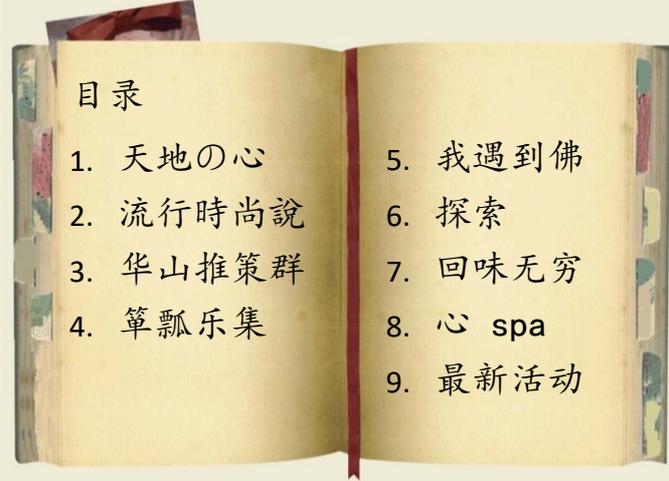
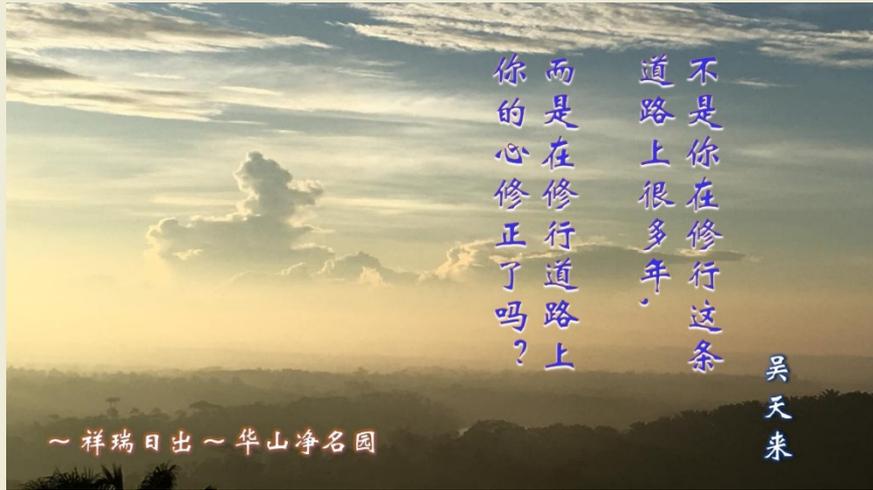


慈航普度



天地之心

坑人下地獄者已必下地獄，
捧人上天堂者已亦上天堂。

天堂地獄隨人心而開闔，非關人言，
天地之所以能長且久者，
其有不變之真理也。

不閉地獄門，是謂不思惡。

心地光明天堂路現，心地黑暗地獄門開，
不光明不黑暗，無妄想無求真，
來則應去不留，不造天堂路，是謂不思善，

動靜之中顯現本來面目，內心無染，
不隨世流，不住善惡，不去不來，非垢非淨，
湛然自在，不生不滅，名謂見性。

耳目不見，照鏡則見，自性不見，
非以眼識之見，迴光返照，
性心身一貫流行，名謂見。

知而不可道曰妙，謂妙不可見，
如人飲水冷暖自知，大道之妙如是耳！
能置心身於其中，則猶滋味之不可道。

九蓮聖經

第一卷 返照品第十九



九蓮 時尚
易卦 流行

思無邪
何處非南海
志於道
吾家即淨土

富有之謂大業、日新之謂盛德、崇高莫大乎富貴、盛德大業至矣哉！此所稱富貴者、富指大業、貴指盛德。非人以為富貴之人、崇高于眾、為人所仰望、此世俗勢利之見、豈易之所謂。既名盛德則其貴以達乎天爵、而非人間祿位可知、既已稱為大業則其富已備萬類、而非人世財產可知。

蓋位者德之所寄、有位必有德、無德而有位、此竊天之命、為害必大。故位非貴、德乃貴、貴德以為仁、行仁以利生、此天道也、易亦如之。

有財者必有用、無用而有財、是賊物以利、為殃已多、故(財非富、用乃富)。守位以仁、天地之生機所存、聚人以財、天地之利用所在、故稱崇高、此義見于泰與同人大有大畜數卦、泰之財成、同人之于野、大有之豐于物、大畜之育于德、皆明天之以位貴人、為其能仁民。天之以物富人、為其育物。

操天地生成之權、握人物發育之柄、則其崇高孰與比哉？

富貴者福也、天所予也、天子之者、將以代天、而大其生生之德、共物而成息息之功。生生不已者、天之正。息息相通者、物之利。此富貴之所能為、非富貴則有志未逮、故豫卦見其旨、無妄明其義、豫之奮豫而重制禮作樂、以有位、非有其位不得儀禮不得成樂。

中庸亦言及而尤重在德、有德始稱其位而稱貴、貴以有位為表、以德為內、內之不充、表將奚存。

無妄之物與、而重在因利制宜、與泰之輔相天地之宜正一義。

有物則有利、有利則有用、用與民同、利與物共、不私其財、則財皆生利、不私其利、則利盡和義、利用及于萬物、物亦同成、此成物之智、亦見于中庸《成己之仁、而後貴、成物之智、而後富》、富貴之名乃孚于崇高之譽、非謂徒居高位為貴、徒有財物為富。

天下之所以運者、有其動力、或曰勢、所以推行之以無限、進展之以至速、其力惟何？曰位與財、位者在上、命之以順、如風偃草、財者厚積、散之以方、如水行舟、以聖人不輕視之也。

有位以先眾、則天下從之、有財以養民、則萬事舉焉。故位之貴、貴在能令、有財之富、富在能用。守位不失者必有恒德、守財勿散者必有吝心。恒德為德之大者、吝心為害之先機、故吝于財者、亦必吝于德、吝于德者雖有成業、徒益其咎、則悖夫易之道。

貴而有德則能下人、富而善用則能成物、此一往一復恰相應、尊者以自卑、積者以自散、乃孚道用、合天時。

天之寒極而自春、暑甚而自秋、以成其平、此能散其積、道以虛玄而在于日用、深微而通乎人情、此高而能下者、易之為旨正師此理。

註：道立其體、時明其用、天命之尊貴崇高于此！八(七)

~海晟恭錄自易經証釋

「道」天地萬物的根源



慈航普渡

华山推策群

台湾之旅

这次很兴奋能远赴台湾，主要是为了完成龟丹的一些工程和可以拜访师伯和同修。对我来说能够参与工作是一个千载难逢的好机会也是件神圣的事，再来师伯在我内心是一位非常有德性的长者，他已经高龄 97 岁，所以非常珍惜和他相聚的机会。还有可以藉此机会和同修们叙旧。

龟丹这地方是慈航普渡发展天财部的一个计划。菩萨为了修子往后能在工作之余，不脱离道场修行和让大家在将来的生活有生计，而设立了这一个身、心、灵休闲场所。龟丹的成立也可以说是道务的需要。道是自然，就是从无到有，在什么时间，它会产生什么样的一个作用，那龟丹的成立可以说是当务之急。

这里原本只是个椰子和芒果园。经过菩萨和他一家人的用心，每天不辞劳苦地在这里种植和整理，将这里规划出蔬菜果园，怀恩追思园和清水祖师的角落。。。透过一段时间的整理和栽种，现在已经有了成果；有椰子、芒果、龙珠果、百香果。。。还有不同的蔬菜和花卉。现在整个环境已经焕然一新，和原先的杂草丛生有天渊之别。我们来到这幽静的地方，可以感受清新的空气、鸟语花香、各种植物百花齐放、时刻都可听到林木声、风声蝉声。。。这简直是上天的恩赐！

身为修子的我们因为想尽一份力而远赴台湾！可能有些人会觉得，请当地的工人来完成工作会更划算，但对我们来说这里可是让我们展现价值人生的好机会，透过在没有利益冲突的工作过程来完成生命改造，最终是要让我们来自我净化与提升，透过工作来看到自己个人的习性和思想。

有一句话；三个臭皮匠顶个诸葛亮，更何况我们有五个人，开始从马来西亚华山建设的配合，直到一起远赴台湾继续龟丹工程。我们都不是什么专业，只凭着在工作中学习，在学习中成长的心态来完成每次的项目。虽然每次的工作性质都不一样，大家还是信心满满，各展所长来完成任务。也因为以往已经有配合的默契，所以在整个工作的进行，自然展现出自动、自发、自觉的本能，做起事情来也就驾轻就熟！

这项工程，震生是总负责人，他一般上会在策划工作前和大家进行讨论。当然有时在进行工程的过程当中，因为当下做的和实际的会有所出入，有时大家也会有个人的看法和见解，甚至在工作时因为不明确的指示或是自己的疏忽而导致在工作中出现了失误，而引起一些冲突和小摩擦。但很快的在互相再次的探讨和磨合下，最终都能达成共识。大家在整个建设过程彼此充分地发挥自己的潜能，完成与自己能力相称的工作，展现出群策群力的精神。

这些日子我们每天都在经历不同的工作，内心却是享受，而且抱着喜悦心情，甚至在欢笑声中完成。在工作的整个过程，对我们来说不累是骗人，但是很有成就感！也可以说大家都在为共同信念去努力，也学习用自己的积极力量来完成过去自己不可能完成的事项。这些过程也让我们了解到只要你愿意付诸行动，一切都不是问题。最终受益的是自己。人只要秉着自己兴趣，只要掌握了基本做事的法则，也可以在某个领域有出类拔萃的表现，所以说我们必须勇敢探索自己，在有限的生命，善用自已的才能，你同样可以拥有一个有价值的人生。

在台湾的这些日子，让我感受到同修们的用心。大家互补不足的生活在一起。就如我们在工作时因为忙于工作，三餐有同修帮我们安排准备，在雨天因为工作一身湿嗒嗒，突然送上干净保暖的衣服让我们免受着凉、还有在周末，同修们也抽空老远的来帮忙、就连年仅 4 岁的小孙女玟宣也不落后的一起工作。哈哈！他妈妈时常讲她是来搞破坏，其实不然，她也和大家一样，想尽一份力，帮忙搅果汁给大家喝、帮忙搬泥土。。。等等。

因为大家的用心，让我们减少了很多的麻烦和顾虑，还让我们在有空之余也能放松和旅游。如；去逛夜市、到佛光山、玄空法寺一游、还安排我们到餐馆享受台湾美食。在这大家庭里，大家都在为共同信念去努力，这一切也都是大家自己的觉性而呈现出慈悲与爱！

讲到慈悲，少不了观心菩萨，在这些日子她的健康状况还没有完全康复，但她时刻都在挂念我们的健康！天天问诊施药，甚至半夜他都起来为需要的人看病，真的是完全体现出菩萨的精神。

慈航普度

身为修子的我们因为想尽一份力而远赴台湾！可能有些人会觉得，请当地的工人来完成工作会更划算，但对我们来说这里

很高兴能与钰佳姐再次重逢，因为鼎湖慈航这个大家庭，让我们能共聚一堂，她的一生都在舍身办道，为芸芸众生的生死大事劳累奔波，也时常为同修掌厨，她犹如我们的母亲，祈愿她早日康复！

这趟我们也少不了去拜访师伯，师伯身体已经退化很多，过去他时常透过故事和自己的人生经验来引导共修走向正觉的大道。现在因为他的视力和听觉已经退化到无法和我们沟通，但他的一举一动还是一直都在教育着我们，可以说他的动静都在禅定中。在生活中只要他自己能自理的事都会自己来完成，包括走路、吃饭。。等等。甚至他在刷牙洗脸后，很自然就用手缓慢的直接在清洗他用的脸盆，这也体现师伯的德行，他是一位实践者，不愧是位活菩萨，他能长寿是观音弟子的福气啊！

在这期间要感谢的人真的很多，也感恩同修们热情的款待，你们让整个大家庭更有人情味；如中二常讲：“我们都是家人。”

在整个工程完成后，震生和祥凯做了个最后的测试，我们终于在指定时间，把计划中的项目完成。大家皆大欢喜！感恩大家！

~明仪随笔



端午随想

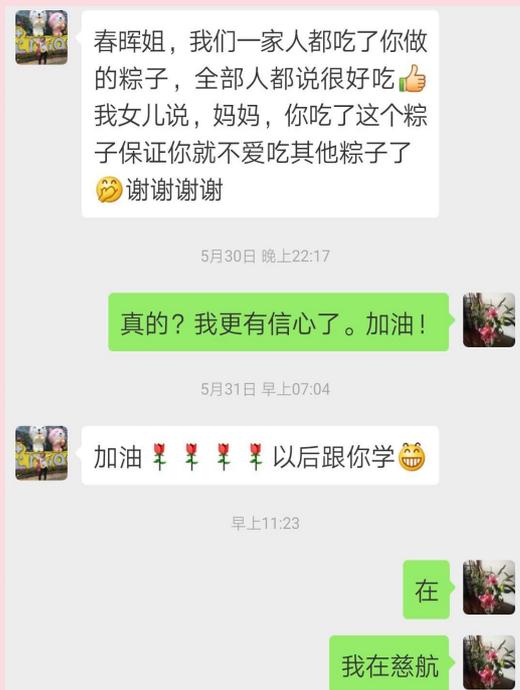
作者：春晖

端午前一周，大家就在柳韵群回忆法如阿姨包的养生大粽了。言语中貌似有不少人得到法如阿姨亲授快速简便包粽子法。我也跃跃欲试。当晚邀约几位同修到我家练兵，最终成行的只有小莉了。她左思右想用绳绕在筷子上并固定，真的模仿法如阿姨的技法，一会儿工夫就赶上我了，两小时几十个小粽子在锅中雀舞翻腾，蒸气腾腾。

我们决定这次包的粽子先让大家回慈航品尝，再提升品质。小莉带了4个粽子回家给女儿尝，微信这么说：



得到肯定，第二天我又送到泉秀家，因她膝盖手术正在康复中，行动不便，而且皈依不久，对素食了解甚少，所以我想让她知道粽子不是只有肉粽与豆沙，咸素粽更养生。她后来微信这么回我：



过了几天，我和佩芝姐决定端午节一起包升级版的粽子，为什么这么说呢，因为圣思在临走时给我们留下经典的咸粽配方：

1. 莲子、花生、板栗泡盐入味后至少二小时再速冻；
2. 香菇稍泡发两分钟下油炒香调味；
3. 调味海苔(超市零食有卖)
4. 素肉燥加素火腿或咸蛋黄、腐竹。

这个配方我取名国仁养生素粽，大概探索营的创业情结阴魂不散，虽散兵游勇不成气候，但有梦，有诗，亦有远方……我和佩芝姐越包越开心，想到过去几年都是阿姨们忙碌到深更半夜，虽苦累也喜乐，今日我们亦复如是。结实的粽子为明日国学课增添了节日气氛。虽然圣思返回家乡，但我们自学复习的热忱不变。大家在课上回忆经典的美好，推敲圣人的心思，一颗颗求学的乐心从《论语》“学而第一”散发出来：有朋自远方来，不亦乐乎？回忆前贤大德的先天解，相信每个参班的观音弟子都会对“学”字有深刻领悟。何为朋？圣思曾提问：与自己最亲近最密切的才有资格称朋，它即是你的觉性，你的自性。大家都争着看过去圣思所讲的笔记，很感叹没有完整的语音记录。也许，学习当下的领悟，才是不二法门。

如同每一批包的粽子即使配方相似，也会咸淡差异，包法松紧而产生不同味觉。自己去实践，才有吃不完以及口味变化无穷的粽子，不动手就无法体味丰收的乐趣。学习经典亦复如是。



课后我们像阿姨过去那样，临行每人分一小袋粽子，感受传统佳节的温馨美好，感恩佛母无量恩典庇佑大家精进好学，美好的传承在孩子们心灵里种下道的种子。

慈航普度

我遇到佛

真正的自在

学佛，就是学得我们的心定，要发大心，立大愿，这必定要有定力，并非今天立愿，明天就到达，应该要有这份耐力，既然发大心，我们的心态应该无论在任何境界，进出自如。最重要的就是心得到解脱，这就是用慧力，才能够得到自在。所以心要自在，就是要有智慧，假如没有智慧，就无法自在，面对何种境界，常常放在心里，不自在。所以，我们必定要自在。

有一位金碧峰老修行者，他修行入定的功夫很深，只要他一入定，一切皆空，就是因为他修行修得很好，国王就送他一个紫金钵，这位金碧峰和尚，接到这个钵时，很欢喜，本来他的修行将把物质看得很淡，所以他不重视任何事物。不过国王送他这个紫金钵，他觉得是生命之中最宝贵的东西，所以他每一天都守护着这个金钵。但是有一天，阎罗王发现到，这个金碧峰修行者他的寿命应该尽了，就派了小鬼说：你去找这个金碧峰，赶快把他叫回来。这两个小鬼到了寺庙，要去找这个老和尚，在寺庙里，只看到他的人，不过他的灵魂在哪里却找不到。但是交差的时辰已经到了，这两个小鬼就去向土地公请教。土地公告诉他们，这个人修行已经是解脱，他若是入定，你就找不到他，他已经脱离了欲界，所以你找不到他。要怎么办？我如果没有找到，我无法交差。

土地公就跟他说，我告诉你，他心最爱的就是紫金钵，你若能找到这个钵，你轻轻将这个钵敲三下，他自然就会回来。小鬼就开始去找，找到了！这个钵藏在柜子里，小鬼赶紧取出紫金钵，按照土地公说的，就在钵上敲声音三响。和尚听到他的紫金钵的声音，一个念头，什么人去动我的紫金钵？就这样出定，赶紧打开柜子来看，小鬼开始就抓住他，就说，你的时辰已到。他说，我入定时，你找不到我，现在你用什么方法来找到我？他就说，你的心里还有“爱”，还贪恋着这个世间，心还有这种微分的欲念，所以你的心还没得自在，因此我敲了三次钵，你就回来了。哦，是这样，好，既然我阳寿已尽，可以，但是你给我一点时间，我马上跟你去。好，时辰再给你一点点。他就去将这个紫金钵拿出来，就说，我就是因为你，所以我的心不自在，几十年的修行，就是为了你，让我还存有烦恼。所以他将这紫金钵重重地摔下去，破了，他赶紧回来原座位坐下，很快又入定，小鬼这下又找不到他了。

这个故事虽然不知道是多久以前的，但是也能警惕我们，有时候我们往往都会受到一点点烦恼，微分烦恼，而蒙蔽我们明亮的智慧，那一点点烦恼若不去除，真的要心得到自在也困难。所以，愿意精进，愿意用功，认真听法，法听到了，认真地去去除烦恼，这都是在说心理的烦恼。每一个人若能将自己心灵的烦恼去除，这是对自己的利益，所以才会常说，师父引入门，修行在弟子。内心有修养，就有德了，先“得”后“德”，有修才有德行。自己的内心要收摄，好好修，修好我们的德，我们才有办法得到大众的肯定、尊敬，才能统领大众、一切无碍，这都是先利己才能利人。

这个道理，希望人人用在日常生活，一理通万理彻，如此就能面对芸芸众生，许多环境，我们能出入自在了没？这都要看大家的内心境界，真真正正的自在，就是自利、兼利他人，如此才能叫做真自在。

作者：证严法师





一封鼓励的信

~神韵

男儿当志强！在新加坡，每位父母疼爱的宝贝儿子在青年阶段都必须踏出自己的舒适圈来服从兵役。而在他们实行艰苦的野外训练中途，考虑周全的当局会递上至亲家人的来函藉此在精神上来支持他们。以下是姐姐写给弟弟在野外军训的一封信，信中还应用了从心理学角度的鼓励话语。。。

英语原文：

“Yo, recently learnt that we tend to underestimate what we can emotionally handle (textbook or research article, can't remember the source, aka source amnesia). From the evolutionary perspective, it would be so we would avoid those unknown and unfamiliar events that could potentially endanger us (psychologically).

But guess what, turns out we can handle more than we think, no matter how devastating the emotional/psychological burden (as long as its not overly traumatic). So, that means that the next time you think “I can't do this anymore, feel like giving up”, in actuality, your mind is just shielding you from potential damage, and you are no where close to your limit.

Also the more you suffer, the more you can suffer. The threshold for “giving up” gets higher 'coz now you know the strategies to deal and cope, and you have gained the experience + the knowledge that you can actually overcome it, thus increasing your self-efficacy — that's your belief of your innate abilities to achieve goals. (“Self-efficacy reflects confidence in the ability to exert control over one's own motivation, behavior, and social environment”, so high SE is good).

So... stay safe (physically) and have fun!

From sis Skylar Yongjia”

华语翻译：

哟，近来的学习我了解到了我们总是倾向于低估自己在情绪上的掌控能力（资料讯息来源：书本或研究报告）。

以进化论的解说，之所以然是因为我们的潜意识在面对未知或陌生的情况可能会带来的威胁而表现出来的心里反应。

事实上证明，我们掌控的能力远超于我们的想象，无论在情感或精神上的负担有多重（只要不是过于的创伤性）。这意味着当我们以后产生“我再也做不下去了，想放弃了”的念头时，其实就是你心里想防护你受伤的可能性，而你却离自己的极限还远着呢！

何况，你越是受苦，你就越能吃苦！而“放弃”这个念头的门槛就越高，因为你有了确实的经验和知识，已经明白了应对的策略，因此增强加了自己的自我效能 - 这就是达致目标的内在信念。

（附：“自我效能”反射出自信心去掌控本身的动力，行为以及适应社会环境的能力。所以自我效能越高就越好！）

好了就这样 要注意安全，过得有乐趣！

姐：页姍

慈航普度

英语原文:

"Our minds are stronger than we think, and this proved true for me from my experiences. My journey in NS has been one filled with ups and downs. A brief summary of my NS journey is this: Basic Military Training, BMT -> out of course due to injury -> 8-5 stay out clerk -> re course BMT -> Officer Cadet School, OCS.

Coming to OCS was something unexpected, and almost proved too tough for me. About 2 months in, I was down in the dumps. I found myself almost giving up, almost requesting to leave after I got sick during an outfield and could not complete the exercise.

But, through the support of my family and peers, I persevered on. I realised it wasn't so tough after all; it was just my own negativity telling myself to give up. Overcoming that, I have graduated from OCS and am now waiting for vocation posting. I definitely do not regret pushing on.

Sometimes your biggest enemy can be yourself. If you can overcome your own fears and uncertainty, you can do almost anything.

From bro QiAn"

华语翻译:

其实我们的心智比我们想象中的还要强!

众所周知,服兵役的过程是充满着变数的,我的亲身经历就是一个例子。刚开始接受基本军训时,由于跌倒受伤,我无法继续基本训练而被安排到办公室成了一名朝八晚五的阿兵哥书记。但是自从重新受训后我便被选中分配去上军官的训练课程。

军官训练这项安排是我始料不及的事情。刚开始军训的前两个月也确实是我难以应付;由于在其中一次的营外训练中途中生病了,无法完成课程,身心受到了打击,我几乎就要放弃了这项严谨的军官课程训练!

但是在家人和哥儿们的鼓励之下,我坚持了下来继续接受各项挑战。过后我发现其实所有的挑战并非想象中的那么艰苦,那纯粹是自己消极的心态在作祟。

如今,克服了心理障碍的我已毕业于军校,正等待分派到营地执行任务,我没后悔当初坚持下来的决定。

有时候回过头来想一想,当我们在生活中碰到困难的时候,最大的敌人可能就是我们自己。若能够战胜自己的恐惧和不安,你既能完成几乎一切的事情!

弟: 启安



慈航普度



前言：电饭锅“煮”面包一定没见过，第一次接触内心甚为惊喜，身为面包控（被面包所控制）的我，随时都可煮面包食用，家家户户少不了电饭锅，今天我们就来看看电饭锅如何煮面包！



小贴士：面团发酵的快慢会受环境温度的影响，可建议取用一个锅子装些温水隔水温暖面团，温水凉了可再加温，使面团外于较恒温的状态下，这样发酵的效率更好！

材料：

(A)：

细砂糖 25g 盐 2g 酵母粉 3g

鲜奶 100g 鸡蛋 1个

(B)：

高筋面粉 250g

(C)：

奶油 20g

(D)：

芝士 4片 素香肠 4条

(E)：

熟黑芝麻 蛋黄 1粒



做法：

1. 将材料A置于锅内拌匀。（鲜奶先隔水加热成温奶再倒入拌匀）。
2. 高筋面粉慢慢倒入与A材料混合搅拌成面絮后取出揉成面团。
3. 面团揉至3分钟加入鲜奶20g继续揉至面体光滑（油与面团融合）。
4. 将面团置于锅内覆盖保鲜膜，放在温暖的地方让其发酵至2倍大（发酵时间约1小时左右）。
5. 取出发酵好的面团揉搓排出空气，（面团如果会沾手可再加些干面粉揉搓）大约揉搓10分钟左右，可拉出薄膜即可。
6. 揉好的面团分成8等分，每一等分搓成圆球状，再静置10分钟（覆盖保鲜膜）使其松弛。
7. 将圆球搓成长条并用擀面棍擀成长舌状，放上半条香肠、半片芝士卷起即可。
8. 电饭锅锅底涂上一层薄薄的食用油再依顺放入卷好的生胚成放射状，盖上盖子再二次发酵2倍大（时间约30~60分钟）。
9. 取1粒蛋黄打匀，均匀的涂在二次发酵好的生胚并洒上熟黑芝麻，盖上盖子按煮饭键直到煮饭键跳起即完成（可闷5分钟再打开锅盖）。



PS：刚出锅的面包松软拉丝！

面包内馅可随个人口味自行变化，或咸或果干或豆沙等等。



问：要怎么知道我的修行有没有进步？

答：修行路走对了会让人的烦恼越来越少；对人、事、物能和睦共处。心里常常处在喜悦之中并且更能发现自己的缺点和错误。



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6日至7月7日
8月4日至8月5日

易筋经

日期：每逢星期六
时间：傍晚 6:00 至 7:30 pm

地点：华山淨名園



禅修净化日

天河：7月27日（星期六）



鼎湖月会

日期：7月28日（星期日）

地点：鼎湖淨名園

一日禅

日期：
20/5/19
11/8/19

备注：请穿着宽松衣裤

流程表

9:30 am	入班报到
9:40 am	灵舞
9:50 am	禅化瑜伽
10:00 am	静坐（语音引导）
11:00 am	小休息
11:20 am	静坐（大自然音乐）
12:20 pm	简便午餐 (混合坚果与养生粥)
1:50 pm	禅化瑜伽
2:00 pm	静坐（语音引导）
3:30 pm	小休息（水果）
3:50 pm	自在养生甩手功
4:00 pm	静坐（空灵音乐）
5:30 pm	毕班+晚献香

当天大门将在 9:50am 锁上，不便之处 敬请见谅！

天河慈航

一日禅开放给所有共修，须全程参与。请填写报名表格，截止日期：12/5, 4/8/19。