



Blissful Culture

幸福文化季刊

二零二六年七月版

107

欢迎助印 季刊赠阅



当下舍去一切心，
保持清净觉，
就是精进。

【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
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

文章摘录	3
人乘佛教	
圣开导师答问	4
趣向光明	
陈明安老师弘法摘录	9
学佛修行如何才能修好（二）	
活动资讯	22
清凉园	
善恶因缘都是觉悟的因缘 — 蔡居士	23
中英对照	
熏习力可畏 — 觉行法师	41
Be Careful of Continual influences	44
幸福道	
许老师讲解《学佛修行》摘录	50
幸福之音	
《快乐在哪里》歌词	52
《大自然》歌词	53
素食谱	
糯米饭	54
助印季刊祝福偈	55
幸福文化二维码	56

文章摘录

我们要学观音菩萨：我们在禅定的时候，我们这个耳朵不要往外面去听，我们往里面听。因为我们每个人都有自性，都有觉性，都有佛性，只要我们把自性证出来以后，我们的耳根、我们的听觉就定在自己的自性上面修，就可以修得成。

摘录自本期幸福文化季刊：圣开导师答问



人乘佛教

圣开导师答问



圣开导师

观音法门如何修

问：如何修观音法门？

师父：要修观音法门，我们就必须先知道“观音”是什么？佛教有四无量心，慈悲喜舍叫

做四无量心。我们的慈、悲、喜、舍，不是短暂的，不是马上做出去就没了，要无量无边地去做。观音菩萨就是表法，表宇宙间的大慈悲心；大势至菩萨就是表宇宙的大喜舍心。那么我们既然知道观音菩萨是表慈悲，我们要学观音菩萨，我们就要学观音菩萨的大慈大悲心。那么观音菩萨能做到无缘大慈、同体大悲，我们是观音菩萨的学生，我们也要做到无缘大慈、同体大悲。

观音菩萨他是修耳根圆通修成的，所谓修耳根圆通，反闻闻自性。反闻闻自性，就是入流亡所，所以这些假使用佛学的名词去研究啊，大家越听越不懂，越听就越糊涂。

我们要学观音菩萨：我们在禅定的时候，我们这个耳朵不要往外面去听，我们往里面听。因为我们每个人都有自性，都有觉性，都有佛性，只要我们把自性证出来以后，我们的耳根、我们的听觉就定在自己的自性上面修，就可以修得成。因为观音菩萨修耳根圆通，修到宇宙任何一个地方有人求祂呀，祂都听到了！所以我们要学

观音菩萨，就要学观音菩萨的耳根圆通。其实很简单，大家只要照着这个方法去做，每一个人都可以做观音菩萨；每一个人有慈悲心，听到人家叫苦连天，我们都去帮助人家，我们就是观音菩萨。

前几年有一个小孩，在和我一起吃饭的时候，他把筷子放下来、饭碗放下来，说：“师公，师公，我听到了！”

我说：“你听到什么啊？”

他说：“听到沒有声音的声音。”

嘿！这个小孩子就很奇怪，听到沒有声音的声音。现在你们听听看，听得到听不到啊？哪一个人有听到沒有声音的声音举手！

其实，说起来很简单，法师在这里说法，大家听到法师说法的声音，就是听到声音了。现在法师不说法了，嘴巴闭着，你们有沒有听到声音呀？大家一定听到了，听到什么？听到法师沒有说法的声音。声音有说、有不说，但是，我们的

耳根，耳根闻性不变。那你有声音，在说法的时候，我听到有声音；在沒有说法的时候，我也听到沒有说法的声音。所以，说与不说，他都听到了！这个就是观音法门的开始。大家只要照着这个开始去修的话，我相信你们观音法门很快就修会了。那在这里圣开不要讲太多，讲得太多，有的大德会批评圣开在说狂言大话，岂有此理！那我就不可说，不可说了。



自己不认识自己

问：要怎样做到不思善，不思恶？

师父：你常常问，你是谁啊，你到底谁啊，你为什么要思善，你为什么一下子要思恶，常常问自己，就是因为自己还不认识自己，善恶来了也不知道，所以才有善恶的分别，你了解了以后，就不思善，不思恶，这个时候你知道了。

一个公案，我记不清楚，是六祖讲的，“不思善，不思恶，恁么时”，到了不思善，不思恶，那个时候是什么样子？你要思恶思善那个时候，是什么样子；当下不思善，也不思恶，那个时候是什么样子？你们去参。

文章取自台湾 << 唯佛宗人乘佛教 >> 刊物



趣向光明

陈明安老师弘法摘录



陈明安老师

学佛修行如何才能修好（二）

再来，我们进入主题，今天的题目“学佛修行要如何才能修得好”。

第一、愿力：要有自我解脱的理想，成就如来家业

这个愿力就是一个理想。很多人学佛，他的理想是怎样？“我来学佛，请诸佛菩萨保佑我，家里平安一切顺利，孩子读书读得很好，我的命会长寿一点……。”你们的理想只有这样？好可怜呢！那下辈子也是这样，再下辈子也是这样，保佑你，命长一点，钱赚多一点，家里平安一点，这样而已，可怜！这样子的话，你永远都是凡夫，为什么？因为在你的思想观念上没有提升，但是在你的这个生命上，你每一世都被缠着。你希望这一条生命能够长寿过得快乐舒服，我问你，你没有好的智慧，没有好的福报，这条生命怎么会长寿，怎么会舒服？你在烦恼的时候，你吃得下山珍海味吗？比喻，你的亲人如果受了重伤住在医院，你吃得下吗？山珍海味摆在你面前，你吃得下吗？如果今天大家都快乐，心情都无挂碍，很简单的餐点，你们都会吃得很

高兴，是不是？

那你从这里就要去理解我们的修行是要怎样：

一、要有自我解脱的理想，成就如来的家业。我以前怎样修你知道吗？我笨笨呆呆的，因为经典也没看，文字看不懂，以前真的看不懂，我今天会讲国语、认识文字都是学生教的，想要看书，还要去查字典，这个字是几画，才有办法讲出来哦！一二十年前是这样，但是我听人家在讲，我就学。有一天我跪在三楼佛堂前面的阳台，跪着发愿：“愿以此身心，愿修尽形寿，供养诸佛菩萨，奉刹尘土。”结果我真的朝这样在做，我真的这样在做，因为你要有一个理想，才能产生一个方向感。

像你们在家弟子，是不是为了这个家庭能够生活得好一点而在奋斗？那这个“生活好一点”，是不是你的理想？朝这个理想在奋斗，是不是方



向感？你要有理想才有方向感嘛，是不是？学佛修行也是一样啊！你想要开悟解脱，你跟菩萨不相应，你的愿力只是希望诸佛菩萨保佑我家里平安，保佑我事业一帆风顺赚大钱，保佑我这个生命长年百岁，那你的愿是什么？都是自私为了自己而已啊！菩萨要保佑一个很自私的、只顾自己不顾别人的人，那菩萨不是瞎了眼？菩萨会保佑这么自私的人吗？我讲的话，你们想看看有没有道理？

跟着我念：“愿以此身心，愿修尽形寿，供养诸佛菩萨，奉刹尘土。”这样不是很好吗？我尽形寿修持，我就是成功了嘛！是不是？我用法供养诸佛菩萨，尽形寿修持，用佛法是最好的供养，就是法供养，你摆金山银山都没有用，都没有法供养那么大。

我以前讲过一个故事，那个转轮圣王的儿子，拿着一个金的宝塔，要去供养释迦牟尼佛，他的弟子都赞叹：功德无量！功德无量！释迦牟尼佛当下就开示：“你用这个宝塔来供养佛，功德无量；但是，如果以尽虚空的一切宝塔来供养佛，那功德有没有比这个还大？”他说：“还要大。”但是释迦牟尼佛最后讲一句话：“如果以四句偈语，让人开悟解脱，那个功德比起这个还大得无可量计。”无可量计你们听懂吧？无法估计啊！那你就知道法供养的重要性。

所以，一、你一定要有自我解脱的理想，成就如来的家业。解脱的理想，就是自我要解脱；

成就如来的家业，就是行菩萨道。我解脱了，我把解脱的一切思想、观念、行为、包括心法，回向给未来的佛。现在的众生，就是未来的佛，所以叫做成就如来的家业，让愈来愈多的众生都解脱、成佛，这叫做成就如来的家业。不然的话，怎么叫做如来的家业？成佛的愈来愈少，那怎么办？解脱的人愈来愈少，那众生怎么办？没人度、没人救，不断在沉沦，因为他没有办法吸收到好的智慧跟知识，所以被这一世的身心拖累，不自觉变成感觉，就拖下去了，就不断地沉沦。你看就像我刚才比喻的台中某市长的夫人她发生车祸，市长有没有权力？他不是台中市长吗？怎么没有？他权力很大啊！他也很有名，他的利也很多啊！他也很有钱，有没有办法救她？没办法，在无常来临的时候，不是用你现在这一世所有的名利权势就有办法解决的，唯有靠你这一世所拥有的智慧。

我今天如果修得好，忽然之间被车撞了，

碰！死了，医生宣布瞳孔放大。如果面临生死时，我的心还没死，我知道我面对生死边缘，放下！万缘放下，一切生死自在，那有没有比名利富贵还重要？还重要！因为名利富贵在那个时候都用不到了，在那个危险当中你都用不到，派不上用场；但是你内心的智慧真的做得到，因为你的心是靠你的智慧在左右的，放下、放下！

这一件事是真人实事。有一位居士，他是以前跟我做装潢的，他跟我修行已经十几年了。



他的身高一百八十几，体重一百多公斤，这个人壮不壮？壮得像一头牛！刚好工作在八月十三、十四日做完了，后来他就没来找我，一个礼拜都没来找我，原来他发生车祸了。他的意志力很强，他是失救的，为什么？他被送到冈山医院，他家里只有他一个人，因为他爸爸盖一个新房子给他，准备让他娶媳妇的，所以他爸爸都住在后面那个瓦片屋，他一个人装了一部电话，一个人住在准备娶媳妇的房子，所以警察怎么打电话就是没人接；因为他很危险，必须赶快开刀，但是没有人可以签这个切结书，结果警察从他的口袋里面刚好找到我名片，打来说：“你是不是某某人？”我说：“对！”“你有没有认识那一个林某某？”我说：“有！”“你如果有认识他，赶快联络他的家人，他发生车祸已经很危险了，必须赶快急救。”我听到这句话的时候，心里很不安，我开车开多快你知道吗？开那个山路赶到冈山去，时速开一百多，我开差不多十分钟而已，

我的内心就很自然的直觉：啊！不开快一点来不及了，赶快！赶快！开一百多。刚好他爸爸在果园工作，听那个收音机，老人家是不是在果园都听那个收音机，听到：“那个阿莲乡有一个林某某，他发生车祸，家人找不到，请他的家人如果听到，赶快到冈山医院。”所以当我赶到冈山医院的时候，他的爸爸跟哥哥刚好停好车，开车门下来，那我刚好要切进去，等我切进去，车放好了要进医院的时候，他们已经走出来了，他爸爸、哥哥都流着眼泪出来，为什么？因为他刚刚死掉，断气五分钟，真的来不及救他。结果怎样你知道吗？我现在讲这个故事，是要让你们知道一个重点，他是撞到胸部内出血死的，结果他变成怎样？全身这里一块瘀青、那里一块瘀青，是他的气造成的，因为他的意志力很强，他一直想着：“我要起来，我要起来”，结果就把气闭着，他的意念不死，意志力很强，所以变成一块一块的，那个面相让你看到，你真的会吓死；



眼睛是睁开的，整个脸都是黑色的，一块一块的瘀青。他不是撞到全身，他是撞到胸部而已哦！这是真人的故事。结果，我当下进去的时候跟他讲：“某某某，你跟大哥修行已经十几年了，在面临这个生死关键的时候，你还不懂得所用，你修了十几年的功夫，有什么用？”他已经死在那个急诊床上，我还训他。他爸爸、哥哥也说那个面相真的很难看，好像死了会变成恶鬼。因为当时冈山医院只有三个急救床，病人如果死了要赶快移走，不赶快移走的话，万一有人车祸来了会

没地方急救，就请了一辆救护车，赶快把他送到台南殡仪馆。结果我为他开示这句话以后，短短的二十分钟，他的面相完全蜕变，不但眼睛慢慢自己盖起来，而且整个面相变成很安详，他走了，二十分钟而已。关键在哪里？因为我告诉他时，他的心还没死，所以虽然他的外面五根不能反应了，但是他的心还知道。我告诉他，你修行了十几年，面对生死不知所用，修行何益？所以他的思想告诉自己的心：放下！这样而已，中阴身就出来了，他就走了，很安详。他的爸爸、哥哥还来我家里道谢，说：“感谢你跟他讲那一番话，他变得非常好看，非常安详。”

死亡总有一天等到你，只是过程不一样，是不是？人没有路可走，只有死路一条。有生必有死，早死晚死都会死，但是你拿什么去做准备？你的思想上作准备了吗？如果你思想上没有准备，如何面对最后的时刻来看开自己？那如果看不开，是不是变成恩怨？我要找你报仇，你撞死

我还跑。那车子还跑掉哦！你看，那如果是这样怎么办？恩怨结下去，是不是？

好，其他不多说，现在我要让你们知道，它的重点是在哪里？面对生死的时候，如果你不能放下，就变成你的心业。你想要报复，你想不开、放不下，这是不是你的心业？那你来出生的时候有没有？没有！要死的时候，抱着心业：

“我放不下、我有怨恨、我不甘愿……”那就变成你的心理负债，所以每一世你的心业都在加重。好，就算你有修福，你的福报增加，但是你的心业也在增加，未来世中，你的福报很大，但是你的烦恼也很多，这样叫做幸福吗？幸福中的痛苦。什么叫做幸福中的痛苦？福大业就大，所以大家一定要晓得，不只是修福，智慧、因缘都要修好，不要只求平安！听懂了没？“我要去陈居士那边，可以听一点佛法；我要供养他，我要修一点福报。”这样只是吃到一颗糖果，你就很满意吗？我时常在告诉你们，来到道场记得要把

智慧跟福报带回去，你们不要想说来道场能够消业障，带一点福报回去，这样就满意了，太小气了吧！把大智慧带回去，把大福报带回去，关系到你的未来。

（讲于2006年12月7日于台南玉井）

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



善恶因缘都是觉悟的因缘

蔡居士

问：面对上司刁难，内心调伏不了？

答：会调伏不了，是因为你已经定义他是在刁难你了，所以就调伏不了。你内心已投射出去，觉得他是在刁难你，那你怎么调伏？欺骗自己说：他是为我好、他是怎样……，想一堆来自我欺骗吗？我问你：你怎么知道他刁难你？你是怎么评断他刁难你？他有刁难别人吗？或许他不是刁难你，他只是想把事情做好，但是超过你的能力范围，你才会觉得他在刁难你。

有的主管刁难，是为了要重用你才刁难你，像我在成为老师的学生之前，老师也是刁难我、考验我好几次，有几次在大众中让我无地自容的考验。不然我问你：我把你培养起来了，赋予你重任，但是念你两句话、考验一下你就跑了，那



我不就白费工夫了吗？所以有时候是在考试、测试你的习性，而不是真的要刁难你。所以不要把人都想得很坏，有时候人家真的是要培养你，所以对你有所要求。不然他如果放弃你的话，根本不会理你。有时候会刁难你，如果是真的刁难你，也不是坏事，这可以增加你的能力、耐力、忍耐度。

有的情形是他刁难你，是怕你比他优秀，你比他优秀，他的地位就不保，他就有危机感，所

以想办法把你压下去，那也好啊！对你也是好事，你都做人家不做的，以后你就做人家不会做的，那你就是老板不可或缺的人。

我常在讲不是做老板喜欢的人，而是做老板需要的人，这样裁员绝对裁不到你，他没有你就亏大了。让他需要你，不是让他喜欢你，没有用！你一直做人家不想做的，为什么他不想做？因为他不会做，不是不想做。但他没有实际做，就不会有经验，就一直不会做；那只有你做，你做了就有机会，你就会成长，你就会有自信。

什么叫自信？人家没做过，你有做过，不管成功或失败，我比你有经验，我就比你有自信。不是一定成功才有自信，是我曾经失败过，我知道什么是失败，我知道避开这一块。所以失败是好事啊！被刁难是好事啊！

我以前年轻刚出社会做学徒，那时被老板刁难到不行，老板想尽办法要赶我走，因为他是我

亲戚，怕对我爸爸妈妈不好意思，但是他希望我自动离职，所以就一直刁难我，刁难到不行，刁难到无所不用其极，我就不要讲了，这都是过往的事情，刁难到最后怎样？我把全公司的东西全部学会，每一个制程我都会，所以我这辈子只待过一家公司，待了十年没有走，最后我提离职，老板是想尽办法要把我挽留下来，甚至要把公司的股份给我。你们想想，一个刚开始拼命想要把我赶走的人，最后是想尽办法要把我留下来，不但要把公司股份给我，还叫我的亲戚朋友到我家做说客。你看，他是这样刁难到把我的潜能逼出来。

我也很有骨气，我在一开始当最小的学徒，我就发那种宏愿：我要做全公司第一人。那时老板不喜欢我，都不派工作给我做，我自己找事情做——我就扫地，人家工作我在扫地，老板就把所有的扫帚、畚斗都收起来，不给我扫地。那我擦机器可以吧？我就拿破布，公司都有破布抹



布，我就擦机器，这台没有人用，我就开始擦，擦得亮晶晶，他把整袋的抹布收起来，我就拿自己的手帕擦，擦了脏了脱自己的衣服起来擦机器。你看我被刁难到这样子，我去上班不给我工作，我怎么办啊？不给我工作，我上班有什么意思？我就盯着看，看全公司谁最厉害、领薪水最高的那一个人是谁，我就跟着那个师傅，因为那时候我有稍微自闭，不会讲话，也不会跟人家沟通，都不会，我只要看到人就会发抖，我就找公司最厉害的那个人，就跟着他，像个跟屁虫，



他就很烦：“你烦死了！”一直赶我走，我不管，我就跟着你。我就跟来跟去，他好几次要打我，没打到我，我都跑掉，然后继续跟，他没办法，他也不理我，最后我看到他工作的时候，需要一个扳手，心想：“扳手、扳手！”赶快找扳手拿给他，他吓一跳，我知道他下一步要拿扳手，我就拿给他，他需要铁锥，我找铁锥。那时候公司很乱，都没有管理，我就是赶快找到铁锥在哪里，拿给他。就这样经过好几个月，他被我感动，就开始给我工作，刚开始做一样坏一样，

做一样坏一样，我真的是煞星、扫帚星，做一件坏一件，做一件坏一件，真的是！我自己也很气自己，所以我每天回去会写日记，边写边哭，眼泪滴在日记上，我的日记每一篇都有眼泪，都一滴一滴黄黄的，我现在翻起来看到，哎哟！这一天也哭，哎哟！那一天也哭，每天都在哭，那时候我十五六岁，人家中午去吃饭的时候，我跑到马路中间，日正当中指着天发誓：“死老天、贼老天，要嘛让我死，你最好在我年轻的时候，把所有的苦给我，让我在年轻的时候把苦头吃尽，你有办法最好可以让我死掉算了，不然，我一定要成功！”我发愿：“我一定要成功！我要做全公司第一人！”我指着天发誓，“做全公司第一人”。

经过两年多，有一天我在敲东西，拿着铁锥敲东西，结果滑脱脱锥，打到铁板，突然好像暮鼓晨钟一样，开了！以前不懂的全部都开了，业障消了，因为我吃太多的苦，所有的苦都愿意吃

下去，我都忍受，因为我只有一个目标，我要做全公司第一人，那其他都是小事，所有的苦、所有委屈我都吃得下去，我就是秉着这个精神，所以就是一直努力，一直累积累积，就像一个气球一直吹一直吹吹吹，吹到有一天总会“蹦！”会破掉，不是人家给你刺激，就是自己膨胀到极限就爆了、就开了，我就开窍了，人家说什么我都懂了，因为我全部都做过，什么都连贯起来，全部都会了。

做到第三年的时候，公司的产品没有经过我的手，都没有办法出厂量产，因为我做的工作是没有人要做的，所以所有公司的东西，没有经过我的手都没办法出去，我那时候的薪水一个月一千多块开始涨了，不然一天七十元，扣掉吃饭钱，一个月领一千多块，全公司三十个人，我工资最少，我跟老板说：“老板，为什么我工资那么少我工作量是别人的十几倍，为什么我的工资是最少的？”他说：“大家都比你早来

（资深），你是最晚进来的。” “喔喔好！” 那我知道了，没多久我就说：“掰掰，老板我要走了。” 老板愣在那边，五分钟没办法讲话，真的不夸张，五分钟都没讲话，愣在那边。因为那时候我们全公司——包括老板三十个人，一年营业额一千五百万，四十年前哦，我一个人的营业额一千万，其他二十八个人五百万，所以我如果离开对公司影响会不会很大？所以老板拼尽全力要把我挽留下来。这是会计跟我偷讲的，不然我都不知道，会计跟我说：“你真的好厉害！公司一年营业额一千五百万，你一个人做了一千万。” 所以我很会赚钱，我很厉害。只是那时候我还是很内向很自闭，我只会工作埋着头苦干。

所以你在任何环境里面，你只要能够接受这个环境，你有你的理想，那其他都是小事，不要被眼前的小石头绊住。

最近我常在讲，你要的是金子，不是那些沙，你在挖金矿、挖金沙的时候，你为了淘一克



的金子，你知道你要挖几吨的沙？但是那几吨的沙你都没看到，你眼中只有金子，因为你的专注都在金子里面，所以你那些沙，不管多少的沙你都不在意，是不是？你要的是金子，你的注意力是在金子上面，所以多少沙你都不会在意，你人生是不是要有目标？盯着那里，其他都不在意，你就会成功，就算没有成功，也是在成功的路上。

成功不是一个目标、一个终点，成功是一条

路，贯穿你整个人生，贯穿你的生命，只要你今天过得充实，你今天过得快乐，觉得没有白费，今天就叫做成功；你今天觉得很快乐，今天觉得幸福，今天就是成功；今天比昨天进步一点点，今天就是成功。而不是一件事完成，完成以后呢？它不会失败吗？也不要求速成，快速成功的东西，根基会不稳，你看有多少企业，快速成功的人，很快就楼塌了。

所以做人也要有骨气，所谓的骨气，就是我不靠别人——不是说我不需要别人，而是我不把掌握权放在别人手里，所以别人怎么做，是他的事情，但是我怎么想，是我的事情。

你要往好的想，你想他在习难你，他就是刁难，如果你想他在成就你，他就是成就。人家怎么想、怎么做，你没办法左右，但是你怎么想自己的、怎么做能让自己成长的，那就是在成就自己；如果你想的都是在诋毁自己、污蔑自己，

那会让你自己堕落的。可是你要了解，想法是你自由选择的，没有人可以逼迫你的。外在的环境你没有办法掌握，但你的心，你是可以完全自由的掌握，所以你想要抓什么目标、什么志向，你要先问自己的心，问自心：我到底要什么？我这一辈子我到底要什么？我能带走什么？我能留下什么？如果是外在的物质，从来没有什么东西可以留下，如果你要的是这里面的——你的本质、你的特性、你的性格，那么连你摸过的东西都会变成圣物，像释迦牟尼佛，他坐过的树叫菩提树，他穿的鞋叫圣鞋，他所住的地方叫圣地，这些不是你去追逐出来的。

我从来没有想过，有一天会坐这个位置，但是我一直往内自我要求，外在的物质自然就淡了，因为内在的心量叫做高度，外在的包容叫做广度，我内在的心量越大，高度越高，广度就自然呈现，不需要去追逐。

如果你不知道怎么做，是因为你没有目标，

所以你不知道怎么做。比如我的目标，就是当一个“开关”，点醒你们而已，我只有这个目标；那我为了达成这个目标，我工作是为了这个，我看书也是为了这个，我工作赚钱是希望能够供养这个道场，我读书是为了以后能够跟你们分享更多的东西，因为老是讲同样的东西你也累，我要讲很多故事，你们听了才有趣，不然每次讲、听的都是千篇一律，你们也会麻木。像今天就讲很多的故事，你们道理听不懂，但是故事记得住，回去要跟人家分享。所以我所做的一切行为、一切思想，都跟我的愿力有关，都跟它相应，那我人生怎么做都行，做什么都可以，连喝杯茶都是在修、都是在做，我说每喝一口茶一口水，都在印证我的修行是不是正确的。

所以我要告诉你：善因缘、恶因缘都是觉悟的因缘。

善缘就是增上缘，恶缘就是逆增上缘，就像有人刺激你，你会跑得更快；没有人刺激，你就

慢慢来，要等到吃到苦了，才知皮要绷紧一点了，出社会已经不是像在学校，学校是新手村（喻网路游戏），练习而已，没有那么大的影响，就练习多来几遍，错也没关系，反正有师长顶着。那出社会呢？是下副本要打王，你的志向就是打王、打 Boss，但是你要知道人生才是主线，真的！人生才是主线，主线任务。

这辈子你要学什么？能带走什么？外面全部都带不走，那么你要选择带走你的德行、功德，还是要带走你的业、你的情缠，你要带哪一种走？你知不知道，这些都只在你的一念间而已。

所以有时候真的刁难到你了，可能是因为你真的不会，倘若你会了，刁不到你。当你什么都会的时候，也刁不到你了。你就是因为不会才被刁，那能算刁吗？是一种要求而已，不要把事情想得那么糟。

我说过你所有挖的坑，有一天总是要埋回

去，你现在吃喝玩乐都 OK 啊，有一天你不行的时候，你就知道都不 OK 了。你现在挥霍你的青春，可能是人家欲求不得的明天，你去安宁病房看看，吃一口饭多难得，喝一口茶都会噎到，睡得着是一种奢望，你现在睡得很爽，你很沉迷这个睡眠，沉迷在里面很舒服，可以睡到自然醒，OK 啊，当有一天你不能睡的时候，你就会加倍的痛苦，当你都海吃、海喝、吃好料的，有一天



你在病床用灌食的，你的痛苦是人家的 N 倍。如果当你在洗肾的时候，不能喝水，你平常都喝什么饮料，在你洗肾的时候，什么都不能喝，会渴死！真的！所以你现在挥霍的青春，可能是人家欲求不得的明天，你只看到眼前当然是 OK，你没有看到开始、看到结束，那中间你就会“凡所有相皆是虚妄”，开始零，结束也是零，那中间的起起落落算什么？是不是一场游戏、一场梦，是一种历练，历练你这颗心。

你的快乐，是物质还是心灵？外在的快乐：物质的快乐、现象的快乐，快乐过后，那种刺激过后，你的心灵是空虚的，因为没有外境没得抓。有外境可抓，啊！好快乐！但没有的时候，你会抓不到东西，会很空虚。但是快乐跟痛苦是不是你这颗心？所以这颗心是快乐还是痛苦？他不是快乐也不是痛苦，是快乐、痛苦依靠他，但是心不是快乐也不是痛苦，所以当你发现这个，叫做明心，明白这颗心：啊！原来，快乐、痛苦

都是这颗心，依靠他，依靠这颗心，但是心不是快乐、痛苦，所以这颗心就会变成平常心。平常心可以呈现快乐、也可以呈现痛苦，但是我知道快乐、痛苦不是我，已经如如不动，这样就是如如不动。

心不动不是冷漠，不是漠不关心，而是有——我不会去追逐它，也不会被它牵绊，所以你说“不动心，我都不动心”，然后一天到晚板着一张脸，什么都不做，又不是死人。是面对！不是否认！是面对它、面对外境，我不被它牵引着走，不被它拖着走，这样才叫不动心。而不是不看、不听、不闻，不是这样的解释，我也不是教你们这样做。

所以人生追求的不是幸福快乐，人生追求的是一颗宁静的心，你所有的努力都往这边去努力，那么你做什么都可以；就算做什么都可以，你也不会去做伤人不利己的事，遇到再刺激的事情，你的心也是宁静的，那你是大成功、大成

就，面对惊涛骇浪，你依然可以平常心。

所以人生的精采不是风平浪静，人生的精采是乘风破浪；生命的成功不是攀登高峰，生命的成功是谷底反弹，所有成功的故事，都是谷底反弹的故事，从来没有攀登高峰的故事，不要求快速成功，要慢慢的积累，厚积薄发，厚德载物。

（讲于 2021 年 10 月青年营座谈）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物



熏习力可畏

觉行法师

从前印度有一国王，饲养一只白象，此象身强力壮，非常勇猛，在战场上，威勇无比，所向无敌，常得胜仗，因此颇受国王宠爱。国王亦常命它至刑场，踩死罪犯。

有一天，因白象的住处失火，国王便差人将它迁往他处。新居附近有座寺院，每日早晚，传来僧众梵呗之声，白象因常闻“行善升天，造恶堕落”等经文，深受感化，久而久之，渐生慈悲善心，性情变得柔和安祥。

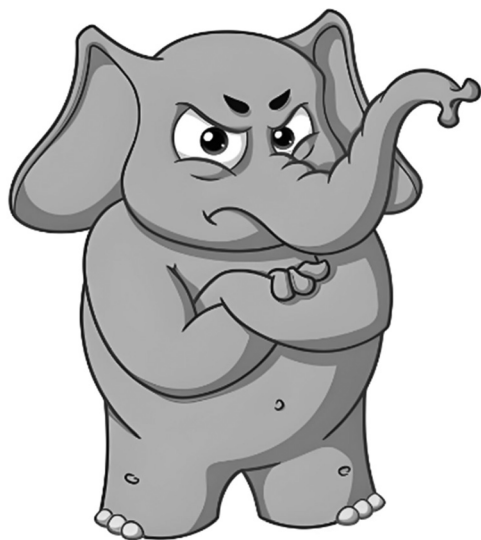
某日，国王又命象踩死重犯，但是当犯人被拖至象前，白象竟不愿踩，仅以鼻尖触重犯几下，便行离去。连续拖来数个罪犯，皆是如此。

国王见之，甚感奇怪，乃召集群臣，共商情由。有一大臣说：“依臣微见，可能因白象迁居寺院附近，早晚得闻梵音，生慈悲心，故不如从

前凶悍。倘若将它迁往屠宰场附近，令其常见宰杀之境，常闻宰杀之声，不久必然恢复往日的凶狠恶性。”

国王闻之，认为有理，即刻命人将象迁往屠宰场去，果然不久，白象又恢复其凶残暴性。

熏习力量之大，由此可知。中国古时有孟母三迁，正因为此。因凡夫八识田中，含藏宿世的善恶习种，遇缘即发，善境熏习，启发善种，则行善行；恶境熏习，启发恶种，即行恶行，古人



所谓“近朱者赤，近墨者黑”，确是如此。

所以，人处社会，应当亲近善知识，远离恶知识；亦应适当选择居住环境；闲暇时，从事有益身心之休闲活动，不要涉足不良场所，做出有害身心之恶行。学佛之人，更应常保身口意三业清净，亲近正法道场，熏习佛法，启发善根智慧，运用于生活中。

今之凡夫，无明业习深重，闻法不易顿断宿习，想要迅即悟道解脱，证得圣果更难，故需逐步熏修学习，最好的方法，唯有依止明师善知识，时常亲近，尊师重道，确实依教奉行，才能渐除习染，开发智慧。否则，依旧任己习性，为所欲为，不知改进，即失去学佛的意义，实无益处。

故初学人，切记应时常亲近正法道场，熏修清净佛法，忆念师教，用於生活，慎勿放逸才是。

文章取自台湾《与佛同在》刊物



Be Careful of Continual Influences

Translated Article

In ancient times India, there was a king who had a white elephant. This white elephant was majestic and powerful. He was fearless and victorious in battles, which garnered lots of affection from the king. The king often ordered the elephant to the execution ground, to stump the convicts to death.

One day, the white elephants was relocated to another site due to a fire incident. The new location was in close proximity to a Buddhist temple. Every morning and night, the sounds of sangha chanting can be heard nearby. Overtime, the white elephant had often heard about “doing good deeds advances to heaven, doing bad deeds descends to darkness”. He was deeply moved and influenced by such message overtime; He began to develop compassion and had a gentler and calmer demeanor.



One day, the king asked this elephant to stump a convict to death. When the convict was dragged in front of the white elephant, he didn't want to stump, only used his trunk to touch the convict a few times, and left the convict. A few more convicts were dragged in front of this elephant, and he reacted the same way.

This king was puzzled by what he saw. He asked his advisors to figure out the elephant's change in behavior. One advisor said "in my humble opinion,

the elephant might be influenced by the chanting sounds from the Buddhist temple twice a day. He has developed compassion as a result. This might be why he no longer behaves aggressively. If the elephant can be relocated near a slaughter house, so that he can see the killing scenes, and hear the killing sounds, he might revert back to his aggressive and cruel personality.”

The king thought this idea made sense, and immediately ordered the elephant to be relocated near the slaughter house. Sure enough, the white elephant reverted back to his cruel and aggressive self.

One can see the power of continual influence from this story. In ancient China, there was a story of Mencius’s mother who moved three times to make sure Mencius had the right environment to foster his studies. Sentient beings’ subconscious has stored many habitual-tendency seeds. They will develop in different conditions. In positive environments, positive

seeds develop and positive behaviors thus take place. In negative environments, negative seeds develop and negative behaviors thus take place. This is why Chinese have a proverb: "proximity to scarlet makes one red, proximity to dark ink makes one black".

Thus people ought to seek to be near positive mentors, and stay away from negative people. People also ought to select appropriate living environments. During spare times, it's better to enjoy leisure activities that have positive attributes, and stay away from harmful places, which causes people to commit negative deeds. Moreover, Buddhist practitioners have to keep body, speech, and mind clean and pure. We ought to spend more time in Buddhist temples to learn Buddha's teachings, inspire to unfold wisdom, and be able to practice wisdom in daily lives.

Nowadays, people have deep-rooted ignorance. It's not easy to learn or hear about Buddha's teachings. It's even more difficult to cultivate and reach



enlightenment. This is why people need to cultivate and learn Buddhism step by step overtime. The best method is to pay respect and follow the right Buddhist teacher's teachings, spend time with them frequently, and practice the teachings in daily lives in order to reduce habitual tendencies and unfold wisdom. Otherwise, people will continue to do whatever pleases them at the moment. People still will not recognize the need to improve themselves, thus lose the meaning of learning Buddhism; it doesn't have real benefits.

Thus the beginning practitioners of Buddhism need to remember to be in close proximity to the right Buddhist temples, cultivate Buddha's pure teachings over time, be mindful of the teachings, and not to self-indulge.



学佛修行

摘录自许老师于 2022 年 11 月 19 日周六共修

“学佛修行”讲解

与觉同在

心与觉在一起的时候，你每天要做的还是要做，你要面对的生活还是照样得面对，可是内心不一样；心与觉同在的时候，无所住应对事、心无所染面对物、心无所执面对人。

你所看到的一切事，刚好有这样的一个因，又有这样的一个缘，因缘和合，这些事就产生了。你知道有这样的因缘需要去处理，你就以一颗清净光明的心去处理；你不需要去处理的，何须多生心？

摘录自许老师于 2015 年 9 月 19 日周六共修
“学佛修行”讲解

心

听到赞美时，应生惭愧心，才不会骄傲。若洋洋得意，意味着已经有一个“骄傲心”潜伏着；若没有察觉到，又常被赞美，逐渐就会狂妄自大。反而，心里觉得：我没什么了不起，要更虚心学习。

如果被批评，更要懂得生惭愧心，我或许有不对或做错的地方，赶快改正，才能进步。

如果一直与觉同在，人家的批评、嘲笑或赞美，我都听到，但是不多生心，喜恶从何生？

时时保持与觉同在，把念头看好，不被外境迷惑影响，不去执着善恶得失，内心自然清净快乐。

“心”若跟着外在好坏的事物境界产生波动，变化，喜欢和讨厌，日子当然不好过，因为“心”变化无常，时而在天堂，时而在地狱。

如果你有与觉同在，你一定很理智，不会因为碰好好坏坏的因缘和事情而影响你的心情。



幸福之音

快乐在哪里

词：正彦 曲/编曲：黄康淇 主唱：黄康淇

制作/混音：黄康淇

纷忧的世间 快乐在哪里
总是往外找 忘了观照自己

春天的鸟鸣 夏日的花香
秋天的黄叶 冬日的温阳

只要心无住 处处是家乡
只要心空净 日日好风光

纷忧的世间 快乐在哪里
无需往外找 就在你心里





大自然

词：正敏 曲：黄康淇 主唱：智海

制作/配唱/编曲/混音：黄康淇

大自然谱出了首首福音 随风轻飘净化人心
传来了灵山的梵音 唱着那恒河的祝福

大自然编织了朵朵花儿 清扬飘逸净化人心
捎来了灵山的德馨 默默芬芳你我心灵

大自然化成了缕缕慈光 普照大地净化人心
带来了灵上的寂光 遍洒万物滋润有情

大自然处处充满了法音 启发人类净化人心
只为了灵山的慈音 立下宏愿广度有情



糯米饭

释觉达

材料：

糯米 2 杯，香菇 4 朵，芋头 100 公克，红萝卜 50 公克，素火腿 80 公克，毛豆适量。

调味料：

薑汁一匙，盐、糖少许，麻油一大匙，素蠔油一大匙，胡椒粉少许。

作法：

1. 糯米洗净用电锅煮熟。
2. 香菇、芋头、红萝卜、素火腿切大丁。
3. 热锅加麻油及薑汁，入香菇等材料，待材料炒熟后加入调味料，再入糯米饭拌均匀。



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

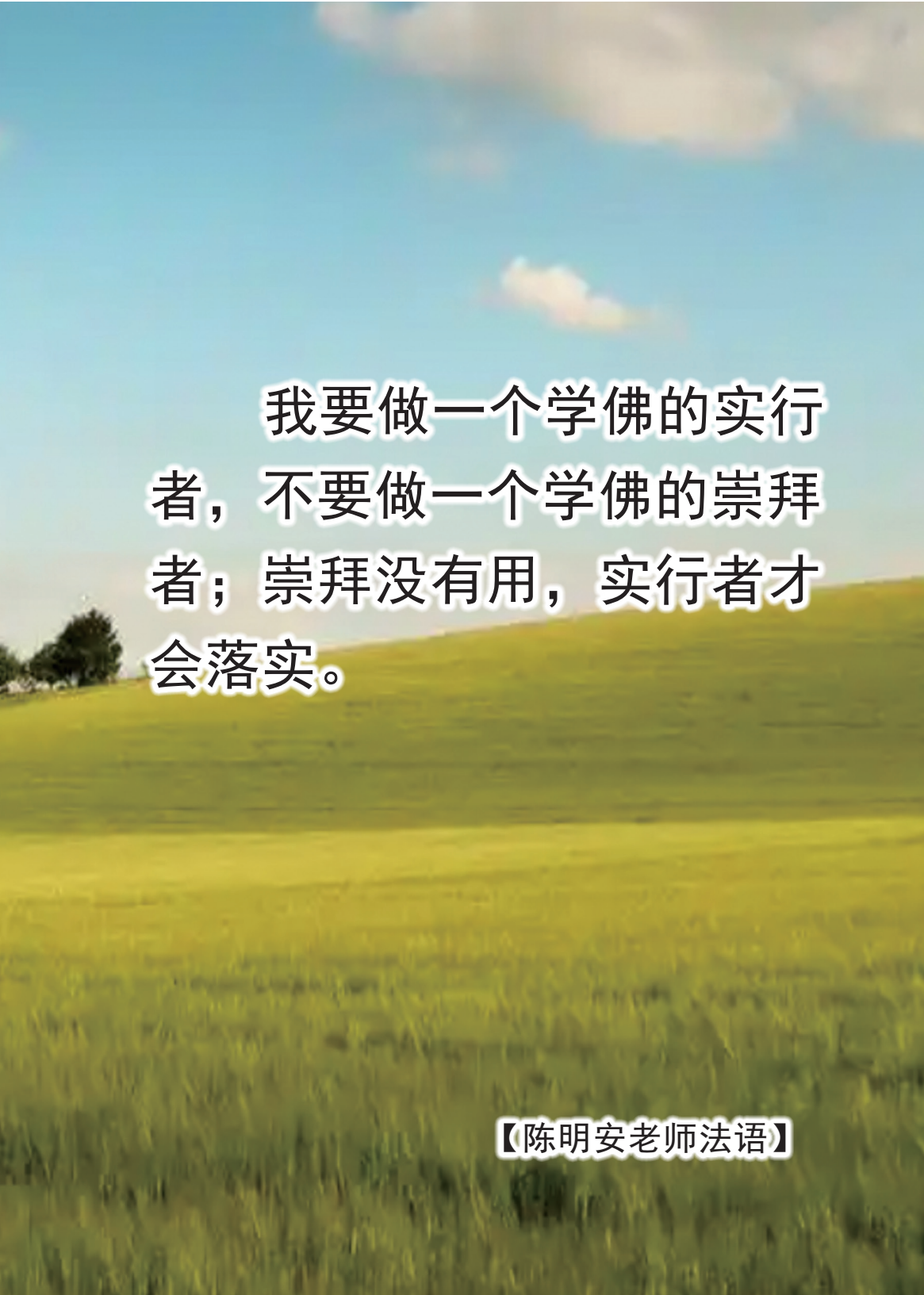


Facebook Page
[Bliss for humanity.com](https://www.facebook.com/Blissforhumanity.com)



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





我要做一个学佛的实行者，不要做一个学佛的崇拜者；崇拜没有用，实行者才会落实。

【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