题 目 ： （二十二）因家有貌美妻子而遭人陷害，结果…
时 间 ： 08/12/2023　08/13/2023
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

（二十二）因家有貌美妻子而遭人陷害，结果…

从前，有一位男居士，侨居在舍卫国。居士家中有位妻子，年轻貌美，风华绝代，闻名遐迩。朋友们都很想见她一面，但居士始终不让妻子见他们。

有人就把这事告诉国王，国王也想看看这位美女究竟相貌如何，但实在找不到理由。

有一个官员给国王出谋划策："他们夫妇俩都奉持五戒，虔心供养修道之人，都会亲手端饭送菜。大王就伪装成一个沙门，到他们家门口托钵乞食，必然可以看到这位美人。"

国王就采纳这位官员的建议，化装成沙门来到居士家门口。居士妻子看见沙门前来乞食，赶紧出来，上前行接足礼。国王仔细查看居士妻子，果然是一位大美女，回宫之后对众臣说："这位女子确实美艳无双，很合我的心意，不知道怎样才能得到她？"

当时就有大臣建议："此人虽然自命清高，也应定期前来朝见大王。但他竟然傲慢不来，根据这一点就可以判处罪刑。"

距舍卫国一千多里之外有一个大水池，池中长着五色莲花。但要采下五色莲花，必须闯过三重难关——毒蛇、鬼神、恶兽，才能顺利抵达池边。舍卫国中被处死的罪犯，都会被派去水池中采摘五色莲花，此前曾有很多罪犯过去，全都死在路上，没有一人顺利完成目标。

国王叫男居士前去，问他："你可知罪？"

男居士叩头回答说："我很愚蠢，不知哪里冒犯大王，但我知道自己有罪。"

国王就对他说："我现在罚你到水池里去采摘莲花，七天之内必须回来，如果违反限期，就要从重治罪！"

男居士接受任务后，辞别国王回到家中，把这些事告诉妻子。

妻子就对他说："你今天之所以获罪，都是因为我的美色。不过你我都曾接受佛的教导，知道三界之中什么都靠不住，只有戒律才是最终依靠。你从起程那天开始，心念佛名，口诵十善，坚持到底，连一刻都不能中断！如果你真不能回来，我就剃发出家，今后持守戒律，精进修行，决不改嫁他人！"

妻子给丈夫准备好钱粮，就与丈夫分手，让他独自上路。

居士走到中途，遇见吃人恶鬼，问他是什么人。

居士答道："我是一个虔诚的佛弟子。"

吃人鬼说："凡是有罪之人，才交付给我们处置，假说让他们去取花。可你并没有罪，只是受人陷害罢了。"

居士就恳求吃人鬼："人命难得，还请大神为我做主！"

吃人鬼说："你是虔诚的佛弟子，又没有罪，我绝不会害你。不过前面还有两道难关，你恐怕过不去，这可如何是好？"

吃人鬼想了想，又说："不妨这样，我代你去采摘五色莲花，救你一命，那我在黑暗中也能获得无量福德！你暂时藏身在这里，不要让人发现。"

吃人鬼说完就前往水池，很快回到居士藏身之处，随身带来大批五色莲花，交给居士。莲花既多又重，居士一个人拿不动。吃人鬼就拿起莲花，并搀扶着居士，片刻间就达到宫门之前。吃人鬼将莲花交给居士，又与居士告别，回到原处。

居士走到宫门之前通报姓名，表示完成任务。国王非常诧异，不知居士为何这样快就回来，于是详细询问经过，居士也都照实述说。

国王听后既惊叹又惭愧，感喟不已："都说恶鬼不通情理，不明是非，喜欢危害众生，不想现在却能救济善人；而我反而不讲道理，不辨善恶，真是连恶鬼都不如！"

国王想到此处，真是羞惭至极，不住责备自己，又给居士顶礼，愿给他当弟子，奉受五戒，广行六度，使国内百姓能太平安乐。

居士夫妇经此一劫，更加精进修持，最后获得不退转的果位。

第二、斋食养生

睡不好、肾不足、老得快，找它就对了~

人到中年，身体总是会出现多多少少的问题。
快节奏的生活、高强度的工作，把你的身体压垮，熬夜是家常便饭，失眠、肾虚、脱发、衰老速度变快...各种身体毛病出现。
肾为先天之本，身体出现各种问题可能就是我们的肾出现了问题，所以日常补肾养肾很重要。
所以现在不少人的手上标配是保温杯＋枸杞，但是很多人不知道，真正补肾养颜的还有这个"民间圣果"——桑葚。

《本草纲目》记载，桑椹为"单食，止消渴，利五脏关节，通气血，久服不饥、安魂镇神，令大聪明，变白不老。"

历代医家认为，桑葚乃是桑的精华所结，味甘性寒，入心、肝、肾三经，益肾脏而固精，久服黑发明目，是滋阴、补血、润燥、通便的佳品，药用价值极高，宜滋补养生，改善体虚和亚健康。
中医将药食同源的中药称为"上药"，桑葚可以说是上药中的上药，基本上男女老少皆宜，男人吃了可补肾固精、女人吃了可养颜抗衰。
早在 2 千多年前，桑葚就已是我国皇帝御用的补品，历代医家也极其推崇，在民间更是有"人间圣果"、"补血果"之称，还被医学界誉为"21 世纪最佳保健果品"。

补肾固精

桑椹适用肾虚精亏导致的腰膝酸软，夜尿频多，潮热盗汗，耳鸣耳聋，五心烦热，牙齿松动，足跟作痛，关节不利，肢体麻木等。
乌须生发

中医认为，“肾，其华在发。”肾藏精，精化血，精血旺盛，则毛发粗壮而润泽，肾精不足，则见未老先衰，须发早白，头发脱落，眉毛稀疏及斑秃头发枯萎，多吃桑椹能补肾益精，故能乌须生发。

补血养血

桑椹还适用营血亏虚之于头晕目眩，视物昏花，面色苍白，爪甲无华，月经过少，月经过多，淋漓不尽，久不受孕，先兆流产，卵巢早衰，乳汁不足等。

养颜防衰

桑椹可用于眼圈发黑，皮肤干燥，瘙痒脱皮，皱纹早生，面无光泽，面部色斑，形体消瘦，肌肉松弛，经闭不行及白癜风等。

通便润肠

桑椹适用于精血不足之大便干结，努争不下，数日不解，腹部胀满等习惯性便秘。

润燥生津

桑椹可用于津液亏虚之口舌生疮，咳嗽咽痛，口鼻干燥，口唇皲裂，痰多色黄，心烦口渴等。

宁心安神

桑椹适用于精血不足，心失所养之心悸健忘，心神不宁，失眠多梦，早醒易惊，急躁易怒等。

桑椹干吃法

桑葚的口感也很好，桑葚干的味道与各种食材融合在一起散发出一股特殊的浓郁香味，光看着也是非常有食欲的。

泡水喝

桑葚干可以泡水喝，是最简单，最有效的食用方法，把五克左右（20 粒）的桑葚干直接用开水冲泡饮用，最后把桑葚也吃下去，这种食用方法能让人体吸收多种营养成分，对高血压和高血脂以及高血糖等三高症状有明显的预防作用。

煮 粥

桑葚干可以煮粥，用桑葚干跟粳米，山药等食材放在一起煮制成粥，能补肝护肾，很好的缓解腰腿无力和疼痛等病症。

直接吃

直接吃，口感好，吃完多喝水，让人体更好的吸收，补血补气，补肝补肾，增强抵抗力。

第三、每周一素

青豆萝卜

材　料：

青豆、萝卜片

做　法：

1.起锅热油，入青豆翻炒。

2.加绵白糖，放入萝卜片翻炒。

4.倒入适当味极鲜、醋、盐，翻炒。

5.用水淀粉勾芡即可。