

慈航普度

思无邪一切即柔和

——吴天来

华山净名园

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（四）

星洲签证期限又到了，又得出境入马来。每天早午都定时到庭院走动，此时木瓜、百香果盛产，因此经常吃，同时也吃很多皇宫菜，开始感觉腰伤处会抽痛，但不严重；傍晚冲凉时没热水受寒了，腰部又开始抽痛，而且愈来愈严重，最后连起床都很困难。此刻我开始担心了，原因不明病情突发严重！明仪、凤姊、德藏商讨过后决定送我回星加坡入医院检查。

大约一个小时的车程，我被推进了国大医院急诊室，医生诊后给我服两粒 Panadol，不久又打了一支止痛针，针后我很难受，好想吐（因为早餐没吃东西）空腹吃 Panadol，胃跟心都不舒服。急诊室医师鼓励我下床走动，只好把床抬高，坐起来并下床走路，当时虽然没感觉痛，但腰部依旧在抽筋，致使满头大汗，只好再次回病床上。当我要求护工把床放平时，她动作太快，90度的床瞬间放平，致使骨折处一下子向后仰，伤处剧痛又是一身汗。不久我被送去 X 光室拍片，傍晚时分他们送我到楼上病房住院治疗，开始打点滴、给药（止痛药吃了胃很不舒服，因此我没吃，因为如果静静躺着不动，伤处就不抽筋也不痛）。晚上护士给一小杯非常甜通便药，喝后凌晨 2 点左右我的胃翻滚疼痛得厉害，突然间呕吐把佩芝吵醒了。伤处又一次大抽痛。早上护士小姐来抽血做检查，晚上两个年轻医师硬要我下床锻炼，我拒绝了，因为目前只要翻身动一下就抽筋，我没敢下床。早上 9 点左右又被推去做腰部拍片。躺在病床上我细思不能再住下去了，虽然医护人员都很用心在帮我，但我的情况他们不了解，只会让病情变得更严重，于是我坚决办理自动出院，还好护理人员帮忙叫了很便宜的救护车。躺在推车上虽然没有夹板，身上只放着一床棉被，救护车的速度也算快，但一路上都没有抽筋。

到了天河两位搬运人员（一个马来人，一个印度人）小心翼翼抬着担架送我上慈航三楼，躺在床上我的心安定了，感恩佛母，感谢两位异国朋友。

此刻又回到去年刚受伤的样子，只要不动、不咳、不吐、不打喷嚏就不抽筋。原本我有吃医院给的止痛药，当晚羽鸣、淑娥来看我，看了药之后告诉我，如果不痛尽量不吃那小粒的止痛药，因为该药会损害肝脏；按中医理论。抽筋是肝虚损引起的（因为肝主筋）感谢佛母让羽鸣来指点我，看来我坚决出院是对的。此时夕筠买来一大罐钙片+ D3，元老跟珏因大姑也送我一大罐杜仲片，乐山尊者带给我一罐西洋参片，文德尊者夫妇也带来无烟艾灸盒，凤姊又帮我买了一件护腰，仪如也给一盒人参片，太感谢大家了，几经折腾，让共修跟我受累！

这次我没那么坚强了，不明原因突发抽筋？还有签证问题？令我烦恼再也控制不了自己的情绪，开始抱怨胡乱说话、还请各位同修多担待。回天河的第三天阿观帮忙艾灸背部，隔天又帮我艾灸腹部各穴，结果不再抽筋了，同时我的签证让佩芝也帮办好了，延了一个月，就这样又躺了三个星期，终于可以下床了。

年关将近我想回台湾，又麻烦佩芝订机票。后两周由观仪、阿观、元丁、沂娟、轮流照顾我，谢谢她们！

PS:

1. 腰骶椎骨折病人(包括脊椎受伤病人)、应避免食生冷蔬果(帝王苗、空心菜、木瓜、百香果。。。等寒冻食物。寒伤骨、肾主骨、易诱发骨伤抽筋，影响伤口愈合。)
2. 腰骶椎骨折病人应避免受寒，切勿洗冷水澡，会诱发抽筋。
3. 腰骶椎骨折病人裤腰不可太紧，会压迫伤处循环，影响伤口愈合。
4. 脊椎受伤未愈，不可帮人把脉看病，避免病气(邪气)入身。
5. 脊椎受伤(骨折)病人，除了补钙片晒太阳，蛋白质的摄取要够，蛋白质+维他命C才能合成胶原蛋白防止钙的流失。这次国大医院检验报告显示我的肝内的蛋白质及肌肉中的蛋白质远远不够，因此伤处久不愈合。
6. 腰骶椎骨折病人送最好用救护车，因为全身放平放直(肢体才能完全放松)才可以减少抽筋。
7. 腰骶椎骨折病人搬运要格外小心，最好用担架固定，以免造成伤处二度伤害。
8. 骨折病人如果伤处有错位，固定后可回家用中药调理，或打石膏固定治疗。
9. 老年脊椎骨伤病人(包括腰骨氏椎)，伤处抽筋可艾灸背后督脉及膀胱经，可温经散寒，助阳通经，有益伤处愈合，改善疼痛。
10. 感谢明仪、凤姊、夕筠、天来帮付医药费。





易為聖人明天道以立極、立人道以制教、本為《明道》而作。

易既本天地之道為教、為明性命之源、凡人生窮達壽夭皆有定數、明行藏之所宜、得失之有定。

易之為教、原以授民《全生》之道。推之成人成物以至治國平天下。

易道博大精深、內則修己以一天人、外則成人以一道德。有德以為世則、有道以為人師。

易之為教、始於古聖、闡於道宗、成於儒者。言既精微、旨尤玄妙、固賅各教之義、集諸派之大成。

易道玄微、天地鬼神之情、盡備於易。性命道德之言、皆詳於易。生死變化之數、均述於易。以修則道立而德成、以行則事理而物順、以體言則符仙佛之真而大有得、以用於尋常而不悖於情性。

易者：有易之義、言將易天下也。有不易之義、言示其體不易、而後其用不盡也。有簡易之義、言推始於太一、而立本不二、以成其無息之德、達其用中之道也。

知斯三義、而後明易、易豈易言乎。

易有聖人之道四焉、以言者尚其辭、以動者尚其變、以制器者尚其象、以卜筮者尚其占。

易之為書也、不可遠。為道也屢遷、變動不居、周流六虛、上下無常、剛柔相易、不可為典要、唯變所適。道有變動、故曰爻、爻有等、故曰物、物相雜、故曰文、文不當、故吉凶生焉。

易之為書、廣大悉備。有天道焉、有人道焉、有地道焉、兼三才而兩之、故六。六者、非它也、三才之道也。

易之為書也、原始要終、以為質也。六爻相雜、唯其時物也。其初難知、其上易知、本末也。初辭擬之、卒成之終。

變動以利言、吉凶以情遷、是故愛惡相攻而吉凶生、遠近相取而悔吝生、情偽相感而利害生。凡易之情、近而不相得、則凶、或害之、悔且吝。

昔者聖人之作易也、幽贊於神明而生著。參天兩地而倚數、觀變於陰陽而立卦、發揮於剛柔而生爻。

和順於道德而理於義、窮理盡性以至於命。

明道在於《明體達用》。明白天地之自然真理。道立其體、時明其用。唯天時知其天命循環大用。不悖人性、合乎事理、己所不欲勿施于人。

海晟恭錄自易經證釋



慈航普度

华山推策群

天河连城*尊者之夜

一年一度的尊者之夜又到了！天河与哥打城的华山联合举办，所以是天河连城*尊者之夜；这回轮到勇组负责主办，由于刚刚才忙完三年一度的国际探索营，勇组必须在短短三个星期完成节目策划的工作。勇组不负众望，为大家带来了一系列精彩的节目。

今年的尊者之夜有别于往年，除了提前邀请尊者与共修们共进晚餐，还为所有的来宾制作书签作为纪念。每个书签还写上各区域尊者的感言与鼓励的词句，可谓意义深长。

精心的场地布置，让人沉醉于浓浓的中秋气息中；色彩缤纷的摄影角落，让整个场地锦上添花。

晚餐是非常丰盛的自助餐，是由三缢的一位朋友了愿的，在此感谢这位善心人士。今年，桌椅的排列一改往年，以咖啡厅的形式，让观众可以一边观赏节目，一边以轻松愉悦的心情品尝传统月饼、水果、饮料、零食、还有自制的冰皮月饼。每张桌子上还有一小盆花，非常的赏心悦目。

尊者视频让大家更了解尊者们的付出与贡献；莲如尊者无论对家人或共修，总是轻声细语，和蔼可亲，在慈航中默默付出，不管大小事物，只要能力所及，她都当仁不让；文德尊者，文质彬彬，对于慈航礼节尤其关注，在慈航中扮演着严父的角色，时时给予纠正与提醒；乐山尊者和蔼亲切，笑容灿烂，犹如慈母，总是不辞劳苦的在天厨部为大家准备美食；四果尊者是一位坚强的母亲，虽然生活艰辛，她并没有因此阻扰为慈航舍身办道的女儿，凭着坚忍不屈的意志力，在生活中排除万难。

慈航尊者是菩萨的化身，他们对自己的家庭与慈航的大家庭感情如一，后学们视尊者如父母，他们实至名归，是公认德高望重的标杆。庆典活动是为了感恩尊者的教诲，欢庆他们住世人间，愿他们常住人间，把慈爱带给更多的修子。

主办单位也邀请了一位二胡演奏者前来助兴，他为我们演奏了三首歌曲，大家随着音乐忘我的高歌，把欢乐气氛带入高潮。

放天灯许愿，大家纷纷的把愿望写在天灯上；在此后学也祈愿大家要及时尽孝，希望天下的父母都能享受天伦之乐。天灯缓缓的飞向夜空，把大家的愿望传达给佛母，愿佛母慈悲，让弟子们能如愿以偿。感恩！

作者：沂娟





华山之旅

第一次出国，到达新加坡下了飞机，同修已经在接机，还安排了点心，安排了车送我们到华山。到了华山，同修也已经给我们准备了舒适的床铺，那床睡得特别舒服！

看到这一切，真的很感动，一点也不觉得是出国，孩子在华山可以自由的在院内院外奔跑玩耍，还有天厨部每天都为我们准备美味的美食，他们像我们的妈妈：孩子们，饭煮好了，来吃吧！这就是家的感觉。

四个区域的观音弟子一起来参加齐家探索营，分成四组，每一组都来自不同地方的同修，我们一起做游戏，一起画画，做手工肥皂，厨艺大比拼等等，原本陌生的彼此，通过活动让大家更了解，心更靠近。这都是前贤们用心良苦，他们像爸爸在一旁看孩子做游戏，孩子们开心他们也很开心。

齐家视频、创业计划书、小游戏、放天灯、时光筒、萤火晚会等等都是每个地方的同修用心的制作，呈现出来，有开心的，有感人的。我们厦门的《齐家探索》成为这次的主题曲，大家都唱得非常起劲。

德藏叔叔说齐家探索是传承的工作，靠我们来传承下去，希望在华山传承的激情延续下去。每个活动，都很精彩！每个活动都感受到佛母的力量，是佛母让我们这些观音弟子能够聚在一起，是佛母才有我们这次出国的机会，感恩佛母！感恩叔叔阿姨们的用心良苦！

在华山见证了心一的《柔佛华山颂》，喜欢哼着这首歌，回忆在华山的点点滴滴，感恩！

我遇到佛

老喇嘛的故事

作者：殊雅·達

譯者：谷響

有個老喇嘛喜歡在一塊平坦的大岩石上面打坐，瞰視一泓寧靜的潭水。然而，每次他誠摯地開始祈禱，就在他盤起雙腿，調好坐姿的當兒，他就會瞥見昆蟲在水裡無助地掙扎。一次又一次地，他撐起他吱吱作響的老邁軀體，將那微小的生物送到安全的地方，才又再坐回他的岩石座上。因此，他的禪修就是如此，日復一日……。

他的師兄弟們，一些虔誠的修行者，他們每天也都會到那片荒蕪人煙的地區，在巖石峻谷和山洞內獨自打坐，他們終於發現老喇嘛幾乎不曾安靜地坐著，事實上他禪坐的時間都花在把蟲子從小池裡撈出來。雖然救護一個無助的生命，不論其形體的大小，是理所當然的，但一些喇嘛有時會想：如果老喇嘛到別處靜坐，遠離這些令他分心的事，他的禪定工夫可能會更好些。有一天，他們終於向他表示他們的關懷。

「到別的地方打坐，入甚深禪定，整日不受打擾，不是更能獲益？這樣您不就可以更快地證悟？如此一來，就能救度所有的眾生從輪迴的苦海中解脫。」有一位這麼地問老喇嘛。

「或許您還可以閉著眼在池邊打坐。」另一位僧友建議。

「如果您在打坐的時候不斷地站起、坐下，反覆不下數百次，您如何能開展完全的寧靜和甚深如金剛般的定力？」一位年輕的學僧比其他師兄更有勇氣，更機智地質疑他。

這位尊貴的老喇嘛很仔細地聽他們你一言我一語，卻沒說什麼。當全部的人都說了他們要說的話後，他很感激地向大家敬禮，說道：「師兄弟們，誠如您們所說的，如果我整日坐著不動，我的禪定工夫一定會更有結果。但是老朽如我，我也曾一再地發願要將此生此世（和所有的來世）服務救護他人，我又怎麼能夠閉上眼睛、硬起心腸來祈禱並吟誦大悲觀世音利他無私的心咒，卻任由無助的小生物溺死在我眼前而不顧呢？」

對這麼一個簡單又謙虛的問題，竟使那群喇嘛沒有一個人知道該如何回答。

编者按：

《华严经》云：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”

“没有众生，不成菩提” - 菩萨因看到世间众生的种种的苦难，而行于世间，以悲心和愿力，种种方便接引众生。

慈航普度如是！



慈航普度



《齊家探索》活動心得

【劉修良】

新馬行，華山憶，齊家探索溫馨聚。
看著照片，又已在家鄉，感覺還歡樂一起的時光。
開心啊！老朋友見面，好多好多… 長大的年少朋友，新認識的朋友，真的…
心裡高興的呢！
十分感恩，所有付出的朋友，菩薩恩澤啊！
在那一夜，祈願心隨風起。
和風、柳絮、神韻、柳韻，與菩薩牽繫著，學習承擔起慈航的使命！
轉變… 機會來了，勇敢的面對過去，當下的感動，已然連結起未來的路。
期盼再次的相見！
特別要說一下… 要鼓勵佳芸妹妹、楊楚瑜，面對自己的人生，別忘了，有慈航的同伴，同在一起！



【鍾昀耀】

因為這次的國際探索營才有這機會，時隔六年再度來到好久不見的新馬，剛過海關就能從來迎接我們的阿姨們身上感受到滿滿的熱情與溫馨，這份感覺比以前變得更濃厚，回到了天河中心看見也還沒睡的阿姨很熱心的關心我們有沒有吃過了，會不會很餓，準備了很多東西給我們吃，我轉頭看看時間，現在已經深夜一點多了，阿姨為了我們也都還沒睡，還特地如此款待我們，內心瞬間充滿著說不出的感動，這份心情更讓我期待接下來的日子。

經過幾小時的車程抵達了華山，看見了許多熟悉的臉孔，雖然很多都叫不出名子讓我有點尷尬，但在接下來的這些日子裡，我們一起做了許多的事，讓我們加深彼此的友誼有著說不完的回憶，但這次的旅程最讓我高興的是尊民和楚瑜的參加，我們幾個是從小一起長大的好朋友，但都面臨出社會工作，平時見面機會很少，有時開班甚至只有我一個人到的情形，但在即將出發的前一個月，這兩位硬著頭皮去請假，兩位都把一年的特休全用上，讓我非常感動，因為這活動才能把我們大家聚集在一起。

在這準備過程中，也加深了大家的友誼並且也看到了鈺升和仁平的成長，同時也要感謝各位參與的同修們，以及默默在背後辛苦付出的叔叔阿姨們，期待下次的相逢，相信有大家在一起的明天會更好。



【陳鈺升】

首先，我很開心參與這次的探索營，這趟旅程收穫滿滿，最讓我感動的是，即使已經這麼久沒見，很多人仍然叫得出我們的名字，經過這次，舊朋友變得更熟了，新朋友也多了不少，想感謝所有人，不管是主辦單位、志工，一起參加這次活動的所有夥伴們，雖然很久才能見一次面，但大家都是永遠的好夥伴。最後希望探索可以愈來愈好，我以身為探索的一分子為榮，謝謝大家！



慈航普度

【王仁平】

我是臺灣和風的王仁平，今年參加 2018 年國際探索營。這次國際探索營的心得是，一開始第一次到馬來西亞華山參加探索營活動，我覺得挺好的，第一天最有感覺的活動是破冰遊戲，這遊戲我覺得是要讓我們自己的組員互相認識，可我是一个比較不習慣去跟別人互動的人，過了這個遊戲我還是沒有勇氣去跟別人互動，但我以為沒有人會來跟我互動，但我的想法是錯的，有一個姐姐主動來跟我聊天交朋友，我很驚訝，這是我第一次遇到別人沒有排擠我的經驗，後來我才慢慢的去認識其他人。

第二天中午，才藝活動要讓我們自己煮中餐，我那時候也沒有想到要去幫忙做，但我後來還是去幫忙組員，因為我發現很多人都不會炒菜，就只有我剛認識的姐姐會煮，所以我就幫忙，我也不知道為什麼我從這次炒菜能改變我後面這幾天的情況。第三天早上吃完早餐後，突然有三個中國的姐姐來稱讚我還跟我合照，這也是第一次有人稱讚我，我當時很高興，更讓我意外的是我第一個認識的姐姐主動邀請我晚上去天台跟他們聊天。晚上去的時候跟他們聊了一些事情，我覺得這是我人生中最大的榮幸啊。第四天下午在跟其他四面八方的人要道別的時候，我覺得心裡有一絲的不捨這些人，雖然以後要在見面的時候不知道是幾年了，可是我們還是有交換聯絡方式。到晚上聚在一起吃行程的最後一餐時，內心感覺很沉重，但我還是硬著頭皮開開心心的跟他們吃完飯。離開時，我還是不捨這個讓我難以忘懷的地方。最後心得感言是，如果沒有台灣和風的成員和慈航的叔叔阿姨，就沒有現在的我，感恩你們。



【鍾鈞達】

很高興這次能有這樣的機緣可以參加新馬主辦的國際探索營，因為如此我們才能與大半年不見的朋友們重逢，見證了這些好夥伴們生命的成長與進步，也結識到了來自各地形形色色的朋友們，還得到了人生中這樣寶貴的回憶。

或許是因為大學感情受挫，加上與家人相處不好，生活中種種壓力與挫折，使我的朋友成了位對於「愛」抱持著極端負面想法的人，無論平時我們幾個人怎麼說爛舌頭關心勸導他都沒有效果；但是多虧這次參加活動各位「家人們的愛」，聚集眾人的認同感、期許、關懷，我的朋友回心轉意踏出了過去的心中陰影，曾經自甘墮落的他，如今陽光煥發走向了人生新的階段，這樣神奇的事情發生了，我替他感到非常高興與感動；睜大眼睛看啊！用心去感受啊！朋友！不是我們自己說說而已，世界上有這麼多人認同欣賞並且愛著你，這是國際探索活動，毫無疑問這是來自世界的大愛呀！真的非常十二萬分感謝大家，我最喜歡你們啦！！

【林尊民】

國際探索之後回到平時的生活，回到日常的步伐，不知不覺，至國際探索營到現在已經一個月有餘了，時間過的太忙、太匆，還忘記要上繳這篇心得呢。一陣休息後又回到日常軌道上，卻發現似乎自己有些不一樣，似乎視野更加廣闊，未來道路視野更加明瞭，對將來更有了一份憧憬。這次探索營種下了一顆種子，可以感受到它正在逐漸的發芽，雖然說只是一時的探索營，但記憶卻是長久不能忘懷，感受是永遠謹記於心的。

謝謝這次探索營的所有，所有一切點滴都化為我的一部分持續成長。



慈航普度

【楊易霖】

這是我人生的一個新的里程碑，就是我終於出國了，新加坡曾經是我大學一年級想要去的國家之一。當年學了一些有關建築的知識和能源的永續，就有提到新加坡是一個綠化程度很高的一個國家，事隔多年，終於實現這個夢想，也是因為我跟這裡的阿姨叔叔有這樣的緣分才有這樣的契機。

首先，很高興我能夠參與本次的國際探索營，而這次的活動主題《齊家》也是我比較關注的議題，因為咱們家自我出生至今在這塊出了許多的問題，甚至是親戚、鄰居都對我們家不理不睬，表面上看起來是一個看似富裕的家庭，可是彼此之間卻像個獨立的個體一樣，就像是我們只是住在酒店的房客一樣，可能偶爾會打聲招呼，就各自飄揚了，不太感受到溫暖。而我爸媽可能認為富裕的金錢就是對待我們小孩的方法，所以很多時候都用金錢來彌補沒被愛到的空缺，但也不是不能體諒爸媽在外面掙錢的辛苦，但是久而久之這種少量的互動的氛圍之下，就算是有錢也會讓我想離開這個家。所以這次的探索營主題我聽到之後我就非常想去，我在新的工作只做了半年就一口氣請了一個禮拜的假，不為了什麼，只為了想找到家裡的問題和我長久以來揮之不去的疑惑。而我在這次的探索營看到許多的不一樣的家庭狀況，其實覺得自己好像沒有差到哪裡去，只是在於彼此之間的心結尚未完全地解開，眼前的這扇門還打不開去看看那遼闊的大海。

隨著年紀的成長，我們所接觸的事情也越來越多，當我們開始在往山頂上走的時候，視野變得越來越廣，我們會覺得那些以前對家裡的抱怨看起來根本微不足道，我們長大了，開始懂得這些事情。開始工作之後，也更少回到家裏去了，每一次在外面不管怎麼樣的受傷，只要開始打電話跟遠方的媽媽熱線，她卻是相對的操心與哽咽，其實她以前一直想關心我和我弟，只是她用的方法我們始終都無法接受，但是剛剛提到，我們長大了，這些事情我們開始一一悟到，再加上這此參加了探索營之後，心靈如醍醐灌頂成長了一個檔次。如果我們的心可以再更遼闊一點，我們能接受別人的程度自然也就更高，而家也一樣，在社會上，它是一個存在著最小最基礎的共識族群，也是我們出生第一個接觸的群體，也是需要互相包容與體諒。在這次探索營我開始學著逐步地去找回這些曾經破碎的拼圖，慢慢地將其彌補。

再來是旅程的最後，我們要離開新加坡樟宜機場準備回台灣，看到明儀阿姨如家人般的把我們目送到機場，深怕我們在飛機上餓肚子或是睡不好，還買了食物和睡眠枕讓我們帶著，而且還送我們到海關前，最後那一個擁抱，我不禁感動得流淚，我看到家帶給我的溫暖，這是我覺得前所未見的感動，雖然我們家也許沒有這樣的溫度，但是我覺得我們家可能還在增溫中，又或者是曾經沒有過的感覺試圖把我的心遮蔽了，只是這一次探索營再度找回那樣的感覺。最後，我也要感謝儀如阿姨，在探索營的第三天和第四天，因為運動劇烈，曾經開刀腳踝以及身體的重量，讓腳傷再次復發之外右腳也出現新的傷痕，但阿姨卻不顧一切的帶我去馬來西亞哥打丁宜縣的市區看診，甚至醫療費也幫忙我支付，這感覺不是在於她有錢幫忙我，因為她比我還要緊張，不斷的詢問醫生我的傷勢，還教我很多保養身體的方法，在離開一指禪化院之後，我居然傻呼呼的沒把藥品帶走，已經開了快半小時的車程才緊急呼叫儀如阿姨送來，阿姨也沒有責怪我反而擔心我，還真的把藥品拿了過來，這也是我非常感動的一件事情，謝謝您們，在我的人生裡面，有您們真好。

而最後，也是這次探索營的插曲，就是面臨人生的生與死之間的交關。894 班次酷航於新加坡當地時間八月二十三日六點出發預計飛行四小時到台灣高雄小港機場，但很不幸第一次要降落到高雄的時候遇到颱風外圍的亂流影響，導致飛機在飛行相當的不穩定，我能夠感受到坐飛機有如坐過山車的感覺，身體在下墜好像有很大的重力壓在身上的感覺，一種快不能呼吸的感覺相當難受，還好駕駛員及時將飛機再次往上飛行脫離暴風圈。飛行了近一個小時到了桃園國際機場，本來以為鬆了一口氣，結果卻因為班機沒有位子可以臨停又再次起飛要回到高雄小港機場，真的感覺自己的人生跑馬燈在眼前晃了一大圈，好像別無選擇似的，還好這次駕駛員順著風向的位子成功的降落到高雄小港機場，一群人相繼的歡呼，結束了這趟本來四小時卻飛了八個小時的飛航歷險記，這是一個相當不可思議的經驗！本來以為飛機已經快要不行了，卻好像又活過來似的飛到穩定的軌道，這感覺冥冥之中好像有觀音佛母的庇佑，而這個歷險記更是讓我學著把握當下，把握與家庭相處的時間。

嗨！探索的各位朋友們，雖然國際探索已經過去了兩個多月的時間，但是我們相信著曲終未必人散，有緣人自會相逢，期待下一次的相遇囉 (^ω^)

~ 和風



《干炒米暹》

前言：

米暹（马来语 Mee Asian）起源于马来族与峇峇娘惹的传统料理，是一种米粉食物配汤汁或干炒，味道带辣、酸、甜，深受新加坡和马来西亚人的喜爱。

- 此食谱由戴骊桦提供

此食谱的材料分量可做成 3-4 人份：

材料：

1. 米粉（干） 150g
2. 豆芽 100g
3. 菜油 2 汤匙
4. 蛋 2 粒
5. 酸干 2 粒
6. 包菜切丝 100g
7. 红萝卜切丝 100g
8. 素火腿切丝 50g
9. 卷 2 小片

调味料：

1. 水 1 小碗
2. 糖 1 小匙
3. 酱青 1 汤匙
4. 素蚝油 1 汤匙
5. 花菇颗粒 1 小匙
6. 叁峇辣椒 2 汤匙
7. 胡椒粉 1 小匙

做法：

1. 米粉用水浸软，然后沥干水份（待用）
2. 鸡蛋打散，煎成蛋饼，切成丝状（待用）
3. 锅子烧热，放入菜油，爆香卷片，炒香素火腿，红萝卜，包菜，加入米粉和（B）所有调味料，慢慢炒至收汁，最后放豆芽，炒至干香即可。
4. 上桌时，撒上蛋丝和挤入酸柑汁。

小提示：

在炒均匀米粉时，间中洒些水进去，以防止米粉粘黏锅子。





问：有时候，我不知该以事业、家庭、还是修行为中心？

答：以金钱为中心，就会活的很苦。以儿女为中心，就会活的很累。以爱情为中心，就会活的很伤，以攀比为中心，就会活的很苦闷，以宽容为中心就会活的幸福，以知足为中心就会活的很快乐，以感恩为中心，就会活的很善良。修行就是照顾好自己的身心和事业以及家庭！它是修行的中心。



若您对禅修有任何疑问，
欢迎您致电邮询问。
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1、2日（周末）
2019年1月5、6日（周末）

地点：华山淨名園



禅修净化日

天河：12月15日（星期六）



鼎湖月会

日期：12月23日（星期日）

地点：鼎湖淨名園



岁末怀恩

日期：1月6日（星期日）
地点：天河慈航
日期：1月20日（星期日）
地点：华山淨名園
鼎湖淨名園