

题目：（十七）无关年资的非时通达

时间：07/24/2021 07/25/2021

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

（十七）无关年资的非时通达

有一次，尊者阿难随侍佛陀来到憍赏弥城游化，住在城郊的瞿私多园。

这天一早，尊者阿难准备进城乞食，看看时候还早，就绕道前往附近一处普行派外道驻留的园林。

到了外道驻留的园林，尊者阿难与众外道们问讯行礼，一番客套后坐定，尊者阿难听到其中一位外道这样说：

「任何人，只要能保持十二年清净的梵行，就可以称为漏尽涅槃的修行人了。」

尊者阿难不喜欢这样的说法，但又不确定到底错在哪里，无法提出反驳，只好保持沉默，心想佛陀一定知道，回去再问佛陀好了。于是，尊者阿难离开了他们，自己进城乞食去了。

乞食回来，用餐过后，尊者阿难就去见佛陀，将早上听到的论点，向佛陀报告，然后提出他的疑问：

「世尊！在您的教法与戒律中，可以单依出家修学时间，来认定他是漏尽涅槃的比丘吗？」

「阿难！在我们的教法与戒律中，单依出家修学时间，是不能认定漏尽涅槃与否的。阿难！有七个通往漏尽涅槃的修行次第，我自己清楚地知道，不只是知道，而且亲身体证，然后也这样教导他人。哪七个呢？那就是信、惭、愧、多闻、精进、念、慧。

阿难！有的比丘，在满十二年间梵行清净，成就这七个修道次第而漏尽解脱，有的二十四年，有的三十六年，有的四十八年不等。」

按语：

一、本则故事取材自《增支部第七集第四〇经》。

二、憍赏弥，汉译《阿含经》中多作「拘睢弥」，为佛陀时代印度恒河中游支提国（另一说为婆蹉国）的首府。瞿私多园，汉译《阿含经》中多作「瞿师罗园」。「瞿师罗」是一位富家长者的名字，他捐献了一片位于拘睢弥城东南方郊外的园林，并在该园中盖了一座完善的精舍，专供佛陀及比丘众们居住，此座精舍即称为瞿师罗园。（参考《大唐西域记》〈憍赏弥国〉）

三、普行派外道，原译文为「外道普行者」。「普行者」也译为「游行者」、「遍历者」。古代印度婆罗门将人的一生，依年龄与责任分成四个时期：学生期、家长期、林栖期、游行期。处于游行期的婆罗门，远离世俗，居无定所，四处游历，故称游行者。佛陀时代，婆罗门以外的修行者众，除了佛陀以外著名的宗教领袖有六位，称为「六师外道」，他们多仿照传统婆罗门教游行期的无家（出家）方式生活，所以也都称为「游行者」，但为了与婆罗门的「游行者」有所区隔，多称为「沙门」。佛典中所说的「游行者」，都指这类

之出家者。佛陀或佛弟子原亦称为「沙门」、「游行者」，后来为了与外道出家有所区别，而称为「比丘」（参考《中华佛教百科全书》〈游行〉条）。另，「六师外道」中的末伽梨拘舍梨，末伽梨为其姓，意思是「常行」或「普行」，所以推断译文所说的「外道普行者」，也可能是指末伽梨这一派的修行者。

（参考《中华佛教百科全书》〈末伽梨拘舍梨〉）

四、《增壹阿含第三〇品第三经》描述一位证得须陀洹果位，但不会神通的尊者君头波汉，是一群僧众的上座，而证入阿罗汉果，且具足神通能力的尊者均头，只是一位下座沙弥。论上座与下座，是僧团中的伦理，依律典，这是取决于出家年资的：出家年资九年以下的，称为下座，十至十九年的，称为中座，二十至四十九年的，称为上座，超过五十年，德高望重的，称为长老（耆旧长宿）（《毗尼母经》第六卷）。尊者均头沙弥，《须摩提女经》说他是年纪最小的沙弥，只有七岁（最少沙弥，名字均头，年始三四）。这是解脱证果，可以与出家年资无关的另一个例证。不过，证果归证果，僧团中的伦理，还是依出家年资来论的。

五、梵行的最初意义，应当是指与梵天德行相应的行为要求。梵天有什么特德呢？一是没有男女两性的欲望与性行为，二是慈悲，如慈、悲、喜、舍四无量心，也称为四梵住、四梵行。非婆罗门的出家修行者，当然不会以生梵天为志，所以梵行的内涵，当指清净无暇的德行。

六、故事末段，从译文来看，含意不太明确。其中，佛陀所说的十二年、二十四年、三十六年、四十八年，想必只是响应外道十二年说的数目而已，不会是至少要十二年才能有成就，因为尊者舍利弗，经佛陀半个月的教导，就证得解脱了（参考故事第七八〈舍利弗的得解脱〉）。另外，故事中佛陀也曾明确地说，佛法修学的成就，不是看修学的年资（时间），而是看解脱的实质内涵完成与否，如信、惭、愧、多闻、精进、念、慧等七者。也就是说，成就解脱并没有时间表，什么时候具足了，就什么时候证入，《杂阿含第五五〇经》、《杂阿含第五五四经》说的「非时通达」，就是这个意思（参考印顺法师着《佛法概论》〈第十三章〉）。所以，虽然汉译《阿含经》没有这则故事，但「无关年资」的教说，是一致的。

七、信、惭、愧、多闻、精进、念、慧等七个通往漏尽涅槃的修行次第，并不是佛陀固定的说法，如《增支部第七集第三九经》就不是这样说的。这种不同，是佛陀契机与教化开合的不同，本则故事不拟以此为探讨重点，只想介绍解脱成就「无关年资」的观念。

第二、斋食养生

人自打学会直立行走以后，两臂都是下垂的，而猿在森林中攀爬藤萝时，他的两臂是经常扬起来的。

两臂扬起来的好处在哪儿呢？我们中医讲，心的经脉是从腋下的极泉穴出来，沿着手臂，经过肘窝，到小指的指甲内侧，这是手少阴心经。

双臂老是下垂的话，就容易造成心气的瘀闭，或者是郁结，莫名其妙地人就觉得不高兴、没意思。这时候，做个检查就会发现，腋下有明显的触痛和反应点，一摸就疼，甚至碰不得，这些人睡眠都有问题。

想要让这些内心比较压抑或者拘束的人睡个好觉，唯一的方法就是打开他们的心结，两手举起来去睡觉。很多人刚开始适应不了，一会儿手就麻了，手越麻就说明问题越严重。当心的经气走不到小指末端的时候，心脑血管的供血都会有问题。

很多人举一会儿手，不是肩膀酸疼就是手麻，还有的出现手凉、手上冒凉气这种情况，这些都不用害怕，这是人体自我疗伤、自我治疗的过程，慢慢地学会适应就好了。

很多人睡不着觉，就告诉自己放松，还去数羊，所有这些都没有用，与其那样，还不如学我说的这个姿势。我们就把手举起来，默默地数自己的呼吸，去听自己的心跳，通过数息、听心跳能睡着是最好的。至于睡着了以后姿势会变成什么样，那就是身体的自我调节了，睡着以前可以这么做。

1.按摩神门

教大家一个安神、宁神的穴位。

所谓安神，就是让自己的心神觉得安全，没危险；所谓宁神，就是让心神回到自己心中，不要心神外越，在外面瞎跑，就像开门把孩子接回家。

这个穴位叫神门穴，是手少阴心经的原穴和输穴，位置在我们的手腕上，手一握拳，我们的手腕上就出现了一条肌腱，肌腱的内侧拐角与掌腕横纹第一道线交叉的位置，在这个窝里，手放进去能感觉到动脉的跳动。

睡不着觉的时候可以去点一点这个穴，感觉到酸麻胀痛时，效果最好。

2.头朝南、脚朝北的方向不能睡

我们说一说床摆的方向，关于这个问题，现在众说纷纭，莫衷一是，但是，实践是检验真理的唯一标准。

在北半球，只有一个方向是不能睡，就是头朝南、脚朝北的方向，其他都可以。原理是什么呢？有人用磁场来解释，有人用形象来解释，我也不做什么解释，因为这是中医的师承，我的老师就是这么告诉我的，而且我也有亲身实践过。

健康的人头朝哪儿都能睡着，头朝下也能睡着，但是那些睡不着觉的比较敏感的人，一换这个方向就睡不着，换成其他方向就能睡着，这也就验证了中医传承的这个观点，这个意见供大家参考。

3.卧室越小越容易安神

如果每人每天睡8个小时，那么人们一生睡觉的时间就占去了1/3。由此说来，睡眠对人体非常重要，而卧室和卧具的选择更是保证睡眠质量的硬件条件。我们该如何布置卧室、挑选卧具呢？

先说卧室。卧室的选择应该是以小，以让人感到安全、舒适为首要。所以我们购买房子，选择卧室的时候，应该注意保证自己的私密空间。

因为人睡着了以后，人的气，也就是我们平常说的卫气都收到体内了，而不是

像醒着的时候它是发散于体外的，这时候人就会觉得冷，就会盖被子。所以当人的卫气收敛于内的时候，如果睡在一个空旷、比较大的房间里，人的内心也就是心神就会产生一种不安全感。在南方的一些家里，虽然卧室比较大，但是架子床一到时候就能把布幔放下来，这时候也形成了一个相对小的密闭空间，这样有助于人体的睡眠。卧室除了大小的问题，还要注意物品的摆设。卧室里应该摒除一些滋扰人心神的東西。

4.请出卧室里的电视

关掉手机，天大的事明天再说。睡觉时关手机、闹钟，不看电视。

第一影响人睡眠的就是电视机。现在大多数人家里都在卧室放电视，看到自己困得不行了才昏昏睡去。有的人看着电视睡过去了，还在不停地做梦，做梦的情节也跟刚才看的电视内容有关。这样的睡眠质量很差。

电视带来了大量的信息和图像，它会煽动和影响人的情绪。很多人看了悬疑的电视剧，脑子还在不断地想破案的情节；看了悲剧，悲悲切切；看了喜剧就兴奋、欢喜，心情久久不能平静；看一些恐怖片又吓得睡不着觉。所以电视在卧室里面其实是个“陌生入”，应该把这个陌生入从卧室里面清除出去。

和看电视相比，听着广播睡觉相对要好一些，但是听广播的内容最好应该有所选择，节目应该舒缓，比如一些有催眠作用的歌曲或者是讲座。

另外一个要从卧室里清除的东西就是手机和座机。很多人习惯24小时开机，在本来即将入睡或是熟睡当中被电话铃声惊醒，很容易伤害自己的心神。所以我建议我的很多病人或者朋友，睡觉的时候一定要关手机、拔座机，天大的事情明天再说。

5.长时间被闹钟叫醒的危害

还有一个问题就是闹钟。长时间被闹钟惊醒会伤害自己的心神。我建议大家慢慢养成自我沟通、自我交流的方法，就是每天睡觉前默默地跟自己说“明天我要几点钟起”。

开始可能不管用，慢慢地建立起这种沟通机制以后，比如说，你对自己说“我明天要六点起”，人会很自然地在快到6点的时候醒了。这种自然醒是人体在自我状态下的一种自然恢复。这样醒来人会很舒服。

6.请出与你争氧气的绿色植物

最后，还要把绿色植物清除出自己的卧室。晚上没有阳光，植物同样是吸入氧气，呼出二氧化碳，所以就会和人争氧气。

另外，有绿色植物就需要浇水，这会导致室内空气的湿度增大，也不利于睡眠质量的提升。

7.睡觉补阳

俗话说：“药补不如食补，食补不如觉补。”介绍两个睡觉补阳的方式给大家。

还阳卧

方法：身体自然平躺仰卧，胯关节放松，两腿弯曲，小腿向内收，两脚心相对，脚后跟正对着会阴处，两手心放于小腹处，掌心向着腹部。摆好姿势后，微闭眼，心中默念“虚”字，以鼻吸气，意想气聚于小腹处，再滚动到后腰；以嘴呼气，意想体内的邪气随着呼气排出体外。

每晚睡前练习半小时。

混元卧

还阳卧练习一个月后，再高层次的练法是混元卧。姿势依旧为仰卧，两脚心相对，两手要十指交叉并盖在头顶的百会穴处。

通过练习还阳卧、混元卧，可很快使阳气充盈起来！

注意事项：

- 1、青少年、阴虚体质者宜单用混元卧。因这类人群阳气亢盛，还阳卧会引气下行，容易导致男性遗精、女性带下。
- 2、老年人、阳虚寒重者，宫寒痛经、不孕不育者，宜用还阳卧，益气补阳。
- 3、练习还阳卧、混元卧时，忌熬夜、忌食辛辣油腻，也不宜使用电热毯。
- 4、练习时出现兴奋，切忌妄泄精气。马上深深吸气，舌抵上腭，提肛收腹，闭目养神。注意力放在头顶百会穴，凝心静气。

第三、每周一素

尖椒面藕



材 料：

面藕一把、青椒一个
植物油、盐适量、生抽适量

做 法：

1. 一把面藕，提前半小时用温水泡发；
2. 泡好的面藕，洗一下，攥干水分；
3. 一个青椒切成小块；
4. 锅中放适量食用油，烧热后，放入青椒块，小火炸的表皮有些焦，这样比较好吃。；
5. 尖椒炸好后，放入少量的生抽，呛下锅后，倒入一碗清水；

6. 水沸腾之后，放入面藕，用铲子翻一下，让面藕均匀的沾上汤汁；
7. 小火让面藕吸收一下汤汁，几分钟即可；
8. 关火，装盘，就可以吃啦。