

# 宗恒法师专访



## 问：什么是五蕴？其意义又是什么？

答：五蕴是佛法里非常重要的观念。直至今日，我们可以说除佛教以外，所有宗教都谈到有一个真常不变的精神或本体，印度文化称之为“我”。这个“我”不是人称代词，而是一个本自具足、本自清净的概念。佛陀的教法里彻底否认了这种说法，因为佛陀认为众生只是五蕴的和合，五蕴即色、受、想、行、识。《心经》讲：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，空并不是没有，而是无自性，即无我。因此，一旦能够照见这五蕴是空无自性的，就可以超越一切痛苦、厄难。

“色”是一般上所说的物质；“受”是感受、是情绪的作用；“想”是认识的作用；“行”是心对境产生认识后，所采取的与外界互动的回应，在佛法里叫做“思心所”，也可称为“业”；“识”，简单说就是了别，是心对受、想、行的明了和识别。从佛法讲，五蕴是缘起的，以受来说，根据十二因缘，根尘和合会生识，根尘识三者会生触，有触才会有受，想、行亦然。我们称受、想、行、识这四者为名法。而色为色法，即是四大和合与四大所造色（五根五尘），它也是缘起的。所以从整个佛法来看，五蕴是佛陀教法中非常重要的核心教义，能够破治外道所讲的真常不变的我。

## 问：三结缚中的身见认为“五蕴有我”，应怎样理解？如何破除？

答：证初果要同时断三结，三结包括“身见、戒禁取、疑”。“身见”就是身见、我执，执着于身心自体，不论自体内或外，有一个真常不变的我；“戒禁取”简单讲就是戒律所禁止不可以采用的，指把不是修行的方法或观念当作修行的方法或观念；“疑”是指对于佛陀的教法有所怀疑，有所犹豫。想破除身见，就要“照见五蕴皆空”。佛教有很多法门，比如四念处、四圣谛、八正道……每一个法门都可以达到同样的结果，但是很多人往往存有误解，想寻找最快速、最殊胜的法门，其实这是不正确的。佛法的目的只有一个，就是对治众生的烦恼，当我们去奉行佛陀教法的时候，要去反观自己有没有依教奉行、有没有精进不懈怠，而不是去挑选法门。佛陀的教法不只是方法，而是对治烦恼的真理，可凡夫却不明真理，用自己的习性在世生活。因此，

我们学习佛法，应该重在法，而不是法门。

## 问：“四圣谛”在现实生活中的意义是什么？

答：四圣谛是佛陀初转法轮时所讲的内容。“苦、集、灭、道”中其实包含了两个因果：苦与集，灭与道。集是苦的因，苦是结果，这是世间的；因为有苦果，所以每个人都会希望其止息，而灭苦需要方法，即道。因此道是因，灭是果，这是出世间的。

从世俗角度看，集是爱，苦是果，有爱必有苦，所以佛陀告诉我们要放下，离爱的方法就是道，最终把爱舍离，也就是灭。而在现实生活中，我们应该看到每个众生都有爱取，因此想要抓住所爱之物，可世间是缘起的、是变动的，由此便会产生痛苦。佛陀说有爱必有苦，而最大的爱正是自己，所以要斩断我和我所，也就是放下爱，苦才能得到止息。

我们首先要看清自己有很多爱取这一实相，之后勇敢去面对与淡化“爱著自我”，再去思考止息爱的方法。佛法所提供的修行方法八正道，会使我们身心清净，是每个人都能去实践的，而我们想要达到的“灭”，也会在日积月累中不知不觉的得到体现。

## 问：对于刚强难度、烦恼重的人，应如何去开导度化？

答：菩萨道的修行有两个次第，分别代表着两种智慧。第一阶段叫般若道，能成就般若慧，第二阶段为方便道，能成就方便慧。般若慧要证悟空性，是自修的部分，当一个人能够达到这种程度，才真正有弘法而不受到伤害的能力。以佛陀为例，如果佛陀没有先证悟，就不可能去度化形形色色的众生而不受到任何伤害。因此要真正达到般若慧、达到“无我”的时候，才有智慧和能力去度化众生。而对于刚强难调难伏的众生，就需要更高的智慧，也就是方便慧。一个成就的人不代表一定能度化众生，他必须首先成就般若道，而后成就方便道，否则是不可能的。

## 问：不如法布施包括什么？

答：有些人在布施时贪求功德，或指望别人的回馈，还有人布施并非出于自己意愿，而是受人所托，或碍于面子勉为其难，甚至有人布施后后悔，像这样的心态基本上都属于不如法布施。

关于布施后后悔，《阿含经》中有一个例子。波斯匿王去整理一个去世的长者遗产时，发现长者虽富可敌国，自己却舍不得用一点钱财。佛陀说，这个长者在过去世曾布施一碗饭给一位辟支佛，可他布施后却后悔了，觉得自己享用更好。正因为他心生变悔，所以即使布施确有功德，也得到了不好的结果：有钱人却过着乞丐一样的生活。所以，布施前要三思，布施多少随分随力，但一定要心生欢喜，不要后悔，否则会得到适得其反的结果。



**问：《阿含经》对我们觉悟人生的启示是什么？**

答：启示可以说是“人间佛教”。如果把《阿含经》与大乘经典做比较，大乘经典往往是讲佛菩萨的境界，这些境界是我们凡夫无法做到，甚至无法想象的，而我们要修行的是能够去实践的。《阿含经》给我们一个很重要的观念是，佛陀所讲的是我们可以理解的、是我们判断后认为合理的、是我们可以做到的。从这个角度而言，每个人只要愿意修行、愿意依教奉行，就都有机会达到好的结果，不管是否是佛教徒、是否是出家人。《阿含经》让我们可以从“人”的角度去修行，不必为要达到某种程度才能修行而担忧，也无需为达不到佛陀的境界而感叹。

一个有修行的人一定是一个有修养的人，但一个有修养

的人不一定是一个有修行的人。如果我们希望成为一个有修行的人，就要先成为一个有修养的人，因为修养是世间的层次，而修行是出世间的层次。

**问：如何应用《阿含经》的思想来指导我们的生活和修行？**

答：学佛前，几乎所有人都是用习性在生活，我们都是挑选自己喜欢的，回避不喜欢的，这就是贪和嗔。学佛后，我们就要去反思自己有没有改变。在六根对六尘的当下，心会现起，所以在每一个当下，我们都要守护六根，知晓正知，提起正念，用“心”生活。如果能如此过好每一个当下，那么我们的心就是清净的。

## “从《阿含经》认识佛陀的思想” 公开讲座



圆点心宁中心及大悲佛教中心至诚邀请台湾《阿含经》学者宗恒法师，于7月17至19日在大悲佛教中心主讲了题为“从《阿含经》认识佛陀的思想”公开讲座。

在17日的讲座中，宗恒法师首先借由“思想”这一词，引出了此次讲座的主题。他谈道，想要了解一个人的思想尚非易事，更何况是无上正等正觉者——佛陀的思想。法师接着告知信众，现存的佛教经典可能是唯一能够探索佛陀思想的重要管道，他还表示，佛教从西元前5世纪世尊住世弘法，直到西元11世纪灭迹于印度大陆为止，大致经历了五个时期，他也就此进行了详细的说明。

第一时期为“声闻为本解脱同归”。此时期，佛教反吠陀而创始，并提出了众生平等、自知自证、因果业报的思想。法师在此尤其强调了佛陀的悲智与中和雄健本怀。第二时期为“倾向菩萨声闻分流”。在这一时期，大乘入世倾向的勃发导致了部派佛教分化，僧团中产生了“兼济”与“独善”之争、律重根本之争，以及有无“杂藏”之争。法师也于此处解除了信众关于“出世与入世”的误区，他表示，出世指超越世间，唯有圣者能够出世与入世。第三时期为“菩萨为本大小兼畅”。“闻一切法性空而三世幻有之大乘……”，这一时期的佛教说三乘共同一解脱，与根本佛教相契应，并主张菩萨的利他精神，代表人物为龙树菩萨。第四时期为“倾向如来菩萨分流”。此时期的佛教，提出了本自具足、本

自清净的佛性的思想，如来性真常不变，即清净本具之心体，离幻妄时，证觉心性，而圆显如来之本体也，并且僧团中出现了生灭心与真常心、唯心与有境、性空与不空、三乘与一乘的辩论。第五时期为“如来为本佛梵一如”。这一时期，佛教以如来不可思议之三密（观想、持咒、手印）为重点，立本于神秘、唯心、顿入之行解，综合了外道思想，不再重于利他，而求即心即身成佛。此时，佛教融吠陀而衰灭。

法师由此指出，佛教在印度的1600余年中，随着流传的时间与地域，不断的进行分合与演变，先后发展出三类不同的佛法。最早期的佛法（离欲行）出现在佛住世时，是世尊为弟子说法、制戒，目标在悟入正法，实现生死的解脱；其次是大乘佛法（波罗蜜多行），出现于西元前1世纪，以发菩提心、修四摄六度等菩萨行，圆满成就佛果功德；最后期的是秘密大乘佛法（具贪行）出现自西元5、6世纪，以三密相应、修天瑜伽，期望迅速成佛。

法师接着总结道，不同时期的佛法，表现出不同的特色，代表着不同的时代因素，流传着不同的经典，因此不能忽视现存经典的时空因素，而单纯的从其内容来决定佛陀的思想。而作为最早期的佛法经典，《阿含经》应为佛教发展过程中最早的文献记录，应是最有可能如实保留佛陀思想的经典。其中又以《杂阿含经》为最，它记载着世尊与弟子们，乃至佛教僧团与诸多外道之间的日常生活以及问答对话的往来过程。

随后，法师简要的介绍了佛陀出家与修道的故事。他引用《阿含经》的内容讲解了其中所涉及的重点，如佛陀出家前所见的“三苦”——老态龙钟的艰苦、病人的病痛缠绵、死人的形容变异，佛陀刚出家为沙门后所修持的禅定和苦行的修行，以及十二缘起等内容。

最后，法师强调，世尊是人，即人成佛，即是把人间的三种特胜：梵行、忆念、勇猛，不断的提升，达到极致，究竟成佛。世尊不是天神，也不在天上，唯有在人间。



# 从《阿含经》认识佛陀的思想

圆点心宁中心 大悲佛教中心 — 佛法公开讲座

- 禾乐 -

**续接上期：**7月18日，宗恒法师主要讲解了佛陀初转法轮和部分人间佛教的内容。法师说，世尊成就无上正等觉后，因不忍众生苦，想要以所悟正法启发有情，令得现世乐、后世乐与究竟乐。然而，佛法难解难见，不是因为法本身，而是众生的愚痴爱执所致。

法师接着引用经典原文，介绍了诸天劝请世尊说法和佛度五比丘的相关内容，并总结道，世尊的初转法轮，是人类史上的一件大事，因为这是佛陀首次将其所证悟的真理和所具足的功德，教化众生，使它于所化众生的心身上转起，进而使众生也能因此实现证悟，圆满种种功德。如此的弘法，是以人类为主要对象，重视人类的利益，目的在于解决人类的现实问题。因此，人间佛教是世尊说法度众的根本思想。借由多闻熏习、反复修习、行者自会体解佛法的意趣，领略世尊的悲智，使心得精进、离烦恼、开智慧。

之后，进入到端正法的讲解。法师首先介绍了有情的定义：所谓有情，即有情爱与有情识者。其中，有情爱又分为自体爱、境界爱和有爱三类。法师随后说道，佛法以离欲断爱为出离世间不可或缺的前方便。在教化众生时，依诸佛常法，先说布施、持戒、生天之福，告知人天善业；若众生能够于此信受奉行，又能透发出世善根，则进一步教说正法要，引导其去向出世解脱。法师还表示，布施是减损身外的财物来利益众生，虽是善业德行，但还不算难得；持戒则是从克制自己的私欲中，令世间能够和乐善生的德行，是从克己来利他。

在19日的讲座中，宗恒法师继续讲解了端正法中的修定。他指出，修定是自净其意的唯一途径。相较于布施和持戒，修定更为困难，若能使心安定不动摇、清净无杂染，就不仅仅是善，而是难能可贵的德行。法师还表示，欲乐和散乱这两大问题，唯有借由修定才能够解决。

在讲解欲乐时，法师引《中阿含经》的经文，告知信众苦来自于欲望，人世间的一切问题也都因世人贪求欲乐而存在。他也由此总结道，离欲断爱是修行的根本；有关散乱，法师指出，散乱是引起颠倒烦恼的强力因素，使人深陷多忧多苦之中，不得出离。然而，修定可以使人不受欲乐的

束缚，不为散乱所扰乱，心得明净安定。然而，入定的前提是正念。

接着，法师详细介绍了7种不如法布施：随至施、怖畏施、报恩施、求报施、习先施、希天施、要名施。法师也告知信众，不论布施福德多大，终究会磨灭、会成为过去；若以持戒为最上，不进出世的无漏慧，会因此增上慢徒增苦恼、障碍自身，不得究竟解脱；修定时，如果专注于自己的定乐，便容易出现独善的倾向。倘若随定力渐次增上，而报生长寿天，堕入八难中，反而成为解脱生死的大障碍。

法师随即讲解了“八难”。想要得闻佛法，必要离“八难”，也就是八种没有修学佛法的时机，分别是：要脱离地狱、傍生、恶鬼，这三途的果报；不生长寿天中；要生逢佛世，佛出世与佛法住世的时代；要生于中国；要六根具足；要离邪见。后进入到“正法要”的讲解。法师说道，现世乐与后世乐都属世间，只能予众生暂时的离苦，并非究竟。而佛法是出世的，以贪嗔痴的止息、烦恼的永尽为目的，这种出离三界、永断生死的究竟解脱，才是真正的安乐。然而要成就出世的究竟解脱乐，要先具足世俗的人天功德，如此渐修渐舍渐进，以达究竟的教法，即是人间佛教意义之所在。

法师还表示，世尊所说解脱道，即四圣谛与缘起法门。世尊的出世法，主要以四圣谛来说明，其重点在于有情的身心。四圣谛中，苦是人世间现实身心的特性，包括“八苦”；集是人世间苦迫的原因，即由于烦恼迷惑，造种种业，再由业力的积集而感召苦果；灭是超越世间，消除苦迫的境地，即灭除障碍智慧的根本烦恼——迷于无我的无明，以及障碍净行染著境界之贪爱，现证涅槃的寂灭乐；灭是达到究竟，灭除苦迫的方法，即“八正道”。法师还强调，佛法是信智合一的，净信是从理智所引起，又能策发精勤的。

关于缘起，法师讲解道，世尊从现实的苦迫经验中，寻找出苦痛的根源，发现到苦因与苦果之间，所有相生相续的必然规律。十二支缘起说，是苦谛与集谛的说明；缘起法——“此有故彼有，此生故彼生”，则说明了苦集二谛是依待因缘条件才能存在发生的，只要从因缘条件改变着手，便能消除一切苦痛得到解脱，也就是灭道二谛。