时 间： 11/12/2022　11/13/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（八十五）病比丘的看护

二、斋食养生

护肝小妙招

三、每周一素

茄汁山药

主 要 内 容：

一、佛法修行

（八十五）病比丘的看护

有一次，佛陀与比丘们游化到摩揭陀国首都王舍城，住在城北郊外迦兰陀竹园的竹林精舍。

那时，王舍城中有一位比丘得了重病，严重到连大小便都无法起床，但却没有其它比丘来探视看护，任他在床上日夜怨叹：

「为何世尊独独不怜悯我啊？」

佛陀以天耳神通，听见了那位病比丘的怨叹与呼唤，就对比丘们说：

「我和你们一同到各处寮房走走，看看你们住的地方。」

佛陀借着这个理由，带着大家来到病比丘的寮房。病比丘挣扎着要起来迎接佛陀，但却起不来。

佛陀阻止他说：

「躺着就可以了！比丘！不要起来，我可以自己找位子坐。你的病好些了吗？」

「世尊！我的病越来越重了。」

「比丘！看护你的人在哪里呢？有人来探视你吗？」

「没有，世尊！自从我得病以来，都没人来探视我。」

「比丘！当你还没生病时，有没有常常探望其它病人呢？」

「没有，世尊！」

「比丘！平常你都不探望病人，所以今天才得不到别人的照顾。比丘！现在你不要害怕，我亲自来照顾你，让你不缺什么。虽然我的成就在今日天上人间中

最高，但我也能照顾任何病人：对得不到救护的人施与救护；做盲者的眼目；救护生病的人们。」

说完后，佛陀亲自为他清理排泄物，擦洗身体，换洗衣服床单，整理床铺，打扫房间，还亲手喂食。

做完这些，佛陀利用这个机会，教导这位比丘说：

「比丘！应当舍离三世轮回的大病，怎么说呢？出生时，有在胎中不自由的灾难，出生后，有老病死的苦迫。人一老，生理机能变差，病痛随之而来。生病的人，或躺或坐地呻吟，各种病症接踵而来，最后难逃死亡。死亡，识与形体崩离了，然后往生善趣或恶趣之中。罪恶多的，往生极苦的地狱，也有生为畜生的，被人驱使，受很多苦，也有生为寿命长达数劫之饿鬼的，咽喉食道细小如针，难以吞食，又常受到鞭打。福报好的，生在寿命长达数劫的天上，但也难免于恩爱别离之苦，欲望难以满足。只有修证贤圣之道的，才能离苦。

有九种离苦之人，所谓阿罗汉、向阿罗汉、阿那含、向阿那含、斯陀含、向斯陀含、须陀洹、向须陀洹、种性人，这些都是如来的弟子。所以说，如来的出现，真是难逢；能出生为人，而且生于能听闻佛法之处；能遇见善知识；能听闻佛法，更是难得的机会。你应当了解：现在如来在世间宣说正法，你又没有生理上的缺陷能听闻正法，如果不努力修学，失去这样的机会，后悔就来不及了，这是我的教诫。」

这位病比丘经过了这番教诲，即证得解脱，病也好多了。

佛陀回去后，要尊者阿难集合在王舍城附近的比丘，当众制订了僧团成员生病时的看护制度：如果生病比丘没有弟子，则应当由大家轮流排班看护。

按语：

一、本则故事取材自《增壹阿含第四四品第七经》。

二、故事中说到九种人，即四双八辈贤圣之人，加上「种性人」。所谓种性人，简单说，就是泛指修学接近向须陀洹，但还未到达的人。

三、「死亡，识与形体崩离，往生善趣或恶趣之中。」原经文作：「夫为死者，形神分离，往趣善恶。」其中「神」应为「识」之异译，而「形」，指的就是「身躯」，所以尝试白话为「识与形体崩离」。但依「攀缘四识住」（《杂阿含第六四经》，《相应部第二二相应第五五经》亦同）与「此阴灭已异阴相续」（《杂阿含第三三五经》）的经义，「识」，是不能单独存在的，也不能不随因缘变化，应当以这样的基础去理解「识与形体崩离」这句话。

二、斋食养生

肝主筋，地筋隐于足，揉地筋必有神奇功效。

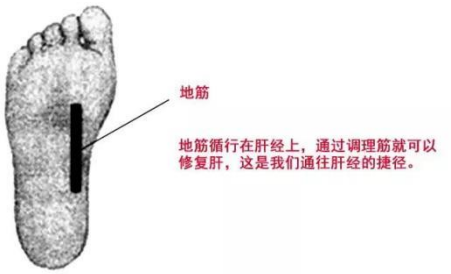
多数现代病应“从筋论治”

每个人都渴望健康，渴望能够快乐地生活。可是现代生活的快节奏使太多的人心中充满躁动和不安，似乎一时一刻的舒适都成了奢望。肝病的恐怖，前列腺的困扰，还有强直性脊柱炎、腰脊间盘突出、失眠症、脑血管疾病、帕金森、性功障碍以及小儿多动症等很多疾病，看似毫无关联，其实问题都出在一个地方——“筋”。

《黄帝内经》上说：“肝主筋”。筋是什么呢？筋就早人身体上的韧带、肌腱部分。很多病症，说不清原因，但都可以遵循一个原则，那就是从筋论治。人的身体里有一些总开关，治病养生都是在这些地方用力，所谓的“不传之秘”也尽在于此。

天筋藏于目，地筋隐于足　曾经说过的“消气穴”太冲、“疏筋穴”阳陵泉、“强胃穴”足三里、“健脾穴”公孙、“腰痛穴”飞扬、“补血穴”劳宫、“补肾穴”太溪等，都是能独当一面的人身之大穴。但这些穴位书中已尽有记载，也算不得什么秘密。

今天，我要告诉大家的是一个书中很难找到的，但却是对以上诸症皆有疗效的养生之法——揉“地筋”。　道宗秘诀中有这样一句话：“天筋藏于目，地筋隐于足。”藏于目的天筋，一般人难于下手去锻炼，隐于足的地筋，我们却可以把它找出来，为我们所用。那怎么找呢？将脚底面向自己，把足趾向上翻起，就会发现一条硬筋会从脚底浮现出来。按摩这条硬筋，把它揉软，会有神奇的功效。



养肝之揉地筋

通常脾气越暴的人，这根筋就越硬，用拇指按一下，就像琴弦一样。凡是有肝病的人，这条筋是必按之处。　您可能会问，这条“硬筋”在脚底，并不循著任何一条经啊？稍微仔细些就会发现，其实这根筋是循行在肝经上，只是肝经一般都标注在脚背而不是脚底。肝的问题是人体的一个核心问题，肝的功能加强了，人体的解毒功能、消化功能、造血功能就会显著提高。

但肝却是最难调理的脏腑，药物难以起效，针灸似乎也鞭长莫及，古人的一句“肝主筋”，却道破了我们通往肝经的捷径——通过调理“筋”就可以修复肝，所以说“书是黄金屋”一点也不过分，岐黄经典，真是字字珠玑，随便摘下一句都是“零金碎玉”，我们真是需要睁大眼睛才行。

这根筋虽然用途极广，但有些人却找不到它，揉这地方的时候反而会感觉这根筋软弱无力，塌陷不起，这样的人通常肝气不足，血不下行，反而需要把这根筋揉出来才好，还有的人虽然这根筋很粗大，揉起来却毫无感觉，也不坚韧，象是一根麻绳，五十岁以上的男士较为常见，这样的人通常年轻时脾气暴躁，肝功能较强，但由于酗酒、房劳、忧虑等诸般原因，现已肝气衰弱，更需要常揉此筋。

跪着走以养筋

跪着走

在一个不太软的床上或在地毯上，跪着行走，气血就会源源不断地流向膝盖，膝盖由于新鲜血液的供养，而使寒气可散，积液可消，肿痛可化。

跪膝是引血下行的绝妙方法，但有人膝盖有伤痛，那就先在较软的床上跪着不动，逐渐缓缓运动，很快就会适应的，那时膝盖也就不痛了。气血不易一下子引到脚底，那就先引到膝盖，膝盖气血充足，离脚底也就不远了。

跪着走，养筋大补肝脏

中医称膝为筋之府，膝就是筋的房子，所以要经常跪着走以养筋。而肝又主筋，所以跪膝法又是大补肝脏的方法，相当于每天喝几支杞菊地黄丸口服液，还不花一分钱，更不分什么体质，效果还如此好。

关于筋的其他知识

关于“筋”，我再提供些其它的知识，您可参照著自己的具体情况来调理。膝为“筋之府”，胆经的阳陵泉为“筋之会”(所以要常拨动以舒筋)，脊椎督脉上有个“筋缩”(所以要多用掌根揉它以伸筋)(站长补充：筋缩位于第八胸椎脊突下，旁开 1.5 寸就是肝俞，旁开 3 寸就是魂门)，膀胱经的膝下有个“承筋”(所以要多用拳峰点按以散筋)，请记住，理筋即是调肝。而凡和“摇动”“震颤”“拘挛”“强直”“抽搐”“火气”“眩晕”“抑郁”等有关的病症，都与肝经有关。

三、每周一素

茄汁山药

材　料：

番茄 1 个、山药 150g
荷兰豆 30 克、盐适量

做　法：

1. 将番茄放入开水中浸泡一会儿去除外皮；
2. 然后将去皮的番茄剁碎；
3. 将山药去皮切成片，荷兰豆切分为两半；
4. 热锅倒油烧至八成热，放入山药翻炒；
5. 放入番茄碎、荷兰豆翻炒；
7. 最后调入食盐翻炒即可起锅。