



天人橋樑

SKYLINE

第 叁佰柒拾叁 期

十一月份

西元 貳仟零貳拾叁 年

Issue 373

November 2023

Since June 1992

本期摘要

最痛苦的時候.....	1
高僧的因果報應.....	2
倒藥渣的風俗.....	3
阿公慈語.....	3
The Guru's cat.....	4
The folly of minding one's own business.....	4
Left out.....	5
The Tao of Joy.....	5
Tú nel.....	6
Te amo tanto.....	6
經常頭痛嗎？	6
川芎桂圓紅棗薑茶.....	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>

最痛苦的時候

摘自 學習電子報



有個科學家經過808次實驗，終於發明了一種神奇的藥物。這種藥物的發明，使他獲得了諾貝爾獎的殊榮。

記者問他：「在808次實驗中，哪一次實驗使你最感到痛苦？」

「當然是807次失敗的那回！」科學家回答。

「那麼，哪一次實驗又使你最感到歡樂呢？」記者又問。

「當然是第808次成功的那一回呀！」科學家笑著回答。

「請你再談談，在這項發明創造中，你體會最深的又是什麼？」記者再次追問。

科學家無限深情地回顧：「事實證明，在科學實驗中，當我最痛苦的時候，也就臨近了最歡樂的時候。這，就是我最深刻的體會！」

科學家的話，在人群中久久迴盪，激起了經久而熱烈的掌聲。

感悟：最困難的時候，就是我們離成功不遠了，因為成功往往是最後一分鐘來訪的客人。

高僧的因果報應

摘自 智慧禪文化



宋朝有一位禪師，年輕的時候還沒有出家，醉酒後與人爭鬥，不小心將人打死，他畏罪潛逃，然後出家刻苦修行，大徹大悟，每次說法都有幾百人聆聽法音，在他七十多歲的時候，有一天他突然沐浴之後升座，告訴大家：「你們今天都不要動，也不要說話，老僧讓你們看看什麼是因果報應。」

中午，一位軍營的武官來了，拜佛後看見禪師坐著那裡，馬上拿出弓箭要射他，禪師合掌說：「老僧等你多時。」

武官很驚訝地說：「我不認識你，為什麼會有這種慾望要射死你？」

禪師說「欠債還錢，欠命償命，因果不爽，你動手吧。」

軍官覺得很奇怪，就問：「我從來不認識你，你為什麼要這樣做？」

禪師就將自己四十年前打死一個人的情況告訴他，武官從來不認識字，突然大聲吟詩一首：「冤冤相報何時了，劫劫相纏豈偶然？不如與師俱解釋，如今立地往西天。」

一個人要懂得因果、懂得報應，人的出生是因果，人的死亡也是因果；生命的長短是因

果，生活的貧富也是因果。因果無所不在，沒有一個眾生能夠倖免於因果，眾生因無始無明的因，造作各種善惡業力的果，由這業力的果，而決定輪迴那一道？該受生什麼地方？受什麼樣的痛苦？受什麼樣的罪和什麼樣的折磨？然後又由無明的因，繼續結業力的果，就這樣永無止境的隨因果業力流轉於三界六道之中，不得解脫。能拯救一切眾生，改變這種輪迴之苦的，只有一個辦法，那就是學佛修行。

師父就是解釋了一個問題告訴大家，世間勸人上進有一句話，叫做「種瓜得瓜，種豆得豆」，這句話把它用在佛法上正好確切的說明了因果不爽的道理。

佛法，可以說是建立在三世因果以及六道輪迴的基礎上，如果對這個認識不清楚，或者不能深信業果的道理，那麼即使是學佛學了很多年，修行修了很多年，或者是行善做了很多好事，也是無法累積功德，開展智慧，甚至有時候還會產生種種的障礙。

所以，學佛的人首先要深信業果的道理，了解一切果報的業因是什麼，這才能斷除一切身口意的惡行，不再造下惡道之因，才能遠離惡道之苦。

從當下起「諸惡莫作，眾善奉行」。

善不積，不足以成名；
惡不積，不足以滅身。

【周易。繫辭下】

倒藥渣的風俗

摘自 學習電子報

在某些地區流行著一種“倒藥渣”的習俗，就是病家把煎過的藥渣，倒在過往行人的岔路口，讓千人踏、萬人踩，因為俗諺有「藥渣倒出門，疾病不纏人」和「一經他人雙腳踏，病魔就被眾人壓」之說。

據說，這可以驅病出門，托人消災，或被行人帶至別處，不再作怪害人，病人能夠儘快痊癒。

其實這只不過是一種心理上的自我安慰，並沒科學依據。但以下傳說中的故事卻耐人尋味。

很久以前，江南小鎮有一家“宏德堂”藥店，起初由於藥材貨真價實，炮製優良，信譽很高，生意格外興隆。但過了一年，買藥的人越來越少，生意蕭條，門店冷落。

一天午後，店主正在椅子上打盹，朦朧中，忽見一鶴髮仙翁，手拈拂塵，飄然而來。語之曰：「我乃藥神是也，統管天下采藥、買藥之人，你近來摻賣劣質藥材，坑害病人，現在無人買藥就是對你的懲罰。」

說罷，給他丟下一張紙條，遂又飄然而去。他急忙拾起紙條，一看是一首六言詩：「配藥雖無人見，存心自有天知，治病救人為本，切忌圖利忘義。」

他看過後猛然驚醒，心中大慚，恍惕不安。



他知道自己近月曾將一批劣質藥材充優銷售，大大降低了藥的療效，故人來漸稀。如此竟連“藥神”也已知曉。

他慚愧不已，後悔莫及。

他想著藥神的話向患者傳話出去，凡今後在“宏德堂”抓藥配方者，藥煎完後，將藥渣倒在門前，好讓藥神檢驗優劣，看“宏德堂”的藥材是不是都屬上等佳品。

說來也真奇怪，從此，人們凡在“宏德堂”購買的藥物，藥效靈驗，眾口皆碑，“宏德堂”生意又興旺發達起來。如此日久天長，老百姓中便傳開了，只要把藥渣倒在路上，任千人踩、萬人踏，就會藥到病除、早日康復。

感悟：「配藥雖無人見，存心自有天知。」心能感召四方，一念正心，感召而來的就是正氣凜然，福氣自來；一念私心，邪氣四散，福氣自消。所謂禍福無門，惟人自召！

阿公慈語

黃煌點傳師，天人橋樑的創刊者，也是道親口中的阿公，生前常以其智慧話語或藉古人慈訓激勵我們心性的成長，眾人皆獲益良多，因此特編此專欄，願讀者們也有所啟發。

人雖至愚，責人則明，雖有聰明，恕己則昏，當以責人之心責己，恕己之心恕人，不患不到聖賢地位。

以林老前人見聞錄中勉勵大家

THE GURU'S CAT



When the guru sat down to worship each evening, the ashram cat would get in the way and distract the worshippers. So he ordered that the cat be tied during evening worship.

After the guru died, the cat continued to be tied during evening worship. And when the cat expired, another cat was brought to the ashram so that it could be duly tied during evening worship.

Centuries later, learned treatises were written by the guru's scholarly disciples on the liturgical significance of tying up a cat while worship is performed.

CONSIDER THIS

Be careful not to get too obsessed with the repetition of religious ritual just for its own sake. It can happen that we get so caught up on the externals that we lose sight of the essentials. Religion and tradition can give us false security and complacency. It may be useful to remember that it is not the tying of the cat to the pole that has ever brought anyone to transcendence, but only the constant desire of an individual seeker to experience the eternal compassion of the divine. Flexibility is just as essential for divinity as is discipline.

The story of the guru's cat is an encouragement and an invitation to review what we do habitually and to ask: Why do we do what we

do? Why do we say what we say? Why do we use what we use? Is what we're doing still appropriate and beneficial today? Is what we're doing on a daily basis still achieving what it was originally intended to do? Or is it perhaps becoming a distraction, clutter, confusion ... another guru's cat?

THE FOLLY OF MINDING ONE'S OWN BUSINESS



A group of people were travelling in a boat. One of them took a drill and began to drill a hole beneath himself.

His companions said to him: "Why are you doing this?" Replied the man: "What concern is it of yours? Am I not drilling under my own place?"

Said they to him: "But you will flood the boat for us all!"

CONSIDER THIS

The moral of this story is clear: one person's destructive action may literally drown the entire community. But we might add that the inverse is also true: a single positive change may transform an entire community.

What holes have you been boring in your

life, thinking, 'It's only my seat'? Are you willing to take a look at how they are affecting the lives of others, especially the ones you love?

LEFT OUT



A public sinner was excommunicated and forbidden entry to the church. He took

his woes to God. "They won't let me in, Lord, because I am a sinner."

"What are you complaining about?" said God. "They won't let Me in either."

CONSIDER THIS

We can, as Christians, get narrow and closed-minded, petty, bitter and exclusive. We can become more holy than God where perfection becomes the enemy of the good.

But we can also go long and deep, broad, expansive and inclusive!

THE TAO OF JOY

Every Day.....Derek Lin

Day 28: Impersonal and Personal

The Tao is impersonal because it does not care the way humans do. It nurtures and destroys all things, and then moves on without a word. It does not get angry or happy or sad. It is more like a force than a personified deity.

At the same time, the Tao is also personal. It is in every cell of your body. It is part of your heart, your brain, your bones and your muscles. The Tao flows through you like blood flowing through your veins. It is the ultimate principle that permeates everything in every layer of existence, including every aspect of you.

Your awareness is part of this totality. Your consciousness is one facet of the diamond known as universal intelligence. Whether you are able to sense your connection with the Tao or not, you will always be a part of it just as it will always be a part of you. This is the personal Tao to which you are inextricably linked.

The Tao Today

Think of yourself as a child of the Tao. We all are. The Tao is where we came from, and sooner or later we will all return to it. It is the very essence of life and death for all of us, and nothing can be more personal than that.

Túnel

Zenkai, el hijo de un samurai, viajó a Edo. Allí se convirtió en servidor de un alto oficial, de cuya esposa se enamoró. Fue descubierto, y en defensa propia, mató al oficial. Entonces, huyó con la esposa.

Más tarde, ambos se convirtieron en ladrones. Sin embargo, la mujer era tan avariciosa que Zenkai acabó aborreciéndola. Finalmente, se alejó de ella y viajó una larga distancia hasta la provincia de Buzen. Allí se convirtió en vagabundo y mendigo.

Para compensar su pasado, Zenkai decidió conseguir completar algunas buenas acciones durante su vida. Supo de un camino peligroso que atravesaba el filo de un acantilado. Este había sido la causa de la muerte o la lesión de muchas personas. Así pues, decidió cavar un túnel que atravesase la montaña y ofreciese un paso seguro a los viajeros. Mendigando durante el día, Zenkai trabajaba por la noche en la realización del túnel. Cuando hubieron transcurrido treinta años, el túnel medía 700 m largo, 6 metros de alto y 9 metros de ancho.

Dos años antes de que el trabajo estuviese terminado, el hijo del oficial al que había asesinado, convertido en un hábil espadachín, encontró a Zenkai y quiso matarlo por venganza.

"Te entregaré mi vida por propia voluntad", dijo Zenkai. "Permíteme únicamente terminar esta tarea. El día que esté completada, dispondrás de mi muerte."

Así el hijo esperó ese día. Los meses pasaron y Zenkai seguía cavando. Así pues, el hijo se cansó de no hacer nada y empezó a ayudar. Tras más de un año de colaboración, el hijo del oficial sentía admiración por la fuerza de voluntad y el carácter de Zenkai.

Por fin, el túnel fue terminado y la gente podía usarlo para viajar a salvo.

"Ahora, córtame la cabeza", dijo Zenkai. "Mi tarea ha sido completada".

"¿Cómo podría cortar la cabeza a mi maestro?" preguntó el joven, con lágrimas en los ojos.

Te amo tanto

Al terminar una intensa jornada, un matrimonio en el balcón de su hogar. Solo el sonido de la brisa y el susurro de las olas rompía el silencio del crepúsculo. Juntos, disfrutaban de una copa de vino.

El Sol se hundía lentamente detrás de las montañas, cuando la mujer rompió el apacible silencio: "te amo tanto que no sé si podría vivir sin ti."

El marido, un tanto sorprendido le pregunta, "¿Eres tú quién habla, o es el vino?"

A lo que ella responde, "soy yo... hablándole al vino."

Ambos estallan en carcajadas.

CONSIDERA

Aprender a reír un poco más puede salvar tu vida, por no hablar de tu matrimonio. Citando a Henry Ward Beecher, "un matrimonio sin sentido del humor es como un vehículo sin resortes: sacudido por cada piedrecita del camino."

¿Aún no estás convencido? Escucha estas otras voces:

+ "Reír son vacaciones instantáneas". | Bob Hope

+ "No puedes permanecer enfadado con alguien que te hace reír". | Jay Leno

+ "No podemos amar realmente a nadie con quien nunca reímos". | Agnes Repplier

經常頭痛嗎？

頭痛有好多種 你是哪一種？

摘自 早安健康

中醫定義的頭痛類型

中醫依據頭痛的部位，又將頭痛分為「膽經頭痛」、「膀胱經頭痛」、「肝經頭痛」和「胃經頭痛」，下面我們就來看一下這些頭痛病徵。



1. 膽經頭痛

「膽經頭痛」就是我們常說的偏頭痛。在頭部兩側太陽穴附近或上方產生疼痛，可能是一邊或雙邊，還會蔓延至耳後。引發膽經頭痛的因素，經常是月經來、血虛、沒睡飽或是勞累過度引起的。

2. 膀胱經頭痛

「膀胱經頭痛」就是全頭痛，有可能從頭頂到後腦勺都痛。有人形容就好像戴了一頂沉重的安全帽，轉頭的時候還會覺得頭腦裡面空空的。感冒、過敏、鼻塞、或者忽冷忽熱等，常會引起膀胱經頭痛。此外，中暑時也會出現頭痛、脖子僵硬的現象，這些都屬於「膀胱經頭痛」。

3. 肝經頭痛

「肝經頭痛」就是癲頂痛，頭頂正上方頭痛，而且覺得冷。癲頂痛是中醫特有名詞，而且還很常見！有些時候你受寒了，不一定會感冒或鼻塞，而是先出現全身發冷以及頭頂痛的症狀。所以長期待在冷氣房或冷凍庫裡工作的人，很容易犯此肝經頭痛。

4. 胃經頭痛

「胃經頭痛」就是前額疼痛，同時也覺得頭部昏沉脹痛。當你吃太飽、喝酒宿醉等，都屬於此型。

中醫上對於頭痛的治療

中醫針對「頭痛」有各種不同的治療方式，可以吃中藥止痛，像是通竅逐瘀湯、川芎茶調散、桂枝湯等等，也可以利用穴位針灸或是按摩止痛，面對這麼多的治療方式，讓醫女來簡明扼要地為你的頭痛解鎖。

保養重點1：注意保暖

如果你是容易受寒或感冒過敏的人，無論是肝經頭痛或是膀胱經頭痛，請不分冬夏都要隨身準備圍巾或帽子，為頭部和頸部保暖。尤其是夏天要進入冷氣房裡的時候，更要小心預防。

保養重點2：多喝溫開水

如果是因為天氣暑熱就容易犯頭痛的人，可以用手指敲頭部的穴位幫助排汗，或者多喝溫水來促進排汗，但是記得千萬不要冰敷或是喝冰飲喔，以免更易引發頭痛。

保養重點3：少飲酒、不吃太飽

因為你經常因為吃太飽或是喝酒宿醉而引起「胃經頭痛」，這種情況醫女就不用再殷殷囑咐了吧？因為聰明的你早就知道怎麼做了，如果腸胃無法負擔就不能吃得過多，每餐都吃7-8分飽就夠了，而當然酒也得少喝，或是每次只喝適量。

保養重點4：中藥茶飲可預防頭痛

如果是月經來、血虛、沒睡飽或是勞累過度引起的「膽經頭痛」，或是感冒受寒引起的「肝經頭痛」，或是血虛、疲勞的人，都可以喝川芎桂圓紅棗薑茶（作法見下頁）和桂枝薑茶來緩解，「膀胱經頭痛」也可飲用桂枝薑茶，平常飲用也有助於保養預防。

保健穴位

頭痛的時候，若有人可以幫忙按摩一下最舒服了！除了手指點穴，還可以用手指梳頭、手指敲頭、或是用梳子按摩整個頭部和頸部。也可試試頭部刮痧，使用按摩油搭配刮痧，在風池、太陽、印堂等處輕輕刮痧，舒緩頭痛。



風府穴

【取穴】兩側風池連線的中點，後頭骨正下方凹陷處。

【按揉】拇指抵住枕骨，並旋轉打圈按揉。

風池穴

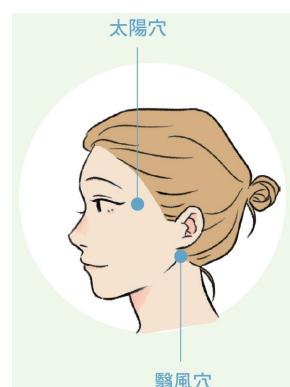
【取穴】頸後枕骨下兩側凹陷處，以掌心包住耳朵，十指張開，拇指所觸之處即是。

【按揉】拇指抵住枕骨，並旋轉打圈按揉。

太陽穴

【取穴】於頭部兩側，眉尾和外眼角向外凹陷處。

【按揉】拇指垂直皮膚按壓，並旋轉打圈按揉。



翳風穴

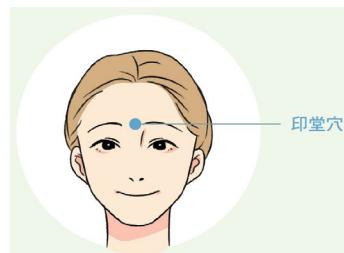
【取穴】位於耳垂後方，耳後高骨和下頷角之間的凹陷中。

【點按】手指深按，垂直皮膚按壓。

印堂穴

【取穴】兩眉頭連線中點。

【點按】垂直皮膚按壓，手指抵住骨頭深按。





stamp

佛堂班次：

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 - 長青班 10:30AM-02:30PM

皆大歡喜班從四月起，歡迎大家每星期天回佛堂參班！

英文班也歡迎大家每個月第三個星期五回佛堂參班！

本刊物之部分文章及圖片是引用自網路或轉寄分享蒐集而來。

其著作權皆屬原作者所有，如有侵權，敬請告知並見諒。

延壽藥言

孝友

- 父母之恩，水不能溺，火不能滅。—俄諺
- 最親愛、最仁慈者，無如我之雙親。—卡匿奇

川芎桂圓紅棗薑茶



●材料：

原料：川芎9g，桂圓6g，紅棗5-6 顆，生薑6g

●做法

中藥材稍微沖洗；薑洗淨切片。

中藥、薑片放入杯中，加入500c.c. 热水沖泡，慢慢飲用完畢即可。

●功效

一天一服；膽經頭痛、肝經頭痛、血虛、疲勞者可使用。