



天地之心

解鈴仍是繫鈴人	心中無縛解何因
佛法非法強言說	絕邪棄正休絕塵
心本無邪亦無正	亦無善惡亦無嗔
如如自由無三界	迷悟總是大痴人
眾生若問修行路	佛在靈山不知因
十方來兮十方去	怎稱天國與凡塵

眾生求佛覓佛，萬劫不見佛，不知自性本自清淨，不知自性本自絕塵。
一念無邪自性佛現，一念妄想佛亦眾生。佛與眾生，一念之別耳！

自性本道，求道則失道對待，非重新求得之道，天地之始也無名，
道為識別強名，因有對待，亦有佛名，眾生之對待耳！

眾生執相故有佛，自心有佛故有眾生，天地自然，迷悟盡出人心分別相。

九蓮聖經 第一卷
開緣品第三



慈航普度

我遇到佛

真正的道場不在別處，就在此時、此地、此心。

我們一直在尋找，想從這個世界上，為這個身心找到一個安身之處。我們去賺取財富，製造許許多多的關係，學習各種知識，不斷地參與各種訓練，為什麼呢？就是想為自己找一個安身立命之處。那麼，這麼久以來你找到了嗎？你想從哪裡去找呢？

佛教裡有一首偈子：“佛在靈山莫遠求，靈山只在爾心頭。人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。”這首偈子說的是：所有的道場都不在別的地方，覺悟不在別的地方，佛不在別的地方，和平安樂不在別的地方，解放和自由也不可能從別的地方、別的世界獲得；你所追求的所有幸福、快樂、安全、平和、寧靜，都不可能從別人或別的地方獲得。所有的事情都要靠自己，你只能從自己那裡獲得。因為那個覺悟的世界就在你心裡。

我們每個人的生命就像靈山、就像佛塔一樣，就像佛的淨土，就是佛的一個道場，道場就是修行的地方。你所有的成就都要從這個地方獲得，從你生命的當下獲得，從你當下的身體，從你當下所有的煩惱中獲得。道場在哪裡？道場就在你當下這一念心裡，包含着你所有的煩惱障礙和所有的智慧能力。這所有的煩惱障礙、智慧能力都是你真正修行的道場，你不需要再從別的地方去尋找道場。你是從生命的道場裡來，還是一直用這本來的道場去尋覓另一個外在的道場？在覺悟的心看來，在在處處都是道場。

所以，真正的修行，就是從此刻你真的遇到內在的佛開始，從那個真心覺悟開始。你的每一刻、每一個行為、每一個造作的當下，都跟自己的佛在一起的時候，你就是道場了。以清淨心去行一切法的時候，一切法皆清淨，你就能夠創造一個完全清淨的世界。

深入、持續、不間斷、無差別的那顆心，就是道場。不是我此刻在覺悟，下一刻不在覺悟了；如果你向內觀察一下的話，就能發現——覺悟一直在那裡呈現！但剎那間，我們不自覺地掉進了煩惱、是非、人我中，因此我們的功德剎那地散盡。

所以，修行是每一刻的事，覺悟是每一刻的事。只有當每一剎那都在覺悟的道場時，我們的功德才能夠增益，智慧才能夠持續不斷地增長。

這不是理論。每一刻回到你內在的覺照，那裡才是你真正的道場。

— 摘自佛法奧義

觀見心



慈航普度



面对青春期的男孩，让他们感觉到道德约束的力量。

大家都说青春期的男孩容易变“坏”，有心理学家表示，青春期的男孩是否会变“坏”，与他们是否与父亲在一起有很大的关系。

对男孩来说，父亲是强大的象征，孩子会崇拜父亲，对于青春期的男孩来讲，父亲就像一股道德的力量，他在时刻束缚着儿子的行为。

男孩进入了青春期，母亲的管教似乎已经对他们不起作用了。有时，为了让母亲看清这种局势，他们甚至常常向母亲的权力挑战。这时候，父亲最需要做的是与母亲站在一起，两个人用同样的态度教育儿子。

当然，要想让青春期的男孩认同家长的教育，父亲必须要和母亲达成统一战线。并且，在这一过程中，父亲的态度一定要真诚。如果父亲并不想帮助妻子，而是逢场作戏式，那男孩就会越来越不尊重母亲，甚至还会越来越多地向母亲的权力发出挑战。



其实，当男孩进入了青春期，不是母亲的力量变弱了，而是男孩的“翅膀”变硬了。这时候，他们需要父亲给他们约束的力量，并为他们指引方向，所以，在这一阶段，男孩是否会变“坏”，大部分原因取决于父亲。

男孩的安全感来自母亲，价值观来自父亲，一个男孩的成长，离不开父母双方的呵护和引导，只有父母通力合作，男孩才能获得幸福和成就。

— 摘自网络文章

小孩的呼唤

从小到大，我们听惯了太多失败前次成功的例子，如曹雪芹十年辛苦成就红楼梦，有无数成功人士的经验供我们借鉴。但是韩寒说：“听了许多道理，依然过不好这一生。”因为再多的鸡汤，再多先贤的经验也比不上自己迈出的那一小步。

我在互联网上搜索过如何充实的度过高中生活，答案无非都是那几个，多努力看书，多做有意义有效率的事，所谓的努力，不要让自己只是看起来很努力，带着手机准备做题却刷了一下午的朋友圈，在 QQ 上发一些自己在用功读书的图片，只是想告诉别人你很努力，实际上你为了拍个照花了一个小时化妆，其实真正的努力，并没有那么难。

生活是一路努力，一路尝试，一路丰满内心，我们不断的开始不断的追求，不断的思考，不要浪费了最好的年纪，最好的青春，最好的自己。我们要相信天道酬勤，勤劳的勤！

未来的你一定会感谢
现在努力的你！





问：在工作场所会面对很多不同形态的人，有时候我觉得很难与他们相处，尤其是在一些小细节上，看到同事对周遭的一切好像不关他们的事，让我感到无奈？

答：在社会上有很多人只看到自己的利益，对于身边所发生的事情与自己没有关系，殊不知，我们都是生活在同一个地球的人，周遭所发生的一切都与我们的息息相关。



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





马来风味《素羊肉汤》

材料：（供十到十二人享用）

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----------|
| • 芫茜粉 | 30G | • 芫素羊肉 | 1包 |
| • 小茴香粉 | 10G | • 马铃薯 | 3粒 |
| • 胡椒粉 | 10G | • 包菜切丝 | 半粒 |
| • 姜 | 3片 | • 芹菜 | 切丝 |
| • 南姜 | 2片 | • 牛油 | 3汤匙 |
| • 香茅 | 1条 | • 黄姜粉 | 少许 |
| • 桂皮 | 1条 | • 水 | 15碗 |
| • 天堂仔 | 6粒 | • 调味料： | 黑酱油，盐，香菇精 |
| • 八角 | 1粒 | | |



做法：

1. 马铃薯去皮切成片，大火蒸熟搅成薯泥。
2. 包菜丝中火炸到金黄包，捞起。
3. 锅内加入15碗水，大火煮滚，加入左边材料煮30分钟，将素羊肉和薯泥加入，搅拌均匀，再加入调味料和牛油，滚了熄火，盛在碗中，撒些芹菜粒和包菜丝即可上桌。

（熄火前，加入三片柠檬叶，味道也不错）





道 理

孔子對老子說：我研究詩書、禮、樂、易、春秋六經，自以為很久了，也熟悉書中的內容了。去求見七十二位國君，談論先王的大《道》，闡明周公召公的政迹，一個國君也沒有任用我。太難了！人君不容易勸說，大《道》不能昌明了嗎？

老子說：很僥倖你沒有遇到治世的國君。六經，是先王陳腐的遺迹，並不是先王的《真迹》啊！現在你所說的，仍是陳腐的遺迹。

所謂《迹》、是鞋踐踏出來的，但迹並不是鞋！

水鳥雌雄互相對看，眸子不轉而自然化生，雄蟲在上鳴叫，雌蟲在下應和，這樣傳聲受孕。這是一類、都是雌雄異體而遙感化生，所以叫《風化》。

《天性》不可更易，《命運》不可改變，《時》不能留止，大《道》不可壅塞。假使得了《道》任何做都可以！失了《道》任何做都不可了。

孔子聽了，三個月不出門，再見老子說：我知《道》了！鳥鵲孵卵而化育，魚類傳沫而生子，蜂類昆蟲則是化生，生了弟弟，哥哥就哭了！

很久了、我沒有和《造化》冥合了，不和造化冥合，如何能去化人呢？

老子說：可以了！你知《道》這個《道理》了。

最新

活动



谊方齊

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



夏季大扫除

日期：7月2日（星期日）
地点：天河慈航



禅修净化日

日期：取消
地点：天河慈航

日期：7月28日（星期五）
地点：柔佛慈航



鼎湖月会

日期：7月23日（星期日）
地点：鼎湖淨名園

九蓮聖經



华山月会

日期：7月30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！~