

# 佛學初階 (講義五)

義務講師：鄭運蘭  
Louisa Cheng

- 四聖諦
- 五戒十善
- 八正道
- 三學

# 四聖諦

苦諦 集諦

滅諦 道諦

- 佛教教義的大綱
- 佛陀最初在鹿野苑向五比丘所說的道理。

# 鹿野苑初轉法輪



# 鹿野苑初轉法輪



# 四聖諦

「聖」 = 正確

「諦」 = 審實不虛妄的真理

聖諦：聖者所悟的真理，是佛陀啟示我們人生路上，痛苦與快樂兩條不同的道路。

- 指苦、集、滅、道，是四種正確無誤的真理。

# 四聖諦

- 四諦可分兩方面去看其對現實和理想的人生關係：
- 「苦、集」二諦分別說明了逼迫性和招感性的因果關係，「苦諦」是果，「集諦」是因。
- 「滅、道」二諦分別說明了可證性和可修性的出世間因果關係。

# 四聖諦

「苦」 如生病

「集」 如生病的原因

「滅」 如病癒

「道」 如治病的藥方

# 苦聖諦

- 人的一生，都會面臨各種艱難困苦，這就是苦諦。
- 「苦」：有苦惱不安、逼迫、不如意、不完滿、有缺陷等意思。

# 苦聖諦

對現實人生作出判斷，了解現實中，無論貧、富、貴、賤、賢、愚、強、弱、老、少等，一切皆苦。因為三界眾生都未能擺脫分段身苦報的逼迫。

# 三苦

**苦苦**：逼惱身心的苦。

**「八苦」**：生、老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會、五蘊熾盛

**壞苦**：當快樂或喜愛的時刻與事物消散而引生的苦楚。享樂去而感悲哀

**行苦**：現在受著六道輪迴的生苦。身心世界行行不息、遷流變化、無有安寧的苦

# 五蘊熾盛苦

**七苦**總結為：「略說五蘊熾盛苦」

有情的發生眾苦，問題在於有情本身有此五蘊，而五蘊又熾然如火，要解除痛苦，必須對此五蘊和合的有情，給予合理的解脫才行。但根本而徹底的解脫，著重於對有情自身的反省、體察。

# 雜阿含474經

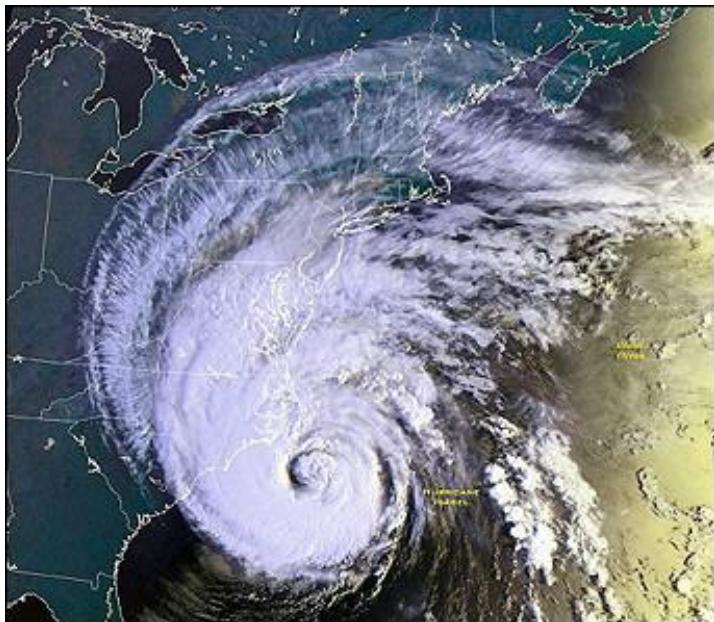
「世尊說三受：樂受、苦受、不苦不樂受，又復說諸所有受悉皆是苦，此有何義？」

佛告阿難：

「我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。

又復，阿難！我以諸行漸次寂滅故說；以諸行漸次止息故說：一切諸受悉皆是苦。」

# (1) 苦聖諦



- 困難是人生的組成部分，沒有一個人例外。
- 困境時要坦然接受，勇敢地去面對。這是戰勝困境的第一步
- 



## (二)集諦-找出根源

Or

- 征服困難是找出造成目前困境之各種根源。找出病源，才能對症下藥。
- 生命痛苦之根源是貪瞋痴而產生的種種執著。



## 三、 滅聖諦

- 解脫煩惱痛苦
- 問題之所以成為問題，  
是因為我們還沒有找到  
解決問題之方法

### 三、 滅聖諦

- 一旦解決問題的方法找到了，問題就不成為問題了
- 有了這種信心，就有了戰勝困難的勇氣，才能專注地尋求解決問題的方法

# 滅聖諦-求出離生死輪迴之解脫

憨山大師《念佛法語》：

「念佛本為超生死，先須要識生死根，痴愛便是生死根，不拔其根難解脫。」

貪愛、痴愛是煩惱的根源，是生死的根本，要想超脫必定得從「心」來戒。

# 滅聖諦 - 求出離生死輪迴之解脫

(一)  
聲聞

聞法知苦，斷集修道，  
發出離心。

(二)  
緣覺

善根深厚，見春夏秋冬  
四時變化，悟世間無常  
，發出離心，觀十二因  
緣而能自了生死。



## 四、道聖諦

「道」是依著修行解脫  
人生種種痛苦的方法



身、口、意的積極化

不殺生

不偷盜

不邪淫

不妄語

不飲酒

五戒



•戒 (Sila尸羅)，有美善光明清淨、導向離苦解脫意義；是人與人之間，從思想、語言和行為所體現。

- 「五戒」是止惡行善，做一個好人的基本道德準則。
- 「戒」非是一般人所認為的束縛或宗教產物，而是凡有理性和理想的人所應尊重和受持。

(聖嚴長老)



# 戒的作用

戒律除有禁制惡心，斷伏煩惱，助長善行之外，並能作增上緣，長養智慧、禪定。如《遺教經》云：「因依此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。」《瓔珞本業經》：「一切眾生，初入三寶海，以信為本；住在佛家，以戒為本。」又云：「若人能持戒，是則能有善法；若無淨戒，諸善功德皆不得生，是以當知：戒為第一安隱功德之所住處。」《華嚴經》：「戒是無上菩提本，應當具足持淨戒；若能具足持淨戒，一切如來所讚歎。」故佛涅槃前告誡弟子「以戒為師」。

# 戒的作用

- 戒的功能在清淨與精進；律的作用在和樂與無諍
- 佛教的戒律基礎，也可稱為基本的倫理觀念，
- 從信仰生活的中心而言，即是皈依佛、法、僧三寶
- 從社會生活的實踐面而言，即是五戒；
- 將此向內心做起，便是戒除貪欲、瞋恚、邪見的三毒。
- 成十善業道而分作三組，稱為三業清淨，即能達成淨化自心、淨化社會的目的。

(聖嚴法師，1992年7月18日  
於第2屆國際學術會議演說)

# 戒的作用

2014 新春系列活動  
法鼓山世界佛教教育園區

和樂無諍 大好年

除夕撞鐘迎新春 · 法鼓山上來走春 · 預約光明點心燈 · 供佛花果祈願生  
初心奉茶滿室春 · 靜心鈔經福慧增 · 你和我和樂真誠 · 心和口和自無諍



活動地點 / 法鼓山世界佛教教育園區

活動洽詢 / (02)2498-7171 # 3313

活動訊息 / [www.fgu.edu.tw](http://www.fgu.edu.tw)

**十善**  
不殺生  
不偷盜  
不邪淫

不妄語  
不綺語  
不兩舌  
不惡口

不貪欲  
不瞋恚  
不愚癡



**身**



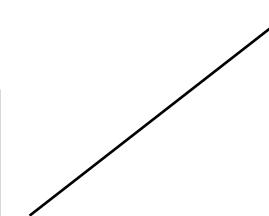
**口**



**意**



**三業**



# 四、道聖諦

道諦有三十七道品：  
「四念住」、「四正勤」  
「四神足」、「五根」、  
「五力」、「七菩提分」  
、「八正道分」等

# 八正道 - 苦集滅「道」

- 八種通向解脫之正確途徑
- 也稱八道船，  
乃眾生從迷界到悟界  
所持之力

# 八正道

- 滅苦的中道
- 正：中道，避免苦行與欲樂  
兩個極端修行方法
- 道：止息煩惱的途徑

# 中道

- 佛陀依於緣起的正見，離有無二邊的常見、斷見，便是中道
- 「中」是「如實」的意思
- 僧叡《中論序》：  
「以中為名者，照其實也」

# 八正道

<h2>(一) 正見</h2>	<p>是就事物的<b>實在情況</b>，去明白和了解而得出的<b>正確見解</b>；那就是離開個人主觀偏見和希望，而直接了解事物的<b>本來面目</b>。對佛陀所說的<b>四聖諦</b>和<b>緣起法</b>等真理有正確的了解。</p>
<h2>(二) 正思維</h2>	<p>選取思維那些符合<b>真實</b>，並能為自己和他人帶來安樂，遠離煩惱的見解和道理；符合<b>法理</b>的作意思維，所謂“如理作意”。</p>
<h2>(三) 正語</h2>	<p>由<b>正見</b>和<b>正思維</b>的引導，從而遠離<b>妄語</b>、<b>兩舌</b>、<b>惡口</b>和<b>綺語</b>，而說那些切合時宜，符合事實，符合法理，帶來安樂和有用的言語。</p>
<h2>(四) 正業</h2>	<p>符合<b>正見</b>和<b>正思維</b>的行為和作業，亦即<b>不殺</b>、<b>不盜</b>、<b>不淫</b>、<b>不妄</b>、<b>不貪</b>、<b>不瞋</b>、<b>不癡</b>的身口意三業。</p>

## (五)正命

符合國家法律和佛教戒律的謀生方式。例如居士不應從事殺生，以及販賣武器、人口、酒類、毒品、色情等的事業。

## (六) 正精進

勤奮努力，堅持不懈地去修行其餘七正道，使能貫徹始終，並令善法生起和滋長，惡法得以消滅和不再復生。

## (七)正念

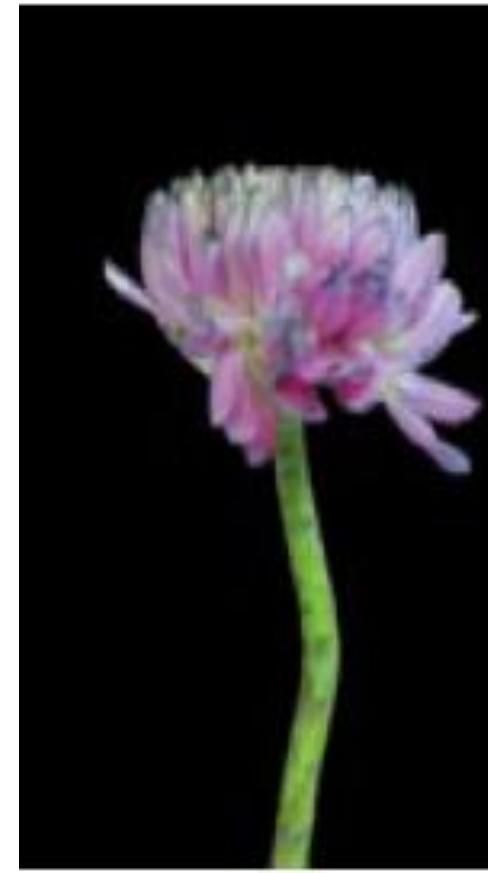
專心一致地去觀察和了解身體、感受、情緒和心智的活動；並以無常、苦、無我的角度去觀照五蘊身心，以斷除心中的渴愛和依戀，確立正見。

## (八)正定

是指與正見、正思維、正念相應而專注於一處的心靈狀態。

- 八正道包含了戒定慧三無漏學
- 以正見的智慧為主導
- 培養正見

「多聞熏習、  
如理作意、  
正念觀照、  
如實覺知」



# 1. 正見-Right View

- 「中道正見」是不取極端，不偏不倚，如實（理性客觀）觀察一切現象。
- 正確的見解
- 正確的人生觀
- 對事物的如實知見

# 1. 正見 – Right View

- 佛學的「正見」：
- 了解善惡及其根源
- 了解五蘊為「無常、苦、空、無我」
- 了解一切現象緣起及消滅的定則
- 了解痛苦的緣起及消滅，確信八正道為滅苦的方法

# 1. 正見- Right View

- 三寶
- 善惡業報 因果
- 緣起法 四聖諦
- 無常, 無我

## 2. 正思維

( Right Thought )

- 思維：思量分別。
- 三業（身、口、意）之意行
- 策動正語、正業、正命行動

# 正思維 ( Right Thought )

- 思維，思量分別。
- 離欲、不染世樂、沒有嗔恨、沒有暴力的想法
- 遠離貪、瞋、癡、疑、慢
- 行動之顯現：  
正語、正業、與正命

# 3. 正語 ( Right Speech )

• 正確，如法的用語。

四種惡語業：

- 妄語 - 謊言
- 綺語 - 挑逗、輕薄之言
- 兩舌 - 挑撥離間
- 惡口 - 粗暴、鄙份，惡毒之言

相對如法的用語：

- 誠實語、質直語、和諍語、柔軟語

# 4. 正業 Right Action

- 正確，如法的行為
- 遠離殺、盜、淫之身

業

# 4. 正業

- 身口意三業善的行為
- 不犯五戒
- 積極行十善：
- 「諸惡莫作, 罪善奉行,  
自淨其意, 是諸佛法。」

<法句經>

# 5. 正命

## ( Right Livelihood )

- 正當的生計
- 從事正業的職業

# 5. 正命

## Right Livelihood

- 不 : - 屠宰 ( slaughter )  
- 奴役 ( slave )  
- 軍火 ( arms )  
- 毒品 ( poisons )  
- 麻醉 ( intoxicants )

# 正命 Right Livelihood

- 佛陀的時代，社會上有五邪命
- 五種以欺詐手法的謀生

「詐現異相

自說功德

占相吉凶

高聲現威

說得供養」

# 6. 正精進

- 努力不懈
  - 阻止邪惡的念頭生起
  - 停止已生起的邪惡念頭繼續生起
  - 令未生起的善良念頭生起
  - 令已生的善良念頭繼續生起
- (四正勤)

# 正精進 Right Effect

- “大智度論”

以四正勤為精進目標

- \* 已生惡為斷除
- \* 未生惡使不生
- \* 未生善為生起
- \* 已生善使增長



## 7. 正念 (Right Mindfulness)

- 正淨的心念
- 覺知, 了了分明
- 留心、覺察
- 瞭解自己的身心和外境
- 不忘失、不放逸的質素

# 7. 正念

## Right Mindfulness

### 四念處：

1.身念住

2.受念住

3.心念住

4.法念住

<大念住經> 長阿含經

# 正念 ( Right Mindfulness )

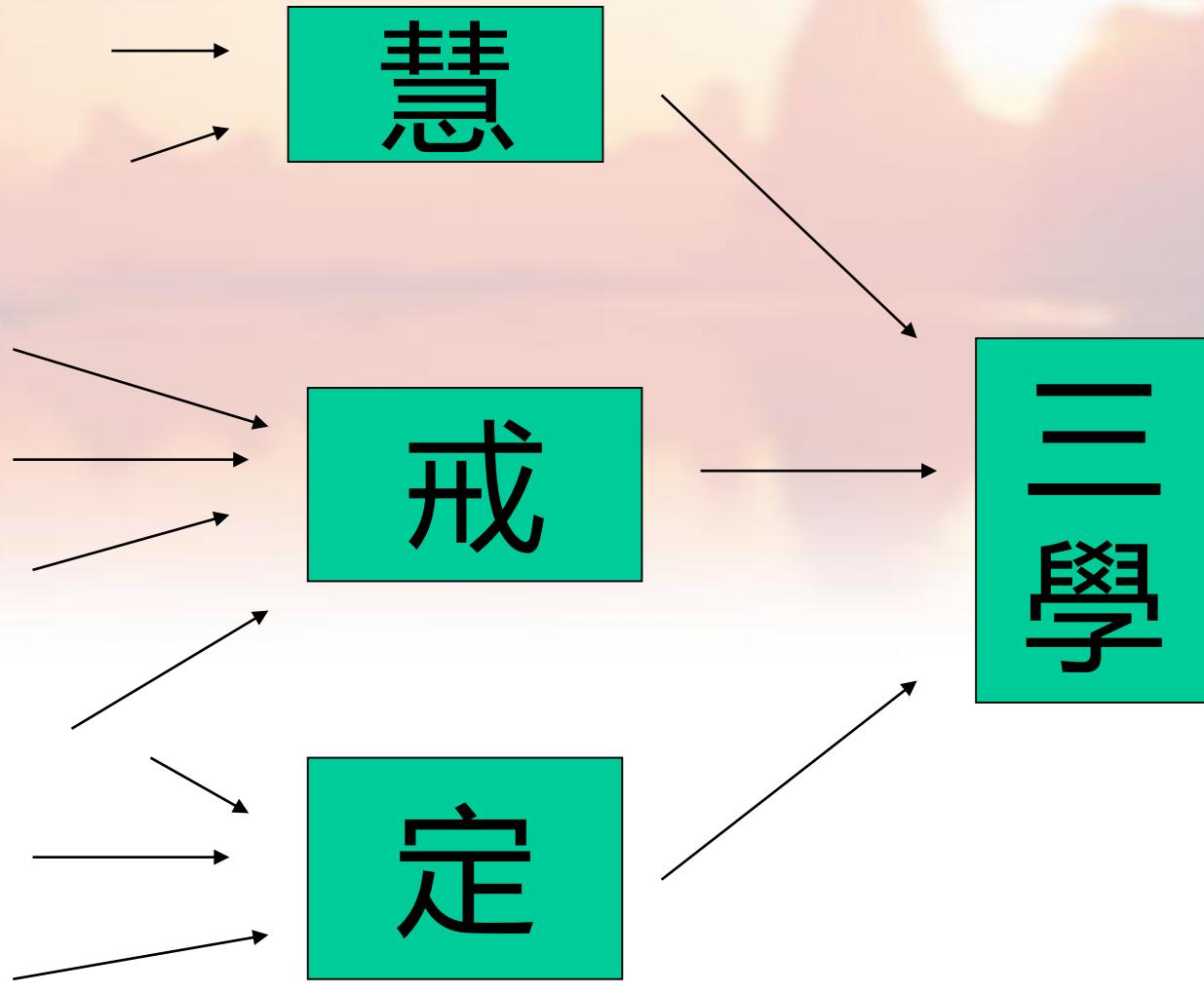
## 四念處：

- \* 觀身不淨 ( body )
- \* 觀受是苦 ( feelings )
- \* 觀心無常 ( consciousness )
- \* 觀法無我 ( objects of the mind )

## 8. 正定 Right Concentration

- 正確，正當的禪定
- 正念的訓練
- 使我們的心念持續的
  - \* 安住下來
  - \* 知道自己在做什麼

正見  
正思維  
正語  
正業  
正命  
正精進  
正念  
正定



# 戒定慧 (三學)

慧: 正見, 正思維

定: 正精進, 正念, 正定

戒: 正語, 正業, 正命

# 戒定慧 (三學)

慧: 正見, 正思維

定: 正精進, 正念, 正定

戒: 正語, 正業, 正命

# 三學的功能

慧：見真如智慧

定：達致心靈平靜

戒：止惡，改壞習慣

# 參考書籍

- 釋衍空，〈生命的出路：智者的足跡和開導〉，第二章，28-32頁，58-70頁
- 〈正覺的道路〉，第10課，63-70頁；第15課，95-106頁。

# 參考書籍

- Ven.Rahula Walpola , 顧法嚴譯 ,  
〈佛陀的啟示〉 , 第二至五章 , 43-95頁 , <八正道經> , 166-168頁。
- 一行禪師 , 〈與生命相約〉 , 155-156頁、〈故道白雲〉 , 126頁
- 明珠佛學社 : 明珠佛學初階 , 第116-155頁 , 2006

# 參考網址

- 印順法師：〈佛法概論〉，第十三章、第十五章、第十七章
- [http://www.mahabodhi.org/files/yins\\_hun/21/yinshun21-19.html](http://www.mahabodhi.org/files/yins_hun/21/yinshun21-19.html)

# 參考網址

- 佛教影音網站

衍空法師開示「四聖諦」

[http://www.poyinweb.com/  
audio04.shtml](http://www.poyinweb.com/audio04.shtml)