时 间： 04/09/2022　04/10/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（五十四）佛陀的无记回答

二、斋食养生

几种养生小动作

三、每周一素

香芋白菜卷

主 要 内 容：

一、佛法修行

（五十四）佛陀的无记回答

有一次，一位名叫郁低迦的外道出家修行者，到王舍城的迦兰陀竹园拜访佛陀。问讯寒暄后，外道郁低迦问：

「瞿昙！世间有边吗？」

「郁低迦！这是无记。」佛陀回答。

「那么，瞿昙！世间无边吗？」

「郁低迦！这也是无记。」

「瞿昙！那，世间是常呢？还是无常？生命的本体是身体呢？还是与身体异离的？真我在死后是存在的呢？还是不存在？」

「郁低迦！这些都是无记。」

「瞿昙！您说这些都是无记，那到底您的主张是什么呢？」

「郁低迦！我以自己正觉的体证宣说，使众生得以和我一样，彻底地脱离忧苦烦恼，尽苦而正觉解脱。」

「瞿昙！那您说说看，世间到底有多少比例的人，是走您所体证的这条路出离解脱的呢？是半数？或是三分之一？」

到此，佛陀就沉默不回答了。纵然外道郁低迦再三追问，佛陀都沉默以应，不予回答。

这时，在旁边的尊者阿难心想：不能让郁低迦这位修行人，错以为他问倒了佛陀，错以为佛陀害怕了答不出来！于是，尊者阿难就接下话题，回答说：

「郁低迦！就让我打个比喻吧：譬如有一位国王，在边境建了一座十分牢固的城堡，为了安全起见，只留有一道城门进出。城门有一位守门人，聪明黠慧，

擅长辨认进出的人，能阻挡所有不应当入城的人。守门人知道，城堡的外墙十分坚固，连个缝隙都没有，所有的人、畜，只能从这道门进出，没有第二个进出的可能了。郁低迦！世尊也是这样，知道所有已经出离的解脱者，不论是过去、现在还是未来，都是走断五盖、修四念处、七觉支这条道路而成就的，至于人数的多少，到底是世间的半数或三分之一，那就不重要了，佛陀是不会在这方面用心的。」

按语：

一、本则故事取材自《增支部第一〇集第九五经》、《杂阿含第九六五经》。

二、经中常见佛陀以「无记」来回答的论题，共有十四项，后人称为「十四无记」，即：(一)世间常(二)世间无常(三)世间亦常亦无常(四)世间非常非无常(五)世间有边(六)世间无边(七)世间亦有边亦无边(八)世间非有边非无边(九)如来死后有(十)如来死后无(十一)如来死后亦有亦非有(十二) 如来死后非有非非有(十三)命身一(十四)命身异。这十四项，《大智度论》作：「世界及我常？世界及我无常？世界及我亦有常亦无常？世界及我亦非有常亦非无常？世界及我有边？无边？亦有边亦无边？亦非有边亦非无边？死后有神去后世？无神去后世？亦有神去亦无神去？死后亦非有神去亦非无神去后世？是身是神？身异神异？」（《大正大藏经》二五册七四页下）比对来看，《大智度论》将「世界」与「我」并列，透露了这个论题的方向，是在论世间常住自性的有无。其中，「神」显然与「如来」、「命」同义，透露了十四无记中的「如来」不是指佛陀，而是另一个印度惯用的含意：在轮回中如如（不变）而来的生命主体。神，即是神我、真我，指的是身命的主体，也就是「命」。

三、这样看来，十四无记的前十二项，其实只涵盖了二个论题，即世间自性与真我的有无问题，因为「亦有亦无」骨子里还是「有」，「非有非无」骨子里还是「无」。而第十三、十四项也可以看成一个论题，但，严格来说，这个论题也不离「真我」的范围，所以，虽有十四项，实际上只是二个论题。再进一步论，世间自性是真我（我的自性）的反射，这样，十四无记的根本论题只在于「真我」而已。这类的论题，与佛陀主张的「缘起无我」格格不入。

四、「无记」就是「无可奉告」，为什么佛陀会以「无可奉告」回答呢？因为这些问题的本身（真我、自性），就是个错误，是「颠倒之见」，是「戏论」，是「邪见」（《增支部第十集第九五经》译作「成见」），所以，答「是」不对，答「不是」也不对，只能以「无可奉告」回答。当然，去驳斥所问的问题本身也可以，但那是离开本题，导入另一个问题，或许不是印度当时共许的答问方式。举个例子来说，过去以为地球是不动的，太阳和月亮都绕着地球转，这是「颠倒之见」。如果现在还有人以此为前提，问：太阳绕地球比月亮绕地球快还是慢？那要怎么答？答快或慢都错，那就答「无可奉告」！

五、佛陀不是什么事都知道，像外道郁低迦所问人数比例的问题，就不是佛陀所关注的。可以说，佛陀只关注于生命的解脱，以及如何教导众生解脱而已，其它不与生命解脱「专业领域」有关的，佛陀就不会投入，不会回答了。如果臆

想佛陀「无所不知」、「无所不能」，或者臆想「如果佛陀活在现代，他一定也能造航天飞机」，那是「神化」的无明投射罢了，无关生命解脱的佛法。

六、另外，在《相应部第五六相应第四一经》中，佛陀曾告诫比丘们不要去想十四无记这类的议题，为什么呢？因为这类议题与佛法的修学不相应，不能帮助我们离贪、瞋、痴，不能对我们趣向解脱有所助益。

二、斋食养生

提到养生，很多人都认为是一件很复杂的事情。其实，保持健康真的很简单。比如，如果您能经常做一做下列的“养生小动作”，就能省下一大笔医药费！

常捶背，旺阳气。

捶背比较适合中老年人，因为，人体背部有丰富的脊椎神经和脏腑腧穴，捶背可刺激背部皮肤、皮下组织的穴位，通过神经系统和经络的传导，增强内分泌和经络系统的功能，提高免疫机能，增强抗病能力。
此外，常捶背能促进血液循环，改善皮肤营养，加速背部皮肤新陈代谢，可安神宁心，对中老年人所患多种慢性病具缓解作用。
方法：捶背手法要均匀，着力要有弹性，轻拍轻叩，每分钟 60~100 下，每日 1~2 次，每次捶背时间 30~50 分钟，以上下轻轻叩打为宜。
注意：严重心脏病者，捶背须谨慎。

多擦面，平气血。

擦面是指用手掌摩擦脸部皮肤，此法能使面色保持红润，少生皱纹，防止面部神经麻痹。
同时具有消除疲劳，振奋精神的作用，有助于改善面部，尤其是耳部的末梢血液循环。
因经络系统中足三阳经都起于头面部，擦面可疏通经络，并有面部美容作用。
方法：两手搓热后，用手掌擦面部十数次；或用双手轻擦或拍打面部，每次 1~2 分钟，每日 2~3 次。
建议在每天清晨，将两手搓热，以中指沿鼻部两侧自下而上，带动其他手指，搽到额部向两侧分开，经两颊而下，像洗脸一样，搽 10 余次。

常运目，眼不花。

此法中医称为运睛，即眼球转动。将眼闭上，眼球自左向右转动 6~10 次，然后再自右向左转动 6~10 次。
眼球转动要慢，然后闭目片刻，再突然睁开眼睛。速度要均匀，每个转动方向可

做 2~4 个节拍。
此法对于有眼花、眼疾的中老年人十分合适，常用能起到明目的作用。

常摩腹，易消化。

腹为胃肠等脏器所在，常作腹部按摩有利消化。古人称为摩脐腹、摩生门，即绕脐揉腹。平时经常用手摩腹，可消除腹胀，有助于食物消化。

常摇肢体，筋骨壮。

四肢经常活动，不仅锻炼四肢肌肉、筋骨，也能通过四肢运动促进内脏气血运动，增强体质。
两手握拳，连同两肩，向前轮转，先由里向外下方转再由外向里上方转，然后再反方向转，各转 20 次。

干沐皮肤，人不老。

用手掌、干毛巾沐浴周身皮肤，及全身按摩，能疏通经络，活跃气血，抗衰老防疾病，古人称为干沐浴。
简单来说，将二手搓热，搓摩周身皮肤，像洗澡一样也是可以的。
一般从头顶开始，然后是面部，两边肩臂，从上而下，胸部、腹部、后背至左右腿，依次擦之。可使周身气血通畅，舒筋活血，皮肤润泽而富有弹性。
以上方法均为日常生活中很容易做到的，动作要轻缓，次数可由少到多逐步增加，贵在坚持，必有益处。

三、每周一素

香芋白菜卷

材　料：

白菜 1 颗、香芋 2 片、马蹄 3 个、蔬果粉 1 勺、酱油 3 勺盐 1 勺、木薯淀粉 30 克、小米椒 1 个、素蠔油 1 勺

做　法：

1. 白菜摘下来，清洗干净；
2. 锅里烧热水，放白菜下去焯水；

3. 白菜捞起挤干水分；
4. 马蹄、酱油、盐、蔬果粉、木薯淀粉、蒸熟的芋头放入料理机搅碎；
5. 搅拌好的馅再用筷子搅拌上劲；
6. 取一片白菜摊平，舀上一勺馅放菜梗上，先卷菜梗再把两旁的菜叶裹紧菜梗继续卷起；
7. 卷好后的白菜卷放入盘子装好；
8. 大火蒸 12 分钟后关火；
9. 涂上素蠔油放入小米椒后继续蒸 3 分钟即可。