

题目：（七）猕猴的正义

时间：04/29/2023 04/30/2023

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

（七）猕猴的正义

从前，在一座茂密的深山中，有一只叫拘耆的老乌鸦，生了几只可爱的小乌鸦在一棵大树上，他非常喜爱他的小乌鸦。

乌鸦拘耆常在深山丛林中玩乐，日子久了，竟和一只猕猴做起朋友来，他们的友情非常亲厚。

游居在附近树林间的毒蛇，看着老乌鸦生的那几只可爱的小乌鸦，常向那棵大树上凝想着，因为老乌鸦和猕猴常看守着，没有机会吞食它的小乌鸦们。

有一天，老乌鸦出去寻觅食物，猕猴也上山采摘果实。毒蛇察觉良好的机会到来，立刻爬进乌鸦的窝里，把几只小乌鸦吞食而去。

老乌鸦辛苦地找到食物回来了，然而一进巢，只见几根小羽毛和一些血迹。于是，老乌鸦意识到他的小乌鸦是给毒蛇吃掉了，心痛异常，悲鸣不已。想要为儿报仇，自己又不是蛇的对手，因此，更加悲痛。

这时候，猕猴采果回来了，见状大惊，问它何故这样伤心？老乌鸦遂告以小乌鸦被毒蛇吞食的话。

猕猴听了非常气愤，怒骂道：

“恶狠的毒蛇，丧尽天良，专门以杀生为业，游闲懒惰，不务正业，看到比它弱的，它就要张牙舞爪的吞食弱者，可悲的弱肉强食呀！”

猕猴同情安慰了老乌鸦以后，又毅然地对老乌鸦说道：

“毒蛇太可恶了，我当为你报仇。”

说罢，跳跃而去。

猕猴走不多远，便在树上看见毒蛇在地上游闲地蠕动着。它心中想道：

“可恶的毒蛇，你竟残忍地吞食了我友的小儿，我今天非和你拼个你死我活，决不罢休！”

于是，它跳到毒蛇的面前，扰乱它的前进，毒蛇见状大怒，即奋身来缠缚猕猴，敏捷的猕猴，一个箭步，跳跃过去，并再一跃上前，用力把蛇头捉住，拖到一块粗质的石头上奋力磨擦，毒蛇终于头破血流，一命呜呼！

猕猴把死蛇掷到山坑中，然后欣然归去，老乌鸦见大仇已报，心中大感安慰。

佛陀知道了这件事情，说道：

“正义的猕猴，是菩萨的化身，为去除毒蛇，不让它残害其他的弱小生命，而牺牲自己，宁可造杀业堕落，为了保护众生的生命！”

小乘戒律是绝对不杀，但大乘精神，不是执法不化，宁可自己堕地狱，但愿众生得离苦，多么伟大的菩萨精神啊！

第二、斋食养生

养生的要诀在于养好精气神。

精气神能全方位地看出一个人的健康状况以及反映出一个人的精神状态。

养好精气神的第一步，就是着重调理好最消耗精神的五个地方。一般来讲有五个：第一眼睛，第二耳朵，第三舌头，第四鼻子，第五就是大脑妄想。

精、气、神为“内三宝”，耳、目、口为“外三宝”。而内三宝为生命之根，是维持人体生命活动的三大要素。只有养足了精气神，人体才会健康长寿，少生疾病。

可是我们毕竟是凡人，生命不过数十载，不可能做到无欲无求。要是真学鹿龟鹤，那岂不是人人都成了苦行僧？凡人自有凡人的办法，该吃吃，该睡睡，然后学点中医养足精气神，永葆青春美貌，这才是我们多数人的追求嘛。

《黄帝内经》上记载：“恬淡虚无，真气从之。”意思是人的精神要保持恬淡虚无的状态。

精神内守，病安从来。

如果我们的精神状态安守祥和，我们的健康状态就会相应的健康。如果我们的精神飘渺，时时飘忽。我们的身体机能也随之失衡。现代人非常注重营养，其实人体本身需要的能量是不多的，但 90%的能量就是心生妄念消耗掉的。

精神内守中，守好自己的眼睛和耳朵是很重要的。老子说，五色令人目盲，五音令人耳聋。如果每天留恋花花绿绿，精神就会消耗掉。

现代人严重依赖手机，把精神都消耗在手机，中医上学名叫肾精。比如一天都在看电视、看电视，身体的肾精慢慢地消耗，但是一点感觉都没有，只会感觉非常累，因为肾精消耗严重。

眼睛东张西望地留恋，看到了欢喜，心生贪恋。这都是耗精神。虚云老和尚，从来都在定中，他的照片眼睛都是下垂的。所以他到一百多岁，精神好，视力也好，甚至能写小楷字。

眼睛是通肝木，耳朵是通肾水。

现代人听音乐，喇叭开得很大，这些音都是物理音，对人的精神都是损伤的。寺院里讲究环境清净，声音要安静。人要多听自己身体的声音。而不是拉伸耳朵去听，消耗自己的肾精。

舌头，口味要清淡。

很多人追求重口味。吃酸辣火锅，或者每天要吃辣椒等下饭，这都是口味败坏。而口味败坏，根本原因就是肾精不足。比如解渴。口渴了，喝水能解渴吗？其实解渴是靠体内生津。有些糖尿病的，一直感觉口渴，就是他体内无法生津的原因。津恰好是来自肾水和心火相交以后，嘴巴就有口水，这时的口水是甜的。肾精不足，你就感觉不到甜味。

鼻根，许多人很爱闻香水，女士们爱喷香水，但有所不知的是香水会伤脾胃，让人消化不好。法华经说了鼻根有八百功德，如果鼻根清净，你看一个地方，好不好，比如你要买房子，你用鼻子闻一闻就知道了。这是鼻根清净的功德。

意根，人的大部分的精气神都给妄念给消耗了。

比如疑心重的人，一般脾胃不好，不容易聚积脂肪。通常手纹会比较乱，因为思维太复杂，容易猜疑，一会儿想他是好人，一会儿想他是坏人。这类人就比较累。所以人要简单一点生活，这样精气神就足。

养精要节欲。

肾精化气，靠肾阳。要增加肾阳，那艾灸是很好的方法。可以艾灸神阙、关元、气海、命门、肾俞。

艾灸到肾跟丹田，最好是暖而不是热。《黄帝内经》有一句话叫作“少火生气，壮火食气”，暖就是少火。艾灸的时间自己把握，但是一定要暖。

有的人艾灸容易上火，上火就灸涌泉穴。涌泉引火归元，而且涌泉就在在肾经上。

养气有三穴

艾灸、按摩和祝由是上古时期养气的三大法宝。所不同的是，按摩是由力化气；而艾灸是由气化力。调气之法，为火最快，借助太阳的力量来调节我们人体的小太阳。

施灸，最重要的是屏气凝神，将心放在被灸处，神到气到，才会有效。所以艾灸时最好是能专心养气。

养气有三个重要的穴位，就是气海、膻中、足三里，百用百灵。

气海：

在下腹部，前正中线上，当脐中下 1.5 寸。（肚脐中央向下 2 横指处即是该穴。）就是人体元气的海洋，中医认为气海能够治疗脏气虚弱、真气不足等一切因气虚导致的疾病，所以补气首选气海。

膻中：

在前正中线上，两乳头连线的中点。有上气海之称，主要的功能是调益肺气，对肺脏的保健功效很好。

足三里：

是足阳明胃经的主要穴位之一，位于小腿外侧，犊鼻下 3 寸。

既能补脾胃之气，又能补元气。水谷之气是气的一个重要组成部分，靠脾胃运化而来，所以补气用足三里是必不可少的。

要修心养性，调养好自己的精气神。精气神都调养好，精神状态才会饱满。养生的第一步就是要清心寡欲，放下执念，饮食规律。这样自然而然，精神状态就会饱满，精气神元气就会充足，身心俱适。

握固，养精气神的道家秘法

今天给大家分享道家养生修炼中常用的一种手印：握固。

握固方法：将大拇指扣在手心，指尖位于无名指（第四指）的根部，然后屈曲其余四指，稍稍用力，将大拇指握牢，如攥握宝贝一般。这便是握固了，平时的握拳是把大拇指放在外面，握固则是把大拇指放在里面。

此功法不拘时间，要提醒自己，随时随地都可以握固。走路、坐车、闲聊、看电视、开会等手臂闲下来的时候都可以握固。

为什么是无名指根部呢？

古人认为，此处正是肝魂关窍之所在，中医学理论也提出“肝主握”。

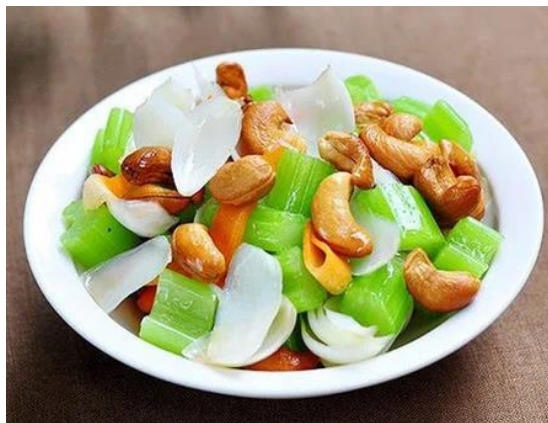
我们看新生的小孩子肝经气特别充足，小孩子出于自保，往往会本能地紧握拳头以“固魂”。当人的生命结束的那一瞬间，却是“肝魂尽失，撒手而去”的。

春秋时期《老子》一书说：“骨弱筋柔而握固。”这说的就是刚刚出生不久的婴儿，虽然身体非常柔弱，却能让自已不受外界邪气的侵害，他们的护体秘诀就是双手握固。

巢元方在《诸病源候论》中说“握固两手，如婴儿握，不令气出”。握固可以培养我们的“浩然正气”，从而抵御外邪侵害，达到《黄帝内经》上说的“正气存内，邪不可干”的境界。

第三、每周一素

西芹百合炒腰果



材 料：

百合、西芹、胡萝卜、腰果

做 法：

1. 百合切去头尾分开数瓣，西芹切丁，胡萝卜切小薄片。
2. 锅内下 2 大匙油，冷油小火放入腰果炸至酥脆捞起放凉。

3. 将油倒出一半，剩下的油烧热放入胡萝卜及西芹丁，大火翻炒约 1 分钟。
4. 放入百合，盐，砂糖大火翻炒约 1 分钟即可盛出，洒上放凉的腰果即可。