

The background of the entire page is a photograph of a tropical beach at sunset. Several palm trees are silhouetted against a warm, orange-pink sky. The ocean is visible in the distance, and the foreground is a lush green lawn.

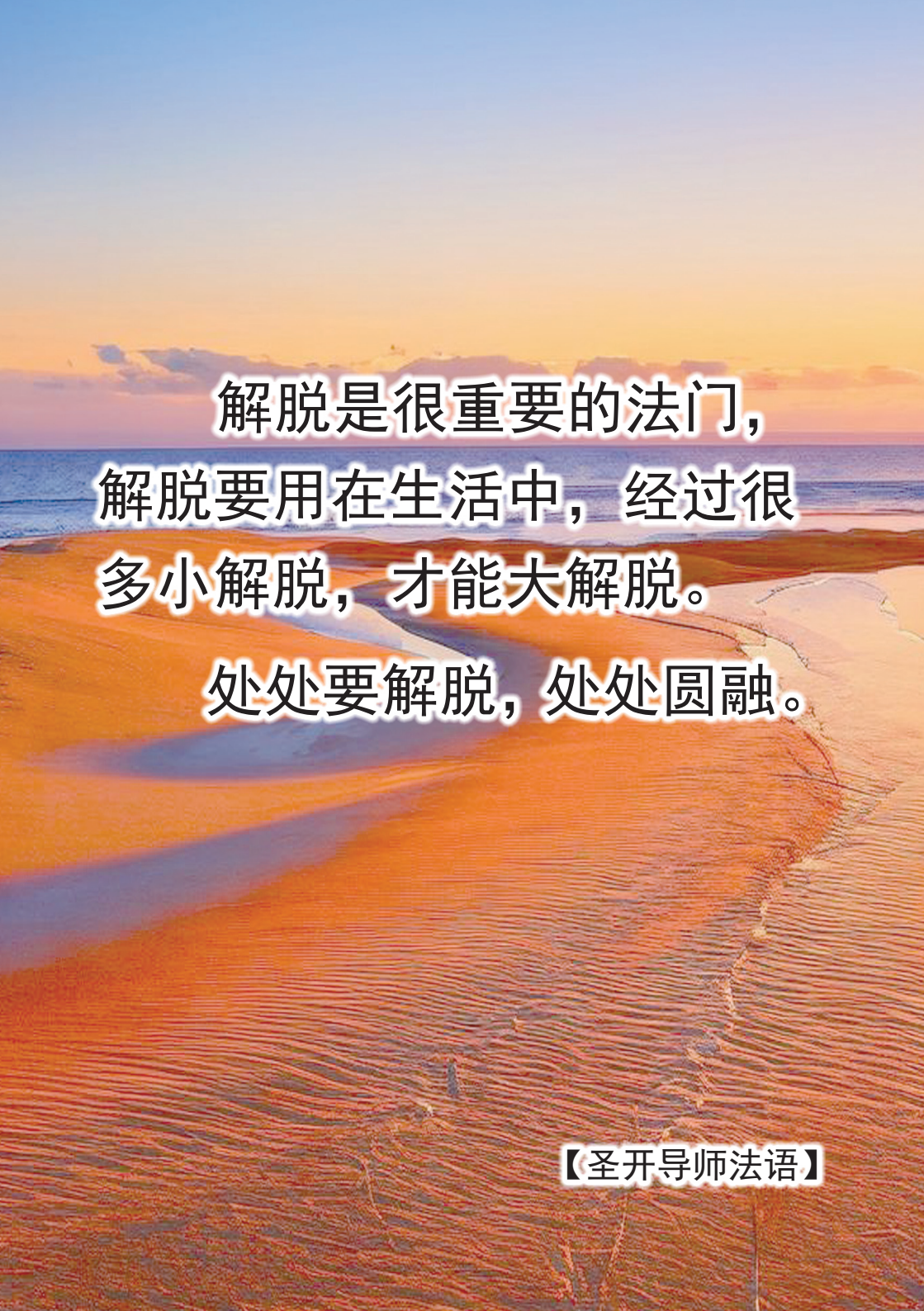
# Blissful Culture

## 幸福文化季刊

二零二六年十月版

108

欢迎助印 季刊赠阅



解脱是很重要的法门，  
解脱要用在生活中，经过很  
多小解脱，才能大解脱。

处处要解脱，处处圆融。

【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  
MDDI (P) 013/07/2026

非卖品

# 目 录

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| <b>停刊公告</b>                                                        | 3  |
| <b>人乘佛教</b>                                                        |    |
| 圣开导师问答                                                             | 4  |
| <b>文章摘录</b>                                                        | 14 |
| <b>趣向光明</b>                                                        |    |
| 陈明安老师开示祖师公案故事                                                      | 15 |
| <b>活动资讯</b>                                                        | 32 |
| <b>清凉园</b>                                                         |    |
| 您是怎么自我要求的呢？ — 蔡居士                                                  | 33 |
| 如何让心冷静 — 蔡居士                                                       | 36 |
| 真正的福报 — 蔡居士                                                        | 38 |
| <b>中英对照</b>                                                        |    |
| 百闻不如一见 — 觉行法师                                                      | 41 |
| Experiencing It Personally Prevails<br>Over Just Learning About It | 45 |
| <b>幸福道</b>                                                         |    |
| 许老师讲解《学佛修行》摘录                                                      | 50 |
| <b>幸福之音</b>                                                        |    |
| 《登峰歌》歌词                                                            | 52 |
| 《人的一生》歌词                                                           | 53 |
| <b>素食谱</b>                                                         |    |
| 糖醋双菇                                                               | 54 |
| <b>助印季刊祝福偈</b>                                                     | 55 |
| <b>幸福文化二维码</b>                                                     | 56 |

## 停刊公告

《幸福文化季刊》自 1994 年创刊至 2026 年, 共历 32 年。此季刊创办宗旨: 推行人乘佛教、净化世道人心、弘扬幸福文化、建设人间净土。

然而, 随着资讯科技发展日新月异, 人们多已上网看佛书和听闻佛法。

有鉴于此, 《幸福文化季刊》编委会决议: 第 108 期 为最后一期, 不再续刊。

编委会怀着万分感激, 答谢这 32 年来, 所有读者的热心支持与爱戴, 由此方能让《幸福文化季刊》走至今天。

2026 年 5 月 29 日  
《幸福文化季刊》编委会

## Publication Closure Announcement

Blissful Culture Quarterly was first launched in 1994 and has been published for 32 years, until 2026. The purpose of this quarterly publication has been to promote Jen Chen Buddhism, purify hearts and minds in society, spread a culture of bliss, and help build a pure land on Earth.

However, with the rapid advancement of information technology, many people now read Buddhist books and listen to Dharma teachings online.

In view of this, the Editorial Committee of Blissful Culture Quarterly has decided that Issue No. 108 will be the final issue, and publication will cease thereafter.

With deepest gratitude, the Editorial Committee would like to thank all readers for their heartfelt support and encouragement over the past 32 years. It is because of your support that Blissful Culture Quarterly has been able to continue its journey until today.

29 May 2026  
Editorial Committee of Blissful Culture Quarterly



## 圣开导师答问



圣开导师

### 喜悦的生命

问：请问师父，如何追求喜悦的生命？

师父：如何追求喜悦的生命？当然是我们自己要活得高高兴兴，快快乐乐。

喜悦要如何追求？那可能就是自己在平常，做什么事情，都要没有我执我见，那你就快乐啦！

有很多人他什么东西都不知道，可是他很快快乐，为什么？他就是没有这些东西困扰他，他就快乐。有的人越贪心，贪、瞋、痴、慢、疑，杀、盗、淫、妄、酒，就不快乐了。如果没有这些东西，他就快乐。你去乡下看很多人无忧无虑的，天上掉下来他不知道，他的生命就很快快乐。

（讲于 1992 年 10 月 10 日美国加州圣格市）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物

问：像有一句话，随顺众生也是要看这个因缘？

师父：对啊，恒顺众生，这是普贤菩萨十大愿里边，有一条“恒顺众生”，虽然是恒顺，但要恒顺对他有利，假使你恒顺对他不利的话，那也不能随便恒顺，对自己不利的话，也不能随便恒顺。比方，一个土匪海盗、一个小姐，他要想

占有你，那你就恒顺他，跟着去了，那你对你妈妈爸爸怎么交代？也不可以随便恒顺，要有智慧，应该恒顺的、不应该的，不可以随便恒顺。

问：师父您刚刚讲的布施，可不可以讲说也是另外一种的包容？

师父：你说它包容也可以，反正佛法都是通的，用胜解，凡是什么事情碰到，用很殊胜的去解释它，胜解不要误解，也不要谬解。比如说人家对你没有那么严重，哎呀！今天怎么跟我见面不讲话呀？说不定他很忙呀，他有最要紧的事情，忘记锁门，赶快回去。他又不能跟你讲说我的钥匙搞掉了，门没有锁这话，也不能跟人家讲。你不能误会他说，他怎么可以不理我！你说：忙，你赶快去啊！这才是对的，你家里有事赶快去做！这才是对的。不要说我对你好，跟你拉到一旁聊天。所以很多事情要有智慧，大家有空聊天没关系，没有空的话各人好好的做本分的工作，家里的事情做好就好。

问：像中国以前很多女人为了名节被人家欺负了，就自杀了，那么自杀死后是下地狱，还是堕鬼道还是……？

师父：鬼道名节是一回事情，你没有修解脱道，你丈夫死了，你执着你的丈夫，这还是鬼道。你不能因为她不改嫁，你就说她解脱了，做菩萨，乱讲，乱封她，也不对啊。那么过去的朝代里面，有一个牌坊，丈夫死了，你不改嫁，立



贞节坊很好，但是你说你因为生活环境，或者怎么样，你必须改嫁，强迫守这个节的话，我认为这也不对。假使说你本来感情也很好，丈夫才死了没有三天，你要去嫁人了，可能也不对啊。或是嫁了一个再嫁一个，这个都不对。

（讲于1987年12月15日）

文章取自台湾《与佛同在》刊物

问：师父说先净化自己，然后再净化他人，是不是就是讲说先自利，然后再利他？

师父：对，自利利人，自觉觉人，自己要有觉悟，然后再帮别人有觉悟，自利利他。

问：如果说自己都不觉，一心想说我要度众生，我要度几个人来学佛，那一定是度不来？

师父：度不来，那是妄想，那变成一种妄想。

问：如果已经结了婚，与上一代同住，如何相处？

师父：两代同住，也不是说不好，照道理说

应当两代同住，那么父母生育子女，是满心的欢喜，生一个，再想生一个，再想生一个，那么至少说，他养育子女很有兴趣的原因，就是说养儿防老，积谷防饥，是我们中国人的说法。儿子受了新教育以后，觉得老教育是落伍了、退后了，不甘愿住在一起，那么这个时候，你就想到父母的心情，怎么样的悲伤，这一点我们要了解。但是我们人乘佛教没有绝对的想法，是因缘法。你认为说两代住在一起好，就住在一起，说分开好，就分开住，但是孝道孝心不能够没有。还有的人子女太好了，老头子、老太太，他也有他的生活习惯，他也有他的生活天地，我们不能够干扰他们的习惯，这点要了解，假使他愿意跟我们在一起住，我们很欢迎，假如他提议说我想怎么住，那你顺他，这也是孝道。我们不能够自己想说要分开，或者要怎样，不要这样想，要看因缘法，有的老人家，他们两个在一起谈谈说说，他们满高兴，过得很愉快，人老了，不要什么啦，老伴啦！你问这些老头子，他们大家都知道老伴



很重要，老伴可以讲讲话啊，因为老人家的事情，不是子女媳妇可代理的，为什么？感情不一样，就是他们跟我们在一起，我们也要画出他的一个天地，他有他的生活范围，他管他的事情，他需要我们帮助他，我们帮助他，他不需要帮助，他只要讲说没有关系，不要帮助，那也没有关系。但是你要做到抚养的责任，所以我们不是说一定要非在一起不可，是基于这个理由。但是有的人要在一起，他说：我的孙子我不放心，你们不会教育，你们去上班没有人带小孩，我来带

帶小孩子最好！很欢迎他住在一起。所以这一点不是绝对说不在一起好，也不是在一起就好，要看双方之间的需要、环境，或者各人的个性。比如有人喜欢幽静，小孩子吵啊，你把我们放在一起，你们去上班了，哇！这小孩子吵得天翻地覆的，老头子要休息一下不行哪，这种你就让他去休息吧，小孩子自己生的自己多负一点责任，多管一点，不要什么事推给父母。所以这一点不能绝对说在一起好，或者不在一起好，要看因缘法。

问：有时候为了小孩子，会有上一代的想法跟下一代的不同？

师父：是啊！有的做父母，要打他的小孩子，他的阿嬷就好像命根一样的，不得了了，这种我们也要看，有时候疼爱小孩子，太疼爱了，也会把他宠坏了，这种事情也是要互相沟通，要沟通，要检讨。大家来学佛，大家有智慧，大家都有慈悲，这些问题都能解决，不是说有什么大困难，只是各人想一种，不知道离情尚义的道理，

做人知道离情尚义，这些问题都能解决。

所以这些是非常重要的问题，谈佛法，对人的生活很重要，假使这些问题都能处理了，那很快乐，你的家庭就是跟极乐世界一样的，否则的话，你天天在一起伤脑筋、烦恼，那就没有意思。

所以人乘佛教的信徒，这些道理懂了以后，在我们周围的人碰到有这些事情，就要有智慧来提醒他们，跟他们谈谈，启发他们，度他们来皈依学佛，大家都懂了就好了。

问：请问师父，如果有人不喜欢我、讨厌我，但是我不受他的影响，我只要把我的心保持清净的话，最后这个因缘会不会慢慢转？

师父：会转变！师父告诉你，不即不离，你不要有是非，别人不喜欢自己，要检讨自己，可能我自己有什么缺点，你不喜欢我这个朋友，或者你不喜欢我这个太太，我自己检讨以后，纠正自己，调整自己，那么你喜不喜欢是你的事情，

我只要对你好，还是这样子，那么他就会改变了，你不要勉强要求他对你好，你也不要说因为他对你不好你反感，攻击他，或者吵架，或者又是讲是讲非一大堆，都不可以。唯有清净自己，检讨自己，改进自己，那么这就对了。

问：师父这是不是也是一种布施？

师父：也是一种布施的方法。你说布施也可以讲布施，怎么布施呢？你每天见了面，你还是保持自己的态度很好，保持我很好的布施。但是有一种人，很难讲哦，你跟他笑，他很气哦，那要考虑了，布施也要有智慧，你要跟他讲好话，他也不听你的，有一种人会这样子，所以你要看情况，看环境因缘是怎么样转变的，你自己要知道。

（讲于 1987 年 12 月 15 日）

文章取自台湾《与佛同在》刊物

## 文章摘录

成功的根本条件就是：你没有办法放下的，你要要求自己放下；你的人生还没做到的，你要要求自己做到。不好的你放下，好的你要求自己做到，这才是真正的成功。

摘录自本期幸福文化季刊： 陈明安老师开示



## 陈明安老师开示祖师公案故事



陈明安老师

### 向正确的道路走到成功

你们这些在家居士，一年已经过去了，我们是有思考能力的人，我们要自己去思考——我一年来有没有进步？我的习气有没有改？如果没有，你的生命就是白白浪费一年了，你有多少生

命可以浪费一年？所以一个学佛修行的人，他就是可以重整自己的思想中心，提高思想概念，可以将自己的习气改进，这样叫做进步。

世间人都讲“成功”两个字，什么叫做成功？没有听过我解释的人都讲不圆满。每一个人都想要成功，“成功”这两个字大家都听懂，大家都会写，成功的根本条件就是：你没有办法放下的，你要要求自己放下；你的人生还没做到的，你要要求自己做到。不好的你放下，好的你要求自己做到，这才是真正的成功，成功已经在前面等你了，你就已经在正确的道路走向成功了。学佛修行也是这样，你学佛修行了，你的习气不愿意放下，你哪有可能会成功？你哪有可能会开悟解脱？对你该做的、该承担的，你不愿意修、不愿意做，也不愿意去承担，你哪有可能会成功？

### **菩萨道的信愿行如何做到**

所谓菩萨道，不是每天嘴巴讲“我要行菩萨道、我要行菩萨道”。什么叫做菩萨道？就是不好的，我可以将它舍掉，以后我才可以教人家是怎么舍掉的；好的，你可以要求自己去做做到，以

后你才可以教人家当初是怎么做到的。

如果你每天说“我要行菩萨道”、“我有愿力”，可是你什么都没有改，什么都没有做，我问你，那是菩萨道吗？你就是要改的改得起来，要做的慢慢要求自己去做，这样你那个菩萨道的信愿行是不是已经出来了？对，这才是真正的菩萨道，不是用嘴巴讲的！

你看圣开法师他是真正的高僧，不是普通高僧，他说“人乘即佛乘”，你是人，你要走的是佛乘，走到成佛的。你要走到成佛，你是不是要行菩萨道；既然你要行菩萨道，可是你里面的习气不改，该负的责任、该付出的、该承担的你又不愿意，我问你，那个“人乘即佛乘”在你的思想里面，是不是变成一个口号而已，是没有用的。

### **学佛与佛学是两回事**

就是自己在修行的过程，有自觉到自己的习气，不论怎样，我一定强烈要求自己改掉。

你自己的习气是不是你自己染的？所以要改

也是自己要改。我问你，你口渴了，你的父母可以替你喝茶吗？你肚子饿了，你的父母可以替你吃饭吗？你自己染的习气自己不改，谁可以替你改！

你们大家都羡慕老师的智慧很高，好，你们注意听！我这个智慧给你们，你们拿得走吗？所以成功不能相送，成功的脚步就是要靠你自己走出来，因为你前面有希望，你前面有理想，就是像我们学佛修行，你有愿力，你想要开悟解脱，对！要有理想。同样的，你面对自己的理



想，面对自己的愿力，你没有产生自己的信念出来作为基础，你内在自己要怎么改？不能改啊，学佛变成你思想的一种概念理论而已，你里面都没有改变，这样怎么是菩萨道？那不是菩萨道，那叫做崇拜佛教而已。真正的佛教徒，就是我要做一个佛法的执行者，叫做学佛；如果佛教的崇拜者，叫做佛学，那完全是两回事。

### **人生最大的损失是没有自我要求**

所以你人生最大的损失是什么？就是你自己的一生，没有自己要求自己去进步；你没有自己要求自己去进步，你怎么会有好的种子种进去？你没有要求自己把习气改掉，你怎么种都是那些坏的种子，怎么种都是那些习气，这样你如何脱胎换骨，从凡夫超凡入圣？那是不可能的！

“老师，那很困难呢？”我今天问你一句话，不管你多困难多痛苦，得到最多的就是你自己，因为你在做的过程当中，你所得到的智慧、你所得到的福报、你所得到的功德力，没有人可以跟你相争，因为这是你内心去体验出来的，是你的行为去做出来的，谁可以抢走你的？都不可以

啊，这才是一种很强烈的思想概念，这样你才会成功。因为你从多生累劫活到现在，不知已经种下多少习气，你要要求自己。所以地藏王菩萨讲“我不入地狱，谁入地狱”，我自己没有进入我自己内心的地狱，谁可以代替我进去？他的意思是说，你自己渴了你自己不喝茶，什么人能替你喝茶？是同样的意思，只是表达方式不同，异曲同工。

## **什么才是契机**

如果只是很喜欢听老师讲佛法，听很多，自己却不认真修，没有用！你有像周金刚那么厉害吗？将一本《金刚经》翻译成一百本“青龙疏钞”，到最后输给一个卖米粉的阿婆。

老师有讲给你们听过，像北宋才子苏东坡，三教九流的书他都看过了，他那首偈，“稽首天中天”，意思是说已经见到佛了，见性成佛；“毫光照大千”，他已经开悟了，有一根白毫，叫做毫光照大千；已经“八风吹不动，端坐紫金莲”，结果那条溪对面的和尚跟他讲“放屁”，这样而已，苏东坡就过去跟他理论，那个老和尚

只讲一句话而已，“你不是说八风吹不动吗，怎么放屁请过江”？这样你读尽三藏十二部经，输“放屁”两个字。苏东坡看尽三藏十二部经，三教九流的书他都看过了，头脑非常好，结果放屁请过江。我问你，他所读的三藏十二部经是不是输“放屁”两个字？所以他所读的三藏十二部经，对他来说，那不是佛法，那两个字“放屁”才是佛法，因为放屁才能使他觉悟啊！用得恰到好处，这样叫做契机，是不是这样？对。



## 金碧峰祖师的公案

我们佛教有两位高僧，一位叫做金碧峰祖师，一位叫做悟达法师，两位都是国师。金碧峰祖师，皇帝请他当国师，送他一个金钵，外面镶满了宝石，他的功夫很好，可以入定好几天，甚至一星期。有一天因缘成熟了，鬼王要来拖他走，鬼王一来看不到金碧峰，“这金碧峰是跑去哪里了？”鬼是不是叫做业身，识的业力变化出来的身体，鬼王要抓的是不是也是这个人的业识身。鬼王来的时候，金碧峰祖师入定了，鬼王没有办法看到他，这两个鬼王就跑去问当地的土地公：“土地公！土地公！那个金碧峰跑去哪里了？”土地公说：“没有啊，他哪有去哪里。”“不然怎么没看到人？”“他时常入定啊，一入定就是三五天、一星期。”鬼王问土地公：“这样有没有办法？”土地公说：“没办法，他功夫很好，一入定就没办法，叫不起来！”讲到这里，你们听懂吗？为什么入定鬼王没办法抓他？没有业识嘛，他入定就定在那里了，分别的第七识的识心就没有执着作用，所以鬼王抓不到，找不到。

后来鬼王就问土地公说：“还有什么办法吗？”土地公说：“不然我帮你想个办法，他每次出去化缘，都托皇帝赐给他的那个金钵，旁边还镶钻石，他很喜欢那个钵。不然你拿竹竿打那个钵，看他会不会起来？”鬼王就“锵”打下去，金碧峰就跑出来了：“你们要做什么？那个钵是我的呢！”鬼王就说：“抓到了哦，不相信你不出来！”那时候金碧峰才知道糟了！惨了！

“我们就是要来抓你的啊！你的时间到了，你地狱还没除名！”如果开悟解脱了，地狱就没有你的名字；生死簿是不是叫做有相，你要修到解脱无相，那个名字自动消失。

但金碧峰毕竟是一位国师啊，头脑很好，他就跟那两个鬼说：“你暂缓一下，因为我是国师，你们今天就要带我走，皇帝不知道，会当作我不见了，不负责任，所以我要进宫去跟皇帝讲一下，说我的缘到了，我要离开这个世间了。”那两个鬼王商量说：“好吧，暂缓他三天，不然皇帝一气之下，下令将阎罗王殿拆了，这样更惨，回去怎么向阎罗王交代？”那个鬼王就说：“好，不然给你三天的时间，三天后我就来带你



走？”金碧峰说：“好，我三天后在这里等你！”鬼王一离开，金碧峰就把那个钵丢入大海，沉入海底是不是就看不到了，然后他利用这三天入定，就解脱了。意思就是如果他还执着那个钵，这个相还没破。

三天后鬼王又来要抓金碧峰，“你没有守信用”，找不到就开始骂了：“说要来这里等我，甘愿让我抓，你还跑到让我找不到人！”金碧峰就在虚空跟祂说：“欲锁金碧峰，大链锁虚空。”这个公案就是这样来的。

## 生死公平

你所爱的东西，到最后就是害你最惨的，“老师，您怎么这样讲，这样人生就没趣味了，什么都没有了？”我叫你要看得破，不是叫你不能有，佛法要听懂！“老师，人生如果都没有的时候，活得怎么有意义？”你出生就没有带什么来，你要走了也带不去什么，这样生死有没有公平？（众答：有）这样叫做生死也是公平。

我现在请问你们，你们是哪想不开，所以才不能下决定、才不能用心？

为什么你那么不公平？这个也要，那个也要，父母我也要，老婆孩子我也要，世间的东西什么都要，没有一项放得下的，你不是自己在害自己，自己跟自己作对吗！怎么说自己害自己？你就是爱到以后自己放不下，放不下是不是心业愈重？你自己想想看，那是老师的头脑才有办法一段一段分析得这么清楚让你听呢。你来的时候什么都没有，死后什么也带不走，是不是叫做生死公平，比较有钱的带比较多吗？还是看到解脱的有带什么走吗？解脱的也没带走什么，他也是

这样，比较好死而已，对啊！

你拥有愈多，你愈难死，为什么愈难死？你想不开啊！快死时就在难过了，内心还在想不开，这样请问你的人生又得到什么？得到那个想不开，不是得到那个开悟解脱，是不是？金碧峰最后因为那个钵而已，差点被拖走，你有没有看到？

### **悟达国师三昧水忏**

悟达法师，皇帝请他当国师，他个子矮小，要爬上讲台演讲时，皇帝还要跪下让他踩肩膀爬上去，这样叫做“万金和尚”：皇帝是不是叫做万万岁，皇帝要跪下让他踩上去，叫做万金和尚，这个典故就是从这里来的。

他是一位国师，他爬上去演讲，演讲得很好，出家修行十世了，一个冤亲债主跟他十世，都没有办法报复他，刚好在他第十世当国师那一世，上台演讲之后，大家热烈鼓掌，他很高兴，就在踩下来的那一个当下，因为太得意，忘了叫皇帝来让他踩，一踩下来就跌倒了，膝盖受伤流血，那个冤亲债主就从这里钻进去，钻进去就变成人

面疮，所以那个三昧水忏就是从这里来的。

幸好他在二十几岁年轻的时候，出家去行脚化缘，刚好行脚到一个郊区，都是树木田野的地方，有一个草寮，他本来要进去住一晚躲雨，结果看到一个老和尚在里面，生了一大堆臭疮，全身也没洗非常臭，臭疮也有脓流出来，他就帮他脱衣服，帮他洗一洗，然后天气放晴了又到外面化缘，化缘一些药来医这个老和尚。经过一段时间好了，这个老和尚要离开了，他就跟这个年轻的悟达说：“你以后如果遇到不能解决的事，你



可以来这个山头，叫万吉和尚，万吉和尚，我就出来帮忙你。”所以等他长人面疮将近十年了，才想到“我当初年轻的时候，有救到那个老和尚，叫我如果有没办法解决的事，就去找他，叫他的名字”。他真的到那个山头，叫：“万吉和尚！万吉和尚！”他就出现了。那个万吉和尚就是他方世界的佛，“万吉”那两个字叫做吉祥，所以他叫做万吉，那是他方世界的佛来示现，考验这个悟达国师的。所以当他有困难的时候，他才出现来做三昧水忏的法水，帮他清洗这个人面疮，才好了，就是借着这个法会来度这个冤亲债主，靠着佛的力量，这样才好的，他修十世没办法，你想想看，一念懈怠，骄傲心一起，冤亲债主就来了。

“老师，我们不是有佛性吗？”对！每一个人都有佛性，但是你这个色身，你还没开悟，你没办法觉舍报身，你舍不得，你以过去用这个身心去造业，因果成熟，你这个身心同时受罪受果报，你绝对逃不掉，连一毛钱你都躲不掉。那个大自然的树木，风吹扫过它摇，风停它又恢复原来，有没有这样？（众答：有）有，这也是因

果，这叫做因果果报。你的念头也一样，这样你怎么可以不用功！

### **觉得最好的东西，最后变成绊脚石**

我说众生真的很没智慧，将人生埋葬在名利现实里面，不知道修出自己的慧命。我讲得很简单啊！你生来什么都没有，你死了也没带走什么，生跟死是不是平等的，结果你迷在中途，找不到回归的路，在人生的罗盘里面走不出来。

有的人愈聪明愈糟糕，因为名利障碍自己的慧命。觉得最好的东西，最后变成绊脚石，把你绑住了。很简单，你 just 是不肯舍，要怎么证道？

### **修行第一要修智慧，再来修福报**

人生排第一就是智慧，第二就是福报。你还没开悟以前，你都还在六道轮回；你在六道轮回，你没有福报没办法保护你的色身，没有办法保护你这个人的命运，这样听懂吗？不然为什么菩萨教你要福慧双修。

当初那个祖师道生法师，他就是有修慧，没



有修福，所以等到他证道了以后，没有福报因缘可以引动众生去听他说法，才要进去深山里面，等到人家发现顽石点头了，去请他出来，已经七十几岁了，请出来差不多三年就圆寂了。以众生的根器，三年要教他解脱法很难，因为根器不够。

## 贪与贫的关系

贪，上面今天的“今”，今就是现在，贪多一画，就多了一个刀，起贪念就变成刀，拿那把刀做什么？抢人家的宝贝。贪再多一笔就变成贫，贫上面多一个刀，就是要让你死！贫里面藏

着一把刀，拿那把刀要抢人家的宝贝，就是贪。世间不是很多这样死的。

人生这条路不是你自己选的吗？有人害你吗？没有人害你啊，是你自己选，你自己走的。

### **AI 没有心不会觉悟，所讲是诸法知见**

就像昨天有人在跟我讲 AI，说 AI 里面就可以跟你讲很多佛法，又可以跟你作一个结论。我跟他说要死在里面比较快，他说：“为什么？”我说：“AI 有心吗？”他说：“没有呢！”“AI 没有心，它会觉悟吗？它自己不会觉悟，它怎么讲觉悟的心得给你？如果这样，AI 懂的也是文字而已。”

它没有心啊，怎么会觉悟？会误到更多人。他自己不知道，那叫做诸法知见。

（讲于 2025 年 2 月 16 日南投精舍）

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

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)



## 您是怎么自我要求的呢？

蔡居士

问：请问您平时是怎么修的呢？

答：所行之处皆成净土。

问：那么您是怎么用功的？平时如何自我要求呢？

答：本无不生，本有不灭。

问：哇！这个太好了，我一听就懂了。

答：对啊！虚妄本无，你不要生出来；觉性本有，你不要遮蔽掉。

你的心本来很清净，本来就什么东西都没有，那你就拿一个东西来想、来烦恼自己，或是追逐一个境来烦恼自己、障碍自己，这不是很奇怪吗？不然在你烦恼起来之前有烦恼吗？没有啊！可见烦恼本无，它不是本来有的，是后来的。

哪天你发现说“我怎么又把烦恼拿进来了”

这叫自觉，发现了它本来不存在、也不应该存在，发现妄想不应该存在，而不是把妄想舍掉；如果你要舍掉妄想，那个妄想就变成真的了，例如我这个镜子里的影像，你要把影像舍掉怎么舍？影像又不是你的心生的，它是借你的心呈现而已，所以它是缘外境而生，叫做缘起，不是心生的。

所以你的本心是不生不灭，而且六根运用自如，清清楚楚；这是你修出来的吗？你的觉知是你修出来的吗？不是啊！他本来就存在，本有不灭，你不要把他遮蔽了就好。什么叫遮蔽？你产生执着，六根产生追逐就是遮蔽。

问：您讲的这个“本无不生，本有不灭”若做不到，怎么办？

答：自觉不感觉。

问：那如果一直被感觉拖着走，拖很远了才回来，那要怎么修呢？

答：如果这两个都做不到，那就修五戒十善吧！不造作、不犯就是。



问：这样听起来好像不难了。

答：对啊！五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不喝酒，有叫你做什么吗？当下不是俱足了吗？

如果照我这样教的去做，修行有很困难吗？需要靠外在、靠任何人吗？需要靠加持吗？是不是都靠自己，每一个人都是自性自度，从来不曾有他度。

（讲于 2025 年 3 月蔡居士座谈节录）

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## 如何让心冷静

蔡居士

问：遇到紧急状况，心跳急速，当下如何令心冷静？身如何不被心拖走？

答：怎么冷静？深呼吸，把注意力拉回来，专注在呼吸上，一次不够，就三次；三次不够，就十次。直到你的心，平静下来为止。

问：身如何不被心拖走？

答：你作梦的时候，心在动，身体有动吗？其实全部都是心在动，身体只是被动的反应而已。心不动了，不管身体怎么动，你都不会觉得它在动。就像你在打坐，很静的时候，你会发现，好像没呼吸了。其实呼吸还在，只是心放下了，不去感觉有没有在呼吸而已。

让身体动的是心，叫身体不动的，是不是也是心？这时候就看谁的力量大啰，看谁的业比

较重。就算不动了，打成平手，但是会很累。就像左手拉右手，虽然不动，但很累，心累！

你看很多人打坐的时候，眉头皱成一堆，我都很想过去，帮他拨开。

那怎么办？如影搅水。你的心就像一面平静的水，水中的影像，能搅动水吗？不行对不对！如果水会动，那是你自己心动了。所以不管外境怎么动，我的心如如不动就可以了。

平常多训练自己，在行住坐卧当中，“心”能够多久不被外境影响，把持越久越好。每天多一次也好，多一秒钟也好，每天进步一点点，不怕业障重，只要功夫深。

还有就是，平时多亲近道场，参加共修，亲近善知识，加强观念。就像老师教我们的：强化思想观念，淡化生活习性。无形中慢慢的，你就会改变了。



## 真正的福报

蔡居士

问：为什么要修福、修慧、修因缘？

答：没有烦恼，是真正的福报。我们一般学佛修行，都要消业、增福报，我讲因果平等。外面一般人在讲因果，是有业报有福报，所以修行是为了消业增福报。错！消业增福报是不是在人间完成？那你要不要来轮回？要不要生死？这哪是佛在教的？佛教你的是因果平等，你不会赚到，也不会亏到，因为平等，你不会占到别人便宜，也不会吃到亏，所以当你面对得失的时候，你心无增减。就像老师讲的，得失随缘，心无增减，这才是因果要讲给你听的，平等的性。

那这样子就不用修福报了吗？要！为什么要修福报？不只修福报，还要修智慧、修因缘。就是老师讲的“修福，修慧，修因缘”，为什么还要修这一些？刚才我讲过了，我为众生做此事，

我的福报是要给众生用的，当你在面对一切众生，他有困难的时候，你没有福报，你用什么帮忙他？你不要麻烦别人就好了，还怎么帮忙别人。所以你要修福报：我为众生造福。

为什么要修智慧？众生有烦恼、有痛苦，你没有办法用智慧帮他开解，那怎么减轻他的痛苦、解脱他的烦恼？怎么让他解脱？所以你要修智慧。



你要修因缘，修因缘不是为了让你以后活得很快乐，因缘都很好，到处都是贵人。不是！修因缘是要到处做别人的贵人。什么叫富贵？无缺者富，被需要者贵。我修因缘，我跟你结这个缘，是为了以后有度化你的因缘，给众生一个机会。

所以我所做的这一些都是为众生做此事，而不是我为我自己，所以你还是需要修福、修慧、修因缘。

这是最大的福报，当你身边的人都很幸福快乐的时候，你不会快乐幸福吗？那才奇怪。但是如果因为你一个人幸福快乐，你很有钱，你很成功，但是你身边的人都很苦难，那你快乐得起来吗？所以我求的，是众生的福报；我的智慧，是为了解脱众生而智慧。

（讲于 2019 年 9 月 15 日）

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## 百闻不如一见

觉行法师

我们在亚热带出生的人，虽知寒带地区每到冬天，就会下雪的情景，但是除非特地去旅游，否则就只能从电影或电视影片里，看见山河大地，白茫茫一片，靠着想象，神游一番。但无论怎么想象，因从未亲临现场，所以与真实的雪地之美，尚有一段差距。

笔者住在美国多年，但所住地区并非寒带，所以，还未碰过暴风雪日，没有体会过寸步难行，以及铲雪之不便，也没有在气温零度以下，冻僵了身体的经验，所以并不知住在雪地的感受。

但是我们住的地区，有一条北向高速公路，有一段路，必须经过很高的山，在最高处，约海拔四千英呎以上，每到冬天，以至初春，若是天气够严寒，空气中水气之密度够，就会下雪；有

时下多了，连高速公路都无法通行呢。记得曾听师父上人说过，有一年的冬天，要到某道场，走那一条高速公路，遇上大雪封山，不能通过，只好暂住旅馆一夜，隔日才能上路，说的就是这段路。

有一年的冬天，笔者开车经过那个路段时，发现四周山头，都已变成白茫茫的一片，将车停在休息站休息的时候，终于欣赏到雪地美景，亲手触摸刚下不久的雪，有如细砂粒一般，还可捏成雪球来，非常有趣，最妙的是，原本一棵绿色的大树，这时也变成雪白色，而屋顶地面，四处



皆是白茫茫，果真是银色世界；站在那儿，四周空气都像冷冻库放出的冷气一般，真有天寒地冻的感觉，对我们出生于亚热带的人来说，那是一种比较特别的经验，所以印象非常深刻。

我们学佛修行之人，尚未修至解脱，证入本体法界，有时读经书，或听师父上人说法，常听说解脱者证入本体法界之事，但是由于自己一时未能达到那般功夫，往往都以自己想象来理解，所以与本体法界实际状况，差距可谓十万八千里了。有许多人就将本体法界，当作是另一个世界，以为修行解脱者，要搬去那里住，这是十分错谬的想法。因为本体法界乃无相觉体，遍满虚空，也无虚空之相，哪有地方可去？必须修行觉悟解脱，自己懂了才知，完全不可用想象的。

正如，未去过雪地之人，只凭想象，并不能真正了解、体验雪地的实景。而不懂本体法界之凡夫，若未能真修实证，是无法体会出何为无染清净之法界性的，而只依文字解义，都是瞎猜、误解，毫无实益，反而自障修行也。

所以，学佛修行最要紧的是必须亲近大善知识，听受教示，学习正法，确实地了解修行之路，而后自己努力真修实行，步步都要亲身体证，这样才能修至证入本体法界。就像亲自到雪地一游的人，才能体验雪地实景，是不同于看影片的。修行正是如此，唯有真修实证，才能亲自证知本体法界，不是依文解义，或听人说，而凭想象可了解的。但愿学佛修行人，掌握修行重点，切莫落入空谈理论才好。

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## **Experiencing It Personally Prevails Over Just Learning About It**

Translated Article

For those of us from the subtropical climate regions, while knowing colder regions have snow during winter, we can only imagine what the majestic snow-capped mountains and pillowy white pastures look like. Unless we personally take the trip to visit those colder climate regions, we rely on seeing the snowy scenes from movies and TV shows. At the same time, no matter how good our imagination might be, unless we experience it personally, the real beauty of a wintry landscape is still far different from how we imagine it.

I've lived in the United States for years, but never in the continental climate regions. I have never encountered snowstorms or experienced a white-out that paralyzed the city, nor the inconvenience of shoveling snow to move about. I also have never experienced below-freezing temperature that almost restricts the body's movement. Thus, I can't relate to the experience of living in a winter wonderland.



Nevertheless, a northbound freeway near the mission has a section that goes through a mountain with a high altitude. It is about 4,000 feet in elevation on the highest section. From winter to early spring, if the temperature is low enough with high humidity, that area will have snow. If there is a heavy snowfall, even the freeway will be closed. I remember our Venerable Master Shen-Kai mentioned that one year, they took that northbound freeway to visit another Jen-Chen Buddhism mission, and they encountered a heavy snowstorm. The freeway had to be shut down. They had to spend a night at a nearby hotel before continuing their journey.

In one winter, I drove by the high-altitude area of the freeway. I noticed the glistening snow on the nearby mountaintops. After parking the car at a rest stop, I finally had a chance to enjoy the serene beauty of the snow-covered landscape. The freshly fallen snow felt like soft, fine sand that we could squeeze and form into snowballs. It was fascinating. The most amazing part was that a large tree that used to be green, is now transformed into a pristine white tree. From the rooftops to the grounds, everything was blanketed by powdery white snow, as if we were in a silvery and shimmering world. Standing there, the surrounding crisp air felt like the ice-cold air from a freezer, which gave us a unique experience of being in a frigid environment. For us born in the subtropical climate regions, this was a special experience, and it etched a deep impression in our minds.

Buddhist practitioners who haven't attained liberation or realization of dharma realm, sometimes would read or hear the Venerable Master explaining about liberated practitioners who have attained realization of dharma realm. Since we haven't reached attainment, we tend to use our imagination

to make sense of it, which is quite different from the reality of realizing the dharma realm. Some people imagined the dharma realm as a different world, believing that when people attained realization, they would move to that world. This idea cannot be further from the truth. Dharma realm is formless and all-encompassing, yet it doesn't encompass anything. Where is one supposed to go? This concept must be understood through cultivating until attaining enlightenment and liberation. This cannot be imagined.

People who haven't seen snow, relying only on their imagination, cannot truly understand the snow-laden landscape without personally experiencing it. Ordinary people who do not understand the dharma realm, cannot comprehend the pure and clear nature of dharma realm. If only relying on the superficial meanings of words, which are nothing more than speculation and misunderstanding, it is not beneficial for the practitioners. Instead, it creates hindrances to one's cultivation path.

Hence, one of the most important things to learning and practicing Buddhism is to spend time

with wise teachers and mentors. We need to listen to and actualize their guidance and learn the correct teachings. We must recognize and comprehend the correct cultivation path and diligently practice the teachings. We need to actualize every step of the way ourselves until we realize the dharma realm. Visiting the winter wonderland in person to experience the actual wintery landscape differs from seeing it in movies. Cultivation is similar. Only through cultivating resolutely and experiencing insights can we realize the dharma realm. One cannot understand it by relying on the superficial meaning of words or listening to others' opinions to imagine what it is. I wish all Buddhist practitioners to focus on the salient points and not fall into the traps of meaningless and superficial discussions of Buddhist theories.



## 学佛修行

摘录自许老师于 2015 年 9 月 19 日周六共修  
“学佛修行”讲解

### 不执着

心若被外在的行为和现象所左右，就不能做心的主人，只能做心的奴才；心常随外境生喜怒哀乐、忧悲苦恼，生灭无常，如何离苦得乐？

看到所有的好坏都会成为过去，你要学会看破放下，以平常心去面对好和坏，这样你的心情会比较好受和舒服。

如果察觉到自己一直与喜怒哀乐同在，就要保持与觉同在，让我的内心不去执着也不对立，自然自在。

我们活在这个人世间，不要太执着一切人事物的现象，内心才能够无一切苦与乐，才能够解脱自在，幸福和快乐。

活着就是要解脱烦恼，离苦得乐，开智慧。解脱什么呢？解脱你对人事物所有现象的执着，因为有执着才会时而快乐，时而痛苦。

你要解脱掉烦恼，就要不执着，才能够离一切苦乐，找到内在永恒的幸福和快乐。

不要想：为什么别人那么顺，而我却这么苦？因为每个人的福报、智慧和因缘不一样，所以今生的一切遭遇都在提醒我们，既然这样，我就要修我的福报，好因缘，我们只能继续努力，检讨错误再求进步，增长自己的智慧、福报和因缘，净化自己的内心，让自己能够离苦得乐。

念念“与觉同在”，对一切现象境界不执着，一切好坏因缘呈现时坦然面对和接受；然后用我们的智慧慢慢地改变不好的因缘，把恶因缘慢慢转化成善因缘，自己的命运才能改善。

这样面对人生，就不会产生邪知邪见的思想行为；不只自己不会产生，即使人家要影响你，你也无动于衷。为什么能无动于衷？因为你一直与觉同在，你的思想都是清净光明的，自然不会被外在种种好坏的人事物的现象所迷惑，而产生邪或恶的思想行为。



幸福之音

## 登峰歌

词：圣开导师

作曲：彭竹生 编曲：王家耀 主唱：李荣德

翻过一山又一山 玉山雪景眼前瞻  
脚踏实地登无尽 到达极峰本自然  
啦啦啦啦啦啦啦啦 啦啦啦啦啦啦啦啦  
脚踏实地登无尽 到达极峰本自然

（唱 2 遍）

翻过一山又一山 玉山雪景眼前瞻  
脚踏实地登无尽 到达极峰本自然  
啦啦啦啦啦啦啦啦 啦啦啦啦啦啦啦啦  
脚踏实地登无尽 到达极峰本自然

啦啦啦啦啦啦啦啦 啦啦啦啦啦啦啦啦  
脚踏实地登无尽 到达极峰本自然  
到达极峰本自然





# 人的一生

词：圣开导师

作曲：李运贺 编曲：黄家辉 主唱：魏喜慈 黄春为

（合）啊 啊 啊 。 。 。 。 。 。  
人的一生好像波浪 有高潮也有低潮  
所以对于兴衰之事 根本不去计较它  
只有正业精进

啊 啊 啊。 。 。 。 。 。  
学业精进 道业精进  
那么兴衰之风也吹不动我们  
那么兴衰之风也吹不动我们

啊 啊 啊。 。 。 。 。 。  
学业精进 道业精进  
那么兴衰之风也吹不动我们  
那么兴衰之风也吹不动我们

人的一生好像波浪 有高潮也有低潮  
所以对于兴衰之事 根本不去计较它  
只有正业精进

啊 啊 啊。 。 。 。 。 。  
学业精进 道业精进  
那么兴衰之风也吹不动我们  
那么兴衰之风也吹不动我们

啊 啊 啊。 。 。 。 。 。  
学业精进 道业精进  
那么兴衰之风也吹不动我们  
那么兴衰之风也吹不动我们



## 糖醋双菇

材料：

洋菇 200 公克，香菇 20 公克，豆腐 2 小块，  
姜丝少许，九层塔若干。

调味料：

油 1 大匙，糖少许，乌醋 2 匙，酱油 1 匙。

作法：

1. 洋菇洗净切对半，香菇切斜片。
2. 豆腐切小丁块。
3. 锅热放油，姜丝爆香，续放豆腐、洋菇、香菇，炒熟后，加入调味料，最后加入九层塔翻炒数下即可。



## 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)





生命是没有出路的，  
由生向死；  
一生的成败，  
在于存在的时候，  
每一念当下的取向价值。

【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