

题目：（九）国王舍自血肉，换得半偈

时间：05/13/2023 05/14/2023

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

### （九）国王舍自血肉，换得半偈

一时，世尊出游嘎吉。途中佛告阿难：“阿难，把我的法衣折成四层，我的背很痛要在上面休息一下。”阿难依佛所言把法衣折好铺在地上，世尊以狮子卧式休息后，思及自己周围的很多凡夫比丘，有些是佛陀应调化的，有些是声闻应调化的，便告阿难：“你应该对所有比丘僧众宣说七菩提分的妙法。”阿难尊者依教奉行，为僧众宣说七菩提分的妙法，令与声闻有缘的比丘众灭尽烦恼，获证罗汉果位。世尊也在阿难处闻法。阿难传法毕，世尊起身结跏趺座而坐，给以阿难为主的诸比丘宣说了有关精进的教言，令与佛有缘的比丘众灭尽烦恼，获证罗汉果位，远离三界贪欲，现前黄金和牛粪等同、虚空和手掌无别的境界，诸天赞叹他们的功德。

时一比丘赞曰：“世尊为传授佛法而示疾，世尊乃三界怙主仍在自教法下多闻第一的阿难尊者前闻法，其他人为何不闻法？佛法功德不可思议，闻法功德不可思议！”此比丘如是宣说闻法的种种功德。余诸比丘启问：“世尊，以何因缘佛陀也显现闻法听受他人开示？”世尊告曰：“不仅是现在，以前我也在别人面前听闻教法。久远劫前四具王宫的昔普国王如理如法护持国政。他具有大慈大悲心经常广行布施，无衣者施衣，无食者施食，无车者施车，乃至对空中飞禽、地上走兽、海底游鱼皆以慈心布施，并发愿以自己所有的财产广行布施，带领人们奉行十善，很多人死后皆转生天界，故天人逐渐增多。

“帝释天不知猛增的天众是修梵天还是修帝释天而来，观察后知道非此二因，而是发无上菩提心的大菩萨令人们奉行善法之故。帝释天想试探国王行持善法的心是否稳定，若稳定当作供养，若不稳定亦应予以鼓励。帝释天即变成罗刹的形象来到昔普国王前宣说半偈：‘诸行无常，是生灭法。’国王闻此妙法后生起大欢喜心，知道这是得到无上菩提的开端，也是获证涅槃的殊胜缘起，便在‘罗刹’前恭敬顶礼祈求：‘您应该把后半偈子传给我，以后我可以作您的弟子。’‘罗刹’说：‘作我的弟子对我有何用？我生活非常困难，无有饮食，现在非常饥渴。’‘您把全部法传给我，我可为您提供食物。’‘我所需要的食物您可能无法提供。’‘您要吃什么？’‘我的饮食是活人的新鲜血肉。’国王思己已发不害任何众生之愿，用别人的新鲜血肉供给‘罗刹’不可能，为了求法愿意以自己的血肉来供养‘罗刹’。国王告白心意，‘罗刹’为他传了后半偈：‘生灭灭已，寂灭为乐。’昔普国王忆持记诵，觉得自己已经得到涅槃的殊胜缘起，也获得了无上菩提的圣道，即割肉供养‘罗刹’，并发无上菩提心愿：以此善根，愿我将来获证人天导师、如来正等觉的果位，能度化无量无明愚痴的众生。如此发愿后念诵一偈：‘以此广施之善根，愿众悉皆得佛果，昔前诸佛未调众，以吾善施得佛果。’然后把自己全身之肉供给‘罗刹’。顿时大地震动，天人散花，

赞曰：‘善哉！善哉！’帝释天见大菩萨的身体已变成这样，准备以自己的能力使他恢复，但为了使她增上菩提资粮，欲再观其发心：‘大国王，您把全体的肉布施给我吃掉，是后悔还是欢喜？’‘我一直生起欢喜心，因为我割身肉之苦与地狱、傍生、饿鬼所受的痛苦相比根本算不上什么。’‘何以为证？’‘如果不是生欢喜心则愿我的身体不要恢复，如果我的确以欢喜心供养您并对三界轮回众生发起了大悲心，则愿我的身体恢复如初。’以此谛实语之加持力，昔普国王的身体立刻恢复如初，帝释天也显出本有形象在国王足下恭敬顶礼说：‘我不是想加害于您，而是观察您求法之心并为增上您的精进，故我如是显现索求。’说毕返回天界。诸比丘，当时的昔普国王就是现在行持菩提的我，昔为求法而如是苦行，现在我为什么不闻法呢？”

## 第二、斋食养生

可能你不曾听过古田丑耳的名字，可说到银耳，想必你也耳熟能详。虽然在生物学上古田丑耳被归为银耳的一员，可古田丑耳还是与一般的银耳不同，今天我要给大家讲讲古田丑耳如何因为它的丑成为了人们口中的极品。



我很丑，可是我很可口！

说到古田银耳，它给人们留下的最深刻的印象是“丑”，可不知它是银耳中的上品，营养价值也更是耳中龙凤。

### 1 丑耳的营养价值

丑耳与其它种类银耳对比，它不水洗，因而保留了大量胶质，其富含的胶原蛋白是普通银耳的好几倍，这样就保存了更多的胶质，煮起来更糯，堪比燕窝品质！

营养分析：

1. 银耳能提高肝脏解毒能力，起保肝作用；银耳对老年慢性支气管炎、肺原性心脏病有一定疗效；
2. 银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益；因富含硒等微量元素，它可以增强机体抗肿瘤的免疫力；
3. 银耳富有天然植物性胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效；

4. 银耳中的有效成分酸性多糖类物质，能增强人体的免疫力，调动淋巴细胞，加强白细胞的吞噬能力，兴奋骨髓造血功能；银耳多糖具有抗肿瘤作用。
5. 银耳中的膳食纤维可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收，从而达到减肥的效果。
6. 银耳还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

## 2 丑耳的营养价值

解暑：丑耳是种含膳食纤维的减肥食品，它的膳食纤维可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收……夏天吃丑耳，是很好的解暑方法。

安眠：夏季白昼时间较长，闷热的天气往往会影响人们的睡眠和休息，许多人一天只能睡上四至六小时，甚至通宵难寐。而丑耳的作用对夏日失眠有良好的治疗。

护肝：丑耳用于治肺热咳嗽、肺燥干咳的效果是很明显的。丑耳能提高肝脏解毒能力，起保肝作用；银耳对老年慢性支气管炎、肺原性心脏病有一定疗效。

一般来说，古田银耳用冷水浸泡 30~60 分钟后，全然开放，高压锅煮后软糯可口。

## 银耳如何搭配吃

银耳性质平和，可与多种食材搭配，煲汤、煮、炖均佳，是夏秋季进补佳品。

### 止咳润肠：银耳+百合

百合味甘微苦，性寒凉，滋阴和润肺功效极佳，还能清虚热。这个搭配特别适合夏天，能滋阴润肺、止咳润肠，尤其适合干咳、便秘人群。

### 健脾养心：银耳+莲子

银耳健脾，莲子养心，两者搭配，既美容养颜又养心安神。此外，莲子中的绿芯虽苦，但能清心火，建议大家不要将莲芯剔除。

### 滋阴养血：银耳+红枣

红枣是养血的好食材，而银耳能滋阴，阴、血同源，两种食材搭配起来可滋阴养血、润泽肌肤，对女性尤其有益。

### 滋补肝肾：银耳+枸杞

银耳滋阴，而枸杞属于比较温补的食材，两者搭配有滋补肝肾、益精明目的功效。枸杞银耳羹红白两相宜，银耳黏滑，枸杞酸甜，口感很好。

如果想要银耳羹黏稠滑嫩，建议你这样做：

1. 银耳一定要选肉厚而朵整的，其可溶性膳食纤维含量会更高；
2. 银耳泡发时应用温水或凉水，完整泡发后要尽量撕小块一点再烹饪；
3. 烹饪之前，也可以将银耳上锅先隔水蒸 15 分钟左右，然后再按正常方法加水烹饪。

银耳药性平和，服用安全，有扶正固本和滋补强壮的作用，适合长期食用。

### 第三、每周一素

#### 麻酱拌豇豆角



#### 材 料：

豇豆角 350 克，芝麻酱 2 勺，生抽 1 大勺，盐 1 克，香醋 1 小勺，糖 3 克

#### 做 法：

- 1、长豇豆洗净，
- 2、入开水锅煮至断生后捞出过凉，
- 3、切寸断，
- 4、芝麻酱两勺入碗，依次加入盐、白糖、生抽和香醋，
- 5、慢慢调和成糊，
- 6、和豇豆拌匀即可食用。