时 间： 10/29/2022　10/30/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（八十三）二十亿耳的精进

二、斋食养生

常见补钙养血的食物

三、每周一素

卷心菜黑木耳烧豆腐

主 要 内 容：

一、佛法修行

（八十三）二十亿耳的精进

有一次，佛陀来到摩揭陀国王舍城，住在东北方城外的灵鹫山，而尊者二十亿耳，正好也在附近的一处坟场精进修学。

尊者二十亿耳不分昼夜地勤修，不是禅坐就是经行，日夜不离佛陀教导的三十七道品。尊者经行所到之处，经常看得见因为脚磨破皮而留下来的斑斑血迹，引来鸟儿啄食。这么努力的精进修学，却还老是无法突破，一直不得解脱，尊者最初的修学热诚与信心，就这样逐渐逐渐地消耗掉，终于，热诚冷却了，信心动摇了。有一天，他不禁暗自这么想：

「在世尊众多弟子中，我算得上是精进修学群里的一个了，可是至今还不得解脱，再这样耗下去有什么用呢？不如还俗回家，用父母亲雄厚财力布施作福，还来得受用些。」

佛陀知道了尊者二十亿耳这样的想法，就来坟场开导他。佛陀对他说：

「二十亿耳！未出家时，你会弹琴吗？」

「会的，出家前我琴弹得还不错。」

「那好！当你弹琴时，如果琴弦调得太紧，弹出来的声音好听吗？」

「不好听，世尊！」

「如果琴弦调得太松，弹出来的声音好听吗？」

「不好听，世尊！」

「如果琴弦调得松紧适中，弹出来的声音好听吗？」

「这样就好听了，世尊！」

「这就对了，修道人！修学太精进，就像调得太紧的琴弦，反而引起急躁不安；精进不足，就像调得太松的琴弦，又令人懒散懈怠，两者都不能引领你成就。所以，你应当避开这两种情况，做适当的调整，就可以修得解脱了。」

尊者二十亿耳听了佛陀这番开导，重新燃起了修学的热诚与信心，常常念着上面佛陀弹琴譬喻的教导，继续修学，不久便成就解脱了。

解脱后，尊者二十亿耳心想，应当去向佛陀禀报，于是，就前往拜见佛陀，向佛陀报告他的解脱体证：

「世尊！一位真正的解脱者，不是因为相信而能证入无欲；不是为了名闻利养而能安于远离；不是为了不犯戒而做到无诤，解脱者是因为贪、瞋、痴已尽的缘故，所以能乐于无欲；乐于远离；乐于无诤；乐于爱尽；乐于取离；乐于心不移动。

一位心正解脱的比丘，不会因为他看见了什么，听到了什么，闻到了什么，尝到了什么，触到了什么，意念了什么而退失解脱，解脱者在六根认识境界时，心不会被境界俘虏，始终能维持一贯地清净不杂、坚住不动，能就其因缘，善观生灭无常；善观无常中的寂灭性，就像一座坚固的大石山，任凭哪个方向来的风雨吹打，都不能令其动摇、转移一样。」

佛陀听了尊者二十亿耳这番报告后，十分欢喜，随后对比丘们说：

「比丘们！解脱的人，应当像这样表白自己的体证。二十亿耳的表白，不卑不亢，平顺真实，他是真的成就解脱了，不是未证说证、自取减损的增上慢者。」

按语：

一、本则故事取材自《增支部第六集第五五经》、《杂阿含第二五四经》、《中阿含第一二三沙门二十亿经》、《增壹阿含第二三品第三经》。

二、依律典记载，佛世时恒河下游瞻波古城的首富，名叫守笼那。这位首富，因他的家产有二十亿钱，所以大家都叫他「二十亿」。故事中的主角尊者二十亿耳，就是这位守笼那长者的独子。因为尊者有一个富裕的在家背景，所以当他退失道心时，会想到回家从事布施。传闻尊者的脚底长了毛，这项生理特征，引起当时频婆娑罗王好奇的召见，也成为频婆娑罗王推荐他们父子拜见佛陀的因缘。尊者二十亿耳跟随父亲到灵鹫山拜见佛陀，听闻佛陀说法后出家。出家后，因勤于经行，导致细嫩的脚掌常因过度磨擦而皮破血流，所以佛陀建议尊者可以穿皮鞋来护脚。尊者不愿意因此而在僧团中显得特立独行，于是要求佛陀允许大家都可以穿，佛陀答应了，遂成为僧团此项规矩的最初订定因缘。(参考《四分律》〈皮革揵度〉、《五分律》〈皮革法〉)

三、故事的主要内容，各版本所载可以说是相同的，但发生地点则差异颇大，今取律典与《增支部》的王舍城灵鹫山版。

四、极度自我鞭策的人，其原动力，可能是来自急于成就的迫切感。这种迫切感，还与不能随顺因缘的自我主宰欲有关。伴随迫切感的，经常是急躁不安。

急躁不安，属于「掉举」的范围。修学中如果有这种情形出现，应当想想佛陀为二十亿耳所说的调琴弦譬喻。或者平时也可以反省一下，自己有没有这类负面的急迫感。

五、信与持戒，是佛法中常见的修学项目。然而，依尊者二十亿耳说，解脱者不是依靠信与戒来成就的，而是关键的贪、瞋、痴止息。可是《阿含经》其它经文不也说信、戒、施、闻、慧的修学吗？这是怎么一回事呢？其实，这中间是可以没有冲突的，因为信仰与持戒是解脱修学的基础，也都要与贪、瞋、痴的止息相关连，相呼应才是。

六、「如果琴弦调得太紧，弹出来的声音好听吗？」《增支部第六集第五五经》作「如果琴弦调得太紧，琴调好音，能演奏了吗？」似乎比较合理。

二、斋食养生

这种常见食物，补钙、养血能护心，美味搭配，家庭必备！

我们厨房里有这样一种调料，美味还便宜。那就是——芝麻酱！

01 健脑

芝麻酱含有丰富的不饱和脂肪酸，且每 100 克芝麻酱的脂肪酸含量是黄花鱼的 13 倍多，草鱼的 33 倍!

02 护心降脂

许多研究证实，鱼肉富含的不饱和脂肪酸，能够保护心脏和心血管，还能增加血管弹性、降低胆固醇。

而芝麻酱中含有的丰富不饱和脂肪酸也有同样的作用。值得大家注意的是，一勺芝麻酱(大约 20 克)中的脂肪酸含量甚至超过半斤草鱼(鲤鱼)中脂肪酸的含量！

03 补钙高手

芝麻酱中的钙含量也比较高，每 100 克芝麻酱中含有 612 毫克钙，远高于牛奶、豆腐等常见的补钙食品。

所以不妨每天来点芝麻酱拌菜，爽口又补钙。

04 养血佳品

我国有近 1/4 的人群患缺铁性贫血，补充富含铁的食物非常必要。而芝麻酱含有丰富的铁和叶酸，给身体造血提供了丰富的原料。

05 防糖尿病和高血压

芝麻酱中含量较高的还有锌和钾，钾能舒张血管、促进钠排泄；锌参与胰岛素的合成与降解，既有利血压又稳固血糖。

06 抗氧化、防畸变

芝麻酱中还有两种维生素不能不提，一种是维生素 E，一种是叶酸。

前者有抗氧化、抗炎症的作用；后者不仅是造血的原料，还是胎儿神经管发育不可缺少的营养素。

经常服用可提高身体免疫力，还能帮助备孕女性预防胎儿畸形。

芝麻酱吃法多样、可甜可咸，可以与主食搭配，拌面条、抹馒头、掺在粥里等，不仅丰富了主食的美味，也提高了膳食的营养价值。

芝麻酱也可做蘸料或拌菜吃，还能用来拌馅料。

三、每周一素

卷心菜黑木耳烧豆腐

材　料：

卷心菜 200 克、黑木耳少许、豆腐 200 克、素蠔油 2 勺
植物油、盐、鲜蔬粉适量

做　法：

1. 黑木耳加清水泡发，卷心菜洗净撕小块；
2. 泡好的黑木耳氽水；
3. 热锅凉油，加入千页豆腐块，黑木耳，素蠔油；
4. 炒匀加少许的清水烧开；

5. 加入卷心菜大火翻炒均匀；
6. 调入盐和鲜蔬粉即可出锅。