

9

八正道¹

“八正道”是很多人、特別是小乘佛法的修行者喜歡引用的另一種指導綱領。“八正道”是指導提升我們修行層次的方法。當然，修行的最終目的是覺悟，只有覺悟才能使苦得到止息。

“八正道”是：

1. **正見**：即一個人的見解必須正確。
2. **正思維**：即非禮勿思。
3. **正語**：即非禮勿言。不許空願、不兩舌或傳播是非。
4. **正業**：非禮勿動。不要做邪惡之事。
5. **正命**：應當採取一種正當的生活方式或謀生手段。
6. **正方便**：應當精進修行，總是思考、談論和做正確的事，避免錯誤的和不恰當的行為。

¹ 八正道，這指的是在《八正道經》中的教誨。

7. **正念**：不應有邪惡的念頭。人不應只考慮自己而不顧他人的利益。
8. **正定**：人應遠離欲望和惡法，避免自我中心。

“八正道”沒有甚麼特別引人入勝之處，這並不奇怪。因為八正道所說的道理，對於大多數人而言都很容易理解，且易於被人接受。我們一看就能夠明白這些教誨。

當我們的思想還在關注正確的行為方式上時，我想把我們的注意力轉移到佛教中另外一個重要的教誨上，那就是“中道”。

中道

佛教有時被稱為“中道教”。簡而言之，佛教要求我們不要陷於過分享受或刻意難為自己，建議應當給予身體所需要的東西，使我們的生活得到簡單正常的操作。這個解釋與中國傳統文化或儒家學說中推崇的避免兩個極端的中庸之道極為相似。

當人們對佛教有了些較為深入的研究以後就會發現，佛教的“中道”有著更深刻的含義，使我們體會到佛教哲理另一深奧的地方。它解決的是我們用以解釋周遭事物的方式。

當我們看某種景象時，我們從一種主觀觀點出發把心用於評價這景象（即我們看到的東西）。例如，當我們看到好像是一個人向我們走來的時候，我們的心會對這一場景有不同的反應。我們可以把這個人看成是：

- 一個走向我們的動物；
- 一個可以傳播感染性疾病的帶菌者正在接近我們；
- 一個可能是計劃襲擊的恐怖分子；
- 一個上班的辦公室員工；
- 一個想向我們打招呼的朋友；
- 一個想推銷產品的推銷員等等。

在每一種情形下，我們是怎樣得出結論的呢？我們把自我的心投射到我們所見到的物體上去，心可能採取一種主觀的立場決定它是甚麼，心是決定和評估我們周圍所有一切人和事物的要素。

這個分析就是“萬法一心”。“心”和“法”解釋了我們所遭遇的一切，但是我們不應過分強調一個因素而忽略另一個因素。實際上：事情的真相會幫助我們打開心眼；另一方面，我們的心應運用智慧對事物投射出一種正確的主觀觀察。這就是中道的原理。

我們不應忘記，佛陀教導我們“心是惡源”²，亦是善源。觀看我們自己的一切行為，甚至一切起心動念，我們得知是否在遵循八正道的教誨或是違背了它。

² 這源於《八大人覺經》的八大覺知的第一覺知的第七句。詳見第 7 章。