题 目：（四十一）佛说在家居士有四个法宝
时 间：12/23/2023　12/24/2023
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

（四十一）佛说在家居士有四个法宝

昔日，佛陀于舍卫国只树给孤独园弘法，有一位婆罗门青年名叫‘佛移’，前来问讯顶礼后，恭敬地向佛陀请法：‘世尊，在家之人如何能在现世获得利益、安乐？’佛陀慈蔼地说：‘在家居士有四个法宝，现世之时，就能随心满愿，得到利益安乐。这四个法宝就是：能精勤、守护善根、得善知识、正理养命。’

佛陀进一步开示：‘如何做到精勤？无论士农工商各行各业，都要兢兢业业持守本分，不怕辛苦。即使刮风下雨、寒冬溽暑、饥渴病苦，始终都能坚守岗位，尽忠职守，无有丝毫懈怠之心。’佛移坚定地点点头。

‘如何守护善根？在家人必须从事正当的生计，不能违反法令、公平正义而损人利己，家道、事业才可长久。同时，要懂得未雨绸缪，防范水、火、刀、兵、贪官等天灾人祸，于逆境时安忍，不起怨憎、增长罪恶。一生严以律己，谨慎持守，积功累德，称为守护善根。

‘三要亲近善友。平日往来结交之人，必须选择品行贤良，不邪淫、不偷盗、不纵意饮酒乱性者。其为人诚信笃实，言行一致，如此身教、言教的薰染下，自心中的烦恼得以淡薄，修善喜乐之心日益增长，如此之人便是人生中不可或缺的善知识。

‘第四，不奢不俭，谓之正理养命。一个人即使拥有财富，亦须量入为出；不应纵情享乐、无所节制，折损福德。譬如有人发现一棵结实累累的优昙果树。他想：“这真是千载难逢的一大美事，何不先尝为快，再慢慢采收吧！”但是，没想到果子美妙的滋味，竟然让他连续宿醉了七日，醒来之时，树上的果子已经被采光了。这时，再懊恼自己贪图一时享乐，而错失千年一现的好运，也于事无补了。

‘所以，崇尚俭朴是一项美德，但是为了积聚财富、当用而不用，则变成一种悭吝的毛病。对待家人及下属极其苛薄，也吝于布施修善、扶助老病孤贫，如此寡义无情的守财奴，往生之时没有人会为他哀伤，如路边的野狗无人眷顾一般。因此，奢俭得中，建立正确的价值观，待人处世都合乎中道，才能够知惜、惜福且培福。’

佛移听得法喜充满，接着又问：‘世尊，如何才能现世得到利益，后世还能获福无量呢？’佛微笑许肯这位慧黠的行者：‘佛移，想增长来世的福报，应该深信四法——持戒、布施及具足闻慧。如何持戒？慈心不杀及不饮酒。如何行布施？能恭敬供养修行人、父母师长，乃至救护贫穷病苦之人，提供日常之衣服、

饮食、卧具及医药等种种需要。如何具足闻慧？应如实观察苦、集、灭、道四谛，并思惟修习四谛法门。’

最后，慈悲的佛陀以偈子再次劝勉勤修八法的利益：

‘精心修事业，勤守护不失，
亲近于善友，能正理养命。
信戒施闻慧，除断于悭贪，
若能如是者，速获清净道。
如是八种法，能得现利喜，
于未来之世，亦得天上乐。’
佛移及四众弟子聆听之后，皆铭感在心，依教奉行。

典故摘自：《别译杂阿含经·卷五》

省思：

经云：‘佛法在世间，不离世间觉；离世觅菩提，恰如求兔角。’每一尊佛于人间示现八相成道，流布教法，指引一切有情离苦得乐、远离痴闇的究竟大道。佛智深如海，为度无量无边众生，广开八万四千法门，而一切教法皆以‘戒’为根本。奉持五戒——不造杀、盗、淫、妄、酒恶业，端正人格，方可得人身；更进一步，修行菩萨道，广集福慧。古德云：‘人成即佛成’， 导师亦云：‘佛法以人为根本，人以心为根本，心以觉悟为根本。’今生得遇佛陀的教法、得遇大善知识，如实修行远离身口意恶业，种下出世善法的种子，积极修善积福，现世必得安乐，尽未来际获福无量。

第二、斋食养生

桑椹也叫“桑果，桑泡儿”，属药食两用之品。
《滇南本草》云“桑椹，益肾脏而固精，久服黑发明目”
《随息居饮食谱》认为“桑椹，滋肝肾，充血液，健步履，息虚风，清虚火”
《本草经疏》“桑椹，为凉血补血益阴之药”。
中医将药食同源的中药称为“上药”，桑葚可以说是上药中的上药，基本上男女老少皆宜，男人吃了可补肾固精、女人吃了可养颜抗衰。

早在两千多年前，桑葚就已是我国皇帝御用的补品，历代医家也极其推崇，在民间更是有“人间圣果”、“补血果”之称。
1 补肾固精

桑椹适用肾虚精亏导致的腰膝酸软，夜尿频多，潮热盗汗，耳鸣耳聋，五心烦热，牙齿松动，足跟作痛，关节不利，肢体麻木等。

2 乌须生发

中医认为，“肾，其华在发。”肾藏精，精化血，精血旺盛，则毛发粗壮而润泽，肾精不足，则见未老先衰，须发早白，头发脱落，眉毛稀疏及斑秃头发枯萎，多吃桑椹能补肾益精，故能乌须生发。

3 补血养血

桑椹还适用营血亏虚之于头晕目眩，视物昏花，面色苍白，爪甲无华，月经过少，月经过多，淋漓不尽，久不受孕，先兆流产，卵巢早衰，乳汁不足等。

4 养颜防衰

桑椹可用于眼圈发黑，皮肤干燥，瘙痒脱皮，皱纹早生，面无光泽，面部色斑，形体消瘦，肌肉松弛，经闭不行及白癜风等。

5 通便润肠

桑椹适用于精血不足之大便干结，努争不下，数日不解，腹部胀满等习惯性便秘。

6 润燥生津

桑椹可用于津液亏虚之口舌生疮，咳嗽咽痛，口鼻干燥，口唇皲裂，痰多色黄，心烦口渴等。

7 宁心安神

桑椹适用于精血不足，心失所养之心悸健忘，心神不宁，失眠多梦，早醒易惊，急躁易怒等。

桑椹干吃法
桑葚的口感也很好，桑葚干的味道与各种食材融合在一起散发出一股特殊的浓郁香味，光看着也是非常有食欲的。

泡水喝
桑葚干可以泡水喝，是最简单，最有效的食用方法，把五克左右（20 粒）的桑葚干直接用开水冲泡饮用，最后把桑葚也吃下去，这种食用方法能让人体吸收多种营养成分，对高血压和高血脂以及高血糖等三高症状有明显的预防作用。

煮 粥

桑葚干可以煮粥，用桑葚干跟粳米，山药等食材放在一起煮制成粥，能补肝护肾，很好的缓解腰腿无力和疼痛等病症。

直接吃

直接吃，口感好，吃完多喝水，让人体更好的吸收，补血补气，补肝补肾，增强抵抗力。

第三、每周一素

上海炒素

材　料：

卷心菜 100 克，香菇 3 朵，黑木耳 10 朵，油面筋 10 只，腐竹，水淀粉、金兰素蠔油、盐、昆布粉适量

做　法：

1、腐竹，黑木耳加水泡发

2、开水锅里加点盐，将腐竹，黑木耳焯烫几十秒捞出

4、卷心菜撕成块，香菇切片

5、油面筋从中间切开，切面撒点水

6、锅里加点油，加入素蠔油小火十几秒

7、再加入香菇，卷心菜炒焉

8、加入焯好的黑木耳，腐竹，油面筋翻炒

9、调入盐和昆布粉，用水淀粉勾芡再烧几十秒就可以