

<<无常>>

图书基本信息

书名：<<无常>>

13位ISBN编号：9787807092049

10位ISBN编号：7807092041

出版时间：2008年8月

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：阿姜查

页数：169

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>

## <<无常>>

### 前言

1945年，阿姜查(Ajahn Chah, 1918—1992)与少数弟子在泰国东北部的偏远森林中建立了一座寺院。他们过着和两千五百多年前佛陀时代的比丘一样简单的森林苦行生活，阿姜查的慈悲风范与直接而清楚的教学风格，吸引了无数在家与出家弟子前来，而寺院也在泰国与西方各地如雨后春笋般茁壮成长。

直接呈现佛法的教学风格 阿姜查去除佛教概念的神秘因素，将佛法直接呈现在我们面前，几乎所有听过的人都能了解。

他教导村民如何处理家庭生活与经济事务，也会告诉他们修行以证悟涅槃的观念。他可能以一种激励人心而非说教的方式，指导一个初次来访团体基本的戒律，温柔地提醒他们注意自己的行为，并为他们注入他那深具感染力的喜悦。

然而，他也可能严厉地斥责当地出家人与在家人的观念。

## <<无常>>

### 内容概要

本书由英译者保罗·布里特节录自阿姜查以泰语与寮语讲述的150卷以上的录音带中的教导。

那些谈话的对象包括出家或在家二众，地点有阿姜查的寺院、泰国、英国与美国各地。

在本书中，阿姜查以非常简单与朴实的风格，谈论内观诸法的三个特徵：无常、苦与无我，并且提出有力的对治法，让我们可以克服对「改变」的恐惧，包括放下执着、活在当下与从事禅修。

阿姜查的教法是以无常为基础，作为修习正念的初始焦点。

它是打开大门的钥匙，使人得以进入正法，带领心看见经验的其他面向。

无常是建立在“身心诸法皆为无常”的事实上的。

要了解这个洞见，应从我们所经验的一切事物的不确定性开始，这是阿姜查的教学与训练所强调的重点。

## <<无常>>

### 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。

## &lt;&lt;无常&gt;&gt;

## 书籍目录

英译序 阿姜查的教学风格与森林传统第一部 正见 01 了解心 02 了解境 03 法尔如是 04 看穿事物——阿姜查的修行 05 佛与菩萨 06 如实观 07 那也很好——阿姜查的见解 08 佛陀的灵感 09 放宽视野 10 佛陀的追寻第二部 无常 01 调伏我们的心 02 许多烦恼——阿姜查在说笑 03 它是无常的、不确定的 04 一则“放生”的故事 05 一位困惑的禅者遇见佛陀第三部 苦 01 了解苦 02 对学生当头棒喝——阿姜查的方法 03 “生”与“有” 04 逝者如斯 05 冷峻的慰藉——阿姜查的僧侣面对疾病与死亡 06 佛陀不死 07 出生、死亡与觉悟——阿姜查与菩提树第四部 无我 01 如四大般修行 02 无知——阿姜查明镜高悬 03 非“我”，非“我所” 04 不要成为一尊佛 05 我的牙齿、我的枕头、我的椰子第五部 禅修要点 01 止与观 02 流动的止水，静止的流水 03 落实修行 04 认真的学生——阿姜查对于密集禅修的看法 05 禅修指导——阿姜查与学生间的问答 06 它是什么——阿姜查的禅修 07 别沉迷于安止 08 持之以恒 09 高远理想与日常挫折——一位年轻比丘与阿姜查第六部 成道 01 彻底解决问题 02 寻找老师——阿姜查与一位未入门弟子 03 聪明的螃蟹 04 最后几点忠告附录一 英译者致谢词附录二 英译者简介附录三 词汇表附录四 资源

## &lt;&lt;无常&gt;&gt;

## 章节摘录

03 “生”与“有” 经上说“生”是苦，但它不只是指从此世死亡并转生来世，那扯太远了，“生”的苦当下就在发生。

在根、境、识接触时认出“生”与“有” 经上说“有”是“生”的因，“有”是什么呢？任何我们执取并赋予意义的事，即是“有”。

每当我们视任何事为自己或他人，或属于自我所有，而不正知它是世俗惯例时，那即是“有”。每当我们执著某件事为我或我所有，而它之后发生变化时，心便受到影响而产生正面或负面的反应。自我经历快乐或痛苦的感觉，即是“生”。

一旦有“生”，苦便随之而至，因为一切事物都必然会变化与消失。

现在，我们有“有”吗？我们觉知这个“有”吗？举果园中的果树为例。

果园主人若不觉知自己，觉得那真的是他的果园，他可能在每棵树中出生为虫。

贪爱“我的”果园与“我的”果树，即成为占有那里的虫。

若有几千棵树，他就会变成几千次虫，这即是“有”。

当树被砍倒或遭遇任何伤害时，虫即受到影响，心被动摇而带着焦虑受生。

然后有“生”之苦、“老”之苦等。

你们觉知此事发生的方式吗？ 嗯，家里或果园中的那些对象还是有点遥远，就看看坐在这里的自己。

我们是由五蕴与四大所组成，这些有为法被指称为一个自我。

你看见这些有为法与名称的实相吗？你若未看见它们的实相，就会有“有”，为了五蕴而欢喜或悲伤，然后你受生，一切痛苦亦随之而来。

这个转生就发生在现在、当下。

这杯子现在破了，我们就在现在感到难过；这杯子现在没破，我们现在对它感到高兴。

事情就是如此发生，盲目地难过或高兴，你唯一的下场就是毁灭。

要想了解这点，你无须眺望远方。

当你注意自己时，便会知道是否有“有”，无论是否真的相信“我”或“我所有”的指称，重点是贪取。

这个贪爱是虫，正是它造成“生”。

由于贪爱色、受、想、行、识，我们执取乐与苦，因而被迷惑与受生。

它发生在根、境、识接触时，眼睛一见到形色，它当下便发生。

这是佛陀希望我们去看的，在“有”与“生”通过五根发生时认出它们。

我们若觉知它们，就能放下，放下内在的五根与外在的五境。

这可以在当下看见。

它并非在此生死后才发生，而是在当下眼睛见色、耳朵听声、鼻子嗅香、舌头尝味时发生。

你和它们一起受生吗？在“生”发生时，觉知它们，并看清它们。

执著茶杯便是拥有痛苦前任僧王有次到中国旅行，有人送他一个很漂亮的茶杯。

从未见过那种东西，心想：“啊！这里的人对我真有信心，所以才会送这漂亮的茶杯！”但当茶杯到了手上时，他立即陷入痛苦中。

我应把它放在哪里呢？哪里才是安全的存放处所呢？他无时无刻不在担心它会被打破。

在他拥有茶杯之前，他很好；一旦有了它，他开始希望在返回泰国之后对人们炫耀它。

他把它放进袋子里，并不断告诉每个人要小心以免打破杯子：“嘿，请小心！”他到每个地方都小心翼翼。

他拥有的只是痛苦。

先前，这痛苦并不存在，如今拥有茶杯之后，他却忧心忡忡。

然后他搭机返回泰国。

当抵达时，他警告群众：“小心，不要打破杯子！你们在家人，注意，这里有易碎品！”这情况一直持续，因为执著杯子而痛苦。

## <<无常>>

终于，很久以后的某一天，一个沙弥拿起它的时候，不慎手滑将它打破。

僧王如释重负：“啊，我解脱了！这些年来真痛苦。

”佛陀在觉悟前，如此寻思推求有黑暗，就有光呢有热，就有7么有生与死，也必有超越生与死的状态。

他不好高骛远，就只思维这么多。

他真心诚意地根据这见解修行，不走捷径。

不管有多么快乐，都是依赖外在事物，它并非自由的快乐，或不依赖任何外在事物的快乐。

我们依赖什么？依赖拥有、娱乐、名誉、赞赏与财富。

我们依靠这一切事物，就如依靠一根腐烂的老树干。

在靠得过久之后，它破碎瓦解，我们也随之跌倒，这便是世间的快乐。

当心开始了解一切事物在本质上都是不确定时，贪爱与执取的问题便开始消散与瓦解。

若我们了解这点，心便会开始松开并将事物放下，不贪恋事物，而执取也会随之结束。

当它结束时，人们必将证法，这已是最后一关。

## <<无常>>

### 编辑推荐

《无常》是西方世界最具影响力的南传佛教大师力作，简明亲切地传达南传佛教内观诸法的精髓，帮助人们克服对“改变”的恐惧。



<<无常>>

#### 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>