

题目：（三）七法成就破魔扰

时间：04/01/2023 04/02/2023

地点：宇宙规律国际佛学会

主讲：周金花

主要内容：

第一、佛法修行

（三）七法成就破魔扰

佛陀在舍卫国祇树给孤独园弘法之时，一日，对比丘众开示：过去圣王在治理国家时，若成就七种法，便不会被怨家、盗贼所侵扰。哪七种法呢？首先，将城郭修建得极为高峻且齐整，是先王所成就的第一种法；第二种方法，是使城门牢固不坏；再者，令城外的护城河极深且广，是让此城邦永固的第三种方法；第四种方法，是储存许多稻穀、米粮，使其盈满于仓库中；再者，将城内储备丰饶的薪草，是巩固此城的第五种方法；而第六种方法，是在城内备齐各种器杖，各式战具也都备足；最后，拥有极为聪明高才，并且通晓人情，明白何时该罚、何时该调治的城主。如果一城邦具备以上的七种法，外敌则不能侵犯它。是故比丘们，一城的国主成就以上七法，外敌便无法靠近。

比丘也是如此，如果能成就七种法，魔王波旬便无法乘虚侵扰。是哪七种呢？比丘成就戒行，具足威仪，对于微细律仪尚且畏惧，更何况是根本大戒？这是比丘道业成就的第一之法，令魔王无法侵扰，如同城牆既高广且陡峻，无法被破坏。

其次，比丘们！眼根见色尘时，不起妄想执著亦不起念，具足眼根清淨功德，无所缺犯漏失，如此善护于眼根。依此类推，耳朵闻声、鼻子嗅香、舌头嚐味、身体触受、意缘法尘，亦复如是，不起妄想执著，具足意根清淨功德而无妄想，善护于意根。若是比丘成就此第二种法门，魔王波旬便无法侵扰，就像城郭的门户十分坚牢一样。

再则，比丘们！能够听闻佛法不令忘失，经常思惟正法教理，过去所薰修都能全然知晓，这就是比丘所成就的第三种法，令魔王波旬无法侵扰，就好比城郭外的护城河，既深且广。

还有，比丘们！能以各种方便，修习种种法门，初善、中善、竟善，都能具足清淨，修清淨梵行，这是比丘所成就的第四种法，如同城郭内有许多稻穀、米粮，让外贼不敢来侵犯。

其次，比丘们！思惟初禅、二禅、三禅、四禅的殊胜功德并依之修行，无所脱漏，若是比丘成就此第五种法门，魔王波旬便无法侵扰，好比城郭内有许多薪草，外人不能来扰乱。

其次，比丘们！证得四神足，所作所为已无阻碍困难，若是比丘能成就此第六种法，魔王波旬便无法乘虚而入，就好像城内战具、杖器完具备足一样。

其次，比丘们！能分别五阴、六入、十八界，也能分别十二因缘所起之法，若是比丘能成就此第七种法，魔王波旬无法侵扰，如同城郭的主人，聪明高才，进退得宜，知道何时该收、调伏，何时该放下。

比丘也是如此，能够了知阴、持、入等种种过患。假使有比丘能成就以上七法，魔王波旬便无法侵扰。所以，比丘们！应当勤求正方便，了达阴、持、入及

十二因缘，清楚明白当中的次第，便能超越魔扰，不居其中。比丘们！应当要如此去学习。

当时，诸位比丘听闻佛陀开示后，法喜充满，依教奉行。

典故摘自：《增一阿含经·卷第三十三·等法品第三十九（四）》

省思：

佛陀以护城为喻，教示佛弟子以严守戒行、收摄六根、多闻佛法、修习善法、思惟禅定、修四神足、分别过患等七法守护身心此修行便能无所障碍、不为魔扰，如同国城不被盗贼所犯。《法句经》偈云：「藏六如龟，防意如城，慧与魔战，胜则无患。」修行人守口摄意身莫犯，六根不攀缘六尘，便不会造作众业招感未来苦果。以坚固智慧，脚踏实地于因地精勤修习，最终定能成就无碍解脱。

第二、斋食养生

红枣：百药之引，一天三枣，终身不老！

红枣，又叫大枣、良枣，是我们日常生活中比较常见的一种食物，也是中药里的一味良药。

《神农本草经》论大枣：“味甘平，主心腹邪气，安中养脾，助十二经。平胃气，通九窍，补少气，少津液，身中不足，大惊，四肢重；和百药。”

《本草经疏》说大枣“甘能补中，温能益气，甘温能补脾胃而生津液，则十二经脉自通，九窍利，四肢和也。”

《本草纲目》言大枣：“枣味甘，性温，能补中益气、养血生津，用于治疗脾虚弱、食少便溏、气血亏虚等疾病。”

我们的医圣张仲景就非常喜欢用红枣，《伤寒论》中全部 112 方，用大枣者就有 40 方，使用率在 40% 以上。

红枣在我国民间也很受欢迎，有“一天三枣，终身不老”、“要使皮肤好，粥里加红枣”的说法。

红枣的功效

1. 滋润皮肤

红枣有滋润肌肤，益颜美容的功效，俗话说：要使皮肤好，粥里加红枣，可见红枣对护肤美容的益处。

先给你看个故事，据《北梦所言》中记载，有一苏姓女子常食红枣，虽年过五十，但其颜面犹如少年女子。故民间有“一日食仁枣，百岁不显老”、“门前一棵枣，红颜不显老”之说。

取红枣 50 克，粳米 100 克，同煮成粥，早晚温热食服，对皮肤大有益处。经常食之，可以滋养肌肤，容光焕发，提高抗衰老能力。

2. 健脾益胃

中医常用红枣养胃健脾，如在处方中遇有药力较猛或有刺激性药物时，常配用红枣，以保护脾胃，用红枣与龙眼肉煲糖水，常吃可宁心健脾；用红枣与面粉制成枣糕，口味香甜，助食欲又可健脾胃。

此外，亦可用红枣7枚，花生50克，玫瑰花3克，冰糖适量加水共煮至软烂，食枣喝汤，此汤羹出自《古鄞食谱》，有健脑护肝养脾胃之功能。

3. 补气养血

《本草纲目》记载：“《素问》言枣为脾之果，脾病宜食之。谓治病和药，枣为脾经血分药也。”红枣有补中益气，养血安神的功效。

用水发黑木耳50克，红枣25克，鲜山药250克，分别洗净后加水上笼蒸透，然后加适量白糖略蒸后装盆，勾些薄芡淋上制成三色羹，经常食用，也有补血、生血、活血之功效。

同时红枣可以促进睡眠。晚饭后用红枣加水煎汁服用即可。用红枣、桂圆肉加水煎服，治气血亏损、心悸怔忡、夜不成眠之症。

红枣验方

- 1、大枣补气：大南枣十枚，蒸软去核，配人参一钱，布包，藏饭锅内蒸烂，捣匀为丸，如弹子大，收贮用之。（《醒园录》枣参丸）
- 2、大枣治非血小板减少性紫癜：红枣，每天吃三次，每次10只，至紫癜全部消退为止。一般每人约需红枣一至二斤。（《上海中医药》）
- 3、大枣治妇人脏躁，喜悲伤，欲哭，数欠伸：大枣十枚，甘草三两，小麦一升。上三味，以水六升，煮取三升，温分三服。（《金匮要略》甘麦大枣汤）
- 4、大枣治咳：杏仁一百二十枚（去皮尖，熬），豉一百枚（熬令干），干枣四十枚（去核）。上三味台捣如泥，丸如杏核，含咽令尽。日七、八度，尽，更作。（孟诜《必效方》）
- 6、大枣治虚劳烦闷不得眠：大枣二十枚，葱白七茎。上二味，以水三升，煮一升，去滓顿服。（《千金方》）
- 7、大枣治中风惊恐虚悸，四肢沉重：大枣七枚（去核），青粱粟米二合。上二味以水三升半，先煮枣取一升半，去滓，投米煮粥食之。（《圣济总录》补益大枣粥）
- 8、大枣治肺疽吐血并妄行：红枣（和核烧存性）、百药煎（煨）各等分。为细末，每服二钱，米汤调下。（《三因方》二灰散）

红枣养生

红枣熬汤，止咳润肺。

唐代孟诜所著《必效方》中记载了将红枣、银耳和冰糖一起煮汤，可止咳润肺。

材料：银耳：20克（大约半朵），红枣：20颗，冰糖：60克（可根据各人的口味添减分量）。

做法：把银耳放在清水中发开，摘去蒂头，撕成小块，与红枣、冰糖一起放到锅里，加水6碗，大火煮开后，改用文火再煮半个小时，即可熄火。

大枣煮饭，延年益寿。

参枣米饭，药王孙思邈就极力推荐此方，认为大枣如此实用，能够补气养胃，延年益寿。

如果体质虚弱，气血不盛，睡眠质量差等，服用之后，可使人血气畅通，身轻不倦。

原料：党参 10-20 克，大枣 20 枚，糯米 250 克，白糖 50 克。

方法：将党参和大枣用水同煎半小时，去掉党参渣；用糯米蒸饭，将大枣铺于饭上，将枣参汤加白糖煎为浓汁淋在饭上即可食用。

红枣蒸木耳，驻颜祛斑。

有一款点心，可以每日早、晚餐后各吃一次，有驻颜祛斑、健美丰肌的作用，并可以缓解面部黑斑、形瘦，这款点心就是蒸红枣、木耳。

选红枣 10 颗，黑木耳 15 克，冰糖适量。红枣要用清水泡约 2 小时，黑木耳用清水泡发就可以。将它们放碗内，加清水、冰糖，上笼蒸约 1 小时即成，非常美味。

红枣泡生姜，养胃安神。

有一道茶，养胃的效果不错。可以准备半斤红枣和生姜，然后将甘草、丁香和沉香捣成粉末，然后加点盐，每次 15 到 25 克，清晨煎服或泡水代茶饮，每日数次。有养血、健胃、安神的功效。



红枣泡茶，补气护嗓。

红枣炒黑后泡茶喝，可治疗胃寒、胃痛果再放入桂圆，就是补血补气茶了。

红枣熬粥，安神助眠。

中医上讲，女性有躁郁不安、心神不宁等症状。可用适量百合、莲子搭配红枣调理。若与小米同煮，可更好地发挥红枣安神的效用。

第三、每周一素

清炒黄心菜



材 料：

黄心菜

做 法：

1. 黄心菜洗净，一层层拨开掰成大小适中的片。
2. 锅中放入一小勺色拉油，烧热放入黄心菜，翻炒片刻，调入盐吧，当锅底微微出水的时候，加入小勺白糖，再翻炒 2 分钟即可出锅。