

# 佛教的基本理論----四正諦

廣 興

## 一、序說

我們上一講講了正見，正見是如實的看待人生，如實的看待我們所在的這個世界。正見是相對世人的顛到認識而說的。那麼怎樣去如實地看待人生和世界呢？佛教講，在人生中有四種真實不虛的真理，用佛教的術語來講，就是“四正諦”。所以對四正諦的正確理解和認識，也就是對人生的正確理解和認識。反過來，對生命的無知也就是對四正諦的無知。

從古至今，世界上的哲學家、宗教家、甚至是今天的科學家，都在探討，什麼是生命，人生的意義是什麼等等的問題。同時也提出了各種各樣的答案。在這許許多多的哲學家、宗教家當中，佛陀是他們其中的一員。佛陀也提出了自己對人生的看法，那就是以四正諦為主的佛教理論。所以說四正諦是佛教的人生觀。

四正諦是佛教的最其本的教義，如果對四正諦有了正確的認識了，那麼你對佛教也有了一個正確的認識了。佛陀如大良醫，專治有情生命中之痛苦。四正諦好比良醫為病人治病的程序一樣。一位良醫，首先要對病人的病情作出正確的判斷，然後了解其得病的原因，再次是要明白，此病通過治療能否恢復，恢復到什麼程度，最後開藥方。所以第一苦諦就是人之病，第二集諦就是病之因，第三滅諦就是病的治癒，第四道諦就是藥方。

## 二、苦諦

根據佛教來講，人生中有各種各樣的痛苦，佛教把它歸結為三苦：苦苦、坏苦和行苦。苦苦就是我們常說的八苦，生老病死的痛苦，與親愛的人別離的痛苦，所求而得不到之痛苦，與怨家相會之痛苦，五蘊之身身心不平衡的痛苦。這是比較容易理解的。第二坏苦，是指一切事物生時快樂，而坏時不隨身心之意，所以是苦。第三行苦，所有一切事物，都是在生滅中遷流變化，世界上沒有常住不變的事物，當它變化時它會逼惱我們的身心，所以佛教說這也是苦。由於佛教注重對苦的分析，所以人們往往錯誤地認為，佛教是消极的，悲觀的，認為人生只有苦，沒有樂。如果佛教只講苦，而沒有指出離苦的方法，那麼可以說是悲觀的。但事實上，佛教是對生存問題的回答，佛陀指出了苦的真實，是為了指導我們如何出離苦，求得快樂。

佛陀以分析苦開始，然後指出了苦的根源，苦的息滅和離苦的方法。所以佛教以分析苦開始，但其目的是獲得最高的幸福—涅槃。從另外一方面講，佛教講苦，但也沒有否認世間的快樂。相反，佛陀指出了不同形式的快樂，如精神上的和物質上的，如在家的快樂，有錢的快樂，健康的快樂，出家的快樂。但是這些快樂都是不常久的，不久就會消失，所以佛教說這也是苦。然後佛陀

指出了離苦得樂方法。

當我們說“生命是苦”，可以用四種態度來對待它。第一種人簡單地否定它，說生命不是苦。第二種人接受生命是苦，但是說，我們對它無能為力。第三種人認為，受苦是解脫的必需過程，如印度的耆那教。第四種人接受苦的事實，同時也找到了離苦的方法。試看那些消极悲觀的人，他們對生活失去希望，認為無有出路，所以有的自己了結生命，有的及使活著，也是苟且偷安。他們是屬實第二種人。而佛教徒則采取了極積的生活態度，知苦而不氣餒，反而是尋求解脫苦的辦法。所以佛教是非常現實的。

我們可以從兩個方面來認識苦諦。第一是警覺意。首先要我們正確認識苦。佛教指出，苦是世間法，有為法的真相實相是現實，這並不是消極的，而是極積的，它是讓你去正確的認識我們所在的這個世間，因為只有當你正確的認識了無常之苦，在你遇到困難、痛苦、不如的事時，你才能夠不苦惱、不沮喪、不泄氣，因為你已經知道，有生就有滅，是有為法的必然結果，所以你會平心靜氣的去分析遇到的困難，從而找出苦產生的根源。

而世界人正好相反，因為怕苦，所以就逃避現實，但是苦不因為你逃避它，它就不存在，消失了。比如生病之苦，通常我們得了一點小病，如感冒，頭痛或肚子痛，我們誰都不在意，可以面對這個現實。因為它沒有危及到生存的根本問題。但是假如得了愛滋病、癌症等可怕的疾病時，就很少有人能夠面對現實了。在沒有生病之前，他會談笑風生，但一旦了解了他的病情之後，就會大驚失色，他的精神一下之就崩潰了。本來安病情的發展，他可能能活半年，但因為他的精神崩潰了，也許一個月就死了。所以在醫院里，當醫生查出某人得了不治之症時，醫生不會告訴他本人，同時也要他的家人保密，這就是因為，病人不能面對現實的問題。

死更可怕，沒有人願意自殺或被殺，只有那些對生命失去希望的人，才會自殺。因為死是痛苦當中最痛苦的，它是身理和心理痛苦的聰和。所以在平時見面時，大家打招呼時常說長壽、健康、吉祥、恭喜、發財等等，從來也不帶死字，而且就連死的諧音字也不用。所以人們送禮時，從來也不送鐘表，因為，“鐘”字與“終”諧音，所以送鐘，就成了“送終”。還有廣東人在春節期間，說話時盡量避開“四”字，因為“四”與“死”在廣東話中是諧音字。

第二是出離意。知道苦之後，我們要生起離苦得樂之心。因為世人雖知那里明明是苦，但是他還是一心往里專，因此招來從從煩惱，無盡悲傷。佛教講苦，是為要我們珍惜生命，不要拿生命開玩笑。

佛陀講，“人生難得，佛法難聞。”佛陀曾說了一個比喻，好比一個人扔到大海里一截木頭，中間只有一個洞。這截木頭在大海中，隨海風漂來漂去。在大海中有一只無眼的烏龜，此烏龜每一百年漂到水面上一次。此烏龜什麼時候才能把它的頭伸到那木頭的洞中呢？這是非常難的事了。但是獲得人生比這還要難。<sup>1</sup>今天，我們既得了人身，又聞了佛法，所以要生起離苦得樂之心。古

<sup>1</sup> 達雅《佛教梵文中的菩薩思想》。

人也曾嘆息到，“人生不滿百，長懷千歲憂。”與人類的文明史相比，人的生命不到其五分之一；若與地球相比，人的生命更是其幾十萬分之一。俗話講，一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。在這不滿百年的，短暫的一生中，我們還有什麼多余的時間，來為人我是非而爭吵呢？還有什麼時間來與別人比較計較呢？更何況，我們還有許許多多更重要的東西要學習，比如學佛，以求得解脫。

所以印光大師寫了一個很大很大的“死”字，貼在自己的房間里，時時警告自己，人生短暫，切莫虛度。我們每天晚課時，也念“是日已過，命也隨滅，如少水魚，斯有何樂。”我們在坐的各位，正是風華正茂的年令，祝願大家，努力學習，福慧增長。

### 三、集諦

根據佛教來講，苦所產生的根源，是由人的貪心而來。世界上的一切的煩惱，鬥爭，小到人與人之間的爭吵，大到國與國之間的戰爭，如第一、第二次世界大戰，都是由於這個自私的“貪”字。由於人們貪求不止，並且貪求非分的，超出自己力所能及的，因此帶來種種的煩惱、痛苦、失望。所以佛教常講，知足常樂，少欲知足等等。

這裡所講的少欲知足是針對那些貪求無厭的人來講的，知足就是要知道，什麼是我們應當得到的，什麼是我們不應當得到的。對我們應當得到的東西，而且也已經得到的東西，要有一種滿足感，有一種珍惜的心理，卻莫隨便揮霍。人們往往是對已經得到的錢財以及物品毫不珍惜。而對那些沒有到手，而且很難得到的東西，他偏偏一心追求，想方設法要弄到手。佛教所反對的，是那種貪求無厭，而對所得來的東西又不珍惜愛護的人，這種人既生煩惱，又會減少自己的福德。

貪心是苦所產生的主要的、直接的、可以感覺得到的根源，但它並不是唯一的根源，更不是第一因。根據佛教來講，沒有第一因，世界上的一切事物都是相互聯繫、相互支持、相互制約的。一個事物的產生，有許多的因，而一個因也可以導致許多的果。貪心的生起也有它的因，那就是感受，感受又是以觸為因，而觸又以六根為因等等。這樣循環往復，像一個圓圈。這就是佛教的緣起論。這一點我們將在後面討論。所以除開貪心之外，還有許多的因導致苦的產生，比如無知等。

### 五欲的貪求

人的貪欲非常複雜，其表現形式千差萬別。佛教把這種貪欲之心分成三種：對五欲的貪求，生與存的貪求，寂滅的貪求。

對五欲的貪求是指(1)財欲，貪財之心人皆有之，有的人大，有的人小。看看今天社會上，有多少經濟犯罪分子，由於財欲迷心，為了得到錢財而不擇手段，最後走上犯罪的道路。如果一個人一味地去追求錢財的話，他就會變的利欲熏心，他不管自己所做的是善的還是惡的，只要能得到錢，他就會去做。這也

是爲什麼有的人可以用金錢雇用另外一個人去剝人的原因。(2)色欲，就是對男女性交的貪求。在佛經中講，這是人的根本欲。因爲有色欲的貪求，所以我們流轉於六道輪回，不得出離。(3)名欲，是對名譽地位的貪求。當一個人有了錢之後，他首先想到的就是他的名譽，於是就花錢買名，或 ji 身政界，從而博得社會上的名譽。(4)食欲，是對飲食的貪求。由於人們對美味嘉肴肉食的貪求，所以大量的動物被殺，其不知肉食給人們帶來許多疾病，而蔬食才是真正的健康食品。(5)睡欲，是對睡眠的貪求。睡眠是懶惰的表現，而懶惰又是佛教所講的五蓋之一。五蓋是：貪欲、憎恨心、懶惰、不安和疑惑。由於它們能覆蓋人的智慧，所以稱蓋。因此出家人念經時，常敲木魚。爲什麼不把它做成其他動物形狀：如牛、馬或狗等等，而偏偏要把它做成魚的形狀呢？不知大家有沒有想過，據說魚是永遠不睡覺，敲木魚就是警覺人，要像魚兒一樣精進用功，不要懶惰。

五欲在經中有時也指：(1)色欲，眼睛希望看到美麗的顏色。(2)聲欲，耳朵希望聽到悅耳的聲音。(3)香欲，鼻子希望聞到美妙的香氣。(4)味欲，舌頭希望嘗到美味的嘉肴。(5)觸欲，身體希望接觸到舒適的環境。這里有一個故事說明貪的壞處。在古代印度，有一個人經過多年的修行，他得到一種神通，他可以在天飛空行。有一天，這位仙人正天空飛行，突然聽到一種美妙的音樂，非常的動聽，不知不覺他就忘記了飛行，於是就從天上掉下來了。爲什麼呢？因爲他貪求那美妙的音樂。可見貪心的結果了。

現在讓我們從業的理論來看集諦。根據佛教來講，只有有意識的行爲才是業，也就是說，不是我們所有的行爲都造業，只有經過思想考慮的、有意識的參與之言語和身體方面的行爲才是業。這裏的意識就包括了貪欲，欲望生存，欲望來生，欲望求得越來越多，欲望變得越來越大等等。欲是生命的內在希求，有從生理上發出的，也有從心理上發出的。所以欲有身心兩方面的因素。由於這樣的欲望，所以就生起了苦惱。

由於我們意念有善有惡，所以我們所作的業也有善有惡。善業產生善的果報，惡的產生惡的果報。所有的這些善惡業都是一種力量，由於這種力量驅使我們向善的惡的方向前進。所以在業果理論中，沒有外在的力量，對你的善惡業獎勵或懲罰，它是一種自然的因果關係，是一種自然的法則。我們每一個由意念指導的行爲，或是語言或是身體的行爲，都會有它的果。俗話說，種瓜得瓜，種豆得豆，種瓜得不到豆，種豆得不到瓜。就好比日月的運行，四季的轉變，是自然的。

寂滅的貪求是求得不再生。印度有許多外道，他們都認識到了世界之痛苦，所以他們想脫離此苦，永不再來此世受苦，所以修斷滅定。如順世外道，他們認爲，生命是偶然，做好事沒有好報，做坏事也沒有惡報。這樣世界上就沒有倫理道德可言。所以佛陀批評他們爲斷滅見。

### **貪欲無止盡**

人的欲望沒有滿足的時候，希望占有的物質越多越好。因爲人們認爲，占

有的物質越多，生活也會越幸福。其實這是一種錯誤的認識。真正的幸福不在於占有大量的物質，而在於善於用運現有的物品。根據佛教來講，沒有任何東西可以說是真正屬於我們的，因為沒有任何東西隨人的意願而轉變。生不帶來，死不帶去。所以只有善於用運現有物質的人，才不被物品所累，也才會獲得幸福。

占有物質，而不善於用運它，會產生兩種煩惱，第一，占有的物質越多，用來管理和保護它的時間和精力也越大，因為如果不細心地去管理和保護它，它很快就會變壞。第二，占有大量的物質，而又不去充分用運，這本身就是一種浪費。如果把這些錢用在其它更有意義的方面，它會創造更大的價值。反過來，用運物質，并不需要占有它。比如圖書館里的書，我們并不需要占有，也沒有必要占有那麼多的書籍，但是我們可以從圖書館借書閱讀，從而增加我們的知識，豐富我們的見識。這樣我們既節省了自己的開支，又沒有管理和保護書籍的煩惱。我們經常說“惜福”，就是要愛惜并善於用運現有的物品，而不浪費。

現在大陸，每對年青夫婦只有一個小孩子，一個小皇帝。他們錯誤地認為，只要給與孩子大量的物品，孩子就會幸福。而結果恰恰相反，他們腐蝕了孩子，使孩子養成了不良的習慣，只知自己占有，而不知奮獻，不知“容四歲，能讓梨”的故事。

這裡有一個故事很能說明人的貪心不止。有一天，仙人呂洞賓突然動了凡心，要來人間渡化眾生。他下到人間來，遠遠地就看到一個小孩子蹲在路旁哭泣，於是他上前去詢問緣由。這個小孩子因為家貧無力為寡母醫病而憂愁傷心。呂洞賓一听，心中頗為高興，原來人間有這樣大的改善，連小孩子都懂得孝順父母。歡喜之余，就想助小孩子一臂之力，幫他完成心願。

正好他身邊有一塊石頭，呂洞賓馬上就用上神通，用手指一點，那塊石頭立刻變成了一塊黃金。原本哭泣不已的小孩子看到這種神奇的變化，不禁張大了嘴，忘了哭泣。呂洞賓把黃金交給小孩，要他拿去變賣，不但可以治好母親的病，更可以改善家中的經濟狀況。那知小孩子連連搖手，不肯接受黃金。

這下呂洞賓更加高興，心想這小孩子真了不起，竟能不為錢財而動心，將來必定大有作為。因此他笑容可掬的問道：“小朋友！你不是急需錢嗎？為什麼給你黃金，你卻不要？”小孩子緊盯著呂洞賓點石成金的那手指說道：“我不要黃金，我只要你那手指頭。”“為什麼嗎？”“黃金有用完的一天，但是，如果我有你那只手指頭，不是這一輩子都有享用不完的黃金了嗎？”呂洞賓一听，不禁大嘆世人真是貪得無厭啊。

所以《法句經》中講：“無病最利，知足最富，厚為最友，泥洹最樂。”<sup>2</sup>知足是世界上最大的財富，知足之人，縱使貧窮，也很活得很安然；不知足之人，縱使擁有全世界的財富也仍不滿足，煩惱從從。

---

<sup>2</sup> 《法句經》第 204 偈。

#### 四、滅諦

涅槃是佛教的最高境界，也是學佛之人所追求的最終的目的。如果對涅槃沒有一個明確而且正確的了解，就像一個旅行的人，不明白自己的目的地一樣。但是由於涅槃是最高的境界，它超出了我們的語言所能描繪的範圍，超出了邏輯推理，超出了常人的經驗，所以也是最難理解的。只有証得涅槃的人，才能完全理解涅槃。就像生來就看不見的盲人，很難理解什麼是綠色，從未吃過糖的人，很難理解什麼是甜味一樣。雖然我們沒有証得涅槃，但是我們可以，借助文字般若了知一二。因此，我們不能離開語言文字，只有通過語言，我們才能獲得更多的知識，我們不可能每一件事都親自去體驗。

#### 佛陀用否定的語言來描述涅槃

因為涅槃的境界超出了常人的經驗，所以佛陀在經中，經常用否定的語言來描述涅槃。因為我們的執著非常強，如果用肯定的語言來描述涅槃的話，人們就會執著語言所描述的那種境界，因此而不能理解涅槃。佛陀是如何用否定的語言來描述涅槃的呢？現例舉如下：

“涅槃是貪欲的完全止息，是貪欲的解脫，貪欲的出離。”<sup>3</sup>

“涅槃是有為法的止息，是煩惱的消滅，是貪欲的息滅。”<sup>4</sup>

“比丘啊，什麼是涅槃？涅槃是貪欲的息滅，是憎恨的息滅，是愚痴的息滅。比丘啊，這就是涅槃。”<sup>5</sup>

“比丘啊，無論是有為法，還是無為法，離貪欲是最高的境界。換句話說，無有驕傲，無有貪欲，無有執著，無有相續，就是涅槃。”<sup>6</sup>

“從五蘊的執著中解脫出來，就是苦的止息。”<sup>7</sup>

由於用上述否定的語言描述涅槃，所以人們錯誤地認為，涅槃也是否定的，是自我的毀滅。涅槃不是自我的毀滅，如果是這樣，那就成了佛陀常常批判斷見。如果說涅槃是一種消滅，那麼它是無知的消滅，我見的消滅。涅槃既不是否定，也不是肯定，因為肯定和否定是相對的，而涅槃是超出相對論與二元論的絕對真理。

#### 這是一種科學的方法

另外否定的詞彙，並不完全代表否定的狀態。例如，我們說，“此人無病”，這並不是否定的，正好相反，這是表示他是健康的人。現在科學界，醫學界等常常用否定的語言描述某一種狀態，因為這樣更能準確地描述這一種狀態。例如你到醫院檢查身體，查完後，你看到報告單上寫著：“查無病變”，或寫著“查無病因”或者“查無癌細胞的發現”等等。這都是表示肯定的狀態，表明你沒有病。從這個意義上講，佛陀描述涅槃的方法是非常科學的。因為，早在二千五百多年前，為了不讓人們錯誤地理解涅槃，佛陀就用這種否定

<sup>3</sup> 相應部，v，421 頁。

<sup>4</sup> 相應部，i，136 頁。

<sup>5</sup> 相應部，iv，359 頁。

<sup>6</sup> 增支部，ii，34 頁。

<sup>7</sup> 中部，i，191 頁。

的語言來描述它。而在二千五百多年之後的今天，包括醫學界在內的科學界，用了同樣的方法來描述某一狀態。他們與佛陀的目的完全一樣，準確的描述某一狀態。

## 2 從倫理，心理和哲學三個方面理解涅槃

**從倫理上來說**，佛陀常常把涅槃描述為“漏的息滅”，漏(~~a~~sava)是一個佛教術語，它包括所有的煩惱、習氣、我執、法執等不善法。因為這些煩惱等不善法常從我們的眼耳鼻舌身意的六根門漏出，像盛水器皿上的漏洞一樣，所以稱煩惱為“漏”。佛教把所有的不善法歸納為三大類，以貪欲為首的不善法，以憎恨為首的不善法，以愚痴為首的不善法。這些不善法又稱為“障”，因為它能障礙我們獲得自由，障礙我們的視眼，障礙我們的意向。因為我們的貪欲，對我們的思想意識有很大的影響，從而它使我們看待事物的方式方法也受之影響。所以獲得超越貪欲、憎恨和愚痴的人，稱為解脫的人。他們不受任何限制。

所以獲得涅槃的人稱為“自律”，自我約束；“自保”自我保護；遠離虛容心，遠離貪欲。這樣的人不與他人比較、是优越、是低下還是平等。因為有比較就有煩惱。所以他對一切無有執著，他遠離一切自我比較，自我對照。但是他又不是一个消极被動的人。他的一切行為以般若為指導，以無緣大慈，同體大悲為總則。所以解脫的人是積極努力的，因為只有通過精進用功，才能達到解脫。像濟公活佛，是那里不平那里去，積極救人於災難。所以佛陀說，世界、世界的升起、世界的息滅和通向息滅之道，都在自身之內。所以涅槃是清淨之道。

**從心理上來講**，涅槃是最大的幸福。因為証得涅槃的人，心理清淨，心理健康，無諸痛苦，達到了自制自律的完美狀態。是他控制了思想，而不是思想控制了他。所以他無有憂慮，無有恐怖，因此《心經》里所說的“心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。”。《法句經》中也講：“從貪欲生憂，從貪欲生怖，無貪欲之人，何憂何怖？”

**從哲學上來講**，涅槃既是最高的真理，又是最高的理想。所以佛教所說的涅槃，不是一個空洞的理論，雖然我們無法用語言文字來描繪它，但是我們通過實踐，通過修習禪定等多種的方法，可以體驗到涅槃這種境界。佛陀體驗到了這種境界，又以無上的智慧演說於人間。過去的中外許多高僧大德都體驗到了它。這也是為什麼，他們不遺余力地，甚至是不惜生命的代價地，去宏揚佛法的原因。

証得涅槃的人與普通的人同是由五蘊色身而組成，他們有什麼不同呢？普通的人把這個五蘊色身看成是：(1)我的，由此而產生自我自居、功高我慢；(2)是我，認五蘊色身為我；(3)是我自己。由此他為了保護這個五蘊色身，為了滿足這個五蘊色身而做他所能做的一切。因此煩惱就產生了。

但是，對於一位解脫的人來說，他善於用運五蘊，而不去執著它。因此他

不以五蘊而自居，他已超越了五蘊。所以《金剛經》中講：“若以色見我，若以聲求我，是人行邪道，不能見如來。”如來已經超越了五蘊，所以在五蘊中找不到如來。根據佛教來講，五蘊就代表了我們經驗的總體，它就是我們所在的這個現象世界。所以說，超越世界是指超越我們的現象世界，超越感官世界，並不是離開了我們這個物質世界。佛世時，有許多佛陀的弟子都証得了涅槃，但是他們還住在這個世界。因此超越這個世界是指，住在這個世界，但不執著於世間的一切事物。從這個意義上講，無論有沒有來世，涅槃都是有意義。因為如果我們努力的話，我們就在這一生就可以証得涅槃。

因此解脫的人，雖然知道自己已經解脫，但是沒有“我已解脫”的思想。這在《金剛經》和南傳中部第一經<sup>8</sup>中都有講到。可見這是大小乘一致的。經中講：“須菩提，於意云何？阿羅漢能作是念“我得阿羅漢道”不？”須菩提言：“不也！世尊。何以故？實無有法名阿羅漢。世尊，若阿羅漢作是念“我得阿羅漢道”，即為著我、人、眾生、壽者相。世尊，佛說我得無諍三昧，人中最為第一，是第一離欲阿羅漢。世尊，我不作是念“我是離欲阿羅漢”，世尊，我若作是念，“我得阿羅漢道”，世尊，則不說須菩提是樂阿蘭若行者。以須菩提實無所行，而須菩提，是樂阿蘭若行。”

因為若有“我是阿羅漢”的思想，也是一種微細的執著。對精神理想的執著比對物質的執著更要害處大。因此經中講，無論在五蘊之內，或五之外都見不到如來。

## 五、道諦，八正道

### 1. 八正道是中道

佛世時的印度有許多種類的求解脫的方法，但歸納起來只有兩種：第一是享樂主義。有的人認為通過享樂主義，可以求得幸福安樂，如佛世時的順世外道。第二是苦行主義。有另外一些人認為以修苦行來尋求幸福安樂，如佛世時的耆那教，以各種各樣的苦行方法來求得解脫。佛陀曾經批評到：“享樂主義是低賤的、庸俗的、無益的、世人的生活方式，它阻礙精神的進步；而苦行主義又是痛苦的、無益的、無價值的，它阻礙智力的發展。”因為享樂主義使人變得萎靡不振、意志消沉，所以不會有任何發展。而苦行主義又折磨自己的身體。由於身體經常受痛苦的侵襲，所以他的精力就無法集中，因此也就達不到智力的發展。這兩種都是極端，是我們應當避免的。佛陀在經歷了這兩種方式之後，發現它們都不是求得真理的正確途徑，因此佛陀放棄了這兩個極端，發現了八正道。八正道能使我們生起遠見，生起知識，能使我們獲得涅槃寂靜。著名的英國佛教學者，理斯·戴維斯曾講過，他以八正道來作為自我修學的標準。八正道是：正見，正思維，正語，正業，正命，正精進，正念，正定。這八正道也可以分成三種：戒，定，慧三學。正語，正業，正命組成戒學；正精進，正念，正定組成定學；正見與正思維組成慧學。

<sup>8</sup> 中部，*Muḍḍapariyaṇasutta*。



## 2. 八正道

正語是指真語、實語，是語言上的淨化，戒除(1)兩舌，是指把東家的話傳到西家，又把西家的話傳到東家，這樣就是搬論是非，兩家就會引起分爭，從而產生矛盾。兩舌還抱括背後說壞話，誹謗，以及能夠給團體或個人引起憎恨、敵意、不和諧、不協調的言語。所以不僅是當面不講別人的壞話，背後也不講他人的壞話。(2)惡口，是指粗暴的、粗野的、無禮的、惡意的、謾罵的語言。(3)妄語是指說謊。(4)奇語是指無用的、愚蠢的、無聊的語言，不講髒話以及流言非語。

正業主要指的是身體方面的正確行為，是指身業方面的淨化，提倡合乎道義的、榮譽的和平的行為。它的戒條是不殺生、不偷盜、不邪淫，應當過一種正當的生活。

正命是指要以正當的職業在社會上某生活命，要過一種正當的，受人尊敬的，不受人責難的生活。佛陀講有五種職業不是正當的職業：買賣人口，買賣毒品，買賣武器，買賣并屠殺動物，買賣帶麻醉性的飲料。

正精進是一種警覺心，(1)防止邪惡的、不善的意念的產生；(2)消滅已生起的邪惡的、不善的意念；(3)令善良的、健康的意念生起；(4)使已生起的善良的、健康的意念增長。

正念就是清醒地明白、了知、注意(1)身體的行為；(2)自己的苦樂的感受；(3)意念的活動，是否有貪憎痴等生起；和(4)主意和思想等等是如何生起的，如何消滅的。

正定就是我們常說的四禪八定。得到初禪時，所有的貪憎痴以及惡念，疑慮等等都已消失，只有喜樂和意識的活動存在。得到二禪時，所有的意識的活動暫時停止了，意念達到了平靜而一心不亂，喜樂仍然存在。到了三禪，喜也消失了，只有捨受與樂存在。到了四禪，所有的喜樂也都消失了，唯有了知與捨受存在。

正見是八正道中最重要的一個，因為其它七個都是以正見為首。有了正見才會有正思維。如果一個人的思維正確、健康，那麼他的語言就會真實、和善、美好，並且是有建設性的，他的行為也就會是友善的。有了正見，一個人就會放棄有害而無益的努力，而培養正確的有正念的行為。

## 3. 八正道是一種生活方式

從以上的描述中我們可以看出，八正道中沒有任何祈禱、義式或禮拜，沒有任神秘的色彩，任何宗教、任何社會都可以接受。它是一種生活方式，是我們每一個人都應當遵守、實踐和修持的生活方式。它是身語意三方面的自我培養，自我修持和自我解脫。它是出家眾和在家眾共同修學的中道，是通過福慧雙修，從而獲得最高真理、幸福、安寧之道。

以上是對佛教的基本理論—四正諦的簡單的概要。