题目：（二十六）苦从哪里来
时间：09/25/2021 09/26/2021
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

（二十六）苦从哪里来

有一次，佛陀在恒河中游北岸的末罗国游化，来到一个叫做「优楼频螺」的村落，住在附近的树林里。

当地的驴姓村长，听说佛陀来了，想到佛陀常教导人知苦、灭苦，心中有着几分的仰慕，也向往能亲自听个究竟，就前往拜见请益。

驴姓村长礼见佛陀后，问佛陀说：

「世尊！听说您能为人解说苦的成因，以及如何灭除，这真是太好了，请世尊慈悲，也能为我解说。」

「村长！我如果以『过去如何如何』、『将来如何如何』来为你说明苦的成因、苦的灭除，那么，你或许会相信，也或许不信而可能徒增你的疑惑。村长！现在我们都坐在这儿，我就举眼前周遭会发生的事，来为你说明吧，你要好好听，仔细思惟了。」

「好的，世尊！」

「村长！你想想看：你会因为你们村里的哪个人被杀、被捕、被罚款、被谴责而感到忧心、哀叹、痛苦、不悦、绝望吗？」

「会的，世尊！」

「然而，村长！是不是你们村里的任何一个人被杀、被捕、被罚款、被谴责时，你都会感到忧心、哀叹、痛苦、不悦、绝望呢？」

「不会，世尊！」

「村长！同样是村中的人，为什么你对某人会，而对其他人就不会？」

「世尊！会让我感到忧心、哀叹、痛苦、不悦、绝望的那些人，是因为那是我所眷爱、关切的人，我对他们有欲爱的缘故，反之，则是跟我无关的人。」

「村长！所以依此而类推于过去与未来，可知众生的种种痛苦，不论过去发生的，现在存在的，或是将来产生的，一切皆以欲为根本；由欲而生，由欲而集起；以欲为因，以欲为缘。」

「世尊！这真是个殊胜的比喻啊！世尊！真是稀有啊！世尊！您说：『一切苦的生起，皆以欲为根本；由欲而生，由欲而集起；以欲为因，以欲为缘。』真是巧妙的解说啊！

世尊！我有一个儿子，名叫智罗瓦西。有一次，智罗瓦西在外过夜，隔天，我起了个大早，马上派人去探望他。当我派遣的人还没回来通报的等待期间，我只能情绪低落地老是念着『希望智罗瓦西没事』。」

「村长！如果智罗瓦西出了事，那你会不会忧心、哀叹、痛苦、不悦、绝望？」

「会啊，世尊！」

「所以，村长！从这件事也可以了解到『一切苦的生起，皆以欲为根本；由欲而生，由欲而集起；以欲为因，以欲为缘』的道理。

村长！在你还没认识智罗瓦西的母亲前，你会对她有欲爱之情吗？」

「不会，世尊！」

「是当你认识她之后，才有欲爱之情产生的是吧，村长！」

「是的，世尊！」

「村长！如果智罗瓦西的母亲被杀、被捕、被罚款、被谴责，你会感到忧心、哀叹、痛苦、不悦、绝望吗？」

「会啊，世尊！」

「村长！这也可以让你了解到『一切苦的生起，皆以欲为根本；由欲而生，由欲而集起；以欲为因，以欲为缘』的道理。

村长！如果心中有四种爱念，当这四种所爱念的无常变化了，那么，就有四种忧苦生起；如果有三种、两种、一种爱念，当所爱念的起了无常变化，就会有几种忧苦生起。

村长！如果都没有爱念，那么，就不会有忧悲恼苦了。

没有爱念的人，

不会有忧悲恼苦；

没有忧悲恼苦的人，

如出水莲花般的超脱。」

当世尊这样解说时，驴姓村长当场远尘离垢，得法眼清净，见法、得法；知法、入法，不再疑惑，不再畏惧，合掌对佛陀说：

「世尊！我已经超越了。从现在起，我归依佛、法、僧众，愿意终身为佛弟子，请为我见证。」

按语：

一、本则故事取材自《相应部第四二相应第一一经》、《杂阿含第九一三经》、《别译杂阿含第一二八经》。

二、亲情与爱情，是世间人所赞颂与追求的，但在佛陀解脱者慧眼的透析下，这是不离自我为中心的欲爱，是苦的根源。欲爱，都是不离自我中心的，所以，亲子、夫妻间的反目成仇，也时有所闻而不足为奇了，所谓：「母共子诤，子共母诤，父子、兄弟、姊妹、亲族展转共诤」（《中阿含第九九苦阴经》，《中部第一三苦蕴大经》亦同）就是这个样子。

第二、斋食养生

木耳营养丰富，能洗刷血管、防结石，预防血栓、防治动脉粥样硬化和冠心病，还有补肾、通便、润肺、乌发等功效，是一种营养丰富、滋味鲜美的食物，有着很好的养生作用。

黑木耳的养生功效

黑木耳最大的特点就是以通为补，以通为用，可以利五脏、通六腑、畅血脉，现代营养学研究也发现它富含多种营养物质。

1、清血管

黑木耳被称为“血管清道夫”，它富含的木耳多糖不仅能提高人体免疫力，还具有疏通血管、清除血管中胆固醇的作用，所以可以降血糖、降血脂、防止血栓形成，预防脑血管疾病发生。

2、护肠道

黑木耳含有丰富的木耳多糖和膳食纤维，有助于促进肠道蠕动和益生菌的生长，改善肠道菌群，减少脂肪和毒素的吸收，经常便秘的人群非常适合食用。

3、补血

每100克黑木耳中含铁185毫克，它比绿叶蔬菜中含铁量最高的菠菜高出20倍，比动物性食品中含铁量最高的猪肝还高出约7倍，是天然补血食品。

木耳配它，天生一对。
木耳好处多，而它还有黄金搭档，搭配起来食用，效果翻倍。

1、黑木耳配红枣：补血养颜

黑木耳铁含量丰富，可以预防缺铁性贫血，红枣补气血、抗衰老。

食材：红枣10枚，黑木耳15克，冰糖适量。

做法：将红枣冲洗干净，用清水浸泡约2小时后捞出，剔去枣核。黑木耳用清水泡发，摘洗干净。把红枣、黑木耳放入汤盆内，加入适量清水、冰糖，上笼蒸约1小时即成。

2、黑木耳配山楂：补肾活血

山楂有行气活血的功效，还能消食健脾助消化。国家级名老中医张大宁张老有一个自用的补肾活血方，就用到这两种食材。

食材：黑木耳、山楂、石斛、灵芝各20克。

做法：木耳提前泡发洗净切块。石斛、山楂用水清洗，灵芝不用洗。清水大火煮开后，将食材倒入锅中转小火。加适量冰糖调味，炖煮2小时即可。

安全吃木耳有技巧
木耳处理不当才会变成毒木耳，在正常情况下，木耳可是中老年人的养生上品，那么怎样吃木耳才能安全又营养呢?

1、温水泡发

发泡木耳最好用热开水，热水会缩短发泡时间，减少木耳被细菌污染的机会。做菜的时候，用这个方法只需3~4个小时就可将木耳发泡好，加点盐，

浸泡半小时就可以让木耳快速变软。需要提醒的是，泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜吃。

2、淀粉能清洗干净杂质

木耳好吃，但是没洗干净吃起来特别难受。这里也教您一招，在温水中放入木耳，然后再加两勺淀粉，接着进行搅拌，用这种方法可以去除木耳细小的杂质和残留的沙粒。

3、泡发时间不宜超8小时

如果室内温度在20°C以上，特别是夏季高温，木耳变质的速度非常快。当发泡时间超过8小时，变质所导致的细菌量将达到原来的数倍至几十倍，就有可能生成毒素，这种木耳就不要再吃了。

在夏季高温时节，建议尽量缩短木耳的泡发时间，或者覆一层保鲜膜、放进冰箱冷藏室泡发。一旦木耳出现异味、糟烂等情况，就不要食用了。

这几类人食用要注意

木耳偏寒凉，容易腹泻、脾胃虚寒的人群不适合吃凉拌木耳，建议炒着吃；

木耳有抗凝的功能，有出血性疾病的人不宜食用，孕妇也不宜多吃。

第三、每周一素

豆腐芦笋炒素

材 料：

芦笋150克、豆腐200克干黑木耳8克、食用油10克淀粉5克、生抽5克、盐1克

做 法：

1. 豆腐切丁，黑木耳提前泡发焯下水，芦笋清洗干净；
2. 芦笋斜切成菱形段；
3. 锅里热油，将芦笋下锅煸炒；
4. 芦笋略变色加盐煸炒；
5. 放入黑木耳略翻拌，加半碗水；
6. 放入豆腐煮开；
7. 水淀粉加水和生抽调匀倒入锅里；
8. 将水略收干出锅。