时 间： 11/05/2022　11/06/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（八十四）勇者富楼那

二、斋食养生

缓解疲劳的食物

三、每周一素

素炒包菜胡萝卜

主 要 内 容：

一、佛法修行

（八十四）勇者富楼那

有一次，佛陀住在憍萨罗国首都舍卫城的祇树给孤独园。

在一个傍晚时分，尊者富楼那来向佛陀请法：

「世尊!我想到一个僻静处独自专精修学,请教导我法要,好让我修得解脱。」

佛陀告诉他说：

「富楼那！当六根接触到令人喜欢的境界时，如果因此而生起欢喜赞叹、贪爱染着，那么，苦就会随之而生了。所以我说，有喜悦的生起，就有苦的生起。

富楼那！六根在遇到令人喜欢的境界时，如果不生起欢喜赞叹、贪爱染着，那么，苦就不会随之而生起。所以我说，喜的灭止，就是苦的灭止。

富楼那！以上是我给你的简短教说，你想要到哪里去专修呢？」

「世尊！我想到西部的输卢那地方去。」

「但是，西部的输卢那人性格普遍凶悍粗暴，富楼那！如果到了那儿，常遭到他们的辱骂，那怎么办？」

「世尊！输卢那人如果来我面前辱骂我，我会这样想：输卢那人算是很不错的了，他们没打我。」

「如果他们打你了，那怎么办呢？」

「世尊！不论他们用拳头打我，或是用石块、棍棒打我，我会这样想：输卢那人算是很不错的了，他们没拿刀杀我。」

「如果他们要杀你了，那怎么办呢？」

「世尊！如果他们要杀我了，我会这样想：有些厌恶自己身体的佛弟子，还得用种种方法自杀呢，他们要杀我这终将朽败的身体，正好算是帮了我一个大忙。」

「善哉！善哉！富楼那！有你这样的忍辱功夫，应当能前往西部的输卢那地方了。」

尊者富楼那有了佛陀的肯认，欢喜地拜别了佛陀，隔天就动身出发了。

沿途一路乞食游化，尊者富楼那来到了西部的输卢那地方住下，除了自己专精修学外，还教化了许多当地人归信佛法。到了隔年雨季来临前，就接引了五百位在家佛弟子，并在当地建立了一个可以容纳五百人修行的地方。

雨季安居的三个月过去了，尊者富楼那修得了三明，就在当地入无余涅槃了。

按语：

一、本则故事取材自《杂阿含第三一一经》、《相应部第三五相应第八八经》、《中部第一四五教富楼那经》。

二、关于故事中的尊者富楼那，经、律中有好几处提及，所说都略有不同：如与本故事相同内容的异译本，收在《大正藏》第二册编号第一〇八的《佛说满愿子经》，就称富楼那为满愿子，这与《佛本行集经》说到的那位「富楼那弥多罗尼子」相同，因为经文中加注了「满足慈者」的义译，亦即：富楼那为「满」的意思，是名字，弥多罗为「慈」、「愿」的意思，是其母姓，从母得名，故称满慈子（参阅《佛光大辞典》第四九二九页）。而《摩诃僧祇律》第二十三卷说，这位富楼那因协助给孤独长者（阿那邠坻）建祇园精舍而出家，再前往西方「输那国土」（《大正藏》第二二册第四一五页）。然依《相应部第三五相应第八八经》菩提比丘英译本批注五八所引，说尊者富楼那原为输卢那地方的人，来舍卫城经商，因闻佛说法而出家，后因不习惯舍卫城的环境，就向佛陀辞别回家乡专修。

三、修得三明，即成就「宿命明（宿命神通）、天眼明（天眼神通）、漏尽明（解脱涅槃）」。入无余涅槃，即解脱者的最后入灭。《相应部第三五相应第八八经》说，尊者富楼那于证得三明的同一雨季就入无余涅槃了，但《杂阿含第三一一经》与《中部第一四五教富楼那经》都没这样说。从《摩诃僧祇律》第二十三卷的记载来看，说到尊者富楼那剃度了亿耳出家，但「输那边国」比丘很少，等了七年才聚集了十位持律比丘，为亿耳完成具足戒的受戒仪式，因此，当亿耳要到舍卫城礼见佛陀时，尊者富楼那就要亿耳向佛陀提出放宽边地五项律制规定：可以天天洗澡、可以穿双层皮鞋、可以使用皮革质料的坐垫、可以穿过世者的衣服、经五位比丘主持即可受具足戒成为比丘（《大正藏》第二二册第四一五至四一六页），这些，佛陀都同意了，展现了佛陀对戒律因地制宜的弹性调整。如果是这样，富楼那尊者至少在输卢那地方停留了七年以上。

四、佛陀给尊者富楼那临行前的扼要教导，重点在于贪爱与染着的断除，这与故事第三三〈大师就说调伏欲贪〉是一致的。

五、富楼那尊者的勇猛，在于他的不惧怕。他的不惧怕，不在于力气，也不在于权力、财势，而在于他的接纳与承担。试想：连失去生命都不计较的人，还怕谁？这样不惧怕的人，岂不是真正的勇者之流！

二、斋食养生

缓解疲劳的食物

人们累了，总是说休息一下就好了，但实际上，吃点东西也是可以缓解疲劳的。下面就告诉你什么疲劳就吃什么，让你身体健康精力好。

疲劳：胡萝卜、菠菜、海带
看书、看手机、看电脑时间太长，都会引起眼疲劳。
我们都知道胡萝卜对眼睛好，那是因为胡萝卜里面含有丰富的维生素 A，而维生素 A 可以滋养视网膜的神经细胞，有利于眼睛的健康。

眼睛怕阳光和自由基，菠菜里的叶黄素是很好的抗氧化剂，能避免它们对眼睛的伤害，还可以保护眼睛的微血管，维持良好的血液循环。
你知道晒干的海带表面那层厚厚的“白霜”是什么吗？那是甘露醇，可以减轻眼内的压力，缓解眼睛的疲劳。

脑疲劳：核桃、葡萄
工作少不了大脑的运转，头疼是常事。核桃含有锌和锰，多吃有利于大脑的营养补充，有了营养，大脑也不会喊累了。
吃葡萄也对大脑好，葡萄果实中，葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素的含量都很丰富，可以兴奋大脑神经，消除大脑疲劳。

胃疲劳：小米粥、花生
现代人工作压力大，很容易忘记吃饭，胃自然而然地就不好了。小米粥不仅养胃，还能健胃消食、防止反胃、呕吐，胃疼的时候记得喝点小米粥。
另一个养胃的就是花生了，花生富含不饱和脂肪酸，不含胆固醇，含有丰富的膳食纤维，是天然的低钠食物。但是每天不要超过 50g。

腿疲劳：柿子，香蕉
因为工作性质，有些人经常东奔西跑，腿部肌肉会感觉到疲劳，那么就吃些柿子。
柿子里含有很多的铁元素，可以刺激血红蛋白的生成，促进血液循环，赶走身体的疲劳。
疲劳往往是缺钾，人体一旦缺钾，精力和体力都会下降，而香蕉富含钾，吃了之后可以维持神经、肌肉的正常运转，腿部再也不酸胀了。

耳疲劳：紫菜
不知道大家会不会耳朵疼？放心，紫菜可以帮你缓解耳朵的疲劳。
它是日常食品中含铁最多的，多吃可以保证耳部氧气的充足，保证耳部的血液供应。
研究表明，1/3 的老年人耳鸣、耳聋者，都有不同程度的缺锌。

心脏疲劳：红豆，梨
每天供血，心脏也是很累的。李时珍曾称红豆为“心之谷”，可见红豆的养心功效。
红豆能清心除烦，补血安神，而且它粗纤维物质丰富，还能降血脂、降血压、改善心脏活动。中老年人想要护心，可千万别错过红豆。
除了红豆，梨也能保护心脏。梨中含有的维生素 B1 能增强心肌活力，维生素 B2、B6 及叶酸能够降低血压，对于心血管疾病有一定的预防作用。

血管疲劳：玉米、山药
血管不仅输送氧分和营养物质，还负责排出新陈代谢后的垃圾，它的疲劳是可想而知的。
日常生活中怎么缓解血管疲劳呢？吃玉米。
玉米富含不饱和脂肪酸和亚油酸，可以减少胆固醇在血管中的沉积，从而软化动脉血管。
山药也具有相同的功效，它含有黏蛋白，能够有效减少血管中脂肪的沉积，保持血管弹性。想要血管健康，就多吃点玉米和山药吧。

肝脏疲劳：西兰花、红枣
劳累，是肝脏的天敌，极大地损害着肝脏的健康，而多吃点西兰花，有助于缓解肝脏的疲劳。
器官具有区分食物颜色的能力，而青色食物可以进入肝脏，有利于肝脏循环，促进肝脏代谢，消除疲劳非常好。
另一方面呢，经常生气的人可以吃点红枣，或者用红枣浸泡在水中。肝功能不佳的人可以多喝点红枣水，不仅能保护肝脏，还能帮助肝脏解毒。

三、每周一素

素炒包菜胡萝卜

材　料：

包菜半个、胡萝卜半个

生姜、盐、蔬果粉适量

做　法：

1. 包菜切成细丝，胡萝卜切成细丝，生姜切末；
2. 起锅热油，加入姜末炒出香味；
3. 加入胡萝卜和包菜，慢慢翻炒至断生；
4. 最后加少许盐和蔬果粉调味，炒匀即可。