

# Blissful Culture

## 幸福文化季刊

二零二五年正月版

101

欢迎助印 季刊赠阅



在任何地方，或做任何事情，说任何的话，都要不失利益别人为原则。凡遇不顺，要能胜解，不可有一点伤害别人的心念及行为，能够如此就是利行精进。

# 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>文章摘录</b>	3
<b>人乘佛教</b>	
圣开导师问答	4
<b>漫画</b>	
痴人不知自己是愚痴 — 圣开导师述	10
<b>趣向光明</b>	
陈明安老师开示摘录	11
<b>活动资讯</b>	29
<b>清凉园</b>	
如何面对业病及消业 — 蔡居士	30
<b>幸福道</b>	
许老师讲解《学佛修行》摘录	38
<b>幸福之音</b>	
《以佛心为己心》歌词	40
<b>中英对照</b>	
要珍惜人身精进修行 — 觉行法师	42
We Must Cherish Being Human and Cultivate Diligently	46
<b>素食谱</b>	
鲜玉米浓汤	53
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：

所谓善业恶业都是业，凡是有业都会庇荫子孙。

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

### 善业恶业都会影响子孙

问：业力是与生俱来，不是别人所能代替的，但是世俗中父母积阴德，后辈的子孙可以得到福报，父子之间有牵连关系，是不是跟“业障不能代替”有矛盾的地方？

师父：其实这个问题一点也不矛盾。所谓业，身、口、意三业，身口意三业行善是善业，身口意三业不善是不善业，至于说自己所造的业力，会不会影响子孙？这个问题我们来讨论。

就像我们做生意、作农，赚钱买田、买地，你有财产谁继承？儿子继承，孙子继承，一直下去。假使你好事做得好，名声也好，那么你的子孙当然可以受到你的庇荫，也会好的。做好事赚大钱都能够庇荫子孙，那做坏事怎么不会庇荫子孙呢？你做了坏事，子孙也不好，是当然的道理，你不能说你做好事的时候，会庇荫子孙，做坏事的时候就不会庇荫子孙，那不对了。所谓善业恶业都是业，凡是有业都会庇荫子孙。

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物

问：如果我们对人只往好处想，被人害了怎么办？

师父：我相信你只往好处想的话人家也不会害你。那人家害你一定有害你的原因，比如车祸，这个不管你想得再好，或者是你某一种原因车祸来了，你怎么样预防呢？所以一个人往好处想是根本，应当往好处去想，那么至于人家害你一定有它的因果跟因缘，要把这个因果的因找出来，我没有害人家，他要来抢我，那么这是另外的一种因缘，不是说我作善人家害我那我怎么办？那倒不是这样讲。

问：如果去办丧事的人家是不是会不吉利？这是不是一种迷信？

师父：办丧事的人家不是吉利与不吉利，假如是你的亲戚朋友你非去不可，你当然要去，你明明知道是不吉利你不去就不行。人人都会死，自己家里有人死了，我们也希望亲戚朋友来帮个忙，你不能在这个时候讲去是吉利不吉利，不能这么讲。毫无关系的人你就不应当去，你去就是





不吉利，没有关系嘛，没有关系干嘛要去参加一份呢？这个就是不吉利。同时，有时候你太好心了，说不定那个鬼都会找上门来，就是没有缘结上这个缘了，所以最好没有关系没有因缘不要去，有因缘那是可以去。没有因缘，假如你不认识他，就是没有因缘，没有因缘你怎么去呢？要嘛就是有的包揽生意的那些道士，或者那个台湾话叫土公，他们要跟他办丧事揽生意，人家死了他们就跑了去，问你有没有找人？还没有找人我派人跟你做，这还是有因缘不是没有事。

问：请问师父为什么有人会怕鬼？

师父：大概心里边有鬼吧！其实我们学佛修行只要自己光明磊落，心里边没有鬼就不会怕鬼，这个怕鬼的人就是自己处理事情不当，有时候就会怕鬼，假如我们心里边光明磊落的人，怕什么鬼呢！鬼也没有什么可怕的，所以这一点只要我们修行好好的修，把鬼习气修掉的话，那就没有关系，就不要怕鬼了，鬼是鬼，我是我，我是人你怕祂干嘛，有什么好怕的呢？所以这一点我们要做到光明，有了光明什么都不怕。

问：请问师父要怎么样不退道心？

师父：要怎么样不退道心？第一个最要紧的，要知道“道”是什么，你不知道“道”是什么，你忽然发了道心，出了一点事情，可是明天、后天就退了，你众生心一生起来就退了道心，就退了。你知道“道”是什么，“道”对我们有什么好处，那要知道这个“道”是很珍贵的，你知道这样的话，道心就不会退了。所以我们尽量要求了解“道”是什么，这是最要紧的

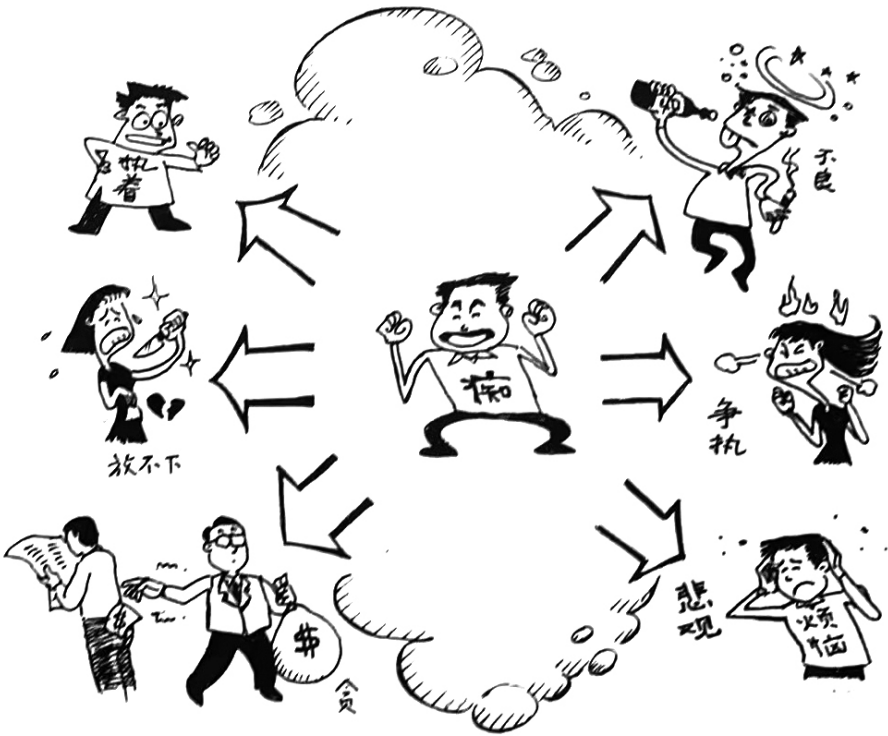
事情，“道”对我们人生有什么重要，这个是最要紧的事情，可是还有一点，你只要证菩提以后，初地菩萨以后那就不应该退道心，证菩提你就行道，那么就不会退了，就不退菩提了，否则还是会退，因为众生信佛，众生有求于佛，或者有求，有的人拿一支香去拜观音菩萨，你要保佑我赚大钱哪，你做生意的本钱，你花一万的本钱，你能够赚到三千都不错，三分利都不错了，你花一支香，一支香多少钱呢？那你就不要保佑我生儿子，赚大钱当大官，那这个事情可能有点不大符合因果的道理，这个叫迷信佛教，不叫真的佛教。所以真正佛教的道理，要如何去做，如何修，如何行，如何改变自己，改变命运，如何才能大赚钱，才能生贵子，确实有办法不是没有办法。

文章取自台湾《与佛同在》刊物

# 痴人不知自己是愚痴

圣开导师述

图：人乘弟子







## 陈明安老师开示摘录



陈明安老师

### 超越有相世界的情爱

问：请问陈老师，为什么我们人一到发育时期就会对异性有兴趣？这个是身业还是心业的问题？色界和无色界的众生有没有淫欲？是不是因为他们没有我们这个肉体的关系？

老师：好，这个问题也很有意思。其实这是业力，因为业力让你来做人，长大了，你受这个身体的支配，所以就产生心业，由身业来产生心业。比喻，那个小孩子，你把他脱光光，他都不会感觉怎样，他照样在那边跳舞，对不对？我现在叫你们脱看看，为什么不要了？你们有心业了。所以你这一世来做人，是不是由业障来的？业障来就变成身业，身业就是有生老病死，很自然就生老病死，就是由成长到衰老。那这个心业是怎样成长的，你知道吗？如果一个小孩子一出生，就把他丢到森林里面，他没有看过人类，等他二三十岁了再把他带到人间来，他看到再美的美女，他都不知道要干嘛，因为他不知道她是女人，因为他从来没有看过女人，他哪来的心业？没有！就是因为的人群里面耳濡目染，很多的电影，他就 kiss 给你看，他就拥抱给你看，不知不觉好像我也会，看到父母很恩爱，就学着父母恩爱，总有一天你也会，这叫做什么？这叫做“共业的传承”。难道不是这样吗？好的都不传，都传一些什么？恩爱情仇，不好的你恨她，

你跟她离婚，离了婚你还是恨她，因为她是你第一个女人啊！因为他是你第一个男人啊！所以你恨死他了！但是如果他对你太好了呢？太好了你更舍不得，离不开他，惨了！那我问你，要走的时候，你怎么脱身啊？这不是心业是什么！那个小孩子有爱有恨吗？没有。你死的那一天，你最恨的人，你可以报仇后才走吗？你最爱的人你可以带得走吗？不行！你来你自己来，要走你自己走，这一点大家必须要看清楚。

这一世，你种的因是在有相的里面，你会纠缠，我不是教你们不能有情有爱，但是你自己要能够超越这个情爱、调伏这个情爱，觉有情。我面对自己内在的念头，我都没有嫌弃它，也没有追逐它，好的没有追逐，坏的没有嫌弃，那我对外在的是不是也这样？是。如果好的要抱着睡，不好的咬牙切齿，那你外在跟内在不是就有问题了。

可以沟通，就像我的同修老婆，“现在我们已经这么老了，已经在修行了，你睡你的，我睡我的，好不好？”“好啦！”好就好，这样不是



很自在吗？为什么一定非要一起不可？你太好的话，总有一天，万一另外一半死掉那怎么办？那个伤痛，痛入心扉，为什么？因为你那个情那个爱，找不到第二个焦点，因为你的爱跟你的情的那个焦点，已经消失在人间，那你会不会痛入心扉啊？会啊！如果你平常的时候把它养成，就像我一直在教你们的，你面对这个很好的念头，你都不去追逐，你面对这个很恶的念头，你也不会排斥它，自然外面的也是一样，我所爱的人，我也不会去留恋，我也不会去追逐；我的冤亲债



主，我也不会去排斥他，这样你不是就成功了吗？你内在这修，外在就慢慢会这样。

### **真正的生命是我的智慧思想**

生命只是一种暂时性的生命现象存在而已，真正的生命是我的智慧思想——我的慧命，因为我的慧命在引导着我的生命。只要我的思想智慧错了，我的生命就是痛苦悲哀的，我的思想智慧是对的，我就会引导我的生命现象走向光明大道，有意义的人生。

### **增福才能延寿**

要延寿就要先延福，没有延福如何延寿！

### **心转缘就转**

业障现前，有的人是真的身体有病，有的是冤亲债主要来讨债，那你的心不变，缘怎么变？缘不变，你的业力怎么变？所以你的心要先改变，因缘才会变，业力才会改变。

### **真诚跟地藏菩萨相应**

因为过去没有修行，现在念地藏菩萨，就是

一、让你的心不乱；二、藉由你的专注，真诚跟地藏王菩萨相应。因为地藏王菩萨说：“我不入地狱，谁入地狱”，“众生度尽，方证菩提”，“地狱不空，誓不成佛”，所以他的愿力非常的大。专注的念地藏王菩萨，自然而然就会跟地藏菩萨相应，他会帮你消业，因为自己的能力不够，要借助诸佛菩萨的力量。

### **尽形寿修持**

问：要怎样消业最快？

老师：今日就算生病，就算会死，我也要专心念地藏菩萨。

专心修法，专心念、专心修，这叫舍身供法，舍身供佛。直到你要死了，你的法没变，你的心没变，这叫做尽形寿舍身供佛，那消业最快。这非常重要！

### **发慈悲心、修福回向与佛相应**

病者本身要有一种发心，要认真念地藏菩萨，要去修福回向给冤亲债主，这样会产生弃恶

向善的力量 -- 弃过去的恶念，现在从善，在佛教来讲叫做慈悲。这样心里产生慈悲，这个力量跟诸佛菩萨更相应，消业才快。

不管结果怎样，一定要对诸佛菩萨有信心。

### **修行者真正的道场**

问：您有讲说“依心做道场，自性为佛尊”，它的意思为何？



老师：你的内心不庄严，就算你外面的环境扫得再干净也没有用，外在的环境处理得很干净，但是内心都是龌龊，垃圾一大堆，念头一大堆，那有什么用？内心很干净，内心很庄严，自然就示现得很有智慧很庄严，这样就是以你的心做道场。

那你有觉照就是佛性，自性为佛尊，你的自性就是佛，叫做自性佛，这就叫做你走到哪里都有道场。修行者真正的道场就在内心，一个有修持的人不怕没道场。

### **菩萨怨亲平等**

问：曾听您说，佛陀不会让众生因他而堕地狱？

老师：对，佛陀不会让众生因为他而堕地狱。

问：那面对众生的无理，菩萨要怎么做呢？

老师：若有众生因为我们的种种因缘，而来毁谤，或是破坏，或是阻拦，而下地狱，那菩萨更慈悲，会因为这种因缘，他会发愿去度他，这

样叫做怨亲平等。

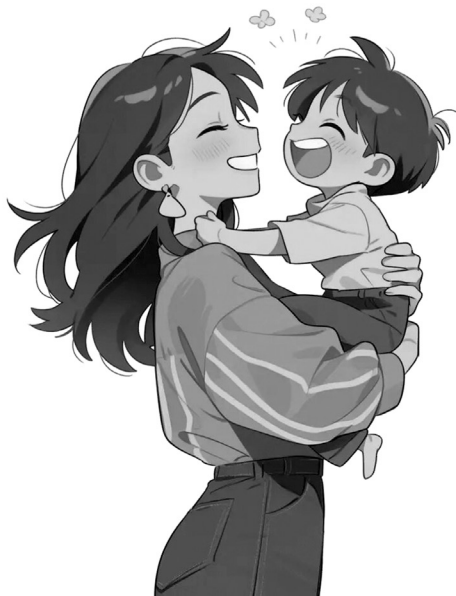
不是说赞叹我们的、恢复我们名誉的、供养我们的、护法我们的……那就是好的众生；毁谤我们的、阻拦我们的、破坏我们的……那就是不好的众生，那你这个菩萨很不平等耶，对不对？其实在毁谤你、破坏你、阻挠你……那也等于是在训练你：训练你的道心有没有坚固？你的原则有没有坚定？这样才是懂得修行的人啊！

### **生不生气是修养问题**

“唉呀！他讲话都让我生气！”我说谁说的。

“他讲话很不好听！”我说谁说的。

我说给你听，你要记着喔：那是因为你和你的立场，你自己的心没办法接受，不是人家说话要让你生气。怎么说我告诉你，像我小时候要跟妈妈讨一角钱，妈妈不给，我就赖在地上打滚嚎哭，结果我妈妈气得把我拧起来：“臭小子，这一角你拿去拿去啦！”我感觉很温暖，我都不生气。“死孩子，这个拿去吃啦！”对不对？有



时候我要睡觉还没睡着，妈妈过来看到我没盖被子，就骂：“死孩子，要睡觉还不盖被！”她在骂人，但是我听起来好高兴好温暖，对不对？那这个骂人的话，为什么会让人生气呢？那不是骂人的问题，是被骂的人的心理问题，是不是？就像我妈妈在骂我爸爸：“你这猴（疯疯癫癫）！”“老猴（老头子）！不来吃吗？”我爸爸听了也很爽说：“好啦！你也让我喘口气休息一下啊！”我爸爸也不会生气。但是如果这句“老猴”拿去唤别人，别人会生气，是不是？所

以很多人会生气，是因为别人讲话很难听，认为他骂我，所以我生气是应该的。所以这是一个人修养的问题，对不对？

这是我的心得说出来给你们参考，被骂不一定生气，生气是内在修养的问题。像我们台湾老一辈人讲话的表达就是：“死孩子，要睡觉不盖被子！”“死孩子，天气这么冷，你还不穿衣！”是不是老一辈都这样，不过听起来不但不生气，还觉得很温暖，感觉是人家在疼我。所以不是那一句话骂人的问题，是接收者的心理问题。

问：有些人的个性是不容别人说他一句重话，像这样他的心理是怎样的状况？

老师：那就是自我立场自我设限很强烈。你看过公案里解脱的禅师，很会骂人呢！为了要让弟子开悟，不择手段地把弟子骂到臭头，那就是要试炼弟子的内心到达什么程度，试看看徒弟是不是开悟了、我相习气是不是很重、是不是还有我相，因为有我相就有立场。

我讲这样要记着，虽然只是很简单的几句



话。

## 正确的思想贵于世间的财富

问：善护菩提跟世世发愿再来度众生都有关系吗？

老师：当然也有关系，恶习也有关系呀！你发愿也是在你心中，你的恶习观念也是在你的心中啊！只是你正确的思想观念愈多，那你以后成就的就是愈好；而你的恶习观念愈多，那你以后就是堕落得愈多。

问：有些人也是有善根福报因缘，得闻佛法，但是有时候却不见得有很好的环境让它能够一直萌芽？

老师：对！世间很多人就是：“我今天赚了一千万，我的福报好大喔！”但是他今天没有机会遇到一个很好的佛法，导正他的思想，那一千万也很快就消耗完了。我这样讲你听得懂吧？所以一个正确的佛法思想胜过他今天赚的一千万，因为他为了一千万，如果没有正确的思想，可能造更多的业；而一个正确的思想，有可

能因为这个正确的思想，而延伸出来的因果果让你解脱。我这样讲你懂吧！很重要喔！

### **修行人不作担保不作证**

问：现代社会上，因为大家会处理自己生活上所遇到的问题，有的人自己或是他们的朋友都会帮人家作保，结果背了一身债。有的人会去面对去努力把它解决，但是有的人会逃避，并认为不是他们的事情，该如何处理？

老师：对！修行人最好不要去作担保。那个保是一个“人”、一个“呆”，做人很呆呀，懂吗？修行人要有慈悲，没错！他有困难，我有钱，钱给他，但你不要去担保，因为担保就是扩大你的信用，你没有钱还去帮人家作保，就是扩大你的信用，没事是最好，万一有事你也麻烦了，因为人家要找你，但是你没钱，那你就受拖累。作保就是扩充信用。像我一生中从来不作保，你缺钱来找我，好，这一万两万你拿去，我能够做到的就是这样。我现金给你，但是要我做保，我没有那个能力去作保。

问：那是不是不要作证？

老师：作证跟作保是差不多！你做一个证人，这个是好人、那个是坏人……，那你是什么人？这个是很麻烦，最好不要，因为众生的是是非非，不是我们一个修行人能把它理得清的。

### 旧果新因

问：是不是有一些也是宿世的因缘？

老师：对！很多人被人家骗了，去提告却告不起来反而变成败诉，而且要负责那些诉讼费用、律师费用。你看，明明他是被骗的，但是他告不赢他，反而要负担那些诉讼费用，为什么会这样？过去世他有欠他嘛，所以这一世他来骗他，把它讨回来。但是也是没有完，为什么没有完？因为这一世这一个被骗的人，他不知道前世的因果，虽然以钱债来说他是还了这个因果，但是以现世来说，因为他没有修行，他也是不甘愿呀！所以叫做因果相续，他在了这个因果就又起新因嘛，了旧的因果，但是他内心忿恨不平，新因又起。



## 菩萨以他的成就来成就众生

问：如果这个被骗的人他心里并没有挂碍的话？

老师：那就不要紧，叫做有果无因。你是一个修行人，我骗你，但是我骗你的是钱，我以后要还你的是因果的钱，对不对？那我以后的因也是要还你钱，现在骗你是因，以后果要还你的是钱，我骗你的钱而已，我没有伤害你嘛，对不对？对！但是如果你是个修行人，那你自己就会

修了。“啊！不要紧，那我就当作给他的。”那你还要不要还啊？这个果要还给谁呀？那个因不要了嘛，那个果要还给谁呀？如果要还的话，我们还诸佛菩萨还不完呀！真的，因为诸佛菩萨就是不用你们这些众生还啊！懂吗？

诸佛菩萨生生世世乘愿再来，以这个生命在度众生，他能够解脱，但是他不入寂光净土，他生生世世以这个肉体生命来度众生，你看众生要用什么去还诸佛菩萨的这个恩？诸佛菩萨发大愿要度一切众生，结果很多众生真的被他度了，那众生不是欠他很多人情吗？但是诸佛菩萨不要你们还。

所以诸佛菩萨就是那么慈悲呀！乘愿再来，又现肉体身，跟众生同生共苦，生老病死，受同样的苦，就是为了度众生。不然解脱的诸佛菩萨，他也可以到西方极乐世界啊！可以到莲花佛国啊！或是可以到香积佛国啊，也可以到药师佛国，也可以入寂光净土啊！为什么他不要？因为他要成就众生，以他的成就而来成就众生，那种伟大的思想情操。

问：您有一首偈：“身穿臭皮囊，游戏在人间，空留问长短，问法在苍天。”请问，“空留问长短”是什么意思？

老师：那是世间人在七嘴八舌的嘛，跟我有什么关系？他们爱讲就让他们讲嘛！就是做到成佛了，还是有人在说啊，对不对？

问：请问修行人要如何看待色身？

老师：如果要真正让你的道心很坚固，不受这个色身业的障碍，就是像我写的那一句“身穿臭皮囊”。臭，很臭，真的很臭！死人的味道没人敢闻呢，真的臭死人。那最后那一句是很有涵义的喔，“问法在苍天”，虚空性，就是清淨法界。

### **思想正确，道心就坚固**

问：陈老师，像鉴真大师是中国人，为了把佛法传到日本，前后东渡失败了很多次，后来眼睛失明了也不放弃，为什么他有这种勇猛心？

老师：道心，道心坚固。思想正确，道心就



坚固，就像我这一世这样灌输你们那种观念，是不是慢慢你们的思想愈来愈高，思想愈来愈正确，看事情看得比较开、放得下，没有像以前那么执着，对佛法的了解是不是比较深入，比较圆融，对！这样自然道心就愈来愈坚固。你的思想不到那个程度，你要如何引导你的心修到那种境界。

### **度众如投入虎口**

问：您说度众如投入虎口，舍去身心换法身？

老师：就是在度众的时候要尽形寿度众，你不要说为了自己的生病，自己怕业障重，那叫什么度众啊？你看那个佛陀的精神是割肉喂鹰、舍身饲虎，有没有？要有这种精神，所以叫做度众如投入虎口。

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)



## 如何面对业病及消业

蔡居士

问：面对病业缠身该用什么心态面对？用什么作为来消业？

答：多吃一分苦，未来就少一分的苦；多一分的体验，将来就多一分的智慧，就像虚空花，你在里面去体会，体会实相，而不是催眠自己，这是假的，这个问题很严重。

先接受它，接受这个事实，才能放下它。因为你现在已经在里面了，我就只能这样讲，你不能排斥它；你要排斥它，对抗它，它就一直存在，不然你对抗什么？你要厌离它，是不是它要存在，才能厌离？对不对？你接受它，你才有办法看透它，知道它是虚空花，你才有机会明白；如果你一直抵抗它，你就没有机会去明白，你永远没有办法面对它。

你要接受这个三维的世间，就是物质的世间，叫做三维的世间，三维的世间就是有对待的

关系，有生灭、有老死，有好坏、有善恶，所有的对待关系，叫做三维世界，叫做世间。虽然我们的心可以顿超，但身体还是在世间，还是要受报；在你面对死亡的时候，其实面对死亡是很平静的一件事情，它是很自然，又很平静的一件事情；为什么会变成不平静？是因为你有很多的不甘，或是很多的执着，很多的放不下，才会与它对抗，因为对抗而产生死亡的那种痛苦。你看那动物界，它们的死亡是很平静的，为什么它们会很平静？因为它没有那么多的对待关系，我看过



那个 Discovery 频道，有一次拍那个动物的死亡，大象的死亡，我看到那一只大象很老了，它走路很蹒跚，它知道它要死了，因为那个纪录片是说：“它即将面临死亡，它已经快要死掉了”，它就慢慢地，慢慢地，一步一步走向森林的沼泽，难怪我们都找不到大象的遗体，因为它自己都会把自己埋掉了，它走进沼泽，而且是一步一步，一直沉下去、沉下去……，一直沉到没顶，最后看到它没顶的时候，那个眼神是不会恐慌，没有恐惧，你没有看到恐惧，只看到它内心的平静而已，为什么？因为它接受这个死亡，所以就直到它没顶了，那个眼神，没顶了以后，完全没有挣扎。他们就在研究为什么会这样子，后来我有去找这个资料，真的在人面对死亡的时候，当你接受这个死亡，我们内心里面会有一个激素，叫做脑内啡，脑内自己会分泌一种脑内啡，那种脑内啡，类似麻药，会让你止痛，让你隐藏你的痛苦，会隐藏痛苦，然后让你的心平静，而且一直保持这个平静。

所以为什么本来死亡是一件很自然的事情，



不会造成很痛苦的一种状态；会痛苦是因为来自于你的挣扎，你想要活着。那我问你：“活多久才算够？”“我觉得永远都不够”，我问你：“当你知道你永远不会死，你会做什么？”我告诉你：“你什么都不想做。”因为没有追求了，真的！等到你永远都不会死的时候，你会什么事情都不愿干，要用来什么来消业？如果你胡思乱想，就是在造业；如果你无思无念，就是在消业，你知道吗？你的业报是来自于念头的加持，《佛说善恶业报经》里面讲，众生的罪障、业障，



是自己一念一念的加持而来的，你知道吗？所以你说要怎么样消业？胡思乱想就是造业，无思无念就是消业。

当初六祖刚到黄梅的时候，五祖叫他去舂米，因为他很轻，他瘦瘦的，140几公分，你看几公斤？黑干瘦，所以成就者不一定是那种丈六金身，他不一定是长这样子的，有可能是长这样子的，质地不变，你们就存了太多的幻想，知道吗？都是你们把他神化了，化学的化，那传到后代就变成神话，说话的话，不一样。六祖惠能当时真的是太瘦了，所以他去绑一个负腰石，其实你们拍的那一块，不是那个负腰石，那个不知道后来谁去找出来的，六祖背的那一块，你知道多重吗？他用草绳捆好几圈，很重！所以他脚踩下去，人就不会飞起来，因为他踩的那个舂，太长太重，舂米要很壮，他太瘦又不够壮，所以他就绑个负腰石，让自己有重量，然后踩下去，人就不会飞起来，不然他踩下去人飞起来，那个舂没有跳起来，你想象那个画面，很可怜！后来长期这样子，他踩多久你知道吗？八个月，到了

六、七个月的时候，他因为长期这样踩，结果髌骨脱臼，你知道髌骨脱臼有多痛吗？因为脱臼很痛，所以就休息一下，休息没几天，好一点了，他又去舂米，换另外一腿，五祖知道这个消息，就去看六祖，去探问他说：“听说你生病了，好一点了没有？还痛不痛？”你看！祖师也是很关心他，知道这个是宝，但是为了保护他，所以一直贬低他，其实是在保护他，怕他被害，你看他拿到祖位就开始逃了，为什么？因为保护他，真的！但是他也去关心他，问他痛不痛？六祖就回答一句说：“不知有身，谁言之痛？”我不知道我有身体，我不执着这个身体，离地三寸，离地三寸就是我没有执着这个身体，谁在痛？没有身体可执着，能执着的心怎么生？生得出来吗？生不出来，懂吗？

老师也教过我们：在临终面对生死的时候，就像在睡觉，边修边睡，边睡边去，边去边净，听懂吗？边修边睡着，你在修，然后让它（身体）睡着，你修法，让它（身体）睡着，你知道是什么东西的时候，你just不被妄想拖走，就是在



修，没有持什么法，就是不被妄想拖走，就是在修，没有妄想拖走，你就会很容易睡着，就会好像在睡着一样，很清净。如果你心在乱想，你是睡不着的，我跟你讲：“你在死的时候，如果心没有放下，你也是会很难死，懂吗？”所以你的身心一定要放下，那放下了，边修边睡，边睡边去，就是一直离开，一直离开，边去边净，进入本来的清净，本心的清净状态。老师有教我们一个口诀，就是“三心不起，觉性不失”，懂吗？这就是口诀，当你今生还没有修证，这个

口诀就是你的救命稻草；如果你做不到“三心不起”，没有办法“三心不起”，你就是念头一大堆，那怎么办？你就依止一个佛号，让这个佛号替代你的妄想杂念，把它替代掉，修一个佛号，靠诸佛菩萨的愿力，心中持一句的佛号，佛在觉就在，就是“三心不起，觉性不失”，听懂吗？这叫方便了，方便中的方便了，再不会修，我也没办法了。老师还有一句话，我也觉得很受用，真的！这一句话，真的都不用修法，也不用持佛，老师说：“早也死，晚也死，管它去死！”我听到就“哇！”我听到的时候，当下很脱落，你知道吗？早晚都要死，不然你认为什么时候才算活够本？这不是由错误的学习而来的吗？只要我觉醒了，什么时候都是够本，够了。我不是为了圆满而来的，我是为了觉醒而来！

（讲于2022年12月18日）

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## 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

许老师将自己学佛修行的体悟与各位共勉，  
愿大家在生活中精进“内持外行”，  
早证菩提，同行菩萨道。

心无所住应对事，心无所染面对物；  
心无所执面对人，处事圆融又平等。  
善恶得失不分别，善恶境遇皆因缘；  
冤亲本来皆平等，应以平常心对待。  
不再迷失不受骗，学做观自在菩萨，  
活着已解脱自在，时时生活在法界；  
何来六道的轮回，从此做个不倒翁。  
你已回返至净土，遇见自性的弥陀，  
极乐世界在眼前，发愿常行菩萨道。  
自觉觉他利群生，自利利他学菩萨，

自度度他同解脱，人乘佛子如是行，  
佛法就在人世间，乘人之乘达佛地。

如是修持即能印证师父圣开上人所说：

人乘佛子，乘人之乘，  
行菩萨道，直达佛地。

.....

学佛修行者要保持中道，  
不要在“空”与“有”之间分别或染着；  
无法了知“非有非空，非空非有”的真如实相。  
故将以下的学佛修行体悟与各位共勉。

不要在空有之间画线，不要在空中不能“有”，  
不要在有中不能“空”，自己生心自限无法通，  
只要“无线”（无染）空有本平等，  
如是保持（体用）非空亦非有。





## 以佛心为己心

词：许丽珠 曲 / 编曲：许俊华 唱：许俊华

佛心我心 念念纯善  
依佛而行 慈悲喜舍  
佛光常照 佛智常在  
我心寂净 与佛同在  
  
佛心我心 常生般若  
依佛而行 利己利他  
佛光常照 般若智生  
我心常觉 无贪嗔痴

啊 以佛心为己心 啊 以佛行为己行  
醒吧 拜佛的人们啊 快来 快来学佛修行

佛心我心 常觉不迷  
我心常乐 自在解脱  
佛行我随 未曾离佛  
悲智双运 福德圆满

啊 以佛心为己心 啊 以佛行为己行  
醒吧 拜佛的人们啊 快来 快来学佛修行

啊 以佛心为己心 啊 以佛行为己行  
啊 世世常行菩萨道 圆满佛行早证佛果

佛心我心 念念纯善  
依佛而行 慈悲喜舍  
佛光常照 佛智常在  
我心寂净 与佛同在

我心寂净 与佛同在





## 要珍惜人身精进修行

### 觉行法师

当释迦佛陀常住在祇洹精舍时，某日午后，于精舍附近经行，舍利弗随后而行。

突然，一只老鹰追着一只鸽子飞过来，鸽子惊惶失措地停到佛陀附近。此时佛陀正好经行走过鸽子栖立之处，鸽子为佛陀的身影所覆，顿觉安稳，恐怖之状随即消除，寂静无声。等佛陀身影向前移去，舍利弗的身影靠近鸽身时，鸽子顿时又感恐怖不安，频频出声。

舍利弗见此情形，疑惑不解，即问世尊：“佛陀与我，皆断三毒，为何佛影覆于鸽身，鸽子安静无声，不觉恐怖；而我身影覆之，鸽子立即出声，起恐怖状？”

佛陀答道：“因你三毒习气未尽，身影覆鸽，它才生恐怖感。”

佛陀又问舍利弗说：“你观察此鸽之宿世因

缘如何？失去人身已经几世？”

舍利弗立即入定观察，但见此鸽，堕入鸽身，历时已久，自八万大劫以来，生生死死，常作鸽子，于是出定，禀告佛陀说：“这只鸽子在八万大劫里，常作鸽身，再观久远以前，则不得而知。”

佛说：“你现在再看其未来世，要到何时，



才能脱离鸽身？”

舍利弗又入定观察，而知此鸽，经八万大劫，仍常作鸽身，至于何时才能脱离鸽身，舍利弗则不得而知。

佛陀即告舍利弗说：“此鸽除了诸声闻众及缘觉所知期限外，还要在恒河沙数大劫中，常生为鸽，一直到其过去所犯淫秽之业报完，才能再得人身。而在人道中，又历经五百世后，才得利根。那时，有佛出世，度化无量阿僧祇众生之后，入无余涅槃。佛入灭后，教法流传于世，此人才去皈依受持五戒，为优婆塞，跟随比丘法师学佛，听说赞佛功德，可种来世成佛之因，遂于当时发无上道心，愿生于佛世，随佛修行，誓愿成就无上菩提。其后历经三大阿僧祇劫，精勤六度万行，修菩萨十地，后证得佛果，度化无量无边众生。”

此时舍利弗闻佛所说，即刻向佛忏悔道：“弟子智慧浅薄，单对一只鸟，都不知其本末，何况其他一切？我今乃知佛智广博深远，无人能比。

我愿学佛陀智慧，宁入无间地狱，无量劫中，代众生受苦，作法供养，以此行大忏悔。”

由这个故事可知，人若愚痴造下罪业，不知醒悟，一旦业报现前，失却人身，真是多生累劫都难回复。我们虽常听说“人身难得，佛法难闻”，但因业障蒙蔽，不能明察六道轮回可怖的真相，更不明了圣者为何一再劝说，要珍惜因缘，赶紧学佛修行。如今迷迷茫茫在六道轮回的众生何其多，可谓恒河沙数，如鸽子一般业报的众生又何其多？而能得人身，又得遇佛教法，知道学佛修行的人，又有多少？佛陀慈悲说此鸽子前生、来世的业报，警惕世人“一失人身，万劫不复”。佛是真语者，实语者，不诳语者，不异语者。所以我们今生幸得人身，又有缘听闻佛法，实应精进学佛修行才好啊！

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## **We Must Cherish Being Human and Cultivate Diligently**

Translated Article

One afternoon, Shakyamuni Buddha was taking a stroll near Jetavana, where he used to spend time frequently. Sariputra, one of Buddha's disciples, followed closely behind.

Suddenly, an eagle came into sight, chasing after a pigeon. The pigeon stopped near the Buddha in a panic. As the Buddha walked by, the pigeon was shielded by the Buddha's silhouette. The pigeon instantly felt secured and calm. It became silent as its terror and fear immediately disappeared. As the silhouette of the Buddha moved away, and Sariputra's silhouette got closer to the pigeon, it instantly became frightened and anxious. It began to make noises feverishly.

Sariputra was confused when he saw this. He asked the Buddha, "The Buddha and I, have both



eliminated the three poisons(1), why is that when the Buddha's silhouette shielded the pigeon, it became quiet and calm? When my silhouette came near the pigeon, it immediately started to make noises and became fearful?"

The Buddha answered: "This is because you have not completely eliminated the three poisons. Thus, the pigeon reacted fearfully when your silhouette came near it."

The Buddha also asked Sariputra: "Would you please observe this pigeon's previous lives' causal conditions? How many lives ago that it was born as a human, not a pigeon?"

Sariputra immediately observed this pigeon in his meditative concentration that this pigeon has been a pigeon for a long time. Through many rebirths, it had been reborn as a pigeon for the last eighty thousand kalpas. He reported his findings to the Buddha: "This pigeon has been reborn as a pigeon in the past eighty thousand kalpas. If one needs to observe earlier than that time frame, then I don't have the answer."



The Buddha said, "Then please observe this pigeon's future lives. When will it no longer be born as a pigeon?"

Sariputra observed in his meditative concentration that this pigeon will still be born as a pigeon for the next eighty thousand kalpas. As for when it will no longer be born as a pigeon, he didn't know.

The Buddha then told Sariputra: "In addition to what the Sravaka(2) sages and Pratyekabuddha(2) sages are able to observe, this pigeon will be born

as a pigeon in the next countless kalpas, like the countless sand particles in the Ganges, until its karmic retribution of sexual misconducts (that it committed in the past) have been repaid. It will then be reborn as a human. As a human, only after five hundred lives later, he/she will be more clear-minded and less ignorant. In that era, a Buddha will appear. The Buddha will teach countless sentient beings to cultivate, until all of them attain enlightenment and liberation. After the Buddha leaves that world, Buddhism will be taught throughout. This person (who used to be the pigeon) will then take refuge in Buddhism, undertake the five precepts(3), become an upasaka(4), and follow ordained Buddhist monastics to learn and practice Buddhism. He will learn that praising and paying respect to the merits of the Buddha, can be the cause to become enlightened in the future. He will be inspired to make great vows to be born in a world with a Buddha, to learn from the Buddha, to cultivate, and to attain Buddhahood. After three more great kalpas, he will diligently practice the six far-reaching attitudes (5), reach high bodhisattva level, then finally attain Buddhahood to lead countless

sentient beings to enlightenment and liberation.”

After Sariputra heard the Buddha, he immediately repented to the Buddha, “your disciple has limited wisdom. I can’t even see the causal conditions of a bird, let alone anything else? I now know the Buddha is omniscient and has limitless wisdom. I vow to learn the wisdom of Buddha, even if I need to descent to Hell for countless kalpas to take on the suffering of the sentient beings, as an offering for my repentance.”

From this story, we learn that when ignorance caused people to commit negative deeds, and do not know to be awoken, it will take endless kalpas to be reborn as human again. We often hear “it’s rare to be born as human; it’s rare to hear the Buddha’s teachings”. Due to the hindrance of ignorance, people are not able to realize the chilling truth about rebirth in the six realms(6). They will also not realize why the sages often tirelessly advise people to cherish the current situation and the opportunity to learn and practice Buddhism. There are innumerable sentient beings in the six realms, like the sand particles in the

Ganges. How many of them are similar to that of the story's pigeon? How many are born as human, have heard Buddha's teachings, and know to learn and practice Buddhism? With compassion, the Buddha explained this pigeon's previous and future lives, and its karma to alert people that "once no longer being born in the human realm, one cannot recover in countless kalpas". The Buddha is truly a speaker of reality, a speaker of truth, a speaker who doesn't lie or deceit. Thus, we must cherish being human and the opportunity to learn Buddhism. We must diligently cultivate and practice Buddhism!

(1) Three poisons are greed, anger, and ignorance.

(2) Sravaka and Pratyekabuddha are two of the five different vehicles of Buddha's teachings.

(3) Five Precepts are: abstain from killing, stealing, sexual misconduct, lying and intoxication.

(4) Upasaka (masculine) or Upasika (feminine): a devout lay follower who has undertaken Five Precepts.

(5) Six far-reaching attitudes are: generosity, ethical conduct/discipline, fortitude, joyous effort, meditative stability and wisdom.

(6) Six realms are: Heaven, Arahant, Human, Animal, Hungry Ghost, Hell.

## 鲜玉米浓汤

飘香

材料：

糯米玉米（或其他品种玉米均可）长约二十公分两条、奶油 1 大匙、牛奶 100 公克。

调味料：

糖、盐、罗勒叶各少许

作法：

1. 将玉米以水煮熟，水不要倒掉，用刀把玉米粒削下。
2. 将玉米粒放入果汁机加水打碎。
3. 利用刚才煮玉米的水为汤底，将打好的料加入，放入牛奶油、盐、糖调味。
4. 汤煮开后洒上香料罗勒叶少许即成。

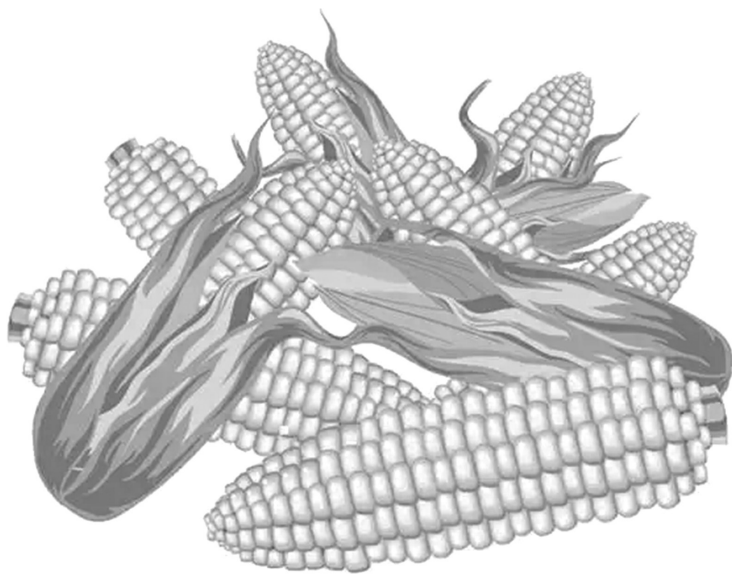


厨师的叮咛：

1. 本道菜适合处理老玉米；牛奶可随各人口味加或不加。

2. 煮玉米汤要边煮边搅拌，才不致溢出或沾锅。

3. 如果买不到罗勒叶，可利用新鲜九层塔代替（约七、八小片，不用切碎），关火前加入。





# 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)



做老师的没有办法给你智慧，做老师的也没有办法给你福德，你的智慧要靠自己吸收修持而来，你的福报要看自己的发心、自己的坚持而得来的，所以智慧也是要靠自己。

【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