

# 慈航普度



## 天地之心

### 内地义诊篇

这几年在中国义诊，我发现内地群众生病有地区性的不同及年龄层的差异；闽南人喜喝茶，多脾虚湿胜；喜聚餐喝酒、吃海鲜、多痛风，洗肾中风。

### 观心的叮咛

北方喜食麻辣（麻辣烫）、生冷（凉面），多脾胃病；饮食多咸、多油、少蔬菜、爱喝酒喜烧烤，多见高血压，肝病，中风及糖尿病；加上天寒地冻，洗澡多在公共澡堂，不知保暖，风湿关节炎也多。曾有一妇女40多岁，是公交车司机。她告诉我说冬天从澡堂洗完澡洗头回到家后，头发都结冰了。那时她四肢冰冷、关节僵硬、手指变形，已经无法开车了。

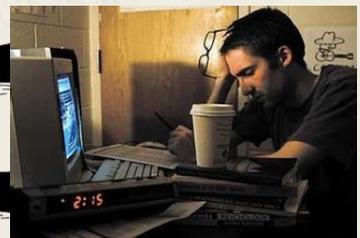
中部地区，多雨湿冷，当地百姓喜食油、咸、辣。虽有青菜，都干炒爆香太过，失去菜的原味，因此多脾胃湿热、咳黄痰、牛皮癣、中风。

(第五集)

西部地区多面食，喜食油腻的臊子面，蔬菜又吃得少，多心脑血管疾病、中风、偏瘫；西部山区生活艰苦，一天只吃两餐，他们都是天刚亮就下田工作，到了10点才吃早餐，下午4点再吃一餐，因此多脾胃病（备注：早餐最好在早上7AM-9AM之间完成）。我有一个病人，她14岁开始帮人剪头发，40多年不吃早餐，导致脾胃功能极度失调、食欲不振、面黄肌瘦，四肢瘦弱。

时下年轻人多晚睡，多数几乎超过晚上12点。有的人赶上班，早餐就草草了之，甚至于不吃，假日又睡到中午才吃午餐。由于早餐省略掉了，摄入的营养不足以应付身体所需，结果体力劳动与精神方面（比如：看电脑、手机）的消耗，导致很多年轻的女性，月经量少、经期延迟、甚至提早停经，或最终造成不孕（这当然还兼有其它原因）。总之，熬夜最伤人，也是癌症的共同病因！中国的专家曾做过这样的调查；这些患者都事业有成的癌症病患，大约年龄是介于在30-40岁的壮年人，他们共同的生活习惯就是“熬夜”。

还有内地的妇女，洗头都没有即时吹干的习惯，甚至直接吹电风扇，导致时常头疼（备注：风寒湿伤头），全身酸痛（风湿）。年长者关节炎已形成，一身风湿病痛。曾有一孕妇怀孕6个月，感冒咳喘不得平卧来找我。她告诉我说：她的母亲告诉她，用吹风机吹头发会伤发质。就因为这样，她洗头从来不吹头发！因此，她在怀孕期间一直感冒咳喘，不得平躺，而且一感冒就吃 Amocillince，这是非常错误的观念！我真担忧这样会影响她孩子出世后的健康状况。



# 慈航普度

## 我遇到佛

我遇见2个92年的妹子，一个叫静，一个叫好。

我介绍一份厦航宾馆出纳的工作给静，但要实习一个月宾馆服务生的工作才能转正，静犹豫了一会儿还是去了。干了7天叠被、刷马桶的工作，静辞职了，她告诉我这个工作她不喜欢，我要做与美有关的工作；于是静进入了美容行业，一干就几年。

我又遇到了好，好说工资不高没关系，要干本专业人事管理能学点本领的工作。于是好找了三四家，每家工资低廉且干不到三个月。我问好：“你不喜欢本行吗？”她回答：“都是打杂的，没学到什么，我要转行干会计。”我拜托熟人给好介绍一个会计公司做学徒，先前工资很低，因为她毫无会计经验，工资只够交房租，好不接受。我又为好介绍一个高工资的基础会计工作，但要常跑工地对帐，好动心又担心：“我没实际操作过，会计要下工地干吗，万一进去了干不了被裁退又得另找工作，好烦，可我还是很向往。”

我问好：“你对你的人生有规划吗？如果暂时没有，请你先就业再择业吧！安住拿好当下的饭碗。”

静的追求越走越远，到市场更广阔的地方；钱多了，阅历也深了，也世俗多了，常感心累寂寞。想找对象了，可工作环境接触的都是女宾，难哦，开始高不成低不就，知音难觅呵……好倒顺顺利利交上了男朋友，但两人常常捉襟见肘，穷酸的日子美好恬淡。我常常忆起她们的美好与不足，但又感觉人生的起步无论是差、好、快或慢，都要安住每一个当下，全然地接受，因为那都是该来的体验。

与二个妹子的结缘令我时常想起一首《问佛》的对答，它时时涤荡我的心，我也借它送给静与好的祝福吧！

### 《问佛》

我问佛：为何不给所有女子羞花闭月的容貌？

佛曰：那只是昙花一现，用来蒙蔽世俗的眼，没有什么美可抵过一颗纯静仁爱的心。我把它赐给每一个女子，可是有人让它蒙上了灰。

我问佛：世间为何有那么多遗憾？

佛曰：这是一个娑婆世界，娑婆即遗憾。没有遗憾，给你再多幸福，你也不会感到快乐。

我问佛：如何让人们的心不再感到孤单？

佛曰：每一个心生来就是孤单而残缺的。多数人带着这种残缺度过一生，只因于能与他圆满的另一半相遇时，不是疏忽错过，就是已失去了与他相伴的资格。

我问佛：如果遇到可以爱的人，却又不能把握，该怎么办？

佛曰：留人间多少爱，迎浮世间千重变，和有情人做快乐事，别问是劫是缘。

我问佛：为什么总在我悲伤的时候下雪？

佛曰：留点记忆。

我问佛：为什么每次下雪总是在我不经意的时候？

佛曰：不经意的時候，人们总是会错过很多不经意的美丽。

我问佛：那过几天，还下不下雪？

佛曰：不要只盯着这个季节，错过了今冬。

我问佛：如何才能如您那般睿智？

佛曰：人生有八苦，生、老、病、死、爱别离、怨长久、求不得、放不下，只有在体验痛苦的过程中参透真谛，才能获得永生。

春来花自开，秋来叶飘零，生存于自然法则中，一个人必须看得懂，放得下，才自在！



# 慈航普度



记得小时候过中秋节，充满了期盼、快乐。期盼到时候能分给每人两块月饼。等月饼到手后，第一时间先看看是什么馅的？最希望的是叫“酥皮”的月饼，表皮酥的只掉碎渣，觉得它是世界上最好吃的月饼了，甜甜的、浓浓的奶油味，三五口就把它吃光了。而弟弟一只手拿着月饼，另一只手接着掉下的酥皮矜持、文雅的吃着。

有一次我对弟弟说：“我会把你的月饼变成月牙一样弯。”弟弟很高兴的问：“怎么变？”等看到他的月饼被我吃掉了许多时，朝我大吵：“骗子，还我月饼！”

在记忆中再过中秋节时，家里多了些水果，有葡萄、西瓜、桔子、苹果等。在北方季节温差很大，夏末初秋妈妈把西瓜放到深2-3米的地窖里储存，为了全家在中秋之夜能有西瓜吃，全家个个都很期盼、高兴，月饼的种类和数量也多了不少。

我们各自成了家后，每年的中秋给妈妈挑选最好的月饼，家里的月饼那敢和商店比种类。妈妈总是拿出一包包的月饼打开，哦！这包是白糖馅的，枣泥馅的、、、很开心的样子。到最后问题又出现了，没人去吃那些外表诱人，香香甜甜的月饼了。妈妈把一个月饼掰成多少块让这个嚐嚐，那个吃两口，才把一个月饼给分出去。

妈妈分给大家的是快乐、回忆和亲情，是全家爱的延续。。。



## 小孩的呼唤

“老师，您那个字写错了！”老师在黑板上写字，同学们感到很惊奇，一向治学严谨的郝老师怎么连最常见的“寻”字都写错了呢？他可是我们学校最行的语文老师，在报刊上发表了一百多篇文章呢。“错了，哪个字错了？”郝老师扫视了一遍黑板，脸上写满了疑惑。正当几个嘴快的要抢答时，郝老师忙打出制止的手势，大声说：“不忙，我想让抄写笔记最认真的欧阳风同学回答。”

“哈哈哈哈哈！”课堂上响起一片哄笑声。同学们都知道，欧阳风虽然转到我们学校还只有十多天，但从他的眼神和言行可以看得出，他简直就是一个白痴。昨天数学小测验，全班有十多人得满分，他却只考了8分，据消息灵通人士探知，那还是选择题帮了他的忙，不然，他可要吃一个大鸭蛋。

欧阳风一下涨红了脸。“呵呵，这么多同学都为欧阳风同学的进步高兴，相信欧阳风同学一定也看出来。同学们的热情令人感动，但老是这样，欧阳风同学也无法回答呀。”老师很委婉地制止了大家的哄笑，教室里又恢复了宁静。欧阳风站起来，正准备说，郝老师却抢先笑盈盈地说：“还是请你写出来吧。”

当欧阳风把正确的“寻”字写出来时，郝老师顿时哈哈大笑起来：“原来是它老人家呀，我怎么就没看出来呢，可能我从认识这个字以来就眼花了，少记了一点。感谢欧阳风，帮我纠正了它，你可成了我的‘一字师’呢。大家为老师新认了一个老师鼓掌，好不好？”

随着一声“好”，教室里顿时响起了雷鸣般的掌声。欧阳风做梦也没想到，自己才读小学二年级，一直难以跟上班级的学习进度，很多同学都嘲笑他笨，可郝老师却认他做老师，他的心里立刻像喝了蜂蜜一样幸福，一下充满了自信——原来自己并不笨，自己还可以帮助老师纠正错误呢。



从此以后，欧阳风再也不自卑了，总是积极地回答老师的问题，学习成绩也青云直上，到九年级时，他已是班上第一名了。成了第一名的他有一天看到郝老师发表在一本教育杂志上的一篇文章，题目叫作《教师的小智慧》，写的就是他故意写错一个“寻”字挽救一个失去自信的学生的故事。看后，他泪流满面。他很清楚，正是郝老师所谓的小智慧成就了他的今天，在他的心目中，郝老师的智慧可大了，可美丽了。

朋友，也许您已经猜出来了，欧阳风可不是别人，正是含着泪写下这篇小文的我。

# 慈航普度



问：之前参加了好几次放生活动，但放生的过程中，看到的情景却是鱼儿在恐惧的挣扎，心里顿时感觉放生不应该是这样的。

答：真正的放生是在我们的口中，只要我们吃素就已经是在做放生的工作了。举办这类活动需要不断的扑捉鱼儿来让人们进行放生的活动，鱼儿被放生后也有人在另一边扑捉鱼儿来供应下一个放生的活动。整个过程，已经被人们扭曲了，放生的意义也不存在了，放生：放它一条生路，不吃它就是放生！



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](mailto: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：9月24日（星期六）  
地点：天河慈航  
  
日期：9月30日（星期五）  
地点：柔佛慈航



### 尊者之夜

这一天，人们带着一年辛劳的成果与家人团聚，一起赏月，一起分享，一起喜悦，真是再美不过的事！  
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

# 慈航普度

<净化日视频回顾>：‘真道学’简介

## 生命宇宙密码

在远古时期，伏羲衍生出先天的八卦，只有图像，是种无字天书。缘起于当时科技不发达，没有天气预报。外出工作者和农人需要知道季节的变化，不得不请教伏羲。因此伏羲将天象设计成一个八卦示意图供人们参考。

伏羲的八卦奠定了中国古代哲学的基础，不仅告诉了我们生命宇宙立阴阳是构成万事万物的基本元素，还揭示了主宰宇宙真相的秘密，就是自心内在的本然规律并不是心外祂神在掌握。老子也提到了“道法自然”。此自然就是伏羲说的自心内在的本然规律。若我们能顺应自然，就可以趋吉避凶。

周文王后来将八卦推延至六十四卦，现代科学让我们发现了人体细胞里都有 DNA，而这个 DNA 就是遗传的密码。它是两条链缠绕的螺旋结构，也是阴阳的关系。DNA 里有六十四组密码，这与六十四卦刚好相吻合。所以 64 是生命宇宙的基本密码。

《易经》六十四卦里每一卦有六爻，六十四卦总共为 384 爻，而这个 384 也是宇宙的循环密码。我们知道地球的自转速度是每小时一千六百公里，一天是二十四小时，所以总共一天运转刚好是三万八千四百公里。另外地球和月球的距离约是三十八万四千公里。由此可见，宇宙是一个不可分割，各部分之间都有紧密关系。这就是表徵《易经》 384 爻的生命宇宙密码。

另外一位近古时代的圣者 - 孔子，他因为看到周文王所著述的爻辞和卦辞，不但肃然起敬，而且还恭敬赞美，并为易经撰写了《十翼》，称之为《易传》流传到现在。所以《易传》也成为研究《易经》必读的书。孔子撰写《易传》是为了使它变成一本非常严正的哲学，能够普为弘扬，而使到天下太平，这就是他当时的心愿。

PS: 九莲圣经 - 孔子曰：知變化之道者，其知神之所為乎！明乎易之變化者，則明宇寰之有相無相神妙莫測造化耳。樹仁！人心奇以學易，演易卜以求神妙，不知易在心中，向外覓求，於經打轉，誤事眾矣。欲知修道本無功夫，放下便是，心識淨盡，天理流行，用功去識，愈去愈縛，去其私我，執其真我，雖去是執。

