

时间：07/16/2022 07/17/2022

地点：宇宙规律国际佛学会

主讲：周金花

题目：

一、佛法修行

（六十八）复杂的业报

二、斋食养生

冬瓜哪些功效呢？

三、每周一素

番茄毛豆烧冬瓜

主要内容：

一、佛法修行

（六十八）复杂的业报

有一次，佛陀到摩揭陀国首都王舍城游化，住在城北的迦兰陀竹园竹林精舍。而尊者三弥提，那时也在舍卫城附近，住在一处僻静的林间小屋中。

这天午后，有一位名叫「普达梨弗」的出家外道，正好走到尊者三弥提的住所，就进屋去参访他，向他提了个问题：

「三弥提道友！我曾当面听沙门瞿昙告诉我说：

『肢体和言语所造的业，那是不实在的，只有意念所造的业，才是真实的。又，有一种禅定，当进入那种禅定时，会完全无感觉。』」

「普达梨弗道友！世尊不曾这样说，你不要这样诽谤世尊，诽谤世尊是一件不好的事。道友！世尊一再教导我们：

『如果故意造业，而且也付诸行动达成了，那么，业报是一定有的，若不是在当世，就是在以后的来世。但如果不是故意的，那就不必然会有业报了。』

至于禅定，确实有一种禅定，当进入时，会完全无感觉。」

普达梨弗外道不同意尊者三弥提对业报的说法，再三地与尊者三弥提争辩，尊者三弥提也再三地重申他的看法。最后，普达梨弗外道问：

「三弥提道友！如果故意造业，而且也付诸行动达成了，那么，会受什么种业报？」

「普达梨弗道友！如果故意造业，而且也付诸行动达成了，那么必定会受苦报。」

「三弥提道友！你随沙门瞿昙出家多久了？」

「不久，才三年而已。」

普达梨弗外道心想，才出家三年的年少比丘，就能坚定地为他的老师辩护，更不用说是长老比丘了。虽然他对尊者三弥提的回答，很不满意，但一时也提不出什么有力的反驳，就掉头走了。

他们两人的对话，被坐在不远处的尊者大周那听得一清二楚。于是，尊者大周那就将所听到的告诉了尊者阿难。尊者阿难认为此事应当去禀报佛陀，就带着尊者大周那去见佛陀。

佛陀了解了来龙去脉后，告诉尊者阿难说：

「阿难！我不记得见过普达梨弗这位外道出家人，怎么会对他说那些话呢！又，看那三弥提比丘，愚痴而不明究理，普达梨弗所问的问题不明确，涵盖了好几种情形，他不分开来回答，却只以一种答案来回答。」

「世尊！三弥提比丘也许是依『诸受是苦』的道理来回答的，这有什么错呢？」尊者阿难为尊者三弥提辩护道。

「看！阿难，连你也不明究理！三弥提比丘应当回答说：如果故意造乐业，而且也付诸行动达成了，那么必定会受乐报；如果故意造苦业，而且也付诸行动达成了，那么必定会受苦报；如果故意造不苦不乐业，而且也付诸行动达成了，那么必定会受不苦不乐报。」

阿难！如果三弥提能这样回答，普达梨弗一定被他折服。

阿难！如果你们能听如来广泛而深入地解说业报，一定能更加清楚而获得法喜。」

「世尊！现在说正是时候，我们一定会好好记住，好好遵行。」

「阿难！有人不离杀、盗、淫、妄、……邪见等十恶行，但死后却生在善报的天上。或有得天眼神通的修行者，正好看到这种情形，就坚定地下了没有恶行、恶业报的结论，并且执着这才是唯一的真理，这是我不能同意的。我同意有些行恶者死后生天，但却不同意所有行恶者死后都生天的结论。因为如来知道，为恶但死后生天的人，或因恶报已在当生受完，或因现生所造恶业延后受报，或因前生强大的善报尚未耗尽，或因死时起了与正见相应之善念的缘故。」

有人离杀、盗、淫、妄、……邪见等十恶行，但死后却生在恶报的地狱中。或有得天眼神通的修行者，正好看到这种情形，就坚定地下了没有善行、善业报的结论，并且执着这才是唯一的真理，这是我不能同意的。我同意有些行善者死后生于地狱，但却不同意所有行善者死后都生地狱的结论。因为如来知道，为善但死后生地狱的人，或因善报已在当生受完，或因现生的善业延后受报，或因前生强大的恶业尚未报尽，或因死时起了与邪见相应之恶念的缘故。」

有人不离杀、盗、淫、妄、……邪见等十恶行，死后生恶报的地狱。或有得天眼神通的修行者，正好看到这种情形，认为确实有恶行、恶业报，这是我能同意的，但执着这才是唯一的真理，这是我不能同意的。我同意行恶死后会往生地狱，但却不同意所有行恶者死后就往生地狱的结论。因为如来知道，为恶死后往

生地狱的人，或因当生的恶行往生，或因前生尚未报尽的恶业往生，或因死时起了与邪见相应之恶念而往生的缘故。

有人离杀、盗、淫、妄、……邪见等十恶行，死后生在善报的天中。或有得天眼神通的修行者，正好看到这种情形，认为确实有善行、善业报，这是我能同意的，但执着这才是唯一的真理，这是我不能同意的。我同意行善死后会生天，但却不同意行善者死后都生天的结论。因为如来知道，为善死后生天的人，或因当生的善行往生，或因前生尚未报尽的善业往生，或因死时起了与正见相应之善念而往生的缘故。

所以，阿难！业报有四种情况：或有看似已报应，实际上却还未报应的造业；或有看似无报应，但实际上却已报应的造业；或有看似无报应，实际上也还未报应的造业；或有看似已报应，实际上也已报应的造业，这就像有些果实还未成熟，但外表看起来却像已经成熟了的模样；有的已经成熟了，但外表看起来却还像尚未成熟的模样；有的尚未成熟，外表看起来也还没成熟的模样；有的已经成熟了，外表看起来也已成熟了的模样。」

按语：

一、本则故事取材自《中阿含第一七一分别大业经》、《中部第一三六大业分别经》。

二、今日，业力的观念说来是蛮普遍的，但却多沦于神秘与浑沌，即使有神通能力的修行者，也不一定有足够的神通力看得清楚，看得完整，更何况是一般人呢！业报的大原则，虽然是「善有善报，恶有恶报」，但实际上的作用与展现，通常是错综复杂、动态变化，不是单纯一对一反应，也不一定能立即因缘具足而反应展现的，所以，实际上很难只用做什么事，就得什么报，那样简单的、僵硬的方式解说，否则或未得其利，先蒙其弊，成为迷信的附和者。修学正见增上的佛弟子，应当把握缘起理则，从经典中多方理解，再从日常生活中修学体证。

三、「一向问要一向答，分别问要分别答」，这应当是印度当时的问答与论辩原则吧。

四、故事最后的果实成熟比喻，《中部第一三六大业分别经》无。

二、斋食养生

它是夏季“消肿瓜”，堪称“水灵芝”！经常吃点，把湿气扫光光~

眼下这个季节，瓜果蔬菜最为新鲜可口！西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜……都是大家的选择。但是，您知道这些瓜中的哪种瓜祛湿效果最好吗？

答案就是：冬瓜！

夏季的消肿瓜

冬瓜是很多家庭餐桌上的常客，别看它名字里有个“冬”，却是夏季最佳。

即使长得五大三粗，药学圣典《神农本草经》还是给冬瓜取了个仙仙的名字：水芝。

要知道“芝”这个字可相当于中药里的“贵妃”级别，只有营养价值高的中药，才配得上叫“芝”！

冬瓜哪些功效呢？

清热解暑

冬瓜性寒味甘，有非常好的清热生津功效，尤其在夏季，还可以解暑除烦，补充人体因出汗而流失的钾元素，避免中暑。

保护心血管

夏季天气闷热，人体出汗多、缺水严重，导致心脑血管疾病发病率提高。

冬瓜含钾量丰富，可促进人体内多余的钠元素排出体外，保护心脏与血管，辅助调节血压，预防心脑血管疾病。

利尿消肿

冬瓜中富含多种氨基酸，尤其是在瓜籽和冬瓜皮中，氨基酸的含量更高。

这些氨基酸可以有效帮助人体解除游离氨的毒害，同时还能增加排尿。

降脂减肥

每 100 克冬瓜中就含有 0.9 克的膳食纤维，它进入到人体后，可大量吸收肠胃中的油脂成分，减少身体吸收，从而降低血脂。

美容养颜

冬瓜的含水量非常高，可达到 96%，夏季食用可以及时补充机体水分，让肌肤保持润泽。

冬瓜瓢中含有的瓜氨酸和蛋白质，能增加肌肤弹性，对肌肤来说也是不错的美容成分。

另外，冬瓜尤其是冬瓜子中富含的油酸成分，具有抑制黑色素沉积的作用，食用后有助于美白皮肤。

增强免疫力

冬瓜中维生素 B2 和硒元素的含量很高，这两种元素对于增强人体免疫力、恢复精力很有帮助。

冬瓜，全身都能吃

冬瓜皮

中医认为，冬瓜皮性味甘凉，归脾、小肠经，其利尿消肿的功效比冬瓜瓤更好，能治肿胀、消热毒、利小便。

平常食用时，大家只要把冬瓜带皮一起煮就可以收获一定的食疗功效。

冬瓜籽

冬瓜籽有润肺化痰、消痈排脓的作用，能够治疗肠道的湿热，润肠通便，也非常适合痰热人群食疗使用。

可以直接买炒好的瓜籽，或者买生的冬瓜籽，自己炒一炒。也可以泡成茶饮来通利二便、利水、活血化瘀、美容养颜。

冬瓜藤

冬瓜藤水煎液对于脱肛症有独到之效，鲜汁用于洗面、洗澡，可增白皮肤，使皮肤有光泽，是廉价的天然美容剂。

三、每周一素

番茄毛豆烧冬瓜



材 料：

番茄 1 个、冬瓜 500g 毛豆 150g

植物油、盐、鲜蔬粉适量

做 法：

1. 毛豆去壳洗净，番茄洗净切块，冬瓜去皮去籽洗净切片；
2. 锅中放水放入毛豆煮熟备用；
3. 起油锅加热，放入番茄煸炒；
4. 放入冬瓜煸炒；
5. 放入毛豆煸炒煮开；
6. 最后放入适量的盐和鲜蔬粉炒匀即可。