

题目：（十四）僧人为保护鹅遭毒打，鹅竟这样报恩！

时间：06/17/2023 06/18/2023

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

（十四）僧人为保护鹅遭毒打，鹅竟这样报恩！

释迦牟尼佛住世的时候，发生过一件令人感伤的事情。

一天，有一位比丘拿着钵盂去乞食，随缘而行，来到一位珠宝师家门口。

当时，珠宝师正在为国王穿一串珍贵无比的珠子，看见门口有一位出家人来乞食，就放下手里的珠串，到厨房取饭菜。由于动作过于仓促，珠串放下去时，有一颗珠子蹦出来，掉在地上。

珠宝师家里养了一只鹅，这时也在旁边，看见珠子掉下，以为是什么好吃的东西，于是一口把珠吞下，比丘在门口恰好看到这一幕。

珠宝师拿着饭菜出来施给比丘后，转身再次整理珠串，结果发现少了一颗，他怀疑是被比丘窃去，就开始质问他。

比丘知道是鹅吞了珠子，但若把实情告诉珠宝师，鹅就会被杀死，所以不忍明言，沉默以对。

珠宝师见比丘不肯说法，就更认定是他偷了珠子，于是大力捶打，乃至棍棒交加。

比丘既然发心救鹅，心中默念佛号，也任由珠宝师捶打，终被打倒，还流了不少血。

珠宝师那只鹅很有灵性，知道比丘为了救它挨打，于是跑到比丘身边，用嘴巴去舔比丘伤口上的血。

珠宝师正在气头上，看到自家的鹅竟然去救比丘，当下迁怒于鹅，暴怒不已，一棍把鹅打死。

比丘受伤在地，反应有些迟缓，加上珠宝师动作快，都来不及反应，就看见鹅已被打死，不觉大为悲伤，泪流满面。

珠宝师觉得很奇怪：刚才这般痛打比丘，比丘浑身受伤、血流满地，始终没有流一滴泪，现在不过是打死一只鹅，比丘却是如此悲痛不堪。于是追问比丘，问他究竟是怎么一回事。

事已至此，鹅已经被打死，比丘只得说出真相。

珠宝师听完比丘的解释，当下剖开鹅的肚子，果然找到那颗宝珠。

珠宝师手握着宝珠，想起前后过程，既惭愧又感动，不由放声痛哭，对比丘说：“师父为了护鹅不惜身命，我不明是非伤害了师父，又打杀了知恩报恩的鹅，真是罪大恶极。”珠宝师当即向比丘礼拜、忏悔。

第二、斋食养生

医生眼中的“长寿果”核桃，竟然等于6种药！

核桃，大部分人想的大概是“补脑”，其实，其实，核桃最大的好处可不仅限于此。

吃核桃到底有多好？让科学家来解答这个问题。

中医眼中的核桃

核桃有“长寿果”的美称。唐朝养生家孟诜著有《补养方》三卷，他认为核桃有“食之令人能食、通润血脉、骨肉细腻”的作用。

《开宝本草》记述，核桃仁“食之令人肥健，润肌，黑须发，多食利小水，去五痔”，胎儿期的准妈妈，经常吃点核桃，宝宝的头发、眼睛都会特别乌黑。李时珍对核桃功效的认识则是：“补气养血，润燥化痰，益命门，利三焦，温肺润肠，治虚寒喘咳，腰脚重痛，心腹疝痛，血痢肠风，散肿毒，发痘疮，制铜毒。”已经高度的认可了核桃的药用价值。

核桃的6大惊人好处，你想象不到。

一直以来，核桃都被贴上了“补脑、益智”的标签，实际上，核桃最大的好处是保护心脏，预防心血管疾病。下面就来看看核桃的6大惊人好处：

01 控制血脂、预防心脑血管疾病

近来，经过美国心脏协会的认证，核桃成为心脏健康食品。2012年，欧盟正式认可核桃对于维持心血管健康的作用：“核桃有助于改善血管弹性”。

数据表明在控血脂实验当中，每天28克核桃仁可以收到最好的效果，但即便比这个吃得少，只要坚持长期食用，也有明显的健康效益。

相比其他坚果，核桃的特别之处在于它的主要成分为多不饱和脂肪酸，而非单不饱和脂肪酸。核桃是唯一可以提供大量亚麻酸的坚果，核桃还包含大量的维生素及矿物质，是镁和磷的主要来源，这两种矿物质不仅有益于能量代谢和骨骼健康，也有益于调节心律，减少诱发心血管疾病的危险因素，能够使大脑保持更健康的状态。

02 减少患抑郁症几率

核桃中富含丰富的脂肪酸，可以减少患抑郁症、注意力缺失多动症、癌症和老年痴呆症等的几率。

03 减少乳腺癌风险

西弗吉尼亚的马歇尔大学医学院的试验显示，实验鼠每天食用2盎司约60g的核桃，比不食用的老鼠，患乳腺癌和肿瘤的几率要小。

04 降低患糖尿病的风险

哈佛大学公共健康学院的一项研究显示，每周坚持食用5次坚果的女性患2型糖尿病的风险减少近30%。坚果中的不饱和脂肪有益于胰岛素分解。

05 减少压力

去年发表在《美国营养学院》杂志上的一篇研究表明：核桃中的核桃油具有减除血液静压的作用，饮食习惯的改变能更好的帮助人体应对外界的压力。

06 男性吃核桃提高精子质量

据美国生殖生物学学会最新研究发现，男性每天吃一把核桃可提高精子质量。这是因为核桃中的欧米伽—3 脂肪酸含量相当可观，该脂肪酸和其他多不饱和脂肪酸可以有效提高精子成熟度和精子膜功能。

核桃浑身是宝，核桃内皮千万不要扔。

核桃有两层皮，一个是外表那层皮，另外一种是在包在核桃仁上的皮，有些人吃核桃时，通常会把核桃仁上的那层皮剥掉，其实这层皮对我们人体的健康也有好处的，千万别扔。

止血作用

核桃内皮有一定的收敛功效，具有止血作用。

方法：将核桃内皮放在锅中煎黄，然后研成粉末，直接撒在伤口上，可快速止血。

缓解失眠

核桃内皮有多种可以直接作用于人类神经的物质，可调节神经、放松心情，对失眠有很好的缓解作用。

方法：杯中放入适量核桃内皮，加入开水冲泡饮用，每天睡觉前一个小时左右喝一杯，可以使失眠症状减轻或消失。

改善腰酸腿痛

用核桃皮煎水喝，可以改善老年人的腰酸腿痛等症状。

抗癌

核桃皮晒干后，用于中药制剂，有很好的抗癌效果。另外，在杀菌封面，核桃内皮可以抑制肠胃炎症、肠胃细菌感染的作用。

核桃怎么吃最健康？

适量、坚持吃

核桃仁所含的脂肪，虽然是有利于清除胆固醇的不饱和脂肪酸，但脂肪本身具有很高的热量，如果过多食用又不能被充分利用的话，就会被人体作为胆固醇储存起来，结果适得其反。

核桃虽然好，但也不能多吃，毕竟坚果都是高热量食物，每天 2~3 个核桃才是最合适的量。另外，应该适当减少其它脂肪摄入，以避免热量摄入过高。

这两类人要少吃

虽然核桃有益健康，并非所有人都适合吃：

1. 上火、腹泻人群

核桃火气大、油脂多，吃多了会让人恶心、上火，正在上火、腹泻的人群不宜吃。

2. 痰热咳嗽的人

核桃如果一次吃太多，也是可能会导致人体生痰的。而本身就有痰热咳嗽情况的话，更是不建议多吃。

关于吃核桃的两大禁忌

核桃虽然好处很多，但是搭配不当小心变“毒药”。

禁忌 1：不能与 2 种饮品搭配

核桃+酒：据马志《开宝本草》记载：“饮酒食核桃令人咯血”，二者同食，易致血热的缘故。特别是有咯血宿疾的人，更应禁忌。

核桃+浓茶：因为核桃中含有丰富的蛋白质与铁元素，茶叶中含有鞣酸，鞣酸会与核桃中的铁、蛋白质结合，生成不溶性的沉淀物，不易被消化吸收，所以食核桃忌饮浓茶。

禁忌 2、发霉核桃不要吃

核桃存储方式不当，或者存放的时间过于长久，都会长霉。长霉的核桃是万万不能再吃的了，因为里面含有黄曲霉素等毒素，这是世界上公认的头号致癌物质，长期摄入这些毒素，势必会加重排毒器官的压力，还会导致很多器官和基因发生突变。

第三、每周一素

凉拌腐竹豆干



材 料：

豆干 100 克、黄花菜一小把腐竹一根、香菜 3 根干辣椒 2 个、辣椒酱 1 勺生抽 2 勺、花椒适量姜末、食盐适量

做 法：

1. 黄花菜和腐竹分别凉水泡发；
2. 泡发的豆干切条；
3. 水开，腐竹和黄花菜一起焯水，2 分钟就可以了；
4. 热锅入油，下花椒、干辣椒段、姜末煸炒；
5. 腐竹、黄花菜、豆干放一起，加食盐、生抽、辣椒酱，再淋入热油；
6. 最后加香菜拌均就可以啦~

