时 间： 07/02/2022　07/03/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（六十六）企图找寻世界边缘的赤马仙

二、斋食养生

夏天养生禁忌

三、每周一素

凉拌腐竹

主 要 内 容：

一、佛法修行

（六十六）企图找寻世界边缘的赤马仙

有一次，佛陀到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。

在一个天还未亮的清晨，给孤独园来了一位名叫「赤马」的天子，想要拜访佛陀。赤马天子展现着绝妙的容色，身体还泛出柔和的亮光，照亮了整个给孤独园。天子先向佛陀礼拜问讯，然后向佛陀提了一个问题：

「世尊！到底我们能不能跨过这个世界的边界，到另一个不生、不老、不死的地方去？」

「不能跨越这个世界的边界，到达一个不生、不老、不死的境地。」佛陀明确地回答。

听到了佛陀这样的回答，赤马天子十分折服地赞叹说：

「太神奇了，世尊！世尊这样的回答。为什么我会觉得神奇呢？因为我回忆起过去生时，曾经是一位名叫赤马的外道仙人（修行人）。那时的赤马仙，练就一身了得的神足神通，能够快速地腾空飞行。有多快呢？就像一位熟练的弓箭手，在他射出的箭通过树影宽距离的短暂时间中，赤马仙就能从东海跨过西海。那时的赤马仙心想：以我这样了得的神通能力，应当可以飞到这个世界的边缘。不仅心想，赤马仙还真的付诸了行动，除了吃东西、少少的睡眠时间、大小便之外，每天不停地展现神通，快速地往这个世界的边缘腾空奔去。就这样不停地飞了百余年，还是到不了这个世界的边缘，就死在路途中了。真是稀有啊！世尊作了这样的回答。」

佛陀接着告诉赤马天子说：

「现在，我就以我们七尺的身躯，来告诉你什么是世界，世界是怎么形成的，怎么止息的，以及止息的方法。

赤马天子！什么是世间呢？世间就是染着的五类聚集（五受阴）。哪五类呢？是带有爱染的物质类、情感类、思考想象类、意志类，以及辨识了别类。

什么是世间形成的根本因素呢？是爱染；包括表现于现在与未来，对自我、以及自以为我所拥有的各种形式的爱。

什么是世间的止息呢？对各种形式爱染的断除、舍离、灭尽、无欲、息没，就是世间的止息。

世间止息的方法呢？是八正道：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

赤马！应当了知世间苦迫的真相，断除世间所有的忧苦；应当了知形成世间的真正根源并断除它；应当了知世间的寂灭并体证它；应当了知世间寂灭之道，修学这世间寂灭之道。赤马！如果能够这样，才是真正的跨越了世间的边缘，渡过了世间的爱染。」

按语：

一、本则故事取材自《杂阿含第一三〇七经》、《增支部第四集第四五经》、《相应部第二相应第二六经》，另参考《增壹阿含第四三品第一经》、《别译杂阿含第三〇六经》。

二、赤马天子所说的不生、不老、不死之处，其实就是指涅槃的境界。赤马天子一开始之所以会向佛陀提那样的问题，表示了他以为另有一个实在的涅槃之处，有别于这个生老病死的世间。这是个错误的观念，哪有在这个生老病死的世间之外，还存在着一个涅槃的世界呢！所以佛陀会明确地予以否定。这就让我们联想到龙树菩萨在《中论》〈观涅槃品〉中说的：「涅槃之实际，及与世间际，如是二际者，无毫厘差别。」涅槃与世间的舞台（范围；际），是一样的，都是我们这个五蕴身心。我们也应当从这个角度，来解读该句偈颂的前一颂：「涅槃与世间，无有少分别，世间与涅槃，亦无少分别。」就是「烦恼即菩提」这样的说法，也应当从这个角度来理解。

三、「此有故彼有，此无故彼无」的缘起世间，是找不到起头与结尾的，当然也就无所谓边界可得，即使神通了得的赤马仙，也只是白费了百年的岁月，得到了累死在途中的结局，哪里到得了世间的边缘呢！不仅实体的宇宙世间找不到边缘，就是生死流转，也找不到起头。所以经中都以「无始」来形容，而说：「众生无始生死，无明所盖，爱系其颈，长夜生死轮转，不知苦之本际。」（《杂阿含第九三七经》等）《中论》〈观本际品〉中也说：「大圣之所说，本际不可得。生死无有始，亦复无有终。」

四、宇宙世间有多大呢？这是一个不能成立的问题；没有答案的戏论！佛法关注的重心，是人生的苦迫，以及苦迫的彻底解决，佛陀一向是扣紧这个重心来教化的。就苦迫的人生来说，世间的范围，就是我们的五蕴身心。对我们有意义的世间并没有太大，以感官与意识所建构出来的经验世界，就是我们实际的世间，《杂阿含第二三一经》间接地表示了这样的意涵。

五、本则故事也隐含了一个深意：不具正见的神通，再了得也没有益处，就像赤马仙的枉费力气做白工，终究与佛法的修学无关。

二、斋食养生

“夏不坐木，冬不坐石”

一、不宜坐木

俗话说：“夏不坐木，冬不坐石”。世间一切万物都是盛久必衰，衰久必盛。天气最炎热的时候，也正是阴气初生的时候。故不能过于贪凉快，而应当让机体出汗降温。

另外，夏天气温高，湿度大，木头，尤其是久置露天里的木料，椅凳等，露打雨淋，含水分较多，太阳一晒，温度升高，会向外散发出湿热，使人易患皮肤病、风湿和关节炎等。

二、不宜吃冷食

在炎热的夏季，如果胃肠受到大量冷食的刺激，会加快蠕动，缩短食物在小肠里的停留时间，影响人体对食物营养的吸收。

同时，由于夏季气温高，体内热量不易散发，胃肠内的温度也较高，如果骤然受冷刺激可导致胃肠痉挛，引起腹痛。

三、不宜“快速冷却”

炎夏，人们外出归来为尽快消汗除热，往往喜欢冲冷水浴来“快速冷却”，但由于人在阳光下吸收了大量的热量，如此“快速冷却”，使全身毛孔迅速闭合，使热量不能散发出而滞留体内，引起高热，还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足，使人头晕目眩，重者还可引起休克；而且此时人体抵抗力降低，感冒就会“乘凉而入”。

因此，最好的方法是先将身上的汗擦干或待汗发散干之后再冲洗。同样的道理，夏天出汗多，有人一下子喝进很多水，会增加心脏负担，使血液浓度下降，甚至可出现心慌、气短、出虚汗等现象，渴极了应先喝少量的水，停一会儿再喝。

四、不宜夜晚露宿

盛夏时节，身上的汗腺不断向外分泌汗液，以散发体内的热量，睡着后，机体处于放松状态，抵抗力暂时下降。

此时如果正值夜晚，气温下降，再遇冷风袭来，露水加身，容易导致头痛、腹痛、关节不适，并引起消化不良和腹泻。夜晚露宿还易被蚊虫叮咬，可能染上疾病，如大脑炎等病。

五、不宜缺少午睡

夏季昼长夜短，气温高，人的新陈代谢旺盛，消耗量也大，容易疲劳。加上夜间炎热，睡不安稳，导致睡眠不足。

因此，中午睡上一会，对健康大有裨益。可使身体各系统得到休息，也是防止中暑的一项好措施。

六、空调不宜开得太大

空调能给人带来舒适的环境。但如室内外温差太大，使人对室内外温度变化难以适应而容易“伤风”“感冒”，而且如室内外温差太大，不注意室内通风换气，会使室内空气混浊，致使各种病原微生物孳生。

若人的机体抵抗力降低时，就容易患病。因此，夏天使用空调温差不易太大，最好在摄氏 5－8 度之间，最大不能超过 10 度。

七、不宜戴过深或过浅的太阳镜

太阳镜能避免紫外线对眼睛的损伤，但如镜片颜色过深，会因视物不清而影响视力；如镜片颜色过浅，紫外线仍可透过镜片损伤眼睛。

因此，夏季选择太阳镜应允许 15％－30％之间的可见光线穿过灰色或绿色的镜片，不但可抵御紫外线，而且视物清晰度最佳，透视外界物体颜色变化也最小。

三、每周一素

凉拌腐竹

材　料：

干腐竹 100 克、小米辣 6 个黄瓜半根、花生米随意（可无）白芝麻、生抽 15 克、醋 15 克

做　法：

1. 将腐竹温水泡发，温水一个小时后就可以了；
2. 将泡发好的腐竹切成自己需要的长短焯水，水开放入，再沸时捞起放入白开水里过凉备用；
3. 黄瓜拍碎切小块，小米辣切小段，生抽、醋、盐、糖搅拌均匀；
4. 用擀面杖敲点花生碎，没有可以省略；
5. 所有食材准备好放入盆中；
6. 将调味料和食材混合拌匀，最后再放麻油拌匀；
7. 装盘！最后撒上芝麻。