时 间： 12/03/2022　12/04/2022
地 点： 宇 宙 规 律 国 际 佛 学 会
主 讲： 周 金 花
题 目：

一、佛法修行

（八十八）见井水的准解脱者

二、斋食养生

五行的知识

三、每周一素

香菇烧腐竹

主 要 内 容：

一、佛法修行

（八十八）见井水的准解脱者

有一次，佛陀在憍萨罗国首都舍卫城南郊祇树给孤独园，对比丘们说：

「比丘们！除了依于信仰，除了依于直觉偏好，除了依于相信古老口传，除了依于理性思惟，除了依于深思所成的观点之外，还有什么方法能够向人说明解脱的证知：生死已尽，清净的修行已经确立，该作的都已完成，不再有往生下一辈子的后有爱了呢？」

比丘们请求佛陀教说，佛陀说了：

「比丘们！是还有其它方法的，例如，当眼等六根，识得色等六境，而引起贪、瞋、痴时，觉知自己心中有了贪、瞋、痴；不起贪、瞋、痴时，觉知自己心中没有贪、瞋、痴，这样的觉知，是依于信仰？依于直觉偏好？依于相信古老口传？依于理性思惟？依于深思所成的观点吗？」

「不是，世尊！」

「比丘们！这样的觉知，不是依于智慧而明白的吗？」

「是的，世尊！」

「比丘们！这就是在信仰、直觉偏好、相信古老口传、理性思惟、深思所成的观点之外，能够向人说明『生死已尽……』之解脱证知的方法。」

※※※

有一次，尊者那罗、尊者茂师罗、尊者殊胜、尊者阿难在一起讨论。

首先，尊者那罗问尊者茂师罗说：

「茂师罗学友！能知道：『老死是因为出生，不离出生而有老死；出生是因为业力的蓄积成熟；业力的蓄积成熟是因为执取……；乃至无明灭则行灭；「有」

的尽灭为涅槃』这样的正知见智慧，除了来自信仰，除了自己的直觉偏好，除了相信古老口传，除了是自己理性思惟，除了是深思所成的观点之外，还有别的方法吗？」

尊者茂师罗回答说：

「有啊！我有『老死是因为出生……「有」的尽灭为涅槃』这样的正知见智慧，但不是来自信仰，不是自己的直觉偏好，不是来自相信古老的口传，不是自己理性的思惟，也不是深思所成的观点。」

「茂师罗学友！你说你有『「有」的尽灭为涅槃』这样的正知见智慧，那你是诸漏已尽的解脱阿罗汉了吗？」看来尊者那罗转移了原先的讨论方向，继续追问。

这时，尊者茂师罗沉默了，显然不愿意响应这样的质问，也许问题本身存在着矛盾，也许他还没有证得解脱，不是阿罗汉。

尊者那罗再三追问，但尊者茂师罗还是沉默，一时间两人就僵在那里。

这时，在旁边的尊者殊胜，觉得自己可以回答这样的问题，于是，征得了尊者茂师罗的同意，替代他回答尊者那罗说：

「那罗学友！除了来自信仰，除了自己直觉的偏好，除了相信古老口传，除了是自己理性思惟，除了是自己深思所成的观点之外，确实有『「有」的尽灭为涅槃』这样的正知见智慧。」

「你说有『「有」的尽灭为涅槃』这样的正知见智慧，那就是诸漏已尽的解脱阿罗汉喽？」尊者那罗再度关切这个问题。

尊者殊胜回答说：

「我说有『「有」的尽灭为涅槃』这样的正知见智慧，但还不是诸漏已尽的解脱阿罗汉。」

「既然已经得到『「有」的尽灭为涅槃』的正知见智慧，怎么还不是诸漏已尽的解脱阿罗汉呢？这样的说法，前后互相矛盾！」尊者那罗不表同意。

这时，尊者殊胜就打了一个比方来说明：

「学友！譬如在荒野路边，有一口井，却没有打水的绳子和桶子。当在炎热的天气下，有人因为长途跋涉，十分疲惫口渴。他来到井边，确确实实看到了井中的水，但由于缺乏取水的工具，所以还没能喝到水，这种情形，就如同我所说的：有涅槃的正知见，但还不是解脱阿罗汉。」

这时，在一旁的尊者阿难听了，对尊者那罗说：

「那罗学友！尊者这样说，你还有意见吗？」

「阿难学友！我对尊者殊胜这样说，除了说他讲得很好，讲得很巧妙外，不能再说什么了。」

按语：

一、本则故事前段取材自《相应部第三五相应第一五二经》、《杂阿含第三一三经》、后段取材自《杂阿含第三五一经》、《相应部第一二相应第六八经》。

二、不以「信仰、直觉偏好、相信古老口传、理性思惟、深思所成的观点」，而以六根认识六境的觉知，离贪、瞋、痴而证得解脱，说明佛法的修学，是重于经验体证的。

三、见井水，但还未能喝到水，就像能胜解空性，对涅槃的内涵有相当的把握，但还没能实际证入的菩萨，在愿力与悲心的支持下，就有机会，也有一定的能力，在生死中济度众生。这样，这部经可以看做是大乘菩萨行的理论基础；早期经典中的重要依据。

四、比对《杂阿含第三五一经》与《相应部第一二相应第六八经》，其主要内容是十分一致的，只有以下三点小有不同：（一）故事的发生地点，前者说是「舍卫国象耳池侧」，后者说是「憍赏弥（拘睒弥）之瞿师罗园」。（二）事件中，尊者殊胜与尊者那罗的角色，在两部经中正好对调。

五、《相应部》之注释书认为有「『有』的尽灭为涅槃」正知见智慧的人，为证第三果者，而尊者茂师罗为阿罗汉。

二、斋食养生

五行的知识

1、五行学说来源

五行学说是中国传统文化之精髓所在，是指木(生长、生法、柔和、条达舒畅)、火(温热、升腾、明亮)、土(生化、承载、受纳)、金(清洁、清肃、收敛)、水(寒凉、滋润、向下运行)五种物质的运动。中国古代人民在长期的生活和生产实践中认识到木、火、土、金、水是必不可少的最基本物质并由此引申为世间一切事物都是由木、火、土、金、水这五种基本物质之间的运动变化生成的，这五种物质之间，存在着既相互资生又相互制约的关系，在不断的相生相克运动中维持着动态的平衡，这就是五行学说的基本涵义。

2、五行相生相克的关系

五行学说认为，五行之间存在着生、克、乘、侮的关系。五行的相生相克关系可以解释事物之间的相互联系，而五行的相乘相侮则可以用来表示事物之间平衡被打破后的相互影响。

相生即相互资生和相互助长。五行相生的次序是(顺位生)：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

相克即相互克制和相互约束。五行的相克次序为(隔位克)：木克土，土克水，水

克火，火克金，金克木。
相生相克是密不可分的，没有生，事物就无法发生和生长；而没有克，事物无所约束，就无法维持正常的协调关系。只有保持相生相克的动态平衡，才能使事物正常的发生与发展。

如：
2.1 肝木盛脾土，则临床上见肝脾不和证，治疗时一般是采取“培土抑木”(疏肝健脾)的方法。
2.2 肾生肝(水生木)，肾精能滋养肝脾不和证,即“水能生木”，当“肾水”不足时,肝木失养,病人出现“肝阳上亢”等水不涵木的病证,治疗时要滋水涵木，肝阳上亢的证候可以得到改善。
2.3 肾助脾(火生土)，脾的运化功能需要肾阳的帮助才能正常进行，假如肾阳虚导致脾阳虚，临床上出现脾肾阳虚证，产生腹泻、水肿等证。治宜温补肾火，资助脾阳(温肾健脾)的方法。

2.4 脾益肺(土生金)，脾气健运，将饮食精微运输给肺，从而保持肺的功能正常，脾虚精微不升，废浊不降，轻易产生痰湿，出现痰多，咳嗽等肺的症状治疗则需健脾化痰，即“培土生金”健脾补肺的方法治疗，往往取得较好的效果。
2.5 肾济心(水火相济)，肾主水，心主火，肾藏精。正常时，心肾互济，心助肾以阳，肾助心以阴，互相交往，保持平衡状态，中医叫“心肾相交”。如肾水不足，则不能滋润心阳,就会引起心火亢盛的症状，出现“心肾不交证。”治疗应当滋肾水(阴)降心火，使病证得以痊愈。
2.6 肾藏金，一般骨折的人在断骨生长时吃些补肾的食物或药物，骨骼的生长比较快，比较好。

3、五行与相关疾病的关联
木：肝与胆互为脏腑表里，又属筋骨和四肢。

过旺或过衰， 较宜患肝、胆、头、颈、四肢、关节、筋脉、眼、神经等方面的疾病，青色。
火：心脏与小肠互为脏腑表里，又属血脉及整个循环系统。
过旺或过衰，较宜患小肠、心脏、肩、血液、经血、脸部、牙齿， 腹部，舌部等方面的疾病，红色。
土：脾与胃互为脏腑表里，又属肠及整个消化系统。
过旺或过衰， 较宜患脾、胃、肋、背、胸、肺，肚等方面的疾病，黄色。
金：肺与大肠互为脏腑表里，又属气管及整个呼吸系统。
过旺或过衰， 较宜患大肠、肺、脐、咳痰、肝、皮肤、痔疮、鼻气管等方面的疾病，白色。
水：肾与膀胱互为脏腑表里，又属脑与泌尿系统。
过旺或过衰，较宜患肾、膀胱、胫、足、头、肝、 泌尿、阴部、腰部、耳、子宫、疝气等方面的疾病，黑色。

三、每周一素

香菇烧腐竹

材　料：

干腐竹 50g、干香菇 4 朵、红椒半个、红萝卜半根
生抽、老抽、盐适量

做　法：

1. 腐竹放开水中泡发，香菇泡发切成丝。
2. 胡萝卜切丝，红椒切丝。
3. 锅内热油，先加入红萝卜翻炒片刻。
4. 再加入红椒丝、香菇丝、腐竹翻炒。
5. 加入生抽、老抽和少许盐翻炒均匀即可。