时 间： 12/10/2022　12/11/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（八十九）萦发目揵连的参访

二、斋食养生

五味与五脏

三、每周一素

芹菜红椒炒香干

主 要 内 容：

一、佛法修行

（八十九）萦发目揵连的参访

有一次，佛陀住在摩揭陀国的首都，王舍城北方的迦兰陀竹园精舍。

一天，竹园精舍来了一位名叫「目揵连」的外道，因为他习惯将头发盘成一个大髻，所以大家都称他为「萦发目揵连」。

萦发目揵连向佛陀问讯后，佛陀问他从哪里来，他回答说：

「瞿昙！我到处参访，刚从许多类沙门、婆罗门、出家游历修行人集会说法的树林中来。」

「目揵连！你从他们那里，得到什么有益的吗？」

「瞿昙！我从他们互相冲突的言论辩难中，学到了很多。」

「目揵连！长久以来，各种不同类的沙门、婆罗门、出家游历修行人，存在着许多不同的观点，彼此竞相论辩，企图论破别人，求得胜利。」

「瞿昙！你都为弟子们说些什么法，使他们有能力再去教导别人，而不致于污辱了如来，也不会受到其它人的问难与责骂呢？」

「目揵连！我教导他们『明、解脱』，这样他们再去教导别人，就不会污辱了如来，也不会受到其它人的问难与责骂。」

「瞿昙！你的弟子们，是以怎样的方法修行，来成就明、解脱的？」

「目揵连！有七觉支，修习、多修习，能成就明、解脱。」

「瞿昙！那又有什么修行方法，可以成就七觉支？」

「目揵连！有四念处，修习、多修习，能成就七觉支。」

「瞿昙！又有什么修行方法，可以成就四念处？」

「目揵连！有三妙行，修习、多修习，能成就四念处。」

「瞿昙！又有什么修行方法，可以成就三妙行？」

「目揵连！有六触入处律仪，修习、多修习，能成就三妙行。」

「瞿昙！又有什么修行方法，可以成就六触入处律仪？」

「目揵连！当眼睛看到合意、可爱、能引起欲乐、使人着迷的东西时，能不生欢喜、不赞叹、不着迷、不流连；看到不合意、不可爱、能引起苦受的东西时，能不畏惧、不讨厌、不嫌弃、不生气。看到好的，不起执着；看到不好的，也不起执着，内心不为所动。耳听、鼻闻、舌尝、身触、意识也一样，这就是从六触入处做到合于律仪，依此修习、多修习，就能成就三妙行。

怎样是修习三妙行，能成就四念处呢？

多闻正法的圣弟子，在闲静处、林中、树下这样思惟：身、口、意的恶行，必得恶报，我如果以身、口、意做了恶行，日后一定会后悔，别人也会讥嫌，大师也会责备，如此一来，恶名昭彰，死后也会堕入地狱之中。能这样思惟，时时自我警惕，以去除身、口、意三恶行，修三妙行。

怎样是修习四念处，能成就七觉支呢？

目揵连！以身体为觉察对象；以感受、心念、心念对象的法为觉察对象，集中心念而念念分明，以此为方法修学念觉支。念觉支修学熟练后，修学择法觉支；择法觉支修学熟练后，修学精进觉支；精进觉支修学熟练后，生欢喜心，修学喜觉支；喜觉支修学熟练后，身心止息，修学猗觉支；猗觉支修学熟练后，得三摩地，修学定觉支；定觉支修学熟练后，心能专注于一境，而得息灭一切贪爱忧虑的舍，继续修学舍觉支，直到舍觉支修学成就。

怎样是修习七觉支，能成就明、解脱呢？

目揵连！依远离、依离欲、依灭而向于舍而修学念觉支，修择法、精进、喜、猗、定、舍觉支，而证得明、解脱。

像这样，目揵连！一法跟者一法地修学，就能从烦恼的此岸，到达解脱的彼岸了。」

佛陀说到这里，萦发目揵连远尘离垢，得法眼清净。这时的萦发目揵连，见法、得法、知法、入法，不再需要靠别人而能解决自己的疑惑；于正法中不再畏惧，就从座位上站起来，整理好衣服，恭敬地行礼，请求佛陀允许他出家。

佛陀同意了。

萦发目揵连出家后不久，即证入解脱，成为阿罗汉。

按语：

一、本则故事取材自《杂阿含第二八一经》。

二、这是佛陀教导萦发目揵连，证得解脱的修学纲领，也是佛法修学的一个完整次第，四念处是其中的一环，所以不适合说四念处是佛法修学的「唯一之道」。（参看故事第一一〈佛灭后的「大师」〉按语五）

三、眼、耳、鼻、舌、身、意等六根（即六内入处），在接触色、声、香、味、触、法等六境（即六外入处），生起眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识等六识，根、境、识三事和合而生起认识了别的识触，即为六触。所以，六触入处就是指「根、境、识的和合」，六触入处律仪，也可以略而理解为「六根律仪」。律仪，依故事中佛陀所说，就是对合意的（好的）与不合意的（不好的），都同样不起执着，心中不为所动，而不是狭义地指戒律与僧团制度。

四、什么是明？《相应部第五六相应第一八经》说：「苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明。」《中阿含第一二㲉破经说》：「无明已尽，明已生」。无明的去除，就是明，就是解脱者了，所以，明即解脱，两词合用，即作「明、解脱」。

五、「依远离、依离欲、依灭、向于舍」，经典中常与七觉支的修学一同出现，这是南、北传《阿含经》所共通的，参看故事第五一〈勇猛锐利的随死念〉按语八。

二、斋食养生

五味与五脏
《黄帝内经》中有记载：食物的～
酸味与肝相应，有增强肝的功能;
苦味与心相应，可增强心的功能;
甘味与脾相应，可增强脾的功能;
辛味与肺相应，可增强肺的功能;
咸味与肾相应，可增强肾的功能。

但是，在选择食物时，必须五味调和，这样才有利于健康;若五味过偏，会引起疾病的发生。
如：酸味太过容易造成肝气太旺而克制脾胃功能(木克土)
苦味太过又很容易造成心火太旺而克制肺气(火克金);
甘味太过很容易造成脾胃过旺而克制肾气(土克水);
辛味太过容易造成肺气过盛而克制肝气(金克木);
咸味过多很容易造成肾气过盛而克制心气(水克火)。

肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸写之。
心欲软，急食咸以软之，用咸补之，甘写之。
脾欲缓，急食甘以缓之，用苦写之，甘补之。
肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，闽侯天气，辛写之。

肾欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸写之。

1、酸生肝：酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用。常吃不仅可以帮助消化，杀灭胃肠道内的病菌，还有防感冒、降血压、软化血管之功效。以酸味为主的酸梅、石榴、西红柿、山楂、橙子，均含有维生素C，可防癌、抗衰老、防治动脉硬化。

2、苦生心：古有良药苦口之说，中医认为苦味食物能泄、能燥、能坚阴，具有除湿和利尿的作用。像橘皮、苦杏仁、苦瓜、百合等，常吃能防止毒素的积累，防治各种疮症。

3、甘入脾：性甘的食物可以补养气血、补充热量、解除疲劳、调胃解毒，还具有缓解痉挛等作用。如红糖、桂圆肉、蜂蜜、米面食品等，都是补甘食物的不错选择。

4、辛入肺：中医认为辛味食物有发汗、理气之功效。人们常吃的姜、辣椒、胡椒，均是以辛味为主的食物，这些食物既能保护血管，有可调理气血、疏通经络的作用，经常食用，可预防风寒感冒，但患有痔疮便秘、肾经衰弱者不可食用。

5、咸入肾：咸为五味之冠，百吃不厌。中医认为咸味食物有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效。咸味有泄下、软坚、散结和补益阴血等作用。如盐、海带、紫菜、海菜等属于优质的咸味食品。

五色、五谷与五脏

以豆为例，绿豆具有清热解毒之功，入肝经为木性；

红豆有补血、利尿、促进心脏活动的功效，入心经为火性；

黄豆益气补脾，入脾经为土性；白豆含有较多的钙质，入肺经属金性；

黑豆治消胀，下气，性寒，入肾经属水性。

再如一个五行缺木的人，应多吃绿色的食物，多穿戴绿色的衣服饰品，甚至多些接近绿色的东西。

三、每周一素

芹菜红椒炒香干

材　料：

香干两片、小芹菜一小把、甜红椒 1/3 个、植物油适量盐适量、素蠔油少许

做　法：

1. 食材洗净，所有材料切段备用。
2. 热锅放油，油热放入香干爆炒约半分钟，加入少许清水。
3. 放入清水后，锅中下青菜，约两分钟后放入红椒，同时放入适量盐，少许素蠔油。
4. 菜熟关火起锅。