

题目：(六) 如何知道圣者
时间：05/08/2021 05/09/2021
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

(六) 如何知道圣者

有一次，佛陀在舍卫城南郊的祇树给孤独园对比丘们说：
「比丘们！尚在修学而无他心神通的比丘，如何透过观察验证，知道那已经全然正觉的如来呢？」
「世尊！您的教导，是我们了解法的根源，请为我们说吧！我们当会记住不忘。」
「比丘们！你们可以从眼睛看、耳朵听两方面来观察验证。因为，全然正觉者的言行，
必然无任何污秽；
必然不会时而明净，时而杂染的间杂情形；
必然是一向洁净，而非暂时的洁净；
必然无自满傲慢之类的过失显露，不论是出了名之前或之后；
必然是自然流露正行，而不是因为顾忌、害怕什么才自制；
必然因内心全然断除欲贪而展现离五欲，不论是与僧团共住或独住；
必然不会鄙视嫌弃任何他所教导的学生，不论他修的好不好。
除了眼见、耳闻的观察验证之外，还要再进一步当面询问，以确认以上诸点。

一位全然正觉的如来，面对以上诸点的当面询问，必然会一一予以肯定的回答，因为这些都已经成为如来的风范与特质，虽然如来并不会特别地去展露它。

比丘们！学生应亲近能这样说法的老师：
对法以层层深入来教导；
跟他学习的学生会越来越受人尊敬；
能以善恶对比呈现的完整方式教导；
使学生得以从明确的教导中，生起对正法的现证慧，达成证果，乃至于解脱——如来教导的目标。

这样，学生就能对全然正觉的如来，对如来善巧教导的正法，对僧伽修行的正道生起净信。这样的净信，对别人有关佛、法、僧伽是否究竟的质疑，能很有自信地给予肯定的回答。

比丘们！任何人只要能根据以上所讲的各点来观察验证，就能坚固地建立对如来的净信，不为其它沙门、婆罗门、天、魔、梵等任何人所动摇。

比丘们！这就是根据法的观察验证，知道他已经是全然正觉的如来。」

按语：

一、本则故事取材自《中部第四七思察经》、《中阿含第一八六求解经》。

二、有人认为，只有解脱者才能辨别解脱者，只有佛陀才能知道佛陀。但从这个故事来看，并非是这样的，反而要没有他心神通的人，根据佛陀的风范与特质，透过眼睛与耳朵的观察、验证、辨别确认出来。

三、透过跟随佛陀学习，从亲自体证法而证得果位（初果以上），为检证佛陀是否究竟的条件之一。但对尚未能证得果位的一般人来说，依照故事中佛陀所举各点的精神，并以经教中对初果以上圣者所描述的风范与特质来检证，还是有机会分辨出圣者的。

第二、斋食养生

5月蔬菜它最鲜！遇到了千万别错过~

说到补脑，很多人的第一反应则会是核桃，不过在这个季节，有样“红色蔬菜”更补脑，它就是苋菜！



苋菜又名青香苋、红苋菜、红菜、米苋等，苋菜在我们的餐桌上并不陌生，它被称为“长寿菜”。

5月苋菜最鲜嫩，3大理由爱上它

① 补脑且益智

深色蔬菜里所含的叶酸可以帮助减少体内有害物质对脑血管的损伤，是一种重要的健脑营养素。而苋菜中的叶酸含量在众多绿色蔬菜中也是佼佼者，达到了300微克/100克。

② 补钙小能手

想补钙喝牛奶、吃豆制品是很多人认为的有效食补大法，但苋菜这款天然“补钙剂”总是被人忽略了。

要知道每100克苋菜的含钙量约178mg，是牛奶的1.5倍多！常吃可以有效促进少年儿童牙齿和骨骼的生长发育，老人多食可增强骨骼健康。

注意：苋菜和菠菜一样含有草酸能阻止钙被身体的吸收，吃之前一定要焯水，焯水的温度要高且时间短。

③ 排毒通便

苋菜中还富含丰富的膳食纤维，吃它可以促进肠胃蠕动防止便秘。对于想减肥的人来说，苋菜也是好选择。

苋菜的吃法有很多，是夏季餐桌上不可缺少的美食，下面就来和大家分享一些家常做法吧～

第三、每周一素

豆腐香菇酿青椒



材料：

青椒5根、豆腐120克干香菇6个、素蠔油适量白糖、生抽、玉米淀粉适量

做法：

1. 干香菇提前用温水泡发。
2. 将青椒洗净，去蒂，用筷子去净内部的籽。
3. 用筷子把馅添满，依次放好装盘备用。
4. 准备料汁取一小碗，放入少许白糖，生抽，玉米淀粉和少许清水混合均匀
5. 热锅放油，放入酿好的辣椒，小火慢煎，煎至两面变色。倒入汤汁，大火烧开，待汤汁浓稠后，关火。
6. 辣椒装盘，淋上汤汁，即可食用。