

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

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

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、正思维带来放舍，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

#### 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:<http://www.tushu007.com>