

生命坊
Books of Life

(斯里兰卡)德宝法师 著 赖隆彦 译
Eight Mindful Steps to Happiness:
Walking the Path of the Buddha

八正道

佛陀的安乐之道

向内和自心联结 踏上快乐的旅程

海南出版社

八正道

佛陀的安乐之道

Eight Mindful Steps to Happiness:
Walking the Path of the Buddha

(斯里兰卡)德宝法师 著

赖隆彦 译

海南出版社

Eight Mindful Steps to Happiness

by Bhante Henepola Gunaratana

Copyright © 2001 by Bhante Henepola Gunaratana

Published by agreement with Wisdom Publications through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2009 Hainan Publishing House

中文简体字版权 © 2009 海南出版社

本书由美国姚氏顾问社代理, Wisdom Publications 授权出版

本书中文译稿由大雁文化事业股份有限公司橡实文化事业部授权使用

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2008-121 号

图书在版编目(CIP)数据

八正道/(斯里)德宝法师著; 赖隆彦译.

—海口: 海南出版社, 2009.11

书名原文: Eight Mindful Steps to Happiness

ISBN 978-7-5443-3121-0

I. 八… II. ①德…②赖… III. 佛教—宗教仪式 IV. B945

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 161303 号

八正道

作者: [斯里兰卡] 德宝法师(Bhante Henepola Gunaratana)

译者: 赖隆彦

出版人: 苏斌

总策划: 刘靖 任建成

责任编辑: 柯祥河

特约编辑: 路玉玲

装帧设计: 第三工作室·黎花莉

责任印制: 杨程

印刷装订: 北京冶金大业印刷有限公司

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

开本: 787mm x 1092mm 1/16

印张: 17.5

字数: 230 千

书号: ISBN 978-7-5443-3121-0

定价: 25.00 元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

目 录

【推荐序】 走向微笑的佛陀 台湾香光尼众佛学院副院长 释自柔 / 1

前言 灭苦之道——八正道 5

佛陀给了我们离苦得乐的完整指导，它可被归纳为八个步骤。即使只是稍作努力将这八步带入生活，也能带来安乐，而发愤努力则将彻底改变你，为你带来极喜与大乐。

佛陀的发现 / 7

修行的资粮 / 17

开始修习正念 / 22

第一章 正见 31

修习正见使我们了解因果，了解四圣谛，如此，我们就能体会到真正的快乐，行于中道，而不会落入苦、乐的两种极端。

了解因果 / 33

了解四圣谛 / 36

正见随念 / 59

正见随念要点 / 62

第二章 正思维 63

修习正思维，能帮助我们检视日常生活中幻想、恐惧、妄想等不健

康的思维模式，而能以放舍、慈爱与悲悯等善念，断除执著、嗔恨与残酷等恶念，走上安乐之道。

放舍 / 64

慈爱 / 71

悲悯 / 80

正思维随念 / 88

正思维随念要点 / 96



第三章 正语 99



修习正语，能帮助我们断除妄语、两舌、恶口与绮语等说话的坏习惯，而说真实的、向上提升的、和善的、中肯的语言，快乐便会在和谐的关系中生起。

说实话 / 101


言词不是武器 / 103

柔和地说话 / 104


避免闲谈 / 107

正语随念 / 110

正语随念要点 / 116



第四章 正业 117



我们遵守符合道德原则的五戒，就不会去造作杀生、偷盗等恶行，避免憎恨、恐惧等所导致的残酷与暴力循环，使内心获得平静。



五戒 / 117

道德行为 / 118

在家人的更高戒律 / 131

正业随念 / 135

正业随念要点 / 139

 **第五章 正命 141** 

我们从事不会妨碍心灵成长，或造成他人伤害的所有工作，让自己能保持平静与安稳，我们就可利益自己与他人，在佛陀的安乐之道上禅修与进步。

评估正命三问 / 142

寻找正命 / 149

正命随念 / 154

正命随念要点 / 156

 **第六章 正精进 157** 

勇猛精进地训练自己，把正精进运用在防止未生的恶法、断除已生的恶法、修习未生的善法、维持已生的善法上，便能为我们带来断恶修善的快乐。

十结 / 159



五盖 / 167

四正勤 / 170

记得宏观 / 194

正精进随念 / 196

正精进随念要点 / 200

 **第七章 正念 203** 

时时刻刻注意当下，保持觉知。让我们以内在的慧眼，清晰而不扭曲地如实洞见事物，发现一切事物与众生皆依因缘而存在，并无恒常的实体，没有什么可执著或憎恶，我们便能放松地进入完全安心与快乐之中。

- 四念处 / 207
- 身随念 / 210
- 受随念 / 218
- 心随念 / 225
- 法随念 / 226
- 正念随念要点 / 231

第八章 正定 233

当心集中于随意识生起的任何事物时，正定帮助我们突破对象的表象，清楚认知它们的无常、苦与无我。看见这三法印时，我们的贪、嗔、痴烦恼都将永远消失，达到觉悟的究竟快乐。

- 善定 / 234
- 禅定层次 / 237
- 正定随念 / 246
- 正定随念要点 / 253

结语：佛陀的承诺 255

我们无须精通一个步骤才能移往下个步骤，这条道路更像是螺旋状的。当你启程时，对所有八个步骤都有一定程度的了解，当持续练习时，这些步骤会在你心中变得愈来愈清晰。

- 觉悟 / 257
- “来，看！” / 261

附录：巴利佛典略语表 265

【推荐序】

走向微笑的佛陀

台湾香光尼众佛学院副院长◎ 释自薰

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。”

在《八正道》一书中，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。于是，一开始作者便不断地唤醒读者：要踏上快乐的旅程，需要由向内和自己的心联结开始。这不是一次完成即可，需要在做决定时，常常温柔地问自己：“这样做我快乐吗？对别人也是这样吗？”顺着自己的内向关怀，邀请你一起走向观察内心的旅程……

本书的重点，是根据佛法核心教义“四圣谛”中“道谛”的内容——“八正道”展开作者独到的诠释。八正道又称为“八支圣道”，即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。“正”有“完成、在一起、一致”的意思，而“圣”指的是至少证得初果的圣人。当一位圣者在最初证悟涅槃时，他不再有“我见”，进入断烦恼的状态，呈现出内外清净、不损害自他的行为，而且八个道支的修持同时圆满成熟。因此，八正道是指圣者达到灭苦的境界。

八正道是八个修行的方法，以直线方式列出，个别具有各自的特点，但彼此之间是相互关联、相互支持的。作者直接明确提出，这是一个“螺旋状”的修道历程。只要在一个道支上用功，其他道支也会因此被增强。在本书前言中，作者提到：“戒、定、慧彼此加强与深化……每一步都加强与深化其他各步……当作一个整体来修行时……每个善行与洞见都会推动下一步。”作者特别指出，在每个道支中都有正见、正念和正精进。因此，从常识和仔细观察中，建立自己的正见。在日常生活中时时培养正念，以能增长洞察世间的智慧。更重要的是，在每个时刻持续努力修持正确的精进。

本书的精华在于，作者将八正道从初学到开悟前所有相关的重点，都以禅修实践的角度解说，不仅告诉你快乐的内在生活——八正道是什么而已，更重要的是教你在环境保护、

推荐序
走向微笑的佛陀

人际交往、职业选择、观呼吸练习……如何实际运用八正道。此外，他更以深厚的佛教学养和丰富的禅修指导经验，对于每个道支可能产生的误解或偏见，都加以精辟解说辩证。对资深佛教学者而言，德宝法师融合南传教理的诠释、贴近现代人的思考方式，令人耳目一新。有关实际禅修的解说，虽然有些部分较简略，但作者重点而细致地解说禅修的操作方法，具有相当的参考价值。

对这样一本高度浓缩精华的书，我建议读者：将本书当成随时可请教的老师，随身陪伴的心灵照顾者。在小憩时随手翻读，你将会发现，德宝法师总在告诉你，如何在生活中找到无价的心灵快乐之钥。因此，把这本书当成生活指引、案头良友，即使只翻阅其中几页，当下观照自己，并且加以实践，这就是对自己最好的照顾和滋养。

【前言】

灭苦之道——八正道

在《观呼吸》出版后不久，好几个朋友与学生请我以同样简明的风格，撰写关于佛陀圣道的书籍。这本书就是我对他们的请求作出的回应。

《观呼吸》是一本禅修手册，引导学生如何修习正念禅。但正念只是佛陀教导的一部分，正念可大幅提升我们的生活，但佛陀所提供的不只如此而已。佛陀给了我们离苦得乐的完整指导，它可被归纳为八个步骤。即使只是稍作努力将这八步带入生活，也能带来安乐，而发愤努力则将彻底改变你，为你带来极喜与大乐，那绝非天方夜谭。

佛陀的八正道并不难背诵，但它们的意义却很深奥，需要了解佛法的许多相关主题才能通达。即使那些熟悉八正道者，可能也不明白它在整个教法中的重要性，或它如何契入他们的经验。如同在《观呼吸》中所做，我尽量以浅显易懂的方式呈现它们的意义，以便所有人都能在他们的日常生活中修习八正道。

我建议你们别像阅读小说或报纸般阅读本书。此外，阅读时，不断地自问“我快乐吗？”，并深入探究。佛陀邀请我们所有人观察自己，贴近自己的身与心并检视它们。他告诉

我们，别迷失在世间的信念与见解中，要试着找出它的实相。

我们擅长累积信息、搜集数据，也许你挑选这本书就是为了搜集更多的信息。若你一直在读通俗的佛教书籍，停下来问自己，你想从这本书获得什么，难道只是想告诉别人你有多么了解佛教吗？或希望透过佛法的理性认知得到快乐？知识本身并无法帮助你获得快乐。

若你是抱着这种态度阅读，即愿意把佛陀的八圣道付诸修行，真正落实他的建议，而非只是理性认知，则佛陀法音的单纯奥义将会变得愈来愈清晰。逐渐地，一切事物的究竟真谛将会对你开显，你也将逐渐发现，完全了知真谛所能带来的持久快乐。

若你在阅读本书的过程中感到心烦，你应深入探究其中的原因。向内看，问自己此时心里是怎么一回事。若书中的内容让你感到痛苦，问自己为什么。有时当别人指出自己的缺点时，我们会感到不舒服。也许你有许多坏习惯与其他障碍，而使自己不太快乐。难道你不想了解它们，并做些改变吗？

我们经常为一些微不足道的小事心烦并怪罪他人，例如朋友、秘书、老板、邻居、小孩、兄弟姐妹、父母或政府等；或在得不到自己想要的东西，或失去珍贵的东西时，内心感到失望。我们心里带有某些“烦恼”，那才是痛苦的来源，它会被事情或想法给触发，我们因此受苦，但我们却尝试通过改变世界来终止痛苦。从前有这么一则故事，有个人想要以皮革覆盖大地，好让他走起路来比较舒服。事实上，他只要穿上一双拖鞋就可以了，无须那么麻烦。同样地，与其尝试控制世界让自己感到快乐，还不如努力地去去除自己的烦恼。

但你必须真的去修行，而不只是阅读或想想而已。即使禅修，若你不修习完整的解脱道，特别是如培养正见、奋起精进、正念相续等关键部分，则效果仍然有限。你们有些人身体虽在蒲团上打坐好几个小时，但内心却充满愤怒、幻想或忧虑。然后你们说：“我无法禅修，我无法专注。”那是你禅修时把世界扛在肩上，不想把它放下来。

我听说我的一个学生在街上边走边看《观呼吸》，他未正念于当下的情况，结果被车撞了！佛陀邀请你“来，看！”，就是请你活在当下。落实践行佛陀的八正道，即使当你在阅读时，别让你的痛苦有可乘之机。

即使你读这本书一百遍，若不落实修行，它对你也毫无帮助。反之，若你认真修行，坦然观察自己的痛苦，并持续去做离苦得乐的事，则这本书当然能帮助你。

佛陀的发现

技术突飞猛进，带来财富，但同时也带来紧张，稳定的生活与工作面临快速变化的压力。那是二十一世纪吗？不！是公元前第六世纪。一如今日，那是个战火频仍、经济脱序与既定生活形态大幅崩解的时代。在和我们相似的情况下，佛陀发现了一条安乐之道。他的发现，即一步步修心以达到满足的方法，不只适用于过去，也同样适用于现代。

把佛陀的发现付诸修行是急不来的，它可能得花上好几年的时间。刚开始，最重要的是，通过接纳新习惯以改变生活的强烈渴望，并学习以全新的眼光去看世界。

佛陀八正道的每一步都需要修习正念，直到它成为日常

生活的一部分为止。正念是如实觉知事物的自我修行方式，以正念为你的口令，你一步步地走过两千五百多年前佛陀传下来的八正道，那是一条温和、有助渐进修行的灭苦之道。

谁应该做这种修行呢？所有厌倦痛苦的人。你可能认为“我的生活还不错啊！”或“我够快乐了！”，生活中总有满意或愉悦的时刻。但另一面呢？当事情不顺遂时，你闪躲的那部分呢？灾难、忧伤、失望、病痛、忧郁、寂寞、愤怒，以及那种求好心切的挑剔感觉。这些事情也会发生，不是吗？我们脆弱的快乐必须依赖事情以某种特定的方式发生，但还有不依赖任何条件的快乐。佛陀教导我们寻获这种究竟安乐的方法。

若你愿意去做一切有助于离苦的事——面对当下的阻力与渴爱的根本，你一定会成功。即使你是个偶尔翻阅的读者，只要愿意善用那些对你有意义的话，你也能从这些教法中获益。若知道什么事是真实的，别忽略它。只管去做吧！

那听起来好像很简单，但其实是最困难的。当你内心承认“我必须做这个改变才会更快乐”——并非因佛陀如此说，而是因自己的心认出真谛来才这么做——此时你一定要全力以赴做出改变，必须下定决心改掉坏习惯。但那个努力的代价是快乐——不只是今天，而是永远。

让我们开始吧！下面我们将检视快乐是什么，为何它那么难以掌握，以及如何展开佛陀的八正道。

什么是快乐，什么不是快乐

渴求快乐自古皆然，但快乐总是躲着我们。快乐的意义

是什么？我们总是寻求欲乐的经验，像是品尝美食或观赏有趣的影片，期待它为我们带来快乐。但在欢乐经验的短暂享受背后，是否有快乐呢？

有些人千方百计地想累积令他们欢愉的经验，并称之为快乐的生活。另外有些人意识到纵欲的限制，转而寻求物质舒适、家庭生活与安全等更持久的快乐，但这些快乐的来源都有极限。世上有许多人生活在饥饿的痛苦中，连穿着与栖身的基本需求都不可得，经常活在暴力威胁的阴影下，因此他们认为增加物质舒适，能带来持久的快乐，是可以理解的。在美国虽然因财富分配不均使许多人身陷贫穷，但还不至于出现世上许多地方常看得到的挨饿受冻。多数美国人的生活是宽裕的，因此，其他地方的人便认为美国人是世上最快乐的。

但若他们来到美国，看到的事实会是什么？他们会注意到美国人经常都很忙碌——赶着赴约；用手机交谈；采购杂货与衣服；长时间在办公室或工厂中工作。所有这些疯狂的活动是为什么？

答案很简单。美国人虽看似拥有一切，但还是不快乐，他们为此感到困惑。美国人拥有亲密钟爱的家人、好工作、美好的家、足够的金钱、多姿多彩的生活，但怎么可能依然不快乐呢？他们认为不快乐是由于缺乏这些东西。财富、社会认同、朋友与亲人的关爱，以及声色犬马的欲乐，应使人感到快乐，但为何美国人也和其他地方的人一样，经常感到愁苦呢？

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。

今日人们的需求渐趋精致，这是事实，但无论搜集了多少昂贵与精美的事物，他们总想要更多。现代文明鼓吹这种需求，如每个电视广告所宣传，真正能让你快乐的东西，是这辆闪亮的新车、这台超快的计算机、这次夏威夷的豪华旅行，而它似乎暂时有效。人们将新拥有的兴奋刺激或高兴的经验误认为快乐，但很快地就再次心痒了。古铜色的皮肤褪色，新车出现刮痕，于是他们渴望另一次消费刺激。这个无尽追逐消费的心态，使他们看不到真实快乐的源头。

快乐的来源

佛陀曾说过几种快乐，从最短暂的到最深奥的，依序陈述如下：

较低的执取之乐

佛陀将我们多数人称为快乐的一切事物，都归类在最低层，称之为“五欲之乐”，我们也可称它为“顺境之乐”或“执取之乐”。它包括一切衍生自感官放纵、肉体欢愉与物质满足的短暂世俗之乐：拥有财富、华服、新车与豪宅的快乐；看见美丽的事物，听到优美的音乐，吃到美味的食物，或对于谈话感到愉快等所衍生的乐趣；精于绘画与演奏钢琴等技艺的满足感；以及感受到来自家庭温暖的快乐。

让我们进一步检视这五欲之乐。它的最低形式是全然放