

题目：（二十九）帝释天化为商人度化宿友

时间：09/30/2023 10/01/2023

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

（二十九）帝释天化为商人度化宿友

世尊过去因地时，曾经有一生成为帝释天。他常常思惟，天人有五衰相，这一生我虽然贵为天主，但这也不是坚固不实的。他静坐时常常如此思惟，而出去游行时就以无常的道理教化大众，精进不休。

有一次游行之时，看见过去生的好友今生受报为妇人身，成为一位富人的妻子，她为财色所惑，身处市井商肆之中不能觉悟无常的道理。他心中不由地为她感到惋惜。

于是，为了帮助过去生的好友，帝释天化现成为一位商人来到这位妇人的面前。商人目不转睛地看着妇人，然后不由地发笑。妇人心里不禁觉得奇怪。而旁边有一个小孩子在玩拨浪鼓，商人看后又不由地笑了。

此时，又有人因为自己的父亲生病，所以杀牛用以祭祀神明来祈祷父亲病愈，商人看后又笑。

又有一个妇人人抱着一个小孩，而小孩对待自己的母亲很凶，用手挠母亲的脸让母亲面颊流血不止乃至流到了脖子上。商人见此情景又笑了。

这时，富人的妻子（也就是帝释天的宿友）实在是忍不住自己的好奇心，于是上前问道：“您为何站在我的面前含笑不止，见我打小孩为何又失笑呢？”

商人回答道：“您是我的好友，只不过您如今忘记了罢了。”

富人的妻子闻言更加不悦，觉得商人说话没头没脑。

商人见到她的样子，知道她已经忘记了过去生的种种，于是为她揭开了谜题：“我之所以见您打小孩而发笑，那是因为孩子的过去生是您的父亲。今生投胎成为了您的儿子。一世之隔，就算是至亲也不认识了，何况是长久的宿世相隔呢？”那个玩拨浪鼓的孩子过去生本来是一头牛，死后投生到主人家做主人的儿子。他们家用牛皮来蒙这个拨浪鼓。这孩子不知宿世的因缘而拨打自己过去生的身体，所以我忍不住发笑。用牛作为祭祀品，祈愿自己父亲痊愈的人，久之如同服用鸩毒（一种剧毒，传说鸩鸟的羽毛有巨毒，如果拿它的羽毛拂酒，酒就会有剧毒。）来治病。他的父亲会因此因缘而累世被牛所杀。而用来祭祀而被杀的牛则会投生人身。所以感此因缘，我才发笑。打自己母亲的小孩，本来是这家人的小妾，而这个作为母亲的人是这家的正室，因为妒忌小妾受宠，所以常常暴打残害小妾，小妾含恨而终，今生投生为正室之子，让正室受其打而不敢生怨。有感因缘业报的不可思议，所以我忍不住发笑。

要知道，心不是一成不变的，过去的憎恨和现在的爱恋又怎么可能会恒常不变呢？只隔一世人们就茫然不知了，更何况是累劫的时间呢？

经中说：被眩目的种种形象所迷惑的人，会连宽广的大路都看不到；为不正的靡靡之音所迷惑的人，会听不到佛陀那觉悟的音声。所以，我为此而发笑。

世间的种种繁华如同闪电，恍惚而灭。希望您能够觉悟无常的道理，不要与愚者为伍，而忘失了自己过去生的种种修持，愿您能继续行六度之行。我现在先回去了，改天再登门拜访。”话音刚灭，商人就消失不见了。

富人的妻子闻言怅然，回到了家中。从此诚心期待商人再次莅临。后来商人果然登门拜访，但是这次商人不复上次出现时那样的衣装光鲜，相貌庄严，而是变得破衣烂衫、容貌丑陋。并且站在门口高声说道：“我的好友在里面，是你邀请我来的啊。为何不出来接待我呢？”富人家看门的人急忙进去禀报。富人的妻子出来，看了一会，并没有认出商人，于是冷言道：“你不是我的朋友。”曾变化为商人现在化现为穷人的帝释天大笑道：“我只不过是改变容貌换了衣服，你就认不出我了。何况是隔世之迷呢？”

这时帝释天正色严肃郑重地说：“请您好好的奉行佛法，奉侍供养佛陀。因为佛陀示现在世极为难得，而有高尚德行的比丘难得能够有机会好好供养，生命只在呼吸之间，请千万不要被世间的种种五欲所迷惑。”说完之后，帝释天就消失不见了。

目睹这个奇迹的人们口口相传，举国都为此而欢叹。从此全国的人都开始奉行六度等种种高妙的菩萨之行。

佛陀讲述完这个故事之后，告诉秋露子道：“那个富人的妻子就是过去生中的弥勒，而帝释天，就是我的过去生啊。”

第二、斋食养生

运动可以预防多种病！包括癌症！做好这 3 点，轻松走出长寿人生。

世界卫生组织将运动誉为“最好的抗病良药”。

的确，很少有哪一种生活方式能像运动锻炼那样，能够直接增强和提高人体的免疫力，还能赶走这些疾病——

预防中风提高心率对预防心脑血管疾病起到了很大的帮助作用。

有研究显示，每天进行 30 分钟的运动让心跳加快，可有效降低中风的发病风险。防治骨质疏松运动会刺激人体的骨骼细胞，形成新的骨骼，从而防止骨质疏松症和骨骼变薄。

美国运动医学会推荐的“骨质疏松预防运动方案”，就是力量训练和有氧运动。缓解便秘合理运动有助于促进肠道供血和结肠蠕动，对功能性便秘可起到缓解作用。

有助降血糖运动能提高身体对胰岛素的敏感性，可以帮助糖尿病患者降低对药物的需求量。

降血压适当的运动能帮助高血压患者更好地降压。

改善抑郁症美国哈佛医学院研究发现，参加有氧锻炼的抑郁症患者病情都有改

善，甚至运动可用来替代抗抑郁药物。

预防癌症经常运动可以使人患上结肠癌的风险降低 25%，每周步行 4 次，每次半小时就够了。

合理运动效果好每个人都有适合自己的运动——

膝关节不好的人：宜选择冲击力小的有氧锻炼，如步行、骑自行车、划船等，运动时需量力而行。

冠心病人：首选步行运动，次选骑行。运动强度根据自身情况及时调整，运动途中若出现气促、胸闷的情况，要立刻停止并到医院就诊。

高血压人群：对于此类人群，推荐进行心率不超过 130 次/分的室外体育锻炼，除了散步外，还可以试试太极拳。

血脂、血糖异常：首选耐力性运动，如快走、慢跑、骑自行车、爬山、游泳、打网球等需要持续一定时间的健身性运动。

支气管炎患者：首选可以强呼吸肌的功能的锻炼，游泳、气功、太极都是不错的选择。

除了上述运动外，散步是一种适合绝大多数人的锻炼方法，不过，您知如何散步效果最好吗？

一起看看吧——

节奏有讲究走路过多过快会对膝关节造成损伤。

一般来说，平时散步的速度以每秒 1~2 步、一分钟走 90 步左右为宜。

身体健康、膝盖没有疼痛感的可以多走些，膝盖不适的，则需减量。

姿势有讲究走路姿势对运动效果及健康的影响很大。

正确的走路姿势应该是上身挺直、挺胸抬头，双肩自然外展，小腹收紧，胯部发力带动大腿向前行走，脚后跟先着地。

时间有讲究一般来说，散步锻炼时间在 10~30 分钟左右即可。

很多人习惯于餐后散步，认为这样更有助于消化吸收，而对于下面这 4 类人来说，要格外注意——

中风、心衰等心血管疾病人群：饭后不宜立即活动，需要先休息一会儿，大约 30 分钟~1 小时后再出门。

糖尿病患者：血糖通常要在餐后 1~2 小时左右才会到达高峰期，因此，糖友在餐后 1~1.5 小时散步更利于血糖控制。

贫血、低血压患者：不建议餐后散步。

胃下垂患者：最好的做法是饭后先平躺或半躺 10~20 分钟，待饭后 30 分钟~1 小时左右再散步。

第三、每周一素

黑椒杏鲍菇



材 料：

杏鲍菇、盐
黑胡椒、植物油

做 法：

1. 杏鲍菇洗净，切片。
2. 电饼铛或不粘锅抹油后摆入杏鲍菇片。
3. 煎至金黄后翻面，撒入盐和黑胡椒继续煎制。
4. 煎至两面金黄即可。
5. 杏鲍菇散发着浓郁的黑椒香味，非常好吃。