

慈航普度

君子怀德，小人怀土；
君子怀刑，小人怀惠。

白话：
君子所思是德行，
小人想的是有利可图；
君子心中想的是法，
小人则心存侥幸。

孔子

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

聖觀音寒溪呢喃 火星飛船進軌道	中秋月圓佳人圓 佛化家庭先天禮	地下管線丙烯洩 一心二聖三多心	世界盃回歸秩序 六四圓滿德國用	龍華勝境結萬丹 法藏真情回十地 紫氣東來伏九如	百子千孫龍鳳宴	蔡子遍地深扎根	三三鼎革後甲日 為國揚帆五八五	慈航飛帆傳世界 愚人節與狼共舞	太陽花學運革命	春暖三三小彩旗 天使舒羽迎新馬
柔佛華山萃人文	至誠化煞悲六子	浴火鳳凰氣難消	無極道體阿根廷	嚴華倒功華嚴藏 生死轉化觀音誕 金母化蓮迎淨土	母親節感恩母舅	萬世長生照四方	五十凱道化新頁 四貴五盤正法藏	自由平等虛位行 指鹿為馬黑白法	真善美的神韻律 誰知主器是白衣	
五十回歸化吉祥	月德日用天地解 困厄七年扁團圓	明道回歸天地心 悅穆雲泥歸自然	大步向前賴清德 執柯伐柯道遠人	空間記憶海馬迴	木火土誠信立中 仁均王道新中華	雨傘革命真普選 探索六藝育才德	原始回歸點聖火 護法聖誕正位歸 子藏木公金母會	黑心油食在不安 頂新油品人人怕	悲極無言慈濟宗 鼎新食安大家愛	
如是花開蓮如意	等待天光的花叢	仙子焚竹喪喜德	第一善政在親民	人腦建導航系統	金水木仁義併功	十七歲和平天使	仁川亞運九六回 佛法圓妙如是法			

二零一四年 甲午
仁護佛子 回歸法會



慈航普度

我遇到佛

一个少年在企图行窃时，被躺在床上的一位女孩发现了。女孩并没有报警，而是装作并不知道他是小偷，热情地邀请他与自己聊天。他们聊得挺开心。少年临走前，女孩用自己的阿马提小提琴为他拉了一首曲子，然后又把琴送给了少年。后来，当少年再去找女孩时，女孩因患骨癌已离开了人世，在她青色的墓碑上镌刻着“把友善奉献给这个世界，所以我快乐”。

少年自此以后就变了样，他在往后贫困和苦难的日子中重拾自尊，心中燃起了走出逆境的熊熊烈火！最终，昔日的少年成材了！在世界第一流的悉尼大剧院里，他深情地拉起了悠扬的曲调——把它献给那位女孩。

小女孩善待少年，是为了体面地维护他的尊严。她也许永远不会意识到，她的友善、宽容和爱心就如同紫罗兰花一般，把它的香气留在了那踩扁它的脚底上，震撼了一个迷途少年的心，让他重新树立了信念，扬起生活的风帆。

一次友善的交谈，一首优美的曲子，就这样改变了人的一生！其实，温和与友善在生活中无时不有，无处不在，我也曾真切地感受过。



城市的一条偏僻街道上，每天下午都会出现一位耄耋老人，戴着老花眼镜坐在自家门前制陶。你看他凝神于转动的台架，两手灵巧地运动，就像搂着一个娇柔的婴孩。再细看的话，你会发现他左手少了根小拇指。老人不识字，但他是本市唯一的制陶艺人，名声远播，每年都有外国人慕名前来购买他的陶器作品。画报，互联网上，也不乏对他的介绍。

儿童时代，老人家贫，父母无力供他读书，他只能每天在田间干杂活。那里的乡野有好土，非常适合制作陶器，这样的手工场有很多。耳濡目染，他对陶器产生了兴趣。可惜，手工场所生产的陶器全部是生活日用品，廉价而且粗糙，匠工们也没有出色的。他跟着照葫芦画瓢，只是弄出一堆小孩子的玩意。到了少年时代，他觉得自己无法割舍对陶器的热爱，总是想着要造出真正的陶器。但是这时，父母开始干涉他，认为这种雕虫小技不足以谋生。他不听话，屡屡遭到父亲的打骂。有一次，父亲在盛怒之下，挥铁锹砸他制陶的台架，他下意识地伸手去挡，结果左手断了根小拇指。父亲过世后，他没有了管束，与母亲相依为命，日日除了在田间操劳，便是坐在家门口制陶。20多岁了，还没娶上媳妇。“文革”期间，一次市革委会搞农民艺术展览，选中他的一件作品，照片还上了报纸，这件事居然解决了他的婚姻大事。一位插队的城里姑娘倾心于他的艺术，嫁给了他。那时，他已经43岁了。

上世纪80年代初，他随太太进城，每天还是在制陶。不同的是，他有了“市场意识”。又过去十多年，他的周围发生了翻天覆地的变化。这位制陶“老艺人”的作品越来越走俏，被作为艺术品陈列、收藏。他本人并不觉得自己的作品值多少钱，但市场却把他的作品的价格一再抬高了有一段时间。他甚至为此惶恐：怎么，一个陶制的仙女能卖上这么高价？……他在不知不觉中获得巨大的成功。因为他那些质朴、生动、精巧的作品在这个世界上是独一无二的，是任何人无法复制、模仿的。

他的名字开始进入报纸、电视，他本人也不时被邀请参加这个会议、那个活动…有人求教老人的成功经验，老人根本不知道如何向他解释，只是说：哎呀，我这辈子呀，也就是围着这个机器转呀转的……

或许是真的！当你围着某一件事转，转呀转，转到黑发变成白发，转到地老天荒时……最终，你的坚持会让你转成一个圆心，世界也会围绕着你转的！



慈航普度

小孩的呼唤

承担是爱，溶化了严冬的积雪；承担是生，让幼苗抽出了新芽。承担既是一份责任，更是一种勇气。它会助你走向成功的彼岸。成长需要承担。

曾经看过一则报道：在武汉的一条街上，曾多次发生盗窃案。起初嫌疑犯锁定为三名年轻人，最大的29岁，最小的不过19岁。警方通过各种手段劝说嫌疑犯说出实情，但还是没能成功，最后终于通过录像带找到证据。这三名犯人就是不敢为自己的行为负责，不懂得承担自己的过错。我读完这篇报道后，心里有一个疑问：为什么他们不去承担自己的过错呢？也许，他们还小，这是第一次犯罪。因为承担是需要勇气，但成长也同样需要承担。

小学时，在最后一堂自习课时，全班同学都在安静地写作业，班主任则满足地看着这个安详的教室。突然，一团白色的纸团像针一般扎在同学们的眼球之中。是谁？到底是谁？本来打扫得一尘不染的教室顿时显得很肮脏。老师快要闭紧的双眼顿时睁得雪亮雪亮的，严厉的目光扫视着我们。“是谁扔的纸团，请那位同学捡起来。”本来就十分安静的教室显得更加鸦雀无声。但仍是没有人去拣纸团。

“是谁扔的纸团，请那位同学拣起来。”老师又说了一遍，声音提高了几分。终于有一位同学拣起了那团纸，抬手一扔，纸团在空中漂亮的一个回旋，进了垃圾桶。定睛一看，天哪！竟然是班里出了名的老实人小吴！没想到是她扔的！同学们也用复杂的眼光看着她。那目光有惊讶，有愤怒，有惋惜……“吴同学，你为什么随便扔垃圾呢？”老师望着她的双眼说。“老师……不……不是我。”一直低着头的小吴突然抬头，她的眼睛红红的。“什么嘛！明明就是你！”小琳生气地大叫。

“老师，对不起，纸团是我扔的……”我终于勇敢的站起来，承认错误。当我看到小吴伤心的表情时，我突然想到一句话：自己犯下的错就要自己承担。或许老师会对我失望，父母也会责备我，但我明白了只有勇于承担自己的行为，才能在人生的大海里扬帆勇进！

成长因勇于承担而更精彩。



问：人们常说：“只要感觉好那就准没错！”

答：那是一种发泄，喜怒哀乐人之常情，发泄也要有节制。当你因憎恨而行动，你自然会觉察到心中的焦虑、烦乱。当你因贪爱而行动，表面上虽然显得愉悦，但内心深处仍有焦虑，你的愉悦其实是出于无知。如果你知道这样的行为将会造成多大的伤害时，自然的你就不会这么做了。



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

最新

活动



誼方齋

日期：2月3日（星期三）

地点：天河慈航
瑜珈，共享晚餐，视频启发，聊天室



春晖发愿班

日期：2月21日（星期日）

地点：鼎湖净名园



禅修净化日

日期：2月26日（星期五）

地点：柔佛慈航

日期：2月27日（星期六）

地点：天河慈航

<净化日视频回顾>:

静坐会改变大脑构造

美国哈佛医学神经学做了一个研究实验，研究报告显示：瑜伽和冥想静坐都可以显著舒解压力，也可以有效舒缓许多疾病的症状，包括忧郁，焦虑，疼痛和失眠，几乎每个报告都说让人变得更快乐些，更能满足于自己的生命，拥有更高品质的生活。静坐与瑜伽是如何导致这些改变的呢？

当你一再重复某一个行为后就会改变你的大脑，所谓的大脑神经可塑性。大脑神经元会根据经典而改变彼此的连结，脑部皮质面积会随着年龄增长而变小，因此年龄越大可能脑袋会变得不灵光，记忆力衰退。然而50岁的打坐者却拥有像25岁年轻人的皮质面积，静坐冥想练习可能实际延缓或防止脑皮质结构面积的自然缩小。

通过静坐者和非静坐者的脑部扫描报告的对比，确认了静坐者海马回区域有明显不同，这个区域对于学习，记忆和情绪都非常重要。有忧郁症和创伤压力症者，这个区域的灰质比较少，灰质是一种大脑组织，其中含有神经细胞。另一个确认的区域是颞顶叶连接处，在耳朵上方。静坐者的颞顶叶有着明显的不同，对于观点建构，同理心和慈悲心都有明显的提升。

除此之外我们发现的另一个区域的改变就是大脑杏仁核，当压力纾解越多，杏仁核越小。杏仁核的改变和环境没有任何关系，而是跟人们对环境的反应和连结相关。总之，静坐内观冥想可以改变大脑。



冥想时产生的脑波
"Gamma 波"，可以
帮助大脑活化运动
和减压 !!