

题目：（二十一）金色比丘尼的前世因果

时间：08/05/2023 08/06/2023

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

（二十一）金色比丘尼的前世因果

当年佛陀在舍卫城时，一个下劣种姓的人家生了一个具有十八种丑相的女孩，父亲说：“这样丑陋的孩子，干脆到晚上把她溺死喂狗。”母亲说：“这毕竟是我们的孩子，还是暂时养着她，等生活能自理时再把她赶出去。”

丈夫思虑再三也同意了。此后父母把她关在家中悄悄抚养，不让任何人看见。等这个丑女刚能独自行走，就被逐出家门。从此她流浪街头、四处行乞，每天过着食不果腹、衣不蔽体的生活。后来她又染上了麻风病，更是痛苦难忍，在街道上辗转呻吟。

阿难尊者见此情景后，对丑女生起了悲心，问她：“你是谁呀？怎么变成这个样子？”丑女悲伤地说：“尊者，这是我前世的业力所感，求求您消除我的恶业吧。”阿难安慰道：“不要伤心，我来教你行善，以善业之力一定能消尽你的恶业。”阿难找来芝麻油、妙香等供物，并把她带到佛陀的头发和指甲塔前作供养。

这时，给孤独长者刚好路经此处，他怜悯丑女无衣蔽体，就布施给她一件衣服。此时佛陀知道度化丑女的因缘成熟了，也亲自降临到塔前。丑女见到世尊的相好和威仪，生起了无比的欢喜心，她脱下自己的衣服供养世尊，并在佛陀前欢喜地合掌祈祷，然后在对佛陀的清净心中去世了。

她死后转生为一个商主之女，生下来就相貌端庄、身色金黄，父母给她取名“金色”，后来出家获得了阿罗汉果位。众比丘问世尊：“金色比丘尼为什么生在富贵家，而且相貌庄严、身色金黄？”

佛问：“你们还记得舍卫城有个具有十八种丑相的女孩吗？”众比丘说：“记得。”佛说：“因为她前世以妙香供养佛塔，以妙衣供养我，所以能投生到大商主家，并且身色金黄。”（用妙香供佛的功德很大，但现在许多人不用香供佛，却供养自己——成天在身上喷各种香水。）

又有比丘问佛：“世尊，她以前造了什么业，成为具有十八种丑相的贱女呢？”佛说：“迦叶佛出世时，她是一个比丘尼，由于个性刚强，时常恶口骂人为‘贱人’、‘丑人’等。在临终前她发愿：我今生出家修持虽无成就，但以我出家的功德，唯愿于释迦佛教法下令佛欢喜，出家获证阿罗汉果，愿我恶口骂人的恶业不要成熟。

但是因果不虚，因为往昔骂人的恶业成熟了，所以成为具十八种丑相的劣种女；又因为出家修行的善业成熟了，所以她能够值遇我并生起信心，出家后获证阿罗汉果位。”

有些人经常用“笨蛋”、“青蛙”、“老猪”等字眼来骂别人，还有些人喜欢给别人取外号，像“大胖子”、“大个子”、“小矮子”、“大鼻子”、“小眼睛”等。

以前法王如意宝讲《百业经》时曾经反复叮嘱：千万不要给别人取外号，否则因果不虚，自己将来也会感受这样的果报。

法王如意宝教诫之后，全学院的人再也没有互相取外号。

我希望佛友们今后也要注意这个问题，尽量不要恶口骂人，也不要给别人取外号。

第二、斋食养生

春吃芽，夏吃瓜！中医眼里的夏季第一瓜

青皮包白肉，像个大枕头，莫听名字冷，热天菜场有。（打一植物）

谜底就是我们今天讲的“冬瓜”！

冬瓜的名字里虽然有个“冬”字，却是中医眼里的“夏季第一瓜”。那冬瓜为什么不叫“夏瓜”而是叫“冬瓜”呢？

这是因为，冬瓜成熟以后，身上一层白霜，酷似冬日白雪落于其上。在酷暑的夏日，十分悦目，所以称其为“冬瓜”。



冬瓜属于日常饮食中的常见食品，价格很便宜，外观也普通，在琳琅满目的夏天菜场上很不起眼，但它的保健功效却尤为突出。

按照中医五行、取象学说色白属金入肺，肺主皮毛主气，有宣发和肃降，通调水道，朝百脉的功效。

冬瓜身上有刺有毛，可以消肿，凉血，解毒。切开中空，有络，它就像我们人体内的三焦，能通表里气，利三焦之水。

《神农本草经》中记载其“久服轻身耐老”。清代名医汪昂称赞它：“于诸瓜中尤觉宜人。”所以它真正称得上是“隐身”于餐桌中的养生佳品，而且全身皆是宝贝。

冬瓜肉

冬瓜肉有利水、清热、化痰、解渴、解毒、抗衰老的功效。久食可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。据说，日本皇后美智子常用冬瓜制成冬瓜面霜来美容养颜。

古籍《千金方》中提到，治夏月生痱子，可取冬瓜切片，捣烂涂在局部皮肤上。

冬瓜籽

冬瓜子善浊中生清，属轻清之品可去实，用来治疗咳喘脓痰、肺痈、肠痈、妇科带下及湿热病过程中出现的湿浊阻滞，都有显著疗效

烹饪冬瓜时，可以把籽抠出来，晾干后炒着吃。另外，还可以连皮带籽将其打成汁喝掉。

冬瓜皮

又名白瓜皮、白冬瓜皮，食用冬瓜时，收集削下的外果皮，其性味甘、微寒，入肺、脾、小肠经，有清热利湿，解毒消肿之功。适用于水肿，小便不利，泄泻，疮疡肿痛等。

治瘙痒症及荨麻疹等过敏性皮肤疾病：取冬瓜皮适量，加水煎汤，内服，并用晾凉的冬瓜汤擦洗患处。

冬瓜瓢

食用冬瓜时，可收集瓜瓢鲜用。中医认为，本品性味甘、平，入肺、膀胱经，有清热止渴，利水消肿之功。适用于热病烦渴，消渴，淋证，水肿，痈肿等。

冬瓜瓢去子，晒干，每次用30克煎煮半小时，用作代茶饮可治热病消渴、心烦、水肿、小便不利等症；用冬瓜瓢汁洗脸可使皮肤光润、白皙。

冬瓜藤

《随息居饮食谱》记载：齐根截断，插瓶中，取汁服，治肺热，痰火，内痈诸证。可见冬瓜藤可清热化痰。

取冬瓜藤9-15克。煎成汤汁或者是捣成汁液服用。有清肺化痰，通经活络的作用。用冬瓜藤熬水用来擦脸、洗澡，还可使皮肤滋润、消除雀斑。

最后介绍几则冬瓜常用方，供大家选用：

冬瓜粥：鲜冬瓜去皮100克，或冬瓜子15克，大米100克。将冬瓜去皮洗净，切块；大米淘净，同放入锅中，加水适量煮粥服食，或将冬瓜子水煎取汁，加大米煮为稀粥服食，每日1剂。可清热解毒，利湿消肿。适用于水肿，小便短少，暑热烦渴，消渴等。

冬瓜皮粥：冬瓜皮30克，大米100克，白糖适量。将冬瓜皮择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成，每日1剂。可利水消肿。适用于肢体肿满，小便不利等。

冬瓜皮汤：鲜冬瓜皮适量。将冬瓜皮洗净，切细，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，每次100毫升，每日3次饮服。同时取药汁适量放入浴盆中，熏洗患处，每日2次。可利湿消肿。适用于水肿，小便短少等。

冬瓜叶糊：冬瓜叶适量。将冬瓜叶择净，捣烂如泥，外敷患处，包扎固定，每日1换。可清热解毒，消肿止痛。适用于虫咬皮炎，恶疮等。

第三、每周一素

毛豆子炒冬瓜



材 料：

冬瓜 300 克、毛豆子 200 克、草菇 8 只、姜末
植物油、淀粉、食盐、蔬果粉

做 法：

1. 冬瓜洗净后去皮去囊切小方丁块，草菇洗净切二瓣备用
2. 毛豆子和草菇先焯水，焯 30 秒出锅，冲凉水备用
3. 起锅，锅里放少许油，煸香姜末
4. 放入冬瓜煸炒，加少许水略炒一会儿
5. 加胡萝卜继续煸炒，炒致冬瓜呈半透明状
6. 放入草菇及毛豆，翻炒几次
7. 加少许盐和蔬果粉调味，勾一点点薄芡淋几滴麻油就可以了