



近年來應友好們的需要，要我既深且廣的佛法，用通俗的言語，作一簡明，有系統介紹，本人慚愧得很，雖信佛廿餘載，實所知有限。勉為其難，便將佛陀在鹿苑，初轉法輪所說的八正道，在香港大會堂「佛法通俗講座」十餘講，始告講完。經整理後的講稿，已經陸續在「菩提樹」刊登過。此次道經臺北又蒙周居士的邀請，定要我跟各位結緣，我試將「八正道」再度簡化，預備三次講完，稱之為：「八正道簡介」。

# 八正道簡介

## 第三講

臺大朱辨絃

香港中道會長 羅無虛居士 講記

在身行的實踐時，明瞭了正精進的意義則能在止惡修善的功夫上減除障礙，邁進不退，可作心行實踐的基礎。另一方面，在修心行實踐時，更需要正精進的態度，才能消除三障，平衡進展，以達到符聖果的目的。因此正精進通其他七支，並幫助其他七支的穩速完成。不知正精進遇到障礙時，無法克服難免退墮了，其重要性可知。

## 一、正精進

在師大第二講中已略述正精進的意義。現再比較詳細地解釋一下。

正精進，是指示我們修持八正道應具有的態度。可分下列數點來解釋。

(一)要以正見為導，對上說身行的實踐（即正思、正語、正業、正命），及今將說的心行的實踐（正念、正定）作恰當的努力，即是說修習八正道需要一種精純而不蕪雜，昇進而不躁急的修學態度。

(二)要既不懈怠，亦不躁急。喻如彈琴，琴弦要緩急得中。（詳見第二講所引經喻）實含有中道的意思。

(三)要持之以恆，緊要關頭更應鏗而不捨，以免功虧一篑。如

遺教經所說：「汝等比丘，若勤精進，則事無難者。是故汝等，當勤精進！譬如小水常流，則能穿石；行者之心，數數懈廢，譬如鑽火未熱而息，雖欲得火，火難可得！是名精進。」

## 二、正念

念，是一種心的作用。在百法明門論中說：「念：定依為業，謂數憶持曾所受境令不忘失，能引定故。」簡言之：念，功能將以前所修習的境界，令明記不失。如能念念不斷的專注一境（或事、或理），則可以引發「心一境」即定的境界。所以說「定依為業。」換言之，修正念是修正定的前方便。我們因為念念為妄想執着所轉，究其根源，則為從無始以來不明正見，妄執有我，致造成愛，見、痴、慢等種子

，深藏於八識田中。因此要修習正念，來對治牠們。

正念的內容，原因衆生根器不同而異，今簡列四念處、六念法門二種如後。

### (一) 四念處

正念的主要內容應說爲四念處，因八正道的究竟目的是轉迷成悟，了脫生死的法門。修四念處即可伏斷前說愛、見、痴、慢等染法種子。茲略釋如後：

(1) 觀身不淨 人是欲界的衆生，俱生有兩種根本的渴愛，即是對自己生命的愛着與對異性的愛着。如觀察人身體內外的種種不淨，會發現人只不過是一具臭皮囊，實在沒有什麼值得貪戀，這兩種渴愛自然會減輕，乃至息滅。故能破除「淨顛倒」。

(2) 觀受是苦 人生世間，苦

多樂少。就算處於順境，因爲諸行無常，樂去即成壞苦。即使不苦不樂，也脫不了微細心念遷流的行苦。專注觀察在世間一切感受皆苦，就可以減輕乃至淨除對世間貪着而起的「樂顛倒」。

(3) 觀心無常 觀察我人的心念瞬息萬變，則能體會到一切是變異的、無常的。便可解除我人因主觀欲求而起的倒見——「常顛倒」

(4) 觀法無我 一切現象，包括主觀的心，客觀的法，都是緣起的，無自性的。無自性即是沒有自體；沒有單獨存在的個體——我。專注觀察便可破除我執、法執。即破除「我顛倒」。

四念處主要目的在破我執、法執，乃至因此而起的愛、見、痴、慢諸染法種子。亦即是破除

在迷眾生所執的「常、樂、我、淨」四顛倒。故是修出世間法的根本法門。

## (二) 六念法門

四念處對在家信眾來說，不一定人人都有條件修持。故再說六念法門作為進修正念的階梯。

六念是：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。

佛是一位智人，是位可皈依的大覺者。念佛的智慧、相好、功德，可令人起恭敬，歡慰之心。功能却除憂慮、怖畏。佛說的種種法，似良醫處方，病無不治。現時我等，祇求法能對機，心能理解，時時念法，非僅却除怖畏而已，今世、後世必得福慧。

一切賢聖僧，自修梵行，復能利益眾生，是我人修學佛法的

良師益友，是故應念。

念戒，大智度論云：「佛如醫王，法如良藥，僧如瞖病人，戒如服藥禁忌。行者自念，我若不隨禁忌，三寶於我為無所益，又如導師指示好道，行者不用，導師何答？以是故我應念戒。」

在家信眾如能受持五戒，必不墮惡道而感人天樂果，故於生死危急之時，念自己持戒的功德，必會生善處，則怖畏自然不生而得身心安樂。

念施。施即布施，略分財施、法施。布施財物能于人安樂而自息慳貪。法施較財施功德更大常念布施，則貪瞋自息，心智自朗。於生命危急之時，自念布施功德，則怖畏不生，而生善處。

念天，一般說佛法是導人出離生死為主的，不鼓勵人着於人

天福報的。但佛說法是因機而異的，故經中間亦說人天乘。大智度論云：「問曰：佛弟子應一心念佛及念法，何以念天？答曰知布施業因緣果報故，受人天富樂，以是因緣故念天。……又行者未得道時或心着人間五欲，以是故，佛說念天。……如國王子在高位處立，不可救護，欲自投地。王使人數厚綿褥，墮則不死，差於墮地故。」

大乘經論內把六念法門的含義及功用發揚光大了。尤以念佛法門，開演為念他方世界佛以及佛淨土種種相好，種種莊嚴，種種功德。如佛為韋提希夫人說觀無量壽佛經，教觀想念念西方世界阿彌陀佛種種相好光明，彼佛國土種種清淨莊嚴，攝受諸輩往生種種利益。迄佛法東漸，至晉

慧遠復創立淨土宗，成為大乘八宗之一。目前在中國、日本等地淨土宗仍擁有大量信眾。

專注憶念一佛名或觀佛相好，經常修持能得淨念相繼入三摩地。其原理與八正道專修正念（如四念處）而得入正定，正復相同。

### 三、正定

定，有禪定、正受、等持、三摩地等同義異名。

大乘廣五蘊論中說：「云何三摩地？謂於所觀事，心一境性。所觀事者，謂五蘊及無常、苦、空、無我等。心一境者，是專注義。與智所依為業，由心定故如實了知。」這可說是正定的定義。由是可知正定具有智照作用，所謂與智所依為業。這智照作用能洞見諸法實相，故說如實了



知。

正定與邪定、味定、淨定有別。

邪定是不依正見而修得的定，是外道所修的定。因為沒有正見為導，難免執常、樂、我、淨（一或多種）。即使暫時發生定力作用，不但無法除煩惱，了生死，往往更因是而自誤誤人，終於不免墮落惡道。

味定，指由初禪天到四禪的色界定。因離欲而修得的定。味定並對定境生執着，故不得更進一步，啓發無漏智慧。

淨定，指無色界的四空定，是當佛陀時代，印度一般瑜伽行者誤認為涅槃的定。正定，以正見為導，乃至修習正念等七支正道為基礎而得的定。不是一般的定，而是與正念空慧相應的，向

涅槃的勝定。由正定圓成，而發無漏智能洞見諸法實相，現證涅槃聖果。到此時，八正道才可算是修學完成了。

八正道的前七支正見乃至正念，可說是隨順法性。至正定而得入法性。在這過程中，前前引生後後，後後圓淨前前。如環無端，密密相托，既是次第井然，而又是不容分割的。

本講因時間所限，故題曰：「八正道簡介」，如欲見「八正道」全文，請參閱「菩提樹」月刊二一五至二二四號。

\* \* \*

不可以得自己的宗教而  
非薄他人的宗教。應如理思  
他教。遵其教，不但能輔助自  
己宗教的成長，而且也對別的  
宗教盡了義務。

——阿育王石塔第十二篇