

## <<关于这颗心>>

### 图书基本信息

书名：<<关于这颗心>>

13位ISBN编号：9787807001461

10位ISBN编号：7807001461

出版时间：2008-2

出版时间：海南出版社

作者：[泰]阿姜查

页数：338

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>

## <<关于这颗心>>

### 前言

我不知道如何介绍这位我所见过的最有智慧的人。  
只要有他在的地方，就有机锋与活力、率真与实话、庄严与亲密，以及幽默与严肃的戒律、动人的悲心与自然的解脱。

阿姜阿玛洛(Ajahn Amaro)对本书精彩的导读，将他描写得很传神。

阿姜查的多数教导，是借由举例、譬喻与活泼的对话所作的即时开示。

他的教导直接而诚恳，没有任何保留。

“观察人世间的苦因，它就像这样。

”他会如此说，而将我们的心导向实相。

因为他是个拥有十八般武艺的巧师，他与每位访客都坦诚相见，对眼前的处境皆保持幽默与直观，因此，很难完全用语言捕捉他教学的活力。

所幸他的遗产还包括近两百座寺院、许多活生生的优秀传法弟子、数百卷泰语录音带以及数百万个被其智慧感动的人。

在这些篇章中，你将发现阿姜查的另外一面，有条不紊与略微严肃的一面，它们主要是针对比丘、比丘尼与访客团体所作的比较有系统的长篇开示。

在这些教导中，他邀请我们所有人省察教法的本质，思维它们，并将之谨记在心。

在这本书中，他不厌其烦地提醒我们，无论我们是谁，生命的状态都是不确定的，“如果死亡在你里面，那么你可以逃到哪里去呢？

无论是否害怕，你都一样会死：死亡是无法逃避的。

”以这个事实为基础，他举出超越生死轮回的解脱之道。

“这是重点：你应该持续思维，直到放下为止。

那里一无所有，超越善恶、来去与生灭。

训练这颗心，安住于无为法中。

”他宣称，“解脱是可能的。

”那些遵循这位亲爱导师教导的人，都一定愿意探索他们自己的心，把结松开，放下执著、恐惧与我见。

“如果你真的了解，则无论你过的是哪种生活，你时时刻刻都可以修行。

为何不试试看呢？

”阿姜查建议，“它将改变你的生命！

”愿阿姜查所传达的慈悲佛陀的祝福，能充实你的心灵，并利益十方一切众生。

献上我诚挚的敬意。

杰克·康菲尔德 2002年于加州灵岩禅修中心

## <<关于这颗心>>

### 内容概要

阿姜查不断地重复强调：修行的道场就是我们的身心，在我们的六根里，在我们接触外境中去观照。

我们必须在眼、耳、鼻、舌、身接触外境的当下，去仔细觉察，心如何被这些外境对象引发不同的反应，而这些反应又如何构成我们一连串的行为，以及一连串的喜恶分别的制约反应。

阿姜查以非常浅显活泼的比喻，让我们知道如何在这个修行道场里用功，如何在这个过程中找到内心的光明、清静与喜悦。

他的方法归纳起来，就是戒、定、慧三学。

这三个步骤好像是一个连续、互相关联的过程。

把观察我们自己的内心作为起始和核心，阿姜查指导我们如何超越、放下和不执著。

## <<关于这颗心>>

### 作者简介

阿姜查·波提央 (chah Phothivan, 1918-1992)，近代泰国最著名的法师之一。  
9岁出家，20岁正式受戒为比丘。  
1946年通过最高级正规佛学课程考试后，开始托钵行脚，寻师访道。

1948年，他在森林中与20世纪伟大的森林禅师阿姜曼相遇，获得重要的启发，改变了他的修行方法。  
1954年回到家乡吴汶省巴蓬森林，追随者日多，于是有了著名的巴蓬寺。  
2002年，在泰国境内与世界各地，巴蓬寺的分院共计超过两百座。

阿姜查的修行方式有两大特色：头陀行与禅定体验，两者都是延续迦叶尊者重视苦行的精神而来。  
他的教导方式简明深远，吸引了不少西方人士前来受教。  
其中包括杰克·康菲尔德 (Jack Kornfield)、保罗·布里特 (Paul Breiter)、阿玛洛比丘 (Ajahn Amaro) 等。

<<关于这颗心>>

书籍目录

推荐序 这本书将改变你的命运导论 灭苦之道前言 关于这颗心PART ONE 戒 第1章 与法同住  
世间 第2章 使心变好 第3章 感官接触——智慧的泉源 第4章 了解戒律 第5章 维持标准  
第6章 为何我们生于此 第7章 欲流 第8章 实相的两面PART TWO 定 第1章 一份法的赠礼  
第2章 内心的平衡 第3章 和谐的正道 第4章 心的训练 第5章 阅读自然之心 第6章 解脱  
之钥 第7章 修定 第8章 法的战争 第9章 只管做它 第10章 正确的修行——稳定的修行  
第11章 正定——在活动中离染 第12章 死寂之夜PART THREE 慧 第1章 什么是观 第2章  
法性 第3章 与眼镜蛇同往 第4章 内心的中道 第5章 超越的平静 第6章 世俗与解脱  
第7章 无住 第8章 正见——清凉地 第9章 我们真正的家 第10章 四圣谛 第11章 空经  
法师 第12章 不确定——圣者的标准 第13章 宁静的流水 第14章 胜义 第15章 趋向无为  
第16章 结语附录 本书各部分文章出处

## &lt;&lt;关于这颗心&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 与法同住世间 大部分的人仍不知禅修的本质，他们认为行禅、坐禅与闻法即是修行。那也没有错，不过这些都只是修行的外在形式。

真正的修行，发生在心遇到感官对象时，感官接触的地方才是修行的所在。当他人说到我们不喜欢的事时，嗔恨便生起；若说的是喜欢的事，我们便感到快乐。这就是修行的所在，我们应如何利用它们来修行呢？

这才是重点。

若只是一味地追逐快乐、逃避痛苦，我们可能至死都见不到法。

当欢乐与痛苦生起时，如何运用佛法而从中解脱呢？

这才是修行的要点。

哪里有迷妄，哪里便有平静 当人们遇到不如意事时，通常会封闭自己。

例如受到批评时，可能会回答：“别烦我！

为什么责备我？

”这是封闭自我者的反应，而那正是修行之处。

当他人批评时，我们应该聆听。

他们所说是真的吗？

我们应该敞开心胸去思考他们所说的话，也许其中是有意义的，或我们自身确实有值得批评之处。

他们可能是对的，但我们当时的反应却是恼怒。

当他人指出我们的过错时，我们应心怀感激，并努力改进自己，这才是智者的作风。

哪里有迷妄，哪里便会有平静生起：当以智慧洞察迷妄时，留存的就是平静。

有些人非常自大，无法接受批评，且还会反唇相讥，这尤其常见于大人应付小孩时。

事实上，小孩有时可能会提出聪明的见解，但若你正好是他们的母亲，将无法让步；若你是老师，学生有时会说些你不懂的事，但你会因身为老师而听不进去。

这不是正思维。

有智慧的人不盲目相信 舍利弗尊者——佛陀的十大弟子之一，非常有智慧。

有次佛陀正在说法时，突然转而问他：“舍利弗，你相信这点吗？

”舍利弗回答：“不！

我还未相信。

”佛陀赞叹他的回答： 很好，舍利弗！

你是具有智慧者，是不盲目相信的智者。

智者以开放之心聆听，然后衡量其真实性，再决定是否相信。

在此，佛陀树立了教师的典范。

舍利弗所说是真实的，他只是说出自己真实的感受。

对某些人而言，若说不相信，就会被视为质疑教师的权威，因此不敢说而只会附和与同意。

但佛陀并不以为忤，他说你无须为不是错误或邪恶的事感到羞耻，对不相信的事表示不相信，这并没有错。

佛陀在此的作为，为身为人师者提供了很好的示范。

有时你也可能从小孩的身上学到东西，不要盲目执著于权威的身份。

以开放的态度对待一切事物 无论行、住、坐、卧，你都可能从身边的事物中学习。

以一种自然的方式学习，采取开放的态度对待一切事物——色、声、香、味、触、法，智者会思维这一切。

在真实的修行中，我们将做到不使内心再为任何挂念而苦恼。

当喜欢和厌恶的感觉生起时，若我们仍无法觉知，心里就会有焦虑。

若知道它们的实相而省察：“哦！

喜欢的感觉是空的，它只是种生灭无常的感觉；厌恶的感觉也同样生灭不已。

## &lt;&lt;关于这颗心&gt;&gt;

为何要执著它们呢？

”若认为欢乐与痛苦都属于我们，就免不了烦恼。

问题就如此辗转相生而永无止境，大多数人的世界就是如此。

但现在老师们在教导法时很少谈到心，也不谈实相，若我们说实相，他们甚至会生气地说，他不知道适合的时间与地点，也不知如何婉转地表达。

但人们应该聆听实相，真正的老师不会只谈记忆，而应该说实相。

社会上的人通常都根据记忆在说话，也常以自吹自擂的方式说话。

真正的比丘不会如此，他说实相——事物的本来面目。

了解如何修法，出家与否并不重要 若你了解法，就应照着修行，不一定要出家，虽然那是修行的理想形式。

真的想修行就必须出离迷妄的世间，放弃家庭与财产，进入森林，这是理想的修行方式。

但若还有家庭与责任，我们应如何修行？

有人说在家人不可能修习佛法。

但是请想想，出家人和在家人哪一个团体比较大？

当然是在家人要大得多。

现在，若只有出家人修行而在家人不修，那意味着将会有更多的迷妄。

这种理解是错误的，是否成为比丘或比丘尼并非重点！

若不修行，成为比丘并无任何意义。

若真了解如何修法，那么无论处于什么地位或从事何种行业，不论老师、医师、公务员或其他身份，都能善用每一分钟去修行。

认为在家人无法修行，这是完全迷失正道的。

为何人们能找到做其他事的动机？

若觉得有所欠缺，他们就会努力去得到它。

只要有充分的欲望，就可以做任何事。

有人说：“我没有时间修行。”

”我说：“那你怎么有时间呼吸？

”修行，不是你必须大费周章或疲于奔命的事，只要留意心中生起的感受。

当眼见色、耳闻声、鼻嗅香时，它们都来到这同一个心——觉知者。

现在，当心认知这些事物时，发生什么事？

若我们喜欢就会愉悦，若不喜欢就会不悦，一切的反应就是如此。

因此在这世上，你应该向何处寻找快乐？

你期望这辈子人人都只对你说愉悦的事吗？

那可能吗？

若不可能，你能到哪里去？

这个世界就是如此，我们必须能世间解——了知这世间的实相，我们应该清楚了解世间。

佛陀生在这世上，经历过家庭生活，但因看见它的限制而从中出离。

现在，身为在家人的你应该怎么做？

若想要修行，就必须努力遵循解脱之道。

若坚持修行，你就会了解这世间的限制而能放下。

不了解戒律，修行不会有结果 喝酒的人有时会说：“我就是戒不掉。

”为何戒不掉呢？

因为他们还不了解喝酒的弊害。

若你不了解其弊害，就意味也不知戒酒的利益，修行将毫无结果，只是以游戏的态度在修行。

但若你清楚地看见它的利弊，就无须等待别人告诉你它的一切。

想想发现釜中有鱼的渔夫的故事，他晓得里面有东西，能听到它拍击的声音。

他以为那是一尾鱼，便把手伸进釜里，却发现那是另一种动物。

他看不到它，心中便揣测它可能是鳗鱼或蛇。

## &lt;&lt;关于这颗心&gt;&gt;

若丢掉可能会后悔，因它可能是鳗鱼；若是蛇的话，去捉就可能被咬。

他陷入疑惑中，但欲望如此强烈，因此便伸手去捉，期望它是鳗鱼。

然而，当他取出的那一刻，看见皮上的花纹，立刻就抛开它。

他不必等人呼叫“那是蛇，快放手”，看见蛇的那一幕比别人的警告更加管用。

为什么？

因为他看见危险——蛇会咬人！

还需要别人告诉他要放手吗？

同样的，若能修行直到看清楚事物的实相，我们就不会再与有害的事物纠缠不清。

只谈不老和不死，培养不出正确的修行观。人们通常不如此修行，不反省老、病与死，而只谈不老与不死，因此培养不出正确的修行观。

他们前去闻法，但并未真地聆听。

有时我应邀在重要集会开示，但那经常对我造成干扰。

当我看聚集的人群时，我了解他们并未在闻法。

有人满身酒味，有人在抽烟或聊天，看起来丝毫不像是信仰佛法的人。

在这种地方讲话，成效可说微乎其微。

那些放逸者心想：“他到底要讲到什么时候？

这不能做，那不能做……”他们完全心不在焉。

有时他们甚至为了客套而邀请我讲话：“法师，请给我们一段简短的开示。

”他们不希望我谈太多——那可能会惹恼他们！

我一听到这么说，就知道他们并不想听闻佛法，那会惹恼他们。

若我只说几句话，他们是不会了解的。

若你只吃很少的食物，那会饱吗？

有时我正在讲话，刚准备进入主题，就会听到一些醉汉在大喊：“好了！

让路！

给法师让路，他现在要走了！

”试图将我赶走！

遇见这种人，能提供我很多省思的食粮，让我更加洞悉人性。

就如瓶子已装满水，人却还要求更多，瓶子已无空间再容纳，倒再多水也只会无效地溢出来。

这种人不值得浪费时间与精力去教导，因为他们的心已经满了。

当人提不起精神来接受时，我也提不起精神去给予；若他们的瓶子还有空间装更多的水，则施者与受者都会获得利益。

现在的开示慢慢变成这样，情况一直在恶化中。

人们并不追求实相，他们研读只是为了寻找能谋生、养家糊口与照顾自己的知识，是为了生计而研读，并非为了法。

现在的学生拥有更多知识，生活条件也比以往更好，每件事都更方便，但同时也拥有更多的迷妄与苦恼。

为何会如此？

因为他们只追求那种谋生的知识。

甚至比丘们也是如此。

有时我听到他们说：“我不是为了修法而出家，我是为了研究而成为比丘！

”这是彻底自断修行之道，那是条死路。

这些比丘只是根据记忆在教导，他们可以教一件事，心却在另一个完全不同的地方，这种教导是不真实的。

世间的情况就是如此。

若你想单纯地生活，想修法与平静地生活，他们会说你怪异、反社会或阻碍社会进步，甚至会胁迫你。

最后，你可能会开始相信他们而重新回到世俗的生活方式，一步步陷入世间，直到求出无门。



## &lt;&lt;关于这颗心&gt;&gt;

有些人说：“我现在出不去，我已陷得太深！”

“这就是社会的趋势，它不认同法的价值。

了悟法即了悟自心 法的价值无法从书本中找到，那些都只是法的外表，它们并非个人对于法的体悟。

“若你了悟法，就了悟自己的心。

”你在那里看见实相，当实相清楚地显露时，愚痴之流即被斩断。

佛陀的教导是种不变的实相，他在两千五百年前就揭露了这实相，它一直都未改变。

这教导不该被增删，佛陀说：“凡是如来所制定者，不应该被舍弃；不是如来所制定者，不应该被增加。

”他将教法封锁起来。

为何佛陀要将它们封锁起来呢？

因为这些教法是漏尽者(即完成者)所说。

无论这世界如何改变，教法都不会受影响而随之改变。

若某件事是错误的，谈论它就能减少其错误吗？

若某件事是正确的，它会因别人说它错而改变吗？

世代会交替，但这些教导不会改变，因为它是实相。

现在我们要问，是谁创造实相？

实相本身创造实相！

佛陀创造了它吗？

不，他没有。

佛陀只是发现实相——事物的本来面目，然后率先说出，无论佛陀出世与否，实相始终是真实的。

在这层意义下，佛陀只是拥有法，并非真的创造出它，法一直都在这里，不过以前无人寻找并发现。

佛陀是寻找并发现不死，然后再以法为名教导它的人，他并未创造它。

实相从未离开，法也没消失 在历史上，实相曾显耀，法的修行也曾盛行。

时光荏苒，世代更迭，修行逐渐没落，直到教法完全消失。

一段时间后，教法再次被发现与盛行，其追随者与日俱增，进入辉煌时期，然后，再次屈服于世间的黑暗而衰退，几至荡然无存，迷妄再次获胜，接着又是重建实相的时间。

事实上，实相从未离开，诸佛去世后，法并未随之消失。

世间如此周而复始。

它有点像芒果树，会经历成熟、开花与结果的阶段。

它们腐烂后，种子掉落地上，长成一棵新的芒果树，循环又重新开始。

世间就是如此，不会偏离轨则，它只是周而复始，旧调重弹。

我们现在的生命也是如此，今天只是在重复过去做过的事。

人们想得太多了，他们有那么多感兴趣的事，却一事无成。

其中有数学、物理学、心理学等科学，你可以随意钻研，但唯有在觉悟实相后，事情才会结束。

想象牛拖着牛车，当牛前进时，车轮便会留下车辙。

车轮也许并不太大，但沿路会留下长长的车辙。

当牛车静止时观察它，你看不到什么，一旦牛开始移动，就会看到身后留下的车辙。

只要牛往前拉，轮子就会持续转动。

但有天牛累了，挣脱牛轭走开，独剩牛车，车轮不再转动。

最后，牛车腐朽了，零件重新回到地、水、火、风四界。

在世间寻求安稳时，你的车轮不停转动，车辙也会在身后无限延伸。

只要遵从世间，你就无法停下来休息。

若就此打住，车子就会停止，车轮也不再转动。

造作恶业就是如此，只要重蹈覆辙，就不可能停止；但若你停止，它就会停止。

这就是我们修行的方式。

第2章 使心变好 现在，人们四处求功德，似乎总是会于往返的路程间在巴蓬寺短暂逗留。

## &lt;&lt;关于这颗心&gt;&gt;

有些人行色匆匆，我甚至连和他们见面说话的机会都没有。

多数人都是来求功德，我很少看到他们前来寻求断恶之道。

他们急于得到功德，却不知该将它摆在哪里，犹如想为脏布染色，却不先清洗它一样。

虽然比丘们如此直言不讳，但对多数人而言，却不知如何将这类教导付诸实践。

之所以困难，是因他们不懂，若能了解就会比较容易。

想象有样东西在洞底，伸手够不到底的人可能会说洞太深，成百上千的人伸手进去可能都会如此说，却没有人会说是自己的手太短了！

这些求功德者迟早都必须开始寻找断恶之道，但很少有人对它有兴趣。

佛陀的教导如此简洁，多数人都忽略了它，就如他们经过巴蓬寺一样。

对多数人而言，法只不过是中途休息站而已。

不肯断恶，永远求不到功德 这是诸佛的教导，只有三行字。

第一行是“诸恶莫作”——断一切出于身、口、意，无论大小之恶，这是诸佛的教戒、佛教的核心，但人们老是忽略它，他们不想要这个。

若要染布，必须先清洗它，但多数人不这么做，无视布料的情况，直接把它浸入染料中。

若是块脏布，取出后反而会比先前更糟。

想想看！

染块肮脏的破布，效果会好吗？

你了解吗，这就是佛教的教导，但多数的人都忽略它。

他们只想做好事，而不想断除恶行。

犹如只会说洞太深，而不检讨自己手太短一样。

我们必须反求诸己，根据这教导，你必须退一步反省自己。

有时他们借由搭车求功德，甚至可能在车上争吵或喝醉。

问要去何处，他们会回答说要去求功德。

他们想要功德，却不肯断恶，因此永远求不到功德。

人们就像这样，你必须看好自己。

佛陀教导我们，在任何情况下都要保持正念、正知。

恶行从身、口、意生起，一切善、恶、福、祸都存在于行为、言语与思想里。

这是你必须观察的地方，就在这里，看看自身的作为是否正确，而无须搭车到远处求功德。

人们并不真的在乎这些，就如家庭主妇板着脸洗盘子一样，她只是急于洗盘子，而未觉察自己的心并不清净！

她看得太远了，不是吗？

人们如此在意洗盘子，却放任心变脏。

这不好，他们正在遗忘自己。

及时看见自己，就可停止作恶 因为不了解自己，人们可能犯下各种恶行。

当他们计划作恶时，会先环顾四周，观察是否有人注意。

“妈妈会看到我吗？”

” “先生会看到我吗？”

” “孩子们会看到我吗？”

” “太太会看到我吗？”

” 若无人注意，就会放手去做。

他们是在侮辱自己，自以为没有人注意，趁别人看到之前赶快做完这件事。

但他们自己算什么呢？

难道不是某个人吗？

你了解吗，他们如此轻视自己，所以永远无法发现真实的价值，找不到法。

若你看着自己，就会看见自己。

当作恶时，若能及时看见自己，你就可能停止。

若希望做些有意义的事，就看着自己的心。

## <<关于这颗心>>

若知道如何看自己，就会知道对错、祸福与善恶了。

这些事若我不说，你不会知道自己的心中有贪与痴。

若你一直向外看，就不会知道任何事，这是不知自省的麻烦。

向内看，就会看见善恶，看到善法，就可以记住它，并照着修行。

## <<关于这颗心>>

### 编辑推荐

平静祥和的心是人类成就的真实表征。

<<关于这颗心>>

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>