

题目：（十三）善耕

时间：06/10/2023 06/11/2023

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

### （十三）善耕

过去，佛陀在拘萨罗国度化众生。一日，佛陀威仪庠序，着衣持钵，前往一那罗聚落乞食，心想：“今天时间尚早，可以先到耕田的婆罗豆婆遮婆罗门煮食的地方。”

这时正在努力耕田的婆罗豆婆遮婆罗门，远远地就看到世尊的身影走来，立即说道：“佛陀，我今为了饮食生计而耕田下种，沙门应该也要耕田下种，以供自己的饮食生计啊！”

佛陀向婆罗门表示：“我也有耕田下种，以供饮食。”

婆罗门说：“我都没见过您耕田，也没看过您拿着绳子或木条套住马或鞭策它们去犁田，更不见您拿着工具刨土掘草，但您却说：‘我亦耕田下种，以供饮食。’”

佛陀以偈回答：

“信心为种子，苦行为时雨，  
智慧为时辄，惭愧心为辕，  
正念自守护，是则善御者，  
包藏身口业，知食处内藏，  
真实为真乘，乐住为懈怠，  
精进为废荒，安隐而速进。  
直住不转还，得到无忧处，  
如是耕田者，速得甘露果；  
如是耕田者，不还受诸有。”

婆罗门听完了偈子，内心满是欢喜，说道：“太好了！真是太好了！这才是善耕田哪！”

旋即以满钵香美可口的饮食供养佛陀，却被佛陀拒绝。佛陀告诉婆罗门：“我并不是为了乞食而说法。”

婆罗门即问：“那么，现在这些食物该如何处理呢？”

佛陀表示：“我没见过诸天、魔、梵志、沙门、婆罗门、天神或是世人，因为吃了这些食物而得以安身的。你现在将这些食物倒在无虫水中，以及稀疏的草地上。”

婆罗门照着佛陀的话，将食物倒入无虫水中，霎时间，水即烟起涌沸，就像是将滚烫的热铁丸丢入水中一般，啾啾作声。

看到这番奇景，婆罗门心想：“真是太神奇了！一定是佛的大威德、大神力，才将食物变成这样！”

于是生大信心，请示佛陀：“我能不能在正法中出家，受具足戒呢？”

佛即告诉婆罗门：“你当然可以在正法中出家、受具足戒，成为比丘。”

婆罗门出家后，独自在闲静处思惟：“我今剃除须发，身着袈裟，应远离世间种种欲乐，精勤修道。……”如此思惟、修行，不久后便证得阿罗汉果，心得解脱。

《佛遗教经》云：“当制五根，勿令放逸，入于五欲。譬如牧牛之人，执杖视之，不令纵逸，犯人苗稼。若纵五根，非唯五欲，将无涯畔，不可制也。”在每个人的心中都有一亩田，如何才能不让这头牛糟蹋了我们的心田？就如佛陀告诉耕田的婆罗门，当以信心、善心为种子，以智慧心认清让我们流转生死之根本，不让这头牛随着五欲的诱引而横冲直撞；并时时反省检讨，以惭愧忏悔之心改过迁善。如此方能长养菩提心苗，才是真正的“善耕者”！

## 第二、斋食养生

为什么中医常劝人，不要轻易开刀手术。

其实相信很多人都不愿意面对手术，但现在手术是极发达，和方便，一长什么东西，大家首先想到的是手术，达不到手术标准的，等等，养肥了再手术。这不是心心念念盼割韭菜吗？

你知道吗？身体生病有时候是一种警示。例如胆囊炎、胆石症，发病多是由长期精神压力过大，饮食不节，过食肥甘厚味所致，症状表现为右侧肋部疼痛。

西医的做法往往是“斩立决”——手术切除。但假如发病的主要因素不移除，手术后胆囊疼痛虽然消失了，但很可能产生其他更恶劣的后果。

人体是一个整体系统，彼此间没有绝对的分隔，每一个系统组织都相互关联。除外伤外，任何一个病症的发生，都不是孤立的，整个系统运转异常是疾病发生的根本。

例如，患者出现头晕症状，西医诊断为高血压，给予降压药，表面看症状得到了控制，而形成高血压的原因并没有解除，身体整个系统还是处于非平衡状态，好像一个定时炸弹，随时都有可能爆炸。

大家知道，火山爆发会造成很大破坏，形成火山爆发的原因是地壳运动变化的结果，当地下能量蓄积到一定程度时，会找一个薄弱的环节爆发出来，如果人为掩盖使其郁而不发，将会形成更大的灾难。

所以生病是因为系统运作异常，而在人体最薄弱的环节表现出来，治愈疾病的根本是整个系统的调节，仅仅治病是下策，单纯控制病症可能会给身体带来更大的灾难。

以慢性胆囊炎为例，长时间的情绪紧张和精神压力，饮食肥甘厚味，从不想花时间和精力在锻炼上，是发生该病症的主要原因。

慢性胆囊炎是现代多发病，主要表现为右肋肋下的剧痛或者隐痛，尤其是吃了油腻的食物，症状明显加重，轻者可以持续隐痛，重者则可以出现剧烈绞痛。西医的治疗方法，是根据发生频率或者时间长短，决定是否手术切除。手术切除，应该说对疾病的发生发展缺乏整体思考。

一直记得，一名老中医说过：“人的胆石，好比鸡蛋，你把鸡蛋及窝拿走了，母鸡真要生蛋的话，会跑到你的胆总管等其它处，躲不掉的。”

发生胆囊炎是由于不良的生活习惯，发病期间尽管胆囊已经受到很大伤害，但是它还能尽职尽责，用自己疲惫而痛苦的身躯，给患者以警告，希望身体的主人对此加以重视，改变不良习惯。

但人们不但置之不理，而且还狠心地把它切掉，胆囊不在了，警报系统不在了，你可以随便吃喝，任意忧郁愤懑，不锻炼身体，长此以往，身体会越来越胖，脂肪肝、高血压、高血脂、糖尿病接踵而来，到后期甚至会患中风、肾衰竭、心肌梗死等症，危及生命。

类似的治疗方法，还有子宫切除术，好像这些脏腑可有可无，切除后患者也死不了，而实际上却有很多潜在危险。人有五脏六腑，还有奇恒之腑，脑、脉、骨、髓、胆、女子胞，其中的胆囊、子宫与脑，髓同属奇恒之腑，它们具有相类似的属性，表面看来这些脏腑可有可无，但是也许含有身体健康的重要信息，因此不到万不得已不要随意切除这些器官。

只有找到发病原因，从根本上改变生活习惯，才能真正意义上地恢复健康。当然这个过程是漫长而痛苦的，需要坚强的毅力和正确的方法。

可以想象让一个正是年富力强的的人，带着胆囊的疼痛，只能吃清淡饮食，中医调养，还要坚持锻炼身体，并且要以乐观的心态，积极面对着生活和工作上的压力，即使全都做到了，在短时间内还可能会反复发作，甚至看不到效果，这样的生活方式需要患者巨大的付出。

如果经过以上改变，症状出现好转，说明是身体从根本上修复了，不仅是胆囊炎有所改善，诸如脂肪肝、高血压、糖尿病、心脏病等病都可以避免发生，到时候你会觉得，所有的付出都是值得的。

任何疾病不到万不得已，不要轻易开刀手术！

### **第三、每周一素**

#### **番茄金针素汤**



**材 料：**

春菜 200 克、番茄 1 个黄花菜 20 克、金针菇 50 克姜 4 片、盐、油适量

**做 法：**

1. 黄花菜浸泡后洗净；  
金针菇切去根部洗净；番茄切块；姜切片；
3. 春菜洗净切段；
4. 锅中加水 5 碗，加入姜片烧开；
5. 放入其它材料，再滚开时转中火煮 20 分钟，加盐、油调味即可。