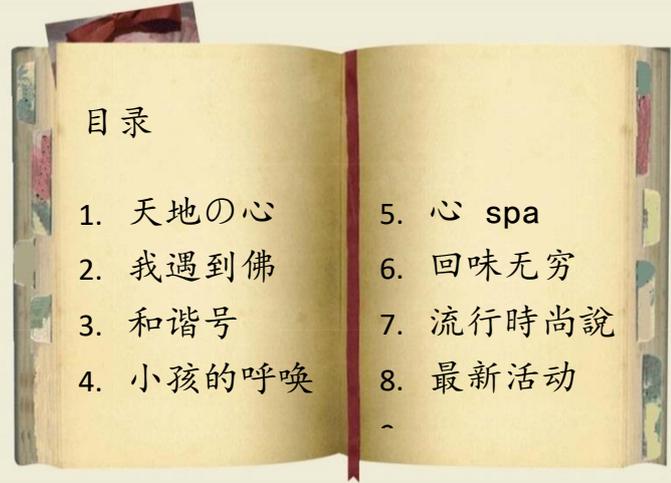


慈航普度



目录

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

天地之心

如是一方如来，
十方如去，
做如十方事，
十方诸佛菩萨，
摩诃萨，三界圣仙
愿於白阳万八
於一切有情
尽登圣域佛土

登圣域佛土，
即非圣域佛土，
是名圣域佛土

圣本自然故无域，
佛即如亦非土，
圣域佛土，
一切清静，
无名无言，
说佛非佛，
言圣非圣，
娑婆有情非情，
是相非相，
有言则差，
出口则非，
是名非名，
藉以名相以显相，
故名圣域佛土

(一) 开经偈

九蓮聖經

薪火品

第一

(二) 众生自度

若胎生，若卵生，
若湿生，若化生，
若有色，若无色，
若有想，若无想，
若非有想，若非无想，
佛皆令入无余涅槃
而灭度之，
如是灭度，
无量无数无边众生，
实无得灭度者，
何以故？

众生自度，非佛所度，
亦不可度，
引复自然名谓度，
若有所度，
是着我相、人相、
众生相、寿者相

(三) 锦囊文

(四) 法印偈

人得阴阳正法承
或加大口继师肩
中天一气纯坤记
失却中爻离坎僧
甲子年间蛮貊起
师尊师母天尊称
禅机贯下通天窍
为化群生彼岸登

如是我闻十方通
一佛二佛千佛同
迷人不识问菩萨
佛法三千一句亡



我遇到佛

“我们不易认错，主要是误把‘认错’和‘自尊’混为一谈…”

星云大师分享故事：山上有两间庙，甲庙的和尚经常吵架，互相敌视，生活非常不愉快。乙庙的和尚，却一团和气，个个笑脸满面。甲庙的方丈便好奇的来请教乙庙的小和尚：“你们为什么能让庙里保持愉快的气氛呢？”小和尚答：“那是因为我们经常做错事。”

甲庙方丈正感迷惑时，忽见一名和尚匆匆由外回来，走进大厅时不慎滑了一跤，正在拖地的和尚立即跑了过去，扶起他说：“都是我不好，把地擦得太湿了！”站在大门口的和尚，也懊恼的说：“都是我不好，没告诉你大厅正在擦地。”

被扶起的和尚则愧疚自责的说：“不！是我的错，都怪我自己太不小心了！”前来请教的甲庙方丈看了这一幕，心领神会，他已经知道答案了。

认错未必是输

许多人遇错，不是与人争辩，就是顾左右而言他，甚至推三诿四，装出漠视的样子，实在可惜。认错改过，其实既无损气概，也无损矜持，所谓“知错能改大丈夫”，这也是人之所以尊贵的地方。

我们应明白一个道理：“认错未必是输”，因为认错不但能表现出个人修养，反省自己激励向上，甚至可以化暴戾为祥和。

朋友间发生冲突，如有一方能先认错，战火必然马上平息一半。假如没有一个人先认错，那么两人再见面就谁也不理谁了，实际上两人的心里都非常不舒服。假如确实是自己错了，又没有认错，是不是心里觉得有些内疚呢？

人最在意、最紧张的地方，往往就是最令他自卑的地方。因为自尊而不认错，就是一种自卑的表现，而真正有力量的人，能放下的，就是自尊。

吃小亏占大便宜

其实，一般人眼中的是非对错，多半不过是各自的主观看法，就像好坏美丑一样，哪有标准答案？可如果硬要将自己的标准强加于人的话，自然就会触犯人家的自尊底线，到头来当然是自找没趣了。俗话说“人敬我一尺，我敬人一丈”，在遇到是非矛盾时，如果一上来就肯说“你对我错”的人，才是真聪明的人。

为何如此？道理很简单：首先，认错可以泄掉对方的火气，使矛盾不致激化；其次，如果是我们错了，一认错服软，人家当然也就“伸手不打笑脸人”，而错在对方的话，我们主动承担责任通常就会让对方因惭愧、感激而反省，于是矛盾自然也化解了。是我们自己犯错，认了错才能“长智慧”；不是自己的错，我们认了错也多半不会有任何损失，表面上我们好像“吃了亏”，但时间终将证明，“吃小亏能占大便宜”，因为“善有善报，恶有恶报”，种豆者得豆，种瓜者得瓜，因果定律不会骗人。

- 摘自星云大师点智慧系列

认错才是人最大的修行

慈航普度



一向节俭的父亲竟然花钱为我买了一架手风琴，并督促我学琴练琴，我以为只是因为他小时没有学过乐器才把梦想寄托到我的身上。我还记得那天父亲费劲地拖着那架沉重的手风琴来到屋前的样子。他把我和母亲叫到起居室，把那个宝贝盒子打开。“喏，它在这儿了，”他说，“一旦你学会了，它将陪你一辈子。”我勉强地笑了一下，丝毫没有父亲那么好的兴致。我一直想要的是一把吉他，或是一架钢琴。当时是1960年，我整天粘在收音机旁听摇滚乐。在我狂热的头脑中，手风琴根本没有位置。我看着闪闪发光的白键和奶油色的风箱，仿佛已听到我的哥儿们关于手风琴的笑话。

接下来的两个星期，手风琴被锁在走廊的柜橱里。一天晚上，父亲宣布：一个星期后我将开始上课了。我难以置信地看着母亲，希望得到帮助，但她那坚定的表情使我明白这次是没指望了。买手风琴花了300块，手风琴课一节5块，这不像是父亲的性格。他总是很实际，他认为，衣服、燃料，甚至食物都是宝贵的。我在柜橱里翻出一个吉他大小的盒子，打开来，我看到了一把红得耀眼的小提琴。“是你父亲的。”妈妈说，“他的父母给他买的。我想是农场的活儿太忙了，他从未学过。”我试着想象父亲粗糙的手放在这雅致的乐器上，可就是想不出来那是什么样子，紧接着，我在蔡利先生的手风琴学校开始上课。

第一天。手风琴的带子勒着我的肩膀，我觉得自己处处笨手笨脚。“他学得怎么样？”下课后父亲问道。“这是第一次课，他挺不错。”蔡利先生说。父亲显得热切而充满希望。我被吩咐每天练琴半小时，而每天我都试图溜开。我的未来应该是在外面广阔的天地里踢球，而不是在屋里学这些。逐渐地，连我自己也惊讶，我能够将音符连在一起拉出一些简单的曲子了。父亲常在晚饭后要求我拉上一两段，他坐在安乐椅里，我则试着拉《西班牙女郎》和《啤酒桶波尔卡》。秋季的音乐会迫近了，我将在本地戏院的舞台上独奏。“我不想独奏。”我说。“你一定要。”父亲答道。“为什么？”我嚷起来，“就因为你小时候没拉过小提琴？为什么我就得拉这蠢玩艺儿，而你从未拉过你的？”父亲刹住了车，指着我说：“因为你能带给人们欢乐，你能触碰他们的心灵。这样的礼物我不会任由你放弃。”他又温和地补充道，“有一天你将会有我从未有过的机会：你将能为你的家庭奏出动听的曲子，你会明白你现在刻苦努力的意义。”我哑口无言。我很少听到父亲这样动情地谈论事情。从那时起，我练琴再不需要父母催促。

音乐会那晚，母亲戴上闪闪发光的耳环，前所未有地精心化了妆。父亲提早下班，穿上了西服并打上了领带，还用发油将头发梳得光滑平整。在剧院里，当我意识到我是如此希望父母为我自豪时，我紧张极了。轮到我了。我走向那把孤零零的椅子，奏起《今夜你是否寂寞》。我演奏得完美无缺，掌声响彻全场，直到平息后还有几双手在拍着，我头昏脑涨地走下台，庆幸这场酷刑终于结束了。

时间流逝，手风琴在我的生活中渐渐隐去了。在家庭聚会时父亲会要我拉上一曲，但音乐课是停止了。我上大学时，手风琴被放到柜橱后面，挨着父亲的小提琴。它就静静地待在那里，宛如一段积满灰尘的记忆。直到几年后的一个下午，被我的两个孩子偶然发现了。

当我打开琴盒，他们大笑着，喊着：“拉一个吧，拉一个吧！”很勉强地，我背起手风琴，拉了几首简单的曲子。我惊奇于我的技巧并未生疏。很快地，孩子们围成圈，咯咯地笑着跳起了舞。甚至我的妻子泰瑞也大笑着拍手应和着节拍。他们无拘无束的快乐令我惊讶。父亲的话又在我耳边响起：“有一天你会有我从未有过的机会，那时你会明白。”

父亲一直是对的，抚慰你所爱的人的心灵，是最珍贵的礼物！

~ 文章摘自网站



小孩的呼唤



我爱我的 爸爸!



生活处处有真情，真情是一轮暖阳，温暖你那颗潮湿的心。本该悠闲的星期六虽随期而至，但我丝毫没有觉得轻松，因为已经步入六年级的我，照例要上课。下了课，老天偏在这时“落井下石”，竟然下起了大雨，这让我倍感烦闷。我缓慢地走下楼梯，站在门口，我想，我应该如何回家？

这时，在白茫茫的雨中，我看见了一个蓝色的身影向我走来，那人手里拿着一把伞，并且，夹着一套雨衣，那人走近之后，我才看清了，原来那是爸爸！那高高卷起的裤腿被雨水打湿了，紧紧地贴在腿上。爸爸边递给我雨衣，边对我说“快穿上雨衣吧！”“爸爸你本来可以等雨停了再来的！你看，你都被雨淋湿了，会感冒的。”“孩子，我是怕你感冒啊！”

听了爸爸的话，我满心欢喜地感受着父爱，天空中的雨点也有节奏地打在雨衣上，像是爸爸心音的和弦。我忽然觉得爸爸的动作虽然平常，但却是感人至深的。那是用爱组成的乐章，我们要用心去倾听！我爱我的爸爸！



问：在我失业的时候，很多信基督徒的朋友问我为何我的神没有帮助我？她们还劝我加入她们的基督教，说基督耶稣能帮我很快的找到工作而且还说了很多真实的例子来证明。

答：只要对自己的信仰有信心对佛母有信心，生活中所面对的种种遭遇一定有它的原因，而朋友的疑问并没有影响我。我还打趣的跟朋友说可能佛母觉得我该好好休息就为了走更长的路。



若您对禅修有任何疑问，
欢迎您致电邮询问。
慈航将为您解开心结。
邮址：xinspa@cihang.org

坚持

有些事情不是看到希望才去
坚持，
而是坚持了才看得到希望。





客家擂茶

擂茶又称为咸茶，是客家人招待贵宾的一道美食，即健康又养生。

8人份食材：

擂茶汤料 (A)

- 九层塔叶 100 克
- 芫菜 150 克
- 花生 (炒熟) 120 克
- 绿茶叶 1 茶匙
- 素香酥鸡 8 粒
- 油 2 汤匙
- 水 200ml

擂茶菜料 (B)

- 豆干 4 块
- 长豆 300 克
- 菜心 300
- 包菜 1 粒
- 玛尼菜 (树仔叶) 300 克
- 菜浦 1 包

擂茶配料 (C)

- 花生 (炒熟压碎) 120 克

擂茶配料 (D)

- 水 (12 饭碗)
- 调味：盐 (适量)、香菇粉 (波萝菇粉)



~ 骊桦提供

做法：

1. 将 (A) 材料放入搅拌机搅至碎烂后待用。
2. 将擂茶菜配料 (B) 切成粒状，再各自炒熟，调味盐和香菇粉少许。
3. 将 12 个饭碗的水煮熟，倒入搅烂的擂茶汤料 A 煮 5 分钟即成擂茶汤，加适量盐和香菇粉调味。

吃法：用一个大碗，放入白米或糙米饭一碗，加入适量炒熟的擂茶材料和 C 料，淋上擂茶汤趁热享用。

小提示：

- 1) 搅拌 A 擂茶汤料之前，先炒熟花生捞起，再放入素香酥鸡炒香，九层塔和芫菜，汤料更美味。
- 2) 如觉得配料较淡，可切碎素羊肉或香菇碎爆香加入 B 配菜一起炒，菜色更香。



至聖孔子說：天下有兩大法則，一是命、一是義。

子女愛親、這是命。

這是人的天性固結在心而不能解除的。

臣子事君、這是義。

無論何時何地都要受國君的統治，是人生無法逃避的。這就是所謂大法則。

所以兒女事親，不管什麼境遇都要求父母親安適，這是孝道的極至了。

人臣事君，不管事情怎麼危險都要為君主效命，這是盡忠的極至了。

從事內心修養的人，不管什麼哀樂都不改變自己的心境，知道事情無可奈何而安於命，這是德性修養的極至了。

天地之性，人為貴；
人之行，莫大于孝。
——孔子

孝

父母可能有過失，
子女應該婉言規勸，
力求其改正，
并非對父母絕對服從。



最新

活动



誼方齊

日期：每逢星期五
时间：7.30pm
地点：天河慈航
流程：瑜珈，共享晚餐，
静坐，抄经



禪修净化日

日期：6月17日（星期六）
地点：天河慈航

日期：6月30日（星期五）
地点：柔佛慈航



鼎湖月会

日期：6月25日（星期日）
地点：鼎湖淨名園

静坐、瑜珈、九蓮聖經



华山月会

日期：6月25日（星期日）
地点：华山淨名園

~ 园艺花好！华山建好！
靠大家同心协力，加油！~