时 间： 09/03/2022　09/04/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（七十五）念佛等六念法门的开示

二、斋食养生

立秋后养生

三、每周一素

口蘑番茄汤

主 要 内 容：

一、佛法修行

（七十五）念佛等六念法门的开示

有一年夏天雨季，佛陀在憍萨罗国首都舍卫城南郊的祇树给孤独园安居。

三个月的雨季过去了，比丘们都集中在饭厅里缝补衣服，同时也为佛陀缝衣。

那时，梨师达多与富兰那兄弟两人，正好到舍卫城办事，一听说佛陀就要离开王舍城到其它地方去游化了，就央人到佛陀的住处去打听实况。结果，那人正好看到佛陀与比丘众们，从祇树给孤独园出发离开，就赶快早一步回来告诉他们兄弟说：

「佛陀一行人，已经离开住所，正朝这边过来了。」

于是，兄弟俩就在路旁恭候佛陀。

佛陀来了，兄弟俩赶紧顶礼，然后对佛陀说：

「世尊！您要离开王舍城，前往憍萨罗、迦尸、摩罗、摩揭陀、央迦、修摩、分陀罗、迦陵伽等离我们那么远的地方去，让我难过得犹如身体就要被支解了，头昏眼花，心乱如麻，所学的法都忘了。您这一离开，我们不知什么时候才能再见到世尊，以及善知识比丘们呢？」

佛陀告诉他们兄弟说：

「不管你见得到、见不到世尊，见得到、见不到善知识比丘们，你们都应当要随时修学着六念。哪六念呢？

应当忆念着如来的功德：如来确实是应受供养者、圆满的觉悟者、真理与正行的实践者、完善幸福的终结生死者、彻底了知世间者、受调教人的无上领导者、天界人间的老师、觉他的自觉者、世间最尊贵者。应当忆念着法：正法是世尊所清晰教导的，是当生可见证，是可以直接领受，是水到渠成，不待资历、节气就能成就的，是劝引大家来修证的，是学了以后就用得上的，是智者内心所体验的。

应当忆念着圣僧：世尊的四双八辈圣弟子，修学善好的、直捷的、正理的、中规中矩的正法，是值得我们赠礼的，值得我们殷勤服务的，值得我们供养的，值得我们诚敬问候的，为世间无与伦比的福田。

应当忆念着自己持戒的清净德行：持戒的德行是无裂痕的、无间断的、无玷污的、无瑕疵的、自在而不勉强的、智者所赞光泽纯净无损的、导向禅定的。

应当忆念着自己的布施：布施带给我利益，让我脱离普遍存在于众生习性中的悭吝惯性，以远离悭吝垢秽的非家之心而居家，常常布施，亲手布施，乐于舍心布施，欢喜平等布施。

应当忆念着天界之事：有四大天王天、三十三天、焰摩天、兜率天、化乐天、他化自在天、梵众天等等天界，从此处往生诸天界所需具足的信、戒、施、闻、慧我也有。

当这样忆念着如来；忆念着法、圣僧、布施、守戒、天界之事时，依着所念，心得正直，远离贪、瞋、痴，清楚修学的目标，清楚修学的法而得法喜，因得法喜而欢悦，因欢悦而得身轻安，因身轻安而生起踊动之喜，因踊动之喜而得安止，因安止而得定。能够这样修学，就可以这样说：圣弟子在众人皆乱中独醒，在众人皆邪中独正，入于法界之流而修学念佛，念法，念僧，念施，念戒，念天。

居士们！在家生活多所干扰与染着，是尘垢之处，我们居无定所，四处游化的出家之路，则像海阔晴空，但如果你们居家也能用心修学，那也就足够了。」

「世尊！在家生活多所干扰与染着，真的是这样啊！我是波斯匿王的内宫侍从，当波斯匿王出游时，我们就得骑大象载着妃子随从。两位妃子一前一后地紧挨着我坐在大象背上，我就夹在她们中间。当遇到下坡路段时，前面的那位妃子紧抱着我的脖子，后面那位攀着我的肩膀；当遇到上坡路段时，换成后面那位紧抱着我的脖子，前面那位紧抓着我的衣襟，这些妃子为了讨好波斯匿王，伴游时都打扮得很漂亮，而且体香四溢，我虽然与他们肌肤多所接触，但，那时我们只能专心注意三件事：一、好好控制着大象，才不会走错路。二、守护着自己的心念，以免对妃子生起欲念，惹来杀身之祸。三、要注意自己坐好，才不会摔下去。世尊！那时，我对妃子无一刻有不正思惟的心念生起。」

「善哉！善哉！你们能这样地善于守护自己的心念。」佛陀赞美道。

按语：

一、本则故事取材自《杂阿含第八六〇经》、《相应部第五五相应第六经》。

二、结夏安居，为佛陀沿用婆罗门教传统，所制订的一项僧团制度，即在印度夏季三个月的雨季中，选择一固定处安居，以避免雨季期间四处游化的不便。（参考《佛光大辞典》第二三九八页）

三、念佛法门，在公元初的初期大乘时期，有显著的发展，也是近代中国佛教的一大流，而其根源，还可追溯到《阿含经》，一如本则故事所述，但原始圣典的念佛，以念佛陀的功德（即佛陀「十号」之意涵），让自己远离贪、瞋、痴，

而导入戒、定、慧的修学次第。后来的念佛法门，有多方的开展，发展出多种方便念法，如称念佛名号的「持名念佛」，观佛像细微的「观相念佛」，观佛出现于心中的「唯心念佛」，观得一切法实相的「实相念佛」等四类。其中，第四类之念佛，与《阿含经》六念中的由念佛而导入贪、瞋、痴之远离，是较为相近的。

四、向须陀洹，是接近证入须陀洹果位的贤者，而证得须陀洹果位以上者，就称为圣者了。

五、四大王天、三十三天、焰摩天、兜率陀天、化乐天、他化自在天，即是「欲界」六天，其寿命福报与环境之庄严，次第殊胜。再往上，即是更殊胜的「色界」天与「无色界」天，那要有初禅以上禅定能力的众生，才可能往生了。

六、在杂染的环境中，乃至于在恐怖的环境中，以念佛、法、僧、施、戒、天等六念来正思惟，守护心念，收摄心念，就像梨师达多与富兰那兄弟载着妃子一样，应当是很好的选择。

七、比对《相应部第五五相应第六经》，对「佛、法、僧、戒」有坚固净信的「四不坏净」修学内涵，也与「六念」中的「念佛、念法、念僧、念戒」相同。

二、斋食养生

立秋后养生，养阴是重点！

《素问·四气调神大论》中提到："夫四时阴阳者，万物之根本也，是故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。"根据"春夏养阳，秋冬养阴"的原则，立秋过后阳气渐收，阴气生长，故保养体内阴气成为立秋之后的养生之重。
饮食重点，清肺润燥。

立秋以后，雨水渐少，加上夏天的余热，气候干燥。中医认为，燥乃六淫之邪，为秋季主气，易耗津液。常见口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状。清肺润燥就成为立秋这一节气的饮食重点。在整个秋季都应重视水分和维生素的摄入。蔬菜应选新鲜汁多，如：黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等。水果应食用养阴生津之品，如：葡萄、西瓜、梨、香蕉等。

秋季应重视养护肺气
在中医学上，秋气应肺，肺为"娇脏"，不耐寒热，肺合皮毛，通过呼吸道与外界相通，易为秋燥所伤。应重视养护肺气。饮食上要"少辛多酸"，润肺为主。首选百合，它具有润肺止咳、养阴消热、清心安神的作用。其次梨、柑橘、甘蔗、萝卜、银耳等均具清肺润燥的功效。减少进食辛辣、过燥之品。
"太极拳、八段锦"等传统健身运动有利于增加肺活量，改善慢性呼吸疾病患者的肺功能。根据气候变化，适当增减衣服，避免身体受凉。此乃"养肺"正道。
秋高气爽，宜登高望远

秋主肃杀，常令人心生忧愁，有言“悲秋”。顺应季节特点，精神调养上以“收”为要，收敛神气，心平气和，以适应秋季清肃、容平之气，以一颗平常心看待自然界的变化。秋高气爽，宜登高望远，以令心旷神怡。或静坐练气，收敛心神，保持内心宁静。

须防秋老虎

进入秋季后，南方的天气依旧闷热难耐，须防秋老虎。切忌盲目贪凉，空调可设定在 25℃至 26℃为宜，不可正对直吹，以及频繁进出空调房。饮食宜清补，以健脾利湿为主。

可适当多吃健脾和胃，清利湿热之品。如茯苓、薏苡仁，以促进脾胃功能恢复；芡实、山药、小米、赤小豆等均具有健脾益胃的功效。适量户外运动，振奋阳气，促脾气运化，改善食欲。此时增加户外运动对身体还有两个好处。一是让肺更舒服，因为秋天是肺所主，也叫“肺气应秋”。秋天也特别容易产生一种悲伤的情绪，经常出去踏青，可以让心情、身体、肺气更加充盈。

需要注意的是，进行户外运动以微汗为宜，切不可大汗淋漓。如此，才符合中医学“春夏养阳，秋冬养阴”的规律，达到天人相应。

三、每周一素

口蘑番茄汤

材　料：

小白菜 100 克、口蘑 5 朵、番茄 1 个、嫩豆腐半盒、高汤 600 毫升、太白粉水 1 大匙、盐适量

做　法：

1.将小白菜切小片，口蘑、豆腐切小丁，番茄放入滚水中烫后去皮，切去籽后备用。

2.起油锅，加入番茄、口蘑略炒，加入高汤、小白菜、豆腐煮滚，加入太白粉水勾芡，最后加入盐调味即可。

功效：爽口开胃菜，老少皆宜。