题目：（二十一）弥醯的独修挫折
时间：08/21/2021 08/22/2021
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

（二十一）弥醯的独修挫折

有一次，尊者弥迦奢罗问佛陀：

「世尊！怎样才是独住？怎样又是有同伴同住？」

佛陀回答说：

「弥迦奢罗！当眼等六根，认识了色等六境时，如果因合意、可爱、愉悦而诱发了欲爱，以致对境界喜悦、赞美而念恋不忘，这就是生起爱染心了。一旦有了爱染心，就有了障碍系缚。像这样，被喜悦、爱染系缚的比丘，即使独自在树林等僻静处居住，也还是有伴同住，为什么呢？渴爱就是他的同伴。

反之，如果对合意、可爱、愉悦的境界，不喜悦、不赞美、不恋着，没有爱染而心不被系缚，这样的比丘，即使与其它比丘同住，或住在一般人的村子里，也叫作独住，为什么呢？因为他没有渴爱这样的同伴。」

有一次，佛陀游化到摩揭陀国境内的阇斗村，住在村落外的庵婆林内，尊者弥醯为佛陀的侍者。

这天一早，尊者弥醯进入阇斗村乞食。回程时，路过金鞞河边，看到一片环境幽雅的庵婆林，心想：这片林地地势平坦幽静，又有清澈的河水流过，对一位精进的修行人来说，实在是一个理想的好地方，我应当来这里修行，好好精进一番。

尊者弥醯回去吃饱后，就收拾了随身物品，将坐垫披在肩上，来向佛陀请求允许他前往。

然而，当时只有尊者弥醯随佛陀同住，其它比丘都还没到，所以佛陀要求尊者弥醯暂缓几天，等其它比丘到达后再离开，以免身旁没有侍者。可是，尊者弥醯却等不及赶着要去那个他认为的好地方，所以对佛陀说：

「世尊！您已经是个解脱者了，应修应证的，都已修已证，再也没有什么作为可以对您有所增益了。而我呢，当修当证的还很多，如果能到一个好地方，让我好好地精进修行，一定会很有进步。请世尊允许我离开，到那一片庵婆林去精进吧！」

佛陀还是希望尊者弥醯暂缓离开。可是，坚决的弥醯尊者，仍然作了第三次请求。这时，佛陀只好说：

「弥醯！你一再说要去精进修行，我还能说什么呢？就随你的意愿去吧！」

辞别了佛陀，尊者弥醯来到那片幽静的林地，选在一棵树下禅修。

禅修中，尊者弥醯还是禁不住生起欲念、恚念、害念等三恶念来。此时，尊者弥醯心想：怎么会这样呢？我这么有信心地出家精进修学，还是断除不了

这三恶念的染着。想着想着，尊者弥醯又想念起佛陀来了，所以又回去见佛陀。

见了佛陀，尊者弥醯将他在独修中，不禁生起三恶念的情形，诚实地向佛陀报告。显然，从进入解脱修习的层面来看，尊者弥醯还不够成熟，没有能力独修，所以，佛陀说了：

「弥醯！有五法，可以让尚未做好修行解脱准备的人，趋于成熟：

一、亲近善知识，在善知识指导下修学。

二、遵守波罗提木叉，举止符合威仪，即使对微细罪，也以戒慎恐惧的态度遵守。

三、熟悉佛法各种法义、论理，并且深入理解、接纳。

四、坚定精进，主动学习各种方法，以断除自己的恶行，增长善行。

五、善观生灭无常，成就趣向灭苦的智慧。

弥醯！有了这五法的修学后，还要继续修习四法：

一、修习不净观，以断除贪欲。

二、修习慈悲观，以断除瞋恚。

三、修习入出息念，以断除散乱心。

四、修习无常想，以断我慢。

弥醯！如果能够亲近善知识，有善知识的指导修学，那一定能够勤修禁戒，遵守波罗提木叉，举止符合威仪，对微细罪以戒慎恐惧的态度遵守；熟悉佛法各种法义、论理，深入理解、接纳；坚定精进，主动学习各种方法，以断除恶行，增长善行；善观生灭无常，成就趣向灭苦的智慧；勤修不净观断除贪欲；勤修慈悲观断除瞋恚；勤修入出息念断除散乱心；勤修无常想断我慢。

弥醯！如果比丘修得无常想，必定可以由此而建立无我想，若比丘得无我想，就能够由此而断除我慢，成就涅槃解脱了。」

按语：

一、本则故事前段取材自《相应部第三五相应第六三经》、《杂阿含第三〇九经》，后段取材自《中阿含第五六弥醯经》、《增支部第九集第三经》。

二、从故事的前段来看，佛陀是鼓励独修独住的，但不从外在形式来论，只看内心是否有爱染（瞋恚也是爱染的另一种形式）。而从故事的后段来看，亲近善知识是修学佛法的一个重要关键，因为故事中佛陀所说的八种方法，都可以从此建立。我们修学佛法，如果在离解脱成就尚远时（亦即还不够成熟），就独学而无善友，一旦遇上挫折，往往会因为得不到有效的协助与支持而退堕，也可能在缺乏善友的规劝与导正下，不自觉地误入歧途，远离佛法，这都是很可惜的事。

三、怎样才能亲近善知识，不会独学而无善友呢？佛陀建立的僧团，就是一个很好的模样。在家人也可以尝试效法僧团的模式，组成具有「六和敬」精神的学团，在学团中同修同学，彼此砥砺。在自己亲近善知识的同时，努力修学向上，使自己也能成为别人的善知识，这样，学团中的成员，相互提携，辗转增上，假以时日，大家必能有一定程度的成长。

四、善知识，《增支部》译为「善友」。广泛来说，可以使自己获益增上的良师、益友，都可以是善知识。但具体的说，像本则故事指出的，能导正自

己的行为（进而不犯戒）、增长自己对佛法的理解与修学、减少自己我执我慢的染着，都是善知识了。

五、波罗提木叉，原意为「善法的初基」、「善法的依止处」，后来专指佛陀为出家众制订的戒条。又因为这些戒条，有引导趣向解脱的功能，所以也称为「别解脱」、「从解脱」（参考印顺法师着《原始佛教圣典之集成》第一一二页），《中阿含第五六弥醯经》就译为「从解脱」。

六、故事末后「修无常断我慢」那段，《杂阿含第二七〇经》作：「无常想者，能建立无我想；圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。」《增支部第九集第一经》作：「若得无常想，则安立无我想；若得无我想，则断我慢，于现法得涅槃。」可以比对来读。这是南、北传《阿含》圣典共传的精义，可见从「无常想→无我想→离我慢→得涅槃」，是当时修学次第的普遍观点。可以说，当时修学的主流下手处，是观无常。后来大乘佛法盛行，强调慈悲心，强调利他，要求从利他中完成自利，观无常的教说相对地少了，似乎大乘与声闻，有很不一样的教说。可是，当我们深入去探究怎样才能「从利他中完成自利」时，我们会发觉，大乘佛法以利他为先的要求，正是以利他来消除自私、自利的自我感，这不也是一种「无我」的实践吗？所以，「从利他中完成自利」，还是同样要进入到「无我」的修学来的。这样看来，「无我」的修学，是大乘与声闻的共通点，也可以说，建立无我想的方法，是可以多元的。

第二、斋食养生

夏天 , 是告别阳虚的最佳时间。

什么是阳虚?

冬天怕冷可以理解，但夏天也怕冷，在空调房里别人只觉凉快时，他却觉得冷，时间稍长就手脚冰凉。如果出现这种情况，就要注意了，你的体质已经变差，用中医的话来说就是——阳虚。

夏季易伤阳气

夏季在五行属心，心属火。《内经》说“春夏养阳，秋冬养阴”，夏季养生主要是养阳。

夏季气候炎热，万物生长，阳气在外，阴气在内，人体阳气浮盛于肌肤而内脏相对空虚，这时我们体表是热的，身体内部是凉的。由于天气原因，人们多偏嗜冰镇寒凉之品、衣不蔽体、长期劳作过度或者熬夜、长期生活在寒湿的空调环境中等，伤及阳气。因此夏季反而比其他季节更容易耗伤人体的阳气。

阳虚的影响

在《素问·生气通天论》中，有对阳气的精确阐述：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”意思是说，阳气的鼓舞使人精神焕发，阳气的温煦使人关节筋脉柔韧。

中医认为，“寒为阴邪，易伤阳气”、“阴盛则阳病”，寒性凝滞，易损伤人体的阳气，人体气血津液的运行，赖阳气的温煦推动，才能气血通达；

如果长期生活在室温低的环境中，寒邪侵入人体，经脉气血失于温煦，易使气血凝结阻滞，涩滞不通，阳气的温煦、推动、兴奋、防御、固摄等生理功能下降，则产生各种不同的病理变化。

因此，阳气不足容易使人精神不振、消沉，容易筋骨关节疼痛僵硬、痛经、月经延后、不育不孕、水肿、畏寒怕冷以及得各种痛症等，也会使生命的河流壅滞、混浊，新陈代谢不畅通，出现肥胖、多囊卵巢、糖脂代谢紊乱等一系列代谢性疾病。

阳虚的症状?
1.畏寒怕冷，四肢不温
这是阳虚最主要的症状。很多阳虚的女性，月经前后不能受凉，稍微受凉，就会比别人敏感，出现月经延后或者痛经。阳气犹如自然界的太阳，阳气不足，则内环境就会处于一种“寒冷”的状态。

2.完谷不化
指的是大便中夹杂未消化食物。古人对此现象的产生有一个形象的比喻，食物的消化就好比把生米煮成熟饭，胃就好似煮饭的锅具，而阳气就好比是煮饭的火，没有“火”，米就无法煮成“饭”。所以当阳气不足时，进入胃中的食物也就无法很好地“腐熟”（消化），而直接从肠道排出。

3.精神不振
阳气不足，表现为萎靡懒动。

4.舌淡而胖，或有齿痕
体内水分的消耗与代谢，取决于阳气的蒸腾作用。如果阳气衰微，对水液蒸腾消耗不足，则多余水分蓄积体内，导致舌体胖大。舌体胖大，受牙齿挤压而出现齿痕。

5.脉象沉细
阳气不足，不能鼓动脉管，所以脉象沉细无力。
不能吃凉东西：阳虚的人不能吃凉东西，一吃凉东西就会拉肚子。

一得病就是寒症：阳虚者一得病往往就是寒症，比如说同样是感冒，别人感冒时是喉咙疼，流黄鼻涕，吐黄痰，扁桃腺发炎化脓。阳虚体质的人感冒，就会流清水鼻涕，打喷嚏，喉咙发痒，吐痰吐的是清稀白痰，反映出寒象。

阳气分为先天之阳和后天之阳
阳气分成两部分，一是先天之阳，也就是元阳；二是后天之阳。
先天之阳来自于父母的遗传，它相当于一个火种，一个能量棒；后天之阳，来自于我们吃的食物。就像一堆篝火，仅有火种是不够的，还需要木材这堆火才能持续地燃烧。肾，就是我们的先天火种；脾胃，就是我们的后天木材。

从这个意义上说，阳虚最大的一个特点就是火力不足了，从我们人体的感觉上，就是一个字“冷”。因此，人体之阳，主要来自于先天之本肾以及后天之本脾胃，当我们说到阳虚之时，通常主要指的是脾和肾之阳虚。

夏日宜养阳
杨上善《内经·太素顺养篇》:“圣人与万物俱浮，即春夏养阳也”。
《素问·四气调神大论》云:“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”

人生活在天地之中，是自然界的一部分，受阴阳法则的制约，一年四时的阴阳消长变化影响着人体内的阴阳变化。

人要防病延年就必须使人体阴阳的消长运动与自然阴阳的消长变化相适应。违背自然界阴阳变化规律会发生疾病。

夏季天气下降，地气上腾，自然界中天地之气相交，阳气旺盛，万物繁荣茂盛。养生应以养长阳气为主，切勿遏制损伤阳气。

养阳，就是保养阳气。比如说夏季养阳，起码要做到不要无谓地耗伤阳气，比如长时间待在温度很低的空调房，晚上在风口睡觉，大量喝冰镇啤酒、冷饮。进一步的养阳，就可以叫作温阳了，比如说针灸中的针法、灸法，或者是温阳药。

夏季人体阳气隆盛在外，伏阴在内，且暑多挟湿，脾喜燥恶湿，与胃相表里，则中焦温化寒湿之力不够，易致寒湿中阻。故应用辛温阳性之品，宣发阳气，温化寒湿。

夏季养阳是为秋冬养阴做准备。如果是阳虚体质的人，在每年春夏症状减轻而到秋冬就会加重。这样的人适合的养阳的药物。药物的阳气借助集体的生长的阳气从而起到培补阳气的作用，到了秋冬灸可以减轻症状。

夏季如何养护阳气?
忌食寒凉，食温补阳
要饮食有度。饮食既不要过多，还要注意慎吃冷饮，以免出现损伤脾胃阳气，可适当吃一些温性的食物来温补体内耗损的脾胃阳气。尤其是阳虚体质的人，可以多吃益气温阳的食物如大枣、胡桃仁等。

夏季出汗多，盐分损失较多，此时宜多食酸味以固表，多食咸味来补心。此外，绿豆汤、西瓜、金银花茶、菊花茶、酸梅汤等这些解渴消暑佳品，性质多寒凉，阳虚者少吃，体健之人最好不要冰镇过食。

阳虚的人最忌寒凉食物。夏季气候炎热，冷饮成为人们最爱的饮品，过度地饮用凉茶容易损伤脾胃之气，引起食欲减少、胃痛、腹泻等症状，时间长了还会损伤肾的阳气，导致脾肾阳虚。

依据“春夏养阳”的规律，可选用补益助生阳气的饮食。夏日三伏，每伏可食附子粥一次，配合天地阳旺之时，以壮人体之阳。

动补阳，不厌于日
夏季外界阳气最旺，阳虚体质的人应多到户外活动，以激励自身阳气运行，可调畅气血、养护阳气，但不宜运动过度，出门应做到防晒。

夏天上午七八点钟的阳光最好，此时阳光不强也不弱。空气质量也是此时最清新，因为植物经过光合作用开始散发出氧气。此时是最佳的锻炼时间。早上阳气开始由体内传于体外，在这段时间走路、做有氧呼吸都可固护阳气，是人体保持充足的阳气，使人在白天的一整天里精神充足。

要适当活动。夏天不要厌恶日长天热，仍要坚持参加劳动和体育锻炼，以适应夏日养长之气。应多到户外活动，尤其是日照充分的山林，对健康是大有好处。

按摩涌泉穴：
中医养生认为，“精从足底生”，精即指人体能量。足底有一个重要穴位，即涌泉穴。《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说，肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉全身四肢各处。在空闲时应经常按摩涌泉穴。

第三、每周一素
香菇炒饭

材 料：

米饭1碗、新鲜香菇4个
素蠔油1勺、香菜少许
植物油、盐适量

做 法：

1. 香菇洗净去蒂，切成小粒，香菜洗净切碎；
2. 起锅热油，加入香菇翻炒至断生；
3. 加入米饭，用锅铲边压边翻炒，迅速将米饭炒散；
4. 加入素蠔油和适量盐，翻炒均匀；
5. 关火，撒上香菜碎翻炒均匀即可。