

正覺解脫的唯一道路

緣起的八正道

釋悟因

緣起，不僅是理則，同時也是實踐的下手處，要完成解脫，仍得從緣起說起。那什麼又是緣起法的解脫道？就是佛陀所說的古仙人道，也就是八正道。

八正道和緣起的核心關係就在「正」，即是中道，能引導一個平衡的修學方向。

解脫必經八正道

佛陀臨入滅時，有位外道名叫須跋陀羅，已經一百二十歲了，曾經在外道那兒修學很長一段時間，但是一直無法證入聖道，得到智慧的解脫。一天，當他聽到解脫的聖者——佛陀即將入滅，便懷著最後一線希望，趕來看佛陀。阿難尊者卻在門外阻止他：「佛陀已經很虛弱了，請不要打擾他。」須跋陀羅不肯離去，堅持要見佛陀，兩人僵持不下時，佛陀在裡面知道了，



就說：「阿難！讓他進來！讓他進來！他是我最後一位出家弟子。」於是須跋陀羅便進去向佛陀請法，聽完開示，在佛陀的床前，須跋陀羅當下就證悟，得到智慧的解脫，佛陀為須跋陀羅開示的法就是八正道。從佛陀初成道、轉法輪，到臨入滅度最後弟子，佛陀的思想核心就是「緣起論」，而教示修道的的方法，則不離八正道。

八正道又稱為「八支聖道」、「賢聖八品道」，所謂正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。八正道是朝向涅槃解脫的唯一道路。在阿含經中佛陀曾經說，不但過去恆沙諸佛由此賢聖八品道獲得究竟解脫，乃至未來諸佛，也都是依這個賢聖八品道而獲得解脫。（《增一阿含經》卷三八）因此，八正道也被稱為「古仙人道」，而也因有了八正道，世間才會有解脫，有苦的解除。

緣起法的解脫道

八正道，佛教的解脫道，之所以能夠朝向出世間、走向解脫，它的關鍵在於「正見緣起」。如經典所說，「見緣起即見法」、「見法即見佛」，其中的「法」就是指「緣起」，意思是見法、依循法、依於緣起法的體悟與實踐，就可以得到解脫。為何正見緣起如此至關緊要？我們必須先從了解什麼是緣起開始。

緣起，說明了二種現象：「緣生」與「緣滅」。緣生——諸法生起的必然理則，是世間雜染法的生起門；緣滅——諸法還滅的必然理則，是趨向清淨解脫的還滅門。如同緣起偈所說「諸法從緣起，如來說是因，彼法因緣盡，是大沙門說。」我們所看到的萬事、萬物、萬象，都是緣生的法；還滅呢？「彼法因緣盡」，意思是諸法是怎麼生起來的，如果你要解脫，要解開它，也還是要從緣起來解開它。所以，緣起不僅是佛教的核心教理，也是實踐的下手處。因此，要完成解脫、體證解脫，仍得學習「正見緣起」。事實上，緣起關係著眾生解除痛苦的樞紐。

佛陀初轉法輪時，開示四諦——苦諦、集諦、滅諦、道諦，四諦也包含著緣起的理則；苦諦與集諦說明世間的生起；滅諦與道諦說明世間的還滅。佛法告訴我們，苦在那裡發生，就從那裡解除，這就是緣起的還滅，從痛苦煩惱走向輕安、自在。

八正道含攝著整個佛法戒、定、慧三學的修學，也貫穿整個聞思修的始終過程。其中慧學的修學正是研習正見——徹見緣起。以「正見」為首的八正道，由「正見」引導，依循緣生緣滅的理則，完成整個修學歷程。這就是八正道不共世間，與世間不一樣，最獨特的地方。

中道行的八正道

佛陀曾說：「邪見非法，正見是法，乃至邪定非法，正定是法。」（《雜阿含經》七八二經），



同樣的語彙，我們可以套用如下——正見是法，正思惟是法，正語是法，正業是法，正命是法，正精進是法，正念是法，乃至正定是法。強調八正道是「法」，除了前面所說，依於緣起法的「法」，還有另一個核心的關鍵，就是「正」字。所謂「正」，就是要合乎善念，構成身心平衡輕安；或說應該是「中道」的，不是偏於這邊，或偏於那邊，這就是「正」。所以這個「正」字，使用得非常好，能引導我們日常生活的修學，構成一個平衡的方向。「正」字也提醒我們，不要抓得太緊，也不要放得太鬆，任何用功的法門，在緊與鬆之間都要合乎中道。這就是「正」字的意義，也是修學八正道要掌握的要點。

〔八正道與三學〕

如上所說，八正道貫穿戒定慧三學，其中，正業、正命、正語是屬於「戒律」的範圍；正定與正念是屬於「定」的範圍；正思惟、正見是屬於「慧」的範圍。一般講解八正道，都是從正見說



(繪圖／釋自詮)

起，因為正見是修行的眼目，是開始的根基，也是最後終極完成的目標，但由於正見與八正道的其他各道支是相互關聯、相續發展，所以，我選擇按照戒、定、慧三學的次第，逐一解釋八正道的內涵，並強調每一道支與緣起的關係，使大家對緣起的解脫道有更深入的體會與了解。

正語：正確的語言

首先，屬戒律範圍內的第一道支是正語——正確的語言。什麼叫做正確的語言？正確的語言就是不違逆因果的話，講善的語言，不講惡的語言。我們天天都在講話，也都知道語言有正邪、善惡之分。我常呼籲大家不要作偽證、不要貶損人家、不要說傷天害理的話，這些話我們平常不會說，在什麼情況下，我們可能會說？當境界出現時，有時就不太能夠自主。我們一直都在講真理的話嗎？有時是，有時不是。因此，我們要盡可能地不講違背因果的話，這就是正語。

如何拿捏所表達的語言是準確的？這跟禪定和智慧有關。可以學著去檢驗——說完話時，內心有沒有後悔的感覺。盡量不講欺騙他人的話，有時欺騙的話，比粗言粗語更讓人的身心動盪。而人之所以會欺騙他人，有時是怕別人知道是我說的、是我做的，相對地會用更多的語言去掩護這些欺騙的語言，而這也證明了佛法所說的——所有身口意的行為，都是由動機來引導。



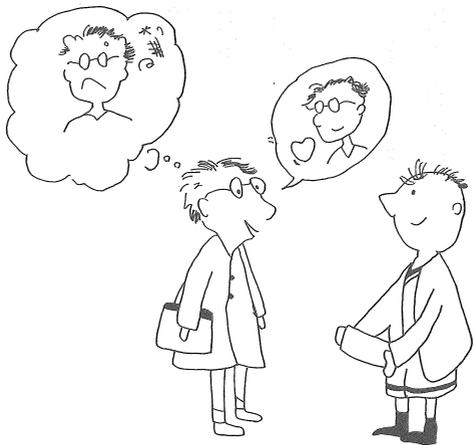
在平常多用功一些，可以依此來檢核自己，對自己的動機如理作意，而發動的言語行為，就叫做正語。

正語的修行，還是不離緣起——當下是什麼情境，講什麼語言。稍微迴觀省察，自己就會知道，自己所說的話，是正還是不正，你自己內心是清楚的。

正業：正確的身口意行為

屬於戒學範圍的第二道支是正業，正業即是正確的身口意行為。你的行為和語言要一致，不要相互違背。所謂有理走遍天下，無理寸步難行，這也是保護自己，讓自己坦然心安的方法。

從緣起法來修學「正業」，對內，是看住自己的身心，守護根門；對外，如何使身口的行為得



(繪圖／釋自詮)

宜，所謂身口得宜——在適當的時間、適當的場合，做適當的事，說適當的話。這裡面還有很多東西必須學。

正命：正確的維生方式

「正命」是正確的生活方式，維生的正確途徑，也就是正確經濟生活的取得。概括而言，即賴以維生的工作、職業或謀生的管道。一位偉大的宗教老師，他不會不告訴他的弟子或者徒眾，什麼是他正確的生活方式。因為我們大半生清醒的時刻，工作、職業佔據了非常多的時間，也佔據我們相當多的注意力。如果所從事的職業，一直與自己的精神狀態或身心狀態相違，要走上解脫的道路可能就會有障礙。

在家眾的正命是應避免對他人造成傷害。例如會傷害人們身心靈的行業，像從事軍火製造、販毒、販賣人口、色情等。從事這些工作，可能得用盡心機，這將構成這個人的身心狀態，對淨行、善業也產生某種戕害，影響可謂不小。

正命是很重要的，不僅在家眾如此，就出家眾而言更是重要。

出家眾的正命與在家眾不同，出家眾賴以維生的方式就是乞食。經典中，佛陀不斷告誡他的出家弟子們，不可以上口食、下口食、方口食、維口食。出家弟子們應遵行佛陀的教誡，以



淨命而食，不以上述四種方式維生。

所謂上口食，就是仰觀星宿，推步盈虛。從星象學的理论，說北斗星如何運轉，南斗星如何移動，然後根據這些星辰變化推斷吉凶禍福。世間確實有吉凶禍福，但是吉凶禍福仍然可以改造，可以從緣起、從個人的善念來改變。如果盡在這些事項上打轉，就是沒有掌握佛法的根本義。

所謂方口食，就是通國使命。例如二國之間有衝突、戰爭，就去做間諜傳遞情報，對方的軍情如何，武器如何，兵力如何等等。為什麼不可以方口食？例如做兩國的使者，沒有達到通國之好，反而挑起敵對；做間諜，不是平息國與國的對立，卻可能構成更大的動亂。

維口食，為人占卜，作乩童、攆轎子，或卜卦算命，以此維持生計。

下口食，以耕種、販賣維持生計。

以上四種維生方式，對出家眾而言是邪命法，不是出家的正命。出家是在討生活嗎？或是換個不同的服裝謀生？應該不是的。經典、戒律不斷地告誡著：出家眾應以正命而活，應該回到出家的本務——修行、弘揚佛法上面。

在家眾、出家眾都要有正確的維生方式，這才能維持在清醒的狀態，滋長我們的淨行、善業，如此也才有相應的修法。正語、正業、正命似乎都是在講戒律，其實這三者與我們修學的法門、增進我們的智慧是息息相關的。

正精進：勤勉於中道

精進，就是勤勞、勤勉。佛世時，有位弟子修學很用功，道業卻一直沒有進步，身心感覺到很疲勞，便向佛陀提出要回家。佛陀問他，在家時最喜歡做什麼事？弟子回答：「我最喜歡彈琴。」佛陀便以彈琴為喻，問琴弦拉得很緊，會如何？聲音就發不出來。如果很鬆，聲音更是發不出來。佛陀就說：「其實修道跟彈琴一樣，太緊不行，太鬆也不行，應該要中道。」精進，應該合乎中道。

修行，不是在鬆、緊的問題。最忌要趕快弄出個什麼。若要弄出個什麼名堂，有時反而適得其反。有人修行非常地勇猛精進，一精進起來，可以幾天幾夜不睡覺。但接下來，身心疲累，整個神經、整個身心繃得緊緊的。太過於壓擠，不但會生病，修行也使不上力。反過來說，過於鬆散、懈怠也是會沒勁的。

八正道的「正」，就是中道的修行。所謂中道的修行，並不是苦和樂相加除以二的中，也不是善與惡加起來除以二叫做中道，不是的！就像正精進，讓身心及法門的修學處在鬆緊得宜的狀態。如此，勤勉於中道，身心安頓、輕安，修學獲得支持力，細水長流，就是正精進。

修行的重點，在對治煩惱、對治惡業、對治苦迫，所以，要能判斷什麼是煩惱？什麼是惡業？什麼是苦迫？不善惡法獲得對治，才符合因果。當身心面對情境時，要能從自己的身心去



檢校，身心輕安，自己是可以檢核的；精進，自己也是可以檢核的。

〔阿那律陀的故事〕

佛世時，有個弟子叫做阿那律陀，初出家時，常耽樂睡眠，聽佛陀說法時，就打瞌睡。佛陀呵斥他：「怎麼在聽法時打瞌睡呢？這樣睡，就像海獅、螺、蚌、蛤一樣，一睡一千年，不能再聽聞佛法！」阿那律陀聽到佛陀呵責，說他像畜生一樣，內心感到慚愧、自責，就猛力地加緊用功，幾天幾夜不睡覺，結果眼睛就瞎掉了。眼睛瞎掉，還是拿捏不到用功的竅訣，直到佛陀教他修金剛三昧，他才開悟、證得智慧，並且獲得了天眼。

有人一聽經就打瞌睡，什麼時候不好睡，聽經時就要打瞌睡，念佛就要打瞌睡，昏沉散亂；可是當休息時躺在床上，反倒睡不著，旁邊有什麼動靜，有什麼聲音都聽得清清楚楚。有些人確實會出現這樣的情況，怎麼辦呢？第一要清楚自己用功法門的重點及對治的方法。例如修禪有修正和修觀兩個部分，修正強調心的專注，可對治散亂；修觀強調正念、正知，可對治昏沈。在密集用功時，身體仍會疲累，這時不要折磨身體，讓身體適度休息，才能細水長流。

因此正精進的「正」字，有「正確」的意思。不但精進於行善、去惡、知因知果、因果相符，不違背因果。修法也要合乎「中道」才叫正確的精進。什麼才是「正確」，要自己經過用功，才會體驗得到。我看過有些人，他跨大步走路，跨大步是很好，可是一旦跨大步，就走不

遠，不到三兩下，反而疲累得上氣不接下氣。

〔四正勤〕

說到正精進一定要講「四正勤」——四種正確的修學項目：對於還沒有生起的惡，勤勉地不讓它生起；對於已經生起的惡，勤勉地斷除；對於還沒有生起的善，勤勉地讓它生起；對於已經生起的善，勤勉地使它增廣，這是四種精進修學的項目。

精進二字，我覺得翻譯得很好，所謂「精」是不雜、不亂，即方向明確，叫做「精」；「進」就像行船一樣，不斷地進步。你怎麼知道自己是進步的？一是對自己更具信心、對修法更肯定；二是智慧增強，抉擇力增強。有人問，是在說精進，怎麼提到智慧了呢？其實持戒要有智慧，修止要有智慧，正語要有智慧，正命要有智慧……，八正道以「正見」為導，每一道支都需要智慧抉擇，精進何獨例外？你持續地用功，經過一段時間，逐漸的，我們的每個起心動念都與善法相應，不失念，身心平穩輕安自在，處於中道，如此，能夠以法持身，也就是智慧的成就。此時的你將會是相當明白、篤定——自己是走在精進的道上。而智慧從那裡表現出來？從我們的身口意，從我們的生活當中。因此，八正道絕對是在我們的生活裡面，不是另外有一個東西，你所過的生活就是緣起的生活。

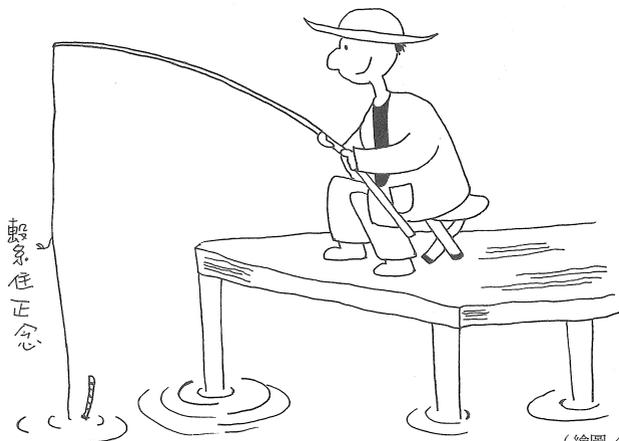


正念：對正法憶持不忘

八正道中屬於定學部分是正念與正定。所謂正念，是指對正法憶持、不忘失，如果要詳細地說還得要討論四念處。

正念的「念」字，是憶持的意思。但是要有正思惟才會有正念。例如苦，思惟是苦；集，思惟是集；道，思惟是道；滅，思惟是滅。或者思惟善、不善法：這是善法，如實知；這是不善法，如實知。如此思惟正法時，隨念、憶念、不忘正法，就是正念。有正念，正念持續，就能護念諸根，護持諸戒法，不會做出讓自己後悔的事。

我們所有的行為，都是思想的產物，我們常以為身體自己會動，其實是心動了，思想動了，身體才跟著動。我們的受、想、行、識有任何的運轉，就會影響身體；身體有任何情況，也會影響我們的



輕安住正念

(繪圖／釋自證)

感覺、感情、思想、行為動作，以及心理的反應。身心從不是單獨的運作，色、受、想、行、識是一體的，是緣起的，不是獨存的。

〔阿難化西瓜〕

在佛經裡有段故事。有一回，佛陀帶著弟子們出去托鉢，來到一片西瓜田邊。有個弟子就說：「口好渴，我們去跟他化緣西瓜。」於是阿難就自告奮勇，去向種西瓜的小姐化緣。阿難一走，佛陀就說阿難化不到西瓜。阿難既年

輕又英俊瀟灑，化緣西瓜應該不困難，沒想到種西瓜的小姐，看到阿難遠遠地走來，把頭一轉，給阿難一個相應不理的臭臉。阿難無奈地回來後，大迦葉也毛遂自薦，願意去跟賣西瓜的小姐化緣。大迦葉尊者修苦行，衣衫穿得很破舊，結果那位種西瓜的小姐，遠遠地看到一位老比丘走過來，就主動趨前詢問是否要來化緣西瓜，給了他又大又甜的西瓜。看著大迦葉捧著西瓜回來，比丘們感到奇怪，便問佛陀為什麼大迦葉可以化





得到西瓜，而阿難不行？佛陀說，在過去世有兩兄弟，有一回，二人同時在路上看到一隻死貓，其中一位聞到死貓的臭味，覺得噁心、很臭，就把頭轉開了。另一位看到那隻死貓，雖然很臭，仍然幫忙把死貓掩埋。那隻死貓就是現在種西瓜的小姐，而把頭轉開的就是現在的阿難，幫忙將死貓掩埋的就是現在的大迦葉。

這故事說明什麼？情境是一樣的，由於心念的不同，產生不同的行為，造就了不一樣的結果。遇到任何一個情境，內心會生起審察，決定要怎麼說、怎麼做、怎麼行。如果你看到不願意的，不喜歡的，你有你個人的選擇，決定要怎麼處理，事實上你就在這個地方，結下好或不好的因緣。

〔迴光返照的省察〕

正念的修習，在最初的訓練，是你能夠清楚看到你的心念。縱使你感到厭惡，或者覺得可怕，先靜下來，看到自己正在厭惡、害怕。縱使你還不能看到這些厭惡、不喜歡的感受是剎那剎那滅去，至少你清楚地看到自己內心所浮現的，是喜歡或不喜歡、可怕還是厭惡，這些你是知道的。

平常生活中，有時會覺得與某個人或某件事很有緣，有好感，似曾相似，這可能是過去世所結的好緣。如果遇上很討厭、很厭惡、很驚悚的人或境界，不要很快地選擇逃避，要先從內

你看清楚它，在我們的生活中學習這種迴光返照的省察，這就是正念的修學，也是正知的修學。

你的身心與外在環境的人、事、物一直在互動、相互影響，這就是緣起；你又不斷地在解讀自己身心與外在的關係，這時候，要讓自己現起正念、正知，才能在多變的生活中，穩住腳步，有條有理地去面對。

正定：心於正法中安住不散

正定有二種，世間正定與出世間正定。心安住不亂、精神統一專注，叫做世間正定。心住於正法，以正法為所緣，安住不亂、精神統一專注，叫做出世間正定。世間正定是有漏的、不清淨的；佛法教導的正定，是出世間正定，要讓煩惱慢慢地澄靜，身心慢慢地清淨。

與正定相反的就是邪定，如果一心專注於不善法，就是邪定。不清淨的定與邪定有些分別，「定」有時解釋為精神統一的狀態，但是精神統一的状态，不一定是清淨的，因為智慧還沒完全開，有時還會帶著一點邪謬、煩惱，這就是不清淨的定；如果偏離正道太遠，就可能走向邪定。

我曾經聽過，有人修定修到最後，最大的好處就是可以幫人家占卜，甚至養小鬼、出明牌。為什麼要幫別人出明牌？如果對方中了明牌，自己可以分一份利養呀！在精神統一之後，如果不是以正法為所緣，有時會產生不正確的欲求，例如佛教史上，出家前的龍樹就已經修得神通，



他練就了隱身術，竟與朋友跑到宮廷裡玩弄宮女，後來被發現，差點連命都沒了。

精神統一專注的狀態，也分很多的層次。不一定都是清淨法，我們可以提出很多事例來證明。例如打靶的人，瞄準對象時的專注；獵人開槍前，需凝神屏氣地專注；馬戲團走鋼索的人，不可能不專注，他步步為營；貓在捕捉老鼠前的等待與專注等都是。中國儒家也教人要修定——靜、定、安、慮、得，強調修身養性；其他宗教也教人要修定。定是共世間的，這些專注，都不是佛法裡的正定，都是有漏法。

本來訓練精神統一專注，是希望我們能夠遠離散亂、掉舉，以及不正確的知見，讓身心可以得到解脫。因此還沒有進入無我的智慧、達於解脫之前，自己所修的定是清淨或不清淨的定，就顯得很重要了。但是要如何判別呢？

此時判別定是有漏或無漏，清淨或不清淨的標準，不只是從有善有惡來判別，而是從「正知」、「智慧」。我們解讀世間萬事萬象時，有時是善念的，但是善念還是屬於三界內的有漏法。佛法重視正信、正知、正定，及正行，強調的是「正」，除善念外，只有智慧，才能作出正確的抉擇。

有人禪定到達某一境界，可以看到過去宿世的榮華富貴，說前輩子曾做國王、曾做大臣，也可以看到下輩子的情況。但若再問一句，前輩子做了國王又如何？人生如戲，一期生命如舞台，佛法告訴我們，應該回到此生此世、此念，尤其是當下一念。盡說著過去宿世的榮華，或

是未來還沒到來的計畫，那現在怎麼辦呢？因此，什麼是正定？正定是讓身心回到當下，回到正確的做法，回到法——真理，然後攝心一處，這才是不共世間的正定。（編者按：本專輯整理自悟因法師電視弘法節目「生活中的緣起」第廿一及第廿二集的內容，文中標題為編者所加。八正道中的正見與正思惟請見本期專輯「現觀緣起的智慧」，頁24）

【心田四季】

來去落磯山脈的鮭魚

宋櫻花

最近，遇到一位朋友到精舍皈依，我邀她來報名研讀班，她說：「不想受拘束。」其實她道出一般初學者對學佛的看法，過去的我亦是如此。在家生活隨性慣了，乍聽要學佛，害怕會有許多的限制，這個不行，那個也不行，還是不學的好。後來發現，這只是自己因為不了解而起的妄想罷了。

過去的我，過慣了隨心所欲的日子，所以，只要心情不好就會逛逛街，看看電影，藉由六根追逐六塵的感官享受，以紓解壓力。逛街、看電影並非不好，只是如此的放



鬆是短暫性的，下一回心情不好時又會想做同樣的事，形成一種慣性，其實無法讓身心得到適當的安頓。

而在家居士學佛的難處，也正是每天將大部分的時間花在家庭、孩子、工作上，像陀螺般轉個不停地追求世間的一切，並認為這一切才是人生的全部。我並非否定這一切，安頓好家人是在家者的責任，也是善了因緣的一種方式，只是奔忙中卻吝於花一些時間專心思惟生命的本質或身心活動的實況，這不是很令人遺憾嗎？

佛學講座時，見參法師譬喻得真好，她說：「人就像洄游的鮭魚，每年時間一到，就要往出生地洄游，千辛萬苦也要回去，逆水而上，縱使犧牲生命也再所不惜。為什麼一定要回去？這種生命的盲動來自什麼？而人不也是如此嗎？千辛萬苦使勁地執取入母胎，形成生命，一期生命又一期生命不斷地流轉。」鮭魚的生命方式若不轉個彎，直到生命結束前，還是不由自主地要游回出生的河流，同理，人的生命方式不轉個彎，要終止流轉也很難。

轉個彎如何？怕是容易也做不來。我很幸運自己學了佛，也曉得了用功的方法，雖還未完全截止生命的盲動，至少鮮有重複過往慣性而無自覺的生活，而這已讓我對法充滿了信心，且願意不斷地學習佛法，直至我的生命轉彎。