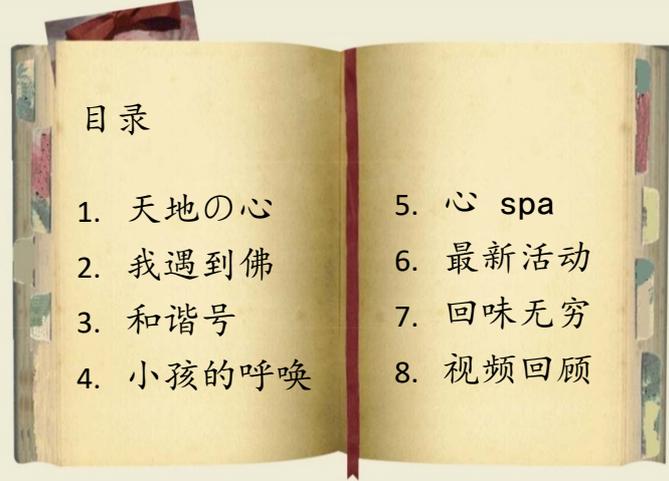


慈航普度

闭上眼，我们应守住内心的安静，
拥抱灵魂的和乐，
应在无扰无涉的世界中，宁静昭达。

推开窗，我们更应走向社会，走向现实，
在完善自我之时，同此凉热。如此，

方能
无愧于天地，
最终
内安于本心。



目录

- | | |
|----------|----------|
| 1. 天地之心 | 5. 心 spa |
| 2. 我遇到佛 | 6. 最新活动 |
| 3. 和谐号 | 7. 回味无穷 |
| 4. 小孩的呼唤 | 8. 视频回顾 |

天地之心

台湾义诊篇

笔者自小生长在台湾，亲眼见证台湾从贫穷走向小康、富足、进而没落的全过程，不禁令人感慨！小时候读书没有书包、就一支铅笔、一小粒橡皮擦，赤脚走路上学六年；全家人共用1支牙刷，一条洗澡毛巾、一条洗脸毛巾；小学三年级才有电灯。大哥用自行车载货，生病了母亲就去拔些草药帮我们治病退烧。念初中时，因为学校比较远，父亲买给我一台自行车，家里也新盖了浴室。读护专时，哥哥有了摩托车取代自行车载农作物上市场卖，家里由土块房改建成水泥砖平房。

我毕业参与工作后，两位兄长也分家了，大哥已买新房，有小货车、冰箱、电视等家电，此时的台湾已脱离贫穷步入小康，人人生活都改变了，渐渐的走向奢侈浪费。每每看到上百桌的婚庆喜宴结束后，整盘的鸡鸭鱼肉没吃就倒掉成泔水，如此浪费不惜福即种下今日经济衰退的因。又因为饮食没有节制导致老年人多心脑血管、高血压、糖尿病。

还有一个大问题就是健康食品的泛滥，世人都不知道现今社会大都营养过剩，吃得太好把血管堵了，病了则妄想有什么药可治百病，因此胡乱补健康食品；或听信中草药偏方，长期服用泻火药，败肾伤胃。年轻一辈晚睡，玩手机、电脑，或吃宵夜（台湾夜市有很多吃的），早餐晚吃或不吃，因此年纪轻轻肝脾都伤了，殊不知熬夜是所有癌症的共同病因。

总而言之，人活着就要对自己的健康负责，对家人负责。生活忙碌之余，找个时间静下心来想想，观照一下自己的健康。没有健康的身心，再多的计划，再大的愿力，都只是空谈。

观心的叮咛

(第六集)



慈航普度

我遇到佛

本届里约奥运会田径女子5000米第二场预赛出现一幕感人画面，让人们充分感受到何谓奥林匹克精神。新西兰选手尼基·汉布林（28岁）和美国选手阿比·达阿戈斯蒂诺（24岁）相继摔倒，但最终相互扶持共进决赛。

尼基在途中突然摔倒，不慎绊倒阿比。阿比迅速起身，但没马上继续比赛，反而拍打倒地的尼基，并将她扶起，场面令人动容。

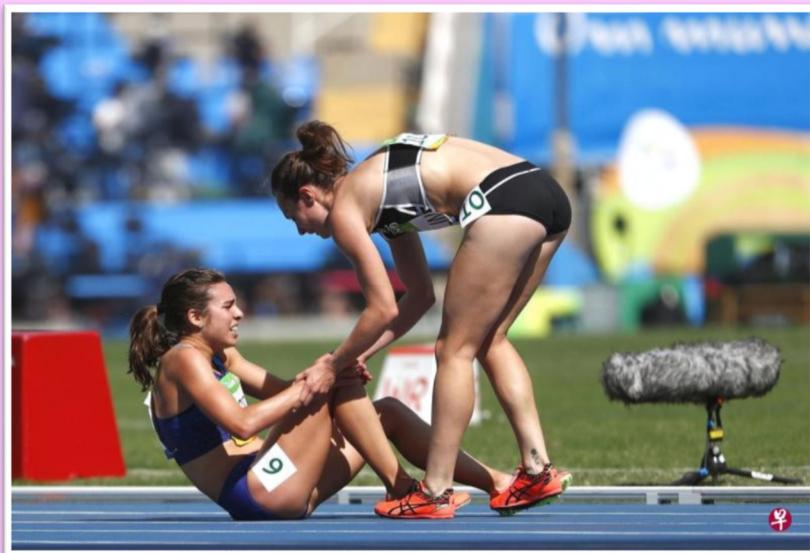
当尼基起身后，眼看阿比因脚踝扭伤，后来因腿抽筋快撑不下去，她也扶起阿比，跟着边跑边为阿比加油打气。尼基赛后激动地说：“我觉得她也同样需要我的帮助。如果我对她的鼓励能偿还她为我做的1%，那就好了。”经过这次意外，两人的比赛都大受影响，身体也均有些不适，并已落后其他对手很远。但她们互相鼓励，最终拼尽全力完成比赛。

里约奥林匹克体育场里，观众为两人的舍己为人精神热烈鼓掌。尼基和阿比最终分列第29名和第30名，但在奥运精神面前这成绩已显得不那么重要了。

尼基说：“在被我撞倒后，阿比至少勉强支撑跑了四圈半。”在阿比乘轮椅离场前，两人在终点处紧紧拥抱。回忆起当时情景，尼基说：“我们素未谋面，她却这么善待我，充分体现奥林匹克精神。我当时摔倒了，就觉得‘这是怎么了，我为何躺在地上？’然后一只手突然放在我的肩膀上，告诉我‘站起来，站起来，我们要完成这场比赛’。我当时说‘是的，你说得对’。这是奥运会的比赛，我们必须完成它。”

尼基说：“我无法用文字形容看到她真的完成比赛的那一刻。我永远无法忘掉这一刻。如果有人在20年后问起在里约发生的事，这就是我们的故事，我和阿比将有段值得彼此永远铭记的经历。美好的故事不应留下遗憾结局，最终现场裁判商议后决定，让阿比和尼基进入5000米决赛。当时也受牵连的奥地利选手珍妮弗也获得决赛资格。

备注：一生中也许是唯一一次能扬名的机会都愿意放弃来帮助一个竞争对手，这是一种无私的表现。看得开，放得下，是佛的精神！



慈航普度



Pappadavada 是印度一家很特别的餐馆。这家餐馆不仅用美食吸引众多顾客，更用一台冰箱温暖了全世界人的心。

和世界上大多数餐馆一样，Pappadavada 每天都有很多剩菜。于是这家餐馆决定，与其每天把好好的剩菜扔掉，不如把它们放进门口的冰箱里，让需要的人自由拿取。做出这个决定的，是餐馆老板 Minu Pauline。

一天晚上，Pauline 看见一个无家可归的女人在她餐馆门口的垃圾桶翻找食物。那个女人说，她本来已经睡觉了，但又饿醒了，只好起来找吃的。

这件事深深触动了 Pauline，她想，为什么不把浪费的食物给到他们？没有浪费，就不会有人挨饿！带着这个想法，很快，她在餐馆门口放了一台冰箱。每天，她都会用剩菜填满这个冰箱，供所有路过有需要的人拿取。

受她这个爱心举动的感染，很多市民也会往冰箱里加食物。这个冰箱 7 天 24 小时不停歇开放。任何人任何时候都可以拿取食物，没有人会问你任何问题，每天都在喂养着许许多多的人。

越来越多好心人往冰箱里放食物，Pauline 都会提醒大家标注投放日期，避免腐坏不新鲜的食物出现。这也是当别人问 Pauline，为什么费心放一台冰箱，而不是简单放个篮子供大家拿食物时，Pauline 的回答：为了保证食物的新鲜。许多好心人甚至买来食物放进冰箱，对此 Pauline 并不鼓励，她说放冰箱的初衷在于避免浪费，而不是刺激大家消费更多。

曾经做高薪投行工作的 Pauline，出于对美食热爱，投身餐饮工作。现在，她的目标不仅是喂饱餐馆顾客，还要喂饱这个城市里无家可归的人们。

Pauline 说，“钱是你自己的，但资源属于全社会。当你浪费钱时，浪费的是你自己的钱，但也在浪费全社会的资源。” 她不断强调着这个质朴的观念：“不要浪费资源，不要浪费食物！” 同时也用一台冰箱和她大大的心，喂养着这个城市里的失意人们，让全世界都从这台冰箱里，看见温暖的曙光。



慈航普度

小孩的呼唤

我生在一个重男轻女的家庭，小时候在家很不受人待见，母亲常说我是“臭妮儿”。

“臭”对我来说，是多么难听的词啊。渐渐地，我越来越反感，每次母亲说这三个字的时候，我的情绪都会变得很激动、很烦躁，但也很伤心，有时候还会偷偷趴到床上掉眼泪。

我很想告诉母亲，不要再说了，我很讨厌这个词。可是我是个从小就不会表达，看到权威就会害怕的孩子，真的很难做到用语言来保护自己。

尽管内心有一万个不愿意，但这样的话听多了，我也不自觉得把这个标签往自己身上贴，仿佛真成了那个不招人待见的“臭妮儿”：我在众人面前傻笑，说一些不该说的话，做一些长辈不允许的事……“臭妮儿”三个字，就像魔咒一样控制着我的行为，越是挣扎，缠得越紧。

直到开始接触心理学，我才一点一点地将这个标签摘下，然而蜕变的过程也是极其艰难和痛苦的。心理学家将上述现象称为“标签效应”。“标签”具有定性导向作用，无论是“好”是“坏”，它都会对一个人的自我判断产生强烈的影响。

美国心理学家贝科尔认为，人们一旦被贴上某种标签，就会成为标签所标定的人。他会依此判断和进行自我管理，逐渐使自己的行为与所贴的标签内容相一致。给一个人“贴标签”的结果，往往是使其向“标签”所喻示的方向发展。

假设，单位的领导这么训斥你：“我看你就是想偷懒，你根本不努力！”“你做的方案真的很差，不适合这份工作。”你会怎样想？

在家里，如果妻子责怪丈夫：“没本事，无能，你要钱没钱，要权没权，你看别人……”或者丈夫挖苦妻子：“你成天不知道在干什么，家也没收拾好，孩子也没带好，工作也没起色，你看看别人……”那么，这个家一定是无法安宁的，甚至假以时日，被责怪的一方，还真的会变成你所描述的那种人。

负面标签之于孩子的危害，不仅是会让孩子往标签的方向发展，还会彻底摧毁孩子的自尊心，造成孩子一生自卑。跟成人一样，孩子也是有自尊心的，任何评价都很重要。当孩子自我评价过低，感受不到自我价值时，他也便失去了自信。

长此以往，悲剧不可避免：轻则自卑胆小畏缩惶惶不安，重则患上精神类疾病，痛苦难忍选择自杀，也有的可能会形成仇视一切、报复社会的人格。无论哪一种，这些孩子都注定要因此背负巨大的痛苦，甚至走向自我毁灭。平心而论，这一定不是家长们想要看到的结果。

所以，希望家长朋友们在每一次生气愤怒时，在试图用暴力语言控制孩子时，请先想想它会对孩子造成的伤害，千万千万不要再将那些伤人的话轻易说出口。请记住，你距离毁掉孩子，仅一言之遥！





问：吵架是让彼此的想法、思维更加了解对方？还是让彼此反目成仇？

答：每次想要吵架时，要省思自己是否只是坚持自己的想法意见而不聆听对方的看法！试着先站在对方的立场思考，当下让步就能避免问题的延续，当下化解伤害和矛盾才是“道”的做法。有理的先让步是德（觉），无理的先让步亦是（觉）。

比如一对夫妻吵架，只要有觉的那一方先让步，不再吵下去，伤害立刻就会减轻不会延续，甚至问题当下就化解了，而所谓的对或错已经不重要了！

按：

修行就是要逐渐修改掉自己的脾气毛病和时常观照自己的起心动念。能渐次的照见本心才能达到《无心》，而圆满来自《无心》！



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：10月22日（星期六）
地点：天河慈航
日期：10月28日（星期五）
地点：柔佛慈航



秋季大扫除

日期：10月9日（星期日）
地点：天河慈航



“大团圆”饭团

由于看到小孩子大多数都不爱吃素，笔者运用巧思做了饭团以吸引小孩吃素，并命名为大团圆饭团。笔者觉得若要推广饭团，可以放一些卡通图案和不同的食料。饭团也适合忙碌的工作人士，而且做法简单方便。材料可以买现成的或新鲜的蔬菜先切好备用，饭可以在前一晚先煮好在饭锅，隔天早上就可以做饭团了。有兴趣的读者们可以尝试！

材料：（供十到十二人享用）

- 珍珠米 = 4 杯
- 菜脯粒 = 1 小包
- 黄瓜 = 1 条切粒
- 火腿 = 2 片切粒
- 素肉松 = 少许
- 芝麻 = 少许
- 冬菇粒 = 300 克
- 调味料：胡椒粉、盐和糖



做法：

1. 先把珍珠米洗净，煮熟备用。
2. 将菜脯粒洗净，用油炒香，再加入冬菇粒再炒香，最后撒胡椒粉，盐和少许糖，再翻炒一下即可。
3. 拿少许饭做底，和入适量的馅料，包成圆形即可食用。

备注：材料方面可加入蔬菜、坚果、其他素食材料，随各人口味。
例如：蛋丝、油条、海带、玉米、帝皇菜、豆苗、素羊肉、素虾等…

~ 来宝如提供



<净化日视频回顾>：

《金刚经》和《道德经》简介

《金刚经》是一部家喻户晓的经典，它对中华文化的影响非常的深远。

《金刚经》最伟大的地方就是它超越了宗教的界限。《金刚经》阐明人心平等，性相圆融，理事一心。阐述空有，真俗之妙理。人有差别生灭的肉体，也有平等不生灭的本体。我们需要回归到不生不灭的本体，在生活中应无所住，而生其心。

离一切相就是<应无所住>，修一切善就是<而生其心>。

应无所住是空，而生其心是有，空有同时，空有一如，这个就是中道的实相。即有谈空，即空论有。此经非常不可思议却是非常的务实，而不是在谈玄说妙。所以《金刚经》是这么圆满的中道实相。

老子的《道德经》内容丰富尽有，博大精深，是哲学思想的总纲和基石。

《道德经》的宗旨主要是在论“道”和“德”这两个字。道、德两者互为体用，老子开言就说这个“道”就是吾人自心真体，也就是《金刚经》的自性本无念。

你没有动念头的时候，那种清净的自性，就是道德经所说的“道”。有念头就有生生灭灭，老子把妄心有念称为“非常道”。此道是无形无象，无色无臭，但是它又像空气一般无所不在，无所不有。一切时一切处都存在，不增不减，不色不空，永恒常存。

“道”是宇宙万物的总枢纽，是修身治国平天下的总要。

“德”是道性的外在表现。

比如一个人如果明了真理，内心能够融会贯通一切道的真理，那么表现出来就会是一个很有德行的人。天地人万物都载有道之德性，有德则生，无德则亡。德是进道的阶梯，进道必须要修仁、义、礼、智、信这五德。五德俱足，自然就合乎于道。

修道最重要的在于观心觉照。我们一定要有真理的内涵，学以致用，并通过自己的德性去实践，自然而然就证入真道！



過耳不聽
流水可聽
不留
過目
可愛
鮮花