



01

《八正道講記》

何謂八正道？

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 11 ~ P. 13	無	1 八正道的八個條目	1.1 正見 1.2 正思惟 1.3 正語 1.4 正業 1.5 正命 1.6 正精進 1.7 正念 1.8 正定
		2. 八正道是基本的佛法	2.1 八正道是四聖諦中滅苦的道聖諦



01 何謂八正道？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 11 ~ P. 13	無	1 八正道的八個條目	1.1 正見 1.2 正思惟 1.3 正語 1.4 正業 1.5 正命 1.6 正精進 1.7 正念 1.8 正定
		2. 八正道是基本的佛法	2.1 八正道是四聖諦中滅苦的道聖諦

1. 八正道 (āryāstāngika-mārga) 的八個條目：

- 1.1 正見
- 1.2 正思惟
- 1.3 正語
- 1.4 正業
- 1.5 正命
- 1.6 正精進
- 1.7 正念
- 1.8 正定

2. 八正道是基本的佛法

2.1 八正道是四聖諦中滅苦的道聖諦

2.1.1 所謂滅苦是指如何使煩惱的眾生，從苦惱和痛苦中出離。

2.1.2 一般人的苦惱和痛苦有兩種

2.1.2.1 心理的苦惱 - 心理上的困惑，是一種情緒

2.1.2.1.1 情緒是心理的活動，它不屬於理性，是一種感情的掙扎

2.1.2.2 觀念上的掙扎 - 是一種思想

2.1.2.2.1 思想可以用理論及邏輯來說明解釋，往往是屬於理性的掙扎

2.1.3 八正道就是要解決我們人類的這兩種困擾



- 2.1.3.1 八正道的前兩個項目「正見」及「正思惟」，主要是處理和解決觀念及思想上的顛倒，從困擾中獲得解脫。
- 2.1.3.2 其餘六項，是處理心理上、生活上的一切煩惱。
- 2.1.4 從這兩類的煩惱得到解脫，就是出離三界，證得阿羅漢果了。



討論題目

1. 八正道有那八個條目？
2. 一般人在生活上的苦惱和痛苦可以分為哪兩種？
3. 八正道如何解決一般人的兩種煩惱？
4. 修行八正道可以從煩惱中得解脫嗎？解脫後的果位稱為什麼？
5. 八正道就是四聖諦中的那一項？

