

常见学法问答 75 题

法增比丘

51.自从我开始修行以来，我心中常常有怀疑，有些我可以解决，有些我问他人，帮我解决，有时我甚至怀疑我的师父，觉得他不够资格，使我陷入烦恼之中，请问有什么方法破除这些疑问呢？

答：修行人心中的怀疑是自然的现象，你可从中怀疑当中学到很多佛法。最重要的是不要陷入怀疑之中。怀疑是五盖（Nīvarana）之一，也是十结（Samyojanāni）之一，它会被须陀洹道的智慧消除。

怀疑(vicikicchā)是指对佛法的疑惑，即不信佛、法、僧三宝，不受三学，不信三世，对缘起法有疑心。它的特相是怀疑，作用是起动摇。现起是犹豫不决及有多种立场，近因是不如理作意。依《相应部》觉支相应所举的有四种破疑法，即是依善不善法，呵责无呵责法，劣胜法和黑白法等来如理思惟佛法，就能防止新的怀疑生起，也能灭除现有的怀疑。

修学的人应观察及思惟所遇到的善知识，行为端正吗？戒定慧学如何？言行一致吗？等等疑问。然后听他讲的道理，再比较观察，对善知识的怀疑是有必要的，因为他对自己接下来的修行关系重大。

佛陀在[羯腊摩 Kalama Sutta]经（[增支部]I,189）里指出正当的怀疑是应该的，但佛陀劝告信徒说：

- (一) 不可听信他人多次口传的。
- (二) 不要盲从传统。
- (三) 不要妄听谣言。
- (四) 不要肯定经书所记载的。
- (五) 不可相信符合逻辑的。
- (六) 不要依赖哲理。
- (七) 不可单凭外相。
- (八) 不可执持你同意的任何见解和理论。
- (九) 不可因为某些事物似有可能就信以为真。
- (十) 不可考虑因为这沙门是我们的导师（就完全相信）。

我们要认识怀疑，虽然它会使我们困扰，驻足不前，但我们要对怀疑的生起有所认识，还要对缘起法有一些了解，就能对三宝，业报与因缘法与生死轮回的疑惑消除掉。这是须陀洹道要断的三结之一。要培养起如理思惟才能澈底断除疑惑，才会知道涅槃是有的，佛陀是证悟的圣者，也知道佛所宣示的法是真实的，戒的

确有必要也必须持守，八圣道是去向涅槃之道，也相信世上有修行人，以及有证悟的贤圣僧。在往后的修行路上，心中所生的疑惑还会是有的，有时能够问人或自己解除，或找善知识帮助解决疑惑。这些都是对治怀疑的方法。

52. 世上三十八种最吉祥的事是什么呢？

答：在[小部]的[吉祥经]里佛宣示的吉祥事共有三十八事：(1) 不亲近愚人 (Asevana ca balanam)；(2) 亲近智者 (Panditanam ca savana)；(3) 敬礼有德者 (Puja ca pujaniyanam)；(4) 家居於善处 (Patirupa desa vasoca)；(5) 往昔曾修善业 (Pubbe ca katapuññata)；(6) 决心行正道 (Atta samma panidhi ca)；(7) 广学 (Bahu saccanca)；(8) 善工巧 (Bahu sippanca)；(9) 戒学具律仪 (Vinayo ca susikkhito)；(10) 真实柔和语 (Subhasita ca ya vacca)；(11) 孝顺于父母 (Mata pitu upatthanam)；(12) 护养妻 (darassa sangaho)；(13) 护养子 (Putta sangaho)；(14) 正命维生计 (Anakula ca kammanta)；(15) 布施 (Danam)；(16) 修十善 (Dhamma-cariya)；(17) 扶助诸亲族 (Natakanan ca sangaho)；(18) 不作为人所诃的罪业 (Anavajjani kammani)；(19) 禁造诸恶 (Arati papa)；(20) 绝造诸恶 (Wirati papa)；(21) 不染酒及麻醉物 (Majjapana ca saññamo)；(22) 精勤修善法 (Appamado cadhammesu)；(23) 恭敬 (Garavo ca)；(24) 谦逊 (Nivato ca)；(25) 知足 (Santutthi ca)；(26) 常感恩 (kataññuta)；(27) 适时听闻佛法 (Kalena dhamma savanam)；(28) 忍辱 (Khanti ca)；(29) 易受教 (Sovacassata)；(30) 诣沙门僧伽 (Samananam ca dasanam)；(31) 讨论佛法 (Kalena dhamma sakaccha)；(32) 善调御自己 (Tapo ca)；(33) 修梵行 (Brahmacariya ca)；(34) 明白四圣谛 (Ariya saccana dasanam)；(35) 亲证悟涅槃 (Nibbana sacchikiriya ca)；(36) 虽接触世法而无烦恼 (Putthassa lokadhammehi cittam yassa na kampati)；(37) 安稳离忧垢 (Asokam)；(38) 能胜怨敌 (Viriyam)。

53. 佛陀禁止食用的肉类是什么？

答：佛陀禁止食用的肉类包括人肉，象肉，马肉，狗肉，蛇肉，狮肉，虎肉，豹肉，熊肉，黑豹肉。（见[律藏]I,218-219）此外未经煮熟的肉也禁止食用。佛陀还规定凡是亲眼见到宰杀的动物的肉，或是亲耳听到宰杀的动物的肉，或怀疑是宰杀了用来供养比丘的肉类，僧众皆不可食用（见[律藏]I,218-219）。在家众也可用这些作一个衡量的准则。

54. 在家众五邪命(五种邪恶的维生方式)是什么呢？

答：正命是八正道之一，一个修行人若以邪命维生，那就很难在圣道上成长。世人现今维生的方式比古代增加了许多，在佛陀的时代佛陀禁止在家众进行五邪命的维生方式：那即是贩卖武器（用以杀人），贩卖人口，贩卖动物的肉（包括饲养动物），贩卖酒品及麻醉物（害人上瘾），贩卖毒药（用以杀动物）。（见[增支部]III,207）

55. 我们为什么要修习禅定呢？

答：若你观察自己的行为，你会发现有时话说出口了，你才知道这话不应说出去；同样的，有时动作已经作了，你事后才知道这不应做。为什么会这样呢？这是因为我们未经周详的思维的结果。人脑控制着我们的行动与语言，这是周所知悉的；美国的科学家 Benjamin Libet 1985 年作了一个脑波（Electronic Encephalograph, EEG）的实验，他发现人脑思维准备要执行某一个动作，在意念的自动决定与实际的选择决定之间，只相隔 0.5 秒而已，然后再以 0.2 秒的时间开始执行选择决定的动作。这说明了一点，我们的选择决定太匆匆了！

我们的大脑平常要处理众多的外界资讯，它是有必要作出快速的决定，但有时会说错话或作错事，就证明我们有必要训练自己的心智，使它更加灵敏，减少出差错的机率。

在佛教里佛陀认为我们过於主观，不能客观的对待人，事或物。我们常对世间起三迷惘（想、心、见），和为邪见所困，执取四颠倒见（常、淨、乐、我），这就蒙蔽了我们心智的开发，而在平常作出错误的思维与决定。

修习禅定（Samatha Bhavana）能使我们脑波放慢，更加明淨。在训练了一段时间后，你将惊讶於心的平靜，不受刺激，穩重，和心的灵敏。

修定的前方便是调服五蓋：貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，而後修习禅定。修安般念（Anāpānasati）以断散漫、愁忧之想。修恶露不淨想（Asubhā）以除灭貪欲。修慈心（metta）以除尽瞋恚。修悲心（karuna）以除尽害心。修持淨戒（sīla）、多闻与正思维以除尽疑惑。修喜心（mudita）以除尽嫉心。修光明想（āloka sañña）以除睡眠。修护心（舍心 upekkha）以除尽懦弱。

以持戒达到清淨只是修行的第一步，当我们的正念通过持戒而提昇时，我们才会认识苦，並将会找到苦的根源，那即是对身心现象的愚昧的执取和根本的无明。每一天，我们敞开的六个根门都无选择地受到六境的侵扰，通过修习禅定我们心灵能隔离混乱不安的六境，因此我们的心灵得以不受到干扰。

当你明白修习禅定原来如此的重要之后，你将会决心去实践佛法，澈底改变你的人生。

56. 什么是佛陀的教法？

答：教法的巴利字 Desana, 意为佛陀的教法。它有三类：即经（Voharadesana, Suttanta Pitaka），律（Anadesana, Vinaya Pitaka），和论（Paramatthadesana, Abhidhamma Pitaka）三藏。

57. 什么是经律论三藏？

答：经(Voharadesana,Suttanta Pitaka)是佛陀依世俗的词义，为了众生的利益而教导众人的说法。它包括世尊依世人的不同根器而教导的说法，它有巴利圣典的五部：长部(Digha Nikaya) 的三十四部经，中部(Majjhima Nikaya)的一五二部经，相应部(Samyutta Nikaya)的七七六二部经，增支部(Anguttara Nikaya)的九五五七部经，和小部(Khuddaka Nikaya)的十八卷经。

律(Anadesana, Vinaya Pitaka) 是佛陀制定受具足戒的比丘和比丘尼遵守的戒律，它包括比丘的二二七条戒，和比丘尼的三一一条戒。

论(Paramatthadesana,Abhidhamma Pitaka) 也译作阿毗达磨，是佛陀依胜义来教导众人，分析有关出世间的涅槃，和意识及色身色法等世间现象的真相的教法。

58. 佛陀的教法有什么特征呢？

答：佛陀的教法的特征有三：若这世上学法(pariyatti) 和修行(patipatti) 存在的话，这世上不会缺乏证悟者(pativedha) 。圣人(Ariyas) 的传承不会灭绝。因此修道(magga)，证果(phala) 和涅槃(Nibbana) 也会长久留在这世上。

59. 这世界上有几种极稀罕的事呢？

答：佛陀说这世界上有五种极稀罕的事：佛陀出现于这世上极为稀有。能出生于人道极为稀有。对三宝有真正的信念极为稀有。成为一个真正的比丘极为稀有。能听闻佛陀教法的真理极为稀有。

60. 为何佛陀出现于这世上极为稀有呢？

答：一位菩萨从修行达到成佛需要圆满修持三十波罗蜜(Timsa Parami)。这须要修无量劫的时间，四大阿僧祇劫(Asankkhyas)另加十万大劫(Kappa)。当佛陀和佛陀的教法不在世上时，世人陷入愚痴的黑暗，不能脱离轮回及生老病死苦。因此当佛陀和佛陀的教法仍存在这世上时，我们应努力地学法和修行。

61. 为何能出生于人道极为稀有呢？

答：佛陀在[爪土经](Nakhupama Sutta)里指出，能生为人犹如佛陀的爪上的泥土一般稀少，而其它众生却犹如大地的泥土一般多。在[杂阿含 406 经]里佛陀也说能生为人就如一只盲龟百年浮上水面一次，而要它把头伸进一个在海面上漂浮的木孔一般稀有。

62. 为何对三宝有真正的信念极为稀有呢？

答：世上有各种的信仰，有的信鬼神，有的信上帝，有的信大梵天王等等，但是他们这些只算是世俗的信仰，因为他们没有正见正思惟，只是迷信或盲信。佛教徒对三宝没有真正的信念，也只是在作供养，膜拜，祈求，闻法而已，这是因为

他们没有正见正思惟的缘故。对三宝有真正的信念者严守戒律，守护六根，精勤修习增上定和观照身心现象的生灭，因为能观照三法印而证取道果与涅槃。

63. 为何成为一个真正的比丘极为稀有呢？

答：比丘是一位出家寻求心灵快乐与宁静的修行者，他要受持两百多条戒律，佛陀说不守比丘戒律者应让他吞食烧红的铁丸，还好过让他吞食施主的供养。但尽管一位比丘能受持戒律，他也不能留住得很久，这是因为比丘戒很严格的缘故。只有那些宿世曾累积善业的比丘，会乐于做比丘，因此一个真正的比丘极为稀有。

64. 为何听闻佛陀教法的真理极为稀有呢？

答：佛陀的教法只有真正有智慧者能够证悟，佛陀圆满的教法也只有当佛教出现于世时才有，因为佛陀出现于世极为稀有，众生具善根者极为稀少，因此能够证悟者极为稀少。但我们人生难得已得，佛法难闻已闻，若我们活到老仍愚痴透底的话，那真是辜负了这人身，如此正思惟的结果，我们应对佛陀的教法生起正信，对三宝生起正确的信念，趁早修习戒定慧学，或者在七世之后，能够解脱于无尽时的轮回。

65. 要修行多久的时间才会证菩提呢？

答：菩提有三种：正觉菩提(sammāsambodhi)，辟支菩提(pacceka-bodhi)，和声闻菩提(sāvaka-bodhi)。

正觉菩提修习十波罗蜜，慧根强(paṇṇadhika)的菩萨，需要四大阿僧祇劫加十万大劫的时间，才会证菩提。正觉菩提修习十波罗蜜，信根强(saddhadhika)的菩萨，需要十六大阿僧祇劫加十万大劫的时间，才会证菩提。大乘佛教的行者宣扬的就是这种。

辟支菩提修习十波罗蜜，慧根强的菩萨，需要二大阿僧祇劫加十万大劫的时间，才会证菩提。辟支菩提修习十波罗蜜，信根强的菩萨，需要八大阿僧祇劫加十万大劫的时间，才会证菩提。

声闻菩提的上首弟子(aggasāvaka)修习十波罗蜜，需要一大阿僧祇劫加十万大劫的时间，才会证菩提。声闻菩提的大弟子(Mahasāvaka)修习十波罗蜜，需要十万大劫的时间，才会证菩提。声闻菩提的普通圣弟子(pakatisāvaka)修习十波罗蜜，没有时间的限制，可长可短，才会证菩提。

因此思惟人身难得，佛法难闻的道理，以及上述证悟的时期的长短，声闻菩提的普通圣弟子所行的是一个易行道，能够在短期之内解脱於生老病死苦。

66. 四十业处是什么呢？

答：业处(Kammatthana)是指作业之地或工作之处。这是指止禅与观禅。止禅是培育定力来作为观禅的基础。四十业处所讨论的即是十随念、十遍、十不净、四无色、四梵住、一想、一差别。

十随念有佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念、死随念、身随念、入出息随念（安般念）和寂止随念（休息随念）。

十遍中有地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、光明遍和限定虚空遍。

十不净有膨胀相、青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相和骸骨相。

四无色有空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。

四梵住也即是四无量；有慈梵住、悲梵住、喜梵住和舍梵住。

一想是食厌想。

一差别是四界差别。

贪行者适于修十不净，及身随念。瞋行者适于修四无色禅及四色遍。痴行者适于修安般随念。觉行者适于修死随念，休息随念，四界差别与食厌想。信行者适于修佛随念，法随念，僧随念，戒随念，舍随念与天随念。小所缘（小目标）适于寻行者，无量所缘适于痴行者。

一般上说，修不净对治贪、修慈对治瞋，修安般念对治散乱，及修无常想对治我慢。

67. 四十业处与禅那有什么关系？

答：在上述的四十业处里，十随念除了身至念与安般念的八随念，加上食厌想与四界差别这十业处可修至近行定；十遍、十不净、安般念与身至念、四梵住与四无色可修至安止定。八随念，一想与一分别因为心涉及诸多的寻，因此不能达到安止定。

十遍、安般念与舍无量能产生第四禅，慈无量、悲无量、喜无量能产生第三禅，十不净与身至念能产生初禅。四无色能够产生无色禅。十不净与身至念因须要用寻，故不能生高于初禅的禅那。慈、悲、喜无量因为与悦受相应，故最高只能产生第三禅，舍无量与舍受相应，故能生第四禅。

68. 如何认识和学习调服五盖呢？

答：为了防止在禅修过程中杂念与烦恼的生起，因此每位禅修者都要认识和学习调服五盖。贪欲盖是对人、财与事物的贪爱，及对感官欲乐的贪欲，若心为贪欲所乘，将无法专注于业处。对治的方法是修习无常观与不净观。瞋恨盖是对人或

物的不满与瞋，禅修时心若持续生起这些念头，也将无法专注于业处。对治的方法是修习慈爱。昏沉睡眠盖是对业处缺乏兴趣或疲劳与睡眠不足所致。对治的方法是修习经行与光明想。掉举与后悔盖是心情扰动不安与后悔以前所造之恶或未行之善。对治的方法是修习安般念。最后是疑盖，它是对三宝、世间、修证三学、业果、过去与未来世等的怀疑，故此将无从成就禅定。对治的方法是培养正信。

69. 禅那与五根有什么关系？

答：五根是我们心里的五种善根，五力是五种控制善根的力量。信根与信力是疑盖的对治力，信根过强，则会削弱慧根；勤根也不能促进禅修的力量，因此不能保持对似相的专注；念根也不能起忆念似相的作用；定根就不能使心安住于似相以达近行定，慧根就不能审察诸盖，并且慧观诸相。勤根过强的话，定根会削弱，产生掉悔，陷于怠惰，其它诸根也会削弱。因此要平衡诸根，使五种善根的力量得以均衡发展。故此要常培育正念，使信慧根平衡，勤定根平衡以及定慧根平衡发展。

生起如灰烟的叫遍作相(*parikamma nimitta*)，当它变成白时叫取相(*uggaha nimitta*)，当它变成清静及光亮时叫似相(*patibhaga nimitta*)。

70. 五禅支与五自在是什么呢？

答：通过修习禅那，培养五禅支及五自在，用五自在来审察五禅支，就会使禅修更趋圆满。五禅支是寻、伺、喜、乐、一心，在初禅时，通过舍弃较粗的寻禅支，培育伺禅支，故能进入二禅；再通过舍弃稍粗的伺禅支而培育喜禅支而住于二禅；再通过舍弃稍粗的喜禅支而培育乐禅支而住于三禅；最后以一心与舍禅支而住于四禅。在四禅时，具有无乐的寂静，出入息完全停止。

五自在是：(1)转向自在，是指在出定后辨识诸禅支；(2)入定自在，是指能随时入定；(3)住定自在，是指能随意住定多久；(4)出定自在，是指能在预定时间出定；(5)省察自在，是指能在定里辨识及取舍禅支。

在四禅时虽然出入息完全停止，不过不要害怕会死，禅修者时间未到是不会死，而且阿罗汉的涅槃一般都入四禅才舍下身心而寂灭，所以应常练习才会熟悉。

71. 经文应该念诵还是唱诵它？

答：经文可以拿来念诵，但不要唱诵或配乐唱诵它，如今市面上以唱诵的形式出现的南北传经、咒等，如汗牛充栋，直逼大雅，实非善事。在[律藏]中(II. 10) 佛陀提到唱诵经文的五种坏处：

1. 唱诵者喜欢自己的声调，生起我慢。
2. 听众们听它是因为喜欢他的声调，而不是尊重法。
3. 引来在家众的讥嫌，因为音乐是欲乐的一种。

4. 为了专心唱诵，唱诵者专心於音调的準確性，因而忽略了经文的法义。

5. 在家众跟随唱诵者如此唱诵之后，生起如是邪见-----我们的师父或戒师们如此地唱诵，並执以为是正确，生起我慢，后来与别群的在家众发生勿谓的爭执。在[相应部 5. 12. 81]谛相应里佛陀指出：“诸比丘!如是，远离舞蹈、歌谣、音乐、观剧之众生为少，不远离舞蹈、歌谣、音乐、观剧之众生为多。”

72. 关于食物，该吃多少才够呢？

答：这个问题跟睡觉一样，你必须先了解自己。我们应随着身体的需要来吃，观察吃完后会不会感到昏沉？那就是吃的太多。或者看身体是不是日益增胖了？若是的话，那就要少吃一些。一般上人都是吃自己爱吃的食物，这样子就形成偏食，久了一定生病。

用餐时观察自己，看是不是吃得太快，胡乱吞下；吃的太多，贪吃爱吃的；吃的太甜，吃的太油，吃的太咸，贪得无厌；吃时散落饭粒，吃时咋咋出声，吃态不雅等等。应随着自己生理的需要来吃，视食物为药物，只是要维持这个身体健康。

出家众应遵随头陀行（苦行），在午前用餐，盛食物于钵内，看食物的量，不贪吃；并且一座食，吃时不再起身；吃时不说话，只是慢慢的吃；用餐时正思维，保持清醒，了解自己。要常观照当下，观照自心，修行才会有进步。

73. 头陀行是什么呢？头陀行的用餐是怎么样修呢？

答：头陀行有十三条：1. 粪扫衣，2. 三衣，3. 常乞食，4. 次第乞食，5. 一座食，6. 一钵食，7. 午时后不食，8. 阿练若住，9. 树下住，10. 露地住，11. 冢间住，12. 随处住，13. 常坐不卧。

头陀行的用餐有五条：即；常乞食，次第乞食，一座食，一钵食，午时后不食。这是为了要断除我们内心的烦恼而制定的。佛陀并没有要求所有的比丘众行头陀行，不过他准许那些想增上修行的比丘众这么修。持头陀行，应天天乞食，天天去托钵，这是为了与在家人结善缘。次第乞食是沿户乞食；一座食是坐下后就吃，不再起身。一钵食是只吃一钵的食物，吃饱吃完就是。午时后不食是在午时前吃完。

74. 什么是共业？有共业这回事吗？

答：共业（Sadharaṇa Karman）与不共业（Avenika karman） 这词出现在《顺正理论》里，指器世间的山河大地等事物是众多有情所共有与受用，故由众多有情的共业所引生。广义看整个人群国家社会里，因为我们须相互依赖共存，所以我们的行为都互相关连，民主国家的投票选举政府就是一个例子。我们其它的衣食住行都与别人直接或间接相关。若相互影响，就是共业。这共业就连佛陀也不能加以改变。佛的祖国迦毗罗卫国为琉璃王(Vidūdabha) 所灭就是释迦族的共业，

虽然佛曾三次成功阻止琉璃王的军队去攻打他的祖国。而不共业是指招致个别受异熟果之业。在南传的教法里，没有共业的说法，这是后来的论师提出的。

75.业有几种分类呢？

答：业可依性质、程度、时间、以及其它分类来分。依性质分为善（kusala）、恶（akusala）、与无记业的三性业。佛经最常提到的是十恶业与十善业。业依程度分又可概括为重业（定业）、轻业与不定业。业依时间分有三种；那即是现世受（Ditthadhamma vedaniya Kamma），异熟受（Upapajjavedaniya Kamma），与后世受（Aparāpariyavedaniya Kamma）。除了上述的分类以外，还有临终业（Āsanna Kamma），惯业（Ācinna Kamma），共业（Sadharana Karman），不共业（Avenika karman），引业（Āksepaka Karman），满业（Paripuraka karman），旧业与新业等。业与轮回的关系也说明了在三界的存在中，没有造物主或上帝的操纵众生善恶的果报。

法增比丘

澳大利亚佛宝寺。31/8/2008 愿众生安乐！

欢迎翻印, 请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法