

慈航普度



目录

- | | |
|----------|----------|
| 1. 天地之心 | 5. 我遇到佛 |
| 2. 流行时尚说 | 6. 探索 |
| 3. 华山推策群 | 7. 回味无穷 |
| 4. 箏瓢乐集 | 8. 心 spa |
| | 9. 最新活动 |

天地之心

我腰椎受伤的那些日子 (二)

观心的叮咛

今天傍晚阿观从中土如来回家，干旱多日的天气突然乌云密布，狂风暴雨，大雨下了一整夜，莲花池传来蛙鸣及蟾蜍的叫声，此起彼落，宛如嘉年华庆祝晚会，原来这是南台湾半年来最大的一场雨。虽然彻夜未眠，但是我的内心与草木虫鸟一样欣喜，这场雨带来了生机，今天碰巧是老母大典，感恩上天!!!

我受伤已三个多礼拜，伤处已不再抽筋，但是连吃三周活血化瘀的伤药，新的问题出来了，平躺没事，只要翻身转头，整个房子就转起来，晕眩得很厉害，似西医所说的美尼尔森氏症。早上遊化菩萨带来大枣精口服液，晚上中二也给了能量粉餐包，加上大姐之前给的十谷粉，蛋白粉，就这样吃了十天眩晕的情况改善了，原来我的眩晕是严重造成的贫血。大枣精很甜，因此每天上半身出很多汗而且粘粘的；而下肢却在脱皮。尤其双脚板脱了厚厚一层皮，很吓人，原来是我长时间围着护腰，影响了身体上下循环所致。还有一个问题就是我的臀部及下肢的肌肉已开始萎缩，由于长期卧床不能运动造成的。

伤后第 35 天，真如担心我伤后肌萎缩，特地带了仪器来帮我按摩下半身。伤后第 41 天芬兰中医师来看我，她先帮我按揉背部及双下肢，之后四人合力扶我站起来，卧床这么久首次站起来，内心难免兴奋，但头晕，冒冷汗，噁心非常难受，站没几分钟我就躺下来了，即便如此不适，然而我至少站起来了。往后每天在阿观的搀扶下练习坐起，站立，像小孩一样练习走路，但是大小便，吃饭还是在床上完成。

很快的阿观在台湾停留期限到了，换凤姐来照顾我。凤姐每天都很用心为我准备三餐，我能坐着吃饭，也开始尝试去浴室坐着洗澡，能这样冲凉感觉特别清爽。受伤已经两个月，品荳载我回奇美回诊，又拍了 X 光片及骨密度检查，医生说我的腰伤进步不大，嘱咐注意营养，的确感觉抬头或翻身时特别晕，记忆力也衰退得厉害，上半身与下半身好像刚粘上去一样不那么牢固，每走一步踝，膝关节都会酸痛。就这样，又过了十天，我很想到外面走走，於是凤姐扶我走到莲花池，池里开了九朵莲花，欣喜之余忙叫凤姐拿 I-Pad 把它拍起来，这九朵莲花似在庆祝我重新站起来，是佛母的恩赐。此后每天都在四角凉亭用餐。心情格外愉快。因为我头脑不好使，凡是我的生活起居，吃药时间，身体状况等，凤姐都一一记在本子上，由衷感谢她的用心照护。

慈航普度

一个月的时间又到了，这次轮到果老大姑来照顾我。此时我可以到鼎音亭用餐，在大姑的陪同下，我拄着拐杖走到禅化院，此时华严池荷花盛开，有的已结成莲子，我第一次自己采莲子吃，太美妙了。红紫色的桑葚挂满树；鳄梨树结了12个果；木鳖果红了两个，还有6个；土坡上的光腊树上独角仙飞来飞去好不热闹；莲花池旁的两棵芒果树每到下午就有熟芒果被风吹打掉下来，树荫下又有鸡踪（鸡肉丝菇）可采，一切景象似乎回到我的童年，此时能在鼎湖净名园养病是一种幸福。感恩上天！感恩佛母！感恩共修！

PS: 1) 脊椎受伤之初多服用活血化瘀药，又长期卧床，如果营养不够，易因贫血引起眩晕。

- 2) 脊椎受伤卧床两周后病人的肌肉开始萎缩，病人双手可用500毫升的保特瓶装水训练，下半身要由亲友帮忙按揉运动。
- 3) 脊椎受伤两周后，患处疼痛已减轻，病人休息时可放松护腰，翻身移动时才围紧，以免阻断上下半身循环。
- 4) 初次起床的时间不可太长，应5、10、20分钟慢慢增加，循序渐进，卧床的时间要比起来的时间长。
- 5) 素食者要注意每天蛋白质的摄取量要比常人多一倍，这样才能帮助受伤组织修复。





象曰、山下有風、蠱、君子以振民育德。

象辭明蠱卦之用、與人道之要。艮為山、巽為風、合則為山下有風。
風行于地上、隨氣之流而成象、是變動不居者也。
山止于地面、為土之積而成形、是一成不敗者也。
上下相差、陰陽以背、是在天為順、在地為逆。

風之善變、不時下流。山之善止、不易隨和。上下之風、乃一時之變、以比于前有過失、而其後復自新其德。
故君子以之振民育德。振民者、即康誥作新民之意。育德者、即堯典克明峻德之意。

亦即大學綱領之義。有明明德、以親其親、新其民、而共止于至善也。

在艮之義、為萬物終始、而自善靜定、以明性正命。連山乃取首易、連山重修道、以人性為主、明心見性、莫善于止靜。《即佛教止觀之義。》

人性光明潔靜、以孚天地終始、此即道之所寄、本之所存。故言修者以山為喻、而蠱得之。

合巽之風、則行者知所止、動者知所靜。則過失者得就正于道、蒙蔽者得還履于光明。此蠱之大用、而君子因之振民育德、以共返于性道之域、永孚元亨之治也。

振民者、必因民之不振。育德者、必以德之未育。此治世之所急。

堯聖人也、而不得舜禹稷契皋陶之賢以輔之、則天下猶未易治。是有待于上下之相得、明良之相成。而後教化以行、政績以見。此蠱之元亨、必有需于人事也。

故振民育德、必以其時。蠱之反為隨、隨時以致其功。
蠱之用有終、始終以立其德、如天行之往復、時運之循環、去而復至、終則有始。
猶衰亂之後、繼以中興、疲憊之秋、加以整飭、而後孚天道之遞嬗。

人道先利貞、則自立德始、德至而後道凝。
所謂育德者、明其德以達于天下。詩所謂予懷明德、不大聲以色、化之至矣。

不善者言、情欲相惑、徵逐于不覺不知、則為蠱惑悖亂之象。
由善者言、性道相孚、化育于無聲無臭、則為文教雍和之象。

聖人恐人之忽、乃明揭振民育德四字。振作之、涵育之、即明德止善始末工夫。

所謂幹蠱之幹字、亦即此飭與振育之分釋。乾惕、以非利貞、不得孚元亨、而人事不齊、不足承天道之命。振民育德、本治平根本、在位重政、在野重教。

《五》

作者：海晟



华山推策群

2017年8月份的法会刚结束，部份新加坡同修赶着回去上班，部分同修还留在华山净名园；之前为了华山净名园的建设赶工，有多位同修身心都累坏了而且一身风湿。因此才想到利用上午半天休息的时间，教大家简单的艾灸，让太太帮先生艾灸；回家再由先生帮太太艾灸，一方面去风湿保健，另一方面又能促进夫妻间情感互动。

艾灸疗法是我中华民族的国粹，起源于上古，成形于秦汉，昌盛于唐宋明，衰落于晚清。艾灸具有温经散寒，扶正祛邪，疏通经络，调和营卫，振兴机体功能的作用，受到历代医家的重视与推崇。孟子云：七年之疾，当求三年之艾。古人云：凡病药之不及，针之不到必灸之；艾灸简便易学可做为居家保健之用；当然啦，如果过灸，频灸，乱灸也会对身体造成伤害。

艾灸如果研究深入尚可治疗多种疑难杂症，笔者在微信—油麻菜子平台，见过傻大爷悬灸利水疗法治愈肝硬化腹水的案例，很是欣喜，这将是重症肝病患者的福音。

除夕前夕，师伯因氡气复发（多年前动过手术），三天没大便、小便不畅、手脚冰冷、腹胀呕吐、无法进食，众药无效。当时天气寒冷，师伯又年老体衰（96高龄），而我也卧床不能起来；还好阿观（观果）去帮老人家艾灸，第一天先灸背部膀胱经及督脉，从大椎、风门。。。委中、让五脏六腑的气机恢复起来，灸督脉振奋其阳气，灸毕怕冷的情况改善了，小便也多了，能进食少量粥汤；隔天悬灸鸠尾、中脘、神阙、天枢（双）关元、中极等穴，每穴半小时，灸毕老人家的氡气回缩了，能下床走动，食欲渐增，翌日排了好多大便，之后身体状况基本恢复正常，帮老人家艾灸就是要有爱心、耐心、细心、这就是观音弟子要具备的慈悲心，阿观做到了！

我今天教大家的只是简单的温经散寒，祛风湿的艾灸法，如果有兴趣学习艾灸疗法的共修，待下回有缘我们再互相探讨。

~ 作者：观心菩萨





清明浙沪行

作者：陈睿聪 2018.4.12

此次清明之行前往浙江上海，一则是应家仔的邀请，二则是踏春游览，天时地利人和，便踏上旅程。俗话说“一年之计在于春，一日之计在于晨”，“春晖”之行，有了春天的长养才有冬天的收藏，因而便有了这一次春晖姐的结伴出游。从丘陵到平原的跨越需要6到7小时的车程，车窗外目之所极尽是风景，山川河流之多，天地薄厚，载华岳而不重，当下是最幸福和最宁静的时刻！

初到家仔家乡正值乍暖还寒天气，感谢家仔和阿姨于深夜到车站接我们！此次之行对桐乡印象深刻，家仔的家处在典型的江南鱼米之乡，整齐的农田和树木，水网密集，视野平坦辽远，让人心胸开阔；环境清幽，让人恬淡安详；民风纯朴，让人倍感亲切。对于生长在闽南的我，一切都很新鲜！身处这样现代化的时代，这份宁静太难得了。

早就听说家仔的爸爸是大厨，果然是名不虚传！随便房前屋后叫不上名的野菜，就是一道可口的下饭菜。一方水土养一方人，竹笋、野菜、豆腐，这些平凡的食材，在这里非常新鲜，所以煮出来的食物自然鲜美，这是大自然的馈赠。舌尖中国何处找，此处便是宝。一茶一饭便足以，何来山珍与海味。大自然孕育的东西最平凡，同时也是最珍贵！

翌日，一行人前往杭州。当然到了杭州怎能错过西湖？然而“清明时节雨纷纷”，当天杭州又降温又降雨。杭州西湖的美景就像美丽女子羞涩地遮住了脸，你无法知道它的美。不过这也不失为别样的江南温婉之美！由于下雨不便行路，遂搭乘观光车，于西湖大概绕了一圈，方才感受到西湖之大之美。感谢这样的天气，让我们有一次快乐而又新鲜的体验！

次晨再往上海，粗略的看了外滩与城隍庙，与心一、修伊短暂相聚，参观了家仔工作的学堂。匆匆忙忙马不停蹄，真是辛苦了叔叔和阿姨他们了！

这次不仅游览当地的美景，更重要的是我们几个人在这样难得的机会一同出行，也让我更加地了解了身边的同修。此外同行还有两个小孩，可以说一路上大人都要随时去关注孩子的情绪，现在孩子的“小皇帝”性格，在整个社会很常见。或发脾气，或时而打闹，需要母亲付出许多精力去关注和教育，的确教育从来就是一个大话题。作为母亲真的太伟大了！浩浩天地，这是一股生生不息的力量，天之德也，仁也。



我遇到佛

人生是一场历练，经历着那么多的忧愁悲欢，人生不是一场愚顽不化，那些岁月的更迭，光阴的流转，时时刻刻都是一种检验与锻炼。活来平生多烦恼，就在于能不能清醒地分清人生的客观和心头的体会，距离就在一念之间。

有句俗语这么说，知人知面不知心，这句话与别人无关，恰恰是说的自己走过人世间，经历着人生的忧患苦涩，考验的是自己对人生的信心和信念，动与不动之间，经与不经之间，是否能够做到，坚定与从容。

每个人对人生都在做着思考，并不是人生的伤痛促进着谁去觉悟，纷纷扰扰的烦恼，往往干扰了人生的选择，所以说人生的艰难不在于前方多遥远，而在于自己的不坚定。人生的痛苦和孤独，不是生命的意义，需要用一种冷静和睿智，一遍又一遍的提醒自己：安静、平静、心静。

浮生一场，活的不是烦恼不休，更不是一场疲倦和悲观，生命中的那些放下，是一个人必须认识到，能够自觉的去摆脱那些人生中没有价值的负重与牵绊，活出人生的价值与向前的风景。生命注定要经历那些挫折与低落，但那又如何，开阔生命的视野，活出胸襟的透脱。

生活的禅法，在于对人生一次又一次更新的认识，用一种内心的开阔，来观察这世间的花开花落，让生命充满一种坚强的生命力。岁月过往，活出与以往不同的人生感悟，更活出人生的一种心平气和。随它所有的过往，岁岁飘零，来到这个世界上，体验的就是这一场的从容。

人生向前，路在何方？这是一种从困惑到坚持，从悲观到希望的一种信心。人生的意义就在于生命的心路历程，从那些彷徨与焦虑中突围，活出人生的宽阔与高远。生命就是一种不断的去发现，那些曾经的过往，欢也零星，悲也零星，化解人生的悲哀与惆怅，分享人生的信念与感受，一生去珍惜。

生活在日常的纷扰中，东奔西走的辛苦，是一种对生命的历练，开阔着视野，拓宽着胸襟，珍惜这相遇，悲悯这错过，坚守人格的从容与率真，恪守生命的淡然和释然，安静的活在自己经过的旅程，遇缘随缘，惜缘了缘。

生活的禅法，在于一种自我提醒，不必拘泥于遭遇生命里哪些磨砺与痛苦，不必要去挑剔与分别，所遭遇的考验，都是生命的重重妙义，所有的坚持和超越，才是自己生命的柳暗花明。

生活的禅法，在于为生命提供一种化解烦恼的动力与能量，不去分别所有的遭遇如何的不恰当，而在于提醒自己如何去运用一种恰好的态度，恰好的理解，恰好的协调，和恰好的安排。人间景色依然是，风过垂柳千万丝，一一入人眼底，一一过心头，恰好。

~摘自禅风网



慈航普度



庆天河十周年，十方共生吉祥

2018年4月1日下午，新加坡天河中心庆祝设立十周年。五彩缤纷的精美布置，点缀着天河中心的每一个角落，让天河中心朝气蓬勃，非常温馨。在这个普天同庆的日子，各位共修都抽出宝贵的时间来，用心张罗及参与各项活动，让庆典充满快乐且不失深厚意义。庆典的活动非常精彩，让共修们对慈航过去的历史有更深一层的了解，也让我们一起展望未来。

精心设计的各个游戏，提倡着团体精神，需要各位同修们的同心协力才能一起完成。游戏分别由“智”、“仁”、“勇”三小组带动，内容丰富创新，成功炒热气氛，让大家热血沸腾。当然，内容也蕴藏着深厚的意义与教育性，让各位共修对于慈航得获更深一层的认知，例如诗篇《天河连城》、慈航圣歌及慈航活动等。出席的每一位共修，都收到天河分发具有纪念性的精美卡片和锁匙圈，卡片献上了游化菩萨执笔的诗词，诗中描述了天河法船的缘起和里程碑。庆典的压轴节目中，数十位小朋友为观众带来天真可爱的走秀表演，让欢乐气氛炒到最高点，也提醒着我们栽培下一代的重要性。

观音弟子桃李满天下；人虽身处不同国界，却拥有着同一条赤子之心。庆典中，我们收到来自各地区的共修真心祝贺，让我们非常感动，也为我们的节目锦上添花。柔佛慈航的同修们也在百忙中拨出宝贵的时间，特地的不辞长途跋涉，出席这十周年庆，其诚意的展现大家有目共睹。

光阴似箭，时光荏苒。十年，是一个跨越历史、砥砺前行成长的里程碑。过去的十年，天河慈航的共修们每一位都在茁壮成长，团体也不断扩大。未来将充满着不一样的挑战。只要我们大家一条心，本着正确的理念，在这条毅然前行的道路上必然会创造出更多辉煌，让生命充满意义！

感恩大家齐心让天河十周年庆圆满落幕！

作者：孙羽鸣（神韵）

人生在不断探索新奇事物，让学习成为生活中的目标，
信赖生命的整个过程，感恩所拥有的一切！





Menu

《意大利面酱》



意大利面酱所采用的食材和配搭，不仅决定了一盘面的口味，还决定了这盘面的营养价值。西芹和番茄一起吃味道相当不错，而且营养丰富，具有生津止渴、清热解毒、健脾消食、利尿消肿、降血压、降血脂、安神等等的功效。

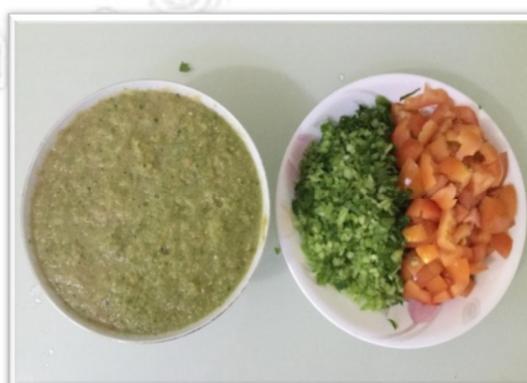
西芹含有丰富的铁与钙，可避免皮肤干燥，面色苍白，还可乌黑头发，维持神经系统的正常，维护骨骼的健康，减轻疲劳，维持体内的酸碱平衡等等。

番茄具有抗氧化功能，含维生素C有抗老化的作用，含维生素和矿物质，对心血管具有保护的作用。

材料：

番茄 600g、西芹 300g、番茄酱 Del Monte Tomato Sauce 2 罐、浓缩番茄膏 Del Monte Tomato Paste 1 罐、泰国辣椒酱 200g、牛至 Oregano 少许

小知识：牛至 Oregano 其实是一种叶子的香料。



做法：

- (A) 番茄 300g (切小块)，西芹 150g (切碎) 备用。
- (B) 把剩下的番茄与西芹加入 250ml 水打成汁。

热锅，把 (B) 倒入锅中，加入材料 C 与切好的番茄与西芹 (A)，煮滚即可。可依个人喜好调味。冷却后，可冷藏 1 个月。

温馨贴士：如果不喜欢太酸，依个人喜好加少许白糖调味。

慈航普度



问：我自认一生中并没有犯下什么大的过错？不知道要怎么忏悔？

答：为自己的言行不一而忏悔，比如做的跟说的有很大的差距。
为自己的苛刻而忏悔，用些标准来衡量别人而不去规范自己。
为自己的种种缺点而忏悔，没法完全克服自己的烦恼和习气。
为自己的极端而忏悔，对犯错应该承担责任的人百般包庇，对反对阻止我信仰的人恨之入骨。
错的是我，而不是信仰，所有我的不好我的缺点都来自我的不正见，不正知，不正精进，来自我无始劫以来的烦恼习气，而不是指责我信仰的本身。
佛就是觉悟的人，言行圆满无缺。人非完人，知错能改，善莫大焉！



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



华山月會

日期：5月6日（星期日）
6月3日（星期日）
地点：华山淨名園



早上好：鼎湖月會

日期：5月27日（星期日）
地点：鼎湖淨名園

母親節感恩活動



禅修净化日

日期：5月19日（星期六）
地点：天河慈航

日期：5月25日（星期五）
地点：柔佛慈航



征求创作！

欢迎共修踊跃参与创作
为“观音十九字佛号”谱曲

您可将自己清唱的录音
寄给明仪，所有的作品
将交由菩萨作筛选！

截止日期：5月31日

祝各位法喜充满！