

题目：（十七）恶念一起，他差点成了啖人鬼的食物

时间：07/08/2023 07/09/2023

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

（十七）恶念一起，他差点成了啖人鬼的食物

天色已晚。

灯光下，来客端正而年轻的面庞透露着远行的疲惫。

主人关切地询问陌生人：“年轻人啊，怎么会大老远来到这里？”

来客回答：“我是舍卫国人。在我们的城内，不论男女老幼，都尊奉佛法，持守五戒、广行十善。然而，我在一次拜访昔日同窗的因缘下，无法婉拒对方家人殷勤劝酒，于是喝酒破戒。父母知道我毁犯佛戒，又违逆两位老人家的谆谆教诲，所以，把我赶出家门……我能在这里借宿一宿吗？”

主人欣然同意，来客也就住了下来。

事实上，这户人家并不寻常，好客的主人长久以来事奉三位鬼神，经年累月，散尽家财不说，家中更疾病死丧不断。

鬼神为报答主人的恩德，遂盗取国库里的稀珍宝物，搬运到庭院里，归主人享用。收留来客的这一晚，主人正忙着打点饭食祭拜鬼神，以表示谢意。这些事，来客自然是毫不知情。

夜半时分，月亮高悬天际，鬼神依约来接受祭祀。还没踏入大门，一见来客正在客房中休息，就惊慌失措狂奔而去。

“各位大神，您们请留步！怎么转身就走？”主人又是跪拜又是追赶，气喘吁吁的问道。谁知，鬼神们也上气不接下气，惊恐的回答：“你贵客光临，我们哪能越雷池一步？”说完就消失得无影无踪。

天亮了。一边用早斋，主人一边将昨夜的情况一五一十告诉来客，想知道鬼神畏惧来客的原因。来客笑答：“我虽然破酒戒，尚守其它四戒，天神卫护，自然鬼神不敢有所侵犯！”

主人闻言，立刻请问三皈五戒的含义，来客欢喜地为他一一说明，并告诉主人，舍卫国中有佛住世，可以前去亲近供养并求受三皈五戒。

于是，主人收拾行李，当天就动身启程，这一路走来实在不轻松，眼见天色不早，但一路上前不着村、后不着店，只有不远处孤伶伶的一户人家，主人决定叩门请求收容。

门“咦”地一声打开了，是一名貌美少妇，妇人一开口便拒绝：“我的丈夫是啖（吃）人鬼，这里很危险的，你快点走吧！”

但主人已别无选择了，便说：“我受了三皈五戒，没什么好害怕的！”便硬是住了下来。

少妇确实有说出口的苦衷，她本是良家妇女，却被啖人鬼强制虏到此处，结为夫妇。但是这天，啖人鬼丈夫竟一夜未归，少妇甚是意外，但也不便多说，次日，默默送主人出门。

主人环顾四周，大惊失色，这四周一地尽是碎散的尸骨！而且，处处可见啃食过的痕迹！

“真是后悔啊！假如留在家里，过丰衣足食的太平日子，根本不会遇上这种恐怖的怪事……”主人心生后悔却又被少妇的美貌所吸引，贪染不舍，又起了恶念：“不如顺便带走这名少妇，远离这个阴森骇人的地方，打道回府！”

念头一动，主人又开口要求再留宿一晚……

少妇喃喃说道：“也许真如你说的，受了三皈五戒就有善神守护，昨晚真是幸运，但是你必定逃不过今夜，我丈夫就要回来了，你还是赶快走吧！”

主人不但不相信少妇的警告，连佛、三皈、五戒都置之脑后。

然而，护戒善神也在主人心起恶念这当下一个接一个离去，一旦失去戒神的卫护，啖人鬼立刻冲进家门。千钧一发之际，少妇将主人藏到一口大瓮里。

狼狈步入家门的啖人鬼，敏锐地嗅出满室新鲜的人肉味，立刻问道：“你哪来的人肉？”

少妇故作镇静，缓缓回答道：“我足不出户，哪来什么人肉？你昨晚怎么没回来？去哪儿了？”

“你还问？就是因为你留佛弟子过夜，护戒神把我赶到四十里外的地方，都是你害的！”啖人鬼抱怨起来。

躲在瓮中的主人听到这里，已经六神无主，浑身发抖，把三皈五戒忘得一干二净。

少妇也不反驳，再度开口：“那就算是如此，你怎么空手而还？”

“被戒神驱赶，又露宿荒郊野外，受这么大的刺激，心神不宁，哪来多余的精力去找人肉？”鬼觉得少妇不体贴，开始生闷气。

少妇不理睬鬼的情绪，试探性地问：“什么是佛戒啊？”

“你别再问东问西，我饿死了，赶快把人肉端上来再说！这佛戒是无上真正的戒，我哪敢随便说？”

“你说说看嘛！说完我就把肉送上来。”

禁不起少妇再三央求，鬼便将五戒一一说出：“一曰慈仁不杀。二曰清信不盗。三曰守贞不淫。四曰口无妄言。五曰孝顺不醉。”

啖人鬼每诵一戒，聪明的少妇和瓮中的主人就诚心受持一戒，等鬼诵完，二人均已正心皈命三宝、信受五戒了。

天帝释知道二人真心向佛，马上派遣五十名善神保护他们。这样一来，鬼马上又疾走他方，转眼不见踪影。

二人明白逃过劫难，决定一起动身前往舍卫国觐见佛陀；在路上，遇到四百九十八位旅人，彼此打过招呼之后，方知一行人刚从佛身旁离开。

“佛说的经教，我们实在听不懂，只好各自回家。你们呢？”

二人把上述奇遇详加叙述之后，强调鬼神对戒行清高的人十分敬畏。众旅人聆听完，心开意解，决定一起回去觐见佛陀。于是，这五百人，见佛、听法、出家，漏尽意销，同证阿罗汉果。

## 第二、斋食养生

这些地方出汗要注意，中医教你辨识出汗和身体的关系。随着气温一天天升高，人们开始频繁出汗。尤其是胖的人，动不动就满头大汗。很多人说，出汗是好事，可以排毒。也有人说，出汗是“虚”的表现，会导致中医所说的脱汗状态。

针对这个每个人都会遇到的问题，今天就带大家了解一下。

### “汗证”

中医认为汗为心之液。人体津液随着阳气推动、阳气蒸迫，就从身体里出来生成了汗液。

正常的出汗是人体的生理现象，在天气炎热、穿衣过厚、饮用热汤、情绪激动、劳动奔走等情况下，出汗量较正常增加，大多为一时性的，只要及时补充水分就不会有太大问题。

若排除上述外界因素影响，在头面、颈胸、四肢、全身出汗超出正常者，就是异常出汗，称为“汗证”。

具体表现为面色苍白、脉搏微弱、大汗淋漓、汗出如油、血压下降，甚至出现休克或痉挛昏厥。

### 六种异常出汗

#### 1、自汗

不受天气冷热、时间、活动等因素的影响，时不时就出汗，运动的时候尤其明显，休息之后缓解不明显。

多由气虚所致，也可因内热熏蒸、汗液外泄或营卫不和等引起。

#### 2、盗汗

熟睡时出汗，醒来就停止，常常醒来后发现皮肤湿润有汗珠，或床单、衣服汗湿。多属于气阴两虚。

#### 3、战汗

在外感热病过程中，先全身战栗而后出汗的一种症状，也称为“暝眩”状态，是

大病将愈的前兆。少数情况下，战汗也可能是疾病加重的转折点。



#### 4、黄汗

出的汗为黄色，容易沾染衣服，以腋窝处最为明显。黄汗可见于患黄疸病的病人，也可见于无明显黄疸的患者。

#### 5、脱汗

又称“绝汗”。见于病危时，大汗淋漓，是正气衰弱、阳气欲脱的表现之一。多伴有呼吸急促、四肢发冷、脉象微弱。

#### 6、闭汗

无论炎热、活动等都不出汗，体内却烦热难耐。患者某些部位或全身皮肤非常干燥，令毛孔闭塞，以致无汗。另外，如果身体新陈代谢紊乱，也可能会闭汗。

### 7个部位出汗看出身体哪里虚

#### 1、额汗

出汗局限于头额部，甚至汗如蒸汽，故有蒸笼头的俗称，中医认为，头为诸阳之会，精明之府，外感六淫，脏腑内伤者，均可引起头额汗。

## 2、腋下汗

腋下分布了很多大汗腺，所以汗液较多。如女孩腋下出汗多，可能是气虚，时常还会伴有气短、乏力、眩晕的感觉。

## 3、手足汗

中医认为脾主四肢，手心和脚心爱出汗，说明湿热重。凡脾胃湿热内蒸不宣、血虚、阳亏、中阳不足，均可导致手足多汗。这种情况既要去热，又要除湿健脾。

## 4、背部汗

背上总是湿漉漉的人，既怕热又怕冷，可能是阴阳两虚。要平衡阴阳，养阴和温阳同时进行。每天按摩位于腰两侧的肾俞穴有助于滋肾养阴；常吃点红枣、桂圆、黑木耳等食物可温补。

## 5、鼻汗

在情绪激动、精神紧张、工作劳累、讲话过多时排汗，汗液自鼻梁及鼻翼两侧渗出，汗珠晶莹可见。若病变见于肺气宣泄失常，多见于肺虚病人。

## 6、半边身出汗

指半边身体多汗，而另半边身体无汗或出汗甚微。多因气血不足内阻经络所致。常见于青年人高血压、中风、半身不遂、截瘫等患者。

## 7、劳心汗

指心窝部和两乳房中间部位多汗，而其他部位无汗或汗出甚微。多因忧、思、惊、恐过分而伤及心脾所致，以致心不主血、脾不统血而胸汗涔涔。常见于劳心过度之人。

以上是中医总结的一些常见出汗的症状，针对异常出汗，一方面可就医查明，对症治疗；另一方面也应在日常生活中注意调节。

1、加强锻炼，增强体质。少食辛辣上火食物，切勿饮酒，适量增加高蛋白质食物以增强免疫力。避免思虑过度，保持心情愉悦，注意劳逸结合。

2、被褥、铺板、睡衣等应经常拆洗或晾晒，保持干燥。经常洗澡，以减少汗液对皮肤的刺激。出汗之后应及时擦干，更换内衣，避免受凉感冒。

3、千万不能盲目瞎对照，更不能囿于“自汗属阳虚，盗汗属阴虚”之说，胡乱进补食物或药物，最好因人施药、因人施膳。

4、甲亢、糖尿病、低血糖、肢端肥大症、嗜铬细胞瘤等疾病可导致继发性多汗，及时就医，针对病因治疗，效果较好。

## 第三、每周一素

### 凉拌杏鲍菇



**材 料：**

杏鲍菇 2 个、彩椒半个、姜、香油、指天椒适量  
辣椒酱一勺、老抽一勺

**做 法：**

1. 清洗干净食材并切条待用
2. 切好条的杏鲍菇、彩椒摆入盘中
3. 放入锅内蒸 15 分钟
4. 单独取一个碗，放入姜切末，并放辣椒酱、生抽、香油，调成凉拌汁
5. 淋上酱汁，吃的时候拌匀即可