



Blissful Culture

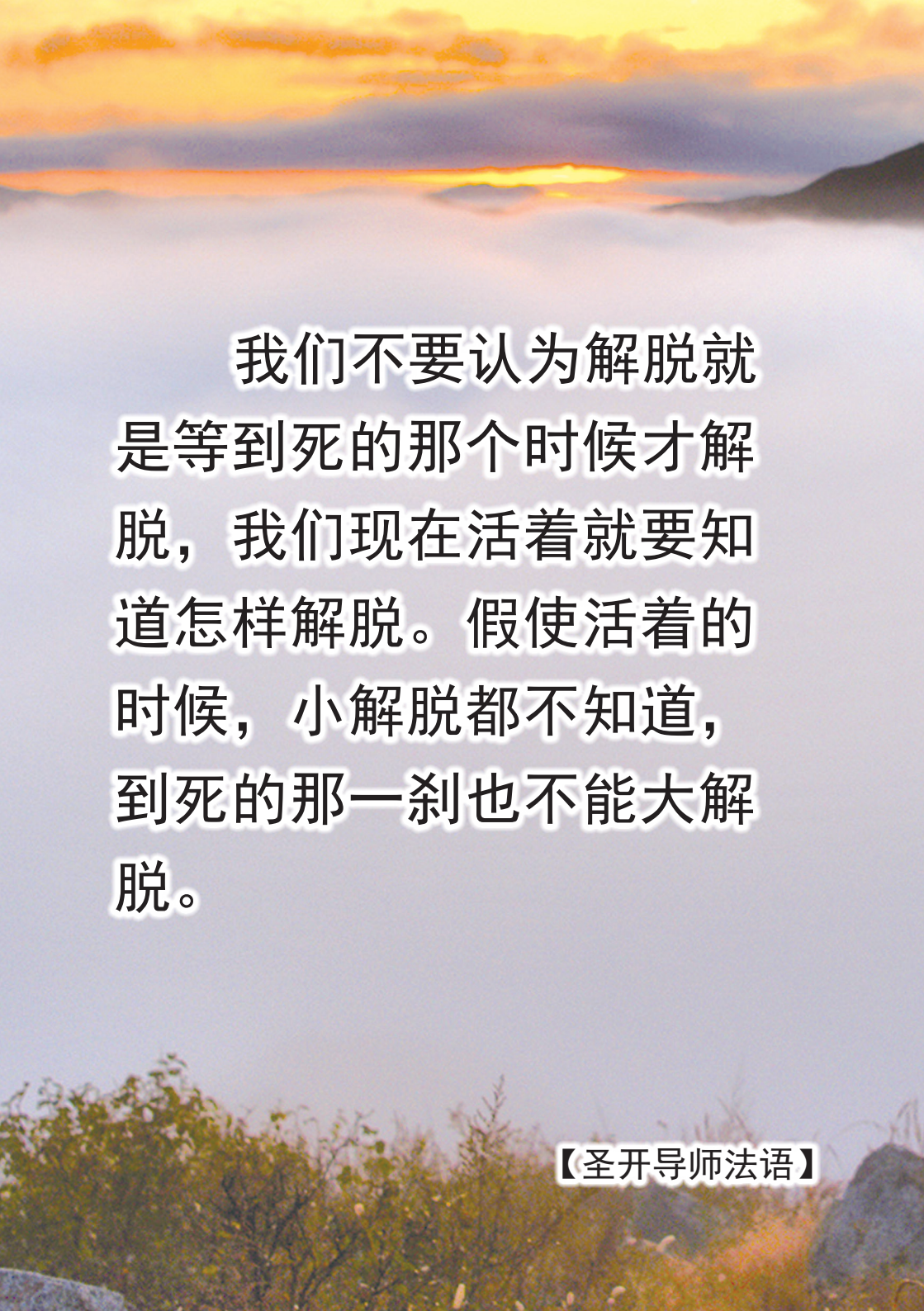
幸福文化季刊

二零二三年正月版

93

欢迎助印 季刊赠阅





我们不要认为解脱就是等到死的那个时候才解脱，我们现在活着就要知道怎样解脱。假使活着的时候，小解脱都不知道，到死的那一刹也不能大解脱。

【圣开导师法语】

# 幸福文化季刊

- 导师 : 圣开导师  
发行人 : 许丽珠  
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 : 62921800 / 67431030  
编辑 : 幸福文化季刊编委会  
网址 : [www.jenchenblissculture.com](http://www.jenchenblissculture.com)  
电邮 : [contactus@jenchenblissculture.com](mailto:contactus@jenchenblissculture.com)  
排版印刷 : 青龙印刷私人有限公司  
Chin Long Printing Pte Ltd

版权所有 本刊图文  
未经同意请勿转载  
MCI (P) 015/07/2022

非卖品

# 目 录

<b>文章摘录</b>	3
<b>人乘佛教</b>	
圣开导师问答	4
<b>趣向光明</b>	
陈明安老师随缘开示	17
<b>活动资讯</b>	34
<b>清凉园</b>	
八风	35
如何解放焦虑情绪	41
<b>中英对照</b>	
小铁丝的启示	48
The Revelation of Small Pieces of Wire	51
助印季刊祝福偈	55
幸福文化二维码	56



# 文章摘录

圣开导师说：

假如人家一点小事你就在记恨了，那就不解脱，这就不解脱，所以我们时时刻刻要知道出离，发这个出离心，要求解脱道，就是这个道理。

摘录自本期幸福文化季刊：圣开导师问答



## 圣开导师问答



圣开导师

问：请问师父如何去除我相？

师父：如何去除我相，没有学佛的人他都是有我相的，你要叫他去去除我相，他不明白，我相就是这个样子嘛！我长得很漂亮嘛！我为什么要去除我相？他会误会。所谓我相，不是在乎你自

己长得美与丑，只是在做什么事情有我存在，因为人有我就有所，我所有的妻子，我所有的儿女，我所有的房屋财产，都是我所有。我所就有我所执，他就执着我执，我所执，还有法执，我自己想的什么什么事情，他就执着他的对，他就排斥人家的不对。这是这样子很多学佛的人，他稍微有点地位，说他地位很高，很多皈依的县长、市长，他管这一县的老百姓，他觉得他县长地位很高，其实以佛法看来，你就是皇帝总统来皈依，也不过如此，可是佛经里头有一句话，“县官难度”，怎么说县官难度呢？不要讲县官，就是我们的寺庙在那里，那个乡镇长他都不来皈依，就表示我是乡镇长耶！你那个寺庙是归我管的呢！县长也是这样子，你是我县里的一个寺庙，县里的出家人，我要去皈依，他就因为我相，他就是来拜拜的话，明明人家都三拜，顶礼三拜，他不是，他站着毕恭毕敬的点三个头表示是客气，拜都不会拜，这都是我相在作怪。他说我是什么官，我是处长，我是什么院长，我又是什麼，他那个“长”啊！就是有“长”的我相，



他又怕人家看了轻视他，其实这有什么关系呢！有一个地方法院的院长跟着推事（法官），他们来，那推事他无我相，他想我推事我们院长还比我大，他就在那里做师父传的健身术都做得来，那个院长呢，心想我是院长，他们都是我的部下，做来做去，做不像，做不来，就是我相在作怪，所以什么叫我相？这就是我相，这个我相很多人执着我相，那个乞丐也会执着我相，什么我相呢？我不生儿子不行，照道理说那乞丐有的断个腿断个手，他就是因为我相，他希望这个儿子像他一样，儿子好手好脚他也把他装得好像是废人，在那里求善心的人给我一点钱，他就是我相，不但自己我相改不掉，还要让儿子跟他一样，你做父亲的当总统，希望儿子也当总统，这都是我相耶！你懂了这个道理，这个我相实在是到处都有，不但是我相，还要做鬼神哪！他希望鬼神也跟我一样，做菩萨的希望菩萨也跟我一样，那佛像也跟我们人一样，所以佛菩萨为什么要现人相现人身而成佛呢？因为人有我相，你就必须现人身相，人才会相信，所以佛菩萨就迁就



众生，恒顺众生，现了我相，所以要除我相实在是很难很难很难，假使真正的知道能破除我相，那要学佛修行那就快了，但是这个我相实在是很难不容易破除，我相还有我所相法相，那么就产生了执着，我执、法执，执着就生出来了，执着一生出来就障碍了。

问：请问师父，悭贪的果报。

师父：悭贪的果报，悭，就是不肯拿出来、不肯布施。不但不肯拿出来，还贪回去，还贪进去，人家有机会他就贪，比如说他本来是有钱

人，他不但不肯布施，有了机会就要贪进去，叫慳又贪。已经有慳，已经是很不好很不好，再加上有贪，那更是罪过了。那么将来他就会遭到穷人之报，太贪，贪的太厉害了，也许会做乞丐。这种果报也是很广泛，很多种的，也不能只是说他会做乞丐，还有很多很多的果报，都是穷困之报。如果他慳贪，贪还要害人的话，那不但会做畜牲，还会下地狱，要堕三恶道之报。

问：为什么我们道场在家居士披白衣？

师父：为什么我们人乘佛教的道场披白衣？要披白衣还不容易，要修法才能披白衣。在经典里面，讲居士都叫做“白衣居士”，在佛陀时代的居士们都是披白衣，可是我们学佛修行，我们要把心修白，我们不要把白心修黑，那用白的布来做法衣、来共修，那么这个表示，一种是要知道感谢佛陀的法乳之恩，所以我们修法的时候，为了感谢法乳之恩，为了要把我们黑的心修成白的心，所以我们就要用乳白色，人乘佛教传到全世界，有很多的国家穿的衣服跟我们华人穿的



不一样，我们曾在美国，还有其他的国家，要他们穿海青，他们不会穿，假使我们用一块布披起来很庄严，而且很方便。你说到外国要做一件海青，还要到台湾来买，很麻烦！像在美国我们就碰到困难，他不许这个纺织品入口，哎呀！每一次带这些海青就很麻烦！所以我们就采取只要一丈布，一丈就是十尺，表示圆满的意思，你只要剪一块布，双封的布，一块乳白的布就可以披，一披就可以做法衣了。那么全世界都很流行，要用只要有布就可以，不要再到台湾来做海青了。所以做海青，在我们台湾的居士，一般佛教的居士都是穿海青，穿黑的衣服。这个黑海青也是从古时候传下来，比如说唐朝的唐服、明服都是大袖子的，那么这种是过去的民间都穿这种衣服，你们看过电影，所有服装、鞋子、袜子，出家人穿的都是我们中国古时代的。所以佛教传入中国以后，就把这种服装保持到现在，作为出家人所穿的法服。其实佛教的法服也不一定就是海青，再加上海青是黑的颜色，穿起来也不是很好看，我们既然修行要把黑的修成白的，你把白的



修成黑的那就怪怪的了。这个世间法有很多事情以非为是、认假做真，时间一久了，不对的也变成对了。那虽然说十年来我们居士们披白衣修法，要是再过若干年后，既成事实，全世界的人乘佛教都披白衣为法衣。我们在美国，隔壁邻居他最不喜欢看到穿黑的，穿黑的他就觉得很奇怪，看到穿海青，他就问东问西还去报警。你披白的他觉得还不难看，他马马虎虎还不会问你，如果穿黑的他很讨厌，所以很多的因素，所以我们才改为披白衣。

问：人在临终的时候，要安住何处？

师父：人在临终的时候，安住何处？安住念处，这样子讲，大家认为，师父，太简单，听不懂。

人所做一切，造作一切的思想、言行都是业，如果是善业，你那个时候，你心里面的善念生出来了，那生天，因为善念这个念，你住在念处而生天了，你受五戒的，五戒的善业，那你就投生人道，你杀人放火，一切的恶业，你住在恶业，一定要投生在三恶道，轻的，那就是轻的业，就生畜生道，重的业，就生地狱道，如果是迷信的业，就生鬼神道。

问：在死的时候，业障现前怎么办？

师父：要死的时候，业障现前怎么办呢？一切带不去，唯有业随身，这个时候，无常啊，无常鬼来了，假使你是应该下地狱的，就把你拖到地狱了，这个无常鬼啊，什么叫无常鬼？大家知道不知道？那么城隍庙里面，有一个舌头很长



的，有一个白无常，有一个黑无常，大家知道这两个无常鬼，是怎么一回事啊？

说杯子打破了，欸！杯子的无常到了，花坏了、丢了，花的无常到了，人死了，人的无常到了，有人讲无常是二爷，是两个，什么叫无常二爷呢？就是白无常跟黑无常，两个无常叫二爷，什么叫白无常呢？是白天无常的事情，就是白无常把你拖走了，你晚上死了，就是晚上黑无常把你拖去了。还有做善业，也是白无常，你做善业的人还是要死啊，是白无常把你拖去了，白无常把你拖去，生到天上，天上是光明的，所以是白无常。那你做坏事死了，是黑无常把你拖去，拖去下地狱了，地狱是黑的，现在你们就知道，城隍庙无常二爷，做什么事情就知道了。

还有两个东西，大家知道不知道？牛头马面，因为牛头马面，也是属于无常的，这个牛头啊，就是愚痴，过去欠人家钱啊，骗人家财务啊，那么这个就是愚痴，愚痴就用牛来代表，那你做了愚痴的事情，要死的时候，还死不掉的

话，那个牛头啊，就用那个头来跟你一碰，那你就去了，马面呢？这个马是我们人的心猿意马，一会儿到天上，一会儿到地狱、人间到处跑，中国、外国到处跑，这个心猿意马，所以你这时候碰到无常，再不去，那马面就出现了，所以无常，这个牛头马面，是帮助无常，在执行祂的职务，其实这个都是愚痴的表现，如果学佛修行，文殊菩萨多去拜一拜，你有智慧了，牛头马面都吓跑了。



问：请问师父什么是发出离心了生死？

师父：发出离心了生死，出离心就是出离三界火宅，六道轮回，发这个心愿要离开、要解脱、求解脱，解脱三界火宅，六道轮回。所谓三界火宅是欲界、色界、无色界，包括最高的天就是二十八天，可是二十八天你修行修得很好很好才能够到二十八天，你还没有解脱，为什么？到了非想非非想天，还有你的意识存在，假使你的意识心动，有一个念起，或者你过去杀过人，那么这个时候地狱就现前了，就下到地狱了。所以很多人学佛他不主张生天，生天也不安全，能够解脱干脆出离了，你离开三界火宅，出离这个六道轮回，所谓六道轮回就是天道、人道、阿修罗道、鬼神道、畜生道、地狱道，一切的众生就在这个六道轮回里轮转。可是我们每一个人，甚至每天我们的内众生起起伏伏不停的，那么这里边一个好的念头起来——生天，一个坏的念头起来——下地狱，都在这里转轮回，假使我们要这些内众生度尽，不转轮回的话，就是要把内众

生，六道轮回的众生都度尽了，你才能够出离，才能够解脱。

那至于这个解脱就是要了生死，平时你心里面一下子生起来，一下子下去，生生死死，死死生生，你的内众生都在这里不停的生死，那么你就是不停地在这里轮回。到了你死的时候，你就会被这个心意拖着转，那么就不得了，生死不得解脱，所以要了生死，要离轮回，我当下就要出离，就要解脱，当下就要解脱。比如说一个人骂我，我瞪大眼睛跟你吵起来了，这个就不解脱，你骂我我就忍耐，我跟你笑笑，或者我离开，你明天回来还是这个样子那就好了。

假如人家一点小事你就在记恨了，那就不解脱，这就不解脱，所以我们时时刻刻要知道出离，发这个出离心，要求解脱道，就是这个道理。

文章取自台湾《与佛同在》刊物

师父请问如何忏悔？



念忏悔偈，从文字相进入实相。



但这样往往流于形式，倘若心不改变，就徒具形式，也有人贪心忏悔，乃是为了某种目的，如为求福，为消业。



一有贪着便不相应了，最好是  
从“事”中忏悔，一事有过，  
立即改过忏悔，以后不再犯，  
这才是真正忏悔。



最好时时刻刻保持觉，  
时时改过。







## 陈明安老师随缘开示



陈明安老师

### 觉无所觉

问：请问什么是“觉无所觉”？

老师：等你八识田中的种子把它度完了，那你的觉就没有东西可以觉了，你的心里面已经没有了。就是你的心还有才要觉照，你的心里面已

经统统没有了，那觉无所觉，已经没有东西可以觉了，那就是你的本觉。

### **觉照自心才能不漏因果**

问：《观世音菩萨普门品》里有一句“心念不空过，能灭诸有苦”，跟您上次讲的无漏，是不是同样的意思？

老师：对！你的每一个念头不要空着过去，不要把念头遗漏掉，否则你就会漏因果，因为你没有觉照自己的念头众生，那叫做无明念头，叫做无明众生。你把每一个念头、每一个众生都看得清清楚楚了，那怎么叫做无明呢？菩萨也要有念头啊！菩萨没有念头，怎么跟众生言谈举止一样呢？但是菩萨就是每一个念头都在他的觉照监护之下行使。但众生就是不同，他起心动念没有觉照，都是无明的，随着自己的情趣而喜怒哀乐，叫做无常，所以人家才说众生反覆无常。

### **真正的修持**

问：那为什么有些已经觉照到了，还是没有

办法？

老师：习气！因为习气太重。有的明明觉照到了，知道我要生气了，但还是生气了，这是习气。你看那个孩子生出来，都是赤子之心，但是他内在的那个种子，已经染成一种习性，所以你看有的生出来很乖，安安稳稳地睡，有的就会大哭大闹，这是习气。

问：那习气愈重是不是就愈难修？

老师：对！习气愈重会障碍你的道业，但不管怎样，根本在于你要有觉照，不论哪一宗哪一派都好，一个没有觉照的人，他不知道他要修到哪里去，为什么？因为他无法突破自己的知识领域，他所领悟的佛法就已经受到限制了，他如何能够开悟见性呢？所以一个人在日常生活当中，在做人处世当中，一直不断地面对事物与大众来磨练自己，在磨练当中，就是靠自己的觉照力来觉察自己的心，对自己的心一直在求改进改革，在改进当中，也等于我们的智慧一直在成长，这

样才有办法依着那个成长的智慧来领导自心，走上你修证的法门，这样才是真正的修持，不然不可能达到。

## **把握这一世，才有未来世**

问：您今天修行的成就，是不是因为您过去世有这种基础啊？

老师：不能这么说，每一个人不能说过去世，今天你是凡夫也好，是菩萨也好，是佛来也好，



是乘愿再来的圣人也好，在这一世当中，你这一世若没有好好做、好好把握修持自己，你注定没有未来，是不是？我讲这句话是很中肯的，你过去是乘愿再来，还是什么再来，你这一世表现不出来，你说过去世修得多好都是骗人的。那我们今天即使是未开悟的众生，你这一世如果不会好好把握，那么你绝对没有未来，因为这一世就让你堕落了。所以智慧是很重要的，你如果只会死背死记，那是无法用的。

### **什么是找回生命的原点**

问：请问什么是找回生命的原点？

老师：我们人就是思想被污染了，多生累劫我们的思想都一直被污染，污染了的那些种子就放在你的第八识阿赖耶识里面，所以你就不得解脱了。因为就是你的思想被污染了，住在人间，污染人间的思想；住在天上，污染天上的思想；住在鬼道，污染鬼道的思想；住在畜生道，污染畜生道的思想，你想想看是不是？事实就是这



样。所以，你看人类就知道，也有那种人如畜生的质地，很恶劣的；也有人他的心非常的善良；嫉恶如仇，那就是属于天神，这些你在人间就可以看得到，为什么会这样？这就是众生过去在六道里面轮回，就有习惯性的习气。尤其刚从畜生道起来做人的，刚从鬼道起来做人的，那个一看就知道，怎么说？恶劣的习气特别重，特别没有福报，尤其鬼道刚起来的，地狱刚起来的，甚至有的都这样，头脑有问题。所以做人时要建立正确的思想观念来改造自心，回复你的本心。

### **依文解义非真理**

问：为什么有人说，人死了以后，如果你要去天道，那个中阴身会从头部出去；如果是往生畜生道、鬼道，或地狱道会从脚出去，为什么会这样？

老师：对！那只是一个感应现象而已，不能达到完全确定，怎么说？很简单的一个理论，重的东西是不是向下沉？轻的东西是不是向上面飞

去？对！很正常，你的业如果轻，就从头上面去，因为什么？因为我们这个灵魂识是一种灵性，会感应自己的业力情趣去往生，灵性，你听懂吧？你业重从下面出去，往下沉，但是也不能依这样确定啦！像大目犍连被大石头砸死的，粉身碎骨，要从哪里出去？他就不就没办法出去了？那是一个大概的经验谈，还不能完全作为一种标准；有的解脱的人，他如果被车撞死，要怎么办？要从哪里出去？对啊！像阿难尊者到最后跳到半空中，自己出三昧真火火化掉，要从哪里出去啊？那是一般人依着他过去在处理的经验累积下来，做一个记录起来，那还不能确定，因为佛法流传到现在已经差不多三千年左右了，多多少少也是有闪失，翻译的过程或是说在印刷当中的一个文字，同一个音，但是不同个字，没有人敢保证说不会啦！如果要以字解文，那就惨了。



## 有觉照才有办法立志

问：您有讲到身心合一，您又说正确思想要建立起来，请您再讲一次。

老师：对啊！正确的思想就是说对法的认知，个人的品行……种种方面，你要一项一项去建立起来。

问：说自心善恶明判，自己知道善善恶恶的行为？

老师：对！明心立志，写起来很简单，很多人不知道我在讲那个是什么意思。你的心要明明白白，要了解这个心，就是要觉照，你有觉照才

知道怎么做，才有办法立志。

问：身心一致而行，达到身心合一？

老师：对啊！你的思想如果正确了，没有不良的执着跟嗜好，那慢慢你就会开始统合，身心就慢慢开始一致了。

### **心念不空过**

问：如果我们对一件事情有觉照生起，有觉照的话就要去行，不要让这个觉空过？

老师：不是！不是不要让觉空过，是不要让念头空过。这个念头，一般众生是没有觉照，念头起来想到好的、想到坏的就去做，现在我们开始在修行有觉照了，我们的觉照就要去看好这个心，我叫你看着而已，看着这个心，看着它就不敢随便做了。如果不是看着，你就产生对治了，什么叫做对治？就是内心在那边冲击。你看那个觉照很利的人，他只要讲一句话错了，内心里面好像被锤子锤到了一样，他发现自己不对，很自然地他就知道我说错了，这么快哦！

## **修菩提就要先修福慧**

问：如果说我们知道要怎么去做一件事情的话，就要去做？

老师：马上去做，马上去做，没有去做就是错过自己的内在因缘，你就是没有善护菩提，怎么说？你要修菩提就要先修福慧，你内在生一个善念，结果你没有去做，那善归善，你没有增长福慧，最后也是死了，是不是？

## **生命共同体**

问：你说中阴身入胎，可能是在怀胎两个半月到三个月？

老师：因为佛法要符合科学跟符合于常理。孩子是两个半月至三个月，刚好六根开始在成形了，他的手、脚，跟头脑开始形成，那一条中阴身才会进去，叫做什么？叫做他以人的业往生人道。如果他还只是一个未成形的胚胎，你怎么叫做往生人道？



问：身体里面也是住很多众生吗？

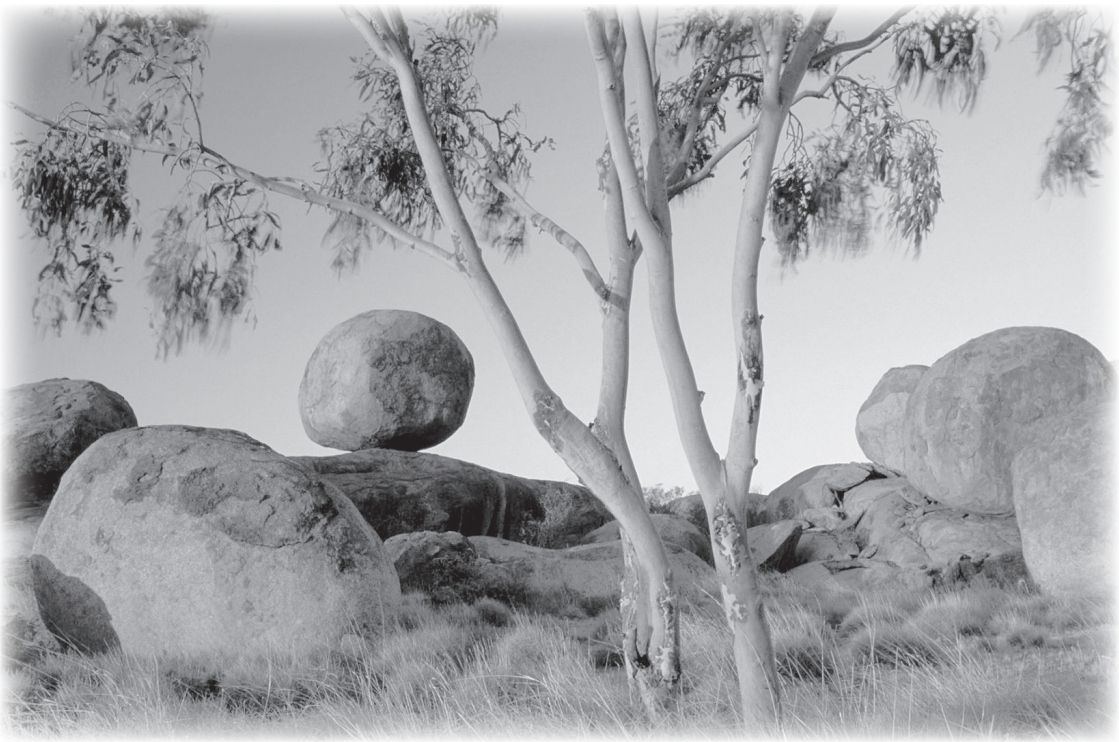
老师：对啊！

问：有没有可能里面的众生自己跑一个出来？

老师：不可能！要做人的那个中阴身是福报最大的。就是说你今天要来出生为人，是因为你的福报够资格来做人，有做人的福报，你才能进去做人啦！这个人的肉体里面所有的众生，它是住在这个肉体里面的众生而已，叫做共同体，肉体共同体，它无法主宰这个肉体。像我这个肉体里面，是因为我自己这条神识福报最大，所以我在控制这个肉体，全部我在控制，我在左右，就像我们台湾的总统，他能发布命令，他有权嘛！总统有权，是一样的。但是这个肉体里面，还有很多众生跟我住在一起，所以我们不要执着，很多人都很怕死，其实这个肉体不是你们的而已。

问：是说有其他神识的众生啊？

老师：有啊！所有的有情众生都有神识。



问：蛔虫也是？

老师：蛔虫啦！或是细菌啦！六道里面是不是有胎生、卵生、湿生、化生？六道轮回里面有湿度，就有众生。

问：细菌都有神识吗？

老师：细菌没神识怎么会跟你作怪？统统有。

问：像那个植物也有作用啊？

老师：它无心。

问：消灭那个对我们有害的细菌，有罪吗？

老师：看你有没有罪啊！你认为有罪就有罪啊！

问：师父以前也讲过有一个老教授，他是细菌学的专家，因为他要帮助人去消灭细菌，他感觉他在杀生，可是师父后来告诉他说细菌不是有情众生？

老师：不是这么解释啦！要站在人为第一重点，有时候菩萨也要杀生度众生欸，你听懂吧？你有病，你不把它治好，你还没见到佛祖就先死了。

问：是不是像师父跟那个老教授讲，也是说让他比较心无挂碍？

老师：那是为了接引他来学佛修行啦！你用显微镜去看，那只细菌是变成动物，那么大只，会动也会吃血，你说它不是众生？不是用我们的

眼睛在看，认为看不到就说那只不是众生，你用显微镜去看看，它有脚欸！

## **世间也是共同体**

问：我们因为邻近海产店，那里的蟑螂很多都会跑来，要如何处理，是不是要喷药？

老师：不用啦！你去买一种防蟑螂的电波发射器，插上去，老鼠、蟑螂都跑光光了。

问：跑光光是为什么？

老师：因为它很怕那种电波的频率。

问：有人介绍说用一种东西，那种东西就是说蟑螂来吃，如果它跑回它的巢穴，它巢穴里面的蟑螂就会死掉，就不会再跑来这样。

老师：这样也是有事情啊！用那个插电的就好了。其实这个世间也是共同体，怎么说？住的地方不是我们人的专利，蟑螂住得比我们还久，我们人类是最近几千万年才有，几千万年而已，蟑螂是算亿年的，如果再爆发核子战争的话，所



有的生物死光光，只有蟑螂不会死，真的！因为蟑螂已经经历过那种考验了。

### **以智慧教育大众脱离苦海**

问：洒农药可能会杀死虫子，造了杀业；但如果没有洒农药的话，那个虫是不是会把作物吃光，使农人没有收获，人类就没有粮食了？

老师：你不用烦恼那么多，为什么不用烦恼那么多？怎么说呢？众生就是这样，我们教育还是要教育，不是你教育他不要去洒，他就不去洒，



他照洒不误，听懂吧？但是在那个当中，我们能救多少就算多少，我们就是要让大众有机会，能生存于这个苦海。今天有人在杀猪，难道你叫他学佛修行，以后就不能杀猪？如果这样，他马上就说他不要来。你不要直接跟他说，让他慢慢知道不能杀生。所以在这么多众生的当中，不是说你今天以一个涵盖的定义来把它定死了，怎么说？像刚才问的，如果洒农药就是杀生，如果不洒农药，大家都没得吃，那是你在想的。其实你如果说洒农药会致虫于死来说，是没有错，但是你哪有可能叫大家都不要洒？不可能嘛！洒的人依然在洒，不洒的人依然不洒，对不对？对！那么很简单，假使今天人类经过很多共业的磨难，有一天会觉悟，大家都没有杀生，没有洒农药，那么很自然就恢复到一种自然的平衡，很自然哦！其实所有不平衡都是因为我们人类过度追求物欲的享受，造成共业一直演变出来的，就是因为想要赚多一点，所以才洒农药，对不对？对！洒农药众生死得比较快，像很多生物都会死啊！

青蛙也死，蚯蚓也死，都是生物，都会死啊！好，那你看现在我们人要死也很快，吃一顿饭失火死几十人，来一个地震，让你死几万人，一次的核子反应炉爆炸，也让你死几十万人，都跑不掉，就像苏联那个车诺比尔核子发电厂爆炸，光是牛就杀了三百万头，感染辐射，很多人死掉，不敢讲，封锁，那你想想看。

问：像我们种花会生虫，是不是要喷药？

老师：不用，用那个水洒大片一点，要不然就用那个肥皂水洒一洒就好了，那就很好用了。树枝修剪一下让它比较通风一点，比较通风就好生长。像我楼上的盆栽，我从来都没有洒农药，照样开花，开了就拿去道场供大众欣赏。

（1999年12月2日）

文章取自台湾《与佛同在》刊物

想进一步了解如何学佛修行、  
解脱烦恼、净化人心、增长福慧、  
创造光明幸福的人生吗？  
人乘佛教幸福文化讲堂  
每逢周六下午4:00 正至傍晚6:30为成人、  
青少年与儿童举办学佛益智共修活动  
欢迎您前往参加

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

欲知详情，请上网至：

[www.jenchenblissculture.com](http://www.jenchenblissculture.com)

网址上的“活动资讯”查阅

或电邮查询

Email : [contactus@jenchenblissculture.com](mailto:contactus@jenchenblissculture.com)



## 八风

清凉月

### 八风：称、誉、乐、利、讥、毁、苦、衰

有一位年轻人看了苏东坡跟佛印禅师的故事，看到苏东坡的八风吹不动，一屁打过江，觉得很有趣。我就问他：“你知道什么叫八风吗？”他说：“八风不就是东、西、南、北、东南、东北、西南、西北。”我笑到差点倒地，我说：“没常识也要看电视，你应该要查一下。”“不是吗？坐在那边，屁比较小，风比较大啊！”我说：“不是啦！”所以就这个因缘，今天来讲讲什么是“八风”。

“八风吹不动”指的就是“称、讥、誉、毁、乐、苦、利、衰”。“称”——称赞；“讥”——讥笑；“誉”——名誉；“毁”——毁谤；“乐”——快乐；“苦”——痛苦；“利”——利益；“衰”——衰败。

“称、讥”，意指一般人都喜欢人家称赞，如果你想要得到人家的称赞，喜欢被人称赞，就会有人毁谤你，你不能都当好人，有人看你顺眼就有人看你不顺眼。同样的事情，有人觉得你做得很好，有人觉得你假惺惺，所以有称赞就有讥笑。“你假好心啦！”真的遇过这种事，做了以后，还被人家骂你“假好心”，做了很没意义。

“誉、毁”，如果你得到很好的名声，就会有人嫉妒你。有的人看不起比我们没有成就的人；嫉妒比我们有成就的人。这样的凡夫最可怜，为什么？对于不及我们的人，我们不能作借镜，为什么会不及我们？是不是因为他做错什么或有什么缺陷？如果你看不起他们，那就没有办法以他的缺陷去警惕自己；看到好的人，不想向他学习，只有嫉妒而已，所以也不会进步，这种人最可怜。你如果有名，他会毁谤你，因为你的名誉是跟着毁谤而来的，你做得再好还是有人嫌，有时候“做到流汗，嫌到流涎”。

你得到名，有好名也有臭名，因为每一件事情都有正反两面。

“乐、苦”，在世间我们都追求快乐，但是我们追求我们爱的东西，一定要损失其他的东西。我们追求快乐，在快乐的当中，你很 high，情绪很激昂，但是这个乐过去了以后是什么？不可能一直延续下去啊！就变成什么？空虚、孤独、变成苦。或是你这个乐的后面有后果。比喻你吃得很好、吃得很饱，等一下肚子胀得很难过。所以苦跟乐是相对的，你得到一边，一定会失去一边。乐的背后一定藏着苦，只是它还没到而已，是乐现在现前而已。

“利、衰”，你得到你想要的，你一定会失去另外一个。比喻今天我为了赚钱，我得到很多的利益，但是你可能失去你身体的健康；你为了你的事业在打拼，事业很成功，你可能牺牲家庭的美满，它都是相对的。所以世间人都喜欢“称誉乐利”，殊不知后面紧接着“讥毁苦衰”。如





果每件事情都是这样子，那你追求乐有什么意义？你追求称、誉有什么意义？你追利益有什么意义？因为跟着背后付出的代价不是你想要的，那干脆就不要，统统不要，不要去追求。

经典里面有一个故事，有一个欢喜神，一个衰神，欢喜神去到一个家里面，说：“我来借住你家好不好？”“哦！欢喜神来住我们家，很快乐啊！所以你来，我们很高兴啊！”“但是我的兄弟一定要跟我一起。”“你的兄弟是谁？”“就

是衰败。” “那你不要进来。” 佛譬喻经里面有讲，因为兴盛的背后一定是衰败，没有永远的兴盛，也没有永远的衰败，这世间本来就是起起伏伏，无常的。但它是正常，本来就是如此，你不要因为外相而起起伏伏，如果你会如是观，你就可以很自在、很快乐啊！所以当你知道这个道理的时候，你就不会追求那个“称誉利乐”；你不去追求“称誉利乐”，你自然就不会得到“讥毁苦衰”，就不会受到这些的负面。当你都不去追逐这些的时候，你的人品就自然高尚了，那个“称誉利乐”会自然跟着你，而不是你去追求来的，真的是这样子哦！如果你去追求，你为了追求这个东西，就会损害到别人的利益，就算你是无心的。

所以利之后衰会紧跟着来。你追求这个快乐，一定会损害到别人的苦，这个苦会跟着来。但是如果你不追求的话，这些会自然地跟着你，为什么？人家会称赞你：“这个人很淡泊。” 他

不会去占人家的便宜，吃亏也不会与别人计较，不会计较吃小亏，然后也不会去占人家的便宜，这种人你要不要跟他相处？要不要跟他做朋友？要啊！这种人你要不要跟他做生意？你跟他做生意，他绝对不会骗你。所以你这种人格出现了以后，这些“称誉乐利”会自然跟着你，人家有好康的都会告诉你。如果这个人一直在占人家小便宜的人，人家不会跟他做朋友。所以你不追求，反而那些好的跟着你，自然善跟随。

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## 如何解放焦虑情绪

—给青年的四个建议

蔡居士

请问：我不知道我到底要什么？人生没什么目标，年纪越来越大，感到时间紧迫，请指点明路。

答：我不会指点明路欸！我只能帮你解开迷惑，但是我不能帮你选择。

你说年纪越来越大，到底有多大？是男众？还是女众？看你的问题，年纪应该不是很大啊。



我常遇到一些年轻人，才二十几岁，就常说他年纪一大把了，开口闭口就是“我这一辈子”怎样怎样又怎样。那我怎么办？不就该入土了。

从你的问题当中，我看到一种情绪，就是焦虑。你这个是典型的焦虑，很多年轻人，都有这样的问题。不知道自己到底要什么，也没有特别感兴趣的东西，觉得什么都无所谓，却又不想庸庸碌碌过一生。很想要努力，却不知道下手处在哪里，该往哪里用力。

其实很多人都有这样的问题，现代人因为生活节奏快，变化更快，今天学的，明天不一定能用。竞争压力大，怕跟不上别人，所以对自己的生活状况，很容易感到焦虑。

所以我今天，借你的问题，我们来谈谈，什么是焦虑？人生不同阶段，有不同的焦虑。我不知道你几岁，所以我先讲一般人的焦虑，针对年纪大一点的。等一下再来讲年轻人的焦虑。

一般人的焦虑，就是“人生不满百，常怀千岁忧”。人一辈子活不到百岁，却为千年后的事在担忧。我们常会为了还没发生的事情担心，但百分之九十的事，都不会发生，但我们却为了它，付出百分之九十的生命跟精力，这就叫做想太多，也叫做痴，痴想，贪嗔痴的痴。

想太多就是焦虑，每天都在那里想啊想，过度的思维跟焦虑。这样所带来的危害，比吸毒带来的伤害还要大，是心灵的毒瘾。

焦虑的本身就是虚妄的，叫做“焦虑空”；但是带来的伤害非常大，叫做“空焦虑”。

“焦虑空”就是你担心的事情，根本不会发生。就算真的发生了，也没办法解决。能解决早就解决了，就是不能解决，你焦虑有什么用。彗星要撞地球了、要世界末日、要发生战争了，你能怎么办？为不能解决的事情担忧，叫做焦虑空。只会把自己的生活搞乱，什么帮助都没有。



再来“空焦虑”就是，你只是焦虑，什么也不做。天天都在担心，怕事情发生，我该怎么办？我会怎么样？但从来没有实际行动，一直陷在焦虑当中出不来。

其实你只要面对他、处理他，付出实际行动，焦虑至少解决一半。就算解决不了，它也会转移你的注意力，降低心理压力，更容易做好事情。

所以，有理想、有愿力，就要努力去实践它，而不是让它成为你的焦虑。

再来讲年轻人的焦虑。

年轻人的焦虑，更多是对于想拥有的东西，着急提前得到，最好马上就拥有。今天种芒果，明天就要收成，你觉得可能吗？种豆芽菜也没那么快。很多年轻人，想要在三十岁就退休，然后呢？等死吗？大家都太急了，急于求成。老师教的，有道心、专心，最后还要有恒心。大家缺



的，就是这个恒心。

再来就是，现在年轻人，获得资讯、知识太容易，懂得很多，不只是很多，而是太多了，但是没有达到智慧的高度，用现代的话来讲，就是没有上帝视角。面对问题，不知道该怎么办，也无法解放身心的压力。知道越多越焦虑。

给你四点建议：

第一、心要定。确定自己喜欢什么工作，先

不要管有没有钱，那是福报问题，但至少能养活自己。

第二、不攀比。不要管别人拥有什么，成就怎样。每个人的因缘不同，努力不同，不能比。你的终点，可能只是别人的起点，怎么比？

第三、不要贪。能力不够得不到，智慧不足守不住。老师说的：厚德载物。就像这个桌子，放一吨的东西，没有问题。那如果放一百吨、一千吨咧？垮了！那怎么办？加厚啊，德性够了，就不会垮了。

第四、要成长。自我要求，每天进步一点点，让生命越来越有价值，越来越有智慧。

你说你不知道要什么，先知道你不要什么，剩下的就是你要的。知道自己要什么，想成为怎样的人，然后以终为始，一步一步朝向它前进，努力的去完成它。是不是跟修行一样，悟性、发愿、修行。

一个人，如果不知道自己需要什么，那么当他看到别人有什么，而自己却没有，就会开始焦虑，也想拥有。不管它是不是适合自己，自己能力不够，我就是耍，然后为难自己，也难为别人。

一个知道自己需要什么的人，他所追求的东西，一定不会违背本性，是符合自己本性的东西，不会难为自己，也不会为难别人。这样你的内心就会平静、从容、快乐。

就像我这辈子，没啥福报，赚不了大钱，但我也不会想要去追求大富大贵，我觉得那是在浪费生命。有什么因缘，就过什么样的生活，把日子过充实就好了。我只想用生命去影响生命，把正法传承下去，就是我这一生最大的目标。

人生只有修行一条路，不管你在做什么。读书也好，工作也好，面对生活，面对困难，都是在为修行服务，为众生服务，这就是最好的人生目标。

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## 小铁丝的启示

觉行法师

去年因翻修部分房屋，工人留下一些东西。其中有一团小铁丝，状如回纹针，但因两端都被弯成钩子，以致全部都钩在一起，成一团小球状，没有一根拉得开来。原本想要拿出去扔掉，但又想到可能还有用处，就将它留了下来。

近日，因必须用到铁丝，所以就把它找出来看看适不适用。但因全部钩成一团，于是费了一番功夫，才将它们一根一根分离开，放入另外一个盒子里。但当大约有一半的铁丝分出来，放入盒子时，笔者突然想到：“会不会又钩在一起呢？”所以，顺手将盒子内的铁丝，找出一根拿起来看看，果然不出所料，不但又钩在一起，而且一根接一根，拿起来竟是成串了，只好又全部取出来，重新处理了。

这一次学乖了，每当一根铁丝拉出来后，即将两端拉直，再放入盒子里，这样就再也不会钩住而“纠缠不清”了。

这虽是一件很小的事，却使我体会到，若人心多曲不直的话，那么大家相处在一起，就很容易多心猜疑，相互钩心斗角，以致结下恩怨情仇，而纠缠不清。反之，若人与人之间，彼此都直心的话，就不会钩在一起，自然没有纠缠不清，互相钩斗的现象。所以佛教常教人要“直心”。有一句话说：“直心是道场”，就是鼓励修行人，要学“直心”。但此“直心”是修持觉





照，当下不起众生心，而随缘直用之意，并不是如一般人所想的，不用脑筋或无知傻直之意。

维摩经云：“直心是菩萨净土，菩萨成佛时，不谄众生来生其国。”

可知直心便不谄曲，乃是老实修行之人，无心而觉，自然不会钩心斗角，就不会与人纠缠不清了。

所以，希望我们学佛修行人，要从自身做起，于日常生活中，时常保持觉照不失，勿使妄心生起，被境界迷惑，不论动静，皆如是修持，若大家都修得好，才能带动正确的修行风气，影响周边的人如此学习。倘世人皆知如此修行，则必能感世间远离灾难，达到幸福光明也。



## **The Revelation of Small Pieces of Wire**

Translated Article

After partially remodeling the temple last year, there were some items left behind from the project. One of the items was a mass of small wires that looked similar to paperclips. Since both ends of each wire were bent, they became intertwined, therefore, difficult to separate. I was going to throw them away but kept them thinking they might be useful one day.

Recently, I took the ball of wires out when I needed to use them. It took quite a bit of effort to separate the tangled pieces. While I was separating and placing them into a new box, it suddenly occurred to me that they might get tangled again once inside the box. I took one wire out and noticed it was attached to another and then another, and so

on until it looked like one long string. I reluctantly emptied the box and started all over again.

This time, after separating each wire, I immediately straightened both ends before putting them into the box. Without the hooks, the wires were no longer tangled.

From this seemingly insignificant incident, I realized that if our minds were as crooked as the wires, we would treat one another with suspicion and malice and develop animosity towards others. This will result in having relationships full of grievance and hatred. On the contrary, if we treat each other straightforward, we would have less entanglement. This is why Buddhism teaches people to have a "straightforward mind". As a saying goes, "A straightforward mind is the basic principal of cultivation." It encourages practitioners to learn to have a "straightforward mind". In this context, meaning of "straightforward mind" is to



cultivate pure awareness, to not be judgmental, and to function naturally knowing the existing conditions. Thus, “straightforward mind” is not what people imagined as lacking capacity to think or being oblivious.

The Vimalakirti Nirdeśa Sūtra says: “A straightforward mind is Bodhisattva’s pure land; when a Bodhisattva obtains Buddhahood, non-sycophantic sentient beings will be reborn in such land.”

Straightforward Mind is about being an honest practitioner without being a sycophant. Maintaining our pure awareness without having any malicious intent will prevent us from having entangled relationships.

Therefore, we, Buddhism practitioners, should take the initiative to maintain our pure awareness, avoid having delusional thoughts and being confused by the environment around us. We need to continue with such cultivation in all situations. When our cultivation reaches a higher level, we will be able to persuade people around us to learn the correct way of cultivation. If everyone knows to cultivate as such, then our world would be brilliant and blissful without disasters.



## 助印季刊 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

### \*助印季刊功德单\*

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）  
A/c Name: Jen Chen Buddhist Blissful Culture Centre  
Account No: 664-419173-001, OCBC Bank  
Swift Code: OCBCSGSG

Tel: 65-6292 1800 Fax: 65-6841 9692



人乘佛教幸福文化讲堂  
Jen Chen Buddhist Blissful Culture Centre

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

[www.humanblissmusic.com](http://www.humanblissmusic.com)



Website

[www.jenchenblissculture.com](http://www.jenchenblissculture.com)



Facebook Page

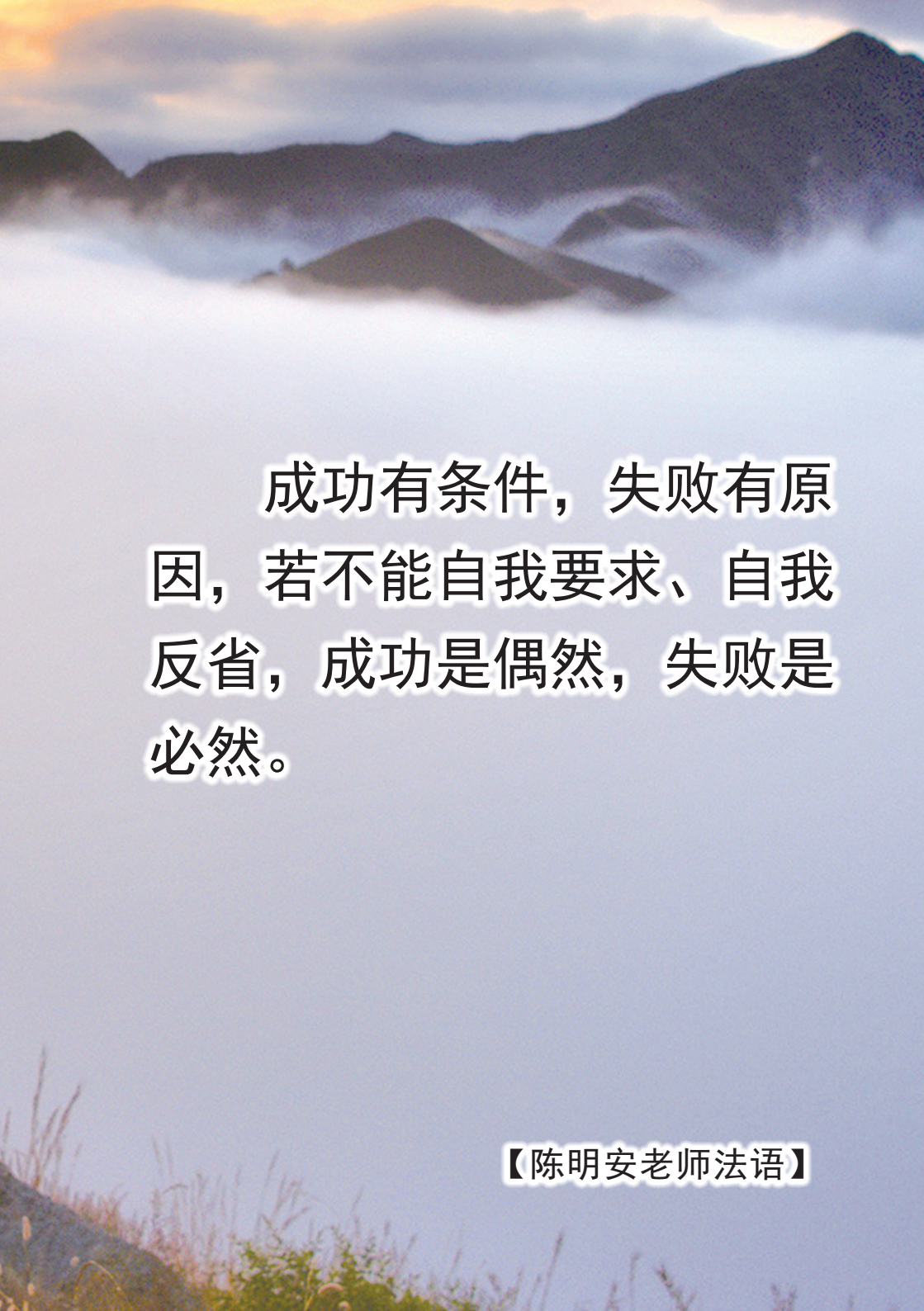
[Bliss for humanity.com](https://www.facebook.com/Blissforhumanity.com)



YouTube Channel

[Bliss for humanity](https://www.youtube.com/Blissforhumanity)



A scenic landscape featuring a range of mountains partially obscured by a thick layer of white clouds or mist. The sky is a soft, hazy blue, suggesting a dawn or dusk setting. The overall mood is serene and contemplative.

成功有条件，失败有原因，若不能自我要求、自我反省，成功是偶然，失败是必然。

【陈明安老师法语】





推行人乘佛教 净化世道人心  
弘扬幸福文化 建设人间净土