时 间： 09/17/2022　09/18/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（七十七）舍利弗的得解脱

二、斋食养生

夏季吃姜的好处

三、每周一素

酸辣蘑菇汤

主 要 内 容：

一、佛法修行

（七十七）舍利弗的得解脱

尊者舍利弗随佛陀出家半个月那天，一位名叫「长爪」的外道出家，来摩揭陀国首都王舍城北方的迦兰陀竹园精舍见佛陀。一番行礼问讯，寒暄过后，长爪外道对佛陀说：

「瞿昙大师！我的见解是：『我不接受任何见解』。」

「长爪！连你自己『我不接受任何见解』这样的见解，都不接受吗？」

「瞿昙大师!我既然讲『不接受任何见解』,这样的见解我当然也不接受啦。」

「长爪！既然连你自己的见解都不接受，那你为什么还说？如果你不说出自己的见解，谁又能帮你说？

长爪！事实上，这世界的多数人都像你一样，嘴上虽然这么说，但实际上却还持着某些见解，只有极少数人，才能真正舍弃一切见解。

长爪！沙门、婆罗门中有三类执见：一、『我接受所有见解』二、『我不接受任何见解』三、『我接受某些见解，但不接受某些见解』。其中，持第一类执见者，常为贪、瞋、痴、烦恼所缠缚，好于执取染着，不得清净远离。持第二类执见者，近于不贪、不瞋、不痴，近于不为烦恼所缠，近于清净不取不染。」

当佛陀说到这里时，长爪外道心中暗喜：

「瞿昙大师赞同我的见解！瞿昙大师推荐我的见解！」

佛陀继续说：

「持第三类执见者，当他接受某些见解时，情况与持第一类见解者同，当不接受某些见解时，则与持第二类见解者同。

持这三类执见者，若顽固地坚守着自己的见解，以为只有自己的见解才是真理，别人的都错，这样，就会与持其它两类见解者起冲突，进而发生争论、挑衅而起烦恼。有先见的智者，预见了这种烦恼生起的可能，乃能扬弃对自己见解的坚持，进而也不固执其它见解，这样，就能止息所有的执见了。

长爪！我们的身体，是由四大组成的物质色所构成，从父母所生，米粥所长，是无常，日久耗损、分崩离析之物，应以无常、苦、病、肿瘤、刺、灾难、折磨、外人、离散、空、非我视之。如果能这样看，就能舍离身体的渴求、爱着与奴役。

长爪！人有乐受、苦受、不苦不乐受等三种感受。当感受乐时，不会感受其它两种，当感受苦或不苦不乐时，也不会同时感受其它两种。长爪！这三种感受，都是无常的，条件决定的，为因缘所生的，是坏灭褪失，而终归于消散之法。多闻圣弟子能看清这点，就能对乐受、苦受、不苦不乐受不抱持任何幻想，而对它冷静理智。由对它的冷静理智，而心得解脱，就能有解脱之智：知道生死已尽，清净的修行已经确立，该作的都已完成，不再有往生下一辈子的后有爱了。

长爪！这样的解脱比丘，不会再偏执什么、争论什么，虽仍然使用世间之说，但却没有世俗的黏着。」

这时，正执扇站在佛陀后面，为佛陀搧风的尊者舍利弗，听了佛陀这番教说后，心想：

「世尊确实以他的亲证，告诉我们舍断之法；善逝确实以他的亲证，告诉我们舍离之法。」

于是，尊者舍利弗就在那儿思惟，在观无常、观生灭、观离欲、观灭尽、观舍中，不起烦恼，心得解脱。

而长爪出家外道，则远尘离垢，得法眼净：见法、得法、知法、入法，不再需要靠别人而能解决自己的疑惑，于正法中，心不再畏惧。于是，长爪外道请求跟随佛陀出家修学。

按语：

一、本则故事取材自《中部第七四长爪经》、《杂阿含第九六九经》、《别译杂阿含第二〇三经》。

二、依菩提比丘《中部第七四长爪经》英译之批注，长爪外道为尊者舍利弗的甥侄，向智尊者着《舍利弗的一生》中亦同（香光书香编译组译，第二十页）。而《根本说一切有部毘奈耶出家事》则说，长爪外道（原名「俱瑟耻罗」）为尊者舍利弗的舅舅（大正大藏经第二三册第一〇二三至一〇二八页），《大智度论》亦同（大正大藏经第二五册第二一至二二页）。

三、依《四分律》与《五分律》的记载，尊者舍利弗是在听了马胜比丘的「缘起偈」时，即证得初果，并随佛陀出家（参考大正大藏经第二二册第一一〇页中、七九八页下），而在半个月后的此次「旁听」中，证得解脱。

四、佛陀所举沙门、婆罗门中之三类「见」，依例均为「邪见」之类，为与佛法「正见」有所区别，故事中对此类「见解」以「执见」称之。

五、解脱者仍然会说「我」如何如何，但却不会有「我」的执着，这就是「虽仍然使用世间之说，但却没有世俗的黏着」之例。

二、斋食养生

夏吃姜，寒气殇！

为什么说，上床之前，要吃萝卜，而下床以后，要吃姜呢?到底有什么科学道理吗?人每天晚上上床睡觉时，不能有思想负担，中医认为，思伤脾，而脾主运化。所以上床前吃点清凉顺气的东西，像心里美萝卜、绿萝卜、白萝卜，就可以养人的脾胃。让身体保持清爽，让晚餐吃的东西，尽快下顺，这样有利于睡眠。
起床时之所以吃姜，是利用姜的生发之机，起床就是要生发起来，用姜可再助一把力。
古代有句话，“夜不食姜，秋不食姜”，夜里和秋天不吃姜。
因为夜是主合的，要关闭，天地之气都关闭了，人也要休息了，要关闭了，要排毒养血了，而姜是主散的。如果夜里吃姜，那就是天地之气都关闭时，还在拼命地去发散，就会对人体造成损害。同样，秋天是主收敛的。

关于姜，一定要知道这些事！

早吃姜，胜参汤
讲到药食同源，有一样东西是不能不提的，那就是姜。姜真是上天赐给人类的宝贝。中国的老百姓谁家的厨房少得了姜呢?而中医的药方中以姜为君臣佐使之药的也比比皆是。
孔子说“不撤姜食”，至理名言。居家过日子，是不可一日无姜的。
家里不论老小，谁要是着凉受风，马上一碗姜汤伺候。出点汗，散掉表寒就没事了。
胃寒，胃口不开，喝两天生姜红枣茶，暖暖胃就好了。
如果是日常保健吃姜，一定要在早饭时吃，所谓“早吃姜，胜参汤”是也。
早上吃姜，保健养生的效果最好。原因是姜最擅宣发阳明经的阳气。早晨正是气血流注阳明胃经之时，此时吃姜，正好生发胃气，促进消化。而且姜性辛温，能加快血液流动，有提神的功效。

怎么吃法呢?最好是早饭的时候准备一碟子泡姜，就着米粥吃。泡过的子姜口感脆嫩，入口有一丝丝的酸、辣、甜，加上粥的清香，微妙地调和在一起，简单，清爽，细细地品来，却是世间至味。这是最养人的饮食，功效远远胜过参汤。

去皮乎，看情况。
现在的食谱中，凡是用到姜的，打头必然是千篇一律的三个字："姜去皮"。从什么时候开始，姜皮如此不招人待见，必欲剥之而后快?
其实，姜皮绝非可有可无之物。它本身就是一味中药。去皮吃还是带皮吃，要根据具体情况来定的。
怎么定呢?非常简单。只要记住一点就可以了：植物的皮和肉是一对阴阳。姜肉性热，所以姜皮性凉。姜肉发汗，所以姜皮止汗。
受了风寒，喝姜汤发汗，自然是去皮为好。平时喝生姜红枣茶驱寒，则不去皮。一般做菜用姜，那肯定是带皮吃了，以免偏性。

夏吃姜，寒气殇。
夏天正是吃姜最好的季节呢。一年四季中，其他三季你不吃姜都没关系。但是到夏天最好要吃一点。夏天天热，人体的毛孔都张开了。
如果把人体比作一座城池，夏天就是城门洞开不设防的时间。各种外邪都会乘机侵入。有的可能当时发病，有的则潜伏下来，到秋冬再发作。这时候吃点姜，可以保护你安然度夏，还不给秋冬留下病根。
夏天天热，细菌病毒大量繁殖，姜是天然的抗菌剂。吃了不洁食物拉肚子、呕吐，嚼块生姜就管用。拌凉菜的时候，多放点姜末，消毒杀菌，又开胃，最好。
姜还是解暑的良药。这话听起来有些不可思议。为什么呀?因为一出汗，热随汗出，把暑热都给消掉了。古代治疗中暑晕倒的人，就有一个方法是给他灌点姜汁。对现代人来说，夏天不仅是防暑的问题，更要防寒。因此夏天吃姜就更加重要了。

这个寒，从两个方面来。
一是风寒。夜里开空调睡觉，寒气侵入毛孔了。早晨要赶快喝点姜茶补救一下。
二是内伤寒。现在有冰箱，夏天好多人大量喝冰冻饮料。可是夏天人体的阳气都浮在表面，内里是一座空城。冰冻的东西吃下去，五脏六腑都会受害。常吃点姜，暖暖胃，不让寒气积累起来害人，是非常必要的。
冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。这是古人经验的总结，是顺应天时的养生之道。夏天妙用姜，的确可以起到冬病夏治的作用。

三、每周一素

酸辣蘑菇汤

材　料：

真姬菇，香菇，平菇，豆腐，黑木耳、胡萝卜少许，香菜适量，胡椒粉、香醋、生姜、食盐、食用油、水适量

做　法：

1. 将真姬菇尾部去掉洗净，香菇去蒂切成两半，平菇洗净撕开，白豆腐切块后放入水中浸泡并加少许食盐，黑木耳泡发切丝，胡萝卜切丝，香菜切小段备用，生姜切细丝备用；
2. 锅中下油，将姜片与胡萝卜丝倒入炒香再下入真姬菇、香菇与平菇翻炒，炒至菇类出水；
3. 将豆腐及泡豆腐的水一同倒入锅中，再适当加入1-2碗清水，直至材料完全淹没，加入黑木耳丝，用铲子轻轻翻炒，不要将白豆腐块炒碎了，然后大火煮沸；
4. 根据口味加入香醋、胡椒粉、食盐调味，关火后撒入香菜即可盛出食用。