

# 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

- 人的一生活，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

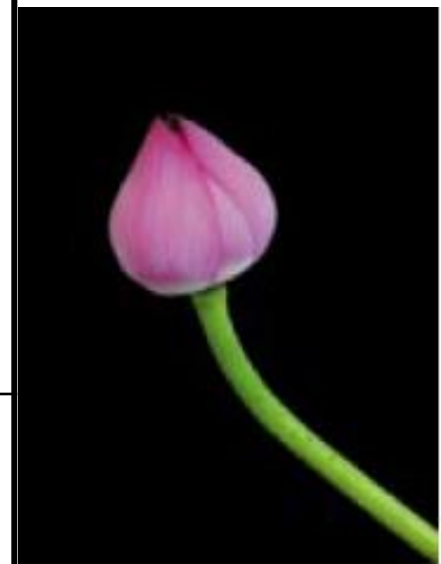
憨山大師《念佛法語》：

「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

<p><b>(一)</b> <b>聲聞</b></p>	<p><b>聞法知苦，斷集修道， 發出離心。</b></p>
<p><b>(二)</b> <b>緣覺</b></p>	<p><b>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。</b></p>



## 四、道聖諦

「道」是依著修行解脫  
人生種種痛苦的方法

Two faint, stylized pink lotus flowers are positioned behind the text. One flower is on the left, and the other is on the right, both with green stems and leaves.

身、口、意的積極化

**不殺生**

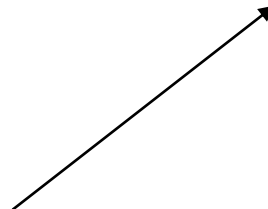
**不偷盜**

**不邪淫**

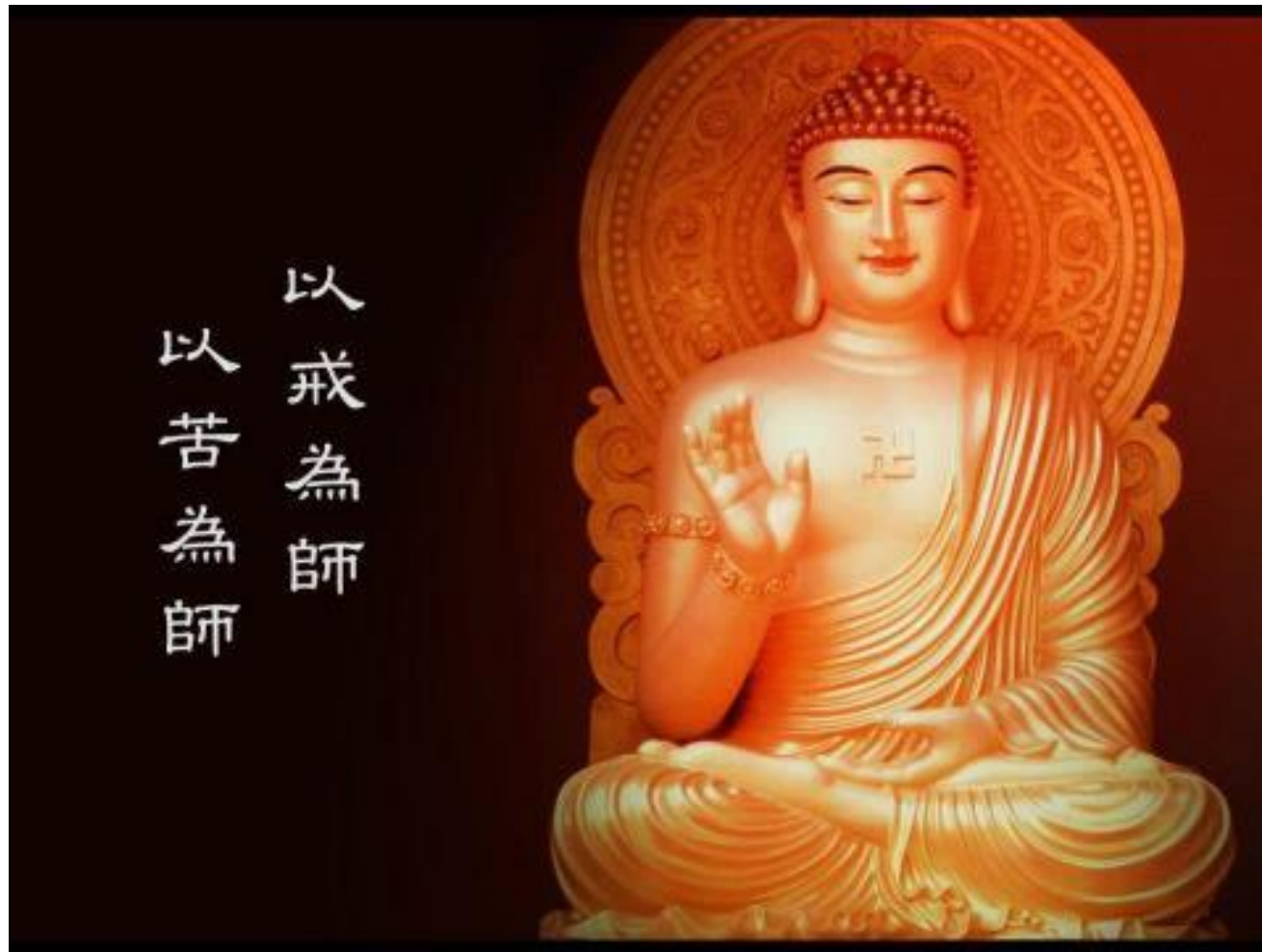
**不妄語**

**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 and 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



2 0 1 4 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.fgs.org.tw](http://www.fgs.org.tw)

# 十善

不殺生  
不偷盜  
不邪淫



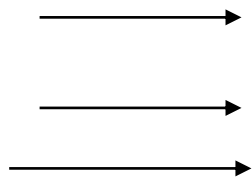
身

不妄語  
不綺語  
不兩舌  
不惡口

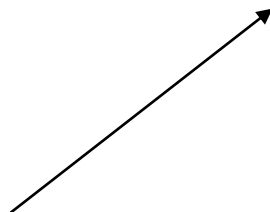
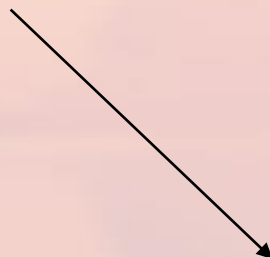


口

不貪欲  
不瞋恚  
不愚癡



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

<p>(一) 正見</p>	<p>是就事物的實在情況，去明白和了解而得出的正確見解；那就是離開個人主觀偏見和希望，而直接了解事物的本來面目。對佛陀所說的四聖諦和緣起法等真理有正確的了解。</p>
<p>(二) 正思維</p>	<p>選取思維那些符合真實，並能為自己和他人帶來安樂，遠離煩惱的見解和道理；符合法理的作意思維，所謂“如理作意”。</p>
<p>(三) 正語</p>	<p>由正見和正思維的引導，從而遠離妄語、兩舌、惡口和綺語，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>
<p>(四) 正業</p>	<p>符合正見和正思維的行為和作業，亦即不殺、不盜、不淫、不妄、不貪、不瞋、不癡的身口意三業。</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, 眾善奉行,  
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 )

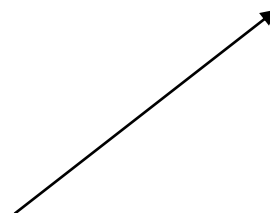
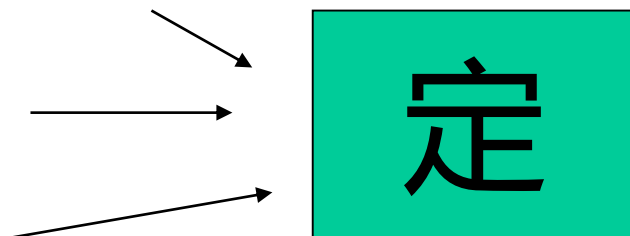
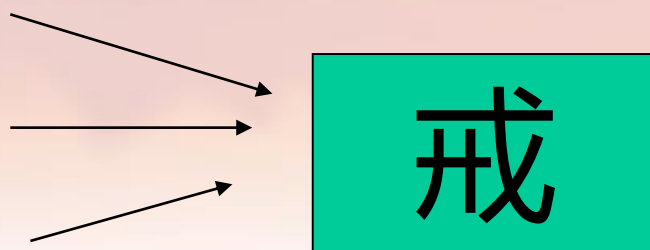
## 四念處：

- \* 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



三學

# 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。

# 參考書藉

- 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/yinshun/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)