



天人橋樑

SKYLINE

第 叁佰柒拾伍 期

一月份

西元 貳仟零貳拾肆 年

Issue 375

January 2024

Since June 1992

本期摘要

殘缺的美.....	1
永遠記住你的臉.....	2
一定是為了更好的結果.....	2
不忙歌.....	3
阿公慈語.....	3
Five wise men.....	4
Once a student came to a wise sage and asked.....	5
Stop wasting your time complaining.....	5
La parabola de las cucharas	6
為什麼孩子需要無聊感?	7
5種暖身飲品	8
濃純可可豆漿.....	9

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>

殘缺的美

摘自 學習電子報



有位朋友，指著她手上的鐲子說：「完美跟破碎，沒有一定的界限，全看你從哪個角度去看」。

那是一副有金、有玉的鐲子，兩條彎彎的翠玉，用純金鑲在一起。

她說：「這原來是個完整的玉鐲子，不小心打斷了，玉好，捨不得扔，就用黃金接起來，不也挺美的嗎？」

她伸出手，搖了搖，又說：「很奇怪，有些人見到，讚美得不得了，問我在哪兒買的，可是另一些人就不一樣了，他們看一眼，就會露出很奇怪的表情，喔！摔斷了，接起來的。」

耍小聰明的人總是難以獲得快樂，因為他們自以為看事看的透徹，凡事都要分析比較。却忽略快樂非透過分析比較而來，反而，有些事愈分析愈比較愈讓人無法快樂起來，因為任何的人、事、物一經比較，只會讓人看到更多的缺陷與不足。

說完，她又展示另一隻手上的翠玉戒指，「瞧，摔碎的那一小塊，磨了磨，鑲成戒指，配成一對，不是比原來還美嗎？」

我永遠不會忘記她最後強調的那句話：「何必猜以前是什麼樣子？最重要的是現在的完美。」

願我在天堂 永遠記住您的臉

摘自 學習電子報



在一個電台訪問的節目中，主持人訪問一位億萬富翁：「什麼事讓你這一生最快樂？」

富豪說：我一生中經歷了四個階段，最後終於了解到真正的快樂。

第一個階段：

累積財富和權勢，但我沒得到真正的快樂。

第二個階段：

收購會升值的東西，但我愈來愈意識到，這些值錢的東西，它們的影響力是短暫的，光澤也持續不了多久。

第三個階段：

主導大型專案；比如：買一整個足球隊，買下一整個度假村等大型的計劃！

就算這樣，我也沒有得到我想像中的快樂。

第四個階段：

一位好友建議我買輪椅送給殘障人士，我馬上買了；但我的朋友堅持要我親手將輪椅送給殘障的兒童，我就做了……

當我親手將輪椅給那些需要的孩子們時，在他們的臉上，我看見特別快樂的光芒。我看

見他們全坐在輪椅上，快活的四處轉動。很有趣……好像他們到了一個野餐的地方……

當我要離開時，有一個孩子緊緊抱住我的雙腿，我彎下腰來問他：「你還需要什麼嗎？」

他的回答也完全改變了我的人生觀。

那個小孩說：「我想要記住您的臉，這樣等我到了天堂，還能認出您，並且再次謝謝您！」

那時，我的心在滴下淚水，但卻是我這輩子最快樂的時刻！

無論發生什麼，一定 是為了更好的結果



摘自 學習電子報

一名男子20年來一分一分的攢錢，他花光了所有積蓄給家人蓋了一棟房子。好不容易，房子終於建好了，隨後，他們選了一個搬家的吉日，準備全家一起搬入新家。

就在搬家的前兩天，發生了一場地震，將他的新房子徹底的摧毀。

當男子得知這個消息後，他去市場買了些糖果，隨後就去他的新家，男子到達新家後，

此時，很多人都聚集在他倒塌的房子前。

這群人看到男子後，紛紛對他表示關心，並表示可惜，新房子他還沒來得及住就倒塌了。

圍觀的人正安慰男子時，男子卻拿出糖果，熱情的分發給在場的每一個人，在場的人看到這一幕都感到驚訝。

男子的一位朋友見狀說：「你瘋了嗎？你新建的房子倒塌了，你一生的積蓄付諸流水了，而你卻在這裡高興的分糖果。」

男子笑著說：「你只看到了這件事不好的一面，因此，你無法看到它積極的一面，房子今天倒塌，對我來說已經是萬幸了，如果這件事發生在二天後，我們全家都搬進來時才倒塌的話，我、我的妻子，我的孩子，可能都沒命了，那損失又會是多大呢？」所以無論發生什麼，一定是為了更好的結果。

這個故事的寓意：

一件事的發生，是幸運？還是不幸？全取決於當事者的心態，就看你是用什麼樣的角度去看待所發生的事，它可以是一個悲劇的開始，也可以是一個逆襲的開始。

很多時候我們感覺自己失去了一切，但這個時候，當我們面對困難和挫折時，如果能夠保持樂觀、冷靜的心態，我們就能夠更好的應對問題。

不忙歌

李炳南老居士

知君本不忙	偏說不得閑
二十四小時	八時床上眠
三餐費三時	又用茶和煙
梳洗大小便	總費一時間
出門去吃酒	回家對妻談
至少兩個時	還怕有糾纏
身因思午睡	二時睡不完
共去十六時	空過大半天
所剩八時內	未必事真繁
念佛半小時	反說多耽延
且看古來人	幾個七十年
莫把生死苦	撇在腦後邊
真正自己事	要緊萬萬千
勸君發猛省	速種九品蓮

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。

信：信五教經典，真實不虛；信我與聖人無異。
願：願離此濁世之煩惱痛苦；願永生理域，萬劫常存。
行；行、住、坐、臥，不離這個；行利益眾生之事。

以林老前人見聞錄中勉勵大家

Five wise men



Five wise men got lost in the forest.

The first one said:

– I will go the left – my intuition tells me that.

The second one said:

– I will go the right – because “the right” comes from the word “rightness”.

The third one said:

– I will go back – we came from there, it means I will go out from the forest.

The fourth one said:

– I will go straight – we should move forward, the forest will end and something new will open.

The fifth said:

– You are all wrong. There is a better solution. Wait for me.

He found the tallest tree and climbed into it. While he was climbing everyone else scattered towards their own sides. From above he saw where they should go to leave the forest faster. Now he could even see in what order the other wise men will reach the end of the forest. He climbed higher and saw the shortest way. He understood the problem and found the best solution!

He knew that he did everything right. And the others were wrong. They were stubborn and they didn't listen to him. He was the real Wise Man!

But he was wrong.

Everyone was right. The one who went to the left, found himself in the thicket. He had to starve and fight with wild animals. But he learned how to survive in the forest; he became a part of the forest and could teach others the same. The one, who went to the right, met thieves. They took everything from him and made him steal with them. But after some time, he had woken up something in those thieves that they have forgotten – humanity and compassion. The remorse was so strong in some of them, that after his death they also became the wise men.

The one, who went back, made a pathway through the forest, which soon became a road for those who wanted to walk in the forest without being afraid of getting lost.

The one, who went straight, became a pioneer. He visited the places where no one else was and opened wonderful new possibilities for people, amazing healing plants and magnificent animals. The one, who climbed into the tree, became a specialist of finding short ways. People turned to him when they wanted to find the fastest way to deal with their problems, even if it didn't lead to any development.

This is how the five wise men reached their destiny.

Once a student came to a wise sage and asked...



Once a student came to a wise sage and asked:

— What else do people lack to make the world better?

— They lack things that they do not ask about, — he answered. And, seeing the perplexity of a person who asked the question, explained:

— What people ask God for? Happiness, wealth, love, even talent – for the sake of success and fame. But did you hear that someone asked to make him smarter or kinder?

The student thought and shook his head.

— That's it! — The sage said regretfully.
— Everyone consider himself sufficiently intelligent and kind, willing himself entirely different. And so the world does not become any smarter and kinder.

Leaving, the student repeated himself: “Good mind – that’s what people do not think to ask for that the world would become better.”

But the thought to start from himself did not occur to him.

Stop wasting your time complaining



“People visit a wise man complaining about the same problems over and over again. One day, he decided to tell them a joke and they all roared with laughter.

After a few minutes, he told them the same joke and only a few of them smiled.

Then he told the same joke for a third time, but no one laughed or smiled anymore.

The wise man smiled and said: ‘You can’t laugh at the same joke over and over. So why are you always crying about the same problem?’”

La parábola de las cucharas

Rabbi Haim de Romshishock era un predicador itinerante. Viajaba de pueblo en pueblo dando sermones religiosos que hacían hincapié en la importancia del respeto al prójimo.

A menudo

comenzaba sus charlas con la siguiente historia:

“Una vez, ascendí al firmamento. Primero fui a ver el Infierno, y lo que avisté fue horroroso. Fila tras fila, mesas repletas de platos de comida succulenta. Sin embargo, la gente sentada alrededor estaba pálida y demacrada, todos gemían hambrientos. Cuando me acerqué, comprendí el espeluznante dilema en el que se encontraban.

Cada persona sostenía una cuchara, pero ambos brazos estaban entablillados con listones de madera, de manera que no pudiera flexionar ninguno de los codos para llevarse la comida a la boca. Me partió el corazón escuchar el llanto torturado de aquella pobre gente, teniendo su comida tan cerca y sin poder consumirla.

Seguidamente visité el Cielo. Me sorprendió encontrar la misma distribución que había visto en el Infierno – fila tras fila de mesas ataviadas con comida. En contraste con el Infierno, la gente allí, en el Cielo, se veía satisfecha. Estaban sentados charlando unos con otros, obviamente saciados gracias a la deliciosa y abundante comida.

Cuando me acerqué más, me quedé atónito al descubrir que aquí también, cada individuo tenía los brazos entablillados con listones de madera que les prevenían de flexionar los codos. Así,

¿cómo conseguían comer?

Mientras les observaba, un hombre cogió su

cuchara y la sumergió en el plato delante de él. ¡Entonces, se estiró el ancho de la mesa y le dio de comer a la persona de enfrente! El receptor de este gesto amable le agradeció y le devolvió el favor inclinándose él también sobre la mesa para alimentar a su benefactor.

De pronto entendí. El Cielo y el Infierno a menudo tienen las mismas circunstancias y condiciones. La diferencia radica en la manera en la que las personas se tratan las unas a las otras.

Corrí de vuelta al Infierno para compartir la solución con las almas desgraciadas que están ahí atrapadas. Susurré al oído de uno de los hombres famélicos: ‘No tienes por qué pasar hambre. Utiliza tu cuchara para alimentar al vecino, seguro que te devolverá el favor y te dará de comer.’

‘¿Esperas que alimente al detestable hombre de enfrente?’ – me contestó enfadado. ‘¡Prefiero la hambruna a darle el placer de comer!’”

Fuente: Moshe Kranc, *The Hasidic Masters*
Guía de Gestión

CONSIDERA

La diferencia entre el Cielo y el Infierno no son las circunstancias. Es la manera en la que las personas se tratan entre ellas.

Mucho de cómo lidiamos con el mundo se reduce a la perspectiva. Cielo e Infierno, el mismo lugar con las mismas situaciones, la única diferencia es la actitud y el punto de vista de las personas presentes.

Podemos crear el Cielo o el Infierno los unos para los otros, aquí, en este mundo, según cómo nos tratemos. Tenemos la habilidad de causar dolor y sufrimiento, y tenemos la capacidad de traer alivio y esperanza.



為什麼孩子需要無聊感？

還記得小時候在漫長的夏日裡抱怨「好無聊」嗎？在智能手機和無休止刷屏的世界裡，那種無聊的時刻對今天的年輕人來說已經很少見了，但他們的心理健康可能就取決於此。心理學家認為，缺乏無聊感實

際上會扼殺創造力和成就感。

無休止的娛樂與創造力下降有關

專門研究優化兒童教育和心理健康的臨床心理學家斯蒂芬妮·李（Stephanie Lee）表示，無聊是兒童和青少年創造自己想法的基石。她指出，過度的數字娛樂往往會剝奪孩子們的這種無聊感，阻礙他們的想像力。

2019年發表在《意大利兒科雜誌》（Italian Journal of Pediatrics）上的一項兒科研究顯示，社交媒體與青少年創造力的下降有關。研究人員指出，社交網絡和智能手機的使用可能與學習效果相關，如學習成績低下、注意力不集中和創造力下降。

這項研究與不斷湧現的科學研究相呼應，這些研究表明，社交媒體與青少年心理健康狀況不佳之間存在著密切關係。根據2021年發表在《教育與健康促進雜誌》（Journal of Education and Health Promotion）上的一項研究，對於沉迷於社交媒體的青少年來說，他們往往缺乏某些生活技能，如解決問題的能力及應變能力。

斯蒂芬妮·李說，如果孩子們將自己的表現或作品與其消費的內容相比，娛樂也會挫傷他們的創作積極性。她補充說，相比之下，不同形式的娛樂——比如觀看一部發人深省的紀錄片，或是聽一場音樂會，則可以激發創造力。

無聊的孩子更擅長解決問題

英國中央蘭開夏大學（University of Central Lancashire）心理學教授桑迪·曼恩（Sandi Mann）說無聊是培養基本生活技能的解藥。她說，當我們通過刷屏來消除無聊的情緒時，最終會錯過很多東西，「我們不讓自己的大腦去思考，去尋找創造性的方法來應對無聊的問題。」

應對無聊可以磨練解決問題的能力，而這與更好的心理健康息息相關。發表在《國際預防醫學雜誌》（International Journal of Preventive Medicine）上的一項研究發現，是否具備解決問題的能力甚至可以預測抑鬱和焦慮。「獨立解決問題是我們幫助兒童和青少年建立自我管理、自尊和自信的一種方法。」斯蒂芬妮·李說。

寫日記和藝術能提高解決問題的能力，但社交媒體則會損害這種能力。社交媒體的刺激引起多巴

營養師推薦

5種暖身飲品

胺迅速釋放，能帶給人短暫的滿足感，但可能會導致抑鬱。相比之下，解決問題則能帶來持久的成就感和滿足感。

曼恩女士補充說，問題解決時的瞬間能消除人的無助感，而無助感對我們的心理健康非常有害。

閒暇時間對於培養青少年的適應能力至關重要

斯蒂芬妮·李解釋說，研究表明，解決問題能力的提高與適應力的增強息息相關。因此，無聊可以培養抗挫折能力，而Z世代（1995年至2010年間出生的人）似乎缺乏這種能力。這一代人每天在社交媒體上耗費好幾個小時。

研究表明，正如娛樂能讓解決問題的能力變得遲鈍一樣，它也會降低青少年在面臨挑戰時的應變能力。

「獨立應對無聊的能力體現了自我能動性和自我效能感。」李女士說，這些都是培養抗挫折能力的基礎。

無聊還有一個好處——它可以幫助兒童、青少年和成年人處理緊張的情緒及逆境。它讓我們做好準備，迎接生活中更大的挑戰。「我們經常不得不通過計劃、策略和解決問題的方法來消除無聊感，這對兒童、青少年和成年人來說都是很好的實踐。」李女士補充說。

冬季氣溫驟降時，大家都會想喝點熱飲暖暖身子，究竟喝什麼才暖身？

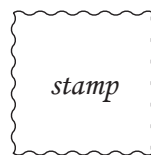
營養師陳嫚玲指出，不少人會選擇喝黑咖啡、薑汁珍奶、奶茶、綠茶或酒飲等來暖身，但這些飲料天冷喝反而會影響健康。陳嫚玲建議可以改用以下5種祛寒飲品替換，達到讓身體產熱的目的。



天氣冷 喝甚麼才暖身?
營養嫚嫚說 製圖

 黑咖啡	➔	 肉桂咖啡	咖啡因過多，易造成血管收縮引起手腳冰冷； 肉桂粉中的 肉桂醛 能幫助產熱，提高體溫。
 綠茶	➔	 紅茶	經過發酵後的 紅茶 ，才具有較多 茶黃素 ； 能 促進能量代謝 ，幫助較長時間維持體溫。
 薑汁珍奶	➔	 薑汁鮮奶	珍奶中奶精可能含反式脂肪，不利血管健康； 牛奶 能提供優質蛋白質， 搭配 產熱的薑汁 最佳。
 奶茶	➔	 熱可可	熱可可具有 可可多酚 有助於維持心血管健康； 保持良好循環力，讓身體維持溫暖。
 酒精	➔	 桂圓紅棗茶	酒精造成血管擴張起初會熱，但 退酒會更冷 ； 桂圓紅棗茶 能幫助暖身、安神好入睡。

祛寒飲品要選好 身體溫暖健康好



崇華聖道院
Chong Hwa Saint Tao Yuan
1077 Wright Ave.
Mountain View, CA. 94043
U.S.A.

佛堂班次:

每星期日-皆大歡喜班	10:00AM-12:00PM
道育班	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，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

- 子孝雙親樂，家和萬事成。
- 當家纔知米貴，養子方知親恩。— 諺語

濃純可可豆漿



● 材料：
100%純可可粉30公克、豆漿260毫升、堅果5公克

- 做法
- 1. 將可可粉先倒入杯中。
- 2. 另外將豆漿加熱到溫熱即可（太燙會使可可粉凝固）。
- 3. 把溫熱豆漿倒入放了可可粉的杯子中，攪拌均勻。
- 4. 最後撒上堅果粉就可以囉~