时 间： 12/24/2022　12/25/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（九十一）朱利盘特的成就

二、斋食养生

胡椒的作用

三、每周一素

茶树菇炒兰豆

主 要 内 容：

一、佛法修行

（九十一）朱利盘特的成就

有一次，佛陀住在憍萨罗国首都舍卫城南郊的祇树给孤独园。

一天，尊者盘特责备弟弟朱利盘特说：

「如果你连戒律都记不住，干脆还俗回家去好了！」

朱利盘特被责备得很伤心，站在给孤独园的祇园精舍门外哭泣。

佛陀知道了，就到精舍门外安慰他：

「比丘！你为什么站在这里哭呢？」

「世尊！我哥哥把我赶出来了，他说我连戒律都记不住，要我还俗去，不要再住这里。」

佛陀安慰他说：

「比丘！不要怕，是我成就了无上等正觉，不是你哥哥。」

于是，佛陀牵着朱利盘特的手，把他带回精舍内，亲自教导他。

佛陀教导他认「除垢」二字，结果，常常记得「除」字，就忘了「垢」字，记得「垢」字，又忘了「除」字。

朱利盘特就这样努力了好多天，才将「除垢」这两个字记住。记住以后，开始能思考「除」是什么意思？「垢」又是什么意思？然后知道：「垢」就是「灰土瓦石」之类的脏东西，「除」就是「清除干净」的意思。

接着，他又想：

「世尊为何要教我这两个字呢？我应当好好想一想。」

于是，他想到自己也有尘垢，如果将「除垢」用在自己身上，那么，执着烦恼的「缚结」就是「垢」，而「智慧」就是「除」，他想：我应当以智慧来扫除执着烦恼。

接着，尊者朱利盘特继续思惟：五盛阴是如何聚集，又是如何败散的，也就是思惟色、受、想、行、识，及色、受、想、行、识之「集」与「灭」。

就这五盛阴的思惟中，尊者朱利盘特舍离了欲贪、无明与烦恼，证得了解脱，如实知「我的生死已到了尽头，清净的修行已经确立，该作的都已完成，自己知道不会再有下一生了」的解脱之智，尊者朱利盘特成为阿罗汉了。

成为阿罗汉后，尊者朱利盘特来见佛陀，向佛陀报告说：

「世尊！我现在已有了解『除垢』二字的智慧了。」

「比丘！你怎样解释这两个字？」

「世尊！『除』好比智慧，『垢』好比烦恼的『结』。」

「比丘！太好了！就像你说的，『除』好比智慧，『垢』好比烦恼的『结』。」

于是，尊者朱利盘特说了一段偈颂，表达他的感想：

「背诵世尊教的这两字，就已经足够了。

智慧能除所有烦恼结，不必再用别的。」

佛陀听了，印证他说：

「比丘！确实如你所说，以智慧，而不必再用别的。」

按语：

一、本则故事取材自《增壹阿含第二〇品第一二经》。

二、尊者朱利盘特，又译作周梨盘特、周利盘陀迦、注荼半托迦、周利般兔、朱利满台，意译为小路边生，乃因其母原为王舍城长者之女，与男奴私奔而流浪他乡，后于路边产下二子，故都以路生（盘特）为名，哥哥叫大路生（摩诃盘特）或直接称路生（盘特），弟弟叫小路生（朱利盘特）。哥哥生性聪颖，通达书算、技艺、唱诵、婆罗门典籍，而弟弟生性愚钝，记忆力极差，因此又被谑称为「愚路」。（参考《中华佛教百科全书》第一五一五、二六九二页）

三、被大家公认生性愚钝的尊者朱利盘特，他证得阿罗汉果，实在具有指标意义，展现了阿罗汉圣者根性的多样性。

二、斋食养生

不管白胡椒还是黑胡椒，用对才是好胡椒。

进入冬季，宜食温中散寒，温补阳气之物，特别对于脾胃虚寒人群，胡椒是一味中药，又是一味常用的菜肴与保健佐料，具有温中散寒的作用，是冬季暖胃的好选择。
《本草纲目·果部》第三十二卷胡椒“发明”：“胡椒。大辛热，纯阳之物，肠胃寒湿者宜之。热病人食之，动火伤气，阴受其害。时珍自少嗜之，岁岁病目，而不疑及也，后渐知其弊，遂痛绝之，目病亦止。才食一二粒，即便昏涩，此乃昔人所未试者。盖辛走气，热助火，此物气味俱厚故也。病咽喉口齿者亦宜忌之。近医每以绿豆同用治病有效，盖豆寒椒热，阴阳配合得宜，且以豆制椒毒也。”

《本草纲目》胡椒可致眼疾的故事
胡椒自古就是药食两用的香料药物。李时珍《本草纲目》记载胡椒可致眼疾的故事：李时珍从小就喜欢吃胡椒，家里做菜都喜欢用胡椒。他自幼体弱多病，尤其好发眼病。每年都发，每次发病短则十天、半月，长则数月、半年，年年如此。其父李言闻虽是名医，却也束手无策。据说李时珍三次乡试不中皆与病目有关。故而他对此病深痛恶绝，遂下决心学医济世，为民除疾。
李时珍从医后，经过潜心研究，终于发现自己年年犯眼疾皆与胡椒有关，停食胡椒后眼疾没有再犯过。偶尔再食一二粒胡椒，眼疾又会发作，感觉眼睛发蒙、发涩，停止食用后眼疾就又自己痊愈了。胡椒致目疾这一点是前人没有发现也没有试验过的，李时珍发现后，便将这个故事写进了《本草纲目》中。

胡椒深受东西方欢迎
胡椒具有温中散寒，消痰解毒作用，临床上多用以治疗寒痰食积、脘腹冷痛、反胃呕吐、冷痢等症。胡椒也是人们所喜爱的常用调味品，市售的重味香辣粉和各种汤料等调味品中均含有胡椒。可见胡椒在防病治病及饮食调味中均占有重要地位。
既然其名中有“胡”字，肯定是外来的物种。最早使用胡椒的证据，来自古埃及法老拉美西斯二世的木乃伊。拉美西斯二世殁于公元前 1223 年 7~8 月，后人在他木乃伊的鼻孔里发现了几颗胡椒种子。胡椒原产自东南亚、南亚等热带地区，我国华南及西南地区有引种栽培。
胡椒传入中国的时间不晚于晋代，西晋张华的《博物志》和北魏贾思勰的《齐民要术》在记录胡椒酒等胡人饮食时，均提到了要使用胡椒。胡椒大规模传入中国的时间是在唐朝，宰相元载因为贪污受贿被杀，抄家时便有赃物胡椒八百石。明代永乐年间，胡椒有时被当做薪水发给官员。李时珍在《本草纲目》中记载胡椒“以充土贡”，即代替地租使用。这说明那会儿胡椒跟金银财宝一样，很值钱，是硬通货。
胡椒的应用横跨东西方，至今仍是不同的饮食文化圈所共同的不可或缺的主要香料，其重要性甚至可以与盐相提并论。胡椒历来是香料贸易的主角。16~17 世纪，胡椒占世界香料贸易的 7 成。胡椒价格昂贵，在古代乃是用于区分阶层的。洒满胡椒的菜肴，是上层社会饮食的标志。胡椒不仅是香料，更是炫耀性消费的主角，是身份、地位以及财富的象征。甚至有人认为胡椒直接引发了大航海，促进了东西方交流、殖民主义兴起、新旧世界物种大交换，彻底改变了东西方命运，改变

了人类历史和地球的面貌。近年，胡椒的国际贸易量仍占香料贸易总量的20%~40%。越南是今天全球最大的胡椒出口国。

胡椒的临床作用：
胡椒又分为黑胡椒和白胡椒两种，其实原植物都是一种，只是加工方法不同。
在果实半熟时采收、晒干，果实自然干缩变黑，这时得到的就是黑胡椒。
果实完全成熟变成红颜色时采收，用水浸泡几天，再把外果皮和果肉去掉，晒干之后得到的就是白胡椒。
白胡椒的味道比黑胡椒更辛辣，因此散寒、健胃的功效更强，药用价值也就更高一些。但在调味料方面，它的世界知名度，反而不如黑胡椒。中国人则更喜欢用白胡椒做调料。
胡椒性味辛，热。归胃、大肠经。功能温中散寒，下气，消痰。可用于胃寒呕吐，腹痛泄泻，食欲不振，癫痫痰多。
胡椒主要药理作用有：抗惊厥作用、镇静作用和加强其它中枢神经系统抑制药的中枢抑制作用、利胆作用、升压作用，此外胡椒还有解热、镇痛作用。胡椒对子宫有收缩作用，还有杀虫作用。
其实，多食胡椒不仅可致目疾。

《本草备要》载：“多食发疮痔、脏毒、齿痛目昏。”

《随息居饮食谱》载：“多食动火燥液，耗气伤阴， 破血堕胎， 发疮损目。”
胡椒致眼疾与其药性辛热的特点有关，故多食会导致上火，以致出现眼疾，尤其是热性体质的人更是如此。此外，它还可能诱发痔疮，导致齿痛，损肺伤胃等。现代医学研究也认为， 服少量胡椒有增进食欲的作用，而大量服之则刺激胃黏膜并使之充血而引起胃痛，久而久之将导致胃溃疡的发生。

三、每周一素

茶树菇炒兰豆

材　料：

荷兰豆 150 克、茶树菇 200 克、香芹 20 克、小红椒 3 根、姜 15 克、植物油、盐、鲜蔬粉、素蠔油、生粉适量

做　法：

1. 茶树菇与荷兰豆洗净，姜切片，小红椒，香芹切段。

2. 茶树菇切段，荷兰豆对半切开，入开水锅中焯烫至断生。
3. 准备一个碗汁（清水，盐，调味粉，蚝油，生粉，油拌匀备用）。
4. 起锅，放油，煸香姜。
5. 接着下香芹与小红椒翻炒。
6. 茶树菇与荷兰豆入锅炒匀，倒碗汁。
7. 快速翻炒均匀，即可出锅。