



NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心



- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士、PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty



請常念 阿彌陀佛

7-162

歡迎和我們一起在線學習
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习，详见右边文章后面介绍。

時間：周一至五晚上：7:30 pm
周六上午：9:00 am

联系电话：301-683-8831, 240-621-0416

电子邮件：guanyintangusa@gmail.com

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

万事从调心开始

倘若你真懂得一些调心的诀窍，那活在世間上也可以、离开世間也可以，有钱也可以、没钱也可以，身体有病也可以、没病也可以，只要能护持这颗心，什么问题都解决了。

在古印度，国王手下专门有驯服狂象的人。他们通过铁钩、绳索等工具，将狂象训练得十分听话，身体也变得极其调柔。然而，对驯象者来说，能调伏的只是大象的身，而不是大象的心。这方面，佛经中就讲了一则公案：

往昔，一位国王有很多头狂象，并专门安排人来驯服它们。有一次，国王准备到森林中打猎，让驯象者给他一头驯服好的大象当坐骑。

国王骑着大象来到林中，由于大象嗅到了母象的气味，便开始疯狂地追逐母象。万分紧急之下，国王抓住一棵树才得以脱险。

国王非常气愤，回宫后找驯象者算账。

驯象者说：“实在对不起，我确实已将象的身体驯服。今天发生这种事，主要是因为它的心没有调伏。”

“为何你不调伏它的心？”

“这一点我也无能为力，因为调

伏众生的心，唯有大慈大悲的佛陀才有能力。我只能驯服大象的身体，它的身体我已调伏，您若不信可亲自一试。”

于是，国王派人把大象找回来，在它面前放一个燃烧的铁球，命它用鼻子将铁球卷起。尽管燃烧的铁球烧坏了大象的身体，但它仍乖乖地把铁球卷起来。

见此情景，国王终于相信了驯象者的话。

身体的驯服，一般人都可以做到。有些人通过训练身体，可以做各种各样的表演，比如杂技、体操，甚至有些动作看起来非常惊人，他们驾驭起来也游刃有余。而对于心的调伏，只有通过修行佛法才能达到。一旦你调伏了自心，把胡思乱想、乱七八糟的心管住了，这才能真正获得自在。

因此，佛陀说：“调心极善妙，调心得安乐。”若能调伏自己的心，则是最善妙、最安乐的事情了。这一点不光是口头上说说，更需要实地修持。倘若你真懂得一些调心的诀窍，那活在世間上也可以、离开世間也可以，有钱也可以、没钱也可以，身体有病也可以、没病也可以，只要

能护持这颗心，什么问题都解决了。否则，哪怕你拥有能赐予一切的如意宝，也不一定满足、不一定快乐。

那么，我们该怎样调伏自己的心呢？

佛教中的禅修非常有效。禅修有许多方法，其中最简单的诀窍，就是：先专注盯着一尊佛像，看一会儿再闭目观想；观想不起来了，再看一会儿，再闭目观想……如此不断训练，直至观想得非常明显、清晰。

这样做不但可调心养身，缓解生活、工作的压力，还可以开启智慧、消除业障，有诸多殊胜的利益。大家不妨一试！

大华府观音堂：
网上佛经学习：
周一至周五每晚 7:30pm-8:30pm《佛说无量寿经》讲座；
每周六 9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。

电话参加：1307158592 再拨 ID 号码：97869843406#

Zoom 登陆：ID: 97869843406, 密码: 498; 欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831, 240-621-0416