

题目：（五）能成就无量福道的教诫教化

时间：05/01/2021 05/02/2021

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

（五）能成就无量福道的教诫教化

有一次，佛陀来到了憍萨罗国的首都舍卫城游化，住在城南郊外的祇树给孤独园。

这天，一位名叫「伤歌逻摩纳」的婆罗门来拜访佛陀，对佛陀说：

「瞿曇大师！我们婆罗门自己从事献供祭祀，也教人家献供祭祀，这样，大家一起祭祀，一同得福。因为有无数的大众，都能一起从祭祀中得福，所以，祭祀是一种得福无量的行为。然而，尊者瞿曇！不论原来是哪一种种族的人，一旦出了家成为沙门，就只是在调伏自己、安顿自己，让自己一个人得到成就而已，所以，沙门出家只是为了个人之福的行为。」

「婆罗门！你虽然这么认为，但是，且让我问你一件事：如来为人宣说证悟涅槃的修行方法，劝勉他人也同样地来修学、同样地证悟，这样为他人说法，他人再为他人说法，一传十，十传百，百传千的辗转传播开来，让许多人也能得以修学成就，婆罗门！你对这样的事实怎么说呢？你想想看，像这样的出家修行，只是成就一己之福呢？还是造就许多人无量福道的行为呢？」

「瞿曇大师！如果是这样，那出家修行，应该也是造就无量之福的行为。」

这时，在一旁执拂尘侍佛的尊者阿难，接下去问难伤歌逻婆罗门：

「婆罗门！那献供祭祀与出家修行这两种行为，你认为哪一种比较好呢？」

被尊者阿难这么直接一问，伤歌逻婆罗门一时之间，竟难以回答，只能答非所问的说，佛陀与尊者阿难都是他所推崇、所赞叹的人。

尊者阿难当然不接受这样的答案，就又继续追问。

但任凭尊者阿难再三的追问，伤歌逻婆罗门依然答非所问。

最后，还是佛陀出面为他解围，引导伤歌逻婆罗门一面思考、一面回答。

佛陀问伤歌逻婆罗门说：

「婆罗门！最近国王在王宫所召集的会议里，大家都谈些什么呢？」

「瞿曇大师！最近大家谈到，以前比丘人数较少，沙门瞿曇制订的戒律也不多，却有许多能展现神通的比丘，现在比丘人数增多了，沙门瞿曇所制订的戒律也增多了，反而能展现神通的比丘少了。瞿曇大师！这就是最近王宫集中，大家的话题。」

「婆罗门！神通有三种：一是神足神通，二是他心神通，三是教诫神通。……（原文对三种神通的解说内容，与〈拒绝利用神通传教的佛陀〉里所摘录的相近，此略）婆罗门！你认为这三种神通中，哪一种是最殊胜奥妙的呢？」

「瞿昙大师！这三种神通中，神足神通、他心神通，都是修得的人自己受用，对我这种不会那些神通的人来说，感觉起来就和幻术的性质差不多，而教诫神通明确地教导人们应当这么做，不应当那么做，这是我所能理解与接受的，而且，教诫神通能辗转传授，造福许多人，所以，瞿昙大师！这是三种神通中，最殊胜奥妙的一种了。」

讲到这里，伤歌逻婆罗门完全放下最初对佛陀与出家众的轻蔑态度，以及无法面对尊者阿难问难的浑沌，转而明确地肯认佛陀具有三种神通的能力，信受佛陀鼓励人们「应当成就这三种神通」的教说，也就是说，间接地肯认了出家修行是优于祭祀的。

于是，伤歌逻婆罗门诚心地赞叹佛陀对他这番善巧的引导与开示，进而恭敬地对佛陀说，从即日起，终生归依佛、法、僧伽，为在家佛弟子。

按语：

一、本则故事取材自《增支部第三集第六〇经》、《中阿含第一四三伤歌逻经》。

二、祇树给孤独园，有时也简称为祇园，或祇园（洹）精舍。「给孤独」为舍卫城长者须达哆的外号，那是因为他好善乐施，经常布施给孤独可怜人的缘故。祇树，是当时憍萨罗国祇陀太子所有的林园简称。相传须达哆长者听了佛陀的教说，十分感动，得知佛陀在舍卫城尚无安居处后，经征询佛陀的同意，找到了位于舍卫城南郊祇陀太子的一片林地，以重金购买，建造了颇具规模的大精舍，供佛陀及僧众安住，此即祇树给孤独园。（参考《中阿含第二八教化病经》）

三、伤歌逻婆罗门起初对出家众只是「自了」的印象，恐怕从来都一直存在部分国人的观感中。不过，台湾近年来在印顺法师倡导「人间佛教」的影响下，这种对出家人的刻板印象，终于有了正面的改变。人们看得到出家众的参与社会关怀，以及在各类关怀中，带给社会大众的正面影响。然而，如果真要达到本则故事所呈现的深彻内涵，亦即以「教诫神通」引导大众进入佛法第一义的修学，以成就无量福道，恐怕还要有所努力吧。

四、伤歌逻婆罗门一开始与佛陀的对话，隐约地让我们感受到，印度社会当时的主流价值对出家众的轻蔑态度。这种情况一如故事第一九〈耕一种不一样的田〉中，耕田婆罗门邀佛陀一起下田耕作的讥讽态度。今天，社会的分工较细，「服务业」的需求比重增加，以直接从事生产为主流价值的情况，已经不复存在，这当然有助于改变人们对出家众的负面态度。不过，如果有人把出家当成三百六十行以外的一行，以「服务业」视之，是否妥当呢？从本则故事来看，当然不妥！因为包含「自证」与「化他」的「教诫神通」，才是出家众最可贵的无价之处。

五、为什么在三种神通中，「教诫神通」是最殊胜奥妙的呢？伤歌逻婆罗门所持的理由很特别，也很有道理。能够穿壁飞天，能够知道别人心里想什么，听起来很稀奇，实际上也应当很稀奇，只不过对一般没有这些神通能力与经验的人来说，实在是无法理解的。在无法理解的情况下，对这类神通的观感，其实还和看魔术表演差不多呢！正所谓「外行的看热闹」嘛！即使确实知道这是神通，那又如何？还不是遥不可及，不会的人照样不会，没有办法分

享。所以，这可以算是标准的「个人之福」了。只有透过教诫神通，有次第地为人解说，循循善诱，才能将别人教会，而造福众人，成就无量福道。另外，为何教诫也能称为神通？其实这里说的神通，应该是重于教化的，如故事第四〈拒绝利用神通传教的佛陀〉中，按语一与按语四的比较说明。

六、依本则故事，我们或许可以大胆地作这样的解读：佛陀对佛法的修学者，不论是出家、在家，都是以教诫神通，成就无量福道为期许的。这样，成就无量福道的精神，岂非大乘菩萨利他的先驱？

七、另，《增支部第四集第一六〇经》中说到，能「传阿含，持法、持律、持夷摩（本母，即法与律的实践纲目）」的多闻比丘，如果只顾自己忆持而不为他人讲说，那么，这将是「令正法忘失、隐没」的四种情况之一。反之，如果这样的多闻比丘又愿意为人教授、教诫，那么就不会因为他的过世而断绝了经的根本，正法也得以久住世间。

第二、斋食养生

六种素食除春困，神清气爽享受春日

俗话说，春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。

现在天气开始转暖，很多人却突然出现了起床困难、精神涣散、有气无力的症状，这到底是怎么了？

春困的原因

天气一变暖和，人也自然变得懒洋洋的，忍不住哈欠连天。很多人以为，春困是睡眠不足引起的，就拼命补觉。

事实上，春困并非睡不够，它是人体生理机能随季节变化，随之发生相应调节的一种生理现象。

冬天气温低，人体为了防止热量散发，血管处于收缩状态，大脑的血流量增加，维持机体的生理恒温和中枢神经系统兴奋的信息也增多，大脑相对清醒。而春天气温回暖，血管处于舒张状态，流入大脑的血液相应减少，人的精力降低，便出现昏昏欲睡的现象。

中医认为，人血气不足，就容易出现春困的症状，这主要源于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐。

其中，脾气虚的人尤其容易受到春困的“骚扰”。

因为，当脾虚不能运化水湿时，水湿反过来又加重脾虚的症状，外湿加内湿，内外相和，就加重了春困的症状。

因此，想要解决春困症状，不妨从健脾祛湿入手。

六种食物除春困：

01 红豆

红豆性平味甘酸，有健脾止泻、利水消肿的功效，将薏米和红豆加水煮熟后食用，可以利尿、除湿，甚至起到美容的效用。

02 山药

山药并没有直接除湿的功效，但是山药可以补脾，间接的可以让体内湿气排出。山药可以炒着吃，炖菜吃，还可以做点心吃，蒸熟蘸白糖也可以。

03 薏米

薏米有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿药。

薏米可以和红豆煮粥，就是单纯的薏米加红豆，而不要加上大米，喝水吃豆子，长期坚持就会有效果了。

04 辣椒

辣椒具有很高的营养价值，富含胡萝卜素、蛋白质、脂肪、维生素C及钙、磷、铁等。

除此之外，辣椒中还含有一种叫做辣椒素的物质，能使人心跳加快、毛孔张大，皮肤毛细血管扩张变粗，血液流向体表，因而全身感觉热乎乎的。

身体湿气大的不妨多吃点辣椒，补充维生素C的同时还可以除湿，一举两得。

05 绿豆芽

绿豆芽具有清热解毒、利尿除湿的作用。适用于饮酒过度、湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等患者食用。

06 香菇

香菇有“素中之肉”之称，是颇受称赞的药膳食材。香菇性味甘平，归肝经和胃经，对于气血亏虚、不耐劳累等有调理作用。尤其是野生的香菇，补气祛湿的功效更为明显。

第三、每周一素

西兰花炒香菇



材料：

香菇3个、西兰花300克胡萝卜半根、木耳15朵素蠔油、淀粉各一勺盐、鲜蔬粉、生姜适量

做法：

1. 准备所需食材，清洗干净，胡萝卜切片，西兰花掰成小朵，蘑菇切片，木耳用清水泡开。

2. 锅中放上清水烧开；倒入青菜，热水焯烫5分钟，捞出备用。
3. 一勺素蠔油，一勺淀粉，加适量的清水调匀。
4. 锅里加入少许油，放入姜炒香。
5. 倒入食材，加少许的盐、鲜蔬粉、勾芡汁翻炒均匀即可。