

慈航普度



天地之心

观心的叮咛
(第一集)

今年的岁末怀恩，台湾特别冷，全省好多地方都下雪了，因此好几位共修伤风流涕，四肢冰冷；多数人对感冒的认知是：头痛、发烧、咳嗽、流鼻涕，都把“手足冰冷”忽略了，其实“手足冰冷”是伤寒的症状之一。很多人以为那是自己的一向体质，根本不当一回事，这样的想法是错误的。

我小时候手脚一直都是冰冷的，因此小学四年级就得鼻窦炎。当时以为我天生就是这种体质，其实那是先天不足加上不懂得保暖造成的。直到学了中医才知道，没有一个人生下来就手足冰冷，小儿都是纯阳体，那是因为生长过程中长期受风寒侵袭，耗损阳气，寒邪客居络脉中，气血到不了四肢末端，加上不知道加衣保暖，导致寒气越入越深，最后伤及肾脏；因此我经常告诉病人：当手掌冷了就要加衣服，足背凉了就要穿袜子或加裤子，不要等到冷到前臂及大腿，那时寒邪已经进去了，如果能做到这一点，风寒感冒、过敏性鼻炎、过敏性咽炎都可以防患。



我遇到佛

【道德经】
法令滋彰，盗贼多有，圣人云：无为好静而民自化自正。

语译：
背离正道的法令规定愈多只会使盗贼愈多。
圣人云：无为清静而人民自然化育不离正道。

旁通：
有一年，台湾大学指定科目考试中心举行记者会，针对查获考生舞弊事件说明。除了其中 20 位考生因此被取消考试资格，也将把就读大学的七名考生，函送就读学校处理，同时考虑对涉及舞弊的非大学生，仲介人及业者提出民事赔偿。检方表示大学“指考”非国家一级考试，因此舞弊人员并未构成刑法罪嫌。



涉嫌主导这次舞弊案的补习班黄姓体育老师，在接受记者访问时说：因为教育部定下的学科分数比例太高了，有很多体育专才根本考不上大学，为了不让这些人才被埋没，因此向每名考生收取 40 万元代价，负责让他们考试学科能通过。



我感恩，感恩生活，感恩网络，感恩朋友，感恩大自然，每天，我都以一颗感动的心去承接生活中的一切。

长久以来，一颗流浪的心忽然间找到了一个可以安歇的去处。坐在窗前，我在试问我自己：你有多久没有好好看看这蓝蓝的天，闻一闻这芬芳的花香，听一听那鸟儿的鸣唱？有多久没有回家看看，听听家人的倾诉？有多久没和他们一起吃饭了，听听那年老的欢笑？有多久没与他们谈心，听听他门的烦恼、他们的心声呢？是不是因为一路风风雨雨，而忘了天边的彩虹？是不是因为行色匆匆的脚步，而忽视了沿路的风景？除了一颗疲惫的心，麻木的心，你还有一颗感恩的心吗？

不要因为生命过于沉重，而忽略了感恩的心！

也许坎坷，让我看到互相搀扶的身影；

也许失败，我才体会的一句鼓励的真诚；

也许不幸，我才更懂得珍惜幸福。

生活给予我挫折的同时，也赐予了我坚强，我也就有了另一种阅历。对于热爱生活的人，它从来不吝啬。要看你有没有一颗包容的心，来接纳生活的恩赐。酸甜苦辣不是生活的追求，但一定是生活的全部。试着用一颗感恩的心来体会，你会发现不一样的人生。不要因为冬天的寒冷而失去对春天的希望。我们感谢上苍，是因为有了四季的轮回。拥有了一颗感恩的心，你就没有了埋怨，没有了嫉妒，没有了愤愤不平，你也就有了一颗从容淡然的心！我常常带着一颗虔诚的心感谢上苍的赋予，我感谢天，感谢地，感谢生命的存在，感谢阳光的照耀，感谢丰富多彩的生活。

清晨，当欢快的小鸟把我从睡梦中唤醒，我推开窗户，放眼蓝蓝的天，绿绿的草，晶莹的露珠，清清爽爽的早晨，我感恩上天又给予我一个美好的一天。入夜，夜幕中的天空繁星点点，我打开日记，用笨拙的笔描画着一天的生活感受，月光展露着温柔的笑容，四周笼罩着夜的温馨，我充满了感恩，感谢大地赋予的安宁。

朋友相聚，情浓意深，我感恩上苍，给了我这么多的好朋友，我享受着朋友的温暖，生活的香醇，如歌的友情。走出家门，我走向自然。放眼花红草绿，我感恩大自然的无尽美好，感恩上天的无私给予，感恩大地的宽容浩博。在生活中的每一天，我都充满着感恩情怀，我学会了宽容，学会了承接，学会了付出，学会了感动，懂得了回报。用微笑去对待每一天，用微笑去对待世界，对待人生，对待朋友，对待困难。所以，每天，我都有一个好心情，我幸福的生活着每一天。

感谢所有的一切…… 感谢我身边每一位好友，为你祝福，为你敲起祈祷钟！伴你走过每一天。



小孩的呼唤

母爱是一种无私的感情，母爱像温暖的阳光，洒落在我们心田，虽然悄声无息，但它让一棵棵生命的幼苗感受到了雨后的温暖。

母爱是伟大的，它不要任何报酬，尽管在它的温暖的阳光之后换来的是一阵无情狂风暴雨。

一岁，妈妈把刚切好的一块生日蛋糕捧到我手里时，我无情地把蛋糕仍得远远的。然后无缘无故地…大哭起来。

五岁时，为妈妈没给我买零食而与妈妈发脾气。

八岁时，因为心情不好而故意找碴发脾气和妈妈吵架。

九岁时，妈妈叫我多穿一件衣服，天冷，我说妈妈罗嗦。

现在，我几乎每天都会和妈妈吵嘴，有一次，一吵就四天没和妈妈说话。看书正看到入迷时，被妈妈一句话就从书的世界里给拉了回来。于是对妈妈大发脾气，其实过后我也挺后悔的，觉得自己实在不应该。但妈妈好像什么事也没发生过一样，照样用她一惯的语气对我说话，照样给我做饭。

有时候，在和妈妈撒谎时，妈妈的语气是那么的温柔那么的和气，我知道妈妈是那么的信任我，而我却利用妈妈对我的信任来欺骗她，我心里感到酸酸的，感到非常难过，非常懊悔。

懊悔过了，又是一次和妈妈的风雨大战。中午，妈妈坐车跑了四五公里回来专门为我做饭。而在饭桌上小谈时，又因为某些事情而和妈妈大吵，摔筷子，碗里剩下半碗饭，转身走进自己的房间，啪！把门砸得巨响。妈妈只有孤零零的吃完剩下的饭菜。妈妈去上班时，仍用甜美的声音和我道别，好像什么事也没发生，那时我气也消了，也甜甜地和妈妈说“再见”。

妈妈的爱最无私，虽然我给她的常常是狂风暴雨，但她给我的永远都是温暖的阳光。





问：我的小孩喜欢吃零食，因为我们是素食者，是不是需要吃印有素食标签的标志才可以让他们吃？

答：吃素的本意不只是为了不杀生，在于它能长养慈悲心。有没有印有素食标志对我来说并不重要，只要里面的材料没有肉类与五荤，我不介意让孩子吃。



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



谊方斋

日期：5月6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



鼎湖月會

日期：5月22日（星期日）
地点：鼎湖淨名園
母親節感恩活動



禅修净化日

日期：5月27日（星期五）
地点：柔佛慈航
日期：5月28日（星期六）
地点：天河慈航



柳絮青少年探索营

日期：6月4日至5日
地点：华山淨名園

<净化日视频回顾>：

身心灵的实践家

丹·米尔曼是一名身心灵的实践家，曾经在训练的过程中意识到光靠肢体技巧是不够的，还需要训练心智，学习专注并且不让情绪去妨碍。在身体训练的过程中必然会碰到困难，而困难本身就象是我们心灵的举重训练。生活中，很多事情的发生并不像我们表面看到的那样，更多的时候是为了成就更高更远的目标，促使我们在心灵上的成长从而去更好的了解自己。

每一个人都期望有个平静的心去生活。除了平静和慈悲心，在日常生活中有时候我们还需要勇气去面对我们的恐惧，并且去超越它。当我们的价值观超越传统观念的时候，或许有很多人都不太认同，而你会感觉到孤独，但是要相信自己也会遇到更大的心灵家庭，吸引新的朋友靠近，分享新观点。其实我们大家都是一体的，都是走在心灵成长的路上，不同的是，有的人有觉察，有的人没有而已。

丹·米尔曼分享了《鹿智者的心灵法则》里其中的“合一法则”，所谓合一就是看到对方的心智与自己其实是一样的。合一法则是一个超越的法则，我们虽然看上去是分开个体，但从超越的角度来看我们是一体，来自同一个源头。合一法则如果运用在比赛中，就是不要将对方视为对手，而是视为彼此的学生和老师，将竞争之心变成合作之心。

第二个法则就是“臣服法则”。生活中，我们需要一步一脚印活在当下，从大自然中学习如何智慧的生活。学会紧紧和现实联系在一起，但不要抗拒。学会与现实一起流动，这样生活会容易多了。人生就像海浪，我们无法控制海浪来去，只能学习乘风滑浪而已。臣服不是被动，不是忍受不公不义，而是学会借力使力去改变人生。

第三个法则就是“行动法则”。我们有很多梦想，但是不需要一开始就很有野心去完成，可以从一小步做起。然后一步一步地连贯起来。我们要展现自己最大的力量，最重要的就是时刻的活在当下。

开朗的丹·米尔曼还分享了《美丽新世界》的作者——赫须黎的人生感言。这位曾经深入研究世界宗教和体验各种身心灵方法的实践家在临终前总结了自己的一生所学：“对别人好一点”！这可能就是最好的“人生法则”了。

最后，丹·米尔曼还作了补充：“当我们觉得迷失和退步时，要记得，无论两脚站在那里，脚下就会出现路径。有时退一步，只是协助自己起跑而已！”

