

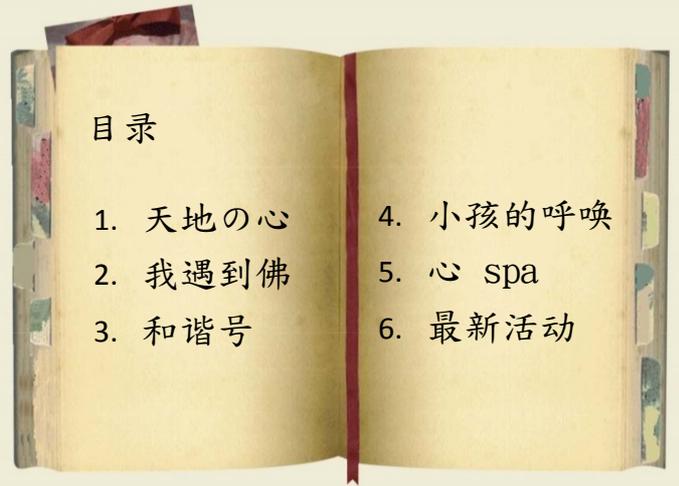
# 慈航普度

人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开；  
长恨春归无觅处，不知转入此中来。

唐代诗人白居易《大林寺桃花》

此句大意是：

农历的四月，春去夏来，山外的百花都已凋谢了，而山顶大林寺的桃花正在盛开。诗人在想，原来春天并未归去，只不过像小孩子跟人捉迷藏一样，偷偷地躲到另一块地方来罢了。



## 天地之心

- 慈航甘露潤道苗 年刊文宣五常備
- 二零零三 癸未年  
慈航年刊
- 一. 經句旁通..  
覺悟聖者心路歷程  
古往今來東西南北本相通  
總是在我們的日常生活中印證
  - 二. 心得交流..  
色相在前無住會心  
障礙無滯覺知如來
  - 三. 無心集..  
有道者得；得什麼？  
無心者通；通什麼？
  - 四. 活動分享..  
活活潑潑展才華  
動動腦動動身  
分工合作 享受人生
  - 五. 健康養身..  
物質不異精神  
修行之道 身心而已  
有病治病 無病養身
  - 六. 健康素食..  
色香味具足  
幻相兮？實相兮？
  - 七. 金玉語錄..  
金玉久藏 仍是金玉
  - 八. 心情園地..  
有情來下種 因地果還生

## 我遇到佛

我今年已过半百，四肢只剩右手还能活动而已。在 3 岁的时候发高烧不治，从此手脚开始萎缩。几年前我曾经写信去美国拜一位密宗大师为师父。师父回信给我说：“这是过去业障太重的关系，只要我一直看师父的书，就能解除这些业障。”可是这麼多年来情况似乎没有改善。

UFO:

### 身体的缺陷并不是罪

人间有一些残障者，他们一直活在昏暗伤痛的日子里。谁能感受到他们内心的伤痛，谁就能帮助他们。你是亲身经验者，最能与他们心灵相感。身体的缺陷并不是罪，心灵不要跟着受伤害。佛性大家都是平等的。过去心不可得，把因果业障的心灵包袱放下吧！

### 只为自己而活的人，他们的人生就是苦

积极开拓你的人生，要学会自立自强，把握现在，利用现在。好好学习，未来的人生是从现在延伸下去的。有怎样的耕耘，就有怎样的收获。菩萨只会拣择好的一切给众生，而把不好的让自己承担，所以觉法界无量的菩萨愿代众生受无量苦。

### 爱是每个人本性所具足的，它能解决所有的问题

让自己心中燃烧着爱，爱自己，爱人生，爱四周围的人、事、物。细心观察天地的美，是在你对它们有爱时才呈现出来的。爱并没有受条件限制。爱是每个人本性所具足的。它能解决所有的问题。热爱生命并且让它是有生机的。如同滚滚河水，滋润着它流过的土地，也让动物及植物充满生机活力，它不因脏东西掉进去就永远被污染，只要河水是源源不断的流动着，它自己就会净化。



# 慈航普度



某国中举行首次写作测验，题目为「体谅别人的辛劳」。作文老师陈荣基表示，在取材上有：交通警察、清洁队员、医院志工、父母工作赚钱养家等等。他们工作辛劳，无怨无悔，我们应给与掌声，肯定和鼓励，最后以崇敬的心情感谢他们，希望能感受他们的爱心、热心和服务精神。如此应可获得阅卷老师的青睐。

UFO：

你无法上一些课来学习怎么爱人，然后就懂得爱是什么？真正的爱是超乎人类思想领域的，它是一种心底的感受。

## 小孩的呼唤

转眼又到年底了，不用看日子，光从大家排队买票的长度和买上一张票的难度就可以知道：春节来了。

记得小时候，大人们总是说：“过年了，回家可以好好休息了，可以好好犒劳自己和家人了。”所以，每到过年时，父母也总给我买上一件新衣服。于是，新衣服就成为童年的我对春节的全部理解。现在长大了，春节对我而言，只意味着一件简单又不容易的事儿，那就是：回家。

我是一个来自山东的小姑娘，来北京工作也快满三年了。虽说山东离北京不算遥远，回家也并非难事，但是由于工作上的原因，近两年来，我也只有过年的时候才能回家。在外漂泊，每到年底，回家就变成我最为迫切的期盼。就像现在一样，生活中遇到每一件不顺心的事，我都会用同样的理由来安慰自己，“没关系，没关系，马上就要回家了，回家就好了。”这样一想，心情就会变好，一切都不重要，只要回家就好。

有一句话是这样说的——“有所期待是件幸福的事儿。”的确，人一旦有了一件特别期待的事儿，就会觉得生活一下子变得具体而充满目标。身边的每一件事、每一个人都可以联想自己所一直期待的幸福。现在，对于我而言，春节回家便是我的期待了，仿佛现在做的每一件事儿都是为回家而做的准备，这也让我的生活变得充实而具体。真希望时间过得快一点儿，再快一点儿，这样我就可以早一点儿回到父母的身边，回到那个我长大的小村庄了。在那里，有妈妈自己亲手做的山东大煎饼；有爸爸永远透着慈爱的目光；有从小一起玩耍的小伙伴；有像家人一样亲切的左邻右舍……总之，那里有着我儿时全部的记忆，而那里的名字就叫做‘家’。

家，常被我们说成是避风的港湾。在我看来，形容得很是恰当，因为再强的人也会有软弱的时候，也会有需要休息的时候。就像是一艘在大海上航行的船，也会有需要靠岸调养的时候，需要一个避风的港湾。所以，对我而言，无论在北京工作多么辛苦，在每年春节的时候，我都需要回到家里，回到那个充满温暖的港湾里，然后，为来年的航行准备好“供给”，开始新一轮的航行。在这个港湾里，我们从中汲取养分的同时也付出感情。慢慢地，与这个家变得越来越难以割舍，越来越融为一体。所以，家才能让一个人有一种强烈的归属感，而这种归属感更会在传统节日里变得愈加强烈。

春节回家，这是我们作为北漂最最真实的心声，也是我们最最迫切的愿望。真是想家呀！如果不是离开家这么久，我永远都不会知道我可以如此地思念一个地方，永远都不会知道那个小小的家竟然对我如此重要。真希望自己此刻能生出翅膀来，马上飞回到那个我连在梦中都会憧憬的地方，然后，抱着妈妈说一句：“妈，我回来了。”

~ 法制晚报讯





问：为什么我总是在强化自我意识（我执），为什么一直为着“我”？

答：我们可以拥有我执，重点是不让我执拥有自己。怎么说呢？打个比方：医者父母心，身为医生的，不会因为面对的严重伤者是匪徒而就不医治他！同样的，慈航的观心菩萨也有她的自我意识，但是自我意识没有影响到她对人与人的关系！菩萨不为私而成私，众生为私而不成私。我们可以拥有着我执把事情完成，而且没有造成任何的伤害。所以我执没有所谓的对错或好坏，就看你如何利用我执成为你修行的推动力了！



若您对禅修有任何疑问，  
欢迎您寄电邮询问。  
慈航将为您解开心结。  
邮址：[xinspa@cihang.org](mailto:xinspa@cihang.org)

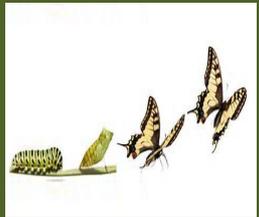
最新

活动



### 禅修净化日

日期：4月24日（星期五）  
地点：柔佛慈航  
日期：4月25日（星期六）  
地点：天河慈航



### 柳絮青少年营

主题：改变  
日期：6月6日至6月7日  
地点：柔佛慈航



### 鼎湖月會

日期：4月26日（星期日）  
地点：梅嶺

登梅嶺竹仔尖山海拔 1109 公尺，來回行程約 3 個半小時。  
歡迎全家參與

上午 8:30 在中二咖啡店集合

# 慈航普度

## 《净化日》视频回顾：

### 《心的力量》

有着天才之称的台湾预防医学博士杨定一，经过多年的研究将传统医学和现代医学的并行，通过科学实验与数据证明了身心灵是三面一体的。在平时的工作生活中，我们常常多会用到左脑。可是研究发现打坐会让脑波频率重叠，让左脑右脑同步的，等同于一个大脑变成了一个整体，这样可以在创造力和专注力有更好的表现。

心就像一个马达，心的磁场比脑的磁场大4000倍。心可以带动脑波，带动一切，就像火车头。如果要让心脑很容易达到同步，可以通过一个念头就是“感恩”。感恩的念头会让你的心脏频率变得稳定，让心率和脑波同步合一，对身心灵有非常大的帮助。

不仅如此，感恩和赞美等正能量的心念与语言还可以改变水的品质，甚至在贫瘠的土地上都能结出硕大的果实。我们可以常常对自己的细胞沟通，生病的时候如果你可以与自己的细胞沟通，无条件地接收生命的状态，对疾病和我们的健康都会有质量上的改变。常常对自己感恩，会让你整个人脱胎换骨，甚至改变价值观念。

当我们在人生过程中，遇到不顺心，有负面情绪的时候可以通过以下方法来转化：

#### 1. 定格练习

当情绪来的时候，不要急于反应或是反抗，给自己身体一个时间，让自己定格，把这个注意力转移到心、丹田。

#### 2. 取代

去做自己喜欢的事或是接触觉得美的东西，将它想像成一个镜头浮现在大脑里，去取代当前冲突的情景，转移自己的情绪。

#### 3. 问心

换位思考，去问自己的心，假如是我会怎么处理？

经过三个步骤所得到的答案，都是最适合当下，少会后悔的决定！

我们只有回归本心，便能直接进入身心灵统合的状态。人生走到最后会发现，只有慈悲是最值得去追求。慈悲也是连结万事万物、并且是宇宙中最基本的原始力量。有正念、有理想就要通过各种方式去化为行动，这股能量就像太阳一样可以化解一切的负能量。

