

慈航普度

禅悟的自体是你自己的心，
从色相及执着中解脱出来，
完全明白生命的究竟
与生活的本质，
以求永恒的妙悦。

六祖惠能

一指禅化院

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. 箪瓢乐集 | 8. 心 spa |
| | 9. 最新活动 |

天地之心

九蓮聖經

第一卷

出世品第十三

不覺自性以法喻之，登岸捨筏，開悟捨法，是故眾生有法，佛聖無法也。
不明佛義，不識入世，欲求出世，猶如煮沙欲成佳饌，縱經塵劫，終不能成也。

入世之道倡乎人與人之間，圓滿無缺人之大倫，固有仁義也。

法天地之理是謂敬天，守國家法律是謂忠君，
揚名聲顯父母是謂孝親，立身行道是謂尊師。

其相莊嚴令人畏敬

其相高尚令人欣敬

其相斯文令人欣重

其相威赫令人尊重

其相仁慈令人可親

其相善良令人不懼

其相穩重令人可敬

其相溫和令人親近

其相謙遜令人恭上

其相禮讓令人相敬

此十大莊嚴相也。

行住坐臥有道，相可莊嚴，佛性本無莊嚴相，因有眾生下態相，故名莊嚴相。

行住坐臥如是莊嚴，前坐後侍，尊卑有序，乾道端坐，坤道兩腳交叉，坐之禮也。

乾道吉祥端眠，坤道側睡，乾坤有序，寢之禮也。

治世有二，政之以治，教之以治，政之治以國，教之治以心。

國有道百姓安寧，教有道修子超生，政者賞善罰惡。

出世須從入世求

不離世間人道由

本覺如如直流露

何須更要出世修

上德不執德名功德，下德執德故非功德，東西南北上下虛空，無一物可見，

萬物從此出，如是性心流露若乎虛空，是名見性，見此性名功德。

性心直行無有造作，是名見性平等





九三、幹父之蠱、小有悔、無大咎。九三居內卦之終、非正位。陽德特盛、故曰父蠱。陰陽既離而不和、上下相從而有所界、其終雖善、其中必難、故曰小有悔。相與協濟、猶之得良朋以相佐助者、雖有重剛之嫌、終得和巽之用、此有悔可無大咎。象曰、幹父之蠱、終無咎也。陰陽各極、剛柔得調、此其終能免咎。孝子賢女、雖歷艱險、犯憂虞、而因志氣堅強、友朋協助、是能幹父之蠱、以成事業之功。本爻以人事為先、則所需于人者、不獨堅強之才、且須溫和之德、方能始終不懈、德業並新。

六四、裕父之蠱、往見吝。外卦之始、以柔居柔、幹言其才、裕言其德、言才賅德、而以才稱。言德賅才、而以德勝。曰幹曰裕、必才德兼具。六四德優于才、故獨以裕稱。裕之為用、同屬孝子賢嗣之事。而其進也舒遲、其成也遠大。蓋不忍遽背其親之所為、不欲急彰其身之美譽、則委曲以圖之、徐徐以致之、或以所為而歸美于親、或以所得而全譽于上。裕父之蠱、實為光前啟後之業。道在柔、則進也不可造次、其為也不可魯莽。則宜順事理之自然、依時機之自至。待其來而後動、因其可而後行。不可急急以求見、匆匆以為功。往與來對、見與隱對、蓋父之蠱有難顯者則不可見、有難遽者則不可急。自干者多恃其能、自銜者多好為譽、皆非裕蠱之道。此所以為吝也、吝者嗇也、行而不通、予而勿捨曰吝。六四以柔道勝、處失中之地、有交錯之艱、固有進退易阻、行止難暢之象。象曰、裕父之蠱、往未得也。雖欲往、仍不可得、雖欲見、仍不能也。此時地所限。

六五、幹父之蠱、用譽。居外卦之中、得位之正。下與九二應、內外相得。與九三並、剛柔相從。為得時之象。六四以隱為志、六五以顯為志。用譽者、以幹蠱而全親之譽、己亦與有榮焉。幹蠱必屬孝子賢嗣、故用譽者、明其不獨于事有成、而于親之名亦彰、為能因功業以揚其親。夫揚親者、必有全德、德必以業顯、則功業之成、即德之明、德之明、即名之顯、此大孝也。六五乘時得位、有可用譽之資、而登峯造極、有必用譽之際、蓋卦之用極于五、過此則窮、窮則變矣。象曰、幹父用譽、承以德也。用譽貴乎德、以見非明德、無由得譽。非明明德、無由用蠱。親之譽以此益彰、孝之道以此益大。蓋孝莫難于幹蠱。六五用譽之義、亦自昭昭矣。

上九、不事王侯、高尚其事。上九為德之既成、名之既立、至德而至道、由明德而止于至善、高矣美矣、蔑以加矣。不事王侯、高尚其事、謂用蠱者至此、已無可用、乘時退休、即功成身退、體天之道之意。道進則窮、數極則變、不得不自退隱、而棄其祿位、以保其玄德、孚天道之太虛、體乾元之不息、而獨高尚其事、逍遙造化之外。而聖人終于無為矣。高尚之事、非好為清高、非謂高于他人、或異于他事。君子以道德為立身之本、窮達皆有所為、明明德者、達則兼善天下、止至善者、窮則獨善其身。將以所修公諸天下後世、永垂于人、則止至善、實亦盡性中仁智之德、而達至誠成己成物之愿。象曰、不事王侯、志可則也。其志之大、可為後世法則。道德之推弘、足致萬年之樂利。立教為天下後世效法。上九以時之窮、應艮之止息、乃退而致力于止至善、至如高山積土、足為大地所仰望、息乃消息、非休息。四時之秋冬、正天之息也。

人道莫大于孝悌、孝悌為性中至德、純乎天理。如是孝悌、方能充幹蠱之道、為能如是幹蠱、方能盡人道之分。《灯傳命脈之承》為者、明德親親新民之事。成者、盡仁盡智止于至善之事。

聖人不憂亂世、不畏喪家、而能撥亂反正、興喪底成、以應天道來復之數、以孚乾元不息之教。《上》



作者：海晟



敬爱的师父—易夫尊者

老者；有道之人。他待时办理最后手续，得一善而拳拳服膺。

易夫尊者刘长斌出生于山东青岛，十五岁随父亲闯关东，定居于长春。过去毕业于哈尔滨无限电技术学校，他曾经是一位商人，也是种植园艺的爱好者。在培植盆栽期间，曾荣获栽培盆栽君子兰金奖。自幼爱好武术，一生致力八极拳研究。因为酷爱武技，练功扎实刻苦锻炼，深受其师父霍庆云垂爱，他是霍氏八极拳第八代传人，准予入编《当代中华武术大典》、《当代中华武坛精英名录》、《中国民间武术家名典》。。。虽然他是一代宗师，是一个成功人士但从不高傲，他性情高雅从不夸耀自己，而且平易近人。



德藏和观心菩萨是通过普惠的因缘而结识这位德高望重的老者。在这期间他看到了大家的真诚，引动他想将八极拳在新马落户，他也教导我们易筋经、站桩、行步。。。。

《一日为师终身为父》因为有师徒关系 2018 年 4 月 11 日在震生的陪同下，易夫尊者终于再次拜访新加坡。他这次的到来，对大家来说是件喜讯也是大家的福气。因为他今年（2018）已经是 93 岁高龄，坐飞机来新加坡还需要转机共花了十多个小时，真的很不简单。他这次到新马主要是对我们这四位弟子的疼爱；他想要好好的教导我们，也想让八极拳在新马传承下去。感恩师父的慈悲和这次殊胜的因缘。



师父在新加坡期间，我们也都把握每一个机会找师父学习，有时候他也很疲倦，但在谈及功法他总是感性十足，激情洋溢，希望把他所会的都传授给我们。师父不厌其烦的一次又一次的解说，而且用鼓励的方式在引导着我们。弟子非常感激您的用心，这些日子的点滴进步和成绩全部凝聚着您辛勤的教导。在机缘成熟之下我们正式在新加坡开办了易筋经教学班，很荣幸由尊者亲自讲解授课和示范。

师父给我们解说武术特殊的价值；武术既可以保护自己，也能击退坏人，维护社会的安定。他还特别嘱咐我们，练武之人重在武德，“习武先习德”，八极拳是以拳脚和器械进行对抗的武术，所以点到为止，不能伤人。

今天大家所学习的易筋经是古老的一种气功，修炼易筋经对身体百益而无一害。身体不好透过练易筋经可以增加元气，增强体能，延寿益智，能坚持就会有着显著的作用。刚练时会累，只有持之以恒一定受益。易筋经不仅可以强化内脏，保持其阴阳平衡，更是治疗外科疾病的良法；如骨关节疾病等。这么好的功夫，他希望大家不要懈怠，最后受益的是自己。

来新加坡这段期间也安排了师父去马来西亚华山净名园。《华山净名园》是一个发展武术非常好的地点，环境很清幽，没有城市的喧闹。面积也很大而且是在高山上，是练功的好地方。师父这次重游华山的目的是要安排建设武术的场所。能在设备上可以全面的发展，让更多人受益，希望八极拳能在华山发扬光大。

在这短短一个月的相处，弟子们都感受良多；您对中华武术的热爱和精神，对大家的真切关心和指导，我们非常感恩您，也会谨记您的教诲。

您发出的光芒将永远伴随着我们，激发弟子们更加精进。发扬八极拳将是我们的义务和使命。祝福您身体安康，吉祥如意！

作者：白明仪



台湾行

作者：陈睿聪

因为之前种种原因未能去成台湾，这次难得这样的机缘，能够踏上台湾之行，倍感珍惜与幸福！跨过这段海峡，短短的时间飞机就抵达高雄，钰佳阿姨早已经在机场等我们，更让人切身感受到当下没有空间的距离，就像回到家的儿女们，一切是那么自然，齐家就在当下的瞬间。

菩萨是慈悲的代表，因为菩萨感受到芸芸众生的苦，同体大悲，不为自己求安乐，但愿众生脱苦渊，愿付出一切，此无私无为之菩提心。同样我们每个人也有觉性，恻隐之心人之端也，大慈大悲缘起清净之本性。这一切让自己感受到几日之行中的衣食住行是平凡、是真实、是感人。但又有如一切洋洋乎，如在其上，如在其左右。今年初春晖发愿班中体会到一切生命都能够沐浴到温和的阳光，这是自然无私地给予，父母的恩惠又何尝不是呢？

在台湾有幸听到九十多岁诚化菩萨以台语讲道，现以道降火宅，儒家应运，在家修行自然有在家修行的法，需以人道方法来齐家，上行下效，行人道就是菩萨道，父母的爱是自然而然的爱，同样子女的孝也是自然的孝，如果孝能用讲的，那我们还是不够。诚化菩萨说，修道要休平等心，自然不造作，二者结合化为实践，实乃不容易之事。《大学》云：欲齐其家者，先修其身。自天子以至于庶人，一是皆以修身为本。

我们每个人的力量是非常有限的，个人的自转离不开公转，观自在是藉由千手千眼观音，无限延伸，齐家需君子不器，各尽其才，发挥所长，礼乐射御书数，一切法财皆是，包容一切的不足，如鼎烹饪，五味杂陈。



我遇到佛

人生要学习的第一点，我觉得最重要的，就是要学习认错。人不肯认错，都是你一问，就是别人是错的，我是对的。都是“你听我说，你听我说，你说的是错的，做的是错的。”总认为自己对，基本上这就是一个错误。

常常会有人来跟我投诉，什么人不对、什么人不好、哪个人对不起他，我听了以后，真正要让我对他讲一句话：“你本身有问题了。”你如果本身没有错误、没有问题，别人不会给你压力，不会对你那么不好。

认错是一种美德，认错会得到很多意想不到很好的效果。像美国的总统克林顿，他犯错了，向全国人民认错，大家也能原谅他。一个小孩子犯错了，爸爸妈妈要打他，他赶快说：“爸爸妈妈，我错了，我下次不敢了。”可能爹妈要打他的手，就打不下去了。

一盆花摆在这里，不小心，你们家里有人把它打在地上摔坏了，打破的人即刻就大声的讲：“谁把这个花放在这里？”他不认为自己打破这个花是错的；另外一个人就说：“是我放的，谁叫你把它打倒呢？”就吵起架来。

大家都认为自己有理，是对的；我们家不是这样，这盆花一个人不小心打坏了，立即就说：“对不起，对不起，我把这个花打坏了。”另一个人就说：“哎呀，不怪你，是我不应该放在这个地方。”我们家都是自己认错，当然我们就不吵架了。

我今天讲的生活学，可能都很浅显，但是内中深藏了另类一个想法，要有一个反思，可以说，比昨天讲的生死学、前天讲的生命学，还要难懂、难行！

学习认错，是真美好！这是一个大修行。

~ 摘自识禅网

认错了才是
人生最大的修行





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！

记忆犹新，在得知天河慈航要举办“十周年庆”时，后学第一时间在柔佛慈航和柳絮的 WhatsApp 群组里公布了这庆典之消息，以便让同修将此日期（1 April 2018，星期天）给预定为“重要事件”！

由于净名园蔬果料理坊已正式开始运作，所以柔佛慈航天厨部的人员无法抽空出席此项盛会！大家还为了要呈现什么样的表演以示祝贺，而伤透了脑筋！？最后我们决定以录制短视频来向天河祝贺。（视频还是在天厨们正当忙活时拍摄的呢！）

天来及仪如也不克出席，原定七位同修一起从马来西亚新山和两位原本就在新加坡的同修，各自去天河集合。没想到！当天在新加坡的一位同修因腹泻而无法出席，显香也因发高烧而不能出席！原本安排好驾她的车子驶入新加坡，结果却变成要驾自己的“老爷车”！

新柔关卡大堵车是常有的事，“老爷车”最终挺不过煎熬，水箱过热抗议前进。。。当时后学的第一反应是折返，但是一起同行的柳絮成员则认为，既然已答应要出席盛会，说到就一定要做到！结果我们把车子留在新山，决定乘搭巴士进入新加坡。后学当下马上联络已经乘搭巴士进入新加坡的伟钦，伟森和伟祥，在最靠近兀兰关卡的地铁站等后学。没想到这一等和抵达天河的时间，就花了大约五小时！从汗流浹背的大热天，到大风大雨的雨天，全都让我们遇上了！柳絮的毅力，真的让后学另眼相看，不得不折服！

好不容易到达了天河附近的巴士站，因为雨势滂沱，寸步难行，裤子和鞋子都湿了！好不容易联络上了大姑，原以为会安排一部七个位子的车来接我们的，没想到却迎来了祥凯五个位子的车。结果我们八位包括祥凯就这样挤在一部车里终于到达了目的地，天河慈航，但这时却已错过了一大半的欢庆节目了！

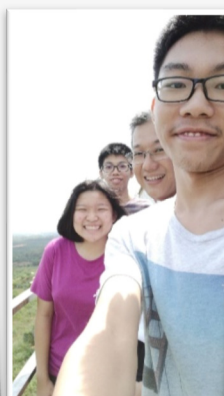
柳絮在华山净名园的建设过程中也相当积极的参与，从芝麻小事到搅灰、铺地砖、除草、施肥、收成、天厨、除尘、洗刷等等。。。也不乏柳絮的身影。

当然还有欢笑声，玩闹声也有吵架声。。。！这就是“年轻”！年轻就不要留白！每每人生中甜蜜美好的回忆，就在这里！柳絮加油。。。！

所谓“十年树木；百年树人。”想想我们只是这几个小时路程的辛苦，然而，前贤用了十年来建设的天河慈航，是用多少个小时的坚持而建成的！一路走来，天河同修也不遗余力的发心，积极的为华山净名园筹募建设基金，出钱出力，不辞劳苦！此等精神是后学们学习的楷模！

这次的经历让后学对“有志者；事竟成”这句话有着更深的体悟。从最初的准备就绪至到达目的地的整个过程，看似事与愿违，不尽完美，但这已都无所谓。重要的是这次的经历让我们学习到了不轻言放弃的精神，一起努力致力于达到我们共同的目标！

柳絮·沛阜敬上





《美味可口萝卜丸》

前言：今天这道菜，只是普通的食材，可是却能制出美味可口的成品。无论男女老少、葷食或素食者都可享用，任何时间、任何地点，在家或旅行野餐，方便携带，所以介绍给大家。

食谱份量：5 人份

准备时间：30 分钟

烹煮时间：10 分钟

材料：

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1. 冬菇 8 朵（先泡软再切成小粒） | 5. 白萝卜 1 条约 700 克（刨丝，挤干水分） |
| 2. 素羊肉 5 粒（切细） | 6. 茼蒿 2 棵（切碎）[此材料可以不放] |
| 3. 素火腿 2 片（切小粒） | 7. 太白粉 2 包，每包 50 克 |
| 4. 冬菇脚适量（先泡软，挤干水，搅碎） | |

调味料：麻油、盐、糖、素耗油、胡椒粉、香菇粉调味料、生抽。[全部 1 茶匙]

做法：

1. 在锅内放入 3 汤匙的油，油热就放入 1 至 4 的材料，翻炒几下。
2. 加入白萝卜丝，炒至有香味。
3. 加入调味料，快炒一会儿。
4. 倒入一包太白粉，一起炒均匀。
5. 另外一包太白粉放在盘中。
6. 将炒香的萝卜丝，放在手中捏成圆形或椭圆形，沾上一层太白粉。
7. 蒸盘抹上一点油，把萝卜丸一粒一粒整齐排放，大火蒸 10 分钟即可食用。
8. 如果太多，吃不完，可用少量油把萝卜丝煎至二面金黄色，更加可口



图 1：蒸



图 2：蒸后才煎

小提示：

- 1) 萝卜丝要挤干水份，否则会影响口感。
- 2) 萝卜丸摆放在蒸盘，要有距离，蒸熟时才不会粘在一起。



问：有人问：“人间菩萨为何也会受因果果报”？

答：菩萨不昧因果。菩萨知道这个果报是什么样的业因感得的果报，还是会受报，但受报清楚。菩萨虽受报，也不起心、也不动念。凡夫受苦报不甘心、不情愿、怨天尤人，罪上加罪。这就是菩萨与凡夫不相同的地方。

父母是人间菩萨，因养育子女而行差踏错，故受因果果报。



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



华山月会

日期：7 月 1 日（星期日）
8 月 5 日（星期日）
地点：华山淨名園



鼎湖月會

日期：7 月 22 日（星期日）
地点：鼎湖淨名園



禅

Zen

禅修净化日

日期：7 月 21 日（星期六）
地点：天河慈航

日期：7 月 27 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（低音）
的录音寄给各区域负责人，
所有作品将交由菩萨作筛选！

延长截止日期：7 月 31 日 愿各位法喜充满！

2018国际探索营



4天3夜的活动进行期间，若有紧急事情请联络：



何佩芝 +65-82881492
李纳阜 +6017-7766068
戴仪如 +6019-7686707
刘勃良 +886-981778300

国外报名者必须申请签证，请联系负责人。必需提供个人资料以方便协助处理。谢谢！

国际营必备用具

梳洗用具、充足的衣服和浴巾、运动鞋、拖鞋、水壶、手电筒，等需要用品。

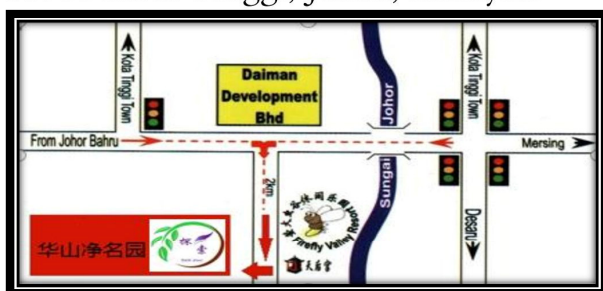
参与年龄介于：不限

主办单位：华山净名园

活动日期：18-08-2018 至 21-08-2018

报名截止日期：15-06-2018 星期五 Friday

地点：Jalan Bypass Kota Tinggi,
81900 Kota Tinggi, Johor, Malaysia



用满满的爱心照
顾你身边的亲人

【齐家】



~主办单位属非盈利组织，所得善款将用于下一届探索营~