时间: 10/08/2022 10/09/2022

地点: 宇宙规律国际佛学会

主讲:周金花

题目:

#### 一、佛法修行

(八十) 舍利弗的「深信」

# 二、斋食养生

祛胃火的方法

#### 三、每周一素

蘑菇时蔬汤

# 主要内容:

#### 一、佛法修行

(八十) 舍利弗的「深信 |

有一次,佛陀游化到摩揭陀国的那难陀村,住在一位卖衣商人的芒果园中。

这天,尊者舍利弗来见佛陀,对佛陀说:

「世尊!我深信在过去、未来、现在所有的修行者中,没有能超越您的正觉, 也没有比您更伟大的。」

佛陀听了,反问尊者舍利弗是不是能以他心神通,详细了知所有过去、未来 与现在三世诸佛的心念,还有他们个别的戒行、所教导的法,以及所成就的智慧 与解脱内容细节。结果,尊者舍利弗都回答说不知道。

那么,被称为智慧第一的尊者舍利弗,到底是依据什么,能够在大众前如狮子吼一般大威力地说,他「深信」三世所有的修行者,包括诸所有佛,都没有能超越释迦牟尼佛的呢?对于这个问题,尊者舍利弗回答是:

「世尊!我虽然不能详细了知所有诸佛的心念,也不完全清楚个别诸佛的智慧,但是,我确实了知所有诸佛所证、所教导的法,其共通的总纲与修学的次第。因为自从我跟随释迦牟尼佛修学以来,对佛陀教导的法,我知一法即断一法,知一法即证一法,知一法即修一法,这样层层深入,层层殊胜,层层提升,层层奥妙而达到究竟圆满。由于我有这样实际体验的验证基础,所以深刻而理性地相信:世尊确实是等正觉的解脱者,心中对大师的成就,没有丝毫的质疑。

这就像国王设在边疆地区的城堡,为了防御与安全起见,建得特别紧密牢固,只留一道门出入。守门卫士虽然不知道到底有多少人出入该门,但他确知大家都得要从这个门才能进出,不会有其它出入口了。像这样,我确知不论过去、未来、现在诸佛,都是先断除贪、瞋、眠、悔、疑等五类修行障碍,依着身、受、心、法四念处的觉观,透过念、择法、精进、猗、喜、定、舍等七觉支的修习,而通

达解脱成佛的,这就是诸佛修学的共通总纲与次第,也是诸佛教导一切法的共通 总纲与次第。

如果有人问:过去、未来的所有修行者,有没有与释迦牟尼佛成就相同的呢? 有的!但当世就没有了,这是佛陀当面教导我的,佛陀说:『过去、未来的世界,都会有如我一样成就等正觉的成佛者,但同一世界却不可能有二佛同时存在。』」

佛陀对尊者舍利弗的说法,表示了完全的赞同。

#### 按语:

- 一、本则故事取材自《杂阿含第四九八经》、《长阿含第一八自欢喜经》、《相应部第四七相应第一二经》、《长部第一六大般涅槃经》、《长部第二八自欢喜经》。
- 二、《增壹阿含第四二品第三经》说,尊者舍利弗的智慧,在佛陀的弟子中是无人能出其上的。从智慧第一的尊者舍利弗口中,说出「深信」,是相当特别的。宗教,可以说都是不离信仰的,为什么呢?因为宗教所要达成的目标,都是修学者还没有能力亲身体证的,在还没能经历之前,其真实性,严格来说,是还不能确认的,此时,信仰就成为必要的支撑。以理性与实证为特质的佛教,其信仰也当与理性与实证相应,才能把握佛法的精神。尊者舍利弗的「深信」,就是从他一步一脚印,踏实地一一实践了佛陀的教导,同时也一一体证了佛陀每一项教导的真实性而建立起来的,这种「信」,又称为由「胜解」而来的「净信」,与人云亦云的顺从性信仰(「顺信」)绝不相同。在顺信中,不允许质疑,不讲求验证,这样,即使与事实不符,是错误的邪见也只能深信不疑。这样,宗教信仰,如果只强调「顺信」,鼓励「顺信」,那么,终将导致弊端不断,问题层出不穷。
- 三、我们注意到佛法修学的总纲,是离五盖,以四念处的觉观,在七觉支为实务运作的修行中,通达解脱的。记录了相同次第的,还有《杂阿含第二八一经》。该经指出,从「六触律仪」的成就修「三妙行」;然后从「三妙行」的成就修「四念处」;再由「四念处」的成就修「七觉支」,在「七觉支」的修学中,「依远离、依离欲、依灭,向于舍」而成就「七觉支」;成就明、解脱。

四、同一世界不会有二佛存在,这可以从佛的特德来理解:依《杂阿含第七五经》、《杂阿含第六八四经》、《相应部第二二相应第五八经》说,佛陀是无师自悟的解脱者,也就是说,佛陀出现的时空中,已经没有佛法的流传,是听闻不到佛法的,佛陀是那个时代的先觉者。当世间出现佛以后,依佛的威德,世间开始有佛法的流传,在这种情形下,相对的就不会再有第二位大威德的佛可成就,而只有声闻解脱的阿罗汉了。

# 二、斋食养生

脚上有个"灭火开关",这样按,帮助祛胃火、止牙痛<sup>~</sup>

这个"灭火开关"就是内庭穴,它位于在足的次趾与中趾之间,脚趾缝尽处的陷凹中。

你是否经常感到双手双脚都是冰凉的?

你是否觉得自己浑身气血不畅?你是否厌恶嘈杂的人声以及嘈杂的环境?如果这样的话,那就赶快试试按摩内庭穴吧。

"内庭次趾外,本属足阳明,能治四肢厥,喜静恶闻声,瘾疹咽喉疼,数欠及牙疼,疟疾不能食,针着便惺惺。"这首歌谣,说的就是内庭穴的作用。

### 内庭穴位的作用功效

一般来说,如果兼有口臭、消谷善饥、便秘,就是有胃火。

内庭穴是足阳明胃经的荥穴,有清胃泻火、理气止痛的功效,可以说是热证,上火的克星,凡是胃火引起的牙痛,咽喉痛,鼻出血,口臭,胃酸,便秘都可以按揉内庭穴,它的祛热、祛胃火效果非常好。

1、调理肠胃,治疗各种胃部疾病

在按压时,坐位屈膝,腰部前倾,用拇指指腹点揉内庭穴。点揉时的力度要均匀、 柔和、渗透,不能与皮肤表面形成摩擦。每天早晚各一次,每次2~3分钟,两 侧内庭穴同时或交替点揉。

#### 2、牙痛

牙痛有很多种原因,最常见的有龋病(龋齿)、牙髓炎等口腔疾病。有些人因为爱吃糖,或不注意保持口腔清洁,或由于饮食不洁引起胃肠炎等,也会导致牙痛。对于牙痛,很多人束手无策,只能手捂双腮,疼得叫苦不休,却不知,在我们足背上,有个内庭穴,是治疗牙痛的特效穴。

此穴是足阳明胃经的荥穴, "荥主身热", 即荥穴尤其善于治疗热证, 故内庭穴对于胃火引起的牙痛疗效卓著。

### 3、抑制食欲

想减肥的人士一定要记住内庭穴,像凿枘一样的穴位,刺激它就相当于塞了一个东西到我们的胃里。当然,这是开玩笑的话。

其实,之所以能抑制食欲,关键是内庭能够泻胃火。食欲大,很大一个原因就是 胃火旺盛,烧灼能力太强了。刺激内庭,就可以将胃里面过盛的火气降下来,从 而降低食欲。



#### 4、祛痘痘

经常艾灸按摩内庭穴还可以改善因胃火大引起的痘痘问题。如果您想让痘痘快点

儿消失,除了不要吃过于油腻的食物外,可每天用手指指端按压内庭穴,力量要大,依据个人的承受能力,以能接受为度,最好在每天早上 7-9 点的辰时(胃经当令)艾灸按摩效果最佳。

# 穴位疗法及注意事项

【经穴用法】推拿: 指揉法、点按法、掐法。

【特效按摩】用一手拇指指腹放在对侧内庭穴上,适当用力上下推动,具有消肿止痛的功效。可治疗口腔溃疡、鼻出血等上火症状。

【按摩手法】用手指指尖点按内庭穴  $2^{\sim}3$  分钟,长期按摩,可以改善口臭、腹胀满。

【艾灸疗法】用艾条温和灸治内庭穴  $5^{\sim}10$  分钟,一天一次,可以治疗腹胀腹痛、耳鸣。

【刮痧疗法】用角刮法刮拭内庭穴,以出痧为度,隔天一次,可以治疗肠疝痛、便秘、足背肿痛。

# 三、每周一素

### 蘑菇时蔬汤



# 材料:

蘑菇 5 朵、番茄 1 个、儿菜 1 份、西兰花 1 份 玉米油适量、细盐适量

# 做 法:

- 1. 食材切洗好备用;
- 2. 锅里加少许油,将香菇下锅炒制出味;
- 3. 再加入清水煮至汤底开;
- 4. 再将番茄改刀下锅:
- 5. 煮至番茄出味之后再将儿菜及西兰花加入,煮至熟即可:
- 6. 这样子一份蘑菇时蔬汤就完成了。