

慈航普度

若不回头，
谁替你救苦救难
如能转念，
何须我大慈大悲

善知识笔

目录

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

天地之心

观心的叮咛

我腰椎受伤的那段日子（七）

（一）10月19日腰痛左臂痛一周，陆续吃中药、西药、腰痛有改善，但手臂改变不大，并且抬不起来，由于胃痛所以把西药停了，我护专的同学杨丽芬带她母亲来看病，并带给我芝麻粉及柠檬酸钙，谢谢她。11月17日在观仪、姐夫、内观陪同下我去奇美医院回诊，X-Ray 相片显示我左上臂肱骨有一处陈旧性骨折（20多年前採龙眼时从树上跌下来受伤的，当时我不知道有骨折）；最近因为腰痛起身时手臂用力过度旧伤再度出血，导致疼痛难举，医生建议手臂做复健，11月29日开始每周两次，三周一个疗程做完，本来还要继续，然此时腰痛更甚腹肋抽筋影响我搭车与行走因此暂停，12月1日钰佳姐从北部化疗回来，每天固定帮她腹部引流管伤处换药，她也送给我一罐蛋白粉。12月5日二姐夫妇及儿子媳妇孙女来看我，我二姐左腿行动有些困难，但我又帮不了她。12月6日双侧腰部神经痛，肚子抽筋、头晕、恶心，用场效应治疗并服越鞠丸，症状减轻。

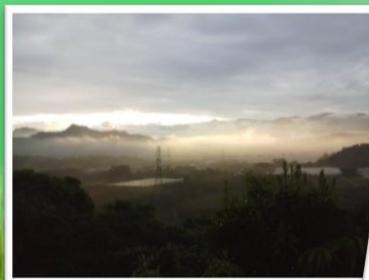
（二）12月8日新春发愿班看病6人；12月10日淑慧及姐妹有4人来看病；12月12日去除四角亭旁桂花树的病叶。12月14日法如、节音两位姐姐专程上来包水饺、扁食（混吞）、粽子存在冰柜当备粮，非常感谢她们。12月16日淑贞带两位同修来看病，芮宜也带其表姐来看病。12月19日三位三盘同修来看诊、翁姐带给我一小罐腰果要我每日吃三颗，12月23日姪聿母女来看我，回高雄後即交四万元给陈芬兰医师，请她买好药给我补身子，我把其中一万用做莲音基金，陈姪聿是我护专的同学，谢谢她。

（三）12月24日云仙帮剪头发并帮我洗头洗澡。12月27日翁姐三人来看病又带给我一小罐核桃叫我每天吃两粒补脑；12月29日右腰及右侧膏肓筋挛痛，服中药后痛减。元月3日腰背酸软无力，行动不便穿裤子，只得又卧床休息一周，这期间云仙帮我擦澡一次、谢谢她。元月10日起床走动，在医务室用餐，元月15日连续练习跪拜两天，早上又跟着练九莲神功的老鹰展翅时我臀部的骨头喀嚓一声紧跟着巨痛，接下来一周当我平躺时臀部又抬不起来了，我就知道此伤不轻，元月日起身腰脚软，抬臀难、夜尿多，元月26日用两条护腰才能勉强起身，下地抽筋，站不稳，行动艰难。元月27日我在医务室包药，柏舟进来跟我讲话，出去时不小心踢到我的拐杖，拐杖前移20公分，瞬间右腰震了一下很痛，我心想完了，这回不懂又要痛多久？可我隔天早上醒来臀部竟可以抬起来，下床行走也比较顺。定是佛母借柏舟的脚调整我的腰骨伤，感恩佛母，感谢上天。2月25日德藏、元丁及沂娟来鼎湖，主要是来探望师伯及钰佳姐，这段期间元丁及沂娟每天都用心帮我们准备三餐。2月28日翁姐三人来看病并带给我一罐牛蒡、红枣、黄芪及龙眼肉熬好的汤汁要我每天温一杯喝，感谢她的用心。

（四）3月1日去龟丹净名园5小时，有些累，3月5日艾灸腹部、肾药服后呛咳改善，足重减轻。3月6日与元丁沂娟在华严池旁采摘树葡萄，结实累累。她两採得很高兴。3月12日上午送走德藏三人，下午翁姐带了简单便行旅来山上，她怜悯我不能煮三餐（目前我尚不能蹲、不能弯腰、也无法拿重物），她在山上住了12天帮我们煮三餐，太感谢她了。同时也送给我半罐日制 WAKAMOTO，终于改善困扰我两年多的肠胃问题。同时也送给我一台电暖器，要我天冷时洗澡免受风寒湿侵袭。我经常想自己何德何能在病时还蒙受这么多人的关爱与照护。细思至此感觉肩上的责任更重了。

PS:

1. 感谢游化菩萨如师似兄一路照护。
2. 感谢钰佳姐、云仙帮准备三餐。
3. 感谢云仙帮我打扫房间、换洗床单、洗鞋子。
4. 感谢杨丽芬同学,陈互聿同学和苏慧珠同学专程来山上看我。
5. 感谢元丁、沂娟、德藏不远万里来探望。
6. 感谢复健期间内观每周两次驾车相送,感谢观仪、姐夫陪同。
7. 感谢缘快姐(二盘同修)特来净名园住12天照顾我们三餐。
8. 感谢我以前医院的同事宝叶,真廷,宣佑及鼎轩从彰化来看我。



天垂象者、曰日月為之紀、星辰為之列、風雲為之動、寒暑為之用、皆應天時、及于物、顯諸數、統名之法象。故曰懸象著明莫大乎日月、為日月之象在其明。明生于日、而被于月星、月星之明即日之明。在卦為離、如火地晉、為明出地上。地火明夷、為明入地中、可見天之明以日明、易之明以離明。乾為天而乾非有明、天以日明、此後天離代乾由來。離猶乾、合其時位之坎、乃成日月代理之象、故明兼日月言、月則象星之一。

月又近于地、比星之明大、視夜間之月、有如晝之日、不過有熱與無熱之異。離為火、故日有熱、坎為水、故月無熱、無熱則無生化之功、此月之明、不關乎四時寒暑、而萬物生長收藏不隨月之圓缺朔晦、可見天之明獨日著其功、月則惟有代明之利。代明者、人亦能之、如燈燭之光、時至今日更有電火之照、其明于暗、功較月或過焉。而在古昔則以月為夜明之最著者、惜有朔望之分、圓缺之別、不如日之永不暗、然月之圓缺虧盈、亦有應于人與物者、如海之潮汐、人之血脈、魚之聚散、花木之疏密、皆隨月而生其異同、此則明之用。

明有其力、如燈之光亦有力在、設風襲之則失其力、物障之則失其明、如日月之食及雲霧之蔽、煙霾之隔皆阻其明而失其力、是變象。變與常反、所謂懸象著明指其常者、如卦之既、未濟、晉、明夷、其最著者既濟、離在坎下成其蒸騰之用、未濟火在水上成其交濟之功、晉以日升地面見其光明之景、明夷日入地中成為晦昧之象、此《時之所異、明亦隨之》。故《天象之于時、為常變之所本、不得執其常而忘其變、更不可駭其變而失其常》。法象者必有法度以成其象、卦爻者法象也。

常變之形一移易間、常者變矣、此泰與否為反類、泰否皆一乾一坤而上下殊、其象乃反、故以卦象日月、正如人在地上視日月、日月之升人見其明、日月之墜人見其暗、日月未改而其行有殊、則地上之人有向背遠近之異、皆不類、則執不類以謂日月、故變者貴乎通、則變變亦常矣!

註：道立其體、時明其用、此時用之所先、四時、十二時皆不同、則其成用自別。然為時固多變、而為天者有常、朝夕雖不同、而今猶昨、春冬雖不一、而後猶前、此君子通變之有道矣! 七(六)

~海晟恭錄自易經証釋

慈航普渡

华山推策群

日子里的伟大妈妈

五月份的第二个星期日是母亲节，这都是大家熟悉的事，妈妈=母亲。我的内心里的伟大妈妈有两位，那是无形的和有形的妈妈！前者是提供我们灵性的妈妈“观音佛母”；后者是提供我们人身的妈妈。妈妈的力量可是无限量的，因为有妈妈，我们全家兄弟姐妹凝聚了一起，在妈妈的怀抱里，可以说是齐家修行，这是何等的难得与幸运幸福的大事，这一切一切都是来自“妈妈”的力量，也因为“妈妈”才有了这大家庭【慈航】，在马来西亚哥打丁宜的“华山净名园”灵山宝地一起努力经营着我们共同目标和过着我们的日子。人生和家庭都是要用心经营的，内心时时刻刻都与妈妈同在，天天过着幸福的日子，很清晰很明确的目标而一起奋斗努力，每每做的事响往着经营我们的大家庭【慈航】这样就是我觉得回报母恩的念头，也帮助自己和兄弟姐妹家人的一种心念。慈航普渡可以学习到正确的经营人生～生老病死。

一直很幸运的我，有前辈的开垦与指导下，有志同道合的亲人和共修的帮助下也开始开创了“净名园蔬果料理坊”这是慈航普渡的天财部之一的素食事业，方便他人方便道场方便自己，也是负起我们住在地球村的责任之一的事“环保”。因为妈妈的力量和牵引；共修的支持信任；顾客们的肯定认可和姐妹同心努力之下，经营素食就有了肯定信心。因为“净名园蔬果料理坊”和“华山净名园”是连接的一个重要点，所以责任也很大，有太多太多的事都还必须学习，所以我的日子过的简单和踏实。我生活的理念是性心身一贯，自身照顾是必须的是首要的，所以身体锻炼和静坐内心观照就是身体平衡的要点。小家庭的打理和慈航事物的安排还有“净名园”的经营管理等等。一直都很感恩有机会和顺着心愿的方向做这些我喜欢和想做的事，我的感言是起心动念很重要很关键，引向和产生我们前往的步骤，所以内心有伟大的妈妈，因为这大爱就是我过日子的知足，同时要效仿她们，把她们的精神延续传承下去。在这个“家”里是不“争”的，踏踏实实；自觉自发的去实践，完成自己的责任和使命。

身心灵

~ 仪如随笔



(慈航) 家庭

事业 (天财部)



慈航普度



我与慈航的因缘

2016年底我因为遇到了一些事情失眠严重去了医院，艺熹见我哭得伤心，知道我肯定有心事才会睡不着，就问我愿不愿一起去慈航。第二天她带我来到慈航，第一次见到钰佳阿姨，非常亲切，像妈妈一样，煮着香喷喷的素菜，那是我吃过最好吃的菜了！我的妈妈已经去世多年，阿姨让我重新感受到了来自妈妈的爱！慢慢的我向阿姨说出了压在心的事，那晚睡得特别舒服，感恩钰佳阿姨和艺熹帮助了我！

正月初三，我皈依了，刚开始根本不知道皈依是什么，只想回去就有好吃的。后来虽然不是经常回慈航，但是有空我就会回去，因为那里有钰佳阿姨，阿姨教会了我很多很多东西。

后来观心阿姨来泉州帮我们看病。第一次见到观心阿姨，非常和蔼可亲，就像观音菩萨。记得那天傍晚阿姨的脚还扭到了，她硬是站了一天帮我们看病、包药，非常辛苦。我爸爸的身体不好，我很担心，观心阿姨自己生病忍着病痛帮我爸爸看病，而爸爸吃了阿姨包的药病好了，感谢观心阿姨！

钰佳阿姨回去后，换法如阿姨来了。阿姨也很会煮菜，还很会讲佛法，喜欢听法如阿姨讲佛法和自己的经历。还有德藏叔叔和圣思叔叔，有几次参加国学课听叔叔讲的很精彩，受益非浅，懂得了只有靠自修，才能改变命运，虽然暂时有的还不懂得理解，但是很喜欢听。

我从小就很自卑，经常遇到事情就会流眼泪，很少与别人沟通。妈妈从小身体残疾很辛苦，为了把我们养大付出了很多。舅父舅母和姨妈经常的拿钱物来救济我们的生活和读书，她们帮着我爸妈把我们养大，特别感恩舅母和姨妈从小到大的关心和照顾！

生了二宝，婆婆和艺熹对我无微不至的照顾，我知道是佛母、叔叔阿姨帮助了我才能让我们妯娌这么好，像姐妹一样。还有艺熹的妈妈待我像亲女儿一样，每次煮好吃的都叫我去吃，我很幸福！自从吃素后身体好了很多，胎里素的小宝体质比大宝的还要好，因为有艺熹一起，吃素也比较顺利些，婆婆对我也比以前好，现在更加坚定吃素的好处多多。

感恩佛母，让我遇见慈航！还让我添了一个可爱的素宝宝！感恩慈航的叔叔阿姨们，之所以有你们的无私奉献才有我们的幸福生活！感恩我的爸爸、公公、婆婆，你们辛苦了！感恩艺熹妈妈、心一姐和艺熹对我的关心和照顾（心一姐帮了我很多忙，每次有不懂的就去问她们）！感恩我的先生和孩子，谢谢有你们的陪伴！感恩我身边的每一位亲人！



作者：陈芄竹



我遇到佛

觉醒的状态，反省自己

摘自网站 ~ 作者黄云

情绪的产生不是由刺激事件直接决定的，而是由我们对刺激事件产生的认知方式导致的。当我们遇到喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲的事情时，我们为什么容易产生不快乐的情绪？这是因为“习惯”，我们对这些东西一直都是这么反应，从来没想到可以自作主宰，不为物所转。

心理学的相关研究指出，让我们不快乐的主要原因有二：

- 一、本来与我们个人完全无关的事情，我们却要让自己对号入座；
- 二、对于那些不能掌控的事情，我们潜意识里老是想掌控。

因此，改变对号入座的观念，放下掌控外物的态度，我们就能摆脱外界的支配，找回本来属于自己的快乐。

儒家的圣贤，对自己的心都了如指掌。他们很清楚，快乐纯粹是内心的事，能给我们制造不快乐的并非外在的事物，而是我们的观念、想法和态度，亦即我们自己的心。

王阳明先生告诉我们，七情六欲是人之常情，但不能不过分放纵自己的感情。“精神、道德、言动，大率收敛为主，发散是不得已。天地人物皆然。”因此，一个人在无忧无虑之时是看不出修养境界的，只有在麻烦、挫折、苦难来临之际才能发现其功夫的深浅。所以，这个时候往往是最磨练人的时候。这个时候能够处在觉醒的状态，反省自己，进步就快了。

人人皆为圣人，一是从理论上讲的，就像从理论上讲每个运动项目我们都可以成为冠军；二是人人心中都有圣人，只不过被埋倒了；三是某一小时内心澄明则做那一时圣人。可见，圣人并非遥不可及，却很难及。



慈航普度



日子

唐榕羲

“大日子一个好开始，每一步有梦有坚持……”听到周围开始响起新年歌，就知道属于华人的大日子又来咯~华人新年都会降落在一整年的年頭，新年將近時各個百貨商場就會開始售賣新年衣、新年對聯等等。小的時候呢總是常常等待新年的到來，因為作為小孩子的我們可以到處去拜年，最重要的是還可以一直收紅包~到感覺隨著年齡的長大，已經逐漸感受不到新年的氣氛了。總覺得好像跟以往的新年不一樣，缺少了點什麼。

除夕那天，離鄉背井的遊子們，也趁著這難得佳節，歸家與家人團聚。我們一家人也在傍晚高高興興地享受了一頓豐富的團圓飯。除夕夜最重要的就是恭接財神，當然是希望財神爺特別垂愛，為新的一年帶來滾滾的財源。這一夜，到處都可聽到放鞭炮“劈劈啪啪”的響聲，不絕於耳，這象徵著“炮竹一聲除舊歲，桃符萬戶迎新年”。

馬來西亞華人的新年傳統，不僅其內部方言群體的習俗相互融合，還適應了馬來西亞多元文化的環境。馬來西亞的農曆新年也保留了中國原鄉的傳統，並注入了在地化的元素，使其有別於中國的春節，卻不失傳統的精髓。

其實啊新年我覺得最重要的意義就是能夠讓一直在外打拼或者是留學的遊子能夠回家跟家人團聚，一家人在一起的感覺真的是很好。希望往後每一年的新年回到家鄉，都能夠見到家人們健健康康的，這樣回家才有意義。



吳欣雲

日子……每個人的日子都不一樣。學生去學校 成人去工作，每個人在都有屬於自己的日子。日子一天天的過 而我們也一天天的長大，我們总有一天會成長，會承擔責任，會需要出去面對社會，也需要擔起照顧父母的責任。當日子一天天的過，我們應該珍惜時間，把自己變得更好，珍惜每一分每一秒。在這裡希望大家的日子都過得有意義，都過得快快樂樂的！

張偉祥

说到日子，肯定都是一些特别难忘，而且特别重要的日子。例如像农历新年，端午节，毕业典礼，结婚当天，甚至是你的生日。但我今天要说的是一个关于“第一次”的日子。

2019年5月4日，是我第一次在华山当那天开班的司仪。当然，可以想象的出那天的我，是多么手忙脚乱。完全不知道如何做司仪的我，到最后还是硬着头皮当了司仪。完全没有做任何事前的准备工作的我，就像热锅上的蚂蚁。虽然我很紧张，但在仪如阿姨和来宝如阿姨的帮助下，那天的班会才能成功举行。这让我了解到事前的准备功夫有多么的重要。但让我感触最多的是班会的最后10分钟，那就是帮在场的爸爸妈妈们按摩10分钟，一个双亲节的小活动。虽然这活动只有10分钟，却让大家都有了家的感觉，很温馨的感觉。

在这时候想问一下大家，有多久没和你的双亲早餐，多久没和你的爸爸妈妈说说话，闹一闹，甚至多久没见他们了。我们总是对他们特别不耐烦，或者用一些理由去拒绝他们的好意。其实时间一点一滴的流失，我们长大了，而他们也老了。以为还有很多时间去孝顺他们，但其实时间也没多少。如果看到这文章的你，花一个5分钟，打电话给他们，说一声“爸妈，你好吗？吃饭了吗？。。。双亲节快乐！”，我想那就是对他们最大的礼物吧！



慈航普度

戴慈

“光阴似箭，岁月如梭”，日子总是过得很快，我们无法预知下一秒会发生什么。所以我们只好把握当下，珍惜现在，把握好每一分每一秒，不让时间流逝。即使我们把日子过得很充实，但是时间还是在我们不经意的时候悄悄地离开。

每个人都有属于自己的24个小时，每一天都有新的24个小时。不管今天的24小时有没有用完，隔一天，我们又有一个新的24小时。所以，既然我们一天只有24小时，那为什么我们不要充分的利用呢？

假如我们的人生是一个瓶子，我们先放几个小球，瓶子还没有满。过后再放一些小石头，瓶子还是没有满。过后再放沙子，瓶子开始放不下了。最后再倒入水，瓶子终于满了。小球代表很重要的事，例如我们的健康。小石头就代表一些没有比健康重要的事，例如学业。沙子代表很琐碎的事，例如一些自己讨厌的事。水就代表一些不重要的事，例如游戏。人生只有一次，无法重来。所以我们要好好珍惜时间。

珍惜时间可以分成几种方式，第一种是把时间花在有意义的事。第二种是把时间分配好不让时间流逝得没有意义。我们可以做一些有意义的事，例如读书，在空闲的时间学习更多知识。我们也可以制作一个属于自己的时间表，虽然刚开始是很难适应，但是我相信只要有毅力就一定可以成功。不只是只有这几种方法可以让我们不浪费空闲时间，也可以找到自己喜欢做并且是有意义的事情做。

平均人类可以活的时间是80年，我们花了40年在休息，25年在读书，1年在吃饭，5年在工作。那么剩下的9年我们要怎么使用呢？我们花了这么多时间来休息、读书、吃饭、工作，剩下的这些时间当然那要好好的利用啊。剩下的时间我们可以做一些自己喜欢的事，做一些会让自己开心的事，把剩下的时间放在会让自己开心的事。

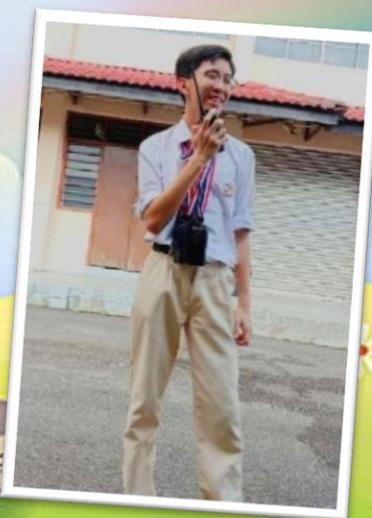
黄圣安

在去年12月完成了大马教育文凭（SPM）的考试后，我需要等待四个月的时间获取考试成绩以便能升学。我选择用工作来填补这说长不长说短又不短的四个月。在我获取成绩后也就相当于我完全地离开中学生活，我必需踏入人生的另外一个阶段也就是到大学继续升学所以我必需在工作的当儿顺便准备申请报读大学。选择大学以及科系不是一时的决定，可能这一个选择不只会决定自己接下来四年的大学生活怎么地过还可能间接决定自己往后的生活和工作，对我来说这是一个很重要的决定，所以我工作空闲当儿都在对自己感兴趣的学校和科系做研究以便自己能更清楚果断地选择。

我选择了一间在吉隆坡（KL）的大学，由于父母工作繁忙我选择独自去到学校附近勘察环境。吉隆坡是马来西亚最大城市选择了那里能给自己更好的学习环境。那里距离我现在居住的城市接近四小时车程，那个地方打我成熟以来我只去过一次，对那里的环境不是很了解，独自一人去到那里对自己算是一个挑战。从订巴士票到行程安排我都是一手包办，很多事情都是活到这么大第一次经历的。因为隔一天有事情必需回到来所以我无法在那留宿，我只有一天的时间去到那里申请大学科系以及安排好自己以后的衣食住行甚至需要自己去联络几间房子的主人比较住宿环境以便能为自己选择更舒适的住宿环境。在那一天里扣除来回车程只剩不到五小时，这非常考验我的反应能力，完成任何事都必需又快又准完全没有多余时间给我补救错误。我必需在最短的时间内完成许多事情因为那里所居住的地方距离非常远无法时常来回，当然这也考验了我的事前计划能力。毕竟那里是一个自己不熟悉的地方，在出发的前一个星期我一有空闲时间我都拿来看看地图看看了解那里附近的地铁以及巴士路线。那里的公共交通非常完善但也比较复杂可以说与我现在居住的城市新山非常的不同，就算花了时间记清楚了路线图但现实往往跟计划不同，有时候还是要鼓起勇气向当地的路人发问以能更快更准确地到达目的地。在那里许多人都使用粤语和英文来沟通，虽然我能使用英文来与人沟通但这两个语言都不是我的母语所以我必需克服这些语言上的挑战以便能在短时间内融入当地的环境。

这些日子对我来说算是踏出自己的舒适圈，我从幼儿园到中学都是在住家附近完成而且都是在父母的辅助下。独自一人踏出舒适圈不在父母保护着也没有朋友陪同下需要自己独自一人从新开始。也许我能选择附近的大专学府升学，但是我选择离开自己的舒适圈，固然会遇到各种自己意想不到的。

~ 柳絮



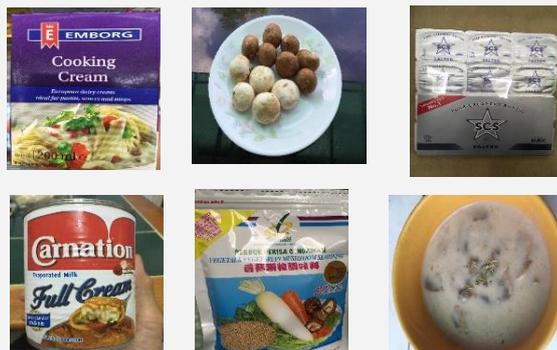


奶油蘑菇汤

前言：奶油蘑菇汤是法式大餐中的一道经典浓汤，以白蘑菇为主料，辅以淡奶油的香。蘑菇有增强免疫力的功能，是非常健康的食材。

用料：5粒白蘑菇+5粒黑蘑菇（切片）（八人份）
黄油-100克
面粉-100克
淡奶油-200ml Cooking Cream 或 Carnation Full Cream
水-1500ml（冷）

调味：盐-1小茶匙，胡椒粉-少许，菠萝素菇-1汤匙平



制法：

- 将50g黄油在锅中融化，加入100g面粉，小火炒面粉至变微黄，加大约的1500ml水（冷），在加水的同时，暂时可以先关火，搅拌均匀。然后在用小火继续搅拌至煮开。
- 将50g黄油在锅中融化，放入切片好的蘑菇炒出香味，并炒熟。炒熟后，一半蘑菇加淡奶油打碎，另一半的蘑菇倒入（A）面酱汤中一起煮。待蘑菇面酱汤开煮开后，加入打碎的蘑菇和淡奶油，继续煮开。放盐小茶匙、菠萝素菇一平匙和白胡椒粉少许，调好口味，煮开就大功告成！

小贴士：

- 制做汤汁加水的时候注意要加冷水，不能为了求速度直接加入热水，这样会让面粉变成面疙瘩哦！
- 要不停的搅拌，不然会容易烧焦。



锅烧热炒黄油



加入面粉炒



加水搅拌均匀



锅烧热炒黄油



炒蘑菇炒香和熟



一半蘑菇加淡奶打碎



另一半的蘑菇倒入（A）面酱汤中，一起煮开。



煮开后加入打碎的蘑菇后调味煮开。

~ 白明仪提供





问：得法之前与得法之后有什么差别？

答：得法前后唯一的不同是三身（清净法身，圆满报身，千百亿化身）的结合，得到上天的认定。然而确实的感悟只有通过不断的付出，改过，反省和一切的践行方能如法修行完成生死大事。



若您对禅修有任何疑问，欢迎您寄电邮询问。
慈航将为您解开心中结。
邮址：xinspa@cihang.org

最新

活动

课程：易筋经

地点：华山净名园【一指禅化院】

指导负责人：陈震生/戴三镒/李凤妹/白明仪

第一节课程时间：10堂课从 9-3-2019

每逢星期六 6:00pm ~ 7:30pm

报名负责人：白明仪 +6597619979

恢弘大道
被之八极
后汉书明帝纪



费用：随喜了愿【所得用于建设文武园林】

华山月会

日期：6月1日至6月2日
7月6日至7月7日

易筋经

日期：每逢星期六
时间：傍晚 6:00 至 7:30 pm

地点：华山净名园



禅修净化日

天河：6月22日（星期六）

鼎湖月会

日期：6月23日（星期日）

地点：鼎湖净名园



一日禅

日期：
20/5/19
11/8/19

流程表

9:30 am	入班报到
9:40 am	灵舞
9:50 am	禅化瑜伽
10:00 am	静坐（语音引导）
11:00 am	小休息
11:20 am	静坐（大自然音乐）
12:20 pm	简便午餐 （混合坚果与养生粥）
1:50 pm	禅化瑜伽
2:00 pm	静坐（语音引导）
3:30 pm	小休息（水果）
3:50 pm	自在养生用手功
4:00 pm	静坐（空灵音乐）
5:30 pm	毕班+晚献香

天河慈航

备注：请穿着宽松衣裤 当天大门将在 9:50am 锁上，不便之处 敬请见谅！

一日禅开放给所有共修，须全程参与。请填写报名表，截止日期：12/5, 4/8/19。