

慈航普度

作息有常,身体就会平安;
乐观大度,心理就会平安;
勤奋努力,事业就会平安;
体贴关爱,家庭就会平安。

愿您一切的一切都平安!

目录

- | | |
|----------|----------|
| 1. 天地之心 | 5. 心 spa |
| 2. 我遇到佛 | 6. 最新活动 |
| 3. 和谐号 | 7. 回味无穷 |
| 4. 小孩的呼唤 | 8. 视频回顾 |

天地之心

观心的叮咛

(第八集)

很多人把高血压、糖尿病、心脑血管疾病归为遗传病，个人认为：生下来就有的病，才可以称为遗传病，否则只能说是“习性遗传”造就父子或母子相同的病，所谓习性遗传就是生活习惯、个性相同，导致孩子将来跟父母犯同样的疾病。

爷爷、大伯及父亲都喜爱肉食，不爱吃菜，结果老年都得中风；最近有两个小女孩4岁与9岁，都因为便秘（一周排一次）来看诊，细问才知道两个小女孩都不爱吃青菜，她们的母亲也是肉食者。二姊夫是打铁匠，每天运动量很大，三步饮食大鱼大肉，不爱吃菜，甜的水果每次吃很多，从无节制，50多岁就得高血压、脑中风兼糖尿病，其父因中风而没，其母因糖尿病而往生，这都是从小积累的生活习惯使然。

一个家庭母亲掌握全家人的健康，而且影响到下一代，因此每个家庭主妇都要用心关注全家人的三步，千万不可随便凑和，最近有位观音弟子，中步拿一条烤蕃薯喂她的小孙女，就要当一步，这个小女孩2岁半，因为三步没规律喂养，经常犯感冒。小孩先天不足，只要妈妈用心喂养，一样可以长得很好，钟云耀幼时非常瘦弱，不爱吃饭，经常见到柙岑端着饭跟着他跑，每步都喂1小时以上，他就是在母爱的用心下长大的。

还有一种个性遗传是在母亲的孕期，我们俗称的胎教。当母亲怀孕时心情温和喜悦，将来的孩子必定温和、善良、有爱心，我身边几个孙女的孩子就是那样。如果孕期母亲躁动爱玩，将来的孩子将成为过动儿；当母亲怀孕时，心情压抑、忧伤、不安，将来的孩子可能自闭、抑郁；以上的例子都是笔者亲眼所见。在大陆我见过一位母亲因为逃避计划生育（以前一胎化），每天处于紧张、害怕、不安的心态，结果生下来的孩子长大后没自信、投机取巧、会说骗话，不如其兄长稳重、懂事。又有一回遇到一位临产期孕妇与婆婆争吵得很厉害，我当下即想到或许这就是癫痫病的形成病因。

基于上述种种因果关系，我奉劝各位准妈妈，必须做好当妈妈的准备，才可以怀孕，怀孕了每天就得以慈祥喜悦的心情来孕育他（她）们，孩子生下来更得用心养育，将来才不至于白忙一场，烦恼不断；当然啦；这也得有好丈夫配合，让太太无后顾之忧，让这些伟大的妈妈们安心养胎，毕竟孩子是家庭，社会以及国家的未来，是夫妻共同的责任。

在孕期行住坐卧均取其正；口不出恶言，目不视恶色（黄色影像刊物），耳不听邪言，心不存恶念，保胎教训，生人形容端正，才智过人矣。

我遇到佛

一对孪生兄弟同时进入大学考场。结果，哥哥收到了大学录取通知书，弟弟则以两分之差名落孙山。兄弟俩长相酷似，性格各异。

哥哥忠诚敦厚，弟弟活泼机灵；哥哥拙于言词，弟弟口若悬河。哥哥拿著大学录取通知书，面对贫病交加的父母默默无语，弟弟关在房里不吃不喝，长籲短歎“天公无眼识良才”。

愁眉不展的老爸默思了两个通宵，终于眨巴著眼睛向大儿子开口了：“让给弟弟去读书吧，他天生是个读书的料！”哥哥把大学录取通知书送到弟弟手中，并在弟弟身旁说了这么一句话：“这不是走进天堂的门票，别把太多的希望放在它的上面。”弟弟不解，问：“那你说这是什么？”哥哥答：“一张吸水纸，专吸汗水的纸！”弟弟摇著头，笑哥哥尽说傻话。

开学了，弟弟背著行囊走进了大都市的高等学府。哥哥则让体弱多病的老爸从镇办水泥厂回家养病，自己顶上，站到碎石机旁，拿起了沈重的钢撬……。碎石机上，有斑斑血跡。这台机子上，曾有多名工人轧断了手指。

哥哥打从走上这个岗位的第一天起，就在做一个美丽的梦。他花了3个月的时间，对机身进行了技术改造，既提高了碎石质量，又提高了安全系数，厂长把他调进了烧成车间。烧成车间灰雾弥天，不少人得了矽肺病，他同几个技术骨干一起，殚精竭虑，苦心钻研，改善了车间的环保设施，厂长把他调进了科研实验室。

在实验室，他博览群书，多次到名厂求经问道，反复实验，提炼新的化学元素，经过一次又一次的创新实验，使水泥质量大大提高，让厂里创出了新的品牌产品，水泥畅销华南几省。再之后，他变成全市建材工业界的名人……。

弟弟进入大学后，第一年还像读书的样子，也写过几封新信问老爸的病；第二年，认识了一个大富人的女儿，就双双坠入爱河。那女孩成了他取之不尽、用之不竭的钱包，整整两年他没向家中要过一分钱，卻通身脱土变洋，“帅呆了”、“酷毙了”。进入大四后，那女孩跟他“拜拜”了，他便整个人陷入了“青春苦闷期”，泡酒吧，上网，无心读书，考试靠作弊混得了大学毕业文凭。

他像一只苍蝇飞了一个圈子又回到家乡所在市求职，他还有那么一点羞耻感，不愿在落魄的时候回家见父母。经市人才中心介绍，他到一家响当当的建材制品公司应聘，好不容易闯过了三关，最后是在公司老总的办公室里答辩。轮到他答辩时，老总迟迟不露面，最后秘书来了，告诉他已被录用。不过，必须先烧成车间当工人；他感到委屈，要求一定要见老总。秘书递给他一张纸条，他展开一看，上书八个大字：“欲上天堂，先下地狱。”

他一抬头，猛见哥哥走了进来，端坐在老总的椅子上，他的脸顿时烧灼得发痛。
天堂与地狱的差别在于心境，而不是环境！

眼光，是你的智慧；
运气，是你的福德。

备注：
佛法是世间法；也就是一种责任：实在的尽心去做好每一件事。哥哥因孝悌，牺牲了大学教育。但最终成功了。弟弟却因女色和金钱荒废了学业，辜负了父亲和哥哥。最终一败涂地。

佛无私；魔自私。

觉悟人生





爸爸去参加了《汉诺威世界工业博览会》，给我带回来一个迷你的高科技氢氧混合实验装置。

今天，我在爸爸的协助下，研究起了这个高科技实验品。听完爸爸翻译的英文说明书后，我们开始了实验。我先将太阳能板对准窗外明媚的阳光，然后将连接着太阳能板的正负极两根线插在小方块般的“电解槽”的两头。接着在两个储存氢和氧的玻璃罐中倒入蒸馏水，最后把连接风扇的那两根线也插入了氢氧发电机中。准备就绪，我目不转睛地盯着实验仪器。看，仪器开始运作了！

两个玻璃罐中的蒸馏水顺着低处的管道冲入了与太阳能板相连接的电解槽中，通过太阳能板产生的电，蒸馏水电离成氢和氧。比例是两份氢一份氧。然后又顺着两条略高的管道重回分别储存氢和氧的玻璃罐中，于是一小部分的水就被一点一点逼到了玻璃罐上层，给氢和氧留下储存空间。当氢和氧聚集到了一定的量，它们便又会通过另一边的管道相交于风扇上的线连接在一起的氢氧发电机中，产生化学反应，燃烧，再度产生电能，使风扇转动。看着这神奇的一幕，求知欲强的我将心中的疑问脱口而出：“爸爸，这个实验的原理是什么，为什么不直接用太阳能发电呢？”

仍在看另一本更加厚的关于氢氧混合原理说明书的爸爸轻轻放下手中的书，微微低下头，指着实验装置耐心地说：“雨鸿，你看，太阳能电离小，使之分成氢和氧，氢氧相遇便能产生化学反应，再产生电能推动风扇运作。这样，只要储存了氢和氧，在没有太阳能的情况下也能生电。”

“哦。那这样还有什么好处呢？为什么不大规模这样使用呢？”我继续追问道。

“利用氢氧混合来发电，唯一生成的附属产品便是无污染、清洁的水。并且也只需要太阳能和水便能发电。现在全球资源紧缺，环境破坏严重，而一直用来发电的是煤，煤发电会产生过多的二氧化碳，给环境造成污染，并破坏臭氧层。从理论上讲，太阳能和水取之不尽，用之不竭，而且保护环境。但是，现在要运用这门新技术还是有很大的困难，比如氢的储存和运输等问题，都需要解决。”

爸爸轻轻抿了一口茶：“雨鸿，这些创新与突破以后要靠你们年轻人实践呢。”

是呀，科技改变世界，只有不断创新，更合理地利用大自然给予的资源，世界才会变得更加美好。



小孩的呼唤

我侄子今年八岁。暑假在我家住，因为受综艺节目和同学的影响，他很想去体验一下玻璃栈桥。

我告诉他，只要他在一个月内，认真地把暑假作业做完，且保证 85% 以上的正确率。我就带他去。我的要求很明确，怕他要小花招。

侄子的学习成绩一般般，要达到高正确率，必须很仔细很认真地去完成每一个题。那一阵他电视也不看，iPad 也不玩，起床后就认真写作业。每一个题都做得工工整整，无刺可挑。他似乎生怕我会以其它理由取消这次的计划。

这一切在表姐的孩子来我家后被打破了。在饭桌上表侄儿听说了我们的“玻璃栈道约定”，就嚷着要妈妈带他去。表姐告诉他，想去的话就要像弟弟一样认真完成作业，作业做好了我就带你去。

表侄一听就不高兴了，直接把筷子拍在桌上。他马上整个人躺到地板上，哭着滚来滚去，嚷着就是要去玻璃栈桥，就是要去，马上去。任我们怎么劝都无动于衷，他一边蹬腿，一边哀嚎。表妹无奈，只好答应带他去，明天就去，作业先不写。

侄子看到这些，默默地走进了自己的房间。过一会儿我进去的时候，发现他正坐在床头伤心地哭泣。

那一刻他虽然没说什么，但我懂他伤心的原因。因为我从小也是一个试图以懂事来讨好成人世界的孩子，我明白他那一刻的委屈和嫉妒。

会哭的孩子有糖吃，而懂事的孩子只能认真完成任务，遵守规则，用完美的表现来争取糖。

他们压抑自己的欲望，小心翼翼地讨好大人，却完全没有哭闹的孩子“嚷一下”效果好。

懂事的孩子，总是乖得让人心疼。



问：我觉得归依之后为什么面对的考验越来越多，越来越觉得修行的路很难走下去。

答：修行没有经过考验就无法看到自己内心原来还有很多需要调整的。如果我们没受到考验与挫折，我们就不会去思维；如果我们不去思维，智慧就不会生起；没有了智慧，我们便懵懂无知；无知的话，我们就无法解脱痛苦，事实就是如此。因此，在我们的修行中，我们必须训练及忍耐。当我们反观世间时，就不会如以往般地恐惧了。佛陀并不是在世间之外觉悟的，而是在这世间内。

修行路理应越走越宽，越容易，尚若越走越艰，考验越大，那都是因为内心还有所执着。



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

一切修行皆在修心



最新

活动



谊方齊

日期：每逢星期五

时间：7.30pm

地点：天河慈航

流程：瑜伽、共享晚餐、
静坐、抄经



禅修净化日

日期：12 月 17 日（星期六）

地点：天河慈航

日期：12 月 30 日（星期五）

地点：柔佛慈航



鼎湖月會

日期：12 月 25 日（星期日）

地点：鼎湖淨名園

金玉良言(大典月，和風成员
合并上课)



八珍加味补汤

冬至将来临，除了吃汤圆饺子外，也是进补养生积蓄能量的最佳时机。大家可以试试这道补汤，它对我们有补气补血，兼补肾且保温的功能。

【所提供之材料分量可供 8 人享用】

【中药材的图片】

所需的中药材材料：

当归 15g、白芍 30g、川芎 15g、熟地 30g、茯苓 30g、
白术 30g、党参 30g、甘草 15g、山萸肉 20g、黄精 20g、
大枣 15 粒、枸杞 30 粒、蜜枣 2 粒。

【上述中药用纱布包裹。】



其他材料包括：

香菇 : 6 朵泡软
杏鲍菇 : 4 条切片
素羊肉 : 10 粒
豆卜 : 10 个
素鱼丸 : 10 粒
调味 : 少许盐

备注：如有感冒、喉咙痛者不宜吃
上火口腔溃疡患者也不宜吃。

做法：

- (1) 煮沸一锅水，放入中药材，用小火煮半小时。
- (2) 之后，再放入其他材料，用小火煮 40 分钟；调味放少许盐即可。

~ 观心姐提供

小提示：冬至时节是《生机潜伏，阳气内藏》的季节，适时进补，更好地发挥食材和药材的作用，提高机体的抗病能力。

