

四圣谛

【四圣谛的意义】

“谛”就是如是不颠倒，既是真理。“圣谛”是圣人所知之绝对正确的真理。“四圣谛”说四种真理：一者、苦圣谛；二者、集圣谛；三者、灭圣谛；四者、道圣谛。唯有佛陀才能开示它，其余的人只能随着佛陀而解说，乃至辟支佛也只能自己觉悟，没有办法以四圣谛来度化众生。辟支佛知道世间的苦果，知道苦的原因，知道灭苦的果，但是却没办法讲出灭苦的“道”。这个“道”是种种的修行方法，他没有办法开示诠释，所以四圣谛唯有佛陀能圆满的阐述。在佛陀未出世之前没有四圣谛，其他的圣者是以观十二因缘而觉悟的。

佛陀阐释四圣谛的目的，是要告诉我们世间的因果以及出世间的因果。“苦”是指世间的苦果；“集”是苦升起的原因——世间因；“灭”是苦熄灭的果——出世间的果；“道”是灭苦的方法，通往涅槃的道路——出世间的因。在经典中有这样的比喻：众生的身心有种种的生死业以及烦恼，既是有各种的心病，佛陀将此病情，以及病情之所在处，告诉众生，并且指出那些解脱的圣人，没有病苦而得到的愉悦，以及解脱病苦的方法。

【四圣谛的次序】

(一)、苦谛：说明世间是苦果。我们要知道苦有如病，应该遍知，这是世间的苦果，也是生死的流转。我们要知道所有的病，才能医治它。

(二)、集谛：说明业与烦恼是苦的根源。我们要知道病苦的原因，将之断除。这是世间的因果，也是生死的流转，但是它指出我们生死流转的原因。

(三)、灭谛：说明解脱与证果。众生无时无刻不在病苦中，我们要知道没病苦的快乐是怎样的？要认识怎样的人是没有病苦的？要证知怎样才是没有病？这是指出世间的果，就是解脱、清净的境界——涅槃。

(四)道谛：说明离苦的道路。我们要知道修道的的方法有如良药，应该修学。这是指出世间的因，我们应该学习、掌握一些修道的的方法，努力不懈地修行，最后就可解脱生死。

【一、苦圣谛】

苦既是逼恼的意思。众生经常被无常所患累、所逼恼，所以说是苦。苦相可分为三苦以及八苦；苦果可分为有情世间以及器世间两种果报。

(一)、苦处：

(1)、有情世间：众生的身心活动，称为有情世间。

1.根据众生的种类来分：

它可分为五类：地狱、恶鬼、畜生、人、天人，称为五趣；另一种分类加上阿修罗，和称为六道。

2.根据三界来分别：

根据欲（欲望）以及色（物质），有情世间可分为欲界、色界以及无色界。

1、欲界：有饮食、睡眠、情爱（淫欲），这三种欲望。欲界的众生皆具有此三种欲望，然而人类除了这三种欲望外，还加上爱财，爱名，称为五欲。

2、色界：此界的众生都是依据禅定进入色界，没有欲界众生的欲望，唯有清净微妙的色身。

3、无色界：无色界的众生不但没有欲望；而且也没有身形的器界；他们没有身体，也没有外在物质的世间；只有五蕴中的“受”、“想”、“行”、“识”等的心，以及心所生发在活动。

(2)、器世间：根据地、水、火、风四大所形成的物质，以及星球、日月、山河大地，乃至小如针线等物质，以及物质的活动现象，如光、声音、风、冷、热等。

有情世间和器世间是由我们过去的烦恼，造种种业所形成的力量而产生的，因为过去的烦恼造作，所以现在受报；现在的烦恼又继续造作。凡所造作（有为）都是无常；无常必然是苦，为什么呢？因为无常就不自主，不自在；众生对有情世间与器世间不能做主，所以称为苦处。

(二)、苦相：

(1)、三苦：

1、苦苦：苦受以及顺苦受的法。“受”有苦、乐、舍三种受，我们在生活中感受到苦。苦苦是指苦受。除了苦受外，还有引起苦受的种种法也是苦，被称为顺苦受法。比如你的手被火烧到，手痛是苦，而烧你的那些东西的作用也应该归于苦。我们会感觉到苦受是由嗔引起，我们要远离、要抛弃，但它又如影随形般地穷追不舍，所以我们觉得苦。八苦中的生、老、病、死、怨憎会五种苦属之。

2、坏苦：乐受以及顺乐受法变坏而引起的苦。我们享受快乐时，它却如朝露般的消失无影无踪，令人怀念，我们贪爱，就感受到苦，称为坏苦。是你感受到快乐的东西，称为顺乐受法，因为变坏所以苦。爱别离与求不得苦属之。

此苦苦与坏苦是由嗔、贪所引起的，此两种苦凡夫可以世间的智慧觉知之，称为世俗谛苦。

3、行苦：一切有为造作都是迁流变化，它包括苦苦、坏苦、舍受。我们不把不苦不乐受（舍受）当作是一种苦，但依行苦来看，它也是一种苦，原因是：“舍受”是不永恒地，它无常变化，舍受之后，乐受、苦受接踵而来，因为它迁流变化，不能做主，不自在所以苦，此称为“行苦”。此种行苦愚痴的凡夫不知不觉，唯有圣人能觉知，称为圣义谛苦，五取蕴苦属之。

(2)、八苦：既是生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦及五取蕴苦。

1、生苦：每个人都有生苦，但都忘记了。以人类来说，生时的众缘逼迫，就是苦。我们住胎时，子宫是最小的牢狱、胎儿手脚没法伸直、缩成一团，好像坐监牢，痛苦极了。此外，子宫里的种种不净，如羊水、血等，我们都得忍受，真苦；胎儿出世时，要从小小的阴道中钻出来，有如两座山压顶，母亲受苦，婴儿也受苦，这是每个做母亲的人都晓得的，所以婴儿一出世就大哭，苦不堪言；另外婴儿的皮肤很细嫩，一出世接触到冷热空气，身体好像针扎那么痛苦。此外，胎儿在母亲的肚子里，觉得比较安全，一出世就有如迷途般，无依无靠，苦到要死，怕的要命，所以生是一种苦。

2、老苦：我们的身心衰损，朽坏，生出种种的苦受，身体老化，慢慢的不听话，不中用；而我们的逐渐没力，想东西也越来越迟钝，样样不如人，因而觉得苦不堪言；人老不中用，皱纹满面，腰弯背萎，老态龙钟，做不了事情，苦死。有些老年人在家无所事事，又担心被子女遗弃、孤寂与疏离难以挣脱，寻取温暖与亲情难得；年轻力壮时，高朋满座，意气风发，神采飞扬，谁也没料到晚年的境遇却是如此的孤单，寂寞与凄凉。

3、病苦：身体的四大不调，百病丛生，所以苦。病有种种，有些病很轻微，有些病很严重，有些暗病不容易查知，结果暴病而终。最可怕的是牙痛，痛到呱呱叫，家人都要让你三分，真正来讲，“吃”是病，贪东西也是病，但这些都是属于心病，这儿讲的是身病。我们的身体有如机器，终归会变坏，变换就是病苦。

4、死苦：我们的寿命享尽，病逝，或是天灾人祸众缘逼迫而终。临命终时，死的境象令人难以忍受，恐怖之心油然而生。有些人死时，吓的面色变青，死相可怖；有些人在死时，不愿死去，双手抓的紧紧。如果有一天我们发觉双手不能动弹，一定苦的要命；人要死的时候，身体各部分慢慢的动弹不得，内心一定很恐慌，这就是死苦。大家都知道这生、老、病、死苦，甚至已经麻木了，无可奈何的接受；大家

说反正都要死、想它做什么？但是没人讲反正要病嘛，理它干嘛？当你病了，会呱呱叫，病苦来时，就受不了。当死还没来临时，你嘴巴大，爱讲大话，当它来时，你就怕死。如果有人用刀指着你，你会吓的要命，那就是怕死——死苦；还没动到你，就吓到如此这般，等死期到来时，更不用讲了。

5、怨憎会苦：我们和冤家、仇人没办法避开，每每要见面，这就叫做怨憎会苦。比如一对夫妻，婚姻生活美满，恩爱，过后吵架闹翻了，但是为了儿女，夫妻之缘难断，必须天天见臭、面脸臭；或是打工仔，虽与老板不和，但为了家计，为了五斗米而折腰，天天要和不喜欢老板见面；还有某些同事，跟你吵过一次架后，两人见面就不说话，因为某种业因缘，你不能离开他，天天要会面，这就是怨憎会苦。

6、爱别离苦：与至亲，相爱的人乖离分散，所以苦。因为某一些因缘，所心爱的人儿离你远去，你舍不得，所以感觉到苦。比如做父母亲的，女儿出嫁或是儿子出国留学，思念总在分手后开始，常挂心头。有的伤心流泪，哭哭啼啼；有的睡不着，吃不下。这些还不太严重，严重的是男女之间的情爱，相爱的人却偏偏被拆散，很多情侣就因此跳楼殉情。在西方有罗密欧与朱丽叶；在东方有梁山伯与祝英台，这些缠绵伟大的爱情故事，常使同情他们的人泪流满襟。

7、求不得苦：我们用种种办法与手段，希望获得自己所喜爱的东西或崇高的理想，但是结果还是得不到，这叫做求不得苦。它是最普遍的苦，因为人的欲望太多了，这样多的欲望我们没法实现或得到，所以是苦。

8、五取蕴苦：我们对五蕴（既是色、受、想、行、识五种身心聚合）的身心产生执著，称为五取蕴。取是执取的意思。五取蕴刹那刹那的生灭，它一直迁流变坏，所以是苦。

（三）、总结：

在这三苦与八苦中，真正的苦是发生在于“行苦”，此苦唯有圣人能觉知。佛教所说的苦与世间人所说的苦不同；佛陀出家修道，所看到的并不是世间人所知的苦受、乐受的苦而已，佛陀所觉知的苦是：这个世间一切都是有为变化，终归变灭，不能自主故苦，此苦称为“行苦”。如果佛陀没有为我们阐述，我们凡夫对它是不知不觉的，因为我们迷在苦、乐之中。这个苦必须以智慧观察，所以初学佛者应以闻、思、修中的“闻慧”来了解“行苦”是一种苦。这个“行苦”并非“苦苦”与“坏苦”，而是因为不自在，就是苦。苦圣谛中最究竟的苦是“行苦”，如果没有它，我们可以想尽所有的方法，修各种福报，追求种种的乐受；如果福报很大，在天上或人间享受五欲之乐的我们，根本就不知道苦为何物，只知道乐，那么这个苦圣谛就没法成立。但实际上并不如此，这五欲之乐是包含在行苦中，因为它会变化、变坏；也就是说即使升天做天人，在天上享乐，但天福有享尽之日，乐报没了，苦报就接踵而来，所以“行苦”是真正苦之所在。

【二、集圣谛】

集圣谛是苦的生因，他能集生死苦，故称为集圣谛。集就是招感集取，招感就是业力被烦恼所引发出来；集取就是烦恼在造业。因为我们过去造种种的业形成力量，加上过去与现在种种烦恼的引发，使我们受种种苦。所以这个集圣谛所要讲的就是烦恼以及烦恼所造的诸业行。

（一）、烦恼：佛说我们有八万四千烦恼，所以教导我们以八万四千法门对治之。然而这个八万四千是表示多数，它说明众生有很多烦恼，我们不可能全部认识，只要认识主要的烦恼即可，它们是六根本烦恼以及大、中、小随烦恼。由于时间有限，我在此只讲六根本烦恼。此是凡夫非常严重的烦恼，因为他引发其它烦恼的生起，所以称之为根本烦恼。六根本烦恼又称为十惑，它们既是：

(1)、贪：贪有很多种，普通来讲我们有财、色、名、食、睡五欲之贪，人类的一生就是在这其中打滚，虚度一生。因为我们贪著五欲，所以心甘情愿被他束缚。我们除了晚上睡觉，从早到晚为生活奔波，忙这工作，拼命想发财，这就是贪财。同事又追求种种名誉、地位；有些人又贪吃；到了某一段年龄有对色欲（淫欲）有种种的贪求，所以说我们的人生就是为了满足五欲而活；如牛被人牵着鼻子走，我们也如牛一样被五欲牵着鼻子走，所以五欲的贪是烦恼。

(2)、嗔就是生气的意思，这个生气有很多种类，人家骂你，不能忍受，起嗔心。嗔与贪刚好相反，贪是遇到快乐的境，你追求；嗔是遇到不快乐、不喜欢的境，你要抛弃它，但又丢不了，所以嗔。

(3)、痴：不明事理，是非不分，称为痴。

不明事理就是对世间的因果道理不知不觉，好像人是怎样来的？死后怎样去？此外，对四圣谛、三宝的实、德、能，既是说对于真理的真实、三宝的功德、自己与他人能修行解脱等无知，都是愚痴。

另一种愚痴就是对是非不分明，比如人家为你讲佛法，你不懂对或不对，人家跟你讲对的，你以为是错；人家跟你讲错的，你却以为讲对，这也是愚痴。

(4)、慢：慢就是傲慢、我慢。自己内心高举，看不起别人，称为慢。比如某人的儿子修完大学课程后，那个做母亲的就觉得了不起，到处向人炫耀；或是有人养了一只漂亮的狗，他觉得了不起，带着那只漂亮的狗招摇过市；或是向人炫耀自己的名、利和财产等，都称为慢。

慢的种类：

- 1、有些人很有能力，才华洋溢，高人一等，结果看轻别人。
- 2、有人的地位很高，你以为跟他平等，结果你觉得自己了不起。
- 3、自己比别人差，但不认输，却认为他人没什么了不起，我只是不做而已，这是慢的心里在作怪。

(5)、疑：对于佛法因果道理怀疑。

(6)、身见：执著五蕴的身心里面有一个我，乃至身心以外有我。

(7)、边见：执著断、常二见。就是说认为“我”是永恒的，就是执住“常”；认为人死后一了百了，什么都完了，这就是执著“断”。我们凡夫就是有这两种邪见，称为边见。

(8)、邪见：各种不正确的思想、它包括：对因果起不正确的知见，拨无因果；认为没有过去世，没有将来世，这些都是邪见。

(9)、见取见：执著我们的见解是对的，称为见取见。我们凡夫又一个很深的执著，认为我的见解才是对的，别人的见解都是错的，这叫做见取见。

(10)、戒禁取见：执著不正确的戒律，称为戒禁取见。比如有人放生，放鸡说以后不能吃鸡；放乌龟就说以后不能再吃乌龟，这其中没有因果关系，根本无此事，佛陀是根据因果道理来制定戒律，所以这是戒禁取见；甚至有人认为一定要吃素才能解脱，所以他吃素，这也是戒禁取见。菩萨道行者，为了避免因他吃肉而要杀害众生，所以吃素，这是一种慈悲心的表现，并非是为了要解脱而吃素，如果吃素能解脱，牛羊早就解脱了。

更有些人持牛羊猪狗戒，他们学习牛羊猪狗所做的一些行为；有些不吃这些众生的肉，好像兴都教徒认为牛是神圣的，所以不吃牛肉；某些教徒却认为；猪是肮脏的，所以不吃猪肉等，这些都是戒禁取见。

这六个根本烦恼妨碍我们解脱生死，其中严重的三大烦恼是贪、嗔、痴，称为三毒；在这三毒中最严重的是贪爱。（请参考《烦恼》）

爱的种类：

- 1、对乐欲、财富、权势等五欲之贪求与执著。
- 2、对意念、理想、观点、意见、理论、概念、信仰的贪求与执著。
- 3、求生存、求再生、求生生不已及永生的贪求与执著。
- 4、不再生存的渴求。

佛陀说我们烦恼中的“爱”是集谛的主要原因，故集论说“若爱、若后有爱、若贪喜集行爱、若彼彼希乐爱是名集谛。”就是说贪爱是苦生起的主要原因，我们对现前的事物苦苦贪求，此称为爱。

- 1、后有爱：我们想要追求永恒的我，追求死后的将来，而这样的贪爱，使我们死后将来再继续受生，称为后有爱。
- 2、贪喜集行爱：当现前的境界出现时，我们因迷惑而执著它，称为贪喜集行爱。
- 3、彼彼希乐爱：我们知道现前这样快乐的境界，追求将来也要有这样的境界，称为彼彼希乐爱。比如今生夫妻生活适意、恩爱，希望将来死后夫妻再结来生缘。

因为这种的爱，使到我们死后再来生死轮回。由这个贪爱的烦恼使我们产生常、乐、我、净四个颠倒。在这个贪爱之中有一个“自体爱”，称为我执。众生对这个我执深执不舍，便无时无刻都在求生求存，求再生，求永恒的生存。因为这个贪生的欲望，使得过去、现在所造的诸业得到滋润，继续向前推动。业是过去的因，贪爱这个烦恼是现在的缘，因缘和合，我们就生生不已，一生有一生。

(二)、业：我们过去及现在世所造的种种业行，它也是属于集。因为业行能集无量种众生业道于内身。

(1)、业的意义：业为造作义，既是有意造作之行为称为业。业所造成之效应（果报）称为业报。此中造作之心有善、恶、无记三种，形成善、恶、无记三种业报。

(2)、业的推动者：求生、求存、求再生之“有爱”滋长意志造业，是生命能继续延续及向前迈进。（请参考《业力与轮回》）

【三、灭圣谛】

灭圣谛既是苦灭圣谛。它说明众生可以从生死相续不断的苦报中得到解脱。灭是指灭除惑、业、苦，断著贪嗔痴等无明烦恼，不再有造作之心，究竟不生，不生所以不灭，既是涅槃。

(一)、涅槃：

(1)、涅槃之意义：涅槃是不生不灭之义。佛说涅槃是诸法实相，所谓“诸法空相，不生不灭。”实相既是真理，不是语言文字所能诠释，唯有智者亲自证悟方知；故说：“语言道断，心行处灭，非妄想凡夫所能臆测。”涅槃并非因缘所生，是无为，是没有造作的，并不是语言所能阐释的，不是常，不是无常，也不是断；不是苦，也不是乐，无相可得。既然什么都不是，为什么还有这回事呢？

(2)、佛陀演说涅槃的原因：因为世间所知的一切法，皆由因缘和合而生，皆是无明烦恼之产物，而我们因迷惑以为有的一切事物，它们的实相是非有非无（离有无）之不生不灭。我们凡夫所知道的生灭幻相，是迷惑而执著以为有的，本来没那件事，它不是有，也不是无。如果说有，就是执著常；如果说无，那就是执著断。我们凡夫一直在这相对的概念里打转，在讲涅槃时，佛陀不讲有、无，生、灭；他讲非有非无，不生不灭。而不生不灭有会使人误解为：除生、灭之外，还有一个不生不灭，那又是错误了。

凡夫所迷惑的生灭万法之中，具有不生不灭的本性，但是因迷惑而不知不觉，认为它是生灭的。比如我们观赏《释迦牟尼传》这部电影，从佛陀降生到他涅槃，这只不过是银幕里的变化罢了，里面并没有人在生，在死，那只是一些光影闪来闪去，在这些光影中，没有生也没有灭，没有这为圣者在生，在灭。而世间的真相也是如此，它本来是不生不灭，但是我们的智慧被烦恼所遮盖，就以为他有生灭，故唯有断除烦恼的圣者，才能证得这个涅槃。此涅槃并非是在生灭之法以外，另有一不生不灭之法可以证得；而是在生灭法之中，发现到不生不灭之真相，此才可称为证得涅槃。

这世间一切生灭无常，有很多人都不想要，希望能摆脱它，到一个不生不灭的地方去。但是没有这样的地方，这个的地方就在生灭无常里面，它原本就是不生不灭的。因为我们迷惑，所以以为它生灭。当一个人觉悟之后，就会发现到：原来在这生灭万法之中，一切法的本性都是不生不灭。所以证悟的阿罗汉圣者，并没逃到另一个地方去，而是在这个世间体悟到一切万法本来不生不灭，称为证得涅槃。涅槃并不属于因果，所以涅槃并不是我们断除了烦恼后所得到的果报。《金刚经》曰：“实无有法得阿耨多罗三藐三菩提。”故佛陀证悟涅槃（成佛）时，无一物可得，阿罗汉证悟涅槃亦复如是。我们众生就是获得太多，这边拿，那边抓，“财产”太多，样样都放不下，所以没办法觉悟与解脱。如果有一天，我们觉悟到无所得时，既是断除了一切烦恼，那时就证悟涅槃了。

涅槃就是无生，无生所以不灭，所以涅槃有称为不生不灭。因为不生所以就非有，非有就不无，就是不是有，也不是无，故涅槃不属于存在或不存在。有很多人误解了涅槃，他们迷惑地问涅槃以后，那个人存在吗？他去了哪里？但是涅槃是无生，无生就没有灭，就不能称为有，也不能称为无。一个东西生出来，你称它为有，它灭掉了，你称它为无，没有生不能称为有，不能称为无。涅槃不属于有、无，就不能问涅槃者存在或不存在？存在或不存在是凡夫烦恼的概念。涅槃并没有一个人证到涅槃，因为觉悟涅槃的人一无所得，包括这个“我”，就是他觉悟到“无我”，既然无我，就没有我证悟涅槃。证悟涅槃就是没有烦恼的智慧，这其中无一法可得，就是这么一回事而已！

以凡夫的眼光来看，证悟涅槃者再也没有造作，他不求生，也不求断灭，他不会认为这个世间给他种种苦，要把它们断掉，他的内心没有执著与挂碍，寂灭清凉、（寂既是寂静不动；灭既是烦恼不生。）心行处灭，这和我们凡夫不同，凡夫的心无时无刻不住在一个地方造作，而证入涅槃者就没这回事。

【四、道圣谛】

道是出世间的因，解脱苦的方法，通往涅槃之路称为道。广义的说有三十七道品，狭义的说有八正道。

(一)、修道的层次可分为五个次第：

①、资粮位：修五停心以及四念处。

②、加行位：观四圣谛，既是观苦、集、灭、道谛。

③、见道位：觉悟见惑，断三结，既是断除我见、戒禁取见以及疑结。所谓结就是束缚的意思。

1、我见结：身见是一种知见，因这个知见使我们做出种种傻事，而见道的人没有我见，但并不等于没有我慢。我慢是我们的内心高举，认为有一个主体存在；而我见是执著现前的身心有一个我。所以见道的人只是破除我见，没有破除我慢。

2、戒禁取见结：守持种种不正确的戒律，见道者无此烦恼。

3、疑结：见道的人对于佛、法、僧有绝对的信心，丝毫无怀疑。

所谓见道既是见到涅槃之道路，我们现在听闻佛法，是听涅槃之道，并没有见。比如我告诉你从新加坡怎样搭飞机到东京，下了机要怎样搭车到火车站，从火车站怎样搭车到一个乡下，再从乡下去一间寺庙。如果你们从头听到尾，这只是听而已，但是你们真的去到那个地方，那才是见道。我们听闻了很多佛法，有一天觉悟道真的是如此的时候，那就是见道。见道的人断除了我见、戒禁取见及怀疑三种束缚他们的轻微烦恼，称为三结。

④、修道位：修行者见道后继续修行，称为修道位。既是初果、二果、三果圣者，这些圣者称为有学圣人。

⑤、无学位：既是证悟阿罗汉果。证阿罗汉果的圣者已经完全解脱烦恼，再也不必学习即修行解脱的方法，称为无学，所以阿罗汉称为无学圣人。

(二)、修道的方法：

修道的法门有很多，主要的有下列几种：

①、五停心：修习以下五种法门，能制止心内的过患，然后得定而引发智慧。

观法： 所对治之烦恼：

不净观——对治贪欲——观内身不净，除色身爱；观外身不净，除淫欲爱。

慈悲观——对治嗔恚——于怨亲等观，慈心与乐，悲心除其苦。

因缘观——对治愚痴——观生死中唯有十二因缘，其中无我，无作者，无受者。

界分别观——对治我慢——观十八界各界有各自之法，无有一合相之我。

数息观——对治散乱——数出入息，系心于息而得定力。

在这五停心中的不净观及数息观是修行入道的初门，合称为二甘露门。

1、不净观：观察自身与他身的不净，为了对治我们的贪欲，因为我们对身体有贪爱，这是一种烦恼，也是一个心病，佛陀就为我们开了一帖药方，叫做不净观，我们一眼看到某人就喜欢上他，是因为认为他漂亮、干净等等，那是因为我们的智慧被贪爱的烦恼所遮盖住，看不清楚真相，而不净观是告诉我们要看他干净的地方，比如他的皮、肉、血等，没有一样是干净的，皮肤流出来的是汗，七孔流出来的都是粪，是肮脏的。皮肤下的血肉是臭腥的，肚子里所装的都是粪便，所以我们的身体是“粪桶”，不是“饭桶”。我们最严重的贪欲就是淫欲——色欲，所以佛陀教导我们修不净观以破除之。（请参考《四念处》）

2、慈悲观：慈悲观是要对治嗔恨心，修慈就是要给众生快乐，修悲就是要拔除众生的苦。我们要经常作这个慈悲心的观想，慢慢地对于众生就不会嗔恨，生起怜悯之心，所以说慈悲观能对治嗔患。

3、因缘观：观十二因缘以对治愚痴。在这十二因缘的流转中无我、无作者，没有受者。（请参考《十二因缘》）。

4、界分别观：我们观察十八界以对治“我慢”。眼、耳、鼻、舌、身、意六根以及六识，色、声、香、味、触、法六尘，称为十八界。我们个别观察它，里面没有一个我，这十八界合起来的一个整体，称为一合相，它也不是我，所以观十八界可以对治我慢。

5、数息观：称为阿那波那，译为持息念（数息）。修数息观对治散乱的心，我们的心如猴子般跳来跳去，所以要把它系在呼出吸入的息气上，慢慢的心就会平静下来。这五种修行方法称为五停心，它可使我们的烦恼：贪、嗔、痴、慢以及不定的心平静。

②、四念处：又名四念住，所谓身念住、受念住、心念住及法念住。

四念住是观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。以四念处对治我们的常、乐、我、净四颠倒。

- 1、身念住——观身不净：观色身四大不净，乃至外境亦不净，以对治身体干净的颠倒想。
- 2、受念住——观受是苦：观六根所生受，及受的苦乐舍，三种皆是行苦，因为它无常变化，不能做主就是苦，所以观受是苦对治乐的颠倒。
- 3、心念住——观心无常：观六识心生灭最迅速，无有一念停留，我们的心念一念一念在那儿变化，佛陀说吾人之身还有几十年慢慢地发生变化，可是我们的心念一秒钟却不知道变化多少，所以佛陀教导我们要观心无常。众生执著这个世间有一个精神不变的我——一心。这是一种颠倒，一种错误，这个心是变化无常的，并不是永恒不变，所以要观心无常。
- 4、法念住——观法空及一切法无我、无我所，而我们执著有一个我，所以我们要观法无我。

四念处必须从观身不净，而观受是苦，然后观心无常，最后观法无我。因为身体的活动叫粗，受比较微细，心比受微细，而法是最微细的。（请参考《四念处》）

③、八正道：此八正道是道谛中最重要的修行方法。

1、正见：对事的如实知见，出世间的正见唯有在见道者最为清净；对宇宙人生生死与解脱之四圣谛理，智所证知，直窥实相。世间正见只是一堆经验所积累的知识，是通过名称、标志及事物的相貌与形状之正确分别罢了。出世间正见唯有通过修禅定及放下一切杂染心才能生起。若依多闻佛法而分别邪正因果，也能生起正见，所以正见由多闻、思维、修持得来。

2、正思维：没有贪嗔等烦恼情况下，依正见观察、思维，如理地作出决定，故又称为正欲或正志。由正思维才能做出正确之身口意业的行为。比如说蟑螂损害人类是害虫，我们应该杀它，如果这是正确的道理，那人类损害其他的众生，它们也应该杀我们！这是不正确的思维，因为这其中掺杂了“我”的烦恼，以人为中心，认为有损人类利益的是害虫，所以我杀它不要紧，它杀我不行！

3、正语：即戒止口之四恶业。

- ①、不妄语欺骗。
- ②、不两舌，搬弄是非；或发表引起两者间之憎恨、敌意及不和之言论。
- ③、不粗恶口骂人或苛刻、酷毒之讽刺等。
- ④、不作无意义及无利益之空谈或花言巧语——绮语。

不讲这四种话语就是正语；我们应该合理、真诚、以及和蔼可亲的话。

4、正业：不是正当的职业，而是正当的行为，即戒杀生、邪淫、偷盗等，行为善良，不侵害一切众生就是正业。于修道时，在行住坐卧中正念而住。

5、正命：以合法不损害他人的谋生方式来维持生命，乃至不贩卖众生、军火、杀生器具、醇酒、毒品或嫖赌等。若是出家众，则如法求衣服、饮食、坐卧具、病缘医药供身什物。

6、正勤（正精进）：精进努力离恶向善，即精进修道。这里的正精进专指修禅定而言。正勤有四，所谓四正勤既是：

- ①、未生善令生
- ②、已生善令住
- ③、未生恶另不生
- ④、已生恶另灭

7、正念：以世间法来说，不生邪恶之心念，称为正念，反之则是邪念。以修行来说既是忆念正法，如四圣谛、八正道、四念处及菩萨道等等修行方法为正念。于修道中不忘失所修的法，心念时时了不忘失，比如念佛，对于念佛的境要明记不忘，这叫正念；如果念佛时想吃东西，是不正念，即使在念佛时想要去救人等好事，若不觉知心已随境转，也是失去正念。这个八正道中的正念偏重于定学，既是你所修的法或境，要保持它，称为正念；如果没办法保持它，既是失去正念。

8、正定：心一境性，不向外驰散，正定有初禅至灭尽定，禅定时的用心不外两种情况：

- ①、止（三摩地）：即入定，心一境性，并非不起念，而是心念保持在单一之定境中。
- ②、观（毗婆舍那）：于定中起智慧，用佛法观察实相。

修“止”能暂伏烦恼，但不能除去烦恼；修“观”则能除去所对治的烦恼。

“苏譚烙虢潤 α 郑 ◆

三无漏学一 [戒：正语、正业、正命
[定：正勤、正念、正定
[慧：正见、正思维

（三）、总结：

①、在道谛中并没有祈祷，膜拜与仪规，因为这些不是正道。不过，对于教义不理解之初信者，由于宗教情操的需要，通过优美的习俗与仪式来引导他们走上这条圣道。

在小乘经典中注重正见，大乘经典中注重般若，所谓五度如盲，般若如眼。

有人认为正精进不属于定学，修八正道时，每一道都要精进，然而对修解脱道者来说，八正道中的正精进应该偏重于修定、修正念、修智慧，并非在正业、正语、正命此三道中精进。一个修行人如果一直精进的修正语，讲好话，那他的心就散乱了。

②、八正道有时又被解释为两种：一者、世间之八正道，既是正确生活之标准。二者、出世间之八正道，既是修解脱道之修行者所应遵行之生活标准。八正道是任何修学佛法之佛弟子皆应完成之生活方式，唯有八正道才能净化众生的身心。它是一条通过德行（戒）、理性（慧）与精神净化（定）而走向体证世间实相的途径。

【录自：吉祥的主页】