



八正道的活用訣竅

釋開仁 2022/10/22 中佛青

序：教法核心：四聖諦、八正道 P.1

- (1) 四聖諦：教義，效應是智慧
- (2) 八正道：廣義的戒律，要求是修行
- 稱為法與律，即教義和戒律，或簡稱為「法」(Dhamma 靜/動)

| 四聖諦 | 八正道 |
|----------------------|--|
| 苦 集 滅 道：八正道 | 正見：四聖諦 正思惟、 正語、正業、正命、 正精進、正念、正定 |

- 比較有價值的是「道」。P.1
- 「道」的首要性在於它把教法帶入生活中。
- 「道」把「法」從一條條的抽象理則，轉化成不斷開展、呈現的真理。
- 讓佛教的目標——從苦中解脫，成為我們自己的生活經驗中可以企及的東西。
- 「正確地瞭解八正道」本身就是修行的一部分。
- 而「正見」則是其他道支的先驅及引導。

第一章、滅苦之道 P.2

- 佛陀所教所說，只是「苦」與「苦的止息」。P.3
- 八正道為一個可解脫的工具，我們必須以三個準則來檢驗：
 - (一) 苦的範疇說明：八苦 p.3
 - (二) 苦因的分析：無明 □ 煩惱 □ 苦 p.4
 - (三) 治療苦的計畫：訓練「心」以產生解脫的智慧時，「身體」必須被好好照顧、保持健康。這就是中道——產生「生起正見、智慧，導向安詳、直接覺悟、涅槃」的八正道。P.5

第二章、正見 P.12

P.13

| | | | |
|--------|--------|---------|-------|
| 修學的驅策力 | 增上戒學 | 增上心學 | 增上慧學 |
| 正見、思惟 | 正語、業、命 | 正精進、念、定 | 正見、思惟 |

驅策力：正見=眼界/見解〔讓理想轉為實現〕，思惟=方向

P.13「正見」是整體八正道的先驅，是其他道支的引導。它使我們瞭解修行的起始點、目的地，以及修行路上一階段一階段的地標。

見解〔/意向〕 □ 行為 □ 結果

- 兩種正見：世間正見；出世間正見。 P.14
- 1、世間正見：掌握業的法則〔行為的道德力〕自業正見：十善。 P.14
- 2、四聖諦的正見：構成了滅苦之道的「起點」與「終點」。 P.18

p.18

| | | | |
|--------------|--------|---------|-----------------|
| 概念性理解 四聖諦 | 增上戒學 | 增上心學 | 增上慧學 (直觀四聖諦) |
| 正見、思惟 | 正語、業、命 | 正精進、念、定 | 正見、思惟 |

1、世間正見 P.14

- **自業正見**：十善〔導向幸福〕p.16

| 十善 | 八正道 |
|-------------------|-----|
| 1、身業：不殺生、偷盜、邪淫 | 正業 |
| 2、語業：不妄語、兩舌、惡口、綺語 | 正語 |
| 3、意業：〔1〕不貪欲、瞋恚 | 正思惟 |
| 〔2〕不邪見 | 正見 |

2、出世間正見：四聖諦

- 四聖諦的正見：pp.18-19
 - (1) 苦諦：八苦
 - (2) 集諦：三愛〔欲愛、有愛、無有愛〕
 - (3) 滅諦：貪、瞋、癡的止息
 - (4) 道諦：八正道

- 四聖諦的正見，有兩個階段的發展：pp.19-20
 - (1) **隨順真理的正見**_{〔諦隨順智〕}：無常、苦、無我；味、患、離
 - (2) **洞察真理的正見**_{〔道、果具足智〕}：道智、道果：初果～四果

■ P.23

| 菩提長老 | 四種智 | 注疏 |
|-------|---------|---------|
| 世間正見 | 1、自業之智 | 世間有漏正見 |
| 出世間正見 | 2、諦隨順之智 | |
| | 3、道具足之智 | 出世間無漏正見 |
| | 4、果具足之智 | |

- 正見鼓舞我們從事修行，著手於戒、定、慧三學的修煉。P.20
- 當修煉成熟時，智慧之眼，將會自己打開洞察真理；心靈也將從束縛中解脫出來。

P.28 正見和正思惟
會一起對治貪、瞋、癡三不善根。

| | | |
|---------|---|--------|
| 正見（認知） | 癡 | 〔無癡〕 |
| 正思惟（情感） | 貪 | 離欲〔無貪〕 |
| | 瞋 | 無瞋、無害 |

補充

●《成實論》卷14:

念五欲，故生貪覺。不得所貪，故生瞋恚，瞋成名惱。〔三覺〕

癡所成果，所謂貪、瞋。若從貪、瞋，生不善業。此二與身不善業因。

| | | |
|----|------------|-------|
| 癡 | □ 貪、瞋〔惱/害〕 | □ 不善業 |
| 意一 | 意二 | 身三、口四 |

補充

十不善道之邪見 VS 三不善根之癡

●《成實論》卷7:

■ 問曰：何故十不善道中說邪見？三不善根中說癡耶？

■ 答曰：邪見是癡之異名，是癡增長堅固名為邪見。癡更無別相，但以顛倒貪著，故名為癡。

●《成實論》卷10:

■ 問曰：是邪見云何生？

■ 答曰：以癡故生，染著非因以因，故邪見生。

- 正思惟的培育方法－禪修觀想：p.32
- 1、發展離欲思惟，觀想：苦與追求世間享樂的聯繫。
- 2、發展無瞋思惟，觀想：所有眾生是多麼地希望得到快樂。
- 3、發展無害思惟，觀想：所有眾生是多麼地希望遠離痛苦。
- P.33 不善的思惟就像腐朽的木栓卡在心上；而善的思惟就像是合適的新木栓；實地觀想的功能如同槌子，以新木栓取代舊木栓。**槌入新木栓的工作就是修行，需要一而再，再而三的練習，直至成功。**

- 佛陀曾說：凡是一個人經常思惟的，就成為心的傾向。 P.33
- 如果我們經常生起感官、敵意、或有害的思惟，欲、瞋、害就會成為心的傾向。
- 與之相反的思惟，離欲、無瞋、無害就會成為心的傾向。
- 我們所選擇的方向，總是會回到自己身上——回到我們生命歷程中的每一剎那所產生的思惟。

第四章、正語、正業、正命 P.36

| 督導作用 | 道德培養 | 心靈的淨化 | |
|-------|--------|---------|----------------|
| 正見、思惟 | 正語、業、命 | 正精進、念、定 | 正見、思惟 智慧的修煉 |

持戒的效用

| | |
|------|-------------------|
| 1、社會 | 人際關係的和諧：戒和同遵、共住規約 |
| 2、心理 | 心靈道德的和諧：心無追悔、心安理得 |
| 3、業報 | 業果法則的和諧：不違業果、保住善道 |
| 4、禪觀 | 心靈淨化的和諧：淨戒乃是修定前方便 |

p.37

| | 消極面 | 積極面 |
|-----------|----------------------|------------------------|
| 正語 | | |
| 一、不妄語 | 不說妄語 | 說誠實語 |
| 二、不兩舌 | 不製造敵意和分歧 | 鼓勵友誼與和諧的言語 |
| 三、不惡口 | 不責罵、侮辱、嘲諷 | 溫和柔軟、謙恭友善的言語 |
| 四、不綺語 | 不說無意義與無價值的言談 | 說合時、合理、合宜，具有意義的話 |
| 正業 | | |
| 一、不殺生 | 不奪取眾生的生命 | 關懷一切有情眾生的福祉 |
| 二、不偷盜 | 不生起盜心，並據為己有 | 誠實，知足，捨 |
| 三、不邪淫 | 不與不正當的伴侶發生性關係 | 保障婚姻忠誠 抑止性欲的擴大，走向出離 |
| 正命 | 不以非法、脅迫、詐騙及傷害的方式取得財富 | 應以合法、和平、誠實及不傷害的方式取得財富 |

世間正見〔十善〕 VS 八正道

自
相

| | | | |
|-----|-------|-----------------------|------|
| 正業 | 1、不殺生 | 關懷一切有情眾生的福祉 | p.49 |
| | 2、不偷盜 | 誠實，知足，捨 | |
| | 3、不邪淫 | 保障婚姻忠誠。抑止性欲的擴大，走向出離 | |
| 正語 | 4、不妄語 | 說誠實語 | p.16 |
| | 5、不兩舌 | 鼓勵友誼與和諧的言語 | |
| | 6、不惡口 | 溫和柔軟、謙恭友善的言語 | |
| | 7、不綺語 | 說合時、合理、合宜，具有意義的話 | |
| 正思惟 | 8、不貪 | 離欲、不執著、慷慨 | p.16 |
| | 9、不瞋 | 慈愛、同情、和善 | |
| 正見 | 10、不癡 | 智慧 | |
| 正命 | | 應以合法、和平、誠實及不傷害的方式取得財富 | |

第五章、正精進 P.50

p.51

| | |
|-------|-----------|
| 6、正精進 | 完成目標必備的精力 |
| 7、正念 | 覺知的安住處 |
| 8、正定 | 持續專注的定力 |
| 智慧 | 洞見 |
| 解脫 | 證果 |

| 四正勤 | 四正斷 | |
|-----------|-----------------------------|-------|
| 1、未生之惡令不生 | 1、律儀斷 (saṁvara-padhāna) | 認識五蓋 |
| 2、已生之惡令斷 | 2、斷斷 (pahāna-padhāna) | 對治五蓋 |
| 3、未生之善令生 | 3、修斷 (bhāvanā-padhāna) | 培養七覺支 |
| 4、已生之善令增長 | 4、隨護斷 (anurakkhaṇa-padhāna) | 守護七覺支 |

2、已生之惡令斷 PP.54-55

■《中部》20經五種方法以驅離散亂思緒：

■第一，透過與雜染念頭相反的善念來驅離它。

■第二，運用慚和愧的力量，去除不該有的念頭。

■第三，有意地轉移注意力，以迴避一個令人不開心的景物。

■第四，直接面對它，視它為所緣之境，探索它的起源。

■第五，狠狠地用意志力壓制不善法。

- 1.貪欲：無常觀、不淨觀
- 2.瞋恚：慈心觀
- 3.昏沈與睡眠：死隨念等
- 4.掉舉追悔：觀息法
- 5.疑：探尋

3、未生之善令生：七覺支 PP.56-57

- 1、念：揭示當下現象；剝去主觀評論、詮釋、計畫。接收性
- 2、擇法：探索現象的特性、各種緣、果報。主動性
- 3、精進：「發勤(激發熱誠)，不退(驅動修行)，無敵(頂峰無礙)」三階段
- 4、喜：精進增長，歡喜在所緣境上
- 5、輕安：繼續修下去，喜就會逐漸消退，寧靜的感覺會出現
- 6、定：將心統一集中在一處的狀態
- 7、捨：內在穩定、平衡，沒有興奮與遲鈍 (如操著平穩步調的馬的馬車伕)

第六章、正念 P.63

- 佛陀說「法」在我們身邊，唾手可得；證悟法的地方就在我們自己身上。
- 一、直觀經驗須由心智能力的「念」做起，保持覺知開放、平靜而敏銳，不執著地直觀當下正發生的事物。p.63
- 二、凡夫的認知過程，被無明覆蓋，將自我內在的構築 **papañca** (加工、虛構)，向外投射到對象上，扭曲事物的真貌。pp.63-64
- 三、轉妄想為智慧的過程：由正念開始。念可引領修行者進入甚深禪定或內觀智慧。沒有念的心被喻為南瓜；安住在念的心則喻為石頭。p.65

■ 四、由修習「四念處」來培養正念 p.100

| | |
|-------|--|
| 1、身念處 | (1) 入出息念 (2) 威儀 (3) 正知 (4) 不淨觀 (5) 四界分別觀 (6) 墓園觀 pp.66-69 |
| 2、受念處 | (1) 樂受、(2) 苦受、(3) 不苦不樂受 pp.69-70 |
| 3、心念處 | 十六種心 pp.70-71 |
| 4、法念處 | 心所 ：(1) 五蓋 (4) 七覺支 真實組成要素 ：(2) 五取蘊 (3) 六處—第八章 (5) 四聖諦—第二章出世正見：pp.71-73 |

4、法念處

- (1) 五蓋 p.72

- A-五蓋如何生起？

- B-可以如何被移除？

- C-日後又如何防止它們生起？

- (4) 七覺支 p.73

- A-要注意它的現起；

- B-之後還要進一步去探究它是如何現起、成熟。

- 「念」在全程始終作為一股規範的力量，以確保心的清晰、明智和平衡。

第七章、正定 P.76

- 「正定」只能指善的一境性，也就是善念的集中。在識知所緣的行動中，「一境性」將心及伴隨其生起的心所統攝為一，同時集中於所緣上。
- 「定」的心有兩個特點：
 - (1) 對所緣完整的專注力
 - (2) 其所導致的平靜心靈

1、定的修習 pp.77-80

A. **修定有兩種方式:止與觀**

B. 禪修方法:四十個業處:

(1) 十遍 (2) 十不淨

(3) **十隨念** (4) 四梵住

(5) 四無色 (6) 一想

(7) 一差別

2、定的階段 pp.80-85

A. 三種相: (1) **遍作相**

(2) **取相**

(3) 似相 [近行定、安止定]

B. 色、無色定: (1) **四禪**

(2) 四無色定

C. 剎那定

1.A.修定有兩種方式：

「止」與「觀」

- (1) 修止：作為一個修行目標，達到最深層次的禪定；
- (2) 修觀：作為修行過程，為了導向「觀」所伴隨的附屬物。

■ 修止觀的共同要求：p.77

■ 1、外緣：

- (1) 指導老師
- (2) 適合禪修的處所

■ 2、內因：

- (1) 持戒清淨
- (2) 抑止五蓋
- (3) 禪修的所緣

1. B.禪修方法：(3) **十隨念**：第9 念出入息 / 安般念

- 一般而言，會建議初學者從簡單的業處入手，以便減少雜念。「安般念」，它能有效地去除雜念，對於初學者或務求禪定的老參而言，呼吸都是最適合的業處，原因即在於氣息的出入總是伴隨著我們。

P.79, P.67

- 然而，若以為這個業處只是給初學者的練習，是錯誤的。光是練習正念呼吸，即可帶領我們邁向解脫道的每個階段，臻至全然的醒覺。P.67

2.A.修定的三種相〔●舉開印法師指導的安般念修習方法為例〕

- (1) **遍作相**：一、把心收回到身體

身門多 (前五識)

二、縮小到臉部

三、集中在鼻端人中：**A.息** **B.身** **C.身觸點**

四、數息：**C.身觸點**

- (2) **取相**：**I.入出息** **II.長短息** **III.遍身息**

意門多 (法所緣)

- (3) **似相**：**IV.止身行**〔近行定、安止定〕

純意識 (欲/色界心)

2.B. 色、無色定 P.84

| | |
|----|------------------------|
| 初禪 | 尋、伺、喜、樂、一境性 |
| 二禪 | × × 喜、樂、一境性（信心） |
| 三禪 | × × × 樂、一境性（正念、正知、捨） |
| 四禪 | × × × × 一境性（中性的受、純淨的念） |

五禪支 P.81

1、**尋**：將心導向所緣，緊抓著心，就像將釘子釘進木頭一樣。

對治**昏沈**

2、**伺**：將心固定於所緣，伺察的作用，將心維持在同一個地方。

對治**疑**

3、**喜**：對所緣有好感，愉悅與歡娛。

止息**瞋念**

4、**樂**：成功維持正定所帶來的喜悅感覺。

剷除**掉舉**與**憂慮**

5、**一境性**：將心統一在所緣境上的功能。

對治感官**欲望**

八正道之自相

| | | |
|-----|-------|----------------------|
| 正見 | 10、不癡 | 智慧 |
| 正思惟 | 8、不貪 | 離欲、不執著、慷慨 |
| | 9、不瞋 | 慈愛、同情、和善 |
| 正業 | 1、不殺生 | 關懷一切有情眾生的福祉 |
| | 2、不偷盜 | 誠實，知足，捨 |
| | 3、不邪淫 | 保障婚姻忠誠。抑止性欲的擴大，走向出離 |
| 正語 | 4、不妄語 | 說誠實語 |
| | 5、不兩舌 | 鼓勵友誼與和諧的言語 |
| | 6、不惡口 | 溫和柔軟、謙恭友善的言語 |
| | 7、不綺語 | 說合時、合理、合宜，具有意義的話 |
| 正命 | | 以合法、和平、誠實及不傷害的方式取得財富 |
| 正精進 | | 完成目標必備的精力 |
| 正念 | | 覺知的安住處 |
| 正定 | | 持續專注的定力 |

第八章、智慧的修煉 P.88

| | | |
|-------------|---|--------------------|
| 1、正語、正業、正命 | 戒 | 抑制身語的 違犯 |
| 2、正精進、正念、正定 | 定 | 阻擋 纏 （煩惱）浮現 |
| 3、正見、正思惟 | 慧 | 根除 隨眠 （無明） |

| | |
|--------|--|
| 法念處的修習 | pp.89-96 |
| 1、要素分析 | 五取蘊：色、受、想、行、識 pp.89-90〔觀其生滅〕 |
| 2、關係檢視 | 內、外六處，六塵 pp.90-91〔從內外產生結縛，消滅我見〕 |
| 3、直觀空性 | <p>一、諸行無常、苦、無我 pp.91-92</p> <p>二、直觀有兩個階段： pp.92-96</p> <p>1) 世間道〔有為法〕：八正道與戒定慧</p> <p>2) 出世間道〔無為法〕：四果，皆同現觀四聖諦</p> |

四出世間道，所斷的煩惱 PP.94-96

| | |
|---------------|--|
| 初果：須陀洹 (七番生死) | 斷三結： 1.身見 、 2.疑 、 3.戒禁取 |
| 二果：斯陀含 (一來) | 弱化貪、瞋、癡 |
| 三果：阿那含 (不來) | 斷二結： 4.欲貪 、 5.瞋恚 (+三結 = 五下分結) |
| 四果：阿羅漢 | 斷五結： 6.色貪 、 7.無色貪 、 8.慢 、 9.掉舉 、 10.無明 (五上分結) |

活用訣竅 1: 八正道 vs 十善

| | | |
|-----------|-----------------|----------------|
| 正見 | 意一：不癡 | p.99 十善 |
| 正思惟 | 意二：不貪、瞋 | |
| 正語 | 口四：不妄語、兩舌、惡口、綺語 | |
| 正業 | 身三：不殺生、偷盜、邪淫 | |
| 正命 | | 正命 |
| 正精進、正念、正定 | | 止、觀 |

活用訣竅 2: 八正道 vs 三學

| | | |
|---|-----------|----|
| 身 | 正業〔正命〕 | 戒學 |
| 語 | 正語〔正命〕 | |
| 意 | 正見、正思惟 | 慧學 |
| | 正精進、正念、正定 | 定學 |

活用訣竅 3：正見為導

雜阿含750經

若諸善法生，一切皆以明為根本，明集，明生，明起。

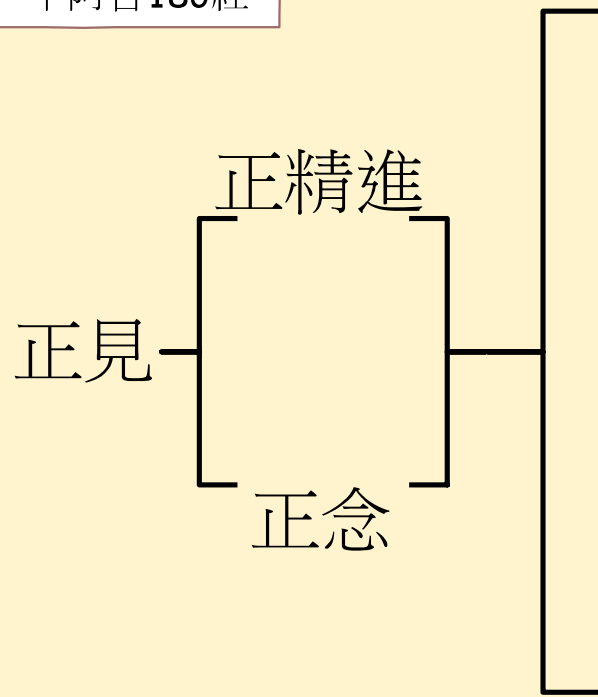
明於善、不善法如實知，有罪、無罪，親近、不親近，卑法、勝法，穢污、白淨，有分別、無分別，緣起、非緣起，悉如實知。

如實知者，是則正見；正見者，能起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。

正定起已，聖弟子得正解脫貪、恚、癡…。

活用訣竅 4：正見、正精進、正念

中阿含189經



正見
正思惟
正語
正業
正命
正精進
正念
正定

- 印順導師《佛法概論》(p.222): 如正見，專心一意於正見，努力於正見的修學。又從正見中了解正志，專心一意於正志的修學。像這樣，正語、正業、正命也如此。這樣的正見為主，正精進、正念為助，重視精進與專心，而看作遍助一切支的。

參考《中部10念住經》：熱誠、正念和正知

活用訣竅 5：正思惟、四正勤

雜阿含777經

正思惟

1. 令未生**邪見**不生，
2. 已生**邪見**令滅，
3. 未生**正見**令生，
4. 已生**正見**重生令增廣。

惡

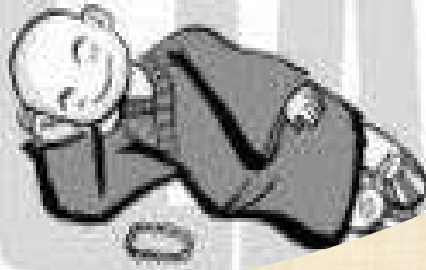
—

善

+

1. 未生**邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定**令不生，
2. 已生者令滅，
3. 未生**正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定**令生，
4. 已生者重生令增廣。

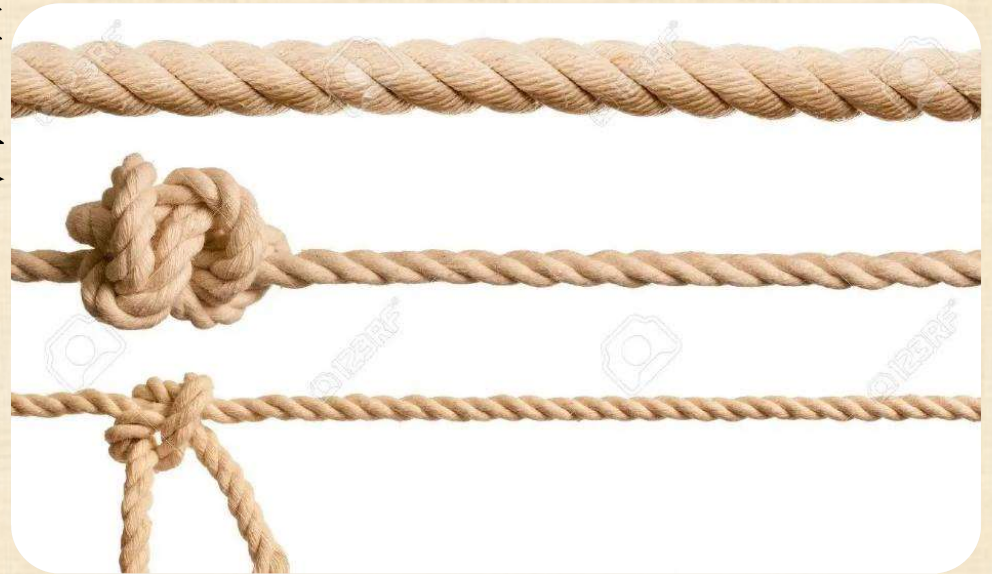
活用訣竅 6: 一方有難 八方支援



正見
正思惟
正語
正業
正命
正精進
正念
正定

八正道的要素運用：部分或全部

- P.12 就像繩索，需要各股縷線緊密絞合，才能產生最大的力量。



| 八正道 | 三學 |
|------------------------|----|
| 1、 慧 ——正見 | 慧 |
| 2、 尋思 ——正思惟 | |
| 3、 戒 ——正語，正業，正命 | 戒 |
| 4、 勤 ——正精進 | 定 |
| 5、 念 ——正念 | |
| 6、 定 ——正定 | |

是三十七品，
十法為根本。
信、戒、思惟、
精進、念、定、
慧、**除**、**喜**、**捨**。
《大智度論》卷19

結語 P.96

- 八正道——佛陀所開示的從痛苦中解脫的道路。
- 這條道路所觸及的崇高領域，對處於目前修學境界的我們似乎遙不可及，所要求的修行條件也看似難以達成。
- 即使證得正果的高峰距離現在還相當遙遠，但是，要攀抵峰頂所需的一切，就在我們的腳底。
- 正道的八個項目都是我們可以通達的，它們是心靈因素，只要透過決心與努力，就能在心裡建立。

- 我們必須從修正自己的**觀點**，並澄淨自我的**意念**開始，然後清淨**言語、行動和生活形態**等行為。以這些行為當作基礎，再運用自己的**能量與專注心念**來發展**止觀**，剩下的，就只是逐步的修行，逐次的進步。
- **不要期待速成**！成就的達成，有些可能很快，有些可能很緩慢，不應因進度的快慢而引起心中的得意或失去勇氣。解脫開悟是正道的必然成果，只要有穩固及持久的修行，注定是要開花結果的。
- 抵達最終目標只需兩個條件：**開步走與持續行**。如果符合這兩個條件，毫無疑問的，目標將會達成。這就是佛法——永不偏移的法則。

回向

願此功德種善根
累世怨親同沾恩
由斯解脫諸苦惱
共證菩提度有情

