

《雜阿含經·聖道相應》的修道方法

釋開仁編 2026/6/12

目錄

一、 成佛的傳承與法統的確立：八正道的根本地位	1
1. 古仙人道的重現與自覺	2
2. 初轉法輪的三轉十二行相	2
3. 入般涅槃前的法之定論	2
二、 聖弟子法義辨析：以八正道為核心的十二支與苦因診斷	2
1. 善不善法與三善惡根	3
2. 四食與染著之斷除	3
3. 三病與三有漏的根治	3
4. 八正道對治苦、結、縛、使之總列表	3
三、 功能與特色：功德讚歎與「邪·正」之動態對比	4
1. 八正道的廣大功德讚歎	4
2. 八正道各支的「邪·正」定義	5
3. 心朝向邪與正的動態對比	5
四、 質變昇華：世俗有漏與聖出世間無漏的抉擇	6
1. 世間與出世間正見	6
2. 其餘七支的出世間質變	6
五、 實修機制：內外因緣、生起次第與定學基石	6
1. 內因緣（如理作意）與外因緣（善知識）	6
2. 八正道是「可斷可修」之務實法門	7
3. 生起次第與聖三昧的眾具	7
六、 出世向捨與階位果證：有學無學的解脫歸宿	7
1. 轉向出世的操作心態：依遠離等並向於捨	7
2. 有學、無學與聖漏盡的階位	8
3. 沙門法、義、果的最終印證	8

一、 成佛的傳承與法統的確立：八正道的根本地位

整合佛陀開示，確立八正道非佛陀私創，而是古仙人道跡的重現，更是佛法正律中判定是否具備「沙門資格」的唯一鐵證。

1. 古仙人道的重現與自覺

- **古仙人跡的隨去：** 佛陀自述其成佛乃是發現並隨順了「古仙人道、古仙人逕、古仙人跡，古仙人去處」，這條古道即是八聖道（正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定）。
- **因緣法的如實知見：** 佛陀依此八聖道，如實見到老病死、老病死集、老病死滅、老病死滅道跡；並逆向見到生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行乃至其集與滅的道跡，進而自知自覺，成等正覺。

【經典出處】：《雜阿含 287 經》（卷 12）

2. 初轉法輪的三轉十二行相

- **四諦的現觀與生眼智：** 佛陀於鹿野苑初轉法輪，對四聖諦（苦、集、滅、道）進行三轉十二行相的開示：
第一轉（示轉）：那些是苦，那些是集，什麼是滅，什麼是道。
第二轉（勸轉）：苦應知，集應斷，滅應證，道應修。
第三轉（證轉）：苦已知，集已斷，滅已證，道已修。
- **正思惟的解脫力：** 於本所未曾聞法中正思惟，能生眼、智、明、覺，從而在諸天、魔、梵、沙門、婆羅門中得出得脫，成無上正等正覺。

【經典出處】：《雜阿含 379 經》（卷 15）

3. 入般涅槃前的法之定論

- **沙門身分的唯一判準：** 佛陀回應外道須跋陀羅的質疑，明確指出：「於正法、律不得八正道者，亦不得初沙門，亦不得第二、第三、第四沙門。」
- **外道空無沙門：** 唯有在得八正道的法、律中，才有真正的四雙八輩沙門；除此以外的外道宗派，皆是空沙門、空婆羅門。

【經典出處】：《雜阿含 979 經》（卷 35）

二、 聖弟子法義辨析：以八正道為核心的十二支與苦因診斷

舍利弗與摩訶拘絺羅兩大尊者之間的深層法義問答，將八正道完美定位為治癒「食、病、苦、十二因緣」的終極藥方。

1. 善不善法與三善惡根

- **見具足的定義：** 聖弟子若要成就「見具足、直見成就、成就於佛不壞淨、入/得/悟正法」，必須如實知不善法、不善根、善法、善根。
- **身口意業與根源：** 不善法指不善身、口、意業，其根源為「貪、恚、癡三不善根」；善法指善身、口、意業，其根源為「無貪、無恚、無癡三善根」。

【經典出處】：《雜阿含 344 經》（卷 14）

2. 四食與染著之斷除

- **四食的如實知：** 包含麤搏食、細觸食、意思食、識食。
- **食集與食滅道跡：** 食集源於「當來有愛，喜、貪俱，彼彼樂著」。而將此愛著無餘斷、捨、吐、盡、離欲、滅、息、沒的「食滅道跡」，即是八聖道。

【經典出處】：《雜阿含 344 經》（卷 14）

3. 三病與三有漏的根治

- **欲/有/無明三病：** 三病以「無明集」為病集，以「無明滅」為病滅。《雜阿含 490 經》進一步定義「欲有漏、有有漏、無明有漏」這三有漏，欲盡無餘即名漏盡。
- **治病與斷漏之道：** 欲徹底根治三病、斷除三有漏，其道跡與向，皆是八正道。

【經典出處】：《雜阿含 344 經》（卷 14）、《雜阿含 490 經》（卷 18）

4. 八正道對治苦、結、縛、使之總列表

經由舍利弗與外道閻浮車的問答，八正道被確立為斷除一切世間苦難與煩惱結使的「唯一道向」：

項目	內涵
諸苦	生、老、病、死、恩愛別（離）、怨憎會、所欲（求）不得苦，略說五受陰（有身）苦。《雜阿含 344、490 經》
四諦與十二支	老死、（生集故）老死集、（生滅故）老死滅、老死滅道跡，謂八正道；乃至行（身、口、意行）、（無明集故）行集、（無明滅故）行滅，行滅道跡，謂八正道。《雜阿含 344 經》
四流與四扼	欲流（扼）、有流（扼）、見流（扼）、無明流（扼）。

四取	欲取、我取、見取、戒取。
四縛	貪欲縛、瞋恚縛、戒取縛、我見縛。
九結	愛結、恚結、慢結、無明結、見結、他取結、疑結、嫉結、慳結。
七使	貪欲使、瞋恚使、有愛使、慢使、無明使、見使、疑使。
五養（五蓋）	貪欲養、瞋恚養、睡眠養、掉悔養、疑養。
三愛	欲愛、色愛、無色愛。
十不善業跡	殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪欲、瞋恚、邪見。
三穢	貪欲穢、瞋恚穢、愚癡穢（垢、膩、刺、戀、縛亦同）。

【經典出處】：《雜阿含 344 經》、（表內無標注的皆指）《雜阿含 490 經》

三、 功能與特色：功德讚歎與「邪·正」之動態對比

系統性梳理八正道的廣大功德，並透過「邪與正」、「世與出世」、「順與逆」等維度，建立深刻的價值對比。

1. 八正道的廣大功德讚歎

- **斷除愛欲**：世間五色種種色非欲，真正的「士夫欲」是內心的「貪欲覺想思惟者」；唯有八正道能斷此心欲與愛欲。
- **得甘露法**：「甘露」為有漏盡者之現說名，修習多修習八聖道分，即得甘露法。
- **止息無母子畏（老病死）**：世間有三種無母子畏（母子老、病、死時無法互相替代的恐怖），八聖道分能斷此有母子畏與無母子畏。
- **純一滿淨之善法聚**：佛陀定義「純一不善聚」為五蓋（貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋）；而「純一滿淨善法聚」則正說為八聖道。
- **摧伏煩惱軍之大乘**：八正道被尊稱為正法、律乘、天乘、婆羅門乘、梵乘與大乘，是唯一能調伏煩惱軍者。
- **直達彼岸與斷三毒**：邪見等非彼岸，正見等八支是彼岸；此法亦是出家修梵行以「斷貪欲、瞋恚、愚癡」的唯一路徑。

【經典出處】：《雜阿含 752 經》、《753 經、758 經、759 經》(斷三受)、《760 經、767 經、769 經、771 經、782 經》(是法非法律)、《783 經》

2. 八正道各支的「邪·正」定義

佛陀於《雜阿含 784 經》中，針對八支的「邪」與「正」給予了精準的定義對比：

八正道	「正」之如實內涵與修持標準	「邪」之反面表現
正見	確信有施、有說、有齋；有善惡行果報；有此世他世、父母、眾生；有阿羅漢善到善向與自知作證不受後有。	邪見（否定上述因果、業報與聖者）。
正志	出要志、無恚志、不害志。	邪志
正語	離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。	邪語
正業	離殺、盜、淫。	邪業
正命	如法求衣服、飲食、臥具、湯藥，非不如法。	邪命
正方便	欲、精進、方便、出離、勤競、堪能常行不退。	邪方便
正念	念隨順，念不妄、不虛。	邪念
正定	住心不亂、堅固、攝持、寂止、三昧、一心。	邪定

3. 心朝向邪與正的動態對比

- **心向的順逆：** 心向邪者違背、不樂於法；向正者樂於法、不違於法。邪見者之身口意業、思欲願為皆得不愛、不念、不可意果；正見者則一切悉皆隨順，得可愛、可念、可意果。
- **趣向的道別：** 「邪」引向地獄、畜生、餓鬼，其邪道為邪見至邪定，或指殺、盜、邪淫等十不善業（極惡者如五逆：殺父、殺母、殺阿羅漢、破僧、惡心出佛身血）；「正」則導向人、天、涅槃，其正道為八正道或十善業道。
- **順流與逆流：** 邪見至邪定為「順流道」（順生死流）；正見至正定為「逆流道」（逆生死流）。

【經典出處】：《雜阿含 786、787、788、790、791、792、793 經》

四、質變昇華：世俗有漏與聖出世間無漏的抉擇

區分八正道的兩個層次：一者、能感得善趣果報，二者、能徹底截斷苦輪，轉向出世。佛陀強調八正道的每一支皆有「世俗」與「聖出世間」的本質差異：

1. 世間與出世間正見

- **世間正見（有漏、有取，轉向善趣）：** 停留在相信布施、業果報及阿羅漢不受後有的世俗認知。
- **出世間正見（聖、無漏、不取，正盡苦）：** 聖弟子「苦苦思惟，集、滅、道道思惟」，與無漏思惟相應，於法選擇、分別推求、開覺觀察的點慧。

2. 其餘七支的出世間質變

- **正志：** 於四諦思惟，無漏相應，分別自決意解、計數立意。
- **正語/正業/正命：** 於四諦思惟，「除邪命」，念及並遠離身三、口四等諸惡行，達到無漏、遠離、不著，固守攝持不犯，不越限防。
- **正方便/正念/正定：** 於四諦思惟，與無漏憶念/思惟相應，心法攝受，使心住於不亂、不散、寂止、三昧一心。

【經典出處】：《雜阿含 785 經》、《雜阿含 789 經》（生聞婆羅門問）

五、實修機制：內外因緣、生起次第與定學基石

揭示八正道在實修層面的操作原理，包括生起的「第一前相」與「定學」的建構方式。

1. 內因緣（如理作意）與外因緣（善知識）

- **內法之關鍵：** 「不正思惟」能令未生惡生、已生惡增，未生善不生、已生善退（如未生邪見令起，已生正見令退）。反之，「正思惟」（如理作意）能令惡不善法滅，未生善法令生，已生善法重生令增廣。
- **外法之關鍵：** 「惡知識、惡伴黨、惡隨從」是生起邪見與惡法的外部推手；而「善知識、善伴黨、善隨從」則是未生正見令生、已生正見增廣的根本外緣。

【經典出處】：《雜阿含 775、776、777、781 經》（內法）；《雜阿含 778、779、780 經》（外法）

2. 八正道是「可斷可修」之務實法門

- 佛陀打破宿命論，強調邪見至邪定是「可離、可斷的」；正見至正定是「可修、可習的」。若不可修，則不說應修，正因為修習正見能帶來「義饒益，常得安樂」。

【經典出處】：《雜阿含 770 經》

3. 生起次第與聖三昧的眾具

- **明與慚愧為前相**：「無明」為前相則生無慚無愧，隨生邪見乃至邪定。若起「明」為前相，則慚愧隨生，進而能生正見。
- **正見如日出初光**：正見是究竟苦邊的「前相」，如同日出前的明相初光。正見即是對善不善、有罪無罪、緣起非緣起的「如實知」。
- **連鎖帶動與解脫**：正見能次第提起正志、正語、正業、正命、正方便、正念，最終引導出正定。起定正受後，聖弟子心便能正解脫貪、恚、癡。
- **賢聖等三昧的根本眾具**：佛陀向舍利弗尊者指出，所謂聖三昧的「根本眾具」，就是以前七支（正見乃至正定前的正念）為基業與工具，以此得一其心，方名為正定。

【經典出處】：《雜阿含 748 經》、《749 經、750 經、754 經》

六、 出世向捨與階位果證：有學無學的解脫歸宿

指明修行八正道的終極操作心態（向於捨），並釐清從修道位到證道位的「有學、無學」沙門果證。

1. 轉向出世的操作心態：依遠離等並向於捨

- **四依心態**：修行八正道（修正見乃至正定）的動態過程，必須嚴格遵循：「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」。
- **全梵行者的引導**：佛陀更正阿難「善知識是半梵行」的看法，宣告「純一滿淨具梵行者，謂善知識」，正因為如來作為善知識，才能引導眾生以「依遠離、向於捨」的心態修習八正道。

【經典出處】：《雜阿含 764 經》、《雜阿含 768 經》

2. 有學、無學與聖漏盡的階位

- **學人八正道**：「學正見成就」乃至「學正定成就」，名之為**學**（有學位，如初果向至四果向）。
- **無學八正道（聖漏盡）**：「無學正見成就」乃至「無學正定成就」，名為**無學**（無學位，四果/阿羅漢果），這也就是「聖漏盡」的實質內涵。
- **清淨無瑕的行持**：聖者的八正道清淨鮮白、無諸過患、離諸煩惱，達到「未起能起」或「未起不起」（純依佛所調伏）的極致境界。

【經典出處】：《雜阿含 761 經》、《762 經、766 經》

3. 沙門法、義、果的最終印證

經文在尾聲將八正道與四沙門果（及婆羅門、梵行）進行了完美的總體掛鉤：

- **沙門法**：即是八聖道（正見乃至正定）。
- **沙門（者）**：指「成就此八聖道法者」。
- **沙門義**：運作八正道達到「貪欲永盡（斷），瞋恚、愚癡永盡（斷），一切煩惱永盡（斷）」的終極寂靜。
- **沙門果**：指因修習八正道而證得的四種聖果—須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。

【經典出處】：《雜阿含 794、795、796、797、798、799、800 經》