

八正道

道聖諦（巴利語：dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ）也稱為「苦滅之道聖諦」、「苦滅道跡聖諦」。佛陀說：「諸比庫，何謂導至苦滅之道聖諦？此即八支聖道，這就是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

經藏《增支部經典四. 六 集 第六 大品》：

「諸比庫!應知苦，應知苦之緣起，應知苦之差別，應知苦之異熟，應知苦之滅，應知趣苦滅之道。又，如是說者，乃緣何而說耶？生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，憂悲苦愁惱亦是苦，所欲者不得亦是苦，略之則五取蘊是苦。」

又，諸比庫!何為苦之緣起耶？

諸比庫! 渴愛是苦之緣起。

又，諸比庫!何為苦之差別耶？

諸比庫!苦有大、有小、有遲去、有速去。諸比庫!是名為苦之差別。

又，諸比庫!何為苦之異熟耶？

諸比庫!世間有一類，調求於外，凡為苦所克服，為心所捕捉而憂愁、疲勞、悲哀、椎胸而哭、陷於迷亂。或又凡為苦所克服，為心捕捉，誰知滅此苦之一句[或]二句[之咒文]耶?諸比庫!我名為以迷亂為異熟或以求為異熟之苦。

又，諸比庫!何為苦之滅耶？

諸比庫!渴愛之滅是苦之滅。即此八支聖道，是趣向苦滅之道。所謂：正見、……乃至……正定是。又，諸比庫!聖弟子如是知苦，如是知苦之緣起，如是知苦之差別，如是知苦之異熟，如是知苦之滅，如是知趣苦滅之道。故彼知此決擇法是滅苦之梵行。

諸比庫!應知苦，應知苦之緣起，應知苦之差別，應知苦之異熟，應知苦之滅，應知趣苦滅之道。如是說者，乃緣此而說。諸比庫!是所謂決擇法之法門。」

「諸比庫，何謂導至苦滅之道聖諦？此即八支聖道，這就是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

佛陀說：「諸比庫！出家者不可親近於二邊。以何為二邊耶？

（一）於諸欲以愛欲貪著為事者，乃下劣、卑賤、凡夫之所行、非聖賢，乃無義相應。

（二）以自之煩苦為事者，為苦，非聖賢，乃無義相應。諸比庫！如來舍此二邊，以中道現等覺。此為資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。」在此，「中道」正是指「八聖道」。

八支聖道為三聚（即戒定慧三學）所攝。佛陀說：「正語、正業及正命，此等諸法為戒聚所攝；正精進、正念及正定，此等諸法為定聚所攝；正見及正思惟，此等諸法為慧聚所攝。」

正見

正見（巴利語：sammādiṭṭhi），如實知見諸法的自性，主要是了知四聖諦的智慧。

「諸比庫，什麼是正見呢？諸比庫，苦之智、苦集之智、苦滅之智、導至苦滅之道之智。諸比庫，這稱為正見。」

根據論藏，正見是慧心所。

慧根即慧心所（巴利語：pabbindriya），即是如實知見諸法。在此稱它為根是因為對於如實知見諸法它佔了主要的地位。在《論藏》里，慧（pabba）、智（bana）、無痴（amoha）三者是同義詞。慧的特相是透徹地如實知見究竟法的自性相；作用是如照亮目標的油燈一般；現起是不迷惑；近因是如理作意。《清淨道論》第十四章：“由于佛陀说有定者能如实知见诸法，慧的近因是定”；《殊胜义注》：“慧的近因是不迷惑，有如一位很好的森林向导。”

正見的地位

「諸比庫！隨明於有智者則生正見，有正見則生正思惟，有正思惟則生正語，有正語則生正業，有正業則生正命，有正命則生正精進，有正精進則生正念，有正念則生正定。」

在談到八聖道修行次第時，佛陀說：「諸比庫！須先行正見。」

從聖典的記載，我們可以看出正見在八聖道里處於首要地位，沒有正見，則八聖道難有所成。

見解的分類

「須了知邪見是邪見，須了知正見是正見，於彼有其正見。」

所以，有正見的修行者必須對各種見解能夠分辨。

為了教導佛弟子們對各種見解加以區分，佛陀更進一步的將「見」解分為三類：邪見、有漏正見、無漏正見。

邪見：

「無施，無供養，無犧牲，無諸善行、惡行業之異熟果，無此世，無他世，無母，無父，無諸化生之有情，於世無諸沙門、婆羅門之正至、正行、自通達、證知此世、他世已而宣說。諸比庫！此為邪見。」

在《長部·梵網經》里，佛陀舉出了有關「我」與「世界」的六十二種邪見。這些都離不開常見與斷見兩端。

有漏正見：

「有施，有供養，犧牲，有諸善行、惡行業之異熟果，有此世，有他世，有母，有父，有諸化生之有情，於世沙門、婆羅門之正至、正行、有自通達、證知此世、他世已而宣說。諸比庫！此是正見之有漏而有福分，有持依果者。」

無漏正見：

「令成就聖心、無漏心、聖道者，為修習聖道結果之慧、慧根、慧力、擇法覺支、正見、道支。諸比庫！此等為正見之聖、無漏、出世之道支者也。」

獲得正見的方法 沙利子尊者曾開示了獲得正見的十六種方法。它們分別是：道德、食、苦、十二緣起支、漏。

（一）道德

沙利子尊者在此指出，獲得正見的方法是：「知不善、不善之根；知善、知善之根」。

在此，不善是指十種不善業道，即「殺生、不與而取、邪淫、妄語、兩舌、粗惡語、綺語、慳貪、嗔恚、邪見」。不善根是指「貪、嗔、癡」。善及善根則與其相反。

（二）食

沙利子尊者在此指出，獲得正見的方法是：「知食、知食之集、知食之滅、知食至滅之道」。

「食」(ahara) 這一詞是指作為強大助緣以維持（其他法）之法。根據經教的解釋，段食維持色身；觸食維持受；意思食維持三界輪迴，因為業即是思，而又是業導致投生；心則維持名色。根據論教法，段食維持身體里由四種因產生的色法，而其他三食維持一切與它們俱生的名色法。屬於色法的段食是無記法，而其他三名食則可以屬於所有三種道德素質（善、不善或無記）。

關於食的集、滅、道，沙利子尊者說：「依欲之集而有食之集。依欲之滅而有食之滅也。其八支聖道是至食滅之道也」。

（三）其他方法

「苦」的方法正是了知四聖諦，這也是本文所介紹的內容。

「十二緣起支」的方法則是逆向按緣起法的十二支分別了知其本身、集、滅、道。除無明外，其他緣起支的集起，均是它們的前一緣起支（如「老死」的集為「生」），無明集是漏；於各緣起支的集滅時，各緣起支則滅；八聖道則是各緣起支滅盡之道。

「漏」的方法是指「知漏、知漏之集、知漏之滅、知達漏滅之道」。

沙利子尊者在此指出「漏」是指「欲漏、有漏、無明漏」。而根據論藏，「漏」被分為四種，即「欲漏、有漏、邪見漏、無明漏」

巴利語 asava（漏）直譯的意義是「流出之物」。該巴利語代表從膿瘡流出來的膿，也代表已發酵許久的酒。列為漏的煩惱被稱為流出之物是因為它們就像流出來的膿及已發酵許久的酒。諸義注和復注說它們稱為漏是因為它們流到最高的生存地或因為它們流到更換種姓。

在四漏當中，欲漏與有漏都是屬於貪心所，前者是對欲樂之貪，後者是對有（存在或生命）之貪。邪見漏是邪見心所；無明漏則是痴心所。

特別值得注意的是「漏」集是「無明」。而「無明」集是「漏」。它們互為因果。

無明滅則漏滅，八聖道為漏滅之道。

佛陀在談到如何證得入流果時，向我們開示了四種方法。雖然是說證得入流果，但這種方法同樣可用於獲得正見。

「諸比庫！對此四法修習、多修者，則資於入流果現證。以何為四法耶？乃：親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行是。」

在相應部里，佛陀亦說可以此法證得一來果、不來果、阿拉漢果。

在此，「法隨法行」也作「於法隨法行」，也就是指按佛法修行。

大拘稀羅尊者曾向沙利子尊者請教正見生起的因緣，沙利子尊者說：「由二緣得生正見，由聞他聲及內思惟也。」

在此，「聞他聲」與前面說到的「聽聞正法」相應，「內思維」與「如理作意」相應。

正思惟

正思惟（巴利語：sammāsaṅkappa），即是指出離思惟、無恚思惟、無害思惟。

「諸比庫，什麼是正思惟呢？出離思惟、無恚思惟、無害思惟。諸比庫，這稱為正思惟。」
詳細解釋 根據論藏，正思惟是把心導向出離、無嗔與無害的尋心所。

在經中，「尋」一詞常不精確地用以代表思考，但在《論藏》里，它精確地代表把心投入或令它朝向目標的心所。猶如國王的親信有能力帶村民入皇宮，尋亦能夠把心投入目標里。對於修習禪定，尋的特別作用是對治昏沉睡眠蓋（thinamiddha）。尋的特相是把心投向或導向目標；作用是全面地撞擊目標；現起是把心導向目標。雖然注釋里沒有提及它的近因，但可知目標即是它的近因。

出離是指離貪。如：捨棄在家生活的「快樂」而享受出家生活的「快樂」、捨棄對不淨行的貪慾、在家人捨棄邪淫、不予而取等不善業。

無恚是指滅除嗔怒，生起慈心。關於「慈」，佛音尊者說：「以維持有情的利益行相為相。取來有情的利益為味（作用），惱害的調伏為現起（現狀），見有情的可愛為足處（近因），嗔恚的止息為（慈的）成就，產生愛著為（慈的）失敗。」

無害是指滅除殘忍，生起悲心。關於「悲」，佛音尊者說：「以拔除有情之苦的行相為相，不堪忍他人之苦為味，不害為現起，見為苦所迫者的無所依估為足處，害的止息為（悲的）成就，生憂則為（悲者）失敗。」

思惟的分類 思惟可分為三種：邪思惟、有漏正思惟、無漏正思惟。

「欲思惟、嗔思惟、害思惟，諸比庫！此等為邪思惟。」

「出離思惟、無嗔思惟、無害思惟，諸比庫！此等是正思惟之有漏而有福分、有持依果。」

「以成就聖心、無漏心、聖道者，修習聖道結果之思擇、思惟、專註、細專註、心之專精、語行，諸比庫！此等為正思惟之聖、無漏、出世而有道支者。」

正業

正業（巴利語：sammākamanta），即是刻意遠離身惡行：殺生、偷盜、邪淫。

「諸比庫，什麼是正業呢？離殺生、離不與取、離欲邪行。諸比庫，這稱為正業。」
正業守持的要點 根據《律藏》（Vin.）、《破除迷障》、《長部新復注》（DT2）及《闡明勝義》的記載，下述是構成違犯與不違犯上述三條戒律的條件：

（一）離殺生

有五個條件構成違犯離殺生戒：是生物，生物想，現起殺心，努力以及由那而死。

以下情況是不犯戒的：

- 1、不是故意者—在做該行動時並沒有想：「我要殺這隻螞蟻」等，而不小心地使它死掉。
- 2、不知道者—例如：在不知情的情況下，把有毒的食物拿給狗吃，而那隻狗卻被毒死了。由於不知情，所以不犯。
- 3、沒有使對方死的意圖者—例如：當有人生病時，他拿藥給病人吃，但病人卻因此併發症而死亡。由於沒有使對方死的意圖，所以不犯殺生，但不應隨便拿藥給人吃。
- 4、瘋狂者—由於膽汁的關係，得了無法治療的狂亂病。
- 5、心亂者—由於亞卡的關係，而使心混亂。當火和黃金；糞便和檀香同時呈現時，他無法辨知好壞，以此為判定的標準。

（二）離不與取（不偷盜）

有五個條件構成違犯離不與取戒，即：是他（人）所有物，他（人）所有物想，現起盜心，努力，以及由那（努力）而取可取之物。

以下情況是不犯戒的：

- 1、自己物想—當他拿了別人的物品時，以為那是他自己的。因為沒有盜心，所以不犯。
- 2、親厚取—拿取親厚者的物品。有五種條件構成親厚者：
 - （1）曾見過的朋友；
 - （2）曾一起吃飯的密友；
 - （3）主人曾經對他說：「我的所有物當你想要時可以拿取」；
 - （4）主人還活著；
 - （5）當拿取時主人會歡喜、滿意。
- 3、暫時取—在拿取之時他想：「我將會歸還」；「我將會補償」，而暫時借取。
- 4、糞掃物想而取—在垃圾堆等看到物品，想：「這是沒有主人的丟棄物」，而拿取。
- 5、瘋狂者；
- 6、心亂者。
- 7、極度痛苦者—處於極度痛苦的感受，什麼都不知道。

（三）離欲邪行（不邪淫）

構成違犯不邪淫戒的四種條件是：是不可行淫的對象，對那（對象）有行淫的心，行淫的加行（努力），忍受以道（性交管道）入道。

關於不可行淫的對象，按受戒者的性別可分為如下兩類：

- 1、對於男子，下面的二十種女人是不可行淫的，她們可歸納為三類，即：

(1) 九種被守護的女人即：

- a. 母親守護 (māturakkhitā)；
- b. 父親守護 (piturakkhitā)；
- c. 父母親守護 (mātāpiturakkhitā)；
- d. 兄弟守護 (bhāturakkhitā)；
- e. 姐妹守護 (bhaginirakkhitā)；
- f. 親戚守護 (ñātirakkhitā)；
- g. 家系守護 (gottarakkhita)；
- h. 法守護 (dhammarakkhitā)；
- i. 有（丈夫）守護 (sāraakkhā)。

(2) 十種已婚的女人即：

- a. 買得婦 (dhanakkītā)：以財物買之令住；
- b. 樂住婦(chandavāsini)：愛人令愛人住；
- c. 雇住婦 (bhogavāsini)：與物而令住者；
- d. 衣物住婦 (paṭavāsini)：與衣物而令住者；
- e. 水得婦 (odapattakini)：觸水鉢而令住者。共取鉢水灌手，共誓說：「願此水和合不離」，而為夫婦，為最正當的結婚儀式；
- f. 鑲得婦 (obhaṭacumbaṭā)：取去花鑲而令住者。如取薪等以鑲置頭上而載物。取女鑲擲取而說：「妳來住我家為我婦。」如此卻成為夫婦。[10]
- g. 婢取婦 (dāsī-bhariyā)：卻是婢又為婦；
- h. 執作婦 (kammakārīnā-bhariyā)：卻是作務者又為婦；
- i. 俘虜婦 (dhajāhaṭā)：俘虜中取來者；
- j. 暫住婦 (muhuttikā)：一時之婦。

(3) 罰護女 (saparidaṇḍā)：有人準備處罰的器具說：「凡是到某某處和某某女子做不當的行為，我將處罰他。」《律藏·經分別》(Vin. S. Vibh.)

2、對於女人，下面的十二種男人是不可行淫的，他們可歸納為三類，即：

(1) 九種被守護的男人，即：

- a. 母親守護 (māturakkhitā)；
- b. 父親守護 (piturakkhitā)；
- c. 父母親守護 (mātāpiturakkhitā)；
- d. 兄弟守護 (bhāturakkhitā)；
- e. 姐妹守護 (bhaginirakkhitā)；
- f. 親戚守護 (ñātirakkhitā)；
- g. 家系守護 (gottarakkhita)；
- h. 法守護 (dhammarakkhitā)；
- i. 有（丈夫）守護 (sāraakkhā)。

(2) 兩種已婚的男人；

(3) 罰護男 (sapari-daṇḍā)：有人準備處罰的器具說：「凡是到某某處和某某男子做不當的行為，我將處罰她。」

以下情況是不犯戒的：

1、不知道者—即熟睡者等，即使被攻擊他也不知道。

- 2、不受樂者—即使知道，但完全沒有享受，完全沒有樂受。
- 3、癡狂者；
- 4、心亂者；
- 5、極度痛苦者。

業的分類

業可以分為三類，即邪業、有漏正業、無漏正業。佛陀解釋說：

「 諸比庫！如何為邪業？於殺生，不與取，受欲之邪行，諸比庫！此等為邪行也。

諸比庫！如何為正業之有漏而有福分、有持依果者？諸比庫！遠離殺生，遠離不與取，於愛欲遠離邪行，諸比庫！此等為正業之有漏而有福分、有持依果者也。

諸比庫！如何為正業之聖、無漏、出世而有道支？諸比庫！成就聖心、無漏心、聖道者，修習聖道之結果，三種身惡行之不樂、離樂、別離樂、遠離，諸比庫！此等為正業之聖、無漏、出世而有道支者。

正語

正語（巴利語：sammavaca），即是刻意遠離惡語：妄語、惡口、兩舌、綺語（廢話）。

「 諸比庫，什麼是正語呢？離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。諸比庫，這稱為正語。 」

在此，妄語是指說謊（這也是五戒之一）、兩舌是指離間他人的話語、惡口是指污辱或漫罵他人的話語（如粗俗或骯髒的話語）、綺語是指無用的無益的廢話。

正語的特點

「 比庫們，具有五個要素的言語為善說，而非不善；為無疵，不為智者所責備。是哪五個呢？『適時、真實、柔和、有益、慈愛而語』。 」

（一）佛陀說話的原則

佛陀曾宣稱，如來要考慮三個要素決定其是否說話：話語是否真實、是否對聽眾有益、是否為聽眾所喜愛。佛陀說：

「 如來知其語為非實、非真、不具利益者，其因為他人所不愛、所不好者，如來即不語此語。

又如來知其語雖為如實、真諦、然不具利益者，其因他人所不愛、所不好者，如來亦不語此語。

然如來知其語為實、真諦、具利益者，其因他人所不愛、所不好者，對此如來記說其語是知時者也。

又如來知其語為非實、非真、不具利益者、雖然彼語是他人所愛、所好者，如來即不語此語。

又如來知其語為如實、真諦、不具利益者，其因他人所愛、所好者，此語如來不語此語。

如來知其語為如實、真諦、具利益者，且彼語是他人所愛、所好者，對此，如來即言彼說其語是知時者也。何以故？王子！如來於諸有情、有憐愍心也。」

（二）佛陀對拉胡喇尊者的教導

佛陀曾教導自己的兒子，在說話前、說話中、說話後應反觀自己的話語是否於己或於人不利、是否會有不善果報。

「拉胡喇！當你欲以口作業時，則應省察你之口業：「我將作之口業，會危害自己嗎？會危害他人嗎？會自、他倆害嗎？為不善、成苦果、苦報嗎？」拉胡喇，如果省察時你知道：我將作之口業，會危害自己，會危害他人，會自、他倆害，為不善、成苦果、苦報，那麼你絕對不應該作如此之口業。但是如果省察時你知道：我將作之口業，不危害自己，不危害他人，不自、他倆害，為善、成樂果、樂報，那麼你應作如此之口業。

當你正以口作業時，則應省察你之口業：「我正作之口業，危害自己嗎？危害他人嗎？自、他倆害嗎？為不善、成苦果、苦報嗎？」拉胡喇，如果省察時你知道：我正作之口業，危害自己，危害他人，自、他倆害，為不善、成苦果、苦報，那麼你應該立即放棄如此之口業。但是如果省察時你知道：我正作之口業，不危害自己，不危害他人，不自、他倆害，為善、成樂果、樂報，那麼你可以繼續如此之口業。

當你以口作口業已，則應省察你之口業：「我已作之口業，危害自己嗎？危害他人嗎？自、他倆害嗎？為不善、成苦果、苦報嗎？」拉胡喇，如果省察時你知道：我已作之口業，危害自己，危害他人，自、他倆害，為不善、成苦果、苦報。拉胡喇！你之如是口業，當對於師長、智者、同梵行者懺悔之、應發露之、應顯發之；懺悔已、發露已、顯發已、應成就將來之防護。但是如果你省察時你知道：我已作之口業，不危害自己，不危害他人，不自、他倆害，為善、成樂果、樂報，那麼你當晝夜隨學善法，住喜悅中。」

話語可分為三種：邪語、有漏正語、無漏正語。

「虛誑語、離間語、粗語、雜穢語，諸比庫！此等為邪語。

因為遠離虛誑語，遠離離間語，遠離粗惡語，遠離雜穢語，諸比庫！此等為正語之有漏而有福分、有持依果。

成就彼聖心、無漏心、聖道者，為修習聖道結果之四種語惡行之不樂、離樂、別離樂、遠離，諸比庫！此等為正語之聖、無漏、出世而有道支者。」

（二）分為兩類的方法

佛陀在其他經典里以列舉的方式介紹了修行人應避免的兩類話題和應談論的十種話題。

在應避免的話題里，主要包括這兩類：無益徒勞之論和諍論。佛陀說：

「有某沙門、婆羅門、受食信施而生活。專心住於無益徒勞之論。例如王論、盜賊論、大臣論、軍兵論、恐怖論、戰爭論、食物論、飲料論、衣服論、卧具論、華鬘論、香料論、親族論、乘具論、村裡論、鄉鎮論、都市論、國土論、婦女論、英雄論、路邊論、井邊風傳論、祖先論、種性論，世界起源論、海洋起源論、如是有無之論爭。遠離如是等無益徒勞之論。此亦為比庫戒之一份。」

又有某沙門、婆羅門，受食信施而生活。專心住於諍論。例如「汝不知此法、律、我知此法、律，汝如何知此法、律耶？」「汝是邪行者，我是正行者，」「我言[前後]相應，汝言不相應。」「汝應言於前者而言於後，應言於後者而言於前。」「汝無細慮而[自]言返復。」「汝之立論，墮於負處。」「為解汝負說而尋思，若能者即自解！」遠離如是等任何諍論。此亦為比庫戒之一份。」

在應談論的話題里，佛陀說：

「有十種[恰當]的話題。哪十種呢？談論少欲、知足、遠離、離縛、精進、戒、定、慧、解脫、解脫知見。這就是十種[恰當]的話題。如果你常常參與這十種對話，你甚至會比巨大而俱大力之日月更光耀，更不用說別的宗教的修行人。」

實行正語的方法 佛陀以舉例的方式，詳細的解釋了應當如何遠離這四種不善行。佛陀說：

「何謂語行淨化的四法？

有這種情況：某個人**離於謊言**、戒絕了謊言。當他被市鎮會議、某個組織會議、親戚的聚會、行會、或者皇族叫去作證並對他說：「來告訴我們你所知道的，善人。」如果他不知道，他就說「我不知道。」如果他知道，他就說「我知道。」 如果他不曾看見，他就說「我不曾看見。」如果他曾經看見，他就說「我曾經看見。」這樣，他不會為了自己或他人、為了得到報酬而故意撒謊。他拋棄了謊言、戒絕了謊言。他說真實語，堅持真實語，堅定，可靠，不欺世人。

離於離間語，戒絕了離間語。他不會傳這裡聽到的話到哪裡去造成人們彼此間的不和。他也不會傳哪裡聽到的話到這裡去造成人們彼此間的不和。這樣他讓不和的人們互相和好，讓團結的人們更加團結，他愛和諧，他為和諧而高興，為和諧而欣喜，他講使人們和諧的事情。

離於粗惡語，戒絕了粗惡語。他講話讓很多人聽起來舒暢、有真情實感、直入心扉，有禮貌、有感召力、令人愉悅。

離於閑雜語，戒絕了閑雜語。他講話適時，所講的話有實質的東西，和[修行]最終的目標一致，與法和戒律一致。他講的話值得珍視，適宜，合理，圍繞[修行的]主題而不偏離。

這就是如何以四法淨化語行。」

關於離妄語的要點，《闡明勝義》（即《小誦注》KhpA.）如此記載：

這裡，當知「虛誑語」有四種構成要素：是虛誑，對那對象現起欺騙的心，適當的努力，以及轉起欺騙他（人）所知的表〔表示〕。

根據《律藏》（Vin.）的記載，以下情況是不犯戒的：

- 1、未經思考因衝動等而急速說出者。由於沒有欺騙的心，所以不犯戒。
- 2、欲說此而誤說彼者—由於愚鈍等原因，使得所說的內容與他所想要講的有所不同。
- 3、瘋狂者；
- 4、心亂者。

正命

正命（巴利語：sammā-ājīva），即是刻意遠離邪命，如：買賣毒品、麻醉品、武器、奴隸、以及供屠宰的動物。

「 諸比庫，什麼是正命呢？諸比庫，於此，聖弟子舍離邪命，以正命而營生。諸比庫，這稱為正命。 」

通俗的講，正命就是指正確的謀生方式。

業的分類

謀生方式可分為三類，即邪命、有漏正命、無漏正命。佛陀解釋說：

「 諸比庫！如何為邪命？以欺騙、饒說、占相、騙詐、利之熱求，諸比庫！此等為邪命。

諸比庫！如何為正命之有漏而有福分、有持依果？於此，諸比庫！有聖弟子斷邪命，正命以養命。於此，諸比庫！有正命有漏而福分、有持依果者。諸比庫！如何為正命之聖、無漏、出世而有道支？

諸比庫！成就彼聖心、無漏心、聖道者，修習聖道之結果，邪命之不樂、離樂，別離樂、遠離，諸比庫！此等為正命之聖、無漏、出世而有道支者。 」

在現代社會裡，邪命不僅包括了佛陀所列出的這些內容，如毒品生意、軍火生意、將導致違犯戒律的謀生手段等均屬於邪命。

正精進

正精進（巴利語：Sammappadhānā），即為達致涅槃而正確的努力。

正精進是指四正勤。

「 諸比庫，什麼是正精進呢？諸比庫，於此，比庫

為了未生之惡、不善法的不生起，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；

為了已生之惡、不善法的斷除，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；

為了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤；

為了已生之善法的住立、不忘、增長、廣大、修習、圓滿，生起意欲、努力、激發精進、策勵心、精勤。諸比庫，這稱為正精進。」

簡略的講，正精進就是為了四件事而努力奮進。這四件事就是：未生之惡令不生、已生之惡令斷除、未生之善令生起、已生之善令增廣。

精進與敵對法

根據論藏，精進（巴利語：vāyamaṭi）是一種心所；其特相是支持、奮鬥、或激起力量；作用是支持或穩固相應名法；現起是不放棄；近因是恐懼或逼迫感（巴利語：Saṃvega）或精進事，即任何能夠激起精進之事。有如在一間老舊的屋子加上幾支新柱子，以防止它倒塌，或有如作為後援的生力軍令國王的軍隊擊敗敵方，精進亦能支持所有的相應法，不令它們退減。

和精進相反的心所是昏沉（巴利語：thina）和睡眠（巴利語：middha）。

昏沉是心的軟弱或沉重。其特相是缺乏精進；作用是去除精進；現起是心的消沉；近因是不如理地作意無聊或怠惰。

睡眠是心所沉滯的狀態。其特相是不適業；作用是閉塞（識門）；現起是昏昏欲睡；近因與昏沉的一樣。

昏沉與睡眠必定同時發生，且與精進對立。昏沉有如心的病；睡眠則有如心所的病。這一對是五蓋之一，由尋心所對治。

昏沉和睡眠一般會表現為放逸、懈怠、懶惰、放縱。具體的說，就是對未生之惡不努力防範、對未生之善不努力使之生起，而是採取放逸、懈怠、懶惰的態度，最終導致未生之惡生起、未生之善不生；對已生之惡不制止、對已生之善不扶助，而是採取放縱的態度，最終導致已生之惡增長、已生之善退減。

和正精進相反的是邪精進。根據論藏，邪精進是屬於不善心裡的心所。

正念

正念（巴利語：sammāsati），即是指正確的憶念，保持心對所緣念念分明、不忘失。

「諸比庫，什麼是正念呢？諸比庫，於此，比庫

於身隨觀身而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；

於受隨觀受而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；

於心隨觀心而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂；

於法隨觀法而住，熱誠，正知，具念，調伏世間的貪、憂。 諸比庫，這稱為正念。 」

簡略的說，正念就是指四念住，即隨念於身、受、心、法四種所緣。

正念是相當重要的，佛陀在各種場合多次強調四念住，甚至在臨終前仍向阿難尊者強調四念住的重要性。

修習四念處的利益

「 諸比庫，此一行道，能清淨有情，超越愁、悲，滅除苦、憂，得達如理，現證涅槃，此即是四念處。 」

「 諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處七年者，他於二果之中可期望〔獲得〕一果：即於現法中證知意即在今生证悟阿拉漢果，或尚有餘〔則證〕不還位意即或者还有剩余的执取（烦恼）尚未完全断尽，则能证悟不还果。！ 」

「 諸比庫，無論是誰，若能夠如此修習此四念處七天者，他於二果之中可期望〔獲得〕一果：即於現法中證知，或尚有餘〔則證〕不還位！ 」

當然，這七天的修行必然是相當精進而無絲毫懈怠的。

從佛陀的這些開示來看，修習四念住的利益為：現證涅槃、不還果或阿拉漢果。

身隨觀

在身隨觀這部分，佛陀向我們介紹了六種身隨觀的方法，它們是：入出息、威儀路、正知、厭惡作意、界作意、九墓地。

在修行方式上，佛陀開示了六種方式，它們是：專心觀察自身的、專心觀察他人的、一時觀察自身的一時觀察他人的、專心觀察生起、專心觀察壞滅、一時觀察生起一時觀察壞滅。

威儀路是指如實了知行、住、坐、卧四種威儀；

正知是指在一切行為中，均保持四種正知，即：有益正知、適宜正知、行處正知、無痴正知；

厭惡作意是指因為不淨，而厭惡身體的三十一個組成部分，它們是：頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚，肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎，心、肝、肋膜、脾、肺，腸、腸間膜、胃中物、糞便，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、油膏、唾液、鼻涕、關節滑液、尿根据《清静道论》等义注，以及禅修的教学实践，通常在此三十一身分再加上“腦”而成三十二身分。；

界作意是指四界分別，即觀察身體內的地、水、火、風這四大元素；

九墓地是指膨脹青瘀膿爛相、食殘相、斷壞相、血塗相、筋腱連骨相、散亂相、白骨相、陳年白骨相、骨粉相。

入出息念、威儀路、四正知、厭惡作意、界作意以及九墓地觀一共為十四種身隨觀業處。其中，**入出息念和厭惡作意這兩種乃是安止業處，修習入出息念可以達到第四禪，修習厭惡作意（三十二身分）可以達到初禪。由於墓地觀在此作為過患隨觀，因此其餘的十二種只是近行業處，只能達到近行定而已。**

受隨觀，修行方式與身隨觀部分相同。

在受隨觀這部分，佛陀要求我們觀察九種受，它們是：樂受、苦受、不苦不樂受、有物染的樂受、無物染的樂受、有物染的苦受、無物染的苦受、有物染的不苦不樂受、無物染的不苦不樂受。

有物染的，巴利 sa（有）+ āmisa（味，食，財，功利，利益）；sāmisa，意為有味的，物質的，肉體的，有愛染的。

無物染的，巴利 nirāmisa，意為無味的，非物質的，無愛染的。

心隨觀，修行方式與身隨觀部分相同。

在心隨觀這部分，佛陀要求我們觀察十六種心，它們是：有貪心、離貪心、有瞋心、離瞋心、有痴心、離痴心、昏昧心、散亂心、廣大心指色界、无色界心、不廣大心指欲界心、有上心指欲界心、無上心指色界、无色界心。也可將“有上心”解釋為色界心；“无上心”解釋為无色界心。、得定心、無定心、解脫心、未解脫心。

法隨觀

在法隨觀這部分，佛陀向我們介紹了五種法隨觀的方法，它們是：

五蓋，即修習禪定的五種障礙：欲貪、瞋恚、昏沉與睡眠、掉舉和追悔、疑；

蘊：五蘊，即色、受、想、行、識；

處：六內處和六外處，即眼、耳、鼻、舌、身、意、色、聲、香、味、觸、法；

覺支：七覺支，即七種覺悟的因素：念、擇法、精進、喜、輕安、定、舍；

諦：四聖諦，即苦、集、滅、道。

正定

正定（巴利語：sammāsamādhi），即是善心一境性。

「 諸比庫，什麼是正定呢？諸比庫，於此，比庫

已離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜、樂，具足初禪而住；

尋伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，具足第二禪而住；

離喜，住於舍，念與正知，以身受樂，正如聖者們所說的：『舍、具念、樂住。』具足第三禪而住；

舍斷樂與舍斷苦，先前的喜、憂已滅沒，不苦不樂，舍念清淨，具足第四禪而住。 諸比庫，這稱為正定。 」

簡略的說，正定是指四種色界禪那，即初禪、二禪、三禪、四禪。

初禪五禪支為：尋、伺、喜、樂、心一境性；

二禪三禪支為：喜、樂、心一境性；

三禪兩禪支為：樂、心一境性；

四禪兩禪支為：舍、心一境性。