题 目：（三十八）国王丑女因见到他而变得端庄美丽
时 间：12/02/2023　12/03/2023
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

（三十八）国王丑女因见到他而变得端庄美丽

从前，波斯匿王有一个女儿名字叫赖提，身形相貌非常丑陋，算起来总共有十八处丑陋的地方，丑得都不像人，见到她的人都感到非常恐惧。

赖提公主到了该出嫁的年纪，国王派人在国内寻找合适的人选，特别交代一个条件：从前是豪姓贵族的子弟，但是如今破落贫寒。国王使臣找了很久，终于在市场角落发现了一个贵族子弟，孤独贫苦，依靠乞讨为生，使臣就把这个贫苦贵族子弟带到国王面前。

国王将此人带到后花园，告诉这年轻人：“我有一个女儿，形貌丑陋，无法见人，现在我想让她成为你的妻子，不知是否愿意？”

这个贫寒的贵族子弟回答道：“国王！这是您的命令，即使是一条狗，我都不敢推辞，何况是位公主，有什么不可以？”

国王就把公主许配给他，并为他们建造宫殿，并告诫驸马说：“我女儿样貌很丑陋，绝不能让别人看到。从今往后，你出门要将门锁好，回来记得把门关上，千万不能让别人看到她！”

贵族子弟常常聚在一起饮酒作乐，每次聚会，其他贵族子弟都会携带妻子，唯独国王的女儿从来不参加。于是大家共同约定，过几天再次聚会时，所有人都要带妻子，谁的妻子不来就要重重惩罚。再一次聚会时，仍和从前一样，国王女儿还是没来。于是大家按照约定，让驸马罚了一笔钱，驸马没有办法，只好顺从接受惩罚。大家再次约定，第二天聚会如果还不带妻子，同样要被处罚。就这样驸马被罚了多次，始终没有带妻子去参加聚会。

驸马回到家中，对妻子说：“我几次都因为你被大家罚以重金。”妻子问为什么，丈夫无奈解释：“大家有个约定，聚会饮酒玩乐时都要带妻子同去，但国王有命令，不能让别人看到你，所有我多次被罚款。”

妻子听后非常惭愧，深深自责，于是昼夜念佛。过了几日，大家照常聚会，丈夫再次独自前往。妻子在家中则更加恳切忏悔，发愿说道：“如来出世，能够利益众生，我是罪业深重之人，所以无法蒙受恩泽！”因为赖提诚心所感，佛从地中踊出。赖提最先见到佛的头发，心生欢喜恭敬，她自己的头发立即变得非常美丽。随后看到佛的额头，接着依次看到佛的眉毛、眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴乃至全身。赖提逐渐看到佛的全貌，她的心中也越来越欢喜恭敬，身体也在跟着变化，所有丑陋之处褪除净尽，竟然变得端庄美丽如同天女。

这时，贵族子弟悄悄聚在一起商议，国王女儿不来参加聚会，原因无非有二：或是端庄美丽异于常人，或是丑陋无比难以见人。我们今日把她丈夫灌醉，然后

解下他的钥匙，去他家开门看一个究竟。于是大家就把驸马灌醉，解下钥匙，共同前往驸马家中。大家开门一看，见到国王女儿端正无双，就关上门回到聚会之地。那时驸马还是没有醒来，大家就把钥匙归还驸马，系在他的腰下。

驸马酒醒以后回到家中，开门看到一个美貌女子，奇怪地问："你是哪里来的仙女，为什么来到我家里？"妻子答道："我是你的妻子赖提！"驸马非常奇怪，问妻子为什么变得如此美貌，妻子答道："我听说你多次聚会都因我而被罚，心中非常惭愧，于是恳切念佛，后来见到佛从地中踊出，见到佛的形象，心生欢喜，所以身体相貌也变得好看了。"

驸马听后非常欢喜，就去拜见国王，告诉国王赖提已经变得美丽端庄，希望能见国王。国王听后也很高兴，于是召见他们，见面之后心中十分欢喜，但也觉得不可思议，于是去拜见佛，向佛请教："世尊！我女儿是什么样的因缘，生在国王家中，却又身形丑陋、人见惊恐？又是什么样的原因，今日突然变得端庄美丽？"

佛就将公主的前世因缘告诉国王："过去世时，有一个辟支佛，每日出门乞食。一日走到一个长者门前，长者女儿拿着食物布施给辟支佛，看到辟支佛身体粗陋又丑恶，顺口说道：'这个人真丑陋，皮肤粗糙如同鱼皮，头发有如马尾。'那时的长者女就是国王你今世的女儿，因为施食给辟支佛，今世生在国王家中。但由于毁骂辟支佛，所以身体样貌非常丑陋。后来因惭愧心和真诚心，得以见我，因欢喜心，身形样貌变得端庄美丽。"

这时众人听佛讲赖提的前世因缘，无不恭敬作礼，欢喜奉行。

第二、斋食养生

脑力减退竟是肾虚！有这些表现的都要注意~

肾虚的不同症状

肾虚就会腰痛吗？并不是这样！一般来说，当出现下列症状时，都有可能是肾虚了：

肾虚在脑力方面的表现：记忆力减退，注意力不集中，精力不足，工作效率降低。
肾虚在情志方面的表现：情绪常难以自控，头晕，易怒，烦躁，焦虑，抑郁等。
肾虚在意志方面的表现：信心不足，缺乏自信，工作没热情，生活没激情，没有目标和方向。
肾虚在泌尿方面的表现：尿频，起夜多，尿等待，小便清长等。

此外，肾虚的症状还可能表现为：
身体早衰：健忘失眠，食欲不振，骨骼与关节疼痛，腰膝酸软，不耐疲劳，乏力，视力减退，听力衰减，头发脱落或须发早白，牙齿松动易落等。

容颜早衰：眼袋、黑眼圈，肤色晦暗无光泽，肤质粗糙、干燥，出现皱纹，色斑，中年暗疮，肌肤缺乏弹性；嗓音逐渐粗哑，腰、腹脂肪堆积；男性早秃等。

冬季补肾，事半功倍。
中医认为，一年有五季，每一季对应一个脏腑，冬季对应肾，因此冬季补肾的效果最好。
明代大医家张景岳也曾提出要“以冬寒之气养肾”。
饮食对于养肾有着至关重要的作用。
中医上有“五色食疗”的说法，即青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。
因此，常吃黑色食物如黑芝麻、桑葚、黑豆、何首乌、黑木耳、黑米等有助于养肾抗衰老。

除此之外，我们还可以使用药膳对证施治：
肾阴虚
肾阴虚的表现主要以“热”为主，多伴有潮热盗汗，手足心热等表现。
症状严重者甚至不等睡着，一躺下去就开始出现盗汗的情况，这就提示肾阴虚了。
肾阳虚肾阳虚的表现主要以“冷”为主，常有怕冷、尿频等问题，往往在喝完一杯水后，隔几分钟就想上趟厕所，晚上也经常起夜。
这类人一般看起来比较懒，比较胖，会给人一副懒洋洋、没有精气神的病态。
常用中成药：桂附地黄丸、济生肾气丸、右归丸

防肾虚小妙招
益智仁粥益智仁味辛性温，入脾经肾经，有健脾固唾、温补肾精、固精的功效。
在冬季养生中可以食用温性的益智仁粥，达到日常补脾养肾的目的。
做法：将 50 克大米淘洗干净，入锅煮开，待粥将熟时，加入 12 克益智仁粉搅拌均匀，待粥稠即可出锅。
足部保暖是养肾的一种方法所谓“晨散三百步，睡前一盆汤”，就强调在睡前用热水泡脚。
一般来说，在睡前用温水泡脚，可引血下行，补益肾气，安定心神，有助于安睡。
足浴水温应在 40℃左右，时间不少于 5 分钟，双脚要不停地互相摩擦，出浴后，立即擦干，并用手在涌泉穴揉擦二三百次。按摩涌泉穴可起到养肾固精之功效。
最后，所谓“食补不如气补”，冬季平时多参与室外活动，使身体受到适当的寒冷刺激，补阳光照射不足，同样有利于阳气潜藏。

第三、每周一素

笋片炒抱子甘蓝

材　料：

冬笋 1 个、抱子甘蓝 1 小碗

姜末适量、枸杞数颗、鲜蔬粉、油盐适量

做　法：

1. 冬笋切片后放入锅中焯水， 加入少许盐，焯煮两分钟后捞出；
2. 热锅凉油， 放入姜末煸炒；
3. 爆香后加入抱子甘蓝进去翻炒；
4. 加入焯过水的冬笋片进去翻炒；
5. 加适量盐和鲜蔬粉盐调味即可。