

Blissful Culture

幸福文化季刊

二零二四年四月版

98

欢迎助印 季刊赠阅



要平息自己的嗔心，
就要从原谅别人的嗔心开
始做起。

当别人发脾气时，我
们要对他的言行胜解。

。 。 。 。 。

只要能处处谅解别人，
设身处地为人着想的话，
相信嗔心自然就没有了。

【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 : 62921800 / 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
MCI (P) 001/07/2023

非卖品

目 录

人乘佛教	
圣开导师问答	3
漫画	
如何学佛修行 — 圣开导师述	12
文章摘录	13
趣向光明	
陈明安老师随缘开示摘录	14
活动资讯	35
清凉园	
用佛法面对生活 — 蔡居士	36
中英对照	
无相破相 — 圣开导师	46
Non-attachment to Appearance and Phenomena	49
素食谱	
高丽菜饭	53
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

人有顿渐法无顿渐

问：佛法有顿渐否？人乘佛教顿超是怎么回事？

师父：我要答复你，人有顿渐，法无顿渐，

法本来就是这个样子的，佛陀说了八万四千法门，都是根据众生的一切心而成的，所以说“佛说一切法，皆是对治一切心；若无一切心，何需一切法”呢？比如说我们这个社会上，有很多的医院、药房、药厂，都是因为社会上许多病人而有的；假使我们这个社会上，没有一个病人的话，我想医生也没有了，药厂、药房也统统没有了，所以佛陀所说的法，法法平等，无有高下。那么就是说，我们药厂里出品的药，没有好药，也没有坏药，只要医得好人的病，这个就是好药。你这个药很贵，你说它是好药，可是医不好病，病人不吃你这个药，他就说你的的是坏药，他不吃。

所以你把这个问题来问佛法，好像是多余的，因为佛讲的法都是平等的，那么这个平等怎么讲法？大家站的这个楼板上，这个楼板是平的，大家的脚站在楼板上，大家都是平等的；可是你们的头平不平等？有的这么高、有的这么

低，这么高、这么低、这么高、这么低……根本就不平等。佛法虽然是平等的，可是众生的业障，使人就产生了愚痴和智慧的不同，有的人很愚痴很愚痴，讲什么他都不懂，那既然是因为众生的智慧愚痴不同，而就产生了不平等的现象，比如有的人脑筋很好，他赚钱赚很多；有的人脑筋很笨，他做死了也赚不了钱，你不能说钱不平等，专门找那聪明的人，使那个笨的人赚不了钱，你不能怪钱。那么佛法弘扬，你也不能说法有渐顿，法没有渐顿，就像你有这个病，治得好病的这个药，这个药就是好药；只要你有这种心，这种心就是心病，心病还要心药医，佛菩萨的药就是心药。那么做法师的人，就好像医生开药方、开诊断书一样的，能够把你的病治好就好了，你就不要说师父你对他为什么开这个药？对我为什么开这个药？药本身是平等的，身体的病不一样，病重的就开得重，病轻就开得轻。

所以你问人乘佛教的顿超法门，这个说起



来，实在是也没有标准。顿超法门讲起来，实在是 不容易，有的人你叫他修顿超，他就超了，有的人教他顿超，他一辈子也超不上去。乡下人有一个故事，他看到了一个养猴子的人，常常：“猴子！你上树！”猴子一跳，哦！它就上去了，在那里爬来爬去；有一个是养狗的，他看到人家养猴子，他觉得猴子很好玩，他就一直推狗上去，可是推不上去。

那么你现在问这个问题，你只要自己晓得

说：欸！我到底是养猴子的人，还是养狗的人？要是你了解这个问题以后，你就不会批评人家说：“欸！你是顿超，我不是顿超，佛法不平等。”

那么至于说上树来讲，只是说猴子它有那个上树的本事，它“撑”就上去！但是狗的本事不是爬树，比如那个警犬，人家闻不到的东西，它嗅觉灵敏，它到处去了一闻，它就知道了，我们不是说狗就很笨，狗不笨！假使批评说狗是笨的，那这个批评的人就是笨的，但是你批评说猴子是聪明的人，那你批评的这个人也是不聪明。

要知道平等的道理，要知道因病施药的道理，那么你把这个道理都懂了，自然这些道理，你不问也就知道了。

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物

问：请问师父什么是转识成智？

师父：转识成智，要把有分别之识转为无分别的智，叫做转识成智。

问：胜解与正念有何不同？

师父：胜解跟正念，假使你随时保持正念，你就会胜解，假使你随时没有正念，随时都是邪念，那你常常就会误解。正念就是无一切杂念谓之正念，无一切邪念是谓之正念，无一切妄想谓之正念，你常常保持正念的话，那么假使你碰到一个人，你就不会想歪的一边去了，因为你是正念，因为你心里边无邪嘛。假如说太太心里边无邪，那先生晚一点回来，她会说：“哎呀你外头有事情，辛苦啦。”赶快就跟他倒一杯茶，请他坐下来休息，就赶快问他有没有吃饭，正念的人大概就是会这样子。邪念呢，不是，哎呀！你这么晚回来，她就误会了，这一下子，“你是不是交女朋友、去看戏、看电影去啦，为什么这么晚



回来？”两个人吵架。一个邪念跟正念就差这么多，就算是先生在外面稍微有点不大对劲，你还是正念，他就会惭愧，哎呀！我太太这么贤慧，这么好，他正念一生起来，那么这就是胜解。你不要误解，虽然是有很多事情，我们只要是胜解，从好的一面去想的话，那么自然而然你的结果就是好的。你心邪了，心不正了，你所想的都是歪的，歪的就麻烦了，要辩解又是要跟人家吵架，就麻烦了，所以这个是有连带关系的。

问：请问师父苦海世间是怎么造成的？

师父：苦海世间怎么造成的？情、爱、欲三个东西造成的。你想想看，为了情爱欲这个东西，一个人的一生当中，要流好多眼泪，我们保守一点来估计，一个人一生当中，一桶水好了。身上流的水，一桶加起来应该不只一桶，你看，哭，这是情爱，也是这样子为了爱女孩子，爱一个男孩子，爱不到，哭啊！还要打电话，越洋电话一打过来的话，就是两个钟头，这就是爱的表现。

欲呢？就是不应当想的事情去想就是欲，统统情爱欲就是苦海，你想想看，一个人一桶水，全世界有好多人，还有过去的人、现在的人、未来的人，过去的人，多生累劫，你想想看，有好多人加起来，可能比四大海水还要多。所以这个海不是看不到的，我们可以体会、可以想象，可以想得出来的，你想想看，儿子当兵马上要回来的，妈妈要哭，这也是流泪；你吵架、打架，痛

苦流泪；你为了劳苦，辛苦去出大汗维持生活，这也要出大汗，也是水，都没有离开这个情爱欲，就是这个情爱欲加起来苦海无边，这世间就变成了苦海。

我们真正学佛的人要做菩萨，行菩萨道，“菩萨畏因，众生畏果”，菩萨知道这个因造在哪里，那么将来是不是苦海自己知道，假使造苦海，马上：“对不起！”假使女孩子追我的话：对不起！我现在还没到结婚的时候；或者现在我不想结婚；或者是我要等我的妈妈来决定，你不要自己自找麻烦，那么就变成了苦海无边。所以菩萨跟凡夫就是这样子，菩萨知道苦海就是这样来的，就不要去造苦海的，因凡夫不是这样子，因不知道，一旦果来了他知道了，叫苦连天，这个时候：“哎呀怎么办呢？”那就没有办法了，已经成果了，结果了嘛，所以菩萨畏因，众生畏果。

文章取自台湾《与佛同在》刊物

如何学佛修行

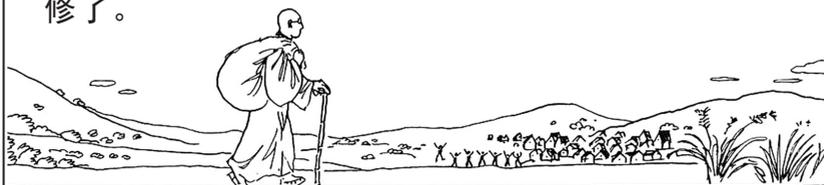
圣开导师述

图：许清荣居士

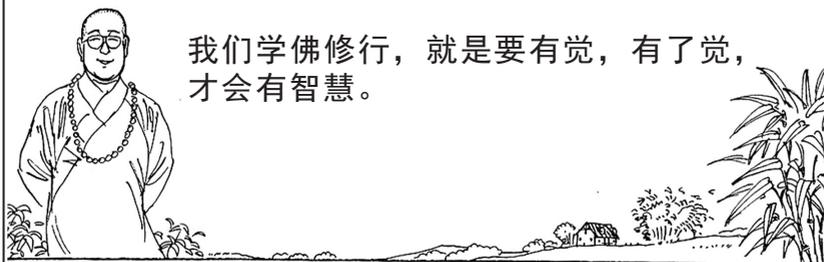
修行要有耐性，不是一下子就可以修好的，要慢慢的修，理上可以顿悟，但事上则要渐修。



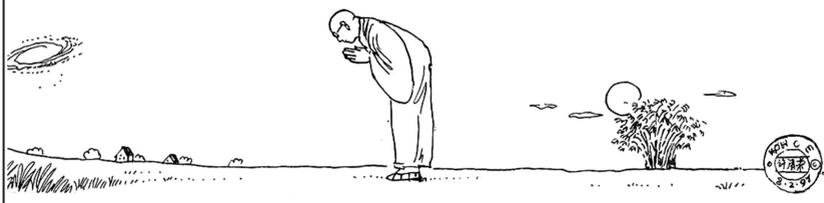
所谓修行，是在行中去修，如果离开了行就无行可修了。



我们学佛修行，就是要有觉，有了觉，才会有智慧。



我们学佛修行的人，要认识自己不能有贡高我慢心。



文章摘录

陈明安老师说：

福报不能换智慧，但是有智慧的人自然就有福报，因为他有智慧知道去做善事，不可以善小而不为，不可以恶小而为之，然后还能自净其意。

摘录自本期幸福文化季刊：陈明安老师随缘开示摘录



陈明安老师随缘开示摘录



陈明安老师

世间唯有修行是不败的事业

问：请问陈老师，您所说不败的事业是什么？

老师：这世间的苦无限的多，哪一项是快乐的你告诉我，世间没有不败的事业，唯一就是修

行，世间没有不败的事业哦，唯一一项就只有修行而已，修行是不败的事业，我这一世修好可以下一世用。你们这一世赚很多，不能放到下一世用，对不对？对吧，你赚再多也带不走，你官做再大也是带不走，真的，所以我时常讲一句话，这一世叫你们来修行，就是什么？叫你们修智慧跟福报，你们照我讲的这样去做，就有智慧跟福报，但是在智慧跟福报两项无法兼顾的时候，你一定要选择智慧，怎么说要选择智慧？要认真修，你没钱布施供养都没有关系，你认真修就好，怎么说？用福报无法买到智慧，但是有智慧的人，自然就会有福报，你相信我这句话吗？他不会去犯错，他多少做点善事，他就有福报了。但是福报很大的人，能换得到智慧吗？智慧不去修、不去学，能得到吗？不可能，福报不能换智慧，但是有智慧的人自然就有福报，因为他有智慧知道去做善事，不可以善小而不为，不可以恶小而为之，然后还能自净其意，你看这个人有没有福报？有，有功德吗？有。但是有福报的人没有智慧，能做到这样吗？不能，有福报的人没有

智慧，善事做一点、坏事做一点，这样就掺杂在一起了。

所以在世上，不要认苦为真，每一样都是假的，没有一样是真的，没有一样是不败的，唯有修行，所以佛陀说，我们这里叫做娑婆世界，就是忍苦的世界，所爱的不能永久，放不下的有一天你也要放下，你最怕的生老病死，偏偏都要经过，不想死也得死，不想病也得病。

修行是在挽救你的生命，改革你的思想

问：请问陈居士，学佛修行的人在病中，是该体会生命的无常，赶快做最后的冲刺，如果平时都没有修行，连临时抱佛脚都不愿意的人，请陈居士开示，此刻该如何？

老师：今天问这个问题的人，如果是你自己的问题，你今天一定有来嘛，有来你才会写字条对不对？如果没来，没来就是帮你的亲人问，或是帮朋友问的，那么这样的话，唯一的办法就是什么？你修好，你要做好，因为什么？他在旁边



看着你，看你亲近佛教，有多大的改变，有得到多大的利益，只要你能修好，人生观一个很大的改变，改变向善的方向，往好的品行去做，那么你都不用叫他来，慢慢就对他产生吸引力了，真的哦，一个人只要佛法修好，品行做好，你不用去叫人来，很多人就追随你了，真的，我没骗你。像我二十七岁以前是个土包子，不知道修行，我父亲都说我是从石头缝里蹦出来的，我父亲说怎样呢？惨了！我生了一个傻瓜儿子，也不会跟人家计较，钱赚了都给别人，拿去做爱心，

拿去捐给寺院，我父亲说我是傻瓜儿子，现在不同了，现在我父亲说：“幸好！幸好有生一个明安，要不然我这下就惨了，不然谁要照顾我、养我。”这样就值得了。

所以，我们做什么、刚在做的过程，不用人家来认定，做久了人家就认定了。同样，你不要刚开始修，就叫别人要跟我们，或是要别人怎样，我们自己一定要先修好，既然要学佛修行，不是在逛百货公司，学佛修行是在挽救你的生命，是在改革你的思想，是一个很实际、很重要的问题。怎么说？一条生命，有人二十岁就死，也有人一岁就死，也有人一百岁死；活一辈子，有人活得快快乐乐、幸幸福福，也有人活得很悲惨、很可怜，一辈子开很多次刀，有的一辈子平顺过日子，有的一辈子遭遇的大风小浪很多，为什么？命不同嘛，所以学佛修行是在挽救你的生命，是在改革你的思想，是很严肃的问题。所以，假使问这个问题的人有来这里，要听我的话，一定要脚踏实地去做，临时抱佛脚没有用。

很多不会修行的人，或老人家，去参加法会或朝山一直哭，哭得很凄惨，问他：“你哭什么？”“我在忏悔啊！”说她在忏悔，等一下朝山完，法会做完了，看她在外面说我什么人怎样了，谁又怎样了，刚忏悔完而已，马上又造口业了，下礼拜又去朝山，又一直哭，问她又怎么了，“我在忏悔啦！”那有什么用呢？你忏悔不完，你时常在造业，时常来向佛忏悔，临时抱佛脚，“佛啊！我错了，我忏悔，你要消我的罪……”等一下结束后，去到外面又在造口业了，我阿姑怎么样了，我阿叔又怎样了……，又是非一堆了。

所以修行是在挽救你的生命，改革你的思想，这是一个很严肃的问题，每一个人都有未来世，要怎样让你未来世，可以过一个没有障碍、没有业障，风平浪顺、快快乐乐，又很有智慧的人生。不是说今天礼拜六，师父说要共修，就来抱一下佛脚，等一下共修结束，出来又造口业，这种是没有用的，学佛不是在逛百货公司，要的



买回来，不要的看看走走又放下，不是这样的，学佛修行就是要脚踏实地。

所以简单来回答你，如果是你的亲戚朋友，那么你先把自己修好，自然对他就有吸引力，就像我这样，很简单，我有时会跟我太太开玩笑，虽然他们说陈居士，你修得那么好了还会吗？我说会啊！怎么不会，我也是肉做的，也是有老婆有小孩，所以我有时都会跟我同修开玩笑，她去上班，如果晚一点回来，我有空都会先把菜

买好，饭煮好，把垃圾倒干净，让她回来吃饭就好，所以我都会跟她说，“喂，老太婆！你看，世间的男人像我这么好的不多呢，对不对？”她说：“对！不多。”我说：“你下辈子，还想不想再嫁给我？你如果没有想再嫁给我，就没有这种机会了，别人不一定会这样。”你看，我们的感情也很好啊，为什么她对我没话可说，因为我修得比她好啊，佛法比她会讲，了解的比她多，她会的我都会，我会的她不会啊，对不对？对！所以先将自己改革好，自然就有那种吸引力，不管亲戚朋友都好，都会来跟你修行，自然他有问题就会来问你，他来跟你修行，你就是度一个人了，他来问你，他就是跟你结一个缘了，他就是有尊重你，他尊重你什么？尊重你的知识，尊重你的为人，所以他才来请教你，是不是？是，因为什么？是因为你有认真修，人家知道，所以人家才要尊重你，人家才要来问你。

如何供养佛法僧

问：如何供养佛法僧？

老师：供养佛法僧，佛就是释迦牟尼佛，一佛代表千佛，有位居士问我，“为什么有的经典上记载说，所有的诸佛菩萨生日都是同一天？明明有的记载释迦牟尼佛生日是什么时候，弥勒菩萨生日是什么时候，为什么有的经典记载是同一天？”我没有在看经典我也不知道，我说那是表法，一佛代表千佛，佛菩萨没有分别，哪一天都是，怎么说？他不生不灭啊，每天都是他的生日，每天也都是他的死日，他化身千万亿啊，他如果化身在台湾，他今天死，今天就是灭的日子，是不是？是吧，他是不生不灭啊，众生无缘无故把它订一个日子，才说：“奇怪，怎么会这样？这经典有问题哦。”经典有的说生日同一天，有的说不同日，这是众生自己制造矛盾，你懂佛理后都没有矛盾，诸佛菩萨是一直乘愿再来，他以他的神通力随时可以化身在很多地方，真的，那你要以什么为标准？

什么叫做供养佛？就是供养诸佛菩萨，供养法，就是对佛法、经典的赞助，叫做供养法，供



养僧，就是他们出家师父，出家众专心为众生弘法利生，他们已经没有在社会上工作，他们的饮食是我们众生的责任，出家人若饿死，我们众生有责任，真的哦，他们没有地方住，我们众生有责任哦，因为什么？他们已经专心将他们的生命奉献在佛教了，所以他们姓释，释迦牟尼佛的释，释迦族，所以他们将他们一辈子，已经奉献给十方的众生，所以十方的众生应该供养他们，使他们衣食住行无缺，这是我们众生的责任，在家居士的责任，这样叫做供养三宝。

那么供养三宝，应该要有什么心态？要有三轮体空，第一：布施的人要空，不要说，我今天布施三千，这三千就记着，这叫做有量的心，什么叫有量？你一支箭射向空中能多远，一定会掉下来，这样叫做有量，这样叫有量布施，你是衡量金钱的数目在供养，这样就是你供养到佛菩萨，你的功德也有限，但是你若没有那个心，没有想说我布施三千，也没有事后后悔，你如果能养成这个习惯，你今生假使供养到一个解脱的人，你功德就很大了，你的福报因缘就会很好，未来世中你绝对会遇到他，他会度你，这世没有度你，未来世中还会度你。这一世遇到他，为什么你还不会开悟解脱？因为根器还不够，你的根器还没有累积到开悟解脱的程度，佛在世的时候，也是有很多众生还不能开悟，因为根器不够，根器够就开悟。同样，我们如果能养成这种习惯，供养三宝，供养佛法，供养法、供养出家人，都以这种心，功德特别大，所以叫做施者空。第二、受者空，接受的人心要空，不要说这个我不要，有很多居士拿东西给我，他的东西也

是向别人买的，他不懂水果，他买的时候也不知道好坏，结果买来剖下去是臭的，所以我太太有时候在削时说，怎么拿臭的来，我说没关系，臭的削掉，好的可以吃就吃，因为什么？这是人家买来的，我们要吃人家才有福报，你把它丢掉，侮辱到人还不要紧，别人又没有福报，同样意思，所以接受的人要空，不能分好跟坏、有价值跟没价值，这样分别不可以！心同样要空，在接受的一刹那。

何谓静坐

问：何谓静坐？如何达到静坐的效果？

老师：静坐不是在那里坐叫静坐，是你的心静静在里面，没有乱跑，这样就叫做静坐，如果说在那里坐叫做静坐，那个赌博的坐最久，小孩子出生坐婴儿车坐得最久，你都把他放在婴儿车，从早上坐到下午，对不对？那个小孩也在静坐吗？不是。

那个心头，我们的心中没有随便起动，没有

随便攀缘、乱跑，这样就是你的心在静坐了，静静的在坐了。

静坐不是一定要怎样，是你基础还不够，所以必须叫你打坐，打坐要有一个法给你修，那个法好像牛绳，把你里面的那头牛绑着，让它在原地绕，绕久了就乖乖了。有个法给你们修，那个法叫法绳，那个法绳将你的心绑着，所以师父才会说，你们要专心修这个法，那个原因就是这样的，里面那头牛绕久了就乖了。牛鼻子还没穿



洞的特别坏，鼻子穿洞后，牛绳绑久了，那头牛就乖乖了，一拉就知道过来，动一下就知道转过去，原因就是这样的。

看思想幻境没有用

问：请问陈老师，打坐时常看到已故的亲人，不知道是不是好的事情？

老师：坏的事情你怎么没有写出来，只写好的事情而已，不敢写，不敢写下去了。其实我告诉你，在你打坐时，时常会看到死去的亲人，你写说是不是好现象？我告诉你那不是好现象，第一点，如果不是你的思想幻境太重，时常有幻境出来，就是你的亲人落在鬼道了，两种原因而已。不管哪一种原因，对你来说都是不好的，你打坐就打坐，还忙着看谁回来，对不对？叫你打坐就是叫你好好的修功夫，好好的清净，你没事在看三姑五姨有没有回来，是不是已经离开了打坐的意义了？对，所以我们打坐，要了解打坐的意义，我打坐就是要修法，修法就是要我的心能够安定，让我的心安定下来后，可以得到真心的

清净，才能见到我的真性、我的佛性，才不会脱离打坐实际的意义。

所以像这种状况不是好现象，自己要改、要舍掉。一般众生的习性就是这样，稍微有幻境，还是神通有看见，我有看到哦，再看清楚一点，就跟它去了，不知不觉跟着境界去了。教你修是要你好好的打坐，不是叫你在哪里看境界的，看到三姑五姨死，你能把她救回来吗？不能嘛，你跟她乱逛而已，她走到哪里你看到哪里，有帮助吗？没有帮助，只是你的心不能安静而已，所以要舍掉，所以要认真修，就算你的亲人落在鬼道，你要认真修，才有智慧，才有福报回向给亲人，亲人在鬼道中，才能早日接受到你福报的回向，功德的回向，可以业消，去轮回投胎往生，不然的话，只是在那里看是没有用的。

打坐昏沉怎么办

问：打坐的时候或听佛法的时候，时常打瞌睡，是什么原因？要如何对治？

老师：好，问这个问题很好，很多人有这个毛病。第一，你这个人意志能力不够，意志力不够，意志力不够的人，就是我们佛教说的，叫做什么你们知道吗？叫做昏沉懈怠，昏沉懈怠你们听懂吧，懈怠，叫做昏沉懈怠，很多人，“你刚刚在打瞌睡哦？”“没有啊。”“不然你在做什么你知道吗？”“知道啊。”“我在讲什么你知道吗？”“不知道，我有听到你在讲话，不知道你在说什么。”有听到我在讲话而已，但不知道我在说什么，这样说他没有打瞌睡，那这样算什么？算昏沉懈怠啦，那就是一个人意志力不够，有听到，但是他在享受什么？享受他随着自己身体的习气，稍微轻松一点，就想要打盹一下，这叫做昏沉懈怠，以比较严格来讲，叫做意志能力不够，意志能力比较薄弱的人，所以就是要训练自己。我以前在要求我自己，是怎样你知道吗？很搞怪，刚开始还没有亲近师父，那时候还在外道，还在鬼神教，还没有亲近师父之前，我已经修两年了，就可以坐很久了，我坐下去就好几个钟头，是怎样训练出来的，你们知道吗？

我这个人就是有一种拼命三郎的个性，我不管做任何事情，我一定要在里面找出一条路，一定要成功就对了，我有这种个性，不认输的个性，所以我那时候就是点一支香，拿一个小香炉，净香炉插着，坐着顶在下巴，打瞌睡下去，哦！碰到香马上清醒，都不会再打盹了，哦！太痛了，烫到下巴了，可以坐完一支香之后，再来用大支的，有一种香你们知不知道，粗的那种插着，后来修到一段时间用大支的，小支的要头低下去才会烫到，现在比较长比较大支，稍微打盹一下就烫到了，所以时时精神就要振作，如果动作大一点就烫到了，因为这一支比较长，比较大支嘛，看我以前在修行多搞怪，就是这样修出来的，所以养成什么？养成我修行的基础打得很好，我可以这样坐下去定下去，眼睛三、四个钟头不眨一下。我儿子也很顽皮，我儿子还跑到楼上，用手在我眼前挥一挥，看爸爸眼睛会不会眨，还从下面往上看，我们不是要慈眼看下面，阖成三分眼，有时候要这样，我儿子跑来从下面往上看，看爸爸有没有在看，然后跑去跟妈妈讲，妈妈！



妈妈，爸爸不知道怎么了，那个眼睛都不会眨，妈妈你去看爸爸怎么了？这样你就知道。

定力就是要勤习，定力是靠自己训练出来，所以你打坐的时候，在听佛法也好，时常打瞌睡，是什么原因？是你自己的意志能力不够，我可以叫你不要打瞌睡吗？没有办法，对，不打瞌睡就要自己去训练、要求出来，要求自己的精神观念出来。另外第二种的原因，就是你的身体太过虚弱，这两种原因而已。

如何调伏自己的贡高心

问：请问陈居士，修行遇到瓶颈的时候，要如何突破？比如说，每次讲到有关自己的习气缺点，总是很难接受，心里反而不满，难以消化，诸如此类，要如何调伏自己？

老师：别人讲到我的习气缺点，自己不能接受，还有不满，那么很简单，就是怎样，叫做不通情理，贡高我慢。自己就是有不对，当别人讲到我的缺点时，自己还很难接受，心里面还有不满，那么代表你这个人不通情理；不通情理的人，又认为自己对，这样叫做贡高我慢，认为自己讲的、想的才是对，做的才是对，你怎么说我们都是你不对，这不是贡高我慢是什么？不是不通情理是什么？

但是这样的话，更加要小心，就是你今天有来这里修行，你如果还有这种习气，你来护法三宝，护法佛法，护法道场，供养修行人，虽然你有福报，但是你有这种习气，那你以后会去哪里，你知道吗？阿修罗天，连往生天界的资格

都没有，阿修罗福气很大，因为什么？你有来修行，但是因为你心里的心境，不通情理就是不服气的斗气，不服气的斗气，斗，阿修罗就是这样，阿修罗天就是这样，阿修罗的福报，跟天界的天神一样很大，但是因为他的斗心很重，他的斗气，贡高我慢的心很重，所以他生在阿修罗天，但是他还是不服，时常扰乱天界，所以第一层天，才有四大天王天在那里镇守，原因是这样由来的。

今天我告诉你了，你就是要时时警惕自己，赶快亲近三宝、亲近善知识，以别人的思想，别人的行为来摄受自己，让我们赶快纠正、改正，因为什么？眼前所看到的很多修行人，都有很好的品行，都是很懂事理的人。一个有智慧的人容易接受别人，就是因为容易接受别人，才能产生平等的对待，那叫做包容心、慈悲心。所以赶快时常亲近学佛的人、善知识、寺院、道场，好好修行，要不然你这种状况，并不是好现象，要赶快改进。

善恶皆是烦恼

问：请问陈老师，业障如何消除？

老师：很简单，念头没有了就没有业障了，我直接这样回答比较快，听懂吗？有吧，没有念头时就没有业障，有念头就是有业障，不管是善是恶，都会阻碍你修行，以菩萨道来讲，那都是叫做业障，是善是恶皆是烦恼，应该无所着，既然无所着，你应该要放下，既然放下，哪有念头可言。

（2000年6月18日于菩提院）

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 1800 / 6743 1030

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@jenchenblissculture.com



用佛法面对生活

蔡居士

问：闻法后，如何落实在生活？

答：没错，你们在这边听佛法听得很好，回去就不见了。为什么会这样？你们来听闻佛法是为了什么？“觉得听佛法很好”？不是，听闻佛法是为了解掉你们心中的迷惑，把你们错误的观念纠正；观念一修正了以后，你用正确的观念去面对生活，你看到的都是用正确的角度在看。因为你们现在戴的都是有色眼镜，我是把有色眼镜的玻璃拿掉，透明的，这样看，就看到真相了；让你用真相的角度去面对生活，不是换一个颜色给你们去看，那怎么看也是错，对不对？来这边，你把眼镜摘下来，你听了佛法，对啊！很好很相应，然后出到门外呢？眼镜又戴起来了，还不是你自己的那一套，原来的那一套。在这里都剩下佛性、根性，出去呢？又把习性拿起来，用你的习性在生活，当然差很多。

你在生活中有什么是用佛法在面对的？佛就是觉，有谁在生活中都在觉悟？这件事、这个人、这件东西物品，哪个地方可以让我觉悟的？你所面对的人事物，哪一件事情可以让你在里面脱落它的，有这样想过吗？所谓的把修行排第一位，就是面对所有的一切人事物，我都让它成为脱落身心的一种因缘，就是把修行排第一位，都是在为你的本心、你的成就在服务、在奉献。

这样子有叫你停止你的生活，停止你的工作，停止你的一切行为吗？没有，一切照常，该吃，吃；该喝，喝，也照样可以玩，为什么不能玩，该唱歌我也唱歌，但是在唱歌的当中，我知道这是假的。不要催眠自己：“假的假的”，唱得很高兴，“假的假的”。我告诉你，如果你知道这是假的，你唱没两句你就唱不下去，你自动就会远离这些欲望的东西，习性的东西，自然会脱落，因为不相应。

镜子里面是不是有一个杯子？如果你都看到镜子里面的杯子，看久了会不会往外？因为杯子

是外来的，所以你一定看着杯子的影像，看久了就往外，百分之百会这样，因为它是从外而来的。

如果你看的是镜子呢？你看的是镜子，杯子是不是会自然呈现，你对它有什么感觉？如果你现在看自己的心，看自己的心，你能看到什么？看不到东西。就像镜子，它可以照遍万物，如果镜子照自己，照到什么？如果你是一面镜子，你自己照自己，照到什么？它没照到我吗？有没有听到我讲话，有没有看到我？有吧，心里有没有



© 2014 by the author

在想？有啊！不然怎么会点头。有没有？但是你说没有，你说什么都没有。刚才我问你，有什么？“什么都没有。”那到底是有还是没有？有是色，没有是空，是不是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，色空一体，空有同时，有没有？这就是角度，这样就是修行。

我说的佛法，在帮你解惑，破掉你的迷惑，都是为了达到这种状态，然后用这种状态去生活，你对世间的执着会愈来愈少，但不是排除世间，不是离开世间，不是离开工作、离开人群，都不用；而是用这个角度去面对，这些就愈来愈不会影响你，最后你有一个因缘会突然脱落，成熟的时候，瓜熟蒂落，它自然掉下来。水果到它成熟的时候，瓜熟就蒂落了，自然成熟掉下来，你会脱落身心，可能你在走路、可能在洗澡，或是你在上厕所，就突然间脱落，真的，任何时间都可能，它什么时候要脱落不知道，但是脱落你就成就了，而且外面什么都不用改变，就像平常人一样，这样就是在修行。

因为人家不知道你在修行，所以叫密行。当初罗睺罗的修行就是密行，修行没人看得出来，他是在里面成就，就是你的所作所为没有离开本心的状态。我说的所有佛法都是破掉你的迷惑，回到本心的状态，然后用本心去面对生活，不再掉下去，你能做的就是持不再掉下去，不再掉落红尘，不再为它产生爱憎取舍、喜怒哀乐、忧悲苦恼、爱恨情仇，不再产生这一些，这就是本心的状态。

所以五祖弘忍才会说“不识本心，学法无益”，如果你不识本心，不认识本心，你在修什么？你在修法，你在修什么？修去哪里？修了会怎么样？怎么修？如果你都不知道，你为什么敢修？如果错了怎么办，是不是？是不是要先识本心。所以我在跟你们说法，让你们问问题，就是因为你们的症结点卡住、遮蔽住，把它破掉而已，这样会不会？在生活中修行，是怎么修？刚才好像懂，又好像不懂。对啊，因为没有怎么修啊，不再迷而已，不再掉下去而已。



所以我常说持觉不失，持什么觉，觉能持吗？这个没有办法持，不再迷而已，所以叫持不迷。我怎么知道我不迷？迷了我知道，懂吗？我迷了我知道。当我不迷的时候是不是一片清净？好像一片平静的湖水，平静的湖面，然后当我迷的时候起心动念，就像你丢一个石头，一念起涟漪，我马上很清楚。如果你的心平常就像是海浪，我不用丢一个石头，我丢一个大岩石下去都没有感觉，因为都一样，懂吗？你在起心动念，你在迷惑，你都不知道。

这种平静不是你们想像得到的平静，这种平静是你本来的。真的，这种平静是你本来的，所以你只要起妄念，你马上看到。我讲一个真实的例子，这一次玉井共修的时候，我早上开车出去，先开出去，因为车在车库里面，开出去才好坐车。开出去了以后，我要下车突然想到一件事情，“我忘记带手帕”。我是好宝宝，都随身携带手帕，以前读小学时都要检查手帕、卫生纸，如果没有带卫生纸的就“欸！一张撕一半给我。”所以我下车要关门的时候，想到我忘记带手帕，我就这一念迷了，因为我在想手帕，“手帕放在抽屉里面”，我在想的时候，我的心已经跑到抽屉那边在找我的手帕了。所以我在关门的时候是很自然就这样关上去，因为早上五点六点多人家还在睡觉，星期天人家想要睡晚一点，车门“碰！”一声，会不会吵到人？所以我下车关门的时候，几乎同时，我马上觉察到一起心动念，我发现我心追出去了，我马上警觉。很快！我发现我错了，心迷了，所以马上回到当下，就是我不再迷了，不再想这件事情了，那时候我就

发现——我车门关太大力了，所以我赶快怎样？去阻挡那个门，手赶快伸出去，结果有挡到，我的手指头挡到，我手指头夹在门里面。我这样关，然后手要去把它扶住，结果手指头先进去就“碰！”马上瘀青发紫。有没有很痛？很痛。这不是重点，从我迷失，到我发现我迷失了，多久？关一个门，需要一秒钟吗？连一秒钟都没有，但是我的觉照有没有很利？非常利。而且一迷失我马上知道，这就是修行。

所以这个被夹到很痛的那一刹那，这很痛，十指连心，这个手指夹在门缝里面，你们回去可以试试看，那种痛感，就知道那种痛。但是我突然间发现值得！这个教训值得，我永远会记住，这就是迷失的代价。有时候你一迷失可能是失去一条命，也有可能是家破人亡。就像最近的新闻，台铁外包的工程，用吊绳吊那个工程车，掉下去，结果害火车出轨，几十条人命不见了，是不是？不知道怎么去处理这件事情。当初他只想省一点，用那种侥幸的心理，因为他心里面都是

钱，花太多钱他舍不得，现在整个财产都充公了，赔都赔不够。

懂吗？我是在讲我的心路历程给你们听。我的迷失，你看，不到一秒钟，0.5秒，算毫秒的。你们可以这样子吗？有啦，最多是——“碰！”“啊！太大声了！”但是车门已经关了，对不对？有的人是怎样？“碰！”人进去了还不知道，邻居出来骂：“现在才几点！”你才后知后觉“啊！对喔！”那是不是更慢？

你们是哪一种人？我还算是第二种人而已，下等人而已。上等人是那种我不会迷失在这里，



我在关我就知道了。有一次我因为关太小力，没有关紧，我就用身体去压，“啵！”一声，钣金凹了，我太重了，钣金凹掉了，还得花钱去钣金。你看我宁愿让车子这样，我都不要去吵到别人，因为我将心比心。那你说我有在修行吗？没有啊，我没有修任何法。是不是用一种心境去面对生活，就叫做修行。但是你们呢，是当面对一个问题，业障现前了，我才用，“我应该用什么法去把它降伏掉”，你们的修行都变成这样子。错！那不叫修行，那叫对治。对治可以对治得完吗？对治一件会生十件，对治十件会生一百件。你已经解决一个，它又生十个给你；你解决十个，它生一百个给你，解决不完。所以要知道，要从源头，那我问你们，源头在哪里？

（讲于 20210411）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物



无相破相

圣开导师 讲

有一次，几位居士一起来请示师父上人佛法。说着说着，一位面貌端庄，但略带几分郁色的妇女，撩开覆在额上的头发，指着左额上的一弯新月疤痕说：“师父！这个疤是我小时候受伤留下的。小时还不怎么在意，等到年纪稍大，知道爱漂亮、交男朋友时，常为它而平添烦恼。而且大部分的人都认为，脸上有疤就是破相，会使命运坎坷，因此我在面对别人时，心理上总是遮遮掩掩的，无法开朗。”

师父上人为了纾解她的情绪，幽默地说：“你那弯新月，如果长在中间一点，就很像包公了。”那位原本在叹息的妇女，听到师父上人将她与公正无私，正义凛然的包青天相比，也不禁笑了起来。

同时在旁的一位居士说：“师父，学佛不正是‘破相’吗？”

师父回答：“破相也不对。好好的一张脸生得庄严不是很好吗？不必刻意去划一个疤在脸上，我们学佛，推行人类幸福文化，一张庄严和祥的脸，不是更方便度众吗？”

另外一位女居士又说：“以前印度一些年轻貌美的女子，为了能独自在深山修行而不受扰，



常把一张秀丽的脸，弄得面目全非，或是吞热炭来烧坏娇美的声带，这种作法是为了勘破美丽色相的表面，进而能专心学佛修行，这样说对不对？”

师父上人微笑回答她：“非对非不对，‘无相’不是很好吗？”此话一出，众人恍然。

师父上人又说：“所谓破相，不论是破我相、人相、众生相、寿者相，都在相上转，终难解脱也！学佛修行的人，只要不执着一切相，都叫破相，金刚经上说：‘凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来’，那又何必执着要破坏好好的面目呢？”大众闻之，若有所悟。

文章取自台湾《与佛同在》刊物



Non-attachment to Appearance and Phenomena

Julie Lin 英译

One day, a few practitioners came to Venerable Master Shen-Kai for guidance in Buddha's teachings. During the discussion, an elegant woman with a hint of sadness, moved her bangs aside, pointed to a scar in the shape of a new moon on the left side of her forehead, and said,

"Venerable Master, this scar is the result of an injury I had when I was little. I didn't care much about it when I was younger. When I got older, I became concerned with this scar as I started to learn about being pretty and having boyfriends. In addition, most people think having a facial scar is considered a 'fractured appearance', which leads to having a more difficult life. As a result, whenever I meet people, I am always inhibited and unable to be cheerful."

To cheer her up, the Venerable Master humorously said, "If your 'new moon' is closer to the middle, then you would look like 'Justice Bao' (a well-known

official in the Chinese Song Dynasty, renowned for his integrity).” After hearing the Venerable Master comparing her with the honest, ethical, and well-respected Justice Bao, this woman started to smile.

A practitioner who was sitting nearby asked, “Venerable Master, as Buddhist practitioners, don’t we also need to learn to ‘fracture appearance/phenomena’?”

The Venerable Master answered, “To fracture appearance/phenomena is also incorrect. Isn’t it wonderful to be born with a dignified appearance? It’s unnecessary to intentionally put a scar on the face. As practitioners of Buddhism promoting blissful culture in the society (Humanity Bliss Culture), wouldn’t it be more constructive to have a dignified and peaceful appearance when it comes to leading and benefiting others?”

Another woman practitioner said, “In the past, some young and beautiful women in India would purposely ruin their faces or damage their delicate vocal cords by swallowing hot charcoal so that they could cultivate in solitude in the mountains without disturbance. Is it correct to say that they did this



to help them see through the superficial beauty of physical appearance, so they could stay focused on learning and practicing Buddhism?”

The Venerable Master smiled and replied, “This is neither correct nor incorrect. Isn’t it great to have ‘non-attachment to appearance and phenomena’?” As soon as these words were uttered, everyone understood immediately.

The Venerable Master continued, “When we talk about ‘fracturing phenomena’, regardless of whether it’s about shattering the notion of self, of others, of

all sentient beings, or of time, it's still intertwined in appearance and phenomena. It would be difficult to eventually attain liberation. For all Buddhism practitioners, if they are not attached to all appearance and phenomena, it's called 'fracturing appearance and phenomena'. The Diamond Sutra stated: 'All phenomena are illusory. If perceiving phenomena as illusions, one realizes Buddha nature (attains enlightenment).' What's the purpose of fixating on damaging the original appearance?" Everyone seemed to realize the teachings after listening to the Venerable Master.

高丽菜饭

慧虹

材料：

白米 3 杯、香菇数朵、碎萝卜干半杯、素火腿适量、高丽菜 1 斤、红萝卜适量

调味料：

酱油适量、胡椒粉少许、食用油适量、热开水 1 小锅

作法：

1. 米洗净浸泡半小时至 1 小时后，去水备用。
2. 高丽菜洗净切 3 ~ 5 公分片状。
3. 香菇、素火腿、红萝卜切丁，萝卜干用水泡 3 分钟捞起沥干。
4. 先热油炒香菇、素火腿、红萝卜、萝卜干丁，加酱油拌炒至有香味，盛起。
5. 再热油炒高丽菜到半软，加入香菇、素火腿、红萝卜、萝卜干、胡椒粉和米炒一会儿，

淋上热开水与米平高，盖上锅盖，以大火煮开，再转文火用锅铲从底部翻炒上来，用筷子戳数个洞，然后盖锅盖焖约 5 ~ 6 分钟，再翻炒一次，若太干可再加些热开水，再次焖 5 ~ 6 分钟，再炒，至米熟即可。

厨师的叮咛：

1. 此道饭易黏锅，建议用不沾锅煮。
2. 高丽菜不要切太小，否则会太糊。
3. 翻炒米时一定要碰到锅底，才不会烧焦。
4. 米略熟时要再试味道，依个人口味酌量增加调味料。
5. 也可把米用电锅煮熟，再把炒好的料拌入就好了，只是用炒的比较香。
6. 白米可换 1 杯成糯米，吃起来比较 Q，但糯米泡水时间要加倍。
7. 另可加姜末炒，除增味之外，也增加热性，有暖胃的作用，也可依需要加入适量麻油。



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 1800 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 1800 / 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)



吃饭是养成你的生命，
修行是养成你的慧命。

人死了，生命就没了，
所以吃多吃少都可以。

但是慧命呢，你不修，
永远都没有。

生命呢，每一世都有，
只是不同而已。

【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