题 目： （二十四）王女成亲当天出家为尼，新郎也入佛门修成正果
时 间： 08/26/2023　08/27/2023
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

（二十四）王女成亲当天出家为尼 新郎也入佛门修成正果

当佛陀在舍卫城的时侯。舍卫城的萨迦国王与鹿野苑的梵施国王因一些争执，双方起兵战争，伤亡都十分惨重。

有一天，梵施国王又率领了军队，气势汹汹地在康丹河的附近扎营；萨迦国王也不甘示弱，统率大军前来迎战。由于双方兵力相当，打了很久，仍是难分胜负。正在僵持不下的时候，萨迦国王的妃子生了一位秀丽的女孩，而梵施国王处则诞生一位端庄的男孩。两国同时都以歌舞奏乐庆贺各自孩子的降生，彼此的鼓乐声，皆引起对方的好奇，于是便派人探知原因，原来萨迦国王得个女儿，梵施国王得个儿子。这时，梵施国王暗自高兴："这是很好的机会，双方对阵时，同时各得一个孩子，这意味着和平即将到来，因为可以停战和亲。"

于是，梵施国王派一位使节与萨迦国王和谈："虽然咱们两国一直兵戎相见，但现在我方愿意停战，希望贵国的小王女能许配给我国的小王子，过去恩怨一笔勾消。"

萨迦国王听了很高兴，心想："自己兵戎战场多年，操劳国事，也实在够累的了，如果两国能够和好，正合我意。"于是，双方互相道歉，还互赠厚礼。

萨迦国王考虑到："自从女儿诞生之后，战争就停止了，我的身心才得以安乐。"因此，为女儿取名"生乐母"，并精心呵护喂养她，生乐母就如同海中莲花很快地长大了。生乐母自幼贤淑善良，皈依受戒，欢喜广作布施，经常去尼众经堂听经，对释迦佛生起极大的信心，并证得不还果，具足种种神通及八大解脱等功德。

她回到宫中，对父母示现神变，并告诉他们："我已经获得不还果，不愿再享受世间的生活。希望父王母后能准许我，在佛陀的僧团中出家。"

父母都说："你要出家，我们无权干涉你。可是在你刚生下来的时候，就已经许配给梵施国王的王子，因此你还应当征求他的同意。"

生乐母回答："好，我会跟王子商量。"

这时，她的父母暗派信使，对梵施国王说："你们是不是该选个良辰吉时，尽快办理王子的婚事呢？否则，王女要是出了家，我们可就没办法了！"梵施国王听后，马上选定吉日，并通知众人参加王子的婚礼。

婚礼当天，王子穿著上好的珠宝服饰前来迎娶，王女也是穿著妙衣霓裳，被接到鹿野苑。这时，王子、王女各自坐在一张凳子上，准备举行结婚仪式，突然间，王女飞到空中示现雷、雨、电、光、雹、火等神变，并对王子说："我已获得胜法，不愿再享受欲界生活，请您同意我出家。"

王子想了想，觉得王女言之有理，就对她说："您请先下来，我很好说话的，您愿意怎么做都可以。"

王子同意生乐母出家之后，生乐母高兴地对在座的宾客讲了一些佛法。接着，她也得到父母的恩准，来到给孤独园，在佛陀座下长跪合掌，恭敬顶礼，祈求："世尊，要是有出家因缘的话，请世尊慈悲摄受，我愿意出家受持净戒。"

佛陀开许了，把她交给摩诃波阇波提长老尼。摩诃波阇波提长老尼为她落发、授戒、传法，她也勤恳精进修行，很快地便断尽三界烦恼，获证阿罗汉果位，连天人们都赞叹她的功德。这时，她已是尼众中智能第一的圣者。

而那位王子听说生乐母已证得圣果，故也在释迦佛的教法中出家，他勇猛精进，后来也断尽一切烦恼，证得阿罗汉果。

于是，比丘们请教世尊："世尊，是什么样的因缘，生乐母和王子都出生在高贵王家呢？又是什么样的因缘使他们令佛欢喜，出家证果呢？"

世尊说："这是往昔的愿力所造成的。很久以前，贤劫人寿二万岁，人天导师、如来、正等觉迦叶佛出世的时候，印度鹿野苑有位财富圆满的施主，与妻子一起过着安乐的生活，并对迦叶佛具有大信心。有一天，夫妻两人商量：'我们膝下无子，再多的财产，也没意义，不如趁有生之年，在迦叶佛前多作些供养功德。'

决定以后，他们用自己的财富修建一座经堂，供养迦叶佛和僧众。后来，他俩都在迦叶佛前出家，一生中都没有得到圣果，但在临终的时候，他们共同发愿：'以今生布施、出家的功德，希望我们生生世世财富圆满，生在贵族王家，当未来世释迦世尊出世的时候，能令佛欢喜，在佛的教法下一起出家，皆证得阿罗汉果。'

借着他们共同发下的愿力，如今已经成熟，所以今生他们都能生在富贵之家，并能出家，共证圣果。今世的王子、王女就是迦叶佛时的那对夫妇。"

第二、斋食养生

什么是筋结？

筋脉遍布全身，联系带动骨关节运动，人一老就会弯腰驼背，手上、脚上出现"筋疙瘩"，按上去隐隐作痛，这就是中医称作筋结。

还有一个更加直观的现象是，年轻的时候 1 米 8，到老了就只有 1 米 7 了，"越长越回去"，这就是中医一个专有的说法：筋缩。

筋缩就是伸缩范围减小了，原来能拉一米的筋现在只能拉至半米了。筋缩的"筋"从病理上看，有纤维化、粘连、瘢痕形成、增厚、肿胀，有老百姓所说的"筋疙瘩"形成。这种"筋疙瘩"即筋结。"身有千千结"，这千千结就是我们身上的筋结。

触摸有筋结的部位，会感觉紧张、僵硬、痉挛、肿胀，会摸到增厚甚至"筋疙瘩"，压痛明显；

这也就是为什么会有说"筋长一寸，延寿十年"的原因：筋脉不缩、少缩，血脉就通畅。

筋结是怎么来的?

人体皮肤毒素囤积，容易在鼻侧、额头、眼下、发炎之细胞上囤积筋结，主要因素是熬夜、思虑、烦心及细胞死亡所造成的，因此长时间才会造成气血不通，产生筋结。

筋结有哪些危害?
经络满布人体，贯穿全身，是运行气血的通路。一次经络阻塞，气血运行不畅，必形成淤滞，而皮肤肌肉得不到充分营养必无光泽。
甚至导致皮肤发生各种病变：长痤疮(青春痘)、长雀斑、长瘢痕等，在肌肉则形成肿瘤，痰核，在血管则形成浮络，静脉曲张，静脉瘤等现象
好比水沟的流水不通，无法顺畅流动或流动缓慢,底层一定沉积了许多“垃圾”唯有将这些深层“垃圾”清理掉，方显效果。
筋脉通了、血脉通了，第一感觉就是呼吸顺畅，腿脚那种堵的感觉没有了。

拉通筋脉，五脏通畅。
中医讲的筋脉只是在体内，并不延及五脏，但为什么说拉通筋脉，五脏就通畅了呢？
这是因为五脏出了问题，首先在五官上会通过表现出来，所以五脏的功能也能通过五官来判断，五脏的问题也能通过五官抻筋来缓解。
十二经筋很多都经过了头面，头面也可以抻筋，从而缓解脏腑的疾病。
1、五脏拉筋之耳为肾
肾精足则听觉聪灵，肾精虚则两耳失聪。通过耳听力的变化和耳廓的饱满润泽程度，一般可以推断肾气的盛衰情况。
我们在耳朵上抻筋可以起到固肾调心、交通心肾的作用。
▲ 提耳尖
▲ 分搓耳根

2、五脏拉筋之肝于目
肝开窍于目，是说肝的精气通于目，肝脏的经路又上联目系，而目的视力，要靠肝血的濡养。
眼睛抻筋主要有两个动作：点风池、握拳怒目。
▲ 握拳怒目
▲ 点按风池
这两个动作能够帮助眼睛变得明亮，预防一些眼病，还能帮助止晕。

3、五脏拉筋之舌养
五脏滋肝胆、养心胃心气不足是很多人都有的问题。比如：日常生活中有人经常会出现口误，这也能预示健康问题，这就是心气虚。
舌头跟着不听使唤，出现错语，有时候会不经意地咬舌头，这可不是因为馋肉了，而是心气不足，严重的人，思维表达上就会出现问题。
通过口唇部的抻筋动作，可以使我们的嘴皮子更利落，同时对肝胆、心、胃起到滋养的作用。

★颈部拉筋，手不麻★
手麻是中老年人特别常见的一个问题，而且手麻和筋结确实有一定的关系。我们说手麻的原因，常见的有两个，一种是上肢神经卡压，一种就是颈椎病，这个比较常见。
颈椎病的早期的真正的病因应该颈肌的劳损和痉挛，长期得不到缓解，就形成了“筋结”，压迫了血管、神经，进而造成关节失稳。
臂丛牵拉：一个人托患者侧头部，一手握患者侧上肢，将其外展 90°，两手同时向反方向推拉，有放射痛或麻木加重者可初步确诊为颈椎病。
▲ 臂丛牵拉
当确定是由颈椎病引起的手麻之后，可以在颈根部和肩胛骨内上角寻找筋结。除了局部筋结的的调理之外，还可以做下面这个颈部抻筋法。
▲抱颈仰头
抱颈仰头：这个动作最好一组持续 30 秒，每次根据自己的能力适当加长时间，当然，如果有严重不适，可能暗示您的颈椎有大问题，不能通过日常训练保健，要就医。

★背部拉筋，散寒气★
可以尝试“蹭树”这个运动，蹭树与我们要讲的筋结，是有很大关系的。人的每块肌肉，每条韧带都有固定的走向，由于受寒、外伤、长期的不良姿势等，这就形成我们所说的“筋结”，背部受寒最容易忽视，因而背部也成为我们散寒的主要区域。
您可以自己摸一下在肩胛骨的外侧位置，是否有僵硬、条索状的组织存在，这就是您的背部筋结所在。
▲抱肘收肩
这个动作适合室内做，如图操作，请注意用两手尽量将两臂向内收紧，起到抻拉背部筋结的目的。
▲托天转腰
托天转腰这个姿势可以帮助揉散腰三横突出筋结。
四指向前，拇指向后，双手叉腰，拇指所在位置就是一个腰部最常见的腰三横突出筋结，有这个筋结的可以常练这个动作。

★腿部拉筋，膝盖不痛★
人老先老腿，腿上的筋结多了会引起很多的问题，我们在正常行走或在上下楼梯时，突然感觉膝关节吃不住劲，腿发软，差点跪下，很多内科疾病也和腿上的筋结有关。
膝盖有筋结，有问题光练膝盖是不顶用的，股四头肌是伸膝关节的力量来源，股四头肌力量不够，髌骨两侧就要出现筋结了，那时就不是打软腿了，就该关节僵硬打不弯费劲了。所以说练好了这块地方，膝盖自然不疼。
缓解膝盖筋结，我们可以做以下 3 个动作：
▲内收外放

坐在椅子上，双手合掌相对放在两腿之间，双腿尽量内收夹紧，双手尽量外展，持续对抗 10 秒钟；再将双手放在大腿外侧，双腿外展，双手内收持续对抗 10 秒钟，重复 20 遍。

▲双足争力

坐位，双足跟交叉，下腿向前伸，上腿下压，相互争力坚持 10 秒，双腿交替重复 20 遍。

▲点按散筋结

按揉内外膝眼四个位置，会发现手下有咕噜咕噜的感觉，这就是在散筋结了。

第三、每周一素

素蠔油烧杏鲍菇

材　料：

杏鲍菇 2 个、姜 15 克、香叶 2 片、八角 1 个、红线椒 1 个、植物油适量

素蠔油 20 毫升、白胡椒粉　2 克

做　法：

1. 杏鲍菇切成一厘米厚片，在一面切斜十字花刀（不切透）。
2. 姜切片，红线椒切段。
3. 锅中倒入少量油，放入姜片　八角香叶小火煸炒出香味。
4. 倒入杏鲍菇，翻炒片刻后倒入素蠔油。
5. 翻炒均匀，倒入 30 毫升清水，中火翻炒。
6. 待汤汁满满变浓稠，放入白胡椒粉。
7. 出锅前放入红线椒。
8. 汤汁变少浓稠后装盘。