题 目： 什 么 是 三 福 田？ 上 篇
时 间： 06/13/2020　　06/14/2020
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 2——三福田(上)

什么是三福田(上)?

福报不是凭空能得，必须种广修供养的因，方能享受福报现前的果。
佛法将供养的对象比喻为「福田」，因为「田」能生长一切植物；「福田」则能生出一切世间、出世间的福报与善法。就布施供养的对象不同，福田又分为敬田、恩田与悲田，称为「三福田」。
供养佛法僧三宝，称为供养「敬田」。《过去现在因果经》言：「于诸福田中，佛福田为最；若欲求大果，当供佛福田。」佛弟子中，天眼第一的阿那律尊者，过去生曾为贫农，遭逢饥荒，生活艰难。有一次，见一独觉圣者出外乞食，却空钵而回，就忍下自身之飢渴，将仅有之粗米饭供养圣者。由此供养功德，使其九十一劫不受贫穷之苦，最后得随释迦牟尼佛出家修行、证圣果。供养独觉圣者，即能获此胜福，若是供养佛，其福报更是不可思议。
久远以前，有位比丘收一小沙弥为徒。比丘对沙弥教导甚严，沙弥除了每日出外托钵乞食外，还须背诵经文，若未能如期完成背诵进度，便会受比丘的责备。一日，小沙弥因托钵而延误背经，受了比丘训斥后，心觉委屈，便独自一人边走边啼泣。此时，恰巧遇到一位长者，长者问明原委后，便安慰小沙弥：「今后一切所需均由我发心供养，你就可以每日安心背经，不用再沿街托钵。」从此，小沙弥每日都欢喜背诵经典，精进用功，最后成佛，即释迦牟尼佛。这位长者由于供僧、助人修道的缘故，因此感得后世对佛陀所说教法皆能忆持不忘、多闻第一的果报；此位长者，即是阿难尊者的前身。
佛为福德、智慧圆满的圣者，所宣说的佛法能使众生走向觉醒之道，而僧伽乃绍隆佛法，弘范三界之人。因此，供养三宝，非但能获大福报，同时，也植下出世间法的种子，得有因缘听闻佛法，依循三宝的教化而修行，终必离生死缠缚苦，证涅槃解脱乐。

第二、斋食养生
它是“千金菜”，降三高，四种吃法堪比药!
莴笋,是我们餐桌上常见的一道食材,也是营养科医生经常推荐的秋天“千金菜”。中医认为莴笋味苦、性寒，有益五脏、通经脉、坚筋骨、开胸膈、利小便等功效，还助降血压和血糖。
既是“千金菜”，那么您知道莴笋有哪些惊人的养生功效吗?
“千金菜”莴笋 ，也是“抗癌霸王”

防癌抗癌
据《新商报》，莴笋中含有一种芳香烃羟化酯，对于肝癌、胃癌有预防作用，也可缓解癌症患者放疗或化疗的副作用，是一种抗癌蔬菜。
莴笋的抗癌效果要比很多的抗癌食物都要高，比如网络上常说的“防癌之王”红薯。

保护心脏
莴笋含钾量最高，有利于促进排尿，减少对心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。

增进食欲
莴笋味道清新，略带苦味，能刺激消化，增加胆汁分泌，刺激消化道蠕动，有助于增进食欲。

胰岛素“激活剂”
莴笋含丰富的维生素、钙、磷、铁、钾、镁、膳食纤维等成分。其中较多的尼克酸，被认为是胰岛素的激活剂，糖尿病人适当食用，有助于改善糖代谢功能。

养肝、抵御痛风
莴笋的茎叶中，有一种白色的乳状液，名为莴亚片，有镇痛和麻醉之效，可刺激消化液的分泌，促进食欲。
改善肝脏功能，有助于抵御风湿性疾病和痛风。

改善睡眠
莴笋含有少量的碘元素，它对人的基础代谢、心智和体格发育甚至情绪调节都有重大影响。
因此莴笋具有镇静作用，经常食用有助于消除紧张，稳定情绪，帮助睡眠。

莴笋食疗方
降三高护心脏

1.莴笋+香菇高血压、高血脂

莴笋与香菇搭配食用，有利尿通便、降血脂降血压的功效。适用于慢性肾炎、习惯性便秘、高血压病、高脂血症。

2.莴笋+木耳高血压、心脏病

莴笋具有增进食欲、促进消化等功效，对高血压和心脏病有疗效。木耳有益气养

胃润肺、降脂减肥等作用，对高血压、高血脂、糖尿病、心血管病有防治作用。

3.清炒莴笋丝有助于睡眠

莴笋含有少量的碘元素，它对人的基础代谢、心智和体格发育，甚至情绪调节都有重大影响。
因此，莴笋具有镇静作用，经常食用莴笋有助于入睡。

第三、每周一素
1 莴笋炒平菇

材　料：

莴笋 1 段、平菇 2 把、胡萝卜 1/3 根、盐适量、植物油适量、味全高鲜适量

步　骤：

1、平菇入淡盐水泡 10 分钟，然后撕成小片。
2、莴笋、胡萝卜去皮切片啊。
3、平菇下油锅炒，加点盐，炒软去水盛出备用。
4、另起油锅，放入莴笋和胡萝卜稍炒，加少许盐。
5、加入平菇炒匀，加一点点味全高鲜调味即可出锅。

2 莴笋拌番茄

材　料：

莴笋半棵、小个番茄 4 个、干辣椒 4 个、姜小半块、砂糖半匙、醋半匙、味全高鲜少许、盐、植物油

步　骤：

1、莴笋去皮切小块；

2、番茄去籽切小块；

3、姜切丝；辣椒切小圈；

4、莴笋、番茄、姜丝装盘，加砂糖、醋、盐、味全高鲜拌匀；

5、锅中加 2 匙油，放入辣椒炸香；

6、然后将辣椒油一起倒在莴笋番茄上即可。