

题目：（四）佛陀智慧度化五百户横行无忌的村民

时间：04/08/2023 04/09/2023

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

（四）佛陀智慧度化五百户横行无忌的村民

佛陀时代，在舍卫国的东南方，有一条大江，这条江水又深又广，在江河的岸边，住了五百户人家，他们从未听闻过道德的精神及佛法的真谛，人民个性刚强，难调难伏，横行无忌，以贪污欺诈为事业，违法犯纪，并以此为乐。

一日，世尊了知此五百户人家，因宿世累积的福报，如今得度因缘已到，于是世尊来到江边，坐在一棵大树下准备度化他们。村民经过此处，看到佛陀庄严的三十二相，无不为之摄受、欢喜赞叹，并前往佛陀身前礼拜问讯，殷勤问佛陀是否用过斋饭，希望能藉此殊胜因缘供养佛陀。佛陀慈悲地引导大家席地而坐，并且为大众宣说佛法真理，但是这五百户村人，由于欺诈习气深重，对佛陀的教诲无法生起正信。于是佛陀便化作一位修行人，从江的另一岸踏着水面来到此岸。此人到岸边后，便走到佛陀面前，用虔诚恭敬的心向佛陀顶礼，并长跪合掌，希望能听闻佛陀说法。

大家看了，无不感到惊叹。其中有一个人向前问道：“行者，我们家族住在这江边，已经有好几代了，从未见过有人能够行在水面上的，您是什么人？竟然有如此神通，能在水面上行走，请您告诉我们好吗？”行者答：“我住在此岸对面的村落，因为深信佛法，一直殷切期望能求无上智慧，当一听到佛陀在此岸说法时，马上想搭船来见佛陀。但是，当时并没有渡船，便急着问那岸边的一户人家：‘这条河水有多深？’他答：‘这水只不过到您的脚踝，您可以直接涉水而过。’听完他的话，自己并没有怀疑的念头，就从那边走了过来，我根本没有什么神通啊！”

佛陀便赞叹道：“善哉！善哉！人若能够坚持信受佛法，便可以渡过生死苦海。能踏水面渡过这条数里宽的江面，又有什么好惊奇的呢？”于是世尊，即说偈道：“信能渡苦海，摄持为船师，精进除苦恼，智慧到彼岸；士有诚信行，为圣所称誉，爱乐无为者，一切缚皆解；信乃得道行，奉法致灭度，从闻得智慧，所到皆光明；诚信与戒律，慧能行世道，健夫度因慧，从此脱苦海。”

村里的人听完佛陀的偈子，并亲眼看到对佛法信心的证明，便一同在佛陀的座下，受持三皈五戒，从此对佛法更加深信不疑，不再退转，并依佛陀的教诲，欢喜奉行。因此佛法在此村落普遍传扬，人们也改恶向善，勤修善法，整个村庄到处呈现富乐欢喜的景象。

典故摘自：《法句譬喻经·卷一一一·笃信品》

省思：

“佛法大海，唯信能入”，只要对佛法的真理坚信不疑，自然智慧开显，得到心中的清凉、自在，获得佛法真实的利益与解脱。因此修行人，不论遇到顺境、逆境，乃至任何恶劣的境界，都能信心不退，并依着正信，精进不懈怠，最后一定能成就道业，永断生死，常住快乐。

第二、斋食养生

骨头汤不补钙！补钙第一名竟然是它

钙是人体必需元素

补钙是一生中必需的健康首选骨头汤一点都不补钙补钙第一名也不是牛奶真正补钙的是这些绿色蔬菜跟着小编一起来看看吧~



骨头汤不补钙

家里的孩子常喝骨头汤，个子却不见长高，因为骨头汤根本不补钙，研究表明，骨头汤中的钙很少，而且不易人体吸收。

想要补钙，那就多吃豆制品、服用钙片等等。但是你知道吗？有些补钙的绿色蔬菜便宜又高效，千万别错过哦~

补钙的绿色蔬菜

豆腐吃腻了，是时候换换口味了，小编为你推荐八种最补钙的绿色蔬菜，天然美味又营养。

第一名：绿苋菜

要论绿色蔬菜中的补钙王者，那一定非绿苋菜莫属，绿苋菜富含易被人体吸收的钙质，可以促进牙齿和骨骼的生长发育，维持正常心肌活动，防止肌肉痉挛。

绿苋菜富含铁和维生素K，可以促进凝血，还富含膳食纤维，多吃绿苋菜可以减肥排毒、预防便秘、增强体质。

第二名：木耳菜

木耳菜的钙含量很高，而且草酸含量极低，是补钙的优选经济菜，与此同时，木耳菜中还富含一种黏液，具有预防癌症的作用。

木耳菜不仅营养丰富，而且热量低、脂肪少，经常食用具有降血压、清热凉血、益肝利尿的作用，非常适合需要补钙的中老年人食用。

第三名：芥蓝

芥蓝的口感柔嫩鲜脆、清甜可口，是老少皆宜的补钙佳肴，其中特有的营养物质有机碱，能刺激味觉、增进食欲、有助消化。

芥蓝含有另一种独特的苦味成分金鸡纳霜，具有消暑解热的作用，其中含有的大量膳食纤维，有预防便秘、降低胆固醇、软化血管、预防心脏病等功效。

第四名：芥菜

芥菜富含钙质，每 100 克就含钙 284 毫克，另外芥菜含有大量抗坏血酸，是活性很强的还原物质，具有提神醒脑、解除疲劳的作用。

芥菜还有解毒消肿的作用，能够抗感染，预防疾病发生，腌制之后的芥菜有特殊的鲜味和香味，能够促进消化、增加食欲哦~

第五名：油菜

油菜的口感清甜脆嫩，钙质含量高，老年人应该多吃，可以强健骨骼和牙齿，还具有降血脂、排毒防癌、散血消肿的作用。

小编建议大家，吃油菜的时候，要先放入淘米水中浸泡，再用清水冲洗，现切现做，大火快炒，这样既能保持口感鲜脆，营养成分也不被破坏。

第六名：小白菜

小白菜的含钙量高，能预防小儿缺钙、骨软头秃等缺钙导致的疾病，还能预防维生素 D 缺乏导致的佝偻病。

小白菜还富含许多种维生素物质，能够缓解紧张情绪，预防心血管疾病，保持血管弹性，其中富含的胡萝卜素，能促进皮肤细胞代谢，美容养颜、延缓衰老。

其他补钙食物

芝麻酱

芝麻酱香甜可口、营养丰富，也是比牛奶还补钙的食物。它里面富含大量的钙，经常食用会对骨骼、牙齿的发育都有很大的益处。

芝麻酱中还含有丰富的卵磷脂，可以预防头发变白脱落，还具有润肠通便、美容养颜的作用，小编建议大家每天吃 10-20 克最好。

坚果

坚果是日常爱吃的零食，营养丰富又美味无比，同时也是补钙的良品，每天吃 30 克坚果，比吃钙片还要强，推荐花生、核桃、杏仁等等。

第三、每周一素

青菜豆干



材 料：

豆干 400 克、胡萝卜半根、青菜 2 颗

做 法：

1. 豆干洗净切成方块，胡萝卜切成同样大小的块，青菜或大蒜切小备用。
2. 锅中放油。
3. 油热后，倒入豆干，和胡萝卜块。
4. 将除水淀粉之外的调料倒入锅中，临起锅，倒入青菜段或大蒜段，水淀粉芡欠即可。