

《宁静森林水池》

图书基本信息

《宁静森林水池》

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，人们在学瑜珈、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。这正是一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，那么你就会有麻烦；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。

《宁静森林水池》

内容概要

《宁静的森林水池》讲述了：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。这正是一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，那么你就会有麻烦；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，盐是成的。

《宁静森林水池》

作者简介

生长在美国东岸的一个科学及知性的家庭。1963年就读于达特茅斯学院，主修亚洲研究，在学期间受到陈博士的鼓励，开始学佛，1967年毕业后，立刻到东南亚修学，在阿姜查主持的巴蓬寺出家，他也曾经在马哈希法师和佛使比丘座下学习，并曾追随过西藏喇嘛、禅师、印度教上师。

作者1972年回到美国，还俗，1976年获得临床心理学博士学位，身兼佛学老师和心理治疗师两职。作者曾与约瑟夫·葛斯汀（Joseph Goldstein）合作建立“内观禅修社”（Insight Meditation Society Barre Massachusetts），也曾在科罗拉多州的那诺巴学院教学，及经常在美国、加拿大和世界各地举办密集禅修。他所到之处都受热烈欢迎，为美国最受欢迎的内观教师之一。

《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 中道 断除疑惑 超越言词，自己去看 佛教心理学 学习和体验 鸡还是蛋？ 心贼第二部分 端正我们的知见 错误之路 正见 让烦恼饥饿 乐与苦 分别之心 感官对象和心 世界的问题 就是这样 追随你的老师 信任你的心 你为什么修行？ 让树生长 好事做过头第三部分 生活就是修行 动中修行 抓蛇 戒德 戒、定、慧的螺旋之道 什么是自然的？ 适度 自力 不模仿 了解自己，了解别人 随他去 真正的爱 在生活中学习 对抗你的心 放下第四部分 禅修与正规修行 正念 内观的本质：观照你的心 行禅 谁病了 修定 坚持住 七天开悟 学习唱诵 忘记时间 禅修中需要注意的 静观万物 树叶永远在掉落第五部分 森林里的课程 出家人的生活 制约 戒规只是工具 你想逃到哪里？ 寻找佛陀 自力 向左，向右 不安的对治 唱诵的深义 劳作的佛法 与他人和谐相处 出家人不闲聊 对治贪欲 场景改变了，但是内心还是原样 简明的教导 学习教导他人 最好的禅修是什么？ 一顿美餐 阿姜查的茅屋 神圣仪式与大热天 真实的魔术 在家修行第六部分 问答录 问与答第七部分 达成 无我 简短而直接 地下水 佛陀的喜悦 拾芒果 永恒的佛陀 是的，我讲禅 未敲的铜锣 没有什么特别的 在你里面什么也没有 结束语 佛教用语及英汉对照

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。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

《宁静的森林水池》

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 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。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入你的修行。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。

《宁静森林水池》

媒体关注与评论

阿姜查一用许多年的时间在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 [dhadanga]。《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。在阿姜查一眼中，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人，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》

精彩短评

- 1、在龙泉寺流通处请到了这本书，真是幸运呢
- 2、都是一样的，修行的方式，专注而已，一心不乱，专注当下
- 3、读了一半，洗脑不遂身卒死。
- 4、书较耍猴，但是内容好
- 5、看不下去。。。
- 6、两部分内容的集合本，以前看过一些，主要是面向“森林里的人”的讲课。150页的小书印成这么大本，服了，翻译也挺通俗现代的，把“入流”翻译成“进入这道流”……内容没得说，只要你觉得暗，随时按那个按钮，它就是离你最近的那盏台灯。

我可能在任何时候划着桨离开，但是我在等你。--阿姜查

- 7、上座部
- 8、看不下去~
- 9、吃饭是为了不再需要吃饭。生下来是为了不再出生。真理隐藏于非真理之中，恒常隐藏于无常之中。
- 10、顶礼大师，谢谢您。
- 11、非常好
- 12、难以做到完全不执着，以后再读读看吧。
- 13、大国学基金会于2010年6月12日捐赠
- 14、凡夫不悟般若妙理 不能降伏妄念之心 所得知见 外不能离“六尘” 内不能断缘影 知见愈多 就越堕于能知所知之障中 因此无法明了无所知而又无所不知 无所见却又无所不见的真谛 此般若妙理有口难宣 有笔难述 如人饮水 冷暖自知
- 15、已忘記內容.....
- 16、2012.8.9不去逃避时间，也不执著的生活。一切只能从心开始。
- 17、读了一圈经书再来看面向大众的开示，感觉轻松了很多，就像玛欣尊者形容的，南传佛法如同河流的上游清澈朴实。翻译问题有点多，一方面是词汇，一方面是语句，还在接受的范围内。
- 18、拼起来的
- 19、顶礼善知识
- 20、这本书可算是启蒙读物
- 21、2010-121
- 22、永远是循环论证，永远是自圆其说。可是有一点，专注于自己的内心，真实而不做作，我想这是王道吧。纵然在这个如此赞扬社会化的社会。
- 23、“简单而直接的修行”，阿姜查森林禅修传统的快速概览小册子
- 24、从小爱上的是那封面（结缘品的vision好看得多），捧在手中都是宁静之感；现在更爱其中的“道”，平静只是真理的一面，尘法的一种，道上的一个阶段。我看到我对平静的喜悦的根生依赖。
- 25、如实知见：无常。无可执取。
- 26、不要执取，只要自在观照
- 27、阿姜查的禅修名著。
- 28、南山寺里买到了老版的，黄得发霉，封面还是以前的好。
- 29、結緣書籍
- 30、洞察万物真相而心依旧如一池宁静的水，这是一种高境界的修养。

1、原载于立品图书书评：http://www.tobebooks.net/Article_Show.asp?ArticleID=1090在我还很年轻的时候，年轻得从不设想30以后的人生，那时候的我喜欢泰戈尔的诗句——“生如夏花般灿烂，死如秋叶般静美”。我想完成所有的心愿，以求死的时候能够获得绝对的宁静。我以为只有满足我的欲望，我才能平静。在我开始奔30的时候，在一个重大的打击之后，我脑中忽然呈现出一个意象，那是一个巨大的摩天轮，一端高入云霄，就像成功，一端沉入泥沼，如同失败。摩天轮缓缓转动，我意识到任何一个“念”，都会使人乘上这个摩天轮，这就是轮回。任何一个“念”，一个执着，一个欲望，不管出发点是世俗中的“好”或“坏”，都是轮回。只要“念”产生，就会产生无尽的苦乐。阿姜查说：“因为人的执取，生死才会存在。高兴就是生，沮丧就是死。……生生死死从这时到那时，就像那不停旋转的轮子。……我们不是在寻找一个快乐的人生，而是想找到平静。”我们的心灵是怎样一个场所，一个又一个念头，贪嗔痴慢疑，一刻不得闲。所以我们不得安住，所以我们被贪嗔痴所蒙昧，看不清世事。风——感官之冲动、火——诱惑、愤怒和憎恶、水——烦恼的洪流、贼——五蕴的掠夺，这些过客在我们心中来来去去，一不小心就占据了我们的的心灵，反客为主，操纵我们的身体和人格。心灵的池水不断的翻搅、浑浊，以至沸腾煎熬，无尽的苦啊，无始无终……“我们的欲望和愚痴，我们的分别通过这种方式粉饰了每一件事物。”这导致我们看不清，这个世界其实是无常、苦和空，纵然它有时候暂时会看上去很欢乐、很刺激，充满了诱惑，但它终究是无常。而我们的真心是喜悦、平静和爱。我们只需让那些烦恼来来去去，训练自己不去注意它们，执取它们，慢慢的它们就会消失，留下宁静的心灵池水，映出一切世间真相——这就是内观禅修的路途。古印度的修行者发现，当心中升起各种烦恼反应时，首先呼吸会产生粗重或急促的变化，然后头脑随着身体产生种种情绪反应。于是这些实相的求索者便尝试观察自己的呼吸和感受，发现觉知能驱散这些反应，并通过不断的练习得以控制自己的身心。这种自我观察方法被称为Vipassana，即“内观”。古印度巴利文Vipassana的意思是“按事物的实相如是观察”。内观的方法曾一度失传，两千五百多年前，佛陀重新发现内观，用来教人们离苦得乐。现在一些瑜伽修习法，张德芬的《活出全新的自己》等书，以及现代禅修“黄庭禅”，都不同程度的借鉴了这个古老的修行法门，以解决现代人最难对付的情绪控制问题。面对情绪问题引起的亚健康、失眠、神经衰弱、抑郁症等种种现代病症，人们开始向最接近原始佛教的南传佛教寻找智慧。上世纪60年代，席卷西方社会各个方面的反文化运动只有推翻没有建立，仍无法解决人们内心的问题，西方人开始探寻禅修的奥秘，其中包括热爱和平和*****的嬉皮士们。这其中杰克·康菲尔德作为一个对东方抱有浓厚兴趣的亚洲研究专业的学生，开始走上了禅修和佛的道路。杰克·康菲尔德在阿姜查的出家，最后回到美国，还俗，并取得心理学博士学位，他开始陆续出版《狂喜之后》《踏上心灵幽径》《当代南传佛教大师》等书，为现代人绘制灵修地图。《宁静的森林水池》是他献给他第一位上师阿姜查的祭奠，也是给现代人的一份心灵厚礼。《宁静的森林水池》是一本东西融合的实修指南。由于阿姜查的善巧、幽默，对西方修行者的包容，吸引了越来越多的西方人来巴蓬寺出家，他的开示经由杰克·康菲尔德整理和叙述，更容易为现代人所理解和接受。在书的末尾附有“佛教用语及英汉对照”，东西方文化对心灵的同种实相的不同阐释，让人对习以为常的佛教名词产生新的领悟。跳入《宁静的森林水池》，让烦恼的火焰熄灭，融入无限的宁静与清凉。森林中的苦修者阿姜查，用他的智慧引导我们，做为一个先行者，告诉我们行进在内观的路途上将会遇到的一切。同时他告诉我们，最关键的不是听他的开示，最重要的永远是我们自己的修行。修行像一棵小树，让我们种下它，让它自然生长，阿姜查的妙语如同阳光雨露，让它们伴着小树的成长，我们要做的只是静观和等待，等待它枝繁叶茂、参天映日。

2、个人认为是本可以真正让自己的内心平静的书法（Dharma）——宇宙之道及其真相，或佛陀对此的教导，或形成经验的元素。空（Emptiness）——自我或灵魂的空性；指对于一切经验只是发生，没有一个我在其中，“我”只不过是一个不断变易的过程而已。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。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。静修好比一根木材，觉察和探究（观）是木材的一头，定静和意念集中（止）是木材的另一头。你举起这段木材时，两头同时起来了。哪头是止，哪头是观？其实只是这颗心罢了。因为人的执取，生死才会存在。高兴就是生，沮丧就是死。死而后生，胜而后死。生生死死从这时到那时，就像那不

《宁静的森林水池》

停旋转的轮子。心的本质是自由的，光灿灿的，不染一尘。如果心有牵挂，那是因为它有误解，受了行蕴和虚假的自我感的迷惑。从生老病死中解脱，不依赖于因果和姻缘，超越悲喜和好坏，没有语言可以形容它，没有什么可以增益它，这就是真正的祥和。我们不是在寻找一个快乐的人生，而是想找到平静。平静在我们内在，在那里你同样可以找到兴奋和痛苦。它无法在森林或山顶上找到，也无法由老师给予。在你经验痛苦的地方，你也可以找到痛苦的解脱。想要脱离痛苦，实际上是奔向它。觉察痛苦、看清它的根源，马上停止它们，而不应只是处理痛苦的结果。有两种受苦：一种受苦会通向更多的苦，一种受苦通向苦的熄灭。如果你不想面对这第二种受苦，你一定会继续经验到第一种苦。事物总有不同。了解其不同之处，也学着去看它们的共通之处。学着去看清所有事情底部的那个共通之处，他们是如何的平等，以空性相通。这样你就会知道怎样智慧地处理表面的不同之处。但是也不要执着于那个“相同”。很多人，尤其是一些受过良好教育的专业人士，都正在搬出大城市，在小城镇或边远地区寻找简朴而安静的生活环境。这是理所当然的。如果你抓着泥浆挤压它，他就会从你的手指缝里渗出来，同样，处于压力之下的人们也在寻找一条出路。当今年代，我们的文化似乎退化了，迷失于贪、嗔、痴之中。但是佛教文化从来没有改变，也从来没有减损。佛法告诉我们：“不要对别人或者自己撒谎。不要对别人或者自己行窃。”世俗文化以欲望为导向。佛教文化以慈悲和佛法（即事物的真相）为导向。你好好地看看这个世界，它就是这样而已；它如它所是地存在着。生、老、病、死，就是这样。多多少少就是这样。生死之轮如此循环着。但为什么我们还是那样执著，陷入其中而不放手？生活起伏变化会给我们带来些乐趣，但是这些乐趣也不过是这样而已。对我们而言，正精进就是在所有的情况下保持正念，学习不执取地行动，而不是逃避这个世界。恰当的精进不是为了某些特别的事情发生，而是每时每刻保持觉察和清醒，克服懒散和烦恼，并让我们日常的每一个行为都成为禅修。当感官接触到某样东西，喜欢或不喜欢就出现了，愚痴就产生了。但是带着正念，同样的经验也可以产生智慧。如果你必须去那些有很多感官刺激的地方，不要害怕。醒悟并不意味着要变成聋子或者瞎子。如果不停的念经文想阻止那些事物接触你，你可能会被车子撞到的。只要保持正念，不要被蒙骗就可以了。当其他人说什么东西很棒，你应对自己说：“它并不棒。”当其他人说什么东西味道鲜美，你就对自己说：“不，不是这样的。”不要陷在世俗的执著或相对的判断之中，让事情就这样过去。戒德是人们得以作为人类而非动物生活与一个和谐世界的基础。培养戒德是我们修行的核心。它是极为简单的，就是持戒律修行。不杀生，不偷窃，不妄语，不淫邪，也不吸食麻痹自己的东西。培养对所有生命的慈悲和敬畏之心。照看好自己的物品，也照管好自己的行为和言辞。用戒德使你的生活简朴而单纯。做任何事情都以戒德为基准，你的头脑就会变得祥和、清晰、平静。在这样的土壤中，禅修就容易获得长进。佛陀说：“远离不好之事，多做有益之事，这样就能纯净心灵。”我们的修行就是去除无益之事，保持有益之事。你的心中是否还有一些不好或愚痴之处？肯定的。那位什么不打扫一下屋子呢？想要真正的修行，这样去恶存善很好，但还不够。最终，我们必须踏出一步，跨越好与坏，直到达成拥抱一切的自由和无欲，爱和智慧就会自然地从中升起。你必须依靠自己的坚韧、耐心和正精进。那样真正的领悟就会自然降临。佛陀说：不必焦虑，放掉任何你紧抓不放的。那样你就会自己了知这种平静，而不再需要相信任何其他。最终，你就会体尝到神圣的法。扔掉所有欲望和期待，直接去看心的运作。要建立始终如一的觉知，需要持续不懈地用功，而不只是在勤快的时候用功。不断地观察你的心，就像父母照看小孩一样。保护他不受自己的愚蠢行为伤害，教他什么是正确的做法。如果人们说你不好，你只要仔细检查自己。如果他们不对，就别管他们；如果他们是对的，从他们那里学习。无论哪种情况，没必要愤怒。如果能够这样看事物，你就会真正变得平和。当懒惰的人只想听信别人的时候，你却是自足自力，通过自己的努力挣的自己的生活。不要挑别人的错。如果别人行为不当，你没有必要自寻烦恼。如果你给他们指出什么是对的而他们听不进去，就到此为止，随他去。真正的爱是智慧。大多数人认为的爱不过是一种无常的情感而已。如果你每天享用美食，很快就会厌倦。同样，这样的爱最终会变成恨和悲痛。世俗的欢乐搅和着执著，并总是跟痛苦捆绑在一起，就像警察追踪小偷一样相随。一个人爱另外一个人，而爱人最终离开或者死去了。悲恸或徘徊想念，执著于已经改变了的状况，这是苦，而不是爱。当我们跟真相合而为一，而不在索要或欲求，超越欲望的智慧和真爱就会充满我们的世界。身体的独处是精神独处的起因，精神上的独处是隔绝烦恼的起因。当然，如果心是平静的，你可以生活在任何地方。以放下的观念做所有事情。不要期望赞赏或者回报。放下一些，就得到一些平和。放下很多，就得到很多平和。完全地放下，你就会了知完全的平和与自由，你同这个世界的争斗就会停止。学着看清不是其他事物打搅我们，而是我们自己出去打搅它们，把世界看成镜子，它无非是心的反映。了解了这一点，你就能够在每一

《宁静的森林水池》

刻进步，每个体验都在揭示真相并开启你的领悟。我们必须了解死亡，我们必须死去以便活着。这是什么意思？去死就是结束我们所有的疑惑，所有的问题，只是跟当前的现实相处。你永远不可能明天死，你必须先在死。你能去死吗？啊，多静啊，是不再有任何问题的那种宁静。我们应该随便内心怎么想，放任它，观察它，不要对它有任何反应。然后，当万物碰触感官时，我们应该修习镇静。把所有感官印象看作是一样的，看清他们是如何来了又去了，让内心处于当下，不要像那些已经过去的事情，也不要想“明天我要做这件那件事”。如果我们随时能够在当下看清万物的真实本性，那么万物都是“法”性的流露。修炼内心，直到它坚如磐石，放下所有的经验，然后面对万物，你就能毫无执取地看待他们。你没必要强迫内心跟感官对象分开。你静修时，它们自然就分开了，并展示出身心的基本元素。无论看见什么，无论做什么，应观察万事万物。不要把修行放在一边。有的人认为，经过一段时间的正规修行，他们就可以停止了。一旦停止正规的修行，他们就可以停止了警觉，停止了关照。不要这样做。无论你看见什么，你都应该关照它。如果你看见好人或者坏人，富人或者穷人，观察他们。当你看见老人或者小孩，青少年或者成年人，观照这一切。这是我们修行的核心。所有事物都是无常、苦、无我的，所以不要执著于他们。觉察是它们的坟墓，把它们都埋葬在那里吧。看清万事万物的无常以及空的本性后，你就能让苦终结。我们的生活就像呼吸，也想那些不断生长和掉落的叶子。真正悟透了那些落叶，我们就能够每天清扫道路，并在这个不断变迁的地球上，在我们的生活中，享有无比的喜悦。我们应该害怕做错事，有时候甚至到无法入眠的地步。起初，遵守戒规成为一种负担。后来，你就可以轻松地遵守了。但是你必须首先要经历那种负重感，就像在一个人能够超越痛苦之前，必须首先经历痛苦。所有修行的关键是你带往自由，成为一个在任何时候都觉知光明的人。唯一能达到戒行圆满的方法就是让内心纯净。让鞠躬顶礼成为你关照整个世界的一种方式。以尊敬和小心来顶礼。我们必须利用森林独处的方式增长正念，而不是隔绝和逃避。占有和欲望的困难之处在于它跟外在的环境是无关的——它扎根在心中，在任何情况下，在任何数量的物品面前都会现形，知道被彻底理解，深深了悟，否则，任何一种新的外在事物都会成为贪欲恶习的另一个表现场所。内心很难驯服。如果一匹马实在太倔，就暂时不要喂它，它会回来的。当它开始走上正道，就喂它一点。我们的生活之美在于心是可以驯服的。有了正精进，我们就能够获得智慧。真正的宗教，包括佛教，是通过清楚而忠实地看清事物本相给人们带来喜悦。任何宗教、体系或者修行只要能够做到这一点，如果你愿意，你就可以称之为佛教。一旦你从内心领悟到无我，生活的负担就不存在了。你的家庭生活，你的工作，每一件事情会轻松许多。当你看透自我，你就不再执著于快乐，而当你不再执著于快乐，你就会开始真正快乐了。

3、在《宁静的森林水池》里，阿姜查反反复复地，反反复复地诉说正念、内观，诉说生活和万物的无常、苦和空，诉说执著是如何引起痛苦的（无论是在生活中还是在禅修中）。我承认我在看的时候有一点儿焦急——他说的我都知道，他只是说得更细致入微，更优美，而已。后来我读到一个美国人在巴蓬寺只修行了一年半的时间后，便被获准去参访其他缅甸和泰国的老师（阿姜查对他西方弟子的来去非常宽容），一两年后他带着满肚子的旅游故事、几个月密集修行的体验回来，阿姜查问他有没有找到新的、更好的“法”，那个美国人回答说，“没有，虽然学习到很多新的事物，但实际上在巴蓬寺里也一样能够学到。”阿姜查笑道，“我本可以在你走之前告诉你这一点，但那时你不会理解。”我渴望了解更多，了解新的道理或者方式，这样的心理与那个美国人如出一辙。而实际上，站在我此刻的位置所谓的知道，只是知道我目力可及的，只是一个开始。觉得知道了，那就耐心地去，自然会不断往上，无所谓从这边和从那边（也没有这和那），也无所谓快和慢；又有哪棵树会想要决定自己一年要长多高，开什么颜色的花，以及结什么果子呢？

4、世间本无事，庸人自扰之。心中的恶：1. 执念，常是‘愿与事违’，偏执于‘事情应该是怎样’的念头，顽固地不肯看清事实，不肯放下，于事无益，徒增烦恼而已。2. 幻相，源自于心理上安逸享受的满足需要，头脑里装满各种幻相的人，被不切实际的自我陶醉蒙蔽了心智。性中的恶：1. 贪婪，对事物无休无止的追求和占有。求而不得、害怕失去、别人拥有自己所没有的时候，贪婪的欲望就会释放出巨大的痛苦。‘得不到的往往是最好的’，是欲望带来的假象，费尽九牛二虎到手后，欲望产生的光环褪去，看清种种瑕疵，又想把它丢弃。与其徒劳无功，倒不如轻松享受生命、欣赏风景。2. 恐惧，把一个人变得无能软弱，使他/她丧失为人的独立性，不自信、紧张、焦虑、踌躇、瞻前顾后、退缩、逃避、顺从、唯唯诺诺、任人宰割，无法实现完善发展，克服恐惧的办法，是在与环境的抗争和对决中获胜。3. 憎恨，对妨碍我们的事物的恶意反应，妨碍我们的事物太多了，比如别人的成功和光鲜，反射出自己的失败和平庸，于是憎恨来了，这时候它叫嫉妒。报复是人的本能，受到的伤害一定

《宁静的森林水池》

要讨回来，心理上才觉扯平了。4. 愚痴，头脑不健康，当心灵总是纠结于污浊混沌之中，头脑哪来的智慧觉察和思考？利欲熏心、利令智昏的人常饮鸩止渴、不肯遵循自然规则行事，结果必然欲速不达、功败垂成。世间万象，包括自我，亦非至宝，亦非垃圾，它们自然而然地变幻着，个人也理应自然而然地生长着，这就是它的意义和价值。本性的恶遮蔽了智慧，产生出种种执念和幻相，人成愚痴。人的情绪就像世间万物一样，有周期轮回，随个人的发展境况波动，不可能被完全消灭，境况好时，自然心情愉快，境况差时，就感到痛不欲生。如果以追求消灭这些念头为目标，又产生了新的执念，烦恼又丛生了。禅的妙处就在于看淡、放下、接受，顺其自然，恶和烦恼即在瞬间被化解。

5、所谓修行，其实就是学会放下。内观，是否就是反复练习让灵魂和身体分开。当然，灵魂这个词也许用得不恰当。

6、收齐了阿姜查的所有中译本。阿姜查的所有书籍都是来自他弟子收集整理他的开示。《Food of heart》是其中最全面的一本，后面出的这几本仍是反复在讲同样的法理，不过就像所有觉悟的大德们的开示一样，其实都是在反复讲“如何得到真正的解脱智慧、得到真正的自由”。我们人类大都太过执着与愚痴，所以他们才怀着慈悲心不厌其烦一遍遍从不同的角度告诉我们一些他们觉悟到东西。

7、从窗户望出，树影婆娑，午后倚在窗台上的蒲团上打坐，很容易就进入的恍惚中，以为自己也可类于一个丛林修行者，这脱离清明的感觉让人昏昏入眠，于是仿佛就会听到阿姜查慈爱而严厉的言语凭空而出：“如果这样还不如上床睡去”。如同给敲指榔头的拉回到一入一止的呼吸间。阿姜查大概就是这样的一位严师，从不给人以取巧的机会，大概你妄言地辩驳几句，他只会让你自己行脚几日，回来再谈谈关于此刻碰到的障碍。阿姜查不是辩才无碍的上师，我却很喜欢他那些来自森林乡村，如同随手拈来的喻句。他形容世人，“我们就像水牛——除非四肢被牢牢绑起，他们不会让你喂药，只有等到它们被绑起来，动弹不得，啊哈，那时你就可以上前喂它们药”。这是个很生动的比喻，每个人都可以观照一下自身，你被什么给绑起来了，是否像阿姜查说的那样：“大多数人必须被痛苦死死地缠住才会放手，才会抛弃愚痴，如果还能挣扎，我们就不会屈服”。这世界当然没有那么便宜的买卖，所以，通常我们“啊哈”之后，并未按时按量吃药。宁死不屈的牛劲。修行对大部分人来说是如那句诗——远方的风比远方更远。甚至对不少的修行人来说，修行也时远时近。修行有很多定义，阿姜查简单地告诉我们：“修行就像照看一头水牛和一片稻田。心就像一头想要吃稻谷（就是感观对象）的水牛，哪个觉知者就是主人”。修行就是别让水牛把你的稻田吃得精光了。更惨的是，当水牛把稻田吃精光时，我们仍然懵然不觉。如今想见稻田不易，儿时居于城村和谐环境时，亦曾见过水牛与赶牛人的游戏，牛总喜欢靠向稻田，赶牛人则一次又一次地用栓牛的绳子击打牛背，手口并用地喊着号子。这是个很好的方法，来尝试一下吧，保持心安住在一点，如果它不听话了要开溜，就在意识里甩起你的鞭绳，让后大喝一声“站住，回来”。这是善待心的一种方式，阿姜查告诉我们。管住心，让心平静，不是简单矫枉过正的心如死灰。那是因为当心在任何环境下都保持平静时，“就像一个宁静的森林水池，各种各样奇妙、稀有的动物来到池边河水，你能看清万物的本质，你会看到很多新鲜、奇妙的事情来来去去，但还是那样平静，这就是佛陀的喜悦”。你可以看到和体验受到那些事情所产生的感受，但是没有必要追随，甚至执着而去。因此书面上的名字有个前缀——阿姜查的内观禅修，这内观禅修就是让我们的心要像宁静的森林水池。森林修行，是古老的传承，我猜测，除了是因为森林比较幽静少人打搅外，森林里还充满着各种猛兽出没、光怪异情，这对修行者是一种考验和历练。如今我们还能回归到森林中进行纯粹的修行吗？阿姜查做到了，我们呢，大概是不可能的。不过，换种观念，我们就会看到，我们时常身处的，不就是钢筋水泥的森林吗？我们遇到的不是比洪水猛兽、奇异事件更加惊险百倍的考验吗？其实，我们从未离开过森林。因而，我们最基本的开始，应是心体力行这句话：“远离不好的事，多做有益的事，这样就能纯净心灵”——佛陀。

《宁静的森林水池》

章节试读

1、《宁静的森林水池》的笔记-第23页

她問:「在那裡,你建議他們從哪裡開始學習,哪幾本書和 哪些研究論文比較好?」

阿姜查指著他的心說:「只有這裡。」

2、《宁静的森林水池》的笔记-第90页

所有修行的关键是你带往自由,成为一个在任何时候都觉知光明的人。唯一能达到戒行圆满的方法就是让内心纯净。

3、《宁静的森林水池》的笔记-第129页

4、《宁静的森林水池》的笔记-理解佛陀的教导

5、《宁静的森林水池》的笔记-第41页

戒德。戒德的意思是悉心关照,不能以思想言语和行为伤害到其他生灵。这要的尊重和关照让我们跟周围所由的生命保持一中和谐的关系。只有当言行出自慈爱,我们才能平复头脑,打开心灵。

为了进一步把生活建立在中道之上,阿姜查建议我们节制和自力。

不要模仿他人的修行方式,也不要拿自己跟他人比较,就随他们去。学习利用自己的呼吸和日常生活作为禅修功课。

恰当的精进不是为了让某些特别的时期发生,而是每时每刻保持觉醒和清醒,克服懒散和烦恼,并让我们日常的每一个行为都成为禅修。

6、《宁静的森林水池》的笔记-第16页

一个小孩玩气球,气球在树枝或尖刺上扎破了,他就哇哇大哭。

另一个小孩比他聪明,知道气球很容易扎破,所以当它真的破损时不会不高兴。我是哪一个小孩呢?我想做哪一个小孩呢?

7、《宁静的森林水池》的笔记-第14页

我不按照书本修行,我只是观察那个觉知者。如果内心反感某人,就问为什么有反感。如果内心喜欢某人,也问为什么会喜欢,追查所有缘起直到根源,就能够彻底解决执取和反感这样的问题,那样子你就会变的清静自在

《宁静的森林水池》

8、《宁静的森林水池》的笔记-第14页

阿姜查告訴我們：「我們無法在書本或經典裡找到八正道,但是我們可以在自己的感官認知,在我們的眼、耳、鼻、舌、身體和心中找到八正道。」佛陀所開示的內觀之道,是以直接和覺知的方式修行,以及培養正念。

你的世界是如何形成的?是由六根(指眼、耳、鼻、舌、身、意),由身心的生滅過程所形成的。透過觀察和不斷的培養專注力,身心的生滅過程會變得更清楚。就如你觀察的,每一個感官的所緣境的生起是瞬間的、無常的。你會發現:我們對這些不斷改變的外境不是執取就是抗拒.....

9、《宁静的森林水池》的笔记-第3页

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。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：两耳，两眼，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。放弃爱恨的执着，接受事物本来的样子，这就是我们修道重所做的一切。

不要想成为任何东西。不要把自己塑造成什么。补药去作一个修道者。不要想开悟。坐时就坐着，行走时就行走，无事可以执取，无事可以抗拒。（放下不代表压抑。放下是不执着）

10、《宁静的森林水池》的笔记-第31页

我们想要看清真相，但不是在书里找，也不是把它作为头脑里的一个理念，如果心还没有解脱，就去沉思每个境遇的因果直到心清楚地看见，并从它自身的局限里解放出来。当心又起执着、仔细审察每个新的境遇，不要停止去看，继续，直到重获清明。

《宁静森林水池》

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：www.tushu000.com