



天人橋樑

SKYLINE

第 叁佰柒拾肆期

十二月份

西元 貳仟零貳拾叁 年

Issue 374

December 2023

Since June 1992

本期摘要

人生沒有失敗，只有過程.....	1
飢時方知糧珍貴.....	2
王安石與蘇東坡菊花辯	3
阿公慈語.....	3
The holy man.....	4
Confucius Quotes.....	5
每日快走	6
素食者如何補充B群.....	7
奶酥香蕉.....	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>

人生沒有失敗，只有過程

摘自 學習電子報



有一個人要去城裡，走著走著，結果面前出現了一座高山，他嘗試各種方法都沒辦法越過這座山，最後他放棄翻越山嶺。

他眼見無法翻過這座山，於是他延著山腳走，繞著山腳走了半個月，他來到山的另一邊，最後到達了城鎮。

人生沒有失敗，只有過程，愛迪生有一句名言：「我沒有失敗，只是找到一萬種行不通的方法。」

人生的道路上，常有各種阻礙擋在我們眼前，有些阻礙我們可以輕易越過，有些阻礙卻非人力所能及，而面對阻礙，我們不見得一定要去征服它，繞過它其實也是一個不錯的方法。

省思---

人生的旅途並非一路到底，總會遇到各種阻礙與挫折，記住條條大路通羅馬，遇到阻礙不一定需要去征服，轉個彎換個道也能繼續前行，就如同河流也不是直線入海，而是遇山繞道，走過各種蜿蜒崎嶇的山川大地，學習水的柔軟綿韌，遇山繞道，遇谷填滿溢流不斷前行，最後總能流入大海。

飢時方知糧珍貴

摘自 智慧禪文化



話說，古時候，有一個姓張的氏族大戶，人稱張員外。

張員外從祖上開始就有良田千畝，到了他這一代，家裡的錢更是多得用不完，倉庫裡連穿銅錢的繩子都漚爛，堆成了小山。張員外家有錢，生活也非常講究規矩。就拿吃飯來說，不管是山珍海味，還是玉液瓊漿，只吃第一頓，就算一筷子沒動，第二頓也要全部換掉，重新做。用張員外的話說，這叫“不食舊。”時間一長，連張員外家的傭人也養成了大手大腳的習慣，但凡吃不完的東西都往門口的陰溝裡倒，有錢花不完，新鮮菜都吃不完，誰還稀罕剩菜剩飯呢！

離張員外家不遠處有一座山，山上有個小廟，廟中住著兩個和尚，一個老一個小。師徒二人下山化緣路過趙家後院，見那些壓根沒壞的飯菜就這麼白白倒在陰溝裡，覺得非常可惜。於是老和尚叫小和尚從廟裡拿來個籬筐，請張家傭人將剩飯倒在筐裡，晚上再抬回寺院，用水淘洗干淨煮一煮或蒸一蒸，算作一頓。

有一年夏天，張家娶媳婦，擺了上百桌的流水席，這可累壞了兩個和尚，從下午到晚上沒停地往廟裡搬剩菜剩飯，足足有五大籬筐。小和尚望著成堆的飯菜犯了愁，問老和尚：“師父，這麼多飯，我們漲破肚子也吃不完哇！”老和尚回答：“不要擔心，咱們把那些能吃的都曬一曬，晾乾存儲起來，吃上三五個月也無妨。”

光陰似箭，時光飛逝，張員外家因為得罪了京城裡的高官，而被抄了家，轉眼家窮四壁

，一貧如洗，僕人們樹倒猢猻散，張員外僥倖撿了一條命回來，只得討飯過日子。有一天，小和尚化緣回來，見路邊躺著一個乞丐，餓得奄奄一息，定睛一看居然是張員外。小和尚念舊情，把他背回了廟中，還給他端來了一碗飯，張員外狼吞虎嚥吃得乾乾淨淨，連連感謝，說這是有生以來吃過最好吃的飯。

就這樣，張員外在廟中一待就是三天，雖說沒有雞鴨魚肉，可每餐吃的是白米飯。到了第四天，張員外覺得自己應該當面感謝兩個和尚。來到正殿，先給菩薩叩了幾個頭，然後向老和尚施禮，說道：“師父真是菩薩慈悲心腸，多謝二位救命之恩……”

老和尚還禮：“施主不必講禮，貧僧曾受惠於施主。如果施主不嫌棄，在寺院住三、五載又何妨！”張員外連連搖頭：多謝師父好心，只是每天都用精細飯食款待，如此下去，不僅寺院養不了我，我自己也無地自容。」

老和尚想了想，說：“請隨我來。”老和尚將張員外帶入一間偏房，只見裡面堆滿了白生生的陰米。老和尚說：“施主，這些都是你的。前幾天你用的飯就是用這陰米煮成的。”老和尚把事情的來龍去脈一說，雙手合十：「阿彌陀佛，」然後緩緩轉身離去。趙老爺面對這半間屋的飯，一聲長嘆，回顧往日種種，心中不由多了幾分悔恨。

珍惜糧食杜絕浪費，宇宙萬事萬物都在因果。我們所做的每一件事都與我們有關，也影響著我們的現在與未來。要避免在未來少吃苦頭少遭罪罰，現在就少種惡因；要收穫一個美好的令自己滿意的未來，就要從現在播下一顆令自己滿意的種子。

王安石與蘇東坡菊花辯

摘自 人間福報

菊花分夏菊、秋菊和寒菊，共有三千多個品種。菊花又分落瓣菊和不落瓣菊。宋朝王安石和蘇東坡兩人對「菊花落瓣不」有一段詩交趣話。

據《梁溪漫志》載，宋神宗時，王安石任宰相。這年秋天，蘇東坡從湖州任滿欲回家，少不得到宰相府拜望王安石。恰巧王安石因事外出不在家，蘇東坡在其書桌上見到一首尚未寫完的〈殘菊〉詩：「西風昨夜過園林，吹落黃花滿地金。」

好笑！這就不對了，菊花其性屬火，深秋開放，最耐寒霜。它與春天的桃花不同，「三月桃花滿地紅，風吹雨打一場空。」菊花只會在枝頭上枯萎，秋風秋雨怎麼打也不會凋零，不可能「吹落黃花滿地金」了。看來這是荆公（王安石）的疏忽之處。

於是，蘇東坡就在那兩句詩後續寫了兩句：「秋花不比春花落，說與詩人仔細吟」，以此來糾正王安石的疏忽和失真。

王安石回家後，在書桌上看到了蘇東坡的續詩，不由得笑道：「屈原《離騷》中就有『夕餐秋菊之落英！』可見菊花不僅會落，而且還可以吃。」

後來，蘇東坡因烏台詩案被貶為黃州（今湖北黃岡市）團練副使。有年秋天，他與友人到花園賞菊，一陣西風過後，突見菊花花瓣



紛紛飄落，滿地鋪金，不禁目瞪口呆。這才知道也有落瓣的菊花，終於幡然悔悟，明白了自己學識不廣鬧了笑話。

後來，王安石將他的〈殘菊〉詩補寫「折得一枝還好在，可憐公子惜花心」兩句後，收在《王文公文集》卷中。「可憐公子惜花心」這句，看得出，是明顯地針對蘇東坡而言的。

省思---

書中所記不過是世事的一小部份並非全部，書籍可以參考，但不能盡信，所以古人才會說「盡信書不如無書」，又告戒後人「讀萬卷書不如行萬里路」，多看世間萬事親身體驗。

就像世上菊花種類眾多，且世界寬廣無比，氣候多樣，每個地方所種植出來的菊花生性亦不盡相同。用自己淺薄的見識去斷言一件事，會顯得自己孤陋寡聞，惹人恥笑。

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。

意誠，心正，人人曰聖稱賢；
信具，戒淨，個個成佛作祖。

以林老前人見聞錄中勉勵大家

The Holy Man



Word spread across the country about the wise Holy Man who lived in a house atop the mountain. A young man from the village decided to undertake the difficult journey to visit him.

When he arrived at the house, an old servant opened the door and greeted him.

“I have traveled long, and now I would like to see the wise Holy Man,” said the young man.

The servant smiled and led him inside. As they walked through the house, the man from the village looked around eagerly in each room, anticipating his encounter with this legendary Holy Man.

Before long, they had walked through the entire house, and the servant and the young man stood outside the door again.

“But, I wanted to see the Holy Man,” said the young man to the servant.

“You already have,” said the old man.

“Everyone you may meet in life, even if they appear commonplace... see each of them as a wise Holy Man. If you do this, then whatever problem you brought here today will be solved.”

Thoughts:

This Zen story illustrates that the greatest challenges in life require us to overcome obstacles within, not without. In the tale, the young man was able to conquer a long mountain path, but did not attempt to move beyond his own ego.

Confucius Quotes



A superior man is modest in his speech, but exceeds in his actions.

– Confucius

Ability will never catch up with the demand for it.

– Confucius

Better a diamond with a flaw than a pebble without.

– Confucius

By nature, men are nearly alike; by practice, they get to be wide apart.

– Confucius

By three methods we may learn wisdom: First, by reflection, which is noblest; Second, by imitation, which is easiest; and third by experience, which is the bitterest.

– Confucius

Choose a job you love, and you will never have to work a day in your life.

– Confucius

Do not impose on others what you yourself do not desire.

– Confucius

Everything has beauty, but not everyone sees it.

– Confucius

He who learns but does not think, is lost!
He who thinks but does not learn is in great danger.

– Confucius

He who speaks without modesty will find it difficult to make his words good.

– Confucius

Heaven means to be one with God.

– Confucius

Hold faithfulness and sincerity as first principles.

– Confucius

I hear, I know. I see, I remember. I do, I understand.

– Confucius

I want you to be everything that's you, deep at the center of your being.

– Confucius

If we don't know life, how can we know death?

– Confucius

If you think in terms of a year, plant a seed; if in terms of ten years, plant trees; if in terms of 100 years, teach the people

– Confucius

It does not matter how slowly you go as long as you do not stop.

– Confucius

It is easy to hate and it is difficult to love... All good things are difficult to achieve; and bad things are very easy to get.

– Confucius

Our greatest glory is not in never falling, but in rising every time we fall.

– Confucius

Respect yourself and others will respect you.

– Confucius

Silence is a true friend who never betrays.

– Confucius

Things that are done, it is needless to speak about. things that are past, it is needless to blame

– Confucius

To be wronged is nothing unless you continue to remember it

– Confucius

To see and listen to the wicked is already the beginning of wickedness.

– Confucius

We should feel sorrow, but not sink under its oppression.

– Confucius

When anger rises, think of the consequences.

– Confucius



每日快走 間歇運動祖先-蘇東坡

摘自 康健雜誌

蘇東坡曾在寫給友人的信中，談到自己的運動習慣：「**晨興疾趨必十里許，氣損則緩之，氣勻則振之，頭足皆熱，宣通暢適，久久行之，當自知其妙矣。**」前三句說的是，快走十里，走到喘了，便換慢走，氣調勻了再變快走，用現代運動名詞，就是間歇性運動。

台大醫院院長吳明賢說，蘇東坡運動時間及方式符合現代科學驗證，盛讚蘇東坡是運動達人、間歇運動祖先。國學大師辛意雲擷取蘇東坡養生法中呼吸調息、搓腳心、靜坐小憩，吳明賢從醫師觀點表示，都是對健康有幫助的做法。

蘇東坡快走方式 與當今間歇運動道理相符

吳明賢拆解蘇東坡運動方式，「『疾趨』就是小跑步或快走，」現代醫學認為走路是很好的運動，精神醫學有「散步療法」，鼓勵憂鬱症患者在大自然中散步，因為人運動時會產生多巴胺、曬太陽會產生血清素，都對身心有益。

古代的10里大概是現在的5、6公里，換算步數大約8,000到1萬步，達到運動效果。蘇東坡選擇早上快走，「這是最好的運動時間，順時養生。」吳明賢解釋，日出後陽氣上升，植物行光合作用製造氧氣，對人體好；晚上沒有太陽，植物吐出的是二氧化碳，對身體不好。

蘇東坡的呼吸技巧則是精華，「氣損則緩之，氣勻則振之」走到氣喘吁吁時放慢腳步，氣息調勻後重新加速，不但符合現代間歇性運動原理，也顯示蘇東坡深諳呼吸調息之道，「蘇東坡也練氣功，他很強調『氣』，中醫觀點『氣』就是能量，運動其實是在養氣。」蘇東坡早上跑步、晚上靜坐，靜坐時也在運氣調息。

「我常常在忙完時調息呼吸，幾個深呼吸後，身心舒暢，」國學大師辛意雲表示。

吳明賢說，氣功其實就是呼吸，「道家講生命就在一呼一吸之間」，在現代醫學有很好的解釋，人體每個細胞都需要氧氣，深呼吸可以讓每個細胞得到好的氧氣供應，維持功能及運作，另一個重要功用則是調節自律神經。

深呼吸能調節自律神經 心跳慢下來也讓血壓平穩

自律神經分交感神經跟副交感神經，生物面對緊急狀態會驅動交感神經，腎上腺素升高、心跳變快、血壓衝高，「但交感神經是作戰用的，人不能長期處於交感神經過動的狀態，深呼吸可以啟動副交感神經，讓心跳變慢、血壓降下來。」

「動物世界裡，獅虎豹為了生存，必須跑很快獵食，但跑愈快的動物生命愈短，反而慢吞吞的烏龜最長壽，道家還有所謂的龜息法，表示烏龜自律神經調節良好，」吳明賢笑

說。

辛意雲也說，因為自己是早產兒，先天心臟不好，無法快走，基本上都是慢走，每天出門慢慢散步，在散步時吸氣、吐氣，「走到後來，會覺得好像氣拖著你走，而不是自己在出力走，感覺很舒服，原來有醫學根據。」

實踐蘇式養生法 晨起搓腳心、近午歇片刻

除了散步、調息，辛意雲另外兩個學自蘇東坡的養生法也讓自己通體舒暢，一是每早醒來搓腳心，「搓後全身熱氣升起，感覺身體整個活起來。」

吳明賢說，腳底有個穴道叫湧泉穴，搓腳心跟腳底按摩是異曲同工之妙。

二是辛意雲仿效蘇東坡，工作到上午10點、11點時休息片刻，「中醫認為人的脾臟那個時候需要休息，所以如果不需要上課，我會靜坐小憩，不必躺下來，閉眼靜靜地坐著，睜眼時會覺得好舒服，世界美得不得了，我很享受這種小憩後身體的感覺。」

吳明賢回應辛意雲所言，「養生其實沒有大學問，吃什麼舒服、做什麼舒服、跟什麼人在一起舒服，身心俱泰，就是最高的養生技巧。」

蘇東坡的養生法不只一套，現代人不妨擷取適合自己的方法，貫徹實踐。

哪些食物富含維生素B？純素食營養師的建議

作者：Rhyann Geiger, 註冊營養師

大家很可能都聽過一些廣為人知的維生素B，但你可知道，維生素B一共有八種嗎？

維生素B是水溶性維生素，意味著它們會在水中溶解，不會儲存在體內，而是被送到人體各組織中。這些維生素在人體的許多器官和系統中都發揮作用。它們幫助人體的新陳代謝，包括將食物轉化為能量、創造新的血細胞，並維持健康的皮膚細胞、腦細胞和其他身體組織。

儘管它們可以在人體內一起工作—通常是透過維生素B群的形式，但它們也各自發揮本身的功能。維生素B存在於植物和動物性食品中，以下將向你展示如何從植物性食品來源中攝取維生素B。

營養素	食物
B1	豌豆、堅果、乾豆、大豆、全穀類、扁豆、莢豆、麵包、稻米、酵母菌
B2	強化穀物食品和麵包、杏仁、菠菜
B3	糙米、強化穀類食品和麵包、堅果和種子、莢豆、香蕉
B5	香菇、葵花籽、酪梨、強化早餐穀物（Fortified breakfast cereals）
B6	鷹嘴、豆馬鈴薯強化穀類食品、深色多葉蔬菜、香蕉、木瓜、橘子、菇
B7	酪梨、甘藷、堅果和種子、大豆和莢豆、全麥和穀類食品、椰菜花、香蕉、菇
B9	菠菜、羽衣甘藍、羅馬生菜、蘆筍、綠花椰菜、豆類、花生、葵花籽、新鮮水果和全麥食品
B12	強化營養酵母、強化早餐穀物、強化非乳製牛奶



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		
皆大歡喜班	每個月第三個星期五	- 英文班 08:00PM-09:30PM
英文班	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

- 大孝終身慕父母。— 孟子
- 事親以得歡心為本。— 曾文正

奶酥香蕉



● 材料：

原料：香蕉1根、麥穗蘇打餅乾3片、二砂糖1大匙、無鹽奶油1大匙

● 做法

1. 將無鹽奶油加熱融成液體狀，將麥穗蘇打餅敲成細屑。
2. 將餅乾屑、二砂糖和液狀奶油均勻混合
3. 將香蕉塊放入餅乾屑混合物中，均勻滾一滾。可以稍加按壓，使香蕉完全裹上餅乾屑。
4. 將香蕉塊放進預熱好的烤箱中，以攝氏190度烤15分鐘。出爐後，趁熱享用。