

题目：（八）恶愿害人，得佛调化

时间：05/06/2023 05/07/2023

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

### （八）恶愿害人，得佛调化

一时，佛在舍卫城。胜光国王手下一位大臣因触犯重罪而被没收全部家产关进监狱。他在狱中无衣无食，饥寒而死，临终时发了一个恶愿：愿下一世变成一个恶劣夜叉报复舍卫城的人。以其愿力成熟转生为一个大夜叉，一相士观出是以前发恶愿大臣的转世。胜光国王得知后也一筹莫展，终于想到只有祈求世尊调伏，即去世尊前恭敬顶礼合掌祈求：“世尊，您以前降伏了很多恶鬼恶龙，现在舍卫城有恶劣夜叉，据说是以前重罪大臣发了恶愿死后所转生，损害了很多人，祈请世尊慈悲调伏。”世尊默许，胜光国王恭敬顶礼后返回王宫。

一日世尊显示神变令恶劣夜叉所住之地遍满炽燃火焰，唯世尊周围无火清凉，夜叉惶恐不安，跑到世尊前求助。世尊告曰：“你以前造了很大恶业才被胜光国王关进监狱，现在仍是损害众生，死后去向何方？生于何处？”夜叉闻言，痛悔不已：“是的，世尊，以前我确实造了深重的恶业，今后一定听从世尊嘱咐，依教奉行。”世尊告曰：“你以后一定要断除恶业。”夜叉在世尊的教法下皈依受戒，发愿保护所有舍卫城的人。

诸比丘赞叹：“世尊降伏了夜叉，使舍卫城的人都得到无畏解脱！”世尊曰：“不仅是现在，以前也有如是因缘。昔梵施国王执政时印度鹿野苑有一条恶龙害死城中很多人。梵施国王知道后立即下令召集四军队剿除恶龙。众人在国王前请求：‘请陛下三思，我们是否有能力降伏？想必只有找到灵验的咒语、妙药或者有能力的沙门婆罗门才有办法降伏恶龙。’鹿野苑一下等种姓的童子以大慈悲心观照每一位众生，见众人遭受恶龙危害却又束手无策，非常可怜，他生起悲心决定调伏恶龙。他通告全国并安慰人们：‘你们不要着急，不要为难，我可以调伏恶龙。’他的父母涕泪相劝，童子说：‘我已披上大慈大悲的铠甲，不会遭受违缘。’他到恶龙住地，恶龙一见有人便张牙舞爪猛扑过去，童子入大慈悲定，观大慈悲心，即令恶龙的嗔心立即消失，然后把它送到荒无人烟的地方。梵施国王问童子有何要求，童子说：‘您和您的臣民们都奉行十善是我唯一的要求。’梵施国王对他重赏之后自己奉行十善，并令手下臣民如是随行。诸比丘，你们是怎么想的？当时的童子就是现在行持菩提的我，恶龙就是现在的这个夜叉。以前它害人时被我调伏，现在亦复如是。昔众人遭受危害时，我除其怖畏令其奉行十善法，今亦如是。复于人天导师、如来正等觉迦叶佛出世时，他们皈依受持戒律，诸根调伏，故今在我教法下得到解脱。”

## 第二、斋食养生

中国五行，藏着多少养生秘密。

五行是相邻相生，相隔相克。

相生：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，生为发展。

相克：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，克为平衡。

中医学里讲究「五行、五气、五脏、五味、五色」，他们彼此勾连，相互提携，相生相克。

五行和谐与否直关身体运行，哪一项强了弱了都会出现相应的身体症状，所以，了解机体五行也是健康的必要。



## 01 木

属木的时令：春季。

属木的器官：肝、胆、眼睛。工作过于辛苦时第一要维护的就是肝脏。因为肝是身体里集中藏血的器官，你玩命工作它就得玩命储血。

五行本来是按肝、心、脾、肺、肾这个方向相生的，肝过劳虚弱，心、脾、肺、肾都进入波及范围，而且过劳积累的怒气也会伤肝。

所以加班时的零食不妨准备一些酸味的，比如话梅。如果木系某个器官感觉不舒服，可以多吃一些属木的青色食物。

它们对应人体的肝脏及胆，含有大量的叶绿素、维生素及纤维素，能协助器官加速排出体内的毒素。

属木的情志：怒。

属木的味道：酸味。

属木的食物：青色食品。

推荐食物：白菜、包心菜和菠菜等各式叶菜。

## 02 火

属火的时令：夏季。

属火的器官：心、小肠、舌。

属火的情志：喜。

属火的味道：苦味。

属火的食物：赤色食品。心属火，这时候容易上火，心绪不宁，心跳加快，给心

脏增加负担，所以夏季最重要的是养心。

除了多吃养心食物之外，根据五行相克原理，肾克制心火，冬季好好补养肾气是个有远见的方法。

养心最好吃些赤色食物，它们对应的是同为红色的血液及负责血液循环的心脏，气色不佳、四肢冰冷的虚寒体质人更可以多吃一些。

推荐食物：红豆、红枣、胡萝卜、红辣椒、西红柿。

### 03 土

属土的时令：长夏。是指在夏天中干热过去，开始下雨的一段时间。

属土的器官：脾、胃、口。

属土的情志：思。

属土的味道：甘味。

属土的食物：黄色食品。长夏多雨，是一年中最湿的时期。湿气过多会伤害脾胃，脾胃受伤影响食欲，所以盛夏季节我们总是没有胃口。

这时候在饮食上就要「多甘多苦」，多吃甜的食物能补充脾气；按五行来讲，属火的心滋养属土的脾，多吃苦味强心的结果也是健脾。

土系器官出现问题，对应的是黄色食物。脾、胃在人体中扮演着养分供给者的角色，它们调理好了，气血才会旺盛。

推荐食物：橙、南瓜、玉米、黄豆、甘薯。

### 04 金

属金的时令：秋季。秋天最应该保养的是肺，最容易出现的病痛是咳嗽，这是五行中的精神影响。秋天草木开始枯萎，很容易让人感时伤月，心情抑郁。

属金的器官：肺、大肠、鼻。

属金的情志：悲。

属金的味道：辛味。

属金的食物：白色食品。金系食物对应的主要是肺脏，大多是白色食物。

它们性情偏平、凉，能健肺爽声，还能促进肠胃蠕动，强化新陈代谢，让肌肤充满弹性与光泽。

推荐食物：梨、白萝卜、山药、杏仁、百合、银耳。

### 05 水

属水的时令：冬季。

属水的器官：肾、膀胱、耳。外餐过多会伤肾，这可是我们最在意的器官。大厨做饭共同的特点就是油大盐大，这样更下饭更香。

可是咸味属水，和肾一族，适量是有益的，过度是糟糕的，如果同时面色发黑，肾脏可能有问题。

属水的情志：恐。

属水的味道：咸味。

属水的食物：黑色食物。这些食物对应的是肾脏及骨骼，经常吃能帮助和肾、膀胱、骨骼关系密切的新陈代谢正常，使多余水分不至于积存在体内造成体表水肿，有强壮骨骼的作用。

推荐食物：黑豆、黑芝麻、蓝莓、香菇、黑枣、桂圆、乌梅

### 第三、每周一素

#### 什锦时蔬



#### 材 料：

荷兰豆 200g、甜豆 200g 、白玉菇 200g、木耳十几个、胡萝卜一根、腰果适量

#### 做 法：

- 1、木耳提前泡发。
- 2、锅中做水，里面撒点油和盐。
- 3、水开后把所有蔬菜焯水，先放胡萝卜白玉菇，过两分钟放入甜豆、荷兰豆，捞出来备用。
- 4、锅中放油，炒白玉菇、胡萝卜、木耳，炒到变软一些。
- 5、接着放入甜豆荷兰豆。
- 6、撒盐、味全高鲜，快速翻炒几下关火。
- 7、出锅前撒入腰果翻炒匀即可。