

题目：（五）皈依三宝获福无量

时间：04/15/2023 04/16/2023

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

（五）皈依三宝获福无量

佛陀在舍卫国祇树给孤园时，一日对比丘们开示：“皈依具足三种功德，是哪三种功德呢？第一种是皈依佛的功德，第二种是皈依法的功德，第三种是皈依僧的功德。”

“什么是皈依佛的功德呢？无论是二足、四足，或多足的众生；或是有色、无色、有想、无想，乃至非想非非想处天的众生，都无法超越最尊、最上、福慧圆满的如来。就好像由牛得到牛乳，再由牛乳提炼乳酪，进一步再炼制成生酥、熟酥，最后再精炼成醍醐，醍醐是五味之中最上、最为珍贵，其他诸味皆不能与之相比。同理，如来就如同醍醐之味，福慧圆满、最尊、最上，所有众生皆无有能及者。若有众生恭敬供养承事于佛，即是承事第一功德、最胜福田，便受人天之福，此即皈依佛的功德。”

“什么是皈依法的功德呢？世间所有法：不论有漏、无漏，有为、无为，无欲、无染，灭尽、涅槃。涅槃法在诸法之中，是最尊、最上的真理，没有一法可以超越。犹如从牛身上取得牛乳，进一步由牛乳提炼而得到乳酪，由乳酪再炼制成生酥、熟酥，最后再由熟酥精炼成醍醐，醍醐是五味之中最上、最为珍贵，其他诸味皆不能与之相比。同理，涅槃法如同醍醐，在所有诸法中，最尊、最上，没有一法可以超越。若有众生恭敬遵奉涅槃法，即是承事第一功德、最胜福田，便受人天之福，此即皈依法的功德。”

“什么是皈依圣众的功德呢？所谓贤圣僧众，是跟随如来修行，僧团中持戒精进的出家众。众生之中，如来僧众最尊、最上，无有众生可以相及者。就如同从牛取得牛乳，再从牛乳炼成乳酪，由乳酪进一步炼制成生酥、熟酥，最后再由熟酥精炼出醍醐，醍醐是五味之中最上、最为珍贵，其他诸味皆不能与之相比。同样地，如来僧众如同醍醐，于众生中最尊、最上，无人及者。如有众生恭敬事奉如来僧众，即是承事第一功德、最胜福田，便受人天之福，此即皈依僧的功德。”

世尊于是为大众宣说此偈：“第一承事佛，最尊无有上；次复承事法，无欲无所著；敬奉贤圣众，最是良福田；彼人第一智，受福最在前。若在天人中，处众为正导；亦得最妙座，自然食甘露。身着七宝衣，为人之所敬；戒具最完全，诸根不缺漏。亦获智慧海，渐至涅槃界；有此三归者，趣道亦不难。”

比丘们闻佛教导，皆欢喜奉行。

典故摘自：《增一阿含经卷第十二·三宝品第二十一》

省思：

修行学佛，皈向三宝，如同生死苦海中找到舟航的方向，令众生得渡苦海至涅槃岸。“依佛为师”，找到正确的修行方向，“凭法为药”，断除烦恼，“依僧为友”，提携接引于正道，是故皈依三宝能得第一功德。

第二、斋食养生

八角茴香用的功效与作用

八角也就是我们通常所说的大料，一般有八个角，瓣纯厚、尖角平直、蒂柄向上弯曲，是八角树的果实，为八角茴香的别名，是一种常见的调料，可以去除食物中的臭气，使之重新添香，所以叫做茴香。

一般在广东、广西、云南、福建、贵州等地盛产，颜色呈紫褐色，形状似星，有甜味和强烈的芳香气味，其香味来自于里面的挥发性茴香醛。八角是制作冷菜、炖、焖菜肴中必不可少的一种调味品，其作用是其他香料所不及的，同时八角也是加工五香粉的主要原材料。八角的植株一般生长在湿润、温暖半阴的环境中，是一种常绿乔木，常见植株高达20米，一般在秋冬季节采摘果实，采摘下来的果实经过干燥之后呈现红棕色或者黄棕色。无论是直接使用还是研磨成粉末使用都是可以的。八角一般还可以用做是工业上制作香水、牙膏、香皂、化妆品等的原料，在医药上还可以充当驱风剂以及兴奋剂。

八角的功效与作用

八角里面含有挥发油，挥发油里面主要含有茴香脑、茴香醛、对丙烯基苯基异戊烯醚等，还含有黄酮类和有机酸类的成分。挥发油及茴香脑具有刺激作用，能够促进肠胃蠕动，缓解腹部疼痛，并能增进呼吸道分泌用以祛痰。乙醇提取物在试管中能抑制金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、白喉杆菌、大肠杆菌、伤寒与副伤寒杆菌、痢疾杆菌等，对真菌也有一定的抑制作用。茴香脑还有升高白细胞的作用。

八角的药理作用

八角里面含有挥发油，其主要成分是茴香醚、茴香醛和茴香酮。

(1) 促进肠胃蠕动八角的主要成分是茴香油，它能刺激肠胃神经血管，促进消化液的分泌，增加胃肠蠕动，有健胃、行气的功效，有助于缓解痉挛、减轻疼痛；

(2) 增加白细胞茴香稀能促进骨髓细胞的成熟并释放外周血液，有明显的升高白细胞的作用，主要是升高中性粒细胞，可用于白细胞减少症。

(3) 抑制细菌将八角煎水服用后，对人型结核杆菌及枯草菌有抑菌作用。乙醇提取物对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、白喉杆菌、大肠杆菌、伤寒与副伤寒杆菌、痢疾杆菌等常见致病菌都有较强的抑制作用。

(4) 具有雌激素活性八角中的茴香脑具有雌激素活性。

古籍医书记载

(1) 《本草求真》：大茴香，据书所载，功专入肝燥肾，凡一切沉寒痼冷而见霍乱。寒疝、阴肿、腰痛，及干、湿脚气，并肝经虚火，从左上冲头面者用之，服

皆有效。盖茴香与肉桂、吴茱萸，皆属厥阴燥药，但萸则走肠胃，桂则能入肝肾，此则体轻能入经络也。必得盐引入肾，发出阴邪，故能治疝有效。余细嚼审八角茴味，其香虽有，其味甚甘，其性温而不烈，较之吴茱萸、艾叶等味，更属不同，若似八角大茴甘多之味，而谓能除沉寒痼冷，似于理属有碍。盐水炒用，得酒良。(2)《品汇精要》：主一切冷气及诸疝痛。(3)《本草蒙筌》：主肾劳疝气，小肠吊气挛疼，干、湿脚气，膀胱冷气肿痛。开胃止呕，下食，补命门不足。(治)诸痿，霍乱。(4)《医学入门》：专主腰痛。(5)《本草正》：除齿牙口疾，下气，解毒。(6)《医林纂要》：润肾补肾，舒肝木，达阴郁，舒筋，下除脚气。

真假八角鉴别技巧

市场上有用莽草充当八角的现像。莽草中含有莽草毒素等，误食的话，容易引起中毒，其症状在食用后半个小时后得以表现出来，症状轻的会出现呕吐、恶心，症状严重的则会烦躁不安、瞳孔散大、头吐白沫，最后会因为血液下降、呼吸停止而死亡。

一般假的八角瓣角不整齐、而且大多为8瓣以上，瓣角偏瘦长，尖角呈鹰嘴状，外表极其皱缩，蒂柄平直味稍苦，没有八角的那种浓郁的特殊香味，如果加入少许的粗粉以及水煮沸后，其溶液是浅黄色的。

八角的食用宜忌人群 八角在烹饪中运用广泛，一般人群都是可以食用的，特别是适合痉挛疼痛者、白细胞减少症患者食用。阴虚火旺的人群不适宜食用八角。八角不可食用过多，否则会伤目、长疮。

第三、每周一素

毛豆素三蔬



材 料：

黑木耳、胡萝卜、青椒、毛豆

做 法：

1. 黑木耳泡发去杂质、胡萝卜切片、青椒切片。

2. 锅内下橄榄油，毛豆入内爆炒后加少许水加锅盖焖一会儿。（亦可转中小火煎，直到外皮变得有稍许焦黄色，这样比加水煮的毛豆更香，可试试看）
3. 依次放入胡萝卜，黑木耳略炒。
4. 最后放入青椒炒后，加一点水转大火焖一下即可出锅。