天人橋梁

SKYLINE

第 貳佰玖拾柒 期
七月份
西元 貳仟零壹拾柒 年
Issue 297
July 2017
Since June 1992

本期摘要

一個人最害怕什麼？.....1
善者不辯，辯者不善.....2
果報通三世，轉變在人心....3
王鳳儀嘉言錄.....3
The first principle.....4
The real miracle.....5
六種防曬食物.....6
防曬係數怎麼看？.....7
梅汁蜜漬番茄.....8

編　著　者：寶光紹興
慧興佛堂
崇華聖道院
發　行　人：黃　煌
創　刊　號：九二年六月

Chong Hwa Saint Tao Yuan
1077 Wright Ave.
Mountain View, CA. 94043
U.S.A
TEL: (650)938-2885
FAX: (650)938-9269
Website: http://www.chsty.org

一個人最害怕什麼？

學習電子報

小和尚問老和尚：「師父，一個人最害怕什麼？」

「你以為呢？」老和尚含笑看著徒弟。

小和尚：「是孤獨嗎？」

老和尚搖了搖頭：「不對。」

小和尚：「那是誤解？」

老和尚：「也不對。」

小和尚：「絕望？」

老和尚：「不對。」

就這樣小和尚一口氣答了十幾個答案，老和尚都一直搖頭。

「那師父您說是什麼呢？」小和尚沒想法了。

老和尚：「就是你自己呀！」

「我自己？」小和尚抬起頭，睜大了眼睛，好像明白了，又好像沒明白，直直地盯着師父，渴求點化。

「是呀！」老和尚笑了笑，「其實你剛剛說的孤獨、誤解、絕望等等，都是你自己內心世界的影子，都是你自己給自己的感覺罷了。你對自己說：『這些真可怕，我承受不住了。』那你就真的會害怕。同樣，假如你告訴自己：『沒什麼好怕的，只要我積極面對，就能戰勝一切。』那麼就沒什麼能難得倒你。何必苦苦執著於那些虛幻？一個人若連自己都不怕，他還會怕什麼呢？所以，使你害怕的其實並不是那些想法，而是你自己啊！」

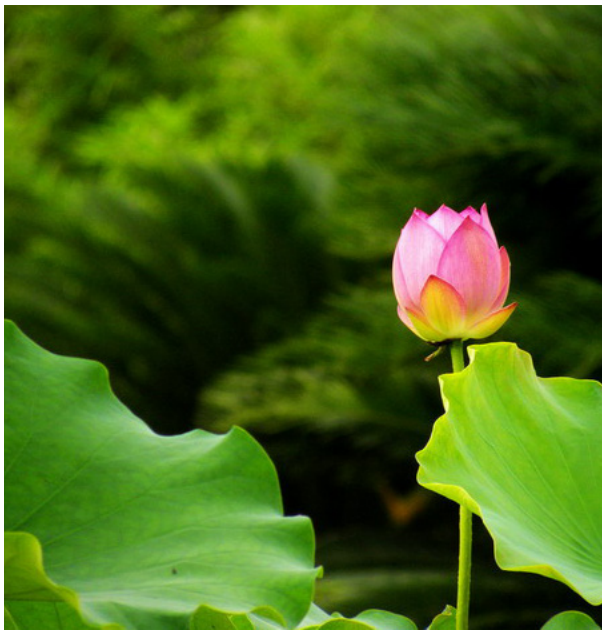
小和尚恍然大悟。原來，心晴的時候，雨也是晴；心雨的時候，晴也是雨。人的一生，是一趟沒有回程的旅行，沿途中有數不盡的坎坷泥濘，但也有看不完的春花秋月。

※或許我們無法改變人生，但我們至少可以改變人生觀。

※或許我們可能無法改變風向，但我們至少可以調整風帆。

※或許我們可能無法左右事情，但我們至少可以調整自己的心態。

內心強大才是真的強大！



善者不辯，辯者不善

【南懷瑾解道德經】

以前結識過一些能言善辯、巧舌利嘴的人，當時曾認為那是他們的一種才能，並沒有認真考慮過 善辯與善惡的關係問題。

後來又結識了一些忍辱不辯、寡言不爭的修煉人，就感覺到了他們的精神境界差異很大。這有什麼差別 ？

直到有一天，看到了老子在《道德經》中的最後收筆之言：“聖人之道，為而不爭”，頓時感到恍然大悟。是啊，巧言令色其實並不是真正的才能，忍辱不辯才是人生修養的最高境界。“善者不辯，辯者不善”一語出自於《道德經・第八十一章》，原文是“信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。”

誠實的話不一定動聽，動聽的話不一定誠實。世間的好人不會花言巧語，能言善辯的人不一定是好人。聰明的人不一定博學，見多識廣的人不一定真正聰明。人生的修行重在於行，而不在於辯。

真理沒有必要每天去爭辯。一天到晚爭論不休，也未必就能辯論出來真理。一切真理與正道，只有真正用心去實修，才能真正領悟。孔子在《論語・里仁》中說：“君子欲訥於言而敏於行”在《論語・學而》中又說：“君子食無求飽，居無求安，敏於事而慎於言”。由此看來，在人生中應該少說多做，這一點孔子與老子的主張是完全一致的。

因此，不管是人生的修行還是一般的社會活動，做任何事情都應該腳踏實地，不能只說動聽漂亮的話而沒有實際行動。

細思之，善良而有能力的人不需要去與別人辯論什麼，不會只用言論去證明自己是正確，即使面對誹謗或人身攻擊，他也能用行動來證明自己的無辜和清白。忍辱不辯的人往往都是在埋頭做事，他必定有一顆與世無爭的心。

與此相反，那些天天與別人辯論的人並不是真正有能力的人，盡管他們在與別人辯論時處處表現自己的能力，然而真正善良的人不需要用花言巧語去贏得別人贊許，空談而沒有實際行動的行為將一事無成。

修口德就要先遠離高談闊論，不對他人評頭論足；真誠待人，與人為善，遇到磨難時忍辱不辯，才是正人君子之所為。

果報通三世，轉變在人心

印光大師【印光法師嘉言錄】

佛經上說，菩薩畏因，眾生畏果。菩薩由於怕遭惡果，預先就斷除惡因，這樣罪障消滅，功德圓滿，直到圓滿成佛；眾生常造惡因，卻想免除惡果，好比在太陽下逃避自己的影子，徒勞奔馳。無知愚癡的人，稍微作了點善事，就希望得大福報；一遇到逆境，就認為自己作了好事還倒霉，說明沒有因果，由此退悔初心，反而毀謗佛法。他哪裡知道果報通三世，命運的轉變在於自己的心。

果報通三世就是：現生作善作惡，現生獲福遭殃，這叫現報；今生為善作惡，來生獲福遭殃，這叫生報；今生為善作惡，第三生、第四生，或十百千萬生，甚至無量無邊劫以後，方受福遭殃的，叫做後報。後報則遲早不定，但有一點是肯定的，凡所造作的一切善惡業，絕對沒有不報的。所謂轉變由心，就是譬如有人所作的惡業，本來應當永墮地獄，長劫受苦；此人後來生大慚愧，發大菩提心，改惡修善，誦經念佛，自行化他，求生西方，今生或被人輕賤，或稍得病苦，或略受貧窮，以及遭遇不如意的事，這樣，先前所作的本當永墮地獄、長劫受苦的惡業就此消滅，還能夠了生脫死，超凡入聖。

《金剛經》所謂：若有人受持此經，為人輕賤，是人先世罪業，應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業，即為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。說的就是轉變在人心。

世間人稍微受點災殃，不是怨天，就是尤人，沒有人作還債想，生悔罪心。種瓜得瓜，種豆得豆，種雜草不能得谷米，種荊棘別指望收稻粱。作惡獲福的，是宿世的栽培深，倘若現在不作惡，福報會更大；作善遇殃的，宿世罪業很深，倘若不行善，災殃也會更大。善惡之報，並非一朝一夕的事，譬如冰凍三尺，非一朝之寒，切不可怨天尤人、猶豫退悔。

王鳳儀嘉言錄

【第四節 天道】

小人做事好欺天，因為他背著人，唯恐人知，終歸瞞不了人，就是瞞不了天。欺不了心，就是欺不了地。

The first principle

When one goes to Obaku temple in Kyoto he sees carved over the gate the words “The First Principle.”

The letters are unusually large, and those who appreciate calligraphy always admire them as being a masterpiece. They were drawn by Kosen two hundred years ago.

When the master drew them he did so on paper, from which workmen made the larger carving in wood. As Kosen sketched the letters a bold pupil was with him who had made several gallons of ink for the calligraphy and who never failed to criticize his master’s work.

“That is not good,” he told Kosen after the first effort.

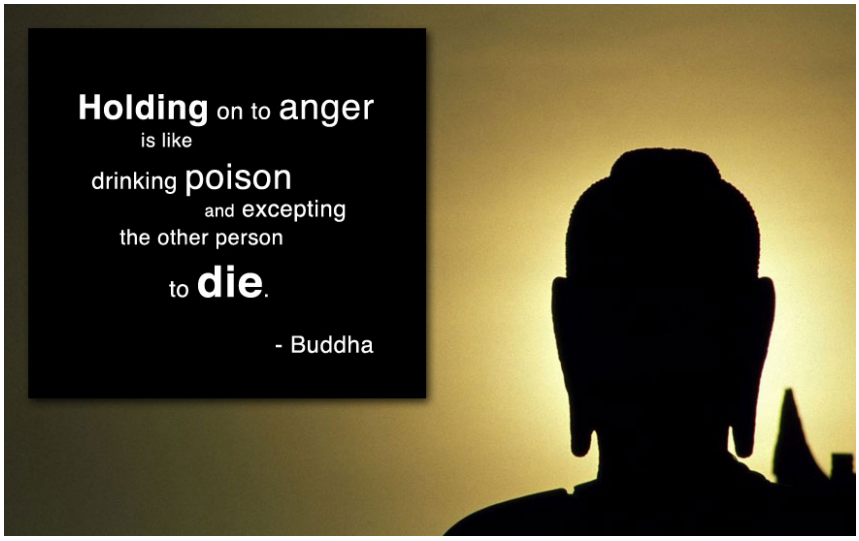
“How is that one?”

“Poor. Worse than before,” pronounced the pupil.

Kosen patiently wrote one sheet after another until eighty-four First Principles had been accumulated, still without the approval of the pupil.

Then, when the young man stepped outside for a few moments, Kosen thought: “Now is my chance to escape his keen eye,” and he wrote hurriedly, with a mind free from distraction. “The First Principle.”

“A masterpiece,” pronounced the pupil.



The real miracle

When Bankei was preaching at Ryumon temple, a Shinshu priest, who believed in salvation through the repetition of the name of the Buddha of Love, was jealous of his large audience and wanted to debate with him.

Bankei was in the midst of a talk when the priest appeared, but the fellow made such a disturbance that Bankei stopped his discourse and asked about the noise.

"The founder of our sect," boasted the priest, "had such miraculous powers that he held a brush in his hand on one bank of the river, his attendant held up a paper on the other bank, and the teacher wrote the holy name of Amida through the air. Can you do such a wonderful thing?"

Bankei replied lightly: "Perhaps your fox can perform that trick, but that is not the manner of Zen. My miracle is that when I feel hungry I eat, and when I feel thirsty I drink."

The Tao of Joy Every Day

The ancients first began accumulating wisdom when they came upon the idea that one could be the observer. They would watch the way things worked without prejudgment. They did this not only with nature, but also with human interactions.

The more they watched, the more they recognized patterns in everything. In nature, they began to understand the cycles of life. Among people, they saw actions and reactions, relationships and conflicts. They began to record their insights about these patterns, and their writings were collected in ancient classics like the I-Ching (pronounced "yi-jing").

One interesting benefit of being the observer is the clarity that comes into play. When you look at an event with impartial detachment, you can see far more than the people who are in the thick of it. They have a limited view of what is in front of them instead of an expanded view that takes everything around them into account. Detached observation is what gives sages the clarity to solve seemingly impossible problems—they watch and understand before deciding on a course of action.

The Tao Today

Practice being the observer. Watch yourself go through your activities today as if you are watching a movie. If you are driving and someone cuts you off, take a step back mentally and watch how you react, and notice how you deal with road rage much more easily in this frame of mind.

6種防曬食物，讓皮膚變漂亮！

夏天快到了，女生開始擔心紫外線的威力，不僅皮膚變黑、還會產生斑點，衛福部台中醫院營養師邱鈴岑表示，維生素C食物、黃紅色蔬果、大豆製品、堅果、熱可可或綠茶，都是可以抵抗陽光、讓皮膚變漂亮的防曬食物，大家可以參考喔！

《防曬食物提高抗氧化力》

邱鈴岑營養師指出，紫外線會刺激皮膚、產生大量自由基，而自由基會破壞皮膚細胞組織、加速黑色素生成的氧化反應，使皮膚變得暗沉、粗糙、失去彈性、降低抵抗力，多吃防曬食物可以提高抗氧化力、清除自由基，可說是美白肌膚的關鍵。

邱營養師表示，防曬食物包括以下數項，但蛋白質限制者、腎臟疾病患者最好事先諮詢營養師再食用。

《維生素C，美膚聖品》

★1.維生素C 食物：維生素C是「永遠的美膚聖品」，想擁有不易曬傷、老化的皮膚，應該多吃高C蔬果，如芭樂、奇異果、草莓、聖女番茄、柑橘及甜椒、綠花椰菜等。

★2.黃紅色蔬果：紅橘黃蔬果及深綠色葉菜如胡蘿蔔、芒果、番茄、木瓜、地瓜、南瓜、地瓜葉、空心菜等，富含胡蘿蔔素、類黃酮等，可預防紫外線引起紅斑等皮膚疾病，強化抗紫外線力，不過，胡蘿蔔素屬脂溶性，攝取過量會累積體內，具有毒性，而且膚色會變得「黃黃的」，應適量食用。

《大豆製品抗老化》

★3.大豆製品：大豆異黃酮素是一種植物性雌激素，可代替女性荷爾蒙的部分作用，具有抗老化及抗氧化力，百頁豆腐、豆乾及豆皮等熱量較高，最好選擇豆腐及豆漿。

★4.堅果類：植物油多富含維生素Ｅ，有助於抗氧化、消除自由基，小麥胚芽、全穀類及各類堅果富含維生素Ｅ及B群，是增強皮膚抵抗力及復原力的營養素。

《綠茶茶多酚抗氧化》

★5.熱可可：巧克力含有豐富的抗氧化物如可可多酚、類黃酮，研究證實對健康有益，適量攝取除可增加皮膚抗紫外線力，還有助於留住皮膚水分、增加氧氣飽和度、促進血液循環，可可純度愈高的巧克力效果愈好，目前市面可買到不加糖及奶精的100% 純可可粉，只要調和熱牛奶，就能享受香醇的熱可可。

★6.每天1杯茶：美國研究指出，喝綠茶或使用含兒茶素的保養品，可減少1/3因日曬導致皮膚曬傷、鬆弛及粗糙的過氧化物，茶裡所含茶多酚，屬強力抗氧化劑，研究指出，比傳統維生素A、C、E的抗氧化力還高。

天人橋樑 Skyline

崇 華 聖 道 院
Chong Hwa Saint Tao Yuan
1077 Wright Ave.
Mountain View, CA. 94043
U.S.A.

stamp

.....

每星期日–皆大歡喜班		10:00AM-12:00PM
兒童讀經班		10:00AM-12:00PM
每週皆大歡喜班上課內容請參閱佛堂公佈欄		
每個月第三個星期五	– 英文班	08:00PM-09:30PM
每個月第二及第四個星期三	– 經典班	08:00PM-09:30PM
每個月第三個星期三	– 長青會	10:00AM-02:30PM

素食好味道

梅汁蜜漬蕃茄

●材料：

聖女小蕃茄

●醃料：

梅粉兩大匙、砂糖兩大匙、溫開水四大匙

紫蘇梅兩顆、紫蘇梅汁一大匙、蜂蜜一小匙

●作法：

1.將蕃茄洗淨，醃料備妥。

2.準備一鍋水，煮滾後將蕃茄放入，約十到十五秒即撈起放入冷開水中。以小刀輕輕劃開並剝掉番茄表皮。

3.將醃料倒入以剝皮的蕃茄中，裝盒密封放入冰箱。至少醃漬一天後，再開盒享用。

摘自：愛料理

佛家的修心格言100句

五十二、逆境是成長必經的過程，能勇於接受逆境的人，生命就會日漸的茁壯。