

<<宁静<sub>的</sub>森林水池>>

图书基本信息

## <<宁静的森林水池>>

### 前言

很高兴能为我的法友阿姜查的这本书作序。

我们的世界正处于一个非常有趣的时代。

在西方，人们在学瑜伽、柔道和禅修这些东方事物，而在东方，人们在学科学、商业和西方艺术与哲学这些西方事物。

这正是个阴和阳转换非常迅速的年代。

因此如果你固执于任何观念——什么是东方的，什么是西方的，事情是怎样的，事情应该怎么样，那么你就会感到麻烦；你就不能跟这个世界联接。

但是，如果你放下一切，放下你的所有观念和见解，那么真相就在你眼前：天是蓝的，树是绿的，糖是甜的，盐是咸的；狗在吠，汪汪汪！

雄鸡在啼，喔喔喔！

这样，你才能饿来就食，困来就睡。

饥饿的人来了，你就给他食物；口渴的人来了，你就给他饮水。

就是那样！

那样足够了！

那就是佛——一切皆空。

## <<宁静的森林水池>>

### 内容概要

阿姜查用许多年的时间在一个森林寺院巴蓬寺做行禅和坐禅，实践一种简朴而有节制的佛教修行叫做「每日正念」[ dhudanga]。

《宁静的森林水池》反映了泰国的森林僧人宁静、精深而喜悦的修行生活。

在两位曾经出家为僧的西，万人编著下，阿姜查的谦卑言辞唤醒了我们探询、惊叹、领悟以及内心宁静的潜在精神。

在阿姜查眼中，执著是一切受苦的根源。

领悟生活本性的无常、苦和无我是他为人类幸福及达成开悟所带来的信息。

要灵活地把握执著的本意，我们必将被引向修行的新境地——平衡之道，即中道。

## <<宁静的森林水池>>

### 作者简介

杰克·康菲尔德[Jack Kornfield]，生长在美国东岸的一个科学及知性家庭。  
一九六三年就读于美国新罕布什尔州达特茅斯学院 [ Dartmouth College] 主修亚洲研究，在学期间开始学佛。  
一九六七年毕业后，即前往东南亚修学，在阿姜查主持的巴蓬寺出家，也曾经在马哈希法师和佛使比丘座下学习，并追随过西藏喇嘛、禅师、印度教上师。  
一九七二年回到美国，还俗。  
一九七六年获得临床心理学博士学位，身兼佛学老师和心理治疗师。  
曾与约瑟夫·戈德斯坦[Joseph Goldstein]在美国马萨诸塞州合作建立一内观禅修社，并经常在美国、加拿大和世界各地举办密集禅修，所到之处受到热烈欢迎，为美国最受欢迎的内观禅修教师之一。  
著有《狂喜之后》《踏上心灵幽径》《当代南传佛教大师》等书。  
保罗布里特 [ Paul Breiter]在阿姜查的指导下修行并出家成为上座部佛教的一名僧人。  
作为阿姜查最早的西方弟子之一，他过了七年的僧侣生活。  
研完和修行让他精通泰语和老挝语，他也广泛研修过禅宗和金刚采，曾被考本大师授予禅宗讲师资质。

## <<宁静的森林水池>>

### 书籍目录

致谢序前言第一部分 理解佛陀的教导简单之道佛教心理学中道学习和体验断除疑惑鸡还是蛋?超越言词, 自己去看心贼第二部分 端正我们的知见错误之路就是这样正见追随你的老师让烦恼饥饿信任你的心乐与苦你为什么修行?分别之心让树生长感官对象和心好事做过头世界的问题第三部分 生活就是修行行动中修行不模仿抓蛇了解自己, 了解别人戒德随他去戒、定、慧的螺旋之道真正的爱什么是自然的?在生活中学习适度对抗你的心自力放下第四部分 禅修与正规修行正念七天开悟内观的本质: 观照你的心学习唱诵行禅忘记时间谁病了禅修中需要注意的修定静观万物坚持住树叶永远在掉落第五部分 森林里的课程出家人的生活你想逃到哪里?制约寻找佛陀戒规只是工具自力向左, 向右简明的教导不安的对治学习教导他人唱诵的深义最好的禅修是什么?劳作的佛法一顿美餐与他人和谐相处阿姜查的茅屋出家人不闲聊神圣仪式与大热天对治贪欲真实的魔术场景改变了, 但是内心还是原样在家修行第六部分 问答录问与答第七部分 达成无我是的, 我讲禅简短而直接未敲的铜锣地下水没有什么特别的佛陀的喜悦在你里面什么也没有拾芒果结束语永恒的佛陀佛教用语及英汉对照

## <<宁静的森林水池>>

### 章节摘录

第一部分 理解佛陀的教导 佛陀所教导的受苦和解脱的真理，在当下一刻就可以在我们的身体、心灵和头脑中被看清和体验：阿姜查要求我们单纯、直接地从这一认识开始修行。他告诉我们，八正道不是在书中或佛经中找到的，而是从我们自己的感官，我们的眼、耳、鼻、舌、身、念的运作中去发现的。

用一种直接和觉察的方式研究这些身心状况并培养正念（mindfulness），就是佛陀所说的内观之道。千百年以来，它被受佛陀感召献身修行的僧、尼和居士们所保留和遵循。

阿姜查是亲身实践这个古老教导的活的代表，他的智慧和对佛法的贯通，不是来自于研究和传统，而是源于他多年的修行，源于他净化心灵、醒觉头脑的不懈精进。

他自身的修行受到几个伟大的前辈森林大师的启发和指导，他请我们以这些大师和他本人为榜样。

看看是什么构成了你的世界：六种感觉以及身体和头脑的运作。

这些运作通过仔细检查和注意力的持续训练会变得清晰可辨。

当你观察的时候，注意涌现的每一个感官对象是多么的短暂和脆弱，你会看清执取或抗拒这些变化的事物的习惯倾向。

正是在这里，阿姜查教导说，我们可以学习一个新方法，一个平衡之道，即中道（Middle Path）。

阿姜查敦促我们不要以观念，而是要在我们的日常生活情景中修习。

正是由此我们才能发展出克服困难的力量，培养坚韧宽宏的心灵；正是由此，我们才能在每一个当下走出生活的挣扎，洞察正见的内在意蕴，从而为内心带来佛陀的平和。

简单之道 传统上，八正道以正见、正语、正定等八个步骤来教导。

但是真正的八正道就在我们身上：两眼、两耳、两鼻孔、一舌、一身。

这八扇门就是我们全部的道，心灵就是行走其上者。

了知这些门道，检查它们，所有的法（Dharma）都会被揭示。

道的本质如此简单，不需要冗长的解说。

放弃爱恨的执著，接受事物本来的样子，这就是我在修道中所做的一切。

不要想成为任何东西。

不要把自己塑造成什么。

不要去做一个修道者。

不要想开悟。

坐时就坐着，行走时就行走。

无事可以执取，无物可以抗拒。

当然，有几十种用于达成禅定的修行技巧以及很多种的内观修行。

但是所有都归于一点：完全地放下。

请远离抗争，立足在这清凉之地。

何不一试？

你敢吗？

中道 佛陀并不想我们落入两边：一边是欲望和放纵，一边是恐惧和嗔恨。

佛陀教导我们，对愉悦只是保持觉察。

愤怒、恐惧和不满不是修行者之道，而是俗人之道。

平静者行走于正精进的中道之上，既不偏于左边的贪爱、执取，也不偏于右边的恐惧、嗔恨。

一个正道的修行者一定会追随中道：“我对愉悦和痛苦都没有兴趣，我将两者同时放下。”

但是刚开始，这无疑是困难的。

我们好像受到两边的敲打，就像一个牛铃或钟摆被来回折腾。

佛陀第一次说法的时候，讲到了这两个极端，因为这就是执著（attachment）的隐藏之所。

一边是对快乐的渴望在敲打，一边是受苦和不满也在敲打。

我们总是两边受困。

但是当你行于中道，你就把两边同时放下了。

## <<宁静的森林水池>>

你没有发现吗？

如果你追随这两个极端，就会在愤怒时挥拳出击，或者对吸引你的事情紧抓不放，没有一点耐心和节制。

你能够像这样被困多久？

想想看：假使你喜欢什么，当喜欢升起时，你就追逐它，但是这也将你拖向追逐痛苦的旅程。

欲望之心十分机灵。

下一步它会带你到哪里？

佛陀教导我们不断地放下两边。

这是一条正精进之道，可以带领我们跳出“生”和“有”。

在这条道上，既没有愉悦也没有痛苦，既没有好也没有坏。

很可惜，芸芸众生充满执念，一心追求快乐，错过了中道，错失圆满者之道、寻求真理者之道。

一个没有行走于中道之上的人执取于“生”和“有”、快乐和痛苦、好和坏，无法成为一个智者，也无法发现解脱之道。

我们的道途是直接的：平静而单纯地觉知，从欢喜或悲苦中获得平静。

如果你的心灵能够达到这样，你就可以不需要向别人寻求指导了。

当你的心没有执著时，你会发现，它处于正常的状态之中。

当它因为各种念头和感受的翻搅离开正常状态时，念念相续的思维过程就发生了，从中产生了种种幻觉。

应该学着去看清这个过程。

当心从正常状态翻搅开来，它就从正行中走到了放纵或抗拒的两个极端之一，从而创造了更多的幻觉，更多的思绪。

好或者坏只在你的心念中产生。

如果你持续观察你的心念，花一生时间研修这一主题，我保证你永远不会生厌。

断除疑惑很多拥有大学学位并获得世俗成功的人发现他们的生活还是缺少什么。

虽然他们思想高深，理智成熟，但是他们的心灵仍然充满琐碎和疑惑。

秃鹰飞得很高，但它们以何为食？

法的内涵超越了受制约的、组合的、有限的世俗科学知识。

当然，世间智慧能够被用于好的目的，但是世间智慧的进步会引起宗教与道德价值的退化。

重要的是去开发超越世俗的智慧，使我们在运用技术的同时保持不执著其中。

有必要先教导一些基本的东西：基础的戒律，了解生命短暂以及老、死的真相。

我们必须从这里开始。

在开车或骑车之前你必须学会走路。

以后，你才可能开飞机或者在眨眼之间周游世界。

外在的经典学习并不重要。

当然，法教的书籍是正确的，但是它们并不恰当。

它们不能给你恰当的理解。

看到一个印刷的词“仇恨”跟亲身经验到愤怒是不一样的，就像听到一个人的名字跟与他见面是不一样的。

只有亲身的体验，才能给你真正的信心。

有两种信心。

一种是对佛陀，对其教导，或对某个大师盲目地信任，这经常会导致一个人开始修行或出家。

第二种是真正的信心——确定的，无可动摇的——这来自于对自己的了解。

虽然一个人还有其他一些烦恼（defilements）要克服，但是看清自己内在的一切才可能使一个人断除疑惑，在修行中变得坚定。

超越言词，自己去看看 在我自己的修行中，我知道或研究的不多。

我跟随佛陀直截了当的教导，顺其自然地开始探究自己的心性。

修行时，观察你自己，然后知识和洞见就自然地渐渐显现。

## <<宁静的森林水池>>

如果你在坐禅，想要这样或那样，你最好马上停止那些念想。

不要把理想或期待带进你的修行。

把你所学的和你的见解都放在一边。

在修行中，你必须超越所有言词、外相和计划。

然后你才能自己看清真理。

如果你不转向内在，你永远不会了解真相。

最初的几年时间，我正规地学习佛经，一有机会，我就去听各个不同的学者和法师的教导，直到这样的学习成为阻碍而非助益，因为我没有观察内在，所以不知道怎样去听他们的教导。

伟大的禅师都是以内在的体验讲法。

实修中，我开始认识到，这些体验也存在于我的心中。

经过很长一段时间，我终于明白这些法师确实看清了真理，如果跟随他们的道途，我们就会遭遇到他们说过的每一件事。

然后我们能够说，“是的，他们是对的。

还能有什么呢？就是这样。

”当我勤于实修，觉悟便会这样展现。

如果你对“法”（Dharma）有兴趣，你应该合掉，放手。

单在头脑中空想修行，就像一拳打在影子上，你错过了本体。

你没必要学很多。

如果你追随佛法的要点，据此修行，你就会在你自己身上看到“法”。

肯定有很多东西是单靠听说一些言教所无法传递的。

只须跟自己对话，观察自己的心性。

如果你斩断言词、心念，你就会有一个真正的判断准则了。

否则，你的理解不会深入。

就像这样修行，其他的就自然会随之而来。

佛教心理学 一天，一个有名的研究佛教形而上学的女讲师来看阿姜查。

这位女士定期地在曼谷讲授阿毗达磨（Abhidharma）和难懂的佛教心理学。

在跟阿姜查的交谈中，她详述了了解佛教心理学对人们是多么重要，以及她的学生在她的教学中是多么受益。

她问阿姜查是否认同上述理解的重要性。

“对，很重要。

”他同意。

高兴之余，她又进一步问他是否让他自己的学生学习阿毗达磨。

“噢，是的，当然。

”她又问他建议学生们从哪些书或者哪些研究开始是最好的。

“只有这里，”他指着自己的心说道，“只有这里。

”学习和体验 让我们谈谈学习佛法和应用佛法的区别。

真正的学法只有一个目的，那就是去发现一条让我们脱离人生之苦的道路，使我们自身和有情众生达成喜悦与和平。

我们的苦有苦因及藏身之所。

让我们来了解这个过程。

当心静止时，它处于正常状态；当心运作时，念头就产生了。

快乐和苦恼就是心念运作、念念相续的一部分。

惴惴不安，想到这里、去那里的欲望也是如此。

如果你不了解这个运作，你就会追逐这些念头，并受其制约。

因此，佛陀教导我们观想心的运作。

观察心念如何运作，我们就能看清它的几个基本特性：无常、苦和空虚。

你应该觉察并观想这些现象。



<<宁静的森林水池>>

## <<宁静的森林水池>>

### 媒体关注与评论

阿姜查一用许多年的时间在一个森林寺院巴蓬寺做行禅和坐禅，实践一种简朴而有节制的佛教修行叫做一每日正念 [ dhudanga]。

《宁静的森林水池》反映了泰国的森林僧人宁静、精深而喜悦的修行生活。

在两位曾经出家为僧的西，万人编著下，阿姜杏一的谦卑言辞唤醒了我们探询、惊叹、领悟以及内心宁静的潜在精神。

在阿姜杏一眼中，执著是一切受苦的根源。

领悟生活本性的无常、苦和无我是他为人类幸福及达成开悟所带来的信息。

要灵活地把握执著的本意，我们必将被引向修行的新境地 ——平衡之道，即中道。

## <<宁静森林水池>>

### 编辑推荐

西方世界最具影响力的南传佛教大师为你解析伟大的森林苦修传统，照见心底的贪婪恐惧愚痴。

《宁静森林水池》反映了泰国的森林僧人宁静、精深而喜悦的修行生活。

在两位曾经出家为僧的西，万人编著下，阿姜查的谦卑言辞唤醒了我们探询、惊叹、领悟以及内心宁静的潜在精神。

<<宁静的森林水池>>

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>