时 间： 12/31/2022　01/01/2023
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（九十二）弗区沙提的奇遇

二、斋食养生

桂圆对身体的好处

三、每周一素

焦溜豆腐

主 要 内 容：

一、佛法修行

（九十二）弗区沙提的奇遇

有一次，佛陀到摩揭陀国首都王舍城游化，向一位名叫「拔伽瓦」的陶器制作师傅要求借住一晚。

陶匠拔伽瓦说：

「世尊！我无所谓，但陶屋里已经有一位出家人先来借住了，如果他没意见，那就随您住了。」

那位先在陶器制作屋借住的出家人，正是仰慕佛陀而自行出家，穿着比丘服的尊者弗区沙提。

佛陀进屋后，对已经在屋子里的尊者弗区沙提说：

「比丘！我想在这里借住一晚，你同意吗？」

「道友！我无所谓。这屋子很宽敞，你就随意选个地方睡吧！」

于是，佛陀那晚就在陶器制作屋内，与尊者弗区沙提一同住下。

当晚，尊者弗区沙提跟着佛陀禅坐到很晚。他这样好的耐力，引起了佛陀的关注，就问他说：

「比丘！你的老师是谁？你是跟谁出家修学的？」

「道友！释迦族的沙门瞿昙是我的老师，我就是跟他出家修学的。」

「比丘！你见过他吗？」

「没有！」

「如果遇见他，你认得吗？」

「不认得，但世尊是值得供养者、圆满的觉悟者、真理与正行的实践者、完善幸福的终结生死者、彻底了知世间者、受调教人的无上领导者、天界人间的老师、觉他的自觉者、世间最尊贵者，因为我很仰慕他才出家，所以，世尊是我的老师。」

佛陀心想：

「这位善男子因仰慕我而出家，我应当教导他。」

于是，佛陀对尊者弗区沙提说：

「比丘！让我为你解说六界，这对你的清净的修行很有帮助，请你仔细听，好好思惟。」

「好的，道友！」

佛陀详细说明了身体中的地、水、火、风、空。接着，讲解什么是不放逸慧、最上正慧、最上真谛、最上舍离、最上止息：

「比丘！对地、水、火、风、空，应当以正慧如其事实地看：这一切都不是我的，也不成我慢，亦不是真我。能够这样，心就不会有所执着而能离欲，这就称为不放逸慧。

除了地、水、火、风、空之外，还有识。识可以认知什么呢？识可以认知苦、乐、不苦不乐。这是经由感官认识境界后所生起的触，感受到或苦、或乐、或不苦不乐而生起苦受、乐受、不苦不乐受。当感受苦、乐、不苦不乐的触止息了，所生起的苦受、乐受、不苦不乐受，也就跟着消失了。这就好比两块木片相互摩擦会生热，但如果将这两块木片分开，其热度就会消散而变冷了一样。

比丘如果对苦受、乐受、不苦不乐受等三类感受不起染着，那么，就只剩下极清净的舍了。比丘以此清净的舍，进入无量空处、无量识处、无所有处、非想非非想处，就像金饰匠，将金块锻成又柔软又有光泽的薄片，然后就可以拿来加工，制成各种美丽的金饰一样。

如果比丘能进一步体认，所进入的无量空处、无量识处、无所有处、非想非非想处，都还是有为、无常、苦的而不执着，因不执着而得解脱，这就好比油灯，因有油、有灯芯而灯火得以维持，如果不继续添油，灯芯也不加整理，那么油烧完了，灯火就熄灭了一样。

这样，解脱的比丘因断尽了所有的苦迫，就具足了最上的正慧；因稳固地安住于真谛不移动，就具足了最上的真谛；因从根本处舍离了过去所有的拥有，就具足了最上的舍离；因从根本处止息了所有的贪瞋痴，就具足了最上的止息。

比丘！『我』之执见只是妄想；『我是这个』、『我应当是这样』、『我应当不是这样』、『我应当是有色的』、『我应当是无色的』、『我应当是有想的』、『我应当是无想的』、『我应当是非想非非想的』，这些执见全都是妄想。能克服所有妄想的人，就是不生、不老、不死、不动摇、不恐怖的寂静圣者。」

听了佛陀这番教导，尊者弗区沙提即刻远尘离垢，得证法眼清净的初果。他心想：眼前这位一定是我仰慕已久的老师，一定是世尊了。于是，赶紧从座位上起来，向佛陀顶礼，并对刚才直呼佛陀为道友的冒犯，表示了真诚的忏悔，并期望能在佛陀处受具足戒。

由于尊者弗区沙提还没准备妥受具足戒应有的衣与铃，所以佛陀要他再去准备。结果，衣与铃还没备妥，却被狂奔的母牛抵死了。

佛陀记说他死时，已断了五下分结。

按语：

一、本则故事取材自《中部第一四〇界分别经》、《中阿含第一六二分别六界经》。

二、佛陀对地、水、火、风、空的详细说明，与故事第九五〈佛陀对罗亩罗的教导〉所述相同，此略。

三、尊者弗区沙提被狂奔的母牛抵死，佛陀记说他已断五下分结一节，《中阿含第一六二分别六界经》缺。断五下分结，即是证得了阿那含果（第三果）的圣者，往生于「不还天」，并在那里成就解脱。

二、斋食养生

桂圆能缓解长期失眠，还能提高人的智力！

一、桂圆——补脑食物

《易经》中第一补脑的灵丹,每当疲劳、熬夜、用脑过度时，我立即煮一碗桂圆水喝，或者剥 2、30 颗干桂圆吃，这样，脑子立即就能恢复清醒，仿佛碧蓝的天回到了身体里一样。

二、吃桂圆能根除头晕、头胀、头痛

在学医的过程中，我自然也找到了根除自己头晕、头胀、头痛的好方法。您可能想象不到吧，我苦苦寻找了那么多年治头部不适的灵丹，竟然是一桂圆。

我买来一斤干桂圆，取 30 颗，剥去外壳，把桂圆肉(带核的)加水煮，水开后继续煮 20 分钟，然后把桂圆水倒出，放温后喝下。不到 2 个小时，人就觉得特别神清气爽。我买了整整一箱干桂圆放在家中备用。

从此，每当疲劳、熬夜、用脑过度时，我就立即煮一碗桂圆水喝，或者剥 2、30 颗干桂圆吃，这样，脑子马上就能恢复清醒，仿佛碧蓝的天回到了身体里一样。
有一个冬天的下午，我洗头后受了凉，头变得木木的。
我当时想，这点小毛病，应该自己会好起来，可到了第二天，头晕不但没好，还更重了，于是我照例抓一大把干桂圆，剥开后煮了一碗浓浓的桂圆水喝下，很快就好转了。

三、桂圆能缓解长期失眠、还能提高人的智力
曾听一位中医前辈讲，曾有一个病人因长期失眠找到他，他没开药，直接就让病人回家煮干桂圆水喝，不久、病人失眠顺利痊愈。
当时这位前辈的解释是桂圆补心养脾，所以能缓解失眠。
四、桂圆营养价值高，然而不同时间、不同吃法功效又不同。
中医认为，桂圆肉性味甘平，入脾、心经，能补益心脾，养血安神，是常用的补益中药食材，下面介绍几种桂圆补益的方法，不妨一试。
1、桂圆肉 20 克，放进 300 毫升的沸水浸泡约 5 分钟后食肉喝汤。可补血醒神，为经常熬夜，快节奏生活人士等人士提神的首选。
2、桂圆 30 个取肉，红枣 10 枚撕破，用粳米 100 克，煮粥 2 碗，加适量红糖，早晚各吃 1 碗。可补脾生血，养心增智，老年人尤宜。
3、用桂圆肉加上生姜、红糖、大枣熬成糯米粥，喝上一碗就有御寒暖身之功。
4、如果你是一个容易心慌的人，经常发作，动不动就心动过速，还有失眠健忘，按中医说是心气不足，可每晚睡前吃 10 个桂圆，以达到养心安神的目的，同时可治疗失眠。
5、慢性腹泻的患者每天大便 1～2 次，基本不成形，医院检查没有异常。如果经常感到心悸、乏力，长期食用桂圆、山药应该是一个不错的选择。
如桂圆山药粥，每天喝上一碗，坚持一段时间，会收到意想不到的效果。这是因为桂圆有健脾养心的作用，加上山药健脾益肾，食补的作用就出来了。
6、女人如果气血不足平时可以来点桂圆，它可以很好的补气养血、美容又养颜，从古代就一直作为女人滋养的食物来用，很多古代的书籍都有记录它的效果。

哪些人不适合吃？

桂圆易生内热，有大便干燥、小便黄赤、口干舌燥等阴虚内热表现者不宜食用。舌苔厚腻、消化不良、食欲不振者也应少食。

另外，因桂圆肉含糖量较高，无论是干的还是鲜的，糖尿病患者应少食。

三、每周一素

焦溜豆腐

材　料：

豆腐 300 克、西兰花半个、胡萝卜半根、量、生抽 1 勺、醋半勺、盐、植物油、玉米淀粉少许

做　法：

1. 北豆腐切块。
2. 坐热一锅水，加半勺盐，豆腐块放入水中，等水煮开后再捞出沥水备用。
3. 用焯豆腐的水，接着把切菱形片的胡萝卜和洗净的西蓝花也焯 1 分钟左右，接着用凉水拔一下。
4. 在一个盘子上放上玉米淀粉，将豆腐均匀裹上一层干粉。
5. 油锅做热到 6 成热，接着放入豆腐煎到四面金黄。
6. 豆腐都捞出备用。
7. 用生抽、醋适量盐勾兑一碗调味汁。
8. 倒入豆腐和炒好的时蔬翻炒，最后倒入调味汁，再放些水淀粉，带豆腐上包裹调味汁就关火。