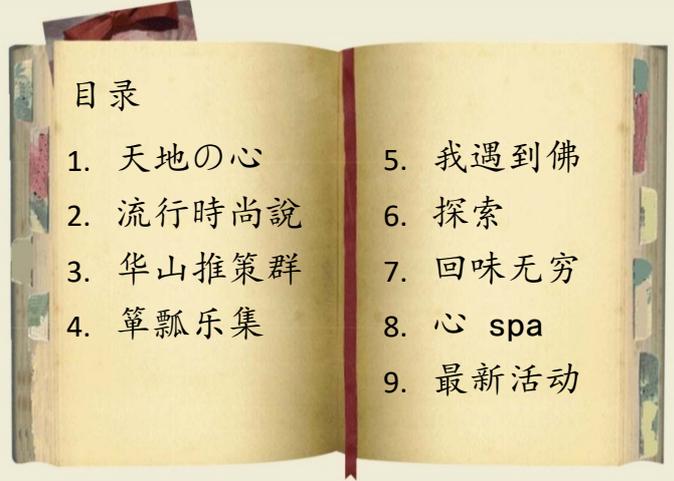


慈航普度



天地之心

九蓮聖經

第二卷 知命品第二十

老水還潮，達摩西來，
一花開五葉，白馬火宅，
三六臨臺，十九開泰，
水風井臨止癸亥，
數拾萬張子孫孩，未審何從？

知命者捷足登泰得安穩，
不知命者三三七八半路送。

是君子者識透天時道運，
是君子者覺天地不言好生之德，
是故法天地無為而行者是謂菩薩。
天地無為長養萬物，
菩薩無為拯溺群生。

為求超生了死，則造生死業。
有得道有證道，則造生死業。
有去惡有從善，則造生死業。
有功有得，則造生死業。
有法對治，則造生死業。

自性自然，本自俱足，不生不滅，何來超生了死？
無以有立名，超生以入死立名，故求不得。
自性清淨，本自絕塵，本來是佛，何來得道？
何來證道？自性本無善惡，諸惡莫作，
眾善奉行，皆非性之直用，既無善惡，何來去惡？
何來從善？性絕善惡，何用從去？
身中無疾，何用求醫？不嗜酒不戒酒，不迷色不戒色。

自性體用如如，一塵不染，清淨無垢，
修子迷真，以染功德，修子逐妄，
以染道果；返樸歸真，無功德可言耶！

自性絕對，獨立不改，無有對待，故無對治。
無有一法可用，有法成道便是謗佛，不加工，
不造作，不作大乘者說，不作小乘者說，
不以法縛他，則不用法度他。

今大眾中，學問懸殊，性無等差。博學不行，
則學無用，不學能行，若是學也。

君子學以致其用，名謂德。小人學不致其用，
名謂不德，道之賊也。博學至誠，菩薩之行。
博學不誠，雖智是愚，反古之道也。

九蓮 時尚
易卦 流行

思無邪
何處非南海
志於道
吾家即淨土

天之生物非為人利、而人因之成利、此人道合天之德、而克充其用、然必自聖人始。

聖人為人中之靈、其性不違天、情不悖性、命不戾數、形不賊命、心常清明、志永凝定、故順乎天而無為、樂乎道而無求、行乎中庸而自深遠、通乎常變而守其極。

故取物之則以為人之用、因物之力以成器、物有其利而人用之、物具其力而人器使之、此人與天地齊。

聖人之行、聖人非必富貴、而富貴應屬乎聖人。蓋非聖人無以成富貴之名、非富貴無以廣聖人之德。

古之逸士固多淡泊名利、避隱草木不求聞達、與物浮沉其甚者恐富貴之污己、去之務速防勢位之敗德、避之務遠。

為聖固同、而其為德則異、以其昧于天道生成之德、囿于遺世獨善之說、自趨于寂滅而忘人、徒了其生死而小道。

易之聖人分為大人君子、德位並至者大人、有德而位不逮者君子。有德有位之大人、有所作為以為後世師、有所建樹以為天下法、不以難而自畫、不以苦而自休、則天之生生不窮。

日月之旦夕恒明、星辰之終古經空、四時之曆歲迭遷、寒煖温涼如其時、風雨霜雪如其令、無為而無不為、故人物生焉、孳息繁育、振古如斯而無絕焉。

此天之心、聖人亦以為心、天之功聖人亦以為行。故有天生之物、則知其德而備之、以致其用、覽于物之靈、而通其神、取其象以成易、取物之利、以為天下利、本物之用、以成吾人之用。

天不虛其生物之心、地不費其育物之力、人則不負天地生育之功、及物之生長化育之性、而後人以制其德業、物以達其利用、此聖人之為聖。

註：聖人之德同于天地、功合于日月、用盡于萬物、利普于天下後世、此自易見之、而其為易、非徒畫卦制爻繫辭命名已、必有其實用昭于眾、有其大業明于物、有制作文物彩于天下、有政教禮樂垂于後世、斯推易之道、極易之用！

運逢火風鼎、道運地天泰！聖人引導您回歸觀音淨土、正位凝命以養聖賢！以財成天地之道、輔相天地之宜、以左右民、小往大來、累積天財未來菩薩資糧！動靜不失其時、其道光明、以思不出其位、正位凝天命！

~海晟恭錄自易經証釋





先天礼的感悟

二零一九年六月十六日，是长女思恩行先天礼的日子，这意味着女婿、女儿就此开始了人生的另一成人阶段，必须彼此磨合互相照顾，每做一件事都要为对方负责，同甘苦共患难，白头偕老。

先天礼仪式没有普通婚礼仪式那么豪华奢侈，但庄严意义深刻。行先天礼只有观音弟子才有机会，直接可以在家庭慈航举办。

在前一天早上，观音弟子们就来我家开始帮忙布置，莊夕帮忙插花，这可是她的专长，还带来俩个小帮手当助手，她插的花如同出自花店，毫不逊色，美不胜收。同修们马不停蹄地布置场地，她们好像为自己的孩子在准备婚礼，忙得不亦乐乎，倍感温馨。

先天婚礼当天，仪式流程与众不同，虽没有碰杯欢呼那么热闹，但整个过程相当严肃与温馨。近 80 位慈航的家人及亲戚朋友为这对新人送上由衷的祝福，场面充满爱意与温暖，在此太叁和我感谢大家为长女所做的一切，除了感恩！还是感恩！

~ 王富兰随笔

常言道“有缘千里来相会，姻缘天注定！”唐思恩是资深观音弟子唐太叁的长女。她在 16/6/19 结婚了！老公陈隆是成都汉子。太惊讶了！谁会想到思恩这么早就结婚呢？

当天的婚礼简单却不失庄严。在佛母，诸天菩萨和亲朋好友的见证下他们完成了终身大事。太叁和富兰笑到见牙不见眼，心想“噢耶！终于了了一桩心事！”

慈航长大的孩子都有机会举办先天婚礼，好似慈航办喜事。想必接下来还会有许多场这别开生面的喜庆会在慈航举行。

这对新婚夫妇也不忘行善把收到的红包捐给了慈航道场。大家吃完了素食自助午餐后才陆续地离开。这是一场不铺张浪费，无伤害到任何生命的婚礼。我们特别推荐和支持这样有意义的喜庆。感谢和祝福这对年轻夫妇的善举和勇气。

~ 德藏随笔

婚礼的本质就是在亲友的见证下，许下承诺，然后进入另一段新的人生旅途。但现今的社会，对于结婚仪式和婚礼的举行已经变质，有好多人因为结婚而负债和让新人倍感压力。

在菩萨激励的改革下，对于人生经营生死之道已经有一套完善的仪式，让整个婚礼的过程，显得婚姻的神圣。

结婚是一个人一生中重要的里程碑，而先天婚礼是慈航观音弟子完成生之道的一个重要环节，从推行至今已经有好多观音弟子受益。这大礼让新人在结婚喜庆避免了很多不必要的礼俗。

如果让我来表达慈航先天婚礼，那可以说简单、庄严和殊胜。

简单：在整个婚礼没有搞得大排场，而是透过结婚，邀请亲朋戚友和同修一起来慈航相聚和让大家一起祝福这对新人，更没有铺张浪费，当然也没有动物的伤害。

庄严：透过司仪简单的讲解，让在场的嘉宾更了解先天礼的意义。整个仪式都安排得井然有序，既庄严又不失礼仪。在礼节结束前，大士代表上天赐予合婚证书给这对新人，这就是所谓的天作之合。

殊胜：整个婚礼仪式贯彻天、地、人三才，天人合一的理念。

在敬茶礼仪方面：首先是敬拜天地，在慈航尊者是长辈也代表“天”，所以新人为他们敬茶，也感恩尊者代天赐福。尊者也代表上天给这对新人祝福和说些勉励的话。

礼敬高堂：双方父母代表“地”，新郎，新娘跪下来，敬茶给双方父母，感恩父母养育之恩，父母也为新人祝福和勉励一番。



慈航普度

夫妻互敬：夫妻就是代表“人”，在婚礼有送花、喝交杯茶。。。其意义表示夫妻既然组织家庭，就不要再互相计较，夫妻两要建立互信、互相扶持、维护家人的和谐和尽你所能给她（他）一辈子的依靠。

整个婚礼仪式当然也少不了亲戚和来宾的祝福！大家都排排坐让新人敬茶，大家都喝得不亦乐乎。整个先天礼的程序，可说是别开生面、独具一格。

感恩菩萨的用心才有先天礼的诞生，其意义是透过佛母的见证、再加上自身的修行来完成菩萨道，最终建立佛化家庭与菩萨为伴侣的目标。最后感恩慈航普渡，佛母应运和天命金线的可贵，让我们有机会修行。

~ 明仪随笔

踏入人生的另一个阶段，结婚这件事。。。在茫茫人海中，遇见了你的另外一半；从相遇、相识、相爱到踏入人生的另一个阶段，结婚这件事或许都还没准备好做人妻/夫；或许都还没准备好做人父母；或许不知道自己真的能否全心全意接受对方；或许会担心另一半是否能够成为自己坚实的后盾；前进方向一致。

婚姻是一种陪伴，陪伴是最深情的告白！也是一种承诺，陪伴到老才是最深的爱情。当热恋的激情褪去，剩下的执子之手，与子偕老……

婚姻是夫妻一辈子的事业，要付出努力去经营，正是在夫妻携手跨越一次又一次的难坎之后才越发丰富有内涵，才越发显现白头到老的弥足珍贵。

2019年6月16日《唐太叁夫妇之女喜迎大婚》

祝福思恩和陈隆新家族的诞生，一切皆是缘份注定；上天赐予的美丽、对你的恩宠；终其一生去好好珍惜，拥抱幸福生活！

人生重在修心：有一颗随缘心，你会更洒脱；有一颗平常心，你会更从容；有一颗慈悲心，你会更积善；有一颗感恩心，你会更幸福。

照片简单地记录当天的点滴、也是一种见证过去与现在、大家的祝福和扶持。感恩！

~ 舒容随笔





断舍离

—记嘉华里大扫除

作者：春晖

周三上午，佩芝姐决定清理厨房杂物，翻出不少过期食材及年限久远的东西，她问我可以丢吗？我问：你吃吗？还是会给别人吃？她说不合适也不可以。我说法如阿姨她们很节约，不会乱丢，秀云也不会丢食物，云仙说没同意不能丢，会挨骂。如果自己既不会去吃也不能给同修，那只好拿去环保。而且趁阿姨不在才能做，不然也丢不成。几年的东西过期还在那，收在柜子里会忘记。于是佩芝姐负责收集，我负责快速搬运丢弃。

鞋柜里藏着很多破旧鞋子与袜子，估计是过去年轻人暂住慈航留下的，保存毫无意义，我也一并清理掉了。佩芝姐将过期不久的中药调味包拿来中午料理。我们一边清理一边齐呼：丢了很高兴！

当我把几袋过期两年的食材拿到垃圾分类点，一个拾荒老阿婆很认真的接下物品，看得出，她不舍扔进垃圾桶，闻闻又留下。我说这不能吃了，她不言语。我只好将手中食材放在地上。心想：有人要是好事吗？这是变质的食材啊，她为什么不介意？我这断舍离的念头似乎被刚才那位老人的反应打碎，高兴不起来了。那今天大扫除丢废物是对还是错？我们认为是垃圾，却是别人的需求。我想了想：也许这老人是一尊观音来化现，点醒自己，凡事没好没坏，过与不及罢了。做事不碍天理，才会下一步内省不疚。以后的断舍离是建立在能不买就不买，物尽其用的基础上对多余的东西妥善处理。

慈航是一个大家庭，修子回来常顺带东西分享，如何合理流动这些财物是很需智慧的，不然太多物品堆积把道场也变得拥挤杂乱。有人说，一个家庭的杂乱度决定你心灵的堵塞度。

下午，不二奶奶问了一个有趣的问题：别人都称我老菩萨、尊者，可我知道有观心菩萨、游化菩萨，他们做了很多事，我还没有做得很好，子女也有很多教育不够的烦心之处，我这么被称菩萨跟他们怎么一样呢？佩芝与我张口愣了一下，我想起圣思常常说对老人要安其心。当时也许是佛母给的灵感，我说我看到《金刚经》有一句话：意思是菩萨追名菩萨，就不是真菩萨，奶奶更喜欢大家称您奶奶，又常反省追忆自己哪里没做好，所以一个真菩萨从不居功，但谓菩萨。不二奶奶听后豁然心宽，连呼我明白了，我明白了。看见她高兴的样子，我在想我怎么记得《金刚经》有这句话？不管有否出入，反正奶奶心安了，开心的带着粽子回家弄饭了。

后来有位同修来电话诉说婆媳不和的痛苦。我也不知哪来的智慧，让其回想是否有为善而善的念头，慢慢剖析自己深层不净的伪善。其实我没经历婆媳相处之道，但大道的作用都是要站在对方的角度才起作用，这也是圣思常讲的：道反之用也。虽然开始很难理解，但这位同修却被我一句问话所撼动：你今天的公婆若是农民底层，你的对待态度会与你现今身居政府官职的公婆一样吗？有今天之果必有昨日之因。我也不知怎会用这一句打到她细微的内心深处。为善而善实为不善，圣思常提的这一句话耐人深思。感觉今天丢东西也疏通我自己堵塞的心门。佩芝姐说得好：丢了！好开心啊。

晚上纪华与沐恩尊者也来了，每每静坐班，纪华最积极参与了，纪华帮佩芝姐削菠萝，我与沐恩奶奶也聊起对纪华的教育。晚饭后我们一起静坐，共同度过开心美好的一天。

生活的断舍离也教育引导我们的心，不要太执作。无我，一切安好。“断舍离，恩怨休怀，忍淡静，清风徐来”原作者：青慕出处：《青慕集》。就是要放得下，拿得起，不以物喜不以己悲。“断舍离”是日本人借佛家智慧语言，断“贪嗔痴”提出的。比如延伸现在非常流行的现代家居整理方法。断=对于那些自己不需要的东西不买、不收；舍=处理掉堆放在家里没用的东西；离=远离物质的诱惑，放弃对物品的执著，让自己处于宽敞舒适，自由自在的空间。人们真正应该考虑的是“这种东西是否适合你当下”。主角不是物品，而是你自己。而“断舍离”正是帮助你在“自己和物品”之间做出抉择的好方法。如果你不扔掉不要的东西，恋爱也好、人生也罢，都无法进行正常的新陈代谢。“断舍离”丢掉不舍和执著之后，你就会有种前所未有的轻松感，如沐春风。而且在进行“断舍离”的过程中，自己的“选择能力”也能得到锻炼。比如丢掉不当的恋情，丢掉不舍的想法和悲伤。当你持有的物品越少，越容易做出选择。选择越多，越难抉择。在你做“断舍离”的时候，最重要的东西会越来越清晰的浮现出来，你也会变得珍惜现在拥有的一切。

慈航普度

人生断舍离，没有什么放不下。明白心与物的关系，回归灵性。清净为天下正，清心寡欲，无欲则刚，就是这个道理。慈航普度教我们“物尽其用，减少浪费”，从这个角度去摆正人与物的断舍离，其实中心思想都不离中道。否则又会陷入两端。修行的智慧真是太重要了，幸好我们遇见了“佛”。佛无处不显，大道就在平常日用中。常回慈航大扫除，扫尘除垢，你会发现不是环境脏乱差，而是自己心灵的尘垢好厚啊！



我遇到佛

有一个富翁，非常的有钱。凡是可以用钱买得到的东西，他都买来拥有享受。人最大的不幸，就是不知道自己是幸福的。然而，他却觉得自己一点也不快乐不幸福。他很困惑。一天，他突发奇想，将家中所有贵重物品、首饰、黄金、珠宝通通装入一个大袋子中，开始去旅行。他决定只要谁可以告诉他幸福的方法。他就把整个袋子送给他。

他找了又找，问了又问。直到一个小村庄。有位村民告诉他。你应该去见这位大师。如果他也没办法，就算你跑到天涯海角，也没有人可以帮你了！终于见到了正在打坐的大师。富翁非常激动的说：我只有一个目的，我一生的财产都在这袋子里。只要你能告诉我幸福的方法，袋子就是你的了。

这时天色已黑，夜已降临。大师顿时抓了富翁手上的袋子，就往外跑了。富翁一急，又哭又叫的追着跑。毕竟是外地人，不一会，就跟丢了。只见富翁一边哭道：我被骗了。呜。我一生的心血。最后大师跑了回来，将袋子还给了他。富翁见到失而复得的袋子，立刻将其抱在怀里。直说：太好了！只见大师再度出现在他的面前问：你现在觉得如何？幸福吗？“幸福。我觉得自己真的太幸福了！”富翁说道。大师笑说：这并不是什么特别的方法。只是人对于自己所拥有的一切，都视之为理所当然，所以不觉得幸福。你欠缺的是一个失去的机会，这样你马上就会知道，你所拥有的有多重要。其实你现在怀里所抱的袋子与之前的是同一个，现在你还愿意把它送我吗？

有趣的一篇故事，不知道它可以带给你多少的想法。不知道你有没有发现，当你失去或缺乏某些东西时，你会念念不忘。然而一但拥有了，却又容易忽视它，甚至视而不见。如果你恋爱过。你就会明白怎么回事。恋爱之初……对方的一通电话一句问候一份礼物，都会使你高兴许久。只是，一旦关系确立或结婚，这一切将会消失或者变成理所当然。『理所当然』你有可能会珍惜吗？就如常说的。人总是一直在意已失去的。却不懂得珍惜还拥有的。人生最大的不幸，就是生在福中不知福。

最近在看一本书，幸与不幸都是福，最后用书中的一段话来作个结束：
人最大的不幸。就是不知道自己是幸福的。我们很少想到自己还拥有什么，对于失去的，欠缺的却一直念念不忘。所以说，上天为了要使我们看见的能力，就安排了各种失去的课程。

藉由失去，让人学习『看见』的能力 ——看见自己拥有的幸福——

作者： 来源：网络文章

幸福是平凡，拥有是珍惜。

慈航普度



母親節的意義

~和風

楊楚瑜：



對我來說，母親節的意義就是「感恩母親節」，母親也是一種大愛的象徵，然而這種感覺居然是我出社會之後才開始慢慢體會到。

以前當學生的時候，伸手牌不用辛苦工作，拿媽媽的錢覺得是理所當然的，但是出了社會開始體會到賺錢很辛苦，甚至苦到還要媽媽來安慰我，母親的力量真的是很偉大。後來去了佛堂參加了好多次的母親節活動，我也領悟到，其實母親是一種愛你的一種表現與象徵，對我來說，只要愛我的人就是我的母親。

我在今年的母親節和一些媽媽們一同創造了一張這樣的意象塗鴉，我想敘述的是在我們這個太陽系，太陽就像我們的母親。她日夜無私的照耀著大地，讓大地處處充滿生機，她是我們的母親；大氣層每天都可以幫我擋住很多的太空垃圾，她也是我們的母親；月亮抓住了我們地球場的引力，使本來自轉一天只有六小時的狀態，讓我們一天擁有二十四小時的時間可以充實自我，反省自我，而月亮的引力讓地球可以發展潮汐力提供永續的能源，她正是我們的母親；木星每天為我們擋住數萬顆隕石避免地球受傷，她也是我們的母親；數億年前，要不是因為有天王星和海王星被撞擊留下的遺物，我們也不會形成現在的你我在這邊高談闊論，她也是我們的母親；黑洞噴射出高能力子提供宇宙發電，提供了許多的粒子提供恆星形成的溫床，她也是我們的母親！

每個東西的存在都有著他可以被我們感恩的理由，即便她們擁有多麼的可怕和不堪的地理環境也一樣。其實地球算是一個宇宙的奇蹟，它經歷的各種嚴苛的條件才可以形成至今，也是歷經了各個像母親的星球所幫忙，就好比說我們在慈航一樣，我們有那麼棒的环境能享受，每天中午又有那麼豐盛的佳餚可以吃，有那麼香的暖被可以睡，這也是因為這些媽媽們辛苦努力為我們而打造的。

我們就好比是地球，深受各個星球的照顧。我們一定要好好的感恩她們，所以總結了以上的支支片語，母親節除了是一個感恩母親的節日，也是一個你可以感恩身邊愛你的人的節日，然而對我來說，這也是一個非凡的日子，因為這天我們可以大聲的和身邊的人說我愛你。

林尊民：



母親節對我來講是一個又要傷腦筋的日子，沒錯，今年要送什麼好呢，才驚覺原來對於母親的了解所知如此之少，想破頭也不知道送什麼的好，因此我得到一個結論，平常就要先探聽好母親的習慣、需求，以備緊急情況使用。

在此我從挑禮物得到一個結論，母親節只是用來提醒你、警示你用的，臨時抱佛腳是沒有用的，平常能夠多花點時間、多點注意力在母親身上才是真的。

陳鈺升：

其實母親節只是一個形式上的節日罷了，以一般的觀點來看，平常認為母親節應該要幫忙分擔家事或是送花什麼的，但其實這些事平常都可以做的不是嗎？而不是等到當天才來做那些事吧，母親節主要的目的是讓我們了解到母親平時有多辛苦，之後轉化為實際行動去孝順母親吧，同樣也可以套用在父親節上，道理是相同的。

小燕子：

這次與和風成員一起準備料理，很開心雖然過程中手忙腳亂，但也讓我學習到互相幫助也會期待每次的開班，再跟和風成員一起完成料理，對於自己家的母親簡單的送上心意也在心裡祝她母親節快樂，到現在還是只會說這是想送給妳的禮物，祝各位母親，母親節快樂，辛苦了！

慈航普度

鍾昀達：



歷史記載最早母親節可能源自希臘人民對於眾神之母莉雅的慶賀祭典，後由英國教會沿用以表達對聖母馬利亞的崇敬之意，而後在美國又衍生出胸前配戴康乃馨表達心中敬意的方式；但是不論何時何地，任何文化信仰，世界各地的人們在母親節今天都應該懷著同樣的一顆心，感恩之心。

現今時下母親節充斥著各種商業置入，透過炒作賺取暴利，禮品、用餐優惠、各式琳瑯滿目者，這個節日的焦點與意義已然是被模糊了，母親對於我們的關懷無時無刻都在，怎麼會是只有特定某一天是重要的日子呢？除了母親之外，爸爸對於子女們的關愛難道會少於媽媽不成？

五月第二個禮拜是母親節，乘著節慶氣息我們每年都會舉辦感恩活動，五月是個特別的月份，今天是個特別的日子，其實不然吧？五月絕對不是個特別的月份，母親節也不是特別日子，那大家一定要問了，到底甚麼樣的日子才是特別的呢？事實是，沒有任何一天是特別的節日，因為每一天都是獨一無二特別的日子，對於身處戰亂地區敘利亞的孩子來說，跟父母親在一起的日子是很特別的，對於住在安養院的老人家來說，能跟子女相處的時間是很特別的，我們每天都身處在一個別人可能觸手難及的奇蹟當中，我們每天都活在特別的日子裡，只是時間久了我們可能忘記了，那種普通平凡卻又如此寶貴而且得來不易的幸福，它雖然無形，但是對你我來說，它比任何有形資產都要可貴，要說感恩就落實到自己生活中的每一天去，分享給周遭的家人朋友們，把那朵康乃馨放在心裡，珍惜跟自己珍重的人在一起的每一天才是最實在的；尊親、孝親、娛親，不管要怎麼做都只有在雙親仍健在時才能有意義吧？

母親是一種大愛的象徵，當你遇到困難時第一個關心你安慰你的都是母親，而現在的絕大多數人卻把這分關懷當成是理所當然，忘記了這份難能可貴得之不易的幸福，母親節只是形式上的意義也並不是甚麼特別的日子，只有平時用實際行動，去落實表達自己的愛意才是真的。感恩在心中，行動在當下，每天都是感恩的最佳時機跟大好日子。

劉修良：

自己覺得蠻有口福的，已經有年紀了，還能吃媽媽煮的菜，這實在很幸福的！在慈航大家庭也是，菜色香噴噴，真的好吃啦！很慚愧…覺悟性很差，還要前輩說的明白，因此調整自己的步伐，要來學習煮飯菜…期許也能入門天廚，好讓素食飄香！

母親，我應當學習您那樣偉大的愛，廚藝只是其中…

生活著是您的養育恩情，時間串連起來的每一天，點滴化成的生命，雖以節日來圈點出，借由此來表達深深祝福，而與您一起，從您懷孕起的每一天，相信都是…

把您的呵護延續，如同天地孕育萬物的無私大愛，傳承直至…





《 椰糖小发糕 》

—— 此食谱由元丁提供

前言：发糕是华人过年过节常有的传统糕点，发得越大越漂亮，就表示象征吉祥，代表发财如意，步步高升。



材料：

普通面粉	1kg
椰糖	750g
香兰叶	2片
水	1000ml
苏打粉半汤匙 (Baking Soda)	
小纸杯	

做法：

- 1) 把椰糖、水、香兰叶放入锅里，煮热至糖完全溶化（过滤，冷却待用）。
- 2) 蒸锅的水加热至滚开备用。
- 3) 普通面粉过筛，慢慢加入已冷却的椰糖水里，拌至完全混合均匀，最后加入苏打粉（加热水溶解后）才放入面粉团再次搅拌均匀。
- 4) 倒入已铺上蛋糕纸的烤杯（八分满）。
- 5) 放入蒸锅，以大火蒸 15-18 分钟即可拿出。

小贴士：苏打粉 (Baking Soda) 一定要用热水先溶化才倒入... 蒸出来的发糕才会发得漂亮！



问：什么是业障？

答：业障源自身、口和意，皆会造业。

当这些业障带来了痛苦和烦恼，人生就会迷茫，事事不顺心。贪嗔痴是造业的主要原因！



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

课程：易筋经

地点：华山净名园【一指禅化院】

指导负责人：陈震生/戴三镒/李凤姊/白明仪

第一节课程时间：10堂课从 9-3-2019

每逢星期六 6:00pm ~ 7:30pm

报名负责人：白明仪 +6597619979

恢弘大道
被之八极
后汉书明帝纪



费用：随喜了愿【所得用于建设文武园林】

华山月会

日期：8月4日至8月5日

9月7日至9月8日

易筋经

日期：每逢星期六

时间：傍晚 6:00 至 7:30 pm

地点：华山净名园



禅修净化日

天河：八月份取消



鼎湖月会

日期：8月25日（星期日）

地点：鼎湖净名园

一日禅

日期：20/5/19 11/8/19

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

备注：请穿着宽松衣裤 当天大门将在 9:50am 锁上，不便之处 敬请见谅！

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.

天河慈航