

Blissful Culture

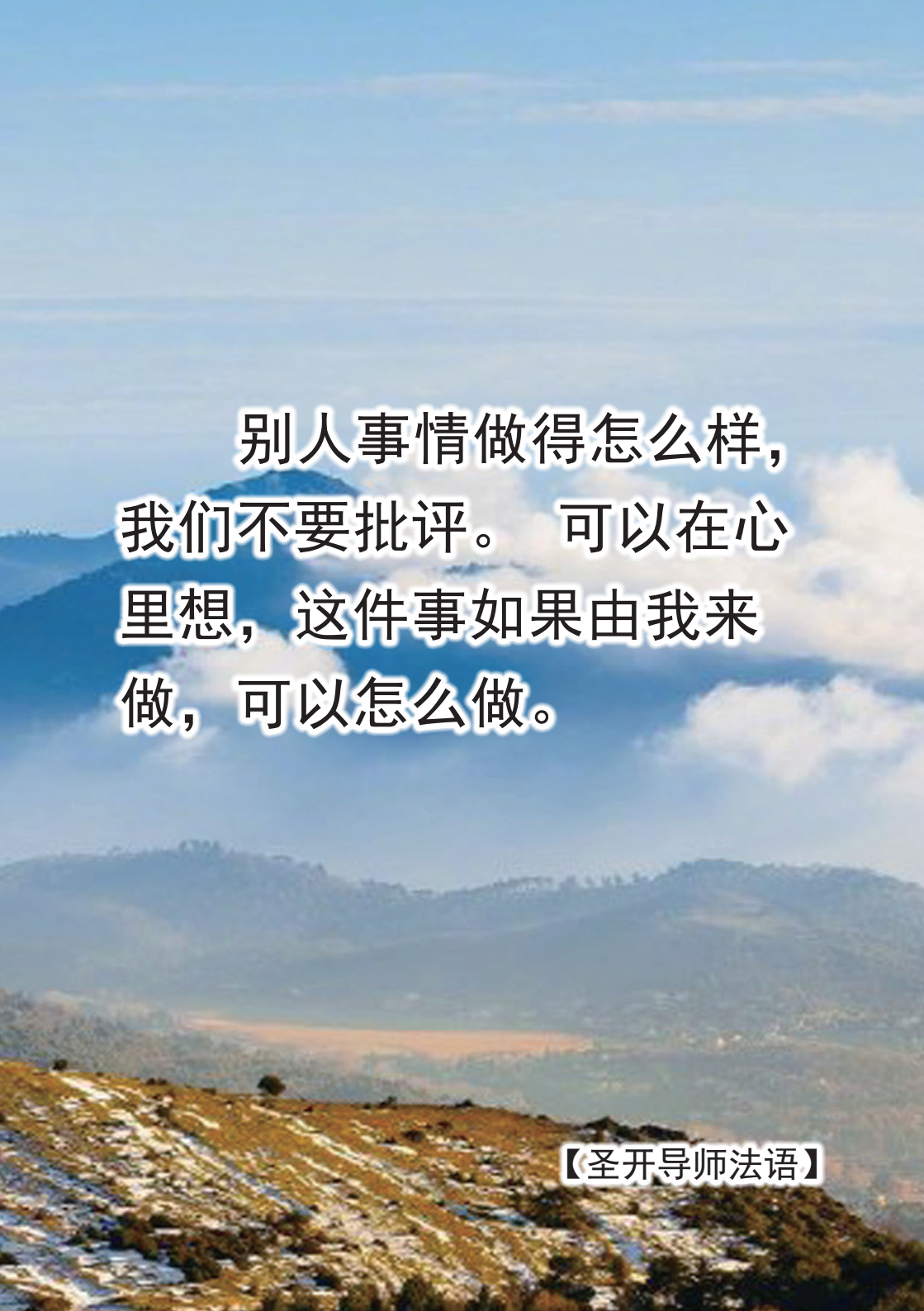
幸福文化季刊

二零二三年十月版

96

欢迎助印 季刊赠阅





别人事情做得怎么样，  
我们不要批评。可以在心  
里想，这件事如果由我来  
做，可以怎么做。

【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) 001/07/2023

非卖品

# 目 录

<b>人乘佛教</b>	
圣开导师问答	3
<b>漫画</b>	
圣开导师随缘开示	8
<b>文章摘录</b>	9
<b>趣向光明</b>	
陈明安老师随缘开示	10
扩展知识领域达到无限的人生价值（下）	
<b>活动资讯</b>	23
<b>清凉园</b>	
从每一件事的经验里成长 -- 答青年所问	24
<b>中英对照</b>	
人乘总站 -- 圣开导师	35
Humanity Vehicle Station by Master Shen-Kai	39
学佛要先度内众生	44
Learning and Practicing Buddhism	48
Starts with Transforming Inner Sentient Beings	
<b>素食谱</b>	
菇溜黄梨	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

### 无明也是因缘生

问：经典上说“诸法因缘生”，请问无明是什么因缘生？

师父：万法因缘生，一切法都是因缘所生，



无明也是因缘生，只是你因为有了无明，不知道这个因缘会生起无明来。

有个故事说，有一位皇帝，他是一个很虔诚的佛教徒，皇帝有一位国师老和尚，是一位有道的高僧，这位皇帝就把他的师父请到皇宫里面去供养。有个大臣，他对皇帝的作法不很赞成。为什么？他说：“我们朝臣百官都要很辛苦地来办公务，这个和尚每天不做事情，皇帝拿东西给他吃，还跟他磕头顶礼，那太不对了！”这个大臣认为自己是很有肚量，他要想来收拾这个和尚，假使跟和尚随便的讲话，显得没有肚量，人家都讲说“宰相肚子能撑船”，他的肚量当然是很大，所以有一天，他闲得没有事情做，就到这个国师的寮房里去坐一坐，他心里边想整这个国师，他怎么整法呢？他想问国师一个问题，假使国师答复不出来的话，那对不起，他就要请他走路了。他问一个什么问题呀？他说：“请问国师，无明是什么意思？你能不能讲这个无明的道理给我

听？”那这个国师当时就拍桌子说：“你有什么资格问这个问题呀！”大臣想说：“我是一人之下，万人之上，我都没有资格，谁有资格！”心里面很不甘愿，脸一阵红一阵青，虽然是脾气没有马上发出来，可是脸很难看。这位和尚就把抽屉拖开，里面拿出一面镜子，交给这个大臣：“请看，你不知道无明，无明就是这个样子。”这大臣想：“上当！上当了！上了这个和尚的当了！”这个就是无明。

什么叫无明呢？就是不知道叫无明，无明就是黑暗、烦恼。所以当我们每个人发无明的时候，根本就莫名其妙，不知道自己在发无明，这个就叫做无明。

### **如何控制怒心**

问：人心动怒，要如何控制这个心，不要让它怒气冲天？

师父：人有贪、嗔、痴、慢、疑五病，又称



五毒。五种病里面第二种病——嗔病，就是发脾气。实在说起来，人有这个嗔心，非常不好！非常不好！佛经里有一句话“一念嗔心起，百万障门开”，你只要有一点嗔心起来，很多很多的坏事都可以做得出来。我们比方说，我们对一个人有一百分的好处，有一百桩事情的好处，可是，你只要发一次脾气，那你这一百次的好处，统统没有了。这个叫做“一念嗔心起，火烧功德林”，把你所做的功德林统统烧掉了。



有的人不相信，“欸！你们出家人，你们要传教，说得那么严重！”其实这个不是危言耸听，凡是地球上，有很多火烧森林的事情，开始只是一个香烟，一个烟蒂，就能够造成很大的火灾，像几个月前，中国大陆长白山发生大火灾，是世界上最大的火灾，很多的森林都被烧坏了，调查起来，只是一个抽香烟的一个烟蒂，发生了这么大的火灾！

所以，我们知道嗔心有这么厉害，我们最好学佛修行，就不要发脾气。我们要把自己的慈悲心培养出来，凡是遇到对方有不如意的事情，我们要慈悲他，要同情他，要谅解他，不可以随便对人家发脾气。嗔心比如火，慈悲比如水，我们以慈悲之水可以熄灭嗔心之火，所以学佛修行常常培养我们自己的慈悲心，那就不容易发脾气了。

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物

有烦恼，怎么办？



就看烦恼怎么来，  
就叫它怎么去，就好了。



弟子感觉空空的很自在，  
是否保持如是修？



最要紧是保持觉。



人是不是死了就解脱了？



在生时小事都不解脱，  
死了怎么解脱？  
小事一直解脱，念念  
不执，时时保持无心、  
无愿、无相、无住、  
无求，才有大解脱。

法师你为了弘法利生，天天  
在忙，怎么能够修行呢？



樵夫每天不砍柴，  
怎么知道要磨刀？



## 文章摘录

陈明安老师说：

要扩展你的知识领域，你的人生才能无限。

学习开发自己的潜能。你能自己去开发，自己有自觉，慢慢地学，自觉去开发，这样你的生命是无限的。

摘录自本期幸福文化季刊：陈明安老师随缘开示



## 陈明安老师随缘开示



陈明安老师

### 扩展知识领域达到无限的人生价值（下）

要扩展你的知识领域，你的人生才能无限。慢慢地学，很简单！就像你今天长大了，是不是吃很多食物来成长你的身体？慧命也是像这样，要慢慢地学，你的慧命也才会成长，你要把学的

过程当成生活的一部分，如同你生活中要吃饭一样，吃饭才能活下去，对不对？老师现在跟你说的很重要，你这条生命是一个现象，如果今天我用神通把你的知识从身上抽走，你虽然活着，却成了植物人，你还活着喔！这样你这条生命还有用吗？那是不是知识比这条生命更重要？是知识指挥你的生命来走完人生，所以你的知识愈好，你的人生会愈走愈光明，愈宽广。

因为你初学，怕你不懂，所以老师用浅白的方式详细讲说。

你慢慢学，开展你的知识领域，然后再用宽广的知识领域去看待你所遭遇的一切事情，会变得很简单！因为你可以从不同的角度去看待它，你一定比别人清楚透彻，应该怎么去处理。那么如果是这样，你做对的机会会比别人高很多。

如果以很狭隘的思惟和狭隘的心胸去面对一件事情，不是伤了自己就是伤了别人，或是做



错！

慢慢去学习，来扩展你的知识领域，让你的知识领域开展出来；然后，用开阔的知识领域，引领你的心胸去面对那件事情，这样对的机率就比别人高太多，你的人生成功的机率就比别人高。如果你的知识领域很狭小，那你的人生是不是就受限？受限在这个知识领域里面。所以你要扩展你的知识领域，你的人生才能无限！老师有一本书，就是讲到“有限的生命做出无限价值的延伸”。你看，我是一个没有念书的小孩，怎么能懂得那么深？你说这是哲学还是佛学呢？都不是，因为我都没看书，是我修了之后，自然就会了！

问：要有自觉，是不是要修什么法呢？

老师：就像喝茶，你一喝，就知道它的冷热嘛！你眼睛看到，你就知道是什么了。假设我看到你，我就马上知道是你，想到“你是当老

师”，第一个念头；“你在哪里教书？”第二个念头；“不知道结婚了吗？”第三个念头；“生小孩了吗？”第四个念头，那叫做攀缘。今天看到你，知道就好，不会再去思想上的追逐。

所谓的“分别心”，叫做思想上的追逐，人的烦恼就是这么来的，好的和坏的都一直想下去。我在骂人傻瓜就是这样，你知道梨子坏了不能吃了，就要丢掉，酸臭的东西，你知道要丢掉，坏的烦恼痛苦却不知要丢掉，还把它放在心



中！你的胃肠比头脑还好，你把好坏东西都吃下去，你的胃肠还会把好的吸收，不好的排掉，但是你不会，你好的坏的都留着。这就是老师教你们的，很幽默又很实际的道理。

你们也是透过吃东西来吸收，对不对？你也是透过亲近别人、亲近老师来学这些智慧，对不对？很多人不是，好的没学到，却去学那些所看到坏的、是是非非的印象，留在心中，那怎么对呢？这样是错的。但是没有修行的人，好的、坏的都留下，所以老师才说：“人生有‘两亿’，一个叫做回忆，值得回忆；一个叫做悔意，后悔的悔。”你总共有两亿，哈哈！

问：我来学佛，父母会担心很多。

老师：你坚持！坚持要学佛修行，你懂了道理之后，你会对家庭更加关心，对长辈更加孝顺，他们就会知道，这样是对的。像我当时要学佛修行，我们全家人都反对，但是到最后，我妈

妈在我的面前放声大哭，我爸爸也在我的面前后悔放声大哭说：“我不知道你这么孝顺！”他们一辈子都是我奉养，死后由我埋葬。所以老师说，什么叫做孝子？就是能学佛修行，那才是孝子，怎么说？因为你才能尽孝道。假设你今天没有修行，没有善行，没有功德，当你爸妈死后，你用什么回向给他们？你用什么回报？你送他们到火葬场，是慎终追远追到火葬场而已，火化后就没有了，对不对？若你今天有修行，像我爸爸往生后，我来这里弘法演讲，用我的智慧输送给大家，让众生的心中减少很多的烦恼痛苦；增长他们的智慧，就能减少烦恼痛苦。这样的话，我能将这些功德福报回向给我的爸妈，这样是不是比较实际？比你烧银纸烧纸屋更好！烧那些是傻瓜，多花钱不打紧，如果地狱真的有插头、有冰箱，又可以加油，那就不像地狱了！人世间都还有人没这么好命，这样像地狱吗？不像嘛！死后有糊纸屋，有电视、冰箱，还有宾士，

那地狱有加油站吗？你只糊电视、冰箱，不知地狱有没有发电厂？不然怎么插电？如果有，那就不像地狱了。因为有的人住在山里，现在都还没水没电，这样地狱就比人间更好了，不是吗？

所以人要有智慧，迷信止于智者。

学习开发自己的潜能。你能自己去开发，自己有自觉，慢慢地学，自觉去开发，这样你的生命是无限的。

就像老师以前年轻时，二十七岁以前也是花天酒地，我样样都会，只有对女人没兴趣，真的，不然女孩子有多少呢！在我们那个年代农会叫做四健会，新化那里三四十个女生，农会主办人拜托我一定要去，说我不去的话，女孩子们都没人要，看我有多出名！我在台北一个月收到四十封女生寄给我的信，但我都不跟人家去看电影，也不跟人家去玩，因为我不要让别人贴标签，说我是谁的男朋友。所以我说，如果要出去





玩，大家就一起去，要吃东西，就大家一起吃。你单独找我去吃东西，“NO！我不愿意！”我的个性就是这样。我年轻时很会唱歌，没有人教过我，二十一乡镇的歌唱大会，我得到第三还是第四名，没有人教哦！宝岛歌王文夏在台南市创办歌唱研究社，我去报名时，文夏不在，只有洪第七老师及郑日清两位很有名的老师，一听到我的歌声，马上说：“好！你来唱歌好！你去报名。”去报名时说要缴三万，一听到三万，差一点要昏倒了。那个时代三万很多，那时一分地

六千元，缴三万元是五分地的钱，回家若跟长辈说要缴三万，一定会被打死！不然我年轻时很会唱歌，常常有女孩子来找我，但是我就是这种个性，从年轻时就是这样，我是公开公正的人。

我娶这个老婆，是她让我很感动，我才娶她的，不然我十七岁时原本想要出家。我不识字，一个一贯道的人拿大学四书给我看，我看不懂，他就解释给我听，但那是儒教，听了之后，我想要去佛教出家，找了五间寺院，都不适合，就错过因缘，到二十五岁才娶妻。因为我家三代独子单传，我的曾祖父生两个儿子，但是我伯公，我祖父的哥哥，在很小的时候就离家没有回来，所以我祖父就变成独子。我爸爸是独子，他又生下我，一个儿子，四个女儿，为了再生一个儿子，所以一直生，生到第六个，我若是出家，又变成独子，我祖父就一直骂，最后我跟他们交换条件：“好！我不要出家，我留在家里照顾家中长辈，娶妻生子，但是我为佛教所要做的事，你们

都不能阻挡和破坏，不然我头也不回就去出家。”这样条件交换。我二十七岁创办爱心基金会，你们二十七岁在做什么？到处闲晃，无所事事。我二十九岁创办菩萨会，四十二岁就到世界演讲，五十多岁到这里开山，直到现在七十岁。

问自己“善用其身，善尽此生”，你这一生的生命没有浪费掉，你没有对不起你自己的生命。假使今天只是吃喝玩乐，像我现在的程度，我朋友就说：“你可以开宾士，穿西装，去打高尔夫球，一天可以吃一颗鲍鱼，因为你的能力可以。”我跟他说我西装穿不下，鲍鱼也吃不下，还是简单穿简单吃比较好过日子。但是我拿给别人的都几百万，算千万的，直接给不要回报的哦！

很简单，像老师今天修到这样的程度，我用我的智慧度人，在解释给人听，让你心中的痛苦可以慢慢解除，度你的心！用我的神通和德行在救你的命，对不对？我此生所赚的钱，在帮助一



些需要的人，爱心基金会在救那些可怜的人，你看我这一世有没有“善用其身，善尽此生”？有没有这样做？有！我从二十七岁到现在都没变，所以在我的内心里面很踏实，在我的内心里面，问心无愧！我的内心里面，没有什么好后悔的，这样人生就值得了！因为你生来的时候清清白白，希望走的那一天也是清清白白，无所遗憾！记得！

慢慢学，就像老师说的，你长这么大也是吃

很多食物，吸收累积成长而成，你的知识领域也是一样，不可能一天就膨胀，你的知识领域也是慢慢学习，慢慢开拓出来，有开阔的知识领域，才有足够的力量去面对你的人生，不至于被打击而崩溃。

你现在没有结婚，如果哪一天爸爸妈妈走了，剩下你自己一个人，要照顾自己，你自己不坚强，没有足够的知识思想可以放下自己，你如何面对生老病死？像长庚医生跟老师说：“你明天会死！”我说：“我等它很久了！”他吓到了，世间哪有这样的人！那么豁达，这样就没什么痛苦，没有什么好怕的！听懂吗？

记得！慢慢学，老师说过一句话“勤能补拙”，上上人有下下意，知识很高的人也有不好的心，他在想什么你不知道。下下人有上上智，我的头脑不好、脾气不好，但是肯学，有一天你什么都会。当时我国小没毕业，皈依在圣开法师座下，谁看得起我这个没读书的？圣开法师



传法给我时，当时中兴新村的几位官员转过头来看我，我自我介绍：“我是在卖兰花的，我国小没毕业。”圣开法师站起来：“你们不要看不起陈明安啊！陈明安根器相当好！智慧相当高！”你不能只是看外表、看学历，我都是穿这样，长年累月都是穿拖鞋，你们来共修时，我也是穿拖鞋，对！我不因为我现在成就了，就好像变成另外一个人，另外一个身分，不会！真正不平凡的人，就是平凡，不平凡不是装出来的，真正不平凡的人是很平凡的。你就要学习到能自己调伏下来，听懂吗？

（2021年4月21日讲于玉井）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》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)



## 从每一件事的经验里成长 — 答青年所问

如影

问：如何改善起床气？

答：今天要跟女朋友约会，跟男朋友约会，你恨不得今天都不要睡，怎么还会起不来，对不对？正甜蜜的时候，今天紧张到睡不着，哪有说睡到起不来，都不想睡了，还起不来，对不对？

对你来讲，上班上课不是你想要的，因为你并不快乐，所以你起不来；如果这件事情是让你快乐、愉悦的，你会很准时起来，你会自动起来，都不用人家叫你。就是你一直在排斥了，所以你才起不来。因为你排斥了，所以不想睡，因为“明天睡觉起来就要上班，我就失去自由了，要卖给公司了，卖给学校，所以我就不想睡，只有晚上这么短的时间才有自己的自由……。”所以尽量挥霍，到明天早上就起不来

了。

为什么不想起来？因为你很讨厌，你不喜欢。但是这是你的生活，这是你的人生，你今天为什么会走到这样子？你有没有去找到源头？是不是以前读书的时候，不喜欢读书，对自己所学的专业知识不够，所以现在只能做一些你不喜欢做的事情？

你现在可能就是赚钱赚得那么少，每天都要起那么早，每天做那么久，还那么晚下班，“我赚你多少钱而已”，有没有？就是这一些。还有就是你们常说“我选错科系了”，不是啦！是因为钱太少了，跟科系无关，是不是这样？

选科系不是在选钱，所有的科系，我会建议你选你喜欢的科系，因为你选你喜欢的科系，你在里面学习会很容易。

除了学习专业，更重要的是学习它的原理。我一直在强调，或许你上课的那一个科系不一定

是你喜欢的。你看世界上所有的成功者，他们做的东西，哪一项是他自己的专业？他只是把他的专业理论运用出来而已。那选你喜欢的科系，你在学习理论就会很快，听懂意思吗？

我常常讲一个实例，我们有一位学长，他大学的时候读的是地球科学，地质的，然后研究所读什么？光谱分析。跟地球科学有什么关系？一点关系都没有。那就业的时候呢，他不知道光谱分析要上什么班，所以他去问陈老师，他问说：“我到底要找什么工作？现在有很多机会，里面有金融业，也有电脑业等等，我不知道要选金融还是选电脑，这两个我都有兴趣。”陈老师说：



“两个结合啊，用电脑去分析你的金融。”所以他就选金融，最后他去参与支付宝程式设计，他是其中一个，很厉害！

但是他跟我说，他就是把地球科学的那一种研究精神，跟光谱分析的数据分析，结合在一起，用在金融上面，输入电脑。最后他做东南亚的 CEO（总裁），在金融业小有成就。

哪一个跟他的专业有关？都无关。

不然贾伯斯学美工的，你说要怎么办？美工的，能做什么？他学美工去做手机。他把美工的美感用在上面，运用它的原理；还有人性化，人最喜欢怎样？懒。他把人性抓得很准，就是一键，只要一键就好，不要那么多按键很麻烦，一键处理，对不对？不喜欢按，就用滑的，他就是这样构思的。他想象未来人类是什么状态，所以我现在应该做什么。

所以你们要想像你们未来的世界是什么样的世界，那你现在应该做什么样的的事情，那到时



候时机就成熟了。

你们不是，你们现在是怎样？“我要马上”、“有没有应征总经理的？”、“没有一个月数十万的那种，没有一个月十万的，都不叫做行业，都不叫做职业，都不叫做上班！”可以啊！拿命换，要不要？还有一种就是，回去躺床上，盖上棉被，作梦吧！梦里面什么都有。哈哈！

其实大家都差不多，不是你最可怜，“我现在在很多专业，我那么大的专业，赚这种钱很不甘心！”谁说的？难道这是你最后一个职业吗？你就永远在这里吗？它只是你的跳板，踏脚石而已，它不是你的最终职业。就像你读学校，你不是以前考虑读哪个国小，读哪个国中，考哪间高中，考什么大学，每一个都在纠结，那没考上呢？哭得要死，还想不开。难道它是你的最终学历吗？你为什么那么想不开，这样是不是只看眼前而已？只看眼前而已。这就是人，眼光短浅，只看到眼前，看不到前路。



你看那些成功的人，他是整体、整条路都在他前面，他看到未来是什么，所以应该现在做什么、怎么走，他知道方向在哪里，你们知道吗？你们只看眼前，所以你知道前面的路有什么？不知道，碰到再说，过一天算一天，你们是这样子啊！谁有那种眼光？所以一个人的成就不是什么位置，而是你的眼光在哪里。真的，一个人未来的成就不是现在的位置在哪里，而是你的眼光在哪里。

你就是没有人生目标。你的人生不是那件工作，不是那些钱；如果你有人生的目标，目前的这个工作、这些钱，都是你的踏脚石而已，而不是你人生的结果。没有什么好怨的，它都是在累积你的资粮、累积你的能量、累积你的经验，在里面成长。

如果你跟我说你有丰富的经验，那表示你的人生很坎坷，如果你的这些经验，没有让你成长，那你只有很多痛苦的经验而已；如果你能在这些经验里面能够成长，往内成长哦，不是往外，那才叫成熟，那才是真正地叫做智慧。

你们师公陈老师讲的“生命要有定位，人生要有方向”，不要把生命定位在物质，如果把生命定位在物质，那你的生命就物质化了。你的生命可以用钱买吗？你要卖多少？你的生命要卖多少？人死了，要那些钱有什么用？你以为有钱就会很幸福？漂亮的又如何？漂亮就会幸福了吗？婚姻就会幸福了吗？你自己想想就知道。

所以你一定要清楚的，把生命定位在内在，不要定位在外面，否则你一定会失望，因为外面一定会生灭，如果遇到不幸的事，你只会跟着苦痛。但如果定位在内在呢？一切平等，没有苦乐；没有苦乐，叫做常乐，叫极乐。就像我常在讲的“生灭是你（外在）生灭，干我（内在）何事！”我随缘生活，我是在历练人生、历练我这一颗心，让我的内心坚如磐石，不动不摇。

我刚刚讲的“不被你影响”，不是没有你们，是我不被你们影响。你们对我的好跟坏，我都是如如，我知道就好，我只是做出反应而已，但是我不会产生情绪，你们只是投影，但是我不会投射。我不能没有投影，因为我还有习性，所以你们会出现；但是我把我的投影变成我的资粮，知道梦幻泡影，在坚固我的内心，在坚固我的道心。

但是你们把投影变成了投射，在坚固你们的业力，然后产生烦恼。所以《佛说净业障经》里

面讲，你的业障罪福，都是因为你的念头加持出来的，真的！都是你的念头一念一念加持出来的，所以你会想不开。

没有绝对的快乐，没有绝对的痛苦，没有！你觉得喝一口茶 OK，可是刚手术出来的人，没法喝水，得用棉花棒沾水，然后沾一下嘴唇而已，他如果能喝一口水，他是多快乐，你知道吗？



有一个人他车祸瘫痪，医生说他一辈子坐轮椅，站不起来，但是他就是不认输，他一直拼命地复健，有一天他走出第一步，高兴到哭出来。如果是你，你现在走一步，你会高兴到哭出来吗？但是对一个已经瘫痪的人，走出第一步，他高兴到哭出来。所以快乐跟痛苦有没有绝对？瘫痪的人，他有什么好高兴的，但是他走出第一步，高兴到哭出来。你们好好的，都觉得还OK，没什么啊！所以你看安宁病房，你才会知道一口饭多难得，一口水多甘甜，一步路有多远！你现在所挥霍的，是人家求之不得的，这叫感恩的心。

一个拥有感恩的心的人，粗茶淡饭也甘甜啊。

一个知足的人，人生都是快乐的，他只看到自己拥有的，不会看自己没有的。真的，人生就是这样子。

假如你没有目标，你每一天连起床都会是一



种挣扎，“我何时才能退休”，你才二十几岁，三十岁要退休？退休了要怎样？享受人生吗？那你不应该出生在人间，你应该要出生在天堂。有啊！像笼子里面的猪、笼子里面的鸡，每天都不用做什么，不用上班、不用工作，每天吃吃吃，睡睡睡……，这样的天堂你要不要？

所以告诉你，人生要有定位有方向，懂吗？你有定位在这里（内在），那你所有努力是在为这个而服务，对不对？是不是方向就出来了？还是这样子（向外）？那你只有痛苦，真的人生只有痛苦。如果这样子往内呢？你会真正的认识到自己，你会发现人生是快乐的，你的生活是喜悦的。

就是人生有太多的未知，可以很精彩，因为人生有千百万种可能，你要成为哪一种，你可以自己雕刻。每一个人心中都有一尊佛，你要怎么雕刻这尊佛？人生大有意义，人生太精彩！

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物



## 人乘总站

圣开导师

师圣开上人常说：“我这里是人乘总站。你要到声闻地，要到缘觉地、菩萨地，或者天地、西方极乐地、东方琉璃地、弥勒内院地，乃至十方国土或无量法门境地，都欢迎到人乘总站搭车。”

导师又说：“人乘的目标是佛地。”

什么是人乘总站？圣开上人说：

简单的讲，我们既然是人，我们人乘佛教就好像是一个人类的接引站，叫做人乘总站。从这个总站，也可以上天堂，也可以到西方极乐世界，也可以到东方琉璃世界，可以说十方世界都可以去。但是你要到任何佛国净土的话，你必须要先净心啊！假如你的心不净，你要想到哪一个佛国净土，那是不可能的。

有人要问说：“我们的心不净可以往生吗？我们带业往生就好了嘛！”对啊，带业可以往生，带十善业：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄言、不绮语、不两舌、不恶口、不贪欲、不嗔恚、不邪痴，可以生天。

假如是带杀生、偷盗、邪淫、妄言、绮语、两舌、恶口、贪欲、嗔恚、邪痴十恶业，也可以往生，往生到哪里？往生到地狱啊！



假使有一个愚痴的心，那么所做出来愚痴的行为，也可以往生，往生到哪里呢？往生到畜生道去。

假使一个人有斗争的习气、有斗争的心，也可以往生，往生到哪里？往生到阿修罗道去。

假使一个人有贪心，或者有许多迷信的心呀，也可以往生，往生到哪里？往生到鬼神道去。

所以人乘佛教人乘总站，就是要我们人类不要生一切的心，不要在六道里去转轮回。我们只要常常把我们的心，扫得干干净净的，那我们心净，我们就可以到十方诸佛的净土。假使你不愿意去也没有关系，我们到人间净土也可以，等到将来弥勒菩萨降生人间成佛的那个时候，我们心净了，人间的净土也就成了。

我只是知道老老实实的，站在人类的立场，我们先来净化人心，这是我一个基本的原则。现

在圣开是人，我们当然来弘扬人乘佛教，是最契机了。假使遇到我们佛陀释迦牟尼佛，他一定会讲：“我这个弟子，你是个人类众生，善哉！善哉！你能够弘扬人乘，是善哉！善哉！”他一定会这样赞叹我。那释迦牟尼佛也是现人身而成佛，贤劫千佛也是现人身而成佛，可见得佛法对人类、对人生，关系太重要太重要了！

那我们现在站在人类的立场，净化了人心，好了，你要去做菩萨，那你就去学菩萨的佛法；你要到他方世界、他方佛国的净土，那你也可以去。我们所主张的有两句话：“唯心净土，自性弥陀”，我们的心净了，国土就净了，我们自己的自性弥陀就现出来了。假使我们每一个人都见到了自己的自性弥陀，我相信阿弥陀佛是非常赞叹，非常高兴的。所以这也就是圣开为什么要弘扬人乘佛教的道理。

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## **Humanity Vehicle Station**

By Master Shen-Kai

Translation Julie Lin

Master Shen-Kai always said: "Here is the Humanity Vehicle station. If you want to convey to Śrāvaka-Bodhisattva land, Pratyekabuddha-Bodhisattva land, Bodhisattva land, Heavens land, Sukhavati land, Vaiduryanirbhasa land, Maitreya Bodhisattva inner land, even to the Buddha lands of ten directions, or Innumerable Meanings land, you are all welcome to take up the vehicles at the Humanity Vehicle station.

Master also said: "The destination of Humanity Vehicle is the Buddha land."

What is the Humanity vehicle station? Master Shen-Kai asked:

Simply said, we are human beings, our Humanity Vehicle Buddhism (Jen Chen Buddhism) is like a connection station called Humanity Vehicle station. From this station, you can go to heaven land,



Sukhavati land, Vaiduryanirbhasa land, Buddha lands of ten directions. But to go to any of the Buddhas' pure lands, you must purify your mind first! If your mind is not pure, it is impossible to go to any of them.

People asked: "If our minds are not pure, can we still be rebirth? We can just reborn with the karma we have!" Yes, we can, with ten virtuous deeds: no killing, no stealing, no sexual misconduct, no lying, no frivolous and meaningless talk, no tale-bearing, no slanderous speech, no greed, no hatred, no foolishness and ignorance, we can rebirth into heaven.

With ten evil deeds - killing, stealing, sexual misconduct, lying, frivolous and meaningless talk, tale-bearing, slanderous speech, greed, hatred, foolishness and ignorance, we also can be rebirth, but where? Reborn into hell!

If you have ignorant mind, behaving ignorantly, you can be rebirth, but where? Be borne into the animal realm.

If you have a habitual tendency of fighting, a quarrelsome mind, you can be rebirth, but where?



Reborn to the realm of asura.

If you are greedy, or have a superstitious mind, you can be rebirth, but where? To the realm of ghost-deities.

The Humanity vehicle Buddhism teaches sentient beings to eradicate any distractive thoughts that arise in the mind, and not to reincarnate continuously into the six realms. We should always observe our mind by curbing any distractive thoughts, thus purifying the mind. With pure mind, we can go to the Buddha's pure lands. If we do not want to go to the Buddha's

lands, we can wait for the upcoming of Maitreya Bodhisattva, who will appear on earth in the future. When he achieves complete enlightenment and become a Buddha, at that time, we all will have pure minds, and human pure land will be established.

I just know, being a human, the first thing to do is to purify the human minds. Shen-Kai is a human being, it is most suitable for us to expound the Humanity Vehicle Buddhism. If I happened to meet Sakyamuni Buddha, he will be saying: "My disciple, you are a human being, good! good! You can expound the Humanity Vehicle Buddhism, excellent! excellent!" He definitely will praise me like this. Sakyamuni Buddha appears in human form to attain Buddhahood. All of the one thousand Buddhas in the Klapa of Virtue (the present period of our earth) also have to come as human beings to attain Buddhahood, as you can see, the importance of Buddhism is to humanity, and to life!

As human beings, after your minds are purified, if you want to be a Bodhisattva, you can learn the buddhadharma for the Bodhisattva; you can also go to the other worlds, or go to the other Buddhas' Pure lands. We advocate two sentences: "Pure mind-pure

land, our innate nature Amitabha", it means that when our minds are purified, the land will be purified, our buddha nature will be manifested. If everyone of us can cultivate ourselves in order to uncover our innate nature Amitabha, I believe Amitabha will praise us and be very happy. This is the reason why Shen-Kai wants to expound the Humanity Vehicle Buddhism.



## 学佛要先度内众生

觉行法师

有人学佛，听说要“度众生”，便很热心，到处劝人学佛，虽很努力，却觉得人很难度，吃力不讨好，而生烦恼，更有人因此退失道心，放弃不度，也不学佛了，结果，连自己都没度好。

所谓度众生，应先知道什么是“众生”，众生分为内众生与外众生。内众生是指我们自己的内心，不断生起的念头，外众生则是指自身以外的他人及一切有情。就因为我们凡夫时时起心动念，忆想分别，对境心中便生出许许多多念头，都是内众生。内众生若不度掉，自己的烦恼便随之不断衍生，又如何度他人？因此圣开导师常说：“度众生，度众生，先度内众生，外众生才能得度……”，菩萨乃自度度人，我们修学菩萨行者，要先自度，才能度人。

举个例子来说，有些人每天念佛万声，礼佛诵经，做许多功课，但是坏习气却不知断除，经常与人争执计较，甚而批评他人的不是，结果连家人都不敢学佛，心想：“学佛修成这样？对吗？”不敢苟同其做法。又有些人太过热心，不知因缘适合与否，见人就说佛理，使人望之却步，不敢领教。所以做为一个佛教徒，要先自度，保持常乐我净，那么自己的行为使别人见了欢喜恭敬，乐于亲近，自能度人学佛。

舍利弗和目犍连，本是学习外道的修行人。有一日，舍利弗遇见身着袈裟，行止庄严，威仪具足的马胜比丘，心生仰慕，即上前问道：

“您的师父是谁？”

“释迦世尊。”比丘答。

“常闻尊师盛德，善说妙法，您可否为我开示尊师所教？”舍利弗问。

“我年轻学浅，岂能宣说佛陀微妙奥义？”

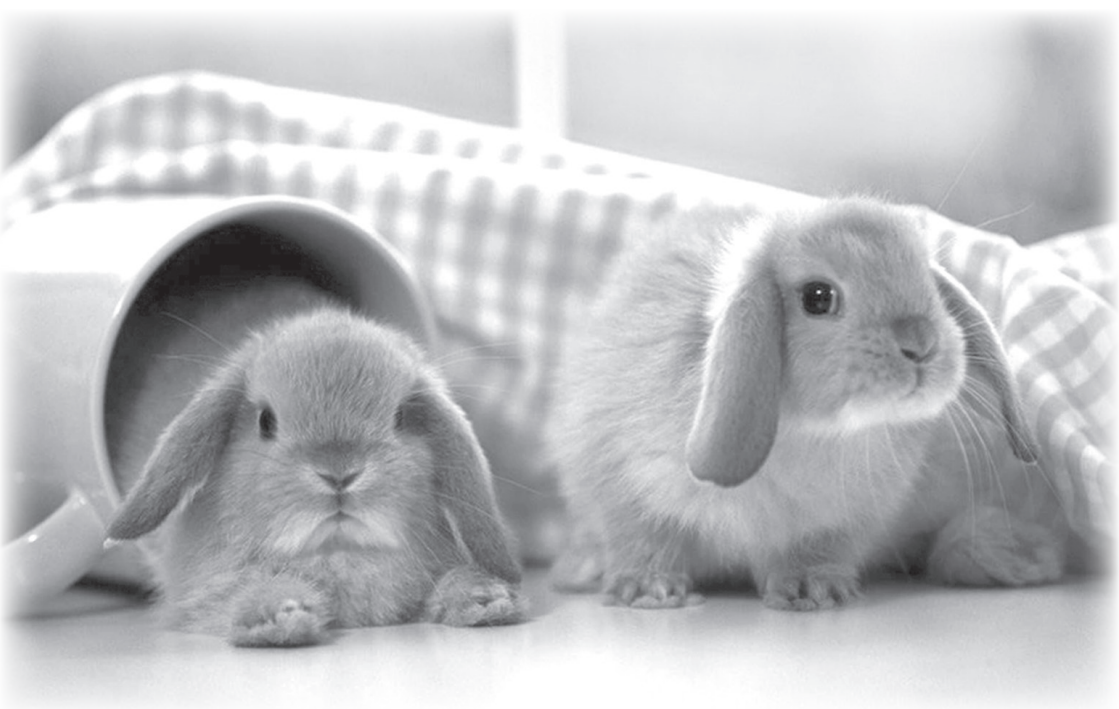


比丘答。

“请慈悲略说法要。”舍利弗说。

“诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说。”

舍利弗一闻即刻开悟，后来他告诉目犍连，目犍连也一闻即悟，于是二人同去礼见佛陀，放弃外道，而来出家学佛。



所以，马胜比丘庄严的威仪，即度了两位尊者出家。

据笔者所知，有很多人，皈依学佛之后，把抽烟、喝酒、应酬、乱发脾气、乱交朋友、彻夜不归等诸恶习全部改掉，从此重视家庭，尊重家人，结果全家欢喜，一齐皈依学佛，建设佛化家庭，生活幸福美满，朋友、同事见了，都称赞不已，也跟着皈依学佛了。

这都是学佛度化内众生，外众生也得度的例子。

有人问师父圣开上人：“地藏菩萨发愿说：‘地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提。’众生那么多，怎度得尽？”

导师答：“要度内众生，内众生度尽，即证菩提。”

文章取自台湾《与佛同在》刊物



## **Learning and Practicing Buddhism Starts with Transforming Inner Sentient Beings**

Translated Article

People learning and practicing Buddhist have often heard the need to lead sentient beings (to learn Buddhism). Some then become eager to persuade others to learn Buddhism. Even though they put in a lot of effort, they realize people are not always easy to lead (into Buddhism). They become discouraged and stop learning Buddhism themselves. The end result is they couldn't even lead themselves.

We first need to know what is a sentient being. There are two types: inner sentient being and outer sentient being. Inner sentient being is referred to our minds and the endless arising thoughts. Outer sentient being is referred to everyone else other than us, as well as any beings that have emotional state. We ordinary people constantly have thoughts and opinions. When facing different situations, different thoughts arise. They are all inner sentient beings. If we don't transform inner sentient beings, and our

troubling thoughts and emotions arise and react according to the situation, how do we lead others (to Buddhism)? Thus Master Shen Kai often said, “Lead sentient beings, lead sentient beings, first lead inner sentient beings, outer sentient beings then can be led”. Bodhisattvas transform themselves and benefit others. We are learning from the bodhisattvas, therefore we need to first transform ourselves, then lead others.

For example, some people chant the Buddha name, chant sutras, and bow to the Buddha daily, but do not know to eliminate their negative habitual tendencies. They argue and bicker with people, criticize others. As a result, their family members become reluctant to learn Buddhism. Their family members wonder if these behaviors are the result of learning and practicing Buddhism. They wouldn't condone such behaviors. Some people are overly eager. They don't know how to discern the right opportunities or conditions. They talk about Buddhist concepts to every person they meet, which causes others to keep their distance. Thus being a Buddhist practitioner, we need to first transform ourselves for better, and maintain joy and clarity. When others see us and our behaviors, they are glad to be near us,

therefore, we can then naturally lead people to learn and practice Buddhism.

Sariputra and Maudgalyayana used to be practitioners of other teachings. One day, Sariputra met a bhikkhu with a dignified deportment, wearing a Buddhist robe, Bhikkhu Asvajit.

Saiputra asked admiringly, "Who is your teacher?"

"The Venerable Shakyamuni Buddha" the Bhikkhu answered.

"I have heard your venerable teacher's ability to expound great teachings. Would you mind sharing some of your teacher's teachings?" Sariputra asked.

"I am young and haven't learned much, how can I be able to speak of Buddha's amazing teachings?" the Bhikkhu answered.

"Please have some compassion and share some teachings." Sariputra asked.

"All dharma (Buddha's teachings) arise from conditions, and all dharma cease with conditions. My Buddhist elders often say as such."



Sariputra was instantly enlightened after hearing this. Then he shared what he heard with Maudgalyayana. He also became enlightened upon hearing this teaching. Then the two went to pay respect to the Buddha. They gave up their previous practice, and became ordained Buddhist monks.

Thus Bhikkhu Asvajit's dignified deportment led the two esteemed practitioners becoming Buddhist ordained monks.

According to yours truly, many people have eliminated many negative habitual tendencies, such as smoking, drinking, unnecessary socializing, throwing

temper tantrums, hanging out with the wrong crowds, and staying out overnight (not coming home), after taking refuge in Buddhism. They started to focus on the family and be respectful to the family members. This resulted in a joyous family and led all family members into taking refuge in Buddhism. Together, they established a Buddhist family and lived a blissful life. Their friends and colleagues also followed them to take refuge in Buddhism after seeing the exemplary family.

This is an example of first transform inner sentient beings, then outer sentient beings can be led.

Some people asked the Venerable Master Shen Kai, “Ksitigarbha Bodhisattva made a magnificent vow: ‘If the hell realm is not empty, I vow not to attain Buddhahood. When all sentient beings are saved, then I shall attain Buddhahood.’ There are so many sentient beings out there, how does one lead everyone out?”

The Venerable Master Shen Kai answered, “Start with inner sentient beings. Once all inner sentient beings have all transformed, then one attains Buddhahood.”

## 菇溜黄梨

材料：	新鲜洋菇	--	适量
	青椒	--	2 个
	黄梨（凤梨）	--	1 / 6 个
	红辣椒	--	1 条
	姜丝	--	1 大匙
	红色甜椒	--	1 / 4 片
调味料：	水	--	半杯
	油	--	2 大匙
<一>	酒	--	1 大匙
	盐	--	1 小匙
	糖	--	2 小匙
<二>	太白粉水	--	1 / 3



作法：

1. 将洋菇洗净切半备用。
2. 青椒、凤梨、红色甜椒切块备用。（青椒和红椒要先洗净去籽）
3. 红辣椒切开去籽，切斜片泡冷水约 10 分钟捞起备用。
4. 锅中将入油烧热，将姜丝和洋菇先下锅爆炒至七分熟后，再将青椒、红椒和辣椒依序放入快炒。
5. 放入凤梨及半杯水和调味料（一）煮开之后用太白粉水芡芡即可。

\* 红色甜椒即是青椒的同种类但较甜，价钱稍贵，故也可以胡萝卜替代。此道菜不宜煮太久，否则维他命 C 会被破坏。



## 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)



什么叫发菩提心？  
发相信你自己自性清  
净具足，叫发菩提心。

【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