题 目：（三十九）五件不可得之事
时 间：12/09/2023　12/10/2023
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

（三十九）五件不可得之事

过去佛陀在舍卫国祇树给孤独园弘法时，对比丘开示：“世间上有五件事最不可得。哪五种事呢？一、应当丧失之物不想失去它，此事不可得；二、灭尽消亡之法，希望它不灭尽，此事不可得；三、应当衰老的，希望令其不老，此事不可得；四、应该患病者，想让其不生病，此事不可得；五、应当死亡的，想让它长生不死，此事不可得。比丘们！这五件事最不可得。无论世尊是否出现于世，丧灭、生、老、病、死等，都是万事万物运行的轨则，恒常如是，不会变异、朽败。无论是发生或是消逝，一切都归于本然。比丘们！这就是我所说五件最不可得之事。”

“比丘们！应当以善方便，修行五根。是哪五根呢？所谓信根、精进根、念根、定根、慧根。能够修行五根，便得证须陀洹果；转进证得斯陀含果；转进灭除五种根本烦恼——贪、瞋、痴、慢、疑，证得阿那含果，入于涅槃不再回欲界受生；转进灭除一切有漏烦恼，证得无漏心解脱、智慧解脱，以自身作证，如实知道自己不再受生轮回。你们应当以种种方便行门，灭除前所说的五种烦恼，修习五根。比丘们！应当要如是学习。”

比丘们听闻佛陀教诲后，个个欢喜，依教奉行。

又有一天，世尊教诫比丘们：“世间有五种人无法疗治。是哪五种人呢？一、阿谀谄曲的人，不可疗治；二、奸邪不正的人，不可疗治；三、口出恶语的人，不可疗治；四、善嫉妒恨的人，不可疗治；五、缺乏感恩回馈之心的人，不可疗治。是故比丘们！有这五种人不可疗治。”于是佛陀说了此偈：“奸邪恶口人，嫉妒无反复，此人不可疗，智者之所弃。”

“诸位比丘！常当学习端正心念，除去嫉妒之心，修习威仪之法，有所言说都不离开佛法；你们应当要有感恩、回馈之心，对于父母的养育之恩，及他人施予的恩惠要能时常忆念。小恩小惠尚且不忘图报，更何况大恩大德！切莫心怀悭贪，更不可一味地夸耀自己，也不能够毁谤他人。比丘们！你们应当要如是学习。”

比丘众听闻佛陀开示后，心意欢喜，依教奉行。

典故摘自：《增一阿含经卷第二十六・等见品第三十四（六）、（七）》

省思：

如来出现于世，为令众生开示悟入佛之知见，如实示导世间的真实相貌。故《佛说无常经》云：“外事庄彩咸归坏，内身衰变亦同然，唯有胜法不灭亡，诸有智人应善察。”世间有情，无论富贵贫贱，都有丧灭、生、老、病、死等忧患，没有任何众生能够避免。所以，我们当依如来之教法，端正心念，除去谄曲、奸

邪、恶言、嫉妒，净化身口意三业，证得圣果，进而广度有情，方不负此生值遇佛法之胜缘。

第二、斋食养生

肾好不好，从脸就能看出来！
“轻则娱乐场，重则火葬场”这是肾友们常常用来调侃的一句话。一听到肾透析，就令人感到害怕；但更可怕的是，肾功能不可逆转，能正常生活对于严重肾病者来说是一种奢侈。

一直以来，肾病作为一种常见的疾病，任何人都可能被它“缠身”。据统计，我国肾病的发病率为 10%~13%，全国约有 1 亿名患者。
想摆脱肾病，养肾、护肾是重中之重，及时了解自己的肾脏情况是前提。

看脸就知道你的肾好不好
肾脏，相当于身体的“净水器”，将没有用的代谢废物排出去，调节身体的水盐平衡，具有强大的代偿功能。当肾脏出现问题时，身体也会作出一些暗示。
注意，腰酸背痛不一定是肾不好，还需要结合其他症状来判断。如果你发现自己的脸上出现异样，那说明你的肾可能出事了！
1.肾排水异常，眼睛浮肿
早睡一觉醒来，看到自己的眼睑有浮肿的状况，多是暗示肾不好。
一方面，肾不好会使肾脏的排水功能下降，从而导致钠水潴留，便会出现眼睛浮肿，甚至是身体的四肢浮肿。
另一方面，可能是与蛋白的排出过多有关，血浆胶体渗透压下降，水进到身体组织的间隙或体腔，令到我们的眼睛或四肢有水肿的症状。

2.肾虚火旺，脸色发黑
排除黑色素、年龄等生理性的原因，中医认为脸色发黑是肾虚、肾亏的表现。出现肾精亏虚，是由于肾水不足，导致身体的火气旺盛。
所以，肾虚的人看起来皮肤失去光泽、暗淡粗糙、发黑，更严重至肾亏者，还会出现黑眼圈、中年痤疮、早衰眼袋等，也表示肾病已经进入晚期。

3.肾脾受刺激，鼻头发红
爱吃辛辣、刺激性等油腻食物，往往会引起肾、脾不适，也会出现肾虚的症状。不健康的饮食导致肾脏无法正常代谢，体内的代谢废物不能及时排出，就会反映在脸上。
若鼻头长久发红，还伴随着痘痘、暗疮，那就是肾虚、上火了。不戒掉饮食的坏习惯，肾自然也不好。

4.慢性肾炎，伴随着口臭

器官与器官之间，是相互影响的。当胃不好时，肾也会出现问题，这是由于胃部消化不良，或胃火炽盛，影响新陈代谢，才大大增加了肾病的发病几率。

一般来说，患上慢性肾炎的人，口腔伴随着难闻的臭味，与此同时也说明了肾脏愈发严重，养肾、调理胃刻不容缓。

5.尿毒素难排出，皮肤瘙痒

在中医看来，肝肾阴虚导致血虚肤燥或血热夹湿，从而导致皮肤瘙痒。一旦尿毒素难从尿液中排出，便会转移到皮肤上排泄，刺激皮肤，并出现瘙痒。

不过皮肤出现瘙痒，还可能有其他原因，如果久久不痊愈的话，建议到医院的皮肤科做详细检查。

一个好肾，从饮食中“吃”出来

好的肾是从日常的饮食习惯中养出来。有专家称，引发肾病的“高危行为”包括爱吃重口味食物、熬夜、吸烟、服药不当等。

想养好肾，坚持这条万能的饮食法则——多喝白开水、少吃过咸食物、少吃高蛋白肉类。其中，饮食中的盐分 95%都是由肾代谢的，如果常常吃很咸的食物，会加重肾的负担，对肾的影响很大。

推荐 2 道适合夏天喝的养肾靓汤，一起守护我们的肾吧！

1.花生核桃汤

猪腰能够滋补肾气，对缓解肾虚腰痛、水肿等有一定作用。而花生、核桃仁温补肾脏，能够通润大肠、治疗大便燥结等不适。

核桃仁、花生各 30 克；姜 1 片。

2.山药枸杞汤

枸杞滋补肾气，养肝明目；山药生津益肺、补肾涩精。这一个汤能够补脾养胃，夏天喝也合适！

枸杞 20 克；山药一根；姜 1 片、红枣 4~5 粒。

多动动，让肾年轻 10 岁

通过饮食来养肾虽好，但也要结合日常的运动，让肾更“强壮”、保持活力！3 个养肾的动作，简单易学，希望能对大家有帮助~

1.反复搓热腰部

“腰为肾之府”，腰部有两个“腰眼”，反复搓热它们对肾脏有保护的功效。

方法：采取端坐的姿势，双脚与肩同宽；先将双手搓热，再把手放到腰眼处捂 2~3 分钟，并反复搓擦 36 次以上，直到感受到腰部发热为止。

2.踮脚走

脚掌上有一些护肾的穴位，足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾都在前脚掌处，因此，踮脚走能按摩足部穴位，对护肾有裨益。

尤其是老人，时常出现双腿乏力、牙齿松动等症状，多半是肾气不足所致。

方法：坚持每天踮脚走 5 分钟以上，每隔 1 分钟可停下来稍作休息。

3.深蹲运动

各位男性不妨试试做深蹲运动，它不仅锻炼腰部、腿部力量，还能够刺激雄性激素的分泌，提高性能力。

方法：

1、肩膀、手臂放松，头部保持稳定不动，双腿分开，下蹲时注意膝盖不要超过脚尖；

2、下蹲时呼气（收紧腹部），上升时吸气（放松腹部），每天做 30 个以上即可，切记不要过量！

第三、每周一素

素肉丁烧茄子

材　料：

素肉丁 30 克、圆茄子 1/2 个

姜 3 片、八角 3 个、辣椒适量、香菇素蚝油 2 大勺

做　法：

1. 素肉丁提前泡软；
2. 将泡好的素肉丁挤净水份，在淀粉中打个滚，使其全身沾满干淀粉；
3. 入八成热的油锅中炸至微微变黄即可捞出；
4. 茄子提前切丁也裹上干淀粉；
5. 同样入油锅中略炸即捞出；

6. 锅中留少许底油，入姜片八角炒香，再放入红椒略炒；
7. 加入炸好的素肉丁和茄丁；
8. 再加入两大勺香菇素蚝油翻炒一会；
9. 淋入少许水翻炒；
10. 至茄丁绵软熟透，加入少许香菜调味即可出锅。