

慈航普度

父爱如山

父親是山，父愛是水。
他把所有的惡魔趕走，留下了一邊片光明。
父親是詩，父愛是的。
是他讓我們的生活更美好。
父親是一個擎天的巨人，為我撐起一片生活的空間。
父親像一座大山，擔起所有的重擔，讓我活得輕鬆安然。
父親像一把雨傘，遮住所有的風吹雨打，留給我一片晴暖。
父親像一輪太陽，照亮我的心田，讓我永遠陽光燦爛



目录

4. 天地の心
5. 我遇到佛
6. 和谐号

1. 小孩的呼唤
2. 心 spa
3. 最新活动

天地の心

北京卫视《我是大医生》节目里面谈到：自制腌制品第三天～第十九天期间，亚硝酸盐的含量最高，此期间的腌菜若与蛋白质类食物（蛋，豆类及其制品，豆浆，牛奶及其制品）同食，会产生亚硝胺，严重损害肝脏，长期食用甚至致癌。

回想起少年时期家境困难，母亲常腌制：风梨酱，苕酱及萝卜条，让我们当配菜，结果父亲 63 岁因胰腺癌离世，母亲也因肾脏癌往生。二伯的大媳妇勤俭持家，连生 6 个孩子，生活贫苦，常年吃自制腌制品，40 多岁死于乳腺癌；隔年堂哥又鼻咽癌去世。以上皆是笔者亲身经历。此外，食用酱油也要注意：尽量用纯大豆酿造酱油，其标志是 QS GB18186。面摊上酱油少用，怕是用焦糖色素勾兑出来的，对人体不好。

日常生活中当我们大量误食霉变的谷类食物（白米，玉米，豆类，面包），其产生的黄曲毒素会直接损害肝脏，使肝细胞变性甚至致癌。黄曲毒素的毒性是砒霜的 68 倍，高温 280 摄氏度才能使其灭活；因此即使食物煮熟了也无法去除。当然啦，长期熬夜也是伤害肝脏的主因之一。

保护肝脏的食物有：

1. 莴苣：能分解亚硝胺。
2. 蒲公英根泡茶（代茶饮）：能修复受损的肝细胞。
3. 金针菇：含牛磺酸可乳化脂肪助其代谢减少堆积，改善脂肪肝。
4. 姜黄素：（黄姜饭）活血破瘀，可抗癌。

倘若已确诊肝脏有病，还是要上医院求诊，循正规途径接受治疗。



我遇到佛

生命是首华美的乐章，喜忧交织，在成功之际又有谁能知晓背后的辛酸？人生如梦，有乌云也有阳光，经历重重困难，恍然间发现生命是根华美如诗的弦。

听，这又是谁痛喊的声音，司马迁？那个即使遭受宫刑的折磨，却也依然不向权贵低头的文学家，饱受着屈辱，他以自己坚韧不拔的意志终于完成了“史家之绝唱，无韵之离骚”的史记！。。。原来“磨难”，它催人奋进。

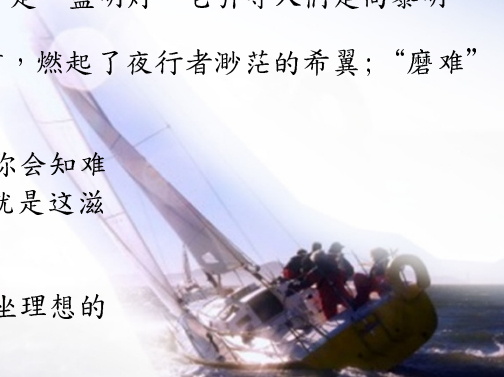
战火纷飞的战国又是别一番混乱，而越王勾践，他一却成就功载千史的霸业。又有谁知道他成功背后的艰辛呢？即使是住草棚，即使是饱受他人的欺辱，即使是……可他却从未放弃过，因为他心中一直有个信念：“我要复国”。因为他，卧薪尝胆，经历巨大的磨练后，他终于打败吴国，成就了一代霸主的丰功伟绩，开始了他辉煌的一生。。。原来“挫折”是一首歌，它激发人的斗志。

海伦凯勒，一个两耳失聪，双目失明的女人，她的一生波澜起伏，曾经一度自暴自弃。原以为此生就如此过去，这时，一个女人给她带来了光明，最终她终于走上了成功之路。。。原来“挫折”是一盏明灯，它引导人们走向黎明。

“磨难”是沙漠中的绿洲，滋润了拓跋者干涸的意志；“磨难”是黑夜中的明灯，燃起了夜行者渺茫的希冀；“磨难”是高山上的顶峰，树立了观光者前行的榜样。

成长之路上，或许会有很多磨难打败你，或许会有很多甜言蜜语诱惑你，或许你会知难而退，望而止步。或许这滋味是苦涩的，似咖啡一般，然而最令人流连忘返就是这滋味。因为一切风雨过后，又将迎来新生的彩虹。

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”逆境催人奋进，助人成长，愿我们乘坐理想的小舟到达成功的彼岸！



作为七十高龄的老人，晚年的时候他们对儿女没有更高的要求，唯一的要求就是温饱，老年人怕冷，对于他们来讲冬天有一个温暖的地方足矣。父亲在老家的时候很是孤寂，由于母亲去世得早，再加上我们兄妹几个都有各自的工作，老父亲一直孤独的生活，终日与烟酒为伴；当初母亲离世的时候我们年龄还小，没有过多的考虑老人的问题，现在想起来着实对不起父亲，二十年了，委屈老人家了。

现在生活水平提高了，我们做儿女的不能再让老人家感到孤独了，我尽量让他老人家生活得温暖，安心、舒服。说到这里我突然有一种难以名状的感觉在心里，不能忘却的记忆又回到了我的眼前……

那是二十多年前深冬的一个傍晚，我在离家二十多里地的县城上高中，当时正处在期末考试中，天正下着鹅毛大雪，我正在教室里上自习，突然听到班主任叫我，我跟着班主任走出教室，站在教室门口，我看到了一幕这样的情景：雪白的地面上站着一个雪白的中年人，身后背着一个雪白的鼓囊囊的袋子；我顿时感到很愕然，我正在发呆的时候，班主任说，“xxx，你父亲给你送干粮来了”，我赶紧走到跟前，仔细一看正是我的父亲，他的身后还有那辆破旧的自行车。我赶紧从父亲身上接过盛有干粮的袋子，父亲又从自行车筐里拿出一瓶炒好的咸菜说：“到期末考试了，别耽误你复习，我就给你送来了，考试结束再回家吧。”又从棉衣的口袋里掏出了五元钱，递给了我。和父亲告了别，看到父亲慢慢的消失在茫茫的雪夜里，在他的身后留下了长长的父爱和殷殷期盼。我一股热泪流了出来，然后转身回到了教室……



有一种爱，像山一样挺拔；有一颗心，叫父子连心；有一份情，比大海深邃；父亲啊，是你用父爱载着我走过春夏秋冬，爱的风景里有你的酸甜苦辣；您慈祥的眼睛，望着我从幼稚走向成熟；爱的气息里有你的关怀备至，儿时您的背上长大，年少有您的谆谆教诲，到中年了还时常听到你老人家不厌其烦的叮嘱……

现在，每当我和老父亲相对而饮的时候，我的眼里时常含着泪花，有一种幸福在心里荡漾，因为我对父亲爱得深沉……

小孩的呼唤

“世上只有妈妈好，有妈的孩子像块宝……” 每次听到这首歌时，我总会想起没有父母陪伴的童年。

长年在外的父母回来了，孩子在心呼唤了千百遍的父母回来了，心里总是即高兴又害怕，害怕见到父母，父母回来了却不敢见，父母总叹气说：“这孩子是怎么了，以前总是缠着我们，怎么现在和我们疏远了。唉，真是管不住了。”

躲在爷爷奶奶身后的孩子听到这话，只能在心里默默呐喊，辩驳，轻声哭泣：“这都是你们的错，你们总是一去就是数年，总不回来，你们总是说赚钱，都是为了我们好，你们有曾想过，我们要温馨家庭，慈祥父母，我们需要金色童年，有趣人生，需要关爱，我们不要被忽略！”这一声声发自内心的呐喊，掷地雷鸣，难道身为父母的你们没听见吗？那一年，刻骨铭心的那一天永远印在我的脑海里。端午节到了，妈妈常年在外不回家，我希望在离家很远的父亲能陪我渡过这一个端午节。等到父亲回来，我迫不及待的问父亲能否陪我渡过这个节日，父亲犹豫了一会儿，点点头竟然答应了。我高兴得一蹦丈高，充满了无比的期待，盼着，盼着这一天终于到了，端午节终于到了！

我一大早起来，就在门口等父亲，脸上不时荡起笑容。一小时、两小时，已是下午两点了，父亲还没有回来。我开始没耐心了，急得焦躁不安起来。我不由得加快了脚步，在村口来回徘徊。太阳公公开始慢慢的躲进云层，我开始慌了，彻底没了希望，有气无力的回家。最终父亲还是没有来，我不由得在心里为父亲扣了一百分，从此在我心里成了不折不扣的说话不算数的人，因此代沟就出来了。

我在此我要向天下所有父母大声的说：“关心一下你们的孩子吧！让他们拥有金色童年，美丽人生，让他们拥有幸福人生，不要让他们过着孤独的生活，不要忽略这最重要的关爱。也许你们得到了很多，但失去的也将会更多！”。。。。。





问：我的小孩喜欢吃零食，因为我们是素食者，是不是需要吃印有素食标签的标志才可以让他们吃？

答：吃五辛会让我们身体发出一股“气味”，当静坐时会影响我们，造成无法集中注意力，而且容易造成妄念，达不到静坐的目的、让身心清净。

吃五辛，会让我们的气“浊”，往下沉，造成动“欲”达不到转换向上、向“善”的作用。断五辛有助于我们的修行，最终能达到清心寡欲。

為甚麼素食不吃五辛？



若您对禅修有任何疑问，
欢迎您寄电邮询问。
慈航将为您解开心结。

邮址：xinspa@cihang.org

最新

活动



谊方齋

日期：每逢星期五

时间：7.30pm

地点：天河慈航

瑜珈，共享晚餐，抄经，静坐



鼎湖月會

日期：6月26日（星期日）

地点：鼎湖淨名園

瑜珈、靜坐、金玉良言、
和風六藝學習



禪修淨化日

日期：6月24日（星期五）

地点：柔佛慈航

日期：6月25日（星期六）

地点：天河慈航



柳絮青少年探索營

日期：6月4日至5日

地点：华山淨名園

〈净化日视频回顾〉：介绍理论

介绍‘真道学’简介（一）

真道学是融合《易经》、《金刚经》和《道德经》之精髓为一体，乃汇聚儒、释、道之大成为中华民族五千年文化结晶，真道学如实地揭开生命真相和宇宙奥秘。它也是心物合一的中道实相论体系，主要是来阐明吾人自心真体，乃是人心自权，非心外他权。自心真体者，是人心本具有的灵明觉知，也是同根同元的一体道体。人往往是因为妄心的取著而迷宗失本。

真道学有三章六节，每一节有六十四个字，表征易经的六十四爻卦，每一节又是表征易经的六爻，真道学全文共三百八十四个字，表征易经的三百八十四爻。真道学的内容蕴藏了宇宙万物的超绝能量。

《易经》、《金刚经》和《道德经》这三部经是儒释道的代表经典。易经又称为周易，它是一部生命宇宙，往复循环，周而复始，生生不息的宝典。周易的易有三易，即是简易，不易和变易。世间最简单的就是一，然而伏羲早在七千年前用一画开天证得“一”的究竟永恒真理。“一”的永恒真理就是无极一真，是不变的，也是所谓的本质和真相，永远没有生灭。另一个“一”是太极一数，它是表相，是变化莫测的假相。同样都是一，既是不变也是万变的。这就是生命宇宙的真相。生灭的相里面有一个不生灭的体，瞬息万变里面有一个不变的真实。

易经里的“简易、不易、变易”道出了生命宇宙的真相，这个就是我们要追求的真理。人之所以会很苦，就是因为执着于表面变幻的假相而无法掌控。如《金刚经》所说，凡所有相皆是虚妄，一切有为法如梦幻泡影。

在数字里最为简单的是 0 和 1，是电脑二进制的演变因素，开启了现今的网际网络时代。发明家莱布尼茨从易经摄取了灵感，可见伏羲不但是华夏文明的始祖，也是现今电脑科技的鼻祖。往往最简单的东西就是最为究竟，最包罗万象的，“易”是万物的根本。此三部经都有以不同的文字表达提到了不变的空性本质和万变的虚幻外相，正所谓万教归一，我们应该破除有神无神，唯物唯心，物质精神间的对立，去窥见宇宙万物的本质。

在世间里，一切物质是相，而人的心灵是体。真正可以主宰我们人生就是我们的内心。我们需要学会在发达的物质文明中提升心灵文明，让物质跟心灵能够统一，达到心物合一。

