

放开你的胸怀，
让霏霏细雨洗刷你
心灵的污染。

感恩

学会感恩，
因为这会使世界更美好，
使生活更加充实...

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. 流行时尚說 |
| 4. 小孩的呼唤 | 8. 最新活动 |

天地之心

我腰椎受伤的那段日子（上）

是日回台，隔天堂哥来山上，问我有关前列腺增生的相关疗法。据我所知以中医之疗法效果不是很好，因此堂哥打算循西医手术治疗。

观
心
的
叮
哼

当晚临睡前我思考若用针灸或可有疗效。于是次日清晨去电给堂哥请他上鼎湖山，经过把脉发现他六腑及肝火都很旺。当时就帮他针了双侧攒竹穴、风池穴及右侧太冲穴，准备续针左太冲穴时，他告诉我心脏难受得很，随即便脸色苍白失去意识，晕针了。由于情况紧急，我即时拔去太冲、风池的针，并告诉品茱一起扶病人上治疗床。当我蹲着用力扶起病人双脚时，腰椎被一旁的铁椅子撞个正着，剧烈的疼痛致使我无法站起来，只好躺在地上，并指示明遐抓捏堂哥双侧腋下极泉穴及内关穴，同时叫品茱除去病人头上所有的针。

很快堂哥清醒过来，并帮忙叫救护车。约过了半小时，救护车上来了，我被固定在担架上，明遐在一旁陪着。当车子驶过转弯处下坡时，由于腰椎处没有护腰固定，头下脚上椎体挤压导致神经丛痉挛收缩，痛得我全身冒冷汗，剧烈呕吐；一路上只要车子震荡，伤处就痉挛，疼痛难忍。

一个小时后，我已被送进柳营奇美医院急诊室。拍完腰部X光片，确诊为第一腰椎压迫性骨折。这期间腰椎时不时痉挛，痛起来连呼吸都得暂停，直到痉挛的肌肉完全放松才缓解。虽然打了两次不同类型的止痛针，吃止痛药均不见效，索性不打了。因为动弹不得，无法排尿，最后只好插尿管导尿，在急诊室住了一天一夜，又吐了一次，打完两瓶点滴，要感谢明遐的陪同；由于我骨质疏松严重，医师认为更适宜回家卧床调养，因为这种情况是不必开刀，住在医院事实上帮助不大。于是上午办好出院手续，坐救护车回山上。此时我已围上护腰，又有两片夹板固定，回程并不那么痛。

PS：椎体受伤骨折的病人，宜尽早穿上铁衣或护腰以保护骨折处不因搬动而错位，造成更大的伤害。

回到鼎湖山上，心总算是安定下来了，因为这是我的家；佛母很慈悲，早就安排好照顾我的人，昭仪和观仪两姐妹早我一天来台。三餐开始进食蔬菜，没吃主食，怕卧床解便不方便。本来三餐是昭仪在喂我，后来我想也得练习自己吃，因为不知道要躺多久？她把菜剪成小段，我不能翻身只好侧着头用叉子吃菜，用吸管喝汤。只要不动、不笑、不咳、伤处就不痛，而每痛一次就一身汗。为了避免后背长褥疮，观仪姐妹和明遐每天都很费力的帮我翻身、擦澡、更换绑腰布及衣服；回山上的第五天我自行排大号了，终于解决了排便问题，很是高兴；感恩佛母，同时也感谢共修一直在帮我祈祷。出院时护士曾交代七天后得拔除导尿管，避免尿道感染。因为过去观仪在星洲当过护士，她认为暂时保留可以避免排尿困难并减少伤处的移动，但我还是坚持要拔掉导尿管。最初是10分钟排一次，用骨伤专用便盆，三次后延长至一小时、两小时、三小时排一次尿，反正把观仪给累坏了。后来我想这样不行，我一定要自行处理小解问题。

于是我尝试自行放尿片和移除，最后我做到了，并且第八天就能恢复 4 小时小解一次，只是感觉尿道口都有挤压感，有时候还得按揉腹部才能排干净，但至少不用导尿了，又解决另一个大问题，心里很开心。

PS：腰椎骨折病人，只要没感染，导尿管维持两周更适宜。

虽然两个大问题解决了，但新的问题又来了。由于这期间一直用骨伤药及活血化瘀药，加上疼痛，身体一直在出汗，又无法经常翻身（当时不能侧卧）长期平躺；湿热熏蒸，致使背部皮肤红痒难忍，自行抓痒后导致皮肤多处破皮，只好涂擦酵素减轻痒痛，并修复伤口。

另一个问题就是经常出现咳嗽，致使晚上无法安睡。因为每次咳嗽伤处必痉挛，此期间连呼吸都得停止，只有服用风湿感冒药才能止咳，但药后又出现一身汗。如此反复循环，此时我已卧床 20 天。头发痒到不行，于是观仪蹲坐在床上帮我修剪头发，花了近两个小时；且在大夥的帮助下洗了头；同时换了床垫。原来整个床垫下都湿透了，就像整天睡在积水的床上，难怪会一直咳嗽。如今头发剪短也洗头了，澡也擦了，衣服换了，床垫也换了。症状开始好转了，真好！

PS：长期卧病床上者，隔了一段时间需要更换床垫；最好能用乳胶床，软硬适中透气良好。

PS：皮疹或皮肤轻微伤口可用酵素涂擦。有破皮的伤口，所用的酵素要稀释。

药剂师勃良特地送我 B12 及含维他命 F 的合剂，对受损神经修护有益，我开始服用可是造成伤处又疼痛起来；是否补益得太早？因此我随即停止服用。

这期间由衷感谢大家的用心，尤其是观仪过去就有护理紧急病人的经验，并且做事很细心。昭仪观仪两姐妹个子又大，两人很有默契完成了我第一阶段的治疗过程。无限感恩佛母如法的安排！

我遇到佛

一天，一个年轻的大学生跟他的教授在外散步，教授很仁慈，他身边的那年轻学生也是他的朋友，在散步的时候，他们看到路旁有一双旧鞋子。原来有一个人把鞋子留在那里，每天他工作完毕，就会回来找回他的东西。眼看放工的时间快到了，年轻学生突然和教授商议，想要跟那穷人开个玩笑。他提议把这双鞋子藏起来，看看鞋子的主人回来，找不到鞋子时会有怎样的反应。

教授回答：“我们不要以捉弄穷人为乐。你可以换个方式，为这人做一点好事，例如放些钱币在每一只鞋子里，再看看他发现鞋子时将会如何。”那学生决定照着教授的话去做，然后他们躲在树林后，观看那穷人会有什么反应。不久那穷人下工了，他回到路旁找到他的东西。他一面穿上衣服，一面把脚穿进第一只鞋子里。他立刻觉得有东西在鞋里，待弯腰一看，发现有一枚银币在那只鞋子里面，他脸上显出惊愕的表情，又把银币翻来覆去，看了又再看，同时又左右观看，是否有人恶作剧。但发现四周无人，于是他把银币放在口袋里。

他继续穿另外一只鞋，竟又发现了另一枚银币，他脸上第二次出现惊喜的表情，高兴之余，便马上跪下感恩祷告。他谢谢神知道他的妻子生病，家里也没什么食物，他更感谢神，藉着不知何人的手使他绝处逢生。

那人离开后，年轻学生站在教授身旁，心中很受感动而泪水盈眶。教授便问他：“你觉得你后来所做的，是不是比先前那坏主意更有意义？”那年轻人答道：“是的，我上了一生难忘的宝贵功课，更学习到我不明白的真理——施比受更为有福。”

— 来源：网络综合

“施比受更为有福。”





疾驰奔驰过的列车，留下铿锵有力的鸣笛声，在林间作响，幽幽荡扫起的尘埃，在肃穆的大山深处向一个人致敬。这是一道萦绕在山林间的庄严赞歌，为一个生命在太阳下的执着与坚守唱响。因为付出，所以收获。

古希腊有一句谚语：种瓜得瓜，种豆得豆。种下的是几十年如一日的对岗位的坚守，收获的便是整个森林那肃然起敬的崇高礼赞。种下的是盈满爱与善的花苞，收获的便是日久弥坚的温暖。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，种下哪怕一点污黑发霉的恶果，收获的将是滔天罹难。当铜臭充斥着嗅觉，一些利欲熏心的黑暗正在遮挡树影婆娑的阳光。

长江大学几十名教授在市政大厅前举着中国不要 GDP 的口号，砰然下跪的巨响，跪出的是中国经济高速发展的光鲜背后，环境严重污染，生态严重恶化，社会发展不平衡的痛人心扉的现状。种下先污染后治理的恶果，中国将负担的是一笔沉重的环境债。

上帝对每个人都是公平的，开始种下什么，最后终究会收获什么。没有任何一个人能侥幸逃脱世界文明几万年来传下的古老法则。



或许，有人会因一时的迷惘而选择错误的种子，但终究会因此而偿还。这是无法改变的。但偿还需要态度，并掌握在自己手中。世界从来不存在以德抱怨，几千年前，孔子有云：以怨抱怨，以德报德。想要收获德，只能种下德；想要收获善，只能种下善。千百年来，始终如此。

我们应该想想，将在自己的灵魂深处，种下怎样的种子，希望得到怎样收获呢？

—— 摘自中国教育在线

小孩的呼唤

富兰克林曾经说过一句话：“读书使人充实，思考使人深邃，交谈使人清醒。”我觉得这句话说得非常好。因为阅读使我受益匪浅，思考更是使我从一个差等生转变成了一个优等生。这是为什么呢？请听我慢慢道来。

一年级的時候，我最讨厌思考，也就是动脑筋了。因为我认为它费时费力，所以不喜欢思考。

但是，我因为不喜欢思考，吃了许多亏。比如，我虽然以前上课喜欢发言，但由于我不喜欢思考，回答出的答案总是出错，于是我经常难以收场。不过，还算是轻的了。最严重的还是考试，因为我不喜欢思考，想到什么就写什么，从来都不想对不对。所以，考试总是在填空题、阅读题和作文上扣分扣得一塌糊涂，惨不忍睹。

所以，我下定决心要痛改前非，多思考。妈妈也是十分配合，给我买了好几本奥数书和一些有益思考的课外书给我做，让我多多开动脑筋。而我也经常在看书的时候多想想。如，我会思考书中人物为什么这样做，作者为什么会写这本书。在我和妈妈的不懈努力下，我彻底改掉了不爱思考的坏毛病。于是，我一下子从一个差等生变成了一个优等生，上课回答问题也能对答如流，不再出错了。这样的感觉真好！

后来，许多同学问我为什么一下子改变了这么多，而我大声地回答：

“是思考改变了我！”

—— 文章摘自互联网





问：报道说，救灾的款项没有到达赈灾的地方，现场状况还是很糟糕，当地的建设也还没开始。有人说因为一些贪污的人没有把钱送到该去的地方，这样的慈善是不是就没有意义呢？



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

答：慈善是金钱的帮助，但慈善的帮助有局限，就好比赈灾的情况虽然很多人捐钱，但也因为人的贪念造成无法真正帮助需要帮助的人。

慈航普度的工作就是在救人心。只要你内心是贪念或是想得到回报就算你做了很多善事，这些都只是停留外在的慈善而已，慈航普度就是要净化我们内心的不善与贪念。



最新

活动



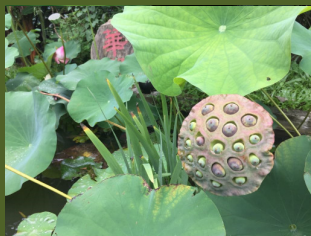
谊方齊

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



禅修净化日

日期：8月25日（星期五）
地点：柔佛慈航
日期：8月26日（星期六）
地点：天河慈航



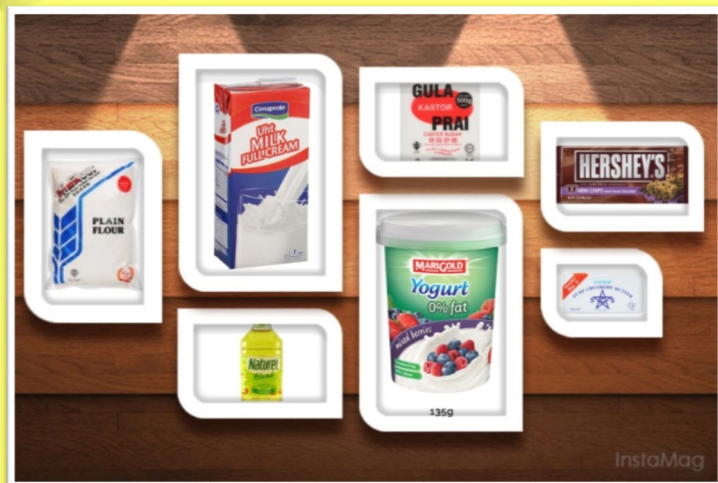
鼎湖月会

日期：8月25日（星期日）
地点：鼎湖淨名園

瑜珈、静坐、九蓮聖經



无蛋玛芬 Eggless Muffin



Group 1 (Sifted together)

Plain Flour	面粉	180 gm
Baking Powder	发粉	1 tsp.
Baking Soda	苏打粉	½ tsp.

Group 2 (Beat together)

Castor Sugar	幼白砂糖	70 gm
Butter	牛油	50 gm

Group 3

Yogurt (Mix Berries)	酸奶	100 gm
UHT Milk (Fresh Milk)	牛奶	50 gm
Vegetable Oil	菜油	40 gm
Vanilla Essence	香精	1 tsp.
Chocolate Chips	巧克力粒	40 gm

Method 作法：

- 1) Pre-heat oven temp at 180°C for 15 mins before baking. 烘烤炉先预热 15 分(180°C).
- 2) Cream (Group 2) till light. 将(2)打发。(5 min)
- 3) Whisk (Group 3) together in another bowl. 将(3)打匀。(1 min)
- 4) Fold in the mixture (Group 3) into butter mixture (Group 2). 将(3) 加入(2)混合均匀。
- 5) Add in the sifted (Group 1) & Chocolate Chips. 倒入面粉和巧克力粒搅匀。
- 6) Bake at 180°C for 20 min. 倒入烘盘烘 180 度 20 分钟。

小提示：

图片材料的牌子只供参考。
以上份量可制成大约 12 粒玛芬。



道術、學術

天下研究學術的人非常多。都認為自己的學說或宗教是無以復加了。那麼古代所稱的道術，究竟在什麼地方？
回答說：無所不在。

又問說：既然是無所不在，那麼神聖是從何降生？明王又是從何出現的呢？

回答說：聖有它降生的緣由，王有它成功的因素，來源都是出於純一的道體。

不離開道的宗本叫天人。

不脫離道的精微叫神人。

不背離道的真實叫至人。

以自然為宗主，以純德為根本，以道體為門戶，超出窮通死生的變化叫聖人。用仁來施行恩惠，用義來建立條理，用禮來規範行為，用樂來調和性情，用溫和、慈藹、仁愛的態度來感化世人，這叫做君子。用法度來別分，用名號來表明，用比較來考驗，用稽考來決斷，分析起來，像一二三四那樣清楚。

百官都是依照着這條理順序來掌理政事，把耕作視為日常的事務，以生產衣食當做主要的事，把子孫蕃衍，財物饒裕，老弱孤寡都能得到撫養放在心意上，這是百姓生存的道理。

古代的聖人，對於道術都全備了吧？

所以能夠配合神明，準則天地、化育萬物、調和天下、恩澤普及百姓，能夠明白大道的根本，又能夠連繫禮、法、刑、名等末度，所以無論是在空間上的四面八方，事物上的或大或小、或精或粗、都隨機而運化，沒有不存在的。那顯明在典章法度上的，像古代相傳的歷史，還大部份記載着，那記載在詩、書、禮、樂裏面的，鄒魯的儒生，以及一般作過官的縉紳們，大多能夠通曉。

詩是用來通達心志的，書是用為講述政事的，禮是用為規範行為的，樂是用為調和情性的，易是研究陰陽變化的，春秋是講述名分的。這些典章散布在天下，施行在中國，諸子百家的學說常常稱引它，以後天下大亂，聖人賢人都隱居韜光晦迹，道德不像古代那麼純一，天下的人，多半各執一偏之見而自以為是。

譬如像耳目鼻口都有它的功能，但是不能相互替用，也像百家學派及諸子技藝一樣，都有它的長處，在適當的時機，也有它的用處。但是不能包括全部，不能普遍周全，這些也仍算是一偏之見的人。他們割裂天地的純美離析萬物的道理，而觀察古昔全德的人，尚且很少能具備天地兩儀的淳美，和適合神明的情狀。

所以內聖外王的道理，幽暗而不能彰明，閉塞而不能光大，天下的人都各自認為他所喜好的自己的見解就是大道，可悲呀！

諸子百家像這樣各走極端而不知反省悔悟，必然是不能和大道相合了。

後世的學者，不幸不能見到天地的純美和古人的全體，這樣道術就被天下人分裂了。

