

Blissful Culture

幸福文化季刊

二零二五年七月版

103

欢迎助印 季刊赠阅





容忍的力量很大，再
大的嗔，也比不过一个
人的忍。

【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	
圣开导师问答	4
漫画	
不漏税 — 圣开导师述	12
趣向光明	
陈明安老师弘法开示	13
活动资讯	24
清凉园	
人的价值不是由别人来决定的 — 如影	25
不要小看你的一念 — 全芳	30
中英对照	
修行要除惑 — 觉行法师	34
Cultivation Requires Eliminating Delusions	41
幸福道	
学佛修行 — 许老师讲解《学佛修行》摘录	50
素食谱	
甘味苦瓜汤	54
助印季刊祝福偈	55
幸福文化二维码	56

文章摘录

人乘佛教跟其他有不同的地方，我们希望不一定持八关斋戒，但是我们每天要做到简单、朴素、庄严、高雅、大方、慈悲、贤慧，这些我们都要做到，不一定说八关斋戒这一天我们才做到，每一天我们都做到，那这个人生就是很快乐的人生。

摘录自本期幸福文化季刊：圣开导师答问



圣开导师答问



圣开导师

问：什么是八关斋戒？

师父：八关斋戒就是一个月八天来吃斋，那么这八天中间一天一夜就是不要看戏，头上不要插花，不要抹胭脂口红，身上也不要涂香，还有不能坐高广大床，同时要吃素，那么这八关斋

戒要打坐，要参禅，为什么有这个八关斋戒呢？是过去有人想出家出不了家，那么怎么办？佛陀就跟他讲说你出不了家，你在家过出家生活试试看，假使你能习惯的话，你就出家，你不能习惯的话你就不要出家，我们不是希望每一个人都来出家，能够出家的毕竟是太少太少，因为这个社会有的太太们抹胭脂口红，抹习惯了，你说一天不抹她就不敢上街了，她也不敢出去，认为很难看，所以我们也干脆不要提倡比较好。还有这一天你不卧高广大床，那你家里的床本来就那么漂亮、那么大，你今天把床搬出去，明天再搬进来，那这个很麻烦，我想也没这个必要。我们修心，如何把佛法运用在我们的生活里边是比较要紧，当然我们平时就成了习惯，养成简单、朴素、庄严习惯就可以，也不一定说平常擦得花枝招展的，全身抹香的，胭脂口红抹得，这一天才把这个取消，实在我觉得很不好，干脆我们就不要这样子，就是每天我们都简单朴素的就可以了。

所以学佛修行主要的是净化自己，要把自己不好的习气改掉，也不能说释迦牟尼佛过去所说的法我们统统都可以用，八万四千法门我们能用的我们就用，不能用的我们就可以不用。比如说初一、十五吃斋，那是天上的天神那一天要到人间来查善恶，那天就来吃斋、做好事，固然佛陀说的是勉励大家行善做好事，我想起来在台湾曾经有一段时间，每一家人都要清洁大扫除，平时时候不扫除，那么到了清洁大扫除这一天，警察会来看，到处看，到处都扫得干干净净的，平时不干净，这一天都干净了，所以警察就在门口贴上“清洁”、“最清洁”的条子。可是警察不来呢？门口虽然贴着“最清洁”，可是里边还是最肮脏的，这个叫做阳奉阴违，这样子的修行我们人乘佛教不主张，虽然有人也采用这种方法，但是每天我们都要干净，每天都要把地扫干净，要把心扫得干干净净。不是说天上的天神下来查善恶了我们再来整理，再来扫干净，再来做好事，他不来查善恶了，我们就随便，这一点我想我们不赞成这种做法。



所以这就是人乘佛教跟其他有不同的地方，我们希望不一定持八关斋戒，但是我们每天要做到简单、朴素、庄严、高雅、大方、慈悲、贤慧，这些我们都要做到，不一定说八关斋戒这一天我们才做到，每一天我们都做到，那这个人生就是很快乐的人生。

请问人乘佛学与天道学有什么不同？

师父：人乘佛教简单讲就是我们人的佛教，人乘佛学就是我们人的佛教的学问。那么至于天

道，我们只讲天乘，不讲天道，天乘佛教，人乘佛教还有大乘佛教、中乘佛教、小乘佛教是讲五乘佛教。

所谓人乘佛教乘是一种比喻之词，就好像我们人乘飞机、乘船、乘火车，乘任何的交通工具都叫做乘，那么我们这个人乘佛教，就是来运载我们人类到彼岸的一个交通工具，我们也可以说是叫做慈航普渡。那么这是一个船，有载运的意思，这是比喻之词，天乘是在天上，天人所修行祂们所乘的交通工具。还有大乘，就是菩萨乘，天上有菩萨，他方世界有菩萨，我们世界上也有菩萨，就是菩萨乘的佛教。还有小乘佛教是罗汉乘的佛教，因为罗汉乘的佛教他修行修到了解脱了六道轮回之苦，他就执空，他不去度化别人，他不去度化一切众生，认为这个罗汉果位就是最高了，这叫做小乘。小乘就好像一个人坐摩托车或者坐脚踏车，他一个人载一个人，最多是两个人叫小乘。中乘又叫辟支佛乘，什么叫辟支佛呢？中乘有一种修行人，他看到飞花落叶，

四时的凋谢，他就自己悟了，后来就证道了，那么叫做辟支佛，看到十二因缘，了解十二因缘，他就证道了，这叫做辟支佛，辟支佛为什么叫中乘呢？因为辟支佛其实他在过去生中多生累劫以前，他也是小乘佛教的，可是那个时候皈依了佛陀，或者不一定是释迦牟尼佛，皈依了过去的诸佛以后，他没有遇到佛陀，他也没有听到佛陀讲经说法，也没有听到法师们讲佛陀的经教，他自己去修，他证了果位，这个是辟支佛，又叫做缘觉，或是叫中乘佛教。因为中乘佛教就比小乘佛教再高一点，中乘佛教，那其实它的本质就是小乘佛教，因为今生没有遇到佛陀，他能够修行成就，就证明说他比小乘高一点，所以叫做中乘佛教。要成佛最好还是修大乘佛教，所谓大乘佛教，我们中国的佛教都是大乘佛教，我们出家人修的是大乘佛教，北传佛教的出家人是大乘佛教，我们修大乘佛教，我们再推行人乘佛教，像泰国、斯里兰卡，还有很多南传的国家，他们就是修小乘佛教，小乘佛教的戒律跟大乘佛教也有不同。



至于我们人乘所讲的道理呢，就是处处不离人，人人修行，人人解脱，人人成佛，在人的生活里来修行，这个叫人乘。但是我们人乘佛教所提倡的，就是我们要社会家庭佛教化，现在社会的人心不好，处处都显得很乱，所谓人心不古，我们要把人的心净化起来，这就是我们推行的目标。但是现在社会上还有一种推行叫做佛教社会化，是什么人提倡的我记不清楚了，怎么说佛教社会化呢？甚至他还提倡出家人结婚，这种就不对了，就社会化了。还有把经、咒变成歌来

唱，比方说心经，我们念这个心经马上得到很大的法益，还有六字大明咒，就是我们持咒会有咒的力量，我们得到咒的帮助，这个很管用的，可是他们把它变成歌来唱，你想想看，这个佛教就社会化了，还有敲敲打打的把这个歌就变成什么流行歌啊，打鼓的，我曾经参观过确实是啼笑皆非，这么好的佛法不拿来净化人心，把它变成唱歌唱流行歌，你想想看，哎呀！实在太不好，所以我们人乘佛教所提倡的，比如说我们修行歌也好，或者扫地歌也好，都是我们要人心净化，要人心佛化，要佛化人间，不是把佛教社会化，那是大错特错。这一点我们人乘佛教不提倡，假使有人提起来，那我们就要讲，那可能是误会，我们师父绝不讲说佛教社会化，我们只讲社会、家庭佛教化，我们要这样子讲，不要听错了，以为师父所推行的就是那种佛教，把那个咒语变成流行歌去唱，一点意义都没有。

文章取自台湾《与佛同在》刊物

不漏税

述：圣开导师

图：人乘弟子





趣向光明

陈明安老师弘法开示



陈明安老师

生命的价值与尊严（二）

生命因业而来

什么叫做生命的价值？不是我能够拥有多少，拥有得愈多，放下愈困难。

你看过死人或有钱人带东西去吗？有吗？没有；你看过出生带东西来的人吗？也是没有。但是我问你，人死的时候是不是一样？死都一样，都是没有呼吸死的。可是出生时一样吗？不一样，有的一出生大富大贵，有的一出生普通普通，有的一出生家庭就负债，有的一出生孩子就得先天疾病，直接进加护病房，是不是这样？有小孩子在加护病房吧？那叫做带业往生，前世的业没有消完，一出生又生病进加护病房。

问题出在哪里？有很多人费尽心机，靠着自己的贪心自己的心机，得到了所要的利益，可是无形中得罪很多人，无形中也伤害很多人，这样你的冤亲债主是不是很多？就像一般人在菜市场杀鱼杀鸡杀鸭，他知道他错吗？他们没有感觉。在未来世中，换他被杀的时候他就很有感觉了，“哦！我今生的命怎么这么不好，一辈子开刀开了几十次”，我亲眼看到的，衣服卷起来让我看，整个肚子像补衣服一样，有时割这里有时割那里，刀痕参差不齐，一生开刀八次。对啊！因

为你在割别人的时候你没有感觉，换你被割的时候你就有感觉了，人就是这样。

一生当中付出多少利人才是生命的价值

所以今天我们来学佛修行，我们懂一些因果懂一些道理，我们的思想里面有那些观念常识，能够约束我们的心跟我们的行为，小错不敢说没有犯，但是至少大错我不敢去犯，未来世中，我就不会受到那么大的因果业报，是不是这样？所以老师告诉你们，不是你这一辈子用生命打拼出来的拥有，就是你这一辈子的价值，不是这个样子，老师的看法不是这样。老师是说，你要问你自己，你在一生当中能够付出多少，为这个家庭付出这是最基本的，再来为亲戚朋友付出，慢慢踏出这个家庭，再来踏出这个社会为社会付出。这样叫做什么？叫做由内再由小向大，利益一切大众，这叫做修福、修缘。

所以你看那个孩子来出生，他不会想好的，也不会想坏的，应该出生都要一样，为什么有



的出生大富大贵，有的出生普通普通，有的一出生家庭就有负债了，父母负债欠人一大堆，有的一出生就住进加护病房。你看香港有钱人李嘉诚的第三个孙子，一出生新闻就报导，他的身价两百亿的港币，乘以三倍合台币五六百亿，人家还不会开口，憨憨的躺在那里哇哇哇哇，人家就五六百亿的身价，有那么好的你怎么不去投胎，钻出来就有五六百亿的身价，你就是没有那个福气，你排不到。

学佛修行改善人生，一世比一世好

这就是老师跟你们讲的，我如何去改善我的人生，让一世比一世越来越好。不是用不正确的思想观念去占有和拥有，那会带给你业障跟痛苦。因为你一直想要拥有这些东西，等你失去的时候，你就有得失之心，患得患失了。你绝对吃不下睡不着，怎么说？今天你在地上捡到一千块钱你很高兴，等一下丢掉了一千块你找得半死，会不会这样？为什么人会这样？你捡到一千块时你很高兴，你怎么没想到这一千块是别人丢掉的，那个人可能正在发愁，对不对？是！换自己的钱丢掉时很烦恼，在想说这一千块本来早上要拿去买菜，丢掉了还要再补上去。

假设今天你有修行，你就会这样想：“啊，这一千块掉了也不知道是谁的，不然就代替那个人做功德，回向给丢掉钱的人帮他做功德。”这样你问心无愧，还替他做一件好事，你也有福报，是不是变成这样了？对啊，本来就是这样。

学佛修行，领导人生走向正确的方向

所以今天你们来学佛修行，你们的目的是什么？是要越来越有正确的思想观念跟健康的心态，来领导你的人生走向正确的方向，来改变你的人生，改变你的未来世。就像老师时常讲给人家听的，你今天在银行存五万，你晚上睡着不省人事，有没有存钱都不知道了，明天醒来可以去领来用吗？可以。好，今天你如果是向银行借五万，睡着了一样不省人事，明天起来要不要还？也是要还。这样叫做因果，简单讲就是这样。今天你有行善，明天福报用得到，未来世用得到；你今天造业，明天你就受报，未来世你要受报，不是因果不报，是时候未到。

所以这个你就是要懂，懂了以后，在你的思想里面就有这种观念，你就会约束自己的心态，尽量不要去犯错，这就是学佛修行最基本的。

佛教是智慧的宗教

信仰宗教就是要有智慧。老师时常讲，信仰

宗教有很多种，有一种叫做智慧的宗教，像佛教这样，佛教教你智慧，让你的思想里面有这些智慧来约束自己的心态，让自己能够脱胎换骨莲花化身，这叫做智慧的宗教。

另外一种叫做什么，迷信的宗教，什么叫做迷信的宗教？如果我信你真主，如果我死了你要带我去天国，我点了光明，天堂挂号地狱除名。



所以这样的信仰要来度我的时候，我就回答他“等一下，你改天再来”，他问为什么要等一下？我说因为天堂要挂号地狱要除名，这个礼拜我先去抢银行，再来天堂挂号地狱除名，我就不用受那些罪了。他说哪有人这样的？我说不然你就这么说啊？如果真的可以这样，我先去抢劫，再天堂挂号地狱除名，就没有罪了。这叫做什么？这叫做迷信的宗教。人家要来带你去依靠什么人，那就是一种迷信的宗教。你自己都不想改变自己，只想要信仰一个宗教，在宗教里面得到利益跟好处，那种的程度和知识是很低的。

第一种是智慧的宗教，第二种叫做迷信崇拜的宗教，还有第三种叫做什么？条件交换的宗教。什么叫做条件交换？今天是王爷生日，我就花个三千五千，买一副牲礼，香拿起来“王爷公，今天是你的生日，我准备了这么好的牲礼来拜你，你就要保佑我身体健康，全家平安无事，让我的事业顺利赚大钱，家里的子孙会读

书。”你花了五千块就自认为很丰盛了，你要求的那一些，保险公司三亿都不敢保你，因为好处都在你家，“身体健康，事业顺利”，“全家平安没事，孩子会读书”，保险公司三亿敢保你吗？如果三亿保险公司敢保你，我出钱。老师不是在跟你开玩笑，保险公司一定吓死，保这三亿，改天保险公司就要赔三百亿，保身体健康，不健康就马上请求赔偿，保平安顺利赚大钱，没有赚大钱就要请求赔偿，保孩子会读书，孩子如果不会读书就再请求赔偿，保险公司敢这样保吗，这样是不是物质条件交换？我拜你就是要保佑我，我拜越多你就要保佑我越多，那叫做物质交换。其实都不用这样，如果要这样，一年几千块去买保险，保险公司保佑你，这样比较实际。

所以今天来信仰宗教，你这些对生命的认识，跟对宗教正确的认识，这是最基本的基础，你一定要先知道，不然你会偏了。



佛教是修行解脱的宗教

以前我常讲给你们听，以前我还在菩萨会当会长时，有三、四个道场，每个道场都一百多人，我都会去主持演讲。有一次共修完了，有个阿桑要回去，她是被载来的，在那里礼佛，在那里拜，“要走了”，听到人家的车子在启动，一面拜一面回头说，“等一下再走，我要坐你的车啦。”我说，阿桑，好了好了，回去吧，佛陀没有叫你一定要拜三下，因为你身体在这里拜，心已经没有在这里了。

就像我刚才讲的，拜是一种交换，你拜三千五千的供品，你要求的那么多。好吧！换你当神我来拜你，你们敢吗？如果别人像这样来拜我，我会赶快跑掉，因为我没有那么多可以给人家，因为一个求就超过三亿，如果一百个来拜就要三百亿，是不是，你想想看老师讲的话有没有道理，我不是在开玩笑的，我说的是真的有理。

你们自己想想看，你是不是要先改变自己，所以人家讲一句话，“天助人助，要先自助”，你自己要先自助，第一，自己的思想观念要正确、内心要坚强，那么再不好的运气都会过去。你今天遇到坏运气，只靠求神明来保佑帮助你，你思想不够、内心不够坚强，我问你，你爬得起来吗？我保证你爬不起来。

一个人的强壮是靠他的思想跟内心，他的思想很强壮，理解力很强，心态很健康，他就能禁得起打击跟刺激。

（2021年9月12日于台湾台南）

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 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



人的价值不是由别人来决定的

如 影

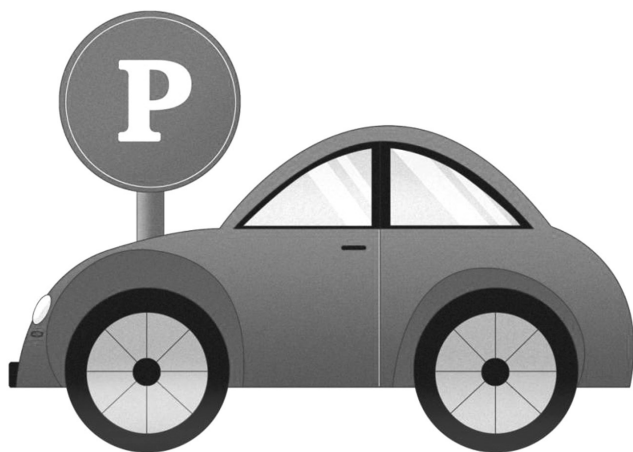
我们的价值不是由别人来决定的，我好像讲过，你的能力、你的德行，不会因为别人的称赞或是批评就会有所增减，你的就是你的，不要那么在意别人的看法、别人的眼光，外在的得失都是一时的，没有永远的，都会过去。过不了的是你那一颗心。外境早就已经过去了，你还在想，还在恨，为了报仇，你跟他对抗。他欠你一百万，你告他，告了二十年，浪费你的生命；如果你二十年放下，二十年来另外去奋斗，超过一百万一百倍了，是不是？何必浪费那些生命呢。

我曾经讲过，我去北门路买电脑的零件，绕了好几圈，终于找到一个停车格，人家刚走，我要进去。我先前进，再倒车要停进去，我已经在倒车了，快要到的时候，人家插进去，四十五度角占我的车位，你气不气？我等了那么久，我在

那边等，等他发动，等他放好东西走开，然后我要倒车进去，人家就插进去，你生不生气？

我为了这件事情问老师，我要不要跟他拼？那时候我还年轻，应该怎么做？如果我们修行人应该怎么做？老师回答我：“我们的身体是拿来修行的，不是拿来打架的，不是来跟人家斗争的，是拿来修行的。”

你用来争吵的时间，你已经找到十几个位置了。这是我后来才想到的，这不是老师讲的，这是我想到的。对啊！如果我跟他吵架，那个事情



要闹多大不知道，但是用那些时间，我已经再找到另外一个位置了。何必在那种烂人烂事上面花费你的生命，把生命用在无意义的事件上面。他自然会遇到压过他的人，胭脂马总有一天会遇到关老爷，恶马恶人骑。这句听过没？“恶马恶人骑，胭脂马会遇到关老爷”。你再凶，遇到一个比你更凶的，那不是他们的业障自己现前吗？你为什么要在他们身上浪费你的生命呢？你的生命是你自己的，不可以被别人左右。

我不知道我有没有讲过史匹柏的故事给你们听，史蒂芬史匹柏，他是电影大师，他拍了很多影片，他第一部片成名作就是《大白鲨》，后来有《侏罗纪公园》、《辛德勒的名单》，都是他拍的，他是一个电影大师，导演大师，他得奖无数。

有一次《TIME》杂志，时代杂志去访问他，把他作封面，做专访。所以那本杂志出刊的时候，史蒂芬史匹柏的相片在封面。能够登上封面

的都是美国总统那种百大名人，对全球有影响力的人，他们可以上当期的封面。

所以当他登上封面的那期杂志出刊的时候，他的助理拿来了，“先生先生！你上时代杂志了，上《TIME》杂志了！你看，都是你，里面都是你的专访，你看你看！”史蒂芬史匹柏怎么说？他只看一眼，“哦，我知道了。”他就继续做他的事。他的助理一直跟着他，“这是你耶，你是封面，你为什么都不看一下里面怎么讲你，讲的都是好话耶！”史蒂芬史匹柏讲了一句话说：“如果我因为他在杂志里面称赞我，我就洋洋得意，那么有一天他在里面毁谤我的时候，我是不是痛苦不堪？所以我不需要，不会因为他称赞我，我的导演能力就会比较强，对不对？也不会因为他批评我，我的电影就没人看，是不是？”

我讲一些故事给你听，你们就把它记起来，以后你们遇到什么状况，你们可以讲出来，在契机、契理的当下，可以度到一个人，可以解开他



里面的妄想念头。我是尽量地教你们，能够吸收多少是你们的问题，我撒出去的雨都一样大小，法雨一样，但是有大树也有小草，每个人吸收不一样。

（讲于 2021 年 4 月 23 日）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物



不要小看你的一念

全 芳

想想你们修行是为了什么？为了某个人？某件事？你想想，你一辈子能够拥有什么？到最后是一无所有，拥有的越多越痛苦，所以叫做虚妄。不是没有，而是你带不走，你出生的时候什么都没有，为什么走的时候有那么多的执着，有没有想过这问题？它是怎么出现的，怎么来的？点点滴滴、一念一念错误的学习变成习性，然后习性越来越重，变成你的业力，业力造就你的命运就是这样子。

不要以为你的一念，这一念没什么，你知道这一念的因缘成熟，需要多少人事物的聚集，才产生你现在这一念？如果没有任何因缘，你也是生不出来的。所以当你每起一个念头的时候，它就包含了因缘分，它在成熟过去的因，成熟过去的果、造就未来的因。你不要小看它喔，它真的会慢慢地累积累积……。



我们家邻居有一个阿桑，她跑到一个也是佛教的道场里面修行，那个师父说：你要捡回收，然后拿去卖，做功德。她就开始捡回收了。刚开始就是顺手捡一捡，看到就捡起来，可以卖的纸箱、易开罐… …，反正能够回收卖的她就捡，常常看她的手里提着一小袋回收的东西。

后来变成提一大袋……。

后来变成拖一袋，越来越大袋……。

本来是随手捡一捡放进他们家的箱子，然后现在箱子不够了，改用篮子，后来更大，用大桶子，再后来他们的前院堆得满满的。刚开始的时候是捡看得到的，看不到就算了，后来呢，就去等，等什么？等垃圾车的回收车，人家还没放的时候去抢过来说：“这个给我！”捡到最后开始变成习惯了，贪念了，会捡人家门里面的东西，到后来呢？到人家家里面去翻，进人家的客厅里面到处翻，好像已经控制不住了，已经失控了，被抓了好几次。人家看她老人家也不想追究，但是太频繁了，她说：“我是做好事呢，我是看你没有用的，我才捡。”人家主家说：“我有说不用了吗？”她把人家整副模具搬走拿去卖，那一副模具是多少钱？整个模具卖比较重，奇怪她那么老怎么搬得动？我觉得很奇怪，人贪念起来，什么都遮蔽了，什么都忘了，忘了自己很老搬不动。

常常有人在他们家的门口骂，那是从什么时候开始的？从师父说顺手做个回收，把那回收卖

了，可以帮助道场，结果变成她做这些事情的借口：“师父叫我做功德的啊！”她是帮了道场，还是害了道场？

（讲于2022年8月19日）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物



修行要除惑

觉行法师

吾等凡夫，无始以来，因迷惑不觉，盲目追求世间事物，而造作种种业行，招感苦乐果报，流转六道生死轮回，无有止息，受苦无量。

有些人虽然知苦，欲求解脱，但无正见，盲修瞎练，难启智慧，未能真正破除迷惑，离苦得乐。所以修行应有正知正见，明了修行真正目的最为重要。

我们应知凡夫最大的迷惑，正是对世间一切事物认识不清，不知世间的一切人事物，只是一种暂存的假相。所谓假相，并非虚无空洞，否定其存在，而是说事物之存在实如影像之状态，没有永久的实质体，而是刹那变化不定。

金刚经里记载佛说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”此即告诉我们，世间一切事物，有如电影一般，银幕上的



人事物，由声光幻影组成，虽看得见，其种种剧情变化，令人产生各种感受，但实际上，若去触摸捉执，就知道并非实物，世间一切亦是如此，只是如梦如影而已。

但是吾人自无始以来，却一直认假相为实物，由此颠倒之想，而生执着，以为一切皆恒常不变，此颠倒想，藏伏于心，根深蒂固，习以为常，自己很难察觉，但它却无时无刻主宰着人们的一切言行，思想及生活，终其一生，盲目地追

求所好，希望永久保有，唯恐失之。但多生累劫，生生死死，费尽心思，用尽方法，却不曾真正得到过什么，保有过什么。所以吾人潜意识里蕴藏一种惶恐不安之感，却又无可奈何，因不自觉察，故迷迷糊糊地生活着，辗转六道轮回，任其浮沉，受尽种种苦楚，却不知何故。

过去，有一国王，疼惜爱女，倍于他人，凡有所求，必满其愿。

一日，王宫花园里，下过大雨，一阵清凉，公主散步走到池畔，看见池中冒出水泡，有如珍珠，晶莹闪烁，十分美丽。

公主见了，心生欢喜，即对父王说道：“父王，我们花园池塘里，长出许多漂亮的水泡，我想捡来，做成花鬘，戴在头上，可以吗？”

“当然可以，只要你欢喜，要什么都好。”国王随口答道。

“不过，因水泡不是实在的东西，一下就消失，拿不起来，怎么做成花鬘呢？”国王又反问

道。

“我才不管，那太美了，我非要不可。”公主耍起性子来。

“乖孩子，别傻了，拿不起来的，……”国王又哄着她说。

“我才不傻呢！明明看得见，一颗颗的水泡，怎么会拿不起来呢！”公主固执地说。

“那只是暂时生出来，一下就破灭，怎么拿起来呢？”国王温和地劝说。

“我不信，我非要不可，一定要拿来做法……”公主更加任性地叫闹起来了。

国王被吵得心慌意乱，不知所措，只好下令召见各地手艺高超的工匠来，说道：“你们个个精通手艺，我今有事，希望你们帮忙想个办法。”

“大王尽管吩咐，吾等必定遵行照办。”众答。



“你们即刻到王宫花园里，取来水泡，做成花鬟，给我女儿。”国王说。

“大王，您知道，即使我们的技术再好，也不可能拿得到水泡来做花鬟的。”众匠们异口同声回禀国王。

“若取不得，即刻问斩。”国王厉声回答。

众匠们面面相觑，不知所措。此时，幸有一位老匠，心生妙计，即时向前禀告国王说：“我有办法。”

“很好，若做成花鬘，有重赏。”国王说完，随即告诉女儿：“乖孩子，不要难过，我已找来做花鬘的人，马上给你做。”

“感谢父王，但孩儿想去看看怎么做。”公主欢喜雀跃地说。

“那么你跟着去吧！”

公主即随老匠来到池边。此时，老匠看着水池，恭敬地告诉公主说：

“公主，我年纪大了，已老眼昏花，看不清水泡的美丑，请你亲自挑选你喜欢的水泡，我来帮你做花鬘，好不好？”

“对，这是好办法，就让我来吧！”公主欣然答应。

于是公主即刻蹲下，卷起衣袖，用手取泡。可是，无论她用什么方法，水泡总是一碰就破，不能得手，结果公主抓来抓去，忙了许久，一个水泡也取不得，弄得精疲力尽，毫无所获，最后索性放弃不取，回宫里去。

此时公主明白了，即告诉父王道：“父王，我知道了，水泡虽然看得见，却是不长久，不实在的东西，所以，我不要那种花鬘了。”

国王终于松了一口气，问道：“那么你要那一种花鬘？”

“我想要一个紫金磨光的花鬘，不会枯萎坏掉的。”公主答。

“很好，这就可以给你……。”国王说。

从这个故事可知，起先公主不知水泡为虚幻，而见相迷执，追求贪取，后因求取不得，知其虚幻，才放弃不取。凡夫正如公主一般，认不清世事如泡影，盲目追求，却不可得。而学佛修行后，于行道中，渐渐明了一切皆如幻影，无实体可得，缘生缘灭，自然看破放下，舍去迷执，随缘而行，创造或改变因缘，不再固执死守，不知变通，如此也才知道如何创造真正幸福快乐。

文章取自台湾《与佛同在》刊物



Cultivation Requires Eliminating Delusions

Translated by Julie Lin

Eons ago, we ordinary people have been blindly seeking all things materialistic, and committing numerous deeds due to our delusional and unaware minds. Thus, we encounter both joyous and painful consequences, and we endlessly go through six realms of transmigration (cyclic rebirth)*, experiencing enormous suffering.

Some people recognize the suffering, and would like to be liberated. Nevertheless, if they don't have the correct concepts, and cultivate or practice blindly, then it's difficult for them to eliminate the delusion and uncover their wisdom. They will not be able to escape the suffering and have a blissful life. Thus, the most important points of cultivation are to have correct concepts and correct view, and to understand the real goal of cultivation.

We ought to know that sentient beings' biggest misconception is not recognizing that all existence and phenomenon are temporary illusions. In this context, it's not that everything is non-existent. It's that everything exists similar to a shadow. It's not permanent, and it changes constantly.

In the Diamond Sutra, the Buddha said: "Every conditioned existence and phenomenon is like a dream, an illusion, or a bubble, and like a dewdrop or a flash of lightning; one should perceive as such." This is telling us that every conditioned existence and phenomenon in this world is similar to a movie. All the people and objects rely on sound, lighting, and imageries to exist. We can see the images, understand the plots, and have emotional reactions from watching it. Nevertheless, in reality, if we try to touch and feel the movie, we know it's not real or tangible. Everything in the world is also as such; it's similar to dreams or shadows.

Yet, people have continuously misrecognized



false imageries as real objects. With such false belief, people develop attachments and believe all existence is permanent. Such belief system has been rooted so deeply that it's part of the norm. Nobody is aware of such false belief, while it dictates our behaviors, ways of thinking and how we live our lives. We blindly seek to satisfy our desires, hoping to keep what we love forever. After eons of time and endless rebirth and death, no matter how much effort we put in, we still can't really own or retain anything. Thus people become subconsciously insecure, but unable to

overcome it. People are not self-aware; they continue to live perplexingly and obliviously in the six realms of transmigration. People continue to endure suffering but can't understand the root cause.

In the past, there was a king who adores his daughter immensely. He granted all of her wishes. One day, after a refreshing rain shower, the princess was strolling by the palace garden pond. She saw the bubbles forming on the pond surface, looking like beads of pearls, as they sparkled brilliantly.

The princess was delighted, she asked her father, "Father, our garden pond has many beautiful bubbles. I like to gather them up and make a floral headpiece so that I can wear it. May I?"

"Of course, as long as you like it, everything is fine." The king responded immediately.

"However, bubbles are not real objects. They disappear quickly and can't be picked up. How can they be made into a headpiece?" The king asked her.

"I don't care. They are so beautiful. I have to have them." The princess began to be petulant.

"My sweet child, don't be a fool. They can't be picked up..." The king tried to sooth her.

"I am not a fool! I can see them, one bead after another. How can they not be picked up?" The princess stubbornly said.

"Those are formed temporarily, and will disappear quickly. How can you pick them up?"

"I don't believe it! I have to have a floral headpiece made from the bubbles!" The princess became more unreasonable.

The king started to panic as he didn't know what to do. He gave an order to invite all the most skillful artisans in the country to the palace, and said, "All of you are experts in your crafts. I have a task and hope you can help me."

"Please let us know. We will follow your order." All the artisans replied.



"Please go to the palace garden immediately, gather the bubbles from the pond, and use them to make a headpiece for my daughter." The king said.

"Your Highness, you know that no matter how skillful we are, we still can't gather the bubbles and make them into a headpiece." The artisans replied in sync.

"If you can't fulfill the order, then all of you will be executed!" The king shouted.

All the artisans looked at each other nervously, not knowing what to do. Then an elderly artisan stepped up and said to the king: "I have a solution."

"Good. If you can make the floral headpiece from the bubbles, you will be handsomely rewarded." The king said. He quickly informed his daughter, "Sweet child, don't be sad. I have found a person to make your headpiece right away."

"Thank you, Father. I want to go see how it is done." The princess cheerfully replied.

"Then go take a look."

The princess followed the elderly artisan to the palace garden pond. Then the elderly artisan looked at the pond, respectfully said to the princess:

"Princess, I am quite old now, and can't see that well. I can't tell which bubbles are prettier. Would you mind gathering up your favorite bubbles for me, and I will make you the headpiece?"

"Sure, that's a good idea. I will take care of it!"

The princess cheerfully agreed.

The princess rolled up her sleeves, squatted by the pond ready to pick up the bubbles. No matter how hard she tried, the bubbles would burst when she touched them. After she tried a few more times, she was exhausted. She finally gave up trying and went back inside of the palace.

Then she understood, and told the king, "Father, now I know that even though bubbles are visible, they are not long lasting or tangible. Thus, I no longer want my floral headpiece to be made of bubbles."

The king breathed a sigh of relief, and asked, "What kind of headpiece would you like then?"

"I want a floral headpiece made of polished purple gold beads, the kind that will not wither." The princess answered.

"Good, I can get that for you..." The king said.

From this story, we learn that the princess didn't know that bubbles were illusory. She was mesmerized

by their appearance and greedily pursued them. After she couldn't pick them up, she realized they were illusory, thus gave up the pursuit. Ordinary people are just like the princess. They can't recognize all existence and phenomena are like bubbles and shadows. They blindly pursue them but cannot obtain them. After learning and cultivating Buddhism, people begin to realize everything is illusory and intangible. Everything ceases and exists based on conditions. With this realization, they naturally learn to let go and stop being delusional. They will function at ease according to the given conditions. They can create or change cause and condition, and no longer being stubborn and inflexible. By doing so, they will know how to create true blissfulness and happiness.

*Six realms of transmigration are: heaven, demigod, human, animal, hungry ghost, hell.



学佛修行

摘录自许老师于 2015 年 3 月 21 日周六共修
“学佛修行”讲解

认真修

今生拥有的都不懂得珍惜，未来世中你会投身在哪一个国度，哪一道，连你都不知道，因为还有六道。

大家想想看，当你健康的时候，赚钱排第一；你生病的时候，休息排第一；你空闲的时候，吃喝玩乐排第一；你忙累的时候，睡觉排第一。你看看，你一生就这样混过去。整个生命就这样混过去，到头来“福”没修到，“慧”也没有修到；好也没有做得好，做错了也没改过。很惭愧啊！白白浪费这条生命，白白浪费了这个福报，太可惜了！所谓“佛法难闻今已闻”，要赶快安排时间多听闻佛法，认真修下去。

多听多懂常修持早明了，是自己受益，先解脱，先离苦得乐，先开智慧，然后才可以去帮助别人如何修持。

三业清净

身为佛弟子的我们要尽量修到三业清净。所谓三业，就是身、口、意。身体的行为，口里说出来的话，思想观念，都要跟佛菩萨的越来越接近。内心很清净，很无我，胸襟很宽大，不会计较。不计较就容易跟人相处；不自私，就没有这样多“善恶得失”的烦恼。

当然我们修行功夫不到家时，偶尔会失觉而故态复萌，这是难免的：如果觉察到了，赶快调回来，你的心立刻又从众生的“分别执着心”变成“与佛同在的光明心”。

“纯善”的内在是不分别也不执着善恶得失，这样才能解脱自在。

从你的解行相应中，脱胎换骨改变自己，从甲变成一个让人惊叹的乙。

学菩萨解脱自在

我们要学菩萨，做菩萨，就要忍辱负重，不怕吃苦，不怕承担，不怕毁谤，不怕批评，要与佛同在，解脱善恶得失。在生活中行持“念念自觉”，内在才能够“清净无染”解脱自在。

一个有智慧的人，无论人家怎么骂怎么批评，当下什么心都不起，能够解释就解释，否则就一笑置之，然后就放下，不要管是否对面子有损；只要把自己的行为修好，把自己的心管好，培养良好的品德，人家有眼睛看。

所谓“日久见人心，路遥知马力”，修行是最好的证明，清净庄严的身口意是最好的辩护，这比跟人家理论好。静静修默默行，三业清净，以德报怨，不辩为胜，这才是学佛修行。

凡事都要取中道，要适可而止。这些观察都要依“觉”，而不是依“染着心”，所以时时“与佛同在”去生活，去面对人生中的任何遭遇，内心才会稳定平和，你才能在不同的遭遇中成长，增长你的智慧，淡化你的分别与执着。

苦厄不是别人给你的，是你自己的心一直去感觉，去想而出现的。当你们在苦在烦的时候，有时候你放掉不想，所有的“苦”刹那间都变成是假的，都不存在了。为什么？因为你把它看破了，放下了。当你把它看破放下的那一刻，来自色受想行识的苦厄立刻空了。

即使你已经遇到菩萨了，或是一尊佛站在你面前要救你，你不放下这个“苦”，这“苦”还是跟着你回去。你掉到地狱道，菩萨伸手去救你，也要你肯放下，你放不下，你也解脱不出来。

恶语或谣言都止于智者，人家说的是是非非的谣言，传到一个有智慧的人的耳朵里，他不多说也不多想自然就停止了。

所谓言多必失，或者言者无心，听者有意；只要听者一有心，没事都可以变成大事，那不是自寻烦恼吗？

甘味苦瓜汤

净 慧

材料：

苦瓜 1 ～ 2 条、荫瓜半罐

调味料：

油、盐、糖各少许

作法：

1. 苦瓜用油煎至呈金黄色。

2. 汤锅中将水煮沸，放入煎过的苦瓜及荫瓜（汁亦加入），小火煮至软。

3. 加少许糖即成。

厨师的叮咛：

1. 可加高汤，素料，红萝卜（煎过）。

2. 注意熬煮的时间，水开后转小火，苦瓜需入味。



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)



不管是善因缘、恶因缘，恶因缘可以把它改变成善因缘，就是你成就的一部分；在善因缘的时候，让它再增上缘，那更好，代表你有智慧。

【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