

# 《八正道》

## 图书基本信息

书名：《八正道》

13位ISBN编号：9787544331210

10位ISBN编号：7544331210

出版时间：2009-11

出版社：海南出版社

作者：德宝法师

页数：266

译者：赖隆彦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《八正道》

## 前言

走向微笑的佛陀 这是个快速多元发展的时代：有科技物质文明的进步，复杂的民主机制，多重交织的人际关系，泛滥的消费文化等。和过去任何时代的前人相较，现代人在精神、心理和物质方面，显然有更多选择的权利；然而，选择机会多，要承担不确定后果的责任就更多。对现代人而言，终身学习固然是必要，但学习的重点，不再只是累积知识，更重要的是让自己的选择带来最大的意义，即自己和他人能得到幸福和快乐。 这似乎是个很空泛的目标，但却也很平凡。最近，一位朋友与我分享她的醒悟：“如果我希望别人善待我，但是我只待在我这边，等着对方先付出，我可能要一直期盼下去，继续自怜自艾……”停顿一会，她继续说：“但我最近懂了，我不如直接走向对方，到她前面表达我的友善，给她我想从她身上得到的……”她的眼神望着远方后，笃定地说：“我走向前，不是为了她，而是对我自己的快乐负起责任。”

# 《八正道》

## 内容概要

《八正道》，斯里兰卡上座部长老德宝法师吁请现代人对自己的快乐负起责任，走向微笑解脱的佛陀，从实践佛陀的教法中，学习获得真正的自由和快乐。德宝法师以他深厚的佛教学养和丰富的禅修实践经验，解说了八正道每个道支的深刻内涵，以及人们可能产生的误解或偏见。其辩证精辟，见解独到。透过幽默风趣的口吻，作者不仅让读者明白何谓快乐的内在生活，而且还教你如何在环境保护、人际交往、职业选择、观呼吸练习等方面运用八正道。尤其重要的是，作者融合了南传教理的诠释和现代人的思考方式，精心解说，令人耳目一新。

德宝法师总在书中告诉你，如何在生活中找到无价的心灵快乐之钥。随手翻阅几页，当下观照自己，并且加以实践，你便给了自己最好的照顾和滋养。

# 《八正道》

## 作者简介

德宝法师，当代内观大师，北美地位最高的斯里兰卡佛教上座部长老。1927年出生于斯里兰卡，12岁出家为僧，后在美国大学获得哲学博士学位。他经常巡回北美、欧洲与澳洲各地讲学，并带领禅修闭关。1982年，创办西弗吉尼亚修行协会，并担任该协会会长和住持。著有《观呼吸》《八正道》《正念之旅》等畅销书。

# 《八正道》

## 书籍目录

（推荐序）走向微笑的佛陀台湾香光尼众佛学院副院长前言灭苦之道——八正道佛陀的发现修行的资粮开始修习正念第一章 正见了解因果了解四圣谛正见随念正见随念要点第二章 正思维放舍慈爱悲悯正思维随念正思维随念要点第三章 正语说实话言词不是武器柔和地说话避免闲谈正语随念正语随念要点第四章 正业五戒道德行为在家人的更高戒律正业随念正业随念要点第五章 正命评估正命三问寻找正命正命随念正命随念要点第六章 正精进十结五盖四正勤记得宏观正精进随念正精进随念要点四念处身随念受随念心随念法随念正念随念要点第八章 正定善定禅定层次正定随念正定随念要点结语：佛陀的承诺觉悟“来，看！”

# 《八正道》

## 章节摘录

此外，人们只有在错误了解，以及心被贪、嗔、痴所染污时，才会去做这些恶行。事实上，发自充满贪、嗔、痴之心的任何行为，皆会导致痛苦，因此它是不善或错误的。佛教的戒律是理性的行为，是基于因果的法则。你一定是对自己的因果迷昧无知，才会犯下恶行。你的行为愈偏差，表示你愈迷昧无知；你的洞见有多深，你的解脱就有多少。若你刻意以违反因果法则的行为去喂养愚痴，怎么可能达到解脱呢？若你犯下严重的恶行，将无法从佛陀之道得到太多的清明，更遑论解脱慧了。你一定要持戒，那是必要的。正念禅增进对于恶行业果的觉知。禅修者清楚感受到不善身、口、意行的痛苦，且迫切觉得必须彻底断除它们。你就是自己未来的创作者——经验教导你这点。行为不是无法改变的自然律，每一刻都有机会改变你的思想、话语与行为。若注意自己在做什么，并自问它可能导致正面的或负面的结果，则你将引导自己走向正确的方向。重复好的意向能产生强大的内在声音，使你坚守正道。每当你陷入痛苦的循环中，它将提醒你能跳出那个陷阱。你将不时瞥见解脱的样貌，通过行善与断恶，你将让此印象成为真实。因此戒——被定义为符合实相的行为——是一切心灵提升的基础。少了它，正道将发挥不了灭苦的作用。“有因必有果”的观念是正见的第一部分，现在进入第二部分——了解四圣谛。

# 《八正道》

## 编辑推荐

《八正道》向内和自心联结，踏上快乐的旅程，走向微笑的佛陀，做个快乐的主人。德宝法师以幽默风趣的口吻，介绍佛陀所教的八个生活态度，让人无需依赖外在条件就可获得真正的喜乐自在。

一、正见带来真正的快乐    二、正思维带来放下，慈爱与悲悯的快乐    三、正语带来和谐的快乐    四、正业带来享受符合道德原则的快乐    五、正命带来利益自他的快乐    六、正精进带来断恶修善的快乐    七、正念带来“活在当下”的快乐    八、正定带来洞见实相的快乐

# 《八正道》

## 精彩短评

- 1、非常好的一本书，贴近生活，可操作性非常强。
- 2、要买的书
- 3、大国学基金会于2010年5月21日捐赠
- 4、很好的书平静内心，走上正道的话人会活得自在些
- 5、八正道：正见正思维正语正业正命正精进正念正定！// 德宝法师的力作，配合《观呼吸》(Mindfulness in Plain English) 阅读。
- 6、系统介绍佛法的一本入门书，通俗易懂，且联系如何实修。不错。
- 7、八正道的逻辑联系，以及修行次第。
- 8、斯里兰卡高僧的佛法教授。
- 9、我会慢慢读，坚持学修的
- 10、希望我可以早一点脱离痛苦。：)
- 11、常带在身边随时检查自己行为
- 12、不错，仔细读过并审视自己的行为，努力学到去做，系统地了解了八正道这个体系。
- 13、修行的不二法门，更习惯从戒定慧三学来分类。二月底开始按此做，快两周了，因为身体原因，专注很困难，打算尝试从观到止。遭遇最大的抵抗是贪欲和掉悔，很明显，由于才开始，其他盖还潜伏着。至于正语、正业、正命，从持五戒开始练习，尽量找出一些生活中克服习性的对治方法，虽然有时候意志比较薄弱（身体不适时总想找点快乐来补偿），但要有信心，信心源自对因果和无常、苦及苦的止息的反复思维和体察。刚开始，八正道就像一些条目规则，只能反复练习后才能使其每一道支融入日常吧。不说了，正念、正念
- 14、2010-122
- 15、正版图书，值得购买，！
- 16、德宝法师的书总是很耐读且不乏深度。
- 17、不是你不好，只是我已超越。感恩观呼吸。
- 18、每个修行或不修行的人都可以拿来看看。
- 19、比较朴实、贴近生活。不错
- 20、深入浅出。今天读完了。这是一本教人向善的书。有的时候，业力的种子最终都会作用到我们身上。
- 21、德宝法师以他深厚的佛教学养和丰富的禅修实践经验，解说了八正道每个道支的深刻内涵，以及人们可能产生的误解或偏见。其辩证精辟，见解独到。透过幽默风趣的口吻，作者不仅让读者明白何谓快乐的内在生活，而且还教你如何在环境保护、人际交往、职业选择、观呼吸练习等方面运用八正道。尤其重要的是，作者融合了南传教理的诠释和现代人的思考方式，精心解说，令人耳目一新
- 22、佛法是真正的智慧



# 《八正道》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《八正道》的笔记-第24页

作者在几个章节里都提到了如何处理疼痛。不同章节的重点不同。

首先，作者在前言24页提到如何处理疼痛，目的是指导调身，帮助禅修者放松身体，增加定力。

接着，作者在第一章正见又提到了疼痛。他以禅修中如何处理疼痛为例，讲解了八正道如何协作，帮助禅修者克服疼痛并获得智慧。

最后，在第7章正念部分222页，作者以疼痛为例讲解四念处的受念处是如何修习的。

相比较，正见章节对疼痛的讨论，对我当前打坐的指导更多，因为坐的久了就会遇到腿部疼痛的问题，如何做到“疼痛帮助涅槃”，如何具体修习受念处，是非常值得反复体会的。

那么，最后受念处章节，作者将视线放到了更远的目标，比如对乐受，对出世间受的关注上面。我暂时还用不上。

### 2、《八正道》的笔记-第160页

需要断除的10结：

#### 一 《杂阿含经》四八九(四九0)

阎浮车问舍利弗：“所谓缚者，云何为缚？”

舍利弗言：“缚者，四缚，谓贪欲缚、瞋恚缚、戒取缚、我见缚。”

阎浮车问舍利弗：“所谓结者，云何为结？”

舍利弗言：“结者，九结，谓爱结、恚结、慢结、无明结、见结、他取结、疑结、嫉结、悭结。”

#### 二 《长阿含经》九

复有五法，谓五下结：身见结、戒盗结、疑结、贪欲结、瞋恚结。

复有五法，谓五上结：色爱、无色爱、无明、慢、掉。

“身见结”：不知此色身是由地、水、火、风所形成，不知是由因缘所形成，因而起了颠倒妄想，以为此身就是我、我的，身外的就是非我、异我、我所。

“疑结”：怀疑有智能的人（如佛陀、阿罗汉）所开示的宇宙人生的实相真理。怀疑有解脱者，怀疑有解脱的可能。

“戒禁取结”：被一些与解脱无关的戒条与观念所束缚。

“贪欲结”：遇到可意境（喜欢的境界），就贪爱、黏着、抓取。

“瞋恚结”：遇到不可意境就瞋恨、排斥、抗拒。

#### 五 相应部五 第二 觉支相应

诸比丘！有五上分结。以何为五耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！此为五上分结。

[http://www.szjt.org/xuexiu\\_daoh/daocidi/contents/jietuodao\\_101.htm](http://www.szjt.org/xuexiu_daoh/daocidi/contents/jietuodao_101.htm)

### 3、《八正道》的笔记-前言

首先指出“知识本身并无法帮助你获得快乐”。同时，作者承诺“把佛陀的八正道付诸修行，真

## 《八正道》

正落实他的教导” “将逐渐发现，完全了知真谛所能带来的持久快乐”。

有关快乐，作者做了这些讨论。首先，快乐分有为法和无为法两种：

“脆弱的快乐（有为法）必须依赖事情以某种特定的方式发生，但有些快乐却不依赖任何条件。佛陀教导我们寻获这种究竟按了的方法”。

接着，作者给快乐做了分类：

较低的执取之乐，也就是“五欲之乐”

较高的快乐，包括宗教，布施，放舍之乐，还有禅定之乐

最高的快乐是“证果之乐”

对于世俗追求的考虑，作者这样评论到“有些人千方百计地想累计令他们欢愉的经验，并称之为快乐的生活”。

对于如何开始八正道的修习，作者给出了几条建议：

简化生活

练习自制

修善

访师求道

最后，作者再次强调正念的重要。P24提到了如何处理疼痛。同时，作者提醒我们在每次禅修前都应该修习慈心禅——这个是我一直都忽视的练习。

#### 4、《八正道》的笔记-第53页

你哄骗身心让他们舒服与轻松，然后上床睡觉。时间流逝，除了变老与变胖，其他什么也没改变。  
哈

#### 5、《八正道》的笔记-第80页

记得人总有一天会死，以及我们不想抱怒或含恨而终  
人要真能够做到，就不是人了。

#### 6、《八正道》的笔记-全书

看来我们认为应使人快乐的那些事，其实是痛苦的来源。为什么？因为它们不持久。关系结束、投资失败、失去工作、孩子们长大后离开，从资产与欲乐所累积的幸福感顿时消散。周遭的事物变化无穷，威胁着我们认为快乐所需的那些事物。实在很矛盾，我们拥有愈多，不快乐的可能性便愈高。

一旦心生渴爱，自私与嫉妒的行为通常便无法避免。为了追求任何一种小欢乐-----一块草莓馅饼-----我们可能冒着树敌的危险而鲁莽行事。当渴爱的对象是重大事物，例如某人贵重的物品或非法通奸时，代价就更高了，那可能造成严重的暴力与无尽的痛苦。

处理疼痛最有效但也最困难的方式是看着它，和疼痛同在，融入它。经历它，而不将它视为我的疼痛、我的膝盖、我的脖子。就只是贴近观看，看它发生什么事。

成佛之道并非什么“承诺要变好”，以便能得到一些回报的抽象概念，也不是要加入秘密组织所需遵循的神秘行为法则。

## 《八正道》

欲望来自乐受与苦受。欢乐生起时，便有执取它与永久持有它的欲望；而当痛苦生起时，便有拒绝它或避开它的欲望。因为对乐受的贪着与对苦受的憎恶，你便经常寻求取乐或避苦的经验，一旦发现某事有助于达到这个目标，你就变得偏心且有成见。这个心态让人执著，为了保护或保持所拥有的事物，人们不惜说谎，毁谤或侮辱他人，甚至拿起武器捍卫以为是属于自己的东西。

事实上，我们可能缺少诚实与勇气，去检视自己真正的动机。投入社会运动的人可能很有同情心，并热衷公益，但有些人不敢承认自己真正的动机。我们都知道帮助弱势能带来权力感，那是在和不需依赖我们的人共事时所得不到的。渴望权力是原始的本能，我们需要更多的诚实，去看清帮助别人有多少成分是发自这个渴望。认清行动背后的动机，能帮助我们实事求是地在拯救别人之前，先整顿好自己的家。

当一切执著，一切贪欲熄灭时，苦便止息。

虽然我们内心都有慈爱的种子，但一定要努力培植它。当我们顽固、烦躁、紧张、焦虑，充满忧愁与恐惧时，我们慈爱的本能将无法发挥。我们必须学习放松，才能滋养慈爱的种子。在平静的心境下，例如从正念禅所获得的，我们可以忘记过去与人的嫌隙，并原谅他们的过错、缺点与攻讦，慈爱自然会在我们心中滋长。

我们想培养的“慈”，并非通常了解的“爱”。当你说爱某人时，心中怀藏的通常是受其行为或特质制约的感情。也许你仰慕那个人的外表、举止、想法、声音或态度，一旦这些条件改变，或你的品味、幻想与爱好改变，爱也可能随之改变。在极端的情况中，你所称的爱甚至可能转变为恨。这个爱、恨双重性，遍及我们一切寻常情爱的感受。你因爱一个人，而恨另一个人；或随着一时的好恶而爱与恨；活在一切顺利美好时爱，而在有事出错时恨。

唯有心中充满困惑者，才会表现冒犯或伤害我们的行为，我们成那样的人为“敌人”。但事实上，没有“敌人”这种人，是烦恼造成我们困扰。正念为我们指出，心的状态并非是永恒的，它们是短暂、可改正与可调整的。

少了悲悯自己的基础，将无法真正对他人修习悲心。若我们出于贬抑个人，或相信自己不如他人重要，而尝试表现悲悯，那么我们行为的真正动力是讨厌自己，而非悲悯他人。同样地，若出于优越感而对他人提供帮助，我们的行为很可能是由傲慢所推动。如我们前面所见，真正的悲悯是来自切身痛苦感受的柔软心，然后才能反映别人的痛苦。

记得我们是因为自己的痛苦而犯错，有助于我们将悲心延伸到自己身上，而非苛责与自虐。

我心想：“若这是我的死期，那么无论我害怕与否，反正我都会死。让我保持内心清明。”首先，我想起自己对死亡的了解。我想死亡是不可避免的，以及这会是死亡的好时机，因为我已行善，且没有什么可后悔的事。然后思考事情的可能顺序：“若飞机很快地从11900米高空坠落，我们将在掉入海洋之前便失去意识。”在失去意识之前，我必须保持内心非常清明、纯净。这是我使用正念去觉悟死亡是不可避免的一个机会，若我以纯净与清明的心平静地死亡，来生会很光明。也许经由看见无常的实相，我会达到觉悟，一定不能让恐惧或困惑障碍我的心。无论我对生命的执著有多强，现在一定得舍弃那个执著。在面对死亡时，我就如此努力地防止妄念生起，并鼓励善法生起。

正念使我们持续控制所思、所行与所说，我们不可能带着正念对某人咆哮，或带着正念酗酒，或带着正念邪淫。若真的有正念，你根本不可能做这些事！

一切不是发自放舍、慈爱与悲悯的无谓言词，都是有害的。

## 《八正道》

我们修习正业并非为了避免违反佛陀的规定，或因害怕若做了会被某人惩罚。我们避免残酷与伤害的行为，是因了解这种行为的后果——它将于现在与未来，为我们与周遭所有人带来深切的痛苦。修习正业是我们希望生活是有益与和谐的，而非破坏欲引发争议的，因想要一颗平静与快乐的心，不受遗憾与懊悔折磨。

最好在你还年轻、健康与强壮时，就能享受道德的善果。到了老年，将不需要道德原则来让自己免于犯错。

记住，遵守道德原则是为了让自己快乐，而非痛苦。

记住！为了喂饱身体而出卖良心，绝不可行。

我们的谋生之道不应妨碍心灵成长。

除非在生活的每个方面中都提起正念，精进断除不善念，并增长善念，否则我们的心永远无法有足够的安定，让自己得以进步。

到达初果断除的结：有身见（相信有恒常的自我或灵魂存在）、对于佛法的疑、戒禁取见。到达第二与第三果断除的结：欲贪（粗贪）、瞋恚。到达第四果断除的结：色界微细贪、无色界微细贪、慢（或自我身份的潜在认知）、掉悔、无明。

佛陀劝他的僧众忍受现实生活的微小不适，别自动尝试修复它们。若你一直选择改变事物以获得舒适，新疆变得挑剔，不善法将更快生起。

事实是，没有精进你永远成不了什么大事。

事实是，正念只能短暂地帮助你压制十结，必须在觉悟之道上证果才可能摧毁它们。

记住，没有一件重要的事是只做一次就能完成的。你必须一再地重复善念与善行，之道修行圆满为止。

例如你正专注于呼吸，然后一个关于你皮肤健康的念头生起，那个念头通过后，心会抓住下一个呼吸。若心继续专注于皮肤，你便进而思维皮肤的无常——它是多么脆弱，一直快速变化且会变得充满皱纹，你也思维执著皮肤是多么无用的痛苦，因无论如何它都会改变，愈执著便愈痛苦。你也思维皮肤的无我——没有一个“你”在那里面或控制它。然后，你看着这些念头消失，也注意到正念觉知这些念头的观察功能本身也是无常的。当一切念头都消退，再无其他想法跃上心头时，让心重回呼吸。任何新的观念生起，都以同样的方式检视它们。以此方式修行，知道念头止息，心得到禅定为止。

若你放松心观察呼吸，不渴望平静，并排斥紧张生起，就只是经历呼吸的无常、苦与无我，心便会变得安详与平静。

无论你的身体看起来多么美或丑、胖或瘦、多毛或无毛，都无关紧要，所有身体都会依同样的方式运作、变老、生病、衰退、死亡与腐烂。就这个角度而言，你和其他人完全没有差别，这个洞见帮助你培养平等心，并慈悲地对待一切众生。

当使用正念去放下如吃美食等世间乐受时，出世间感受便生起。请当心那些说能以正念去享受欲乐的人，这不是佛陀之道。

修习正念并不限于坐在蒲团上。无论哪一种姿势，或正在做什么，你都可觉知任何心理活动的生起。

## 《八正道》

随着尝试每天维持正念不断，不善法发生的频率终将递减，而善法则将递增。由于迷失在负面思维的时间愈来愈少，你愈来愈容易现观心的活动。

通常，人们将乐于兴奋混为一谈。例如，某人中了一个大奖，会通过亲吻、拥抱、尖叫、跳上跳下来表现兴奋。那人心想：“我太快乐了！”但这感觉并非真正的快乐，那是兴奋。真正的快乐生起时，兴奋消失，你会感到放松与平静。

你曾尝试为猫指点吗？你愈指点，猫就愈会想嗅你的手指，它永远看不出手指的范围。若你结束本书并说：“就只有这些吗？最高真理在哪里？我对此一无所获。”则你就想那只猫。请跳出本书的文字看到它指向之处。以佛陀所建议的行动，促使自己达到另一种了解方式。路得自己去走，当逐步增长身、口、意的善巧时，圣道即散布于你生命的一切经验中。（《八正道》）

# 《八正道》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)