



天命所在

圣人授人民【全生】【返本】之道
人类必需的思想在【儒】齐家
人生的价值不外乎伦常

慈航普度

少者怀之 老者安之 吾家即净土

家家观世音

孝顺父母 夫妻恩爱
子女悌道 相悦和睦

处处是慈航

启蒙养正 伦理规矩 教学相长平台



慈航电子报

2021 年 9 月



圣人非一生无过、乃是不二过，知过必改、故能成圣贤。改过必生智慧，若无过岂能生智慧！

诚化菩萨

目录

天地之心 1 九莲圣经 第三卷 第四十三品

淨名園伽韻集 4 肝胆排毒班

探索 14 共修的力量

回味无穷 19 五香芋头糕

至诚化境 24 父母要孩子跟着修行吗？



九蓮運數品

天地不時不象，夫子不時不食，聖人不時不出，樞機立於丙寅，九蓮出之時宜也。

推天之道，應天之宜，合天之道，不時不作，九蓮出刊，理數順焉！

數本乎氣，氣本乎理，理暢於時而氣行，氣行象現，時則運數，氣象趕則萬彙垂象，所以聖人合天之道，順乎理數。

天地象之，聖人則之，天地之數，九宮輪值不息，時勢成焉！

天道消息盈虛，不遺不匱，運行自然，安養其眾，天之行健也。

修子亦若是，可以全德，可以成人，可以成物，聖人由斯道也。

其九者三三也，離宮九紫，其義火德，其名九蓮。

道脈換肩，九蓮照耀修子，名心燈，心者九，故照心燈則九蓮。

九宮七赤當令，火煨秋金，理數不易，順天之道，因時之應，其聖者能之。

氣數及春萬象青，夏赤秋白冬黑，天道並育不紊，其象現於河洛，故九蓮離火運數，聖經聖刊出矣！

下元七赤，破軍當令，兌金利而口蜜腹劍，動於死地，標新立異，盡在七赤，惟九離赤精之火，克制破軍，名火煨秋金。

九蓮名赤精之號，彌勒真經，玄機於三盤剖析，九蓮聖經、聖刊出焉！

丙寅周天六十之謂火，明者天運樞機，盡在我心，化育坤乾。

樞機綱領三明，九蓮之火引燃，洞照人心，大道行也。



肝胆排毒班

~戴仪如（1）

自从 2020年3月份开始 Covid-19 疫情蔓延全球，生活步伐就开始缓慢，行动管制令的执行，星马无法往来已经 1 年半的时间。华山文武园的建设工程也无奈的暂停，非常想念共修们。很感恩有机会在正道上修行，有佛母的庇佑，家人和同修们都平安！

回想2020年8月份，一位客户也是朋友的她，介绍我参与线上肝胆排毒（在自家的方式进行）。原来我们自己也可以在家做肝胆排石疗法（但必须要有人正确的指导）。

在这七天的整个流程，可以将几十年累积在身体的毒素排出，觉得效果很好。

因为疫情的因素，更加强烈的感受到非常时期平安及拥有健康是非常幸福的。于是想帮助我身边的人，希望他们拥有健康的身体和平安的生活。



华山远离繁杂的城市、具备自然风景、幽静的环境、在方方面面条件都合适进行身心排毒，所以在这期间我策划了肝胆排毒班。

这是7天的课程，前段四天的调理期；（必须减食，饮食清淡，避免煎炸烘烤薰；辛辣刺激及燥热性食物和勿吃加工食品）大家各自的进行。后期段的3天，大家集体在华山进行。

从策划到完成，要思考，要安排，要准备，要照看的事情非常多，任务不简单！对我来说也是一大挑战，因为不只是事先的安排事项，在整个过程更需要照顾到他们在排毒时身体出现预想不到的突然状况。

这次活动的内容是结合静和动；动：行禅；瑜伽和排毒操。静：静坐；印经；折纸莲花

和叠纸牌。因为也有辟谷，所以只限果汁和水果，而复食才准备小米蔬菜粥。



非常感恩大家的配合与合作才能一切顺利进行和完成，大家的排毒成效都很好，也很放松很开心。

这排毒班也是将来《慈航普渡》会策划和执
行的身心灵课程之一，希望让更多人受益！
身心健康！



我有机会参与这次的肝胆排毒活动。然后再说一说这一个星期，肝胆排毒后的一些感想。

最初是有点担心，因为之前没有参与过排毒课程。还有最怕的是泻肚子，一直要跑厕所。出乎预料的是，我发现这个排毒活动还蛮有趣。可以学习到不少健康的知识，对自己的身体健康有进一步的了解。

排毒疗程没我们想象中那么痛苦，排毒期间我没有什么饥饿感。我们以水果蔬菜汁，营养餐代替。顺利的帮助肝脏、胆囊和肠排出毒素。



在这期间也有准备一些活动让我们不觉得无聊，比如行禅、静坐、印经、折纸、排毒操和游戏等等。之后也可以到华山周围走走，欣赏这边的风景日出和日落美不胜收。

排毒的第二天，我们可以明显发觉，体重下降了，身体变得轻盈，脸色也变得精神起来，不会感觉到累。然后再吃一些安排好的复食，以清淡为主的小米粥水，作为排毒结束的第一餐，然后结束这一次的排毒之旅。

再次感谢安排这次的排毒活动的三姐仪如还有参与的各位。谢谢你们！

~ 戴橧橧 (3)

在马来西亚疫情严重的情况下，我很感恩能够参加这次四天三夜的肝胆排毒营。因为疫情的关系，也就没有向外公布这次的活动，就只有净名园的兄弟姐妹参与。

当知道有举办这次的排毒营时，内心觉得很兴奋同时也有点担心，担心的部分是害怕没有食物吃，全程只能喝果汁以及一些排毒的饮料，担心会在过程中饿晕。

其中最担心的就是我的二姐骊桦，害怕她不适应会饿晕，结果没想到整个过程中二姐是最放松最适应的，到最后反而是我自己出现不舒服的症状！可能是因为我本身血糖偏低所以导致出现晕眩的状况。庆幸的是当我不舒服的时候我的三姐无微不至的照顾我，给我喝了一杯小米羹让我舒缓了不少。

整个过程除了头晕以外，也没有出现其他不舒服的症状。虽然说全程不能够吃东西，但也不会感觉到肚子饿，因为过不久就会喝一次果汁，也要谢谢主办单位安排的妥妥当当，让我很舒服的参加整个排毒过程。

活动的尾声也就是验收"成品"的时候，我也很顺利的把体内的毒素(小石头)给排出来。

活动结束后，我感觉到无比的轻松，精神状态也很好，每天晚上都很容易入睡，而且都一觉睡到天亮，希望之后还会陆续举办这个肝胆排毒营。

我要感谢三姐仪如，让我了解到排毒的重要性。



~ 戴骊桦 (4)

疫情期间，很感谢我的妹妹仪如举办这次的肝胆排毒营。当主办单位宣布这次的肝胆排毒营的时候其实我很纠结要不要参与，一方面是担心自己的身体吃不消，一方面是担心自己不适应。到最后我还是下定决心的参加了这次的活动！

在活动的期间，我感觉到很放心，因为不单单只是排毒，还有其他的活动比如静坐、抄经等等的课程，让我的心感觉到很安定。幸好在活动期间没有出现不舒服的症状，反而觉得很自在、很轻松。排毒期间，让我感受到很舒服。

因为各人体质不一样，尤其是我们这些上了年纪的人更应该要参加这个排毒营，因为经过长年累积的毒素留在体内排不出，这次的活动让我堆积在自己身体内几十年的毒素全部一次过排完出来。

活动结束后，让我觉得主办一个活动真的是很简单，因为同时要顾虑的东西有很多，所以真的很感恩我的妹妹仪如让我有这个会参加。



在这里非常感谢仪如主办肝胆排毒，让我们成功完成！也让我了解平常时我们所吃的食物，对我们的身体是革命的本钱。尤其是随着年龄增长，更加要努力保护我们的健康！

我个人觉得我们应该一到两年能再做一次的肝胆排毒，来保持身体的健康。感谢仪如！



感恩有幸能参加这个肝胆排毒。排毒效果真好，身体变轻松了，感觉真的很不一样，排便也通畅许多了，感恩！



柳韵

共修的力量

张维

今年夏季大典在《天鑑慈航》举办。

开始我也不知道会加时壁观一天，因为大家都觉得好难得在一起，不如就集体静坐体验一下。

晚上静坐前由于没有要求止语，春晖姐说这次不算正式开班，是体验。结果大家聊着聊着，我和俐琰就哭的稀里哗啦，沐恩尊者也把自己的苦处倾诉出来，同感“家家有本难念的经”。

第二天上午静坐的时候，静坐到一半我睁开眼睛看见沐恩尊者一个人坐在客厅，我就想修行是在修什么？为什么一个人年岁到了80岁了还过的这么苦？或是我理解的苦？而身陷其中的人或淡然处之，或麻木处之，理解来到这个人间就是受苦的？亦或是说，迷惑的众生，活法是颠倒的？



于是我的脑子里念头纷飞，开始自问自答。

我是因为生病才不快乐吗？可是，没生病前也不快乐啊！我这么年轻不能工作，让家人照顾，是不是像个废物？看病花的钱比赚工钱还多，还让辛苦的家人照顾、担心。

我又想到，三月份春季大典时，我刚出院没多久，那个时候打进去的胰岛素我吸收不了，血糖都是30以上，身体很难受，医生也不知道怎么办。

当时我在五百叩首的时候突然想到，既然大家都没办法，那可不可以交给佛母呢，我自己交给佛母。

我不应该在疾病的圈子里不着边际打转思绪，可不可以跳到生命层面上（拉高自己的境界，虽然我至今也不知高境界是什么，但一定与佛母有关），祈求我在人道的努力配合，天若有情，加持我吧，使身体一天天变好，或者，那同样我们过去活出来的痛苦和悲伤，认为自己犯过多少罪.....以及短暂的自在、喜乐、宁静，都是我想活出来的，是不是可以这么解读：[生命呈现的状态，自然也有它的用意！有时它用生病模式来诠释，让我去找答案！](#)

过去我常常在脑海中浮现自己跳下悬崖的场面，疑问有人会不会接住我呢？

我渴望宁静喜悦，我却不知怎么活出这种生命本质，或者我误解生命本质是没有痛苦的，所以主观上有逃避、抗拒、放大痛苦的心理。

我一直都觉得生病是报应，责怪自己是不是做错了什么，甚至责怪家人，是她们害了我，这些想法令我痛苦，也让我的家人痛苦，就像我妈妈，一直跟我道歉，我哥哥也不敢跟我打电话。

我身体难受，心情不好时就在微信里把他们骂一顿然后拉黑，过一段时间又后悔，自己怎么这么坏，又加回来。但是心情又不好就再骂一顿，拉黑... 这样反反复复的我，已被自己的念头控制。

举个例子，比如六月初十是我生日，那几天我特别想吃豆沙包，网上的馅都是甜的，包子铺卖的也是甜的，生日那天我哥哥和我妈给我发红包，我就很恼火，给我钱有什么用，我连一块钱的豆沙包都吃不了啊。身体不适而迁怒他人，这样不正的念头时时控制着我。

可是我这次参加夏季大典，春晖姐就做了淡甜味（用红糖不用白糖）豆沙包，比外面卖的还好吃。我发觉了其实是自己的问题，不是我因身体状况吃不了适合自己的食材，是我自己没有动手去下功夫学做啊！俗话讲，“自己动手丰衣足食”，其获得快乐，不但满足了自己还能分享他人。

当利他心占据上方就将小我放一边了。再比如体会沐恩奶奶怪自己子女不体谅苦处，我就想到了我妈我哥，大家都不容易，他们任

我骂任我拉黑，只是因为他们知道我需要发泄，哪怕对我的病有一点点好处！唉，我身在福中不知福呀。

一天小壁观很快结尾了，又到了大家启程时刻，我希望以后能有机会在厦门开静坐班，这样离家近些可以让亲人也不会太担心我。

我真的喜欢这种集体的能量碰撞，能把我飘忽散乱的意识拉回来一点。就像此时河南发大水，大家团结起来才能把被洪水冲走的人拉回来。我就是需要被大家拉回来的人。

感恩佛母，感恩同修，同在。





五香芋头糕

前言：

芋头是很受欢迎的一种食物。可用多种的烹调方式，煮出美味佳餚。如芋头饭、算盘子、芋头素鱼、芋头红烧、火锅、芋丸、芋饼、芋头泥甜点等。

这道五香芋头糕是新马的风味，多数用在早餐、茶点和聚餐上。味道絕不遜色於葷食芋頭糕, 而且较健康！

芋头的好处：

1. 保护牙齿，除了含钙、铁、磷、钾、镁、钠、含有一定量的氟元素，预防龋齿。
2. 补中益气，提高免疫力，宽肠通便。

由于芋头含有较多的淀粉，一次性吃过量会导致腹胀，过敏性体质、肠胃湿热者和糖尿病患者应少吃。



材料 A：（粉浆）

粘米粉	320g
木薯粉	80g
水	1750ml
五香粉	1茶匙
盐	半茶匙

材料 B：

芋头	400g（切丁）
香菇	5朵（浸泡洗净挤干后切丁）
腌鸭	1片（切丁）
红萝卜	半条（刨丝）

调味：（可自行调整味道）

盐	1/2茶匙
菠萝素菇粉	1/2茶匙
胡椒粉	1/2茶匙
素耗油	1/2茶匙
五香粉	1/4茶匙

做法：

1. 将材料（A）的粉浆混合搅拌均匀。
（待用）
2. 锅下油，爆香香菇丁，腌鸭，加入芋头，
抄至半熟，再加入红萝卜丝一起炒均匀。
3. 倒入粉浆，加调味，小火慢慢搅拌，煮至
粉浆开始浓稠成糊状时熄火。
4. 将面糊倒入抹了油的蒸盘，压平。
5. 放入蒸锅，中火蒸 50 分钟。
6. 待凉后，切片香煎即可。



备注：

- ♥ 粉要完全拌匀融化在水里。
- ♥ 蒸好的芋头糕，要冷却后才容易切。
- ♥ 买芋头选较轻的会较松粉，较重的水份较多。
- ♥ 当煮粉浆时，要不停的搅拌，才不易焦底。





父母要孩子跟着修行吗？

这小孩子，下一代，他要修不修，我们做家长的，是要给他鼓励。

我们走这条善路，我们就用我们的善心，去给他鼓励，给他指导，让他渐进，而他若不渐进，也是别勉强啦！要用自然，那个自然要我们一步一步，我们走给他看。

我们做家长的，日常的生活，举止行动，做人的原则，要显露出来，不是用嘴讲的，这样在教，不是。

你做父母的若思想观念若偏差，那个这样也不对叻，言行全部要一致，要一体的东西，那个叫做内外全要平衡。

所以我们在道中也一样，要说法给人听，我们自己的行为也有关系叻，不是单单讲给人听，我们在讲，自己也要去悟。

注：

不能勉强小孩修行，只能鼓励，引导他向善。

身为父母只要自己言行合一，小孩就不会背离正道。

父母有真正行出人道，儿女自然会行孝道。不是用嘴讲，而是以身作则。

至诚化境 ~ [点击看视频](#)

按语：

由于文章要忠于师伯闽南语的整体内容，撰稿者不加修改任何语病相关的问题。

