

题目：（七）圣者的恬静淡泊性格

时间：05/15/2021 05/16/2021

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

（七）圣者的恬静淡泊性格

佛陀晚年，已经有为数不少的僧众，跟随着佛陀修学。

有一次，大约有僧众二千五百人跟随着佛陀，住在摩揭陀国首府王舍城，名医耆婆的庵婆罗园中。

一个月圆夜晚，摩揭陀国阿闍世王与宫女眷属、将相群臣们，正在宫中聚会。阿闍世王一时兴起，点名皇后、太子与群臣，要他们说说看，在这样美好的月圆夜里，应当做什么好。

皇后提议，来欣赏宫女们跳舞欢唱。

太子优陀耶提议，应与将士们共谋如何讨伐不顺服的邻国。

接着有六位大臣，分别起来介绍当时有名的沙门六师，以及他们的思想，建议国王去听他们说法。

对这些提议，阿闍世王都没反应。

最后，名医耆婆告诉国王，佛陀与二千五百位僧众，正住在他的庵婆罗园里，建议国王前往拜见。

阿闍世王一听到去见佛陀，心动了，接受了耆婆的建言。

国王的大队人马，浩浩荡荡地接近了耆婆的庵婆罗园。突然，阿闍世王惊恐万分地停下来，环顾四周，质问耆婆道：

「我忠诚的耆婆啊！莫非你要谋害我？莫非你敢欺骗我？我忠诚的耆婆啊！莫非这是你引我入敌营的圈套？否则，哪有一个二千五百人的僧众住处，没有任何声响，连个打喷嚏、咳嗽的声音都没有，怎么可能！」

「大王！我不敢欺骗您，也没有通敌设计陷害您，那是这些修行沙门的常态。他们常乐闲静，所以没有声响，请国王放心前进，前面就到了。」

国王来到了庵婆罗园外，下车步行入园内，洗脚，进入讲堂，默默地环顾寂静的四周，满心欢喜，自言自语地说：

「这么多沙门寂然静默，止观具足！但愿我太子优陀耶也能修到这样的成就。」

于是，阿闍世王向前礼敬了佛陀，然后提出他对沙门六师每一派思想中，有关于业报说法的疑惑。原来，阿闍世王对自己弑父夺取王位的行为，始终忐忑不安，不知道以后会有什么业报。

经过佛陀详细的解说，阿闍世王清楚了，终于对他的恶行，再三地在佛前忏悔，也得到佛陀的安慰。此时，阿闍世王对佛陀完全信服了，放下一国之尊的身段，顶礼佛陀，然后安静地坐在一旁，听闻佛陀的教导。

佛陀说法告一段落后，阿闍世王于佛前自说，即日起归依佛、归依法、归依僧，终生遵守五戒，成为一位在家佛弟子。

*** 有一次，佛陀在憍萨罗国境内游化。

这一天，佛陀一行人来到一个叫伊奢能伽罗的婆罗门村落，当晚就在村外的树园中过夜。

隔天，村里许多人知道了佛陀的住处，纷纷慕名前来。

他们各自准备了许多食物，来到佛陀所住的树园外，争先恐后地抢着第一个供养佛陀和随行的僧团。因为互不相让而大声争执，使得树园附近一片吵杂。

听到了这样的吵杂声，佛陀问侍者那提迦尊者：

「为什么外面有那么多人高声喧嚷？好像渔夫争相捕鱼时的吆喝。」

「世尊！外面来了许多村里的王族与婆罗门长者，他们正吵着由谁先供养世尊。」尊者那提迦回答。

「我不求名闻利养，不必给我名闻利养。那提迦！我已随时充满着出离、远离、寂静、正觉之乐，不必求就毫无困难地自然流露，我怎么还会需要名闻利养之乐呢？你们还没办法做到这样，天界众神也没办法做到，才会好于名闻利养之乐的追求！」

「世尊！且接受他们的供养吧，世尊！现在正是时候。世尊！您所到之处，不论在繁华的都市，还是在偏远的乡下地方，都有人们为您而来。世尊！这就像天空的乌云，随着密集而下雨，雨水随即流向低处一样。为什么呢？因为世尊有清净戒德、无上智慧的缘故。」

佛陀再次表示了不需要名闻利养，不需要这么多人供养饮食，并且对那提迦尊者说：

「那提迦！我看到此处有两位比丘，因为有太多美食供养了，吃得腹满气喘，连走路都困难。那提迦！我还看到许多比丘有了美食供养后，四处游荡，着于聚会之乐。像这类的长老比丘，是不能自然涌现出离、远离、寂静、正觉之乐的。」

那提迦！污秽不净的大小便，是从美好饮食来的；忧、悲、恼、苦、愁，是从对于饮食等种种的贪爱而来的；勤于大小便等不净观的修习，就会对饮食等所认为美妙的种种，生起厌离想；善于观察爱染五蕴的生灭、六根认识境界的集灭，就可以生起厌离想；乐于修习远离独处，就可以厌离群聚之乐。因此，那提迦！应当学习于爱染五蕴，观察其生灭无常；于六根认识境界时，观察其因缘的聚散变化；应当乐于远离，远离人群勤于精进修学，应当这样学！」

按语：

一、本则故事前段取材自《长阿含第二七沙门果经》、《长部第二沙门果经》、《增壹阿含第四三品第七经》，后段取材自《杂阿含第一二五〇经》、《增支部第五集第三〇经》、《增支部第六集第四二经》、《增支部第八集第八六经》。

二、乐于寂静，是佛法修学的一大特色，虽然这与禅定的修习关系密切，但也不只限于禅定修习的，平常对自己心念觉察与反省的锻炼，安静的环境也较吵杂的环境有利。尤其在进行一些深入的思惟与理解，或细微处的觉察时，甚至连一般人觉得柔顺平和的音乐，都还嫌吵杂多余呢！

三、时下一般庆典场合，总要营造一个热闹的环境，提供许多感官上的刺激才算，就连有些教内的活动，也未能免俗于排场与声势的热闹。本则故事告诉我们，佛陀与圣者们不是这样的，反而是安于寂静无声的恬静，由「出离、远离、寂静、正觉」而自然涌现没有染着之乐。

四、故事之末，佛陀教导尊者那提迦，当勤于在自己五蕴、六触——六根认识境界时，观察生灭、集散的无常，以生起厌离来对治贪爱染着，再次感受到在佛法的修学中，依于五蕴、六处而修的特点了。

五、远离，是鼓励远离人群的喧闹、群聚取乐，以勤于道业的精进修学，这与离群索居，独学而无善友不同，否则，也不用有二千五百人共住于庵婆罗园的僧团了。至于二千五百人，会不会只是个象征性数目，不容易考证，不过，表示人数众多，则应当是可以确定的。

第二、斋食养生

五气的危害和解决（怨气、闷气、怒气、赌气、闲气）

1、怨气：闺中怨妇，乳腺病生。

危害：老生气的人身体易长“包包块块”生怨气时，气散不出去使人体内分泌紊乱，雌性激素和孕激素不平衡，很可能导致女性乳腺小叶增生，甚至引发乳腺癌。长期处于生气和情绪低落状态，让女性易患乳腺疾病，男性则易患肝病。

顺气法：（常按“膻中”心情好）

女性生气时可以按压“膻中穴”化解怨气（不知道膻中穴在哪里的问我哈~咱不好意思打上去~）。“膻中，喜乐出焉，主宰人的情绪，多按能使人心情好。”

2、闷气：常生闷气，气坏子宫。

危害：“女子以肝为先天之本”，怒伤肝，愤怒使人肝气不疏。人体经络经过子宫，经常生闷气的女性，气往下压，积在子宫，容易引起子宫疾病，例如子宫肌瘤，卵巢囊肿，月经不调等。

顺气法：（按腋窝，拍手臂，解心结）

喜欢生闷气的人，无论男女都可以用这个简单的方法来化解闷气。晚上睡觉之前，用右手大拇指按压“极泉穴”（腋窝），并拨动腋窝里能摸到的每一根筋。同时，伸开放平左手，掌心朝上，用右手手掌自腋窝一直往手指方向拍打左手臂。这是人体经络中的“心包经”所在，按极泉穴和拍打“心包经”能打散人体的闷气。左右手交替做，每个做10次左右，这样能有效顺气。

3、怒气：怒发冲冠，男人易秃顶。

危害：发怒怀饮食，起居，寒暑，湿热都是人体生病的根源。性格急躁的人容易爆发怒气。发怒时，肝气往上冲，怒发冲冠，使人头顶发热，头发跟肝有关，容易导致脱发。经常处于发怒状态的人，多数会秃顶。

顺气法：（三次深呼吸减弱愤怒）

试按太冲穴，太冲穴在脚背上大脚趾骨与第二脚趾骨的交汇处行间，凹陷下去的地方。这个穴位能化解肝气，化解怒气。生气时，一直按此穴可让怒气慢慢从脚趾流走。

4、赌气：窝囊气不散，易得胃溃疡。

危害：赌气的结果，往往最受伤的是自己，“有些人气量小，经常赌气，但碍于形象，有气无处发，生着一肚子窝囊气，对身体伤害很大。”

顺气法：（吃四种食物顺顺气）

食物可以调节情绪，经常生气的人要多吃以下四种食物：一：是含铁食物，因为人体缺铁，血气不足，人会急躁，易怒。含铁量高的食物如菠菜等都可多吃。二：是含钙食物，钙能抑制脑神经兴奋，调节情绪不安。三：是含维生素食物中毒，特别是含维生素B6的食物，能调节头痛，情绪不安等。玉米饼，麦片，苹果，番茄等食物都可多吃。四：是疏肝理气食物，如玫瑰花茶，莲藕等。

5、闲气：无端生气，惹来脑溢血。

危害：“闲气”就是为无关紧要的事情生气。生气10分钟耗掉的热量相当于跑3000米。然而，跑步时，心跳是慢慢加快，血压是慢慢升高的。但生气时，心跳和血压是瞬间加快升高，对老年人来说，是很很危险的，因为老人的血管硬，很容易造成中风和脑溢血。

顺气法：（每天大笑三分钟）

大笑3分钟，笑可以缓解疲劳，减少压力，帮助肺脏扩张；忘却烦恼5分钟，告诉自己“人间本无事，庸人自扰之”，放下烦恼会感觉无比轻松，生气不超过2分钟，要记住惹你生气的人，不要气他，原谅别人也就是原谅自己。

第三、每周一素

清炒莴笋山药



材 料：

莴笋去皮半根(130克)、胡萝卜20g、山药150g、盐半小勺、白醋(米醋)一勺

做 法：

1. 盆里放凉水倒入一勺白醋，山药去皮切菱形薄片，放入水中浸泡约十分钟，莴笋去皮和胡萝卜一同切菱形薄片。
2. 锅里放油，放入胡萝卜略炒。
3. 放入山药莴笋不停翻炒两分钟，山药用漏勺从水盆里捞出，沥水份，但是无需沥的过干。
4. 炒制过程中如果有干锅现象适当加少许水。
5. 加半小勺盐炒匀即可。