

慈航普度



目录

4. 天地之心
5. 我遇到佛
6. 和谐号

1. 小孩的呼唤
2. 心 spa
3. 最新活动

天地之心

蓮花昌鴻南卡來	八仙塵爆樂生悲	尊天道祖降甘露	回教情結緣妙一	能言善道堅冰至	雙星拱月金木併	鼎湖修繕真善美	天搖雪崩聖母峰	生命樹滋養地球	母親微笑最珍貴	水土保持無根難	山老鼠盜千年木	星洲感動天民泣	木子光耀小紅點	空氣淨化羽白色	穹頂之下中國霾	台灣蕭邦母土情
探索考驗共分担	人間煉獄烈火燒	天上人間頤和風	妙圓倒功老松心	福元大俠難圓通	鯤鯨武則天坐天	華山白陽新氣象	地動強震尼泊爾	米蘭世博會吸睛	和風廚藝許愿樹	淤積水庫毀德基	開明專制五十年	鐵漢柔情雨中別	三三八中應李是	同呼吸則共命運	曼妙音符起共鳴	

養聖賢以享上帝
正氣至剛悅柔毘
法法不二如是法
會心佛母入十地
杜鵑啼吼困旅人
絕信五老土石流
致命了愿一正養
知行篤蓄菩薩道

自由第一榮三頌	本立道生地天泰	麻木不仁黑心油	大仁抗煞天醫情	恐怖愛死俄法難	天馬行空無理性	六成收圓德普化	出門要向天涯游	正位凝命元吉亨	上下貴乎情和義	棄王保馬失人道	五陰從勢無情義	探索人類根本源	質量不減色即空	微中子振盪波韻	味道多變節飲食	拔柱換樑剝廬舍	天地乖悖混亂亡	左右貴乎氣協調	天地順遂精粹昌	何事裙釵恣意留	得與策馬行九州	見龍通氣金雞應	九二時舍俟文明	侏儒人權弱勢怫	兩性平衡應佛母	大過滅頂本末弱	大家快樂有飯呷
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

二零一五年 歲次乙未

養正法會 上半段

我遇到佛



在里约热内卢的一个贫民窟里，有一个男孩，他非常喜欢足球，可是买不起，于是就踢塑料盒，踢汽水瓶，踢从垃圾箱里拣来的椰子壳。他在巷口里踢，在能再找到的任何一片空地上踢。

有一天，当他在一个干涸的水塘里猛踢一只猪的膀胱时，被一位足球教练看见了，他发现这男孩踢得还蛮有样的，就主动提出送他一只足球。小男孩得到足球后踢得更卖劲了，不久，他就能准确地把球踢进远处随意摆放的一只水桶里。

圣诞节到了，男孩的妈妈：“我们没有钱买圣诞节礼物，送给我们的恩人。就让我们为我们的恩人祈祷吧。”小男孩跟妈妈祷告完毕，向妈妈要了一只铲子，跑了出去，他来到一处别墅前的花园里，开始挖坑。

就在他快挖好的时候，从别墅里走出一个人来，问小孩在干什么，小男孩抬起满是汗的脸蛋，说：“教练，圣诞节快乐，我没有礼物送给您，我愿给您的圣诞树挖一个树坑。”教练把小男孩从树坑里拉上来，说：“我今天得到了世界上最好的礼物，明天你就到我的训练场去吧。”

三年后，这位十七岁的小男孩在第六届世界杯足球锦标赛上独进二十一球，为巴西第一次捧回金杯。一个原来不为世人所知的名字——比利，随之传遍世界。



在宁静的夜晚，也许，许多人已经进入了甜蜜的梦乡，可是，在这里，传来了键盘滴滴答答的声音，并没有什么规律。刹那间，声音停止了，键盘上多了一滴什么东西，哦，是一滴晶莹透亮的泪珠。透过它，我仿佛看见了什么，在眼泪中闪烁。

也有了差不多六年的时间了吧。我还很清楚地记得，在那一天，小姨要走了，她要去北京读大学，我们在火车站送走了她，临行前，外公乐呵呵的说：“我的闺女就是了不起，一眨眼，就要到北京读书了，我们可还等着呢！”不过，他也已经眼泛泪光，谁舍得自己的闺女一眨眼就到老大远的北京去呢？



那时候，我刚念小学，可是已经知道了去北京读书对我们来说是一个怎样的意义，我哭着闹着，叫着喊着，可是无济于事，小姨还是走了。她哭了，那是我第一次看到她哭…那时候，我们没什么钱，所以承担不起那简直是天文数字的长途电话费，所以，小姨这一走，就好像失踪一样，让家里更多的是叹气声。一千个人对幸福就有一千种理解，对那时候的我们来说，幸福是多简单的东西，只要能与她见个面，聊几句，就够了。

时间是在飞速成长着的，又过去了两年，我们已经适应了这样的日子，好消息也渐渐传来了。在我们农村这样的小乡村里，居然有人买得起电脑了！在这个消息一传来，我的大姨和二姨马上赶到，在他们家人的指导下，找到了小姨的QQ，和她聊天了。那一天，外公一家人都好开心，开心得留下了兴奋的泪珠。村里越来越科学了，逐渐有了语音和视频，在视频里看到了小姨，在音响里听见了小姨的声音，仿佛她就近在咫尺，触手可及…聊聊家常，谈谈心事。

谁也没有想到在两年以后的今天，电脑科技居然可以把农村和北京的距离拉得这样近。这，真是我们农村人的福音，是我们真正的幸福……

小孩的呼唤



父亲总是跟妈差不多，我只是简单的问了一下母亲说：“我的皮带在哪儿？”父亲就会开始唠叨。对于这么琐碎的事情，我不会去责怪父亲，因为小事情就能够证明他有多么的爱你。

16岁那年，我没有考上好的高中，就开始了职校的生活。在当内宿生的时候，我的心境开始有了翻天覆地的变化，16岁我就开始承受各种的失败。当我需要达到某种目的时都会出现一些不可理喻的事情，然后…我失败了！

中职的两年生活让我感受到了，中学不好好读书，活得没头没脑，经历失败和挫折，短短两年的时间就改变了我。我决定要开始学着成长起来。但是心境再怎么成长我在父亲的眼里永远是这无厘头的小毛孩。在高中的生活里姐姐她赢了，上得了理想的大学，“我输了”！

大学对于农村里的人来说感觉就像是一个冠军的领奖台。可能是因为我是农村里长大的孩子也有着农村里的传统观念，职校对于我来说不是学习的地方，它只是我拿文凭的垫板砖。

“我输了”，输掉了父母的爱，输掉了我的理想，但是我还没有输掉我的人生，我才17岁，我还有几十年的生涯，我会用这几十年的生命去补偿回我输掉的书海。

初中老师对我说过一句话：人生在世，无处不学习，无处不成长。虽然说得很白话、易听，但是当时的我根本就不懂！我想现在的我开始懂了这句话，不是用脑子去想而是真切的用心体会到的。

作为子女的我感受到父母的心已经重创连连了，以后的我要学会去保护父母的心。我要将我的人生经历和心路历程写成一本书，留给我的子女让他们读懂我的人生。这样的话，将来我老了就没什么值得遗憾了。



问：正当与不正当的性行为之间有何不同？问题是不是出于自愿与否？

答：不是的。在一般人的生活当中，性是有其恰当的地位，不应该强制去压抑它，因为强迫性的禁欲，会制造紧张，从而产生更多的问题、更多的困难。但是，如果你放纵性欲；只要激情生起就放任自己与任何人发生性行为，那你永远无法从激情中解脱出来。要避免这两种同样危险的极端，正法提供了一条中庸之道，夫妇间维持健康的性行为并不妨碍心灵的修养。如果你的伴侣也是内观者，任何时候情欲生起，双方可以好好观察（自身的感受），这样既不压抑也不放纵，藉由观察，你会很容易从情欲中解脱。偶尔夫妇之间仍会有性行为，但是慢慢地会发展到某个阶段，性行为已不具任何意义了。这是自然的不淫阶段，心中没有一丝一毫情欲念头的生起。不淫所带来的喜悦会远超过性欲的满足。内观者会经常觉得满足与和谐，我们必须去学习体验这种真正的快乐。



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



谊方齋

日期：3 月 4 日（星期五）

时间：7.30pm

地点：天河慈航

瑜珈，共享晚餐，视频启发，
聊天室



禅修净化日

日期：3 月 25 日（星期五）

地点：柔佛慈航

日期：3 月 19 日（星期六）

地点：天河慈航



鼎湖月會

日期：3 月 27 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>:

冥想如何影响大脑和创造力

大脑对我们来说是最珍贵的东西，我们通过它来体验生活中的每一个时刻，能感到幸福，满足和情感的稳定，改善人际关系。靠它我们能够变得更专注，有创意和自觉，并在我们所做的事情中发挥自己的才能。然而，我们大部分的人都没有花一点时间来关心它，没有处在当下生活的这个世界。

哈佛有一个调查的结果显示，我们的大脑有将近47%的时间是迷失在各种思绪中，而这种持续的大脑徘徊也是导致人类不幸福的直接原因。我们耗费了大半人生迷失在思考中，也因此变得不开心。

冥想是一个积极、实际而且经过科学验证的，不仅可以让我们的大脑变得更加健康、专注，它更大的妙处在于你只要每天十分钟就可以对我们的整个人生造成巨大的影响。冥想并不是停止思考，或以某种方式控制大脑。冥想更多是让你走出情绪的困扰，作为一个观察者来看清自己的思绪以及感情的来来去去，不加辨别，一种放松而专注的状态。我们只需要知道怎么做，并通过一些练习和一个架构来学习如何让自己变得专注，这就是冥想的本质。

在冥想中，如果我们过于集中专注，会变得紧张而无法体验冥想带来的放松。如果过于放松，我们又很容易睡着。因此我们需要寻找一个平衡点，一种专注的放松。在这种状态下我们能让思绪自由来去，远离尘世的烦恼。一旦你静下来，以这种方式看思绪，你会看到思绪所产生的不同模式，它们常常机械化地重复着。

冥想给我们提供了一个机会，走出思绪从不同的角度去看事情，你会发现很多时候它并非如同我们所看到的外表那样。在生活中，我们虽然无法改变每一件事情，但是我们可以改变我们感受它的方式。我们只需要每天花十分钟，走出思绪，感受当下，就可以体验到内心更多的平静和清澈。

