

· 黃壽燕 ·

我對八正道的認識

前言

當佛陀初轉法輪時，一開口就說：「一者、心著欲境不能離，是非解脫之因。二者、不正思惟，自苦其身而求出離，永無解脫。離此二邊，乃為中道。」（註一）中道是離樂行也離苦行、而究竟澈底的德行。不苦不樂的中道，不是折衷，是依理智悟解人生的真諦，苦樂均捨。樂行流於縱欲，經由感官的享受而得到快樂。這是肉體的滿足，是

粗重、低級、庸俗，凡夫享受；這種快樂是短暫的，當快樂消失時，繼之而來的就是痛苦，更令人感到悲哀失望，而且它推演到了極致，往往超越軌範，損害自己的身心，引發眷屬的痛苦，為社會、世俗所不容。苦行是經由各種自制的行為而尋求解脫。但是過分的苦行，對於修行不但無益，而且有害。世尊曾經參加苦行僧的行列，苦修六年，他在淨心守戒中，日食一麥一豆，形容削瘦，這是何等的痛苦！後來，他終因體力不支，昏暈過去。六年的苦行並沒有使他得到正覺，由於這種經驗使他悟到苦行並非解脫之道。佛對於苦、樂二行都曾經體驗過，所以提出了離此二邊的中道。

佛法的正道是向上、向正覺所必經的常道，也是佛陀所開示的惟一人生正道，為人類德行的軌範，其目的在糾正邪曲、怠惰、浪漫的生活為嚴謹、規律、正覺的生活，所以重視「自知自覺自作證」。它不但合乎道德的規律，而且就是「古仙人道」（註二），有永久性、普遍性，是向上、向解脫的德行的常道。

八正道的內容

所謂八正道是：正見、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。其意義及內容試述如下：

正見	見四諦真理	慧
正思維	思維四諦真理	
正語	離妄語罪	
正業	離殺盜淫惡行	
正命	清淨三業順正法而生活	戒
正精進	勤勉努力修一切善	
正念	憶念正道	
正定	靜慮修禪定	定

1. 正見

正見就是正確的知見，包括世出世間的知見，對因果、緣起、三法印等均有正確的信解，是「於法選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察」（註三）的抉擇正見。佛法的正見，近於世間的哲學推理而又與世間的哲學不同。正見是德行的根本，依自己本具的理智，對現象、事理有正確的認識與了解。雜阿含經說：「若諸善法生，一切皆以明為根本。明集明生明起，明於善不善法，如實知有

罪無罪，親近不親近，卑法勝法，穢污白淨，有分別無分別，緣起非緣起，悉如實知，……如實知者，是則正見。正見者，能起正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」又說：「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」（註四）意思是說：若人有正知見，是以明為根本。此明字與無明相對，即是滅掉無明後心中自然清淨，乃生正知見，能分別善惡穢淨，如實了知。

有了正確的知解均謂之正見，它的範圍很廣，但其綱領則不外三法印。大智度論二十二說：「佛法印有三種：一者一切有為法念念生滅皆無常，二者一切法無我，三者寂滅涅槃。」簡單地說，三法印就是諸行無常、諸法無我和涅槃寂靜。如再加上南傳所說的「觀受是苦」，則稱為四法印；但略說則只有一種，即「諸法實相」。諸行指一切現象，都是遷流不息，沒有常住；人有生老病死，物有成住壞空，無時無刻不在變化中，剎那生滅。其漸變的程度極為微細，不易覺察，衆生迷惑，誤認為常，因而起惑造業，永在輪迴之中。諸法無我的「我」字，與平常所說的我字意義不同，它含有實在的

、常住的、能獨立存在的個體，具有能自己作主宰自由自在的性質；如此說來一切萬法都沒有這種性質。觀受是苦更容易了解，人生有三苦、八苦、無量苦。認識世間的苦，必須了解致苦的原因，從根本上消滅苦。涅槃寂靜是不生不滅的境界；寂靜無煩惱，滅是生滅矛盾的消滅，涅槃是清涼自在安穩的境界。但是如何才能得到涅槃的境界？必須由修八正道，方能還滅因果律而契證中道，出離生死而得解脫。

2. 正思惟

所謂思惟就是百法五徧行中的思，令心造作善惡無記等業。前面的正見，了知一切事物的無常、無我、苦、空，依此正見思惟即是正思惟，就是意志造作身口意的作用。吾人一切心、心所的動作以及行爲，無不由此推動出來。大智度論說：「知見是事，心力未大，未能發行，思惟籌量，發動正見，令得力，是名正思惟。」可見正思惟是依正見而深入思惟，了解善惡業的因果關係，四諦、流轉、還滅，以引導以下正語等六支聖道，所以說正思惟是知與行的樞紐，在八正道中頗具重要性。

對於佛法有了正確的認識之後，不但要將佛法化爲自己的見解，而且要化爲自己的理想，並立志去實現它。

3. 正語

正語，正直的言語，即不妄語、不兩舌、不惡口及不綺語四種。俗語說：「病從口入，禍從口出」，常因為多說一句話，而惹來一些不必要的麻煩。妄語即不實在的話，對不必要的話也要避免，人時常不是故意說謊，只是順口說出，這是人常犯的毛病。兩舌即二邊討好，挑撥是非，引起他人間的不和。惡口即用粗魯無禮的言語罵人，是以破壞彼此間的感情，且可能因爲一兩句惡言相向而變成仇敵。綺語即含有淫意的言詞，凡有涉及閨閣的隱私，或騷人墨客藉用艷詞作詩文等都是。語言是聯絡感情工具，但如所說的話於事無益，寧可保持「高貴的緘默」，而不作無謂的閒聊。

我們在日常生活中，知道因果業力輪迴的相互關係，就應當依上面所說的正見、正思惟作爲我們行爲的指標。在行爲上第一是口業，言語最關重要，要能作到十善業中之四種口善業。佛是真語者、

實語者、如語者、不誑語者、不異語者。我們凡夫雖然不能作到這種地步，但是我們心嚮往之，努力取法乎上，則有成佛的一天。

4. 正業

正業是合理的行爲，即屬於身業，不殺生、不偷盜、不邪淫、不飲酒，加上前面的不妄語，合起來，就是五戒。五戒就是一切合理行爲的總綱，也是學佛最起碼的條件。不守五戒不能保持人身。「雜阿含經」曾記載佛爲鞞紐多羅聚落長者說：「若有欲殺我者，我不喜；我若所不喜，他亦如是，云何殺彼？作是覺已，受不殺生，不樂殺生」（註五）。衆生皆有佛性，人要生存，其他的有情也一樣要活命，怎可爲了自身的口腹之欲而以其他衆生的生命作犧牲？而且多生多劫以來，衆生互爲父母、兄弟、姊妹，今雖改頭換面，不相認識的又何忍心傷害其生命呢？因此在佛教戒律中殺生是第一條重戒。財物是藉以維持生活的條件，如被偷盜，輕重情況不同，其嚴重者可能逼人走上絕路，威脅到他人的生存。家庭之和睦有賴於夫婦的同心合作，如果任何一方不能守身如玉，將會影響夫婦間的感情，弄得全

家大小不安。由於社會是建立在家庭的基礎上，因此也間接影響到社會的風氣。殺盜淫妄四種根本戒能作得完美無缺，就是一個完人，家庭社會賴以安定，國家亦能長治久安，正業的影響實在不可輕視。

5. 正命

正命就是正當的職業或經濟生活。出家眾與在家眾的謀生方式不同。出家人不自營生，專心辦道，其職責為弘法利生，生活靠在家人的四事供養，衣食無缺，然後方能專心辦道。在家眾就不同了，凡百行業均可以維持生活，但謀生的種類很多，何者是正當而合乎佛法的精神？經典上有明顯的記載，「營生之業者，田種行商賈，牧牛羊蓄息，邸舍以求利，造屋舍床臥，六種資生具，方便修眾具，安樂以存世。」（註六）；「善男子，種種工巧業處，以自營生，謂種田商賈，或以王事，或以書疏算畫，於彼彼工巧業處，精進修行，是名方便具足。」（註七）。這些都是正當的職業，而有關淫、殺、酒、販賣軍火武器，以及占卜之類等職業，不合乎佛法的精神，均應儘量避免。如開設酒家、茶室

、替人介紹不正當的職業、屠宰、漁獵、販賣雞鴨、豬牛肉、製造運銷麻醉品等等，一個行菩薩道的人。怎可從事這種行業呢？但是社會上三百六十行，那一行都有人幹，我們學佛的人選擇職業應當有一個標準，就是凡有利於人者才作，有害於人者不可作。上述有關殺害眾生或破壞家庭、販賣毒品之類的正當職業是顯而易見的，當然不可從事。但是，事在人為，例如作醫生，醫術高明，著手回春，根據病家財力，酌收診費藥費。對於家境貧寒的，免診費並贈送藥品，這是真正行菩薩道。相反的，對於病人生命視若草芥，不用心診治，收費昂貴，幾同敲詐。這雖也是所謂的「醫生」，而其行為則與佛法背道而馳。此不過舉一個例子而言，其他任何職業，均可作如是觀。如果根據此一原則，任何職業均可化為行菩薩道的行業。

6. 正精進

正精進又名正勤，即適當的努力，勤勇的策進。經中說：精進是勇猛修善斷惡的心理作用。精進精純，無惡念夾雜，進謂升進毫不懈怠。不過，精進

須合乎中道，佛對二十億耳說：「精進太急，增其懊悔；精進太緩，令人懈怠。是故汝當平等修習攝受，莫著，莫放逸，莫取相。」（註八）正精進是離惡向善的努力，遍通於其他七道支。這精進一支非常要緊，前面身口意三方面作得踏實，步步深入，毫不懈怠。然後才能引發下面的正念正定，這是承上啓下的重要關鍵，如不精進則放逸退轉，難有成就。精進也應緩急適中，若太勇猛，可能造成一曝十寒，不但無益，反而有礙於修行；精進太遲緩，將養成惰性，沒有向上心，不知求進步，如何談精進修行呢？

7. 正念

正念是正淨的憶念，對於正見所理解確認的，立念去實現，而念念不忘的憶持。它因為前面六支對於身口意的正道有了精進的修持，然而若說達到了生死證菩提，還差一大截路，沒有定功是不成的。念只是定的前方便，由於正念而使心專一境，產生定力。念是對於曾經經驗過的境界，明記不忘，此種心理作用是以定為所依的，而定則依念而生。四念

處是正念的主要內容，它包括觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。我們凡夫念念迷惑顛倒，念念與邪見、惡見相應，所以必須修習正念來對治。

除此四念處以外，尚有六念法門，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。把我們的念頭盡量引導向善的念頭上去，規定一個思想的範疇，慢慢就與佛接近，而與魔疏遠，也就是使心力集中於善法。

華嚴經說：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切惟心造。」諸法無我，因無一法具有實在性、常住性、獨存性，因此由於觀想四念處，心無染著，必然得到正定。

8. 正定

正定是正確的禪定。要得正定，應先修正見到正念，前七支是正定的根基與助緣。雜阿含經說：「於此七道分為基業已，得一其心」。定有邪定、正定、淨定、味定（指初禪至四禪的色界定，已離開五欲）之分。而正定必由正確的理解、正當的德行、心安理得、身安心安中引發得來，如經中常說：「因持戒故便得不悔，因不悔便得歡悅，因歡悅

便得喜，因喜便得止，因止便得樂；因樂便得定。

「可見定是由持戒而來，持戒必須離欲，所以修習禪定，應以離欲為先。佛法的修定離欲，重於內心煩惱的調伏，並非拒絕世間一切。一般境界可分為夢境、幻境、定境、慧境，前兩者是一般人均有的，而定境是共外道的。禪定可分初禪、二禪、三禪、四禪。初禪為除滅欲（心）愛（身）、不喜等心，有覺有觀，離欲界而生的喜與樂，叫做離生喜樂地。喜是粗相，樂是細相。二禪為滅有覺觀，內信一心，無覺無觀，而仍有喜樂輕安的感受，是自定中而生的喜與樂，叫做定生喜樂地。三禪為捨離喜心，而猶住樂相，正念正知，受自地的妙樂，叫做離喜妙樂地。四禪為先捨憂喜，離諸苦樂，出入息寂，極善清淨，叫做捨念清淨地。（註九）慧境是佛家獨有不共外道的，慧境與定境不同之點，在於外道的定力雖深，但仍流轉於生死道中，無法超脫輪迴，因此仍無法達到慧境。有些人常常把幻境當成定境，以為自己得到了神通，能看到一般人不易見到的稀有事物，而大事渲染。這是犯了大妄語戒，是要不得的，須知凡所有相，皆是虛妄，其實，

得到果位的行者也不會將自己得道的事情說出來，因為一開口就表示心中仍有執著，心有所著，怎能說得到果位呢？因此正確的禪定是很重要的，否則走錯了路，後果不堪設想！

結語

八正道的次序為什麼把慧放在前面，戒在中間，定在最後？這是譬如行路，先得用眼看清前面的道路而後行一樣，先了解苦集滅道的修持次序，詳細思惟，然後在身口意方面離十惡行，清淨三業，努力精進。正念是常念不忘，念一切煩惱應捨，一切正知正見應隨，令心清淨，不濁不亂，了了分明，最後必能達到涅槃正果。

八正道在佛教中所佔的地位是很重要的，可以說它是通大小乘的。修學佛法的通途是依三無漏學——戒定慧。八正道也包括戒定慧三學。又大乘菩薩修六度，八正道也包含六度，正語、正業、正命可攝布施、持戒、忍辱三度，正精進等於精進度，正念、正定同於禪定度，正見、正思惟等於般若度。

印光大師法語

人生世間，幻住數十年，從有知識以來，日夜營謀，忙忙碌碌，無非為養身家，做體面，遣子孫而已。推其病根，只因執著有我，不肯放下。其念慮固結，雖佛與之說法，亦莫之能解。而于自己主人公本來面目，則反置之不問，任其隨業流轉，永劫沈淪，可不哀哉。

※ ※ ※

徹悟大師法語

當念佛時，不可有別想，無有別想即是止。當念佛時，須了了分明，能了了分明即是觀。一念中正觀具足，非別有止觀。止即定因，定即止果。觀即慧因，慧即觀果。一念不生，了了分明，即寂而照。了了分明，一念不生，即照而寂。能如是者，淨業必無不成。如此成者，皆是上品。一人乃至百千萬億人，如是修者，皆是如是成就，念佛者可不慎乎。

所以說八正道可深可淺，初機聞之起信，依之而行，也可以進入佛門，對於佛學有深入研究之士，也可依八正道修行，直趨涅槃彼岸。現代人如要轉迷為覺，轉苦為樂，轉凡成聖，則唯有實行八正道，才能達到目的，同時對於今日社會風氣的轉移，也有莫大的影響。希望社會人士幸勿忽視！

註解

註一：中阿含釋中禪室尊經。

註二：原始經典內有時說古仙人道。仙人係指了生

脫死的聖者，也就是所謂苦集滅道的道。

註三：雜阿含卷二八·七八五經

註四：雜阿含卷二八·七八八經

註五：雜阿含卷三七·一〇四四經

註六：雜阿含卷四八·一一八三經

註七：雜阿含卷四·九一經

註八：雜阿含卷九·二五四經

註九：懺雲法師著佛遺教經表解。