



## 佛使比丘

著作：上座部佛教的某些殊胜特色

### 八正道是趣向涅槃之道

二、以八正道为根本教义。八正道直接与生命实相有关，若不依止八正道，任何世间众生不能安住於世，也无法解脱，因此，八正道是世间、出世间的唯一途径。

希望每个人都毫不迟疑地坚信八正道是佛法——尤其是上座部佛教——的本质。佛陀如是说：「八正道，我说即是梵行」，即是佛法。

八正道就是正确修行或尝试修行八种正确的法门。也就是在每一种生活方式中都能具正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念和正定，并使之成为生活的艺术，其实八正道是唯一可称为佛教修行法的巧妙法门。

任何具有自然智力的人都可能证悟八正道，所以世尊说八正道是人人「应当可证见的」，或待发觉并待证悟的，世尊称它为「自然趣向涅槃之道」或「流」。它使众生自然趣向涅槃，使每位奉行八正道者必然且奇迹地证得涅槃。因此，对众生而言，八正道正是证得涅槃之道。

#### [正见是众善之始]

八正道的第一项是修习正确的知见，简称为正见。正见包括各种智慧或究竟了悟。如：彻悟直接说明苦及苦的止息的四圣谛、一切现象的缘起、一切存在的本质——无常、苦、无我及整个因果律的范围。证悟以上任何一种法都会有相同的结果——涅槃，脱离俗世生活；另一方面，正见也间接包含所有世间正确的看法，这些看法是获致世间祥和与利益的方法。

佛陀称正见为「众善的开端」和「洞察四圣谛的开始」。它是涅槃——苦的止息——必然来临的征兆，就好像晨曦象征一天的开始。

大家也许知道，正见一旦现前，正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念和正定都会同时自动产生，当时机成熟时，我们就会从苦中解脱。《增支部》说：「人靠着正见的彻底实

践，以克服所有的苦」，於是佛陀称正见为「解脱的开端」，这带给我们很大的希望，我们应该热切而且心存感激地尽快奉行八正道第一项的正见。

### [正见是正定的基础]

奉行八正道最大的希望是，每当我们向内观照（实际上就是正见）时，自然同时会获得与正见成正比增长的正定。

其实，人心念纷乱时根本无法修习，自然地修习所获得的也是自然的定；如果按照技术化、规则化的方法修习，则所获得的也是与该方法相应的定。一旦修习正见，自然就可获得更深的定力，而这份定力又积聚成帮助正见自然涌现的资粮。

缺乏正见，我们就不知如何修习，一个人先前所获得的正见会时时刻刻激发出正定的力量，而这新激发出来的正定力也会反过来促使正见成正比增长。关于这点，佛陀曾经如是说：「没有慧，就没有定；没有定，也不会有慧；定慧具足，则近於涅槃。」定、慧是彼此存在的必备条件。因此，没有慧，不能生定，反之亦然，定、慧是互相激发而成的。

我们可以射箭的例子来说明上述的现象。当一个人手持弓箭瞄准目标时，无须以意志来集中精神，这种集中的精神会自然而然地与瞄准同步产生。如果射箭的人想射中目标的认知坚定，那么他的精神集中也会很坚定，认知时时刻刻都强化精神的集中（定）。同理可知，正确了解解脱的价值，必然会引生正定的力量，并且完全和佛陀上述所说「无慧就无定」的说法一致。因此，把重点放在修习正见上，就会自然产生适当且足以彻悟真理的正定。一般说来，一个健康、智慧的人可以从事这种修行，且获得满意的结果。

佛陀曾在《增支部》以四种方式中描述定：

- （一）预知此生幸福的定，这是四色定的修行。
- （二）获得智见的定（一种不平凡的领悟力）。这是作意光明想、住昼想的修行。
- （三）获得正念正知（意识的专注与纯净）的定。这是为了达到自我控制，而观照内心活动的修行，也是为了能洞见受、想、行之生、住、灭的修行。
- （四）获得息灭四种有漏（欲漏、有漏、见漏、无明漏）的定，这是观照五取蕴（色、受、想、行、识）生灭的修行。

由上述可知，第四种的定就是可获得如经典上所说的智慧或正见的修行，修习这种定主要是为了培养智慧，事实证明「修习正定」这字义，比我们平常所知修四色定的范围广得多。

因此，定的修行不能离开慧或正见，上座部佛法的定在解脱的目标上绝对直接或间接地与慧并存，并不是如多数人所认为的只要安静持续地打坐而已。

至於八正道之一的正定，佛陀在许多经典中是以四色定来说明，而且在《中部·大四十经》中，佛陀也解释正定具有能分辨善恶的正见，且是能制心一处的心理状态。因此，正定因具有正见而称之为「正」，否则修习四色定会落入外道，如佛陀证悟前的老师阿罗迦蓝、优陀罗摩子所修的苦行与其他外道的信仰，那样的定不属于八正道，不能通往佛法的目的——涅槃。因此，正见和正定必须片刻不离地并进，这就是上座部佛教的特色。

#### [正见是八正道的指导纲目]

不仅如此，只要正见现前，八正道的其他六要素——正思惟、正语、正业、正命、正精进与正念也就可以顺利增长。正见的本质可以明辨是非、可行与不可行、有益与有害，同时也知道修行的方法。更甚者，它有很强的觉悟力，常常趋使人们依据正确的认知处世。因此，透过正见，一个人必然有正确的目标、说正确的话、行为正当、正确地生活、正精进，并且能正思惟，由於正见的力量，这六项德目变得较易达到。

从另一个思考的角度看，为了达到八正道中属于「戒」的正语、正业和正命的目标，必须有惭与愧两种力量的支持，也需要收摄六根（根律仪）。同样地，因为具足正见，这些支持的力量可以很奇妙地获得。甚至八正道中的正定，它形成的因素有正精进、正念和正定本身，它们相依共存，互相支撑，如心轻安、身轻安也可以经由正见的力量，而很容易获得。因此，正见是八正道的关键，也是其他项目的指导纲目，所以佛陀称它为八正道的「先锋」。八正道中属于「慧」的正思惟和正见也是如此，当它们在正见的引导下时，就可得到适度的增长。

尤其，具足出世的正见时，可以解决前述六项的实际困难，甚至包括正定本身等七项困难，也可以解决。由出世正见的四个层次所获致的智慧可以用一句话说明：「对我们而言，凡事不执取，则不受后有。」一旦人的内心充满「不执取」等的正见，邪见、邪思惟、邪语、邪行、邪命、邪精进、邪念、邪定等就不会滞留心中。更确切地说，内心就会自动地「改邪归正」，臻至圆满。因为对世间的一切不执着，最终将达到灭——涅槃，也就是痛苦及其起因的究竟灭除。只有靠「凡事不执着，则不受后有」的正见，这种可能才会发生。

#### [八正道使世间不缺少阿罗汉]

最奥妙的一点是八正道使世间不至於缺少阿罗汉。佛陀在入灭的那天说：「陈如！如果比丘正确地生活，世间就不会缺少阿罗汉。」其中「正确」指的就是八正道。佛陀当时也说：

没有八正道的宗教，就没有四果位的圣者——须陀洹、斯陀舍、阿那含和阿罗汉。那一个宗教没有八正道，就没有四果位的圣者，而佛教中是有八正道的。

为甚么八正道能使世间不缺少阿罗汉呢？这一点也不难明白。当一个人依循以正见为导、正定居后的八正道生活时，他的生活就自然地不让烦恼有可乘之机，烦恼一旦缺乏来自眼、耳、鼻、舌、身、意的滋养品，就会日渐消弱，终至死亡。假如每个人都根据八正道的原则过正确的生活，那么所有的烦恼将必然消失殆尽。若烦恼消耗到可以证得圣果的第一个标准时，这人就证得须陀洹（◆入流的状态），最终的阿罗汉果也必然可经由八正道证得，而趣向涅槃。因此，这对每个人而言，都是很大的希望，因为证初果须具足的毅力是人人可及的。

我们内心持续修持定，以证悟「不执着乐，不执取一物，则不受后有」，会使我们的内心远离对世间事物或有情众生的执着，并且使内心趋向「息灭一切苦——不留任何受苦之因」，这是因为他已没有任何束缚。

当我们的内心一直持续集中在这种不执着的真理上，最终的正见会自然产生，自然趋向涅槃。因此，言语、行为、生活方式、努力、注意力和专注力就不会趋向邪恶，善良自动持续地充塞身心，而成为完美究竟的八正道。同时，由於缺乏滋长烦恼的必需品，烦恼最后也渐渐萎缩，直到证得某一沙门果，甚至证得阿罗汉果。

以上所说就是可使世间不缺少阿罗汉的八正道的奥妙，对众生而言，这方法是实际可行的。这就是上座部佛教令我们深感骄傲的第二项特色。

此检体版资料录自佛使比丘文集电子版（繁体）