

事其亲者，不择地而安之，
孝之至也。

作儿女的孝敬父母，
不论在什么地方都尽
我的力量使父母安定幸福，
这就是孝心的极致了。

~ 庄子

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

大家為尊者祝壽
五帝喪歸元無門
貞如婦德從金夫
法如如法釋冰霜
水智圓通化川流
淨名園歲末懷恩
觀音賜福如意袋
代代如意會觀音

星戰災劫真道化
六秀天成四綠木
復命菩提根生機
壁觀十月仁胎養
穿井汲水驗心性
群木映竹水源地
中秋辛樂克鼓盪
障礙遊子回家路
非滯者艱貞正志
法船內五燈會元

不動道場木長生
清水復圓承天恩
觀音誕天河運行
冬至紅圓拜祖先

二零零八 戊子年
天河運行

我遇到佛

在古代曾有一名徒弟跟着一位名师学艺，三年之后，徒弟技能大有长进，他觉得自己的技术已经达到炉火纯青的地步，足以自立门户，就收拾好行囊，准备向师父告辞。师父得知他的情况之后，问道：你确定你已经学成了，不需要更上一层楼了吗？徒弟指着自己的脑袋回答说：我这里已经满了，再也装不下了。

师父就拿着一只大碗放在桌上，让徒弟把这只碗装满石头，一直到石头在碗中层层堆出一座小山后，他才问徒弟：你觉得这只碗装满了吗？徒弟马上回答：已经装满了。

师父又从屋外抓来了一把沙子，慢慢地放入石头的隙缝内，然后再一次问徒弟：那么现在呢，满了吗？徒弟考虑了一会儿，恭恭敬敬地回答说：满了。

师父听后又取了案头上的香灰，倒入那看似再也装不进去的碗中。然后又轻声地问徒弟，你觉得它真的满了吗？徒弟再次回答说：这次真的满了。

师父听后再也没有多说什么。只是拿起了桌上的水壶，慢慢地把茶水倒入碗中，而水竟然一滴也没有溢出来。徒弟看到这里，终于明白师父的用心良苦，赶紧跪地认错。

意大利艺术大师达芬奇说过：微少的知识使人骄傲，丰富的知识则使人谦虚，所以空心的禾穗总是高傲地举头向天，而充实的禾穗则低头向着大地。





常听人埋怨：一天 24 小时不够用！除开工作、学习及睡眠，剩余的就是属于自己的闲暇时间了。能由自己掌控时间，想做什么就做什么，什么都不想做就乐得闲庭漫步，确实令人羡慕。既是个人闲暇时间，大可挥洒自如，好好规划和分配，比如进修阅读，充实自己，又如逛街购物，宠宠自己，再不然，整理家居或秀秀厨艺，换来满满一屋子的欢乐！然而，当环境使然，责无旁贷，无法随心所欲的支配个人时间，那确实累人且无奈。现实中许多自愿或被要求看顾孙儿的祖辈，含饴弄孙之余，应能体会个中滋味。在接下这份保姆差事，想要重温先前那份闲情逸致，似乎是遥遥无期了。

大清早，打从宝宝睡醒的那一刻开始，就有你忙的了。赶第一时间给他（她）泡奶、喂奶，随着帮他打嗝、办大小号、洗澡、换衣后，别高兴以为把他扔回摇篮或摇椅就完事，试问有哪个宝宝不好动，不爱玩？你能不盯紧以防孙儿跌伤，难以向他父母交代吗？即便扭开电视想吸引他静坐观赏，小捣蛋偏不甘寂寞，闹着要你陪玩陪坐。一轮折腾下来，宝宝不累，你那副老骨头已“咯咯”着响喊投降！奈何堆在厕所里的衣物和家务原封不动，又得为下一餐张罗，这才刚过半天，就已气喘如牛！

照顾行动不便的高龄老者亦然，尤其是在职儿女，一般得牺牲睡眠，起早先梳理好自己，接着烧水准备早点，餐后，预备沐浴座椅、用品及衣物等，还得守候室外留意动静，以防老人家跌倒；此外，白天寄托日间护理中心的接送、定期复诊、按时喂药及膳食打点，甚至老者晚间尿频又抗拒尿片，每每起床数回陪伴如厕，严重影响睡眠素质及工作效率！心力交瘁之余，家居打理也只能尽力而为了。



这等“老吾老，幼吾幼”的职责，是一项需要付出爱心、耐心及牺牲精神的心灵工程，务必以老小生活起居优先处理，等同施与受两者共用时段，分身乏术，能腾出的时间有限，更遑论经营可有可无的爱好了！在物质昌明的社会，照顾老小虽可假手他人代劳，但若能力所及，不计时间付出，何妨亲力亲为，尽力栽培幼小，用心侍奉老年，他日回报所得，怎一个没有遗憾的配套了得！

小孩的呼唤

我一直希望，父母亲能在我身边过一个快乐的中秋，是因为从小到大，都没有和父母亲过中秋节，因为我的父母都很忙。**每年的中秋节**，我都看见隔壁家的小孩能过快乐的中秋节，而我只是一个人坐在院子里点蜡烛，一方面我又没有兄弟姐妹，所以我一直希望父母亲陪我，但我一次都没有这个机会。我很想告诉父母亲，但有时我在想可能是父母都太忙了，**所以没有空陪我**。但我也很希望我能和父母说一声“我爱你”，我怕有一天，我会来不及对父母亲说，但是我也一直没有机会，我也怪自己不好，没有勇气开口，不敢说出来，所以，我一直将这句话放在心里。

有一次，我去参加一个生活营，老师告诉我们要孝顺父母，因为在这一生中，父母是我们的唯一，我们在任何地方都找不到他们了。老师也告诉过我，如果父母打你或骂你，你都不要责怪他们。因为他们疼你、爱你才打你。老师也告诉我天下没有一对父母不爱自己的儿女，所以有机会一定要告诉父母一声“我爱你”，同时也要孝顺父母，如果一切不趁早，就永远来不及了，所谓“树欲静而风不止、子欲养而亲不在”。

我曾经和老师谈过我的感想，老师劝我不要伤心，父母亲不能陪伴你都有他们的原因，也许他们想让你过更幸福的日子，所以才拼命赚钱。其实他们也很愿陪在你身边。自从老师告诉我这事情后，我不再埋怨父母了，因为我知道我是最幸福的孩子。过了不久，父母知道我一个人很寂寞，就把我送到中心，让我学习独立，也让我亲眼目睹没有父母的孩子，是如何的悲伤，和他们比较，我是多么的幸福。

我不知道他们没有父母的感觉是如何，但他们都不气馁，反而更坚强，不怕风吹雨打都能自己独立成长，虽然没有父母，但他们依然带着笑脸，不曾伤心难过，所以我应该向他们学习。我很感谢父母把我送进来这里，因为在这里，我认识了很多朋友，有了很多兄弟姐妹，也亲身体验我之前无法学习到的东西，也许，这就是父母送给我的最珍贵的礼物了，我应该好好珍惜。

中秋节快到了，我希望这一次，我能对父母说一声“爸妈，我爱你们，我会好好珍惜你们对我的好，很开心你们能抚养我长大，我永远爱你们，永远。。。”



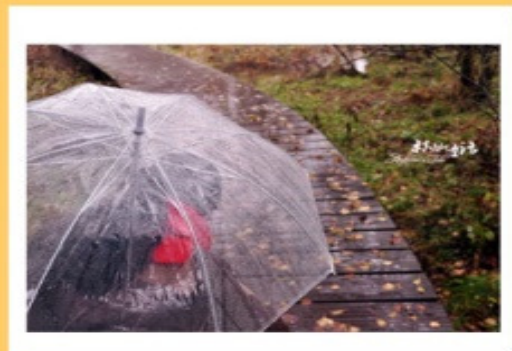


问： 如何避免无心意外地伤害了他人？

答： 讲者无心，听者有意。一句好话，在不对的时间和地点说出来也会造成伤害。如果你留意自己的言语与行为，就不致于造成对他人伤害或至少把伤害减到最低，正法的修行教导我们要念念分明。



若您对禅修有任何疑问，
欢迎您致电邮询问。
慈航将为您解开心结。
邮址：xinspa@cihang.org



最新

活动



尊者之夜

日期：9 月 20 日（星期日）

地点：天河慈航

日期：9 月 26 日（星期六）

地点：柔佛慈航 \ 鼎湖淨名園



禅修净化日

日期：9 月 25 日（星期五）

地点：柔佛慈航

日期：9 月 26 日（星期六）

地点：天河慈航

《净化日》视频回顾：

打坐修禅正确的方向

打坐有几个方法，如果想要学好打坐，我们应该要掌握明确的方向。

我们打坐会经过四个阶段，也就是四个心识的阶段：为我、为他、无我、不二空性。

第一个阶段是‘为我’- 就是为自己而已，不是为别人。

什么事情都以我为中心。这是非常基本的层面。在开始打坐的过程中，我们的身心和呼吸还不协调，无法放松。阳气还没有发起，此时会感觉到身体到处痛，整个修行还不够圆满。

第二个阶段是‘为他’- 就是先想到别人才想到自己，总为别人的需求着想。

修行进入这个阶段，元气会逐渐充满，身体也开始阳化，相比之前，打坐的时候痛感减少，此时的烦恼和妄想也变少了。我们会发现自己不仅越来越了解自己，也开始更了解他人的需求。

第三个阶段是‘无我’- 就是到了一个没有想到自己利益的阶段，和大众合而为一，以菩萨道的精神为起点。

当我们打坐进入这个阶段时，我们会感觉到没有身体，没有思想等。此时身心与呼吸也合二为一，达到无我的境界。在生活中，我们也不容易产生见解，不容易和他人发生对峙的情况。此时身体的气都很调和，定力增强，即使连续坐几天也没有问题。

最后一个阶段就是‘不二空性’。无论是为我还是为他这两个阶段都是包含在不二的境界里，不二的境界融合了一切。即使在阴阳、是非、好坏的世界里，我们都能不被它们所影响。不会进入种种的对立，没有了念头。随着修行的逐步圆满，我们的专注力也越来越强，随之而来我们的觉知场也逐渐变大，对周围事物的感应能力加强，悟性提升。

总的来说，打坐修禅不仅对我们的身心灵有很大帮助，同时也会改变我们的生活方式。