

题目：（十六）五百大雁喜闻佛法，死后转生天人

时间：07/01/2023 07/02/2023

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

（十六）五百大雁喜闻佛法，死后转生天人

那时候佛住在波罗奈国，在旷野中为天人等四众弟子演说微妙法义。当时空中有五百只大雁，听到佛说法的殊胜梵音，心里非常欢喜，在天空中盘旋飞翔，不忍远离，很快他们又想飞到世尊那边，刚好有猎人张开罗网在狩猎，五百只大雁落入罗网中，都被猎人所杀。

这五百只大雁由于喜好听闻佛法，死后一齐转生忉利天上，出生当日就在父母膝上瞬间长大，犹如八岁儿童一样，身体端正庄严，相貌奇特无比，身上光明洁净，如同金山一般。这些新生天人心中思量：“我是因为什么投生忉利天中？”这些天人心智聪颖，具有神奇解悟能力，当下了知自己前世因缘，正是因为欢喜听闻佛法，所以感得生天果报，现在应当报答佛陀恩德。

于是五百天人一起手持天上花香，降临到阎浮提波罗奈国，来到世尊住所。天人身上光芒明亮耀眼，犹如珍宝树林，他们一起躬身礼拜佛足，合掌启请：“我们承蒙世尊演说妙法之声音让我们生在妙处，唯愿世尊再行悲悯，请为我们开示正法要义。”于是世尊就为五百天人演说四谛妙法，五百天人顿时心开意解，得到须陀洹果，随后返回天上，从此不再堕三恶道，随缘度过七生，最终断尽一切烦恼。

这时阿难对世尊说：“昨夜有五百天人来礼敬世尊，光明照耀，我不明白其中因缘，盼望世尊能告诉我。”

世尊告诉阿难：“阿难！你要好好思念，我当为你宣说。昨日我在林泽之中，为天人等四众弟子演说妙法，当时有五百只大雁喜爱恭敬说法妙音，心中愉悦欢欣，马上一起飞来，想到我这听法，不慎堕入罗网，猎人将其捕杀。他们依靠欢喜闻法这一善心，死后转生到忉利天，自己了知前世因缘，所以前来报恩。”

当时阿难听到世尊这一番话，心中欢喜踊跃，感叹此事前所未有，对世尊说：“如来出现世间实在奇妙！演说微妙法雨，世间有情无不蒙受法雨滋润。乃至禽鸟仍能通过听闻法音获得如此福报，更何况人类以信心受持？衡量人类闻法所得果报，超越彼福百千万倍，简直无法可比！”

世尊对阿难说：“善哉善哉！如你所说，如来出现于世利益有情众生，犹如普降甘露滋润一切众生。正是因为这个缘故，你们应当一心信敬佛法！”

当时阿难以及与会大众闻佛所说，无不欢喜奉行。

第二、斋食养生

春天湿气重！祛湿经典方「四神汤」，1碗祛湿又健脾！

进入春季后，气温回暖，雨水也变多了，人也容易感到疲乏、困倦……全身上下哪儿都不舒服。

每当这个时候，祛湿就该安排上了！今天分享给大家一道经典祛湿健脾方「四神汤」。

俗话说“男不离四君，女不离四物”，却很少有人知道这四神汤！那么什么是四神汤呢？四神汤由芡实、茯苓、山药和莲子四味药组成，具有健脾、养颜、清火、利尿等诸多作用。

「四神汤」来头不小，最早是一道有名的“健脾方”：

相传乾隆下江南时，随伺在旁的四位爱臣由于舟车奔波、水土不服，相继病倒。民间的一位僧人开出了“莲子、薏仁、淮山、茯苓”的药方，四位大臣吃完后，果然立即痊愈了。

这道“四神汤方”也就这么流传了下来~

1 芡 实

芡实是《黄帝内经》中记载的上品药材之一，也是一味常用的药食两用药材。芡实跟莲子都是属于睡莲科的。

芡实首见于《神农本草经》，被视为延年益寿的上品，认为其具有“补中、除暴疾、益精气、令耳目聪明，久服轻身不饥，耐老神仙”等作用。

《日华子本草》说它：“开胃助气。”

《本草纲目》认为它：“止渴益肾。治小便不禁，遗精，白浊，带下。”

《本草从新》说它：补脾固肾，助气涩精。治梦遗滑精，解暑热酒毒，疗带浊泄泻，小便不禁。”

中医认为，芡实性味甘、涩、平，入脾肾二经，能健脾祛湿、固肾止泻，且有“补而不峻”、“防燥不腻”的优势。

2 茯 苓

茯苓甘、淡，平。因其与各种药物配伍，不管寒、温、风、湿诸疾，都能发挥其独特功效，故古人谓之“四时神药”。

茯苓，曾被慈禧太后当作养生益寿的要药，不但自己常食用，还将茯苓制成茯苓饼，赏赐给大臣。

茯苓具有健脾和胃、补脑健身、利水渗湿、宁心安神等功效，被誉为中药“八珍”之一。茯苓特点是补而不峻，利而不猛。药性平和，既能扶正，又能祛邪，是脾虚湿盛者必不可缺的健脾祛湿中药。

3 山 药

山药，人类自古食用，是人类食用最早的植物之一。早在杜甫的诗中就有“充肠多薯蕷”的名句。

《本草纲目》认为山药能“益肾气、健脾胃、止泻痢、化癯涎、润毛皮”。近些年的研究表明，山药具增强人体免疫功能的作用。其所含胆碱和卵磷脂有助于提高人的记忆力，常食之可健身强体、延缓衰老，是人们所喜爱的保健佳品。

4 莲 子

莲子，提起莲子，人们就会想起莲花，尤其是宋代大儒周敦颐的《爱莲说》更是将莲花推到了家喻户晓的地步，但却少有人知道莲花谢后所结莲子竟然是一味药食两用的妙品，这莲子具有清心醒脾，补脾止泻，养心安神等作用。

莲子，其味清香，营养丰富。干莲子中碳水化合物的含量高达 62%，蛋白质含量高达 16.6%，是老少皆宜的食品。

5 健脾食疗方——四神汤

“四神”都有补益脾阴、厚实肠胃 的功能，可以治疗消化不良、容易拉肚子，能吃不长肉、长不胖的人。

其中，山药以补虚为长，茯苓以去湿为长，芡实健脾祛湿，莲子养心安神；茯苓化湿，芡实把湿气转化成津液，又有莲子补虚，且能镇水，达到安神之功，使湿气不再为害，从而整体调理身体，达到健康。

整体功效：祛湿清热，健脾养胃，美白皮肤，补益心肺，调肝固肾。

性平，适宜作为食疗，常常食用之。

四神汤药材含有大量淀粉，单独炖煮的话口感较涩，可加豆类制品一起煮粥或汤，比较容易消化。



所需食材

云苓（白茯苓）10克，山药片15克

莲子15克，芡实10克，水3碗（2人份）

制作步骤：

1、把云苓、山药片、莲子、芡实洗净

2、煮沸清水，各种药材，武火煮20分钟，转小火煲两个小时，下盐调味即可食用。

适用人群

四神汤适合肠道功能软弱的人，另适合身体比较瘦，营养不良，希望增肥的人士；生活中压力较大，长期处于亚健康状态的人士；还有肤色暗淡，失眠长斑，内分泌不调的中青年女士。

注意事项

在喝这个汤的时候，尽量不要与其他药物同时服用，饮食也宜以清淡为主，忌烟酒辛辣。服用此汤宜温服，还可用于防治疾病、辅助治疗、病后调理、摄生自养等。

第三、每周一素

黄花菜拌粉丝



材 料：

黄花菜、黄瓜胡萝卜、粉丝盐、蔬果粉、白醋、香油、酱油

做 法：

1. 黄花菜提前用水泡发；
2. 黄瓜、胡萝卜洗净切丝；
3. 锅内热水，放入粉丝焯烫；
4. 胡萝卜也烫下；
5. 花菜入热水中煮熟；

6. 胡萝卜粉丝黄瓜丝黄花菜放在大碗中；
7. 小碗中加入适量盐、蔬果粉，倒入白醋和酱油，再加少许香油搅拌成调味汁。倒入大碗中，拌匀即可。