

慈航普度

希望是生命的瑰丽朝霞，
我们应当在希望中生活，
并在希望中奋进，
去开始我们的人生之路

华山净名园

目录

- | | |
|----------|----------|
| 1. 天地之心 | 5. 我遇到佛 |
| 2. 流行时尚说 | 6. 小孩的呼唤 |
| 3. 华山推策群 | 7. 回味无穷 |
| 4. 箴瓢乐集 | 8. 心 spa |
| | 9. 最新活动 |

天地之心

九蓮聖經

第一卷

生死品第七

交物則引，甘脂悅色，寐則夢夢，醒則營營，
靜則昏沉，動則憇憇，六慾奔馳，
流浪生死苦海者此矣！

物與物交，感於物動性也，動而動欲也，動而不動性也，
是故物之紛擾實為養心之掣肘，無物聖凡何別。

靜為動體，動為靜基，靜而不寐，動而不妄，
靜動自然，天地歸真，往復常矣！

吾今強言說	說生並說死
佛名大涅槃	吾說超生死
不取亦不捨	不必超生死
生死不相干	自無超生死
本是自家物	何來超生死
斷了來生因	即免來生死
無生非無生	無死非無死
不斷生死因	無期轉生死
為已超生死	斷絕超生死
不造生死業	名謂超生死

眾生修道，為已之超生了死，故不能超生了死，
菩薩不為私故成私，眾生為私故不成私，
是故為已不成已，為人名成已也。



歸中合一與母團圓太極之初元氣純陽。元氣胚動、動則陰生、靜則陽復。氣因動化、生以動成。故太極初生為陰氣、而其後動靜往復。

天生則地成、地生則天成。天地合精、生成乃見。
天地網繆、萬物化生、此造化之序。可紀者、自太極以一氣而分為兩儀。其德在生、德流氣薄、生生不已。太極為有生之祖、兩儀為有生父母。皆氣之自至、氣之自至、是謂之《道》。

以其循環往來不相害、消長盈虛不相亂、而以成其德。
唯道有德、道不可見、其德顯焉。兩儀之德在生、即其道之見也。
道以成其生為先、人之《成道》者、長生而生物、此即《順道致德》之士。
故道出于太極、見于兩儀、成于《仁》全于《性》、唯性合乎道。

人生之性、受于中氣、亦太極之元氣。生而有之、全性則全生、成仁則成性。
生全仁成純乎道、故歸于太極、復于真境是謂《得道》。
故曰道者返本復始者也、本始者太極也。返而復之純乎元氣之體矣。



華山月會動態：



以上是在華山種植的各種熱帶水果。这回大丰收了！



好亮眼的色泽，大家猜猜看红色的是什么水果？这是木鼈果，因它的种子形状如鼈而得名！



这美丽的粉红色花朵是洛神果的花。

木鼈果生长於東南亞區域居多，也是越南人的传统食物，常用以跟煮熟米饭混合，並作为体质虛弱者、小孩、孕妇的营养补充品。

吃的方法：果肉可入菜炒过、混合煮饭或煮湯！

以食用来说，建议入菜炒过，因它本身很多成效是油溶性的，生吃会有些毒性而煮熟就沒毒。木鼈果蘊含多种人体必需营养素，包含茄紅素、胡萝卜素、Q10、Omega3、葉黃素等，可代替番茄、紅萝卜、玉米、南瓜等多样食物。好处在于成分很多，有不同配比，吃进去不只是对单一器官來做抗炎抗氧化的功效，且能保护眼睛视网膜，不用担心吃过多的叶黄素会让身体偏黃。另外，Q10 可保护心脏收縮，对女性胶原蛋白形成也很重要。很少見一种水果可以含盖那么多的营养素，因此被喻为来自天堂的水果！

洛神果统称为“洛神花”，对肠及子宫颈有具抗痉挛的功效，还可以清热解渴、清心降火、降血压、补血、治疗肝病、平衡身体内的酸碱值、驱体内虫等效果。可消除疲劳及便秘，并具有促进新陈代谢的功效。富含维生素 C，可改善体质、解毒、利尿、去浮腫，促进胆汁分泌来分解体内多余的脂肪。



十一月初，柳韵一些成员在漳州秋游拜孔。

以下为孔庙的对话内容：

狀似儒生之陌生人问曰：您应该是老师吧？

圣思：我们大家都是学生。

儒生：是是，在此地方（指孔庙）没人敢自称是老师的。

圣思：读万卷书不如行万里路（天地之间乃课堂之所在）。

儒生：点头（赞同）。

柳韵天厨小试牛刀

这段时间有幸体验了天厨简餐的制作与送餐的服务，我深深的感受到阿姨们的不容易之处，每天千思百虑的为了做不同的美食而劳苦身心！要怎样做才能迎合大众千差万别的口味呢？食材的搭配、火候的掌握、咸淡之间的调控等等，方方面面都要考量，实非易事啊！在此感恩阿姨们无怨无悔默默无闻的付出！

在阿姨烹饪的过程中我学会了如何做菜等技艺，收获甚多啊！之后更于送餐服务中体会到送餐员的辛劳，风里来，雨里去，无论寒暑，奔波劳苦何其艰辛！借此向所有送餐的外卖大哥大姐们送一个大大的赞，感恩呐！

因为这是柳韵第一次启动天厨，大家都毫无经验，顾虑重重，好在有春晖姐的出谋划策以及众多同修门的扶持和指点才得以更好的运作，正所谓一个好汉三个帮。一路走来我倍感欣喜，风雨中因为有你们，是我最大的安慰！现在虽是种种因由，与我自身的不器，志业暂且告一段落，但我们并未放弃，暂时的隐退是为了更好的呈现。

“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”！

作者：卓圆智



我遇到佛

一位著名的禅师即将不久人世，他的弟子们坐在他的周围，等待着师父告诉他们人生和宇宙的奥秘。

禅师一直默默无语，闭着眼睛。突然他向弟子问道：“怎么才能除掉野草？”弟子们目瞪口呆，没想到禅师会问这么简单的问题。

一个弟子说：“用铲子把杂草全部铲掉！”禅师听完微微笑地点头。

另一个弟子说：“可以一把火将草烧掉！”禅师依然微笑。

第三个弟子说：“把石灰撒在草上就除掉杂草！”禅师脸上还是那样的微笑。

第四个弟子说：“他们的方法都不行，那样不除根的，斩草就要除根，必须把草根挖出来。”

弟子们讲完后，禅师说：“你们讲得都很好。从明天起，你们把这块草地分成几块，按照自己的方法除去地上的杂草，明年的这个时候我们再到这个地方相聚！”

第二年的这个时候，弟子们早早就来到这里，他们用尽了各种各样办法都不能铲除杂草，早就已经放弃了这项任务，如今只是为了看看禅师用的什么方法。

禅师那块原来杂草丛生的地已经不见了，取而代之的是金灿灿的庄稼。弟子们顿时领悟到：只有在杂草地种上庄稼，才是除去杂草的最好方法。

他们围着庄稼地坐下，庄稼已经成熟了，可是禅师却已经仙逝了。这是禅师为他们上的最后一堂课，弟子无不流下了感激的泪水。

是的，要想除掉旷野里的杂草，只有一种方法，那就是种上庄稼。要想心灵不荒芜，唯一的方法就是修养自己的美德。



小孩的呼唤

微笑，可以给人以好的印象。微笑，可以阻止一场小“战争”。微笑就是一个小天使，到人间来传播和平与友爱。微笑，给我信心和力量。

那是三年级下学期期中考试后，该公布分数了，我自信满满地进了教室。可是 40 分钟后，我的自信一扫而光，取而代之的是无尽的苦闷，还有紧锁的愁眉和一声声的叹气。原来每考必进前二十名的我，这次居然连四十名都没进，只考了四十一名。

我慢悠悠地往家走，一边走一边翻来覆去地想：回家之后我该怎么对爸爸妈妈说呢？我会不会挨打？我怎么只考了四十一名？为什么，为什么……

没想到的是，回到家，当我把成绩和试卷拿给妈妈看的时候，我在妈妈脸上看到的不是愤怒，而是微笑。他微笑着对我说：“没事的，这只是一次的成绩，一次失败不代表你永远失败。再说失败也不一定是坏事，你可以从这次失败中总结教训，从哪里跌倒的从哪里爬起来，用你的努力来证明你的实力。看你一副愁眉苦脸的样子，你要学会微笑，在挫折面前，你要有信心，相信以后努力学习，一定能考好的！”妈妈的微笑立刻让我充满了力量，我下定决心好好学习，一定在下一次考试中取得好成绩。经过半个学期的努力，在期末考试中，我考了第八名，这是我人生中的第一个前十名。我太高兴了！

微笑，给了我信心和力量。微笑，可以让我们更和睦。

那是四年级的一个夏日，同学们都在紧张的复习之中。

好累呀，总是写呀写呀，坐得腰也酸了，写的胳膊都快麻了。我肆无忌惮地伸了个大懒腰，呀，好舒服。哎，不巧，我的胳膊落下来的时候，好像碰到了旁边的人。我转头一看，原来是碰到了同桌的胳膊。他正在写作业，被我这么一碰，他拿着笔的手在写的整整齐齐的作业上画了长长的一道子。他一看，眉立刻竖了起来，眼睛也瞪圆了，拳头高高的举起，一场“战争”马上就要爆发。我一看，连忙赔上了一个甜甜的微笑，说：“对不起，我不是故意的。我只是想放松一下，没想到碰到了你，对不起！”看到我的微笑，他的拳头在半空中停了下来，然后又慢慢地放下，脸上绽开了一个宽容的微笑，说：“没关系，不算什么的，我有点太着急了……。”我俩来了一个大大的熊抱，又会心地笑了起来。从那以后，我们从同桌晋升为了好友。

微笑，让我收获了一份友谊。

微笑，是人类最美好的表情。他让我们更自信，更和睦。在我们的生活中，我们应该多多微笑，生活需要微笑。

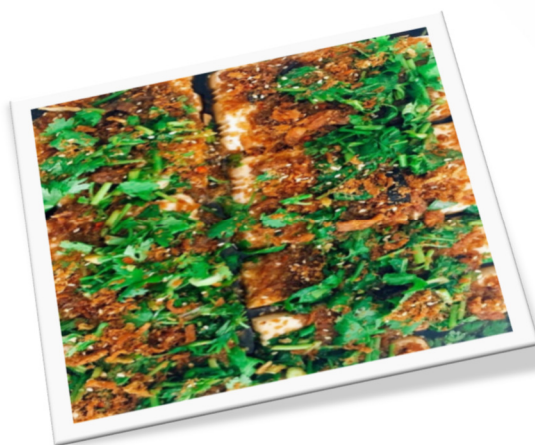
~ 摘自<无忧考网>





冷盘豆腐

前言：这道冷盘豆腐特别推荐给不会下厨或工作忙碌的朋友们。材料很简单，制作过程也省时省事，而且豆腐营养价值高，是一道既健康又美味的菜肴。



材料：

盒装豆腐	一盒
香菜	4 根（切小段）
素肉松	约 3 大汤匙

调味料：

麻油	适量
生抽	（约 3 大汤匙）

做法：

1. 把豆腐放入热开水中烫煮 3-4 分钟捞起，切成 6 块放在盘中，备用。
2. 将一半的素肉松撒在摆在盘中的豆腐上。
3. 把热水加入生抽和麻油搅拌均匀，然后放入 3/4 的香菜。
4. 将混合好的调味料淋上豆腐，再把剩余的素肉松铺到豆腐上和撒在旁边的调味料里。
5. 最后再把剩余的香菜摆在豆腐上就大功告成了。

— 佩芝提供

小提示：

1. 豆腐淋上混合调味料后再铺上香脆美味的素肉松在上面和四周，口感会更好。
2. 把香菜加入热水里是为了将其香味提升出来。



見賢思齊焉 見不賢而內自省也

《論語》

问：人为何一直在犯错？

答：由于习气作祟。我们的心无法平静，这是因为我们过去的行为，使它们如影随行地困扰着我们。

唯有当我们的心是没有杂染的，心才能获得宁静。我们必须向内反观，反观自己身、口、意上所犯的过失。除了往内自省，决心改过修正自身的习气和过失之外，还要往哪里修行呢！



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



华山月会

日期：12 月 3 日（星期日）

2018 年 1 月 7 日（星期日）

地点：华山淨名園



禅修净化日

日期：12 月 23 日（星期六）

地点：天河慈航

日期：12 月 29 日（星期五）

地点：柔佛慈航



鼎湖月會

日期：12 月 24 日（星期日）

地点：鼎湖淨名園

九蓮聖經



岁末怀恩

岁末怀恩

日期：1 月 21 日（星期日）

地点：天河慈航

日期：1 月 28 日（星期日）

地点：柔佛慈航

日期：2 月 4 日（星期日）

地点：鼎湖淨名園