

真相是一种宁静，

追求虚妄的假象才会使自己
一直处在冲突之中。

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

五化周流通圓木
机玉內天官賜福
圓普萬世長生位
師伯蹇行以正邦
百年陰陽重和合
老水返潮星洲會
旂壇功德享天福
福德財庫積福德
佛子天財養天下
性空八德利人天

二零一二年
辛卯
老水返潮

我遇到佛

从前，有一个年轻人脾气非常不好，动不动就与人打架，因而人们都很讨厌他。一日，这个年轻人无意中游荡到了大德寺，正遇到一休禅师在讲佛法，听完之后异常懊悔，决定痛改前非，并且对一休禅师说：“师父！今后我再也不与别人打架斗口角了，即使人家把唾沫吐到我脸上，我也会忍耐地拭去，默默地承受！”

“就让唾沫自干吧，别去拂拭！”一休禅师轻声说道。年轻人听完，继续问道：“如果拳头打过来，又该怎么办呢？”

“一样呀！不要太在意！只不过一拳而已。”一休禅师微笑着答道。那个年轻人实在无法忍耐了，便举起拳头朝一休禅师的头打去，继而问道：“现在感觉怎么样呢？”一休禅师一点儿也没有生气，反而十分关切地说道：“我的头硬如石头，可能你的手倒是打痛了！”年轻人无言以对，似乎对禅师的言行有所领悟。一休禅师的境界确实了得，可能很多人很难做到这些。但是我们生活在红尘之中，大度包容的心还是不可缺少的。如果一个人气量狭小，遇事斤斤计较，那么在生活中就会处处碰壁，烦恼无限。假如能以实际行动理解、包容别人，那么你也会得到别人的理解和包容的。

凡事不要斤斤计较这种道理，如果仅是从理论的角度来说明可能会让人觉得晦涩、高深，在此我们还是以工作中发生的一些具体事情来加以说明。职场上常常有这样一种员工，他们斤斤计较自己的得失，为了一点儿小小的利益就与同事争破头皮，从来不肯吃一点儿小亏。而他们似乎也因为自己的“聪明”而获利不少：比如公司给员工发放一批福利品，最后剩下一件，某个精明的职员就会跳出来，以某种借口将其据为己有，而其他同事也不好意思说什么；又或上司分给部门一个临时任务，这个员工一看任务有些麻烦，便借故推给其他同事，自己则一身轻松……

这样的精明，表面上看起来似乎十分实用，实际上正是与同事相处中的一大禁忌。与同事相处中要本着“宽以待人、胸怀大度”的原则，尽量不要与同事计较琐碎的利益，要目光长远，宽容大度，才能有所作为，同时也能为自己和同事营造出一个良好的工作氛围。

人生的幸福不在于得到的多，而在于索取的少。凡事斤斤计较的人看似得到的比别人多，其实再多又有何用。当你离开这个世界的时候，还不是孑然一身，争来争去的无非是一些微不足道的事物而已。





死党们半年一次的聚会，几年来不曾间断过。

大人叽哩呱啦随意畅谈，几个刚上小学的小女孩也不得闲，疯狂地玩在一块。小小的客厅就是他们的全世界，嘻笑声、吵闹声此起彼落，惹得大人不得不频频喝斥。

仔细瞧瞧，他们正在玩家家酒，学著做麦当劳汉堡、肯德基炸薯条，一切准备就绪，要开动吃饭了，有一个小女孩突然拉开尖嗓子：「等一下，我要留一个汉堡、还有一瓶可乐给姊姊吃，你们不准偷吃哟！」看到小女孩正经八百拿著小盘子装汉堡的动作，真有说不出的窝心与感动！

小时候我们不就是经常留菜给还没有回家的亲人吗？留菜是一种最直接的关怀，最真诚 窝心的待人心意。「留菜」在我成长的年代，是疼爱亲人的亲密举止，不管是留校念书或外出办事，只要赶不及回家吃饭，家人是二话不说，一定会预留一大盘菜饭。归的人回来後，妈妈还会热饭、热汤，让他们吃得舒服。

记得有一次，一位远房亲戚从日本带回来一盒非常精致的糕点送给我们，那个时候，日本精致糕点是极为奢侈的点心的，不但少见，而且相当珍贵，谁都巴不得多吃两口。糕点很细致，看了忍不住要大快朵颐，妈妈却先留下两个最大块的糕点，再将其余的糕点切给我们吃，我不解地问妈妈说：「为什么要留两块最大的糕点？给谁吃呀？」妈妈回答：「你哥哥补习很辛苦，留两块最大的给他吃，以後妈妈也会留最好的给你吃哟！」

深受母亲对待家人的亲密关爱的影响，直到步入社会之前，我还是有留菜或是分享好东西给家人的习惯。家人亲密的「留菜」举动早已停留在二十世纪，偶尔想起还是有甜甜的记忆。不过，留菜观念深植在脑海，不自觉成为生活习惯，凡事我都喜欢「留一点给别人」，喜欢和别人分享，不喜独吞。

看著小女孩留菜给姊姊的正经神态，不知不觉竟浮现妹妹黏著姊姊，姊姊依偎妹妹的画面。我问好朋友她们姊妹俩的感情应该不错吧？妈妈赞许有加，直说她们感情真好，吃的、穿的、用的，一定会想到对方，不会只想到自己，妹妹有，姊姊一定要有，姊姊有，也一定不会忘了妹妹，真的很难得。

人与人的相处，所求的不正是留一点给别人的那份关爱与疼惜吗？

有人说，这是争「全赢」的竞争世纪，绝不能给对手留一丝余地，留一点给别人不正是给别人趁虚而入的机会？其实只要有实力，哪怕怕对手趁虚而入，除非自己心虚，没有足够的条件与能力，所以何不大方点，留一点给别人？因为留一点给别人，说不定别人会给你更多。

留一点给别人，就是要别人也懂得分享这份「留」的真心对待，並传递给有缘之人。



小孩的呼唤

“妈妈，请您抬起头来，看看我。”

老二方德说这话时，我们一家子正坐在冰岛的一家餐馆里；我一面吃着烧烤鱼串，一面用手机为远方的朋友发送“鲸鱼戏浪”的照片。“妈妈，请您抬起头来，看看我。”当方德的声音再次响起时，我飞快地睨了他一眼，漫不经心地问：“怎么了？”话一说完，又继续发照片。

“妈妈，抬头，看着我的眼睛！”这一回，在他透着些微懊恼的声音里，有着不容漠视的坚持。我终于抬头了，看他的眼睛。他语调坚定地说：“妈妈，请您放下手机。”我依然把手机搁在桌面上，可是，目光还恋恋地与它纠缠不清。“妈妈，我们一直到冰岛旅行的这一段日子，请您想想，您有多少时间是和我好好谈过心的？”

“喂，我天天都和你说说话呀！”我心不在焉地应道。“我指的是谈心，不是说话！”方德语调严肃地说道，“您一回到旅馆，不是忙着上网读报纸，就是不停地给朋友写电邮，发短信；现在，情况更是恶化了，连吃顿饭都对着手机忙个不休！”顿了顿，又说：“妈妈，难道您忘记了，过去，在家里，您一直强调一家人共同欢度美好时光的重要性，每回一到吃饭时间，您便坚持二关（关电脑，关电视），二开（开口说话，开心用餐），我们一家人在没有任何干扰的情况下，一边吃饭一边谈天，多么美好呀！但是现在……”他愈说，我愈惭愧。

真的，痴痴沉溺于智能手机的我，竟然自个儿破坏了多年以来定下的家规。有人把智能手机称为“会说话的电脑”，真是一点也没错。以前出国，每天总得到网吧消耗一两个小时；然而，现在不论置身何处，只要有宽频，随时随地都能读报、读信、复印、发短信，甚至，还能够即时摄影、即时录像、即时发送。当我沉湎于手机缤纷多彩的世界里时，无意间就把亲情晾在一边了。

从冰岛返回新加坡后，方德自伦敦发来了一篇文章，郑重地嘱咐我：

“妈妈，您一定要好好读啊！”

这是美国作家 Katia Hetter 发自内心的一则《忏悔录》。。。。。。

…文接下个月的电子报！



问：第五戒是戒绝饮酒及使用麻醉品或是戒绝因饮酒及使用麻醉品而丧失心智？毕竟适量饮酒，不喝得酩酊大醉，似乎没有特别的害处。你认为连喝一杯酒也算破戒吗？

答：即使是饮少量酒，最后也会发展成对酒精的贪著。不知不觉中，已走向上瘾的第一步；这样对你和他人都是一种伤害。每个上瘾的人都是从只喝一杯开始。为什么要踏上痛苦的第一步呢？如果你很认真地修行后，某天在无意间或在社交聚会时喝了一点酒，你会发现那一天的内观效果不好。法与饮酒及吸食麻醉品是不能并行的。如果你真心想修行有成，就必须远离所有麻醉品（酒或迷幻药等），这是无数修行者的经验之谈。



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



禅修净化日

日期：11 月 28 日（星期六）

地点：天河慈航

日期：11 月 27 日（星期五）

地点：柔佛慈航



鼎湖月會

日期：11 月 22 日（星期日）

地点：鼎湖淨名園

瑜珈，靜坐，金玉良言，和風六藝學習

《净化日》视频回顾：

〈内容摘取自古儒吉大师谈业力〉

业力 - Karma

业力的意思就是行动。行动有三种形态：1. 潜藏的行动；2. 正在进行的行动；3. 行动后所产生的思想观念。行动的欲望本身就是一种业力，它就是行动的种子。

我们常说我要消除业障，意味着我们想要去除我们的观念。观念里有正面也有负面的。好的业力表示在你的意识里有很多正面的观念，因此它将在你的生命里带来好的果实，让你感觉快乐幸福。而不好的业力，表示他的心智意识里留下的是不好的思想观念。

业力分为两大类：定业和未定业。我们必须去经历的，已经开花结果了的就是定业，我们只能接受定业。另一种是未定业，它来自过去思想意思里储藏的信念，或是在未来可能影响你的业力，包括人身上疾病的基因也是未定业，这部分都是可以去除的。

如何去除业障？透过放松，静心和呼吸法。不但疾病的基因可以被抑制下来，而且当你处在绝对放松的状态时，你只会展现正面的特质，而当下你将不会有负面的情绪，负面的思想观念在此时此刻也就不存在了，同时你对正面观念的执著也被淡化了。举个例子：我们把正面观念想象成一块肥皂，当我们用它来清洗衣物或身体污垢后（负面观念），最后当然也会把肥皂也洗去，我们并不会因为肥皂是用钱买来的而执着的要把身上的肥皂留下。

当你处在平静清明的当下，很容易与你的直觉连接，直觉也来自你的本性。跟随本性就能改变业力产生影响。

所谓的涅槃并不是去除负面的情绪，它还包括从正面的思想意识中解脱出来，在一切好坏对错的思想意识和情绪里来去自如，没有分别心也不执着，不再局限于自己的存在。

我们生活的技巧就是活在业力中，却不被它影响！

