



Blissful Culture

幸福文化季刊

二零二六年四月版

106

欢迎助印 季刊赠阅

修行很简单，常把心地扫干净，而且要常回光返照。

动中修，就是平时不要动妄念，保持正觉，把不好的习气修掉。

开车时也可以修，讲话、睡觉都可以修，时时保持正念，就是修。

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

人乘佛教	
圣开导师问答	3
文章摘录	14
趣向光明	
陈明安老师弘法摘录	15
学佛修行如何才能修好（一）	
活动资讯	30
清凉园	
回到本来故乡 — 蔡居士	31
中英对照	
记忆 — 觉行法师	43
Memory	46
幸福道	
许老师讲解《学佛修行》摘录	50
幸福之音	
《彩虹世界》歌词	52
素食谱	
瓜仔菇汤	54
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

证到非有非空才是菩萨

问：请问什么叫做空？

师父：这个问题很难很难。现在问大家，你们大家从哪里来？你们想一想。讲这样可能太



模糊，大家不知道。还是跟刚才一样，你的内众生度尽的时候是什么样子？那样子是不是已经空了？空与不空完全是个观念的问题，假使看不空，日子就很难过了。

所以我们行菩萨道，第一就是要空。

所有一切万物，都是从“空”所产生出来的，一切万物最后还是归空。这个空实在跟我们每一个人都有关系，可是每一个人都不知道，都不承认。

你说空不空？这个屋子不空，我们怎么会坐到这里来啊？所以这个大空间可以容纳我们这么多人；这个椅子假使不空，师父怎么会坐在这里讲话呀？所以是空的，师父才会坐到这里来。假使没有这个太空，这些星球到底要摆在哪里呀？连地球都没有。你们心里可能会想；师父你讲得太远了，讲到太空去，我们怎么知道？好，现在请你们把鼻子捏起来，让这个鼻子不空，空气不能通，看你们怎么样？鼻子捏起来，空气不流通，鼻子不空，人就会死掉；马路上没有空，车子不能通过；铁道不空，火车也不能通过了；假使我们心里不空，别人的意见我们都不能采纳。

说来说去，这个空实在太重要太重要！所以在观念上，就要把我们所处的事情，事事物物，都要看破！看空！

假使有人骂我，说不好听的话，哎！骂的话也是空的，算了吧！何必计较！假使这样想的话，什么事情都是快乐的，什么事情都没有烦恼。

所以我们所看到一切的东西，统统都是从空所产生出来的，万物结果都是归空，你们想想是不是这样子？但是佛法不一定是这样讲。罗汉修空、证空，可是他执着空，那就只是罗汉，不能做菩萨；众生执有，不相信空，我们讲空，大家不相信空，所以说凡夫执有，罗汉执空。

那么菩萨是非有非空，要证到非有非空才是菩萨。

什么叫非有非空？你说是空的，你把空拿去化验，里面起码还有空气啊，怎么说是空的！你说这朵花是有的，明天花就谢掉，没有了。所以菩萨是讲非有非空。

在《心经》里面有四句话，所谓“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。

问题问得不清楚。他只是问空，空讲完了。

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物

问：一般都认为自己的儿子就是自己的，别人的孩子是别人的？

师父：像以前有某居士，家里很有钱，儿子不争气，拿了钱乱用，他不晓得度他们学佛，他认为他的财产就是给儿女的，儿女拿到支票簿子，全世界到处去花，回来没有钱就伸手跟他要支票簿，所以这样子有什么意思？这种儿女不如不生还好。假使一个人有钱，你用来帮助很多穷的没有钱的人，这些青年长大都是儿子，都是好儿子。你认定说我生的才是儿子，假如他不争气，那有什么办法呢！所以有财产，不好的小孩子不给他也没有关系，不是说你的财产非给这个小孩子不可。人乘佛教的讲法不是这样的，你不争气、不乖的话，财产你自己赚，你乖的话给你一点财产，让你去做本钱，这也是可以。

问：可是一般人很难了解？

师父：你了解这些道理，就很自然，心里边就平静了，就好了，不然为了这个儿啊、女啊伤

脑筋！哎呀！伤脑筋。

问：师父，人乘佛教弟子对于一般社会的公益事业要不要参与？

师父：公益事业参与要看你怎么样参与法，看是哪一种事业，可以提出来讨论，也不能够概括，一概而论。

（比如说有些慈善机构他们来募捐这类的？）

比如说养老院，政府就在替我们解决养老的问题，我们何必要自己去开养老院呢，因为政府收我们的税金，那么政府支出这笔钱是理所当然。所以人乘佛教可以不必设养老院，但是我们要改造人心，可以对老人传教，让老人建立报恩思想，要感谢政府，要好好学佛，自己能够安定、安心好好修行。还有什么，再举出例子。

（比如像那种赈灾、济贫？）

赈灾、济贫可以，但是既然政府做得到，统

统是政府的。我们向政府纳税，不要逃税，一点税都不行，毕竟我们最要紧是要改造人心，穷人没有饭吃，我们要帮助他，帮助什么？帮助他有职业，我们可以钱借给你，但是你要还，你还给我，我还可以借给另外的人，帮助人家创业，这是可以的，帮助人家创业。但是这个钱不要送给他，可以借给他，你送给他以后呢，他认为说这个机构有钱嘛！他可以找很多人来跟你借钱，那么你就要应付。我可以借给你，借给你到你事业成功，你可以还给我，那么至于还不还，你不要



那么认真。假使人家事业不成功，很痛苦烦恼，饭都没得吃，你逼他还钱，还高利贷，那就不对了。不可以有高利贷，要帮助人家创业。帮助人家学生，或者是贷款，但是你拿到学位以后，你有工作以后，慢慢的归还，这种我们将来可以做的。我们人乘佛教最要紧的做什么？最要紧的就是改造人心，你把人心改造了，他听道理，他自然就懂了。



问：师父，就像您刚才讲的说，如果说没有智慧去救济人家，去帮助人家的话，就是帮助他贪心是不是？

师父：假使一个人，他不去求正当的职业，他身体很健康，不去求正当的职业，那么靠你的帮助，你越帮助他越懒惰的话，那么可能你这种帮助要检讨。你认为帮助了这个人，他知道去改造自己，知道去把自己调理好，知道去赚钱，发愤图强，那么这种人是可以帮助的。

问：你这样子一直帮他一直帮，他搞不好是你上辈子欠他的？

师父：对啊！那么我们要这么讲，我前世没有欠你，我为什么今生一直拿钱给你用。所以我们不要随便拿钱给那些懒惰的人去用，那么我们办社会救济的政府机关有钱可以给他，这个机关确实办得很好，我们可以鼓励我们的信徒，可以捐献给政府的慈善机构。因为发现很多私人的机构，他借慈善之名，其实他也是在赚钱，这种我

们千千万万不要做。

问：很多人搞不清楚。

师父：那么既然这些事情政府在办了，政府他有法令，比如说孤儿院，政府是提倡孤儿可以认养。那当然也可以认养，但是最要紧的，政府对遗弃孤儿的人要严办，你两个男女只有糊里糊涂，什么都不考虑，不考虑国家社会，别人替你负担，那么你们两个去糊里糊涂，肚子大起来了生了小孩，丢了就跑了。这个政府要救小孩子，要送到孤儿院，这是政府收我们的税金，他应该要做才对。但是对遗弃孤儿的人，要严重的处罚，人家才不会男女乱来一场，不负责任，这种要严格的处罚，甚至于说至少也要好几年的有期徒刑，才能够改变这个社会的风气。假使你不改变社会的风气，那么现在乱来的人太多太多了，这种是不对的。

那么我们也不能够提倡堕胎，像里根总统就反对，这些都不好。假使说他家里遇到有灾难，

父母双亡，或者是确实有不得已，不可抗力事情发生了，天灾人祸不可抗力，当然我们政府要救济，政府要来抚养。政府抚养这些人就从民间的税金里边拿出来用就可以了。那么我们也不必说我们另外大家负担很重，大家又要去拿些钱来，很多人挂善的招牌做这些事情。

（讲于 1987 年 12 月 15 日）

文章取自台湾《与佛同在》刊物

文章摘录

先储备自己的资粮，从学佛的修行，把自己的思想领域放宽，把自己的内心不断地拓宽；你的内心能够不断地拓宽，才能原谅别人、包容别人。你的思想不断地拓宽，你才能懂得更多；你懂得更多，你的观察能力就愈强，你错误的机会就愈少，你成功的机会就相对地增加。

摘录自本期幸福文化季刊：陈明安老师弘法摘录



趣向光明

陈明安老师弘法摘录



陈明安老师

学佛修行如何才能修好（一）

智慧跟知识关系着你的一生

各位同修居士：这几年大家已经听了好多的佛法，包括菩萨的思想、菩萨的心法、菩萨的所行作为，你们都听过了，只是你们没有把它融会

贯通，确立在自己的理想跟思想中。为什么你们学佛修行会这么慢，甚至有的修得不好，是什么原因你们知道吗？我告诉你们，你们一定要确认一件事情，很多人都认为，这一条生命是第一，我告诉你这是错的，是错的啦！如果你真的想要有大智慧、大福报、大因缘。第一，你要先修你的智慧跟知识。智慧跟知识，尤其对你们这些年轻人，是最为重要的，它关系着你的一生。为什么



关系着你的一生？如果你的思想是错误的，那你所决定的事情，也跟着会是错的，因为你的智慧、知识不够，所以你决定错误；那这个错误，会惹来你一生的痛苦；也因为这个决定的错误，让你增加心理上、经济上跟家庭上的负担，是不是？你们想一想，那这样的话，有没有连累你这一条生命？这一条生命跟着你思想的错误，会痛苦受累。你看很多人他错误了，最后怎么办？自杀跳楼，是不是这样？是！

如果你的思想是正确的，那你这一生可以脱胎换骨，你这一生是多采多姿的。你看我从过去不认识字，读到国民小学四年级，是一个放牛的孩子，我学佛以后肯学习，不断地吸收佛教的智慧、佛教的知识，及佛菩萨的精神来改变自己，所以才变成今天的我。因此只要你肯学习，肯像诸佛菩萨这样，往善道、往好的大方向去走，这样你就慢慢在改变自己的命运了。

我时常在做比喻：这一桌的人都在赌博，他会说赌博不好吗？他绝对不会说赌博不好；这一桌的人都在喝酒，他会说喝酒不好吗？绝对不会的，对不对？这一群人关在房间里面开派对、吸毒，他绝对不会说不好，是不是？好！那这些行为会不会连累到以后，造成后遗症？酒喝多了会酒精中毒；赌博赌得把财产败光了，对不起家人；吸毒，残害自己也连累了家人。

智慧、知识是第一生命

这个肉体才是第二生命

我告诉你们，你们都用自己的感觉说：“我这样能够快乐，我这一生能够这样就好了。”这是错误的。你要从你的思想去吸收智慧跟知识来作为你的中心思想，然后从这一生开始转变；当你的内在种子开始转变，未来世才有希望，这样才对！就像我以前告诉你们，你没有丰富的智慧跟知识，你哪来的自信跟勇气？对不对！你既然没有智慧跟知识，你怎么去开悟解脱？你连这一

世的事业、这一世的家庭，你都照顾不好，遇到烦恼了，你不懂得如何去把它排解放下；遇到机会了，你也不知道怎么去掌握，你怎么会成功？就算会成功，也只是靠着你的福报，而不是你的智慧带领你获得的。那靠着福报的成功，有时候是保不住的，当恶因缘一来的时候，你这个福报就消掉了，因为你没有智慧去保护它。就像一个人，他不知道前面是断崖、悬崖，他会不会比较容易掉下去？但是有一个人，他时常走这一条路，他已经熟悉了，知道前面有断崖，他一定会非常小心，因为他知道，这叫做知识。

所以，你们一定要先确认“我的智慧、知识是第一生命，我这个肉体才是第二生命”，因为你的思想在想不开的时候，会逼着这一条生命去跳楼，会逼着这一条生命去喝农药，是不是？你们想有没有道理？你所有一生的言行举止，包括家庭、事业，都靠着你的智慧跟知识在做决定，只要你的决定错误了，那你这一生必须承担这个

错误的后果，包括娶老婆、嫁丈夫都一样，因为你的选择没有以智慧跟知识来作为你的判断能力，所以你的选择错误时，会连累着你的一生。

所以很多人来找我的时候都会说：“陈居士，我这一世为什么会这么苦？”总结一句话，除了过去世的因缘以外，我问你，过去世的因缘为什么会不好？过去的因，为什么会不好，变成这一世的果？代表过去世这个因来临的时候，你没有智慧跟知识把它处理好，所以变成恶因，以至于今天所呈现出来的变成恶果；那你面对这个恶果的时候，你又没有丰富的智慧跟知识，来把这个恶果再改变。我来举例，你们是不是吃过西瓜？里面的肉有红色的，也有黄色的。我告诉你，它都是用那个南瓜当作根砧，南瓜的野性比较强，然后把它接枝，接什么？接成西瓜。好，这一个因，是南瓜的种子长大的，把它这个缘接枝了，以后生出来，就变成西瓜了；那这个西瓜种子，再种下去，长出来会不会恢复到南

瓜？不会了哦！这个果已经改变了嘛！因为这个过程中用不同的处理方式，这个缘改变了，最后的结果是不同嘛！我用这样比喻你们听懂吧！同样我把它接枝，变成苦瓜，南瓜比较便宜，苦瓜是不是比较贵？是！我把它接枝变成苦瓜，以后生出来的是苦瓜喔！那你们这一世来学佛修行，是不是有因缘？你们有因缘才能踏入这个佛门嘛！是不是像这个南瓜在接枝一样？那以后生出来的果，就不像以前了喔！只要好好地修，好





好地做，它不会恢复回南瓜了嘛，因为它不断在蜕变。我这样讲你们听懂吧？我用这样的比喻。

用自己的第一生命来解决第二生命

所以这一生的名利权势都是一种虚伪，无常随时跟在你身边。你们有没有看到台中某市长夫人，她有没有名利权势？统统都有了，她以前是一个很有名的艺人，她先生又做市长，是不是？对！她什么都有，但是无常照样找到她。你看，

命危在旦夕，还好太多人在祝福她，因为她是一个好人，太多人在祝福她、感念她，众人心念的念力，助她一臂之力，所以她起死回生，连我都帮她一把，真的喔！我不是在开玩笑，真的！连我都帮她一把。

好！再来，你们这几天有没有看到电视，梅岭大车祸？大家不是开开心心地去游览爬山吗？刹那之间，你的内心里面连一点准备都没有，刹那之间就结束了！我问你，那死的二十几个人内心会不会清清楚楚、安安详详地来离开？不会！一、很惶恐，对不对？二、一定很放不下，因为很多子女都在这个车祸中死掉，他也跟着死，是不是？三、不甘愿；四、情缠，生离死别。我希望你们在座的这一生都遇不到这种事，每一个人只要好好地修，因为就算是遇到了，我有丰富的智慧跟知识，我有修行的功夫，来解决眼前的难题，把它放下，用我的第一生命来解决这一条第二生命，这样有没有听懂？这样叫做身心解脱。

否则的话，你们这条生命 -- 物质生命，永远永远变成思想上的奴才，是不是？很多人都以为，我这样想就对了，我告诉你等一下讲下去，你就知道不对。你看这世间所有一切有情、无情的生命，它需不需要吸收资粮？这棵树它需不需要水分跟肥料？它吸收才能长大，是不是？是！那我问你，你们这一生有没有在吸收？如果没有学佛，没有在吸收，那他的思想观念，是不是会被这个肉体的生命来拖累而堕落？你们往回回头看，你们还没修行以前，还不懂佛法以前，你们是怎样一个人？现在虽然不是一下子就开悟解脱，但是最起码，你们慢慢地在改变，慢慢地在进步，有没有？这是不是很实在的问题？以前想不开的，现在想得开；以前不能忍的，我现在能忍；以前不能奉献牺牲的，我现在能够奉献牺牲。这都是在吸收什么？吸收你的福德因缘，因为你们的智慧比以前高了，你们的知识比以前高了，你们知道要用这一世所有的有形有相的资

源，来建设于自己无形、无色、无量的资源，也就是思想观念、智慧跟知识。所以你看我出的那本书《改造生命的工程》，是不是后面写着“以有限的生命，创造无限的价值”，有没有这么写？对！这是非常关键的，关系着一个人的一生，不管你的年纪小与大。就像小孩子，你没把他教好，他养成习性，养成习性什么事都要依靠人，哎呀！惨了！为什么人家会讲穷人家的孩子比较聪明？不是穷人家的孩子比较聪明，是因为他磨练比较多，从磨练当中得到经验与知识。我虽然没有读书，但是我当兵的时候，也很幸运，也很不幸，被调到黄埔军校受训。一个没有读书的喔，把我调到黄埔军校，那个军官在讲国语，当初我都听不懂，时常被处罚，处罚得很冤枉，真的！结果怎样？他磨练我，我只听他一句话，到现在还记着，“有理的要求叫训练，没有道理的要求叫磨练。”嗯，有道理！你们呢？你们处处要跟人家讲道理，用自己的思想要跟人家讲道

理，是不是？不一定要讲道理，真的，有自己的立场才有道理，只要自己没有立场，还有什么道理？

所以我才跟你们讲，学佛是在比笨的，不是比聪明的。愈聪明愈糟糕，为什么愈聪明愈糟糕？因为他太聪明，就想：“你占我便宜了”、“你这个话里面在欺负我、在笑我”、“你这个行为是在侮辱我”……他每天都在那边产生知见，每天内心里面都在计算，计算有没有被人家占便宜了，有没有被人家欺负了，有没有被人家耻笑了，那这样会修得好吗？我告诉你，所有的诸佛菩萨是最笨的，也是最聪明的，大智若愚，他用生命乘愿再来陪着大家，怎么算啊？这个能算吗？多少钱能够衡量吗？如果像你们这样，怎么会修得好？

如果真的要修行，你们今天的目的是什么？踏入佛门的目的是什么？我要有大智慧，我要有大福报，我要有广泛的好因缘，来让我未来世



生生世世都做人快乐如意，能够帮助更多的人，为更多的人来解除一切迷惑，为众生分忧解劳，这样不是更好吗？不但帮了自己也帮了别人。为什么太聪明的在那边计算，反而害了自己也害了别人，这样叫做聪明反被聪明误，这样不叫做聪明。先储备自己的资粮，从学佛的修行，把自己的思想领域放宽，把自己的内心不断地拓宽；你的内心能够不断地拓宽，才能原谅别人、包容别人。你的思想不断地拓宽，你才能懂得更多；你

懂得更多，你的观察能力就愈强，你错误的机会就愈少，你成功的机会就相对地增加。

所以，这一生最重要的一件事，就是智慧跟知识，这是你的第一生命，你必须要先确认。很多人不是，为什么？虽然在学佛，懂了很多道理，也修了很久了，“陈居士，我那里痠呢，我那里痛呢！”、“陈居士，帮帮忙，我要去开刀啦！”、“陈居士，帮帮忙啊！我孩子生不出来！”、“陈居士，帮帮忙，我死不掉啊！”你看，自己的事情，没有人要你来，来了，你没办法处理；没人叫你走，你也要走了，走也要人帮忙。你看，那你这一生，做错事情，去喝酒回来了不敢讲，等酒消退了才回来；去赌博回来也不敢讲，“你去哪里？”“我去找朋友喝茶。”你看，你的生命活得一点尊严都没有，是不是？如果今天来学佛，能够吸收正确的智慧跟思想。人不是十全十美，包括我自己都一样，过去我也不断地掩饰自己的错误，为自己的错误辩解一切的

理由，但是我懂得改，我懂得承认自己的错误。
真的我没骗你，我从二十七岁学佛，到现在足足三十年，从这一路走来的经验，在告诉着大家，“真诚”这是你最好的保护，诸佛菩萨还保护不到你，但是你的真诚，真的才是你的护法。好！现在确认了吧！第一生命确认了没？好！（待续）

（讲于2006年12月7日于台南玉井）

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 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



回到本来故乡

蔡居士

世间的东西无法圆满，也不会圆满，佛说世间，苦、空、无常、无我，那么这个世界哪里有快乐的地方？哪里有安住之处？

为什么会这样？因有求就苦。我们都是有所求，但是世间没有办法应你所求，除非你福报够。但是福报够的时候可以应你所求，福报不够的时候还是不如你所求。所以所有的有求就是有不圆满的地方，就是有缺陷的地方，而我们常常会因为这个缺陷而痛苦；但是当我们所拥有的时候，我们不会觉得有幸福，就是会在失去的时候觉得很痛苦，就会针对着那一个。你要知道你所求的圆满跟不圆满，在这个世界上只是一种现象而已，它不是实相。学佛修行不是要让你从不圆满变成圆满，都不是！是在圆满跟不圆满里面解脱出来，才是真正的佛法。

当你有所求，所求的人事物不会听你的，尤其是两个能力差不多的时候更难！例如同事之间，或是面对老板，别说你要他听你的，你还要听他的咧，但是我们却会因为这个外境不如己意而自己伤害自己，自我攻击，不论是身体上的、或是心理上的自我攻击。当然这是个比喻啦，人事物都是这样子，不要说身边的人不理解你，连你自己的小孩、晚辈，他都不一定会听你的，他



们有他们的想法，他们有他们的业力。所以我们就是去了解这一生我们要去面对的是什么课题？要面对的是什么？要去做、去改变什么东西？而不是急于去改变别人，如果自己都没办法圆满，不要去想说什么东西可以圆满。当你心里圆满的时候，这个世界就是圆满的，当你快乐的时候，这个世界看到什么都快乐，都喜悦；但是当心里面有压力、有痛苦的时候，看到什么都充满负面的、都是没希望的，所以修行最重要的不是改变外在，是在内在。

那为什么要改？怎么改？就是你要知道，你所面对的所有外境，都是你内心的一种投射，因为你心里面有这个好跟不好，觉得这个才对、那个才错，其实那都是你自己内心的投射。那么，这种内心的投射，你就认为那是真的吗？不一定！

（居士：对啊！讲到这个投射，我是觉得，这个我里面有很多我。有很多我，不是只有一个

我，因为我以为只有一个我，其实有很多我。)

对！对！对！所以所有的投射都是自己的情绪在投射，例如，当你在作梦的时候，你知道你在作梦吗？

(居士：不知道。)

那你的梦境里面那么多人，那么多人都是谁？

(居士：自己。)

对啊！都是自己的心造出来的，那你是梦里的哪一个？所以，梦境那些人，所有人事物，根本就跟你这个世间无关，你知道吗？所以当你入梦的时候，作梦的那种，都只是你情绪的投射在投影，其实跟这些人事物无关，只是你自己情绪的投影，这才是你本来的人格、个性的特质，你就是这样状态、这样的思想观念，我们在改变的是这一个，但是这无法直接改变，这必须要透过外在的现象，才有办法改变，从外在去觉悟，

而不是催眠自己：“我一定要这样子才对，那样子才对。”不是这样。是反向的往内修，往内反闻，去发现、去觉悟。

我问你：如果我们走了，这个世间、这个世界存在吗？

（居士：不存在。）

对！客观上是存在的，但主观性是不存在的。对我们的主观性，就是我，我在主观这个世界，如果我走了，这个世界在哪里？所以不存在。就会像你进入梦境的状态，都不见了，但是会剩下你的情趣在投射，然后看你想要什么，你第一个想到什么，你在那个境界就会现前。那个境界现前，如果你想要，你取了，就会入那一道，所以看你取什么东西，会入哪一道。所以六道叫做六趣，兴趣的趣，经典里面其实以前是讲六趣，“梦里明明有六趣，醒时空空无大千”。梦中有那么多，那些都是你情趣投影出来的。那

趣呢？它只是一种形容词，作为一个，另一个讲法，它在古时候它叫“取”，取东西的取，就是你取什么？你在取什么？所以六道都是你取来的，而且是你不能自主的。

（问：所以六道也是自己的情趣取的？）

对！你喜欢你就会想要去取它，对不对？所以，天道取什么？在欲界天的天道祂取善，祂取美好的，祂觉得很好、很美好的东西；在色界天祂取净，清净的净，祂取净；无色界，祂取空，什么都没有，否认一切，这是天道的取。修罗道，他取嫉妒、取斗争，他自己争斗，争斗就会产生，比他好的他会嫉妒，比他不好的他会欺负。

（问：所以龙族是？）

龙族，祂算天道，天道里面的畜生道。

所以每一道里面都有六道你知道吧？人道也有六道，人道也有人间地狱，人间也有人间修罗



场，所以一个人好胜心很强，野心很大的，那几乎都是修罗道。看他开车的性格就知道，他不喜欢前面有车，都觉得别人开得太慢；开得比他快的，他还会骂疯子，反正快跟慢他都不爽，那个就是修罗道。

那人道取分别，很会比，这个好、那个不好；这个善、那个恶；那个有钱、那个很穷；那个好美、那个好丑……，就是他的比较心很强。所以当你看一事物，你一比较，好坏就开始在评比

了，都常常在评分，所以人道的比较心很强烈。

那畜生道呢？取欲望，那个习气欲望、色身的欲望，六根的欲望很强。

鬼道呢？取情，情感、情缠，情缠重，就是情感很强，没办法控制，而且不是欲望满足就可以，他是没办法满足的，他就算满足了，他还是在想，一直想，想到充满他整个心，控制不了。而一般的习性也有，像爱喝酒是酒鬼，爱赌博是赌鬼，那也是算鬼，人道的鬼道。

情缠，你看寒山也讲过“六道轮回苦，孙子娶祖母，牛羊为上座，六亲锅内煮”，那个祖母死了，因为疼孙子，舍不得离开，一直在范围里面活动，刚好村里面有人怀孕，她就去投胎，生出来是女孩子，长大嫁给他的孙子，所以缘就是类似这样子。

如果是地狱道，地狱道取自私，嗔恨自私，就是“你为什么不听我的话？你为什么……”，

人家为什么要听你的？人家为什么听你的，为什么不是你听人家的？如果你不愿意听别人的话，那人家为什么要听你的话？他说因为我是对的啊！那就是我执非常重，以我为中心，他说大家都这样子啊！这是你在讲的，一定是这样子吗？大家都这样吗？是不是你在讲的？你看总统大选，大家都说人家是挺我的，对不对？每个人都挺我的，到底谁对？每个都说他是对的，谁会说他是对的。所以如果我们这一世没有修，我们内心的状况没有改，当我们这一世结束的时候，那个性格，那个质地都没有改，你还是这样去，而且这一世没有修进步，没有更清净，反而会更惨，因为业会越来越重，所以会从天道、修罗道、人道、畜生道、鬼道，到地狱道，一直堕，一直堕，一直堕，一直堕，拔不起来。

如果习气不那么重，或是有想要觉醒的人就会很挣扎，就会觉得好像不对，好像不是这个，



那就是觉醒的征兆，就觉得这不是自己想要的，就会想要挣脱，不想要被这个环境拖累，自觉到“我应该是自主性的，我应该不被环境左右，我的婚姻关系、我的事业，我可以自己自主，为什么我头脑里面想什么我不能自主？我的内心想什么为什么我不能自主”。

所以我们要知道，自己为何常常不能自主被拖着走，就是因为没有学习自觉，没有这个觉悟的教育，这一块在世间完全是缺失的，没有人在

教的。最多讲到哲学那一块而已，哲学也只是人生的道理，但是讲不到究竟，就像有人说人生就是在摇摆：烦恼、无聊、烦恼、无聊、烦恼、无聊……他是不是侷限在摇摆这个现象而已，他想要在摇摆的现象里面解决，但是有办法解决吗？没有办法！所以佛法教我们在摇摆里面解脱出来，是这一个，透过自觉，你知道你在烦恼，你也知道你在无聊，你也有时候觉得自己心情蛮好的，是“谁”在知道？是不是你的“心”知道？心在感受痛苦或心在感受快乐幸福，那我问你，你的心是快乐还是幸福？还是痛苦？还是无聊？

（居士：它会一直变化。）

对啊，它在变化，心就是那一个吗？不是，还有一个让心作依靠的，让心呈现痛苦、呈现快乐、呈现幸福、呈现无聊，让心作依靠、让心呈现的这一个是什么？他什么都不是，但是你知道他存在，你没有办法讲出他，但是你知道他一直

在，不然“我”知道我在烦恼，难道我是烦恼吗？不是啊！那“我”知道我在烦恼，那个“我”是谁？我们只察觉到我在烦恼而已，从来没有想到“谁”在知道我烦恼？自性会烦恼吗？我告诉你自性不会烦恼。所以修行就是知相归性，从现象反闻到自性，叫回到本来真面目，回到本来故乡，这是本来的我们，修行就是回归本心，趣向本性。但是现在很多佛法都还是在讲现象，最多“停”，那停之后呢？只要一面对世间，攀缘出去了以后又开始动了，还是没有用啊。但是在知相归性这里呢？停跟动是不是一样？动跟静是一样的，只要自觉在，你做什么都无碍，都很自在，都很欢喜，就是要让你回到这种状态，但是你现在回不来，把物质现象抓紧紧，所以才教你八万四千法，来帮助你在世间解脱。

（讲于2024年11月6日）

文章取自台湾《唯佛宗人乘佛教》刊物



记忆

觉行法师

人类通常都生活在记忆之中，因为世间每一件事物，对人类而言，真实地发生，都只在现前的一刹那，立即就过去了，所留下的，只是我们心中对那事物，所生感受的印象，而这些印象，会永久留在我们心中，成为记忆。我们的心，每天都对外境产生种种感受，而一一记录下来，成为内在的记忆。这些记忆蕴藏在内心深处，随时随地，当触及外境相关事物时，立即就显发、反应出来，然后加入新感受，再记进去。所以，我们根本是活在从小到大的记忆中，不知那都只是印象，而一直当作是真切的事实。

每一个未觉悟的凡夫众生都一样，就是将非真实的记忆，执着为实有，不知也不肯舍离，成为深重的执着。所以，当有人心生烦恼时，请教有智慧之觉者，觉者若教他将烦恼拿出来，帮他

解决，他根本无法拿出来，可见不是实有，却放在心中折磨自己，因为他印象深刻，感受真实，牢牢地黏住，非常痛苦。

凡夫就是如此，永远活在记忆的世界，十分执着，不知舍离，到了人生尽头，还是无法忘却，什么都放不掉。

佛陀出世，为启发世人觉悟；为什么要启发世人觉悟呢？就是要教人自己认清实际真相：我



们所执着认真的记忆，都是已发生过的事物，留在心中的“印象”，根本不是实质的事物，是可以改变和舍掉的，也不是无法磨灭的，但只因我们执迷认定，太当真了，才会那么真实感，困缚我们，不得解脱自在。其实若能觉醒过来，依“觉”修行，照见心中之“印象”，本非实质事物，都是“印象”，有如梦幻泡影，不再迷惑执着认真，那么，就不会再受其左右、困缚了。

若人能知学佛修行，时常以自己的觉，观照自心，直修下去，层层突破执迷心念，久而久之，就不会再被心迷惑，则知一切记忆印象，皆是空幻假影，本非实质事物，如是修至透彻，自然不受束缚，解脱自在。

所以，希望人人都来学佛修行，看清一切记忆真面目，不再活在记忆假相世界中才好。

文章取自台湾《与佛同在》刊物



Memory

Translated by Julie Lin

Ordinary people tend to live in their own world based on their memories. Everything that happens, even if only for a split second, leaves imprints in our minds based on our impressions. Those impressions are recorded as memories. Our minds constantly react to the external environment and record all our impressions; they become memories. These memories are embedded deeply in our minds and are ready to reappear. We react when new related situations arise. Then we record our new impressions accordingly. Therefore, we basically live in our memories, treating them as undeniable reality, without knowing they are only our impressions.

All unenlightened people are similar. They insist on treating those intangible memories as reality. They develop unyielding attachments to memories and refuse to let them go. When people become anxious

and ask wise teachers for guidance, and those teachers ask them to physically remove their anxiety from inside them so that the teachers can resolve it, they cannot do so. This shows that their anxiety is not tangible or permanent. At the same time, people hang on to those memories to torment themselves because the impressions are vivid, and they feel real. Some of their memories are firmly etched into their minds, causing agonizing pain.

Ordinary people seem to always live in their own world based on their memories. They do not know how to let them go. When their lives are nearing the end, they still can't forget or let go.

Shakyamuni Buddha appeared in this world to inspire people to become enlightened. Why inspire people to become enlightened? It's to educate people to recognize reality: whatever the memories we have hung on to, are impressions from the past. They are not tangible or indelible. They can be altered or let go of. However, we choose to believe they are



indisputable and be held captive by them because they feel real. We are unable to attain liberation or be at ease as a result. If we can be awakened and cultivate using our pure awareness, we will realize the impressions we have stored are just impressions and they are not tangible. They are like dreams, delusions, bubbles, and shadows. When we no longer treat them as undeniable reality, we will not be disturbed or bound by them.

If people learn and practice Buddhism by using pure awareness to observe our minds and break

through our delusional attachments, over time, we will not be misled by our beliefs, and we will recognize that all memories and impressions are of empty nature and are illusory. They are not tangible objects. When we reach complete clarity through cultivation, naturally, we will not be bound. We will be at ease and attain liberation.

Thus, I wish everyone would learn and practice Buddhism, see the real essence of memories, and no longer live in the world of illusory memories.



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

觉照

我们现在的所想、所言、所行，是不是清净光明，利人利己，是不是能够把事情处理得更理想、更周到，我们自己要有觉照。

如果我们念中有觉，就能够觉照到我们想的是什么；你想什么，就会讲什么，也会去做什么。我们口的行为、身的行为先来自一个想，这就是我们的意，所以要保持觉照，自净其意。

我们在处理事情时能够保持觉照，只有“专心的把这件事处理好”的念头，不多生感觉与情绪，处理起来就会很快、很轻松。

所以，我们要学习不被六尘所迷惑，不往外追逐、不攀缘，才有智慧去想得更周到，考虑得更圆满；然后随着你的因缘能力去处理，处理到哪里就到哪里，没有因缘的话，就要随缘放下。

若你不要让你的心受人、事、物的影响，你就要学习不要去执着，也不要排斥；你的心就不会因你的执着和排斥而产生迷惑；那么，你就不会有那么多心的造作、善恶、得失的烦恼，你的心念自然就清净光明。

你没有起分别时，善恶因缘皆因缘，冤亲本来平等相。他对你好，你感恩，他对你不好，你更要感恩；因为他在磨练你，让你早日觉悟解脱之道，心不再迷失，不受骗。

你的心不随境转，才能够用你的觉照和智慧去转境，去改变因缘，进而去大事化小，小事化无。

如果你没有执着的心，而能无所住的处理事情，处理完了，就放下了，那烦恼就无来处。



彩虹世界

词：慧煦 曲/编曲：黄康淇 制作：黄康淇
主唱：黄康淇/罗豪/沁珈/Stephanie 配唱：王诗豪
合音/合音编写：周翠玲/混音：王诗豪

我们这个世界
渐渐少了和谐和关爱
没有了平等 没有了幸福
年轻人都要唱 Where is the bliss
我们都是人 却是你争我夺
却要自相残 战争啊 打斗啊
悲苦的人们啊
幸福在哪里

让我们 同一起
创造美丽的彩虹世界
和平共处 幸福安详
让我们 同一起
创造快乐的彩虹世界
各放光芒 互敬互重
醒吧 地球人啊
创造我们的彩虹世界
让我们成为快乐的地球人

我们虽然有不同肤色
却来自同一个地方

我们是来自光音天的地球人
就像一道大彩虹
虽有不同的颜色
都是来自同一道光
但愿人人都平等
没有排挤 没有冲突
迷失的人们啊 幸福就在这里

让我们 同一起
创造美丽的彩虹世界
和平共处 幸福安详
让我们 同一起
创造快乐的彩虹世界
各放光芒 互敬互重
醒吧 地球人啊
创造我们的彩虹世界
让我们成为快乐的地球人

让我们同在一起
创造美丽的彩虹世界
让我们同在一起
创造快乐的彩虹世界
醒吧 地球人啊
创造我们的彩虹世界
让我们成为快乐的地球人



瓜仔菇汤

妙真

材料：

条状脆瓜半罐（铁罐）、杏鲍菇 3 朵（中型）、
姜 6 片

调味料：

油少许

作法：

1. 杏鲍菇切成两段再剥成块状。
2. 将适量水（约 6 碗）煮开。
3. 将所有材料放入煮开的水中，倒入约 3 大匙脆瓜的汁，煮 15 分钟即可。

厨师的叮咛：

1. 这道汤滋味清甜，不需再加其他调味料，脆瓜汁请自行斟酌。
2. 杏鲍菇可改成素羊肉，也很好。



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)



现在你们在看东西，都用一个“我”在看，所以在人事物里面你们看到了，就马上感觉，那个感觉叫做“我执”，不是自觉。

【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