

# 《内观禅十五个原则》

## 图书基本信息

书名：《内观禅十五个原则》

13位ISBN编号：9789574471157

10位ISBN编号：9574471152

出版时间：2007-4

出版社：大千出版社

作者：阿姜念

页数：288

译者：徐強

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《內觀禪十五個原則》

## 內容概要

內觀修行是以第一義名色為緣，係四念處中道聞修。世俗名言，施設沒有“真實，一切仍是常、是我”的觀念。

阿姜念，畢生秉承師志，弘揚四念處內觀禪法，達四十年。阿姜念在34歲那年，有感於修行必得在“當下所緣”，才能見到無常，於是遍訪老師，經過緬甸來到泰之維拉薩比丘這裡，比丘告訴她佛法之修是以“SATI”（中譯為“念”），安在當下所緣，並知彼之真實。她經過實做之後終除疑惑，相信這是佛之教。回顧維拉薩比丘，六歲開始作沙彌，廿歲剃度為比丘，並教授阿毘達磨論藏，經過十年，覺得仍不知脫苦之道，於是遍訪緬甸各地，經過一位居士老師，教以由身念處色法下手之四念處四念處內觀法，並由實做而得到受用。

《內觀禪十五原則》是阿姜念大約在1937年，與比丘話談所講：有感於有必要多方譬喻，好讓大家了解，對幾位比丘內觀老師所講

# 《内观禅十五个原则》

## 作者简介

阿姜念（1897 - 1984），畢生秉承師志，弘揚四念處內觀禪法，達四十年。

阿姜念在34歲那年，有感於修行必得在“當下所緣”，才能見到無常，於是遍訪老師，經過緬甸來到泰之維拉薩比丘這裡，比丘告訴她佛法之修是以“正念”安在當下所緣，並“正知”知彼之真實。她經過實做之後終除疑惑，相信這是佛之所教。

回顧維拉薩比丘，六歲開始作沙彌，廿歲剃度為比丘，並教授阿毘達磨論藏，經過十年，覺得仍不知脫苦之道，於是遍訪緬甸各地，經過一位居士老師，教以由身念處色法下手之四念處內觀法，並由實做而得到受用。“內觀禪十五原則”是阿姜念大約在1937年，與比丘話談所講；“確切的修行之路”，是十年後有感於有必要多方譬喻，好讓大家了解，對幾位比丘內觀老師所講。

譯者簡介

徐強

1948年生，江蘇人，美國史蒂文斯工學院碩士畢，年輕隨父母赴美留學，並親近美國

# 《内观禅十五个原则》

## 书籍目录

再版序（有23页！）

第一部：阿姜念学法因果 P51 - P98

（甲）简传 - 阿姜念晚年所讲

（乙）为实做而闻

第二部 阿姜念1937年所讲 P99 - P183

（甲）内观禅十五个原则

（乙）解释内观十五根本原则及其（刹那）因果

第三部 确切的修行（约1947年讲）P184 - P262

# 《内观禅十五个原则》

## 精彩书评

- 1、但是读起来比较费劲，有文字组织，也有翻译的问题，需要一些耐心。还没有见到英文版或其他版本，应该是从泰文翻译过来的，难得。此书里阿姜念讲了她自己当年修行的一些经历，例如她要经过两个多月才能让自己正念达到一定的连续度。译者的一些评论也非常有意思，他是在汉传佛教里学习过的人，所以常有一些比较和贯通的地方。
- 2、我是这本书译者的学生。这本书确实是由泰文直接译成汉文，语言上确实有欠缺之处，一是为忠实愿意，雅达有缺，质文不美；而是当时出版社请的校对人有多处改动，我们看后觉得有违原意。这本书是实际修行的指导书，但并不能替代对佛教教理的整体了解。所谓“将入其门，机在摄会，理玄数广，道隐于文”。这本书是为慧菠萝蜜足够的人转拨向上一机，促其临门一脚，也为不够之人种下未来世修慧之缘。这本书涵盖了修行中几个重要的方面，境和智；因和果；正知、正念的形相究竟是什么样的，如何培养？
- 3、<http://bbs.sutta.org/thread-3191-1-1.html>那时候各地讲法之人，讲的对不对，我也不知道。如果他夹杂一些巴利语的话，就会认为这个人的“闻慧”很好，但事实上，依照他讲的去做，“果”还是摇来摇去的。那时候也不知道要跟谁学才对。。。只是到各地闻法，各处去找，希望有人在法上指引我，依当下法来开导我，但没有结果，因为他们讲的，不是过去，便是未来，那时候的老师所教的，只有修三摩地，没有别的，只有闭起眼来，心静下来，只有一个所缘，然后心去思维-----他们所说的内观事，是去看名色，而要去哪里观却不知道，不知道内观是怎么样知法（在哪里保持“看”），有人就以SANNA“想”来牵强，思维，想出一个形象来，然后思维这“色”变化成另一个，像一般经由灯照射说看到的那样，于是说：这是无常，是苦，是非我，是内观慧。有些人则死抓着SANNA（想）不放，拿过去的跟现在的来对比，说过去是小孩，现在是老人了，这就是无常，是三相。另外有些人，这让你修三摩地，但CITTA（心）坚住于所缘暂离了五盖，呆呆地静在那里（知所缘），就以为染污都没了，以为达到不死法或涅槃了。实际上那时CITTA心没了所缘，以为CITTA（心）是常。完全忘了我们所应该紧守“无常”的原则，他还没有看到无常，因为那个样子是不可能看到的，因为它缺少因，缺少基础TANA，只是用思维在说：无常，生下来。。。老了，一切变化不定，或者是五盖尚未降伏，五盖（或念头）跑来跑去，一旦心宁静下来，便以为是内观慧了，以为见到三相。请大家特别想想这五盖：五盖还没静下来，那慧怎么会生起？只是跟着这个学说，那个学说，这就是还没有“当下法”，还没有老师。。。。。。我找到老师之因：这时我很喜欢跟着大家到处去听法，大家也知道我很想知道当下之法，不要过去之法，未来之法。有一天（三十四岁时）在一个道场，遇到一位尊者比丘，名叫Brapanta，他对我说，有一位缅甸比丘在某处教内观，他的方法是不准用思维，想，而是贴着（跟着）看，那“知”会自己生起。一听到这话，我的心就跳起来，不能平息，好想去知道，可是有不放心，担心又像过去所遇到的老师一样。。。。。。那天我问老师，“修行，要达到佛法，该怎么做？”老师说，要修正念（Sati）。我说，我知道要有正念Sati，但是正念Sati的所缘太多太多了，我想知道，如果要符合佛之宗旨那要知道些什么？尊者答：要依着六处之所缘而“安”，如此而已，因为让吾人迷茫的，就是这些，没有其他的。这时我觉得心里黑压压一片，想相信么，内心想这不成，不相信么，也说不出理由，好像只有听天由命，但是他讲的方法蛮奇怪的，跟过去听的都不一样----不需要靠Sanna,不需要思维，去执着什么过来”想“。这时阿姜看到我疑惑踌躇的样子，就说了，来试着做看看吧！自己就会知道是错还是对。这时也不知是什么让我脱口而出：是，尊者，星期五我来。星期五我就去试试啦，但是蛮麻烦的，因为他讲的我听不懂，要靠尊者比丘BRAPANTA口译。这一天阿姜教：修内观者，必得知名色，因为内观是一名色为“所缘”（GAAMATANA）。我就奇怪了，为什么不先修三摩地。尊者说，不必，三摩地自己会有，因为修行非“思及”（CEDO），非作意想要-这是乐颠倒；不需要达到安般定（初禅），只需用刹那定而已。我又问了，那三摩地是不需要啰？尊者答，不用去担心，有多少天的定都可以，但它是刹那定。在此地这道场，不许修安般定；这时我还是摸不着头脑，我不懂什么是奢摩他（止）或观，只知道名词。接下来，阿姜让我观名色，不时的问，好让我能正确的观。阿姜：知名色吗？鄙人：知道！阿姜：色（啊）！是什么？鄙人：毛，发，爪，齿，皮。（译按：南传受沙弥戒，必得答得出这不过“止”之所缘（GAAMATANA）阿姜笑着说：色不少指的这个，这些不是内观所缘的色，而是“止”（SAMATHA）的所缘；内观必的拿第一义谛色为所缘。阿姜接着问，知道第一义谛色吗？鄙人：不知道，因为不曾注意它。这时我觉得自己蛮好笑的-之前还以为我自己知道法，这个，那个全知道：

## 《内观禅十五个原则》

灭谛，涅槃，解脱，四圣谛。但是这名色，五蕴却不知，以前的逞能，自以为是，全不见了。这五蕴，以前一直以为是基础，低层级之法。讲到无常，一般行者都不想去知道它。阿姜又问：既然不知道名色，你怎么知道名色是无常呢？鄙人即回答说：这些全都不懂。。。。。。我以前做过这样的事，以为自己知道三相（注：苦，无常和无我），以为自己了解释迦佛之法；胡想说：假如别人也如此思维的话，也会一样的（了解佛法）。我把这讲给阿姜听，阿姜笑了，说道“十岁以上的孩子都知道，人们出生后，必定会老，病，死；拿这个来修内观，不是很累吗？这不需要佛来教，大家都知道了。内观之见无常，不是简单世俗（之无常），而是一定要见到第一义谛名色（之无常），而且不是用思维，想的，一定是要在当下之刹那 - 即以正在无常之名色，彼之行相来作为所缘，让智来当面见，目睹；当智有目睹生起了，这种知识真实的，不是猜想，推测来的。所有疑惑，踌躇才会尽！不需要去依着书本，经典来相信”无常“，也不用因为某某人讲即相信。我曾经问阿姜说，“内观之无常，有什么行相？”阿姜不愿意讲，只让我安心，培养正念（SATI）观当下之名色，以后自己会见到。我修所缘（GAAMATANA），修了两个月，即正念（SATI）不断，或者说每一刹那CITTA接受所缘，都有正念SATI。一开始觉得很辛苦，因为五盖勇悍，同时呢，了解也不够好，正念（SATI）没事就脱开了，不能与当下同步，具齐诸法不能在当下；才在所缘上一下子，就不见了，眼见，耳闻之时，全都成了世俗施設；但是，一旦五盖不是问题了，当下就好起来了，三摩地（指刹那定）也好起来了，当下所缘就多了，当下所缘多了，那世俗就少了，渐没了，所以正念（SATI）也渐渐的好起来。于是，愚痴（MOHA），那使吾人昏暗的，那在吾人眼见，耳闻之时，不让吾人见到名色之真实的，也就没了；而愚痴不连绵成片是，名色之生，之灭的真实，就会呈现在观者的面前，这种见叫正见（SAMMA-THITI） - 这是见到真实，见得正确的一种 - 摘自阿姜念《内观禅十五个原则》，徐强译

# 《内观禅十五个原则》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)