题 目：（四十二）执意独修的弥醯尊者
时 间：12/30/2023　12/31/2023
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

（四十二）执意独修的弥醯尊者

世尊成道后未久，弥醯尊者作为侍者，悉心照料着佛陀的饮食起居。

有一天一大早，弥醯就外出乞食。乞食完毕，尊者在返程途中，见到一处地势平整、清凉幽雅的树林。在树林的旁边，清泉徐流，犹如一条蓝带缓缓飘向远方。弥醯被眼前的美景吸引了，他不禁伫足良久，留连忘返。未几，尊者心中生起一念：如此绝尘佳所，倘若我能在此地修行，岂不是妙不可言！

返回住处后，尊者将自己的想法，如实向佛陀禀报：“世尊，我打算到不远处的那个树林中独自修行，请您慈悲恩准！”

佛陀问：“弥醯，我觉得你独自修行的时机尚不成熟，建议你还是在我身边再留一段时间。”

弥醯听后满脸不乐意，再三请求佛陀允许他独修。佛陀最后只好松口：“弥醯，如果你去意已决，那你就去吧！”

弥醯听后大喜过望！他向佛陀合掌长跪后，辞别佛陀，兴冲冲地来到树林中，进入了他所期盼的独修生活。

未过多久，弥醯便对眼前的美景失去了兴趣——单调的独修生活，距离他的美好理想，简直是天壤之别！更糟糕的是，他心里面全被各种烦恼所填充：欲念、恚念和害念，一股脑地向他袭来。他既不知如何防范，更不知如何对治；周围空无一人，他连个说话的人都没有。没多久，他的精神几乎都要崩溃了！

在陷入绝望之余，弥醯不禁念想起慈祥可亲的佛陀……

不久，一脸愧疚的弥醯尊者，再一次长跪在佛陀的座前……

当弥醯羞愧地给佛陀顶礼之时，佛陀正在为众多比丘演说正法。面对一脸憔悴的弥醯比丘，佛陀和大众比丘皆以软语加以慰勉。

面对遭遇，弥醯觉得自己很无辜：“世尊！当我看到很多师兄弟都去独修，便轻易证得了阿罗汉的果位。为什么我去独修，却以失败而告终呢？”

佛陀微笑地答道：“弥醯！那是因为你独修的因缘还不具足嘛！”

弥醯听后满脸疑惑：“世尊！独修还要具备因缘？”

佛陀说：“当然啦！当因缘不具足，就不能贸然去独修。”

弥醯问道：“世尊！独修需要具备哪些因缘呢？”

佛陀开示说，当一个人解脱时机还不成熟的时候，提前需要做好五件事：

第一，亲近善知识，在善知识的悉心指导和示范下，学会如何修习正法。第二，要遵守律仪，也就是持戒，还要注重威仪，即便对于那些细微的小罪，也是常怀畏怖，不敢有丝毫违犯。第三，需要择法，也就是勤修法理，精择法义，虚

怀若谷，求知若渴。第四，需要精进行持，断恶增善；专一坚固，不舍方便。第五，要修习智慧，分别晓了，观万物之无常，知兴衰之因缘。

弥醯听后，觉得很受用，继续问佛：“世尊！当独修的因缘具足时，在一个人独修之时，修什么样的法门，才能快捷易行呢？”

佛陀回答说：“当独修的因缘具足后，还要勤修四种法门：一是要修习不净观，‘修恶露，令断欲’。二是要修习慈悲观，‘修慈，令断恚’。三是要修习数息观，‘修息出息入，令断乱念’。四是要修习无常观，‘修无常想，令断我慢’。”

佛陀最后对弥醯说：“弥醯！当你把上面几条全都做到了，无论到哪里去独修，都是无所障碍，天堑变坦途。弥醯！你在毫无准备的情形下，就执意跑去独修，岂有不摔跟头的道理呀！”

第二、斋食养生

它是“五谷之王”，每天吃一点，“三高”远离你~

苦荞被称为“五谷之王”，号称“神仙的粮食”，也被日本人称为“长生不老的保健食品”，他们甚至把苦荞作为健康长寿的一大秘诀。

苦荞是谷类作物中唯一集合了七种营养素于一身的作物，其食疗药用效果一直广受好评，今天就来介绍一下！

苦荞的功效

降血压

苦荞中的芦丁可以清洗血液、软化血管，改善人体微循环，同时可以使高血压患者脆弱的血管得到恢复，起到稳定血压的作用。

降血糖

苦荞中含有的这些物质对血糖具有双向调节作用，常被看作是天然的植物胰岛素。荞麦作为有效降低糖尿病发生的杂粮作物，应该更多地出现在老百姓的餐桌上。

调血脂

苦荞可以使高血脂小鼠的甘油三酯水平和高血脂大鼠的胆固醇及甘油三酯水平明显降低。但是它不降低二者的高密度脂蛋白水平，因此苦荞类黄酮具有降血脂作用。

调理脾胃

苦荞中的淀粉适合脾胃不适、胃溃疡、胃炎等患者，因为苦荞中的淀粉经过加热之后呈现弱碱性，对胃酸过多有抑制作用，适合有胃溃疡史的患者食用。

利尿通便

苦荞有利尿通的功效，因此，民间常称其为净肠草。

食用苦荞的技巧很多人一听说苦荞好，就立马购买苦荞或是其制品，殊不知吃不对，可能适得其反。

纯苦荞，看质量
市面上的苦荞质量良莠不齐，价格从十几块到几百不等。通常来说，黑苦荞的的价值更高，但其产量极低，价格相对更高。
所以日常选购黄苦荞即可，挑选时选择外壳呈黄褐色，颗粒稍大，大小及色泽均匀，麦香清新的为最佳。如果无法自行判断好坏，尽量少在摊贩处购买，建议到正规大型超市购买。
吃苦荞，不细作
任何粗粮经过细做都会被破坏营养素，苦荞也不例外。苦荞，其本身是低升糖指数、高营养食物，非常适合糖友当主食。
但苦荞经过去壳打磨成粉后，不仅营养成分会大量丢失，其升糖指数也会升高，辅助降糖、保护心血管等的功效也会大打折扣。

苦荞面，看含量
市面上有一种苦荞制品就是苦荞面，而判断苦荞面质量的好坏，还是得看配料表。除了看产品颜色外，了解产品具体含有多少量、含有什么其它成分更重要。
苦荞好，不盲吃
苦荞虽好，也要把握好量，同时看自己体质是否适合食用。苦荞偏寒性，体寒或有胃病的人群过多食用，会造成反酸腹泻的现象。
对于苦荞茶，建议在饭后饮用，空腹饮苦荞茶，不但会加重饥饿感，还可能诱发低血糖。
一般来说，纯苦荞每次食用不应超过 25g，每周吃 3-5 次即可。

苦荞的吃法做主食
苦荞米的吃法很简单，只要把它掺在米里一起煮，既能做成饭亦可做成粥。它粘性弱，直链淀粉含量偏高，最适合与东北大米、日本米一起煮食。用苦荞煮的饭有一股清淡的香味，饭会呈浅黄偏绿的颜色。
煮面
凉吃：以七成荞麦面加三成白面一起和成面团，待面团醒发好之后，擀切成 3 寸长、半寸宽稍厚点的面条，煮熟后过凉水，再配以麻酱、黄瓜丝拌匀食用即可。
烙饼
和好面擀开，撒上姜末、五香粉，少许盐；或只加入麻酱一种。外抹油，擀薄点烙，内嫩外脆，非常鲜嫩味美。
做茶饮
苦荞炒制后可做成茶饮，每日饮用对三高患者有益。

第三、每周一素

香菇豇豆煲

材　料：

豇豆，香菇，油豆腐，生姜，素蠔油，盐，味全高鲜

材　料：

1、油豆腐，香菇，豇豆洗净，处理好，备用

2、热锅，小火干煸一下豇豆，发软就可以了

3、瓦煲，热一下，把香菇、生姜爆香

4、把煸好的豇豆和油豆腐放瓦煲，拌均匀

5、淋上素蠔油，盐，生抽

6、盖上盖子，煮五分钟，起锅前下点味全高鲜就可以了