

题目：（十一）四种良马巧喻众生根器

时间：05/27/2023 05/28/2023

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

### （十一）四种良马巧喻众生根器

昔时，佛住王舍城迦兰陀竹园。一日，佛告诸比丘：世间有四种良马。第一种良马，驾驭它来拉乘时，它只要看到鞭影，便能善观形势，该快或慢、是左或右，随顺驾御者的心。比丘们！这是世间第一良马。

比丘们！又有世间良马不能惊察到往返的鞭影，但鞭杖若碰触其毛尾，则能立即惊察驾御者的想法，该快或慢、是左或右，这是世间第二良马。

比丘们！如果这匹良马不能注意到鞭影，也不能因碰触其毛尾而随顺驾御者的想法，要以鞭杖打到它的皮肉才能惊察，该快或慢、是左或右，这是世间第三良马。

比丘们！若是不能像前三种良马能觉察驾御者的心念，而要以铁锥刺身，毁伤皮肉、骨髓，才能有所警觉，驾御者必须一路牵着马车行路，此马才能随顺驾御者的心念，该快或慢、是左或右，这是世间第四良马。

在正法时代，有四种贤善男子存于世间。哪四种贤善男子呢？第一种贤善男子听说“有人因疾病困苦，甚而死亡”，听到老、病、死苦之事，即心生怖畏，依正法思惟，如理精进用功，如同良马顾影即能调伏，这就是第一贤善男子，于正法中得善自调伏。

第二种善男子，无法因仅仅听闻“有人因疾病困苦，甚而死亡”一事而心生怖畏，如理精进用功；而须亲眼看见人们受着老、病、死苦，方能心生怖畏，思惟正法，如理精进用功。如同良马触其毛尾，方能调伏、随顺驾御者之心，这就是第二贤善男子，于正法中得善自调伏。

如果贤善男子不能因为听闻或亲眼看见，有人因老、病、死苦而生怖畏心，依正法思惟，如理精进修行；但看见聚落、城邑中，有善知识及自己所亲近的人，承受着老、病、死苦不得出离，才心生怖畏，依正法思惟，如理精进修行。就如同第三种良马，鞭触其肌肉，方能调伏、随顺驾御者之心，这就是第三贤善男子，于正法中得善自调伏。

第四种贤善男子，对于他人所承受的老、病、死苦，不能闻亦不得见，当亲自受到老、病、死苦之时，方能生起厌离心、怖畏心，依正法思惟，如理精进用功。就如同第四种良马，必须承受侵肌彻骨之苦，然后才能调伏，随顺驾御者之心，这就是第四贤善男子，于正法中得善自调伏。

典故摘自：《杂阿含经·卷第三十三（九二二）》

省思：

佛陀以四种良马善巧譬喻众生之根器，利根者只要听到他人病苦、死亡之事，即会有所领悟，进而因怖畏心，如理精进修行，终能了脱生死。在我们的生活周遭，一直示现着“世间无常，国土危脆，四大苦空，五阴无我”之真相，然而，

我们却总是听而不闻、视而不见，即使在亲眷或自身面临老、病、死苦时，虽愁忧、疑惑，却无法从中明晓无常之理，总在每一个无常示现中，错过修行的大好时机。

修行，最重要就是要体悟无常，“观天地，念非常；观世界，念非常；观灵觉，即菩提”，在这念灵知灵觉上精进行道，时时净化、安住这念心，方能真正脱离无常之苦，回归清净的自性。

## 第二、斋食养生

陈皮加一宝，原来这么好。

自古以来，陈皮都是人们喜爱的养生滋补品，“一两陈皮一两金”就是对陈皮的高度赞誉。

现在人的脾胃功能普通都比较差，食欲不振，而此时去看医生的话，医生常会建议你多吃一些陈皮，以提胃口。

看来陈皮不仅仅是养生补品，而且还是提高食欲的好帮手。



做陈皮的 3 个条件

中医认为，陈皮味辛而微苦，性温，入脾、肺经，有理气调中、燥湿化痰之功效。李时珍在《本草纲目》中记载：“橘皮，苦能泻能燥，辛能散，温能和，其治百病，总是取其理气燥湿之功。”

相信大家都吃过陈皮，但很多人都以为陈皮是随随便便一个橙子、桔子做的。其实，做陈皮的皮是很有讲究的，只有达成 3 个指标才能做成陈皮。

### 1、成熟的橘子皮

陈皮就是成熟的橘子皮，成熟的橘子就是熟透了的橘子，吃起来比较甘甜的橘子，用这种橘子的皮做出来的才是真的陈皮。

如果用很酸、没有成熟的橘子的皮，做出来的就是青皮了。而在中医里面，陈皮和青皮的功效作用差别是很大的。

### 2、薄些的橘子皮

我们自己在家里做的话，可以选择薄一些的橘子皮，因为我们只是单纯地晒干橘子皮，并没有什么让橘子皮迅速变干的机器。如果橘子皮太厚，是很难处理干的，并且有可能还没有等到完全干就已经发霉了。

所以可以尽量选择薄一点的橘子皮。一般薄一点的橘子皮其实不好找，我们可以慢慢收集，每次将收集到的橘皮晒干就行。

### 3、晒极干放很久

一般中医里面做的陈皮，都是制得很干的，因为中医里面的陈皮，讲究的是越陈越好，如果要陈，就需要放置，只有制得很干之后，才可以放置得更久，所以一定要晒到极干。

一般橘子皮晒干之后都会变硬一些，也会变形，都会翘起来，可以事先先把橘子皮斯成条状再制干，这样也方便晒干和保存。

满足了上面 3 个条件的陈皮，就可以经过制干后化身为陈皮了，是不是很容易？

中医上常说，“百年陈皮，千年人参”，陈皮有着非常高的药用功效，它跟不同食物搭配，不但可以放大功效治疗百病，还能做成药膳。所以小编在这里推荐几款跟陈皮搭配的药膳，想跟你一起分享。

#### 陈皮+柠檬

润肠通便：便秘主要是由于生活习惯和肠道干燥引起的，经常喝陈皮柠檬茶可以润肠通便。

咽喉不适：夏季容易上火、咽喉肿痛，经常喝陈皮柠檬茶，可以预防咽喉问题！

#### 陈皮+葛根

排出毒素：每天一杯陈皮水可以促进体内内循环的协调，将体内的毒素排出体外，使您皮肤越来越好。

清理肠道：很多人由于工作繁忙，时常在外面吃饭，而饭后喝一杯陈皮水可减少肠道腐败菌的繁殖，从而清理肠道内肠毒。

#### 陈皮+梨

风寒咳嗽：陈皮能滋阴润燥，对风寒咳嗽有很好的效果，加上梨不仅能驱走风寒，止咳化痰还可以滋阴润肺，改善无痰干咳。

#### 陈皮+大枣

慢性胃炎：陈皮有理气开胃、治脾胃病的功效；大枣能滋补脾胃，调和气血。陈皮和红枣的组合有益气补脾、健胃消食的作用。

养血安神：大枣特点是维生素含量非常高，有“天然维生素丸”的美誉，具有滋阴补阳，补血之功效。

延年益寿：老年人常喝陈皮生姜茶，可以调中开胃、安神健脑，具延年益寿，增强人体活力之功效。

#### 陈皮+红豆

消化不良：陈皮能健脾理气，能够开胃，适用于脾胃虚弱、不思饮食、消化不良。

瘦身减肥：夏季是减肥的最佳时机，红豆能促进体内脂肪的消耗，减肥效果显著。

### 陈皮+生姜

缓解感冒：夏天容易乏力，免疫力下降，经常泡上一杯陈皮生姜茶，不仅可以止咳化痰，亦有预防感冒作用。

排汗解热：姜辣素能加快血液循环，使毛孔张开，排汗量增大，随着汗液带走体内的余热，有助于驱除体内风寒。

## 第三、每周一素

### 凉拌黄花菜



#### 材 料：

黄花菜 200 克、小米椒三个、香油两勺、陈醋、两勺  
盐一小勺、蔬果粉适量、香菜两棵、姜末适量

#### 做 法：

1. 黄花菜提前浸泡，所有配料切好备用；
2. 锅内煮开水，放入黄花菜焯烫五分钟；
3. 另一个锅烧热油，放入姜末，小米椒炒香；
4. 摊凉的黄花菜加入蔬果粉搅拌均匀；
5. 把醋、盐、香菜倒进去炒好的姜末里，调制酱汁；
6. 把调好的酱汁跟黄花菜一起搅拌均匀；
7. 最后加入香油提香，即可出锅！