题 目：（十八）不喝酒戒的由来
时 间：07/15/2023　07/16/2023
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

（十八）不喝酒戒的由来

学佛要懂得把握自己的心志方向，坚持善行，断除恶行；如此才能保持身心清净，成就信实诚正的品格。

佛陀在世时，曾于某年的‘结夏安居’结束后带着弟子们游化各地；他们到达某个人潮聚集的村落，村民见到佛陀都很恭敬。

当佛陀带着弟子们走出村外，正要朝向拔陀越村的方向走去时，这些敬重佛陀的民众关心地告诉佛陀说：‘那个拔陀越村去不得啊!因为村里有一所修道院，院里盘据着一条毒龙，一靠近就会有生命危险，千万去不得啊！’佛陀微笑表示谢意，不过还是向修道院走去。

佛陀的随从弟子中有一位善来长老，他在皈依佛陀之前，曾是外道教徒，具有降伏毒龙的神通本领。他自告奋勇要去修道院伏龙，佛陀默许。

于是，善来长老独自一人前往修道院，在院内某个角落，静静地打坐。没多久，毒龙果真出现了，它口吐毒气要伤害善来长老，而善来长老则聚精会神地加以对抗，僵持一段时间后，毒龙终于被降伏了。

佛陀及其他弟子随后也来到修道院，佛陀慈悲地为毒龙开示佛法要义及皈依意旨，然后带领一行人回到村里。

村人看到佛陀和一大群人安然无恙地回来，都很高兴地欢呼，以为是佛陀的威德降伏了毒龙。佛陀告诉村人是善来比丘降伏的，大家听了，都来到佛陀座前向佛陀敬礼，并向善来长老行礼，表达敬爱和感恩之意。

村民纷纷表示愿供养佛陀和善来长老，佛陀默然，善来长老也没回答，虽然如此，大家还是很用心地准备好要供养佛陀的斋食，另外也有许多村民请善来长老到他们家中受供，并且以‘无色酒’来供养他。

善来长老喝了很多酒，当他离开村人家里，摇摇晃晃地走到村口，突然醉倒在地。佛陀和比丘们受供后返回精舍途中，看到善来长老躺在地上，比丘们赶紧将他扶回精舍，然后把他扶到佛陀面前，让他躺在地上，头向着佛陀。

酒醉中的善来长老，翻来覆去，翻到后来变成脚朝向佛陀。当他醒来，发现自己的脚向着佛陀，感到很惭愧，马上起身顶礼佛陀。

佛陀问比丘们：‘以前的善来长老是不是很尊重佛？’大家回答：

‘是！’佛陀又问：‘现在他的脚朝向我，这样是否有恭敬心呢？’大家回答：‘已失去恭敬了。’佛陀再问：‘他降伏毒龙时很勇猛，可是醉倒之后，有没有办法降伏一条蚯蚓呢？’弟子们回答：‘不可能。’

因此，佛陀强调：‘喝酒会让修行者的智慧和毅力消失，失去自持的力量，也会破坏庄严端正的形象。所以，大家绝对不能喝酒，要洁身自爱。’从此，比丘僧团中就有了不能饮酒的戒律。

从这个故事中，我们可以知道，唯有精神清明、严持戒律，才不会失去杜绝恶行的智慧和毅力。像善来比丘很勇敢，能降服毒龙，但几杯酒下肚后就变得糊里糊涂，酒戒岂可不慎？

精进奋勇地行持戒律、遵守规范，努力行善、断恶，是人人的本分。如果能把持戒守规的本分做好，则一切的法都容易通达。大家要多用心啊！

第二、斋食养生

睡不着、醒得早、睡得浅，中医教你这样调。

睡不着、醒得早、睡得浅，是我们在生活中常见的几种失眠现象，殊不知，失眠的表现不同，其原因和治疗方法也是不同的。

来听听中医师从中医角度给我们提出解决失眠问题的方案，让你摆脱失眠，睡得更香。

现在很多人都有着或重或轻的睡眠障碍，但睡眠障碍并不等于失眠症。

只有失眠现象持续存在，对生活产生影响，并在睡眠时间上或质量上出现问题，才能定义为失眠症。

在临床上有一个简单的分法，把失眠症分成睡不着觉的、半夜常醒的，还有睡眠维持不了的，我们概括为：睡不着、醒得早、睡得浅。

“睡不着”，按摩来缓解

中医认为，肝失调会引发入睡困难。

肝主疏泄，人的气血需要有一个很顺畅的气机，这个气机包括了运行的管道和运行的整个机制，气机的正常运作靠肝来维持，所以肝的特性应该是柔顺且调畅的。当肝的疏泄功能下降，气机不能调畅，甚至上逆的时候，如肝阳上亢、肝气郁结等，就会出现入睡困难。通过按摩可缓解“睡不着”。

按摩是一种很好的缓解睡不着的办法。可选择百会穴、神庭穴、印堂穴、安眠穴与翳风穴进行按摩，这些穴位对于入睡困难具有非常好的疗效。

走罐能改善“醒得早”

心血不足、失神失养等问题会引发以早醒为主的睡眠问题。

对于这种情况，中医建议采用走罐的方式，用罐在背部五脏的腧穴上，上下反复走罐，对于失眠疗效较显著。走罐可以调节人的神智，改善醒的早的问题。

我们选取的走罐位置是膀胱经，人体五脏六腑的腧穴都在膀胱经上，通过对膀胱经的刺激，可以达到疏通经络、调节脏腑气机的作用，从而平衡阴阳，调节神智。走罐三周左右，就可以明显的改善。

按摩大鱼际也可治疗“醒得早”。

“睡得浅”这样改善

爱做梦是睡得浅的表现之一，说明睡眠没有维持住，人体没有得到充分的休息。一些中老年人常常觉得自己总没睡觉，这是由于人体气血不足，脏器功能逐步衰减所导致的。

昼精夜暝是一个人的正常生理规律，如果昼不精夜不暝，睡眠就会维持不住。下面 2 个方法可以解决“睡得浅”。

1、酸枣可缓解“睡得浅”

中医有个说法，叫做“酸甘化阴”，指在阴虚情况下，出现相关症状的时候，我们需要对肝肾进行调补。

酸枣仁味甘、酸，性平，可滋养心肝、安神、敛汗，对于治疗失眠疗效显著，与白芍、何首乌、当归这些养血、补血的药材配合在一起使用，能滋肝肾。

2、艾灸快速缓解“睡得浅”

如果大家觉得食疗效果不明显，则可选用艾灸的治疗方法，利用艾灸的温热特性和一些特定穴位配合起来，能起到较好较快的治疗效果。

人体腹部神厥、气海等很多穴位可补气血、壮元气，艾灸这些穴位，能有效调补气血失调问题。

针对气血阴阳不足问题，可对腹部的气海穴和腿上的足三里穴进行隔姜灸，也能有效治疗睡得浅的问题。

第三、每周一素

凉拌杏鲍菇

材　料：

杏鲍菇、花椒、辣椒酱、白芝麻、生抽、香醋

做　法：

1.主料准备好；杏鲍菇洗净，切 2 公分左右的厚片；

2.随后放入滚水中焯至断生，捞出放凉待用；

3.锅里倒少许油，小火烧至温热，爆香花椒，随后放入辣椒酱炒香；

4.调入生抽、香醋、炒好的辣椒酱，撒上白芝麻即可。