时 间： 07/30/2022　07/31/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（七十）淳陀所喜欢的清净修行法门

二、斋食养生

夏季养心很重要

三、每周一素

凉拌紫甘蓝

主 要 内 容：

一、佛法修行

（七十）淳陀所喜欢的清净修行法门 ——浮起来啊！石头

有一次，佛陀借住在波婆城一位铁匠淳陀的芒果园中。身为主人的淳陀，因而有机会来见佛陀。见了面，问讯礼敬后，佛陀就问了：

「淳陀！你喜欢哪一种修行人的清净修行法门？」

「大德！西方的婆罗门，手拿棒杖、水瓶，头戴花草编织的花环，祭祀供养火神，常洗手、净身，我就是喜欢这种修行人的清净修行法门。」

「淳陀！手拿棒杖、水瓶，头戴花草编织的花环，祭祀供养火神，常洗手、净身的西方婆罗门，如何修他们的清净行呢？」

「大德！西方的婆罗门是这样教导我们的：在每月十五日那天，以胡麻屑、庵摩罗屑泡水洗头，以为洗净斋戒。又教导我们身穿新净的长毛白毡，卧在涂有牛粪的地上，早上起床的第一件事，就是以手接触地面，同时口中念：『这地是清净的，我也像它一样清净。』如果不能接触地面，就触摸湿牛粪，如果不能触摸湿牛粪，就触摸生草，同样口念：『这是清净的，我也像它一样清净。』如果不能触摸生草，就对火祭拜，如果不能对火祭拜，就向太阳合掌归顺，如果不能向太阳合掌归顺，就在日落时，洗三次澡。这样做，就可得到清净，反之，不这样做，永远不能清净。大德！这就是婆罗门的清净修行方法，也是我所喜欢、所宗奉信仰的修行法门。」

「淳陀！圣者的清净修行方法，不同于西方婆罗门的修法。」

「大德！圣者是怎么修的呢？请世尊告诉我吧。」

「好吧，淳陀！仔细听、注意听，我来为你说。

淳陀！有恶行为、恶报应，是不清净行、不清净果，让人背负着重担，向下沈沦。做了这些恶行为的人，不管一早起床有没有以手触地，有没有摸牛粪、生草，有没有念：『这是清净的，我也像它一样清净。』都不得清净。

哪些是让人不清净的恶行呢？那就是杀生、窃盗、性犯罪等三种身体行为，说谎、搬弄是非、尖酸讽刺、闲言乱语等四种语言行为，贪欲、瞋恚、邪见等三种起心动念，合为十恶行。有了这些恶行，就不得清净。

淳陀！有善行为、善报应，是清净行、清净果，让人一身轻盈，向上升华。做了这些善行为的人，不管一早起床有没有以手触地，有没有摸牛粪、生草，有没有念：『这是清净的，我也像它一样清净。』都是清净的。

哪些是使人清净的善行呢？那就是远离杀生、窃盗、性犯罪、说谎、搬弄是非、尖酸讽刺、闲言乱语、贪欲、瞋恚、邪见等的十善行。有了这些善行，就得清净。」

听了佛陀这样的教导，铁匠淳陀大为折服，就归依了佛陀、佛法、僧团，并请求佛陀让他成为在家佛弟子。

按语：

一、本则故事取材自《增支部第一〇集第一七六经》、《杂阿含第一〇三九经》。

二、波婆城的铁匠淳陀，应当就是供养佛陀「最后的午餐」那一位。淳陀以「美味食物」供养佛陀，意外地引起佛陀腹泻便血而入灭。所供养的「美味食物」，经今日学者的考证，有认为是野猪肉干，也有认为是野猪所喜欢吃的一种菌类（参考《佛光大辞典》第四一一九、四二二七页）。波婆城，依杨郁文着《长阿含游行经批注》的附图量计，约在毘舍离城西北一百四十公里处。

三、为什么铁匠淳陀称婆罗门为「西方的」？原来，婆罗门都是雅利安人，雅利安人是白色人种，约在公元前一千五百年左右，自中亚迁徙进入印度半岛西北边的五河流域，然后逐渐往东边发展，进入恒河流域上游、中游，最后扩展到下游。而在恒河下游，早有黄色人种，以瞻波城为中心居住。他们则是由东往西方发展，进入恒河中游。相对于来自西方的白色人种雅利安人，黄色人种的民族，就称为东方民族。佛陀就是属于黄色人种的东方民族，佛陀时代的恒河下游地区，已经是东西方民族混居的情况了。

四、庵摩罗屑，应当是指庵婆罗果磨成的细屑。庵摩罗是一种果树，又译为阿摩勒树，属荳科，类似合欢树，为产于印度、马来西亚、非洲等地之热带植物。果实形状像胡桃，长在约十余公分的豆荚内，可供食用，亦可作药用。（参考《佛光大辞典》第三六七〇页、《中华佛教百科全书》第三一六九页）

五、人的清净与否，取决于他的行为，而不是宗教仪式。有些印度人至今都还相信，到恒河净身（洗澡），可以洗净罪恶，就很有故事中婆罗门清净修行法

门的遗风。不仅教外有这种情况，甚至教内有些人以「洒净」、「朝圣」为消灾去恶的需求，都有必要作一番省思。

六、与这个故事主要相同，而有生动比喻的是《相应部第四二相应第六经》、《中阿含第一七伽弥尼经》。佛陀说，想单靠祈祷等宗教仪式来生天，就像将石头丢入水池中，然后在池边诚心地合掌祷告，想着：「浮起来啊！石头」，石头怎会浮起来呢！

二、斋食养生

三伏养生尤其要顾护心脏

入伏后的天气，如同磨人的小妖精，让人“热血沸腾”、“汗流浃背”。虽然说出汗是好事，能解暑降温促进代谢，但是，当汗出太多，我们的心就不那么舒坦了~

夏季为何“伤心”
头痛、失眠、烦躁、坐立不安……一到夏天，很多人就会感觉浑身不适。
其实，这可能与我们的“心气虚”有关。
而所谓心气虚，就是指心脏之气的功能不足了，心脏搏动的力量受到影响而变弱，所以会心悸气短头晕，甚至出现一活动就心跳加剧，或是稍微一动就喘的现象。
而中医认为“心藏神”，因此，心气虚时部分人还会有精神疲惫、浑浑噩噩、怎么休息都感觉很累的情况出现。
其实，这都与夏季的气候特点有关。
夏季天气炎热，人体为了散热，浑身毛细血管张开，血液流量大，此时心气就会稍显不足，则心血供应全身的能力下降。
加之夏季很容易会汗出过多，气随汗脱，所以也会加重气虚的症状。
心气不足，则心血难生，心气虚的问题若久久得不到缓解，很容易引起心脏健康问题，这也就是夏季心脏疾患高发的原因。

夏季养心很重要

睡好

规律的生活起居有利于血压平稳，应做到按时起床、按时睡眠、定时进餐。
夏季昼长夜短，容易睡眠不足，要养成睡子午觉的习惯。每天保证七八个小时睡眠时间。

动好

夏季人体活动较为活跃，动则升阳，适当运动能起到较好的健身效果，但不可过度，避免大量出汗而“伤心”。
很多老年人常年早起晨练，但据调查，70~80%的心脑血管疾病发生于上午 6~10 时，因此，老人锻炼最好赶晚不赶早，尤其要避免不吃早饭就出门的情况出现。

别贪凉

夏天室外温度高，室内凉，反复由热到冷、由冷到热，对心血管疾病患者极其不利。
当温度过高时，会增加血流量，增加心脏负荷；而当温度过低时，会使血管相应收缩，血管的强力收缩会使冠脉内已形成的斑块被牵拉破裂，引起血栓脱落，易突发心梗。
因此，夏季乘凉时要避免室内外温差过大。室内可用电风扇促进空气流动，空调多用除湿功能，降低湿度以缓解闷热感觉，不要过度贪凉。

吃好

心脑血管病患者夏季饮食要以清淡易消化为原则，多吃蔬菜、水果，多喝温开水补充水分。
可以适当食用一些红色食物，比如：西红柿、胡萝卜等。同时也可以食用一些杏仁、桃仁、鸡心等食物。
当然，这并不是说就一定要大吃特吃这些食物，在平衡饮食的基础上，适当增加一些这类食物就可以了。

精神好

据调查，急性心肌梗死的发作诱因中，情绪激动所占比例为第一位。
心血管疾病患者心态一定要平和，静心才能养心。

三、每周一素

凉拌紫甘蓝

材　料：

甘蓝 200 克、花生米 200 克、香菜 100 克、油盐、醋适量

做　法：

1. 紫甘蓝洗净，切成细细的丝；
2. 香菜清洗干净切成小段；
3. 锅中加一点点菜籽油放入红皮花生米，炒熟；
4. 所有的食材放一起，加入调味料，炒花生米的时候已经有油了，不需要额外放油进去，拌均匀装盘即可。