心时时处于得失和对立当中，肯定比我的心更复杂和苦恼。

从观心而慢慢体会到习性，又从习性而了解到众生心之后，我对自己更加严厉，但对他人的要求几乎降到零。因为自己修了十多年还是一堆习气，从中了解了自我意识的顽劣，就不会计较众生因自我而产生的不同习气。同时，我从观心中体会到众生的心因为没有佛法，肯定是很复杂和苦恼的，因此不想再去增加他人内心的对立和烦恼。由此而对他人没有要求，所以周围的人怎么对我都无所谓，很多人事物就这样包容了，不像以前那样要想用个“包容”来包容。

当我对他人没有要求时，人也变得比较随和了。在读大学时，我和一位习气很重的室友一起生活。他的自我意识很强，逢人必吵。但因为从观心而养成了对他人没有要求的习惯，什么都不计较，所以到了晚上他在房



间开流行歌吵吵闹闹，我在同一个房间静坐，他开心，我也自在。虽然我和室友的人生观与生活习惯完全不同，但我的心没有要求，内在很平静没有对立，所以我和我生活时能在房间随心所欲，而我也没烦恼。我们因此成了好朋友。从中，我体会到要改变环境或他人比较困难，要改变自己的心比较容易，这是因为别人心里没有佛法，而我的心里至少还有一点佛法。慢慢地，我发现当我静坐时，室友会把音乐关掉或调小，和他生活也慢慢发现他在学习如何照顾别人，开始会为别人着想。这让我进一步了解什么是“自觉觉他”，当我通过自觉观心改变了自己的时候，很自然地就包容了室友，才能在自然中启发他关心别人的善念。

现在做了老师，面对着各种各样的学生。每当遇到难调难服的学生时，我常常想到在佛菩萨这些“老师”面前，我也是一个不用功修行的“学生”。但就算我的习气常常把我拉去偷懒和做错事，佛菩萨仍然慈悲耐心地教导我。佛菩萨怎么对待习气难调难伏的我，我就学习以同样的态度来对待学生们。由于我永远是以“学生”的角色向佛菩萨们学习，因此以一个“学生”的心



态来将心比心，我对学生们很有耐心。我觉得自己和学生们一样，都在人生学习的过程中，因此我常常提醒自己要作为他们学习过程中的“助缘”，而不是他们学习过程中的恐怖和烦恼。了解自己的心之后，让我比较容易照顾到学生们的心，并找出最能帮助他们的助缘和方法。

但是学生做得太过分时，我偶尔也会被学生气到。被气了几次后，有一次在观心的过程中，我发现到其实我的心也像一个捣蛋顽皮的孩子，明明不该贪心却去贪心、明明不该生气却去生气、明明要做事却去偷懒、明明不该烦恼却在烦恼。当我生学生的气时，我看到的是我的心又捣蛋了，又生气了，又变成顽皮的孩子了。如果这时候骂学生，只是心里那捣蛋顽皮的孩子和外面顽皮的孩子在吵架，其实两个都是半斤八两。所以“觉”是我的老师，我的“觉”要把心里的顽皮孩子调伏成柔软又慈悲的好孩子，才有办法去帮助和关心外面捣蛋顽皮的学生。因此，学生们现在也成了我的“老师”，他们会给我出考题，训练我调伏好自己心中那个爱捣蛋的小孩。



在我的心中，每一个众生和我一样都在学习，我希望自己能是别人学习的“助缘”，不是恶因缘。而在这条观心的学习路程中，每一个人都是我的老师，他们表演优点让我去学，表演缺点让我警惕，并出种种考题让我借境观心。越观心，就越了解自己和他人的心，自然地就不会和他人计较。这让我体会到包容从观心开始，在观心中不断培养觉照能力，淡化自我意识，直到有一天“心无染着”了，才是最究竟彻底的包容。

正敏

面对提醒和批评的态度

一个知道自观内省的修行人，他和一般人在面对提醒或批评的态度是不同的。能够自观内省的修行人，当他在面对别人的提醒或批评时，当下与佛同在，反观自照，自我反省。如果是自己有错，就忏悔改过。如果自己没错，只是被误解了，也带着感恩的心谢谢对方的提醒。因为与佛同在，佛就是觉，觉而不迷，不执着自我，纵然被误解也能当下舍尽，然后以谦卑的态度感恩



对方的提醒或指责。这样一个能自观内省的修行人一定会受到大众的赏识，大家都会更加尊重他。人非圣贤，孰能无过，但知过能改，善莫大焉。自观内省者，以谦卑的态度感恩别人的批评或提醒。这就是一个有智慧的修行人。

一般人则不是这样，不知自观内省，在面对批评或提醒时，自我意识便立刻跑出来。如果觉得没错，心生委屈或气愤，说：“你误会我了！我不是你想的那样！”即使自己真的做错了，也要找理由来辩护，有的会感到压力或烦恼，甚至恼羞成怒。这样子面对提醒或批评，提醒他的人则不敢再提醒，批评他的人则与他更加对立。因此他不但无法改掉自己的错误，提醒他的人会越来越少，批评与指责他的人则越来越多。这就是一般大众在面对批评和提醒的态度，想保护自我，但却更多烦恼。

由此可知，我们面对的最大敌人不是别人，而是自己。当我们不愿别人说我们的缺点时，已经跑出了一个更大的缺点。执着自我让善意提醒我们的人越来越少，恶意指责我们的人越来越多，自己还不知道，还觉得自



己完全没错没问题。这就好像圣开导师说的“人很聪明，别人要骗他很不容易，但自己却被自己的心骗了一辈子都不知道。”

因此圣开导师很慈悲，教导我们要有觉。只有保持觉照，我相不生，与佛同在，才能在面对他人的提醒与指责时把事相和内心看得清清楚楚，感恩对方的批评和提醒，有错就当下忏悔改过，没错则当下舍尽无染。这才是修行人在面对提醒和批评的正确态度。但我们也要知道，不要随便批评指责别人，对别人的习气，应多包容，因为修行人要修的是自己，而不是别人。

正敏

智慧的教育：不要被心骗了

我在一间小学当语文老师。起初在教育学生时，我常常因为学生不听话而向他们发脾气，骂得很凶。后来，我才发现小孩的个性就是管不住的，喜欢跑来跑去。而我们的心，其实也像个小孩，常常管不住，明明不该发脾气却发脾气，不该贪心却贪心，不该烦恼却烦



恼。如果我因为心里生气而向外面的小孩发脾气，其实只是里面的小孩（我的心）在和外面的小孩吵架，这样是教不好外面的学生的。因此我开始学习静坐，培养觉观能力和安定能力。我要能管好里面的小孩，发展慈悲与智慧，像个“大人”了，才有办法教育好外面的小孩。

为了管理好里面的小孩，我不论多忙，每天都抽出一、两个小时来静坐。静坐一段时间后，慢慢有了一些体会。

我们都知道什么是对，什么是错，但为什么还常常犯错呢？为什么在佛理上，“知道的”和“做到的”总是差一大截呢？这是因为当我们被不愉快的事刺激时，而安定能力又不够，情绪就会跑出来。一旦情绪失控，什么慈悲和智慧的理论都没用了，一切跟着感觉走，所以常常做错事，说错话。因此，我们要多培养安定能力。一旦遇到不愉快的事，情绪要跑出来时，能够先把心安定下来，才有空间自观内省，保持自觉，冷静观察事情该如何处理，然后运用慈悲和智慧去面对应该处理的事。



体会到调伏自心的重要后，我常教学生“让心休息的方法”，教他们把全身放轻松，注意力放在呼吸，呼和吸都清楚，有任何想法跑出来时都不要理它，继续把注意力放在呼吸。当学生在班上学习“让心休息的方法”时，我故意大力地敲了桌子三下。许多好奇的学生都睁开了眼睛。我就和他们说：“老师只敲了桌子三下，你们的心就跟着这‘敲了三下’跑了，要睁开眼睛看看。这叫安定能力不够。这‘敲了三下’就好比坏习惯，万一坏习惯一跑出来，你们的心也跟着坏习惯跑了，去做错事。万一你一想到‘不要做功课，想看电视’，心就跟着‘不要做功课，想看电视’跑了。安定能力不够的人，很容易就被坏习惯欺负。这样会快乐和幸福吗？”如此一来，他们较能体会什么叫做不要跟着坏习惯跑。当然这是要持久慢慢练习的，也不可能二三天心就变乖了，所以要每天都练习一点，久了就习惯成自然。

有一次，我看到俊明（一个学生）哭得很伤心。原来他被丽群（另一个学生）无故地打了一下。我便叫丽群向俊明道歉。俊明仍继续哭了15分钟，我和他说：“



你现在一直在哭，因为你一直在‘想’，越想，越伤心。不如立刻用老师教的‘让心休息的方法’，把注意力放在呼吸，不要再想下去。”当俊明冷静下来后，没哭了，我接着和他说：“丽群只打了你一下，但你心里一直在想，每想一次，一定会痛，就像心里再被丽群打一次。想一百次，心里就会痛一百次，就像再被她打了一百下。我们要做一个聪明的人，被打一次就够了，如果一直继续想，就像被人打了一次，还嫌不够，再跑回去让她再打自己多几次。如果无法安定下来，一直想几个小时，想几天，就像被打了一千次、一万次。这样划算吗？”俊明笑着一直摇头。我接着说：“安定能力就像汽车的刹车板，平时就要抽时间‘让心休息’，为刹车板涂油。这样遇到不快乐的事，情绪要跑出来时，才有办法及时刹车，让心安定下来。否则被人打了，心里面的刹车板又坏掉，安定不下来，你的心里就会出‘车祸’。每出一次车祸（心里再想一次），就像再被丽群再打一下，再痛一次。”俊明笑着点了点头。

之后，我又把丽群叫来，问她为什么打人？丽群说：“老师，我只是很轻很轻地打了俊明一下。”我



说：“你轻轻地打了俊明一下，可是他却哭了20分钟。请问你这轻轻地打一下，在俊明的心里重不重？”丽群支支吾吾地说：“重……老师……。”我说：“你在打人时，也被打了，你知道吗？”丽群想了很久，摇摇头。我接着说：“你在打俊明时，你的坏习惯在打你。每次你把坏习惯做出来，就像在‘喂’坏习惯东西吃，慢慢把坏习惯‘养’大。有一天你这个欺负人的坏习惯被你养得很大时，你才发现自己已经没有朋友，也没有人喜欢你了。到那个时候，你已经被这个坏习惯打得很惨了。一直欺负人，却不知道自己在被坏习惯欺负。就像心里有垃圾和粪便（坏习惯），还不赶快丢掉！”丽群吓了一跳。

这件事，以及静坐后的体会，让我想到师公圣开法师曾经说过：“人很聪明，别人要骗你很不容易。但往往被自己的心骗了，都不知道。”所以从小培养自觉的能力，对一个人的一生是非常非常重要的。

正敏

看着就好



刚开始学佛时，听老师说修行要观心，便很努力地想去观心。但每次观心都觉得念头很多，所以每天好像和念头打仗一样，压了一个念头又生一个，不但压不完，而且常常因为压不住而跟着念头跑得迷迷糊糊。结果观得很吃力，也很辛苦。

如此观了几年后，才发现原来我的内在（内心）有一条心路，就像外面有条马路。念头的生生灭灭，就像马路上来来往往的车辆一样。我如果追着车辆，肯定会很累；如果要把一辆一辆车挡下来，不但吃力，而且会被大汽车撞到。其实车是车，我是我。我只要很轻松地看着，每一辆经过的车辆都看得清楚，就可以了。

同样的，当念头生起来时，如果要去追念头，就像在马路上追汽车一样。汽车越追越累，念头会越想越累。因为跟着念头跑，结果迷失在得失善恶中，把自己弄得筋疲力尽。那么如果要去压着念头，又好像要把马路上来来往往的车辆一一挡下，不但很吃力，而且未必挡得住大卡车。其实念头是念头，觉是觉，我们只要很轻松地看着念头就好，就像在马路上轻松地看着来往车



辆一样清闲。修行其实很简单自在，就这样看着就好，每一个念头的生灭都看到，因为不去压就没有对立，不去追就不会迷失，就这样自自然然地看着。

这种“看着就好”，不必压也不必追，经典比喻为“不即不离”，《心经》叫做“观自在”，人乘佛教称为“自觉”。当我们从听经闻法中培养了做人和修行的正知正见，在生活中就要去实修，也许一开始很辛苦，但只要不断的依照法要修持，并请教善知识，久而久之，自觉能力会越来越强，便能慢慢做到念念自觉，念念当下，念念解脱，在日常生活中一切清清楚楚，自由自在。

正敏

自心净土

最近一位朋友和我说，只要信了他的宗教，就能往生天堂。我心里想，如果只是相信他的宗教就去到天堂，不断习气，那么到了天堂，大家贪嗔痴和杀盗淫的习气继续发挥，这样的天堂肯定会有和地球相似的苦



难，唯一不同的是那个习气造成的苦难世界被叫做“天堂”，这个习气造成的苦难世界被叫做“地球”而已。

其实真正的天堂和地狱来自我们的心。当我们做了善事而感到很开心时，就好像活在天堂一样；当我们和人争吵而充满愤怒与苦恼时，就好像身处地狱一般。我们的心在日常生活里就不断在六道轮回，造成了死后往生六道轮回的现象。带着十善业的果报和习性（习惯）往生天堂；带着五戒的果报和习性往生人道；带着嗔恨的果报和习性往生阿修罗道；带着愚痴的果报和习性往生畜生道；带着贪心的果报和习性往生鬼道；带着十恶的果报和习性往生地狱道。因为行善的众生带着十善（不杀生、不偷盗、不邪淫、不两舌、不妄语、不绮语、不恶口、不贪、不嗔、不痴）和布施帮人的果报与习惯往生到天堂，因此天人的福报非常好，而且有光明，才产生了天堂的快乐世界。

我们的自心能带我们上天堂下地狱，也能成就净土。如果我们在日常生活中能时时自觉，净土就在我们的生活里头。有自觉的人遇到善境没有骄傲心、攀缘心、懈怠心；遇到恶境没有贪心、嗔恨心、愚痴心，那



么生活中的每一个境界都能体悟佛法，不论遇到善恶境界都在觉悟，我们住的世界就像《阿弥陀经》说的“彼佛国土，微风吹动诸宝行树，及宝罗网，出微妙音，譬如百千种乐，同时俱作。闻是音者，自然皆生念佛、念法、念僧之心。”当我们遇到善人时能学习他们的优点，遇到恶人时能以他们的错误为警惕，在与人共处中更了解自己处于善、恶缘的起心动念，从中培养善根，断除习气，那么善人恶人都成了我们的老师和大善知识，我们住的世界就如《阿弥陀经》说的“得与如是诸上善人俱会一处”。当我们能时时自觉，就不会有贪嗔痴等行为，内心也没有贪嗔痴的恶道世界。同时因为能借境观心，时时自觉，时时学习，好人恶人和好事恶事便好像是幻化的境界，让我们更了解自己的心，更了解自己的慈悲、智慧和解脱能力，我们住的世界就好像《阿弥陀经》说的“其佛国土，尚无恶道之名，何况有实。是诸众鸟，皆是阿弥陀佛，欲令法音宣流，变化所作。”因为自觉，我们的内心时时都很平静，没有烦恼，只有安乐。这种平静的安乐由我们自主，不受外在影响，不生不灭，真常不变，我们住的世界便像《阿弥



陀经》形容的“有世界名曰极乐，……，彼土何故名为极乐？其国众生，无有众苦，但受诸乐，故名极乐。”因为我们的内在寂静安乐，所见一切自然清净光明，我们住的世界便像《阿弥陀经》所说“极乐国土，有七宝池，八功德水，充满其中，池底纯以金沙布地。……。舍利弗。极乐国土，成就如是功德庄严。”

由此可知，天堂、地狱和净土离我们不远，就在我们的日常生活当中。当一个人的内在时时都有自心净土时，他在生命将尽的时候，如果有往生极乐世界的愿力，内心的净土自然与阿弥陀佛的极乐世界相应，由此净业而往生彼佛国净土。而事实上，当下就是净土，并不限于东方或西方。

正敏



菩萨自觉觉他

$$2 + 6 = 8$$

$$6 - 3 = 1$$

$$3 + 2 = 5$$

记得读书时，老师曾经给了我们这三道数学题，问我们看到了什么？同学们都说：“ $6 - 3 = 1$ 是错的！”这时，老师说：“难道你们没有注意到其中有两题是正确的吗？错的只是中间那题而已啊！”

其实，这就是我们众生的毛病，专门会去注意、批评和记住他人的缺点，却常常忽略了他人或许有更多的优点值得我们去赞美与学习。我们也常常因为对方的一点小错误而记在心里，好像特别难受，却忽略了其实对方曾给予我们莫大帮助。对于他人的优点或帮助感觉淡淡（好像理所当然），但对于他人的缺点和伤害却刻骨铭心。因此，就好像上述的数学题一样，我们以迷惑的心看待人事物都是片面而非实相。又因常常注意和批评他人的缺点，不但让自己内心充满人我是非的烦恼，也把苦恼带给了被批评的人。结果，你批评我，我批评你，互相伤害，互相发挥缺点，使得大家都活在苦海的



世界里。

菩萨则不然。菩萨内心清净平等，住于实相，并了知因缘都是互相依存的，一粒米，一口饭都来自众生的辛勤劳作，因此菩萨以感恩心对待众生，内心充满慈悲，对于众生的无理伤害“如刀割水水无痕”，不留痕迹。菩萨心地清净、慈悲、平等，隐恶扬善，常常鼓励和赞叹众生的优点，引导他们去把优点发挥得更好。当众生不断在发挥他们的优点时，好的习惯不断发挥和被强化，坏的习气就渐渐失去力量；当众生因向善而内心越来越光明时，坏的习气便自然脱落。这就是菩萨的“觉他”，让众生善根增长。

我们要如何学菩萨的“觉他”呢？首先就要在日常生活当中学习“自觉”。每一个念头生起来时，我们都要觉照到，不要迷失在念头里面而让情绪和坏习惯产生作用。当一个人能够做到念念自觉时，每一个念头的生起都看得清清楚楚，不被影响，内在清明（没有情绪和坏习惯作用），便是一个最具理性和客观的人。因为内在清净平等，看待事物客观全面，也能觉照到众生的烦恼和需要，就懂得如何引导众生改恶向善。这便是由自觉而觉他，由自利而利他。



因此，当我们受不了他人的缺点时，要赶快自省，是自己的内心又生起情绪和坏习惯的作用了。常常保持自省，慢慢就会发现专挑众生毛病的习惯就是自己最大的习气。每天自省，当下发现自己的错误，当下改过，就是在日常生活中时时运用佛法。久而久之，自观内省的能力越来越强，内在越来越清净平等，自觉的能力就慢慢培养出来了。由此自觉觉他，自利利他，在日常生活中自然解脱，自然行菩萨道。

正敏

要断习气才能更提升

修行本来不难，重点是断习气。习气断了，修行无障碍。习气若不断，进进又退退。习气有很多种，有的在静中显现，有的在动中显现，有的只障碍自己，有的会障碍他人。所以要不断自省，自省了还要改过。

不论修得如何努力，只要习气一来没有把持，就是退转的时候。所以修行好不好，且看习气来时自己如何应对再说。修行就是这么实在。



常常保持觉照，不做伤害别人的事，尽量做利己利人的事，把他人看得比自己重要，自己能为他人付出多少，就付出多少。学习自己的事自己做，尽量不要麻烦父母或他人。这些都是修行。我刚出社会工作，所以有很多需要学习的地方，所幸有熏修佛法，让我知道自觉的重要，只要能看好自己的心，很多问题自然迎刃而解，我相信佛法能帮助我创造幸福。

正敏

什么是觉的教育

一、觉的教育

每个家长都希望自己的孩子能有礼貌、有爱心、有智慧、懂得孝顺父母、用功读书、帮助他人。但是孩子们因还不成熟，往往无法管理好自己，因此为人父母者便设立了种种的规矩来管理好孩子。但如果太过了，也会约束了孩子们自动学习的成长空间，不但让他们产生反感和对立，也把他们塑造成将来要被规矩约束的人，或养成孩子们表面服从，内心不满，背后偷偷做另一套



行为的不良习惯。

那么，什么是觉的教育呢？

觉的教育不是没有规矩，而是启发孩子把实践道德当成自己的责任，让他们在生活中自己管理好自己。

觉的教育，能让孩子们在生活中自己去发现和改掉坏习惯。

觉的教育，能让孩子们自动与自主地去学习好习惯，做个有礼貌、有爱心、有智慧、懂得孝顺父母、用功读书、帮助他人的好孩子。

二、做老师和父母的要先有自觉

要运用觉的教育来教孩子，做家长或老师的要先能自觉。我在小学教书，面对着一些难调难伏的孩子，在被他们气了几次后，我发现到其实我的心也像一个捣蛋顽皮的孩子，明明不该贪心却去贪心、明明不该生气却去生气、明明要做事却去偷懒、明明不该烦恼却在烦恼。当我被孩子气到时，我看到了自己的心又捣蛋了，原本不该生气却又生气了，这个心又变成管不住的顽皮



孩子了。如果这时候骂学生，只是心里那捣蛋顽皮又管不住的孩子和外面顽皮孩子在吵架，其实两个都是半斤八两。

我们要教好外面的孩子，就不能用这个有如孩子一样难调难伏的“心”（内在孩子）去和外面的孩子吵架。我们需要让内在成长与成熟。因此“觉”是我们的老师，我们的“觉”要把心里的顽皮孩子调伏成柔软又慈悲的“成人”，才有成熟的智慧去帮助和关心外面的孩子。

三、引导孩子们主动培养好习惯，远离坏习惯。

我在教书时，让学生们知道孩子可以分成三类：

一、有智慧的孩子，能自己发现和改掉自己的坏习惯，能主动学习好习惯。（坏习惯出来时，有智慧的孩子能知道它是坏习惯，立刻和它说再见，自己管理好自己。）

二、一般的孩子，需要外在的提醒、鼓励、推动、关怀、处罚……，才能控制自己的坏习惯。（坏习惯出来时，一般的孩子会和坏习惯做朋友，需要父母和老师



在身边才会和坏习惯说再见。)

三、愚痴的孩子，就算有种种提醒、鼓励、推动、关怀、处罚……，还是被坏习惯骗走，被坏习惯控制住，很可怜。（坏习惯出来时，愚痴的孩子就算有父母和老师在身边还是被坏习惯控制住。）

举例说明：一个有智慧的孩子在做课时，懒惰的坏习惯跑出来了，有智慧的孩子能发现懒惰是不好的，不理它，不和它做朋友，懒惰的坏习惯就会自己走掉了。一般的孩子在做课时，懒惰的坏习惯跑出来了，一般的孩子会和懒惰做朋友，跑去睡觉或玩计算机，直到被爸爸妈妈发现才暂时和懒惰的坏习惯说再见。愚痴的孩子在做课时，懒惰的坏习惯跑出来了，愚痴的孩子会和懒惰做朋友，跑去睡觉或玩计算机，一旦被爸爸妈妈发现后还不认错，甚至为了和懒惰继续做朋友而和爸爸妈妈吵架。这就是三种不同孩子的分类。

我和孩子们说，这个分类是用来看自己，而不是拿来看别人。这样，孩子们都想做个有智慧的人，就会主动地改掉坏习惯，培养好习惯。这种启发式的教育，能



培养出管理好自己的孩子。如果我们的教育方式只是在叫孩子们不可以这样，不可以那样，就算成功了，也只能培养出要被规矩约束的“一般孩子”。启发的教育不但能给予孩子正确的判断能力，还能进一步启发他们的觉悟能力，让他们自己发现和改掉坏习惯，这样孩子们才能得到幸福。

我以生活中的种种例子让学生们知道，当他们被坏习惯控制住时，最后是得不到快乐的。我让孩子们心里清楚，“有智慧的孩子”能自己管好自己，“一般的孩子”才需要老师提醒再提醒，“愚痴的孩子”才要被老师责备和处罚。处罚和责备是为了帮助他们有力量和勇气去改掉坏习惯，帮助他们做一个快乐又有智慧的孩子。如此，孩子们知道我是为他们好，就能以正面的心态来接受责备和处罚，不但心里不会生气和埋怨，有的还能进一步以“感恩心”来接受处罚，从中改过。作为老师，我也学习培养“自觉”能力，清清楚楚地知道我给予孩子们的责备和处罚是为了帮助孩子记住和改掉坏习惯，不是在向孩子发脾气。因此，要孩子们有智慧，做父母和老师的要能先自觉，要懂得管理好内在，才有



慈悲和智慧去引导孩子们在生活中主动地改掉坏习惯，培养好习惯。

正敏

随缘不是随便

一般的社会大众，都知道佛教讲随缘。然而，对于随缘的真正含义，却不明白，因而造成了许多误解。很多人误以为随缘就是随便，由此而觉得学佛的人没有原则和目标，认为学佛是消极和不求上进，甚至还以为佛教会把整个社会弄得乌烟瘴气。

其实，随缘与随便是完全不同的。随缘是解脱而积极的，它能光明世间，带来幸福。随便则不然，它乃是随顺自己的无明习气，愚昧而不理智的。

要了解随缘，我们首先就应该明白“因缘”。佛教讲“万法由因缘而生，万法由因缘而灭”，宇宙的万事万物，都是由各种各样的因缘和合而成的。比如一朵花，没有因缘时是空的。当水、泥土、阳光、种子、时



间与地点等各种因缘暂时互相配合时，便产生了花。现在看花很漂亮，但过了几天，花谢了，缘尽了，花又归于空了。一切万物都是由空而产生因缘，由因缘而暂时假合，缘尽则坏，坏了又再归于空。所以佛教讲缘起性空，一切有为法（有所作为的东西）都是因缘假合虚幻不实的。

所谓学佛，佛就是觉的意思，所以学佛就是要时时与佛同在，与觉同在，时时保持觉悟不迷，而当我们的觉悟能力不断提升，我们的智慧也就相对地不断提升，对于很多的事情不用去想也就自然明白了。

学佛的人，就是因为修行而自然觉悟到缘起性空，因缘无常的真理，故能于各种各样的因缘当中（善缘、恶缘、情缘、法缘），随缘而自在，不生烦恼。而所谓随缘依然有着根本的原则与目标，那就是解脱自在与自利利他，自度度他。有了原则目标后，无论遇到何种因缘，都能以智慧觉照到各种因缘的起因，以及运用何种方法来顺应当时的因缘才能达到一个最究竟圆满的结果。而所谓究竟圆满，必定是解脱自在与自利利他的。所以，随缘就是不生烦恼，随缘就能创造幸福，光明世



间，带给自己和他人快乐。

随便则不同，随便没有原则，没有目标，只是随顺自己，不负责任。现今社会所提倡的同性恋、同居、复制人类等，还有抽烟吸毒都是随便的一种表现。所以，随便乃是随顺自己的无明习气去待人处事，这是非常危险与愚痴的。

吾等凡夫众生，都带有多生累劫善善恶恶的种子习气（习惯）。而众生就是因为被多生累劫的无明习气蒙蔽，所以见不到自己的光明觉性，因而是非不明，善恶不分。由于愚痴无智，在日常生活中都依着自己的善恶习气去待人处事，无形中便造成了许多善业与恶业，造成了天堂与地狱之分，六道轮回就这么形成了。而现今社会许许多多的灾难苦报，都是众生随便自己的无明习气所造成的。

由此可知，随缘与随便不同。随缘能知观察因缘，随顺因缘，故能在善恶因缘当中求得解脱，自利利他。随便则不然，它没有原则与目标，在处理当中也只是感情用事，迷迷糊糊，愚痴无智。它不但无法解脱，由于



放纵习气，还会生出许多无明来，带给自己与他人痛苦与烦恼。

所以学佛要随缘，但绝不是随便。

正敏

这就是名利心

有位同修说：“过去刚开始学佛，我总会把自己最好的一面表现给老师看，而把自己的缺点都隐藏起来，害怕让老师或他人知道。但学佛一段日子后，觉得这样的心态是错误的，便开始把自己的坏习气告诉老师，并向老师请教如何改过。老师便教了我许多断除习气的方法，是自己想也没想过的，觉得很受用。由此更发现到如果能把自己的缺点告诉老师，不但培养了面对自己的勇气，也断除了保护“面子”的习气，所以内心感到坦荡荡，觉得这样的修行非常实在。”

我和同修说：“很多人学佛修行，只想把最好的一面表现出来，而把自己的缺点隐藏起来。在老师面前，



不说自己坏的一面，表现得好像自己越来越进步，但其实保护自己的‘我相’也越来越大，这样就与解脱不相应了。因为要达到解脱，首先就该‘无我相’。

起初我也不敢把自己不好的一面和老师讲。但后来想通了，自己来道场的目的是为了修行，所以不论是自己的缺点或优点，都统统和老师讲，因为我要能够面对自己的一切习气，才有办法进一步去断除习气。老师也因为我的坦白而更了解我的习性和程度，一步一步的引导我，我的修行就是这样一步一脚印走来的。

渐渐比较了解自己后，才觉照到这‘不敢把缺点告诉老师’的心，就是名利心。因为现在学佛修行，不敢把缺点告诉老师，只想把自己好的一面拿来表现，这就是为了在老师面前有个好名，有个好相。这种微细的名利心若不趁早断除，不但无法‘修’掉自己的缺点，更无法培养出无我利他的菩萨‘行’。到头来不但无修又无行，还会养成一切只为了自己有个‘好名好相’的心态，做事往往为了表现自己，很在意别人的肯定与赞叹。这样虽在道场认真做事，其实却与解脱道不相应。如此为了‘好名’和‘好相’而不断去表现，纵然能背



诵一些佛学知识，但内心还是没有改变。其结果是名利心越来越大，这样的学佛很不实在，对自己的慧命也很危险。因为一味希求他人的赞叹，若是得不到赞叹，就会生起烦恼。

因为许多想学佛修行的人都有‘不敢把缺点告诉老师’的心态，就像病人遇到医生，却不敢告之病情，那么医生不能对症下药，病人的病也很难痊愈。同修听了连连点头的说：“原来这就是名利心，实在太可怕了。很多学佛的人都有这种心态，但能真正觉照到并改过的实在不多。怪不得常听人说‘十人修行九人迷’，值得警惕。”

正敏





我的学佛因缘与心得

大家好，与佛同在！我从少年时期就跟随父母来到人乘佛教幸福文化讲堂共修。

学佛初期是跟随父母去佛堂念经，参加法会等等。后来因为母亲朋友的推荐之下跟着父母来到人乘讲堂，参加这里的各项活动，后来一家人也在这里皈依学佛，协助道场的活动职务。例如：音响、录影、摄影等等。

近几年，经过观看陈老师的DVD佛法开示，阅读佛书和老师的教导，加上在国外留学得到一些生活经验，对佛法有一些小体会。虽然在一般生活上经常会接触到一些佛法用语，如人生无常，要动中修等等，但在未经过亲身体会之前，这些都还是停留在理论与文字的层次上。

记得在日本留学时，我和一些留学生加入某个志工组织，在那里认识了志工组长，在各项活动中建立了良好关系。这位组长为人非常好谈，性格直率，声音也很宏亮。虽然年纪大了，身体却非常健壮。

后来，组长因到医院做健康检查而缺席了某项活动，之后又接到他老婆去世的消息。在葬礼，让我震惊



的是，在短期内非常硬朗健壮的组长现在却必须依靠轮椅移动，身子也瘦削了许多。一个月后，组长病逝的恶讯对我们都是个打击，也让我亲身体会到人生的无常，一定要把握短暂的人生提升自己的智慧、福报、因缘，而且要趁着年轻时打好基础，别等到年老时才后悔时日已过。同时，这件事也让我体悟到物质生命的不堪一击。无论生活、经济、地位方面有多么的美满，只要无常一到，外在的东西一切都归于零。

逆境恶因缘的现前，就是学佛修行的考验。所谓恶因缘是善因缘，烦恼是菩提，在前一份工作岗位上受到外籍老板的欺压时，让我有机会运用听过的佛法来调伏无奈的心情，来达到内在的平衡。记得当时每天抱着沉重的心情上班，在办公室里度日如年，又时时得承受老板的刁难。这些时候，我曾尽量以平常心对待，把本分处理妥当，多余的不再起心动念，也不以语言与他顶撞对立。在这过程中，我体会到当人家把事情推到自己头上来，或是当某些事情直接关系到自己时，往往会容易起无明，随境而转，要教自己保持无心状态，不让妄念生起是谈何容易！所以我觉得这个恶因缘是个让我学习



从中体悟以及给予我运用佛法来磨练自己的善因缘。

陈明安老师曾说：“有解无行，增长无明”，所以，我觉得学佛修行不只是要多接触佛法和善知识，最实际的是要把已懂得的佛法和生活融汇贯通，去落实在生活的每一件事中，在接受种种磨练和考验的当中去体悟佛法，这样才能持续地强化正确的思想和不断提升自己的慧命。

伟中



与佛同在得幸福



记得我小学的时候，在偶然的机缘下，父母便把我送到一个南传的佛教寺庙上佛学课。那时只是学习一些基本的佛学常识，如释迦牟尼佛的生平事迹，佛陀弟子的故事，什么是五戒十善等等，当然也少不了玩一些儿童益智游戏。后来上了中学，在母亲的朋友介绍下，才接触到人乘佛教，来到人乘佛教幸福文化讲堂，也在这里皈依学佛和护法已经有十多年了。

在来到讲堂以前，对佛法和修行是什么，为什么要修行都不太了解。因为那时在许多道场所看到的是念经、梵拜等等。虽然有几次听过一些法师的开示，但当时对很多佛学名词不太懂，所以最后，还是一知半解。非常庆幸能够遇到师父圣开上人所传播的幸福文化，把佛法以深入浅出的方式来宣说，让我们获益良多。也非常感恩讲堂老师的循循善诱。

在讲堂听闻佛法的这段时间里，让我学习了许多做人处世的道理，也了解到原来佛法是要在生活中体会和领悟的。而且，我也了解到学佛要趁年轻时，不要等到老了才来学佛，因为无常随时都可能到来。比如说，最



近就有几件年轻人跑步猝死的个案。我在读中学时，也有一位同学因病而往生。让我体会到生死大事不是老年人的专利。因此，无论我的工作多忙碌，或是朋友来约会，我都会婉言推辞，而尽量抽空出席每一个星期六的共修或佛法开示。

在生活中要如何修行？我所学到的就是要时时保持觉照，保持与佛同在。无论说话或做事都要常常自观内省，不要被自己的心骗去，而落入了贪、嗔、痴、慢、疑的习气中，自己还不知道。一旦发现自己的言谈举止不对，就要改正过来。如此观照，就会少说错话，少得罪人。另外，学了佛以后，我比较能够看破，放下，内心也相较轻安自在多了。

比如说在工作上，受到不公平的待遇时，虽然心里不是滋味，还不能够做到当下无心，但是最起码我还是比较能够看得破，放得下，把不愉快的心情舍掉，不会像以前那么在意、那么烦恼。我想，这应该是学佛后的改进吧！在与同事共事时，我也学习不要太固执己见，我执太过强，而要多包容别人不同的意见。在表达自己的看法时，要能够圆融，说话要有觉照，不要与人对



立，更不要伤到别人的自尊心。

我觉得今生能够遇到如来的正法，是我的福报。老师常教导我们，佛怎么做，我就怎么做。佛怎么修，我就怎么修。所以我要好好的学佛，依教奉行，才不会辜负师父和老师们的教诲。与佛同在。

伟庭





在儿子的病苦中体会佛法

2006年来人乘道场至今有八年的时间了。虽然，在前几年每个星期六有定期到讲堂参加共修听佛法的活动。但是，对于修行为什么要那么认真，真的是似懂非懂。老师常常苦口婆心地教导我们修行要认真，但是时间久了慢慢就不以为然，也就成了所谓的“老油条”了。佛书看了一大堆，佛号念了几万声，烦恼痛苦丝毫没有减少半分，为什么？直到两年前，我小儿子的一场病，才使我觉悟到修行的重要性。学佛修行就是让我们开智慧，而有了智慧，才能从烦恼痛苦中解脱出来。

我的儿子是在小学四年级下半年，身体忽然一直不停地冒出红点，然后那些红点就会越变越大，而且不停的长皮，皮肤变得越来越厚，我与先生带他去看医生，看完医生后，被诊断出来这种病称为“牛皮癣”，医生讲“牛皮癣”虽然是皮肤病，但是这种病非常顽固，很难治疗，也不容易根治，在医学上这种病称为“不会死亡的癌症”。当我们听到医生这么讲以后，内心十分的焦虑与痛苦，看着孩子的病一天比一天严重，又不知如何是好，那种说不出的痛苦就有如人间地狱般受尽煎熬。当老师知道我儿子生病后，教我带着孩子每天在家



中，在佛菩萨面前忏悔，念“地藏王菩萨”圣号。起初在念菩萨圣号的时候，心会很烦，也定不下来，心里时时刻刻都在牵挂生病的孩子，心中的烦恼与痛苦依然没有减少，甚至有时还会起嗔恨心，埋怨佛菩萨为什么没有保佑我们。我每天都拜佛，也念经，为什么自己与孩子会遭受这样的不幸？直到有一天，我念完“地藏王菩萨”圣号以后，坐在家中的佛台前面，面对佛像静静地坐了很久，反问自己，我星期六去佛堂为了什么？我拜忏、念经为了什么？我听经、闻法为了什么？为何这么多年没有让我离苦得乐呢？我真的会被孩子的这场病击垮吗？那学佛修行又为何？

陈老师提到人生只有两条路，死路跟解脱路。人生有三种平等，生死平等、因果平等、佛性具足平等。既然如此，我要选择解脱之路。我们要相信因果平等，无贵贱之分，当因果果报成熟，要学会不与因果对抗。我心甘情愿地接受一切，过后的这两年里，我带着一颗忏悔与感恩的心来面对这次的考验。忏悔以前所造的恶业，今生才会有这样的恶报，感恩佛菩萨给我这个机会来改造自己。



这两年来我带着孩子看中医，医生告诉我，中医治疗“牛皮癣”的时间会非常地长。因为选择比较自然的医治方法，所以照护孩子的过程非常的繁琐。每天需要几个小时带他去晒太阳，每天都要擦死海的泥、浸海水、擦皮肤膏、消炎药。这些也都要花上六、七小时。因为生病，孩子也没有办法天天去上学读书。今年又是小六会考，没办法只能在家里自己慢慢教他。到了晚上，孩子能睡觉，我也没有办法睡，因为“牛皮癣”很痒，当很痒的时候，他会乱抓，抓到血淋淋，所以防止他乱抓，我就帮他抓，所以连睡觉的时间都没有。很多亲戚朋友都劝我带他去看西医，吃抗生素、浸药水，照UBV…，我都好意的推辞了！因为我知道，无论中医也好、西医也好，医生所开的药，只是一种助缘而已。真正要消除疾病的方法，还是要靠自己本身断恶修善，只有自己内心自觉修持，才能消除业障，所以生病的人，应该要身心兼治。

在这两年照护孩子的过程中，发现“牛皮癣”慢慢的开始好转，仔细观察，有块“牛皮癣”从小变大，再由大变小，再由小变无，牛皮癣也是由众多众生所组



成，这整个过程中让我体悟到佛所讲的一切有情众生皆有佛性，无情众生皆有法性。我们在生活中对人、对万物都要怀着一颗善心来对待。善心召感善果，看到孩子的病情慢慢地好转，更坚定了我对佛法的信心。圣开导师在佛书里面有写到“信为道源功德母，长养一切诸善根”，在逆境中不退信心，这个逆境也能变成帮助修行的增上缘。

人们常讲人生十有八九不如意，那怎样在不如意中解脱呢？那就是老师常常勉励我们的一句话：“在逆境中不起嗔恚心、在顺境中不起贪心、愚痴心”。我不忘老师的教导，无论再苦、再累，我都不起恶心。如果恶上加恶，那我们未来世中一定会苦上加苦，苦不堪言。孩子的这场病，慢慢磨掉我的嗔恚心。在这两年里，我常常反省自己做得不好的地方，常常对别人讲：“对不起，谢谢你”，时间久了，我发现孩子也常常讲“对不起，谢谢你”。所以老师才会讲自觉才能觉他。我感恩孩子、感恩家人、感恩老师、感恩所有的一切。

最后我用陈明安老师“修行语录”里面的两句话来勉励自己与各位同修，“烦恼能放下才是智慧，痛苦能



承担才是勇敢”。

慧思



自利利他学菩萨



“与佛同在”，“学佛要度内众生。”

前者是当年刚接触人乘佛教时，听到居士们见面时常说的一句话，后者则是在师父圣开导师所写的《法音宣流》里看到的一句话，那时还搞不清楚什么是内众生。

后来在学佛的道上，面对种种人、事、物时，碰到满鼻子灰时才慢慢体会到这两句话的重要性，因为我们的内心的内众生有太多的我执我见，无明习气，如果没有与佛同在，缺乏反观自省的觉照与智慧，很容易就会落入自己的主观意识当中，与人产生对立，那时烦恼痛苦就来了。

很庆幸与感恩自己遇到了老师，她常常与我们分享圣开导师弘法度众，慈护众生的菩萨行之身教与言教；她也常常让我们聆听陈明安传教士的DVD佛法开示，希望我们能够更清楚师父所传的法，并懂得如何修与持。

从老师的身上，我看到了她真的是身体力行，秉承师教，看到她的无生与安忍，即使居士们因起无明而将她责怪得里外不是人，她都能默默安忍，仍旧平等的爱



护每一个居士，其重点在于护持众生之慧命与菩提苗，从她身上我也体会到什么是敬菩萨，学菩萨的行为。令我深深的了解到身为弟子的我们要依导师圣开上人所教、所言、所行而落实在自己的生活当中。

我发现当我们在自觉自己有错误的那一刻，一定要反省改过，保持觉照，持之以恒，反观自省，不然习气一来，又被无明业风遮蔽，对事物就无清净智看清楚，内心反反复复，忽明忽暗，甚至连善知识的循循善导都听不进去，这是我们要引以为戒的，否则退失菩提还不自知。

我常常后知后觉，做事缺乏智慧与觉照，老师常常苦口婆心，耐心叮咛我要学习二六时中保持与佛同在，自觉，自改，自悟；要好好修，做事护法，要多一份觉照，才能周全，更有能力做好你所能负担的那一部分，如此才能学习得更多，做得更好，累积更多做事护法等经验；更重要的是与人共事相处的智慧，在做事当中反省知道自己体会到什么？又失觉什么？这样子才能自求进步，才会有福慧增上的成果。



师父圣开上人具有大智慧与远见，用他的大智慧写下许多佛法的书籍，又传法来教化弟子们增长慧命，还吩咐陈明安老师将大智母法传承下来传给我们。身为弟子的我们一定要依师所教、所言、所行而落实在自己的生活当中，净信佛法、净信师长，学习菩萨行，实修实证，莫负师长恩、师教恩，才能够生生世世与师相印，与法相印，那才是师父的好弟子。

菩萨之爱何其宽广，无量无边，这是身为弟子的我们要效仿和学习的，最后只能心存感恩的说一声：“感恩师父上人与陈老师传法之恩，还有老师的循循善导，您们为法忘躯，为众生的慧命劳碌奔忙。”

希望我们所有的人乘弟子都能感恩、知恩与报恩，我们大家一起加油吧！

与佛同在！

慧妙



初学佛者的矛盾

“学佛那么难，我们都是凡夫，哪里能够做得到？”

“学佛修行开智慧，心境上比以往解脱，来到道场，大家都是同修，还可以做到一些。”

“工作场所，很多人都没有学佛，他们自私自利的行为，教我们如何对他们慈悲？人太善良会给人欺负的！”

“地藏王菩萨的悲愿真大，他发愿地狱不空，誓不成佛，唉！可怜的地藏王菩萨，众生好像永远度不完”

这都是学佛者面对现实世界时的内心写照。

圣开上人说：“我们要以胜解和包容的心去面对人、事、物所引起的苦、乐、称、讥、毁、誉、利、衰（即八风，请阅读师父所写《法音宣流一》第120页），时时保持觉照，八风吹不动。”

所谓的“无风不起浪，事出必有因”，事情之发生，往往有其因缘，可能是无明习气使然，抑或是觉照力不够，面对别人的习气，自己内心有了不舒服的感



觉，这也是自己的众生心，如果时时保持觉照，能反观自己的心，很多问题自然能以智慧化解，这不是做不做得到的问题，而是有没有信心，愿不愿意下功夫，将佛法落实在生活中。

菩萨是随顺因缘做事，无所住而生其心，众生适得其反，因为“有所住”，执着不舍，才会活在烦恼中。其实，地藏王菩萨度众生，他不会嫌弃众生，因他很慈悲，有大智慧。只是我们习惯以众生心来看菩萨。菩萨的无住慈悲是伟大的，是凡夫心无法思议明白的，我们唯有修到像他那样具备一切的智慧与慈悲，才能够理解菩萨的愿力。

虽然我们现在还无法像释迦牟尼佛和地藏王菩萨那样做到“割肉喂鹰”的慈悲行为，可是，也不要“生心自限”，以为自己是凡夫，必定做不到，便坐在那里空想，什么都不做，人生如蜉蝣，只要竭尽所能，精进修行，能做到哪里就做到哪里，不要生心自限，才不枉费人生。

如果我们能够以陈明安传教士的话“取自大地，



“回归大地”，和许老师所说的“欢欢喜喜地来，欢欢喜喜地走”，来面对一切人事，以豁达、洒脱的胸怀来自励，那么，就不会被一时生活上所遇到的问题所困。

只要我们把师父上人的话：“二六时中都要与佛同在”铭记于心，就会心地常清净，无嗔现吉祥，这样子学佛修行就不矛盾了。

慧妙



感恩



首先要感恩我的先生。虽然他比我迟皈依三宝，但他对佛法的了解与认真都在我之上。我看到他很实在地，很精进地，以佛法做为指南针地生活。我看到了他的改变，我就对自己说，我也是要加油！感恩我先生给我的这份推动力。

他工作很忙，可是因为他懂得怎么调适，所以能够用清净的心去处理繁重的工作。因为他平时都有静坐，把静坐时培养的那份安定用在面对日常生活的事情上，所以比较能够冷静地，客观的做出决定。因为有佛法，他的工作虽然繁重，可是他一点都不烦。感恩我先生让我在他身上学会了佛法的妙用。

昨天，儿子为了某件事而不高兴。我先生就问他为何不高兴？儿子回答说是因为某个人说的某句话使他不高兴。我先生又问他这句话是什么形成的。儿子答“字”。接着，他又问儿子字是怎么发出的。儿子答，“音波”。我先生就说，为什么要为了一些只是不同频率组成的音波而起烦恼呢？我想，我和儿子都了解他的意思。如果一个人批评我的行为，我的第一反应不应该是



不服与抗拒。我应该冷静地观察这些不好听的话只是“音波”的组合，如果不去感觉分别它是好或不好，就不会生出情绪。如果别人说的话能够让我进步，我就改。如果不是有建议性的批评，那就不用理它了。我要借这个机会跟我先生说声谢谢，给我上了宝贵的一堂课。如果让情绪跟着音波波动，那是愚痴。

我先生病了或忙的时候，都是冷静、稳重地自己处理。我身为妻子的工作范围自然也缩小了。因为他深信因果，没有染上不良嗜好，也不花天酒地。所以我的银行账户的钱也自然多了。也因为他行的是菩萨道，比以前更加慈悲，跟他生活在一起的感觉真的很不错！感恩！

除了我先生，还要感恩妈妈。她是多么的细心照顾我的心理与身体的健康以及我那脆弱的菩提。我的妈妈与我的性格差别很大，她也知道我是一个主观意识很强的人。感恩妈妈不因如此而不肯和我同住在一个屋檐下。感恩您由始至终，没有放弃我，在我最黑暗的日子陪我度过，叮咛我要时时保持觉照。妈妈对我的恩重如山，我会好好修行，不会辜负她对我的期望。



也要感恩孩子。没有你们所设的挑战和陷阱，我根本没有需要寻找出路。没有你们的存在，我应该现在不会想要出离苦海，还在认苦海为度假村。不是因为孩子，我怎么会想求佛法，寻求真理来解脱自己的苦恼呢？所以孩子是促进我学佛的好因缘。

感恩三宝及指导我的老师。没有他们无限的智慧和慈悲，我现在仍是个自大、暴躁、野蛮、愚痴的人。没有他们细心的教导，我仍是个不知本性、不解法意、沉迷假行假相、执着而不了解世间无常的人，如此真的是会白白浪费了宝贵的生命！所以我真的要感恩这一辈子的这些善因缘。

佩祺





近期的学佛心得

心生万法生，心灭万法灭，没有一切心，何来一切法，这是许老师为我们讲佛法时，常常一而再，再而三所提到的一句话，提醒我们要好好看好自己的那颗心。的确，当心起作用时，它可以把你送到天堂也可以送到地狱。学佛修行若能抓住重点，从心下手，例如当我们做了一件好事时，不要沾沾自喜；当别人对你毁谤时不要心生记恨。只要把心看好，面对一切得失而能无心对待，保持自然清净，就没烦恼了。如陈明安老师所说“有执是心，无染是觉，有我非觉体，无相乃真觉”。所以觉照力越强，心就越来越无作用了。

在人我是非的环境中，当有任何事件发生时，如果觉照力越强，就越有智慧觉察事件的对错，而能应对自如，圆融处理，才不会令事情越演越糟糕，避免结下坏因缘。

最近在工作上发生了一段小插曲，让我了解自己是否有与佛同在。和我合作的同事虽然在公司做了三十多年，对公司的运作很熟悉，工作也很勤快，但是对电脑的操作非常排斥，常以对电脑不熟悉为理由而拒绝操作



电脑的工作。

随着科技的发展，我们必须与时俱进，提升自己的技能来应对工作。就在三个月前，我因被公司派去上两天的课程，由于有四千多的资料赶着要整理，我便教了她整理一些简单的部分，其余的由我回来才处理。当第三天回来时，这些资料都给她掺乱了。为了第一时间要把工作完成，我非常严肃的告诉她事件的严重，很多资料都重复了，但她反而对我大声回应：错也是你教的！由于她声量大，惊动了一些同事冲来想知道发生什么事。我对她这突如其来的反应，顿时觉得世人没有佛法的启发，无明妄语显现时，真的像洪水一般，可把整个村莊淹没掉。当下觉察到不要和她的无明共舞，只想第一时间把工作赶好，便决定用我拷贝的那份资料重新整理，当我把念头一转后，感到心境非常安静自在，便开始专注整理资料。

当天在放工回家途中，忽然接到她的道歉短讯，求我原谅她，整个事件，她不敢在其他同事面前认错，为了面子，说非为是，我也为她感到悲悯。



庆幸自己常亲近道场，听闻佛法开示，使我从中获益不浅。也很努力学习警惕自己要时时刻刻保持觉照，看好自己的心，要求自己要把佛法应用在日常生活中，学习与佛同在与修忍辱对待人事物，避免与人磨擦，并希望自己时时刻刻都要保持如是修，期望日子久了能自自然然的就能自觉觉他，不被外缘外境所影响，向菩萨道迈进。

学美

感恩

人类幸福文化讲堂的两位老师，在我患病时，对我的关怀、辅导与慰问，不逊于我自己的亲人。为了方便我在生病时做忏悔功课，不辞劳苦的为我请观世音菩萨圣相及设佛堂等等。两位老师尊嘱师父上人的遗愿—修行办道，祈盼我们认真修行，身心得解脱、开智慧，一起来实现师父圣开上人的宏愿，共同发心来建设人间净土，再迎接弥勒菩萨降生人间成佛。所以我非常感恩两位老师，他们是我的善知识。



每逢星期六，我到道场，都看到老师忙进忙出的，但她总是脸带笑容，有居士向她请教佛法或有不能解决的问题时，她都不厌其烦的，很有耐心的为他们讲解及引导他们如何解决问题。每当老师为我们讲解佛法时，都是有条不紊，态度认真亲切，常用种种比喻来使我们容易理解，我们若有疑问，她也很有耐心的为我们重复解说，甚至在平常时间，她的电话都开着，随时都可通过电话向她请示任何佛法的疑问。另一位老师对师父所写的歌词及共修的唱诵一点都不马虎，认真的指导居士们如何唱好。

我们做为人乘弟子，有幸遇到两位秉承师父教化，虚心学习的老师，所以应该认真修行，不要执迷不悟，应赶快在我们有生之年，学佛精进，舍弃诸恶，众善奉行，广行布施，修福修慧，共同追求离苦得乐的真理，走向幸福的康庄大道，才不辜负师父上人传播佛教幸福文化，净化人心的悲愿及苦心。

学美





我的学佛报告

“万法唯心所生，万法唯心所灭”

“若无一切心，何来一切法”。

在讲堂听闻佛法的这段时间，让我了解人会生烦恼与痛苦，都是由于执着，心生贪嗔痴所造成，加上没有自观内省的觉照力，常让自己的心，容易起心动念，盲目妄为，自己都没有察觉到，因而造成许多错误的行为，以至生心起烦恼，心境也自然不得安宁。

皈依学佛了之后，经过了许老师细心的教导，听了陈老师的DVD及现场的佛法开示，又阅读了讲堂内的佛书，对佛法有了一些认识和体会，除了磨练与培养自己的觉悟力，也把所领悟到的佛法思想智慧，落实在生活当中。学习如何调伏与改善自己内心的障碍，改掉自己的坏习气，远离贪、嗔、痴。

总之，在我的下半生的人生旅程里，能够有机会来接触佛法，跟着善知识学习，向内在修持，佛化人生，对我的生活有非常大的帮助，无论对人对事，或遇到恶的逆境，我都会尽量的善用自己平时所修来的佛法与智慧，自我觉照，自我省思。让我在事业，家庭与生活中



获益不浅，帮助很多。我很欣慰，能够来到人乘佛教幸福文化讲堂，这里确实是我们能够离苦得乐，磨练心境，开悟解脱，增长智慧的好地方，我会珍惜这份善因缘，认真学习，用这世所学到的佛法智慧，运用在生活当中，这样才会幸福自在、快乐。

我今天的所学都要感恩于师父圣开上人及陈老师努力的传承释迦正法，弘法利世人，开启众生的智慧，让人人得幸福，所以我也要发愿学菩萨、做菩萨，让更多人得到法益，人间净土早日实现。

宝明





从迷雾中航向正道

刚接触佛教时，我是抱着好奇心的心态，只是想了解佛教，对修行一事根本不了解，也不认真，不知从何修起，只是知道佛教是做些为亡者超度的法事，念经，静坐，修心养性之类的事情。

还未接触到人乘佛教之前，经一些外面朋友的引导，以为佛教是要多念经消业障，尽量参加法会，越大型的越好，因为那种磁场的感染和力量会更好，还要记得做回向。平时要多念经，如心经、阿弥陀经、药师经、妙法莲华经、金刚经、华严经、八十八佛、念万佛名经都很好，要多忏悔，念梁皇宝忏最好最消业，也要念咒，观音菩萨的六字名咒、大悲咒。这么多部经，部部都好，我的疑问是有谁能够跟我讲哪部经是最最最好的？我就打听最好的经去念，答案是都好，那我要念哪部经呢？一天只有二十四小时，怎么念？

后来也跟着朋友去做义工，想要累积福报，接触各个宗派的道场，之后又在某一个因缘之下，跟着朋友来到人乘幸福文化讲堂，由于各个道场，教法有些不同，经常会向老师问佛法的问题及心中的一些疑惑。当时的



我攀缘心很重，喜欢到处去看不同的宗派活动，如果有台湾来的师父来新加坡讲经，朋友都会互通讯息相约出席。自己也奇怪怎么突然对佛教这么感兴趣，也有朋友劝我要皈依，我的看法是想多了解佛教而已，皈依是很形式化的，我不想被这形式化的仪式套牢自己。

也因为做义工的因缘而到一间佛堂工作，从最初的筹款建佛堂到整间的佛堂的建成，正式迎接大众，念经和消灾法会的活动非常频密，接触的不是只是佛教徒，无神论或道教的公众很多，大家来到佛堂都想为自己和家人求平安，事事顺心，消灾祈福，布施积福。

由于朋友经常都有联络我到人乘佛教幸福文化讲堂，听老师讲解佛法和听陈明安老师DVD的佛法开示，当时的自己还在到处跑道场，由于在佛教的工作环境的缘故，让我明白依正法不依人的重要，万法唯心所造，不管在什么环境，只要有人的地方就有麻烦，每个众生只要习气不改，当下这个善恶念都要自己承受后果。

离开了佛教的工作环境，我对引导我的善知识开始有所要求，不执着必须是出家的或在家的善知识来



引导我，而是选择真正懂得佛法，有修持，常为众生慧命着想的慈悲智者，即使是在家众，只要真正有修证，也是我能依止的善知识。我常疑惑，我念经，念咒，参与法会，到处听闻有名气的高僧讲经说法，对我有什么改变？我是否事事顺心，无忧无虑，心想事成，身体健康，平平安安，钞票从天而降，这是大家基本上所求的，对吗？没有啊！我照样面对人事物的烦恼，身体也会生病，为生活而需要工作，生老病死是人生必经之路，只要未解脱之前，仍旧要受轮回之苦。

为何我会选择停留在人乘佛教幸福文化讲堂呢？因为这里有关心我的老师和陈明安老师的智慧的教导，不明白的佛法可以问老师，她会以我的学佛程度来引导我。最初对老师们的引导和叮咛好像背书的死记，现在对他们不断的重复叮咛，时时提醒自己要把佛法运用在日常生活中，面对人事物，时时保持觉照与智慧，断习气的重要，因为若遇到境界，急躁的习气会让你失觉而犯错而造恶因，十八层地狱就在一瞬间，所以培养自觉很重要。怎么样才会没烦恼呢？那要训练自己对境保持动静一如，要有觉。为何一些人能够为丢了十块钱而整



天不开心，而一些人又很解脱的不当一回事？可见是因为我们的执着，分别心的习气而产生烦恼。那现在是否要赶快下功夫，从小解脱来累积到大解脱。还是说反正这世来不及，那等下一世吧，那你能保证下一世还会转人身吗？能遇到佛法吗？能遇到师父上人、陈明安老师和老师吗？可以说讲堂的居士们大部分都发愿要生生世世遇到他们，应该没问题吧！但发愿还要行愿，否则就算遇到菩萨善知识，自己习气还是没有改。所以这一世就要把握好因缘，精进修持，生生世世一直进步，福慧增长，学菩萨，行菩萨道，自己也能做菩萨，帮助净化人心的圣业。

真的庆幸遇到师父上人与陈明安老师的大乘菩萨法要，老师的教导，让我明白学佛没有捷径，不是只靠念经、念佛号消业障就能解决烦恼痛苦。也不是报读佛学班，明白法义就能开悟解脱得大智慧，出口成章的佛学理论，讲虽容易，要实证却要身体力行，一切都是要靠自己去修去证。

庆幸老师度我皈依，我是在2005年皈依的，与三宝结法缘，我希望生生世世都遇到圣开师父上人、陈明安



老师、老师的教导，学习佛陀的正法，继续修持。

玉红



佛化人生有光明



经典提到“无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇 我今见闻得受持 愿解如来真实义”。人身难得，佛法难闻，我一直都非常感恩自己有学佛因缘，而且能够接触到人乘佛教更是觉得自己太有福报了。

我能够来到人乘佛教幸福文化讲堂，首先要谢谢我的妈妈。我妈妈跟许老师是大学认识的。也正好妈妈当时没有宗教信仰，所以当许老师邀妈妈来学佛的时候，妈妈也答应了。就这样自然而然的，我自小就与哥哥和妹妹跟着父母，一起皈依，踏入了人乘佛教，认识了圣开导师。

时间过得真快。转眼间，我皈依已经好多年了。可是真正亲近人乘佛教幸福文化讲堂是在大概十年前（2002年），当时父亲刚过世不久。在这之前因为父亲得了癌症好多年，我们一家人都可算是忙于应付他的病情，常常都是依着佛法帮助我们度过那段日子。父亲过世之后，我们一家人就比较有时间亲近道场。

来道场学佛修行让我获益不浅，也可说是已成为我生活一个不可缺少的事情。



起初来时，许老师安排我跟妹妹一起参与学习儿童班的某些活动。我们也帮忙道场的一些事务，借此因缘，修福、修慧、修因缘。慢慢的，我们也加入了青少年班的活动。现在我每个月帮忙带一次青少年班。每每准备课程的时候，都得翻阅佛书，让自己对佛法的认识更深一层。而且，学长们也会跟老师定期讨论，因而对佛法的道理更了解。去年有机会参与浴佛节的准备工作，从中才更了解到一个道场的运作是如此不简单，大小细节都要注意。从护持道场的法务及运作中让我的身心更加成长，也更了解到用清净心、欢喜心去做好每一件事。

我常呐喊时间不够用。但庆幸的是，我可算是大部分的时间都在做与讲堂有关的事情，而且都做得很开心。能够和那么多的善知识一起，从中向他们学习到许多待人处事之道。

学佛修行，要提高自己的觉照能力，也要断习气。惭愧的是，自己来道场那么多年，还是有很多习气，常常后知后觉，先让习气跑在前头，觉照在后面。我的习气很多，但是渐渐的我发现自己更能够更早觉察到自己



的坏习气。例如我的脾气不是很好，往往会造口业。今年我拿到的幸福法语是“说话要轻柔。”我得把这句话牢牢记住，落实在生活当中。自己要注意所说的每一句话，决不可说伤害他人的话，要多用爱语。一言既出，驷马难追 说出去的话不能收回，因果得自负。

我一家人都是佛教徒，我觉得这点让我们更能快乐的生活在一起。我们兄妹之间感情不错，不会为了小事而发生争执或计较，而且可算是“有福同享，有难同当”的家人。我记得我有一个大学同学说过：以前小学在课本上学到家人生活在一起其乐融融，他看到我们三兄妹一起正是如此。我们一家人互相帮忙，遇到任何难题，都尽量依着所学的佛法，一一落实在生活中。所谓恶因缘既是善因缘，我们都把握一切因缘来磨炼自己。一家人能够成为彼此的善知识，一起学佛修行，非常有意义，也是非常难得。

说实在的，我无法想象没有学佛的自己会是怎么样的，生活又会如何呢？也许就如一般大众一样忙忙碌碌，就这样过了一辈子。想到这里，我非常感恩师公上人、陈老师以及许老师。



虽然师公已经圆寂了，但是我们可以从他所写的书籍，以及种种的佛法CD中来认识师公，并且从他的身上学习。师公是一位大菩萨，言行举止都流露着智慧与慈悲。例如《人间菩萨第一集》：行菩萨道永不疲厌——师公说“行菩萨道就像水，遇到石头就绕道而行，绝不会因遇阻挡而停止。”这句话，对我而言，不仅用在学佛修行的道路；也能够用于日常生活的一切事务。就如我在工作上遇到的事情，有时碰钉子，很生气的时候，就要学着师公讲的这句话一样，当然往往是很不容易的。

陈明安老师为我们讲解许多解脱的大乘法，让我们能依法修持，帮助自己消业障、增智慧。陈老师把很深奥的佛法讲得浅白，让我们能够了解法义，并落实在生活中。我非常敬佩陈老师，虽然他学历不高，但是智慧非常高。他让我知道，一个人修行，开智慧，不是因为自己读了很多书，很有知识就能成功，而是多生累劫不断的修。陈老师所写的偈语也非常好，让我体会到一个开悟者的智慧是如此的不可思议。

由于我长期都是在讲堂共修和参与活动的筹备，



所以跟这里的传教士——许老师接触比较多。许老师非常慈悲，有耐心，不辞劳苦为道场、居士们与弘法的工作付出。讲堂的每一个小细节她都注意到。成人班、青少年班以及儿童班的一切事务她都亲力亲为，从旁督促与教导我们如何学习，学菩萨，做菩萨。跟老师接触久了，才知道一年下来讲堂要做的事情真不少，而且老师每一样都参与，让我们能够学习得更好，更懂得悲智双运，利己利他。

在此我要感恩全部成就我学习的善知识。我会再接再厉，更加认真学佛修行，以报佛恩、师恩及众生恩。

瓴緻





不拜鬼神不迷信

华人社会，很多人迷信，都会去庙里祭拜鬼神。在我成长的地方，祭拜鬼神的风气很旺盛。童年的时期，身体健康不是很好，容易生病，父母会去鬼神庙祈求平安，带些符水回来，可说是从小喝符水长大的。在父母影响之下，自己也很迷信鬼神，对鬼神有一种畏惧的心。如果处在黑暗的地方，心里总觉得莫名的害怕而生挂碍。

有一年，老师带领我们去台湾陈老师的道场听闻佛法。当时的我在入住旅店房里，内心有挂碍和害怕，感觉有黑暗的众生存在，也不敢告诉同房的同修，怕会影响她们也生挂碍。隔天，当我们到陈老师的道场，听闻佛法后，我就把我挂碍和害怕的事情，请教陈老师。陈老师听了只说：“你好好修，以后你就知道。”当时的我也不明白为什么陈老师不说出原因，心里也很纳闷。

经过多年的熏修和老师佛法上的引导，逐渐觉悟原来这都是心识所生的妄念。在我小时候受父母的影响，不知不觉已熏入鬼神的种子，蕴藏在八识田里。在因缘和合之下，鬼神的种子就会被启发，形成挂碍和害



怕。当我清楚知道这都是心识所生的黑暗的念头，不要再继续想下去，念头自然就走了。有时当这念头又再生出来，但不再像以往那么强烈。只要不理它，不再受它的影响，这念头也没有发挥作用，逐渐的这念头也淡化了，内在的恐惧感已消除，内心也自在和安定。

一般人在祭拜鬼神时，都心存一种迷和信，依赖鬼神能帮助自己，相信它的力量，能消除恶运、增长自己的福气。如果今天的我没有学佛，就跟一般人盲从相信鬼神的力量，迷惑自己的心志，内心也处在黑暗中。在佛法的教育之下，觉悟祭拜鬼神是一种迷信，鬼神处在黑暗中，自己都没有光明，如何把光明带给大家？如果盲目的祭拜鬼神，和鬼神结缘，内在也在熏染鬼神的种子，对自己也没有什么益处，只有增长自己的迷信。

如果世人都能拜佛菩萨，进一步学习佛菩萨的智慧，启发自己的智慧、破除心里的迷惑，正信而不迷，自己有了智慧，在生活中遇到逆境，内心也不容易慌乱，能看清楚事相去面对和解决，而不是盲从迷信鬼神的力量，增长自己的愚痴。唯有学佛，启发自性光明，有了智慧，才能破除心中的黑暗，如此方能真正的利益



自己。

菊英

学佛改变夫妻的因缘

未婚前，常常喜欢算命。好奇的我想知道未来是如何？只要听朋友说哪里有算命的很灵，我都会去算一算。那时我和先生还在交往期间，曾有算命的说我们不适合结为夫妻，再去四马路的观音庙求签也说一样的话。当时，我听了不以为然，也不知道他们为什么都这么说？

婚后我们常起争执，为了生活的事物，各持己见，彼此都不懂得礼让和包容，而我又是一个很固执的人，不容易改变自己的想法。刚好，那时又遇到金融风暴，他的工作也不稳定，生活困苦，内心很多的挂碍，就常起无明，埋怨为什么命运会是这样，很不甘心。因为不甘心，所想的都是不善的想法，眼前所看到的都是对方的缺点，就更常起争执、吵得更凶，家里的气氛自然也不好，感觉很悲伤、内心也很彷徨、很苦；很想离苦，



但又不知道如何离苦？不知道如何改变？

很庆幸，今生有因缘皈依圣开导师及学习导师所推行的“唯佛宗”人乘佛教。那时，我一心想要离苦，就常到道场共修，寻找离苦得乐的良药，也从圣开导师佛法开示的书籍里读到：“佛法是医治内心的良药，要离苦，唯有学佛开智慧，才能离苦”。那时的我就很积极的每个周六都来道场共修和听闻佛法，在佛法的熏习之下，明白了陈老师所开示的自观内省的重要。于是我就不断的自我反省，是什么因素造成今天的苦、苦从何来？慢慢的觉悟到一切都是因缘所成。因为自己没有智慧，不懂随顺因缘，产生种种的恶想，有所埋怨，才会苦上加苦。只要我随顺因缘，勇敢的接受它，不和因缘对抗，就不会苦恼，就能离苦。如果一直不甘心和不断的要求，它不但带给自己伤害，同时也会伤害对方。觉悟后，就放下心中的执着和挂碍，很坦然面对生活中的一切事物。

今天夫妻的因缘不好，也是自己所造，怨不得别人，夫妻争吵，其实也都是在发挥自己的坏习性，影响家庭的和乐，也造成彼此的伤害，严重的会导致婚姻的



破裂。

圣开上人的佛法开示里说：“学佛要断习气，内心才会有光明，自己有了光明，才能把光明带入家庭”。从师父的开示中觉悟断习气的重要。于是我就想要改变自己，就在生活里学习自我观照。每当我们在起争执后，我就回想事情的前因后果，找出自己不对的地方、改进自己。在自我反省当中，觉照自己的主观意识很强，凡事都很执着，一起执着，所看所想都是负面的想法，而且常让自己陷入苦恼，而起更多的无明。当我明白后，就从觉悟起修，从自身先改变，而不再去计较他的习气，不断的观照自己的习气和要求自己学习改善身口意的行为，但因为智慧有限，有心无觉偶而也犯上错误。

记得在六年前，我梦到圣开师父，在梦里，我就问师父：“师父，我觉得自己很愚痴”。师父很慈祥的点点头说：“嗯！要好好修，别人所说的话，你不要放在心上，你要跟随你的愿力去修”。我就问师父：“是什么愿力？”。师父就答：“我打电话叫她告诉你”。当时整个梦境感觉很光明，我就在等待中就醒来了。到现



在我才知道那个她，就是引导我们学佛修行的老师。师父在梦里还开示我要度自己的内众生。

于是我就开始调整自己的心态，学习佛法的正知正见，点点滴滴落实在自己的身心，以往的我很容易发脾气、说话语气凶巴巴、态度很不友善。当我觉照到就改进，在生活中点点滴滴观照自己错误的思想和行为，不断的改进，观察到错了，再改，逐渐加强自观内省和思想的改变，在佛法的净化之下，断除自己的恶习和愚痴的行为，慢慢的，夫妻相处不会像以往那样常起冲突。以往遇到事情，我会先起无明、发泄心中不满的情绪，而不是寻找解决的方法。现在的我会用友善的态度与他沟通，即使他有时不能接受，我也不会再执着，而生无明，彼此之间相处越来越和谐。因为自己的转变也影响他对佛法的信心和积极，进一步学习佛法的正知正见，夫妻的因缘也转变，从恶因缘转为善因缘，家里的气氛也转变为宁静和祥和。

老师在佛法讲解中说：“在恶因缘中能用佛法去转变它，恶因缘也就是善因缘，善因缘中能用佛法去提升它，那么善因缘就是增上缘。如果在善因缘中不懂珍惜



和爱护它，善因缘也会变成恶因缘”。如果凡夫在恶缘里没有因缘学佛，在恶缘里，恶根不知不觉被启发，就会苦上加苦，增长自己的心业，恶因缘也无法转变，那是从暗入暗，见不到光明。我明白今生自己所遭遇的果报或是恶报，都是前世的善业或是恶业所感应而来的。如果今世的恶业现前，不要埋怨，要勇敢的接受和承担。在恶缘里不要觉得自己很苦，要用智慧去面对，对善恶的分别要淡化，自然就能自在的面对一切。

在今世的因缘里，我从人乘法门中体会，学佛对自己人生的启发，它增长自己的智慧，也利益自己的家庭。它的法益就像一盏明灯，指引我一条解脱的方向，一个终日受外在牵引而惶恐不安的心，在佛法的熏习和净化之下、从黑暗入光明，内心得安定和找到快乐的人生。

人生难得，佛法难闻，要懂得珍惜和把握学佛因缘。我们凡夫都带着六道众生的习性，习以为常，不知不觉在环境中熏染不良的行为，自己也很难察觉到，唯有学佛，开发自家的宝藏，启发我们的觉照，观照多生累劫所带来的恶习而得净化断除，才不枉此生。以前



的我不知道做人的意义是什么？认为做人就是在追求安逸的生活，而执着外在的一切，感觉事事不如意，产生苦恼。现在明白人生的意义，是借用这个人身学佛修行，人生才圆满。一世无修一世无，今生不向此身度，更待何生度此身。

感恩善知识菩萨在学佛道上引导我正确的佛法观念。在我的生活中点点滴滴不断的引导和启发，让我受益良多。今生唯有精进学佛修行，才能报答佛恩、师恩。

菊英

病痛中的小体会

人生就好像一局棋，总是充满变数、无常，下一步的因缘是如何自己也无法预知。

一天早晨，我的头不知怎么斜向左边，整个头都不能转动，延伸到肩膀和左手，很痛，看了家庭医生和中医也不见改善，而手背是越来越痛，痛得难于入睡。坐立难安，只好紧急入院，在留院期间，内心有一些的惶恐不安，总是在胡思乱想，念头不断而生挂碍，我就念



大悲咒祈求观世音菩萨加持，不断诚心的念，当杂念妄想渐消，心安定下来，内心不再惶恐挂碍，也不再继续无明的想个不停，自然的随顺这个身业的因缘接受它，继续保持意业清净，不再胡思乱想。在平时我常读诵心经和常听圣开上人的大智母开示的光盘，也常听陈老师的佛法开示，似懂非懂，不知如何修，终于在经过这场病苦的因缘中磨炼学习，我才比较体会这个法，当下不去追逐念头，能离一切苦和挂碍，至净化自己的意业得自在。后来经过照射MRI报告，是颈椎压到神经线，经过物理治疗才渐渐康复。

陈明安老师曾说：“因修法而有定，因定而能净”，我很感恩这次的因缘，它让我有机会在困境中学习运用佛法，从病苦中观照自己执着的习气，从观照中越来越了解自己，把自己的恶习断除，创造未来的幸福。所以佛法要实际运用才能利益身心，在遇到困难的时候，也是让我们更进一步的机会。

菊英



三昧水忏观后感



每当精舍举办三昧水忏法会，我都参加。只知道那是忏悔仪轨，但并不知道三昧水忏的源起与意义。

2009年我们的讲堂播放了台湾歌仔戏“三昧水忏”。自从观看后，对这部忏仪有更深一层的认识。从那里想起自己自从懂事时在八识田里种下无尽善恶的意念。因当时年纪还小，长大后又还没学佛，本以为身不做坏事就可以。殊不知自己的起心动念（不善）在不知不觉中已经种下无数的种子，在未来世中因缘和合时善恶种子的果仍会发芽产生善或恶的业报。就如戏中的主角，只因一时的一句话“那只雕的叫声太嘈了，我要把它射下来”，戏中的主角没有想到自己的那一句话，会带来未来世的恶业因果循环。

陈明安老师说：在我们的身口意中，身和口的行为别人都可以看得到、听得到，但是我们的意识（心里在动念）是别人看不到的，这些是要靠自己的觉照及时舍掉。

自从看过这部片后，我有所体悟，开始时时保持觉照，观照自己的起心动念。开始时觉得很难，杂念



像波浪不停的涌上来。善恶都有，生生灭灭，很多时候起了不好的念头，还无法来得及看清楚，真哀哉！因多生累劫的习气很难一时之间觉察到。自从听了陈明安老师的开示后，才知道要时时看好自己的心，经过了一段日子，当念头生起时我会比较容易觉察到，渐渐的念头也少了，该做事时，就要尽心去做，然后放下（事完心了），天天都保持与觉同在。

之后我又读了《佛陀十大因果》一书，佛陀在他多生累劫还没成佛时，因身口意所造的不清净的业，在他成佛后还要示现去了过去世所造之业，只是这时的佛陀，虽在承受他的业报，但身受心不受，故能安然承受苦果。但是我们众生却身受心也受，太苦太可怕了。

读了这本书之后，发现每一篇都在警惕我们在日常的人事物的应对当中，要注意自己的起心动念，因为现前的这一念，就是日后快乐或痛苦的根源。外在的老师教导我们佛法，而自己的觉就是自己内在的老师，时时有觉，才能开启智慧，解脱烦恼，得到光明幸福。

慧觉

原谅自己是堕落的开始



有一次我打了一张订单——50棵洋紫薇（树名）。因没有仔细的过目就直接电邮给老板娘，老板娘可能也很忙，签了名就传真给供应商。到收货时同事通知我开的订单——50棵洋紫薇的高度错了，但供应商不许公司退货。我向老板道歉并告诉他自己愿付出一笔钱来补车油费（因货是从马来西亚运来的）。老板善意的说他会安排把树移到公司自己的园圃，等树长高就能卖比较好的价钱。我很感恩老板体谅员工的心。

从这件事，让我学习到当我们做错事时，要勇于承担与认错，如果我以凡夫心去看这件事的话，我也可以辩解逃避，因为定单不是我签名，只要把过错推给别人我就没事了，然后找个借口来原谅自己。但是作为一个正在学佛修行的人，我要承认自己也有过错，问题的根源在于我的粗心大意，如果我能时时保持觉照，小心处理及检查，就不会发生这样的错误。

陈老师曾经说过：“原谅自己是堕落的开始”。希望我们能时时保持觉照，遇到处理事情中有做错时



要勇敢担当与认错，那我们在修行道路上才可以更进步。

慧觉

心生万法生，心灭万法灭

记得当年为了等我的前屋主找到理想的房子，我就暂时搭住在一间佛寺里。佛寺的内部分成三部分。前面是大雄宝殿，后面是信众历代祖先安放骨灰和牌位的部分，在后面有几间空房，据说是从前出家众挂单用的，但现在已没有在使用了。每个星期四的晚上，有一个团体租用大殿举办宗教仪轨。每当仪轨进行的当中，大殿就传来他们的喊叫声，夹着嚎啕大哭的声音和宗教乐器声，起先我也不理它，偶而走过大殿时，还会看一下。有一次与那个团体的成员谈话中，他告诉我，这个仪轨的意义是“施”身给怨亲债主。他吩咐我不要靠近仪轨的场所，当时我毛骨悚然，心里觉得不舒服，过后我打电话给老师，告诉她有关我的感受。老师在电话中问我，我在没有听到那个团体的成员告诉我时，为什么我



都不怕，听了以后就怕起来，那不是我的心在作怪吗？心经里的五蕴皆空的“想”蕴没空，所以心生恐惧，心有挂碍。给老师这么一说，当下提醒自己时时要照见五蕴皆空，才能心无挂碍，远离颠倒梦想。之后，每个星期四晚上，我还是照常的进进出出大殿，同样也听到他们的喊叫及嚎啕大哭的声音，但那不安，恐惧感已不在。从中让我体会到心的力量有多大，心对境生念时，就越想越怕，不要再生心去想就没事了。所以，我们对自己的心念不可不觉。

慧觉

自省

曾经有一次，我在一个团体当执事时，遇到问题，一时逃不过自己的无明，心生烦恼。就打电话给老师，老师很耐心的为我说：不论在哪里做事，只要尽心尽力做好它，其他的一切都要随缘，不要因自己的“我见”而与对方起对立。我们可以提议，但如果对方不接受时，要学习放下，才会解脱自在。老师这句话很受用，



让我在往后处理任何事情时，尤其在我工作的岗位上，没有障碍，天天过得解脱自在。

经历了以上这件事给我带来以下的启示：

1. 我们在公司或任何团体的共事中，要学习缩小“我”，学习圆融处事，这样在共事中也不会与人起对立或冲突。

2. 遇到因自己没有智慧来处理事情时，或因为自己的无明习气障碍生烦恼时，可以请问老师，老师可以用佛法让我更有智慧的来待人处事及检讨自己的习气。

一无修持歌：“修修修，持持持，得到了宝藏，宇宙的富翁……。”依正法如法修行，证得无我才是真我，才是永恒的安乐。

慧觉

觉照念头

早上踏进办公室时，有一股很浓的油漆味，因为前天办公室刚油漆。老板因此提议休假一天，但我选



择留下来处理一些文件。坐在电脑前，此时心里起了一个念：本来我可以回家，为何不趁这个机会利用公司的中文电脑软件来做自己的私事。刹那间，我的觉照告诉我“不可以！这也是偷盗！”当下就把念头舍掉，继续的处理文件。在处理文件的当中，那同一个念头不时的出来，我不去理它，念头自然也没了。

从这一念头的生灭中，让我体会到学佛修行的人要培养觉照，自己的起心动念都要知道，起恶念时，要立刻舍掉，才不致于造业，虽然别人没有看到，但因果是不能忽视的。菩萨畏因，众生畏果，在因上就不去造，自然以后就不会有恶果，若等到恶业现前，那也太迟了。

陈明安老师曾说：我们要为自己的起心动念负责。在忙碌的生活中或在静休时，当有念头生起时，我不去理它，念头会自己消失，尤其是不善的念头，要尽快舍掉以免造下恶因。自从听了师父上人与陈明安老师的开示后，我的脑里少了很多垃圾与烦恼，因为我学习了要在生活中时时保持觉照。



杂草的联想

记得有一次在澳洲的道场，我帮忙清理花园的杂草。我拿了工具，就开始工作。起初，我用钳子想把杂草连根拔起，试了几次，都无法将之连根拔起，因杂草的根已深深地扎在泥土里。只有刚刚长出来的，我才有办法连根拔起。这使我了解到众生因无始以来的坏习气，例如：贪嗔痴慢疑，就像这杂草的根一样，深深地种在我们的八识田里，如果不趁早剔除，日子久了，就很难修掉，所以我们要时时觉照内心的坏种子，小小苗头一冒起，便马上把它除掉，不让它在心中生根造业，否则，等到事态严重，再来清理，就加倍辛苦了。

我很庆幸自己今生能遇明师圣开上人，他教我们时时刻刻要与觉同在，把觉用在生活中，每当习气来时，当下便把习气修掉。这样一来，我们的八识田里，就少了许多恶习的根。尽管我们多生累劫所积累的坏习气不是一朝一夕所能修掉，但是，如果我们能不断地觉照修行，并且持之以恒，生生世世不断地修，恶习气就会无地生根了，日子久了，内在就清净了，自然就解脱自在，不再造业轮回生死了。

慧觉

“保持觉照动中修”对我的启发



自从陈明安传教士来传过大法之后，我便试着把它运用在日常生活中，但因根器差，听后似懂非懂，不知道应从哪里修起。

在一次的讲堂活动中，老师分了一份“保持觉照动中修”的文章给大家，我读过后才恍然大悟：原来修法就是在日常生活中、在人事物中修与觉同在。有了觉，觉察到心的生灭，当下就即刻舍。保持觉照做事，事完心了，遇到顺境或逆境，好事或坏事，好人或坏人，不起分别心。自然地去对待，内心不为所动，随缘应机处理，内心就会解脱自在。

一年前我去职业介绍所登记为临时员工，被派到过几家不同的公司工作，因而面对过几处不同的工作环境，不同的上司与同事。在面对种种不同的人事物当中，我依着“保持觉照动中修”一法来修，结果终能解脱自在地完成这几项工作任务。

我愿以此文与各位同修分享，希望大家能依着师父上人常在书中教导我们的“保持觉照动中修”来待人处事、面对问题、应对事物。如果能时时刻刻都这样修



持，它能帮助我们在日常生活中处处随缘、自在，内心也多一份清净和解脱。

慧觉

无明种子

师父上人常开示：“常观无明不起，自然天下太平”。

无明种子在我不知不觉中萌芽，过后我也被自己的突如其来的行为吓到。

在一次佛堂的执事中，当时，面对事情的突发状况，自己没有觉照，被境所转，心生无明。事后，内心很惭愧，为什么当我面对事情发生时，不会保持觉照冷静，那一刹那的过错，已经不可以挽回了。

那晚到家，无脸面对佛桌上师父上人的法像，自己以为已在修行上下功夫，但却经不起这件事情的考验，内心很失落，不知何去何从。

拨电请示老师那天所发生的事情，老师说：众生的



无明习气种子是多生累劫累积下来，不是一朝一夕的修行就能够完全舍掉，除非你的根器很好，自觉力强，当下自觉立刻保持无生，不被心所骗，就能无生度众生。所以师父上人提醒我们要时时“与觉同在”，才能断无明习气，故你要常常自观内省，自我要求，保持觉照，以胜解心去看待一切。听完老师的叮咛后，心情稍为开朗，告诉自己：“我要从现在起，二六时中，时时观照自己的心，不让无明种子再萌芽。”我们天天都活在假相的安逸中，遇到有事情考验也不是一件坏事，因为这样才可以发现自己的习气，更清楚了解自己的修行还不够，能够有机会在自我反省中来断除习气。如今有了这件事情的经验，更知道保持觉照的重要。佛法要用在日常生活中，在生活中来实修，如此才能时时了生死。

慧觉



随缘

每个星期五，我都会以信众的布施上花圃买花，用来庄严道场，供养佛菩萨。因为这殊胜的因缘，让我体会到佛法就在生活中。

刚开始时，一切都很顺利，我总是买到我心目中的鲜花来配搭。有一次，我却无论如何找不到可以搭配的鲜花，那一刻，我的无明烦恼随即生起，摆在眼前的姹紫嫣红的花，竟令我视而不见，我因执着于我心目中的花，竟在7度的冷气房里徘徊了足足一个多小时。突然，灵光一闪，师父的法语——“随缘、放下、自在”，六个大字出现眼帘。刹那间，我的无明烦恼一扫而空。我马上选了一束颜色接近理想的鲜花，付了钱，走出花圃。

本来是一件轻松平常的事情，却因为自己凡夫的无明习气、执着不舍而烦恼丛生。这件事令我感到很惭愧，虽然学佛多年，常听师父上人和传教士的开示，但却没有好好地把佛法运用在日常生活中。

如果我们每天把“随缘、放下”运用在处理工作、人际事物上，我们每天都会过得解脱自在。我要感恩师



父上人和传教士，让我真正体会到“随缘、放下、自在”的妙用。我也要感恩居士们让我有这殊胜的因缘和大家一起来庄严道场、庄严身心，与佛同在。

慧觉

不起分别

我所工作的办公室，空间很小，没有空调设备，只有两张桌子、一台电脑和打字机。

因为面积狭小，又没有冷气，所以，在烈日当空的中午时分，办公室又闷又热；遇到下雨时，又有一股热气散发出来，久久不散。

工作环境恶劣，跟我过去所处的环境有天渊之别。那时，我在一间设计公司办公，设计公司的布局讲究，当然很舒适。

回想在还没有学佛前，如果遇到这样的情形，我一定会有分别，而且会心不甘情不愿。但自从听闻陈明安传教士的开示后，我告诉自己，既然已经得到了这殊胜



的法门，就应该好好珍惜，时时修持，在生活中运用。无论顺境或逆境，都要觉照光明，随遇而安，不起分别。该做的如：房里很热时，可把门打开或开风扇，心里不因这热气而起烦恼，每天都欢欢喜喜，解脱自在的去工作。虽然，偶尔凡夫的习气还是会现前，但也会马上觉照到。我要感恩我的老师，循循善诱，谆谆教诲，不厌其烦地叮咛我要与佛同在。

慧觉





我走入“人乘佛教”的因缘与学习

佛在心中自己找

我之所以会进入佛门，是受到我的小儿子扬敏的影响。

小儿扬敏从小就有一颗关爱别人的善心，在家里，他关爱哥哥与姐姐。记得他打从修读硕士学位开始，每个月都从他的奖学金中取出一些钱给妈妈；对于亲人以外的人，他的善心一样显露无余。有一次，他与妻子到马来西亚去爬山时，碰见一个学生遭受雷击，他立刻施予援手，并协助送院救治。回家不久，他接到的噩耗是说该学生已经没法救治，返魂乏术。伤心之余，他决定到圣约翰去学习救伤的方法。

为了与父母住在一起，小儿子夫妇特地买了一个单位的五房式加大的组屋，让父母有更宽敞的空间居住，这也是较早期推出的一种三代同堂的组屋。后来，由于扬敏在外国取得一个教职，同时也是为了到那里体验外国的生活，举家大小就移居到国外去。



三年约满，为了我们两老，扬敏还是回到新加坡来了。说实在的，我们很高兴。

扬敏回到了新加坡，最令我感到意外的一件事就是他们夫妇俩已经皈依了人乘佛教。然而，我秉着对这个孩子的信心，相信他的决定一定有他的理由，而且绝不会乖离他善心待人的原则。

对于人乘佛教，我真的是一无所知，也不知道人乘佛教的教义是什么？我所看到的就是在每个星期六的傍晚，扬敏夫妇一定会带着两个孩子到讲堂去。但是来回蔡厝港住家到芽笼27巷的人乘幸福文化讲堂，其间的路程可说是相当的远，去的时候，只需多花一些时间，就可以到达目的地。回来的时候，情况可就有点不同了，由于到达家里的时间往往是入夜十一点左右，两个孙儿都已睡着了，只见夫妇俩各抱着一个熟睡的小孩走进家门。此情此景，令我非常感动，为什么？为什么？扬敏夫妇为什么有这样的一份热情？在这方面，我又如何帮助他们？实际上，这是我一厢情愿的想法，他们并没有这样的要求。



在这种情况下，即使很忙，我还是想尽量抽出时间来，看看如何在这方面给予扬敏一些必要的支持与协助。于是我每个星期六都到讲堂去了，并参与共修。总之，我到人乘幸福文化讲堂是基于以下几个原因：（1）扬敏这个孩子平日里的表现，尤其是他对父母的孝敬与关心，让我相信他所心仪的宗教绝对是一个正派而又能够利益众生的宗教；（2）我想亲身到现场进一步体会与感受；（3）我希望能够实现举家都信佛，举家共修的理想，因为这样能够更融洽，更水乳相融；（4）由于扬敏当时没有车，如果我也可以到讲堂去，回程至少可以同乘一辆车，方便得多。

人乘佛教幸福文化讲堂一朵出于污泥而不染的莲花

我的实际年龄已经是七十二岁了，走进这样的一个讲堂，可说是人生的第一次。因此，这里一切的一切对于我来说都是很新鲜、很陌生。但是，释迦牟尼佛像的庄严与宁静、观音菩萨画像的慈悲与平和、还有莲花图像，显示出讲堂虽然身处于这个污泥垢水混杂的地方，然而，还是像莲花一样的花朵盛开，散发出清新的气



息，福荫许许多多众生。

在人乘佛教幸福文化讲堂里，我所看到的、我所感受的，场面就是那样肃穆与庄严，气氛就是那样的平和，老年人、青年人、还有儿童，大家来到这里不论是相熟，还是不相熟，见面时总是右手按着左胸口，平和的说声“与佛同在”，人与人之间就是那么的单纯、简单与圣洁。只要你进入这地方，自然而然的，你就好像来到另外一个世界，犹如“柳暗花明又一村”。

同修们佛前虔诚共修诵经，声调平和之中又有一种肃穆的感染力，对于一个初入佛门的人来说，听着听着也能调伏那颗奔放无拘的心。许老师会安排我们每个月一次至两次听闻陈明安老师的佛法开示光盘，让我们了解修持的法义。她也会不断的给参加共修的居士信众们讲解佛法，深入浅出的引经说义方便我们了解佛法如何运用于日常生活，使我们身心受益；在特别的请法安排下，我们也可以听到陈明安老师亲临本国的传道布法；通过VCD光盘我们还可以听到皈依师一一圣开上人的问答式弘法。



在架子上，排列出许许多多的书籍和光盘；内容都是有关圣开导师及陈明安老师弘法布道的经义，以及同修们的种种学佛修行过程中的分享；光盘品目之多更是令你目不暇给。不论是书籍还是光盘，只要你有兴趣，你都可以一一请回家慢慢的阅读、细细的聆听。

大人共修的时候，儿童就上学佛安亲班，让儿童从小就浸染于佛法中，接受佛教幸福文化的熏陶。这是培植幼苗的神圣工作，我很高兴我的两个孙子都在这个班里。

我在讲堂的学习点滴

我做的是古董生意，实际上，这一项生意的涵盖面很大。它反映了中国五千年的文化结晶，尤其是佛教文化，更是充分的以艺术品的形式呈现出来，陶瓷塑像、木雕像、书法和中国国画等等。

释迦牟尼佛祖、观音菩萨、达摩、罗汉、高僧……等等塑像，不论是用什么质料来成型创作，其中不乏艺术性很高的作品。在售卖的过程中，如果你要销售有关艺术品，你就必须掌握有关的资料。在我们的讲堂里，



老师讲经说法中，时不时也有提及有关的资料，让我对佛祖、观音菩萨产生无限深厚的敬意，让我了解那不只是为了欣赏的艺术品，而是提醒我们要学佛菩萨的崇高伟大的智慧与慈悲，所以我见到佛菩萨的圣像就会恭敬礼拜。

中国国画、书法的题材与内容，其中也不乏佛教的题材。丰子恺那充满佛理的国画、弘一法师的书法，在书法市场上称得上是一枝独秀，质高价昂。书法的内容方面，“心经”、“金刚经”等等经文是最常见的。到了讲堂之后，我才知道这也是共修的经文，其内容充满般若智。

我年已逾七十，沉浸于这个凡尘大染缸中，染得五颜六色，而且还是厚厚的一层又一层。你说要学佛，接受新思维，谈何容易！但是，为了学佛，我就必须先清理心田里那些五颜六色的杂念。然而，我在讲堂里往往还是心猿意马，佛理的新思维不得其门而入。难呀！真的太难了！这个时候老师会鼓励我：“只要有恒心，铁杆也能磨成针……。”言简意赅，鼓励我继续努力。



在弘法布道之中，老师常常说：“我们对自己的‘起心动念’要清清楚楚，要有‘觉’。否则，‘心’就会无拘无束的像一匹野马狂奔乱跑。”举个例子来说，如果你看到一株花开出许多很美丽的花朵，你的“心”就觉得花朵很美丽，而不自觉的动念走上前摘下几朵，有时候就犯了偷盗罪。这就关系到“起心动念”是否有觉照？是否念念清楚？才会知道自己在造“善”因或“恶”因。

一个人只要有善念和自我要求，就能够转“恶”因缘为“善”因缘。例如，小时候，由于家境非常贫穷，没钱买米，常常挨饿。为了生存，我练就了“上山能砍柴，下地能种菜”的本事。就是这样，我生存下来了，正业精进的养大四个孩子。因苦的环境磨练了我坚强的韧性。目前，我已经做了爷爷，还有七个孙儿和孙女，这是“恶因缘”转换为“善因缘”的亲身经验。

在这里，我又想再举出另一个例子，来说明另一种因缘关系：有个富豪，他家财万贯，可是他挥金如土，吃喝嫖赌样样会。这还不打紧，连儿女也养成不学



无术，只会花钱的恶习。这家人看起来似乎生活得很写意，表面看起来是多么令人羡慕不已，但是，他们最后竟搞得个家道没落，本身也破产而入穷籍，这是“善因缘”转换为“恶因缘”，所以一个人若无智慧，纵有福报，也会因愚痴而造业了福。

三十多年前，我曾经在经营生意的过程中，为了增强公司的经济实力及解决公司内部的问题而被一位财力雄厚的资本家所骗，导致公司最后被令收盘，全体董事包括我在内被判入穷籍。为了养家糊口，我只好借用太太的名字，带着“破产”的身份继续做生意，将儿女养育成人，完成学业。每想到以往的种种，内心难免有些嗔恨。

但是，我今天已经皈依为佛教徒，理解到因果的关系。也不会再对那位欺骗公司的所谓“靠山”产生嗔恨心。毕竟，老师曾经说过，纵使面对一个有恶习的人，也要试着修习善恶平等，如此才是学菩萨之道。

其实，每个人一生的遭遇好坏都有，这一切都是因缘。一切世间的事物都是因缘生、因缘灭，终有过去



的一天。好的也会过去，坏的也会过去，就如海面上的浪潮，一波来了，灭了，另一波随之又起，而后再会再灭。就这样的来去来去、生灭生灭，终归无常。学佛就要以智慧看破这些因缘无常的现象，回归内心本来拥有的清净无染的净土，才能早日解脱对于善恶的执着，清净自在。

智善





学习佛法的体会

新的一年又来临了。在整理一些书籍时，无意中读到一段佛法，写着：“非空非有，在空不执空。在有不执有，随缘解脱，随缘利他”。我想当我们在做事情时不要有分别与执着，纵然是失去或拥有时都不去分别与执着，那不是非有非空吗？希望我能依着这样的了解来学习与修持。

此外，在日常生活中有时与先生意见不合时，我总是学习尽量包容与胜解他，不与他争辩。但是心里还是很生气，可是一想到老师曾经说过“要降伏我们的嗔恨心，就要用慈悲心来调伏我们的无明嗔火，学习多包容，体谅与忍耐，时时保持觉照，并用智慧来处理。”自从依着这样的佛法解说来处理与先生的不同意见，我的心情才能释怀开朗。这样的学习让我改善了与先生的对立，找到内心的平静。不管我懂了多少佛法，我都尝试把它用在生活中人事物的应对上，所以佛法对我来说不是死的道理，是可以活用而受益的。

亚妹



断习气



学佛之前，我打起蚊子、蟑螂来总打得很过瘾，学佛之后才知道这犯了杀生戒，以后就不敢了。

以前偶尔会不经意地把一些办公室的文具、用品或公共场所提供给公众用的应用品贪心的带回家自用，现在知道这已犯了“偷盗戒”而不再做。

虽生为女儿身，却对身材性感的女性很感兴趣，总是一看再看，其实这是贪爱女色的习气，应该断除。如今对喝酒也已不再感兴趣。

至于妄语，以前不常说，但偶尔会在说话时将事实夸大。学佛后即使为了商业利益也不敢违背良心夸大吹嘘。也常警惕自己不造两舌、讲是非的口业，不拿别人的外貌、缺点来开玩笑或取外号。

除了谨言慎行，也觉照到自己的坏脾气，希望好好修，透过佛法的智慧和忍辱、包容、胜解，渐渐的净化或淡化自己的坏脾气。如此修行，保持身、口、意清净，才能自利与利他。



凤璇



学习“事了心了”

向来对工作无法敷衍了事，总是想把它做得完美无瑕。结果有时会“拖拖拉拉”的放不下。做好了，呈上去，还是在那边想有什么不完美的地方。这当然在反思上是无可厚非的，改进与要求是对自己的提升。但是若过度执着，变成放不下、舍不去。想象自己来日要“走”之前，还是这种习气，如何了得？

所以，我常提醒自己要记得陈老师所教的“事了心了”的修行法。每做完一项工作，知道自己的弊病与错误，把它记录下来，以确定自己在未来碰到同样的状况时，不要重犯同样的错误。

每煮完一道菜，食谱上有不完美的地方，记录下来作为下一次的调整，收集妥当后，把食谱盖上，心也放下。不想了！尽量改掉爱想，一直想，不断想的习气，慢慢的学习做到“事了心了”。不过这也不是一朝一夕，一年数月就能如此，我得时常提醒自己，不断的保持“事了心了”的观念，常常自勉之！

慧修

我失觉了



“你给的基本资料完全是错误的，无法用来作深入的查询工作，你得给我正确的数据。”同事老张七早八早就对着我吼叫！

我自问在e-mail（电邮）给他资料时，是把数据查得非常清楚，也把两张新旧不同数据的地图电邮给他，万一旧的数据不能进入电脑系统查询时，还可用新的数据。我认为自己已经做得很细心了，哪知他还对着我吼叫。我一时失了觉，就大声与他争辩，最后我才发现他只是依循我所列出的数目，完全没有打开电邮从过去的地图再查证时，我更加光火，心中感觉他在马虎了事。他一直指责我给错数目，我却指出那只是新与旧数字的问题，我重新把数字以白纸黑字把新与旧数目再次写给他之后，他才悻悻的走开。

接着其他的同事就向前来告诉我他们对他的想法！

“他很懒惰的，时常要别人喂他吃饭！（即帮他做事）！”

“他就是喜欢碎碎念！当别的同事要印图，只要动



到他所看管的机器时，他就开始念个没完！”

回想起来，自己为什么一下子就向他吼回，可不是他时常对我唠叨，积少成多，对他忍得太多而引起的吗？我当时只以为他是针对我才碎碎念，我可没想到，他除了他的上司以外，对其他同事也不例外。

“可能是他在家里和办公室里，没有人与他谈话，他就只好来打扰人了！”一位马来同事分析说。

我真的很后悔自己失觉，我和旁边的同事说：“你怎么不阻止我吵架呢？”

“我倒是要看你能忍多久？”

真是一句话就如当头棒喝把我打醒，若是要修行，得自己时常觉察自己有没有觉照，怎能怪别人没有提醒呢？毕竟修行是自己的事。

回想一下，如果当时能心平气和的向他解释，就用不着火冒三丈了。

也许是他要到退休的年龄，被上司分配到繁琐、看似杂工的职位所引起的心理不平衡吧！也许他在另一



个部门内没有人与他交谈，也可能他那种直言直语的性格，不能婉转表达的方式，很容易引起同事的反感。这一切，为什么当刻我无法胜解呢？

过了两天，早上碰到他时，他居然开口向我道歉。我对他说，我倒是更应向他道歉，我应该平心静气的与他合作，不应大声回应他。一场争吵，就此结束。尚未结束的是，我更应在未来的日子中，多胜解他，不再与他争吵，因为他，我认识到自己修行上的不足，功夫不够，我应感激他，是他给了我考验，更看清了自己，更应该努力的实践佛法！

慧修





常怀感恩心

有一天，太太对我说，我们真的很有福报，全家皈依人乘佛教，闻法修行。我告诉她及孩子们，一个学佛修行的人，须时时刻刻怀着一颗感恩心，感恩佛陀所说的一切法，感恩师父圣开上人的菩萨悲愿，推行人乘佛教，还有接引并教导我们在学习中成长而终生受惠的老师，以及帮助过我们的朋友们。

记得当年，经济陷入困难的时刻，又遇到几件无常的事故，顿时，我迷失了。佛陀曾说：“人生是苦的”，而苦的根源来自我们的起心动念、无明习气。当我们一念无明生起，有时在言语上，会伤害到我们身边的人，让他们烦恼，而我也更加烦恼，这是很无奈的，但我内心深处的深处，依然很关爱家人。

这段时日里，在夜里总是辗转难眠，有一天，耳边仿佛听到“看破，放下，自在”，是师父上人的声音，清清楚楚的穿过了我的双耳，顿时，身心感到无比的清凉，师父的法语唤醒了我。这个时刻，忆起了老师平时的教诲：生活中，无论面对什么事，都是给我们机会修行，时时刻刻都要保持觉照，要观照自己的念头。老师



常说，师父教育大家要好好的学佛修行，才能离苦得乐、解脱自在、净化心灵、自利利人。感恩师父圣开上人的恩泽，让我无明消，智慧生。

有常





插花有感

今天，我和玛丽雅到集美花圃买花。我对白色花瓣中间带点浅青色的菊花情有独钟，因此毫不犹豫地买了下来，准备用它来供奉家里的观世音菩萨。

到了讲堂，玛丽雅便教我怎样插花。

我们先剪几支花枝横搁交叉在花瓶的宽面里，以免花儿东歪西倒，再把一朵朵的小花插在中央，然后才根据花的体积大小插花，我们先插小花，再插中等体积的，而后才插上体积最大的花。玛丽雅还提醒我，不能把叶子浸泡在有水的花瓶里。

过去插花时，我总是不舍得把嫩绿的叶子剪掉，于是，便把它浸泡在花瓶里，结果，玻璃花瓶显得十分“复杂”，而且，花瓶里的清水也变成污水。

现在，我把多余的叶子拔除，整个玻璃花瓶顿时变得清雅美观，令人耳目一新，心情舒畅。供奉在菩萨左右，红花绿叶，相得益彰，佛堂显得益加庄严清净。

这时我才顿悟，玻璃花瓶里受到污染的水，就像我的内心的垃圾，由于没有得到善知识的“指点”，内心



积累了尘垢犹不自知，尘垢没有及时扫除，烦恼痛苦丛生。现在，我要开始动手扫除自己的心地，把多年的尘垢扫除，该舍就舍，不要执着，让自己的心地就像玻璃花瓶一样干净，不容半片叶子污染，破坏了玻璃花瓶整体的清雅美观。

我还花瓶以清净，也希望背尘合觉，还我以清净。

慧珠

业障现前时

某天早上要起床，觉得浑身疼痛无力，很难受。勉强去上班，可是越来越辛苦，只好去看家庭医生，医生说可能胆有问题，建议我到医院检查。

来到医院，医生嘱我必须住院，在医院住了五天，全身照X光扫描都没问题，对医生心中充满疑问？很奇怪，明明感觉很痛苦，但检验报告都没问题。

其实，我住院期间，遭遇了不可思议的事。

第一天晚上，虽然身体很难受，但是心境平静，还



能专心念佛号。

第二天晚上，闭上眼睛念佛号时，眼前一直出现一个头戴黑色尖帽、身穿黑色长袍的男士，虽然心中很害怕，但是想起老师一再交代我要时时保持光明，所以就不理他，一心念佛。当我念佛心静光明时，还生起了一个骄傲的心，以为自己很有修，实在惭愧。第三天晚上，眼前出现一位穿白色唐装的男士盯着我看，我心里有点慌乱，但还是集中注意力，尽力让心神安定，专心念佛。到第四天晚上，大概八点多我上洗手间时，觉得光线昏暗，回到病床上，同房的病人都睡着了，房门外也没人在走动，四周显得非常安静。但这时觉得自己十分焦虑不安，想大声喊叫，只能尽力压抑着自己的情绪，但是仍旧无法控制自己激动的心情。后来打电话告诉老师我的状况。老师说这就是业障，我当时听了难过的掉下眼泪，这几天精神受尽折磨，双手都是针孔淤青，心生恐惧不安，痛苦难言，这时才知业障的可怕，忏悔自己过去所造的业。

老师告诉我要修与佛同在，我也在病房里放置一张观音菩萨的圣像。当我闭上眼睛，一片阴暗，看到一位



穿着白色中山装的男士盯着我，还有一张难看的脸孔飘浮在我眼前，还有看到骷髅景象，很可怕，我立刻张开眼睛注视着圣像的光明，跟着光盘念圣号，这时我觉得身体紧缩，呼吸加速。大概天要亮时，身体才慢慢轻松起来。

第五天，在等扫描报告，如果没事，就可以出院，可是一直到下午，医生还没出现，护士说今天要继续留在医院，但我昨晚已经被吓得魂飞魄散了，今晚不知道又会遇到什么事？真的不敢想，还是专心念佛。可能是以清净心念佛，也不知道念了多久，眼前出现一片光明。后来医生告诉我身体没问题，可以出院了。

这几天，我能顺利逃过这劫，幸亏是老师慈悲教导我保持清净光明，修与佛同在，我才能平安无事。

经过这件事之后，我更加感恩师父上人留下法宝教导我们如何修持消除业障离苦难、得安乐。我要更加珍惜这一世学佛修行的因缘。



慧珠



学佛得光明

小时候看到妈妈在拜拜，一直都认为这样可以保平安。一直到结婚后，有时也还会跟着妈妈去鬼神庙拜拜求平安。

就在1998年3月，因为阿姨梦到死去的外祖母没得吃，他们就执着要把灵位，从另一位阿姨家请出来，放在鬼神庙的善堂里，说是这样才有得吃，妈妈也一起去搬灵位。

搬灵位之后，或许妈妈没有放下心里的挂碍，人就开始迷迷糊糊，6月开始就一直发烧，住院做全身检查和扫描，到8月才证实是脑发炎，医生还说脑发炎是没有药吃的，要等自己康复，时间的长短不定。

在妈妈病发期间，我们也时常到神庙向乩童问有关母亲莫名奇妙生病的事，但是妈妈还是继续在发烧，甚至连丈夫和几个儿女她都不认得，一直处在昏睡不清醒状态，而我们却一筹莫展。妈妈出院后由弟弟照顾，几个月后因为弟弟要去工作，商量后由我来照顾。在照顾妈妈时，同时又面对着各种压力，又要照顾孩子，安抚唉声叹气的父亲，使我脾气变得暴躁、易怒、烦恼。这



时多么希望有人能指引我，教我如何离苦。

一年后妈妈精神好一点点，父亲就说要回自己的家，我们也就答应了。可是接着父亲也时常发烧生病，检查很久，才知道是骨髓没有办法制造血，所以时常要到医院输血。2003年，父亲就去世了。父亲去世前我已经皈依学佛，老师教我如何向父亲说佛法及陪他念佛，帮助父亲放下对母亲的牵挂，所以他走得很安详。很感恩秀梅居士在我很苦很烦恼时，带我到讲堂来听闻佛法。记得刚到讲堂时我请了两张地藏王菩萨相给父母亲。当我把地藏王菩萨相带回家时，因为我们的心与菩萨同在，所以感到家里清净光明，心里也踏实多了，佛法真是不可思议。

之后我就常来道场共修闻法，有空时就听师父上人开示的CD和读人乘出版的佛书；我渐渐明白了凡事都有因果和业报，去除迷信鬼神的思想，保持觉照，断自己的习气，才能开智慧、得解脱，因此过去的烦恼也减少许多。

很幸运这辈子能够遇到正法，了解佛法的真理，



我要珍惜这份福报，精进修行，学佛行菩萨道，以报佛恩、师恩。

炎珠



学放下



虽然没因缘遇见师父，但是很感恩师父上人出版了那么多的佛书，让众生有机会阅读到珍贵、清凉的佛法，使自己的善根、智慧得以启发。尤其是我们这些在家人，多是俗世情缠，习气深重，许多事都放不下，更需要学习佛法才知如何来“放下”。

“放下”这两个字，说是容易，做起来却很难，最近我更能深切体会。去年我曾入院动个小手术。出院后老师要送父母回淡滨尼住家时，路过我家就与她的父母来我家探望出院的我，刚好家中有些糕点便拿出来待客，看到老先生吃那糕点吃到好似很辛苦似的，过后才问我先生是否糕点很硬，他答说是有点硬。听后心中很过意不去，然后脑子里还一直在回想此事，怪自己为何没觉照不把糕弄热变软些才请客人吃呢？就这样耿耿于怀，直到一日突然想到学佛要修“不生不灭，事了心了”，才觉悟到事情已发生了，懊悔已无济于事，以后凡事小心就是，心中马上把此事放下，整个人也舒服、自在，不再苦恼了。

以往，若有亲戚来家小住，欢乐相聚数日，当他



们告别走后，心中仍会依依不舍，有些失落感，甚至无精打采与难过。学佛后知道要离情尚义，一切皆要学“舍”，不论是什么因缘，都要来去无牵挂！这就是我运用佛法在生活中学习解脫的小小心得。解脫不是挂在嘴巴上说的，要落实才行。所以我要继续努力，將來才能得生死的大解脫。

慧敏



一个青年的学佛体会



以下的学佛心得是一位青年从小随父母来人乘道场闻法后的学习体会。

为什么我要将学习的过程和体会记录下来

很久以前看了释觉威法师所著的《巴黎、少年》后，就一直很希望有一天能够写出像那样有关佛法的文章。因为读起来非常的有趣，很吸引当时只有中学的我。《巴黎、少年》也是我第一本一次过看完的佛书，所以也想把自己学佛所遇到的人、事、物也写下来，当作是一种记载的方式吧！

《我的学佛因缘》

我大概是在小五的时候和我的家人跟着我的大伯一家人一起来到人乘道场。那时候的我完全不知道什么是佛法，更不认识释迦牟尼佛。在一年后，我就与两个妹妹跟着父母皈依了（但是那时候并不知道皈依是何，只是知道皈依是一件好事）。时间过得很快，从儿童班开始上课的我，现在已经在成人班听闻佛法，也有遇到几位和我同年龄的同修，能够一起讨论佛法而且彼此督促及加油。虽然从小就在佛堂接触佛法，我真正开始



认真学佛修行是在我16岁那年，因为无法负荷中四水准考试的压力，就向老师请教，想要借佛法来减轻我的压力。“恶因缘也就是好因缘”这句话用在我学佛的过程中非常的贴切。因为我都是在遇到了不如意的事时，才更能够认真的运用佛法看清楚自己的心。慢慢的能把佛法运用在生活中，也开始过得比较自在。这些不同的遭遇也坚定了我对佛法的信念。虽然我还不是很理解所有的佛法（因为所读过的佛书和听过的佛法光盘并不多），不过在2013年5月陈明安老师在新加坡弘法开示说到要“强化内心思想，淡化内心感觉”的这一句话，令我感到震撼。啊！这就是我要和应该做到的！我现在也把这个当作是我学佛修行的目标！

《习气》

经过了几年比较认真的学佛修行中，加上老师细心的教导，我终于看清了几个自己特别想要改掉的习气。

首先，我是一个特别爱想的人。什么都可以想，就算没有东西好想，我也可以想出一个所以来。如果脑子没有在想东西，就会觉得浑身不自在。这个多想的习惯



虽然能在需要解决问题时，让我能够更细心的处理作业和问题，但是无法自我掌控，事情做完了，心却不能停止，常被念头牵着跑，这个多想的习惯就变成了一种负担。多想的坏习惯让我想出很多多余的问题和担心。这样的担心也慢慢的变成了我性格的一部分，让我变得比较悲观和忧郁。这个多想的坏习惯也让我经常喜欢拿过去的人事物出来想，就算是小学发生的事情也记得清清楚楚，并且把那时候的心情也记得清清楚楚。这样的“想很多”的习惯就犹如陈老师所说的一直在把隔夜的饭菜拿出来弄热，没有吃完又放回去，过后又拿出来热，不断重复。这样子就让我无法真正的把以前的事情放下，因此事情过了，感觉依然很强烈。

第二就是我的得失心非常的重。得到的时候怕失去，失去的时候就会一直一直一直的在那个失去中徘徊，要许久才能走出那种懊恼和不服气的心情。把得失看得很重的我就当然多了很多的烦恼。现在因为还在读书所以很多的得与失大多与学业成绩有关。当我考得好时，开心的心情只大概有三十秒左右，然后我又在担心下一次的考试了，深怕自己下一次不能跟这次考得一样



好。当我考得烂的时候，就会非常的自责和后悔自己没有
在课业上下更多的功夫。这些得与失都是自己执着，
而不是来自父母所施的压力（因为父母对我没有什么要
求，只要求我尽力就好）。有空时常与老师聊我的心
情，在老师的开导后，我更加能够看清自己的得失心，
慢慢的把重点放在读书的过程上，享受读书的乐趣，并
且接受尽力后的结果，更重要的是这样子让我的烦恼减
少了很多。

第三就是自己说话时的方式。说好听就是说话比较
直，不会拐弯抹角；说不好听的就是，说话时没有顾虑
到别人的感受，常常自己的话伤到了别人都不知道。所
以也想要改掉说话不经过大脑的坏习惯，学习保持觉照
说话，这样才能减少口业，也让身旁的人更自在。

还有其他很多很多说不完的习气，不过最想要先
改掉的就是以上这三个坏习气。幸好我们的自性是从不
离开我们的，只要常常自我观照，让心魔随着觉照的加
强，力量变得越来越小，直到自己能够真正的做自己心
里的主人。



《接受》

接受二字说起来容易做起来很难（至少对我来说是如此）。要心服口服的接受而不再耿耿于怀更是难上加难。虽然道理上知道要接受，实际上还是在意得失。但是我慢慢的学习把所有一切的善恶都当作是因缘的生生灭灭，淡化自己对人事物的执着。有一句话“*There is a reason for everything.*” 可把种种的因缘说得很贴切，所有事情的发生都有它的原因。以一个乐观的角度来看，就算是我们不想要的事情发生在我们的身上，我们还是可以从中学习增长自己的应对能力及智慧。

《样貌》

大概小五的时候，我认识了“自卑”两个字。我从小就不是一个特别有自信的人，总是觉得自己不如别人。这样的情况有很多的原因：因为我比较静，小五小六时候的成绩总是掉车尾，妈妈也常常跟我说我不比别人聪明，所以必须比别人花费更多的时间和心力来读书。到了中学，对自己的样貌开始重视，也产生了自卑的心态，觉得自己不比别人漂亮。可是当我在佛法中不



断的熏陶后，我学会了接受了自己。样貌方面，那是自己的今世的业报，没有什么可以改变的。至少我的五根没有残缺。至少我今生得了人身，家庭条件也不错，还能学习修持佛法，真的已经很好了。我也渐渐的把对于自己能力的怀疑放一边，也已经习惯比别人付出更多一点的努力，但我也更加勇于尝试自己以前不敢做的事情，不再那么害怕失败和犯错，以此来弥补自己的短处，相信自己是可以的，但是还要时时保持谦虚，这是我想要学习做到的。因为一个人必须相信自己的能力但是不能骄傲，因为人外有人，天外有天。做人做事没有必要和别人比较，更不必在外相上一直起分别心，修好自己的身心是最重要的。

《国际交换生计划》

读大学时，学校有一个国际交换生计划（Student Exchange Program），让学生能够花半年的时间到国外的大学学习和交流。这样的计划非常的受学生欢迎，因为名额有限所以要得到参加的机会很不容易。我申请了两次后才得到了一个到广州中山大学的名额。到中国并不是我的第一志愿（因为看了太多中国的负面新闻）



，所以那时虽然被分配到了一个位子但是我很不服气，为什么别人的成绩不一定比我好但是却能够去伦敦、波兰、美国（这些是我比较向往的地方。校方之前有通知学生说，一切都由成绩来考虑）。在这样不服气的状况下，我最后还是决定去广州了。因为在还没进入大学前，我就已经想要参加这个国际交换生计划，所以就算是中国，我觉得那里一定会有我可以学习的事情。过了一些时间，我觉得我接受了这样的决定时，在一次和我的教授交谈后，发现教授其实推荐让我到香港，可是学校还是分配我到广州时，我的心又开始不服气，在得失里面打转，觉得不公平。这样的感觉持续到学校为即将出发的学生做简报，看到有很多同学都要到香港和台湾时，我很羡慕他们。但和其他同学谈说要去中国时，而且是只有我一个人要到广州时（整个大学只有我一个，因为没有别人要去的缘故。），那种怜悯的目光，令我很排斥。过后，巧遇了一个要到加拿大的中文系学生，我很好奇为什么一个中文系的学生会到加拿大去。她说自己也不知道为什么她没有分配到中国的大学。那时我恍然大悟。啊！虽然校方说用成绩来分配学校但是有



太多其他的因素也在于他们的考虑之中。因此，我被分配到广州也有很多其他我无法控制的因素乃至因缘。

再来，最近中国出现禽流感的问题，所以突然间我有可能因为这样而不能到中国去。我那时的心很乱也觉得烦。我出国的机会看起来要泡汤了。因为我科系的关系不能像其他人一样延迟我出国的时间，但这禽流感又不是我惹出来的问题，所以我那时觉得很不公平也很委屈。可是过后想了想，这也不是我唯一可以出国的机会，所以也许我不应该把这件事看得太重。况且，若真的那边发生了禽流感，没有必要为了出国危害自己的生命。

从这一件事之后，我更加看到了自己的得失心，当所得到的不是自己期待的，却在一旁羡慕别人得到自己没有办法拥有的。即将要失去的时候，又想要把它抓的紧紧。我更应该从中学会“拿得起、放得下”。

后记：后来禽流感的严重性也减少了，我也正在等待中山大学的录取通知书，想必在9月的时候就会到那里上课，心理有期待但也有一种自在。自在是来自已经



接受了这一切，就算最后不能去，我再也没有那么多的不甘与得失心。

《自杀》

现在的人生活压力很大，无论是上班族或者学生都要面对很大的工作和升学的压力，因此有人自杀的新闻常见诸报端。考试期间，有一个国立大学的学生在宿舍里自杀了，让正在准备考试忙得焦头烂额的我感到可惜。真的很可惜。他只不过才大学一年级而且还是资优生，似乎是因为考试的压力大，就结束了他那宝贵的生命。虽然不知道他真正自杀是为了什么原因，但是我很同情他，也觉得他很可怜，看不破他现在的处境。

在准备高中水准考试的时候，尤其是最后的半年，考试的压力很大。因为那一份成绩单将会决定我是否能够进本地的大学，可以说是非常重要的一关，读了十二年的书就为了考这一场试。那时的压力大多来自于学校老师及无止境的练习题，还有预考的成绩很烂，令我天天都过着很担心很累的日子。有一天，走过组屋区时，我突然仰望着天空，心里想：如果从顶楼跳下来，那这



些就无所谓了，一点都不重要了。动了这个念之后，我被我自己吓到了。

我一直以为自己很珍惜自己的生命，不会去做自杀这样的事，让家人担心和伤心。况且我一直有着“身体发肤，受之父母，不敢毁伤”的观念，我的生命是父母给予我的，若自杀，那真的是太不应该了。可见我对自己的了解是有错误的。在极度的压力下，我却想要结束我的生命，停止这样累人的生活。还好在佛堂学习了这些年，虽然对佛法不是认识很多但是七年多来的熏陶，让我知道自杀是最愚蠢的事。自杀后反而会让我处在更痛苦的地狱，而且还会带给我的家人很多的伤心和难过。因此，我赶紧把这样可怕的念头放一边，决定以更积极的方式来面对考试，尽量把自己的得失心放一边，然后专心读书。

老师和我分享的这些话常常提醒着我放开考试的紧张和压力，也让我更享受在期末考期间读书的乐趣。我把老师和我分享的话写出来与大家共勉之。她告诉我要：“尽心而读，一切随缘，心无得失，才能自在，安心无忧。”纵使失败又怎样，从失败中学习经验，重新出



发，或许会更好！每一个危机就是一个转机！

《做义工》

中学时候的我就常常参加学校的义工活动，高中的时候做义工变成了我的课外活动，上了大学也一样，在二年级的时候我加入了学校的义工社团。在大学做义工最大的不同是这次参加的计划是在为老人服务，之前大多是和小孩子互动。以前常常把精神都放在读书上，花在课外活动的时间是最少的，只要达到学校的最低要求就可以了。所以这次加入组委会就必须把更多的心思放在课外活动上而且要维持一年的时间。那时有些担心和害怕，不过因为得到父母的全力支持，所以决定全力以赴，在课业和课外活动里面找到一个平衡点，希望能够尽力的为老人服务也能够不忽略课业。现在已经快要一年了，我在这一年里，学会了和很多不同的人（同学和老人）相处，学会了以后工作会用到的技能，也扩大了我的社交圈子。

更重要的是，因为我是在服务老人所以常会看到了他们面对着“老、病、死”的问题，让我的感触很多。



我突然意识到有一天我也会变老，整个身体会衰坏，需要靠别人才能够生活。我看到有几个老人在这一年里身子每况愈下，看到他们因为身体的病痛在烦、在苦。有一些老人，一直在担心他们的子女。若他们是单身的，他们就会担心他们的后事，整天似乎就在等待死亡。他们多数的经济条件不是很好，靠着政府给的补贴过活，没有太多的储蓄，所以有些会担心自己会不够钱来处理。很多的老人由于自己一个人住，所以都在这些问题里面兜转，找不到一个出点。只有在学生来探访他们时，他们才有说话的对象或者是一个让他们分散烦恼的对象。服务了一年，我更加的明白，为什么“生、老、病、死”会苦，很苦。很庆幸，我有佛法做依靠，清楚人生的方向，在面对人生的各种问题时，不至于迷失。最重要的是，我意识到了学佛的重要性，唯有学佛才能让我脱离这些苦，唯有学佛我才能够有一天也帮别人脱离这些苦。我应该趁我年轻的时候抓紧时间，不然我知道自己应该会很后悔。

后记：我的家人都也很支持我做义工。尤其是我的妹妹因为我星期六要到老人的家里服务，不能够在家里



帮妈妈做家务（而且星期六要做的家务特别的多），所以妹妹在家里要帮忙做家务，很感恩妹妹的付出。

我的小妹看到我做义工，好像被我影响，自己也参加了学校的义工，为老人服务。我很支持她，希望她能够在做义工当中学习变得更成熟，遇到更值得交的朋友而对她产生好的影响。

《做家务》

时间过得真快，算一算，已经有一年又一个月家里没有女佣来帮我们做家务。由于父母两个都在工作，所以我们小的时候就请了女佣来照顾我们，慢慢的我和妹妹都长大了，父母也认为没有请女佣的需要。况且，在二十年里，没有一个女佣可以令我的婆婆感到满意，也因此为了女佣的事经常闹到大家都不愉快。

过了二十年的公主般生活（真的！有女佣的日子，回到家除了读书和休息，其他什么都不需要做！），突然间要过没有女佣的日子就让我和家人烦了好几个礼拜，为此还请教其他人，为没有女佣的日子开始做准备。女佣回去的那天很快就来了，从5月7日我们便开始



挑战家务。刚开始的时候，需要调整二十年以来的生活方式，大家都不习惯。因为这样，做家务的时候，大家的脾气也特别的坏，父母也每两三天为了家务的事而吵架、冷战，整个家庭的和睦似乎就被“家务”这个事情打破了。可是经过了过渡期之后，大家慢慢的习惯了没有女佣的日子，我们也慢慢开始自动做起家务来。这是一个练习弟子规里的“父母呼，应勿缓。父母命，行勿懒。”的好机会，因为父母会要我和妹妹去把某个家务做好，所以让我能够把所学的道理用在生活里。父母呢也渐渐较少为了家务的事情而吵架。除了这些，我们也把清洁的要求调整了，因为每个人都在忙工作或读书，家务基本的都会做，其他的能做多少就做多少。

需要做家务的时候，我发觉自己慢慢的也变了（当然是变好！）。我（包括我的妹妹）也更懂得体谅父母的辛劳并学习彼此的合作，比如说，如果我们三姐妹有任何人在忙学业或考试，其他的人就会帮忙做那个人份内的家务。还有，如果我们放假，就必须帮爸爸扫地和抹地。这样爸爸回来时，就可以休息而不用抹地。还有，和很多朋友谈起做家事时，有一些朋友会惊讶怎



么我的爸爸会帮忙做家务（家里扫地、抹地、洗厕所之类的重活都是我爸爸负责）。他们觉得我们家里男女平等，无所谓的男尊女卑。因此没有了女佣也让我看到了夫妻的相处之道。无论是先生或太太都可以来分担家务，而不都是太太一人在做。这样才能够让家务更快的做完，让大家都能早一点休息，也能让太太觉得她在工作回来后，不用一个人在忙家务和忙孩子的事。

有时做家务的时候，我还是会有很多怨言，后来我才发现到原来做家务也是我一个“动中修”的好机会。由于，做家务如抹地都是一些不太需要用脑，只是在重复着同样的动作，然后只需注意抹得干净就够了，所以我在抹地的时候，自己的觉照就特别的敏感，像一片擦得很亮的镜子，把我每一个念头都看的很清楚。有一些时候，我觉得做家务是非常浪费时间的，为什么不把那个时间拿来看电视和休息呢。当我发现自己因为抹地不太顺利开始有生气的念头生起来的时候，我就会赶快提起警觉不让第二个念头延续下去，然后把注意力放在抹地。这样，自然就不会生气了，家务也能继续做。我明白了一点陈老师所说的般若的观察力，就是看着自己的



念头，不要去排斥那个念头也不要跟着那个念头继续想下去，那个念头也就会自然脱落。我还在学习，让自己在每一个时候更加的觉照到自己的每一个念头，希望有一天能够做到。

当然也不能忘了，做家务时，也会常常想起师父的扫地歌，也会感叹外面的环境太容易清洁了，用吸尘器吸一吸就没了，可是心里面的杂念却太多了，需要时时保持觉照，才能把心地扫干净。

后记：今天在打扫讲堂的时候，和某位青少年班学长一起在研究新的拖把，后来她说我们三姐妹在家里做家务都颇有心得。所以不再请女佣也让我们三姐妹学会做家务。虽然还是会有烦的时候不过也算是学了新的“手艺”。

《谈宗教》

今天在学校单独的坐着时，有两名同学就在我身旁坐下，问我是否要对他们的宗教有更深一层的了解并且交流？我那时的心里有一点排斥，不明白为什么他们要强逼别人都必须信仰和他们一样的宗教（还有因为那



时候很早，早餐吃一半，觉得先医肚子比较重要）。后来和他们谈了两句其他的事情后（如是读哪一个科系之类），我便拒绝了他们的好意，告诉他们我不想再继续谈下去。

回家的路上，我一直想着这件事情。我不太喜欢和别人谈宗教的事情，就算是非常要好的朋友，我也不喜欢把宗教挂在嘴边。和我比较熟的朋友也只是知道我是个虔诚的佛教徒，仅此而已。不谈宗教有几个原因。首先是大环境的影响，在新加坡这个多元种族的社会里，有着很多不同的宗教信仰，大家都必须尊重彼此的宗教信仰。还有宗教是一个贴近人们心里的话题，也可以勾起人们很强烈的情感，所以总是觉得在这样的环境里不便多谈。

第二个更重要的原因是因为我自己根本没有信心能够把人乘佛教的宗旨啊或者信仰的道理说得清楚无误。记得有一次和同事吃饭时，他突然问起了我信仰的宗教，我支支吾吾的说了说，那时感觉十分惭愧，为什么在讲堂快要十年了却不知道要如何向别人简单的介绍我所信仰的宗教呢？另一个问题就是语言方面的问题。在



道场所听闻的佛法都是用华语来解说的，但是在学校和工作环境中都比较常用英语来交谈，想要说一些佛法的東西或想要跟要认识佛法的人解释时，都会有翻译的问题，有时也觉得很苦恼。这种情形也让我更加明了要立志学菩萨，首先要充实自己，才能把好的道理向有缘的人传播。

毓琳



舍远求近



卫塞节的隔天，内人给就读二年级的儿子一份课外的华文作业，其中有一篇故事，我觉得颇发人深省：

一只小山羊，走到山的东边吃草，蜜蜂飞来说：“小山羊，你怎么不去山的西边吃草呢？那里的青草很好吃！”

小山羊听了，就到山的西边去了。到了那里，蝴蝶飞来说：“小山羊，你怎么不到河边去吃草呢？那里的青草很好吃！”

小山羊听了，就到河边去了。到了河边，小鸟飞来说：“小山羊，你怎么不去草地吃草呢？那里的青草很好吃！”

小山羊听了，就走到草地去，还没有走到草地，太阳下山了，天黑下来了。这时，小山羊还没有吃到一根草呢！

读了这个故事，让我沉思了一会儿，想到我当初学佛时，也是这种心态，不但不好好珍惜学佛因缘，总是这山望那山高，心里老想着有没有比这道场更好的道



场，或更有名的名师呢？

岂不知人身难得，佛法难闻，今生难得人身，有缘接触到佛法却又不好好珍惜。游移观望，莫衷一是，徒然浪费光阴，真是可惜。

学佛是学佛的行谊，把所有的内众生都解脱，都舍掉，舍到干干净净，自净其意，连意都干净了，才能到达彼岸。所以要脚踏实地，老实修行，否则只是多跑了几个道场，实际一点用处也没有。

学佛不可执着，执着有所得有所获，那无常一到，什么都不解脱，也就枉费了。学佛又如逆水行舟，不进则退，俗语说：不怕慢，只怕站，不能好高骛远，再高的山，也必须由山脚走起，如果拒绝了山脚，就等于拒绝了高峰。只要有正确的观念，正确的态度，选择最适合自己修持的法门，启发觉性光明，自利利他，才能到达佛地。

与佛同在！

福兴

钻石人生



钻石（金刚石）Diamond一词源于希腊文Adamas，意谓不被屈服的。因为钻石是最坚固的，能抵抗大多数的化学药剂，且具耐久性，并发出独特耀眼的光彩。

学佛的人常以钻石来比喻坚定的道心，不为苦、乐、称、讥、毁、誉、利、衰八风及财、色、名、食、睡五欲和色、声、香、味、触、法六尘所动摇、所屈服。甚至遇到逆境，更应精进修行。二六时中保持光明觉照，才能开启不生不灭的自性宝藏。

学佛修行的过程不可能一帆风顺，有顺境也有逆境。尤其在我们这个娑婆世界（忍苦世界）里，常常很容易失去觉照，被心魔所扰。因此学佛的人要保持如钻石一样能抵抗绝大多数化学药剂一样金刚不坏的精神，才能对修行上所碰到的种种善恶因缘予以化解。圣开师父上人说：“转烦恼为菩提，有烦恼也没有关系，烦恼即菩提。只要保持清净心不退，内心常常清净无染，道心也就不退了。”看破，放下，自在，保持心境一如，以心转境，不要被自己的心所欺骗，就能自在安乐。



平均每100吨矿石含25克拉（5克）钻石，其中只有5克拉（1克）是宝石级钻石。所谓人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何生度此身？佛陀在祇树给孤独园，也曾以左手指甲，就地挖了些许尘土，对众比丘作此比喻，谓要得有形有相的人身，还要生在有佛出世，或能听闻佛法的国土的众生，就如指甲上的尘土那么的微少，但要失去人身，成为水陆空行等非人的众生，却多如无量多的大地土，多到用算术也算不清。

所以既要得人身，又要遇上有佛出世或得闻佛法的众生，如果没有善根、福德、因缘，那是不可能的！千金易得，佛法难求，明师难遇，我们应该好好珍惜自己的福报与学佛的因缘才是！

一颗切割比例标准的钻石有独特的金刚光泽和火彩是别的钻石所不能及的。它能将入射光利用其刻面反射出七彩的光芒，使人感到稀有难得而怜惜它。这是因为钻石必须经过钻石匠的设计、分割、粗磨、研磨和抛光等过程的结果。还没抛光的钻石是不显眼的，不是内行人都不知道它其实是一颗未来的钻石。钻石是世界上最



硬的物质，必须由钻石来抛光。

学佛修行也一样，必须有明师指导，经过磨炼，才能成就。十方三世诸佛，都是经多生累劫修积福德，舍身舍命，利益众生，最后才得圣果，是我们凡夫俗子所望尘莫及与难以想像的，但只要常亲近道场，精进老实修，依止明师，对佛法深入了解，具足信、愿、行，有一天心灯亮了，明白了，就见性了。

人乘弟子在皈依后，若能常亲近道场，有正知正见，依止善知识，在日常生活中，行住坐卧，觉照自己的行为及起心动念，更进而四摄（布施、爱语、利行、同事），六度（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧）万行及行菩萨道，自觉、觉他，自利利他，就能创造幸福，利乐社会人群，建设人间净土，迎接弥勒菩萨降生人间成佛。与佛同在。

福兴



能

某一天的一个早上，内人因她的一件新买又心爱的衣服，渗污了两点污迹，开始时，怎样洗都洗不掉，她用漂白水（因为衣服是白色的），然后加烧水再绞干，但这两点污迹还是无法去除。因此满怀懊恼，嘴巴念了一会儿，不过她并不因此死心，决心一定要把污迹去除，这次同样用漂白水，但烧水的温度比之前的高一点，终于把这两点碍眼的污迹清除掉了，她因此高兴的不得了，她把这件事的经过完完整整地告诉我，我随口说：“如果每个人学佛修行也能像这样，哪有谁不能成佛”。

之前因内人的喜爱，曾随她一起去学唱广东戏曲，词是繁体和文言文，同时必须克服语言（方言）的心理障碍（因我是福建人）和戏曲的唱腔，字的唱法，曲的韵味，很辛苦，但也一一克服了。每天都一定要花时间来练习，而且牢记歌词，转音换曲换调的不同唱法，准备功夫可说是“精进”勤劳，因每次上课都有机会在众人面前献唱。三年多来，也有一定的成绩，也有成就感。后来因为我生了一场大病的因缘离开了，时不时歌唱老师还会打电话来，要我们再回去学习，也听到其他



同学说，歌唱老师常以我们做例，来鼓励其他新学员。刚开始时，内人有一点心动，但经过我的分析之后，她也放下了，我告诉她：“我们学广东戏曲所花的时间与精神很多又很长，我们到底求什么，得到什么呢？没有什么意义，我只想在学佛修行上下功夫。”

人常为了自己外在的假相大忙特忙，也常为了追逐自己的兴趣而活，而忽略了自己潜在的能力与特质。为什么有人会成为科学家、医生、律师、会计师、设计师呢？是他们的思想信念造就他们走这条路，不管路上遇到多大的磨难波折，永不放弃的毅力与决心，让他们最终达成自己的信念与目标。

我们在学佛修行观念上要有同样的思想信念和意志力，就会成就我们自己的慧命，我们的专业知识与学问，只能供我们这一世使用。如果成就了自己的慧命，就能够完全离苦得乐，解脱轮回之苦，又能以自己的智慧来自觉觉他，自利利他。有了明确的目标，生活必然充实有劲，使工作、修行与家庭同步成长，达到平衡，才是圆满的人生。



价值人生

佛法难闻，佛法难精，佛法难通达，佛法是世出世间法，没有善根、福报，因缘加努力，想修证谈何容易。我们根器愚钝、昏沉，不知舍离一切欲望，认这一切为真有实在，以为世间的一切财、色、名、食、睡为人生最终目标目的，一味争取短暂的“快乐”，大限来时，前路茫茫不能把握。

修行、解脱、自在、清净，不是遥不可及的概念，在陈明安老师的开示下，让我们知道佛法不可离世而修，而是要入世去面对自己的种种因缘，自己的业障，来历练自己的心，达到离一切相即见诸佛，离一切法即见菩提，时时观照自心不起无明追逐，内在无生灭，外在无生死，由内修出来。世上没有不劳而获，不耕耘就有收成的东西。修行也是一样，必须依止明师的教导，老实去落实在生活中。在生活中去体证一切佛法，不离世间觉，不然就是凡人烦人。

我们今生有幸能遇到明师，而且是多位慈悲、明心见性的修行者，如果不珍惜，把握修行的因缘，要想期待何时呢？圣开师父上人虽离开人世了，但他的精神，



还留在他的弟子心中，他们默默地依止上人的教导，依师父的脚步弘化一方，如是做、如是修、如是行。台湾之行，让我们未曾亲见师父上人的居士更能体会到师父的慈悲，愿力。在菩提院听了多位法师分享了与师父共处的点点滴滴，感恩法乳之恩情。师父无言的身教和推己及人的弘法方式成就了法师与传教士的慧命，也造就了我们的学佛因缘，感恩、感恩、再感恩。

芸芸众生皆无知

醉生梦死随境转

情趣所使不知觉

叶到秋声难回首

及时醒悟不为迟

重拾人生得正知

福兴



自觉了习气改习性

在生活中保持觉照光明也是动中修，而且要离三心去四相，在生活中实践佛法，在生活中体悟佛法，在生活中印证佛法，就如师父上人说：“在生活中体会佛教真理，把佛法运用在日常生活中叫不离世间觉”。

有一天，因需要到客户家去拿回需要修改的宝石戒指，他家地址是在乌节路一带，属黄金地段，在我的自我意识和先入为主的主观想法下，觉得这些非富即贵的人士所住的房子，一定是外观漂亮、高级和新潮的建筑物。于是没有看清楚客户所传来简讯的正确地址和所指的建筑物名称，便自以为是的认定在我想象中的那座建筑物。

到达第一个错误的地点，经该大厦保安人员的确定，不是我所要找的地址，就打电话给客户求他指引，因自己的主观想法还在，没有留意到该去的大厦已过了，而再次错过，因此在那个地方兜了好几圈，好像进入迷宫，在不得已的情况下，再次联络客户，确定他的住址，这次静下心来认真地听他的描述，原来就在那处不很显眼、很旧的建筑物，外观不漂亮、不高级，只是



处在黄金地带的公寓而已。

这就是自我意识在作祟，遇到事情来考，才知道自己的功夫在哪里。在学佛修行的路上，时时都是自己的修行机会，事事都能让自己的修行面对考验，天天都有新的事物，新的机缘。

在不知不觉中，我们的行为举止都被无形的我相，自我意识的心态和人相，对他人主观的看法与评价所主宰，只是我们自己不知道，唯有常常亲近善知识，闻法修持，才能提高自己的自觉能力，常能自观内省，才能导正自己的习性。只要自己勇敢去面对，不被外境所转，常年累月一直修，慢慢的就能觉察到自己过去完全忽略掉的习气与弱点，而能有所改变。

福兴



先苦后甜

现今社会的情况，是竞争激烈，人情淡泊，很多人为了利和名，不惜伤害朋友、同事、亲友、兄弟、父母、师长，甚至自己的孩子，这是佛陀所说的忍苦世间，娑婆世界，五浊恶世，唯有学佛修行，修习忍辱才可以活得下去。

但如果不修行不了解世间的人事物的因缘、共业，别业的因果关系，如何来忍辱，依什么作为标准呢？忍辱自古是人的一种美德，但我们究竟能够忍辱到什么程度呢？

忍辱需要有智慧，没有智慧的忍辱，不算是真忍辱，“有”智慧没有忍辱，不算是真智慧。忍辱从智慧来，智慧从忍辱长。因此，越有智慧忍辱的功夫越好，越会忍辱的人，智慧越高。我们要建设美满的人生，成就自己的慧命，学佛修行要成功是要认真对待自己所懂得的每一句佛法，实实在在的落实在生活之中，无论过程是多么的艰辛和漫长，仍要持之以恒，才会有修行上的成就。

世间没有白吃不务劳的事，学佛修行也不可能是一



帆风顺，有付出就有收获。在世间的一切人事物，一切生活百态，都是来磨练成就我们学佛修行的机缘，要有坚定的出离心，转烦恼为菩提，才是有智慧的思想。智慧的思想又从哪里来呢？是从广学多闻，多看师父上人所写的佛书，多听师父开示的CD，多闻大善知识开示佛法，从修行，从净信，从尊师重道，从依教奉行，从重视师承，一门深入修来的，内在常保持寂静无为觉照光明，才能产生与法相应的智慧。故说学佛修行是要持之以恒，不怕一切辛苦与磨练，才能享受先苦后甜的修行成果。

福兴





回头是岸得光明

所谓恶因缘就是善因缘，要感恩妈妈度我入佛门，妈妈多年的疾病，让我束手无策，时常在寻找方法来减轻妈妈的痛苦。机缘成熟，在一位朋友的接引下，来到人乘佛教幸福文化讲堂，见到慈悲、庄严的圣开导师上人的法相，心中很法喜；再了解到圣开导师所提倡的人乘佛教，很契合我内心的需要，那就是在教导人类如何把佛法运用到生活中，而达到身心的解脱自在。于是就爸爸商量要皈依学佛，很感恩爸爸当年的一个善念和正知见，能够在一瞬间，想通和摒除根深蒂固多年来迷信拜拜的思想观念，成就全家皈依人乘佛教、皈依圣开导师上人、组织佛化家庭。

老师时常会用普贤菩萨警众偈：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐！大众当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸！”的偈语来叮咛我要及时修行，不要放逸。可是当时的我，还是在日复一日的虚度光阴。

在讲堂活动多年，只是停留在积极的做事，虽有修福，但没有修慧。虽有在闻法，但却没有把佛法落实



在身心中，常因外在的忙碌而起无明烦恼，不知如何出离。

去年的某一天，自己被自己的年龄吓到，想到老师的普贤菩萨警众偈的叮咛，真的是时日无多，我要及时修行。同时也发觉自己智慧的不足，当面对问题的时候，会束手无策，不知如何是好，无法自利与利他，才深深的体会到修行的重要。于是遵照老师的教导，读诵圣开导师的人乘菩萨修行八法，来启发和强化好的、有智慧的思想行为，时时调伏好自己内心的起伏，尽量改掉不好的习气，如一忙碌就会急躁和爱想的习气。现在的我，自己会往内觉察，当烦恼一来的时候，知道但不要再继续追逐下去，而马上把它化掉。因此就多了一分自觉，而少了对外境、人事物的执着和不舍。

在工作场所，即使是很忙碌，也要保持清净光明，自己做“心”的主人，不让心像以往那么的妄动和急躁，也就能够有条不紊的把工作处理完毕。

在家里面对最亲的家人，会记得老师所说的：要懂得离情尚义，自己要做好榜样，时时以包容、胜解和感



恩的心来和家人相处。和家人一起分享在讲堂所听到佛法，大家就多了一分光明和解脱。

和讲堂的同修共事时，会依止老师的教诲，将佛法落实在共事中，鼓励同修要精进，更要以胜解心、包容心、欢喜心去对待同修共事中的任何状况。当同修在面对共事的问题时，会以佛法来开解和鼓励他们用佛法来应对与处理，如果还是未能解决，就去找老师讨论。

我很感恩我能够在这辈子，得遇正法，一门深入的依止圣开导师、法师和老师的教诲，重新做“心”的主人，能够如是修、如是持。

在此发愿人人都能学佛修行，自净其意，创造光明幸福的人生。。

慧德



转烦恼为菩提

人生所经历的过程与感触，正如顺治皇帝在其赞僧诗中的所言：

“来时糊涂去时迷，空在人间走一回，未曾生我谁是我，生我之时我是谁？长大成人方是我，阖眼朦胧又是谁？不如不来又不去，来时欢喜去时悲，悲欢离合多劳虑，何日清闲谁得知？”

生命不断的在延续，轮回……娑婆世界的众生处在这无常苦空，生死轮回的滚滚洪流中，迷失方向，被贪、嗔、痴三毒所吞噬，迷糊、盲目的在人生舞台上跟随六根、六尘往外攀缘，追求财色名利、权势地位，从其身、口、意中造业导致迷惑，沉沦在那生老病死、求不得苦、怨憎会苦、爱别离苦、五阴炽盛苦的茫茫苦海中，受尽无量无边的烦恼苦痛，妄念无明有增无减，不得解脱、自在。愚痴的众生，不要再在外漂泊、流浪，还是早点回头是岸吧！回到那宇宙觉者“佛陀”的如来之家，学佛修行，离苦得乐，解脱自在，免受六道轮回之苦。

众生唯有透过佛法的薰修，才能去除内心的尘垢，



时常觉照，观自己的心，放下妄想、执着，去除一分无明，就多一分解脱，感觉清凉自在、光明，这就是“转烦恼为菩提”。

慧德

送给妈妈的礼物

圣开导师的法语录：何谓“忍”？外恶因缘来时，不受谓之忍。

时光倒流，妈妈度我入佛门，已经有十六年了。爸爸在世的时候，妈妈有爸爸在无微不至的照顾她，身为子女的我们也都以为妈妈的病有在改善。自从爸爸过世后，才如梦初醒，妈妈还是老样子。而我这游子，还不知死活，在茫茫业海中漂泊，虽有闻法修福，但不识本心，没有与觉同在。和妈妈相处的日子里，常被妈妈制造的干扰声影响到睡眠而担心隔天的工作精神，起了无明烦恼，烦透了而产生对立心，无明火烧功德林。想起师父曾说：“魔从习气门入”，因为睡眠受到外境干扰而起无明火，就产生对立心，真是又惭愧又不知所措。



某一天，与老师倾诉我的烦恼，老师提醒我要念念自觉，当清晨睡得正甜时，干扰声又来临的时候，知道有声音，但不去追逐它、不理它，那么这个声音也是空的、虚幻的，不要跟着感觉走而失觉，否则习气又跑出来了！同时，要培养慈悲、忍耐，欢喜接受的心，舍掉嗔火，不起对立。在我幼小的时候也常在半夜里吵醒妈妈，妈妈还是细心的照顾我，此外更要感恩妈妈给我一个“修耳根清净”的学习机会来成就我的学佛慧命，今生能够遇到圣开导师，就要尊师重法，借此逆缘为修行的增上缘！同时，更要透过忏悔净除业障、静坐来调伏这颗妄动的“心”，不随境转，和妈妈一起渡过难关，才是真正的行孝，真正的帮到妈妈。

慧德



无我相

个人在学佛修行道上，深深的体悟到和老师的互动是非常的重要。信受老师的教化，才能让我们不断提升，一步一脚印走向觉悟之道。

每个人的根器、盲点都不同，能有老师的引导、指正，是我们今生的福报。

我会提醒自己，我这一生有机会“做人”，更要珍惜现有的因缘、福报，要多向老师请示法义。

圣开导师提倡动中修，因此，有时会面对现实生活与修行上的落差，那就要透过老师导正自己在修学过程中的盲点，如情执、法执、我执等等的迷惑。

善、恶一念间，不要以“善小而不为”，以“恶小而为之”，所谓“学坏三天”、学好要三年”，我们多生累劫的恶习不是一瞬间就能改掉，必须要有佛法的熏修来导善、来净化。

学佛要无我相，才能信受老师的严厉教化，当老师指正自己的不足之处，要心生惭愧，勇于承担，坦然的面对自己的习气，依教奉行，渐进的淡化我相、我执，



才能逐渐净化自己的无明、嗔火，导正自己在修学过程中的盲点，如此才不枉费今生有如此好的福报因缘亲近善知识。

慧德





为了得到法宝

当听到老师说讲堂要举办台湾朝圣之旅时，心里很高兴，但是当时的我又刚好从中国探亲回来，想到又要再向老板拿假期自己也觉得不好意思，但我很确定这次非去不可，为了得到法宝这才是我最想要去的目的，也不管三七二十一报名了再说。就在每次做早课时虔诚的求菩萨加持，让我能顺利成行，结果，一切顺利。

这次的行程共有八天，前面四天到了三个道场。第一天到了观音精舍时，踏入大殿看到三尊大佛，非常庄严，心中不由自主的很想哭。哇！终于见到觉威法师了，因为在合唱团唱过很多佛曲都是由这位法师作曲，心里常想希望有一天可以见到作曲家。这次法师还特地作了一首佛歌来欢迎我们的到来。她那天使般的声音，我深深的被摄受住。虽然那天是一大清早到机场，坐了飞机又坐巴士长途跋涉，但我一点都不觉得累，还唱得法喜充满。

第二日我们去了菩提院，这里的主持法师，为我们安排了八关斋戒一日精进修。斋戒日的意义是：我们世人如果心不清净，以修行佛法使心平息，而得清净的



心叫“斋”；往昔因身口意三业不净，而犯了为非罪恶的过失，今依佛戒禁止，以后不再重犯叫做“戒”，这就是斋戒的意义。这也是我第一次参加斋戒日，心生欢喜，非常感恩法师为我们安排这一切，而且安排的非常妥善圆满。间中有一段是播放圣开导师的弘法影片及从法师口中细说师父上人的菩萨利生行谊，让我们更能体会到师父上人的伟大及慈悲。

师父上人虽然圆寂了十一年，但当觉威法师讲到师父时还是哽咽的，因为恩师那“但愿众生得离苦，不为自己求安乐”，时时为众生着想的菩萨精神让我们也感动流泪。斋戒日那一天必须持过午不食来消除业障，克制食欲，清醒肠胃，要到隔天早上醒来才可以进食。所以慈悲的法师那天为我们准备了非常丰富的自助午餐，让大家都吃得饱饱的。晚上我们又进入另一个充满法喜的时刻，这也是我期待已久的钟偈，是由那天使般声音的觉威法师唱的。在听钟偈时，内心充满清净及光明，感动久久，钟偈也能启发慈悲心。

第三及四日我们到玉井陈老师的道场。陈老师为我们开示了两天的佛法。第一天是修行在生活中取证，



因我们众生最大的病是心病，佛法就是治心病的良药，所以陈老师说到佛是觉，法是心，烦恼不断是因为没有觉心，没有觉照自己的心，如何明心？时时要觉察自己的心才是修心。听后惭愧凡夫就是常常失觉，故无法明心。我们修行就要福慧双修，老师也成就我们修福的机会，让我们能在陈老师的道场修福，看到每个居士都修得非常欢喜。第二天我们又去了陈老师道场听闻陈老师开示有关佛法的修行，真的是受益良多。陈老师的一句“习气不断，根器不出”，哇！真是一针见血，敲个正着，自己就是因习气太重，难怪根器不出。

这一次的朝圣之旅心中充满欢喜，感恩传教士一路上还是淳淳善诱及苦口婆心的教导我们，自己一定要自我要求，认真的学佛修行，改掉坏习气，依教奉行，才不会辜负师父及陈老师的传法及圣教之恩。

慧玉



布施修福助修行

所谓施比受更有福，助人为快乐之本，布施的意义大家都知道是人家没有的我们给他，例如我把钱给人度过经济难关或用劳力来帮助人就是一种布施，而布施里最简单而不用花本钱的就是微笑，但是要很诚心诚意的微笑，才会使人生欢喜。就如我自从学佛以后，就尽量学习要求自己每天都要用微笑来接触所遇到的不同的人，自己给人的一个微笑对方也会回报你，使彼此心情愉快何乐而不为呢？至于金钱方面的布施数目不在多，但必须看自己的能力，只要以至诚之心，随缘随份三轮体空的行一切善，就是最好的布施。

自从学习这个布施生欢喜的学佛法门之后，我的内心天天充满快乐，让我体会到慈悲喜舍随缘做能够自利利他，因为布施让我学习“舍”，学习“随缘利他”。

慧玉



学佛修行治心病

因为我们都是凡夫，所以常被心骗得团团转，学佛修行就要学着去看清自己的心念如何在各种因缘、事物中欺骗我们，如何在未被自己的心欺骗之前就先察觉到而不被心所骗，保持觉照不心随境转。例如未学佛之前的我嗔恚心很重，每当听到不好听或批评自己的话就火冒三丈，随着这些年常来道场听闻佛法，嗔恚习气逐渐淡化了很多。师父说“常观无明不起，自然天下太平”，我也知道了原来脾气是由无明习气而起。因为我们众生的心有黑暗，因黑暗而起无明，习气也随之现前，所以学佛最重要的是断习气。

使我常发脾气的通常都是我的至亲眷属，例如孩子的不听话，丈夫无法负担家用，让我的生活苦上加苦，样样都要钱，你能不要求吗？那时常常为“钱不够用”过得真苦，后来请教老师，老师开导我很多，真正一句让我放下的是“如是了因缘，不要有所求，就不苦了”，学佛后我深信因果，这些年来也就如是做如是的。也正是恶因缘就是善因缘，他就是我的善知识，因为他让我把这一切当作是修行上的磨练，能忍就有福，能忍家庭就有幸福，也不要把它当作委屈，这是修养。如果再



把忍相放下，无忍可忍，那就自在解脱了。在此我也感恩素英居士把我带入人乘，我真的觉得自己还是很有福报的，能得到这些如来宝藏，比金钱更可贵，因为这些法宝能让我们了生脱死。师父与陈老师把大法传给人乘弟子们，所以我一定要认真的修行，就如陈老师说：“我们学佛就是透过佛法的熏习和对佛法的了解，产生智慧和理性，由智慧和理性来调整我的心态，由心态的端正来产生正确的行为，行为正确了就不会造业，没有业障了，或业障减轻了，未来世的因缘福报就会转好。”

我透过佛法、修行逐渐调伏内在的心，内心渐渐安定了。烦恼、人我是非在我的心里面减少很多，心境已经渐渐达到净化，那不就是都把心病治好了吗？我希望能够如是保持，在学佛道上精进不退，不要再被心所骗了。

慧玉





愿消业障得幸福

学佛时日尚浅，习气还是很重，很惭愧。

刚开始接触佛法时，碰巧没工作，几乎每天都到某个道场帮忙，碰到法会时也一定去做义工，认识的人一多，不但不知修持，反而造了很多口业，起了很多烦恼！

管教孩子时，对于他那调皮，叛逆的性格，加上学校的投诉，往往被激怒后就像火山爆发似的一发不可收拾。很多时候皆在教训完孩子后才来后悔。孩子也因反弹而变得更叛逆！对孩子与家人的执着，生活的不顺加上过往累积的压力，使我的身体健康开始走下坡，越急越糟！

虽然听了些有关因果业报与其他的佛法，可就是不晓得怎样运用在言行上。嗔恚之心，虽然有觉照到，可还是那么无明，对佛法的信心也动摇了，真是业障深重！

机缘下，姐姐带我到道场请教老师一些问题。慈悲的老师提醒我要放下，多念佛号与忏悔，也希望我和孩子到道场来修。来到人乘道场，看着老师与儿童班学长



们以慈悲，包容，忍耐的心循循善诱引导孩子，我实在感到惭愧！而老师也一直很关心我们的进展。无奈自己还是那么愚痴！

要感谢老师用心良苦！让我有机会反省自己在学佛路上，个人言行上需要些什么改进。

我还要更加努力，提醒自己要多亲近道场，亲近善知识，多持戒，祈望佛菩萨加持，让我与家人的恶业、恶习早日消除，智慧增长！与佛同在！

美娥





学师父的无生

我今生有幸得见师父两次面，在两次见面中，师父虽未对我说些什么，但我心中却有一种“什么都不用说，都已明白的感觉”。

虽然师父已不在人世了，但我一点都不觉得他离开了我们，总感觉到他仍然不时在我们的身边。每一想起他老人家，眼泪总是自然而然的流下来，为菩萨不能久住于世而感恻然。

因为平时没有好好修行，自己还有许多坏习气未断，因此总觉得身边的亲人都是我的冤家与债主，心想逃离，挣脱这些枷锁。师父非常慈悲，他总会在某种因缘中示现，点醒我不可生无明。我深深地感觉到师父是一位觉者、一位菩萨。

想起我今日能拥有幸福的生活，全要感恩师父上人，以及他的出家弟子、传教士与众善知识。在我需要帮助时，对事情要作出抉择时，总会在偶然的翻看师父所写的佛书中，或在同修或善知识的偶然谈话中，让我得到答案，给我启示，让我作出明智的抉择。而这并非一两次偶然发生的事情。我对师父这盏智慧的明灯，心



中有深深的感恩，也在心中默默立志：“我要做师父的好弟子，协助净化人心的工作，希望多生累世能帮助师父及与师父之法相应的弟子们共同推行人类幸福文化，让师父乘愿再来时，能有多一些时间休息，保养好身体，为教化众生住世得更长久。”

师父也是一位我所敬畏的长者，他为人处事的智慧是我所应当学习的，如我生平也不喜欢攀缘，别人富有，是别人的事，我不用去锦上添花，也不想分一杯羹。只要凡事不伤害别人，不管别人用什么目光来看我，我总是心安理得的去做我所应该做的事。

我更喜欢师父的法门，非常简单易懂，在平日生活中时时修行，观照自己的身、口、意，保持清净，凡事都要利己利他。师父的无生与无声（无声是我自己加上去的，这是我自己的体会）非常好用，每当遇到与人意见冲突时，最好修“无声”，气氛会很快降温。遇到别人冤枉你时，最好修“无生”，保持清净心，继续做自己应该做的事，一切逆缘恶境自然迎刃而解。师父开示我们的佛法是非常简单，很容易在生活修的，只要有觉照，断除恶习，不要怕辛苦，一定能体会与佛同在的法



喜。衷心希望大家一起来走向光明成功的大道。

良慧



旅游途中的反省



2010年的12月，我和母亲约了住在新山的阿姨和表妹到马来西亚的吉隆坡旅游。

出发时到了吉隆坡车站，我们必须要先买回国的车票。我就对母亲说：“从新山转车到新加坡很麻烦，不如我们多付一点车资，坐快车直达新加坡，即省时又方便。”母亲觉得这是个好主意，于是，我们便买了两张直达新加坡的车票。

在这次的旅游中，虽然有许多购物的机会，但是我还有点小觉悟，没被眼根所骗，没买不该买的东西。可是，却吃了很多不该吃的食物。比如，不能吃太多烤的食物，却定力不足，把持不住，结果，回国后就生病了，真是知易行难。

快乐的时光很快就过去了，到了我们该回国的时候，因为我和母亲要提早回到新加坡，我们就提早一点到车站。原本我们的快车是八点半的，我们却在七点五十分到达车站。那时，我就动了一个念头，对母亲说：“不如，我去问负责人，可否搭八点的车，那我们可以快点回国。”刚好，有空位，我们就上了八点的



车。那时，我还洋洋得意，觉得自己很聪明。

但是，这只是恶梦的开始。我不知道这辆车会带我们到新山的快车转换站。这不是我的本意，我以为这是直达车，结果却不是，那我的车资不是白付了吗！这时，我心里的“无明火”生起。刚好，哥哥从新加坡打电话给我，问我是否要回国一起吃饭，我就用很不耐烦的口气回答他。

之后，快车还在路边添油，我们又等了半个小时多。原本，估计可以在下午一点到达新加坡。结果，我们抵达时，已经是下午两点半了。真是人算不如天算。

在车子等待添油时，我也自我反省，才豁然发觉自己的内心已随境转了，当时内众生起起落落、生生灭灭，反省之后我心生惭愧，决定回到家要向哥哥道歉。

师父上人常开示信众们：修行要在行中修、动中修，如果离开了行就无行可修了。所以，旅游时也要修，要保持觉照，注意自己的身、口、意，以免一念嗔火起，百万障门开。

富玲



我的皈依学佛因缘



偶然经过佛具店，看见门外有佛书，便带了几本回家，从此与佛有缘，就这样常接触佛书，知道多看能增长智慧，虽然对佛一知半解，但心中已种下佛的种子。

为了顺着夫家的习俗，二十二年来都是祭拜鬼神，虽然常到多间佛堂寺庙，也有念经，却不知神与佛有何不同，只知道心地要好，不做坏事就好。虽然对佛产生兴趣与信心，却一直无缘亲近，也不知怎样进入佛堂修行，心里常想，有朝一日，希望能从祭拜鬼神转为佛教。

2014年9月27号是在妹妹的介绍下，打电话向老师询问，就这样来到人乘佛教幸福文化讲堂，门一推开，踏入道场第一眼看见庄严的观音佛像，心里就“哇”的反应——我的如来之家，感觉是很温馨，心里很踏实。其实早几年开始有告诉先生我要皈依佛，但一向来一直迷信鬼神的先生告诉我佛是拜花的，死了只吃花，你不烧金银纸死了会没钱花。我提到佛，先生总是反驳，但我还是保持肃静，不开口多讲，心里暗想，你不修，我自己去，强迫是没用的。询问老师过后只告诉他星期



六我要到佛堂，没想到晚上先生放工回来反而叫我预约时间，当下我还是没有多作解释，心想，一切随缘！没想到到了讲堂几次，先生的进步超越于我，也勤于看佛书，有共同话题。在1月3日，全家就都皈依三宝了。

皈依学佛之后，一家人很自然的走向幸福之道，虽然孩子只在皈依那天到道场，那天老师简单的讲解对他们还是有帮助的。偶尔跟儿子谈话中，会谈到有关佛法的话题，有时嘴里还会念“与佛同在”。女儿无明火要来时，她会告诉我会想到皈依那天老师讲的话。学佛后，我常看佛书，对家庭、孩子的成长过程所碰到的事物，我都是在佛书中得到启发，做任何事情，尽量保持觉照，时时与佛同在，常观自己的心，所言所行与觉相应，时时都光明自在。我告诉自己，要珍惜今生能皈依学佛的因缘，才不会枉费人生。

学佛后，要自观内省，才能断除习气，开智慧。我自己以前比较容易有疑心的习气，自皈依后，心里就比以前较踏实，有安全感，不会担心有意外发生，心里时时刻刻做每件事就会想到与佛同在。先生是属于大男人主义者，但不论工作，处理事物属于比较积极，不能停



歇下来的人，所以会比较急躁，但自从来到讲堂后，他也学会将佛法运用在工作和生活中，保持觉照断习气。看到他的转变，让我感到佛法不可思议。在此要感恩老师的帮助下今生能皈依三宝，这是最大的幸福。

赐美





包容心

自从学佛以后，觉得自己比较有耐心和更有包容心。在工作方面也更能想得开和放得下。

我的耐心能够在对孩子教育和教导方面看出和以往有明显的分别。以前，儿子老爱唱反调，解释很多遍的问题，他也能告诉你说他不知道。听了，便会使人生气。学佛了，有了觉照，看得到自己的起心动念，感觉自己好像要发火的时候，便能够及时“煞车”，调伏自己的心，没有把脾气发出来。我也会常告诉自己要离情尚义，不要太执着。如果，眼前这孩子换成是别人的孩子，我会用什么方式去处理呢？这么一想，脾气就没了，也会比较客观的想到用不同的方式教导他。这样不但家庭和谐，孩子学习能够进步，我也开心！

谈到包容心，往往我对外人比对自己家人更有包容心。所以，学佛以后，我尽量学习一切平等对待。家人的缺点总是比较容易看到，而且心里更容易认为对方应该要达到的自己要求，所以便会产生执着。有了执着心，就比较会挑剔，难包容对方。不过，如果对家人能够离情尚义，保持觉照，时时观察自己的起心动念，做



事就能更圆融，会考虑到对方的立场和包容对方。

如能做到不执着，就能想得开和放得下。所以这一切，都是息息相关的。总之，学佛能够让人离苦得乐，减少烦恼和心里的执着，心胸更广大，比较能够谅解和包容他人，家庭也会更和睦，人缘方面也会更好。因此我更加提醒自己一定要时时处处保持与佛同在，才能更进步。

鏞方

学佛后的小体会

当老师叫我们写一篇自己学佛的体会时，我其实有很多的感触。我觉得学佛的好处对我而言实在是太多太多了，只怕自己表达得不好。

以前的自己脾气很坏，爱胡思乱想，说话也常常会得罪别人。自从学佛以后，感觉自己比以前有耐心，脾气也好了一点（是我自己认为的，希望老公会赞同）。不知为什么，也变得不怎么爱说话了。这或许也好，话



多不如话少，话少不如话好。如果没有什么好话可说，不如不说，沉默是金。

在澳洲三年，我是个全职的家庭主妇，开始有点不习惯。因为三餐都要在家里煮，所以除了接送孩子上下学的时候，多半的时间都是在厨房。很奇怪的是，就在这个时候，才发现自己原来脑子里一直都在想东西，想个不停，好像一刻都没有停过。就像老师比喻的，轮胎不停的转，转个不停。以前工作的时候，一回到家就已经很累了，所以一倒在床上就睡着了，从没发现自己有一个爱胡思乱想的习气。

我们一家很幸运地在澳洲的第二年接触到了人乘佛教。我因此认识了唯佛宗开山祖师圣开上人、陈明安老师及法师们。有一次法师说其实众生的烦恼很容易解决，只要不想就可以了。这句话就好像当头棒喝，让我了解到学佛的真正意义。接下来，我们就一直观看陈明安老师的弘法光盘，让我们认识到“心”跟“觉”的不同，和如何保持“觉自依”的修持法门。

虽然我们一家在澳洲的学佛因缘不是很长，却让我



们受益无穷。回到新加坡，我们一家也在讲堂继续学佛修行。我很感恩有学佛的因缘，如果没有学佛，自己还是没有觉照，不懂得处世待人，过着了福造业、烦恼痛苦的生活。

尽管学佛以后，自己常常还是不够觉照，但至少有时还会后知后觉，我想这比起当初不知不觉来得好多了。有时明明好像看到自己要发脾气了，但还是控制不住，一定要发出来才舒服。发泄以后才来后悔。真的很惭愧。自从回到社会工作以后，更是发现自己实在是太多缺点了。从小到大的不良习气，在工作场所好像更加明显。比如，平时如果没有规划的习惯，在工作繁多的时候就会乱了阵脚。同时我也发现自己不够细心，容易粗心大意，所以常常会把日期或一些细节搞错。认识自己的坏习气是很重要的，学佛第一步就是要认识自己，这样才会慢慢进步。

我知道修行是“一步一脚印”慢慢修的。生活和工作上的点点滴滴都是在考验我们的修行。如果没有通过这些考试和磨练，我们的修行又如何更上一层楼呢？



我自认业深障重，如果没有佛法，我肯定是一个十分糟糕的人。我感恩自己能够接触到人乘法，感恩三宝、我们的师父圣开上人、陈明安老师、澳洲的常住法师及两位老师，让我有机会亲近善知识和继续学佛修行。

鐫方



好好修报答师恩



1992年7月，第一次见到师父，一连听了师父三次的佛法开示，听了也似懂非懂，却在第四天带着两个小孩皈依，开始学佛修行。

之后，听说师父病倒了，一盼再盼，也盼不到师父前来新加坡弘法。1996年8月，师父圆寂了，不禁感慨我们没有福报，留不住师父住世来继续教化我们。

但是，之后因为编书与出版师父著作的缘故，不断地看师父所写的书，一次又一次，逐渐地了解佛法，也明白师父要我们净化人心的宏愿。

虽然，见不到师父了，可是，只要见到师父的法，就等于见到了师父。他要我们时时刻刻与佛同在，我们就应该时时看好我们这颗喜欢妄动的心。

佛法是为了止息我们的烦恼，断除种种的坏习气，把自己的觉性给修证出来。只有好好修，才能做师父的好弟子来报答他。

有两三次，师父出现在我的梦中，有时只说了一句话来提点我，最后梦到的一次，他一句话也没说，只拉



了我的手，带着我一起走，走了好久好久，醒来也不记得到底去看过什么地方，但只觉得非常的清凉，好像什么烦恼也放下了。

师父不可能一直来帮我、加持我，其实想要离苦得乐，还要靠自己。修行的路有高有低，我一定要有坚定的信念，不怕辛苦地走下去。

希望将来，多生累劫，还能再遇到师父与正法，好好修，能够与师父的法越来越相应，共建人间净土。

雪辉

修行的障碍

我曾想过，如果没有遇到佛法，我的心灵将不会像现在这般怡然平静。未学佛前，内心里充满了惶惑不安，希望获得又害怕失去，患得患失，以为金钱就是人生最大的保障，及时享乐，才算不虚度此生。

学佛后，对人较宽容、平和，凡事较看得开、放得下，不再那么执着，所以心较不会随境所转，也较能以



智慧去处理一切事务，烦恼自然日减，受到佛法启发的生活也过得更加有意义。

我因蒙受法益而感恩佛陀、感恩师父。师父总是不断地提醒我们要保持觉照，慎言慎行，意念保持清净，身、口自然也就清净，才不会因愚痴无明而造业受报。

能够学佛修行，是很幸福的事，因为学佛帮助我们创造更美满的人生，只要生生世世都能修行，行菩萨道，最后一定能够成佛。

师父常对弟子们说：“师父带进门，修行在自身。”师父已把修行的方法都告诉我们，肯不肯老老实实的照着去做，那就要靠自己了。可惜的是，世上有很多人，却无缘接触到佛法，或已信奉他教；也有一些人，虽有缘被接引到道场来听经闻法，却自己障碍自己，认为只要不做坏事就是好人，不珍惜因缘，所以不能深入了解如何修得清净、解脱的道理；也有很多人，知道修行好，却以为要等到老了、退休了才来修行，殊不知因缘无常，生命也无常，不好好把握往往错失良机，悔之已晚。所以，我们应该随缘度化亲人、朋友、



同事，向一切有缘的人传播佛法，让人人都能闻法而离苦得乐。

修行的道路并不容易走，有时觉得自己进步了，稍有所得；有时又会遇到阻难而退失，这都因为我们受到业力的牵引与坏习气难断之故，因此我们要常常保持觉照。师父说：“不怕念起，只怕觉迟”，只要有觉，贪嗔痴慢疑之贼便不能入侵，幸福才得以保全。师父又曾开示：“只要发心精进的行菩萨道，修福消业障，此修行的力量，就能抑制自己的坏习气，让自己离苦得乐。纵然业报现前，也能重报轻受的。”是的，只要多做利己利人的事，定能与顽强的坏习气对抗，修得身、口、意三业皆清净，就能趋吉避凶，不再陷入痛苦的漩涡中了。

事业繁忙的居士们，常感叹没有更多的时间来修福修慧，整日忙于应付种种事务，又要面对许多商场奸诈，要怎么保持清净，不被恶缘恶境所转呢？师父对他们的教导为：“没有福报，就会事事不顺利，更要多修福，才能感得善缘现前，多护持道场，助印佛书；平时以慈悲、平等心对人，助人，不起嗔念，如此修福积



德，必有转逆境为顺境的一日！”所以希望尚在逆境中打滚的居士们，不要气馁，继续保持觉照，好好修行，莫让逆缘逆境障碍自己前进。

人生于世，必有病苦，也难免对死亡存有恐惧感，那的确是很无奈的事。如果不懂得因果、轮回、解脱等种种道理，到了无常现前，年老病苦时，就会苦不堪言。需知人的身体是业报身，只有真正的看破、放下，才不会让病苦与死亡的阴影，障碍自己保持清净的心。病苦来时，心却不苦，坦然接受一切，随缘了旧业，才是正确的观念与态度。

世人皆为自心所缚，眼见色、耳闻声、舌尝味、身触细软、意触诸法，则会起贪欲之心，受用诸欲法，而造诸不善业，也不察知诸欲之过失，当然障碍修行，不得解脱。人有色身，就需正业精进，赚钱养活自己与家人，但切莫贪求名利，忘了根本，要知道唯有修行开智慧，才是人生的光明大道。除此之外，还要不断地把这些佛教的道理告诉别人，让更多人有机会来学佛修行，止恶行善，人间净土早日成就，人人皆得幸福。



希望以此文与众居士们共勉，菩萨道上永不退懈，
自利利他，离苦得乐。

雪辉



学佛修行上的一些挣扎与反省



长久以来，修忍辱与在社会跟人竞争生存一直不知如何平衡。为什么学佛修行当遇到恶人坏事就要承受，就要让步，甚至被人踩到头上来了还要放下，放不下还要容忍？这当中的关键在于什么才是我们人生中最重要？这个问题的答案人人的看法皆有不同。小孩子可能觉得玩具、糖果，游戏非常重要。青少年可能会觉得形象、友情、学业极为重要。成年人可能觉得事业、婚姻、家庭比较重要。年长者可能觉得健康、子孙、信仰才最重要。躺在床上快死的老人却又觉得没有什么比消除生死的恐惧痛苦更重要。在成长到老死的过程中，只要我们所觉得很重要的事物受到威胁，一般人都会起烦恼，都会与烦恼的来源产生对立。大人看小孩因失去心爱的玩具、糖果、游戏的胜利，而与其他小孩打架，觉得小孩不懂事。老人家见到子女在工作上没有上进心或为事业拼搏却忘了照顾好妻小，感到担忧。快死的人看到自己过去和大家一样在为不同的人生阶段中所重视的事物忙得团团转，最后一生打拼的这一切却与生死大事毫不相关，觉得无奈与遗憾。菩萨见到一切众生为了满足自己，想为自己找寻幸福的过程中，由于没有智慧，



反而造下更多恶业，感到可怜。举了这么多例子，只是希望让你我能看到你以前觉得很重要的，现在或许早就放下了。你以后会觉得很重要的，现在也未必会那么想。一切重要与不重要的都随着因缘的生灭，内心的造作，反复无常。关键就在于这过程当中你想背着多少包袱，还是想不留痕迹，了无牵挂。与人对立，而把你的内心挤得满满的，有一股无形的压力，透不过气来。放下无明追逐，不要与人对立结恶缘，以后的路更宽广。

无论你选择什么，所造之业，所坏之缘，都是自己的。遇到坏人坏事，本来就是给你有机会造业、结怨。好比有免费自助餐一样，给你有机会暴饮暴食。你若不自觉，随着因缘，拼了老命的吃，把肚子撑得满满的，得到的不过是暂时性的爽快，伤的不还是自己的健康。据说佛有一世是一只鲸鱼时，被困在沙滩上，奄奄一息。当时周围的蚂蚁把它当成大餐，咬得它非常疼痛。佛决定让它们吃，直到自己死去，也不翻身，以免压死它们。我想佛当时觉得它生命中最重要的就是不造杀业，就是对众生慈悲。那或许比它减轻自己的痛苦还来得重要。换个角度来看，佛当时虽在畜牲道，却已经在



修习慈悲和智慧。虽最后终归一死，但慧命却提升了。现实生活中，如果你被人咬，应该死不了，不过是在事业利益上暂时受到一些伤害与损失。此时是你修行上的一大考验。恶因缘现在要逼你决定是否要改变你那修行者的内心状态。是否要强悍点，与敌人对抗，直到有一方胜出，还是要精进点，拿出学佛修行所学到的，以慈悲智慧来面对恶因缘。否则你现在咬回他一口，将来他又咬回你一口，什么时候才公平，什么时候才解决得了？记得师公教大家不要做损人利己的事，更不该做损人损己的事。你想整回害你的人，本来只是做点损人利己的事，可惜当中一不小心，多少也造了点业，结果最终还不是变成损人损己的事吗？

我个人认为，面对被人咬被人害的这种麻烦事，你何不看看流水。水在流着，你用手阻挡它的流程，它就从你手的两旁流过。你再挡，它又再往别处流。水也不停下来骂你和打你，然后才往别处流。流水总是绵绵不绝的在流，丝毫没有因为所遇到的障碍而停下步伐，担忧、烦恼。那水确实是被你的手障碍了，但水因为不理你才能那么自然的绕道而行，最终也会抵达终点。凡事



要看好自己的内在，保持内在的清楚。那才能彻底的了解到什么才是真正被那个害你的人所限制的，而什么又是你心生自限的。明白了你到底被什么限制，才能知道要如何把你所能控制的范围内的尽量做好，剩下不由得你掌控的，就别劳心费神了，放下随缘吧。不要因为自己的心情被他人的行为影响了，就处理不好事情。如果很容易被人影响情绪，就不容易成就得了大事。就算干出一番大业，靠的也不过是自己过去的福报和好因缘而已，但没有智慧，也很容易又流失掉。要是真想靠自己闯出一片天地，那还要多多学习如何以智慧处理人生中具有挑战性的人、事、物。这些所谓的恶因缘，将来极有可能是帮助你成功的经验。经一事，长一智。别忘了吸取当中暗藏的学习机会。

人乘弟子

面对恶因缘时



曾经有一位老朋友在生活中常常遭遇到恶缘逆境而对做好人好事产生疑惑，觉得在当今的社会环境，善良与忍耐已经不管用，只有以恶制恶才能改变现况，没有人再敢来欺负你，这样就没有恶因缘了。我不太认同他的想法，于是写下以下这些应对的方法或是更理智的想法及修持与他共勉之。

面对恶因缘时，要是“心”可以不被境所动是最好。若是心已动已造作，要尝试把它放下。若还是放不下，至少要把它忍住。切记不可与人结怨对立。就算他人的言行举止极度恶劣，还是不可以生心动怒。若你真心想改善因缘，帮助人家建立正确的思想、行为，那你就得放下心中的郁闷，用智慧去引导他们。如果人家怕你，抱着一颗恐惧心而照你说的去做，是被动的，行起来力量微薄又不真诚。换个方式，你运用佛法，好好承受世人所不能忍受的人、事、物。若有朝一日能唤醒别人一丝惭愧心，人家因惭愧心被启发而主动向你学习，内在力量就会强大许多，做起来事半功倍。若别人一辈子还是一意孤行，就把他人给你的磨擦、对立，种种遭遇，当成是磨炼身心，精进修行的因缘。要是你始



终受不了，还是要坚持静观其变，若有机会就寻找新的环境和因缘，千万别造恶业。不要怪人对你不好，只是你观察不到当中的因缘。不要怪佛法不允许你与人争斗，不让你出一口气，那是不希望你将来受苦。不要以为自己默默承受或是被迫离去，就是输了，失败了。其实为了自己的立场而与你心中的坏人对抗到底，争回一口气，才是真的输了，输得一败涂地都不知道。因为争回你那口气的过程中，所造之业，所与人结下的恶缘，将来还不是由你来承受，未来你还是得付出代价的。经过所有的对立、纷争、算计、纠缠，终于让你战胜对方，改变了环境。换来的不过是一口气，你心中无明追逐的一丝满足感，带来的却是更多的障碍，一堆冲动、爱争斗的习气，数世不解的恶因缘。到将来业障现前，遇到冤亲债主，才来找佛法，求老师，求忏悔，用心修，尽量修。当初若看透，不为了一口无谓的气在那里钻牛角尖，绞尽脑汁，设法剿灭自己所认为的坏人，以后不就不必吃尽苦头，才来求神拜佛，渴望换回自己本来就不必失去的平安和幸福吗？天下之大，你不做伤天害理之事，迟早让你找到容身之处。何必非得保住自己的



立场，满足你那颗心搞出来的风风雨雨，之后才来后悔，才来痛改呢？有一位智者曾说过，修行的过程中，遇到逆缘而修的提升速度，比一直都是顺缘要好过千万倍，所以遇到恶因缘，若懂得以智慧去面对，实际上恶因缘就是消业障，提升自己修行的好因缘，但若以恶治恶，好比拿着一桶汽油去灭火。不要整了小人，害了自己，得不偿失。

人乘弟子



“境”不转“心”转

常听学佛的人说：“我已经放下许多，忍他们很久了，自从懂得佛法之后，我都保持‘无生’度‘众生’，希望忍过去了，就可以度走自己的内众生，又可利益外众生。所以这些年来，我与同事、上司、下属、朋友、兄弟姐妹、父母子女、乃至另一半（伴侣）的关系已经改善许多了。”这话听起来好像不错，但当我们这样说的时候，是否有想到其实家人、朋友、同事，也有可能忍受我们的一些习气、无明和执着？我们是否应该自观内省一番呢？自己是否有些坏习气和执着妨碍了与他人的友善关系和自然的沟通，结果彼此都一起同修“难忍能忍”之法呢？如果确有这样的问题，我们当从自己的坏习气和无明着手，时时觉照自己的坏习气，随“觉”随“舍”，不让“它”发挥影响力，常常观照无明习气不起，天下自然会渐渐太平。

又听另一些学佛的人说：“我的确常常自观内省，一察觉到自己不对、不是和不足，便尽量改，断除习染，但是对方似乎不知道，反而得寸进尺，以为我好欺负，经常无端端对我发脾气，大呼小叫。前几年我使尽一切修行的法力，记住师父的传法偈：‘清净法忍地，



无生度众生，如如体不动，无法亦无生’。就这样修忍辱波罗蜜法几年了，今年不知道是否是要进入更年期的缘故，好像再也忍不下去了，觉得人善被人欺，还是‘以牙还牙’的好，让他们知道我也有脾气，有感受的，于是就开始以暴制恶，几个月下来，却发现自己很容易随境转，心念已经没有过去的清净祥和，你说我该怎么办呢？”

“你用错方法了，所谓‘君子止于耻，小人止于恶’，你所面对的对象或许非君子亦非小人，或许是一个不知不觉的无明人，所以你虽然已经常常自观内省，改善自己，又修‘无生法忍’来灭掉要生起的对立心，但是对方仍旧无知无觉，不知道心生惭愧，改变自己的嗔怒习气，你对他们用‘恶法’，他们或许因为你的恶相而暂时收敛自己的恶习，但如此一来，他们的坏习气会改变吗？你现在还未看到启发他们善根和净化他们身、口、意的行为，却先让自己又染上坏习气，破坏自己的修行，这不是智慧的方法。现在你应该先检讨一下前几年你所修的忍辱波罗蜜是否有不清楚、不彻底、不究竟之处，才会导致你的忍功只有几年工夫就逐渐消失



了，我想因为你所用的‘无生法忍’还有一个‘我’在忍的‘心’，那并非真正的无生法忍。几年来，外缘外境还是丝毫未变，而自己的‘心’却已经无法再依清净法来修了，结果从‘清净法忍地’走上‘忍无可忍’的嗔怒地去了。这样的修法是‘对治法’，不是‘解脫法’，所以你要将‘心’无掉，对境无心，才能从‘忍’中解脫，达到‘无忍可忍’，才不会被外缘外境所转。记得‘境’不转，‘心’转，就如‘路’不转，‘人’转一样，别去理会他们的习气和脾气，内心时时觉照光明，不要随境生心动念，保持‘无心’，‘心’无了，就不要再想，不想了就‘无无心’，自己常常这样自观内省的保持‘无心’的状况，久而久之，这种‘难忍能忍’的修法就会变成‘无忍可忍’的修法，既然对一切外缘外境都已经能够‘无心’对待，内心自然解脫自在。”

我为她解释一番，她看着我一阵子，然后说：“我也想这样修，但是有时心情好就可以，压力来时，一时觉照不来，就前功尽弃。”

“要修到究竟的无生法忍，确实是要下一番功夫，



认真依法修持，不怕境来磨，每一个来刺激我们的‘境界’都是一个考试，每一场考试我们都保持觉照修法，如果一时修不来就转个心念，凡事胜解，当成对方慈悲替我们消业障，他也要为我们承当消业障的因果啊，例如：恶口骂人的未来世果报，贪嗔痴三毒对他的身心所造成的伤害和痛苦等，这样一想，慈悲心一生出来，什么事都看开、放下了，这一放下，不忍也忍了。”我再试着劝她用另一个方便法。

“这个方法我还比较有把握修，以后我就试着当他为我‘消业障’想，慢慢地自己的业障消了一些，心里想通了不再想他对我的恶行为，再来觉照观心，将这个想的‘心’也舍了、无了，或许他的一切行为再也动不到我的内在，以后再以这个经验去面对其他的考试吧。”她说完之后，其他的居士也频频点头。

“其实，要在这个忍苦世界修得证得究竟的无生法忍，的确需要在心地上下功夫，时时觉照观心，持‘戒’（戒一切不善之心念、心想），‘定’心（保持觉照，心不动摇，也就‘无心’可生，因‘觉性’是清净无染，寂静光明的，才能总持一切善法），依‘慧’



（觉照因缘所需运用智慧之方便法），利己利他，心无所住，时时持‘觉’不失，任何境界来时都能‘无心’以对，清净无染，解脱自在，五蕴皆空，日子久了，保持清净的能力就会越来越强，觉照光明的基础就会越来越深厚，自自然然地就能做到‘清净法忍地，无生度众生，如如体不动，无法亦无生’，我这一辈子就是学习如此修，下一辈子也要这样努力栽培自己的善根德本。生生世世都依止师父上人所传的大智母法而修，愿以此法与大家共勉之。”

大家听后都会心而笑，立志要认真对待自己的修行，生生世世依教奉行，以报答师父上人传法之恩。

醒群

了生死



有一天，我在街上遇到一位多年不见的老朋友，彼此谈得很投缘，就一起找个环境幽静的咖啡室坐下来。他问：“学佛如何了生死？”

“放下，就了生死。”我回答。

“如何放下？”他又问。

“放下一切有念，放下一切无念；念生也无住，念灭也无住，就了生死。”

“那为什么要学佛，才能够做到放下、了生死？若是不学佛，照你这样说去做，不是一样也可以了生死吗？”

“不能够，因为你不知道该怎么做，更不知道这是怎么一回事。不学佛，不修行，无戒定慧，只知道道理和方法，没有实际的实践与体验，只知其所以，不知道其所以然，又如何能了生死？”我这样回答着。

他继续问道：“这样说来，一定要学佛才可以了生死，那么要如何学佛呢？”

“学佛可以略分为内外两种。对外，学习本师释



迦牟尼佛，十方三世一切诸佛无缘大慈、同体大悲的精神，学习诸佛的福慧双修，以无住的心去修一切慧，以无住的心去植一切福，一直到圆满究竟。对内，要时时与自性的光明、清净、智慧、觉性同在，不起颠倒，不生是非……”

“那么要怎样修才对呢？”他问。

“在日常生活中，要随时注意自己的身口意是否清净，是否光明，是正是邪，是善是恶，使不清净为之清净，不光明为之光明，使邪为之正，不善为之善。常常如此观照自己，意业清净，口业、身业自然就光明无邪、无痴，自然就能无为，而能做到诸恶莫作，众善奉行，自净其意，这就是‘戒’。

一天如此，一年如此，一辈子都如此，那么‘定’就有了。那时，无论他人如何诱惑、动摇、破坏你，你也不会被迷惑、被动摇，而为境所转。对于一切事物、境相，了了分明，而且能够圆融处理之，无有挂碍，远离颠倒，这就是‘智慧’。有了智慧，对于世间的一切缘生缘灭之法，自然又多了一层体悟，由此行去，就能



够了生死。”

他再问：“这些道理，你从哪里学来的？”

“这是我在学佛、遇到圣开上人之后才明白的。因为有了明师的指导，才能更进一步了解佛法，体悟真理。”我惭愧地回答了。

“那么你已经知道如何了生死了？”

“不，我还在学习中，但是我知道跟随师父上人修行，一定能够了生死。”

“太好了，下次圣开师父来新加坡时，我一定拜见、皈依他，求他教导我如何学佛了生死。”他高兴地说。

醒群



保持觉照动中修

传法之后，有空时就打坐修法，没空时一连数天或是数月也难得打坐一次。如此断断续续修法大约十多年，大部分修法时间都在动中、忙中。最近两年，开始为自己固定打坐修法的时间，但是往往事与愿违，每当要开始打坐时，常有电话或是更重要的事等着处理，总是忙完一件事又一件事，无法固定一个大家都未入睡的时间来修法。只好选择午夜十二点坐到一点，结果修法之后，精神奕奕，难以入眠，就做其他阅读或整理文件等事务，结果一拖就到午夜三时才入睡，次日八时又要起身上班，连续下来，整个睡眠的生理时间大受干扰，有损身体健康。经过一番反思，决定采用随缘静坐修法（有时间就坐，没时间就不坐），生活虽然忙碌，但是要时时“与佛同在”如同呼吸一样，要活着就不能离开空气，要解脱自在，光明觉照，就不能离开“觉”。

动中修法，是在忙碌的人、事、物中修“与觉同在”，因为有觉而知道“心”面对外缘、外境时所起的生灭相，因为觉知而能够当下即舍，保持觉照做事，处理而不生心动念。渐渐地体会到心中时时有“觉”，就如一面稍为干净明亮的镜子，物来即现，物去即无，



不留痕迹，因而不论遇到顺境或逆境，好事或是坏事，好心人或坏心人都是自然对待，内心不为所动，随缘应机从容地处理，自然地内心就安定了，当下三心四相即了，心中没有“过去的执着”，“现在的挂碍”，对“未来的担心”，既然三种心都不起，四相顿除，不起作用。因为有“心”对事相就有“执着”，故生挂碍和烦恼，因为有了挂碍，于是一个心接着一个心，此起彼落，此落彼起，“心”不停地造作，对人相、我相、众生相、时间相执着不舍，不断向外攀缘，旧业未了，又造新殃，轮回不息，而有“六道轮回”之“心受”，在一气不来时，内心如果还未能离开这样的轮转方式，接着的就是六道轮回的生死不息的业命之惑业苦。如果要解脱生死不息的六道轮回之苦，就要时时保持不生不灭，心不妄动，随缘生活，不造恶业，依“觉”生智慧，奉行众善，不起执着，在事相上不生分别想，渐渐地就能体会到觉照五蕴皆空，度一切苦厄，色即是空，空即是色，色不异空，空不异色，受想行识，亦复如是，就这样保持住这样的心境，积极地面对人生，精进于你的事业中、家业中、生活中，“心”与“境”自然



渐渐地寂灭了。这就是真正的净化人心。

自从在心境上产生了这种转变之后，体会到“心生万法生”，“心灭万法灭”，“若无一切心，何来一切法”，更加深深地感受到师父圣开上人的大悲愿，不忍见众生生死轮回苦，传法弟子们，希望弟子们早日“明心见性”得解脱，与生活中时时“净化自心”，处处“觉照自在”，利己利人，实践菩萨的慈悲心、智慧行，福慧双修，接引更多有善根佛缘的世人如法修持，创造幸福的人生，共建幸福的人间净土。

醒群

当下即是何来生死

最近因为丈夫要从事另一种事业，本已忙碌的生活就更加忙碌了。夜深人静时，暗思量自己年已半百，还有多少岁月与精力继续冲刺，另闯一番事业？倘若拒绝与他配合，就会使他陷于孤立无援之境，对我反感。唯有应允。可是内心想的却是另一条修行路，人生苦短，无常瞬息间，若不把握今生精进修行，护持正法，学菩



萨，行菩萨道，此生不是白过了？每念至此，心如刀割，不禁感叹自己福薄慧浅，在嗟叹声中，不知不觉睡着。次日醒来，又在思索如何在忙碌的生活中两者均能兼顾。忽有一日，刹那间，灵光一闪，修法哪有动静、忙闲之分呢？这种分别全是妄心作怪也。自性本体，空然无一物，其性本来寂静无为，不生不灭，不增不减，不净不垢，犹如虚空，等同大海。虚空之中无论有多少飞禽在飞翔吵闹，并不干扰到虚空的宁静和辽阔，虚空仍是寂寂体自在。无论有多少的轮船在大海中行驶，随缘不变，不变随缘，大海依然是大海，它会因船行而变质吗？

修持大法也是如此啊！“菩萨禅，动中修”，本无动静之分，动时本体觉照自在，静时本体也是觉照自在。忙时本体无有增减、生灭、净垢。闲时，本体也是无有增减、生灭、净垢。本体自性具足一切功德，在圣不增，在凡不减（不生不灭之本来面目），人人本具，且从未离开，还须找什么？“佛性具足，迷悟一念之间”，从此之后，我只要如是保持，动静忙闲之间，不起分别，自然觉照光明，何事不能办呢？一起分别，妄



心即生，失觉入迷，然后再找一个法来修持，期望恢复本体的清净无染，寂静光明的面目，岂不是多此一举吗？若能持觉不失，一切缘生缘灭的事相，只要随缘随力处理，不攀不拒，不取不舍，不即不离，一切自然，何有忙？何有闲？一切心念不生，觉照观自在，又何须法来调？当下即是，生死即了。

醒群

父母心

现代都市生活紧张，步伐急促，一般子女忙于工作，常忽略了父母，误以为父母身体健康，无需多加关注他们在生活上的需要，更忘了关心慰问。而一些父母，顾虑子女忙于家庭与事业，不愿成为儿女的赘物，而尽量不让儿女为他们操心。儿女也在他们的“慈光笼罩”下，失去觉照，忘了岁月不留人，父母已垂垂老矣的残酷事实。

最近，母亲偕同几个好友一起出国旅游，因为班机是在下午四点正起飞，母亲必须在两个小时前抵达



机场，那段时间正是上班的时间。为了让子女专心地工作，母亲没有把她出国的日期和时间告诉我们。直到那一天，我陪父亲到医院看病，才得知母亲出国的日期和时间。

由于路不熟，所以我计划把母亲接到家里，再从家里出发，这样就能确保无误。母亲却不让我为她操心，一味推辞，她说我们有工作在身，不可以耽误我们的工作，她的手脚还灵活，可以坐计程车，或坐朋友的顺风车去机场。她还引用师父上人的话来教育我：“不要为了自己的方便，让别人不方便。”

不管母亲怎么说，我都不依，我请求她让我送她一程，作为儿女对她的回报。我说：“所谓养儿防老，不是等您老了、病了，才来照顾您。而是当子女长大了，能够照顾您的生活起居时，您给我们机会学习回报，回报父母生养教育之恩，让我们在这块恩田上播下孝养父母的种子。”母亲听了，眼角泪光闪闪。她终于答应让我这个“盲侠”，按照原定计划送她到机场。

抵达机场大厅时，我才发现出游者都是祖母级的



乐龄人士。个个都有儿孙“护送”，母亲的快乐写在脸上，她喜滋滋地把我介绍给她们认识，口里还说：“我叫她不要来送，我自己搭计程车来就行了，可是，她却坚持要送我。”

“可怜天下父母心”。我的双亲就是这样，只知付出，不求回报，他们活着，仿佛只为了我们，压根儿没有想到自己。即使每周一次的共修活动，他们也坚持搭地铁回家，不愿烦劳我们这些和他们居处有一段距离的儿女。（我是应该为了他们，搬到父母住家附近的时候了，只有这样，才能让他们毫无挂碍地接受我的照顾和孝养。古代孟母三迁是为了给孟子有一个良好的教育环境，身为子女的我们难道就不能为了能够更好地照顾父母，而来个“乔迁之喜”吗？我衷心地希望我的另一半和一对子女能够让我得偿宿愿，尽一分孝道）。

在机场呆了大约半个多钟头后，我目送母亲进入搭客大厅，接受机场保安人员和稽查员的检查。在这当儿，母亲频频转身，向我挥手示意，叫我回去工作，我这才满载喜悦地离开。



有些父母在子女小的时候，无微不至地照顾他们，等到子女长大独立后，也希望子女能够对他们关爱有加，嘘寒问暖，让他们安享晚年。有些父母却像我的父母一样，只知付出，从来不期望儿女的回报，纵使急需儿女的帮助，也反求诸己，不愿烦扰儿女，不让他们分忧，他们让子女永远生活在温室里，直到老死。他们只要儿女快乐，不愿他们受苦。

对待这一类无私心的父母，身为儿女的，就必须要多加一分细心，关爱和觉照，要时时觉知父母的需要，及时给予支持，以免因一时失觉而遗憾终身。

但愿普天下的儿女都拥有那一分父母对子女的慈爱心，用“父母的心”去尊重父母，给予他们更多的注意（觉照），更多的耐心和爱心，用“智慧的心”与他们相处，交流，孝养他们到老死。

我听过一首歌曲，歌词这样写道：“找点空闲，找点时间，领着孩子常回家看看，带上笑容，带上祝愿，陪同爱人（丈夫或妻子）常回家看看，妈妈准备了一些唠叨，爸爸张罗了一桌好饭，生活的烦恼跟妈妈说说，



工作的事情向爸爸谈谈，常回家看看，回家看看，哪怕帮给妈妈刷刷筷子洗洗碗，老人不图儿女为家做多大贡献，一辈子不容易就图个团团圆圆。常回家看看，回家看看，回家看看，哪怕给爸爸捶捶背揉揉肩，老人不图儿女为家做多大贡献，一辈子总操心只图个平平安安。”

歌词充分流露出父母对儿女的情怀。我们学佛要离情尚义，解脱自在，但绝不是无情无义，漠视父母的存在，忘了身为儿女的天职，在生活上，我们除了要照顾他们的饮食起居，色身保健之外，还要给予他们精神上的快乐，让他们的内心充满喜悦和光明，解脱自在，身心皆康健。更要随顺因缘，启发他们早日学佛修行得到光明的种子，希望在他们往生之前，就被我们的孝德所感，早日开智慧，知道儿孙自有儿孙的因果果报，不为儿孙烦扰，口中念佛，心中想佛，时时与佛同在，内心清净光明无挂碍。唯有这样才算尽孝道。

醒群

相由心生



在讲堂活动很多年，见到道场的同修们从初来时脸带苦相，满腹心事到后来的面带笑容，心开意解之脸相，可见他们亲近道场，闻法修行之后的确有所体会和转变。所谓“相由心生”就是如此吧。学佛就是要学放下“执着”与“无明”，使本有之智慧显现，烦恼顿消，内心清净，轻松愉快，安详又光明。

记得有一位同修初到道场时，脸相凝重，神情冷漠，几年来在道场薰修之后，苦相已消除，慈悲又光明，人人都喜欢亲近她。许多人向她倾吐心事，她皆能以佛法来鼓励劝导，令人清凉喜悦。对佛法更具信心，深觉佛法的确可以净化人心、美化人生。当我们在一起护持道场的运作，若遇到同修对护法工作不清楚或不明白，她皆耐心地指导，不曾贡高我慢，总是谦逊和蔼。在共修时，她也常常鼓励同修们要多读师父上人的著作，以开智慧。看着她的进步与转变，我深深觉得佛法可以改造人心，断除习染，启发智慧，培养慈悲，增长德行，使我们获得幸福的人生，我深深庆幸在学佛的道路上能遇到如此的善知识。



行为的平等与内心的平等

未踏入佛门之前，一般世人都喜欢在事务或人事上做出种种分别，产生喜恶受、喜恶想、喜恶行、喜恶识别，而产生种种不平等的行为和口业。例如：曾经听说一个朋友倾诉过她每天工作到很晚才回家，就是因为家婆喜欢管东又管西，问东又问西，或是东拉西扯一些她不喜欢听的话。她也会随着自己的情绪而说出一些不高兴或发牢骚的话，伤害了自己与家婆的关系，所以选择日日在公司中加班夜归的逃避方式来缓和双方的冲突。

又有另一个朋友因为与同事的工作方法及态度不能达成协议或是双方无法协调，所以在工作场合中就各做各的，互不沟通，结果有些工作重复做，又有一些工作却没有做，或是产生误会和运作上的脱节，结果造成其他部门的不便和埋怨，才来互相指责及推卸责任。

从以上常见的两种生活例子中，见到许多人的烦恼和压力就是因为自己因眼所见、耳所闻、意所想而生分别心，分别谁对，谁不对，自己委曲，他人过分，自己已尽力了，别人不讲理或是别人不能配合，没有进一步找出问题的所在，原来都缘于口发言时都以自己为主



角，他人为配角，喜欢或要他人来配合自己的见解、感受、想法或做法，若他人不顺我意即生烦恼，因此产生不平等的行为来对待天天所要面对的人、事、物等外缘外境，自寻烦恼，自寻压力，自寻对立，自钻牛角尖。

后来这两位朋友都在不同的因缘下皈依学佛，闻法薰修一段时间之后，行为上有了改变，对家婆和同事不再对立排斥，言谈有礼，客气、谦虚，思想上也较能体谅别人的立场，多为他人设想，人际关系改善了，烦恼与压力减轻了许多。他们也很满意自己的进步，见到自己在行为上已经渐渐做到平等，心中暗自高兴学佛修行实在太好了。可是经过一段时日后，渐渐发觉到自己对人对事的行为虽已改变许多，也比较客观平等地对待一切，但是一想到对方的一些惹人讨厌的习气、执着、性格及处世态度时，心里还是有些不愉快，不能够完全对他们不生起分别想，只是觉得自己是一个佛教徒，凡事要胜解、要忍耐，不能够没有修养，这样子修下去才能够离苦得乐，改善人缘，树立正信佛教徒的形象。但是这样一试又一年了，心里总觉得不能完全以清净心、平等心去对待这样的人、事和物。



有一天与我聊起时，我随口答上一句：

“某某，你们只是做到行为上改变，但是内心里仍在分别与执着，仍有得失与取舍，这样还未做到真正的平等。”

“对了，你全说对了，你可否进一步解释什么才是真正的平等？”他们异口同声地说。

我继续解释：“我们大家都有一个清净无染的觉性，既然觉性是清净无染的，‘它’对一切人、事、物的缘生、缘灭、善、恶、是、非、对、错是那么自然的觉知，但不会再生第二个念头来对立、排斥与分别，自然内心平等无杂染，能随缘应机做事、待人，做过即舍（事来即应，事去即了）就不会执着他人的‘恶’、‘非’、‘错’而起心动念，如是保持，如是修善，修智慧，不执着分别，慢慢内心就自在平等了。我们要学习佛、菩萨的平等，这些圣者虽然觉知无明愚痴的众生在造恶业做错事，能劝善就劝‘舍恶行善’，能劝改就规劝‘知错要改过’，但是内心不起任何分别和取舍。不听劝的，不知觉醒的愚昧众生，佛、菩萨也不对立或排



斥，唯有看着他们随缘生灭，等到他们想要改过向善，离苦得乐时，再度化他们学佛修行。圣者的心中寂寂无所住，我们应当如是学，如是觉照，如是修，才能体会内心的平等。”

醒群

讲经说法为度内众生

最近有一位老人家来讲堂求皈依，他虽然行动不便，但充满着对佛教的信仰心，及对佛法的恭敬心，那股“上求佛道、下化众生”至诚之心，让人觉得这么一位白发苍苍，耳朵失灵的老人对佛、法、僧的追求是那么的虔诚与坚定。皈依仪式之后，大家一起谈谈，听他说起他年轻时已皈依佛门，并且有讲经说法的经历，才知道原来他曾在本地的某大寺庙说法给居士听，但是说了几十年的佛法，到了自己老时却一点佛法也用不上，对自己至亲至爱的胞弟的早逝耿耿于怀，久久不能忘记手足情深，常因胞弟比他先去世而流泪思念，也对自己年事已老，耳朵失灵不能继续说法感到遗憾。后来更知道



曾经有一高人向他说过他如果能够继续说法度众生，年老时会名成利就，他也常为自己还未达到说法所能带来的名成利就的结果深感遗憾，于是就在自己家中大声说法，读经解经，冥想屋外有许多人在听他继续说法，以满足自己要追求的“上求佛道，下化众生”的理想。

听完他的告白，我的内心感慨万端，感慨一位懂得深入经藏，对佛法深信不疑的老者，却不知道深入经藏，是为了要了解经义，然后亲身在自己的生活中透过自身的身、口、意去落实，印证诸佛所说的一切法义，才是名为上求佛道（向诸佛学习早日觉悟自己，开启自性，觉悟开智慧证解脱之道啊），更不知讲经说法非为名，非为成就，而且要度外众生，必要先度自己的内众生（内在的念头，未断的习染），虽然在说法时台下有许多皈依佛门的居士们在听法，但是说法者自己的观念要清楚，要知道自己所说的每一句佛法是要来自觉、自度、自利，同时在自觉、自度、自利时与在听我们说佛法的有缘的信众们也一起被启发，希望这些信众们也能早日自觉、自度、自利，不可做“我度他”想，“我利他”想、“我觉他”想，这样的“想”容易着相，引魔



入心，自以为是，故师父上人要说“魔从习气门入”，因为未解脱的凡夫众生很容易迷失在众人的掌声、赞语及肯定中。所以讲经说法者要常保持与佛同在，时时觉醒，不可以落入有为法中，迷失于诸相中，要离一切相，离一切心，保持觉照，将自己所能说、所能理解的佛法实实在在的实践应用在自己的身心之中，净化己心，庄严自身，解脱自在，更要感恩居士们布施他们的时间、耳根，让我们学习讲经说法，净化自己，提升自己的道业，圆满自己的福德智慧，才是名为下化众生。

如此说法一辈子，都不觉得自己有什么了不起，更不曾想过什么名成利就，只有时时刻刻觉照观心，自观内察，不能在思想意念中有所过失或是颠倒，老实虚心学习。如是学习一辈子，几亿辈子，都是保持“且修且证，随缘解脱，默默无闻，大智若愚，随缘而行，随缘做事，不生染着，更无高下，一切平等，如如自在”，如是修去，如是行持，不着魔想，不入魔境，才不会变成魔子魔孙，永远走在觉悟光明的佛道上，与佛同在，与菩萨同在，与恩师同在，名为佛门弟子。这种正知正见要如是保持才是不离佛心为己心，与释迦如来、十方



诸佛的本怀相应。

醒群



幸福文化书籍 — 走向幸福之道（三）



著作者 人乘弟子 学佛小品
出版发行所 人乘佛教幸福文化讲堂
Jen Chen Buddhist Blissful Culture Centre
地址 No. 30 Lorong 27, Geylang #05-01/02
Citiraya Centre Singapore 388164
电话 (065) 6292 1800 / 6743 1030
传真 (065) 6841 9692
印刷公司 Chin Long Printing Pte Ltd
发行日期 2016年10月
网址 <http://www.humanbliss.org.sg>
<http://www.humanbliss.com.sg>
电邮 contactus@humanbliss.org.sg
enquiry@humanbliss.com.sg

版权所有 未经允许 请勿翻印 翻印必究

ISBN 978-981-11-0453-4

Printed in Singapore

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form

非卖品 。 Complimentary copy



圣开法师著作

已出版的幸福文化书籍

1. 幸福的叮泞
2. 什么是人类幸福文化
3. 三个“不”字的妙用
4. 幸福的追求
5. 色之惑
6. 谈因说果（上）
7. 谈因说果（下）
8. 幸福家庭
9. 我也想知道
10. 孝亲之道（漫画）
11. 种瓜得瓜
12. 痴
13. 感恩（漫画）
14. 随缘破迷（上）
15. 随缘破迷（下）
16. 轮回之迷（漫画）
17. 修福修慧修庄严
18. 口业
19. 利己利人谓之道德
20. 与佛同在真精进
21. 动中好修行
22. 离苦得乐
23. 谈因缘
24. 慈悲喜舍
25. 愿学菩萨（上）
26. 愿学菩萨（中）
27. 愿学菩萨（下）
28. 极乐世界与人间净土

人乘弟子学佛小品

29. Journey to Bliss (1)
30. 走向幸福之道（一）
31. 走向幸福之道（二）
32. 走向幸福之道（三）

以上已出版的幸福文化书籍可从网站上下载阅读。



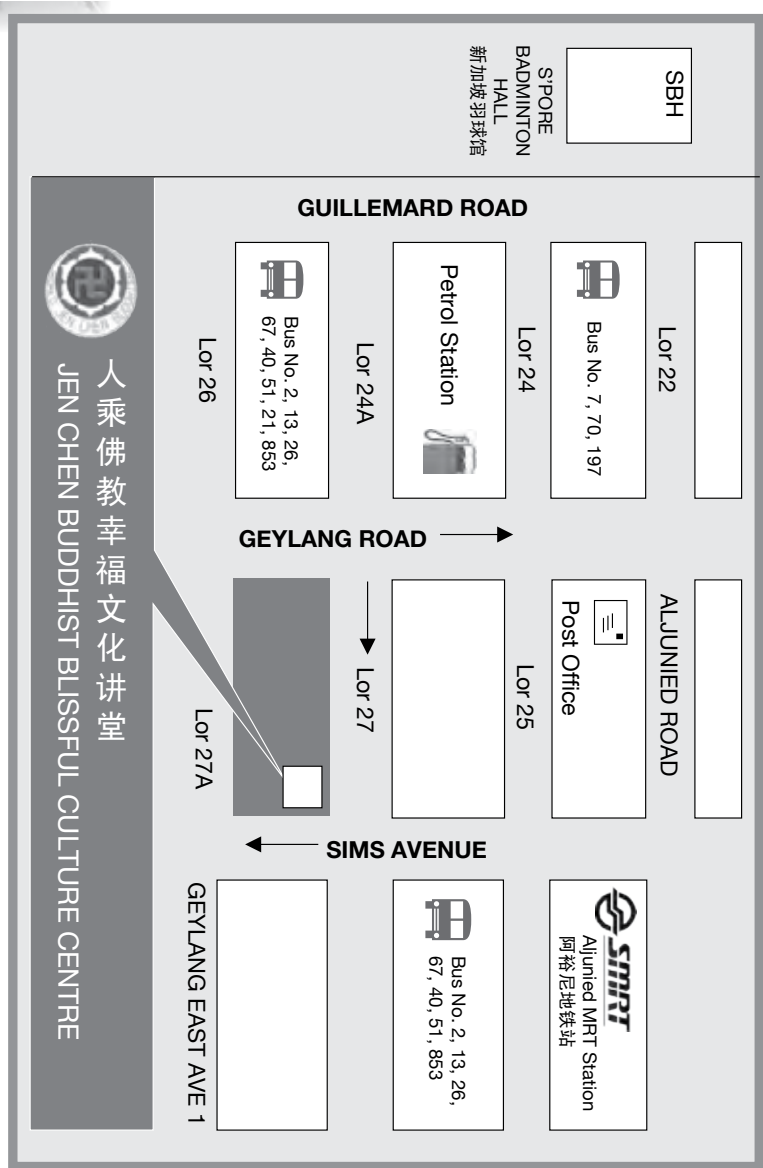
你想进一步了解如何
学佛修行，净化人心，
解脱烦恼，增长福慧，
创造光明幸福的人生吗？
可于每周六晚上7点正
到以下地点参加共修活动。

人乘佛教幸福文化讲堂

No. 30 Lorong 27 Geylang
#05-01 / 02 Citiraya Centre
Singapore 388164
Tel: (65) 6292 1800 / 6743 1030
Fax : 6841 9692

欲知周六晚上的共修活动内容，
可在www.humanbliss.org.sg网址上的“活动资讯”项目里
或在www.humanbliss.com.sg网址上的“推行宗旨”项目里
查询本讲堂的活动表

Email : contactus@humanbliss.org.sg
enquiry@humanbliss.com.sg



修福修慧修庄严



本出版社为推行人乘佛教，传播幸福文化，希望世人得到幸福，故出版弘扬佛教真理，净化世道人心，启发智慧光明，破除邪迷愚痴的书籍 寄赠各界人士，为读者所欢迎乐受。

本社书籍为赠阅性质，欢迎读者们来函索书或介绍亲友阅读，由于所需经费全靠十方读者布施，始能成就，加以近年来印刷费及邮资日渐高涨、敬希读者大众们财施赞助邮资或印刷工本费，使这个弘法利生的工作得以维继，让更多的人能够有缘阅读，以结佛缘，修福修慧修庄严，共同创造幸福光明的人间净土。

倘蒙赞助，实功德无量，与佛同在！



助印佛书
祝福偈



财施印佛书	增福开智慧
善愿皆成就	身心常安乐
远离诸烦恼	光明又幸福
子孙多聪睿	功德实无量

世界人乘佛教幸福文化
推行单位全体为您祝愿

* 助印佛书功德单 *

姓名：(中) _____ (英) _____

地址： _____

电话： _____

电邮： _____

支票号码： _____ 赞助金： _____

请将赞助金（支票）寄至以下地址
“Jen Chen Buddhist Blissful Culture Centre”
No.30, Lorong 27, Geylang
#05-01 / 02 Citiraya Centre, Singapore 388164

海外读者赞助，请使用电汇服务
(电汇之后请将助印佛书功德单寄至以上地址)
Jen Chen Buddhist Blissful Culture Centre
Account No: **664-419173-001**, OCBC Bank
Tel: 65-6292 1800 Fax: 65-6841 9692