

题目：（二十）提婆达多在阿鼻地狱的时间有多长？

时间：07/29/2023 07/30/2023

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

（二十）提婆达多在阿鼻地狱的时间有多长？

提婆达多几次谋害佛祖，最后堕入阿鼻地狱。

阿难尊者说，正如佛祖所说，这都是提婆达多咎由自取，自己作恶，导致自己堕入地狱。我现在悲伤的是，提婆达多虽然不顾自己的名誉，不顾种族的荣誉，不为父母尊长争光，有辱整个释迦族，让整个释迦族蒙羞。不过呢，提婆达多堕入地狱，还是不太恰当啊。

阿难尊者说：为什么这么说呢？我们释迦族是转轮圣王的后裔，提婆达多是王族，不应该堕入地狱啊，提婆达多应当修行证阿罗汉，入无余涅槃，没想到却入了地狱啊。

阿难尊者说：提婆达多有大神通，能够去到三十三天上面，随意变化，这种人怎么还会入地狱呢？佛祖啊，不知道提婆达多在地狱里面要待多久呢？

佛祖说：这个人要在地狱待一劫。

阿难尊者又问：劫有两种，大劫，小劫，这个人要待一劫是什么劫呢？

佛祖说：这个人要在地狱里面待一个大劫，就是贤劫。然后才会命终，投胎做人。

阿难尊者说：要这么久啊！

阿难尊者那个时候没有证阿罗汉，担心他的亲哥哥，那也是人之常情。

当时，阿难尊者哭哭啼啼的，又问佛祖：提婆达多从阿鼻地狱出来，会生到哪里呢？

佛祖说：会生到四天王天。

阿难尊者又问：提婆达多在四天王天死后又去哪里呢？

佛祖说：又生到三十三天，夜摩天，兜率天，化乐天，他化自在天。

阿难尊者又问：然后呢？

佛祖说：提婆达多从地狱出狱之后，生到天上，在六十劫当中不堕三涂，都在天上和人间辗转投胎，最后做人，他会出家学道，证辟支佛，辟支佛的名字叫做南无。

这下阿难尊者开心了，又问佛祖：佛祖啊，提婆达多干了很多坏事，所以下了地狱。他有什么功德，导致出狱之后六十劫都不再受苦，还修成辟支佛，名字叫做南无？

辟支佛比罗汉还要高一点，也是觉，意思是缘觉或者独觉，不过这个觉跟佛祖的觉还是有差距。

有人也会想，提婆达多做了什么呢，出狱之后就去享福，还能证辟支佛？难道因为他是佛祖的亲戚吗？当然不是这样。

佛祖告诉阿难尊者：弹指之间这么短的时间内，如果你对三宝发了善心，那这个福报也是无法譬喻的啊。何况提婆达多博学多闻，记忆力超群。提婆达多因

为宿世恶缘，所以对佛祖起杀心。又因为宿世的善缘，最终对佛祖起了喜悦之心。因为这个缘故，出狱之后，六十劫不堕三恶道。因为他最后临死前，起了和悦之心，口中说南无二字，所以以后证辟支佛的时候，名号就叫做南无。

阿难尊者听了之后，估计是心花怒放，上前礼佛说：感谢佛祖教诲啊。

当时，大目犍连尊者说：我准备去阿鼻地狱跑一趟，对提婆达多说这个好消息，让他高兴高兴。

佛祖说：不要心急，不要打妄想，为什么呢？因为那些穷凶极恶的众生，非常难以调伏，所以才堕入阿鼻地狱。而且阿鼻地狱的罪人不能听懂人间的言语。

以前说过瞿波离的故事，诽谤舍利弗尊者和目犍连尊者，也是下了阿鼻地狱，大目犍连尊者好心去探望他，结果这位瞿波离毫不留情，反而骂大目犍连尊者。

所以佛祖提醒大目犍连尊者，你去的话，要注意方法方式才行呢。

当时，大目犍连尊者说：我现在知道 64 种语言，我可以用合适的语言，告诉提婆达多。

估计阿鼻地狱用的语言跟我们人间用的频率是不同的。人耳只能听到 20~2 万赫兹的声音。

佛祖说：那你去吧。

当时，阿难尊者听到之后，欢欣雀跃，非常高兴。

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

原文：

尔时，阿难复重白佛：“如是，世尊，如圣尊教也，己身为恶，现身入地狱。所以我今悲泣涕泪者，由其提婆达兜不惜名号、氏族故，亦复不为父母、尊长，辱诸释种，毁我等门户。然提婆达兜现身入地狱，诚非其宜。

所以然者？我等门族出转轮圣王位，然提婆达兜身出于王种，不应现身入地狱中。提婆达兜应当现身尽有漏，成无漏，心解脱、慧解脱，于此现身得受证果：生死已尽，梵行已立，所作已办，更不复受胎，如实知之；习真人迹，得阿罗汉，于无余涅槃界而般涅槃，何图持此现身入地狱中？

提婆达兜在时有大威神，极有神德，乃能往至三十三天，变化自由，岂得斯人复入地狱乎？不审，世尊，提婆达兜在地狱中，为经历几许年岁？”

佛告阿难：“此人在地狱中经历一劫。”

是时，阿难复重白佛言：“然劫有两种，有大劫、小劫，此人为应何劫？”

佛告阿难：“斯人当经历大劫。所谓大劫者，即贤劫。是尽劫数，行尽命终，还复人身。”

阿难白佛：“提婆达兜尽丧人根，遂复成就。所以然者？劫数长远，夫大劫者不过贤劫。”

尔时，阿难倍复悲泣，哽噎不乐，复重白佛：“提婆达兜从阿鼻地狱出，当生何处？”

佛告阿难：“提婆达兜于彼命终，当生四天王上。”

阿难复问：“于彼命终当生何处？”

佛告阿难：“于彼命终展转当生三十三天、焰天、兜率天、化自在天、他化自在天。”

阿难复问：“于彼命终当生何处？”

佛告阿难：“于是，提婆达兜从地狱终，生善处天上，经历六十劫中不堕三恶趣，往来天、人，最后受身，当剃除须发，著三法衣，以信坚固，出家学道，成辟支佛，名曰南无。”

尔时，阿难前白佛言：“如是，世尊，提婆达兜由其恶报，致地狱罪；为造何德，六十劫经历生死，不受苦恼，后复成辟支佛，号名曰南无？”

佛告阿难：“弹指之顷发善意，其福难喻，何况提婆达兜博古明今，多所诵习，总持诸法，所闻不忘！计彼提婆达兜昔所怨仇，起杀害心向于如来；复由曩昔缘报故，有喜悦心向于如来，由此因缘报故，六十劫中不坠堕三恶趣。复由提婆达兜最后命终之时，起和悦心，称南无故，后作辟支佛，号名曰南无。”

尔时，阿难即前礼佛，重自陈说：“唯然，世尊，如神所教。”

是时，大目犍连前白佛言：“我今欲至阿鼻地狱中，与提婆达兜说要行，慰劳庆贺。”

佛告目连：“汝宜知之，勿复卒暴，专心正意，无兴乱想。所以然者？极恶行众生难调、难成，然后乃堕阿鼻地狱中。又彼罪人不解人间音响，言语往来。”

尔时，目连复白佛言：“我今所解六十四音语开通，我当以此音响，往语彼人。”

佛告目连：“汝宜知是时。”是时，阿难闻斯语，欢喜踊跃，不能自胜。

第二、斋食养生

绿叶菜，被忽视的补钙高手。

提到补钙，你脑海中想到的是牛奶还是钙片？

其实，有一大类食物堪称“补钙高手”

却常被忽视——绿叶蔬菜。

根据许多医学专家的说法，如果你遵循平衡的植物性饮食，你可以得到你所身体需要的营养，包括钙。

01 我们需要多少钙？

众所周知，钙是我们身体中所必不可少的营养素。

当我们还是孩子的时候，我们经常被告知需要喝牛奶和奶制品才能健康长大、变强壮。这是因为乳制品富含钙，而钙对骨骼健康至关重要。

美国国家骨质疏松症基金会(NOF)表示：“从我们吃的食物中获取足够的钙很重要。当我们不能获得身体所需的钙时，钙就从我们的骨骼中获取。偶尔这样做很好，但如果太过频繁，骨骼就会变得脆弱，更容易骨折。”

为了保护我们的骨骼健康，我们需要摄入足够的钙。《中国居民膳食营养素参考摄入量》中推荐，18岁以上成年人钙的推荐摄入量为每天800毫克；50岁以上中老年人、孕中晚期妇女、乳母钙的推荐摄入量为每天1000毫克。

营养学家 Felicity Mann 表示，没有获得足够的钙的症状包括手脚发麻、肌肉痉挛和情绪低落。

她说，“在饮食中恢复足够的钙水平，或在医学专业人员的监督下服用钙补充剂，有助于治疗缺钙。”

02 我们可以从素食中获取钙吗？

据多位医学专家，从素食饮食中获得足够的钙是可能的。美国医师责任医学委员会 (PCRM) 声称，钙的最健康来源实际上不是牛奶，而是深色绿叶蔬菜和豆类。该组织在其网站上说：“西兰花、抱子甘蓝、羽衣甘蓝、芥菜和其他绿色蔬菜富含钙和许多其他健康营养素。”

PCRM 表示：“乳制品确实含有钙，但伴随有动物蛋白，乳糖，动物生长因子，偶有药物和污染物，以及除脂肪以外的所有形式的大量脂肪和胆固醇，这是不好的一点。”

PCRM 还指出，从素食饮食中获取足够的钙是完全可能的。哪有什么食物是钙含量比较高的呢？一起往下看！

绿叶菜，被忽视的补钙高手。

据数据显示，100 克全脂牛奶能量约为 54 千卡，含钙 104 毫克。而 100 克小油菜含能量约为 15 千卡，含钙却高达 153 毫克。那么，按照钙营养素密度来计算，全脂牛奶为 $104/54=1.9$ ，而小油菜是 $153/15=10.2$ ，显然要高得多。

同时，100 克牛奶中的钾含量是 109 毫克，镁是 11 毫克。100 克小油菜中的钾含量是 157 毫克，镁是 27 毫克，都比牛奶略高一些。镁本身就是骨骼的成分之一，而充足的钾和镁又有利于减少尿钙的流失。

所以，一种食品能够同时供给大量钾、钙和镁，无疑是理想的健骨食品，何况绿叶菜中还含有丰富的维生素 K，能帮助钙沉积入骨骼当中。

按照同样的食用量，绿叶菜可能是更好的补钙食品。小白菜、小油菜、绿衣甘蓝等甘蓝类蔬菜中含草酸较低，对钙的吸收利用妨碍较小，只要有充足的阳光照射，得到足够的维生素 D，其中的钙就可以充分被人体吸收。

补钙的最佳食材还有这些。

豆腐等豆制品

大豆含钙丰富，但加水打成豆浆后，钙含量便降低了，因此只喝豆浆难以补钙。但是豆腐、豆干等豆制品，本身含钙量就高又在制作过程中加入了卤水或石膏，含钙极其丰富。

每 100g 卤水豆腐，又称北豆腐，含钙 138 毫克，而石膏豆腐，也叫南豆腐，则含钙 116 毫克，都是补钙的好帮手。

黑豆等豆类

黑豆的钙含量比黄豆还高，其中的蛋白质更是肉类的 2 倍、鸡蛋的 3 倍、牛奶的 12 倍。

经常食用黑豆，还能益气补肾、软化血管、滋润皮肤、延缓衰老，尤其是高血压、心脏病的朋友一定要多吃！

芝麻酱

芝麻酱富含蛋白质、氨基酸、多种维生素和矿物质，含钙量更是远胜于蔬菜和豆类，经常食用有助于骨骼和牙齿的发育。

100g 的芝麻酱中竟然含钙 1170 毫克！当然芝麻酱虽好，但是热量也高，每次要控制住量喔。

坚果

坚果不仅富含优质蛋白质和不饱和脂肪酸，并且也是钙的好来源。100g 的坚果含钙量高达 100~200 毫克。

坚果还富含维生素 e 等脂溶性维生素，适量使用，还能保护心血管，每日一把果仁再健康不过了！

紫菜

紫菜营养丰富，含碘量很高，含钙量也不少。富含胆碱和钙、铁，能增强记忆、治疗妇幼贫血、促进骨骼、牙齿的生长和保健，提高机体免疫力；其有效成分有助于肿瘤的防治。

黑木耳

黑木耳除了降血压功效外，补钙能力也很强。还有有益气、充饥、轻身强智、止血止痛、补血活血、抗癌等功效。木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而起到清胃涤肠的作用。

同时，它还有帮助消化纤维类物质功能，对无意中吃下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物有溶解与烔化作用。它对胆结石、肾结石等内源性异物也有比较显著的化解功能。

燕麦

各种谷类粮食当中，以燕麦的钙含量最高，达精白大米的 7.5 倍之多。尽管燕麦中的钙吸收率不如牛奶中的钙，仍然对预防钙缺乏有益。如果将燕麦和黑芝麻一起熬成美味的粥品，补钙效果更佳。

第三、每周一素

丝瓜百合炒甘蓝



材 料：

紫甘蓝、丝瓜、百合、草菇、番茄

做 法：

- 1、紫包菜洗净切块备用。
- 2、用刀将整只鲜百合的两头切去，鲜百合剥开一瓣瓣的洗净备用。
- 3、丝瓜削皮洗净切半圆块备用。
- 4、草菇洗净煮熟切二瓣备用。
- 5、番茄洗净，切成块备用。
- 6、净锅内加入精制油，大火加热至四成热，倒入丝瓜，大火滑油快出锅时，放入紫甘蓝、百合一起滑油，出锅，沥干油分。
- 7、锅内底油，放姜末煸香，倒入草菇、番茄煸炒，中火爆炒倒入滑油原料丝瓜、紫甘蓝、百合，翻炒均匀，加清水 20 克调入少许素得鲜（代替味精），略微勾一点点薄芡炒匀，淋一二滴香油，翻匀起锅，盛入盘内稍摆盘即可。