

今天太宝贵，
不应该为酸苦的
忧虑和辛涩的悔恨
所消蚀。

把下巴抬高，
使思想焕发出光彩，
像春阳下跳跃的山泉。

抓住今天，
它不再回来！

~~ 卡耐基

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

星马义诊心得（下篇）

星加坡到处是空调（地铁、巴士、银行、百货公司、工作场所）无处不是空调，而且温度都很低或 25 度以下，而星洲的百姓穿着简便多是 T 恤配短裤，长期穿梭冷气当中，生活其间，毫无保护意识，长久下来会经常感冒→打喷嚏、流鼻水、咽喉不适或咳嗽（寒气闭肺，肺气不宣）；西医统称为过敏性（咽炎或鼻炎），因为病因不除，所以久治不愈、或形成气喘。因此我常告诉共修：星加坡人是穿着夏天的衣服过春天（因为春天多风→吹风扇）及秋天（寒凉→空调）的生活；因此我建议星加坡的朋友出门时随身备件薄长袖衣，以便在空调环境中做保护用，同时最好穿长裤以保护膝关节。另外要注意的是晚睡时最好不吹风扇，可以开空调、温度 27 度以上，最好穿薄的长袖及长裤睡衣；因为人清醒时全身布满卫气，可保护不受外邪侵犯，但入睡后卫气回归内养脏腑，所以只能靠衣服保护周身不受风寒伤害。

实例（一）：

星洲有位男同修，我帮他拔罐不到 7 分钟，他全身多处起水泡，问其原委才知他一天冲好几次凉，且每次冲完凉还没擦即光着身子进冷气房，这是很不好的坏习惯，结果不到两年此人就中风了，时年 50 多岁。

还有星加坡人青菜吃得太少，三餐甜食进得太多（咖啡、Milo、面包，蛋糕，水果。。。等等）。有人误以为多吃水果可以替代蔬菜，那是错误的想法，因为水果太甜了，相对摄入的糖分过多，造成血热、血粘稠度高（糖尿病及肝损害病人更明显，因为很多二型糖尿病是代谢异常所致），蔬菜就像星加坡的树木一样，它能净化体内血液，缓解体内燥热。

实例（二）：

曾经有位同修跟我说：星加坡的医生告诉她说：星加坡的妇女 10 个当中 9 个有子宫肌瘤。帮她们拔罐后，发现她们都是风寒湿（外邪）很重，体内极热（饮食习惯）、多食冰凉（冷饮）、生冷（冰水果），造成寒凝血滞，月经排泄不畅→血块→肌瘤。



观心的叮咛

（第四集）

我遇到佛

这一个月来整个厦门税务业务厅爆满办税人员，今年“三证合一”换证业务量在六七月迎来高峰，又逢金税三期系统升级，总而言之，企业财务人员加班，税务人员更忙，这不，从前天到今天我都忙着填报一个税收调查表弄得精神紧张，灰头土脸：因为技术故障。待我亲自到国税大厅去解决问题时，我发现了一位佛菩萨小姑娘，她是国税局税政处的一个女税官，可能也没头衔，她弱小的双肩扛起了全厦门近期税务调查表申报的技术排障工作，没有不耐烦，只有和言悦色，没有空话只有积极指导企业填报，甚至直接帮助上网操作，我都呆了，若大的国税却只有一个小姑娘在面对成千上万的企业报税疑障而独担一面，难道没人才了吗？

可能不是没人才，而是没神才，一位在场怒气冲冲的企业办事人发火，“打了多少咨询电话，没人说清楚，你们这是坑人哪！”小姑娘笑咪咪清脆地说，“一会就好，因为我为这次厦门税收调查表有专门学习研究，幸得大家有各种申报中出现的问题给我机会一样样排查，所以很熟炼，不管你们有什么形式的问题，我肯定可以解决。”你说说，听了这样的回答，心里还抱怨啥？当我申报完走时还听她自言自语：最不好意思是让座机搁起来，实在打电话的人太多了……

当我们每个人发生习惯性评断别人的时候，而这时有人的所作所为却为评断抱怨作迅速降温，她的美好不仅仅是担当承受，更是将正能量迅速地传播，让周遭的人感受到饱满的能量在心中荡漾，传递，而这样的普通人却将身边普通的工作做到了极致，而她自己却感觉平凡不过。

过去我对税务局的工作人员没有过敬仰，但今天我遇见了佛，也遇见未知的自己。。。



走在回家的路上心中总是悲伤……这次考试失败了。看着那刺眼的分数感到眼前的世界开始昏暗起来……

我欣慰到结束了，我正在记忆的审判路上，一路上看着记忆的风景忽然我看到了一个妇人的身影那身影越来越近了，是那么熟悉。。哦清楚了！那是母亲，她是多么的烦劳啊！心中不禁颤抖了一下，我又看到了自己的身影，多么逍遥啊？坐在电脑前眼也不眨一下的沉迷于游戏中。此时泪水已从我眼里流出了。可它流出后一重无法呼吸般的感受把我从梦中拉了出来。可能是这轻轻的梦承受不了我这悔过的泪水吧！思考间已有几滴泪坠向了那浓浓的秋意之中……

曾经以为那誓言就是我们友谊的永远的见证，可现在才明白我们的友谊也禁不起时间的冲刷。当我再看到你时我们已不如从前了，彼此相见只是相顾一笑而不是击掌了。我感到我们之间只不过只有一层淡淡的友谊了，为什么友谊与那永远是好朋友的誓言禁不起时间的冲刷呢。已被时间击败的我无力反击，只有独自忍受那痛痛的伤。

到了海边看到那一望无际的大海很想到里面去畅游可终因害怕而退出，置身于人群之中，受到欢乐的鼓舞，先去感受大海的温度，再慢慢将身子浸入其中感到勇气的上升，慢慢向有更多海水的地方游去。

开始懂了失败没什么，只要自己努力就会知道那曾以为痛彻心扉的痛也没什么，因为多少次失败我不怕，因为我会站起来……

备注：跌倒了懂爬起来是和谐；情感执著了懂得了放下是和谐。悔过，感恩是和谐。



小孩的呼唤

在生活中，我是一个喜欢笑的女生，因为我会倾听，因为我懂得学会倾听是多么的好，多么的让人快乐。每当下课时，听着同学们说这节课的重点，自然而然的觉得自己也知道了我应该如何去学习，去复习。每当上课时，我不像别的同学那样，上课说话说不完，我则会认真听老师分析的每一步，从而使自己学会更多知识。

在家里，我总会听奶奶说这段时间里发生的事。听奶奶说这段时间里遇到的烦心事，而这时，我就会安慰奶奶，哄奶奶开心，给奶奶说笑话。

在社会中，我总会去倾听那些流浪儿童的心声，去孤儿院看看他们这段时间内生活得如何。自己也时不时地去陪他们，去给他们讲故事。每当给这些孤儿们讲故事，他们总会认真倾听，让我感觉他们是多么地会尊重人。就连这些孩子们都知道尊重我们，难道我们就不应该去认真倾听孩子们的心声吗？

在生活中，有许多单亲家庭的孩子被别人看不起，总是有人无所谓地去侮辱他们，嘲笑他们。难道这些人就不应该反省一下吗？换作是你被嘲笑，被侮辱，你是怎样的心情？他们没有，他们从没认真倾听过，所以他们不应该被尊重，被爱。

当你无聊的时候，没事的时候多听听孩子的心声，多听听父母的心声，多听听爷爷奶奶们的心声。到那时，你就会明白，学会倾听你会得到许多人生哲理，许多的快乐。

朋友们，无论在什么时候，都要学会倾听，学会尊重，关爱他们，这样，你也就会得到他们的尊重，他们的爱。

倾听可以净化我们心灵，倾听可以提高我们的素质，倾听可以让我们得到许多哲理，倾听可以使我们得到快乐。学会倾听也就得到了尊重。

希望我们每个人都要学会倾听，学会用心去感化他们。学会倾听，让更多的人知道这世界的声音是那么地美好。学会倾听，让自己得到更多人的尊重。学会倾听，让更多需要爱的人们能够释放自己心中的痛，让他们得到更多人的爱，让他们不再感到孤独与悲痛。

备注：静心的聆听便能救苦化难；菩萨，父母也。孩子懂得聆听能明白菩萨和父母的无私奉献；正信，孝也。





问：妈妈不支持我吃素，而且还反对我。我感到很苦恼和伤心，总是感觉修行的路上很多阻碍。

答：每个人修行都会面对考验，妈妈不了解吃素真正的原因，只要我能证明给她看吃素的好处，让她看到我们吃素后的改变，脾气、毛病、习性都在调整，总有一天她会了解的。从困难和阻碍中走出来的路才会更实在耐久。

养身：素食最养身，科学已证明，若为健康故，舌尖多珍重。
养心：食素不忌杀，常怀仁孝心，气血更调和，仁慈是根本。
养性：谷菜无激素，常食性自温，淡泊又宁静，平安保一生。

素食



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



禅修净化日

日期：8月20日（星期六）

地点：天河慈航

日期：8月26日（星期五）

地点：柔佛慈航



鼎湖月會

日期：8月28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



尊者之夜

日期：9月10日（星期六）

地点：天河慈航

日期：9月16日（星期五）

地点：鼎湖淨名園

日期：9月17日（星期六）

地点：柔佛慈航

〈净化日视频回顾〉：介绍理论

介绍‘真道学’简介（三）

易经有四大功能，象、理、数、占。一直以来被认为是占卜的书，其实真正读懂易经的人是不会用它来占卜算卦的。

孔子说不占而已矣，可是我们世间人不了解这个真理。如果当事者动机不纯正而只求结果，不问耕耘只问收获。不误实际，不纯正的祈求，以这种心态的占卜算卦很容易陷入怪力乱神的迷信。《论语》里说到“子不语怪力乱神，敬鬼神而远之”。而荀子也曾说到“善意者不占”。

伏羲原始的八卦而经过文王的重卦而变为六十四卦，这也是把人生万事、宇宙万物归纳成六十四种情境。我们应该用易经的智慧来指导我们的感情，正确地应用于生活，而不要让感性的情绪，在生活中影响到我们的理智。让我们把生活的情境随时对照于六十四卦的轨律，读懂易经就可以趋吉避凶，无论顺境逆境可以靠自己去化解，让命运掌握在自己的手上。这个就是易经真正的意义与作用。

当我们依止真正的真理，真正明了后永远不会迷信。我们只会向内求而不会一味往外求。会懂得及时把握当下觉醒，走出物质的迷茫，并走向心灵的光明。

