

题目：什么是法供养？上篇

时间：07/11/2020 07/12/2020

地点：宇宙规律国际佛学会

主讲：周金花

主要内容：

第一、佛法修行

广修供养 5——法供养(上)

什么是法供养(上)？

《法华经》言：若能如法修行者，名为法供养。「法」，即佛菩萨所宣说之真实谛理。依法修行，能长养法身慧命，令混浊染污的烦恼心升华为清净平和的智慧心，远离生老病死之束缚，臻于解脱自在之境地。

《涅槃经》中记载，释迦牟尼佛过去生时曾为雪山童子，在雪山中修菩萨行，一日遇一罗刹鬼，口吟「诸行无常，是生灭法」半句偈，童子闻此殊特妙法，心大欢喜，请其说出后半偈，罗刹言：「我身此时饥乏困苦，须饮人血食人肉，方能诵此偈。」童子为闻半偈，遂允诺舍身，罗刹于是说出后半偈：「生灭灭已，寂灭为乐。」童子闻偈后，将手指咬破，用血书此四句偈语于岩石，以流传后世，便攀至树上往罗刹鬼之血盆大口纵身跳下，在半空中却被人接取安置于地，定神一看，罗刹鬼恢复其真实面目，原来是释提桓因前来勘验童子求道之心。世尊于因地中修菩萨行，每每为求佛法而敲骨取髓，三千大千世界，无一寸地非世尊往昔为佛法、为众生舍身弃命之处所，实为力行法供养之典范。

又如唐代时，中印度般刺密谛尊者，为将国王下令禁止流传之国宝《楞严经》弘传至中国，以极细的字体，书写此经于极细之绢布上，然后剖开胳臂，将经典藏匿于其中，待肉长好才出关，方能顺利将经典带到中国。至中国后，又再度剖开胳臂，取出经典，用乳汁化去绢布上的血渍，将经典翻译成汉文。若没有诸佛菩萨、祖师大德为法忘躯之行持，后人亦无以得闻稀有珍贵、难遭难遇之佛法。

古德云：「晋宋齐梁唐代间，高僧求法离长安，去人成百归无十，后贤若不谙斯旨，往往将经容易看。」因此，吾人于闻法之际，生起珍重希有之感恩心，以敬慎心闻法，不仅能与尊贵无比的佛法相应，当下之清净心即是佛性之作用，进而念念相继，无有间断，身口意三业皆得清净。如此，看经闻法之同时，也是在修「法供养」。

第二、斋食养生

本月推荐吃荔枝：

滋心养肝，通神益智，填精充液，辟臭止痛，滋心营，养肝血。

要问 6-7 月份一定要吃的水果是什么，推选荔枝。

为什么呢？

第一：因为荔枝从 5~7 月都有吃，而且都是当季的，所以不必担心品质问题。

第二：性质寒凉是水果的“通病”，让很多肠胃不好的中老年人望而却步，但是荔枝作为众多“凉性”水果之一，性质却是甘温的，但是吃多了可能会让人上火。荔枝好，可惜很多人不会吃。

六月份的荔枝，可得尝尝了，它的功效有以下四种。

1、补充能量，益智补脑。

荔枝对大脑组织有补养作用.能明显改善失眠、神疲等症荔枝果肉中含丰富的葡萄糖、蔗糖总糖量在 70% 以上，列居多种水果的首位，具有补充能量、增加营养的作用。

研究证明，荔枝对大脑组织有补养作用，能明显改善失眠、健忘、神疲等症。李时珍在《本草纲目》中说：“常食荔枝.补脑健身”。

但是提醒大家，虽然它能补充能量，也不要空腹吃，鲜荔枝的含糖量很高，空腹食用会刺激胃黏膜，有一定几率会出现胃痛胃胀。

2、增强免疫功能

荔枝肉含丰富的维生素 C 和蛋白质有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力、自古以来，一直被视为珍贵的补品、荔枝有消肿解毒、止血止痛的作用。当然了，因为荔枝性质温热的，对老人而言，有大便干结导致的便秘现象的老人尽可能不要食用；特别是有肝病、肾病、糖尿病、胃肠病患者更应慎重。肝病、肾病患者可以吃利水湿的西瓜、黄瓜，糖尿病人可以在控制血糖稳定的情况下，两餐之间吃黄瓜和西红柿，食用荔枝的量应该在一日 80 克以内，即一日 3~5 颗为宜。

3、补脾益肝，养肝益血

荔枝味甘、酸、性温，入心、脾、肝经。

科学研究表明，鲜荔枝富含营养成分，尤其是维生素 C 要比苹果、鸭梨分别高出 6 倍、11 倍，而且还具有较高的医疗价值，能“补脾益肝、生津止渴、消肿止痛、镇咳养心”，适用于身体虚弱、气血不足、胃阴不足等症。同时，荔枝壳还能治妇女血崩和小儿痘疮、荔枝拥有丰富的维生素，可促进微细血管的血液循环，防止雀斑的发生，令皮肤更加光滑。

4、美容，让皮肤变光滑

当代科学的研究发现，荔枝含有丰富的糖分、蛋白质、维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D、柠檬酸、果胶以及大量游离的精氨酸和色氨酸。

皮肤是人体内部功能和状态的表现，营养不良、饮食不当的人，一定不会有健康的肌肤。

而荔枝含有丰富的各类营养，还可以促进微细血管的血液循环，所以，经常吃荔枝不但能防止雀斑等各类色素斑的发生，而且能使皮肤光滑细腻。

值得注意的是，荔枝属于温性食物，以荔枝来美容的女性，每次吃荔枝不能超过 10 粒，且每周不能超过 3 次，不然可能会爆痘痘……因为上火。

荔枝怎么吃不上火

喜欢吃荔枝但又怕燥热的人，在吃荔枝的同时，可喝淡盐水，或与蜜枣一起煲水喝，都可预防上火。

另外就是，如果不想吃太多附加的东西，建议大家还可把荔枝连皮浸入淡盐水中，再放入冰柜里冰后。

食用的时候拿出来放到常温，不仅不会上火，还能解滞，更可增加食欲。

清代大诗人屈大均有诗云：“露井寒泉百尺深，摘来经宿井中沉，日精化作月华冷，多食令人补太阴。”

说的就是将新鲜荔枝放于冰水，或者沉于水井或放于冷泉（水）中，隔夜再吃，可减少上火。

一般成人控制在每日食用荔枝 300 克以内，尽量选择在两餐之间食用更安全。

对于儿童来说，一次食用最好不超过 5 颗荔枝，否则吃多易生热病。

一颗荔枝约等于 20 克。血糖高的朋友不宜食用。

第三、每周一素

1 芝麻酱淋嫩豌豆



材 料：

豌豆 150 克、芝麻酱一勺、海盐适量

做 法：

1. 锅里放盐，烧开，加豌豆，煮到豌豆飘起来即可。
2. 芝麻酱加开水少许调制均匀可流动。
3. 豌豆飘起来就熟了，装玻璃烤碗，一人一碗。
4. 淋芝麻酱，即可吃！清甜香软，超级好吃的时令绿色零食。

2 香橙烩蔬菜



材 料：

橙子 1 个、菠菜 80g、金针菇 50g、土豆 50g、胡萝卜 50g、豌豆 50g、
橄榄油、盐、蔬果粉适量

做 法：

1. 橙子切开去皮，撕成小瓣放料理机中榨汁，过滤果渣备用。
2. 菠菜洗净切段。
3. 胡萝卜、土豆洗净切丁，金针菇去蒂洗净切段，豌豆洗净。
4. 胡萝卜、豌豆、土豆、金针菇、菠菜焯水。
5. 起锅，倒入少许橄榄油烧至八成熟。
6. 将胡萝卜、豌豆、土豆倒进锅中，用大火翻炒 2-3 分钟。
7. 加入金针菇、菠菜、盐和蔬果粉。
8. 加入少许橙汁，翻炒均匀入味即可。