



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 11月



自然道就是天性，养儿育女之自然哪有功德？
不执著功德，天性自然流露就是功德。

诚化菩萨

目录

天地之心	1	九莲圣经	第三卷	第四十五品
------	---	------	-----	-------

如是	5	如是齐家文化
----	---	--------

淨名園伽韻集	7	尊者之夜感受、感言
--------	---	-----------

探索	15	我和疫情下的英国
----	----	----------

回味无穷	23	爪哇面
------	----	-----

至诚化境	27	如何快速开往无极理天？
------	----	-------------

陰陽經絡品

死生有命，養生雖有法，悟者夭壽不二，是法非法也。

若法陰陽之自然，不戒不犯，釋之為妙，不約不違，儒之為無聲無臭，不煉不還，道之為無為。人遠其然，所以戒避因果，禮正威儀，煉健身心。

天地復載而循然，人若如是，名法陰陽，執者猶遠也。

陰陽者有相無相，相現於物，無相者，道之炁化也；絪縕而萬物化生，鬼神之德，無物不在，知其所止，則其所止，名明體達用。

知止則止非則止，不則不違名則止。

人身陰陽，本於天地陰陽，天地惟此化而五運六氣，人若是惟此化而五臟六腑。

凡天地陰陽，表陽裏陰，外陽內陰，人身背陽腹陰，臟陰腑陽。

五行之氣，行於周天而不息名五運，天地風寒濕燥火熱名六氣，三才惟此。

臟者心肝肺脾腎，腑者諸有一而三焦亦一，所以六腑。臟有形而腑無相，身納諸外氣，賴腑以運化，若天地六氣以育萬物也。

上焦主納，中焦腐化，下焦主出，各有所司也。胃之上者上焦，胃之中脘者中焦，臍之下者下焦，所司不同而根起於命門。丹田氣動，其原之氣運行而經五臟六腑，通而周天，故三焦名曰原。

道家以為氣海，生命之根，十二經之本，調息而入其所，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，則暢經絡奇經八脈，達乎養生之道。

經有十二，絡有十五，奇經八脈別道奇行，不拘於十二正經。經直行而分支而行者絡，兩者皆為臟腑氣化之道也。

凡經絡二十有七，若天雨下降，溝渠溢滿，不致泛濫，別道奇行，所以流乎奇經八脈。

奇經八脈者陽陰二維，陽陰二蹻，衝督任帶也。道家功夫之重要，八脈其中尤重任督，任前督後，前統諸陰而會陽曰任，後統諸陽而會陰曰督，二脈通百脈通，故道家重以，以為曹溪之路，山徑蹊間。

陽維陰維，維繫陰陽周流諸經也。

陽蹻陰蹻，起於跟中，陽外陰內循行，陽入風池，陰至咽喉。



衝脈若街衢也，起於氣衝，挾臍上行，至通谷而散。

督脈起於腎中，下至長強，貫脊上風府，通腦入齦交，人中會任。

任脈起於海底，出會陰，循臍至膻中，上喉入承漿，繞唇會督。

帶脈者束帶也，起於季脅，週身流行，總束諸脈，勿使妄行。

尋尋無心道人，有心覓不得，無心更頑空，知己知性，知性知天，眾生問佛，佛又問誰！





德藏

如是齐家文化

如是齐家文化

真如自性，
万物同源
宇宙一家亲。

中庸：
中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。

小家庭的成员，大家庭的道场，超大家庭的地球村，无量大的宇宙虚空，无上大的自性皆是一家人！

一张照片能容全家福，一部电影能摄千山万水，山河大地，一台显微镜能显亿万微生物，一部X-光机看透五脏六腑....咱们居住的银河系是宇宙的沧海一粟。

然而咱们的自性是摩诃般若波罗蜜多无所不及！

五脏六腑居一体，起心动念生于心。身口意一贯即家齐。

每一口水、一粒饭和气息滋润全身一家亲。

念念不离自性即家齐。五行运化协调，相生相克，万物生生不息，自然家齐。

人法地，地法天，天法道，道法自然一家齐。

白阳期，道降火宅，齐家修行与菩萨为伴侣。

如是
齐家文化，
不二法门。



《尊者之夜》感受（3）

爱鋹

一年一度的尊者之夜，在农历8月16日 在【德馨慈航】举办！此次的活动与以往不同的是，我们在新慈航成立后，举办的第一次大型活动。

早在八月初一日的当天，普惠就运筹帷幄了尊者之夜的各项事宜。【尊者之夜】顾名思义就是给尊者祝寿过生日。从而衍生出来的对父母及长者的尊敬、及孝道的传播。

为了把这次活动举办圆满一些，每位同修都领到了各自所负责的事项。大家都竭尽全力为一件件一桩桩【小事】而忙碌着。



本次活动为**易夫尊者**祝寿，为前来现场的长者献花及发放礼包。并为此次活动编排了精彩的节目！同修们能为举办这次活动而欣喜着！丽梅为了这次活动，自己烹制了两锅寿桃，无论在外形、花样上，都融进了对佛母的爱心让人感动，在节目的编排上，大家都利用各自的闲暇时间精心准备。

在节目上尤为精彩的是**纭宇和爱华**表演的手语舞《三德歌》从动作、表情、服装上就能感受到他们的用心。着实的感染和激励着在场的每一个观音弟子。



72岁高龄的观音弟子**林卿**也为这次活动奉献了一份礼物，现场绘画《荷花图》也展现了年长的观音弟子老有所为，老有所乐的风采。



在这次活动中，虽然流程编排上有所进步，整体效果也还不错，但在个别的项目上，也存在着不足和缺陷。

在活动结束后，同修们也进行了总结和反思。每个人的意见和建议都是那样的诚恳和用心。让人感受到了慈航这个大家庭传递出来的【能量】！

风雨同舟，我们在！



又到了一年一度的尊者之夜，为了不让妈妈当天去太劳累，我带着妈妈提前一天来到德馨慈航住，爱华和孟红做上下礼也提前一晚来练习，后来红玲姐怕第二天时间来不及也提前来了。

吃过晚饭我们开始打扫卫生，孟红姐擦佛桌，给佛母和弥勒佛清理灰尘，我负责擦内院和外院地面，爱华姐把所有人明天做礼节需要穿的服装都熨烫好，红玲姐整理房间各个角落，确保第二天给大家一个舒适干净的环境，我们忙得不亦乐乎。



第二天丽梅姐第一个带着叔叔阿姨到的，看见两位七八十岁的老人身体这么硬朗，上到六楼也不觉得累，真替他们开心。后来陆续的爱东带着叔叔阿姨也到了，妈妈见到孙阿姨和王阿姨就开心的一起聊起来，每位老人脸上都洋溢着灿烂的笑容，真是一副天伦之乐的画面。

我们这些观音弟子开始各个流程的准备工作，红玲姐清洗果盘，爱华姐和阿莹平炉，丽梅姐给老人制作胸花，我洗水果，国翠默默无闻的在厨房里忙碌着，精心烹饪每一道素食。

十点钟大家都放下手中的活，准时开始做礼节请坛，拜拜之后是给尊者们带花发红包环节，老人坐成一排，我们像礼仪小姐似的站成一排，拍了一张美美的照片。

男士戴玫瑰，女士戴康乃馨，看着三位男士带着火红的玫瑰在哪儿乐得嘴都合不上了，可能心里想结婚都没戴过玫瑰，今天终于有机会美一次。孙叔叔的花有点歪，自己还偷偷的正了正，看来男人也是喜欢浪漫的。

杨黎姐给每个老人鞠躬九十度，双手奉上红包，她这种谦卑恭敬的精神一下子震撼到了我。平时看着杨姐是一个性格豪放不拘小节的侠女形象，没想到她也有这么温柔的一面。

孟红和爱华姐为尊者们精心准备了孝亲舞蹈《三德歌》，大家又一起表演了《感恩的心》，孙阿姨现场画了一副荷花图，真是活灵活现的。其实这些老年人的生活丰富多彩，并不像我们认为的，老了之后就孤单寂寞了。

这次《尊者之夜》举办得很成功，每个人都用心的呈献自己的作品，总结经验再接再厉，争取下一次办得更好！



刚刚满月的《德馨慈航》，在中秋月圆之时，迎来了尊者之夜。每位尊者，没有因为年龄的原因而迟到，却顶着微凉的秋雨，早早来到慈航！大家有条不紊的准备着各项工作，尊者们也聚在一起畅所欲言！此时的场景就是一个团圆美满，温馨无限的大家庭！没有因为姓氏的多元化而生疏，我在想，她们的今天就是我们的明天！

尊者们用餐后，没有像往日在家那样小憩一会儿，而是直接观看观音弟子们表演的节目！

看到今天尊者们的表率，我更加感觉慈航工作的重要性。敬老是修行，齐家的根本，对于子孙后代的影响是潜移默化的。

佛母把观音弟子引领来到慈航，就是让大家大爱具足，对每一个尊者都视如自己的父母，让尊者老有所依，老有所乐，老有所养，老有所智，这才是慈航普度的志业。

只有《德馨慈航》的观音弟子们齐心协力，
如雨后春笋般成长，才会把《德馨慈航》的
芬芳永驻长留！



我和疫情下的英国

邹秉杰

去年12月底，排除了万难，终于搭上了飞机，飞往英国。那时候，真的是左右为难，第二波的疫情又开始在英美等国家迅速蔓延。好不容易，又申请、又面试、又考试的，终于被英国的大学录取。

在新加坡就读了3个月的网上课程，以为可以继续拖下去，但大学方面不能等，迫着要求我们这些医科学生开始在英国的实习临床课程 (clinical)。

在新加坡樟宜机场告别家人也是依依不舍的情景，我心里清楚的知道，因为疫情，一踏出新加坡的国土，就好像海峡两岸，几时可以回来都不知道。父亲一直鼓励着我，不要放弃机会，他还用美国第一个太空人踏入月球的一句话鼓励我：One small step for a man, one giant leap for mankind : Neil Armstrong. (译: 个人的一小步，却是人类的一大步：尼尔·阿姆斯特朗)。

就这样，我眼角含着眼泪下踏入了离境厅。我也知道，我这几步的踏出了国门，这将会改变了我的一生。

抵达伦敦后，机场是冷冷清清的，这已是我第三次来伦敦了，以前和父母亲来游玩的时候，伦敦都是非常热闹拥挤，疫情下的英国已是截然不同。抵达没多久，在苏格兰工作的大哥打电话过来了，一听到那熟悉的新加坡腔，我立即热泪盈眶。

来接送的司机叔叔是个典型的英国绅士，知道我单枪匹马的来英国读书，就一路热情的介绍经过的景点，还主动的问我要不要去超市买食物等。

由于当时新加坡是属于疫情綠色等级国家，抵达后我不用居家隔离。起初的一星期都是忙着搬进入宿舍，熟悉环境，购买日常用品，父母不在自己身边，连买菜买米等都要亲力亲为。还好有一些新加坡来的学长都主动的联络和探访我，给了我不少的资料和精神上的支持。



就这样的在上课、实习和照顾自己的起居生活下，忙忙碌碌了过了一阵子。自己慢慢的对伦敦的生活也习惯了。大学宿舍面对着公园和湖泊，读书累了，我就倚着窗口，看着湖泊，想家人想高龄外婆，有时也想念慈航元丁阿姨和观仪阿姨煮的加哩菜和肉骨茶。思念故乡也让我更珍惜当刻和感恩佛母一路来的加持。



由于疫情的缘故，英国人的生活脚步好像都慢了下来。整栋大学宿舍也是空荡荡的，除了我们这些医科学生，其他系的学生都可以在家上课。

住隔壁房间的是韩籍医科生Andrew，我们一有空，就相约到伦敦市区景点游玩。



他时不时煮一些韩国餐和我分享，他知道我是素食者，也特意的不加入肉在料理。我也炒我拿手的橄榄炒饭和意大利面给他品尝。

虽然大学的功课十分繁重，我也拿一些时间来认识和熟悉英国的文化，我也主动报名参加医院手术室当课外实习生，目睹和参与了

好几次的器官移植手术，那是一种生离死别的感觉，病人手术前慢慢的被麻醉昏睡，就不懂手术后会不会成功和醒来。那一刻，我就想起以前听过游化叔叔讲的一课“生老病死”，现在我对人生大自然的规律更有深一层的领悟。

还好现在科技先进，每个星期六我和家人和在苏格兰的大哥都可以同时用 Skype 联络和聊天，有时候可以聊到3个小时！课余时间，我也慢慢的参与当地的活动。

6月的暑假，英国疫情没有缓和，我不能回新加坡，除了搭火车去苏格兰探望了大哥，也找了手术室的外科医生，帮忙替他们的项目计划 (project) 找资料，还自学数据分析 (Data Analytics) 来整理资料。

很快的，我就在英国这里住了将近一年了。大学一年级结束了，也迈入二年级。自己有机会在这里目睹东西方的不同。由于英国交通拥挤和交通费昂贵，很多英国人都选择以脚车代步，医院许多医生都是骑脚车上班。

由于是民主制度国家，英国人也经常示威。

有一次我骑脚车回家，有一段路发生大规模的示威，原以为将受到阻挠和耽搁，探听之下，原来是环保份子抗议污染环境，我就下车向示威者解释说我也是保护地球，所以我骑脚车，他们听了都让开一条路让我通行，还向我鼓掌。



虽然在疫情的笼罩下，英国人多数是处之泰然，选择与病毒共存。在病毒传染的初期，有一小部分的英国人将矛头指向亚洲人，说病毒是从东方传入。

好了，写到这里，Andrew 敲门了，应该就是他煮好了韩国晚餐。我就在这一万八百公里(10,800km) 外的英国，祝慈航的叔叔阿姨等，身体健康，事事顺心！😊

英语原文

翻译：邹宓



爪哇面

前言：

爪哇面（Mi Jawa）源自印尼的爪哇島，现今成了印尼、马来西亚和新加坡三地的美食。

这道美食主要是把马铃薯泥和蕃茄等材料熬成带有微辣微酸，状似咖喱的浓稠酱汁。将浓酱淋在烫熟的黄面上，就成了一道香浓美味的佳肴。



材料 A：

金瓜 - 1粒

马铃薯 - 3粒



材料 B：

香茅 - 3 支

咖喱粉 - 4 汤匙

油 - 4 汤匙

糖 - 5 汤匙

盐 - 2 汤匙

蚝油 - 2 汤匙

酱青 - 2 汤匙

菠萝素菇粉 - 2 汤匙

材料 C：

- 黄面
- 豆芽
- 豆腐
- 青辣椒
- 酸柑
- 红萝卜丝
- 日本黄瓜丝
- 甜脆片（可用油条代替）



做法：

1. 锅中放入材料A，加水至盖过材料，大火煮。
2. 金瓜和马铃薯煮软后，关火待凉，放入搅拌机搅拌至糊状，放置一旁备用。
3. 锅中放入油，中小火等油热后加入香茅和咖喱粉爆香。
4. 然后加入材料A，持续搅拌煮至沸腾。
5. 随后加入盐、糖、蚝油和酱青调味。
6. 浓汤沸腾后即可关火出锅。
7. 另外将黄面和豆芽烫熟后，盛入碗中。
8. 将其余食材摆入碗中，随后加入浓酱即可食用。

备注：

-  煮浓汤时注意火候的掌控，调中小火能避免汤底黏锅烧焦。



如何快速开往无极理天？

有一天，那个开这条快速道路，通无极理天，通观音净土，而我们这些观音弟子，要用什么东西下去开？

现在科学发达，而我们要用什么东西下去开这条道路？再30年后，我们那个时候，这个道盘若圆满时，我们每个都要回去无极理天啊！而这条道路若没开，要怎样回去？用走的很难走啦！要坐快速的才会到，而我们要用什么东西下去开？

这个‘道’的东西，是从我们的脑内，从我们的心去体会出来的，不是在那个形像。不是说，听人说什么，而重点就落在那里。一句话说是着形像，这样无道啦！道不是这样，我们是观音弟子，而效法观音的精神，观音是在做什么工作，你的发心，那个是怎样才有中节？才会发挥？

我来说一个答案啦！

我们这个白阳盘，在家修，现在天时的应运，就是火风鼎运。师伯在说的意思，我们要效法观音的精神，就是说：要成菩萨道的人，要实践法。而不过菩萨精神是空的，实在去做，是有为法，实践法叫做色，有形像的，有色相，叫做色，而菩萨精神是空的，空是无的东西，是无、空。

这个空跟有，色跟空，有跟无，要两样凝结一起共为一体，这样你实在实践法去做，不过你不论做多少，没要得到什么，无所得。

你无论为道打拼，做多少，他没要得到什么，无代价，色跟空，没要得到的东西就是叫做空啦！而你实在去做，就是有形像的，在色，色相，色跟空两样要共一体，这样才是菩萨道，这样才会到啦！不然不会到啦！



而我们修道若说；这样去做就要得到菩萨，这样跟生意人同样啊！所以你要了解生意人，我们不是说生意人这样不对，不是这样哦！道跟做生意要把他分开，这个生意在做是收入的，做生意是为了要赚钱，而要赚钱要做什么？维持家庭，这个家庭才能生活，所以生意跟道不要混一起，而道是付出，不论你做什么，你的心没要得到什么，那个不同啊！那个不一样啊！

我们这些观音弟子，将来要开一条快速路，要通观音净土，那要用什么东西下去开，那个东西，就从我们内在的精神出来的啦！那个观念，那个就是道啦！

那个道要有中节，有合道，道的心，道的精神。

注：

天命是直达观音净土的快速道路，在明明德(泰)在新民(鼎)在止于至善(艮)。生活中的收入、无为的付出、自然的分享。至善之体、至善之处、至善之用。人有至善、则伦常不失、万善具备。

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](#)



