题 目：（四十）为求正法不惜身命，国王被插上千颗铁钉
时 间：12/16/2023　12/17/2023
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

（四十）为求正法不惜身命，国王被插上千颗铁钉

今天这篇故事节选自《贤愚经》，主人公是佛陀前世“毗楞竭梨”国王。据《贤愚经》记载，释迦牟尼证道成佛之后，“念诸众生，迷网邪倒，难可教化，若我住世，于事无益，不如迁逝，无余涅槃”，紧要关头梵天知道佛陀心念，就从天上下来，顶礼佛足，长跪合掌，劝请世尊：“转于法轮，莫般涅槃！”佛陀这样回答梵天：“众生之类，尘垢所弊，乐著世乐，无有慧心。若我住世，唐劳其功。如吾所念，唯灭为快！”梵天为了芸芸众生，讲述佛陀前世求法、弘法事迹，恳请佛陀住世、弘宣正法。下面这篇故事，就是梵天所讲。

世尊！您于过去世时，在阎浮提作大国王，名为毗楞竭梨，统领各国八万四千村落，有二万夫人、宫女、五百太子、一万大臣。国王富有慈悲心，爱民如子。

当时国王心好正法，就派遣大臣宣令天下：“谁能为我宣说经法，定随他的心意，满足一切所需。”

有一个名叫劳度差的婆罗门，来到宫门前说：“我有大法，谁想听闻，我可以为他宣讲！”

国王听到这话，喜不自胜，亲自出来迎接，接足作礼，殷切问候，引到大殿，铺设高座，请他就座，然后合掌说道：“恳请大师为我说法！”

劳度差说：“我的学问是经过多年四方劳苦地追求勤学而得，凭什么大王轻易就想听闻呢？”

国王作揖道：“您所需要的一切，尽管吩咐，我对大师不敢有一点吝惜。”

劳度差随即回答国王道：“如果能在你身上钉入一千个铁钉，才可以赐给你正法。”

国王立即答应下来，定在七天后做这件事。国王马上派人乘坐大象，遍告阎浮提内所有民众：“毗楞竭梨大王为求取妙法，七天后将在身上钉入一千个铁钉。”

臣民们听说此事后都云集过来，对大王说：“我等四方臣民，承蒙大王恩德，才个个获得安乐，恳请大王为了我们，千万不要在身上钉一千铁钉！”

当时宫内的夫人、宫女、太子、大臣等所有在场大众也都同时向国王哀求：“恳请大王为了我们，不要为一个人就舍弃生命，抛弃天下一切众生！”

国王谢绝道：“我在漫长的生死轮回中曾无数次丧身，有的是因为贪欲，有的是因为瞋恚、愚痴，白骨累积起来高过须弥山，被砍头所流的血超过五江水，哭泣的眼泪比四海水还多。诸如此类白白丧失身命，没有一次是为了正法。我今

天钉铁钉是用来求取佛道，以后成佛时，一定用智慧的利剑断除你们的烦恼疾病。你们为什么要阻止我的道心呢？”

这时大众便默然无语。

于是大王对婆罗门说：“恳请大师慈悲，先说正法，然后再下钉。倘若我先断命，就来不及听法了。”

劳度差便说偈道：“一切皆无常，生者皆有苦，诸法空无主，实非我所有。”说罢此偈，立即在国王身上钉入一千铁钉。

此时，各位小王、群臣及一切在场的大众都扑倒在地，犹如大山崩倒，啼哭不止，以至不辨方向。

当时天地六种震动，欲界和色界诸天人深感奇怪，不知是何原因，纷纷从天而降，见到菩萨困苦至此，为法伤坏自身，同时哭泣，泪雨滂沱，又洒下如雨天花来作供养。

这时帝释天来到国王面前问道：“大王今天勇猛精进，为法不惧苦痛，到底是想求什么呢？想作帝释、转轮王吗？想作魔王、梵王吗？”

国王回答道：“我的所作所为，不求三界中的安乐果报，所有功德都用来求取佛道。”

天帝又说：“大王今天毁坏身体，感受这般痛苦，难道没有悔恨心吗？”

国王说：“没有！”

天帝又说：“现在看大王的身体痛苦得不能自持，口中说没有悔恨，以何为凭证呢？”

国王当下立誓道：“如果我是出于至诚、心无悔恨的话，愿我的身体恢复如初。”

说完此话，身体立即就恢复了。

诸天人民无比高兴，欢欣雀跃。

梵天说完这个故事，继续恳求佛陀：“世尊！现在您法海已满、功德齐备，为何却要舍弃一切众生、速入涅槃而不说法呢？”

第二、斋食养生

孙思邈曾说，此穴无所不治！3 个动作拉开它，大病恶疾都远离！

当形容一个人病无可治时，人们常会使用“病入膏肓”这个成语。但大多数人都不知道，膏肓其实是人体上一对重要的穴位。这么好的穴位到底是什么呢？如何用呢？

大家都听说过“病入膏肓”这个成语，它源于《左传》中的一段典故。晋景公患了病，太医经过诊断，对景公说：“病入膏肓，药物已无济于事，无法治了。”后来景公不治而亡。于是后人常用“病入膏肓”来指病重难治。

药王孙思邈后来评论时说：“时人拙，不能求得此穴，所以宿疾难谴，若能用心方便，求得灸之，无疾不愈矣。”孙思邈所指的“此穴”就是膏肓穴。药王孙思

邈的意思是：这些人医术低，只要找到膏盲穴，并灸它，任何病都会好！
这个穴位真的那么神奇吗？一起来看看。

打开膏肓穴，百病都难藏。
药王孙思邈艾灸养生高寿 102 岁。并在《千金方·杂病论》中说，膏肓穴无所不治。
“膏肓能主治虚羸瘦损、五劳七伤及梦失精、上气咳逆、痰火发狂、健忘、胎前产后等，百病无所不疗”。
历代医家多认为，膏肓穴有补益虚损、养肺调心的作用，临床上多用于治疗肺气虚弱所致的咳嗽、气喘、骨蒸盗汗、肺痨等病症；心气不足、心火上扰所致的癫狂、健忘、遗精等病症；各种原因所致的羸瘦虚损。
膏肓这个穴位比较隐蔽，针不方便扎进去，手也难以按到，想要活动膏肓，最好的方法就是通过艾灸和自我锻炼。
取穴方法膏肓穴是人体膀胱经上的一个大穴，在后背肩胛骨旁。取穴时，病人坐位，双手交叉紧抱双肩，肘关节贴近胸前，将肩胛骨打开，从大椎穴向下找到第四胸椎棘突下，再旁开三寸处。

艾灸膏肓穴，可以把最深层的风寒湿毒瘀血灸出来。艾灸膏肓穴的疗效很明显，也会让人很愿意去做：艾灸三两天肚子会咕咕响，气很足；体质偏寒的，可能有排寒反应，比如肚子或腿发凉。还有的可能会发汗或嗝气。如果灸一个星期，一点动静都没用，说明身体很干净。
当然打开膏肓穴的方法不只有艾灸，平时的自我锻炼很重要。
运动膏肓穴，除去一身疾
开合膏肓的方法：
1 双肩旋转法
防治心、肺疾病
两手自然下垂，中指贴住大腿两侧的“风市穴”，以肩为轴，双肩一起往前转动 10 次，这就是在“开膏肓”；然后，仍旧以肩为轴，两肩往后转动 10 次，这就是在“合膏肓”。
这个动作可以把膏肓活动开，充分松开肩背部，长期练习，能有效解决肩背痛的问题；而反复的前后拉伸又能使胸腔得到扩张，这也能有效防治心、肺疾病。

2 像扇子一样开合。
肩背疼痛明显减轻
两脚平行站立，两膝微曲，腰直，胸平，两手握拳，两臂缓缓抬起到胸前与肩平，然后用力向后拉至极限，使肩胛骨尽量向脊柱靠拢，挤压两侧膏肓穴，略停 1 至 2 秒钟，再恢复原姿态。
后拉时深吸气，回收时呼气，动作在水平面缓慢进行，动作到位，使背后有酸胀、

出汗的感觉。
这个动作可打开和挤压膏肓，做完几次后，人会感觉周身清爽，肩背疼痛明显减轻。

3 反拳捶脊法
缓解肩背痛，疏通血脉
“反拳捶脊”也是一个开膏肓的好方法。
具体的做法是：把手放在人体背部，反拳沿着脊柱敲打。这样做可以把膏肓振开，又叫振髓法。
久坐后可依此法经常敲打自己的背部，缓解肩背痛，疏通血脉。
这些方法既可益寿延年，还对肩周炎、慢性支气管炎、肺气肿、颈椎病、乳腺增生等都有一定的辅助作用。
中医博大精深，这么好的穴位有多少人不知道如何用，甚至都没听说过，看了此文大家要学会自己锻炼膏肓穴，远离大病恶疾！

第三、每周一素

麻　　辣　　豆　　腐　　锅

材　料：

北豆腐、玉米淀粉、花椒、草菇

做　法：

1.锅烧热后加热油，北豆腐切小方块，粘上干的玉米淀粉。
2.保持小火，一边粘一边将豆腐下锅煎。
3.煎至豆腐两面微黄色，盛出备用。
4.剩下的油放入花椒用小火炒至焦黄色，捞起花椒。
5.放入红椒圈，姜蓉炒出香味。
6.加入红油豆瓣酱炒出香味。
7.加入切片草菇，翻炒至变色即可。