

慈航普度

事，无法要求『完美』，
但至少要能『完成』，
才算尽到己责；

人，无法要求『万能』，
但至少做到『可能』，
就能堪受担当。

~ 星云大师语录

目录

- | | |
|---------|----------|
| 1. 天地之心 | 4. 小孩的呼唤 |
| 2. 我遇到佛 | 5. 心 spa |
| 3. 和谐号 | 6. 最新活动 |

天地之心

火藏庫地，机玉蘊釀，鼎泰開運，小往大來，以財成為，天地之道，輔相天地，宜養聖賢，百年難逢，殊勝机缘。

觀音弟子，在家修行，實踐內觀之路，自度救人心。正法的修行不是去追逐什麼，當心中徹底平靜時，就不會有執著，圓心者在任何狀況下總是以真誠無心普愛一切。

七日來復，至日五老會，潮洲童觀，溫泉滌塵，墾丁賞心，上海佳饌，聖誕淨名園中團聚，珍重再見，返星安家，翌日恆春，劫難又起，震驚百里。

高壓鐵塔，辰龍騰空，紫白俱全，鼎湖法船，洒洒陀陀一條路。證道圓頓無人情，法監聖思，基督懷中，溫養博愛。

圓心法會，如是我聞，正法不二，仁得陰陽，自轉公轉，至誠無息，不見而章，不動而變，無為而成。

鼎金國小，梅嶺覆鼎，劫難通告。獵鷹十年羽化，佛母救劫，人心唯自救。

二零零六 丙戌年
圓心法會

我遇到佛

雅纯在佛光丛林学院念书，对训导老师非常不满，总是抗拒并排斥老师的要求与言教。一日，院长星云法师将她找来，问道：“听说你对训导老师不以为然，说说看，你对她有什么不满？”雅纯抓住机会，开始数落老师的不是，一说就说了半个小时。

法师并没有因为忙碌而打断她的话，却不断要求雅纯再举几个例子来说，直到她想不起来还有什么例子可以举证老师的过错时，法师就说：“你讲完了，现在可以换我讲了吗？”雅纯点点头。

法师说：“你的个性属于黑白分明、嫉恶如仇的。”

雅纯满意地点头说：“师父，您说得真准，我正是这样的人呢！”

法师又说：“你知道，这世界是一半一半的世界。天一半，地一半；男一半，女一半；

善一半，恶一半；清静一半，浊秽一半。很可惜，你拥有的是不全的世界。”

雅纯听了之后，愣了半晌，问道：“您为何说我拥有的是不全的世界呢？”

法师说：“因为你要求完美，只能接受完美的一半，不能接受残缺的一半，所以你拥有的是不全的世界，无圆满可言。”

雅纯顿时好像失去了重心，不知所措，问道：“那我该怎么办才好呢？”

法师慈悲地说道：“学习包容不完美的世界，
你就会拥有一个完整的世界了。”





我和老公去德国旅游，顺便看望了在柏林生活的表姐。我们到表姐家时已是晚餐后，表姐戴著耳机在上网，表姐夫在看书，他们读小学五年级的儿子凯文在做作业。这静谧的氛围让我们也不大声说话。

凯文礼貌地和我们打过招呼，又继续在纸上写什么。我好奇地看著凯文，心想：德国孩子做作业怎么不用作业本？看到我诧异的表情，表姐说：“凯文在给我们评分。”

“评分”？我不解地问：“孩子给父母评分？”

表姐点点头，说：“是的，每逢月末，凯文都会根据这个月的实际生活情况，对我和他爸爸的行为进行评分。我们看到这份‘父母成绩单’要签署意见，再由凯文交给老师。”

这是一份怎么样的“父母成绩单？”我迫不及待地想看看。等凯文填好后，表姐递给了我。

“父母成绩单”上共有 10 道题目，优秀为 A+，合格为 A，不合格为 B。

每一项都做出选择后，可以看到父母本月孩子心中是否合格。我饶有兴趣地看起来：

1. 父母彼此间和睦相处，互敬互爱，从不在我面前使用不文明语言或无休止地争吵。
2. 父母能为我创造良好的学习环境，不以电视，电脑或大声说话来影响我的学习。
3. 父母能积极学习，不断进取，能做我的“智多星”，能提高对我的教育能力。
4. 父母能认真听取我的学习情况汇报，为我推荐一些有益的学习资料和课外阅读书刊。
5. 父母能经常与我沟通，耐心地倾听我的诉说，从不态度恶劣地打断我。
6. 父母能关心我的身心健康，膳食平衡，视力保护和生理健康，带领我积极锻炼身体。
7. 父母每月都给我零用钱，但会指导我合理使用，让我学会勤俭节约。
8. 父母从不溺爱我，每天都耐心指导我做力所能及的家务，培养我的独立能力。
9. 父母能正确对待我的不良生活习惯，不是强行制止，而是和我讲道理，帮助我改正。
10. 父母能主动与老师保持联系，一起帮助我在成长的道路上越走越好。

表姐看了“父母成绩单”上凯文的评分，将表格递给表姐夫，然後对凯文说：“看到你给我们的多了个 A+，我们很欣慰得到你的认可，会更加努力地改进，你也要努力学习。”凯文重重地点了点头。

这份特殊的“父母成绩单”深深地触动了我，想想我女儿已经上小学三年级了，我平时总是要求她要考第一，却从没想过我要为她的学习和成长提供什么样的帮助。

我把这份“父母成绩单”记录下来，以后我和老公也要在女儿的监督和见证下做她成长道路上的榜样。



小孩的呼唤

黄昏，一位老者悠闲地在沙滩上散步，突然一阵叫骂声打扰了他的平静。他扭头向声音的来源看去，只见一个妇人拎着一个七八岁的男孩，大声骂道：“你这孩子，让你写作业你跑这来玩沙子来了，你看你这一身的沙子。”说完举手便打。男孩委屈地看着沙滩上苦心搭建的沙城被妈妈踩得一塌糊涂，他挣扎着对妈妈说：“妈妈求求你！让我再玩一会，我保证回家写完作业。”妇人那里肯听孩子的话，拎着他的耳朵往前走。

老者不忍，走过去对妇人说：“对待孩子不能这样，要知道孩子也是有自尊、有思想的，我们做大人的要尊重孩子的想法，不能强迫他们遵从我们。”妇人叉着腰指着老者说：“你干什么的？有你什么事？回家管好你自己的孩子得了。”说完拉着孩子要走。而孩子用尽全力挣脱母亲的手，跑到老者面前鞠了一躬说：“伯伯！谢谢您。”老者微笑地冲着孩子点点头，眼看着母亲把孩子拉走了。

不久老者又见到了这对母子，是在老者的办公室里。原来老者是位名校的校长，而这孩子的父母托人拉关系把孩子送到了这所学校。妇人认出了老者，脸涨得通红，不安地一直说好话，希望老者能原谅她那天的冒失，让孩子进入名校。老者没回答妇人的话，而是问男孩：“你喜欢进我的学校吗？”男孩撅着嘴说：“不…这里的老师和同学我都不熟悉，我…我不想来。”老者笑了一下继续问男孩说：“我这里可是名校，如果你能进我的学校念书，我保证你能考上重点高中。”男孩撇撇嘴说：“我在普通学校一样能考上重点高中的，这不算什么。”

老者哈哈一笑道：“好！你回去吧！等你考上重点高中那一天，我请你吃饭。”男孩眼前一亮，激动地说：“一言为定！”



问：我发现自己很容易轻视别人，请问什么是解决这个问题的最佳方法？

答：解决的方法就是内观，透过觉察来减少发生的次数，不断地提升当下的觉察力。如果自我很强，就会轻视别人，贬低别人的重要而看重自己。但去发现别人的优点，比自己强的地方，就会自然地消融自我。当自我消融了，你就不会再做伤害他人的事。只要用心和努力，问题自然就会解决的！



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



最新

活动



青少年探索营

主题：分担与分享

日期：7 月 11 日至 7 月 12 日

地点：鼎湖淨名園



禅修净化日

日期：7 月 24 日（星期五）

地点：柔佛慈航

日期：7 月 25 日（星期六）

地点：天河慈航

《净化日》视频回顾：

静坐的世界（上）

在这个资讯科技高速发展的时代，我们都在不停地追逐物质生活的提升，而忽略了个人的心灵层面的需求。有越来越多的人内心经历着痛苦，人际关系面临着考验。我们可以选择静坐让自己走出消极的生活状态，关注心灵层面，体验生命美好的部分。在广阔的宇宙里，人类和所有生物都一样想活得快乐。快乐是与生俱来的特质，想要快乐是人类的天性。然而，快乐无须外求，只待我们还原和重新忆起，并启动它的源头。

对于一个新人来说，可以通过根据个人的个性特点来选择静坐的方式。

比如一个人平时很忙，很难静心下来。可以用动禅的方式，比如数呼吸。数是一个动作，通过这个动作引导带入静的状态。

如果一个人容易昏睡，精神很难集中，就可以用观想的方式。

像小孩子天生就属于活泼好动的，可以选择诗词或经典朗诵。孩子在朗诵经典时，能收摄身体原本散漫的视觉、听觉、语音、思考种种感官作用，投注于单一活动中。读经不仅可以平抚心灵的躁动让脑部活动平缓下来，还能提升脑波的合一性。近年来，西方社会还有更多的企业都已经认可静坐所带来的影响力。

拥有双博士学位的杨定一也分享了他的学习心得。他喜欢同时看几本书，同一时间写不同的文章。比如前五分钟你看这本书，接下来去看另一本书。跳跃式学习阅读就如同小考一样，可以刺激大脑潜能。强迫大脑用最短的时间记忆和归纳不同内容的能力，更容易积累知识。

从教育的角度来说，培养孩子的兴趣并给予正向的鼓励比施压和责备孩子更能启发孩子的能力。学习的主要目的不是为了得到什么成绩，换取什么物质条件。同样静坐也是如此，只要去做了就好了，不需要去追求结果。

如果从永恒的观点来看，我们只是涵摄宇宙万物的意识，我们是无限生命的有限化身。反过来说，无限生命是我们存在的延续。唯识学的说法就是意识先于一切，若无意识，其他都不存在了。

