时 间： 09/24/2022　09/25/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（七十八）舍利弗对昔日老友的关怀

二、斋食养生

秋后养背

三、每周一素

西芹腰果

主 要 内 容：

一、佛法修行

（七十八）舍利弗对昔日老友的关怀

有一年夏天雨季，佛陀在摩揭陀国首都王舍城北郊的迦兰陀竹园安居，而尊者舍利弗则在憍萨罗国首都舍卫城南郊的祇树给孤独园安居。

三个月的安居期结束了，有一位比丘从迦兰陀竹园来祇树给孤独园。

尊者舍利弗知道这位比丘从迦兰陀竹园来，就向他打听佛陀与僧众们的情况，得知大家一切安好。接着，又向他打听一位住在王舍城的昔日好友，名叫「陀然」的在家婆罗门，得知这位老友一方面仗着国王的权势，欺压民众，一方面又仗着群众的力量，要挟国王，欺上瞒下，为非作歹。

于是，尊者舍利弗为了规劝这位昔日老友，就动身前往王舍城。

陀然婆罗门在家里看到尊者舍利弗从远地来访，十分高兴，赶紧为他准备美食。

然而，尊者舍利弗拒绝了陀然婆罗门的食物，直接质问他是否欺压民众，要挟国王。

陀然婆罗门辩解道：

「舍利弗！你也知道我是个在家人，有事业要照顾，有父母要供养，有妻儿要养育，有奴婢要照料，有租税要缴纳，还要祭祀诸天、祭拜祖先、布施出家人，以为下一辈子的福分打算。舍利弗！这一切都不能少啊。」

「陀然！我问你：假如有人为了孝顺父母而作恶，因为这样的缘故，来生下了地狱，能因为孝顺父母的理由，而免受地狱之苦吗？」

「不能，舍利弗！」

「同样地，假如是为了妻儿、奴婢、国王、诸天、祖先、出家人而作恶，因此而下了地狱，能以这些理由而免除地狱之苦吗？」

「不能，舍利弗！」

「陀然！在家人应当合法、合道德地求取钱财，不要为恶求财，这样才能赢得家人与奴仆的敬重、出家人的好感。有家人与奴仆的敬重、出家人的好感，则更能使自己的德行增长不退。」

经过了尊者舍利弗这番开导，陀然婆罗门终于坦承，他是为了一位名叫「端正」的情妇，才会欺上瞒下地为恶敛财。于是，陀然婆罗门下定决心，从今以后舍离情妇，改邪归正，并要归依尊者舍利弗。

尊者舍利弗则要陀然归依佛陀，并且为他说法。

几天后，尊者舍利弗就离开王舍城，到一个叫「南山」的地方去了。

后来，陀然居士患了重病，生命垂危。

尊者舍利弗得知了这个消息，又从外地赶回王舍城，来探望这位昔日老友。

陀然居士躺在床上，看见尊者舍利弗来了，想撑起身子来迎接，但被尊者舍利弗制止了。

询问过病情后，尊者舍利弗对陀然居士开导道：

「陀然！地狱与畜生，哪一道比较好？」

「畜生比较好。」

「畜生与饿鬼，哪一道比较好？」

「饿鬼比较好。」

「饿鬼与人，哪一道比较好？」

「人比较好。」

「人与四王天，哪一道比较好？」

「四王天比较好。」

「四王天与三十三天，哪一道比较好？」

「三十三天比较好。」

「三十三天与焰摩天，哪一道比较好？」

「焰摩天比较好。」

「焰摩天与兜率天，哪一道比较好？」

「兜率天比较好。」

「兜率天与化乐天，哪一道比较好？」

「化乐天比较好。」

「化乐天与他化乐天，哪一道比较好？」

「他化乐天比较好。」

「他化乐天与梵天，哪一道比较好？」

「梵天最好。」

这时，尊者舍利弗心想，在婆罗门的信仰中，普遍都向往梵天界，我不如就为他说往生梵天的修行方法。

于是，尊者舍利弗说：

「陀然！有知有见的正觉者世尊，曾经说过『四梵住』的修行方法，只要修习、多修习，命终之后，就能往生梵天界。

陀然！多闻圣弟子让自己的心沈浸于慈、悲、喜、舍之中，并且将之由近而远地无限扩充，直到遍及于一切，这就是修往生梵天界的方法。」

尊者舍利弗说完法后，就离开王舍城，到迦兰陀竹园去见佛陀。

陀然居士照着「四梵住」的方法修，就在尊者舍利弗到达迦兰陀竹园前，舍离了欲贪，往生于梵天之中。

尊者舍利弗拜见了佛陀，将老友陀然居士的事禀告了。

佛陀说：

「舍利弗！你为什么不继续教导陀然比梵天更究竟的法就离开了呢？如果教他更究竟的，陀然应当也能成就的。」

「世尊！因为我想婆罗门们都喜欢梵天，以梵天为尊贵，以往生梵天为究竟，所以，世尊！我才这样做。」

「但是，舍利弗！陀然已经去世了，往生于梵天之中。」

按语：

一、本则故事取材自《中阿含第二七梵志陀然经》、《中部第九七陀然经》。

二、从这个故事，我们看到解脱阿罗汉的尊者舍利弗，如此关怀昔日老友，规劝老友、教导老友，实在有菩萨的风范。

三、依《中阿含第二七梵志陀然经》，佛陀在王舍城迦兰陀竹园结夏安居时，尊者舍利弗在舍卫城祇树给孤独园，但《中部第九七陀然经》则作「南山」，却不确定是何处的南山。若依《中阿含第二七梵志陀然经》，尊者舍利弗从舍卫城到王舍城来看老友陀然，应当要走好几个月吧。

四、故事末后，佛陀质疑尊者舍利弗不为陀然说超越梵天的法门，这可能是尊者舍利弗一生中，佛陀对他仅有的微词。往生梵天很不容易，但以佛法来说，却差究竟的解脱甚远。

二、斋食养生

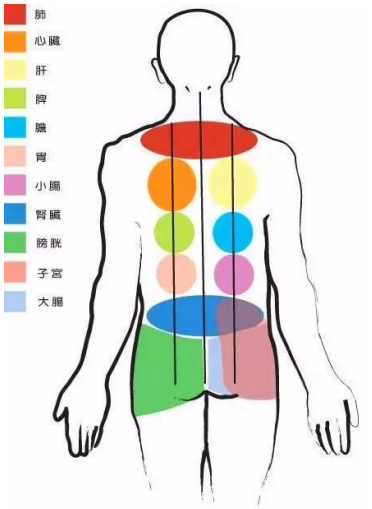
俗话说，秋后养背，人活百岁。

经过一个长夏，体内积聚了的寒湿、毒素、浊气……秋后无疑是最好排出的时候。

养背就等于养五脏六腑，调的是我们的心，肝，脾，肺，肾。疏通经络，祛除体内寒湿，促进背部经络的排毒、排汗功能，这才是治疗万病的根本。

不但可以祛除身体的寒湿，毒素，还可以缓解颈肩腰腿痛的症状。会让沉重的身体感觉轻松异常。缓解身体疲劳，改善睡眠质量，针对肝火过盛有很大缓解。同时还能达到疏通气血，养阳祛湿的效果，可以说一招就能解决几十种病。

五脏六腑在背部的反应区：



五臟六腑的反應區

大多数病，都能再背部找到信号：

1、大椎

突出、色素沉着，肩颈长期劳损，易引发肩周炎，肩颈经络不通，脑部供血供氧不足，容易头晕头痛，心慌胸闷。长痘：——肠道宿便便堆积，毒素代谢缓慢，便秘、腹胀、肠鸣。

2、肺区

毛孔粗大、色素沉着，肺功能减弱，易引发鼻咽问题，鼻炎、咽炎、候咙，干痒、易上火、胸闷气短。

3、心区

毛孔粗大、色素沉着、长痘，心火旺，有心事，浅睡多梦，心悸，心慌，手脚冰冷。

4、肝区

明显凸起说明肝火旺、心情抑郁或脾气暴躁，面黄，口苦，目赤干涩，解毒功能弱，易引发酒精肝，脂肪肝，胆结石，两肋满胀，后背发沉，容易小叶增生，乳腺增生，手脚冰冷。

5、脾区

推膀胱经时更容易判诊，有气节、肿胀，肤色暗黄、皱纹明显、胃口不好、胃火或胃寒、口臭、胃胀胃疼、打嗝反酸，肌肉松弛、易淤青，月经不调。

6、肾区

发黑、色素沉着、肾虚纹、腰眼深：肾气不足，易脱发，记忆减退，睡眠质量不高，夜尿频繁，易受惊吓，黑眼圈，眼袋明显，耳鸣，易浮肿，怕冷，手脚冰，内分泌失调，月经不调，妇科疾病，腰酸背痛，下肢循环不好。

背部保养法

几乎到美容院，不管做什么项目，都有开背这一个步骤，给大家分享的养背法，可不要花什么钱，但只要坚持这 34 天，就能养出好身体，足以应对将近半年的漫长冬天。

1、晒背取暖

找一个晴天的下午，将背部面朝阳光，享受一场温暖的日光浴。

在中医里，这种日光浴又被称为“天灸”。意思就是上天赐予的艾灸。通过日光的照射，我们背部的膀胱经和督脉都可以受到滋养，里面的血液和水分都可以促进循环。

2、衣服保暖

千万不要让背部受凉噢！尤其是现在秋老虎作恶的时候，千万不要将背部裸露给空调，因为风寒会容易侵入我们的背部，让身体的腑脏受损，冬天会非常难熬。

3、多搓背

这种“折磨”背部的方式，不仅可以振奋人体的阳气，还能补肾强肾，增强人体的活力。

可以夫妻之间互捶，也可自己买一个捶背的小工具，没事的时候就捶捶。

4、背部艾灸

艾灸的方式是以纯阳热力和药力给人体刺激，借此来调节腑脏的平衡，达到均衡阳气，安神定志的目的。

而且很多人的背都很厚，而且很硬，这个时候背部的推拿和艾灸就很重要了！

不过艾灸也需要人帮忙，用艾灸盒子放在背部、腰部，养阳效果非常好。

5、滚背

坐在毯子的前端。双腿弯曲，脚踩住地面，双手扶住膝盖，把小腹收紧，下巴内收。然后让背部在地面上像摇篮一样前后滚动。刚开始脚不用越过头，多做几下后，再视身体状况而定，滚到胸椎、颈椎、脚尖朝上，渐渐地双脚越过头，脚打直脚尖着地。

用背部在地面上反复滚动，可疏通膀胱经和督脉，“滚”上一段时间，不但能提升肾阳，更能排出毒素。

提醒：
由于每个人身体状况不同，体质也有差异，所以年纪太大，身体不好、承受不住，就不要做这个动作了，以免出现更严重的脊椎问题。
另外，有严重心脏病、高血压和尚未明确诊断的脊椎病人，也不要轻易“滚背”，以免加重病情或引起意外。
6、撞背
双足与肩同宽，背靠墙壁站立，约相隔 20~40 厘米，全身放松，身体后仰，用背部撞击墙壁，用力适度，借撞击的反作用力使身体回复直立，撞击下背部时，上身适当前倾，使下背部略向后突出，然后进行撞击。
撞击时意念贯注背部，使意气集中于腰、肩、背之间，撞击 100 次左右。可提升阳气，调节内脏，能使全身气血通畅。
秋后做背，人活百岁！体内一通，一身轻松！提醒亲友们，快快行动起来吧~

三、每周一素

西芹腰果

材　料：

西芹 300 克、腰果 30 克、生姜
盐、生粉素蠔油、芝麻油适量

做　法：

1. 西芹洗净，可用刮皮刀刮去表皮较老的一层，腰果事先已经过烘焙成熟；
2. 生姜切末，西芹切片；
3. 准备一个碗汁（里面有盐，生粉，素蠔油，清水，芝麻油）；
4. 用开水焯烫一下西芹，然后用冷水冲凉 ，沥干水备用；
5. 锅烧热，放油，炒香姜末；
6. 下西芹翻炒；
7. 接着把碗汁倒入，炒匀后，把腰果放入锅内；
8. 翻炒均匀，即刻出锅盛盘。