



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

2023 年 2 月



真实的道场在当下，感恩上天给予任何环境的历练。活到老学到老，具足智慧能从容面对人生。

诚化菩萨

目录

天地之心	2	九莲圣经	第四卷	六十品
如是	4	贫道		
淨名園伽韻集	7	染疫经历与治疗过程		
探索	17	我的留学志向		
回味无穷	21	韩式辣酱		
正法眼藏	26	万重山，仙人掌		
六祖坛经	27	行由品 【第一节】 第一段		

普光功德山王如來品

應知觀音佛母，不可思議威神之力，於過去無量劫中，已作佛竟，號正法明如來。釋迦牟尼佛曾在其座下，當苦行弟子。

釋尊示現成佛於紅陽之時，佛母反為其弟子，號觀世音菩薩，此謂一佛出世，千佛扶持也。

佛說阿彌陀佛滅度之後，佛母觀世音，遞補示現，三十二類應化，遊此娑婆世界，普度三曹，號普光功德山王如來。

凡念其名號，一心清淨，俄而即得解脫，是故白陽三寶十字真經，如是。

龍華經：十字真經九葉金蓮，大開普度，天機明傳。如是十佛治世於斯，三佛會面於斯。鼎泰之運，烹煉聖賢以事上帝，三盤佛會面於斯。

修子不解生老病死無常，生則是死，死則是生，所以生死輪迴。

若能觀空觀色，尋聲救苦，不為情縛，普度群生，爾則是觀世音。





贫道

能舍则舍即是贫。舍至无一物，即见本来真面目。放过‘我执’的当下即刻变成贫‘僧’。万缘不挂心头便能活得像天上的云彩，随处而安。

论语：君子忧道不忧贫。

中庸：君子素其位而行。

修道的人，稱做‘成德君子’；自然安份守己在处事待人，欲望祈求就沒有分外的心，所以君子思不出其位，順時以聽天命；如今世局更是纷乱，所以大家必要扶道德仁義，尽自性之能事。尽本分，听天命，无烦恼。

说一事，博君一笑：

如今处地天泰的天时道运，物价高长不下，尤其是房地产。但菩萨‘贫’到不放在眼里。我家‘元丁’更是不在乎！她已经很久失业在家，再怎么想也买不起！

醒世诗：

笼鸡有食汤锅近，野鹤无粮天地宽。

养在鸡笼中的鸡不需要为吃喝操心，到点会有人来喂食。这样的生活看似无忧无虑，但是，等待它们的是灶子上的汤锅，成为盘中之餐就是它们这种“幸福生活”的归宿。

和养在笼中的鸡比起来，野鹤的生活表面看要悲惨得多。没有人给它们按点送食物，它们要自己去四处觅食，找得到就吃，找不到就只能饿着。但是，也正是这份不那么安逸的生活，给了它们广阔的天地，它们可以自由翱翔。

无论是在动物界还是在人类社会，太过安逸都不是好事，甚至可以说是“死亡”的前兆，倒是艰难的环境、困苦的生活，反而能够磨砺出更强的适应能力和生存能力，赢得更广阔的发展空间。

[如是 ~ 点击看视频](#)



醒世诗：

笼鸡有食汤锅近，野鹤无粮天地宽。



染疫经历与治疗过程

觀心

2022年初游化菩薩有指示，要后学以天医部名义写一篇完整的有关新冠肺炎文章，让同修及染疫者有个依循。但蹉跎这么久就是写不出来，也许是上天垂怜，须要后学亲身经历才能完成此篇文章。

或许是机缘成熟，就在大暑的隔天，7月24日内观割草，后学与尊者打扫收拾善后，因为日正当中，太阳很晒，我们都中暑了，当晚后学胃肠不适吃了保和丸。





尊者说他尿少颜色深黄，给他香薷饮、清暑益气汤，隔天早上他体温 38°C ，流鼻水严重，且喉咙不适，咳痰，随即帮他做快筛，阳性反应，开始给他吃清冠1号，一天3包，后学与内观当时检验是阴性。

7月26日-后学也开始发烧 38.3°C ，头重、全身无力、流鼻水、胃痛没有食欲，吃了羌活、七味白芍散，药后体温 37.4°C ，胃不适也改善，再吃清冠1号1包。

7月27日- 内观体温37.5℃，失眠、眼红、胃不适，后学与内观快筛均确诊，当下我先给尊者跟内观各一包藿香正气散，是清暑气的，13:38分内观体温38℃，给清冠1号，18:00点，他恶心、呕吐又给保和丸。

7月27日~8月1日-我们三人清冠1号，1天吃4次。

7月29日-勝泰尊者跟内观的病况日渐好转。后学体温还37.8℃，流白稠涕、白痰，服清鼻汤。

7月30日-后学的右肋肋抽痛，眼睛模糊，咳时胃痉挛、恶心、盗虚汗，后半夜失眠、鼻鸣、疲倦，体温37.9℃，躺的时候咳得厉害，服清肺散。

7月31日-后学体温37.2°头晕、眼矇、虚汗、痰涕多白稠。

8月1日- 后学夜里咳得厉害，失眠。

8月1日~8月3日- 三人清冠1号，一天3次。

8月4日- 三人采阴后，到**8月6日**清冠1号各1包。

染疫确诊时家中如有清冠1号，可一天3次饭后服用，如发烧39°C以上一天4次，如果没清冠1号中成药，可用此方抓药：

黄芩5钱、鱼腥草5钱、括萎实5钱、北板蓝根5钱、厚朴3钱、薄荷3钱、荆芥3钱、桑叶3钱、防风2钱、炙甘草2钱。

将药材放入 2000cc 的水，滚15分钟，浓缩成 360cc 分2次服用，就是一天分两次。还有一天1粒高单位维他命C，一杯柠檬苹果汁（柠檬先榨汁+苹果+温开水，打成汁）。

染疫期间饮食宜清淡，避开甜食、牛奶（易生痰），避食高热量、高脂肪饮食。

当时我们早餐是泡五谷粉、馒头、巴乐；中餐是煮蔬菜汤面，可加豆腐、或多种蔬菜、巴乐、奇异果；晚餐，南瓜粥或者高丽菜、马铃薯、长豆粥。

此期间发烧是我们的机体在燃烧垃圾（浓鼻涕、浓稠痰都是垃圾），躺卧时尽量用吸的方式把鼻咽部的痰、涕排出来，防止痰入脑部，借此排毒。只要体温不超过39°C，吃清冠1号慢慢就能降下来，不用担心。

倘若体温超过 39°C，可以睡冰枕或用1:10的白醋加 45°C 的热水擦澡降温（先擦背部两侧膀胱经及督脉，从上至下），续擦双下肢后面至腘窝下，再擦双手、腹部、双下肢前面；如果小儿发烧 39°C 以上可用降热贴或肛门塞剂降温，如果过量服用解热镇痛药会导致机体免疫力下降，降至最低，所以不宜多用。

还有当筛检转阴后1个月内不可进补（所有参类的药品都不要吃），可服用四神汤调理脾胃（四神汤就是，淮山、莲子、茯苓、芡实）。

染疫期间，勝泰尊者在四角亭用餐，听收音机，看报纸；内观在鼎音亭用餐，白天在餐厅休息；后学准备三餐都戴口罩、手套，避免污染厨房，顺便在厨房外边长椅用餐。

解除隔离后，8月6日内观用1:1000的漂白水消毒慈航、餐厅及厕所，以及我们三人房间。同时后学也用酒精喷洒鼎音亭、看诊亭、四角凉亭、餐厅桌椅、门把及慈航拜垫。







我们用过的口罩、吐痰涕的卫生纸都自行焚化。还有我们三人用过的牙刷、漱口杯、毛巾都丢弃换新的，盖过的毛巾、枕巾都重新洗过。

感恩尊者及内观陪后学同病，让后学有机会直接看诊及治疗covid-19病人。有此经历，以后遇到covid-19病人，后学才知道怎么帮他们对抗病毒，解除病苦。

感恩芬兰医师一路来指导我们如何用药及饮食调理，也感谢她在清冠1号缺货的情况下帮忙买到药。

当我们三人都确诊时，明遐原本每天要帮我们备好三餐送过来，被后学婉拒了，因为谊芳斋已经够忙了，不能再增加她们的负担，谢谢她的好意。

也感谢游化菩萨及中二定时送蔬菜、水果及清冠1号，还有维他命C。

也谢谢节音大姑、锦屏、缘快、连只、同修及家人的关怀，连小狗都都、还有三只小猫都知道我们生病了，不吵不闹很配合。

更要感谢苏奕彰博士研发清冠1号，帮助很多新冠肺炎病人，脱离病苦；最后感恩上天，感恩佛母慈悲，一切都是最好的安排。





柳絮

我的留学志向

吴欣芸

在踏上留学之路之前，我收到了来自周围的亲朋好友的关心及祝福。我的好朋友为我准备了惊喜，为我践行。不止如此，今年我更是比别人提早好几日就能收到了新年和生日的红包！让我惊喜万分！！



每个人祝福我的方式都不一样。有的人会为我准备红包；有的人则是嘱咐我一切小心；有我的朋友为我准备礼物好让我在异地他乡不那么艰辛；我的阿姨们则是和我一起吃了火锅；我的小舅买了榴莲给我吃。



一切的一切都是他们对我的爱，而我也抱着万分感激的心情接下大家的关心及支持。

对我而言，留学是个很好的让自己历练的过程。或许带着恐惧，或许也带着彷徨迷茫，但是也带着对未来的可能性和变化的欣喜。



希望留学能够让我对这个世界以及对自己有更一步的了解，并能够学成归来对慈航有所帮助。





韩式辣酱-Gochujang

前言：

由于外面卖的韩式辣酱、韩国泡菜都有鱼露、虾酱之类的，非素食。于是便给茹素的自己做了素食版的辣酱。

这道韩式辣酱可以用来拌饭、炒菜和炒韩式年糕等等。

只要用简单的食材，就可在家做出美味的韩式辣椒酱。



材料：

赤糖	200 g
韩国辣椒粉（幼）	180 g
味噌酱	300 g

调味：

米醋	1/2汤匙
盐	1 茶匙
水	300 ml



做法：

1. 赤糖加水煮至溶解。
2. 加味噌酱搅拌均匀，开小火，再加60g辣椒粉，用手打蛋器搅拌均匀，再加60g辣椒粉，继续搅拌，最后再加60g辣椒粉，继续搅拌至起泡再关火。如果感觉太干，就再加适量的水搅拌。
3. 最后加入盐与米醋，再搅拌均匀，冷却后再装瓶。



家庭式韩式拌饭材料（供参考）：



可选择自己喜欢的食材，将准备好的菜，一样一点放入白饭里，加入韩式辣酱外，可再加一点酱油、麻油会更好吃。

备注：

1. 可选用不同品牌的食材。
2. 韩式拌饭的食谱，曾经刊登在2018年11月的电子报。

韩式辣酱炒年糕（供参考）：





万重山，仙人掌。

千山难挡，
高飞雁儿。
万里重山，
怎阻飞鹤？
改过生智，
莫忘初心。
唔者九莲，
迷者谤佛。
羽折坠落，
心魔深坑。

禅化气息，
慈悲观音。
不识本心，
学法无益。

谨慎自审，
家人共勉。

正法眼藏 ~ [点击查看视频](#)



仙人掌



万重山

【六祖壇經】

行由品 【第一节】 第一段

時，大師至寶林。



[点击查看视频](#)