



2019 年 11 月

慈航电子报

2019年11月



“起心动念不正即邪；
遇事会心即能会道。”

吴天来

目录

天地之心 ¹ 九莲圣经 第二卷 山風品第二十二

九莲时尚易卦流行 ² 鼎卦泰卦艮卦的連結

华山推策群 ⁵ 尊老-尊重的是行为，而不是年龄

箪瓢乐集 ⁷ 【观自在】法会心得总结

我遇到佛 ¹² 为什么吵架时都在喊

探索 ¹⁴ 我的从兵历程

回味无穷 ¹⁸ 何首乌黑豆汤

心SPA ²⁰ 我们该如何面对因果业障

班会 ²¹ 马来西亚 | 新加坡

天地之心

九莲圣经 第二卷

山風品第二十二

日月相推，四時生焉，生生不息之謂德。德之所由生也道，常而不變，變而有常，聖人觀天地之象作易也。

子開天，丑闢地，寅生人，十二萬九千六百元作天地一大劫，混沌開而天地奠，一元作地一小劫，雖地劫則人劫。

莊嚴劫無人佛，是人是佛，直性直流露，無有道德仁義，故無佛名。

賢劫有道德有仁義，故有聖有佛，有善惡有對待，故有度；聖人作易，乾九坤六，度則九六原人，名乾坤眾生也，有度故有道脈之相承也。蠱也者，示天道命脈之承也。





鼎卦泰卦艮卦的連結

泰字原同大字、稱大者則用大、若至大而重讀之、遂轉為太字、其實一字也。

後人分為大太二字、又作泰字、泰亦通汰、皆廣泛之意。

語言中稱過甚者曰泰、或即用太字、如忒字意、有特別之義。

故太一者至一也、太極者至極也、今卦名不用太而用泰者、以其兼含寬闊之義、且通達無阻、平均無垠。

泰字下從水、言如水之無夜涘、上從三人、志其眾、亦可視作天字與大字之合書、無非喻其大耳。

卦合乾坤可見取象之大、所包之廣、而上有天字、下為水字、上本乾卦之象、下取坤卦後天代以坎水之象、又取河圖天一生水之義。

乾坤乃相生以成物、非如先天之上下相對立、高卑懸絕、故寓其意于泰字。

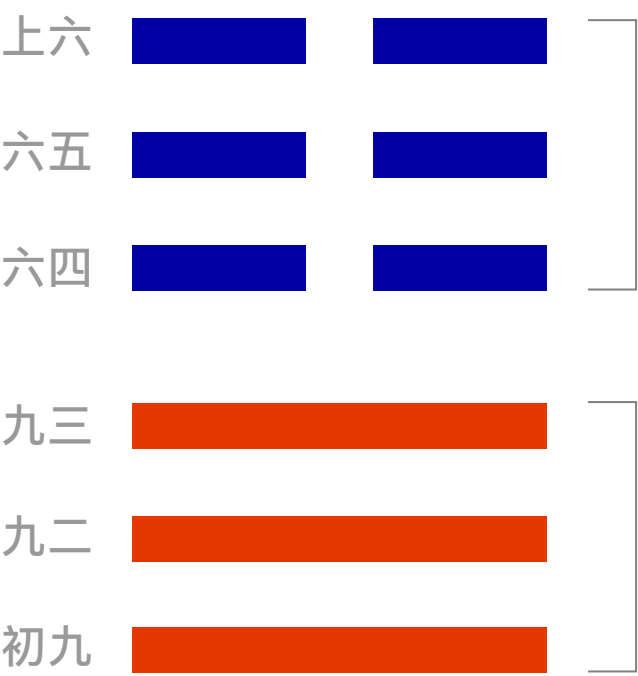
又泰字上半、即春字上半、春字亦取天大之義、皆言天所生成萬物、成其高明博大之德。

泰卦本乾坤合德、生成備用、陰陽同化、人物康阜之時。

第 11 卦

泰卦

下乾上坤
地天泰



坤

天地交，泰。后以財成天之地，輔相天地之宜，以左右民。

乾

註：泰、小往大來、吉、亨。一隻手、小。千手、大。個人是體、是小、家人是大、是用。財施、法施、無畏施、三施合情理、將是福者、福者身受天賜、您理解相信願意就會吉亨。

字象與卦象皆相合、字義與卦意皆相應、泰者亨也、利之所見也。本乾之道以成亨、本坤之道以為利。

泰之亨利、利天下而不盡是謂大利、無物不受其德是謂大亨。

在道為大、在德為通、言通達天下無不泰。



身泰、心泰、性泰、三陽開泰。精神泰、物質泰、氣之和、數之平、道之全、德之溥。即得全生返本之道、生活安且定、則泰然自在矣。



尊老一尊重的是行为，
而不是年龄。

《**尊者之夜**》是为了感恩尊者曾经做出贡献而欢庆的慈航四大节日之一。今天的尊者（**谓德、行、智具，可尊之者**），我们的长辈都是从前的青年，服务社会造福人群，辛勤劳动了一辈子所创造今日的成果。在他们有能力时，把青春奉献了。没有他们，就没有我们幸福的今天。

如今年纪大了，没有劳动能力了，有能力应该照顾他们，需要帮助时，伸出一只温暖的手；需要谈心时，递上一颗热忱的心；需要关心时给予一句亲切的慰问；

让他们感到人世间的温馨与美好，远离孤独，欣慰地度过充满欢声笑语的晚年。

每個生命都是獨一無二的，對方是誰，做了什麼事，說了什麼話，或是純粹的舉止你認為很不解的……給予每個人全然的尊重，不會因為遇到不同人而改變，不會尊重某些人；怠慢某些人。优秀的人更懂得尊重别人，对人尊敬其实是在庄严自己。「先後」并不重要；有風度的「先」給出尊重显得更大方得体。



孟子：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”——爱别人的人，别人也永远爱他；尊敬别人的人，别人也永远尊敬他。心存感恩之心善待生命万物。



【观自在】法会心得总结

2019年我终于顺利地来到了法会。

华山，清静幽美，好像一座天上的宫殿。人与人之间欢乐吉祥，人间天堂亦不过如此。当然，我最挂念的是许久未见的家人，终于见到面了。

这次法会主题“**观自在**”三个字让我感到十分惊喜。德藏 Uncle 说当“**观世音**”碰到“**观自在**”后就是“**观音佛母**”。观世音是动，是功，是智。观自在是静，是德，是慧。许多修行人在外做了很多好事，可惜回到家和家人却相处不好，就是观自在的功夫没下够。

Uncle 说观息法是以观呼吸培养正念（当下的正知和正觉）。

“佛陀说生命在一呼一吸之间。我们每个人都是有如来佛性的，但因我们的习气太重，所以处事常受自己情绪的影响。通过感受不同情绪下，呼吸的长短、快慢、冷热，观照自己的内心。一旦发生事情，你就可以在观呼吸中，运用智慧，而不是以情绪。”

我们在尘世间沉沦了太久，只有通过观息法才能找到回天这条道路。得法的那天晚上，Uncle 讲“**壁观**”，我不自觉地一直在流泪，好似在洗刷着自己的内心。得法后，又一个新的开始！

静坐第一天，我正好碰上经期腹痛。请益时间，我请教圣思叔叔，他说静坐能帮我打通气血，如能坚持，身体原本病痛的部位能被治愈，但是这个阴阳调和的过程是非常痛的，是否能忍受？说来也神奇，我本来经期每个月都会腹痛，这次竟然没有了。

静坐第二天，我想让气血打通，所以咬着牙坚持不换腿。结果十分难熬。我请教圣思叔叔如何才能通过意念转移酸痛？叔叔说平常心看待。舒服是你喜欢的，不舒服也应欢喜接受。哦，享受酸痛！

静坐第三天，尽管我双腿十分酸痛，但是我告诉自己；这种感觉，我喜欢。我开始享受身体的酸痛！我发现当我用平常心面对，不再分别心，我的心里就特别欢喜。我问圣思叔叔静坐要练多久才能不痛？叔叔说不要吃三把空心菜，就像当佛祖。必须要一日一日下功夫。



静坐中我突然悟到；生活中难免遇到不如意的人和事，也应平常心面对，不悲不喜，才是真正的自在无忧。我们的起心动

念常常有妄想。如果人能放下分别心、妄想心，人间就是净土。观心无我现自在。

到了静坐的最后一刻，我突然感觉自己好像到了生命的弥留之际，已经顾不上身体的酸痛。眼睛二分开，仿佛看到的是三尊佛像。我默念十字真经，意念集中在玄关，准备随时出去，突然感受到了我已故的亲人；我的外婆、姑妈、三伯的呼唤。随着静坐音乐的响起，我的双眼满含泪水。心想接下来活着的每一天我都要好好珍惜。

圣思叔叔说通过静坐，可以让我们了解真正的自己。只有了解真正的自己，我们才能爱自己。爱自己的人，才能爱别人。了解别人，才能给别人他们想要的爱。化十就是将慈悲化出来。

法会临近结尾，大家一起唱了圣歌一佛母的《**心愿颂**》和《**有缘一起看日出**》，感动满满。晚上同修们一起放天灯，向佛母祈愿，快乐无比。三天的法会结束，齐家修行，就是要要把这份快乐和感动带回家。

这次法会 **Uncle** 尽管身体很疲惫，但还是一遍又一遍教导我们什么才是传统文化。

我深知自己的努力远远不够，回到学堂需加倍用功，把慈悲化在教育中，把观自在实证在平常生活的点点滴滴中。所以我告诉 **Uncle**：“**放心吧，我们就是你的继承人！**”让他安心休养。**Uncle** 很开心。

在慈航，头发发白的叔叔阿姨一直在服务大家。于心何忍？年轻人该接棒了！我们观音弟子，虽然分布在世界的不同角落，但是大家在为了一个共同的目标而努力。希望大家能将慈航越办越多，越办越好。因为我们过来人心里清楚：慈航是我们心灵的家，意味着归宿和依靠。

最后希望佛母一定要保佑 **钰佳阿姨** 和 **Uncle** 的身体快快好起来。



期待明年再聚！



两个人在生气的时候，心的距离是很远的，生气的时候，请保持沉默，请不要在生气的时候做任何决定。

为什么吵架时都在喊？

有一天一个有智慧的老师问他的学生：“为什么人生气时说话用喊？”所有的学生都想了很久，其中有一个学生说：“因为我们丧失了**“冷静”**，所以我们会用喊的。”

老师又问：“但是为什么别人就在你旁边，你还是要喊呢，难道不能小声的说吗？为什么总是要用喊呢？”

几乎所有的学生都七嘴八舌的说了一堆，但是，没有一个答案能让老师满意。最后老师解释说：“当两个人在生气的时候，心的距离是很远的，而为了穿越心的距离，

使对方能够听见，于是必须喊。但是在喊的同时，人会更生气，更生气距离就更远，距离更远就又要更大声地喊……”

老师接著继续说：“而当两个人在相恋时，会是什么样呢？情况刚好相反，不但不用喊，而且说话都很轻声细语，为什么？因为他们的心很接近，心与心之间几乎没有距离，所以相恋中的两个人，通常是耳语式的说话。但是心中的爱，却因此更深了，到后来根本不需要言语，只用眼神就可以传情，而那时，心与心之间，早已没有所谓的距离了。”

最后，老师做了一个结论：当两个人争吵时，不要让心的距离变远，更不要说些让心的距离，变得更远的话。过一会儿，等心的距离已经有些近了，再好好地说吧！

两个人在生气的时候，心的距离是很远的，生气的时候，请保持沉默，请不要在生气的时候做任何决定。

顿悟：人与人的交流，是心灵与心灵的交流。有时，近在咫尺，心远了，必须提高音量，确保那颗遥远的心灵能够收到讯息。不论和谁交流，都把心拉近，用心交流吧。



爸爸和妈妈拿了年假陪我一起去兵营报到。

我的从兵历程

光阴似箭，两年的强制性兵役快当完了。回顾两年前，埋头苦干的应付了A水准大考过后，在休息了一个月的当儿，我就赶紧锻炼身体，为当兵做好准备。

入伍的当天，爸爸和妈妈拿了年假陪我一起去兵营报到。由于新兵训练营是在外岛，我们便搭了渡轮过去。一般对当兵都有恐惧感，我当时的心像铅块那么的沉重。船快要到岸时，我的心更像沉在海底下，坐在我旁边的

爸爸转头看了我，他关怀的眼神，像一支强心剂，我凝重的面也松弛很多。

在三个月的基本新兵训练里，我学习很多的军事知识和野外战斗与生存的技巧。我秉着互相帮助的精神，我迅速的和连里同僚打成一片。很快的，基本军训结束了，大家也依依不舍的分道扬镳配去不同的军务，我被甄选去军官训练营。

在陆军军官训练营里，训练的要求是顶尖的严峻，不少的学员都受伤而被令退，也有些经不起考验，要求退出，我们的军服每天都是湿透的，还好父母和其他学员都一直互相给予鼓励和合作。后来在空军的挑选测验中，佛母庇佑，我考到良好的成绩，被空军招入了。



在九个月的军官训练中，我学习操作很多新款的军事武器，也训练自己的领导能力，不论在如何艰难的情况下都坚持下去。这些培练出来的素质，在军官训练结业后分配到的兵营里，都能胜任所担当的军务。

武装部队里的苦训，不只使我的身体更结实和健康，也让我有机会和社会各层次的人一起生活。在严谨的纪律下，我学习在风雨中坚强成长，不做温室的花朵。每次周末回家，我更懂得珍惜家的温暖。



军部对我们的餐食十分注重，对我们这些素食者，都有供应相当可口的素食餐，一些训练长官很惊讶我的体力比一些肉食者还好，还委派我负责体能训练。以往神韵

的班会，有一定程度的协助，尤其是站出来对大众说话，不会胆怯。军队的生活时时变迁，因为我不时和父母出席慈航朔望日，学习了如何活在当下，对军队的迅速变化和转变，不像别人的那么焦虑。



两年的从军，让我有机会保家卫国，从历史中的战乱故事，我们深刻理解到没有国就没有家，知恩报恩，这也是我对自己的祖国所能作的供献。

何首乌黑豆汤

前言

黑豆含有丰富的蛋白质，益脾补肾，乌发亮肤，润肠通便。



此食谱可供6人食用



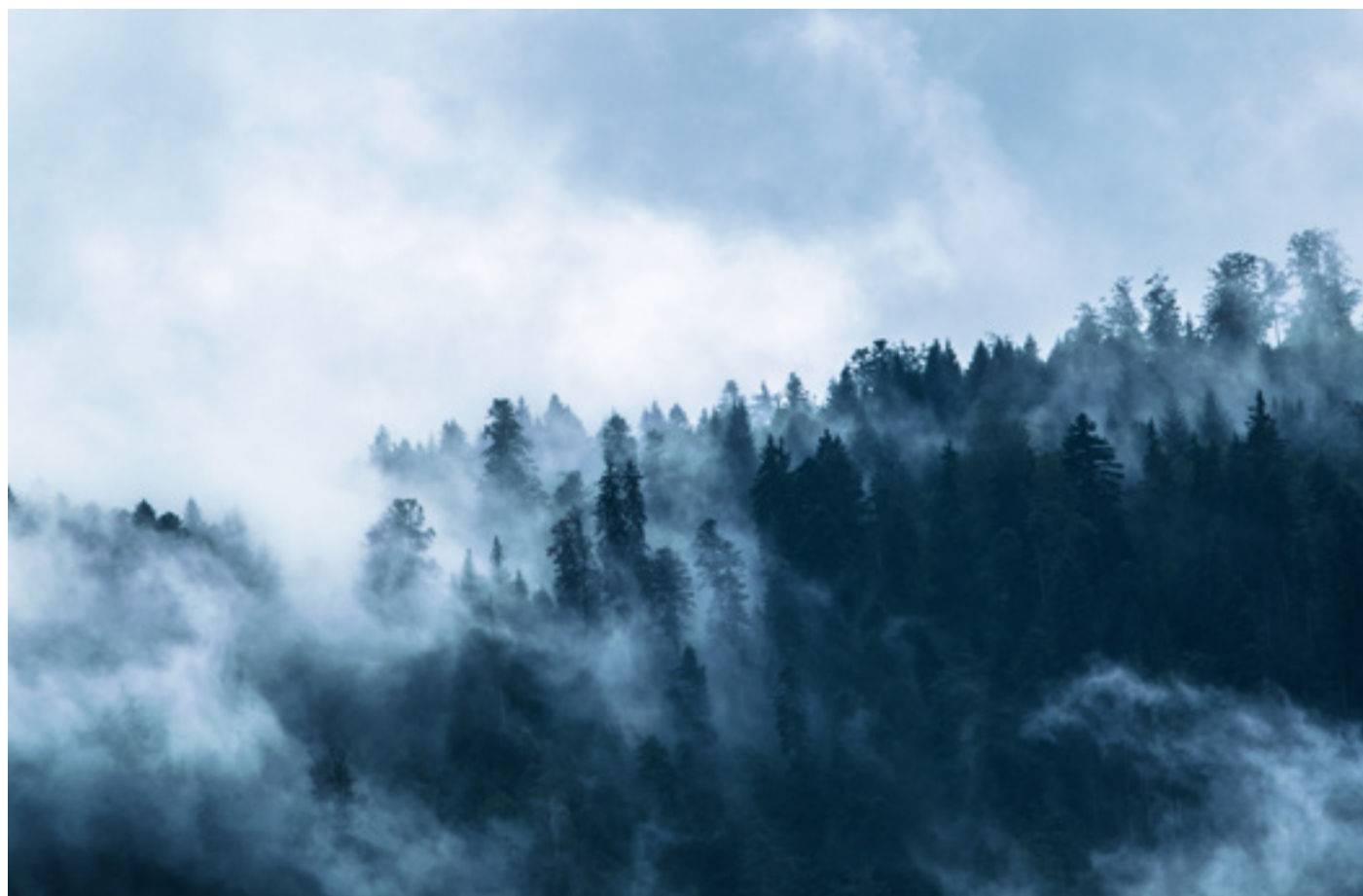
材料

黑豆	1 小碗
玉米	1 条
莲藕	1 小粒
腰豆	20 粒
红枣	15 粒 或 蜜枣 2 粒
何首乌	3 片
盐	少许
水	2000ml

做法

- (1) 黑豆清洗干净，放入锅内炒干水份至豆有裂痕，盛起。
- (2) 锅中水煮至将滚时，放入所有材料，大火煮沸，转小火继续煮两小时，最后加少许盐即可。

注：炒过的黑豆，易煮软，如没炒，煮之前先把黑豆浸4小时。



问

我们该如何面对因果业障？

答

业障不是身体疼痛，不是互相折磨，更不是因果报应等等，而是我们的错误思维观念与残缺的价值观，导致我们这一切的业力纠缠，致死不能解脱！如是降服其心，修行般若智慧，业障则已。

班会 马来西亚 | 新加坡

马来西亚【华山净名园一指禅化院】

华山月会 11月09日（星期六）

冬季大典 12月07日（星期六）

年终大扫除 12月08日（星期日）

庆祝冬至 12月21日（星期六）

岁末怀恩 1月05日（星期日）

易筋经
傍晚 5点至6点半 11月16日（星期六）
11月30日（星期六）



Whatsapp 负责人白明仪+65 9761 9979
报名费用随喜了愿（用于建设文武园林）

班会 马来西亚 | 新加坡

新加坡 【天河慈航】

福德财库点算 11月17日(星期日)

净化日 11月23日(星期六)

朔望日 11月26日(星期二)

冬季大典／旃颤功德呈报
12月10日(星期二)

岁末怀恩 12月29日(星期日)

年终大扫除 1月05日(星期日)

