



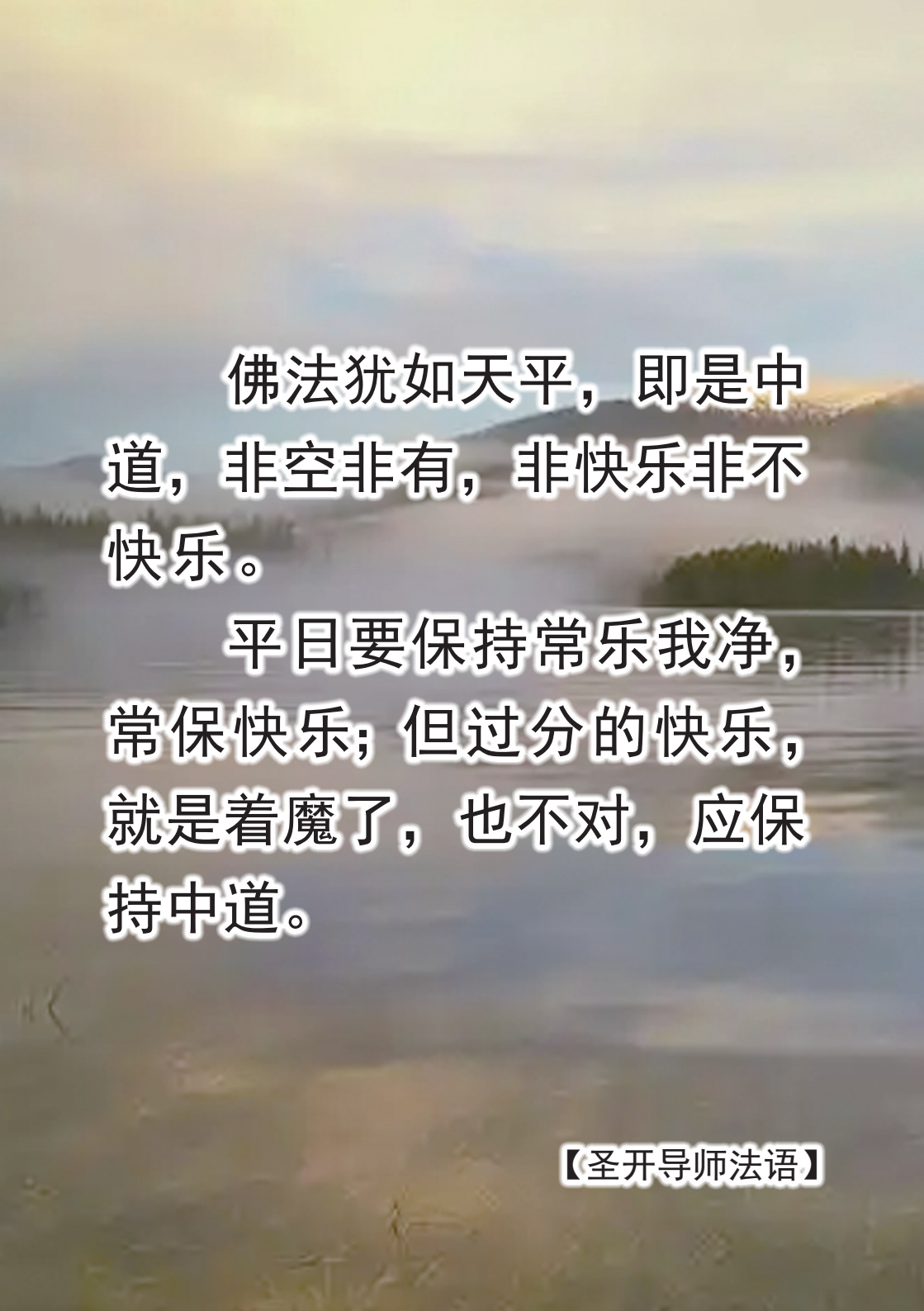
Blissful Culture

幸福文化季刊

二零二五年十月版

104

欢迎助印 季刊赠阅



佛法犹如天平，即是中道，非空非有，非快乐非不快乐。

平日要保持常乐我净，常保快乐；但过分的快乐，就是着魔了，也不对，应保持中道。

【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
电邮 : 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
MDDI (P) 007/07/2025

非卖品

目 录

人乘佛教	
圣开导师问答	3
漫画	
合掌乃感谢众生恩 — 圣开导师述	13
文章摘录	14
趣向光明	
陈明安老师弘法开示	15
活动资讯	32
清凉园	
井底蛙与大鹏鸟 — 全芳	33
修行是为了什么? — 蔡居士	37
中英对照	
修行为何修不好 — 觉行法师	44
Reasons for Not Cultivating Well	47
幸福道	
许老师讲解《学佛修行》摘录	50
幸福之音	
《六根清净心自在》 歌词 — 醒群	52
《与佛同在幸福自在》 歌词 — 学佛子	53
素食谱	
豆包素肚煲	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

如何运用佛法化解冤亲债主

问：请问师父，遇上冤亲债主了，不能摆脱，要如何运用佛法去化解？

师父：冤亲债主啊，其实这个冤亲债主很多

人不了解，把冤亲债主看得很严重，但是说起来，非严重，非不严重，有的严重到要你的命，要你倾家破产，事业失败，可是你只要跟他讲几句好话，也就没有事了。

冤亲债主在哪里？就在我们身边，因为我们一个人离不开亲，离不开亲就有冤了。举个例子来说，夫妻两个很亲嘛！比骨肉之亲还要亲，妈妈生了小孩子，小孩子离开了，可是人就需要夫妻，夫妻是一种发肤之亲，先生对太太很好很好，太太看到一个男的，又要去交男朋友谈恋爱，这下子不得了了，回来一定挨揍挨打。假使先生有不规矩，太太一直挑拨离间，她甚至于可以在饭里下毒药，也可能会杀人分尸，你想，这不是冤亲债主吗？没完没了。有智慧的人，我们学佛知道冤亲债主就是这么来的，常常解脱。那么既然是夫妻因缘，我们就推行幸福文化，建设幸福家庭，那就好了。

有的人不是，找麻烦！没有冤，要听人家花言巧语，要自己制造一个冤亲债主来缠着，不得

解脱，多愚痴啊！所以其实你要度化冤亲债主很简单，皈依、学佛、修行，常常忏悔，忏悔以后，绝对保证自己不做坏事，心地光明，那么过去的冤亲债主看到这样子，他就会原谅你。

当然冤亲债主的定义不是这么狭小，我只是举个例来讲，不管你多宽的范围、冤亲债主多少，只要你诚心忏悔，比如说你在路上，碰到一个人，两个人吵架，“哎呀！对不起！对不起！”也就没有事了。如果你看我一眼，我看你一眼：“你算什么！你算老几！”这下子就打起来了。儒家讲：“非礼勿视”，不好的不要看，有时候在路上看一眼，就会惹上杀身之祸，刚好他是通缉犯、逃犯，你看他一眼，他心里怀疑了，你是无心，他有意，他认为也许你是跟踪他的！这下子他转个弯，捅你一刀，把你杀死了，你都不知道。所以这个冤亲债主怎么讲？只好说这也许是前世的因缘。什么道理？人与人相遇、相处，是前世的因缘才能相处，如果你不知道这个好因缘，你把它想成坏的，那就非常不好。所



以人与人在路上过路，不约而同的互相看一眼，在佛教里讲，前世都有六个月的因缘。不但是人，猫、狗也是同样的，你转过来，同时看一下，这个都有前世的因缘，何况相处在一起。所以冤亲债主这个道理知道后，不要随便结冤，随时解脱是最好。

问：常常有病痛的人，是否也是跟冤亲债主有关系？

师父：病痛的因缘很多，不能完全归在冤

亲债主或者是业障，但也不能不归在冤亲债主和业障。很多传染病，有很多种很多种因缘，你说完全归给冤亲债主也不对，归给业障也不对，确实离开冤亲债主也不对，离开业障也不对，所以这个事情要知道，每一种病有每一种病的因缘，比如流行感冒来了，这个城市的人大家都流行感冒了，那你到底要怪哪一个冤亲债主？这也不对啊！有的病，别人没有病啊！但是你的病就是治不好，那怎么办呢？缠住你，也许你把冤亲债主处理了，也就好了。

但是业障病确实是比较麻烦，业障病是身、口、意三业不净而多生累劫带下来的，不容易医；如果只是偶尔的，要了解，我们不要迷信。在新加坡有个小孩子，他今年十二岁，他八岁皈依，发愿要出家，他还在妈妈肚子里，要生的那一天，就跟妈妈讲话：“妈妈你不要怕！你出不了家，我来替你出家好了。”一直讲，他妈妈说：“听到了，不要再讲了。”这个小孩在新加坡那边，听人家讲什么都是业障、业障，他听了

很烦，认为大人什么都推给业障，他觉得不是这样子。欸！他就懂这个道理。所以完全推给业障也不对，你说不是业障也不对，所以要懂得因缘法。

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物

问：师父，时常上法院去告别人欠债，与修行有否冲突？因为一告别人就产生了对立相，自己也产生了烦恼，但不告又太便宜了存心欺骗人的人，应该怎么做较适当？

师父：所以我就讲过了，要讨钱你不如送他钱，打官司也省起来了，也不会得罪人了。你借给他，打官司要钱，当然今天这个法治国家是讲法律的，有很多事情因为手续搞不清楚，发生了纠纷，你这个官司也非打不可，那没有办法。像我们中国的法律跟美国的法律不一样，既然有不一样的法律，在这里我们买东西或打契约，有些条款我们搞不清楚他们的规矩，他们的法律，有时候会吃亏，那怎么办呢？当然可以找律师，找



懂的人来处理，这个是最好的。那你事先不预防，那你等到有了麻烦了再来打官司，那这是很不好的事情。所以中国有一句话，赢了官司输了钱，你请律师要花几万块，结果人家欠你不过几万块还没有拿回来，你先要几万块钱请律师，那倒不如不打官司好。要看情况，实在是这个理太说不通了，那么非打官司再打官司，否则的话能够是和解，稍微吃点亏的话，息事宁人，我认为这也是好办法。

米 米 米 米 米

我们可以唱一首歌，这首歌现在是慢慢的就变成了一首名歌，以好几种翻译，好几种语言来唱的《扫地歌》。这个很简单，大家唱这首歌，就是我们听了那么多道理，我们要把心扫干净才装得下去，常常心扫干净了才是学佛。好！我们大家一起唱：

“扫地扫地，扫我心地，扫尽虚空，不留余地，从里至外，自他两利，扫地扫地，扫我心地。”

这一唱就把心里边的地都扫干净啦，所以学佛修行，最要紧的是每天要把这个心地扫干净，那么这一首歌什么意思呢？“扫地，扫地”，扫什么地呀？扫我心地，扫我心地。那这首歌的来源是师父刚刚出家。好多年以前，刚刚出家那个时候，师公要师父扫地，扫地我就扫了，有一天他看到我没有扫地，他说：“圣开怎么不扫地呀？”我说：“师父 我扫过了。”“你扫过了，你扫哪里的地啊？”“我扫我房间的地。”“你的园子扫干净了吗？”“我扫干净了。”“你怎

么扫法的啊？”我说：“从里边扫到外边就这样子。”师公问了我这个话以后，从来就没有再叫我扫地。这个话好像这个禅机，参禅打禅机一样的，他看看我会不会答复这个道理，可能我一答复呢，他就懂了，了解我的意思。扫地是要扫心地，要把心地扫得干干净净。

“扫尽虚空，不留余地”这个话很多人听不懂，“扫尽虚空”，我们把有的东西可以把它扫空，但是我们心里边还有一个空，也不是佛法，空也要空掉，所以要把空也要扫尽，所以“扫尽虚空，不留余地”这个心里边全部空了，不留一点的余地，不留余地。

“从里至外，自他两利”从里边扫到外边，从里边，自利是对内众生。利他，扫到外边是度外众生，自他两利，自利也能利他，这就是菩萨的行为。

所以话虽然很简单，简单几句，可是包含的道理也是很深。所以我就把这个就写在我的日记

里边，以后出来弘法，我就把它变成一首歌来唱，这首歌很多人喜欢唱，又简单又明白。本来修行讲了很多法门，就不如唱这首歌，一唱啊，心里干净了，比什么法门都好，这是扫心地的法门，所以重复的唱一遍到第二遍，最后再多一句轻轻的声音，扫干净了，后面就轻轻的扫，就是这个意思。

文章取自台湾《与佛同在》刊物

合掌乃感谢众生恩

述：圣开导师

图：人乘弟子



文章摘录

我们信仰是从内在学佛菩萨的智慧和，跟佛菩萨的思想来改变自己，强化自己的内心，可以接受任何过去世果报的来临，然后把它了掉或是净化，甚至恶因缘变成善因缘。

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

学佛不是向外依靠，而是向内改变学习

我时常在讲，人生最怕的是什么？你没有理想跟方向。不管你有没有学佛修行都一样，因为你没有理想的方向，你遇到外在的因缘障碍，内在就摇摆不定，所以你一定要很明确，有一个理

想的方向感。就算没有学佛修行，做事业，你也要有一个理想跟方向，否则你一生做不好事业，你只是瞎猫碰到死老鼠。那如果有了理想很明确的方向感，这是你要的，然后再来生命的定位，朝着这个方向去，这是我这阵子时常在讲的。

为什么一定要这样？像日本，多少幸福美满的家庭，他们把一生的生命投资在事业，投资在幸福家庭，可是大地震一来，三分钟以内，全部破灭。如果你没有像我讲的这样，有一个理想的方向感，跟生命的定位，然后成一直线，比喻今天我做事业，失败了八次，最后一次成功，就达到我的理想了。修行也一样，你根器很好，修了三世就开悟解脱，我修五世好不好？我修十世好不好？我从没有偏离轨道，因为我的生命定位就是以慧命成就为第一理想。

但是很多人不是，遇到了外在的因素：“唉！我是不是应该继续修下去？”有的人说：“我不去了啦！我不修了啦！”你不修是自己害自己！有害到别人吗？修行又不是可以分给别人的，是

你自己在修。所以你这一世要有这种观念，你来学佛修行才能永不退菩提，因为你的理想方向很明确，你的生命定位是朝着这个方向在走，你遇到任何的障碍，你都不退菩提。

我面对我的理想方向跟我的生命定位，就是成一直线，不管外面的风风雨雨、大风大浪，冲击不到我，因为我已经对准这个方向，所以我当时就明心立志：“我可以抛妻弃子，我不能放弃修行。”原因就是这样的。所以这样的话才能证明，你的方向跟你生命的定位有没有成一直线、有没有正确，有的话，你迟早一定成功，这样才一定会成功。

信仰是从内在学佛菩萨的智慧与思想来改变自己

至于自己修的，是不是大法或是解脱法，那你就跟对人。今天是学生精进日，我早上跟他们开示一个钟头才来开会，我跟他们讲，你跟对人，才是最重要。比喻你信基督，信主得永



生，你是向外信仰；我们佛教不是，我是信仰没错，但是我是学佛修行，我学佛就要成佛。释迦牟尼佛也跟你讲：“一切众生佛性俱足，皆可成佛”，他是平等的，连众生都可以成佛。但是我就遇过七八位牧师，我说如果有一天我也像耶稣这样，背着十字架，我能不能变成第二尊耶稣？他说不可能。

那另外一点，你们说一切万物都是主创造出来的，那你造物为什么不都造好人呢？你造一些

好人也造一些恶人，然后你再来背十字架，说要替他们赎罪！又不能变成第二尊耶稣，又造出我们这些人来这里受苦受难，那这些都是没有办法去解说圆融。所以那几位牧师都被我问到无话可答，“天底下没有遇过像你这么会讲话的。”我确确实实跟他们这么对答，我要信，不是不信，但是你要给我一个满意的答复。

但佛教不是，我们佛教是：“一切众生俱有佛性，皆可成佛，只是无明追逐，受生灭之苦。”你把这些习气改掉了，你跟释迦牟尼佛是一样的、平等的，是可以成佛的。那这样信仰的宗教，你看，一样吗？我们信仰是从内在学佛菩萨的智慧，跟佛菩萨的思想来改变自己，强化自己的内心，可以接受任何过去世果报的来临，然后把它了掉或是净化，甚至恶因缘变成善因缘。就是我时常在讲的，你面对好因缘来临的时候，我告诉你，要小心哪！为什么？你会不会起我执了、起贪念了，因为我执才起贪念。

在善恶因缘中取证

再来，你不好的时候，遇到恶因缘的时候，你要反向，叫做逆观而修啊！就像我去菩提院讲的，要懂得逆修。什么叫做逆修？你说你在修行，你面对一点病痛，面对一点生死，就哎哎叫，但没有这个病痛，没有这个生死，你知道你的道心有多坚固吗？你知道你的定力、清净心有多好吗？不知道啊！所以这也是给你一个恶因缘变成善因缘的机会。就是你没办法，也欢喜承受，欢喜承受这个果报，那些冤亲债主才不会越报越凶；欢喜承受，这一世就把它了掉、切断了。假使我在受这个果报还起怨言：“我已经学佛修行这么久了，为佛教做这么久了，为佛教付出这么多了，结果还受这种果报，还得到癌症……。”如果站在我的立场，很好啦！站在大家的立场，不一定很好，因为怕死嘛！但是站在我的立场，很好！给我这个机会考验考验，我面对这个生死威胁的时候，我的心里有没有颠倒恐怖？如果没有，代表我的道心坚固。

所以这阵子我才一直在教人家，你最后一口气在的时候，你照样要懂得修法，叫做以法供养，证明你的道心有没有颠倒；你最后一口气的时候，你也照样要念诸佛菩萨，用这种虔诚信仰的心来供养诸佛菩萨，这是消业最快、速度最快的，也能够在那个时候证明你到底修得好不好。

所以你不要在恶因缘、善因缘当中去做出选



择，你要做出取证，不是做出选择；但是很多人是做出选择，我是教你们做出取证，在那个当下去取证，这样才叫做修行，这样才能够随缘生死自在。

眼见诸相无相，耳闻无差，触动不动

所以在这个过程当中，如果你没有向内在修持，就像我早上讲的，你在修法，五根面对外在的因缘接触，眼见诸相无相，耳闻无差，触动不动，你先要这五根有没有置心一处？所谓“置心一处”是一个名词，叫做“处无处之处”。处在于无处之处，所以你才不会动；你处在有处之处，你会被撼动。

那如果是这样的话，你外在的五根接触外在的外缘，都没有相，如果你的眼睛看到相了，你这个心有没有跑出去，摄受这些相了？你耳闻听到了，“咦，什么声音啊？是鸟叫还是狗叫？”你有没有跑出去再跑回来？有啊！心动跑出去又跑回来嘛，循声而去，循相而入，这是你的根性

习气嘛！

那如果像我讲的这样，你能够这样修的话，从五根，五根不摄入，你的意根是不是清净？因为五根要向意根报告：我看到什么、我听到什么。然后意根再起分别，是不是？那这五根不摄入，意不起分别，就是我们师父讲的，叫做“欲知佛境界，自净其意如虚空”，你意就清净了。

好，你外在五根、内在意根，刚好六识，这六识已经被你净化了，撼动不了你了，你就进入第七识了；第七识再成功，断七情六欲了，净化七情六欲，你最起码证到阿罗汉，无愿者证到阿罗汉，有愿者他证悟菩萨道。

关于这个愿，我时常在讲，有三不度，什么叫做三不度？一、无缘者不度，没有缘我怎么度你？你没有缘，遇不到啊！就是遇到了，也没有缘跟你讲，所以无缘者不度。二、不信者不度，为什么？不度是一个名词，不是我不度你，是你不给我度啦，所以叫不信者不度。三、无愿者不



度，什么叫做无愿者不度？你都不发菩提心嘛，菩提心就是取证菩提，但是你无愿，不想取证菩提，你不想开悟解脱嘛，那我怎么教你也都没有用，你自己都不想啊！所以三不度。那如果像这样的话，这是负面的，你要从正面去改过来，然后配合我所讲的，这样的话你速度不是很快吗？这样的速度不是很快吗？

心外依法，心外求佛，名知解无明，增长邪见

就像我跟你们讲的，那一念没有觉能不能成立？不能成立，那一念没有觉就是死人，不知不觉了。一念当下，所谓当下，很多人都讲不清楚，都说就是舍了，只是讲舍了，你听得懂吗？怎样舍？舍的标准是什么？

当下我没有染着它，但是我也没有排斥它，这样叫做当下。不是没有哦！不是没有，若一定要没有，那你就跟它对立了，有——你就排斥它嘛，你不是对立了吗！身为一个菩萨者，一、清净不染着；二、他不排斥众生，不离众生。所以当时师父一直在讲非空非有，但是我一直在讲要俱足空有，才能非空非有，你不能只站一边。你站在空里面，你绝对有不了啊！站在有里面，你就空不了，原因就是这样。所以我以前都跟人家开玩笑：“有相无相都一样，只要心思不走样。”好像在唱歌，打油诗，没人了解我。

所以像这个状况，就是像我刚才讲的，你要知道，人生的生命是这么地短暂，我要如何一门深入？离开了你的自心，去修法要去见自性，都是邪知邪见。为什么？因为心外依法，心外求佛，叫做知解无知，增长邪见。

那反过来讲，你修一切法，都要回归于自性的清净，或是自心的菩提，这样叫做回归，万法归宗嘛！我们师父以前都讲万法归宗，大家都不知道什么意思。你往外奔驰，往外求法，求到何时何地？就像我在问大家一句话：你自性本来俱足，本来空性清净，清净觉知，你有没有犯戒的问题？没有！你需要不需要持戒？不需要，那你修一堆干嘛？所以我到外国去弘法的时候，问到大家都哑口无言。各宗各派发明一大堆的法，不管你哪一宗哪一派，最终的目的，是不是明心见性，见性成佛？

佛是什么？觉，清净觉知。我要有根据啊！在经典里面须菩提问释迦牟尼佛：“何谓佛之知见？”释迦牟尼佛回答：“清净觉知，是佛知

见。”你看看，我用我的智慧、我的心法讲给你们听，然后拿经典来印证。为什么释迦牟尼佛在菩提树下大彻大悟，他又不是神经病，他忽然脱口而出：“妙哉！妙哉！一切众生”，咦，奇怪！一切众生讲在前面哦！“佛性俱足，皆可成佛。”一般人都怎样讲你知道吗：“一切众生就是在讲人啦，未开悟的人。”这是在相上说法，你看到是相；但是在法义上不是这样讲，人从哪里来？从业障而来，业障从哪里来？你的心造作而来，这是站在法义讲的。所以佛法有因地说跟果地说，原因就是这样的。

既然论到彻底，人是从心造作而来，那你这一念当下，你的心还有造作吗？没有造作，剩下一个觉，你不是当下就明心见性，见性成佛。你要的不是那一个吗？那快不快，连思善跟思恶都省了，比六祖的不思善不思恶还快。

一门深入是从心门入

我今天简单讲这些概念给大家听：一、掌握

正确的思想观念；二、一门深入。所谓一门深入，不是说我今天来修哪一个宗派，来专心修，一门深入就是从这心门啦！你要明心见性不是从这门，不然从哪门？不然你开门给我走。这门——心地之门，一门深入是从这里。所有的诸佛菩萨也是都这样成就菩提，见其自性。哪一部经不是这样讲的！三藏十二部经让你研究尽，让你学尽，离不开两个字，叫做“佛法”。“佛法”两个字的解释叫做“觉心”，“佛”叫做觉，“法”叫做心，“一切法由心所生，一切法由心所灭，若无一切心，何用一切法！”两个字“觉心”，这样就讲尽了，还要说什么？佛法就是这样简单，这么直接，越是大乘越直接，不跟你啰哩啰嗦。

弘法要有智慧，你要把佛法的法义讲出来给众生听懂，比如净土宗，让他自己知道什么是阿弥陀佛、西方是在哪里、净土是在哪里，这才是真的，对不对？

无量光寿，彻底讲就是你的佛性，怎么说？



从无始劫以来至今，你在六道轮回，包括做虫，你都有觉知在，这样叫无量光，叫智慧光、觉智光、觉光。从无量劫以来，你现在还有机会能够听佛法，你现在做虫没有死，因为有佛性给你作依靠，这样叫无量寿，那就是你的佛性。你要了解，你今天念阿弥陀佛要做什么？就像某某居士，我问：“你念一辈子，我问你，你还没有念以前是什么？想好了再回答。”

“无念啊！”

我说：“那你念完了，念到没念的时候又是什么？”

“念到没念的时候，也是无念。”

我说：“那你现在是在念什么？”

“糟了！我不知道是在念什么没错！”

我说：“你现在叫做有念而念，要念到无念而念，马上成就。加上前面的无念，后面的无念，刚好叫无无念，这样就成功了。”

讲佛法这么直接，不必啰哩啰嗦讲一堆，让众生抱诸佛菩萨的大腿。我讲佛法就是直接，你要给众生的就是智慧，要给他解脱的佛法，直接的佛法，这样他才能解脱自己，不是让你来依靠我。让你来依靠我，能解脱吗？不可能嘛！我给你智慧，给你解脱的佛法，让你心灵解脱，让你智慧增长，你能彻底解脱；我不是给你依靠，依靠没有用！假使今天是给你依靠的，那跟依靠上帝有什么不同？

你给我智慧，你给我佛法，让我能改变自己，让我能增长智慧，我要的是这些，不是向外依靠；我要向内改变学习，这才是一个学佛者应该有的思想观念，这样才对！因为你如果能够这样，去到世界各国，大家都说你的智慧思想很高。不是我们看不起别人，不是我们排斥别人，如果这样想你就错误了，是因为我们站在很高的地方，能够看清楚他们，所以对他们才没有排斥；但是对与不对我要知道。假使今天你们对不对我不知道，我绝对跟你对立，我绝对跟你争论，因为我不知道嘛！我绝对跟你们论得死去活来。但现在我知道，我知道了我不会跟你论东论西，反而我要接引你们，能接引我就接引，不能接引就随缘。学佛修行就要这样，不然的话，真的会障碍重重。

大家听得懂吧！记得，做个聪明的人乘佛教徒。

（讲于 2011 年 3 月 20 日）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》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: 4 pm - 7 pm)
(65) 6743 1030 (Sat: 2 pm - 7 pm)

欲知详情，请上网至：

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



井底蛙与大鹏鸟

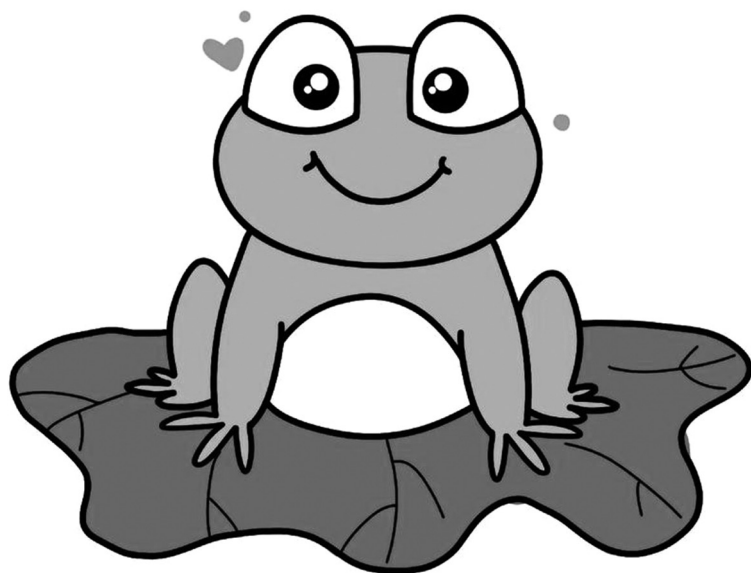
全芳

你身边的人事物，他们的生老病死，他们的喜怒哀乐，都是检验你的工具，跟你的自性解脱无关。你如果连别人的生死，都看不开了，你自己面对生死，绝对看不开；你对别人的烦恼，都没办法，都会被它牵引了，那你对自己的烦恼，绝对无可奈何！所以我们是在这些因缘里面去修证出来，这些因缘都是工具，这些人也都是你的贵人。

所以面对这些问题，同样的一个问题，有的人面对它心存感恩，知道它在检验你的修行，在验证你的修行；有人心存焦虑，心存烦恼，那么看到的，就会全部都是负面的。我告诉你，人性最强的力量，就是“我认为”、“我觉得它是什么”、“我对它的定义”，那么面对任何人，做任何事情，都会以自己的定义为终点，你相不相信？如果你对自己的定义是“我不行”，有一

天，突然你做对了，人家赞叹你，你会觉得那可能是暂时的，运气好，你不会相信你可以；你不相信你可以，所以你就会退回到你本来那个不行的状态：“你看！你看嘛！我就是这样子”，你在证明“你不行”的这个定义！但是那个定义，是你自己给自己的啊。

所以我很感谢老师那时候，对我讲那句话：“某某，你过去修得很好，很多人在等你。”我



就定义了，定义我是一个祖师，什么什么大德来的，我就是这样定义的。我真的没有骗你，我真的就是这样定义——我是有来历的哦！我就以“我有来历”在证明，证明我是有来历的，就这样修下去，变成我的习惯、惯性了，我的本性习惯性了。那很多人就是定义自己是很没有用：我是渣、我是孬孬、我是什么……。贬得一文不值的定义，然后一直在证明自己不值一提，有没有？是不是这样？

所以佛一直告诉我们本来是佛，你本来是佛，唯佛能证，只有成佛以后，才证明说：啊！“我本来是佛”这件事情。但是我们都不知道，所以佛开示悟入佛之知见，告诉我们，告诉一切众生：“我本来是佛”。

佛所说的一切法，都是为了让你证入空性，说法四十九年，是为了让你证入这个东西。但这东西没办法讲，那你一想，又不对了，又是意识心了，你就在定义了；这个东西，没办法定义，没有任何定义，你只要有定义，就不是了！懂吗？



所以我常常讲井底蛙的譬喻，小乘者修出的那个空也是解脱，但不是究竟涅槃，虽然也是天空，但是井底蛙的天空，跟大鹏鸟的天空，是不一样的。因为你的天空是不能用，你只能守住它。所以我教你离相，而不是苦集灭道，苦集灭道不可以有相，有相都是苦，所以你不敢要。不是这样！是本来没有，不是不可以有，这是差很多的！

（讲于 2023 年 6 月 30 日）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物



修行是为了什么？

蔡居士

修行是为了慧命，而不是执着在生命

修行是为了什么？为了慧命，而不是执着在这个生命上面。

什么是慧命？什么是生命？你的觉知进入你这个身体里面，你有一百年的生命，或八十年的生命；当你这个身体不见了，你的觉知又进到另一只猫或狗身上，你的生命是二三十年；它又死了，又出来了，进入一只蝼蚁的身上，它只有几天的生命……。那我问你，你的生命是多长？生命是什么现象？就像陈老师讲的，它是一种寄生的现象，它是虚妄的，寄生在这个身体里面，它是什么意义？你寄生在人，你觉得你有意义，那如果在那只蝼蚁上面，你会看得起它吗？它每天搬食物，搬那个大米，搬到它的洞就累死了，它的一生都在搬食物，它的生命意义就是搬食物



吗？你觉得它有意义吗？它的生命就为了搬那个食物吗？那跟你们现在就是为了活着不是一样吗？为了生存而活着，去努力赚钱，不是一样吗？那你在天人的眼光里面你也是蝼蚁，其实六道里面全部都是蝼蚁，你再长的生命，在你无量劫的无量光无量寿的自性空性里面，都是刹那，都是短暂的。

觉悟的生命叫慧命

迷失了慧命叫生命

那个会生灭的叫生命，不管你在哪一个生命里面，最重要就是要觉醒，在你还没有进入生命之前，那一个是什么？当你没有执着在这个身体里面的时候，是什么？那个叫做慧命，你产生执着了叫做生命。觉悟的生命叫慧命，迷失了慧命叫生命，其实他是同一个东西，一个是迷，一个悟而已，修行先要有这样的观念，如果不先知道这个角度，你在修什么？你在努力什么？你最后一定会失望！多少修行人修到最后退道心，在死的时候那么痛苦，在临终的时候那么痛苦，你们对自己有信心吗？有没有信心？准备好了没有？如果你只是把佛法当道理来听的话，当成一种理论来听的话，你用它来调伏你的心，你或许会得到短暂的平静，但是当面临世俗的冲击，你又产生痛苦了。所以最重要的还是最后的那个修证，而不是听懂而已；你听懂了这个道理，回去要去印证它去修证它，而不是记在脑筋里面，然后遇

到障碍、业障的时候拿出来对抗，没有用的，当它的力量比你大的时候，你就倒了。

佛所说一切的法都是为了让你证道，为了让你成道，不是让你修，很多人把佛法当成修，你要修什么？“我呼吸观很厉害很平静，我可以修很久，心很清净。”你死的时候能够呼吸吗？你还能修法吗？“我念佛念得很专一。”然后咧？死了能念吗？所以你要知道，所有的法，都是为了让你成道，而不是让你修，它只是一种工具，你要善用这些工具，而不是把工具拿在手上，然后说我有、我会了，那你就会变成像那个蝼蚁一样，生命没有意义，就算它学会怎么搬米，怎么渡河，你看过蚂蚁在渡水洼吗？渡那个小水沟要怎么过？一只接一只接起来，然后从上面全部这样爬过去，好厉害！有什么意义？我们都好厉害、好有成就，做了很多，那有什么意义？对你的慧命有什么意义？

是因为你心很乱，你有障碍，所以需要一些方法，让你渡河，当你过了河以后，那个船还要

背着吗？它只是让你渡苦海而已。你要知道，到达的时候没有什么呼吸观，也没有什么念佛，也没有法王法、没有大智母法，没有一切法。因为众生根器没有那么好，所以才要讲一切法，适应各种根器，每个人障碍不一样、执着的点不一样，所以有不同法，但是最终是无法，法无定法，不是说我这个很好，然后一法走天下，要应机而教。



你打坐的时候会散乱，散乱不是昏沉，昏沉是累，心累，你白天心很累，身体累还不会，心很累会昏沉，不是停不下来就是昏沉。那你会散乱，会定不住，表示你平常在生活中对世俗的东西很较真，对错善恶很较真，得失利弊很较真，表示对梦幻泡影梦中事很较真，所以你打坐的时候就定不下来，很容易散乱，因为你认为那些很重要，你不知道那些是考验吗？在考验你的定力，你把它当真了，你为什么较真？因为你在意啊，你有习性啊！因为你的习性惯性触缘就动，所以听到一个很好的法，打坐下去后很静很静，但是你习性还在，只要那个因缘一触动，你就出来了，就出定了，假使能坐几个小时那就已经很厉害了！是触缘不动，任何因缘触缘，我如如不动，我想起来就起来，不想起来，它动不了我。

所以修行先要有很正确的思想观念，有正知见，什么正知见？空性见。你要在空性正见上巩固。般若无知，无所不知，呈现一切，空无一

物，我已经讲过很多次了，当你见凡所有相都是虚妄，那个见就是如来，那就是空性，如来就是空性、就是自性、就是佛性、就是觉性，同一个东西，也叫菩提——Bodhi，Bodhi 就是觉悟、觉性，你先有这种正知见，然后在生活中行持，才叫做修行。

如果你没有正知见，你都是在那边降伏自己、催眠自己、控制自己，业力重一点，你的心就动了，或是一触缘心就动了，跟你的习性相应你就动了，因为你站在外在现象的角度，那就错了！你迷于外在的因缘生灭现象，才告诉你要往内反闻，如果你不迷于外在，哪还需要往内反闻？如果你不执着，无所住，就不会迷于外面，也不需要往内反闻，没有内外了还有什么？当下有什么？这就是空性。

（讲于 2022 年 8 月 19 日）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物



修行为何修不好

觉行法师

信徒问道：“学佛修行已久，为何都修不好，不开智慧呢？”

答：“因为众生心太多，心量狭小，处处争执计较，每天内心都在钻执那些人事是非，满脑子所想的都是谁对、谁错、谁有理、谁无理、谁做得好、谁做不好、谁顺眼、谁不顺眼……。二六时中，内心充满种种分别心念，一点也放不开。试问：如此情况，众生心充塞脑子，念念不停，毫无空档，全是乌云遮蔽，心地阴暗，没有一刻放开舍弃，那么太阳光如何透得过？觉照怎能显现出来呢？”

“所以，修行要进步，就要将争执计较之心舍掉，常常保持清净，如此觉照常显现，没有乌云遮蔽，阳光自然普照清朗，修行便能得力，自



然能开智慧。”

因此，过去师父 圣开上人，时常教人要净化自心，保持心地清净光明，自然有智慧。可惜众生因贪欲心重，加上比较习性强，如此习染深重，若要他不去争执计较，似乎很难做到，那要如何觉照？如何生智慧呢？

其实，修行并不困难，若能做到 师父上人说的：“舍去一切心，保持清净觉。”在日常生

活中，时常自觉自照，不要起众生心，不要跟着习气走，于一切境，保持无染着，如是修持，自然能开智慧也。

文章取自台湾《与佛同在》刊物



Reasons for Not Cultivating Well

Translated by Julie Lin

One Buddhist practitioner asked, “I’ve been learning and practicing Buddhism for a long time. Why haven’t I cultivated to a higher level or unfolded my wisdom from pure awareness?”

I answered, “It might be due to having too many delusional or other negative thoughts, being narrow-minded, contentious, and calculating. Many people tend to obsess over interpersonal conflicts. They are fixated on finding out who is right, who is wrong, who is reasonable, who is unreasonable, who is doing things well and who is doing things poorly, who seems pleasant and who seems unpleasant, etc. Throughout the day, their minds are filled with judgmental thoughts, without room for tolerance. Let me ask you, under these conditions, where negative thoughts are taking over, like the clouds covering the sky, how can

the sunlight pierce through? If people don't let go of those thoughts, how can their pure awareness be revealed?"

"Hence, to progress on the path of cultivation, we need to eliminate the tendencies of being contentious and calculating. When we consistently maintain clarity, our pure awareness will be revealed. This will assist with our cultivation, and naturally unfold our wisdom, like the radiant sunlight naturally permeates everywhere when there are no dark clouds."

This is why our Venerable Master Shen-Kai had often advised people in the past to purify our minds and maintain a bright and clear mental state, wisdom will naturally be revealed. It's a pity that ordinary people generally have the tendency to be greedy and competitive. With such deep-rooted habitual tendencies, it seems very difficult for them to change. How can they function with their pure awareness or reveal their wisdom?



In reality, cultivation is not difficult, as long as people can follow through with what the Venerable Master Shen-Kai has said, "Let go of all thoughts, maintain clarity and pure awareness." In our daily lives, if we can be introspective, use our pure awareness, not allow unwholesome thoughts to arise, not be carried away by our habitual tendencies, and maintain equanimity in all situations, wisdom will naturally be revealed.



学佛修行

摘录自许老师于 2015 年 5 月 16 日周六共修

“学佛修行”讲解

六根门头觉常在

在我们的六根门头要有一尊自性佛守着，叫觉常在。我们要一直保持觉照，那么六根就会清净，六根一清净，心就光明自在，因为你的“自性本心”本来就是寂静无染，光明自在的。

六根六识一清净，六尘五蕴（色受想行识）都动不到你的内心，是有也是空，心也就清净自在了。

今天我们学佛修行了，要明白冤亲债主不好结，否则未来世不管是亲是冤，总是要去面对和偿还啊！最好就是要一直保持无心、无无心，才能够照见五蕴皆空，这样就能度一切苦厄。心“无生”时，就没有冤亲债主了，一切现相都是

因缘生因缘灭的和合相，皆是梦幻泡影，应作如是观。

在做事的时候，面对很多人的不同意见、批评、指责或者太过忙碌，你做的比人多，心里才会生出很多不同的善恶得失心，这些善恶得失心不就是众生心吗？那我们今天要修什么，就是要度走你的这些众生心啊，保持你清净光明的本心啊。

我们要时时提醒自己以“佛心为己心”，佛心是清净光明的，我的心也是清净光明的；佛心不被外境所转，我的心也不被外境所转；心常与佛同在，背尘合觉，时时解脱，光明又自在。

佛心是对境无心，甚至还能以心转境，凡夫是心常被境所转。心被境转时，不要再跟着念头跑，只要内在清楚明了，不染不除，心就不会随境再转。

佛是清净光明、幸福自在无碍的，我的心与佛同在了，自然也是清净光明、自在无碍的。



六根清净心自在

词：醒群 曲：洪于评 编曲：许俊华
唱：赖尉奇 陈静文 吴雨乐 林敬贵 苏昆铨

眼睛看到不生心
耳朵听到不多心
鼻子闻到不分别
舌头尝到不生想

身体触到不多想
意念生起不染着
六根门头觉常在
六根清净心自在

六尘六识五蕴空
没有苦乐心清净
清净无染心常明
心明觉在观自在





幸福之音

与佛同在幸福自在

词：学佛子 曲/编曲：王家耀 唱：黄春为

我们的心与佛同在 常生大慈大悲想
我们的心与佛同在 常有智慧解脱力
我们的心与佛同在 慈悲喜舍随缘行
我们的心与佛同在 忍辱负重无住行

我的心与佛同在 持戒不犯精进行
我的心与佛同在 常在定中不妄动
我的心与佛同在 心常光明智慧生
我的心与佛同在 永远幸福又自在

愿我们常与佛同在 心常光明智慧生
愿我们常与佛同在 永远幸福又自在



豆包素肚煲

净 月

材料：

A. 豆包 6 片、素肚 2 个

B. 中药材：当归 1 片、黄耆 5 片、红枣 10 粒、
莲子 20 颗

调味料：

料理米酒一小杯、油适量

作法：

1. 将 A 料用油炸至金黄色捞起，沥干油分切片备用。

2. 将 B 料放入炖锅中，加入豆包、素肚及料理米酒、油和水（淹盖中药为宜）。

3. 电锅外锅加一杯水，炖煮至开关跳起即可。

厨师的叮咛：

此素食煲对有贫血倾向、冬天手脚冰冷者，具有改善作用。



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



Website

www.jenchenblissculture.com



Facebook Page

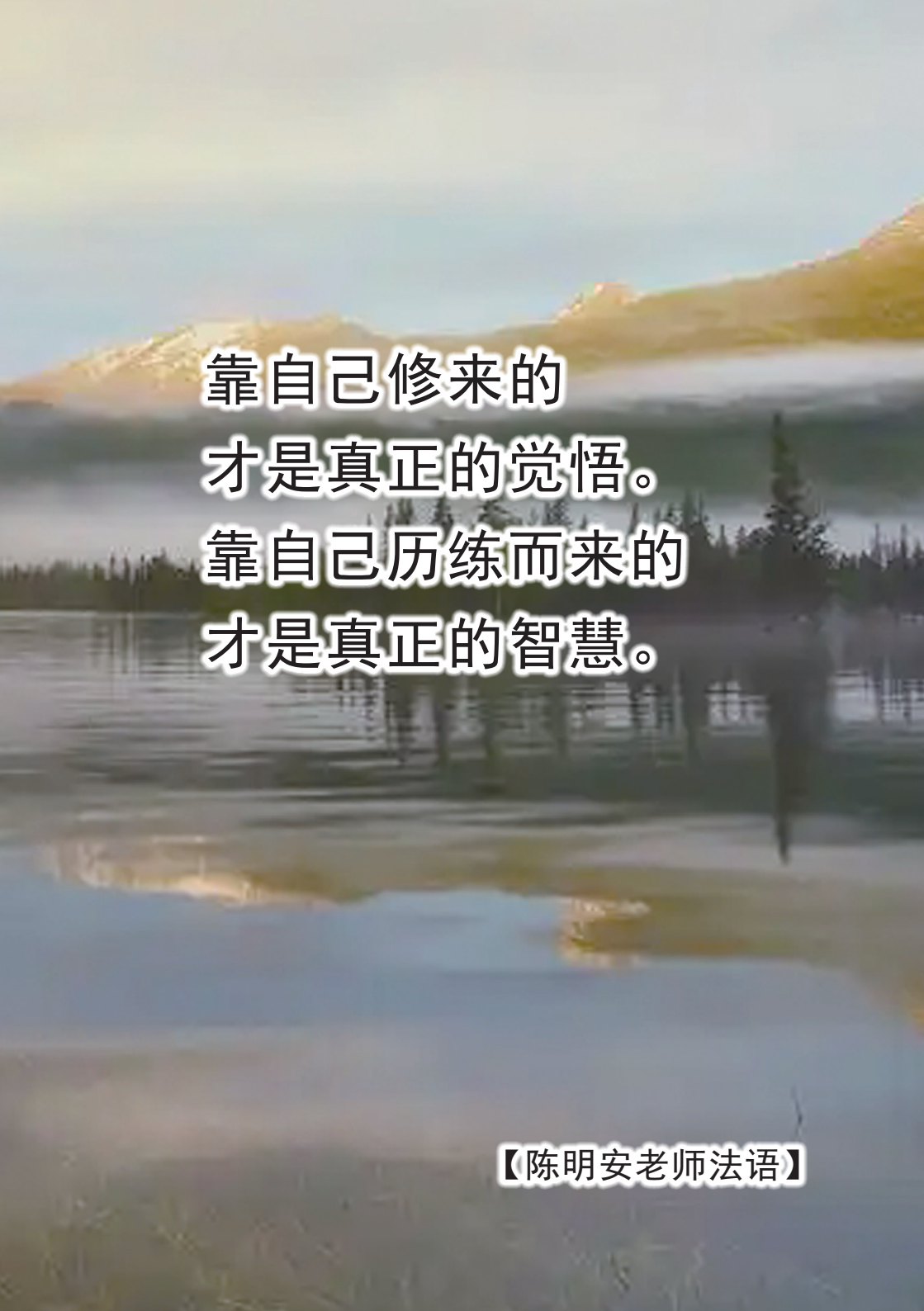
[Bliss for humanity.com](https://www.facebook.com/Blissforhumanity.com)



YouTube Channel

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





靠自己修来的
才是真正的觉悟。
靠自己历练而来的
才是真正的智慧。

【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