



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 10 月



听道要悟道，悟道后唯有实践，
明心见性，不是理论。

诚化菩萨

目录

天地之心	1	九莲圣经	第三卷	第四十四品
------	---	------	-----	-------

如是	3	正法眼藏
----	---	------

淨名園伽韻集	6	德馨慈航～尊者之夜感受
--------	---	-------------

探索	13	活出最好版本的自己
----	----	-----------

回味无穷	19	椰浆饭
------	----	-----

至诚化境	24	什么叫做内外并行？
------	----	-----------

天象品

昔龍馬出河，神龜出洛，其背有點，

象符天地體用，故聖人則之。

數至氣至，氣趕象顯，則之者知數也。

三陽開泰，薪火相傳，

悟者若聖知天運數。

天地不言惟象現，理氣象三者相繫。

天道三教合一，以佛規戒，以儒禮儀，

以道功夫，未審云何？

戒者戒以五戒，禮儀者踐之五常，

功夫者煉以五行，煉精化氣，煉氣化神，

煉神還虛也。

自古煉功以為成仙之訣，毀道也。

道本自然不在煉，養生莫混超生。

天象與！地象與！則之名養生之道。

象天之道，法陰陽之則也。





德藏

正法眼藏

“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”

吾：五+口

即是五根触碰万缘的出入口处。

吾有正法眼藏：

五根的眼耳鼻舌身触缘的当下即藏着解脱的正法。实事就摆在眼前！

正法即是自性的六根本来清净不染一切外缘尘埃。思无邪即是正。

六祖曰：

何其自性本来清净，但用此心直了成佛。

三字经云：

人之初，性本善。即是不忘初心。

涅槃妙心；

即是不生不灭的自性本心。

实相无相；

即是一切相皆是自心变现出来，虚妄不实的生灭相。

微妙法门；

这个法门是没有固定程式，不可言传的。

不立文字；

诸佛妙理，非关文字。言语道断，心行处灭。佛法不在经书的文字上。

教外别传；

佛是真语者、实语者、如语者、不诳语者。照着祂的教诲起修就如是了；别再起妄心，另外去寻找和传递其它的法门。

付嘱摩诃迦叶；

灵山法会，佛陀拈花，迦叶尊者当下会心微笑。无言以对，承续了道统的天命金线。

灵山法会，
俨然未散。
龜岩气息，
正法眼藏。

[如是 ~ 点击看视频](#)



德馨慈航~尊者之夜感受（1）

杨普慧

后学杨普慧中国东北【德馨慈航】，感恩佛母给我这次机会，让我来分享【尊者之夜】的感受。

自从【德馨慈航】的成立，感受到慈航的责任如此的重大，因为慈航是一艘救度众生的法船，我们都要更用心来精进自己，再来帮助和引导他人。

在慈航都有固定的班会需要执行，接着迎来的就是【尊者之夜】。这是新慈航成立后的第一次大型活动，由于时间紧迫和任务重，我召集了大家来一起商量和策划。

由于在白天大家都忙于工作，我们就只能安排在晚上来【黎民慈航】练习彩排。在这过程中也面对在时间上的配合有所出入，但是我们都秉着一个共同的理念，就是对佛母的愿，最终还是一一的克服。

就在我们练习的时候，我们碰到了贵人；就是研西小朋友的武术教练，他和我说你

们家里毕竟不是排练的场所，就提议我们可以到他的武馆练习！

【尊者之夜】来临之前，我和爱东商量好去拜访易夫尊者，同时也给尊者送上尊者恩情。因我当天有事耽搁了没有去，就让丽梅和爱东一起去看望，爱东说易夫尊者爱干净就顺便买了件衣服一起送去。尊者每次见到慈航的观音弟子都非常开心，老人家可想来新慈航住呢！可是我们现在还没有人能够长住慈航，更没有人可以照顾尊者啊！所以说现在时机还不成熟。



慈航的【尊者之夜】定于阴历八月十六日，我们每次主办活动，大家都会一起策划、一起把活动内容提前准备和分配好，各自都有自己承担的任务，体现了群策群力和互补。这就如慈航的鼎在完成加哩菜肴的烹调，没有各人的成绩，只有尽自己责任，一起融入，达到共同的成就。

【尊者之夜】当天！大家都有条理的忙着自己所承担的责任，我看到每个人的用心真的好欣慰啊！来慈航的老人家们都说；这里很好！也感受到温馨！来参与慈航活动的人都感受到了观音弟子们的真实和真诚的心意。我们大家都很用心的去做每一件事情，尽量让来到慈航的人都感受到家的温馨。





虽然我们大家都有自己的不足之处，但是我们会一边走一边去修正，我相信只要我们有信心，再加上有佛母的加持庇佑，我们会更精进！完成齐家修行和把佛母的工作做得更好！

在此也非常感谢冯教练的大力支持和配合，我们这次的所有照片和视频都是由他来完成的！也感谢所有来参加尊者之夜的老人们，他们都不辞辛苦的配合我们所有节目的完成，我们更要感谢能来慈航参加活动的观音弟子们，是你们的一份用心来完成我们大家庭的工作，让我们一起感恩佛母！



德馨慈航~尊者之夜感受（2） 孙誉恩

2021年 9月 22日，【德馨慈航尊者之夜】如期举行，这是【德馨慈航】成立以后举办的第一次尊者之夜活动。大家为了这次活动筹划了好久，手语舞、合唱、太极扇、纯阳剑、游戏等等。

由于举办当天下雨的缘故，武术类的节目没办法在室内呈现，只在室内表演了合唱和手语类节目，大家决定天气好的时候再把其余的节目呈现出来。



其实，说真的，我们的节目并不那么“精彩”，合唱的也不那么“动听”，手语舞的动作也没能做到整齐划一，但是，这次的活动，每一个人都用心去做，都在努力去做，我觉得这比什么都来的珍贵，这也是举办这次活动的初衷所在吧！

那天早上，我推开德馨慈航的门，八位老人都已经在慈航等候了，厨房里天厨部的爱东和国翠在准备午餐食材，佛桌前爱华姐在准备礼节的用品，客厅里丽梅在准备给老人们的鲜花，孟红在给老人们倒茶水等等，每个人都在为这次的活动忙碌着，更感动的是，我们请到了懂得摄影、拍照的冯教练，他凌晨三点驾车五个小时来回，为我们这次活动

进行拍摄并且帮忙制作视频。想到这些，我的心里除了感动更多的是感恩！感恩佛母，感恩大家。有了大家的齐心协力，共同精进的真心，相信德馨慈航的馨香一定会传遍千万家！

[中国东北尊者之夜 ~ 点击查看视频](#)





柳絮

活出最好版本的自己

李沛阜

视频：“所谓最好版本的自己，可能也只有自己知道嘛，因为人生就是这样子，你选了这一条路，你就不知道，另外一条走下去的结果。选了这个，就只好认定是好的，因为没有其它选择作为比较；所以选择的一定是最好的。所以我一直在练习跟不同的人互动，希望能够更了解这个概念。因此对很多事情，不要太快下定论，不管对错好坏。虽然在成长过程中，会有人说，什么是对，什么是错，但是事实上在生活当中有许多灰色地带。那个核心价值，要怎么去界定呢？”

今天在疫情当中，很多人讲到领导力；我们经历这么多的年代才碰上了这个前所未有的，没有蓝图可作为参考的疫情。

接下来该怎么做？那要怎么做？做领导的会讲接下来要如何如何...可是你过去三十年从没有练习过，不可能说出一个所以然！

是的，核心价值，能力跟技巧，一路走来，不知道会碰上什么挑战，才有机会展现出来过去三四十年所准备的。那什么是最好版本的结果，跟最后版本的自己呢？所谓最好的结果是非常主观的；旁边的人可以说你好棒好棒喔！可是自己心里真的觉得很棒吗？很满足吗？这答案也只有自己有。这都是一个历程，一步步走来，不同的尝试的心路历程。

我常出去吃饭时，都会认识不同的人；有些人每一次都要去不一样的餐厅，他觉得吃过了，不要再吃一样的。有些人要吃一样的餐厅，要点一样的菜。然而，我知道那一个是好吃的，我就选它。

我不是很爱尝试新的事物，但是理论上来讲，你不试你怎么知道？如果不试，就说不好的人，是没有立场去做这样子的论断。曾经有个妈妈跟我讲她的儿子明年就要考警大！我说那就让他考；他才十八岁，考了过后又觉得不喜欢，他还有别的路可以走；还那么年轻，即使浪费了两年，他还能尝试别的事业。尝试了之后，慢慢自己内心跟真实的自我，会有个雏形出来。这就是《我》。

如果天天都待在家里，什么都不尝试就只能说是自己都不认识自己造成的。自己的评估，有时候也会有些差距。

所以，回到这个最好版本的自己，第一，这答案只有自己，那如何活出最后版本的自己呢？

是要靠过去的经验，不同的尝试，然后最终的目的是认识自己的好恶、强项弱点、渴望、所厌恶的事，价值观，在这么多的前提之下，怎么样去做取舍。

所谓最后的版本，是别人给我最多掌声的，赚钱最多这个答案因人而异，所以也只有我们自己才能知道。”



看了以上视频后，太像了！在说我吗？！正是当下的心情写照！

近来在上网课 **《人本教育辅导课程》**，课程让后学更看清楚自己，了解自己。让后学更能在人际交往过程中更加有自信。在面对困难或挫折时更好的调节自己的心理。掌握心理调整的方法，使自己处于良好的心理状态和充分的发挥自己的潜能。学以致用，又能帮助到更多需要帮助的人。在课程中也提升了对咨商的认识，理论和技巧。咨商员的心理素质 and 道德准则有非常高的要求！还需要更多的实践和考核鉴定。

凡发生过的事必有其前因，后果。佛祖说过：发生在我们面前的绝不是偶然的！正如一个人在海中央游泳时，刚好遇上退潮，不管他怎么努力要游回岸边，都不可能！退潮的无比力量将会把他带到离海岸更远！

离岸边太远，不是因为淹死，而是累死的！所以根据数据，会遇难的通常是越会游泳的人，因为不会游泳的人不敢去冒这个风险！如果碰到这样的情况，人的本能就是一直挣扎到最后而累死。

所以当初一开始就应该要冷静下来。根据专家的建议是把力气省下来，思考要如何增强自己的技巧，怎么样辨别自己的方向，那是你存活率最大的选项。那等到这个疫情的风浪过去了，自己准备足够，强大了吗？这时会比别人更能往前走。所谓机会永远是留给有准备的人！

最近常听到【韧性】，韧性其实有两个层面，韧性是说在遇到外面很大的冲击时，

--》第一，是要顾好自己的核心价值；怎么样不让这些外面的人，把自己的核心价值给扭转曲了，给毁了。

--》第二，是当遇到硬碰硬的时候，怎么样能够在事情过后，还能够回到原点。所以要能挺得过，还能够保存原来的价值观，这就是所谓的韧性。

这就像是我们的现实生活。有时整个环境对自己不利时，很多人会选择对抗，然而不是每次都会成功的。在没有把握时，就要暂时先停下来，冷静思考后，确定它不可能一直存在的！养精蓄锐，看清发生了的事情尽快加于改正。切记在风浪中，先学会放下。

每每在你要改变时，将会迎来很多的阻力来考验，故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

人有善愿，天必从之。所以不要畏惧，不要害怕，下定决心，勇往直前。天无绝人之路。悲哀莫过于心死！

**** 部分内容摘自陈永仪博士YouTube视频 ****





椰浆饭

前言：

椰浆饭（Nasi Lemak）原是马来人传统简单廉价的早餐，将椰浆饭搭配辣椒酱，鸡蛋，黄瓜食用。

如今在菜肴配料方面的选择更加丰富，再加上口味香浓的米饭，可配搭出不同的套餐。所以成为各族人民普遍喜爱的餐食。



材料：

白米	450g
水	600ml
香兰叶	100g
椰浆	150g
香茅	2支
牛油	2汤匙

调味：

波罗菇粒	1汤匙
盐	半茶匙



做法：

1. 将香兰叶和水倒入搅拌机搅拌。
2. 搅拌后，将香兰叶水过滤。（不要渣）
3. 将白米放入电饭煲，随后加入香兰叶水、椰浆、香茅、牛油、盐和波罗菇粒搅拌均匀。
4. 搅至均匀后，即可开电烹煮。
5. 待中途沸腾时，再次搅拌均匀，然后让它继续煮熟为止。
6. 饭煮熟后，即可出锅配上喜欢的配料享用。

Sambal 辣椒酱材料：



材料：A

香茅	120g （ 切粒 ）
冬菇脚	100g （ 浸软 ）
水	50ml

材料、调味料：B

Sambal 辣椒	2kg
斋峇拉煎粉	2大汤匙
蚝油	4大汤匙
酱青	6大汤匙
波罗素菇粉	2大汤匙
糖	10大汤匙
油	100ml



做法：

1. 将材料 A 放进搅拌机搅拌（水不够的话可自行加一点），完成搅拌后待用。
2. 锅中放入油后加入材料 A，中火爆香。
3. 爆香后，加入sambal 辣椒以中火不断搅拌煮至沸腾。
4. 随后加入峇拉煎粉、糖、波罗素菇粉、酱青 和 蚝油调味。
5. 小火煮 10分钟 即可完成出锅。

备注：

这自制的辣椒酱有多种用途，可以用来炒面或烹煮其它菜肴，相当美味。



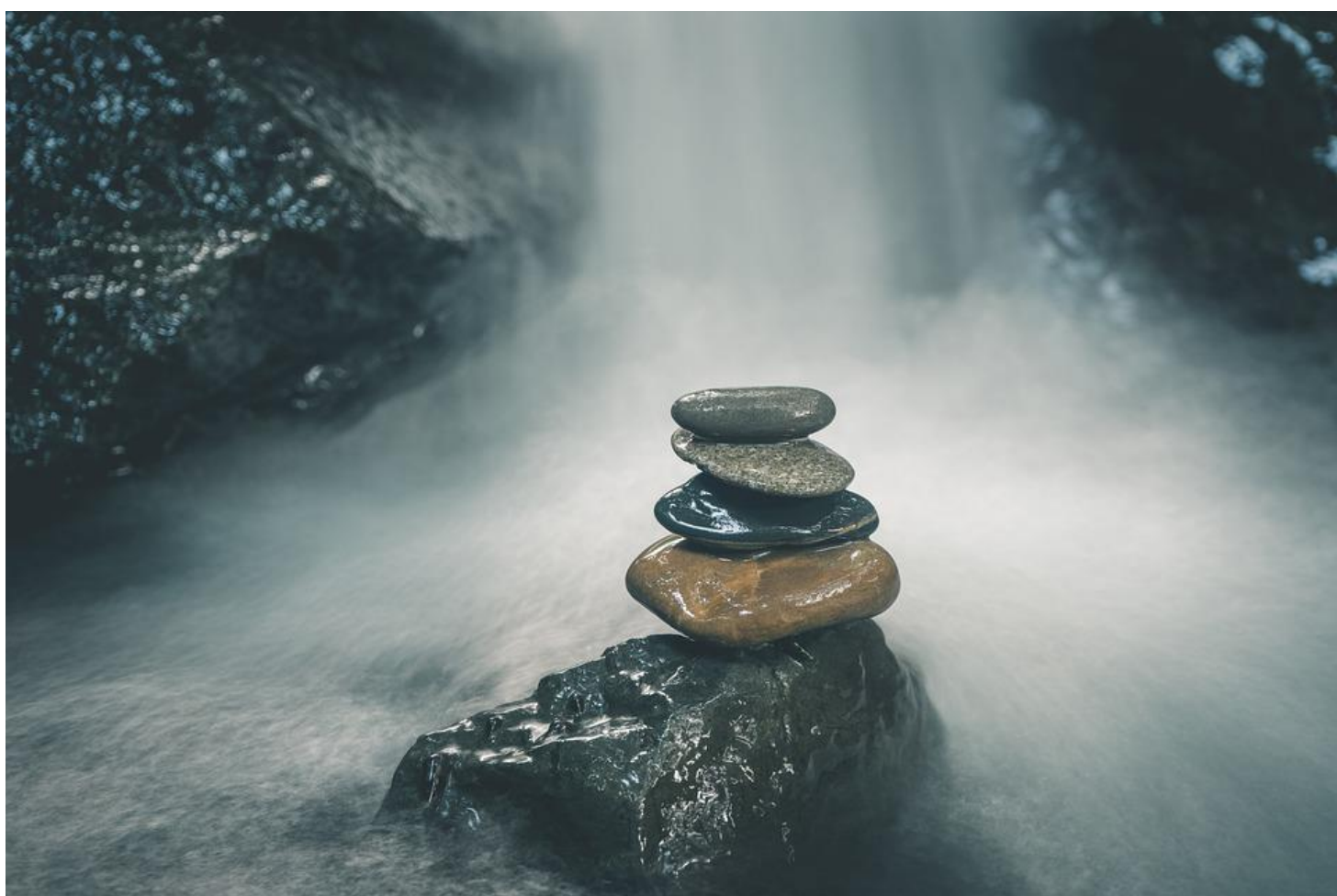
什么叫做内外并行？

这样叫做上慈下孝，这样叫做圆满道，这就是内跟外都平衡，所以你若一个修道人，只是会讲，而不会做，那个实际的东西都没出来，而只是叫那些孩子要怎样对你行出孝道，你慈悲的人道你都行不出来，只是叫那些孩子行孝道，所以内外平衡就是这样，内跟外全部要一体，那个叫做动静，动静一体，师伯在讲修平等法，什么叫做平等法？而什么叫做内外平衡？

修内外平衡的道，师伯就一直在讲，与天地同体，内跟外要平衡，就是我们大宇宙里面都有啦，就是阴阳合一，阴阳合一就是内外平衡。又再来，这个内外平衡，就是水火既济啦！又再来，内外平衡就是动跟静，动静一体啦。又再来，内外平衡就是自觉，觉什么？这也是内外平衡。又再来，内外平衡，就是完整无缺，若达到完整无缺，就是菩萨道，完整无缺点，那菩萨道就完成了。

注：

十字真经、上下连贯、
左右平衡、交会佛字、
凡事凡物、心存平衡、
交和任事、泰然自在、
即济和谐、完善圆满。



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。

至诚化境 ~ [点击看视频](#)