时 间： 09/10/2022　09/11/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（七十六）在家居士的安乐八法

二、斋食养生

秋季调养的重点

三、每周一素

油麦菜炒蘑菇

主 要 内 容：

一、佛法修行

（七十六）在家居士的安乐八法

有一次，一位名叫郁阇迦的年轻婆罗门来拜访佛陀。

「世尊啊！像我们这样向往出家的在家人，应当怎么做，才能获得这一辈子的安乐呢？」郁阇迦婆罗门问。

「婆罗门！有四种法，可以让你得到这一辈子的安乐。哪四种呢？那就是方便具足、守护具足、善知识具足、正命具足。

什么是方便具足？就是具备谋生能力；有足够的技能从事诸如务农、买卖、牧牛、射技、行政等工作，以养活自己。

什么是守护具足？就是能够妥善地收藏、守护自己的财产与粮食，不被国王所没收、盗贼所抢夺、水火所吞噬、浪荡子所败散，以及为各种灾患所坏失。

什么是善知识具足？就是能结交到具备信、戒、施、慧的善友，彼此间能够相互规劝与鼓励，使忧苦与烦恼得以消除、不起；喜乐与善行可以生起、不失。

什么是正命具足？就是能够量入为出，使财务收支平衡。不装阔，也不悭吝，生活不奢侈，也不致于陷入困顿匮乏。

婆罗门！不要沉迷于酒、色、赌，以及结交坏朋友，因为这四件事，就像让财库破了四个洞，使所有的钱财，都从这四个洞流光一样。

婆罗门！这就是可以让你这一辈子得到安乐的四种法。」

「世尊啊！那又应当如何修，才能获得下一辈子的安乐呢？」郁阇迦婆罗门接着问。

「婆罗门！也有四种法，可以让你得到下一辈子的安乐。哪四种呢？那就是信具足、戒护具足、施具足、慧具足。

什么是信具足？就是对如来的正觉，生起恭敬，建立信心，而且，这种信心，不会被其它人动摇，更不会再去信其它天魔外道。

什么是戒具足？就是坚守不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

什么是施具足？就是心离悭吝垢秽，常常布施。例如，行法布施的解脱施，又如能亲手布施、乐于布施、平等布施等。

什么是慧具足？就是如实知苦、集、灭、道四圣谛，具备抉择成就灭尽烦恼的慧力。

婆罗门！这就是可以让你得到下一辈子安乐的四种法了。」

按语：

一、本则故事取材自《增支部第八集第五五经》、《杂阿含第九一经》。

二、《增支部第八集第五五经》经文一开始，看不到「如是我闻，一时，佛在……」的经文，这可以理解到「如是我闻，一时，佛在某处……」，只是一种可能源于「九分教」中「如是语」的定型格式。佛教圣典最初集成的模样，应当不一定具备这样固定格式。

三、从这则故事来看，在家居士对自己的经济情况，是不可轻忽的。举凡方便具足、守护具足、正命具足、施具足，都与此有关。在家人有在家人应尽的义务，在家人应尽的义务，几乎都与经济有牵连。在家人如果经济情况恶劣，哪能和乐生活？如果生活困顿，被生活压得喘不过气来，要谈静下心来修学佛法，不论就时间或是心境来说，恐怕都会是一个严重的障碍。

四、信具足，就是对佛陀的坚定信仰。这种信仰，不是光凭感情作用就能达成的，非得建立在法的理性基础上不可，这就有别于一般神教要求顺从的信了。这一点，《增支部第八集第五五经》就明白地作：「信如来之菩提」，亦即指信的是佛陀的正觉，也就是正法，而不是只有如来而已。对一位成就佛法「正信」者来说，不论环境如何变，即使全世界都没人信佛法了，仍然不会动摇他对佛法的信心才是。

五、戒具足中的不饮酒戒，应取酒之让人失去理智为主要考量。因此，像近代才有的各类毒品，也应从这个角度纳入「不饮酒戒」的范围中。

六、慧具足，《杂阿含第九一经》只略举四圣谛为代表，实则，不论出家与在家，慧的成就，都应从「听闻」、「忆持」、「思惟」开始，然后在实践与实证（如实知）中完成，这慧的内涵，是不分出家与在家的。

二、斋食养生

秋季养生以“收”为原则，“三防四养”做起来！

立秋后，天气由炎热逐渐转为寒凉，中医认为春夏养阳，秋冬养阴，立秋正是从养阳逐渐转为养阴的时刻。因此秋季养生以“收”为原则。

立秋“三防”

01　防暑

立秋时节，暑热未尽，气温不会很快下降，有时还有短时间的气温升高，天气也逐渐由潮热转向干热，虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，白天仍然炎热，“秋老虎”随时虎视眈眈。因此，立秋后防暑降温要继续，不能有丝毫懈怠，应当心“秋老虎”，小心中暑。

02　防燥

中医认为，燥乃六淫之邪，为秋季主气，其性干燥，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，医学上称之为“秋燥综合征”。老年人对秋季气候变化的适应性和耐受性相对较差，更应重视预防。秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。中医有清热润肺之法，可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮，有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效，是秋季防治秋燥的良法。

03 防感冒

立秋后，昼夜温差大，人易感受外邪而致感冒。初秋也是感染性疾病的高发期，若不注意防护，孩子易出现发烧症状，严重者还会出现脸色苍白、恶心呕吐、腹泻等症状表现。初秋夜晚已冷，不好好盖被子易导致腹泻、腹痛等。

立秋“四养”

中医理论注重人与外界环境的统一，首先就是人体的生理活动要与自然环境的变化相适应，注意日常生活的调养，尤其是精神情志、饮食起居、运动等方面进行的调摄。

01 饮食调养

立秋是由热转凉的交接节气，是阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。

立秋是万物成熟收获的季节，民间讲究“贴秋膘”，立秋时节为人体最适宜进补的时候，人们可以根据这一节气的特点，科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季暑气的消耗。

《素问·脏气法时论》言：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”故立秋饮食应“少辛多酸”，酸味起到收敛肺气的作用，而辛辣则发散泻肺。平时应尽量少吃大葱、生姜、大蒜、韭菜、辣椒等辛味之品，以及辛辣、油炸、白酒和膨化食品等，适当多食水果和蔬菜以助养肝敛肺。

中医认为，秋季燥气上升，易伤津液，所以饮食应以滋阴润肺为主。《饮食正要》说："秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。"可适当食用芝麻、糯米等柔润食物，以益胃生津。根据中医"春夏养阳，秋冬养阴"的原则，秋季还可以适当食用生地粥，具有滋阴润燥功效。小米、粳米等也应经常食用，以调养脾胃。

02 起居调养

秋季已是天高气爽之时，应"早卧早起，与鸡俱兴"。早睡以顺应阳气之收敛，早起使肺气得以舒展，且防收敛太过。

03 精神调养

中医认为，秋内应于肺，在志为悲（忧），悲忧易伤肺。肺气虚，则机体对不良刺激的耐受性下降，容易情绪惆怅低落，所以在进入秋季时，要做到收敛神气，心态保持平和，使得内心宁静，神志安宁，心情舒畅，才不会被秋天的悲忧心态所伤，以避肃杀之气，得以适应秋天容平之气。

04 运动调养

立秋之后，运动量不宜过大，可选择一些平缓轻松的运动项目。尤其是老年人、儿童、体质虚弱者，以防出汗过多，阳气耗损。初秋之际不要贪凉，注意随温度增减衣物。

三、每周一素

油麦菜炒蘑菇

材　料：

油麦菜一把、姜末适量、蘑菇 200g、酱油适量

做　法：

1. 油麦菜和蘑菇处理干净，清洗好；
2. 锅里倒油，炒香姜末，放入蘑菇炒至半熟；
3. 再加入油麦菜翻炒均匀，几分钟后加入少量酱油出锅。