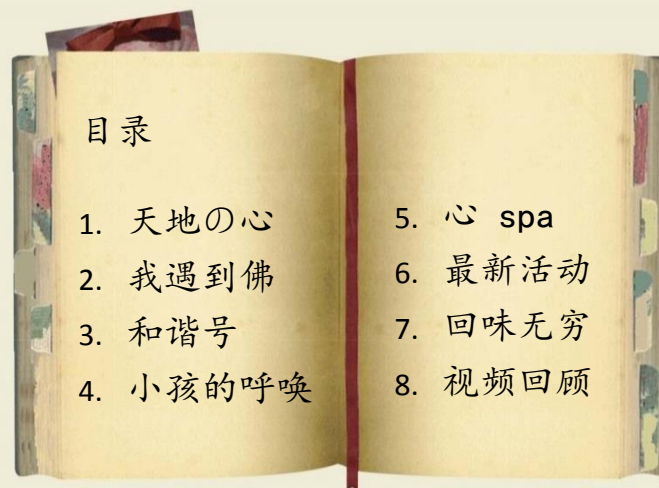
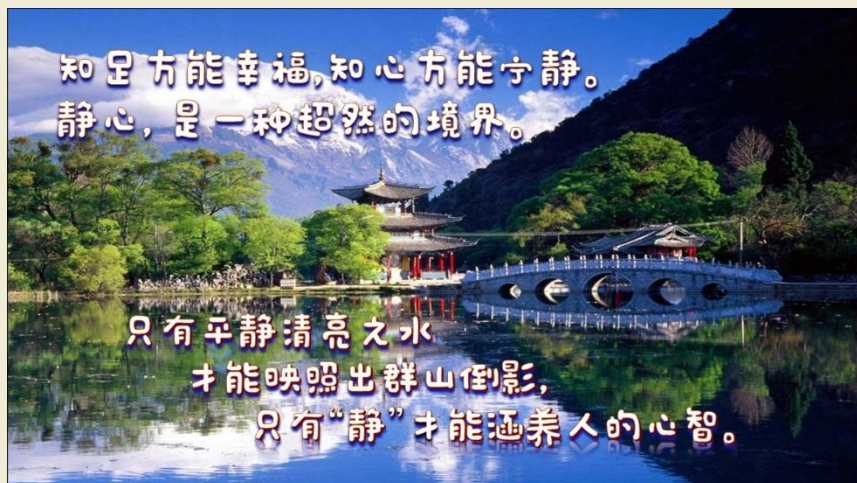


慈航普度



天地之心

内地义诊篇

今年9月初与德藏来到中国北方, 因为开了免费瑜伽课程, 每周3~4次拉筋, 我也跟着练, 加上每天早晨5:40am 就起来晨练, 虽然经常忙到很累, 但精神与睡眠都比以前好了。尤其瑜珈拉筋, 对肝, 胆病改善很大(中医云: 肝主筋), 每次做都大量的排气, 同时小便量也增多, 现在小腹比以前小多了, 以前自己练不得要领, 效果不好。感恩佛母, 感谢德藏!

我们锻炼的地方有个90多岁的老师傅, 每天都来晨练, 几十年老师傅的锻炼从未间断, 才能有今日的建步如飞。

现今社会的人静得太多, 动得少(坐办公室), 养成好逸恶劳的习性, 因此很多慢性病都年轻化, 上周有个31岁男病人, 收缩压187, 舒张压129mmHg, 这几天气温骤降至摄氏10度以下, 结果又二次面瘫, (俗称小中风); 前不久有幸到医院针灸科见习一周, 该科面瘫的病人占全科室的一半, 多青壮年人; 这里人洗头都不吹, 又不懂穿衣保暖, 因此患风湿关节炎的多。由于生活没规律, 得脾胃病, 失眠, 忧郁症的也不少, 这就是众生的苦, 忙忙碌碌一生, 钱或许赚到了, 但40来岁就一身病痛, 实在可怜。

为了健康, 我们的锻炼要持之以恒, 修行最怕没有恒心跟毅力, 尤其是住在家里更容易懈怠。人总会找好多借口让自己"安逸", 脾肾不足的人更是: 意志不坚定(脾主意, 肾主志), 殊不知此乃业障牵绊使然。

为了完成慈航普度的工作, 我们的修行不能停歇, 唯有精进才能度懈怠。练功(观音养生气功、九莲神功)、瑜伽、静坐都是我们自修的功课, 愿与同修共勉之。

观
心
的
叮
咛

(第七集)



我遇到佛

这几日陪孩子过假期生活中我一直在想，留给孩子最好的最有教育意义的东西是什么？是一趟远门旅行，是亲子活动？是彼此深入的谈话启迪？日子离开学的脚步越来越快了……我似乎在忙乱与闲暇中淡淡清醒。

一天，在动车内我与儿子舒适地坐着 2 人座椅，我看见几个买站票的人站在车箱口。"这儿小孩挤挤吧，你跟他们挤"一阵大声夹杂湖南口音传递我耳，但见一民工从座椅前站起招呼一位六十来岁模样的老伯，指点他来凑我座椅。"有没搞错，动车是按票入座，你不让座给同乡，却大声指示我让座？"我内心第一咕囔，但当下念头一闪便让老人挤入我座位。那老人好像很受用也不介意，我想我是作秀给孩子看：尊敬老人。

我真是心甘情愿吗？二个多钟三人挤，这不太舒服，况且动车随时有人上下，我的念头开始调整。。"老伯，这座位是凭票入座，我小孩也买票，不是空座"。老伯回应："我知道。"，我继续说："您儿子没来吗？" 老伯说："他在后面站着"。我说："老伯，您可让儿子在前车箱找位，有很多空位"，老伯回应："不用"，……这时我无语了，这个劝化无效，我也感觉这么挤着都挺累，可"面子"呵……

小孩开始推我，表示不乐意了，我又试着告诉老人一回北站上车下车有空位，可老人就不动，我猜农民少出门，不愿和亲人分开，可这回小家伙闹了："挤死了，妈妈你让我挤"，"别闹"我瞪他一眼，我内心告诉自己"我这尊老是假行善，伪善，孩子可能直观感受，如果我内心平静无起念，孩子也会接受，这三人行还不到十五分钟呢！老人有觉察孩子的不满，他从袋子递过一个香蕉，儿子摇摇头说："很挤"，老人一听立即说："哦，让你不舒服了，我不能坐了"，不论我怎么客气老人坚持"不能让孩子不舒服"为由站到车箱后面。

我开始和儿子"明理"了，"妈妈，你不该让座，因为叫你让座的人是他老乡，他自己却有座位不主动让座，而且他儿子也没替他找位子，再说你告诉他有很多空位可以坐，他都听不进，我很挤，是你挤我了"，天！开始炮轰我了，我一听儿子这话也似乎句句真理，我定定神，找找"物有本末，知此先后"的道理来论，要不今天意在教育孩子"助人为快乐之本"演变为"助人不乐"了！

当下我以一百个惭愧心向儿子交心："宝贝，今天妈妈没做好，第一、老人站着我让座，但不是挤着坐，做好事没全力以赴，不该流露出怪老人老乡儿子没尽心，让你生出嫌弃之意，所以错在我，不是你"。

儿子听后说："妈妈你也做对一点，你已经告诉老人他可以找到空位子的办法，况且他儿子也没帮他，我也有错，老人还给我香蕉吃呢！"。

看见儿子流露惭愧心，我赶紧趁热打铁："儿子，你在学校常背"尊老爱幼"，今天你出门都体会到了吧，今天给长辈让座叫尊老，老人不忍你被挤又站起身让座，这就是爱幼，可我们行善过程中犯了一个错，看到别人不让座又生出评断埋怨之心而忘初心，让自己自然流露的慈悲心退转，这就是很可惜的，今天我们错怪了那个叫我们让座的老人老乡，要感谢他，是他成就了我们的点点善心，提供了一次助人的机缘，考验了我们是否真善，他们都是佛，你也是佛！"

"啊，原来是这样，妈妈，我懂了！"

平日里对孩子的说教，都不及大人身教，身教又远不及心教，而真正受教育该是为人父母自己受益最大啊！

UFO：言教者，讼；
身教者，从；
心教者，恩。





我没钱、没权、没地位，死之前完全不知道该给女儿留下什么…想了想，我只能教会做饭、做家务，让她认真地过好每一天，即使自己一个人也能好好地活下去…

2008 年，日本一名四五岁就会做饭的小女孩感动了无数人，原因不只是小小年纪就会做饭做家务，而是这背后的故事让人陷入沉思…

2001 年，刚刚结束乳腺癌治疗的千惠嫁给了交往多年的男朋友安武信吾，2002 年 6 月，千惠奇迹般怀孕了，但是医生却劝她拿掉孩子，因为怀孕很有可能让乳腺癌复发…

第一次当妈妈，第一次摸着腹中的没有受到影响的胎儿，千惠怎么舍得打掉，不顾家人的劝阻，决心要把孩子生下来… 2003 年 2 月，阿花小天使来到了安武家。

“能和阿花相遇，证明我在这个世上活过，这个比自己还重要的孩子，是我的人生至宝。”——千惠

果不其然，2003 年 11 月，阿花九个月大的时候，千惠的乳腺癌复发了。2006 年 10 月，千惠的癌细胞已经转移到了全身，连抱阿花都开始吃力了…

阿花从那以后再也没有哭闹着让妈妈抱抱…

而此时千惠一直在想：阿花一天天在长大，而我能在自己离世和阿花长大成人之前，给她留下什么？应该说我不愿就这么从阿花的世界中消失…

2007 年，阿花四岁生日那天，千惠送了阿花一条围裙。千惠说：虽然还有点早，但今年就想开始一点点教她做菜。记得第一次看阿花用刀的样子，我的心都要跳出来了，可还是忍住没出声，也没伸手…

“阿花，做饭这件事与生活息息相关，我要教你如何拿菜刀，如何做家务，学习可以放在第二位，只要身体健康，能够自食其力，将来无论走到哪里，做什么，都能活下去。”“只要是阿花力所能及的，我都让她自己来，这样有一天我不在了也没关系。去幼儿园之前要准备一些东西，我也不帮忙。我希望女儿一个人也能茁壮地活下去。”——千惠

2008 年，妈妈千惠在家人的陪伴下走完了这一生。而在过去的一年中，千惠留给阿花最珍贵的“遗产”就是教会她认真地努力地过好每一天…

“妈妈，有件事我想告诉你——所有的便当我都会自己做了！还和爸爸两人一起去了迪士尼，如果妈妈也一起去就更好了！妈妈，我一直记得你对我说的话，‘不说别人的坏话，不忘记微笑’。阿花有的时候也会想哭，但是想到妈妈和爸爸，阿花就不哭了。”

妈妈千惠走后，爸爸信吾说，“太难熬了，看不见希望，看不见未来，不知道该怎么带孩子，每天只知道用酒来麻醉自己，晚上睡不着觉，看着妻子的遗像就会忍不住哭出来…”

“没过几天，阿花从外婆家回来了，我早上站在厨房门口，不知道该如何下手，突然阿花就走到厨房，搬个小凳子，取出菜刀，把豆腐放在小手上，慢慢地切起来，准备好食材，然后开火…”信吾这才意识到，阿花是千惠留给他的“财产”…

从那之后，阿花每天早上都会早起做饭、出门遛狗、和爸爸吃早饭，刷牙洗脸，弹钢琴，上学… 下午放学，回到家后，打扫卫生、晾衣服、整理房间…完全不用爸爸帮忙…

有时候爸爸信吾要加班，阿花会在睡觉之前给爸爸做好晚饭，并留下小纸条…



福冈县福冈市
有个小女孩从五岁开始，每天早上六点就站在厨房里做早餐。
她的名字叫阿花。



吃之前要看一下哦！这是阿花做的，给爸爸做了米饭和小菜。
— 阿花

2012 年 3 月，爸爸信吾将千惠生前在博客记录的点点滴滴做成了一本书《阿花的味噌汤》，他希望以这样的方式给孩子和自己留下一些回忆，并想告诉女儿妈妈是如何努力生活的，爸爸和妈妈相遇，然后和阿花相遇，又是多么幸福…

2015 年，《阿花的味噌汤》被拍成了电影。电影上映的时候，阿花已经 12 岁，爸爸信吾带着阿花来观看，看完电影后阿花红着眼睛笑着说，“想妈妈了”…

现在的阿花已经是料理小能手了，每天都觉得自己很幸福，而且一直坚守着和妈妈的约定 … 看到这样的阿花，在天堂的千惠一定是开心的…

希望我们都能珍惜和孩子相处的时光，少一些要求，多一些欣赏和满足。



小孩的呼唤

上大学的时候，有一次实习归来，我们在带队的教授家里撮了一顿。愉快的晚餐结束后，桌上杯盘狼籍。几个同学抢着要洗碗，教授却满面笑容地阻止道：“不急，有人洗呢。”

教授将碗筷放进水池，先冲去油污，然后，轻轻地走到他八十高龄的老母亲身边：“妈，洗碗喽……”同学们一下子都楞住了，只见老太太一改餐桌上的萎靡，精神焕发地走到水池边，慢腾腾地洗起碗来，花了半个小时才把碗洗完。

教授高兴地对老太太说：“您辛苦了，歇歇吧。”他拿了块毛巾，给母亲擦手。教授搀母亲回房后，又返回厨房，把碗从新洗了一遍。

教授对着诧异的我们说：“做母亲的没有不想为孩子做点什么的，即使她老了，在她眼里，儿子永远需要她的帮忙。让她洗碗，她就会感到儿子需要她，一整天就会过得充实。孝敬父母，除了帮助父母外，还要给他们一个机会，让他们爱你。”

我们往往因为长辈年事已高，怕长辈们不小心摔倒、受伤而尽量避免长辈们触碰家事；殊不知，我们的关爱，无形中反而剥夺了长辈们的被需要、被尊重感，那些他们已为子女做了几十年的活儿！当长辈们愈来愈觉得自己一无是处，只是子女们的累赘时，生活就会越显消沉，求生意志会愈薄弱的。

"Love your Parents
and treat them
with Loving Care.
For you will only
know their value
when you see
their empty
chair."





问：有人问观音弟子往生后会到哪里？

答：由于对佛母没有足够的信心，所以才会不确定死后我们都会往生观音净土！如今四因已成熟，现在是在家修行慈航普度的天时，能配合有天命的修行是很殊胜的机会，也是佛母的慈悲。

慈航在办归依的时候，宣化士有强调归依后的观音弟子如有不善心、不实心与不信心就无法感应观音十九字佛号。日后，观音弟子如果想要壁观得法就必须吃全素才有这个条件。观音弟子往生后，当然会到观音净土，关键是这位观音弟子是否有真正的走上修行的路，有壁观得法和守戒吗？



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
流程：瑜伽、共享晚餐、
静坐、抄经



禅修净化日

日期：11 月 25 日（星期五）
地点：柔佛慈航
流程：灵舞、身心灵视频、
坐式瑜伽、静坐、抄经



展翅遨游

这回要介绍的菜肴是素鱼翅汤，笔者赋予它一个很有意思的名称“展翅遨游”。这道菜肴无论是在佳节、聚会或是请客都非常合适。它是用了黄豆做汤底。黄豆含有丰富的蛋白质、钙、磷和铁等。材料方面也加入了营养价值丰富的金针菇和红萝卜，是一道老少咸宜的美味佳肴。

所需材料：

金针菇 = 2 小包（切丝）
红萝卜 = 2 条（切丝）
素火腿 = 1 碗（切丝）
素腌鸭 = 1 片（切丝）
豆包 = 5 片（切丝）
干香菇 = 8 朵（泡软切丝）
茼蒿 = 1 棵（切小段）



调味料（酌量）：盐、酱油、香菇粉、生粉、黑醋、胡椒粉
素高汤：黄豆 150 克浸泡水 2 小时后，加 10 碗水熬 40 分钟，待用

烹煮方式：

1. 少许油爆香香菇丝，放入红萝卜丝炒香。
2. 倒入之前煮好的高汤。
3. 滚后再放入其余材料，小火煮大约 5 分钟。
4. 放少许盐、酱油、香菇粉，再试味道。最后加入生粉+水芡芡即完成。

备注：食用时，加少许黑醋，胡椒粉，洒点茼蒿味道更佳。

~ 珏因提供

温馨提示：

脾胃寒、皮肤敏感、皮肤骚痒病患者，
可用黑木耳代替香菇。



<净化日视频回顾>：

回到当下的旅程

李耳纳·杰克伯森 (Leonard Jacobson) 是 2005 年国际宗教科学组织的“和平奖”得主，也是「意识生活基金会」(Conscious Living Foundation) 的创办人。过去二十年间，一直在欧、美、澳各地举办研习营与静修活动。这次的讲座题目是《回到当下的旅程》。以下为讲座的内容摘要：

多数的人在生活都是迷失的，困在自己的幻想里，也就是所谓的头脑的世界。那里是由我们的经验、想法、信念所创造出的一个空间，我们却相信这个世界是真实的，而自己就是头脑世界的主人。然而，真实的世界是在当下。

《觉醒》就是从一个局限意识的头脑世界里解脱出来，不再去认同，也不再去分辨批判，不要活在过去，也不要活在未来的想像里。当你临在这个此刻，你就会进入生命全然不同的层面。而当你进入当下的最深层次，你就会开始感受到上帝的存在，那就是我们的源头。这不是经由你的头脑感觉的，而是真正直接的，你无法定义祂，你只能体验祂。

我们每个当下都有选择的机会，是选择与上帝同在还是选择活在自己头脑的幻象里，这都取决于我们自由意志的核心。上帝给了我们自由意志让我们去做各种选择。如果我们能专注的临在，那么觉醒就会十分快而有效率。

现在的觉醒已披上了神秘的面纱。太多人在围绕着《觉醒》的概念上去觉醒。甚至就连处在当下也变成了一个概念。这些都是在喂养我们的头脑，让头脑再次充满知识，并让我们的“我执”越来越灵性化，而这个“我执”就是觉醒的最大障碍。

我们需要连续地安住在当下，享受我们正在做的事情。进入当下的秘密就是借着那些你当下的存在，记得柔和自然地把自己的状态带回当下，不要陷入过去和未来的幻像里。如果我们能与此刻当下的行为或下周周遭的存在（比如坐的椅子、身边的一杯水等）一并深入那刻够久的话，就会感受到同一体。而如果处在我们的头脑里，就无法感受或意识到它的存在。所谓的柔和自然就是完全没有努力、挣扎、抗拒和对立。

当我们真正觉醒开悟时，会觉知到之前所需要和追求的都是被我执利用。如果我们被当下的存在充满时，我执就无法进入。

目前是觉醒的很好机会，觉醒之门已经打开，并且方向很清晰，方法也简明易得。当一切同在的时候就没有分别，一切都是一体。一体本是我们的源头，它必须经由分裂的二元对立来认识到自己的存在，就如同照镜子。

这是一个经由二分性和分裂回到“一”的灵魂旅程。当我们回归合一时，经由当下这刻的门，回到真正的家，在那介于合一与分裂间的振动力中觉知我就是上帝，而上帝也认识了祂自己。



覺醒