

# Blissful Culture

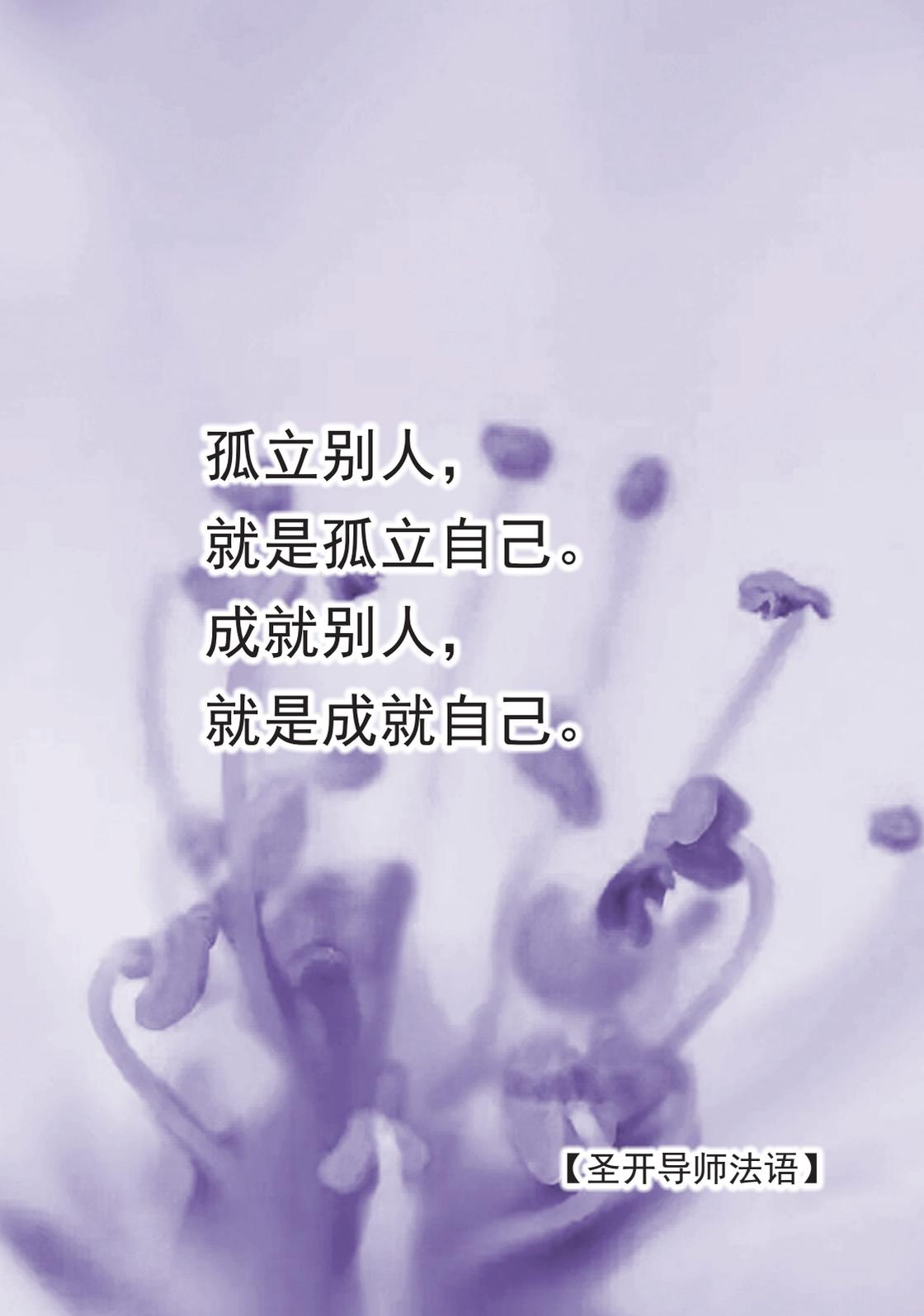
## 幸福文化季刊

二零二四年十月版

100

欢迎助印 季刊赠阅





孤立别人，  
就是孤立自己。  
成就别人，  
就是成就自己。

【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](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

## 人乘佛教

圣开导师问答 3

## 漫画

佛并不远 — 圣开导师述 16

## 文章摘录

17

## 趣向光明

陈明安老师弘法开示 18

## 活动资讯

37

## 清凉园

菩提本有，烦恼本无 — 蔡居士 38

人乘菩萨道上行 — 取自早期人乘刊物 43

## 素食谱

凉拌芒果莴苣 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

### 修行可改变命运

问：命运和修行有没有什么关系？修行可以改变命运吗？

师父：命运跟修行有关系，修就是把不好的

修掉，行是行好的，叫修行。既然把不好的修掉，行好的，你得到的果报当然不一样。如果不修行，杀人放火乱来，虽然基础上是平等的，可是你碰到的事情就不平等：为什么人家住皇宫，你要住牢狱？这当然不平等了；为什么他可以大富大贵，那我抢人家、偷人家，要去坐牢？这个不平等完全是自己不修行而造出来的。如果大家修行，布施行善做些好事，你不用去拜鬼神，鬼神自然会拥护你；你不用去巴结那些作官的，当官的自然就会保护你，连警察都不敢上你的门，他不会管你，也不会给你查户口，为什么？根本做的就是好的嘛！所以你想想，好坏和修行完全有关系。

修行，在哪里修？修行，修行，在行中修。我今天讲话，不好的要修，讲好话，这个是“诸恶莫作，众善奉行”；还有一点，“自净其意”，刚才讲的不生不灭，这个时候要保持到这个样子，不生不灭。那么你再进一步，你自己心里保持了不生不灭后，再去做的，叫行菩萨道了，不

是普通善业。

这些道理，非常简单，非常实际，每一个人都做得到，如果把它写成书，这些道理太深太深，师父这一讲，是很浅很浅，每个人都做得到，“哦！师父不用你讲，我都懂了”，大家就会有这种想法。因为这是每个人本身必备的事情，所以修行和自己的人生有关系，跟佛法有关系。

问：修行既然和命运有关系，我这一生没有什么享受，我现在劳苦、拼命赚钱，老年之后是不是会富有？不然是不是来生再享受？

师父：其实佛法是讲因果的，要知前世因，今生受者是；要知来世果，今生所做就是。那光讲三世，大家就迷惑了，昨天、今天、明天，是三世啊！去年、今年、明年，也是三世啊！前世、今世、来世，也是三世啊！其实三世就是时间相，过去、现在、未来，过去、现在、未来，一直接延下去，这就是时间相。手动一下，就有过去、现在、未来，就有三相在里面。很多



人不知道这个时间相，假如我们生下来读书，做学生，昨天以前算是前世，那这个学生努力读书，拿到学士，拿到硕士，拿到博士，做科学家或做律师，做什么什么，你想想，他今生生活就很好；如果在这样子好的时候，再不修行，乱来的话，说不定晚年没有饭吃。这很简单哦！三世因果就是这个样子。如果要来生更好，你已经得到学位，家庭已经美满，你再来作善，再做好事，再修以后的福报，不但你晚年很好，甚至你的福报会庇荫子孙，这是很现实的吧！一点都不

迷信啊！

问：有人富贵又健康，有人一生多困扰，又体弱多病，还有的人一生享有很多福分，也有的人一生吃很多苦，以上这有什么方法来改变呢？

师父：学佛就有方法，有了智慧就知道怎么处理，就知道我们怎么样不生病，怎么去治疗病；知道怎么样培养福报，福报来的时候，要怎样保持福报，这才是大学问。很多人不晓得，如果你知道这个道理的话，生生世世保证你都是有财富，保证你都是平安又健康。这个在哪里求？在佛法里去求。师父只能告诉你怎么去求，只能把这把钥匙给你；那怎么开钥匙、怎么去求，就要你们自己去找了。

问：人有时觉得自己很聪明，可是往往会被聪明误，是不是跟命运有关系？

师父：人啊！很多聪明的人，我讲一个比方给你们听，有一个聪明人，他要去找工作，因为他很聪明，这个老板就说：“你到我家里来作客

啊！”其实这老板的意思呢，就是要观察观察他聪明到什么程度。他就到老板家里去作客。老板就是老板，老板有他的家庭生活，老板有太太、小孩，有他们的生活，可是这个聪明人一亲近老板，就觉得这老板没有什么可贵嘛！在外面看起来你这个大老板钱很多，一到家里还是要吃饭，晚上还是要睡觉，那么老板一生病，要家里佣人给他捶背啊！要给他做很多事情，哎呀！这聪明人觉得老板不过如此，没有什么意思。老板本来是要给他一个很好的职务，他心里自己起分别，哇！这个聪明人一起分别，了福了，老板并没有要他走，他就自己走了。

还有一个也是聪明，但他忠厚一点，他说：“哎呀！老板，你创业很辛苦啊！”看到老板年老了，生病了，家里佣人跑出去了，老板行动不方便，他就说：“我扶你啊……。”老板就觉得这个人不错！另外那个人那么骄傲，你就很不错，你能够体贴我，我公司碰到这种职员，将来你一定为我分劳解忧啊！我们公司有困难，你一



定想办法来解决。好了！这就是一个有本分，有根本的人。

那一个聪明没有根本，这一个聪明有根本，老板就采用这个。后来老板没有多久死了，这个大公司都是他的，你想想看！这个福报是不是跟聪明有关系？这很简单的，在生活里面，这些事情太多太多，社会上、世间太多太多的事情，所以学佛修行要有慈悲心，就是培养我们根本的道理。这样讲比较深入了，不然讲了老半天，佛法与我有什麼关系啊！

## 夫妻之道

问：经上说修行人若是不断淫欲，就好像煮沙要成饭一样。请问师父，我们修人乘佛教，要如何面对夫妻之道？

师父：这个问题很简单，讲来讲去我们在家佛教徒都是有夫妇、有家庭的，但是我们不要学苏东坡自认为很行就可以了。我们不行就是不行，行就是行。很多在家的居士犯有一个毛病，就是自己看过几本大乘佛教的经典，他就说我是一个大乘菩萨了，还要把自己标榜为维摩居士。但是维摩居士他有妻子不受用，他是表法，假使他不这样子表法，很多居士也不学佛了，但是维摩居士他有妻子不受用，修清净梵行。那么现在很多人有妻子还不说，还要去交女朋友，他还说我就是菩萨了，那这就不对了。这一点我们人乘佛教就不能学这些人，所以我们就不要说我们是大乘菩萨，我们说我们是人乘菩萨就可以。大乘菩萨比如像观世音菩萨、大势至菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨……所有这些菩萨，看他们虽然没

有剃头像地藏菩萨一样，但是他们没有结婚、也没有社会的事业，他们是老早解脱，行菩萨道了。很多人事业做得蛮大的，家里面也不能解脱，他就说“我是维摩居士，我就是修得很好了，你们出家人都是小乘，我们才是大乘。”那就错了！我们今天为什么提倡人乘呢？就是因为这个问题里面所问的，那我们有妻子，修行煮沙不能成饭，到底怎么办呢？是不是把妻子离掉了来出家呢？怎么办呢？我倒劝各位不要这么想！在《达摩血脉论》里边有这么一句：“只言见性，不论淫欲”，你只要保持你已经证到的菩提，淫欲也是空的。但是师父不能讲得太明白，假使讲得太明白的话，“师父都这样讲了，我们就乱来一场，我们可以证菩提了”，那师父就有罪过了！所以我们要敦伦正分就可以。照师父所写《法雨缤纷》第二集第二篇里边“不邪淫”所讲的就可以，你只要照着那样去做的话，那么你自然家庭也很圆满，学佛也很精进，事业也会成就，无论各方面都很如意。这就是我们为什么要推行人乘佛教的症结所在。

我们是“人乘佛子，乘人之乘，行菩萨道，直达佛地”，我们人乘佛教不标榜“即身成佛”，但是我们讲的是“直达佛地”；这个“地”就是自己的心地，心里边有了光明觉照，就跟佛的心地是一样的就可以了，只要是你把握心里边证菩提，清净光明，然后再行菩萨道。所以“人乘佛子，乘人之乘”，我们是人乘，我们大家都是人嘛，只要这样子修的话，“直达佛地”。有一天就会成佛，到了成佛那个时候，现在就是成佛的因地，成佛就是现在因行的果证，在学佛的道上绝对没有矛盾的地方。



问：请教师父：我们夫妇虔诚学佛，已经分床，但却受到长辈反对，认为我们还需要再生儿育女，不要再分床。已经跟长辈沟通过，但是却得不到谅解，该怎么办？

师父：既然只是皈依信佛，我们是站在护法的地位；既然是护法的地位，我们只要有个圆满幸福的家庭就可以了。因为你信佛，长辈对你们不谅解，那变作家庭不圆满，可能也是不对的。虽然是同房同床、或者分床这个都没有问题，你不要执着说我们同房同床一天到晚就在淫欲，不做事情，那这是大大不可以。我们学佛以后，我们要好好地自己要节制，比如说在分上，我们主要的就是遗传后世。已经有子女了，那么自己的身体能够好好地保养，好好地修行，来做事业，来行道业，那当然是最好，你不要执着或者非淫欲或者非不淫欲，你不要执着就通了。但是最要紧的是要做到不邪淫。

有的人以学佛为名，跟太太说得很好听，其实外面交女朋友去了，这个是千千万万不可以的

事情。

所以这一点倒认为你不要去执着，能够使家庭圆满，你不要过分的，我相信把身体保重好，对事业对道业都是非常好的事情。

本来这些话你们认为出家人讲那么多！其实你不问，师父也没有机会讲起，问起来当然要跟你们讲清楚是比较好一点。

问：在家居士要好好修行，当然是夫妻分床最好，但是不一定双方都同意，如果说不分床又没有办法去除淫欲心，障碍修行，请教师父要怎么办才好？

师父：这个问题跟刚才是一样的。

### **修行确实很简单**

问：师父常说“修行很简单，简单到你做不到”。是什么简单？为什么简单到做不到？

师父：大家认为修行太不简单，不敢去修，如果师父说：修行很简单，既然简单，大家都会

修啦！假使一个人常常脸孔凶凶的，现在修行了，看到人笑一笑，就是这么简单。

假使在社会上，动不动发脾气、骂人，开口三字经，闭口三字经，你想这样的行为多不好呢？修行了以后，就不讲三字经啦，不但是没有了，你一跟人见了面，讲话就是赞叹人，安慰人，鼓励人，这样简单不简单？以前有一首顺治皇帝赞僧诗，说皇帝他都不要当了，只因为过去一念无明，一念差啊，就浪费了十八年的时间，你想想看，皇帝都讲这样的话，你说简单不简单？啊，简单到一个妄念都没有，是不是很简单？你心里光明，妄念都没有，就这么简单。很简单的，大家都懂了。

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物

# 佛并不远

圣开导师述

图：许清荣居士



# 文章摘录

陈明安老师说：

自觉能力要从谨言慎行，作为你的基础。一个人在生活当中能够谨言慎行，做事三思而后行，慢慢你的自觉能力就出来了！

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

### 修行的重点要架构于自觉能力

因为这几天刚好有点感冒，稍微有点气管炎，所以讲话声音不好听，请各位多原谅。

既然这么多的居士，与这么多的师父来到这里，我也不能让各位空手而回，我尽其所能，把

我所知道的，奉献给大家。

但是最重要的一点，我必须要讲，一年已经过去，新的一年已经开始了，我们身为一个修行人，自己有没有省察自己，自己有没有觉照自己：我在这一年的过程当中，我的智慧有没有增长？我的福报有没有增长？我这一年的因缘有没有在改善？如果这三样东西——智慧、福报、因缘，这三种力量都没有得到改善，那代表你在学佛的过程当中，也只是信佛、了解佛法而已，没有真正地落实在你的生活当中。

修行、学佛，你一定要落实在你的生活，不管在什么环境之中，对修行的人来讲，都是一种很好很好的考验，很好很好的测验。有很多人喜欢在顺境之中来修行，在逆境之中时常抱怨，我告诉你们，一个真正懂得修行的人，他不管在顺境或是在逆境当中，他都是在成长。过去我在开导佛法的时候，我时常讲：在一切万事如意，事事顺心的时候，自己要有警惕之心，“我会不会

因为这样而堕落？”在一切因缘很不好的时候，那我要警惕我自己，“我会不会因为这样而顿失菩提？”因为恶因缘就是在磨练你，就像当兵一样，合理的要求叫做训练，没有道理的要求叫做磨练，是同样的道理，要在这个环境之中要求自己，从环境之中来解脱。

一年已经过去了，我过去在修行，有一个很好的习惯观念，三十年来，从没有改变过。过年的时候，不出门，一定在家里最起码五天，从农历的一月一号到五号，我都在家里，省思我这一年来所做的一切，有所缺失的，我要勇猛地改进、忏悔；如果能够利益自己利益大众的，我会比以前更发心，更有勇气地去承担。这样的话，修行这条路，你走起来才会坦坦荡荡，你才会愈走愈宽广。

所以修行的过程当中，不是哪一个人能够帮助你，也不是哪一个人可以给你智慧，也不是哪一个人可以给你福报，是要靠自己有真诚修行的



心，把它拿出来。因为只要你没有开悟解脱，你每一世都有一个肉身，六道轮回都有肉身，只是差别在于人身、畜身、鬼道身或是地狱身，不同的身体而已，都是在六道轮回里面。如果你这一世遇到这么好的因缘，又遇到了这么好的佛法，还不懂得认真修行，那你真的是对不起自己这一生的生命。你没有对得起这一生父母所生给你的这一个身体，也对不起诸佛菩萨赐予佛法给你修行。所以我们在这一生当中，要如何来把自己修



得好？

### **幸福在哪里？**

人的幸福在哪里？有很多人都以为我没有灾难就是幸福，所谓的灾难有一定的标准吗？有的人小事变大事，有的人是大事化小事。没有修行的人，稍微一个意见不合，就吵吵闹闹，整个家庭不和谐，哪来幸福！一个有修行的人，懂得怎么修的人，就是很大的事情，在他的眼里，也都

只不过是过往的云烟，为什么？他知道这是因缘形成。你能看得到，感觉得到，听得到，能触摸得到，这都是因缘分。为什么这个人能够达到这样？因为他有自觉的能力。所以一个人的幸福痛苦快乐，就在于你内心那一念的形成。

有很多人遇到发生事情，吃也吃不下，睡也睡不着，愈想愈生气，这是因为你没有发现，你内心的那一个念头在延生，所以愈想愈生气，愈想愈吃不下，愈想愈睡不着觉，就是那一念带给你的不幸福。如果有自觉能力的人，就能够发觉那一念在作怪，那一念不去追逐，不念念相续，那当下你就得到快乐。

所以幸福与快乐，就在那一念的形成，自己的决定，不是别人可以给你的，也不是你去追求的，愈追求也愈痛苦。所以修行的重点，是架构在于自己要有自觉的能力。因为一个人没有自觉能力，他没有发现自己内心的顽劣，想了一堆都还不知道！就像你们现在在学佛修行了，懂得修

行打坐了，但是打坐归打坐，时常还是随着念头在奔跑，自己定不下来，无法调伏，为什么无法调伏？就是自觉能力不够，不知自己的内心，那种心识作用的顽劣。所以懂得修行的人，一定要唤起自己的自觉能力。

自觉能力要从什么地方打基础？有很多人都告诉我：“陈老师，我没办法自觉！”自觉能力要从谨言慎行，作为你的基础。一个人在生活当中能够谨言慎行，做事三思而后行，慢慢你的自觉能力就出来了！

有的人很浮躁，只因为看待事情的角度不同，就与人发生冲突，这是因为他没有觉照，就变成对立，甚至因此变成是非。这样是错的！

我以前做过公司的经理，也当过工厂的厂长，虽然我读书不多，但是我在任何工厂，或在任何公司，我都很认真，所以人家都提升我为管理层，还有人来请我做人事总经理。我时常分享我的经验，在家庭、团体，或是工厂、公司里

面，开会时我只告诉同事一句话，“今天开会的每一个人，都有他发表想法的权利，但不因为不同的意见想法，而产生对立。”就像共同生活在一个家庭里面，父母、子女、夫妻之间，不同想法的沟通，可以增进彼此的了解，因为没有讲出来，不知道对方的想法是什么！在公司或工厂开会也一样，如果没有把问题讲出来，你根本不知道公司缺少了什么材料，或是出了什么问题。甚至整个道场，整个僧团都是如此，就是因为讲出不同的想法或是看法，才能发现彼此的距离，使彼此能够沟通；如果都没讲出来，连沟通的管道都没有，因为你连知道都不知道！

但是如果因为听到意见想法的不同，而产生对立，这是因为他的知识不足，或智慧不成熟的缘故。人与人之间，所有一切的是是非非，很多都是因为这样而来。由内在来讲，就是自觉能力不够。

所以我们要知道，遇到任何事情，你要能够

掌握自己的内在，那就是自觉的能力。

今天你懂了三藏十二部经，甚至诸佛菩萨在你面前教育你，你自己没有自觉能力，还是没有用！就是诸佛菩萨站在你面前也救不了你！为什么？他救得了你，是暂时的生命，但是他没有办法救你那一颗心。所以地藏王菩萨说：“我不入地狱，谁入地狱！”自己的内心地狱自己都不下去，那哪一个人有办法救得了你？本无地狱嘛，唯心自造。

你们的烦恼痛苦都是在内心里面，所以地藏王菩萨讲的：“我不入地狱，谁入地狱”，那个“我”，就是自觉，真正的我。我自己能够察觉我的内心，这个地狱里面有多少鬼，原因就是这样的。

所以有很多人，来参访我的时候都说，他在修行的时候，看到阿弥陀佛啦！看到观世音菩萨啦！看到什么护法神！我都说不是，你见到鬼



啦！我为什么会这么跟人家讲？打坐、修行的本身，就是要让你清净，让你要有自主能力，自觉就是你的自主能力。“迷时师度，醒时自度，自性自度”，就是在讲那个自觉能力。所以各位居士，这一年来，你的智慧有没有增长？有增长的话，你的自觉能力一定很强，比以前更好，一年比一年对自己内心的起心动念，一清二楚。

不要说这样很简单，这是很实际的！你能够在生活当中，你的自觉能力能够掌握自己的意

识心，这个有欲念追求的意识分别心，六根、六识你能够掌握，你才能进入第七识。第七识就是晚上睡觉，你在作梦的那个第七识。修得很好的人，连自己在作梦都知道，用自己的自觉能力，唤醒自己醒过来。所以佛教里面有一个通词“昏死了”，什么叫做“昏死了”？晚上在睡觉，不是在作梦就是好像死人一样，这是在讲第七识、神识心。如果你自觉能力修得好的人，就由第六



识的调伏，调伏好了，然后进入第七识，然后在第七识，又调伏好了，那你就解脱了，叫做什么？七情六欲没有，你调伏好了，那你就证悟这个真正的本体。

## 老实修行

所以对自己的内在，时时刻刻要有自觉能力，你所懂得的佛法，你所了解的法义，才能运用在于自己的内心。如果没有自觉能力，做错了，才想到，“这样不可以！我这样不应该！”这个叫做什么？对治！这都只是对治。在你起心动念，还没做以前，你就察觉到了，这才叫做内在的修行。所以，有自觉能力的人，才能发现你心识作用的顽劣，也因为有自觉才能有觉悟，有觉悟的人，他能够当下承担，或当下就舍尽，不像一般人在那边犹豫不决，“这样才好？还是那样比较好？这样值不值得？那样应该不应该？”在那边犹豫不决，有觉悟的人不会！因为你从内在修持，是很实在的，也会很踏实，到最后你在

做任何事情，你会很果决，当下就承担或当下就舍尽，你不会在那边犹豫不决。这叫做什么？这叫做老实修行。由内在改变一切，由内在脱胎换骨，这才叫做修行。

我时常讲过，有智慧的人，他可以提升自己，他可以让自己过得很幸福，很快乐，很自在。为什么？因为有智慧，他可以调伏自己。如果你今天福报很大，但是你没智慧，你还是不会快乐，因为一点小事就让你痛苦，一点小事就让你挂碍，让你睡不着觉！你问那些富有的人，问他有没有烦恼痛苦？他一定说有！所以福报很大，不代表他就是幸福。有智慧的人，才是幸福，因为他可以调伏自己。

### **智慧之力**

一个修行人，最重要的，第一，就是我说的智慧之力，智慧之力就是自觉能力，自己的自觉能力一定要出来，自觉能力的培养，谨言慎行。

在生活当中，由此要求，三思后行，慢慢你的自觉能力，就随着你谨言慎行，三思而后行的良好习惯，产生出来。

## **福报之力**

第二福报力，这个福报之力，可以庇荫，庇荫你这一生衣食无缺，可以庇荫你的家人，也可以庇荫你未来世中的父母、家庭，甚至入了僧团，可以庇荫整个僧团。

福报要从哪里培养？就是要心存善念。你心开始时时刻刻保持善念，这个福跟缘，就会跟着这个善走，跟你这个善念相应。你们有看经的人就知道，一切相皆由心所生，你已经心存善念，你心已经善相了，这个福报跟缘就会跟他相应，慢慢地，你的福报、因缘就统统改变。

所以，福报要怎样去修来？一、心存善念，身体力行，把内在的善念，显相在于行为上，不要做出伤害自己伤害别人的事，这是最起码的要

求。二、不但这样，所为所行，还要利己利人，不但有利益自己还能利益别人，这样叫做在修福报。

以前我曾遇过很多居士发心，发心到争吵，为什么发心到争吵呢？他们想要修福报，却没有智慧，不懂自利利人，为此相争，福报还没得到，反而增加心业，这样叫做没智慧。发心是共同来成就，不是彼此相争，为了争发心得福报，福报还没得到，心业增加。我时常讲，你心没变，一切哪有办法变，那心改变，要靠自觉能力啊！这是第一条件，所以智慧还是排第一。

福报要靠自己心存善念，身体力行，把内在的善念，显相在于行为上。心存善念，心存善相，外在一切的福报，好因缘，慢慢都会由此感应而来。

### **因缘之力**

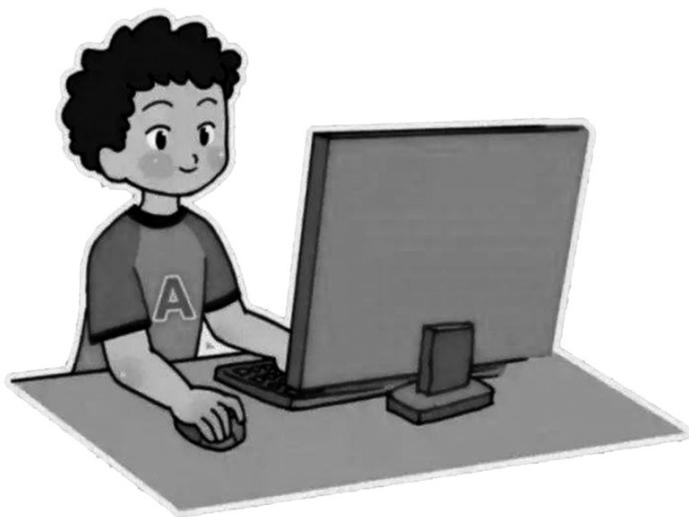
再来第三、就是因缘的力量。我们已经在修

行了，你的因缘为什么会不好？因为自己的身、口、意，没有得到很好的改进，没有得到很好的改变，时时刻刻因为小事跟人起冲突；因为小小的得失，你就不满意；因为没有顺从你的心，你就不快乐，这样你怎么会有好因缘？

我昨天去吃面，刚好隔壁桌是一家人，有个小孩子差不多六、七岁了，他的爸妈、妹妹都在吃饭，但是他就是不吃，不吃不要紧，还大哭说这个我不要吃，我要吃什么东西！这么小的小孩子，他连吃个东西都那么倔强，选择都这么地强硬，主观意识都这么地强，难怪众生难度啊！我在旁边看，感叹这个众生还这么小，身、口、意就这么地混浊，就染习这么地重，那以后怎么办？他一直哭闹，哭闹到父母一定要买那个东西给他吃，他才要吃饭。人家店里没有卖他想要的那种东西，他就哭闹不吃，用不吃来刁难父母。

你们在座的年轻人，有没有这样？“爸爸妈妈，你今天不给我一台电脑，我今天就不读书

了！”结果电脑买给你了，你天天都在上网。是不是啊？有很多年轻人，他的父母都来找我：“陈老师，拜托你开导一下我孩子，那个电脑打到天亮，都不睡觉，都不累。叫他读书，很快就趴在桌上睡着了！”奇怪，读书就很快趴在桌上，上网就不累，打到天亮。我就告诉他：“你不是在玩电脑，是被电脑玩！被电脑玩掉了！”没有自己的自觉能力。我们是一个人，电脑是人发明出来的，是我们在掌握它，不是我们被掌握了！那样是错的！



所以话讲回头，在人生的过程当中，或是成长的过程当中，不管你在家、出家，不管你成就了没！在因地里，这三样东西，你非修不可：智慧之力、福报之力、因缘之力，这三种力没有修的话，你未来无法变成证果以后的三觉：自觉、觉他、觉行。

第一、你没有自觉能力，你哪来解脱？没有自觉，哪来觉悟？对！所以一定要有自觉能力，智慧之力，你解脱了才有办法弘法度众。

第二、你要有福报之力，你解脱了，你才有办法成就一个寺院，一个道场，来利益更多的众生。

第三、因缘之力，变成觉行。你在弘法的过程当中，障碍很少，群众很多，去到哪里，人家都很欢迎，人家都愿意追随，这就是因缘的力量。你看那些大法师，他去到哪里，都是爆满的。那多生累劫，人家修了多少好的因缘，他

不跟人结恶缘，所以点点滴滴、生生世世这样累积而来。由他的智慧来摄受大众，让大众减少心业，减少社会的共业；由于他的福报，道场能够让更多的众生来亲近受益。这是真的，要这样修的。

不要说“陈老师，我们没办法！”每一个人都有办法。

（2006年1月15日于台南）

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](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@jenchenblissculture.com](mailto:contactus@jenchenblissculture.com)



## 菩提本有，烦恼本无

蔡居士

很多事情都是表相的问题，表相的问题是解决不完的，你解决一件，它还会生十件让你解决；解决完十件，它会生一百件给你解决。就算这件问题里面已经找到答案，我告诉你，在答案里面又会发现新的问题。所以最好解决答案的方法，就是发现问题本身不存在，懂吗？

夫妻之间，为什么会有那么多的牵挂，那么多的不安全感？就是因为对自己没有自信。为什么没有自信？因为他没有办法掌握。为什么没有办法掌握？因为他想掌握外境。外境不是他能够掌握的，当他越想掌握，越不能掌握，所以越没有安全感。所以当你不想要掌握，或随缘的时候，一切自然跟随着你，这叫智慧，我不迷外面，这才叫做智慧。

很多人的修行都想要用智慧去对治烦恼，不对！只要你在烦恼，就不可能有智慧；当你有智慧的时候，就不会有烦恼。怎么说？例如这个杯子，这是外在的物质，这是外相，因为有外相，你才能看到，才有心。智者看到的时候只是看到而已；但是一般凡夫看到这个杯子会马上分别“这是保温杯”，甚至是什么颜色等等。难道智者看到，不知道是保温杯吗？他知道。但是凡夫呢，就会多加分别、多加取舍，“这是我的”、“我喜欢瓷的、木头的”……，就会想很多，延伸很多，越想越多。烦恼就这样延伸出来的。

所以我们在面对事情的时候，看到，知道就好。当你看到，又知道是什么，又产生执着分别的时候，就有善恶，就有得失，就有取舍，这些都叫做妄念，懂吗？看到，追逐叫妄念。但是如果你知道，不取舍呢？叫做净念。

妄念、善恶有千万种，但是净念只有一种。所以当在面对千万外境的时候，我只要不追逐，



只有唯一净念，以这种状态去面对世间，叫做一念三千，一念行持三千。

佛法没有你们想的那么困难，而且都是在当下印证，听懂了你就会做，而不是听懂了，回去记，一直想，然后从来没有在实行。知道了不去做，我问你，你要知道多少才会做得到？不然反过来，你要做多久才会知道？都不可能，累劫难成。在你知道的当下，你就做到了，这才是不二法门。

面对这一念，我不染着，这一念是不是净？这一念就是叫净念，这一念叫做无念。我一染着，叫做提起，叫做前念。如果不染着有前念吗？我一染着、一执着就有前念，我不执着，前念在哪里？没有前念，有后念可灭吗？没有后念可灭，这叫前念不起，后念不生。但是很多人在修前念、后念，都一直在前念、后念下功夫。没有念头让你下功夫啦！修错了，不可能成就。

当你看到这一个外境、境界，你一执着，叫做烦恼，不执着呢？叫做智慧，因为你不染。不迷叫做智慧，所以当你有智慧的时候就不会有烦恼，当你有烦恼的时候，怎么可能有智慧！提起，叫做烦恼；放下呢？不是智慧哦，因为你的放下是为了提起另外一个。如果一开始就不提起呢？就不需要放下。

所以“菩提本有，烦恼本无”。菩提清净，是本有的；会生烦恼是你自己追逐的，这两者不能同时存在。你只要是提起，就不是放下。不然

我问你，你能同时提起跟放下吗？有办法吗？不可能。所以你们修行不要修对治法，不要想一直修智慧要去对治烦恼，不是这样！你只要没烦恼，当下就是智慧。

就好比讲什么叫做真？不迷！一切都是假相，你不曾拥有，就像这个杯子，你死的时候，它还是留在人间，所以一切都是假相。你只要不迷于假相就是真，“不迷于假一切真”，这样叫一真法界，这样才是修行。

我讲了这么多，有修吗？但是有停止修吗？这才是真修行。如果有所修，你会累死、你会过劳死、你会退道心，因为你做不到，你睡觉的时候就不能修了，懂吗？所以“道不可修，只能见；道若可修，修成必坏”。

（讲于2019年9月15日）

文章取自台湾 《唯佛宗人乘佛教》刊物



## 人乘菩萨道上行

取自早期人乘刊物

数年前，新加坡的居士来山恭请导师莅新弘法，获得极大的回响。由于仰慕圣开上人的德养，及慈光山僧团的道风，新加坡的信众经常组团来台参访，在一次参访活动的空档，平日协助新加坡人乘佛教推展不遗余力的许丽珠居士，特别拨冗接受采访。她脸庞洋溢的亲切笑容，使人忘了初见面的拘谨，开朗的性情，从眉宇、言谈间流露无遗，谈起学佛修行的历程，更是引人入胜。

### 宿缘

“有个寂静的夜晚，在睡梦中看见佛陀相好庄严，光明殊妙，……”想起十五岁那年作的梦，许居士依然记忆犹新地说：“当时还不知道‘佛陀’是谁？却生起了莫名的欢喜心与恭敬

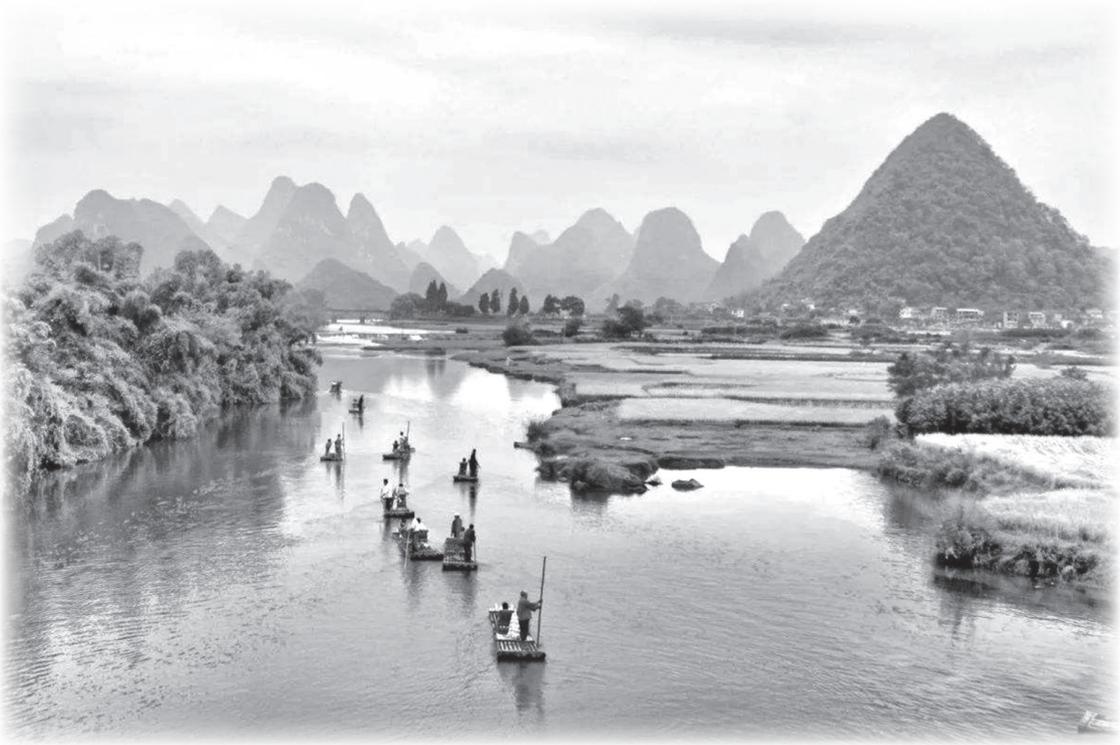
心，盼望有朝一日得遇梦中的佛陀，……”

岁月如梭，转眼已过了十三个年头，一个偶然的因缘，她终于在新加坡竺摩法师的道场，找到梦中的佛陀，“实在出人意料，寺里供养的佛像竟与梦中的佛陀一模一样，分毫不差”，斯时，那年的渴仰之情，具化为求皈依之念，一偿宿愿。

皈依那一年，正值许居士创立会计公司之初，“当时为了事业终日奔忙，对于学佛究竟是怎么一回事？几乎是懵懵懂懂，仅是停留于喜欢佛、信佛、拜佛的阶段。”想起那一段岁月，她不禁慨叹自己对于佛法一无所知，虚度了不少光阴。

### **与佛同在喜无量**

许丽珠居士生性格外爽朗，笑称自己“从来不知道烦恼的滋味，甚至于到就读大学时，耳闻他人为烦恼所苦，还是不知其所以然，直到开始



谈恋爱时，对情爱产生了执着，才初尝烦恼的滋味。”

一九八六年，师父上人应邀到新加坡大会堂弘法，给她很大的启发，翌年，上人再度到新加坡，她在拜谒上人之后，才猛然觉醒，发现以前的生活虽然过得惬意，但是当中却少了一份深远的智慧，“原来自己不应只是信佛、拜佛而已，还要进一步学佛修行，在生活中实践佛法的意义。”顿时觉照到自己的无明习气其实仍有许

多。

当问及多年修行体会时，许居士开怀地说：“我只是依止师父平日开示的法要修持，尽量保持光明觉照，一直不断地净化自己的意念，庄严身心，时时与佛同在。”她一再客气地表示，还没有接触人乘佛教以前，每天的生活大都是随顺自己的个性、习气，而亲近上人闻法以后，才懂得如何在平常生活中保持觉照，当起心动念时，就会警惕自己应断除习染，莫执着外境，“一切的人我是非，种种善恶因缘，都是学佛历程的增上缘”，她比以往更看得开，放得下，也知道以智慧去面对自己的人生，“我感受到生活和以前一样快乐，而且还多了一点点自在！”

### **佛化家庭真幸福**

现今的社会，正处于工商业发达的巅峰之际，大多数人为了兼顾家庭与事业，常忙得焦头烂额，有些人虽有因缘亲近三宝，但却误以为学

佛是一桩困难的事，必须花费很多时间，……而许居士对于常人的一些观感却有不同的体会。

“师父上人提倡‘动中修’，主要就是在生活、工作中常常保持觉照，将一切不好的行为、习气修掉，如果知道运用，就会发现学佛不必花费任何时间。”

她一直深深觉得师父推行“净化人心”，根本就是要从自己开始，以身作则，一直不断地改变自己的个性、习气，对于亲戚眷属而言，在言谈举止中即是一种潜移默化，他们或许还未亲近



三宝，却能感同身受佛法的真实利益，自然也生起要皈依学佛的心，“如果家庭中的每一个人，都能一起来学佛修行断习气，把自己的本分作好，这个佛化家庭就是一个幸福的家庭；如果每一个家庭都是幸福的家庭，人类才有真正的幸福，一直推展下去，师父上人推行人类幸福文化，建设人间净土的愿力，一定能早日实现的。”

许居士的婆家是信仰天主教的家庭，也许是宿世所结的善缘成熟，虽然她在结婚三年之后才皈依学佛，却没有受到任何阻碍，她说：“婆家每位过门的媳妇都要受洗，而且婚礼必须在教堂举行，唯独我例外，还依华人的风俗举行婚礼。”

“我们夫妇俩是同时皈依师父上人的。”“刚开始茹素时，婆家也没有人反对。”“家里的佛堂是先生帮忙设计的。”……多年来许居士能心无挂碍协助推展人乘佛教，她感恩地说：“这是婆婆和先生的成就，使我没有后顾之忧。”有一次

她婆婆病危，医生原已宣告医疗罔效，嘱咐准备后事，他先生强忍悲急之情赶到精舍作法会，虔诚地代母亲发露忏悔，恳祈佛菩萨慈光加被，她的婆婆不久竟康复了，令他的叔叔、小姑们都觉得佛力实在不可思议，虽然他们都是教会中的中坚份子，有一次还到许居士家，听她和居士们研讨佛法，据说他们听了很欢喜，并将其中的佛教典故摘录下来和教友们分享。

### **方便为门善缘增**

许居士自皈依师父上人之后，由于虔诚学佛，如法修持，接引不少人亲近三宝，她说：“每个人有不同的习气与需要，尽量以恒顺众生的方式来启发他们，从对三宝产生信力，进而了解佛法，知道如何学佛修行。”在引导初机学佛的过程，历经顺逆境是常有的事，她总是告诉自己：“遇顺境时，当成是众缘和合，因为大家善根深厚，有心要学佛修行；倘若碰到逆境，就当作是学佛的逆增上缘，欣然面对，想办法调伏自



己。”许居士将很多障碍当作是修行道业的垫脚石，也因此而广结善缘。

新加坡当地崇尚迷信拜拜的人不少，习惯上遇到任何事情都会求签、卜卦、问乩童等，祈求消灾免难，遇到这些因缘，许居士大都先为他们解说佛菩萨慈悲的愿力与感应事迹，转移他们依赖鬼神的心理，进而引导他们建立正信的学佛观念，共勉一起学菩萨、作菩萨。后来许多人碰到不如意的事，就将它视为过去宿因所感，坦然接

受，并开始留心自己的身、口、意，尽量不去造作恶业，同时更进一步学佛修行，不再只是求佛菩萨而已。

“‘佛法’就在生活中，并非是一门等到老了才来研究的学问，它与人生息息相关”，接触了人乘佛教以后，她一直有这种感觉，而且一起来学佛的人，泰半二、三个月后，家里的亲人也跟着皈依学佛，组织佛化家庭，他们经常在一起讨论将佛法运用于生活中的心得与体会，建立正确的修行理念，往往以前家庭的不愉快就渐渐减少了。许多周遭的人，就是因为看到他们的改变，而发心皈依学佛的，“把幸福家庭建设起来，每个人就能得到幸福。”这是她深深的期许。

## **生命中的佛陀**

自从亲近师父上人后，每次听闻上人开示佛法，她都感到十分相契与法喜，“师父讲的，

我似乎都明白，觉得师父讲前面，我就明白后面”，佛法的微妙，令她体会百千万劫难遭遇般的殊胜，“佛陀已经涅槃了，能够遇到明师，就好像是我生命中的佛陀。”

“遇到师父上人，才知道原来人除了生命之外，还有慧命”，许居士一直感觉到父母生养教育之恩，其大无比，当思图报；但师父给予慧命，度化她学佛修行，出离六道轮回，更是难得可贵，“今生得遇师父是我的福报，希望生生世世都能跟随师父学佛修持，行菩萨道。”皈依学佛数年来，虽然家庭事业非常忙碌，她仍常自我期许：人生无常短暂，应把握因缘，跟随上人的脚步，一起推行净化人心的圣业，让每个人都能学佛修行，得到真正的幸福。

（取自早期人乘刊物）

## 凉拌芒果莴苣

葛丽丝

材料：

莴苣两棵、芒果半颗、少量绿花菜芽、杏仁坚果薄片 2 汤匙

调味料：

水果醋、橄榄油

作法：

1. 莴苣洗净沥干后，以手撕开约 3 ~ 4 公分小片。绿花菜芽洗净沥干。
2. 芒果切 0.5 公分细条状。
3. 取适量水果醋与橄榄油拌匀置于碟中。
4. 取沙拉盘，将莴苣、绿花菜芽与芒果平均铺于盘中，再撒上杏仁薄片，再铺蔬果，杏仁片……一层一层铺，即一层蔬菜一层杏仁薄片。
5. 食用时再各自随喜将调味料淋洒于蔬菜之

上。

厨师的叮咛：

1. 水果醋口味随喜。

2. 芒果勿过熟，否则切时果汁太多会破坏口味和美感。

3. 可随喜好加些香草，如柠檬百里香、罗勒叶或香菜（芫荽）都合适。但需注意香菜（芫荽）的细菌多，需用盐泡洗才可食用。

健康常识：

一般人的观念，认为三餐没有肉类，则将缺乏活力，营养一定不够一天的需要，其实素菜所含的蛋白质成分与荤菜是相等的，而且素菜中肉类代替品——花生、黄豆、面筋，不仅有很多的维生素、矿物质、脂肪、蛋白质与热量，而且营养成分并不低于荤菜，其活力、持久力比荤食为佳。国父曾说：“豆腐，是没有骨头的肉”，假使人类仅吃一种食物，则素菜中的黄豆要比其他食物更能持久。



## 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](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)



众生争利益  
诸佛菩萨争法义  
法义才能救众生的慧命  
没有法义  
救不了众生的慧命

【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