



2019 年 12 月

慈航电子报

2019年12月



观音净土「果园早已存在，果实已经成熟。每件事物都已经完备而且圆满，所缺的只是那些分享果实的人，那些有足够信心来实践的人。」

德藏

目录

天地之心 ¹ 九莲圣经 第二卷鼎泰法会品第二十三

九莲时尚易卦流行 ² 鼎卦泰卦艮卦的連結

华山推策群 ⁵ 怀恩文德尊者的感言

箏瓢乐集 ¹⁴ 【观自在法会】爱就是慈悲

探索 ²⁴ 我最親愛的爸爸

回味无穷 ²⁶ 素梅子鸡

心SPA ²⁸ 人的心为何会跟着感受起伏不定？

班会 ²⁹ 马来西亚 | 新加坡

天地之心

九莲圣经 第二卷

鼎泰法会品第二十三

天时日日更，鼎泰甲子明。
顺天应时运，九六入鼎烹。
随吾同转轮，救劫化有情。
师徒随机合，携手办末程。

不绝仁义之心，无有超生之道。
不绝超生之心，不见自然天性。
不绝善性之心，不入涅槃之道。

率性直流畅，动静若不智。
没有仁义在，自然超生死。
驱心执诸行，发心从有以。
行善功德建，轮回生死子。





鼎卦泰卦艮卦的連結

泰卦連結否卦是往來、是宇宙自然循環的現象、是天文、人文亦然、所以菩薩法天之文以應人文人道人倫。

泰否之道以後天個性來講是有好壞之別、若以先天本性來講是不思善與惡、自自然然以應對。

泰、小往大來、吉亨。否之匪人、不利君子貞、大往小來。

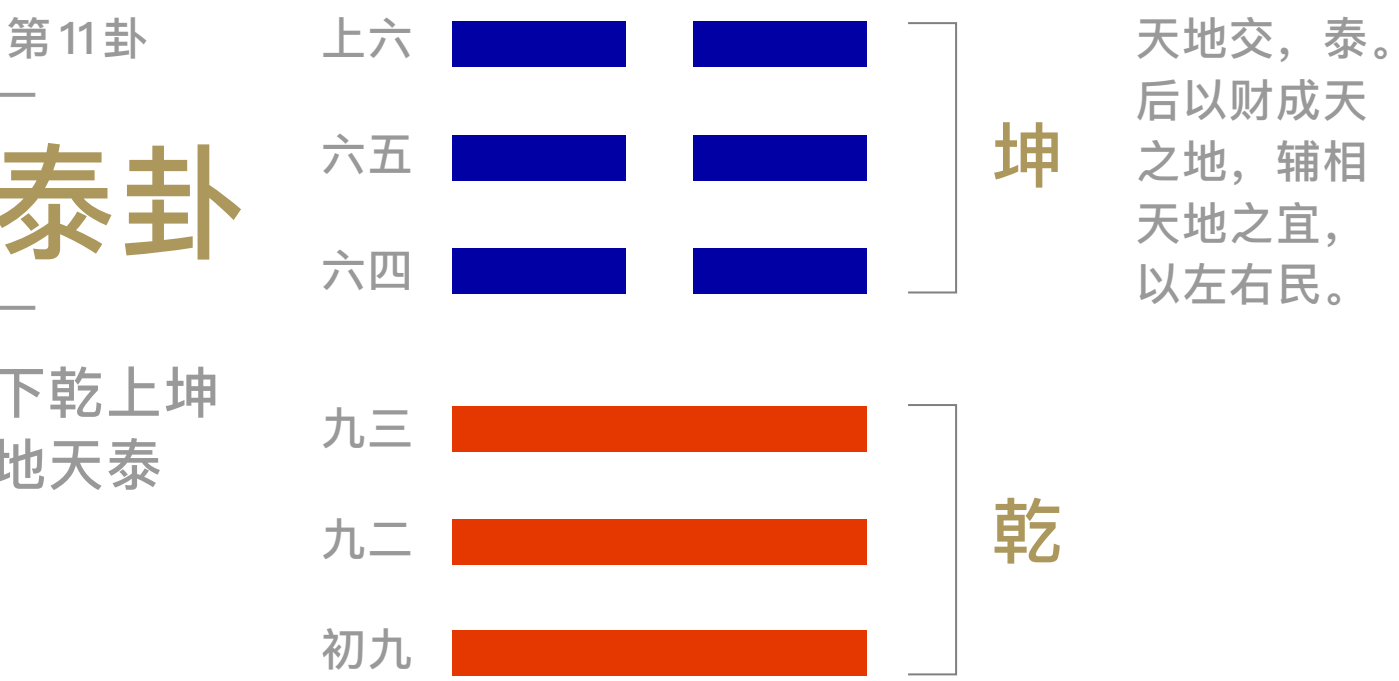
否字上為不、下為口、不者非也、不然、毋也、勿也、弗為也、皆示其不可為、不宜為、不能為之意。

口者、言語所自出、辭令所由辨、不僅言語、凡言行皆然、言寡尤、則事易成、禍易避、辭立誠則德可大道可久。

人之善惡、生于其心、發于其口、心藏不測、口中言辭、一聆而辨、故必擇言、修身必知言。

言為心聲、利害随之、吉凶共之、否為慎言為先、邦有道、危言足以牖世、邦無道、遜言足以保身。

詩曰既明且哲、以保其身。明者耳目之事、哲者言辭之事、故哲從口、否世危殆、唯慎口以自晦。



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。

所謂遵養者、必先其口、善其言辭。言辭傷氣、與非其人言、是不獨失言、且損其氣。蓋言之能入者、吾氣猶舒、言之不入反其惡聲、則氣之抑鬱、心身受其病。故聖人教人處危亂之世必謹于言行、反否

為泰、泰互兌為說言、是泰為可言之時、天地交泰、后以財成天地之道、輔相天地之宜、以左右民、左右者引導教導可言之時、以成泰小往大來、吉亨。



泰以既濟、否以未濟、泰極否來、否極泰來。近來左手大拇指遭電鋸鋸傷、下午三點半就醫、經八小時禁食、顯微鏡縫合手術全身麻醉、過程七小時、最辛苦是老婆徹夜沒睡、早上又要看患者、為我送三餐。

五天住院期間大約醫生護理六十人次為我辛苦、可謂千手在幫忙、可道的要感恩、不能道的更要感恩珍惜、老婆的大恩就不言謝、生活中的恩與愛。

當日常的事與運、泰與否的轉換、生老病死的輪替、身的否境、心要泰然、面對不堪才能泰吉亨。



怀恩文德尊者的感言

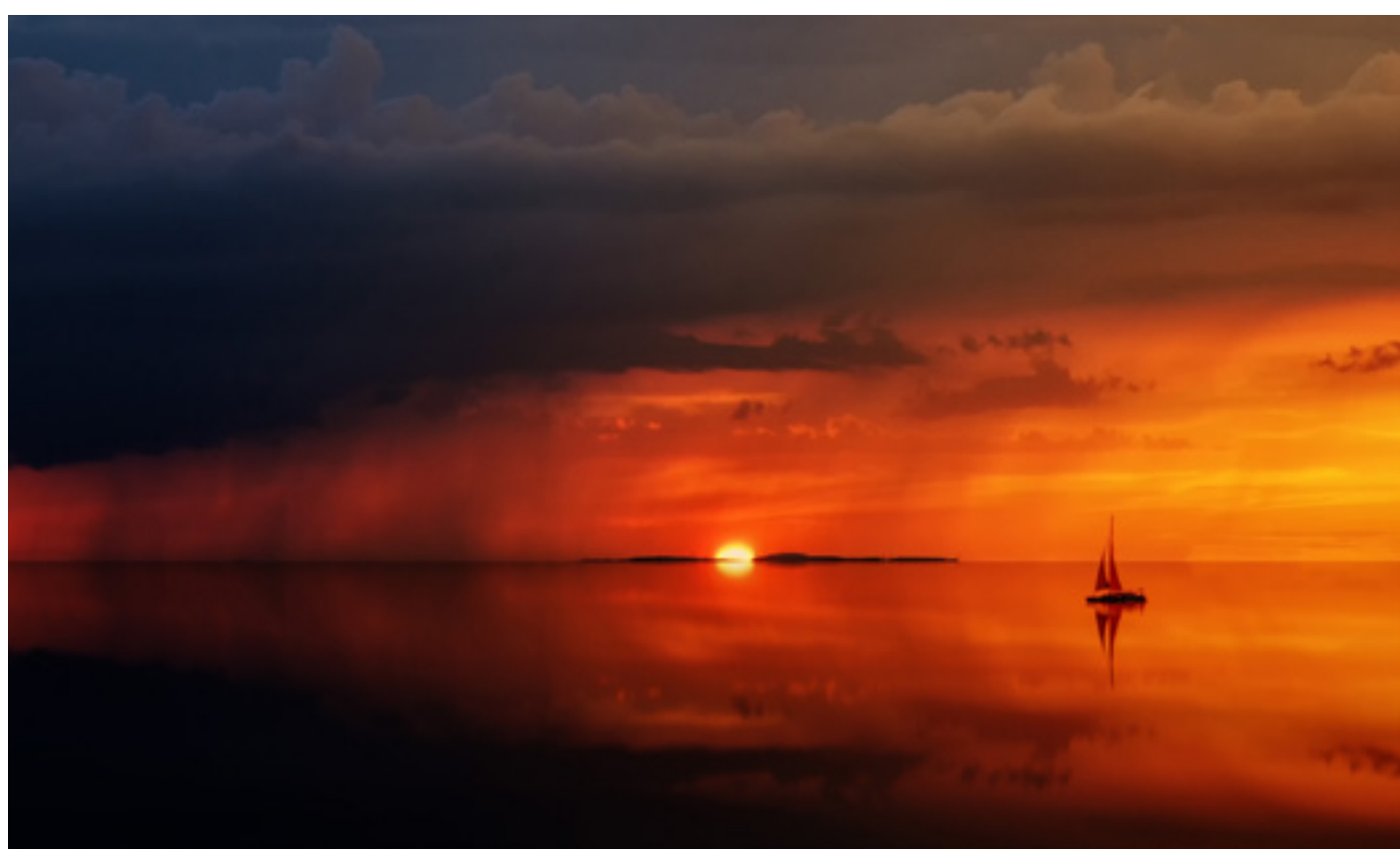
文德尊者小时候上了十年天主教学校。他受妈妈良好的教诲就非常乖巧，勤劳和富有爱心，一生节俭，吃苦耐劳建立了美好家园。他有个非常能干的太太和两个孝顺的儿子。太太一生也奉献在道场。夫唱妇随。

文德尊者，文质彬彬，一闻大道便拳拳服膺。他的智慧超凡不被人情束缚，入鼎修炼，德行出众。虽然华文程度不好但从不缺课；往往一坐就得听几个小时的华文讲题，从不半途离开，他充分地发挥了修行的精神。对慈航的道务也非常重视和关心。尊者会抓紧每一个机会成

全道理，可以说是“见道成道，运转坤乾”。他广结善缘，活到老学到老，阅读广泛，不和社会脱节，对国学人伦教育关心，对慈善事业从不吝啬。

尊者虽已73岁高龄，行动方便不麻烦别人。他有着良好的生活习惯；早睡早起，每天能为妻儿准备美味早餐，让妻儿安心上班，可说是个难得的好男人。

在慈航，他扮演着慈父的角色，和蔼可亲地和大夥儿交流，提供意见。文德尊者卧病在床期间，心却还牵挂着后学们的进展。我们有幸能受到他的引导，感恩他的付出和教诲。身为晚辈只能恳求上天加持庇佑尊者早日康复，发大愿继续普度群生。



从生病到往生的两个多月里，文德尊者充分的显出修行人的德行和智慧。他了

解到公修公得，婆修婆得，自性自度的道理，所以他对家人从没有什么特别要求。尊者交代了后事，从医院回到家里的第二天便往生了。

想起第一次他在医院对末学说“我要回家”我误以为尊者已经放下万缘准备归位到观音净土去了。然而第二次说这句话我才明白他想要离开医院回到自己开设佛堂的家。但由于种种原因没能实现。

17/11遊化菩萨慈悲，老远从台湾打电话吩咐末学务必要到医院跟文德尊者说要如何运用三宝，通过法的修行来减轻疼痛，到最终迎接死亡的到来。尊者听完后点头示意他已经明白了！大约十分钟后，他突然吐了一身深绿色的液体。之后尊者的脸色显出了安祥的样子。

22/11 我们便接到尊者回归观音净土的消息。隔天早上，末学和映因赶去天河拿尊者的礼衣和礼鞋给宝如姐，详细的吩咐了几个重点就离开了。说也奇怪，隔天下午佛母竟然带着文德尊者借窍果老大姑出现在抄经班会。第一句话就说：“我很.....，我不管了....”（省略）然后平静说了些鼓励后学的话就退窍了。

文德尊者一生奉献道场，认真修行，禀守着佛化家庭，夫妻本一体的信念，最终说出让末学感慨万千的这番话。咱们要切记夫妻本是一体的，一定要互相扶持来完成修行人生最终的目标。人情不能阻碍天理的流行，生死事大，误了天时道运，修行就会落空的。璧观得法是唯一回天的路，文德尊者成功了！这是尊者在离开时给我们上了一节非常宝贵的课！善哉文德尊者。

22/11/19 文德尊者归位。丧礼致词：“各位前贤大德，晚上好。凡是有和往生者郭先生接触过的人都会觉得他是一位文质彬彬，内德高尚的人。他待人处事温和谦恭，时刻显出一个正人君子的风范。



Thank you very much 是文德尊者的座右铭

末学认识他已经十多年了，从来没听他说过任何是非或嫌弃任何人。往往在私下或者公共场所都是口碑载道，循循善诱，关心着晚辈们的修行进展。

郭先生让我最深刻和感动的地方有以下三点：

1.对太太，宝如姐的关爱：每次与他谈话时，十次有八次都会提起太太的事；来宝如真不容易，要顾家，顾道场和工作。往往累的不得了，让我担心不已；来宝如太重感情，脱不了身；天理人情割舍不了等等等...

2.对修行佛法的认真和智慧：身为一个如法的修行者，他严己宽人。每一次的班会都是斋庄中正，虽然华文程度不高，听不懂全部内容但从不半路退席。并在班会后，不耻下问，请教善知识问个明白。他是一个天理人情分得很清楚的修行人。

3.他身患重病躺在病床上的这些日子里，没忘记对探访他的晚辈们叮咛和嘱咐。其实无论他在健康或者生病的时候都不愿麻烦任何人。常言道：德不孤必有邻：和他同病房的马来病人跟我说这

位长者有好多人来探望他啊！我说那是因为他是一位有高尚品德的老人。从此以后，我将失去一位良师益友。接下来的日子我们只能在梦里相见，别了文德尊者，咱们最终都会在观音净土重逢的！”

高笙

当文德尊者答应我的邀请来托管教导孩子们下棋时，他的第一个反应是他不会收钱。只想用所懂的希望把孩子们教会，让他们学以致用。

他风雨无阻的出席了学习活动。每堂课都很认真，细心和耐心的教导直到孩子们学会。最后那堂友谊赛，他甚至自掏腰包，买礼物分发给孩子们当奖励。他以无私奉献的精神用实际行动把修行的正念留给了晚辈。

后学很庆幸这一世能够认识他，我们下辈子再会，生生世世把心都安住在观音净土！

明仪

文德尊者留给同修们的“生命之旅”

“带着微笑、善意和纯真过着简单和知

足的生活。把慈悲、喜悦和快乐带给身边的每一个人。”“Live a simple and content life with a smile, a kind thought fills everyone with a compassionate feeling of joy and happiness.” 以上这句话是您一生真实的写照。因为您的好学之心，让我们有缘与您相会；那是在瑜伽课程里，您虽然有一定的年龄，还是尽所能的完成每个招式。活到老学到老，可说是您的良好生活心态。当您肯定了慈航普度真天命的道场，便勇敢的分清天理与人情的界限，走上慈航法船继续修行。



这些日子您都把握着每个慈航的班会，虽然有很多班会的内容您可能听不懂，但是您还是从始而终，真诚的投入。您坚持不懈的精神是我们学习的榜样啊！您对佛母许下的愿，不论遇到任何困难或

阻力，都一一的去突破和实现，在各个环节都展现无私的精神，您是我们的模范。在生活中，您从不讲是非，内心只有修行，端正自己的品格，守时也是您的风范。无论在家庭或道场的责任从不懈怠，而且对后学们的爱护，大家都铭记于心



在慈航，您是一位受人尊敬的长者，在执行先天婚礼，您都毫不吝啬，代表‘天’给予新人衷心的祝福和语重心长的告诫新人，婚姻是神圣的，彼此需互相体谅、关怀来完成夫妇同修，齐家修行之路。在生病期间，您没有考虑到自己的痛楚，还呵护和叮咛后学要好好修行。文德尊者您的一生以实际行动，落实人道。您和大家建立了深厚的感情，您是我们的标杆，我们永远不忘您的教诲！在此感恩您！我们观音净土见！



遊化菩薩

常独行，从他谤，不因讪谤起冤亲；
心是根，错知解，生死悠悠无定止；
三盘道，不二法，直截根源佛所印；
有道得，无心通，慈航道船了无生。



「观自在法会」爱就是慈悲

为期一周的新马之行圆满结束了，愉悦的时光总是短暂，来不及有更多的思考和回味。在马来西亚静坐的滋味还记忆犹新，在新加坡天河欢聚的场景还历历在目。华山的那条柔佛河，涓涓的河水流淌着我无尽的思念；华山的那片棕榈林，错落有致的树木摇曳着我殷殷的期盼。置身于人间仙境一样的华山，享受着舌尖上的美味，晨起看红日喷薄而出，夜幕聆听法音潺潺……远离尘世的纷扰和喧嚣，那么静谧安宁、庄严美好，时间仿佛已经定格，不知天上宫阙今夕是何年？

家仔说，马来西亚的华山上，悠哉悠哉，像是天庭上一般；新加坡的天河，其乐融融，像是在城堡里，厦门的慈航，亲密无间，像是在自己家里.....无论在哪里，不变的是观音弟子之间毫无隔阂的真心和无微不至的关心。房子不是家，有家人的地方才是。家是放心的地方，家人的相聚是令人安心的陪伴。这些天，收获了太多的爱和能量，刻骨铭心，法喜满满。

为了参加这次法会，做了很久的准备。从准备签证和护照，到顺利参加法会，一路上得到太多前辈护持和同修们的关照，感恩佛母护佑，感谢同修们的用心付出。机票起程时间是8月23日下午16:25从浦东机场出发，到樟宜机场是22:10，返程时间是23:10从樟宜机场到浦东机场04:40，在往返的时间点上都有延误，延误不是几分钟几十分钟，而是几个小时。然而，我气定神闲候机，相信有佛母的祐佑，一切都会是最好的安排，这是佛母的美意。就像家仔心心念念要参加法会，那么多次总是因缘不具足，迟迟没能如愿以偿。或许这就是佛母的加持，为了成全家伊和我在这次法会得法。

到新加坡机场，出口处，远远地看到邹宓叔叔手持“李佩真”的铭牌，已经等了一个多小时。到天河慈航休息的时候，已经凌晨两点多了，观仪姐还在等着我们。早上观仪姐做的印度煎饼，特别烹制了美味的酱料，满满的用心。收拾妥当准备出发去华山，夕筠阿姨和祥凯哥早早准备好，载我们过境。一路上给我们分享慈航的点点滴滴，带我们去吃特色的肉骨茶，对我们的照顾妥帖周到。顺利抵达华山，盘旋而上，周边都是棕榈树，原生态的地貌，仿佛是进了热带雨林，湛蓝的天空漂浮着流云，宛若仙境。



见到钰佳阿姨、云仙阿姨、圣思叔叔、春晖姐，像是回到了厦门的慈航。因为

刚到还不熟悉，钰佳阿姨帮我拿拖鞋，蹲下来帮我把鞋子放好，真得是像妈妈一样。回来以后，每每想起uncle，都忍不住要落泪。刚到华山，uncle跟家伊、家伊和我说话的时候，几次在动情之处都是哽咽“佛母就是我们的妈妈，我们一定不要让佛母操心了……我们要记得回家的路……信、愿、行、证，精进努力……”期间可爱的修伊妹妹说，可以跟我爸爸多聊聊，uncle要多休息，少说话，祥凯哥也是让uncle多注意身体，不要太劳累。

Uncle有太多嘱托，希望能把接力棒传给年轻人，让星星之火可以燎原。一直到准备就餐，我们还相谈甚欢，意犹未尽。以前那么儒雅俊朗，生龙活虎的uncle，因为生病变得好虚弱，让人好心疼。



聆听他恳切的教导，我情不自禁地流泪，欢喜幸福的泪水……因为我感受到了慈父一般温暖有力的爱。

之前在厦门慈航，就了解到有探索营，还知道仪如姐有经营一家素餐厅。在仪如姐送香港的表姐回程的时候，我有幸坐顺风车去了净名园。



到了净名园，首先映入眼帘的是向日葵，充满了希望……空间并不是很大，大概能接待五六十位客人。“不要问别人对我们做了什么？问问自己，我们为别人做了什么？在我們有能力的时候不肯伸出援手，那么在我们需要的时候，又有什么资格要求别人伸出援手呢”“真正的伟大是平凡的人，必因谦卑所以得尊贵，必因爱人所以

被爱”这样的金句卡片每一张餐桌都有贴，每一位到店的客人不仅能吃到色香味美的素食，还能被这些金玉良言滋养身心，真是有福了。

仪如姐在我心目中是一位超人，时常感受到她内心隐藏着一个小宇宙，爆发着无限能量。无论是在厦门还是在华山，她经常提及的就是天财部，希望我们这些年轻人能够多思考多担当，引导我们有更多的专注和投入。在法会期间，每次看到她都是汗湿了衣衫，她还乐呵呵地说自己是“汗宝宝”。从华山到净名园并不遥远，但是路况并不平坦，这些饭菜，汤汤水水是历经怎样的颠簸才呈现在同修们面前？热气腾腾的饭菜，各种各样的点心，体现了天厨们做事的匠心精神。

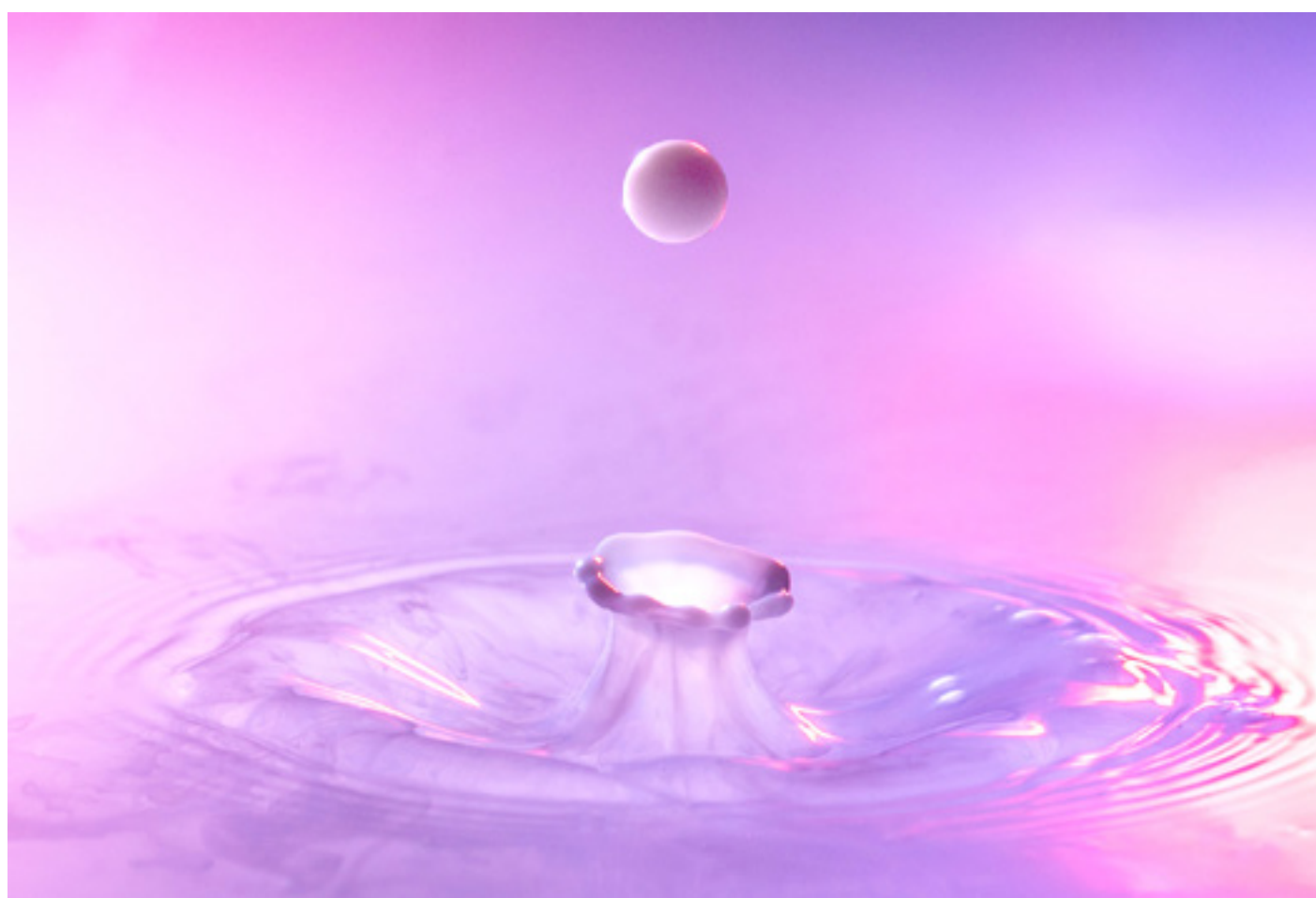
壁观静坐时，闭目凝神，在一呼一吸之间，感受自己的存在，整个世界都安静了。从最初的忍受疼痛，心猿意马，思绪纷飞……到后来的泰然自处，看着一个个念头起，看着一个个念头灭，一步步回到“正念”，身心都有微妙的变化。一是自家水，二是丹田之气。为了避免头脑昏沉、频繁起身，所以克制自己少进食少饮水，但是

一直有口水需要吞咽，带着几丝甘甜。肚子一直咕咕叫，每次吸气的时候就伴随着肠子的蠕动。吸气时小腹鼓起，呼气时小腹收紧，很自然的有气沉丹田的感觉。随着气息慢慢平稳，内心也更安宁，不再为“酸麻胀痛”这些反应觉得抓狂。



借由对呼吸的觉照，如实观察身体的变化，专注地感受细微之处的变化。任何事物，如果去观察、分解、剖析，也许就不是你一开始看到的那个样子。请益时，叔叔说“得法”就有了求索的方向，要顺着道找到回家的路……第一次见到圣思叔叔，是在学堂听叔叔讲“大学之道”。他娓娓道来，每一字每一句，都引人深思耐人寻味。回上海之前，在天河听圣思叔叔的宣化课，他讲到结善缘，要在生活中时时处

处“存好心，说好话，行好事，做好人”……闻思是为了更好地修身修心，修的过程是为了更好的体悟印证。“望之俨然，即之也温，听其言也厉”说的就是叔叔这样的谦谦君子吧，有种不怒自威的气场，义正辞严，既庄重又温和。我是谁？我从哪里来，要到哪里去？这是亘古常新的命题。“我有明珠一颗，久被尘劳关锁。而今尘尽光生，照破青山万朵”这次殊胜的“观自在”法会，与我而言，像是暗室逢灯、如贫得宝，荡涤了我的疑惑，让我对“不二法门”“三皈五戒”有了更清晰的认知；让我对“静定安虑得”有了更深刻的感受；让我对“贪嗔痴”和“戒定慧”有了更通透的思考，让我对前行的路更有信心和力量。



“一切有为法。如梦幻泡影。如露亦如电。应作如是观。”梦境在醒来的那一刻，不可得。未来遥遥无期，因为各种确定，不可得，过去的永远过去了，不可得。不想要的不断发生，渴望期待的渺不可得。日光之下并无新事，无常是生命的常态，“应无所住而生其心”。孔子和弟子曾子有这样一个对话。孔子说：“参啊！我的学说贯穿着一个基本思想。”曾子说：“是。”孔子出去以后，学生们问曾子说：“老师的话是什么意思呢？”曾子说：“老师的学说，忠恕两个字罢了。”忠恕，顾名思义就是将心比心，推己及人。“一”以贯之，而不是“二”以贯之。己欲立而立人，己欲达而达人；己所不欲勿施于人。学问之道，求其放心而已矣。修行之道，无外乎了脱生死。

“心乎爱矣，遐不谓矣，中心藏之，何日忘之”我会铭记uncle说的“slow down”慢下来，不思善不思恶；我会铭记钰佳阿姨说的“不独亲其亲，不独子其子”……我会铭记华山馨舒适的居住环境，丰盛可口的佳肴；我会铭记天河的相聚和陪伴……我会铭记同修们时时处处的关爱、点点滴滴的用心，有

太多太多需要感谢的人，震生叔叔、明仪阿姨、佩芝姐、大姑……每一位观音弟子都是佛母的眼和手，每一位观音弟子都在用生命唤醒生命，用爱浇灌爱，我们是一道光和另一道光的交汇，温暖自己亦照亮别人。千言万语都化作一句感恩，感恩佛母的慈悲……爱，就是慈悲。

祈愿一切众生：无敌意、无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐！





我最親愛的爸爸

對你的愛是透過無限的嘮叨和叮嚀，
但你從不放在心上當成耳邊風，把我們對你的愛不當一回事。

而這些嘮叨是因為太害怕永別早早的到來。如今，卻是這麼突然的面對，而我必須堅強，日子才能繼續走下去，至今我仍感覺你還在，只是長睡了。讓自己不想去想遺憾的事，因為只會讓自己更加難過。

告訴自己勇敢面對，把對你的思念藏在心底深處，你對我們的愛結束了，或許在另一個時空裏你已不在是我的父親了，不管怎樣都好，只要你好好的，思念的苦就讓在世的我們承受，你好好享樂去。

感謝你年輕時為了家庭在外辛苦打拼，做的工作比一般人來的危險辛苦，滿滿不捨也滿滿的感謝。

很謝謝我的人生過程中還有你陪伴的不同階段。

感謝你牽著我的手交付到另一半手上，為我蓋上頭紗見證我結婚的時候。感謝自己生了一個可愛的孫女，讓你當了五個月的阿公，有孫可以抱。因為愛很多才會有恨，恨你不珍惜自己健康的身體，讓這輩子辛苦的你不能享樂多一點。

這是一個終點也是一個起點，只是它提早到來了。观音淨土再見了，我最親愛的你！



素梅子鸡

前言

此道料理是台湾台南观光景点~梅岭的特色风味餐，只要动动手在家也能品尝好滋味，它能开脾健胃，全家老少都爱的美食！



材料

麻油	100g (约半碗)
姜	100g
素鸡	1 只
杏鲍菇	5支
香梅	200g (醃渍梅)
香料粉	6g (梅子鸡专用)
高丽菜	600g

调味料

味精	少许
砂糖	2大匙

做法

- 1 高丽菜洗净并撕成大块备用。
- 2 热锅后倒入麻油以中小火爆香姜片，再依序放入素鸡（切块）、杏鲍菇（切块），翻炒5分钟后加上清水1800cc 以及香梅、香料一起熬煮20分钟。
- 3 熬煮让香梅味道释出再加调味料及高丽菜略煮3分钟即可完成。

注：麻油不宜大火爆香，否则味道会变苦。



问

人的心为何会跟着感受起伏不定？
看到别人好的，会让我嫉妒？

答

人的心非常善变而且虚妄不实，无法平静下来。它一直受到外在的变化而起伏不定。六祖曰：不识本心，学法无益。
妒忌心来自不知足，缺乏自信心。

马来西亚 【华山净名园一指禅化院】

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 01月05日（星期日）

易筋经

傍晚5点至6点半 12月21日（星期六）
12月28日（星期六）
01月04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）

新加坡 【天河慈航】

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

01月12日（星期日）

