

Blissful Culture

幸福文化季刊

二零二五年四月版

102

欢迎助印 季刊赠阅

真正的看得破，是看破  
这个世间的一切，都是苦空  
无常，也就不去为非做歹。  
反而追求正智正业，诸恶远  
离，正业精进。

【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 : 62921881 / 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) 002/07/2024

非卖品

# 目 录

<b>人乘佛教</b>	
圣开导师问答	3
<b>漫画</b>	
孟兰盆节 — 圣开导师述	9
<b>文章摘录</b>	10
<b>趣向光明</b>	
陈明安老师弘法开示	11
生命的价值与尊严（一）	
<b>活动资讯</b>	22
<b>清凉园</b>	
改善自己 — 蔡居士	23
为自己留一扇门 — 清凉月	31
<b>中英对照</b>	
不可忽略忏悔法门 — 圣开导师	34
Do Not Overlook the Practice of Repentance	36
语言学校 — 觉行法师	40
Language School	45
<b>幸福道</b>	
摘录正行子的修行体悟	50
<b>幸福之音</b>	
《是谁救度我》歌词 — 许老师	52
<b>素食谱</b>	
暖冬素基酒	54
助印季刊祝福偈	55
幸福文化二维码	56





## 圣开导师答问



圣开导师

问：何谓上报四重恩下济三涂苦？

师父：所谓上报四重恩，第一就是父母恩，因为我们人从父母所生养的，你想想看，一个想做妈妈的人，要怀一个小孩子，十月怀胎，不能

吃、不能睡、不能做事，走路都很辛苦，你想想看，生下来又是苦，生小孩子，哎呀！你想想看，现在有助产医院还好一点，在从前没有助产医院，那生一个小孩子实在是不容易，为了这个小孩子要生下来，做母亲的痛得死去活来的，你想想看，这个麻烦不麻烦？就这么辛苦，生下来以后呢，一点点大每天要抱，要帮他换尿布啊，又是要喂奶啊，你想想看，要好几年的时间，稍微一点点大了，又要教他讲话，教他吃饭，教他走路，教他一切，再大一点要上学，要教他读书啊，再大一点到十几岁，又怕他交坏朋友，一直在那里伤脑筋，等到成年了，哎呀！他的事业又怎么样，又怕他没有事业啊，又怕他找不到朋友，结不成婚啊，你想想看，要把他养大实在是不容易，所以要报父母恩，就是说除了对于父母生活的需要我们要帮助他，要使父母能够安定生活，安居乐业的，这是对父母应该报恩，还有要听父母的话，不要让父母生气，那么这个就是

报恩。但是最大的恩，我们这个身体是父母生的，我们要把身体做最好的事情，要人家崇拜的事情，那么你的父母他就得到安慰，那最好的报答那就是能够做人天的师范，这个恩是最大的，才是真正的报恩。

接着呢，就是师教恩，我们上学老师教我们读书研究学问，就是使我们增加知识，增加我们生活生存的能力，我们能够赚钱，能够生活，能够得到幸福。比如你学了医回来，做医生，你学工程回来做工程师，你想这个老师多辛苦呢，所以我们要尊师重道。不但是学校，你就是一个学徒学手艺，在过去学徒三年还不拿师傅的钱，现在学徒不是啊，老师还要拿钱给你，不要讲学三年，只学了一年，你的功夫有了，你马上到隔壁去开一家跟你的老师争生意，这个都不是报恩。所以要报恩就是要尊师重道，要处处为老师的生活、老师的幸福着想，老师对弟子也要使他学得很好，将来有前途，叫师教恩。



还有就是圣教恩，这个师教恩里边又包含了圣教恩，这个圣教恩就是父母生养我们，就是要成长我们的生命，维持我们的生命。但是圣人三宝呢，就是增长我们的智慧，要我们有慧命，生命、财产一死的话就没有了，可是慧命，你死了，可以带到生天堂，下地狱，都可以把智慧带了去，那么最要紧的，有了智慧就能解脱，就会超出六道轮回之苦。所以要报父母恩、报师长恩，最好就是劝父母能够学佛，能够修行，劝师长学佛修行那是最好的。



还有就是社会恩，这个社会恩实在太广大了，就算我有钱，可是社会没有东西卖，我要吃的买不到，我要穿的买不到，请不到人建房子，那我怎么办，有钱有什么用呢？所以我们要报社会恩，就是要自己站在自己的岗位上，无论士农工商，不要做犯罪的事情，要做报恩想，我们做一切的事情，我们要做报恩想，那么每个人都这么想，那这个社会就太平了。

假使我们建房子，我们就要为主人想，假使没有主人请我们建房子，那我们怎么样赚工钱呢？所以你就必须把房子建好。我们无论做一桩什么事情，我们作报恩想的话，那么就通了，举一反三，社会上的事情，世界上的事情太多太多太多。

再来呢就是国家恩，报国家恩，假使我们没有国家，没有政府，那么我们要生存变一盘散沙，我们的公共事业，公共卫生就没有。比如说这个公路、铁路、航空，一切都是公家才有办

法，或者水电，或者很多公共设施，能够方便我们，我们要好好地做个纳税义务人，我们不要逃税，国家才有钱来做种种的建设，有了建设我们人民生活才安定快乐。像加州，假使不是美国政府从别州接水过来，加州连水都没有得吃，没有水吃，我们想到这些事情啊，用水我们就要节省一点，我们都要处处替政府想。假使有的政府他不为老百姓做事情，他把人民的钱拿去向外国买东西，把钱存到外国，像从前那个马可仕总统，那么多钱存在美国，是谁的钱？老百姓的钱，那么老百姓就会反他。那只要是好的政府确实为我们的政府，我们要做到建立报恩的思想，这是非常要紧的，所谓四重恩就是这四重恩。

文章取自台湾《与佛同在》刊物

# 盂兰盆节

述：圣开导师

图：许清荣居士

每年七月十五日  
为佛教的  
“盂兰盆节”



民间习俗的“中元普度”，屠杀牲畜，祭拜鬼神，大宴信友和佛教的“盂兰盆节”是不同的，所以不可以混为一谈。



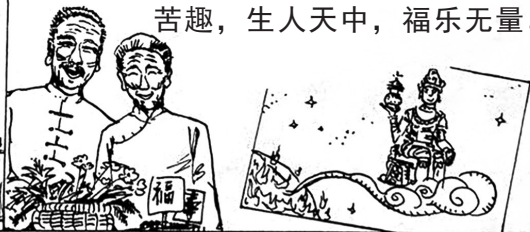
佛教的“盂兰盆节”这一天可算是一个上报亲恩的节日，我们可以在这一天，备办上好饮食，乃至一切日常用品，衣物用具等供养僧团三宝，戒杀护生，以报父母生长养育慈爱之恩。



做为子女的  
我们也可以  
在这一天供  
僧植福。



然后将以上的功德回向愿现在父母长寿多福，无苦恼，乃至七世父母，离饿鬼苦趣，生人天中，福乐无量。



希望人人除了在每年的七月十五日供养三宝，施佛及僧，报答父母养育之恩。更要在日常生活中，尊敬孝养父母，常忆念父母为我们所付出的爱心和辛劳。



## 文章摘录

学智慧，学常识，来充实自己的精神领域，变成你思想里面的免疫能力，能禁得起你人生的种种遭遇、种种刺激和打击，让你内心的自尊不会受到伤害，这样你活着就叫做有尊严。

摘录自本期幸福文化季刊：陈明安老师弘法开示



## 陈明安老师弘法开示



陈明安老师

### 生命的价值与尊严（一）

#### 人生当中最重要的是智慧

在你们的人生里，你认为最重要的是什么？  
你认为最重要的是自己的生命，对吧，每个人都  
这么说，但是老师告诉你们，不是，人生当中最



重要的是智慧。为什么？因为你如果没有智慧，你这条生命只是一个壳而已，你会因为智慧不足，把你的人生带往错误的地方，给你的人生带来很多的痛苦、烦恼与失意。因为你一辈子，都是你的智慧带你走完人生，包括最后一口气你想不开、你痛苦、你能不能放下，也是你的智慧在解放自己，你想想老师讲这样对不对？你想不开，你在痛苦，也是因为自己的智慧不够，对吧！

### **生命的可贵在活得有尊严有价值**

不然很简单，我比喻一个例子给你们听，你连生命都留不住了，还有什么想不开的，又有什么放不下的。

生命有生死，大家都平等。每个人来到这个世间，有生就注定一定要死，大家都平等，所谓生命可贵的地方在哪里？是在你这一辈子活得有没有尊严，活得有没有价值。

一般凡夫，都想说我若能够富贵，享乐人

生，这样叫做好命。其实那是非常错误的！怎么说？你这一辈子都好命，不用做就有得吃，什么努力都不必，我问你，你这一辈子有学到什么吗？没有。

你很好命没错，但是，你心中没有烦恼痛苦吗？照样有，再富贵的人也都有。

我再问你一个问题，你有办法用你的富贵交换你心中的痛苦和烦恼吗？没有办法。

所以老师常跟大家讲，你生命的尊严，不是在于你拥有多少、你能够享受多少，不是这样。所谓生命的尊严，是我不一定要很富贵，我生活过得去就好，可是我没有痛苦烦恼，每天都活得很平静清爽很自在，那才叫做生命的尊严。

如果你很富有，吃穿不用烦恼，可是每天你都有烦恼和痛苦，睡不着也吃不下，这样的人生，有什么尊严可言？所以尊严，就是你要自己去学习，你要自己去达成。



## **有尊严是经得起人生的遭遇打击**

不管你多富贵，到最后你要面对的就是我讲的，生老病死、生离死别、人生的喜怒哀乐这十二项，没有人能躲得掉，没有人能逃避得了。你用尽人生的富贵，人生的权力，你也没办法交换，使你没有烦恼没有痛苦。只有学佛修行，跟着诸佛菩萨、跟着善知识去学智慧，自己能够解放自己，自己能够要求自己，放下自己。

同一件事，有智慧的人当作小事一桩，没有智慧的人他会想不开。同一件事，放得下的人没有什么，放不下的人吃不下睡不着，就差这样而已。

所以你要如何使自己活得有尊严活得快乐，就是你平常要去学习，学习什么？学智慧，学常识，来充实自己的精神领域，变成你思想里面的免疫能力，能禁得起你人生的种种遭遇、种种刺激和打击，让你内心的自尊不会受到伤害，这样你活着就叫做有尊严。

### **学佛修行让你看事情更清楚**

不然每一个人都有的生老病死、生离死别、喜怒哀乐，你要如何去面对？难道每天都是遇到好的好高兴，遇到不好的很痛苦。遇到好的高兴很快就过了，遇到不好的整晚睡不着，这样你说你活得很快乐，我会相信吗？我不信。

事实啊，人家躺下去没烦恼就睡着了，你在

那边翻来覆去睡不着，为什么？你有太多的挂虑，就是执着，这执着是人家给你的、还是人家把你塞进去的？都是自己在外边看到、听到、遇到的，想不开，搬到心里来烦恼，是不是这样？

再回过头来说，你在那边烦恼在那边痛苦，事情能解决得了吗？对这件事情有帮助吗？没有丝毫帮助，只是增加对自己的伤害而已，越想越复杂而已，对！你就是没办法使自己放下。但是你若恢复自己清净的心，反而看事情会更清楚，这就是学佛修行的好处，你有来学佛修行，你会懂得很多的道理。

### **学佛修行让你的思想观念和心态正确**

最笨的是什么？那件事情你没有办法解决，你自己又不放下，你是要置自己于死地吗——既然没有办法解决，自己又不放下，不就是要烦恼到死？这就叫做笨。可是这种病，十个当中差不多有八个以上会这样。所以老师常调侃大家，你



们去医院都有一科没有挂到看诊到，叫做精神科，精神科那一科你没挂到。要看啦！让医生看一看跟你说“你很正常，没有病，身体很好”，但是身体好，思想跟心态不好，医生查不出来，那叫做什么，“心病”，无药可医。

只有佛陀，佛教可以医你、教育你，让你的思想观念正确，你慢慢就会了解，慢慢就会放



下。就像你们来学佛修行，跟了老师几年之后，你会感觉你在看待事情跟处理事情跟以前不太一样，有没有这样？一定有。真的，有学佛修行，听得进去，让你的思想观念和心态正确，有在学的人一定是这样。

### **拥有简单，放下困难**

什么叫做活着的价值？人活着有什么价值？你们常说，“就是我们这一家人，上有父母，中有夫妻，下有孩子，全家幸福美满”，这样叫做价值吗？欸，那只母猪也是带着一群小猪仔，那些羊那些牛也都是带着一群仔，它们也是一家人呢！只是它讲话跟我们不同而已，它们也是一家人，但是它们要被宰杀。所以老师告诉你们，什么叫做生命的价值，不是我拥有很多叫做价值，我时常跟人家讲，拥有简单，放下困难。

### **拥有只是一种感觉**

“小妹妹，你妈妈有来吗？阿嬷有来吗？阿

嫲在哪边？” “好，你是不是妈妈生的？是妈妈生下你的，对吧！你回去问妈妈说，‘妈妈，您能不能把我放下？’” 要生你很简单，这辈子要把你放下很困难，你们是不是也这样？因为孩子生出来之后，你就认为这个是你的，是从我的肚子钻出来，是我的。如果是你的，为什么有的子孙杀死长辈、杀死父母、杀死阿公阿嫲？就像这里再过去那个乡镇，孙子杀死阿嫲，又杀死叔公嫲婆，三个都死了，为什么会这样？那不是冤亲债主吗？你认为那个是我的孙子，那是你所认定的，你的孙子也不一定认定说你是我的阿嫲，如果认定你是他的阿嫲，就杀不下去了，对不对？你看电视常常在报导，常有凶手杀死长辈、杀死妈妈、杀死爸爸、杀死叔公。

我问你，那不是都从妈妈的肚子生出来的，如果可以选择，你怎么不生个孝顺又乖又好教的，你为什么要生那种来烦恼，这样烦恼他一辈子，你又放不下，还疼得像个宝，因为你放不下



就是疼他，对不对？

我时常跟人家讲一句玩笑话，改天不管年轻的要死还是老的要死，既然放不下，要死就相约一起去，那你们要这样吗？你们又不要了。那我问你们，你们认为的拥有——拥有这个家庭、拥有这个财产、拥有这个幸福，是不是只是一种感觉，随时随地都会破灭，你相信我这一句话吗？

忽然一个地震不知道死了多少人，运气不好

刚好被我们家遇到，对不对？今天开车出去，碰一声，哇！像昨天那一个意外，吊车倒了，母子刚好经过压到，当场死了；电视上礼拜也有报导，运气很不好，前年丈夫死了，今年载三个孩子要出去玩，结果车祸，两个当场死亡，一个残废要截肢，那个母亲还要养这个残废的。如果没有发生这些事情，他们不是也认为一家人很幸福很快乐？可是一两年，就可以让你一生所有的努力、所有的成就、所有的希望完全破灭，是不是这样？你不要认为哪有那么倒楣会被我们家遇到。要轮到谁家还不知道，你运气好的时候会中大乐透，如果运气不好，出门都会踩到狗屎，你不要认为运气哪有这么不好！你们就是抱着侥幸的心理，不脚踏实地。

（2021年9月12日于台湾台南）

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 1881 (Mon - Fri: 4pm -7pm)  
(65) 6743 1030 (Sat: 2pm - 7pm)

欲知详情，请上网至：

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

网址上的“我们的活动--周六活动表”查阅

或电邮查询

Email : [contactus@humanbliss.org.sg](mailto:contactus@humanbliss.org.sg)



## 改善自己

蔡居士

问：如何协助改善有洁癖的朋友？

答：每一个人都有他的逆鳞，也有他执着的点，有的人是物质洁癖，有的人是精神洁癖，有的人是隐私洁癖：“你为什么打听我？”每一个人都有他的逆鳞，触之必怒，对不对？每一个人都有他的底线，他里面的盲点，他纠结的地方，你触及它，他会跟你翻脸。所以你该改善的是你自己。

因为你也有自己的问题，不然我叫你改要不要？“现在开始不可以逛街了、不可以吃美食了。”你愿意吗？吃食物是为了饱，不是为了贪欲，你吃的是食物还是欲望？问问你自己，你在吃饭的时候，吃东西的时候，吃的是为了这个身体的饱腹感，还是为了你的口腹之欲？改天你在生病的时候不能进食，都是要用灌食的，那种日

子我保证你非常痛苦。

我真的遇到一个，因为他肠胃开刀，开肠子，剪掉一段，刚开完刀不能吃东西。他一直求他的姐姐：“拜托啦，我很想吃东西，拜托拜托你拿一个东西给我吃。”“医师说你没有排气不可以吃。”开肠胃的人没有排气不可以吃东西，表示你肠胃还没有蠕动。他就一直求啊求，用哭的、用跪的，“不吃很痛苦！”所以他的姐姐就很慈悲，去买了一块西瓜给他吃。那一块西瓜刚



吃完，肚子剧痛、绞痛，再进手术室一次，再割开，重新把它清掉再缝起来。对啊！所以你吃的是什麼？欲望，养成了以后，当环境不能允许时候，你就惨了。

所以平常多淡化心里感觉，“强化思想观念，淡化心里感觉”，你以后就没有那么多的痛苦，因为你现在有多享受，未来就有多痛苦，这是必然的，这叫做因果。一个海浪起多高，跌下去就是多深，没有跌一半的，你相不相信？最后一定是归零，就像水平面，一定是归零。所以因果在告诉你什麼？平等。你不会占到便宜，也不会吃到亏，最后是平等，当你知道一切最后都是平等的时候，你的心还会执着什麼？还会追求什麼？还会妄想什麼？你面对什麼就是“好好好”，随缘。

真的就会随缘，而不是“老师说要随缘”，你用催眠自己的方式，这哪叫修行？这哪叫自在？这根本就“观不自在”，怎么观都不自在，

经典明明说观自在，所以表示你修错了。如果你修行很不自在，很难过，绑手绑脚，如履薄冰，做什么都像在犯戒，那表示你修错了。那些东西是自然而然的本能，你自然就不会想要，而不是你去戒它的。他是本来俱足的，叫自性戒，而不是你去守戒。自性戒没有犯跟不犯的问题，没有守戒跟不守戒的问题。

每一个人都有他自由的权利，有他选择的权利，他怎么做有他的因果。你可以把他当成借镜，告诫自己不可以再犯这样的错，但是你不能去阻止别人怎么做，他有他的因果。他们对他那么坏，你怎么知道过去世他们对他们多坏，刚好而已，你为什么要做上帝、要当裁判，你凭什么？那我可不可以做你的上帝？是不是？

所以当你整个人长满刺的时候，人家不敢接近你。就算你的刺是黄金做的，我也不敢接近你。你的刺是个牢笼，就算你是黄金打造的牢笼，我也不愿意进去。懂吗？你被你的黄金牢笼 -- “正义魔人” 困住了，你不知道。



你若常觉得别人很奇怪，那么你在别人眼中也会很奇怪，你相不相信？

有人问我：投射跟投影，差别在哪里？你的影像在这（镜子）里面形成，叫做投影。有没有看到？有。现实是不是只有一个盖子？（讲者手持杯盖）但是现在二十几个人心中都有一个盖子，有没有？那你们心中那盖子是不是幻出来的？如果现实只有一个，应该只有一个人看得到，为什么你们都看得到？因为你们心中都有





一个。

所以你们心中那一个是物质吗？是不是佛说的梦幻泡影？是影像而已，梦幻泡影里面的那个影，影像叫做投影。懂吗？

所以所有一切在你心中只是个影像而已，是投影而已，其实这个已经是你心中的影像了，知不知道？因为所有人都看得到，所以它叫做影像。然后你对这个心中的影像产生喜欢跟不喜欢、爱憎取舍、喜怒哀乐、爱恨情仇，那叫投

射。

每个人对它的投射不一样，听懂吗？比如你们每个人对这个盖子的投射不一样，有的人觉得“这哪有什么？”，但这个对我很重要，因为没有这个，我就没办法盖上盖子，但对你没差，所以每个人对它的需求感受不一样，那叫投射。

好。所以每个人如果心是向外攀缘出去的话，每个人是不是都是你心里的投射？所以你对他的感受是不是你自己有恶，你才会投射恶；如果你是善，你投不出恶。如果你内心是本善良的、清净的，你投出去一定是清净的，表示你没投射，只是投影而已，不会投射。

你知道是影像，就不会投射，你就是误会外境是真的，所以你影像变往外投射，就变成追逐名利，追逐一些物质现象，那叫投射。所以你对他投射，才有“这个好人”、“这个坏人”，有这种感觉，对不对？所以那个好人坏人是谁投射的？这样问题出在哪里知道了吗？同样的，别人

是你的投射，那你呢？是不是也是别人心里的投射，既然是别人心里的投射？那干你何事！他怎么投射是他的事，干你什么事？别人对你的谦卑是人家慈悲，别人对你恭敬是因为他有智慧，他的修养够，是不是这样？

（讲于 2021 年 4 月 11 日）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物



## 为自己留一扇门

清凉月

让我们感到疲惫的不是千山万水，是你脚底下那颗石头，懂不懂？再远我都走得到；但是只要脚底下那颗石头在，你半步都走不了，所以障碍你的从来不是那个成佛那么远，都是你当下这个念头碍到你了啦！都是小事，都是芝麻小事，当你面对生死时候，你就知道全部都是，连芝麻都不算，连微尘都不算。所以这些都是要丢掉的东西，什么东西要丢掉？跟生死解脱无关的全部丢掉，都不值得挂在心间。

用得着的，什么叫用得到？面对生死的时候，你用得到的东西才要留啦！我问你有什么东西是可以让你面对生死？财色名食睡、爱恨情仇、忧悲苦恼、喜怒哀乐，是吗？是这些吗？还是爱得要死要活？什么都不是！你亲人再亲，儿子再孝顺，也都不能代替你生死。如果可以代替你生死，诸佛不仁；如果可以拔除你的业障，菩



萨不义，这样世间就没死人了。

所以我教你们的不是不会生死，是能够勇敢面对，怎么面对？不是脱落生死，是发现本无生死，然后站这个角度，站得住，你才有办法面对。不然你要解脱生死，必须先有生死让你解脱，那你永远生死两难，生也不是，死也不是，半生不死，可怜啊！希望大家最后要面对的时候，可以直接坐化，真的！我也是期待这样子，不要到最后每天喊救命，真的你有办法

吗？最基本的就是从这个身体的欲望，六根的欲望先没有，你不要带这个身体要去投胎，没有办法啦！带这个身体去解脱，没办法啦！六根欲望那么重，说要解脱生死，不可能！听懂吗？

所以修行要有坚持，就算我修不到，我现在还不懂，但是不能停止努力，你停止了，就表示你放弃了。我没有放弃，我只是还没找到门，突然有人开一扇门，我就可以出去了。我常常告诉年轻人，你们都作茧自缚，用一些知识、感情，一些思绪、意识，把自己捆住，拜托！留一扇门好不好？留一扇解脱门，可以保护自己，在想出去的时候，还可以出去，你不要把自己捆死，不要只有唯一一条路，要开一扇门。

（讲于2022年1月14日）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物





## 不可忽略忏悔法门

圣开导师 讲

有一年七月，几位居士发心暂时放下各人的工作七天，专程来亲近师父上人，请师指导，精进修学。到第三天上午的打坐功课时，约坐有二十分钟的光景，有一位居士突感头心阵阵剧烈疼痛，全身无力，并且还有奇怪可怕的境界出现。打坐完后，仍感头疼难熬，浑身乏力，只得将此情形禀告师父上人。

“会不会感冒啊！”师父慈祥地问他。

“不是！”他很确定，因为他对自己身体相当了解，何况这次的怪现象异乎寻常，自知不是感冒。

“这是业障。修行人难免都有业障现前的时候，只要你诚心在佛前哀求忏悔，就会没事的。”

慈悲的师父，先在佛前为他求般若法水，赐给他喝下，并指示他在佛前诚心拜忏，至诚称

念“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，今在佛前求忏悔”四句忏悔偈，一偈一拜，赤诚发露忏悔，如此一百零八遍，拜一百零八拜，然后在佛前回向：“我三宝弟子某某，愿以忏悔学佛功德，回向我过去多生累劫，以及现世冤亲债主，解冤释结，学佛闻法，早证菩提，实为至祷，三宝弟子某某叩禀。”

拜忏完毕后，那位居士说身心感到无比轻松愉快，参加下午的功课，精神就好多了。晚课后，又如是拜忏，隔日早课完后，亦如法忏悔，此时他身体已完全康复，精神愉悦，安心的照课程进修，直到第七天圆满。

其中，师父上人曾开示：“一个修行人，今生，前世，或累劫以来，难免造过很多罪业，这些罪业，以及冤家债主自然就成了修行人的障道因缘，此时应在佛前至诚发露忏悔，并作功德回向；不管修学那一法门，忏悔是必要的课程，以减少种种魔障。”

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## **Do Not Overlook the Practice of Repentance**

Julie Lin 英译

One year in July, a few practitioners took off from work for seven days and made a special trip to visit the Venerable Master Shen-Kai, in order to seek guidance from him to further their learning and practicing of Buddhism. On the third day, twenty minutes into the morning meditation session, one practitioner suddenly felt waves of extremely sharp pain in the head and the chest. He felt weak and saw some strange and terrifying images during his meditation. Afterward, the headache was still relentless, he felt lethargic. He reported his situation to the Venerable Master.

“Did you catch a cold or flu?” The Venerable Master asked him kindly.

“No, I didn’t.” He said it with conviction because he knows his physical condition well. Especially when this strange experience is highly unusual, he knew this



is not a result of having a cold or flu.

“This is a karmic hindrance. Practitioners sometimes inevitably encounter karmic hindrances. If you sincerely repent in front of the Buddha, things will get better.”

The compassionate Venerable Master started by preparing Praj a Dharma water. He instructed the practitioner to drink it and to wholeheartedly repent in front of the Buddha. The practitioner was also instructed to recite with the utmost sincerity the four

verses of Repentance:

“All the negative karma I have created in the past came from beginningless greed, anger, and ignorance, and was produced by body, speech, and mind. I now repent of it all.”

The practitioner was instructed to bow after reciting, then to repeat the same practice one hundred and eight times while truly being remorseful. He was instructed to dedicate the merit as follows,

“The Three Jewel’s disciple so-and-so (name), here by dedicate the merit of repentance and learning Buddhism to my karmic creditors from eons ago and current life. It is to ask for resolving the grievances and releasing from fetters, to learn Buddhism, and to attain enlightenment one day. This is my sincere prayer. As the Three Jewel’s disciple, I bow with humility.”

After the repentance practice, that practitioner felt much better physically and mentally and was relaxed. By the afternoon session, he was in a much better spirit. After the evening session, he followed the same practice of repentance. After the next day’s

morning session, he also followed the same practice of repentance. By then, he was completely recovered physically and was in good spirits. With a peaceful and calm mental state, he completed all the practice sessions for the full seven days.

During the seven-day practice, the Venerable Master taught us, "It's inevitable that a Buddhist practitioner might have committed unvirtuous karma in this life, previous lives, or eons ago. The unvirtuous karma and the karmic creditors naturally become the karmic hindrances for the practitioners. When karmic hindrances appear, practitioners should sincerely practice repentance in front of the Buddha and dedicate the merit accordingly. No matter which sect of Buddhism one is learning and practicing, repentance is a required practice to reduce various destructive hindrances."





## 语言学校

### 觉行法师

来到美国的头几年，因语言不熟悉，必须上语言学校学习英语。美国的语言学校，是为了帮助刚移民来美的人而设立的，完全是公费，属于一种社会福利，所以，一学年只须缴报名费美金五角。

一走入学校，仿佛是联合国，因为学生是从世界各国来的，有些刚移民的，有些来观光的，也有些专门来学语言的，但他们就得缴学费了。

一开始上课，大家几乎是有听没有懂，只能听懂几分，有时候，老师问问题，要大家回答，往往问了半天，没人回答，因为大家都不知所云。而且不同国籍的同学，也很难互相沟通，但是老师常常要不同国籍的同学练习对话，那是很辛苦的事，因为大家都听不太懂，有些人发音都

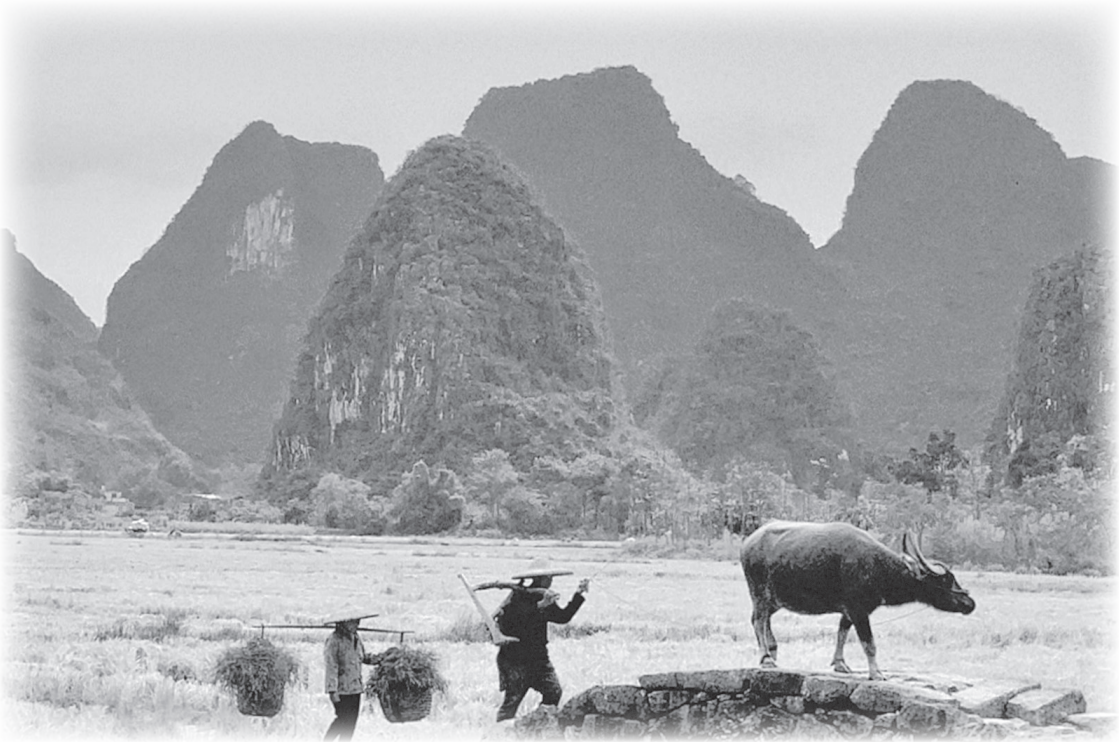
不准确，所以真是猜谜大会。

不过只要学了三、四个月后，老师问什么，大家都渐渐有反应了，到了学期快要结束时，大家更进一步能沟通了。如果又继续读下去，从初级学到中级，大约两年的时间，则一般常用的，买东西、办事的普通对话，就都能听懂了。

接下来，就要靠自己常听常用，几年后也就渐渐习惯了。

学英语的经验，使我了解人的习性，皆因长久熏染而成，从完全没有反应，置身那种环境，不停的熏染，久了就变成有那种反应，有感觉，最后也会渐渐变成内行专家。

所以，小孩子出生以来，就在家庭、社会，共业的环境下熏染，不知不觉地耳濡目染，及至长大，就养成根深蒂固的习性，成为一种不自觉的反应，再也拔不掉了。



想想我们多生累劫以来，生生世世，都不断在熏染天道习气、修罗习气、人道习气，以及地狱、饿鬼、畜生等三恶道习气，实在是无量无边。而现在学佛，即使什么解脱法都知道，什么道理都懂，为什么修不来？为什么不能顿超六道轮回而解脱呢？因为六道习气那么深重，有如被很多绳子绑住了，动弹不得，怎能顿超？所以，修行绝不能认为：“那些解脱法，我全懂了，我都会了。”因为若没有修，没有断掉习气以前，

每天仍被习气拖着造六道业，生死轮回，习气仍旧拖着我们去受业报，道理说得再好，还是凡夫一个，轮回有份。

所以，师父圣开上人教人修行，首先要去除恶习染，而熏习善的、清净的。因此，学佛要断习气，培养良好的生活习惯，培养正确的修行习惯，时常熏修正法，渐渐地，才有能力修至觉悟解脱；否则，每天在世间熏染，自心还跟着外在事物团团转，日常生活中熏进去的世俗习气，多于学佛修行之熏习，那么即使懂得再高的解脱法，说得再好，也只是口头禅而已，无济于解脱，无论经过多少年，还是没改变多少，仍旧是原来的自己，只有在原地踏步，如此，高喊解脱法，最高法都知道了，又有何益呢？

所以，奉劝大家，不可忽视日常生活中，世俗习气熏染的厉害。师父教我们日常生活中都要修，就是要保持觉照，减少被熏染成习。因此，每天要作定课修持，生活中要保持觉照，动中

修，就是在抵御外境熏染。若不如此，修了二、三十年，只是个世俗习气更深的凡夫，那就枉费学佛修行，得遇明师，却无受益，实在太可惜了。

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## Language School Translated Article

During the first few years when I first came to the US, I needed to attend a language school to help me learn English. These were public language schools established for the purpose of helping new immigrants, as part of public benefits. Thus, we only needed to pay one year's registration fee, which was only US\$0.5 (as tuition didn't apply to us).

Once I walked into the language school, it was like the United Nations. The students were from all different countries in the world. Some were new immigrants, some were tourists, and some were there specifically to learn the language. The latter groups needed to pay tuition.

At first, most of the students didn't understand English, and comprehended very little during conversation. Sometimes, no matter how the teacher asked questions, nobody could answer. It was also difficult to communicate among the students from different countries. Nevertheless, the teacher





wanted students from different countries to practice conversations with each other. It was rather challenging because the students didn't understand much English let alone knew how to pronounce the words accurately. It was quite a guessing game!

After three or four months, when the teacher asked questions, the students began to respond. By the time the semester was almost over, everyone was able to communicate better. If we continued at this pace, from the beginners to the intermediate class, then one would be able to carry on casual conversations, as well as using English for daily necessities, from

shopping to running errands.

After attending language school, we relied on listening and speaking to continue learning English. Years later, we eventually became accustomed to the new language.

The experience of learning English made me realize that characters and habits are products of our environments. Through years of influence, from having no response to starting to develop some reactions, we eventually become an expert (on something we immerse ourselves in). Thus, once a child is born, he/she will be influenced by the family, society, as well as the common karma (affecting the entire community). Unconsciously being shaped until adulthood, the long-developed habits and characters have become unaware reactions. They become nearly impossible to change.

Think about after eons of lifetimes, we have been endlessly influenced by “heavenly realm” habits and characters, “Asura realm” habits and characters, “human realm” habits and characters, as well as the negative realms of “hell”, “hungry ghost”, and “animals”. These influences are boundless. As students

and practitioners of Buddhism, even though we have learned the “liberation dharma” as well as other concepts, why can’t we cultivate to a higher level? Why can’t we advance beyond six realms of transmigration and become liberated? Well, it is because our habitual tendencies are heavily anchored within us. Like being bound by many ropes, how is one to liberate and advance? Thus, when we are cultivating, we can never think: “I have understood and mastered all the ‘liberation dharma’.” Without cultivating, and before we are able to completely eliminate all habitual tendencies, we will still be controlled by our tendencies to commit deeds that are linked to the six realms of transmigration\*. We will still continue to be subject to death and rebirth cycle and all of its karmatic retributions. No matter how eloquently one can speak on different concepts, one is still just a sentient being, still subject to the same cycle of death and rebirth.

Thus, Master Shen Kai taught people to cultivate by first learning to eliminate negative habitual tendencies and develop positive and clear-minded ones. To learn and practice Buddhism starts with eliminating negative habitual tendencies, developing

positive habits and proper cultivating habits. Otherwise, our minds will continue to be influenced by our environment. If the negative influence from the environment is greater than the influence of Buddhism, then no matter how much one understands and speaks eloquently of liberation dharma, one will not advance in cultivating. In this case, one can broadcast the liberation dharma and understand the highest dharma, the real benefit is still questionable.

Thus, I'd like to advise everyone not to underestimate the powers of daily environmental influences. Our master (Shen Kai) taught us to cultivate in daily lives, it is to maintain our pure awareness, and to reduce the possibilities of developing negative habits. Therefore, we need to have a daily cultivation routine, to maintain our pure awareness in daily lives, in order fend off the environmental influences. Without such practice, one can cultivate for twenty or thirty years, but will still be an ordinary sentient being with deep rooted habitual tendencies. That would be learning Buddhism in vain. One would still not benefit from the rare chance of meeting a renowned master. What a pity that would be.



## 摘录正行子的修行体悟

### 悟

学习、了解及运用佛法在生活中，才能找到心灵上的幸福、精神上的富足。

舍弃消极悲观的想法与执着，才能得到心中的太阳，照破无知黑暗。

在恶缘逆境中学佛修行，是生活中的真修实证。

在五浊恶世中不随波逐流，犹如莲花出淤泥而不染，清新高雅又美丽。

能在痛苦中看破、放下、自在的人，犹如火焰化红莲，光明普照利一切。

## 本来的我

婴儿时的我，天真无邪，  
长大后的我，常生烦恼，  
是谁让我活成这个样子？  
是责任吗？是贪欲吗？是执着吗？

责任人人有，有人轻松面对；  
贪欲人人有，有人得失随缘；  
执着人人有，有人随遇而安。

外在现象生灭无常，无法掌握，  
内在的解脱自在，由各人决定，  
醒悟 - 人生的遭遇只是一部因缘和合的剧本。

能在扮演的角色中，保持觉醒，  
不被剧本的情节剧情所迷惑，  
有谁能够影响我本来的清净。

只要不再认假当真，产生执着，  
不再继续追逐，迷失在现象中，  
虽是百花丛里过，片叶不沾身，  
就能找回本来寂静无为的我。



## 是谁救度我

词：许丽珠 曲 / 编曲：许俊华 唱：李佳宁

当我陷入无明中  
声声呼唤救度我  
在那一刻觉照起  
光明常照心清净

当我深陷诱惑中  
声声呼唤快救我  
在那瞬间心寂灭  
当下醒悟不迷惑

是谁是谁救度我  
原来是自性弥陀  
是佛是佛救度我  
觉光常照耀着我

当我生起无名火  
不知呼唤谁救我  
一念觉照嗔火灭  
心头清凉观自在



当我深陷诱惑中  
声声呼唤快救我  
在那瞬间心寂灭  
当下醒悟不迷惑

是谁是谁救度我  
原来是自性弥陀  
是佛是佛救度我  
觉光常照耀着我

是谁是谁救度我  
原来是自性弥陀  
是佛是佛救度我  
觉光常照耀着我

是佛是佛救度我  
原来是自性弥陀



## 暖冬素基酒

慧心

材料：

蘑菇 1 斤、杏鲍菇 1 斤、素肉块数片、本土老姜数片、料理米酒适量、素基酒中药材

调味料：

冰糖少许，麻油 1 小匙

作法：

1. 将中药材浸泡于料理米酒中约半小时。
2. 杏鲍菇洗净切块状，蘑菇洗净（大朵切半），并分别汆烫沥干水分。
3. 锅中放入麻油加热，爆香姜片，放入冰糖、素肉块及处理好之杏鲍菇、蘑菇，翻炒均匀。
4. 放入中药材、料理米酒，再加入适量水（淹过材料为宜），可置于电锅中煮熟即可。

厨师的叮咛：

1. 素基酒中药材可于中药店采购，内含当归、川芎、桂枝、枸杞。
2. 面线加入适量素基酒汤，风味极佳，促进循环，吃后手脚暖和。
3. 高血压者，酒量应减少，仅作为辅助，香味溶出即可。



## 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 1881 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 1881 / 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)



看到别人有能力，而自己未成就，就先成就别人，这样也是在植福。

【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