

八正道

(附
粵
音)

甚麼是八正道？

取材自淨行法師編之
《佛法：解脫的原理與行法》

八正道就是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念和正定。

知道諸法無我、諸行無常、諸受是苦。萬物萬法皆因緣而生、因緣而滅，無常無我，無我所。知道苦的意義，苦的存在，知道苦能止息，又知道那些行為能導致苦的生起，那些

行為能導致苦的止息，對宇宙萬法的成住壞空有正確的見解，不執著空或有、苦或樂二邊而行中道，不著戲論，不為外道所惑，遠離顛倒夢想，深知一切佛法皆是方便，這就是正見了。

一切思惟之中，不生邪念惡意，不受淫欲所操縱，不起貪、瞋、痴之

想，清淨無污，不損自他操守，卻增長自他慧命解脫，遠離顛倒，這就是正思維了。

若人口舌遠離妄語、綺語、是非讒言，不作戲論，不謗正法，語常清淨，不損自他慧命解脫，這就是正語了。

不作殺、盜、淫、妄和一切能招

致苦果的業，本身雖不一定是惡（如飲酒及服食迷亂心志的物品），但卻能成為作惡的因緣，也同樣戒絕不作，務使自己的業能夠清淨，這就是正業了。

捨棄不正當的職業，遠離一切與殺、盜、淫、妄和與迷亂人心有關的謀生方法，只以增長自他福慧的事業

為生計，這就是正命了。

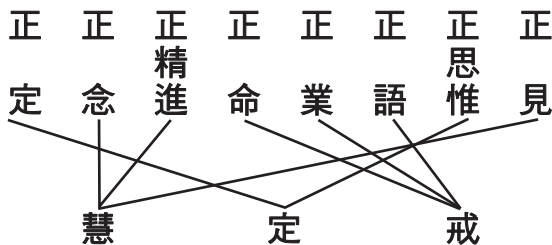
立志、努力，不斷的除去已生起的邪惡品性，於未曾生起的邪惡品性，又能禁之於未發，尚未生起的優良品德，能令生起，而已經生起的優良品德，又能令保持和增長，以至完美，一切努力，都適時恰當，盡力而為，卻不強求速成，這就是正精進了。

在日常生活當中，於自己的身心活動，能經常覺察注意，知道這些活動為什麼如是生起，也要經常覺察注意宇宙的一切法，雖是有善有惡、有淨有染，但皆是遷流不居，永無實體，無常無我，時刻憶念以身行佛法，不斷修行解脫，以得永樂，這就是正念了。

攝心不亂，專注一境，在定中以
遇求正道，引發和駕御禪定的力量，增
長自他的慧命解脫，遠離一切邪僻妄
念，只住於清淨無垢之中，這就是正
定了。

八正道是眾生安身立命，修行證
道所應執持的行止準則，是離苦得樂
的指南，堪為眾生奉作圭臬。
歸熱

八正道



《金剛般若波羅蜜經》

世尊說：

汝等比丘，知我說法如筏喻者，法尚應捨，何況非法？

爾時世尊而說偈言：

若以色見我 以音聲求我
是人行邪道 不能見如來

世尊又說：

一切有為法 如夢幻泡影
如露亦如電 應作如是觀

