



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 12 月



当自己拿下快乐的选择权，生活才会越来越美好。

诚化菩萨

目录

天地之心	1	九莲圣经 第三卷 第四十六品
如是	5	剧本-心如工画师
淨名園伽韻集	7	尊者之夜感受 鼎湖隨筆
探索	15	跳脫舒適圈
回味无穷	23	茄子九层塔
至诚化境	27	成道在于精神 不在于形象

神功品

無有造作，即見本然，無既濟之名，如是無坎離可煉，所以無名，無無名，名真水火既濟，理氣象於心自見。

生死之命，各有定數，其數因果，煉功之養生，雖可却病延年，而是不致枉死而已，不奪因果定數。

功名九蓮，紫白也，學而雖可濟世，莫混天道普收宗旨。

九蓮神功九則，無極而太極，以至三陽旋轉坤乾，歸真返樸。

一則調息運化：

致虛極，復歸嬰兒，噓吸運化，去臟積毒，龜納胎息，暢通任脈，開闔歸田，以蓄元氣，三天一氣，一貫周天。

二則五行運化：

貫氣勞宮湧泉，調理五內。

三則二炁綱縕：

各正其道，聰明耳目，任督相會。

四則河洛運化：

一劃開天，經絡舒，河洛佈位，百脈通。

五則六合運化：

四方上下，舒榮通衛，氣運周天。

六則南極運化：

仙鶴滴水，運行奇經，鹿運尾閭，能通督脈。

七則青陽運化：

燃燈佛托天按地，運行三界，上下平等。

八則紅陽運化：

世尊指天指地，天上天下唯我獨尊，五指桎猿，以齊天心。

九則白陽運化：

千手觀音，騎馬點將，馬不停蹄，旋轉坤乾，運行九六，彌勒古佛，開懷現肚，臍開蓮花，皆為普度收圓，神龜胎息，通任會督，水火既濟，紫白之運，返樸歸真。





剧本-心如工画师

我们都要安静下来！混乱的心修改不了随波逐流，醉生梦死的剧本。

我们的色身是四大假合的构造，同样的原料勾化出不一样的躯体。这是地水火风的性质。所以‘我’绝对不是这个色身：

试问有谁看过风的形状？

或者水火和泥沙的具体样子？

我们的色身都是因缘起而生，缘灭而散的幻化身，都是按照自己心里的剧本勾化成的。自己是编剧，导演和演员。

如果说身体是‘色’，那么精神就是‘空’。没有‘色’显不出‘空’，没有‘空’显不出‘色’。它们是互相依附的。

眼耳鼻舌身意，这六根是假体的用；至亲的身体既然是假的，何况外在的一切？

六根清净不染外缘即是本来面目的空性！眼前所看到皆‘空’即是眼根圆通；其它的五根亦复如是。



【照心灯经】

心本无邪亦无正
亦无善恶亦无嗔
如如自由无三界
迷悟总是大痴人
众生若问修行路
佛在灵山不知因
十方来兮十方去
怎称天国与凡尘

活在当下吧！善恶美丑好坏皆是水中月，空中花。一切都是缘影。

吾有正法眼藏。‘正’的意思就是一切停止在当下！不二心。

【六祖壇經】

何期自性，本自清淨；
何期自性，本不生滅；
何期自性，本自具足；
何期自性，本無動搖；
何期自性，能生萬法。

一切盡在不言中。

道可道非常道，名可名非常名。

【華嚴經】

覺林菩薩偈，又名破地獄偈，
出自《華嚴經》卷一九：

心如工畫師．能畫諸世間．
五蘊悉從生．無法而不造．

如心佛亦爾．如佛眾生然．
應知佛與心．體性皆無盡．

若人知心行．普造諸世間．
是人則見佛．了佛真實性．

心不住於身．身亦不住心．
而能作佛事．自在未曾有．

若人欲了知·三世一切佛·
应观法界性·一切唯心造。

[如是 ~ 点击查看视频](#)



《尊者之夜》感受（6）

孙丽梅

八月十五尊者之夜来临，去年的尊者之夜还不明白具体应该干什么，只是知道给尊者过生日。

今年从策划到采购一直参与，明白了尊老敬贤，从尊者到所有的老人，我们都要敬重爱护他们。

前一天我和爱东要采购，早上5点去早市买新鲜的水果和鲜花。后来红玲赶过来，我们三个人来回跑了三趟，才把鲜花、水果、蔬菜、调料买齐，车里堆得满满的，买了好多。

8点上班给顾客做完艾灸，又和爱东按普慧的要求给师父**易夫尊者**买礼物，师父96岁了，月饼和水果都不愿意吃，就选了一件超适合师父的衣服，兴高采烈的给他送去。师父穿上衣服就不舍得脱下来，说暖和很开心。陪师父聊会天，因为要去慈航忙很多事情，和师父告辞，师父依依不舍的送我们离开。



到慈航和普慧、爱东布置会场，又研究第二天的节目和每个人需要负起的职责，具体到每个人每件事，每个节点需要表演的节目，感觉很周全了。

第二天早上还是出现纰漏了，老人比预计的多了三位，胸花不够了，寿面忘买了，我和爱东马上出去买。因为早，高峰还下雨，路上堵车，我俩只好步行。太早花店都没有开门，跑了好几家终于买到了。衣服虽然淋湿了，我俩还是很开心的拿着花往回跑。

回到慈航，看到国翠、红玲、刘洁在厨房忙得热火朝天，每样菜都洗净切好，水果也洗净摆盘。

上下礼爱华，纭宇在做自己的工作，阿莹在调试电视，每个人都在忙碌自己的事情，虽然忙碌但不慌乱，都有条不紊，按部就班。



老人们像久别的亲人一样，互相问候聊着，温暖而祥和的家庭氛围，让每个进屋的人心都是暖暖的。

一切准备就绪，开始请坛。请坛礼毕。下一个环节是给老人戴花发红包，红色的鲜花衬托着老人慈祥的笑容，感染着我们的心。八位老人慈眉善目，就是一尊尊的菩萨。就如尊者之歌一样写到：佛母的家永远自在温馨，喜乐常随，犹如大地滋养每一个，回到家的儿女们。

学习尊者之歌时，当唱到：我愿意生生世世，把自己献给佛母。哽咽着流出眼泪，心里说我愿意，我真的愿意付出我的所有。我愿意完成慈航普度的志业，把爱的种子播撒出去。



吃完午饭，给老人表演节目，并录制完成，虽然只有四个室内节目，但看到老人有的已经困倦了，赶紧结束。

这次活动虽然有瑕疵和不尽人意的地方，因为下雨，很多室外的节目没有呈现出来，和尊者们互动的游戏也没时间玩。

但我们会总结经验，为十周年庆典做准备。我们都有信心，《德馨慈航》扬帆起航，同心同德在修行的道上稳稳的前行。

由于疫情的關係，室內不適合多人聚會，遊化菩薩指示8月份的月會改變以往開班形式，改為共同整理鼎湖大環境。

乾道負責砍樹，今年龍眼生很多，但由於多年未曾修剪，加上前半年乾旱，故長了很多黑斑病（俗稱龜神）。聖思、內觀、易栩手持電鋸爬到樹上鋸，其他人在樹下清理。品芷修剪七里香步道，內觀、勝泰尊者分日清除園裡雜草，遊化菩薩則清理華嚴池後面（藤蔓雜樹）及禪化院周圍步道（今年被風雨打下的竹子）。





坤道同修則打掃擦洗慈航、餐廳、禪化院等牆壁及窗戶。經由大伙們努力整理後，龍眼樹終於可透見陽光（樹太濃密易生黑斑病，人內心若陰暗同樣易生暗疾，終將影響健康與修行）。

今年中秋節周年慶尊者祝壽訂於 9 月 26 日。24 日 9pm 禹六、子嫻帶著玟亘來鼎湖煮了一大鍋火鍋湯底。25 日上午和風成員既回山上來曬床鋪、小被子並準備晚上火鍋圍爐用品及節目。雖然當晚只有 20 多人參加圍爐，但和風的年輕人，準備了豐富的菜餚及生動的猜謎節目，讓大家開心度過沒有月亮陪伴的中秋夜，因傍晚下了場小雨，月亮不見了但很涼爽。



翌日 9am 早香獻供後開始慶祝尊者活動。中心實際尊者只有 3 位，而外加的 2 位是 70 多歲的道中長者，另一位是二盤的同修朋友的媽媽。今年端午節，我腰底受傷臥床三周時，遊化、明遐夫婦每天都來探視；明遐幫忙擦澡、洗衣、整理房間，非常感謝。接着淑慧與寶琴姑特來照顧幫忙，很感謝他們。

慶祝活動一開始，先是由尊者的子女或晚輩向尊者獻花，再由和風成員給尊者送紅包(和風的年輕人自己準備的)。接著大家一起向尊者祝壽，唱生日祝壽歌，最後由圓通尊者代表許願切蛋糕，大蛋糕是修予自己設計的。看到和風人才濟濟，身為前輩的我們很是欣慰。



午餐是台灣天廚部媽媽們每人 2 道菜，加上淑慧、富美兩位二盤同修各 2 道菜，午餐共十多道菜很豐盛，謝謝他們的愛心，讓大家吃了很開心，一掃久困疫情的陰霾。



全世界在疫情肆虐下，各行各業都受到很大的衝擊。台灣算是幸運的，在政府及防疫人員的努力下，這裡的疫情相對平穩，因此我們才能有這麼一個歡樂溫馨的聚會，感恩上天! 感恩佛母!

此時此刻不管你在哪個國度，身在何處，切莫忘了時時懷著感恩的心，念念慈悲。當我們全身的細胞都充滿了善良與愛，自性的光輝則佈滿全身，那股正氣就是最好的防疫力量。黃帝內經云：正氣存內、邪不可干。



跳脫舒適圈

楚瑜

身在21世紀，猶如置身於滄海桑田般，人類從遠古時代到農業社會走了兩萬年；從農業到工業社會走了兩千年；從工業社會到科技萌芽期走了兩百年；從科技萌芽期到全球化資通訊產業蓬勃的發展的期待僅走了二十年，我們正在面對一個急速變遷的社會，惟「跳脫舒適圈」便是我們存在21世紀的使命。

假使我們不追求改變，就很容易埋沒在時代的洪流之中。相信絕大部分的企業已經逐漸認知和意識到這般情事。也許活在社會角隅處的我們會認為目前的工作是穩定的，賭定工作可以一路做到65歲退休，但是我們好似活在井底之蛙窺探不到外面的一片天，全然不知道面對的是一個如此多變的世界，哪怕一天，無緣無故就被一些突然興起的獨角獸企業給取代掉了，就好比前一陣子新聞所提及的國道收費員事件，他們可能認為收費這個工作可以做一輩子，但是殊不知被科技的

技術給取代掉了。人生如同戰場，不能永遠只有基礎的裝備在抗戰，也不能只有一把刷子，如果只有一把刷子，可謂「訓練無能」。

然而從2019年至今，全球籠罩在新冠肺炎的陰霾之下，迫使大家足不出戶。後疫情時代，全球的金流幾乎瀕臨停止流動，各個企業紛紛倒閉，大多企業萬萬沒想到會有這麼一天的降臨，但是也是有企業在這段期間仍然活得好好的來自於願意去正視、省視自己的優缺，評估對手能給予多大的威脅還有自身能展露頭角的機會，以聰慧的遠見改變公司的策略，方得生存在這個激烈的紅海市場當中。



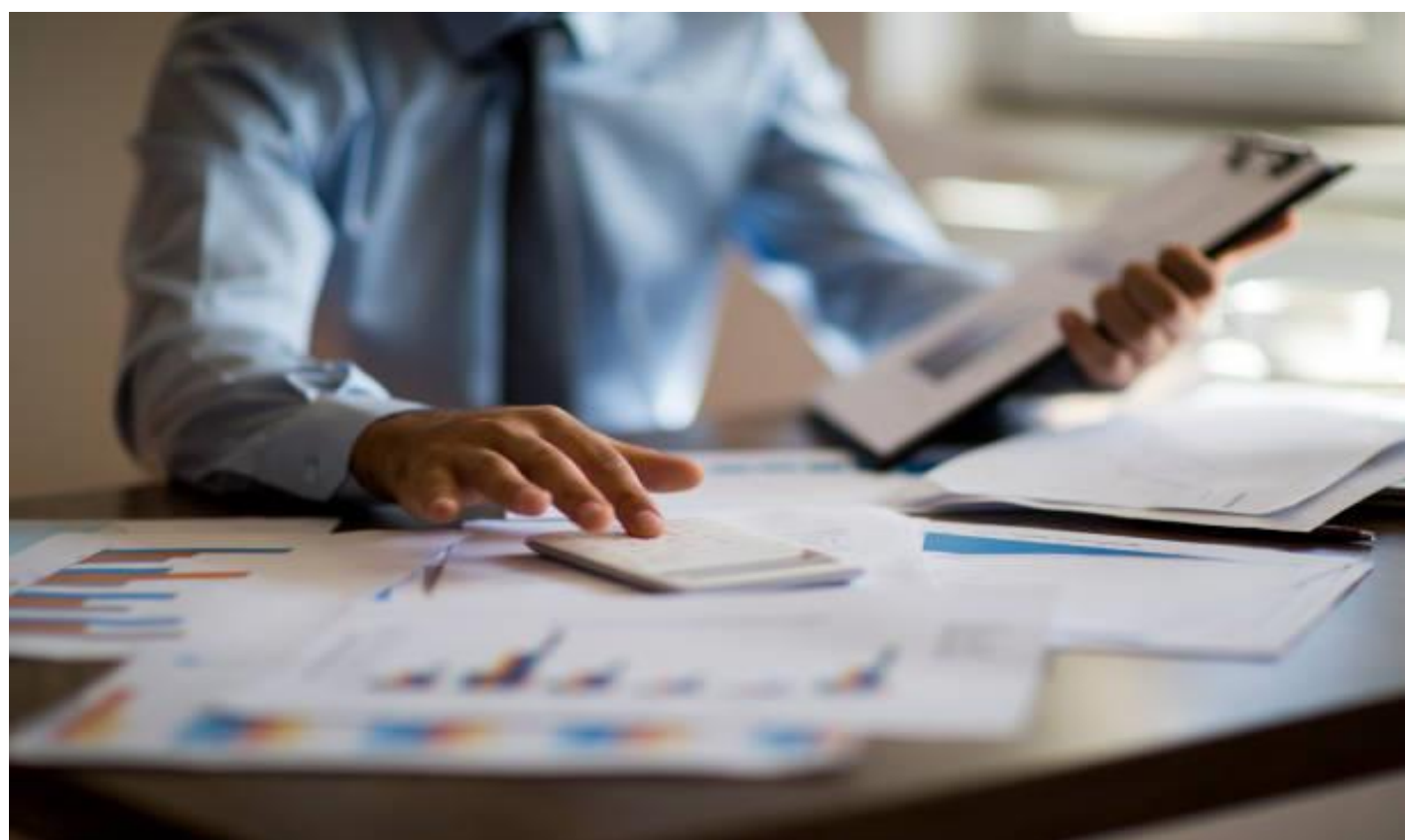
「跳脫舒適圈」就是我們常常聽到的脫離「煮蛙理論」。

我們或是企業時常太安逸於現況，沒有更多的前瞻性策略，最後發大財總是一個曇花一現的夢想而已。

企業的「多角化」就是一個非常重要的觀念，就如同我們要「終身學習」一樣。

「企業多角化」就是嘗試讓自己做別於自家的產業的行業，多元的分散風險抗衡險惡多變的環境，相對於人類的「終身學習」也是一種開發自我潛能的方式。我們會在一些片段學習當中挖掘到自己的才能，爰發展出屬於自己的「第二專長」或甚至是多個專長。

在面對這種變化越來越劇速的趨勢當中可以有效的分散風險，展現出自己多元的才能和無法取代或難以模仿的技巧，在這個嚴峻如同踩地雷般的社會，方能生生不息的存活下去。



努力就一定要有回報，我想這是許多人在這社會努力生存的基本要求，但這基本的回報等於就是領所謂的基本工資。

最近常聽到許多的技術行業大斷層以及年輕人在抱怨低薪的當下，卻從不考慮這些辛苦的技術工作，明明有許多的機會往上爬，大多數卻會猶豫，並開始為自己找藉口。這讓我不禁在想到到底是環境不景氣造就了低薪，還是年輕人怕苦造就了低薪。

我們的人生就像是登百岳。父母們的年代，也許山頭矮了些，但在沒有任何設備的情況下，仍然登上高峰看到了美景，為台灣創造了經濟奇蹟。而到了我們這一代，在有了充足的資源以及設備，有GPS、地圖、前人留下的步道指示，但大多數人卻在爬沒幾步時躊躇不前、猶豫了，抱怨這山怎麼那麼高。

回過頭來想想自己，思考到底自己真正要的是甚麼，了解自己、知道自己的需求，正視自己的缺點做出改變，只有勇於面對挫折、不怕失敗，一步一腳印的往上爬，才能看見屬於自己的美景。



昀達

今年是個不同以往的一年.....
讓我們看到了“改變”的重要性。

2021年新冠病毒的疫情遍佈全球，不只奪走了眾多生命，也造成許多人失業。離開了原本駕輕就熟的工作，面對新的挑戰，每個人應對的方式都不同，唯一相同的就是，每個人都在改變調整自己，都在想辦法適應這個環境。

不容樂觀的是，隨著氣候異變，地區衝突擴大，像這樣影響全球的事件在未來將很可能會變成常態，沒有人能夠獨善其身。當這個殘酷的世界不停地在變化，人若不隨遇而變，等著我們的就被世界淘汰。

通常脫離舒適圈都會伴隨著痛苦，因為那意味著你要改變自己過去習慣的某件事情，進入到一個新的環境，學習一些新事物，很多人會問，我有必要讓自己這麼辛苦嗎？我的回答是肯定的。

過去價值觀對於脫離舒適圈的看法，大多數都是讓自己進步變得更好，而現在除了提升自我之外，這更是一件不得不做的事情。

下面跟大家分享一則故事.....

農夫的驢子不小心掉進一口枯井裡，突然掉進一個黑暗與窄小空間，讓驢子嚇得不停慘叫，農夫往井裡丟了點飼料先安撫牠，同時絞盡腦汁想要救出這隻驢子，幾個小時過後卻毫無進展，但驢子在井底有飼料吃也不叫了。

農夫眼看無計可施，想到驢子年紀大了，未來沒有什麼用途，遂決定放棄救援，而且為了避免讓其它家畜掉進井裡，他決定把這口乾枯的井填起來，於是農夫拿起鏟子開始往井中填土。

驢子本來心想就這樣在井底吃著飼料，不用運貨，也不用拉車，心情輕鬆高興得很，但等到大把泥土從天而降，重重地落在牠身上時，才突然意識到自己即將被活埋，又開始淒慘的哀嚎，農夫心裡也很酸，但沒有停止填土的動作，但令人意外的是，不一會兒這頭驢子又安靜下來了。

農夫好奇地探頭往井底一看，他大吃一驚，因為每當泥土落在驢子的背上，驢子就將泥土抖落在一旁，然後就站到泥土堆上面。就這樣不斷地將原本要活埋牠的泥土，全數抖落在井底，然後重新站在越來越高的土堆上，漸漸地這只驢子便靠著土堆接近井口，最後在農夫大聲驚呼中成功的逃出井外了。

顯然的，在故事中是改變現狀的想法救了驢子，如果是我們自己掉到這口井裡，人們會選擇改變嗎？

接著提個問題大家一起來思考一下
你的人生有真正活著過嗎？

國際暢銷作家尼爾唐納沃許說過：
「人生開始於舒適圈的盡頭。」



上班、吃飯、回家休息、管小孩，這是許多芸芸眾生的日常。

每天與認識的人相處，做自己會做的事情，每天一樣枯燥乏味的工作，看似一切順風順水，但是人們卻有了更多的迷茫。它會每天侵蝕著你的熱情，久而久之生活就會變得無趣與怠惰，喪失了生命的熱量.....

假設我們的一生是棟不會漏水修繕完好的房子，那我相信住在裡面一定事事一帆風順，缺少波瀾也沒有意外。雖然偶爾羨慕下生活內容豐富的朋友，可是生活的平穩也會帶給你紮實的幸福感，但風平浪靜的一生將會使你錯過許多美好事物。

房子外面生活雖然辛苦，有時甚至讓我們受到傷害，我們會遇到狂風、暴雨、烈日、大雪等等很多無法忍受的痛苦.....，可是同時這些也都會化為人生中陪伴著我們的美景。

溫暖的陽光，徐徐的微風，還有滋養大地的雨水，銀白色的雪地世界，體會過痛苦，你才知道什麼是美好。

人生走到高處時，我們享受它，落到低谷時，我們韜光養晦等待時機，下次跳得更高，就是像心電圖一樣有起有落，它代表我們的心還在跳動，我們都還活著。

離開舒適圈不是要當苦行僧，
而是離開自己熟悉適應的環境，
給自己一個不同的機會還有可能性，
這個轉變有可能成就人生中的另一個高峰！

以此共勉之



地球轉
轉生活
生活轉

在全球疫情的此刻，能有份工作，是幸福的。

而工作之餘，能試著找尋提昇自己的學習課題，相信能讓生活符合想要的色彩.....

跳脫自限，成長路上，朋情善。

舒適在即，師親仁風，友隨誼。

圈極北南，人間何處，非境清。

自己所選擇
試著努力過
那麼
就是合適自己的
舒適圈





茄子九层塔

前言：

茄子九层塔是台湾风味的蔬菜料理，这是一道超下饭的菜肴，茄子配上九层塔香气更加浓郁超入味，酱香十足超好吃。

茄子 - 紫皮中含有丰富的维生素 E。

九层塔 - 是一种香草植物，可增强身体免疫力，也富含维生素 A、C。



材料 A：

茄子	-	1 条
素鸡丁	-	随意
红萝卜	-	半条
红灯笼椒	-	1 粒
青灯笼椒	-	1 粒
九层塔	-	100 g

调味：

油	2 汤匙
素蚝油	2 汤匙
波罗素菇粉	1 汤匙
酱青	2 汤匙
水	150ml
黑酱油	少许



做法：

1. 切好的茄子放入盐水中，加入几滴白醋，要蒸时才捞起，蒸 8 分钟备用。
2. 起锅烧油，放入素鸡丁爆香。
3. 加入青红灯笼椒和红萝卜片炒香。
4. 拌匀后加入水、酱青、黑酱油、素蚝油和 波罗素菇粉调味。
5. 调好味后，加入茄子和九层塔炒匀。
6. 最后勾芡，使酱汁浓稠即可出锅。

备注：

❤ 煮茄子前先浸泡盐水加几滴白醋，不易氧化变黑，颜色也较亮丽。



成道在于精神 不在于形象

有一天，我们这个道中喔！很多那种道长、道师所讲的话，很多只是叫人做，他自己不会做，那个师伯把他讲成什么？讲成就是一个修行人，用一张嘴去画一个菩萨的像，叫这些修子那样盲目追，有一天，若给他追到，有什么功用？意思就是说，那些前辈叫这些修子啦！要重圣轻凡啦，你有听过没？

那个善事在做，要做有七分，我们家庭的道，对家庭的生活用三分下去做，叫做重圣轻凡。师伯在讲的意思，就是说；那个就是画一个菩萨的像，那个像，那个叫做像喔！不是道喔！叫做像，画那个像给你去追，菩萨像不是追那个精神叻。

所以修道，追求，不是追求那个像，道追求就追求那个无为化为实践，发心出来是无为，那个是德，成道是那个德在成道，不是那个像在成道。德就是无为，那个才是德，那个形象无德，成道是无为无形象啊！

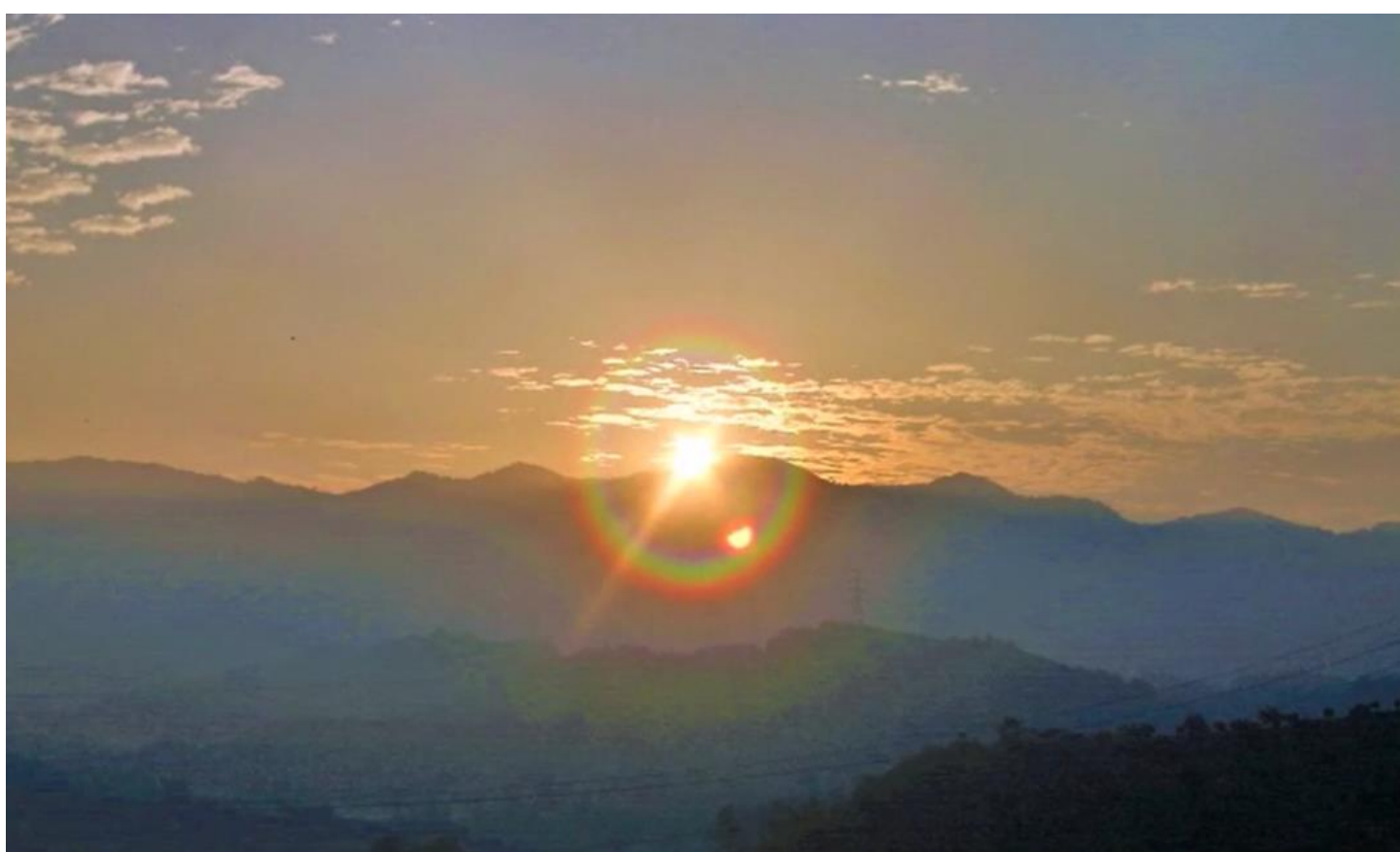
那个道在修，是修佛、菩萨衲的精神，佛、菩萨的精神，我们培养我们的精神，有那个菩萨的精神，我们的众生的那种思想、观念，可以给培养成菩萨的精神，那样我们就是菩萨了，那个精神，在成菩萨道的，不是那个形象在成菩萨道。

注：

日月之道贞夫明、圣人之道贞夫一。
明之不可息、不息其诚、不二其节。

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](#)