

八正道之禪觀

林崇安教授編

(2012.07.02 講於圓光佛研所暑期佛學營)

一、前言

八正道，又翻譯作八聖道、八支聖道、八聖道分。八正道是：1、正見；2、正思惟；3、正語；4、正業；5、正命；6、正精進；7、正念；8、正定。

禪觀分成止禪和觀禪。奢摩他翻譯作「止」、寂止、止禪。毗婆舍那翻譯作「觀」、內觀、觀禪。止禪和觀禪二者合稱「止觀」。

以下依據南傳和北傳佛法的經論，對八正道的禪觀作一全面的說明。此中引用北傳的《雜阿含經》和《瑜伽師地論》，以及南傳的相關經典和帕奧禪師的《正念之道》、《顯正法藏》來解說。

二、八聖道的重要性

從釋尊開始轉法輪到入滅前最後的教導，都貫穿著八聖道：

【1】南傳的《轉法輪經》經文：

01 如是我聞：一時世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑。

在那裏，世尊對五比丘說：

02 「比丘們！有此兩邊，修行者不可耽著其中：

一是沉迷於感官的享樂：這是下劣、卑賤、凡俗、非聖、無益的。

另一是折磨自己的苦行：這是痛苦、非聖、無益的。

03 比丘們！避此兩邊，如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃。

04 比丘們！什麼是如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃？就是八聖道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

比丘們！這就是如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃。

5a 比丘們！這是苦聖諦：

生苦、老苦、病苦、死苦，怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦，略攝一切五取蘊苦。

5b 比丘們！這是苦的集聖諦：

此愛能引導再生，伴有喜、貪，隨處歡喜的愛，即：欲愛、有愛、無有愛。

5c 比丘們！這是苦的滅聖諦：

對愛的無餘離欲、滅盡、捨離、棄捨、解脫、無著。

5d 比丘們！這是導致苦滅的道聖諦：

就是八聖道——正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

6a 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：

『這是苦聖諦』。

比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：

『苦聖諦應遍知』。

比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：

『苦聖諦已遍知』。

6b 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：

『這是苦的集聖諦』。

比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：

『苦的集聖諦應永斷』。

比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：

『苦的集聖諦已永斷』。

6c 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：

『這是苦的滅聖諦』。

比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：

『苦的滅聖諦應作證』。

比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：

『苦的滅聖諦已作證』。

6d 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：

『這是導致苦滅的道聖諦』。

- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：
『導致苦滅的道聖諦應修習』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：
『導致苦滅的道聖諦已修習』。
- 7a 比丘們！只要我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見尚不純淨，
比丘們！在諸天魔、梵、沙門婆羅門、剎利、天人眾的世界中，我
不宣稱已證得無上圓滿正覺。
- 7b 然而，一旦我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見真正純淨，比
丘們！在諸天魔、梵、沙門婆羅門、剎利、天人眾的世界中，我宣
稱已證得無上圓滿正覺。
- 08 我內心生起智與見：『我的解脫是不可動搖的。這是我的最後一
生，不再有未來的投生（不受後有）。』」
- 09 世尊如是說已，五比丘歡喜、隨喜於世尊之所說。
- 10 如是解說時，尊者憍陳如生起遠塵、離垢的法眼：
「凡是集法，皆是滅法。」
- 11 世尊如是轉法輪時，地神們大呼：
「在波羅奈仙人墜處的鹿野苑，世尊轉無上法輪，沙門婆羅門、諸
天、魔梵，或世間任何者，皆不能阻止。」
聽到地神的呼聲，四大王天們大呼…。
聽到四大王天的呼聲，三十三天們大呼…。
聽到三十三天的呼聲，夜摩天們大呼…。
聽到夜摩天的呼聲，兜率天們大呼…。
聽到兜率天的呼聲，化樂天們大呼…。
聽到化樂天的呼聲，他化自在天們大呼…。
聽到他化自在天的呼聲，梵眾天們大呼：
「在波羅奈仙人墜處的鹿野苑，世尊轉無上法輪，沙門婆羅門、諸
天、魔梵，或世間任何者，皆不能阻止。」
如是，於那時刻、那瞬間，呼聲直達梵天界。
- 12 此十千世界在顫動、抖動、震動，有一道廣大、無量的光明出現
在世界，勝於諸天的光輝。
- 13 是時，世尊大聲道：「憍陳如覺悟了！憍陳如覺悟了！」故此尊者
憍陳如獲得這名字：「阿若（覺悟的）憍陳如」。

【2】南傳的《大般涅槃經》中，佛陀說：

- 01 須跋！於任何法、律中，無八支聖道者，其處則無第一之沙門果、無第二之沙門果、無第三之沙門果、亦無第四之沙門果。
- 02 須跋！於任何法、律中，有八支聖道者，其處則有第一之沙門果、有第二之沙門果、有第三之沙門果、亦有第四之沙門果。外道沙門之言論皆是空幻。然，須跋！若諸比丘住此正道者，此世間則不空缺阿羅漢。

三、八聖道的要義總說

【1】《瑜伽師地論·聲聞地》說：

◎修習三蘊所攝八支聖道：

此中，正見、正思惟、正精進，「慧蘊」所攝；

正語、正業、正命，「戒蘊」所攝；

正念、正定，「定蘊」所攝。

問：何因緣故名八支聖道？

答：諸聖有學已見跡者，由八支攝行跡正道，能無餘斷一切煩惱，能於解脫究竟作證，是故名為八支聖道。

1、正見

當知此中，若覺支時所得真覺、若得彼已以慧安立如證而覺，總略此二，合名正見。

2、正思惟

由此正見增上力故，所起出離、無恚、無害分別思惟，名正思惟。

3、正語

若心趣入諸所尋思，彼唯尋思如是相狀所有尋思；若心趣入諸所言論，即由正見增上力故起善思惟，發起種種如法言論，是名正語。

4、正業

若如法求衣服、飲食、諸坐臥具、病緣醫藥、供身什物，於追求時，若往、若還，正知而住；

若睹、若瞻、若屈、若伸，若持衣鉢及僧伽胝、若食、若飲、若嗽、若嘗，正知而住；

或於住時，於已追求衣服等事，若行、若住、若坐、若臥，廣說乃至若解勞睡，正知而住；

是名正業。

5、正命

如法追求衣服、飲食乃至什物，遠離一切起邪命法，是名正命。…

6、正精進

依止正見及正思惟、正語、業、命勤修行者，所有一切欲勤、精進、出離，勇猛勢力發起策勵其心，相續無間，名正精進。

7、正念和8、正定

成就如是正精進者，由四念住增上力故，得無顛倒九種行相所攝正念，能攝九種行相心住，是名正念及與正定。

〔問〕「九種行相所攝正念」是何意義？

九種行相所攝正念：1 念、2 等念、3 隨念、4 別念、5 不忘念、6 心明記、7 無失、8 無忘、9 無失法。如〈攝決擇分〉說。

〈攝異門分〉說：

所言念者，謂住其心故。言等念者，謂等住其心故。如是廣說，應隨九種心住差別，如〈聲聞地〉當知其相。

〔問〕「九種心住」或「九種行相心住」是何意義？

九種心住：令心 1 內住、2 等住、3 安住、4 近住、5 調順、6 寂靜、7 最極寂靜、8 專注一趣、9 等持，如是名為九種心住。

【類推】

- 1 念者，謂住其心故。
- 2 等念者，謂等住其心故。
- 3 隨念者，謂安住其心故。
- 4 別念者，謂近住其心故。
- 5 不忘念者，謂調順其心故。
- 6 心明記者，謂寂靜其心故。
- 7 無失者，謂最極寂靜其心故。
- 8 無忘者，謂專注一趣其心故。
- 9 無失法者，謂等持其心故。

【2】《正念之道》說：

在八聖道分當中，

正見是了知四聖諦的慧心所。

正思惟是把心導向出離、無瞋與無害的尋心所。

第三至第五道分則與三離心所相同。

正精進與四正勤相同。

正念與四念處相同。

正定則被定義為經教的四禪。

出世間禪與世間禪在幾個方面有所不同：

1、世間禪的目標是某種概念，如遍相；

出世間禪的目標則是涅槃，即無為究竟法。

2、世間禪只是暫時鎮伏煩惱，所以諸煩惱還是潛伏性地存在；

屬於出世間禪的道則徹底根除諸煩惱，令它們不會再生起。

3、世間禪能導致投生到色界天，因而延長了生死輪迴；

屬於出世間禪的道則斬斷把人緊縛於輪迴之諸結，因而導向解脫生死輪迴。

4、在世間禪裡，慧次要於定；

在出世間禪裡，慧與定則適當地平衡：定把心專注於無為界，而慧則知見四聖諦之奧義。

【3】《顯正法藏》解說如下：

(1) 什麼是「正見」呢？

在《大念處經》中，佛陀解釋正見的四個層面：

「了知苦的智慧、了知苦集的智慧、了知苦滅的智慧、了知導致苦滅之道的智慧」——這四種智慧稱為正見。

(2) 什麼是「正思惟」呢？

將心投入苦諦、將心投入集諦、將心投入滅諦、將心投入道諦。這四種將心投入的法稱為正思惟。

由於禪那法也包含於苦諦中，因此將心投入禪那目標與禪那法也是正思惟。

正見與正思惟經常相伴存在。它們生起於同一個心識剎那中。它們屬於慧學。

(3-5) 「正語」、「正業」與「正命」屬於戒學，即戒行的訓練。

(6) 什麼是「正精進」呢？

修行止禪時，為了完全專注於止禪目標而付出的努力稱為正精進。

修行觀禪時，為了徹知苦諦、集諦、滅諦與道諦而付出的努力稱為正精進。

(7) 什麼是「正念」呢？

對苦諦的憶念不忘、對集諦的憶念不忘、對滅諦的憶念不忘及對道諦的憶念不忘。這四種憶念不忘稱為正念。

(8) 什麼是「正定」呢？

在止禪中，八定及它們的近行定稱為正定。八定即：初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定及非想非非想處定。

在觀禪中，專注於行法及行法的無常、苦、無我三相稱為正定。此正定必然與正見相伴存在，生起於同一個心識剎那中。這是世間的正定。

出世間的正定則以涅槃為目標（所緣），與聖道智同時生起。正精進、正念與正定則屬於定學。

◎八聖道分有兩種，即世間的與出世間的。

○就世間的八聖道分而言，在你修行觀禪時，有五項聖道分同時存在。

舉例而言，如果你已經能照見五蘊及它們的因，進一步應當觀照這些行法的無常、苦、無我三相。苦諦法與集諦法都稱為行法。藉著透視它們生滅的本質，你了知它們為無常；藉著透視它們受到生滅逼迫的本質，你了知它們為苦；藉著透視它們沒有恆常自我的本質，你了知它們為無我。

(1) 觀照時，了知這些行法無常、苦、無我三相的智慧是正見；

(2) 將心投入這些行法及其無常、苦、無我三相的是正思惟。

正見與正思惟經常同時存在。

(6) 為了照見行法無常、苦、無我三相而付出的努力是正精進。

(7) 對行法的無常、苦、無我三相憶念不忘是正念。

(8) 專注於行法的無常、苦、無我三相是正定。

因此當禪修者修行觀禪時，上述這五項聖道分都同時存在。

(3-5) 正語、正業、正命這三項聖道分屬於戒學。在修行止禪與觀禪之前，你必須先持守戒律，即具備正語、正業與正命。

如此總共有八項聖道分。

禪修者有時必須觀照觀智本身也是無常、苦、無我。那時他了知世間的道諦。因此世間正見能了知世間的四聖諦。

○出世間八聖道分與聖道智、聖果智同時生起，它們都以涅槃作為目標。那時：

- (1) 正見了知**涅槃**；
 - (2) 正思惟將心投入**涅槃**；
 - (3-5) 正語、正業、正命這三項也同時存在，因為聖道智滅除了能造成邪語、邪業、邪命的煩惱，因此正語、正業、正命自動地存在。
 - (6) 正精進努力於了知**涅槃**；
 - (7) 正念對**涅槃**明記不忘；
 - (8) 正定專注於**涅槃**；
- 這是出世間的八聖道分。

【4】補充說明：

- 「定外修觀」意即從近行定或安止定出來之後，照見究竟名色法及觀照它們為無常、苦、無我。這是在止禪禪那之外觀照；然而那時還是有剎那定，該剎那定稱為觀禪禪那。之前先入的近行定或安止定是禪修者清晰地照見觀禪目標的強力助緣。如此，止禪禪那能幫助觀禪禪那。
- 因此，你先進入禪那，再從禪那出定，然後觀照禪那名法為無常、苦及無我。如果你這樣修習，有一種「定」會產生。該定使得你能夠專注於禪那法無常、苦及無我的本質。這種定叫做剎那定，是非常深的剎那定。
- 出世間的八聖道分緣取的對象是**涅槃**，是不能緣取色、受、心及各種法為對象的。
- 在你修行止禪達到禪那時，將心投入禪相的正思惟（尋）就是出離思惟。在你修行觀禪時，無論是觀照究竟名色法、五取蘊、五取蘊的因或行法的三相，將心投入這些目標的正思惟就是出離思惟。這些是世間的出離思惟。
在你證悟**涅槃**時，將心投入**涅槃**的正思惟就是出世間的出離思惟。
- 如果你在觀照欲界法或初禪名法為無常、苦或無我時證悟**涅槃**，你的道智稱為初禪的道智，因為此道智中包含五禪支。
如果你在觀照第二禪名法為無常、苦或無我時證悟**涅槃**，你的道智稱為第二禪的道智。
如果你在觀照第三禪名法為無常、苦或無我時證悟**涅槃**，你的道智稱為第三禪的道智。

如果你在觀照第四禪名法為無常、苦或無我時證悟涅槃，你的道智稱為第四禪的道智。

與這些道智同時存在的定稱為出世間正定。

四、八聖道的要義別說

以下引用《雜阿含經》中的八聖道相關經文並依據《瑜伽師地論·攝事分》來解釋：

經文（六七七五）

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (2a) 爾時，世尊告諸比丘：「於內法中，我不見一法，能令未生惡不善法生，已生者重生令增廣，如說不正思惟者。
- (2b) 諸比丘！不正思惟者，未起邪見令起，已起重生令增廣；如是邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定，亦如是說。
- (3a) 諸比丘！於內法中，我不見一法，令未生惡不善法不生，已生惡不善法令滅，如說正思惟者。
- (3b) 諸比丘！正思惟者，未生邪見令不生，已生者令滅；如邪見、邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定，亦如是說。」
- (04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

經文（六七七八）

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (2a) 爾時，世尊告諸比丘：「於外法中，我不見一法，令未生惡不善法生，已生惡不善法重生令增廣，如說惡知識、惡伴黨、惡隨從。
- (2b) 諸比丘！惡知識、惡伴黨、惡隨從者，能令未生邪見令生，已生邪見重生令增廣；如是未生邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定令生，已生者重生令增廣。
- (3a) 諸比丘！外法中，我不見一法，令未生惡不善法不生，已生惡不善法令滅，如說善知識、善伴黨、善隨從。
- (3b) 諸比丘！善知識、善伴黨、〔善隨從者〕，能令未生邪見不生，已生邪見令滅；未生邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定不生，已生者令滅。」

(04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

經文（六七六八）

(01) 如是我聞：一時，佛住王舍城山谷精舍。

(02) 時尊者阿難獨一靜處，作如是念：半梵行者，謂善知識、善伴黨、善隨從。

(03) 乃至佛告阿難：「純一滿淨具梵行者，謂善知識。所以者何？

(4a) 我為善知識故，令諸眾生修習正見，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。

(4b) 乃至修正定，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

(05) 佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

【要義分析】

【問題一】：禪修想要生起八聖道，開始時最重要的內力和外力為何？

● 「內外力門」（《攝事分》）

若內、若外一切力中，為欲生起八支聖道，有二種力，於所餘力最為殊勝。云何為二？

一者、於外力中，善知識力最為殊勝；

二者、於內力中，正思惟力最為殊勝。

【問題二】：為何要生起八聖道，開始時最重要的是善知識和正思惟？

答：

外善知識者，謂從彼聞無上正法，由此故名從他聞音。

內正思惟者，謂此無間能發「正見」，為上首道。

【問題三】：前述「所餘力」，指哪些外力和內力？

答：

(1) 當知此中，離諸障礙，先修福業，於衣、食等無匱乏等，名餘外力。

(2) 除正思惟相應想外，餘斷支分，名餘內力。

【其他問題】

〔問〕「離諸障礙」是何意義？

離業障、煩惱障、異熟障，是名離諸障礙。

〔問〕「於衣、食等無匱乏等」是何意義？

於其先世修福業故，時時獲得隨順資生眾具，所謂衣、食、病緣醫藥及餘什具。又不積聚造作多疾病業，由是因緣，無諸疾病，故置「等」言。

〔問〕「餘斷支分」是何意義？

謂戒律儀、根律儀、於食知量、恣寤瑜伽、正知而住、愛樂遠離、清淨諸蓋、依三摩地。如是一切皆「斷支分」，說名為「餘」。

〔問〕「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」是何意義？

●「明解脫門」(《攝事分》)

- a 修習覺分，未得斷界，於其斷界正希求時，名依遠離。
- b 未得無欲界，於無欲界正希求時，名依離欲。
- c 未得滅界，於其滅界正希求時，名依於滅。
- d 棄捨下劣修覺分故，迴向勝妙修覺分故，名棄捨迴向。

經文(大七六六)

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (2a) 爾時，世尊告諸比丘：「若比丘正見清淨、鮮白、無諸過患、離諸煩惱，未起不起，唯除佛所調伏。
- (2b) 乃至正定，亦如是說。
- (3a) 若正見清淨、鮮白、無諸過患、離諸煩惱，未起能起，〔是則佛所調伏教授非餘。〕
- (3b) 乃至正定，亦如是說。」
- (04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。
- (05) 如除佛〔所調伏，如是除善逝所調伏〕，亦如上說。

【要義分析】

【問題】：什麼是佛經中所說的「清淨」、「鮮白」、「無諸過患」、「離諸煩惱」？

●「清淨門」(《攝事分》)

復次，彼正見等，若在有學，由無漏故，說名「清淨」。

若在無學，相續淨故，說名「鮮白」。

若在世間，遠離無量隨外道見諸惡邪行，是故說名「無有塵點」。

遠離塵點所起後有諸業雜染，是故說名「離隨煩惱」。

經文(大七六九)

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (02) 爾時，尊者阿難，晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。
- (03) 時有生聞婆羅門，乘白馬車，眾多年少翼從，白馬、白車、白鞵、白鞭，頭著白帽、白傘蓋，手持白拂，著白衣服、白瓔珞，白香塗身，翼從皆白；出舍衛城，欲至林中教授讀誦。眾人見之，咸言：「善乘！善乘！謂婆羅門乘。」
- (04) 時尊者阿難見婆羅門眷屬眾具，一切皆白。見已，入城乞食，還精舍，舉衣鉢，洗足已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！今日晨朝，著衣持鉢，入舍衛城乞食，見生聞婆羅門，乘白馬、車，眷屬眾具一切皆白。眾人唱言：善乘！善乘！謂婆羅門乘。云何世尊！於正法律，爲是世人乘，爲是婆羅門乘？」
- (05) 佛告阿難：「是世人乘，非我法律婆羅門乘也。阿難！我正法律乘、天乘、婆羅門乘、大乘；能調伏煩惱軍者。諦聽！善思！當爲汝說。
- (06) 阿難！何等爲正法律乘、天乘、婆羅門乘、大乘，能調伏煩惱軍者？
- (07) 謂八正道，正見乃至正定。阿難！是名正法律乘、天乘、梵乘、大乘，能調伏煩惱軍者。」
- (08) 爾時，世尊即說偈言：
- 信、戒爲法軛，慚愧爲長縻，正念善護持，以爲善御者，
捨、三昧爲轅，智慧精進輪，無著忍辱鎧，安隱如法行。
直進不退還，永之無憂處，智士乘戰車，摧伏無智怨。

【要義分析】

【問題】：世俗的「白淨」和佛經中的清淨、鮮白、無有塵點，有何不同？

彼正見等，若在有學，由無漏故，說名「清淨」。

若在無學，相續淨故，說名「鮮白」。

若在世間，遠離無量隨外道見諸惡邪行，是故說名「無有塵點」。

經文（大七六五）

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (02) 爾時，世尊告諸比丘：「我今當說比丘過去已修八聖道，未來當修八聖道。」

(03) 乃至諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

經文（大七八五）

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

(02) 爾時，世尊告諸比丘：如上說。

(3a) 差別者：「何等爲正見？謂正見有二種：有正見是世俗、有漏、有取、轉向善趣；有正見是聖、出世間、無漏、無取、正盡苦、轉向苦邊。

(3b) 何等爲正見〔是〕有漏、有取、向於善趣？若彼見有施、有說、乃至知世間有阿羅漢，不受後有，是名世間正見，〔是〕世俗、有漏、有取、向於善趣。

(3c) 何等爲正見是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，無漏思惟相應，於法選擇、分別、推求、覺知、黠慧、開覺、觀察，是名正見是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

(4a) 何等爲正志？謂正志〔有〕二種：有正志〔是〕世俗、有漏、有取、向於善趣；有正志是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

(4b) 何等爲正志有世俗、有漏、有取、向於善趣？謂正志出要覺、無恚覺、不害覺，是名正志〔是〕世俗、有漏、有取、向於善趣。

(4c) 何等爲正志是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，無漏思惟相應，〔於〕法分別、自決、意解、計數、立意，是名正志是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

(5a) 何等爲正語？正語有二種：有正語世俗、有漏、有取、向於善趣；有正語是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

(5b) 何等爲正語〔是〕世俗、有漏、有取、向於善趣？謂正語離妄語、兩舌、惡口、綺語，是名正語〔是〕世俗、有漏、有取、向於善趣。

(5c) 何等正語是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，除邪命〔貪〕口四惡行，諸餘口惡行〔數〕，於彼無漏遠離不著，固守攝持不犯、不度時節、不越限防，是名正語是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

- (6a) 何等爲正業？正業有二種：有正業世俗、有漏、有取、向於善趣；有正業是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。
- (6b) 何等爲正業〔是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣？謂離殺、盜、姪，是名正業〔是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣。
- (6c) 何等爲正業是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，除邪命〔貪〕身三惡行，諸餘身惡行數，無漏心不樂著，固守執持不犯、不度時節、不越限防，是名正業是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。
- (7a) 何等爲正命？正命有二種：有正命是世俗、有漏、有取、轉向善趣；有正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。
- (7b) 何等爲正命〔是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣？謂如法求衣、食、臥具、隨病湯藥，非不如法，是名正命〔是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣。
- (7c) 何等爲正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，於諸邪命，無漏不樂著，固守執持不犯、不越時節、不度限防，是名正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。
- (8a) 何等爲正方便？正方便有二種：有正方便〔是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣；有正方便是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。
- (8b) 何等爲正方便〔是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣？謂欲、精進、方便、超出、堅固建立、堪能造作、精進心法攝受、常不休息，是名正方便〔是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣。
- (8c) 何等爲正方便是聖、出世間、無漏、不取、〔正〕盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，無漏〔思惟相應〕，欲、精進、方便、勤踊、超出、建立堅固、堪能造作、精進心法攝受、常不休息，是名正方便是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。
- (9a) 何等爲正念？正念有二種：有〔正念是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣；有正念是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。
- (9b) 何等爲正念〔是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣？若念、隨念、重念、憶念、不〔忘〕、不虛，是名正念〔是〕世俗、有漏、有

取、正向善趣。

(9c) 何等爲正念是聖、出世間、無漏、不取、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，無漏思惟相應，若念、隨念、重念、憶念、不〔忘〕、不虛，是名正念是聖、出世間、無漏、不取、轉向苦邊。

(10a) 何等爲正定？正定有二種：有正定世俗、有漏、有取、轉向善趣；有正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。

(10b) 何等爲正定〔是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣？若心住不亂、不動、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定〔是〕世俗、有漏、有取、轉向善趣。

(10c) 何等爲正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集、滅，道、道思惟，無漏思惟相應，〔心〕住不亂、不散、攝受、寂止、三昧、一心，是名正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。」

(11) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【要義分析】

【問題】：世間和出世間的八聖道有何差異？

● 「差別門」(《攝事分》)

略說一切八聖道支，二處所攝：一者、世間；二、出世間。

其世間者，三漏、四取所隨縛故，不能盡苦；是善性故，能往善趣。

出世間者，與彼相違，能盡眾苦。

【其他問題】

【問】：三漏的意義爲何？

● 「(廣說)煩惱門」(《攝事分》)

(1) 復次，諸欲界繫一切煩惱，唯除無明，說名「欲漏」。

(2) 諸色、無色二界所繫一切煩惱，唯除無明，說名「有漏」。

(3) 若諸有情，或未離欲，或已離欲，除諸外道所有邪僻，分別愚癡所生惡見蔽覆其心，依此惡見，於彼諸欲一分尋求，一分離欲乃至非想非非想處，於彼三界所有無智，總攝爲一，立「無明漏」。

【問】：四取的意義爲何？

● 「(廣說)煩惱門」(《攝事分》)

- (1) 欲愛爲緣，建立「欲取」；
- (2) 依止智論，利養恭敬等愛爲緣，建立「見取」；
- (3) 定（之）愛爲緣，立「戒禁取」；
- (4) 有（愛）、無有愛爲緣，立「我語取」。

經文（大七五四～七五七）

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (02) 爾時，尊者舍利弗詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「世尊！所謂賢聖等三昧根本、眾具，云何爲賢聖等三昧根本、眾具？」
- (03) 佛告舍利弗：「謂七正道分，爲賢聖等三昧，爲根本，爲眾具。何等爲七？謂正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念。」
- (04) 舍利弗！於此七道分爲基業已，得一其心，是名賢聖等三昧根本、眾具。」
- (05) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。
- (06) 如上三經，如是佛問諸比丘三經，亦如是說。

【要義分析】

【問題】：七種定因、具爲何？

《瑜伽師地論·三摩呬多地》說：

「云何有因、有具聖正三摩地？當知善故，及無漏故，說名爲聖。有五道支，名此定因，所謂正見、正思惟、正語、正業、正命。具有三種，所謂正見、正精進、正念。」

此中薄伽梵總說前七道支，與聖正三摩地爲因、爲具。

隨其所應，差別當知，謂：

由前導次第義故，立五爲因；

於三摩地資助義故，立三爲具。」

經文（大七八二）

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (02) 爾時，世尊告諸比丘：「有非法、是法。諦聽！善思！當爲汝說。」
- (03) 何等爲非法、是法？謂邪見非法，正見是法；乃至邪定非法，正定是法。」
- (04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(05) 如非法、是法，如是非律、正律，非聖、是聖，不善法、善法，非習法、習法，非善哉法、善哉法，黑法、白法，非義、正義，卑法、勝法，有罪法、無罪法，應去法、不去法，一一經皆如上說。

【要義分析】

【問題】：經文中的「法、正律、聖、善法、習法、善哉法、黑法、非義、卑法、有罪法、應去法」是何意義？

● 「異門門」(《攝事分》)

○復次，正見爲首八聖道支：

- (1) 會正理故，說名爲「法」。
- (2) 能滅一切諸煩惱故，名「毘奈耶」。
- (3) 去諸惡法極懸遠故，一切聖賢共祖習故，說名爲「聖」。
- (4) 能隨順往諸善趣故，說名爲「善」。
- (5) 趣涅槃故，說名「應修」。
- (6) 諸有智者所稱讚故，說名「善哉」。

○與此相違，應知即是邪見爲首八邪道支所有差別：

- (1) 墮在無明黑闇品故，說名爲「黑」。
- (2) 往惡趣故，說名「無義」。
- (3) 不善性故，說名「下劣」。
- (4) 生現法中所有怖畏及怨憎故，說名「有罪」。
- (5) 諸有智者所譏毀故，所遠離故，名「應遠離」。

經文(大七九八)

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (02) 爾時，世尊告諸比丘：「有沙門法、沙門、沙門義。諦聽！善思！當爲汝說。
- (03) 何等爲沙門法？謂八聖道：正見乃至正定。
- (04) 何等爲沙門？謂成就此法者。
- (05) 何等爲沙門義？謂貪欲永斷，瞋恚、癡永斷，一切煩惱永斷。」
- (06) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

經文(大七九九～八〇〇)

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

- (02) 爾時，世尊告諸比丘：如上說。
- (03) 差別者：「有沙門果。何等爲沙門果？謂須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。」
- (04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。
- (05) [如沙門法、沙門、沙門義、沙門果，如是婆羅門法、婆羅門、婆羅門義、婆羅門果，梵行法、梵行者、梵行義、梵行果]，亦如上說。

【要義分析】

【問題一】：沙門、婆羅門是何意義？

● 「沙門、婆羅門門」(《攝事分》)

- (1) 復次，依第一義所有沙門，安立如是「八支聖道」爲「沙門義」。(經文稱沙門法)
- (2) 爲(證得)此義故，於善說法毘奈耶中，假名出家，受「沙門性」。(經文稱沙門)
- (3) 又此畢竟無失壞故，名第一義；其假名者，即不如是。諸有成就此「第一義沙門性」者，當知亦名「勝義沙門」。(經文屬沙門)
- (4) 又彼追求此沙門果，貪、瞋、癡等畢竟斷義，是故說彼名「沙門義」。(經文稱沙門果)
- (5) 此沙門義，復有二種：
 - 一、無差別總相建立(經文稱沙門義，指貪、瞋、癡等畢竟斷)；
 - 二、若有所作、若無所作，行向、住果差別建立(經文稱沙門果)。
- (6) 如是一切，總有四種：一、沙門性；二、是沙門；三、沙門義；四、沙門果。
- (7) 其婆羅門差別道理，當知亦爾。

【其他問題】

問：什麼是無差別總相建立？什麼是有所作？無所作？

答：不分別行向、住果，稱作「無差別總相建立」。

若分別行向、住果，則分爲「有所作和無所作」：

- (1) 於向道轉，名「行向者」，由向道故，建立四種補特伽羅，此爲有所作。
- (2) 得沙門果，名「住果者」，由道果故，建立四種補特伽羅，此爲

無所作。

五、結語

八聖道的禪觀基礎，要培養正知和正念，《大念處經》中，佛陀教導在行、住、坐、臥四種威儀中保持正知和正念：

諸比丘！行走時比丘了知：『我正在行走。』站立時他了知：『我正站立著。』坐著時他了知：『我正坐著。』躺著時他了知：『我正躺著。』無論身體處在那一種姿勢，他都如實地了知。

禪修必須不斷精進才能成功，以阿難尊者為例，《正念之道》說：

佛陀般涅槃之後，在第一次三藏聖典結集的前一夜，阿難尊者精進地修行，尤其是行禪。行走的時候應當如何修行呢？應當觀照（1）帶動的色法、（2）被帶動的色法、（3）造成身體動作的心。帶動與被帶動的色法是色蘊，造成身體動作的心包括四種名蘊，總共是五蘊。行走時他觀照五蘊、五蘊的因，及觀照五蘊與其因無常、苦、無我的本質。阿難尊者整夜精進地如此觀照。由於一心想在隔天三藏結集開始之前證悟阿羅漢果，所以阿難尊者非常精進地修行。但是由於精進根太強，因此他無法達到更高的成就。於是他放鬆身心，準備躺下來休息一下。在躺下的時候，他仍然觀照著行法無常、苦、無我的本質。由於他將精進稍微放鬆，所以精進根與定根達到平衡，結果他在躺下的動作中證悟了阿羅漢果。在阿難尊者五根成熟而且平衡的時候，他觀照任何一種行法為無常、苦或無我都足以證悟阿羅漢果，因為他之前已經有系統地詳細觀照無數次了。