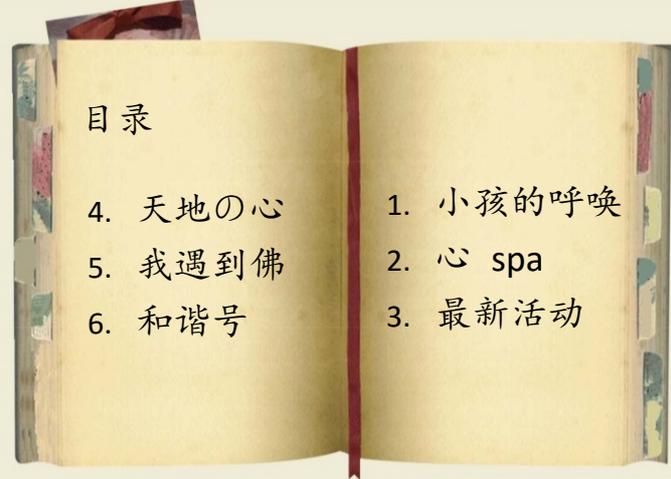


慈航普度



天地之心

星马义诊心得 (上篇)

观心的叮咛

(第三集)

连续三年每年为期一个月的星马义诊，我发现因为气候炎热，生活环境及饮食习惯致使两地居民患风湿关节炎、糖尿病、骨质疏松及中风的较多。两地同属热带地区、气温炎热、没有冬天，受风湿侵袭的机会较多，马来地方大、空调没星加坡普及，吹风扇的机率多，因此易得风湿（出汗多，经常冲凉，洗头发，没即时擦干，又吹风扇）。当风湿侵犯皮表，则肺气无法正常宣泄，从此心肺的热无法随汗排出，纵使一直流汗，也解不了热（因为排出的只是肌肉里的水分，脏腑的热并没有宣泄出来；这是笔者帮多个病人拔罐后所得到的印证。风湿屡屡闭住膀胱经，致使膀胱排尿不畅，久而久之，形成小便储留现象，小腹变大。很多妇女因此形成风湿性肥胖。

实例 (一)：

有位共修长发及腰，由于每天洗头，只吹发根部，颈部以下湿淋淋的贴在后背，长此以往，造成膀胱经长期受风寒湿气反复侵袭，最终身材成葫芦型肥胖。当然啦肥胖的另一个原因是喜食甜食，如MILO、奶茶、咖啡、甘蔗水等；五脏六腑都有俞穴在膀胱经上（在脊椎骨两旁左右各两条）因此膀胱经受风寒湿邪侵袭，就会影响体内气机的升降、从而致病。还有长期喝冷饮冰水会损伤脾胃阳气，导致水湿代谢异常→[肥胖]。

实例 (二)：

怡保有位小五女生，我每年见她都是病恹恹的，后来才发现她一天洗两次头，洗完没用毛巾擦干，也没用吹风机吹干，水还在滴就直接吹风扇，这是很要命的举动、结果一天到晚感冒、头痛、流鼻水、咳嗽、三餐没胃口、又喜食冷饮、导致记忆力下降，不爱上学，这都是父母亲疏忽不懂保护孩子所致。



慈航普度

我遇到佛

如果你碰到一个雨天，很大的雨，最要命的是你没有伞，你会怎么样，是努力奔跑？还是漫步雨中？这让我想起了一个表面上很有哲理的故事：有两个人在街上闲逛，突然天空下起了大雨，其中一个路人甲拔腿就跑，而路人乙却不为所动，还是坚持原来的步调。路人甲很是好奇的问：你为什么还不跑呢？他回答说：为什么要跑，难道前面就没有雨了吗？既然都是在雨中，我又为什么要浪费力气去跑呢？路人甲哑口无言。易地而处，你会是谁，是努力奔跑的路人甲？还是淡定如初的路人乙？他们两是谁错了？其实他们都没有错，他们唯一不同的只不过是人生的态度不同而已。其实人生并没有对错，每一步都是自己的选择，也会带来相应的结果，而不同之处就是在于，我们要为我们自己造成的结果负责而已，而这个结果就是我们不一样的人生。

路人甲的人生相对是比较积极的，他最后的结果可能也是全身湿透，和路人乙没有区别，但不同是他努力去争取了，他也可能会得到更好的结果，那就是衣服只是湿了一点，还可以继续穿，也不影响他正常的交际活动；而路人乙的人生态度就显得消极和堕落很多了，他对不努力奔跑的结果了如指掌，但是他选择了接受，你期待什么样的结果，你就会得到，你的心就是你想要的，所以路人乙湿身的可能性是百分百，他没有任何选择的余地，这就是他们的不同。路人甲还有机会，路人乙命中注定了悲剧，你认为你又是谁呢？

奔跑的路人甲意味着：没有后悔，没有抱怨，勇敢的面对，接受挑战，努力争取，无所畏惧，心中充满理想，对人生充满希望，懂得为自己创造机会，积极主动。漫步的路人乙意味着：消极被动，逃避挑战，未战先输，忍让妥协，丧失机会，一眼可以望到头的人生，逆来顺受，不思进取等。人生之所以存在不同，是因为我们的想法不同，是因为我们对机会和挑战的定义不同，是选择勇敢的面对，还是选择消极的逃避，就结果而言，我们不敢绝对的判断，但是这两种生活却告诉我们一个很明白的道理，第一种人还有希望，第二种人却只剩下失望。

佛说：预知前世因，今生受者是；预知来世果，今生做者是。

你今天得到的生活和成就，就是你昨天努力的结果；你明天想要的生活和成就，今天的努力和进取就是他们的决定因素。这就是佛家常说的因果报应，天理循环。

在现实生活中，绝大多数人如你我一样，都是没有伞却刚好碰到大雨的孩子，我们都很平凡，一如我们的父母一样，平凡到这个世界简直感觉不到我们的存在，那不是我们低调，而是我们没有高调的资本。我们只是一个平凡生活中的张三李四，而我们在人生的路上碰到的雨都会比别人大一些，而很多过来人告诉我们说这是老天爷在考验我们。

孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

意思是：上天將要把重大使命降落到某人身上，一定要先使他的意志受到磨練，使他的筋骨受到勞累，使他的身体忍飢挨餓，使他備受窮困之苦，做事總是不能順利。這樣來震動他的心志，堅韌他的性情，增長他的才能。于是我们去迎接每次挑战，去接受每一个让我们死去活来，刻骨铭心的考验，一次又一次，成功、失败如影相随，泪水和汗水交织体会，不是我们没有选择，只是我们选择了一条更难的路，没有伞的孩子，我们选择了努力奔跑。我们的每天都过得很平凡，但是我们在向着不平凡而努力。

有句话说：人生要学会知足，但是不要轻易满足。

知足的人生会让我们体会到什么是幸福，什么东西才值得我们真心的去珍惜；而不满足会告诉我们，其实我们还可以做得更好，我们还可以更进一步，也许我们还有更大的机会，一如在雨中奔跑的孩子，我们的知足是我们至少还可以奔跑，这比起很多坐轮椅的人来说，无疑是世界上最幸福的事情了。但是我们不要满足于，我们更希望有自己的一片晴空，我们努力的向前奔跑，奔向那片自由的天空。

奔跑不单是一种能力，更是一种态度，决定你人生高度的态度。



慈航普度



他貌不惊人，毕业于一所名不见经传的地方院校，而且只有大专学历，可是在满满一屋子来自各名牌大学、有着硕士博士头衔的应聘者中，他的表现却与众不同。尽管他很自信，可是面试官还是很快掂出了他的分量：他在专业能力方面并不能胜任这个职位，他的求职申请被拒绝了。这位应聘者在得知自己已被淘汰出局后，脸上露出了一点儿失望和尴尬的神情。可是他并没有马上离开，而是起身对面试官说：“请问你能否给我一张名片？”

面试官冷冷地看着他，从心底里对这种死缠烂打的求职者缺乏好感。

“虽然我无法成为贵公司的员工，但我们也许能够成为朋友。”他说。

“哦？你这么想？”

“任何朋友都是从陌生人开始的。如果有一天你找不到打网球的搭档，可以找我。”



面试官看了他一会儿后，掏出了名片。面试官确实经常为找不到伴儿打网球而烦恼，后来他俩成了朋友，他也被录用了。有一天，面试官问他：“你不觉得你当时所提出的要求有点过份吗？要知道，你只是一个来找工作的人，你凭什么会那样说？如果我根本不理会你，那么你怎么下台？”

“其实人最怕的不是失败本身，而是失败以后的尴尬。很多人不敢去做一些本来也许可以做成的事，就是害怕丢脸。可是真正丢脸的不是失败，而是不敢想象失败，其实很多事情都是从尴尬开始的，包括交朋友。”怯懦的心理总会使自己想做的事情因为主观原因而得不到实现，从而也会使自己和成功擦肩而过。所以，不要害怕任何的失败和尴尬。

小孩的呼唤

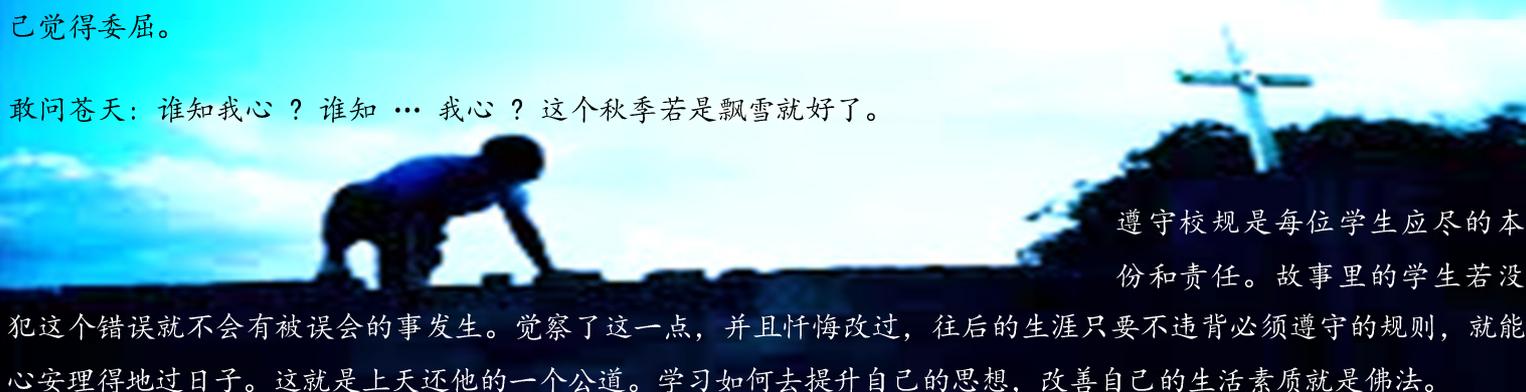
我是一个很乖也很机灵的男孩，但我有点小懒散，晨起没有叠被子，被老师叫出去和一大群同样懒散的人罚站。罚站时，趁老师不在，一个同学纵身翻过正在修葺的围墙，进入了女生寝室的内院，又鲤鱼越龙门的迅速翻回来了，可谓“神不知鬼不觉”，却让我的心里痒痒的，也想试试自己的翻墙水平。

在罚站过程中，我怕老师过来，一直忍着，等到老师让我们回去睡觉，自己也休息去的时候，我在床上再也按捺不住了，我也要去体验一下，要不等墙修葺好了，就再也没有机会了。说走咱就走，我立马起床，来到了高于肩膀的矮墙边，竟然顺利的翻过去了，很不巧，校长正走过来了，我吓得赶紧在女寝室内院里蹲下来。

不料，一切过程全被校长看到，我被抓了个现行，心想也没啥大事，我就是好奇也想来玩玩罢了。但那只是我的想法，他们大人的思维完全不一样，他们硬说我是小偷，对我大加教育，甚至还说要把我交给警察处理。我特别的害怕，我知道去警局意味着什么，我一直都说着实话，可他们总不相信，怎么会三更半夜为了好玩而爬进女寝内院，觉得我肯定是想去偷东西。

我哑巴吃黄连了，我不想去警局，但也不想就此被他们冤枉，两者权衡，我选择了被冤枉，承认自己想去偷东西。那晚，他们把我当小偷一样教育了很久，我的心却在不停的哭泣，回到寝室，泪水泛滥。男儿有泪不轻弹，我只是替自己觉得委屈。

敢问苍天：谁知我心？谁知...我心？这个秋季若是飘雪就好了。



遵守校规是每位学生应尽的本份和责任。故事里的学生若没犯这个错误就不会有被误会的事发生。觉察了这一点，并且忏悔改过，往后的生涯只要不违背必须遵守的规则，就能心安理得地过日子。这就是上天还他的一个公道。学习如何去提升自己的思想，改善自己的生活素质就是佛法。



问：已经受五戒的观音弟子为什么还不能平常心来面对日常生活中的人事物？

答：学而时习之，不亦乐乎？只有精进才能把五戒守好；精进能帮一个人看清真相，进而以平常心去看待一切人事与物的改变，也就是无常；时刻观照自己的起心动念，处事待人就是精进的做法。



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



谊方斋

日期：每逢星期五
时间：7.30pm
地点：天河慈航
瑜珈，共享晚餐，视频启发，聊天室



夏季大扫除

日期：7月10日（星期日）
地点：天河慈航



鼎湖月會

日期：7月10日（星期日）
地点：鼎湖淨名園

運動比賽



禅修净化日

日期：7月22日（星期五）
地点：柔佛慈航

日期：7月23日（星期六）
地点：天河慈航

慈航普度

<净化日视频回顾>：介绍理论

介绍‘真道学’简介（二）

之前阐述了易经的三易“简易”、“变易”、“不易”。现在来将此三易融会贯通，对照《易经》《金刚经》《道德经》这三部儒、释、道的经典著作来看，我们实际会发现此三经是同根同源一本道体。

简易一函中道就是“一真”和“一数”。

“一真”是《易经》的“不易”，《金刚经》的“性空”，《道德经》的“道”。它是万法的本体。因缘是不生不灭，而究竟坚固；

“一数”是瞬息万变，在《易经》是“变易”，《金刚经》是称之为“相有”，《道德经》里老子称之为“非常道”，它是万法的现象。因缘是生生灭灭，现象是随时在变。三教一本道体异名同义，殊途同归。

《易经》的三易，从简易的“一”所函的“一真一数”中道实相，非但是三教同根同元之一本道体，更是超于宇宙万法之上。《易经》的真理是中华文明的总源头，不但是群经之首也是群经的元始。它广大精微无所不包，通达《易经》者可明了儒、释、道。《易经》让我们能掌握未来之变化莫测，真正明了通达生命宇宙不变与变化莫测的基本规律。

面对人生的变化莫测，当以“不易”也就是一切的本体为最高原则，具体的做法就是我们的心要静，即以静心之“不易”来牵制万事万物之“变易”，如是以静制动，以不变应万变。

静为阴，动为阳，不变中有变就是阴中有阳。阴阳是一体两面却又息息相关，密不可分。所以修学真道学的圣贤教育就是让我们明了自己的心也就是自心真体，它是非宗教性的真理信仰，让我们来学习不易之静心，变易之待人处事。

也是《易经》里的动与静。“不易”的静心在《金刚经》称之为“应无所住”（“无住”），在《道德经》称为“无为”；

《易经》里讲的“变易”，运用在生活中就是我们每天面对生活的待人处事接物。以《金刚经》来讲就是“而生其心”（“生心”），以《道德经》来讲就是所谓的“自然”。

待人处事顺应自然，我们的心就容易静下来。如果心是静的，那么待人处事虽然是在变化之中，我们也会顺其自然。

此三教三经所说是我们待人处事接物的最高原则，懂得能够明了通达真理实相，能看透生命宇宙真相，从而实现智慧的幸福人生！

