

《这个世界的真相》

图书基本信息

书名：《这个世界的真相》

13位ISBN编号：9787807605010

10位ISBN编号：7807605014

出版时间：2010-4

出版社：南方出版社

作者：阿姜·查

页数：214

译者：果儒

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

《这个世界的真相》

内容概要

《这个世界的真相》内容简介：继克里希那穆提、奥修之后，又一位智者之书为我们点亮人生的智慧之灯。作为风靡全球的伟大禅师，阿姜查被称为我们时代的伟大智者，他在世界各地受到广泛的欢迎，他用最通俗的语言对困扰我们的最深奥的问题进行了解答。我们活着为了什么？生活的真正归宿是什么？怎样才能快乐地生活？这些近乎终极的问题，在《这个世界的真相》中都能找到答案，在阿姜查看来，这些问题只是存在于呼吸之间的简单问题。如果你能呼吸，你就能找到这些问题的答案。他的书超越了时间与空间的距离，能以一种格外简单的方式自然地融入我们的心灵。与生活在都市中奔波、劳碌的人们能轻易地发生对接与碰撞。他的书，是献给都市心灵的田园牧歌，是进入疲惫心灵的一捧甘泉。

《这个世界的真相》

作者简介

阿姜·查，20世纪最伟大的禅师之一。1918年6月出生于泰国东北部乌汶省的一个小村庄。9岁剃度受沙弥戒，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年回到家乡乌汶省巴蓬森林，并建立巴蓬寺。阿姜·查的修行方式有两大特色：头陀行与禅定体验。他的教导方式简明深远，吸引了全世界无数信众。

《这个世界的真相》

书籍目录

序 森林中的功课 第一章 我们为何生于此 非男非女的身体 寻找我们的归宿 暮色早已降临 从内而生的痛苦 世俗生活的牢笼 染一块肮脏的布 观察我们的心 一颗清净的心 如此而已 第二章 生活在世界的真相中 嫁接与种子 如何改变心 大苹果与小苹果 快乐的本质 世人的行为模式 日常生活中的修行 装满水的瓶子 牛车的痕迹 第三章 今生解决问题的方法 谁在痛苦 正确的想法 最伟大的法门 自我的观念 无常中的真理 没有师父的佛陀 第四章 人世间的局限 获得解脱的“圣道” 一把禅修的钥匙 为什么要训练心 肉眼与心眼 事物的本质 第五章 不确定的世界 跑来跑去的心 心是什么样子 训练心的正确方法 猴子都是一样的 圣者的“安全阀” 静止的流水 第六章 生活的佛法 与“法”同在的人 有为法与无为法 贪欲的奴隶 世俗的概念 随时随地疗救心 无法隐藏的善与恶 第七章 佛法真的很简单 正常状态下的心 亲自体验 身心内的真谛 全部放下 观察的力量 心中之贼 第八章 纠正我们的知见 歧途与正见 烦恼像老虎 猴子的骨头 稻田中的水牛 人世间的的问题 第九章 生活即修行 苦乐如捉蛇 为什么要持戒 自然生起的智慧 感官的节制 独自奋斗 请放下经典 第十章 觉醒之路 谁是真正的主人 了解每一位访客 每天的行禅 世界与镜子 忍耐与坚持 让心自由自在 学习放下 事物是如何分开的 第十一章 心的证悟 僧侣的生活 安静地修行 只有这颗心 捡芒果 证悟的时刻 第十二章 问师父的问题 附一：我们真正的归宿 附二：来自森林寺院的阿姜查 附三：阿姜查略传

《这个世界的真相》

章节摘录

世人的行为模式 当你发现一切事物都是不完美时你会想要出离，心会变得无动于衷并会寻求出离之道。出离心是来自于发现事物的本质，如实知道事物和爱恨的本质，无动于衷，指我们不再执著，从执著中出离，以平静的心观察，可以去除执著，这种平静是修行所致。大多数人仍然不知道禅修的要点，他们认为行禅、坐禅和听佛法的开示就是修行，这些只是外在形式。当心碰到外尘时，才是真正修行的开始，这是修行之所在，此时，有感官的接触。当人们说一些我们不喜欢的事时，我们会生气；如果他们说我们喜欢的事，我们就高兴，这就是修行的地方。我们如何修行呢？如果我们只是跑来跑去，想追逐快乐，远离痛苦，如果这样修行，即使到了老死，我们仍然无法了解法，这是没有用的。当苦乐生起时，我们如何用佛法来解脱痛苦烦恼？这是修行的要点。通常人们碰到不如意的事，他们会不开心，例如，有人会说：“不要打扰我，不要打扰我！为什么责备我？”这是自我封闭的人。这正是修行之所在：当人们批评我们时，我们应该反省他们说的是实话吗？我们应该敞开心怀和想想他们说的内容，或许言之有理，或许我们有该责备的地方，他们可能是对的。通常我们会立刻生气。如果有人指出我们的缺点，我们应该努力改正、改进，这是聪明人修行的方式。混乱的地方正是让我们平静下来的地方，当我们以智慧观察混乱的外境时，心会平静下来。有些人不能接受批评，他们自大、傲慢，他们会替自己辩护，如果你是一位教师，有时你的学生或许会告诉你不知道的事，因为你是老师，你听不下去，这不是正确的心态。佛陀在世时，有一位弟子非常聪慧。有一次，当佛陀在说法时，佛陀问这位弟子：“舍利弗，你相信这个吗？”舍利弗尊者回答说：“我还没有完全相信。”佛陀赞许他的回答：“非常好，舍利弗，你是有智慧的人，有智慧的人不轻信，在相信或不相信。”之前，他会敞开心怀去倾听，然后仔细思量那件事情的真相。佛陀为为人师表者做了很好的典范，舍利弗的话是真的，他只说他的真实感受。有些人认为，说你不相信老师说的话好像是，在质疑老师的权威，他们会害怕，不敢这样说，他们会赞同老师的说法，这是世人的行为模式，然而佛陀不会生气。佛陀说：“你无须为那些不是错误的事或恶事感到羞耻。如果你不相信，就说：你不相信，这是对的。在这里，佛陀的行为是为人师表的典范。有时，你甚至可以从小孩子身上学到一些事情，不要盲目地相信权威。无论是站是坐或是在不同的地方走动，你总是可以观察周遭的事物，我们以自然的方式，以色、声、香、味等感受或想法来接触所有事物，聪慧的人会去思考。真正修行时，我们不再关心任何外境。

《这个世界的真相》

媒体关注与评论

阿姜·查的书超越了时间与空间的距离，能以一种格外简单的方式自然地融入我们的心灵。与生活在都市中奔波、劳碌的人们能轻易地发生对接与碰撞。他的书，是献给都市心灵的田园牧歌，是进入疲惫心灵的一捧甘泉。

《这个世界的真相》

编辑推荐

继印度最伟大的灵性导师克里希那穆提、台湾佛界宗师星云大师之后，又一位智者之书为读者指导人生迷津，破解生活烦恼。 风靡全球的伟大禅师阿姜?查被称为我们时代的伟大智者。 最深邃的人生哲理，最通俗的文字表述，最经典的心灵导修著作。

《这个世界的真相》

精彩短评

- 1、这本书让你找到心灵的宁静
- 2、阿姜?查的书超越了时间与空间的距离，能以一种格外简单的方式自然地融入我们的心灵。与生活在都市中奔波、劳碌的人们能轻易地发生对接与碰撞。他的书，是献给都市心灵的田园牧歌，是进入疲惫心灵的一捧甘泉。心灵得到很大的成长
- 3、真正修行人，都该读读这书。
- 4、这本书成为我的生活指导性用书，当我迷茫的时候我经常拿来看。
- 5、书写的简单易读，对于没有接触过这类书的读者也很容易接受，很实用。。。
- 6、直指人心，很值得看一看
- 7、...
- 8、挺好的一本书，刚开始看，内容很好，可是因为最近心境不佳，想等等再看.....或许我不该把希望寄托在任何一本书上，因为人生太过复杂，有的问题，书中找不到答案的.....
- 9、大概两年前接触了阿姜渣的书，无意中购买的“关于这颗心”，读后感觉非常好，禅与哲理的结合，帮你揭开心中的迷雾，这样的好书不该只读一遍，反复学习会有意外的收获。“真相”是从中节选整理的，针对不同需求的读者，选择所需，总会找到心灵的慰藉。
- 10、不如奥修
- 11、阿姜查用一贯的平实的语言，却道出了这个世界的真相。
- 12、挺有意思，闲暇时可以看看，不知不觉中多少一些收获。
- 13、零零散散看了三分之一，总不能进入境界。还是期待大师弟子阿姜布拉姆的禅悦呼吸方法。
- 14、非常喜欢这本书，也买来送同学
- 15、又一个特别的生活角度。。很好哦，谢谢
- 16、书不错，使人若有所思，但是有一点，对作者是不赞同的。正所谓空不异色，色不异空，作者似乎过于执着于空，对色有意的忽视是走偏的节奏。
- 17、很好，谢谢老板
- 18、真相其实都是在我们的心中，只是你要看那一面。
- 19、是师父推荐的南传佛教大师的书，看了一定受益匪浅，愿大家早成佛道！
- 20、还在看，意义深刻。
- 21、翻了几页，比较感兴趣。以后慢慢看！
- 22、阿姜查的实修典籍一直是我非常推崇的大师也是我非常崇拜的，在这样的时代，让我们亲近正法，努力修行吧在这个缺乏信仰的年代。
- 23、我怎么知道好
- 24、很好很好...
- 25、法师的书充满智慧,令人茅塞顿开
- 26、由于当当网的评价期缩短了，我只得先写评价了！应该是不错吧
- 27、不仅仅是宗教，个人修炼应该算是一个哲学的事情。看完应该再看一遍。可惜翻译好像有的地方容易费解，能感觉是语言表达而不是内容本身不好理解的问题，不知道原文是怎样的。。所以翻译真的很重要！
- 28、佛書總是看不厭
- 29、说理说得平实、深刻。
- 公案讲得幽默、富有启发意义！
- 30、在看第二遍。。。
- 31、看过他一个西方弟子写的忆，有点儿敷衍了事。这是阿姜查本人说的东西，还挺有意思，幽默。可惜中有这一本是他本人写的。
- 32、好书，一口气看了一本，直接好懂简单，修行的指导。看了后觉得修行不是那么复杂，只是需要坚持融入生活中，
- 33、真正学佛的，还是应该看些实修人写的书，比如阿姜查法师和一行禅师。一个人不能永远带着无数的标签生活。当你抛下在人生中所扮演的所有角色的标签，所有的好坏善恶，最后甚至是年龄与时

《这个世界的真相》

间的标签时，你会发现自己与整个宇宙是一体，你会觉得你不在只局限于你的躯体之中，而是一种更广阔的存在着。

34、强力推荐。正法到处都是一样的，只是采取的具体方法不同而已，看阿姜查的书，看他到达的境界，我觉得自己很幸运走在正法的道路上。

35、阿姜查是一位智慧的上师。

36、一切因缘和合都是苦、空、无常的不要太执着

37、这个世界真相，读了令我很受启发，值得购买，明白真理。

38、买了好多了

39、信仰，需要一点一滴的找回！

40、是本能让心静下来的好书，语言质朴。

41、一个证悟者的书，可以带领更多人获得证悟，让迷途中的我，心情的认识这个世界，如果可以将自己的觉知融入此书，必和获得与写书人同样的感受和利益。

42、很适合秉烛夜读的心灵书

43、小乘

44、超级值得大家去买来看一看，当初决定买它是因为一句话，大概意思是痛苦或是不快乐，源于我们对于一件事的执着

45、头一天有些看不下去，但第二天慢慢看进去的时候，就感觉相见恨晚，灰常喜欢。

46、静心感受世间。

47、具体还没读，以后好好仔细的阅读一番

48、诸行无常。因果。

49、挺好的

50、阿姜查的书真的都挺不错的 获益匪浅

51、喜欢。可以慢慢看。

52、没有华丽的词藻，认真的告诉我们很多真相。

53、今天拜云南室友所赐，花几个小时翻了一下。其实我的初衷是想一探究竟如何达到无欲无求也不用吃饭也不用睡觉的境界的，后来介于书中一直强调的达到心灵解脱的方式就是放下，所以想达到如此境界的这层“欲”也是需要“放下”的。

54、应该好好读读，思考人生

55、书的厚度和内容不是很成正比，大概一篇文章能讲完的东西整整写了一本书。

56、还未很好地研究

57、在阅

58、这本书不错可以净化心灵，但是只看了一点点，妈妈说会使人失去凌厉的感觉，我还年轻，等我老点在看吧

59、这本书名符其实！

60、内容比较飘。我不适合禅修，苦行，禁欲。观念不同，与佛无缘。

61、心是所有问题的根源

62、适合每个人彷徨的人，希望走向解脱的人看。

63、书挺薄的，不过还是蛮用的

64、邮寄速度稍慢

65、很不错，纸质非常好，封面很美，参禅悟道！！

66、已看两遍，推荐给同事，愿她有所收获。

67、这个世界的真相

68、好书！追求心灵成长的人都会喜欢的。

69、希望看完有帮助

70、禅师阿姜·查为我们破解世界和生活的真相

71、章节明晰，条理清楚，没有过多的佛学深奥枯燥教义。深入浅出~

72、：

B946.5/4010

《这个世界的真相》

73、好。

74、每个来我家的人都免不了把书架上的所有书名都看一遍。表情不一，态度不一。唯独看到这本书时，都被其牛逼闪闪的书名震慑，抽出来翻翻看，然后询问到底是讲什么的。大概他们以为这里面写的会是宇宙的终极秘密，看了之后直接满级……我说，这是个泰国和尚写的，就是讲，人生无常，因果无妄，是非不安，想要一生平和，唯一的办法就是不恋爱不结婚，早早出家，寻务正果。所有人敬重地都把书放下，动作和眼神，都仿佛刚才拿在手里的是《葵花宝典》

75、喜欢，高境界

76、值得一看的好书，学会在生活中修心，活在当下。

77、心是一切根源。像流动的水，然而它是静止的，心好像完全静止，然而却在流动。静止的流水。智慧就在这里生起。

78、阿姜查是一位佛学大师，其语言带有心灵的力量。

79、释怀了，豁达了，解脱了，萌芽了！

80、伟大的森林禅师阿姜查拨开佛教种种的形式，遵照的佛陀当年的修行并获得证悟，他一生的开示中，反复告诫世人，观察这个世界的真相，无常，苦，无我，一旦你了解了三圣谛并坚持不懈的修行，那么最终将得到真正的宁静，这就是法。

81、佛学散文，心灵漫笔，禅语结集。静下心来，让你在心灵的平静中感悟，体味快乐和满足。烦躁时，使你脚步平缓，逐离焦躁，一剂灵丹妙药。

82、顶礼大师，本书是大师的开示合集，用平常的语言，将佛法娓娓道来，不管是没接触佛法的人，还是学佛者，将法应用于生活中，必将收益。

83、阿姜查的书真的很不错，清澈入心！

84、这本和阿姜•查的《无常》、《证悟》、《宁静的森林水池》、《关于这颗心》一样好，都是教导我们如何抬升人生境界的。洗净手，把心平静下来，认真阅读，不管是只读一部分，还是全读完，都会有所收获。但更重要的是，在实际生活中践行我们的收获，一遍，两遍……无数遍，直到成为我们生活的一部分。如此，我们就会越过越好，这才是真正的生活——今天比昨天好，明天比今天好。这样的生活才有奔头，才是生而且活。

85、慢慢的阅读，慢慢的将心静下，让疲惫的心灵得以休息。

86、帮助我们认识世界的真相，明白佛法是我们解脱的途径。

87、不好意思 我的收件电话写错了 幸好同事帮忙代收了 很不好意思哈 快递员 嘻嘻 书很不错 朋友介绍的

88、深圳报业《宁静的森林流水》的另一个翻译版本。其中的一部分商务以《我们真正的归宿》单独出版。每次重看导师们的开示，验证自己的情况，每次都有新内容。若全部都知道“是这样”，可以不用再看了。

89、20130826--，印度佛学是不是都这样啊，倒是更想深度学习下《心经》了

90、无论是站是坐或是在不同的地方走动，你总是可以观察周遭的事物，我们以，自然的方式，以色、声、香、味等感受或想法来接触所有事物，聪慧的人会去思考。真正修行时，我们不再关心任何外境。

91、优美的书，重树人生，非常喜欢

92、泰国人的实修，牛

93、大国学基金会于2010年5月31日捐赠

94、伟大的阿姜查尊者，用通俗的语言直指人心。告诉我们，观注念头，管心，安住当下最为要紧。

95、阿姜查的又一本好书

96、感觉在劝人们不信佛

97、高僧写的！~阅读有点吃力！~

98、有幸见到此作万分荣幸，顶礼大师

99、我是被这个书名吸引的，可是内容有点枯燥

100、书籍页面偏黄，好在内容很不错，阿姜查的话浅显易懂，有很多故事，读起来还是很引人入胜，不会觉得枯燥

101、翻译差了点

《这个世界的真相》

- 1、《非诚勿扰二》里的名言，活着即修行。活着的人很多，但是以活着为修行的人却甚少。迷信，迷与信，其实相隔并不远，我素来是反对一味的迷，但却一直力的在迷中寻找相信。或者，这个世界，真的有一些真相，是在神圣与虔诚的信仰的背后，需要由我们静心去体会的。也或者，当我们静心，我们或者根本发现不了这个世界的真相，但我们却可以籍由静心，感悟到生活种种复杂的追求背后，生命仅作为生物体最简单实在的需要。我们需要静心，即使不为这个世界的真相，不为生命的修行，而仅仅只为我们自己，只为找到一种我们自己以为舒适的方式。作者，阿姜查，一个自称“我只是一个观察者，一个觉醒的人”与他的师付，著名的印度森林禅师阿姜曼相遇，作为本世纪的著名觉者，在本书中讲述关于静心，修心，禅定的方法与体验。觉者在书中有如下开示：当我们不了解死时，生命可能会非常困惑。训练你的心，直到它非常坚定，并放下所有的经验。你的心会变得宁静，像一潭清澈的森林水池一样，各种动物会来水池喝水，而你会很平静，这是觉者的喜悦。我们的生命像生长和掉落的叶子一样，当我们真的能了解落叶，我们便能每天清扫道路，并且在这不断改变的世界中，拥有大乐。一旦我们出生，我们注定会死亡，我们的生和死只是一件事，它看起来像一棵树，当有根时，一定有树枝，当有树枝时，一定有根，你不能只有其一，而没有另一个，人去世时，亲人们常常非常悲伤，哀恸，而婴儿出生时，人们又是多么愉快和喜悦，事实上，这是愚痴，没有人清楚地观察生与死。我想，如果你真的想哭，最好是当某人出生时哭，生即死，死即生，树枝是根，根是树枝，如果你必须哭，为根而哭，为出生而哭，仔细观察，如果没有生，就没有死，你了解吗？佛陀说，无论贫富，年轻或年老，人类或动物，在这世间，没有任何生灵能长久保持相同状态，一切事物都会改变和灭去，这是我们无法改变的事实。所有禅修法均可以培养正念，重点是用正念去观察背后的真相指无常，苦，空，由于有正念，我们可以观察心中生起的所有欲望，好恶，苦乐，知道它们是无常，苦，无我，我们把它们放下，以这种方法修行，智慧会取代无知，智慧会取代疑惑。
- 2、在这本书的封面上，写着这样的话，“放下经验，直接体验”；这句话切中要点，不是吗？我们所谓的学习一直是知识经验的积累，然后思想成为自我化的经验而反复地被运作，我们用这些时间所积累下来的东西对生活里的林林总总做判断、权衡利弊、分别好坏、割裂什么是应该的什么是不应该的，不断地如此这般制造矛盾和冲突。这就像自己在挖一个坑，反而越挖越有兴趣，后来发现其实是不得不继续挖了，已经形成了习性，等到死的那一天才发现自己已经成为了十足的井底之蛙，而这个井这是自己花了一生的时间挖给自己的。放下你的经验，而是直接去体验这个世界。当我们说“体验”这个词的时候，很多人不自觉的想到了享受；然而，体验这次是个中性词，你要体验生活里的快乐也要体验生活里的痛苦。当你觉得这是享受的时候，已经不自觉地用过去的经验评定了什么是快乐什么是痛苦，不是吗？所以要认清体验是个什么样的东西，最终我们会走向这条路的终极：活在当下。真相都是在当下的，下一刻跟这一刻是不同的，每一刻都是崭新的，无论是外界还是你自己。这不是要你强加给自己这样一个意象，你心里会想着，“嗯，每一刻都是新的，我已经不是刚才的我了”；你真的明白了吗？如果不是，你最好不要这样，因为你把这样的形式当成了自己智慧的一部分，然而这仅仅算是知识，你从未体验过这些，所以你无法洞见这里面的真相，你只是读到了觉得很新奇很智慧，拿过来用，不是吗？这是大部分人做得事情，这在我看来，简直就是个定时炸弹。你把它当做是你的，你就失去了谦逊，你失去了体验它的机会，你放弃了对自我的警觉；不懂装懂或者纸上谈兵就是这样的道理，你不是在骗别人，而是在骗自己，而且这是更高级的骗术，你没有超越它的知见就难以把它扳倒。所以，我们要保持警觉，检视自己的话语自己的用此，常常问问自己，“我真的了解这个词吗，我真的看到了实相了吗，我真的懂这句话的意思了吗”，如果不懂，那么我是不是已经把它当成了我的一部分了呢？好，我开始说这本书的内容。阿姜查老先生虽然已经往生，但是他的思想一直长存。我读过很多书，阿姜查老先生的话语简易平实易懂，他没有什么架子，也不会只讲什么高深的佛理，他只是在教会你如何体验它。在这里，你唯一需要做的，就是保持谦逊和十足的耐心，然后跟着阿姜查一起实修，这会让你看到这个世界的真相。【1.无常：一切都是不确定的，这是唯一能确定的事】“如果我们有这样的想法：不希望事物改变，那么我们必定受苦。如果我们认为：这身体是我们的或者属于我们的话，当我们看到它改变时，我们就会害怕。”我们的不安全感，毫无疑问，都是来自对无常的抗拒；然而，无常确是这个世界唯一的真相。有个例子很有道理，你买了一个玻璃杯子，你在买这个杯子的时候，你可能只看到了它的功用性、是否漂亮、是否合适，但是你却忽视了它是玻

《这个世界的真相》

璃的，是玻璃的就有可能被打碎，而且这是很常见的。但是你太喜欢它了，甚至视它为珍宝，可能大部分家庭主妇都是如此看待自己对家的精致的安排的。结果有一天你的孩子不小心把它打碎了，你开始生气恼怒，内心有一种失去的感觉，责备孩子。然而，这都是不必要的，不是吗，在你买它的那一刻你就应该意识到它不知道哪一天就因为某种原因（可能是人为也可能是自然原因）打碎，因此没必要纠结在这样事情上，不是吗？关系也是如此，人本来就是聚散无常的，何必强迫一定要在一起永不分离呢，这个世界没有永远这个东西。还有个就是猴子的例子。如果你房间里有一只猴子，它窜来窜去，打翻了许多东西，你可能会很生气。但是如果你是动物饲养员，你知道猴子的本性就是这样的，因此你可能觉得这很正常。然而，我们大部分人不是猴子饲养员，我们不了解这样的实质这样的真相，所以让我们生气的并不是猴子，猴子只是在顺其自然做他自己，你总不能希望猴子安分地如贤惠的女人一般吧。因此让我们生气的就是自己的无知。如果你知道受觉，我们的感受像猴子一样，就不会为之烦恼。感觉是没有根的，它无法永驻，来了一会儿自己就走了，不需要执著于它们。【2.实修：放下经验，直接体验】“佛法的价值在书本里是找不到的，书中写的只是文字波若，而非个人证悟的经验。如果你了解佛法，你就了解自己的心，你在那里看到实相，当实相变得明显时，他会斩断烦恼之流。”这个世界书籍太多，知识太多，经验太多，很多人成了“拿来主义”。然而，智慧这个东西远远不是如此。三界之中，独来独往。不是说你去找个上师，找个有智慧有觉悟的男朋友，他们可以帮你做到，这是不可能的。我见过不少女人要找有智慧的男人做丈夫，她们觉得这样可以过上好的生活，或者自己也会变得智慧和聪明，这是完全实实在在的妄想，难道不是吗？那么多先哲圣人苦口婆心说了那么多，又有几个人开悟完全觉悟呢？更不要说所谓的爱情这种关系的造作。你必须要有这样的觉悟，这条路注定了只是你一个人，别人智慧不代表你智慧也不代表你有智慧的可能。你必须放下一切依赖，自己走起来。不是简单的读书，而是实修，放下你的经验，放下你对他人智慧的占有，那不是你的，你必须独立去体验这一切。很多人读书读了很多，动不动冒出几个时髦的词汇，诸如实相、本质、无我、物我合一，等等等等，你真的明白吗，你真的看到了体验到了证悟了这些吗？如果不是，那么这些词已经成了你的知识和经验，进而成为你思想造作的一部分。这就好比，找女朋友，找美女和找贤惠的并没有差别，找贤惠的没有比找美女要高尚很多，它们都是一样的，都是造作。实修，随时都可以进行。就像阿姜查所说的，如果你视佛法如生命一般重要，只要你还在呼吸，你就可以修行。我们随时都在呼吸，难道不是吗，我们有足够的时间来修行。【3.正见：如何看待你的欲望】“只要你贪恋这个世间，就不可能平静，不得休息。人是欲望的奴隶。”以因缘法所示现的真理，我所看到的就是，欲望是动力（因），执著是助缘（缘）。每一件事情你都可以这么看，当然你必须保持诚实，这样你才可以看到自己的阴暗面，承认自己的欲望。欲望的存在并不可怕，可怕的是我们的执著，不是吗？欲望这个东西像是感觉一样，是无常的，它来了，一会儿自己就走了，但是如果你执著它执著于所缘境，你就会被它所左右。我们需要那么多的欲求吗，财色名利睡都是必须的吗？安心自在，我们远远不需要那么多那么多。就像我所说的，“如果不是他，至今我都不知道自己是流浪的人”。这里的“他”指的就是净饭王之子乔达摩·悉达多太子。然而，流浪很好，不是吗，要比逃亡好得很多。逃亡也可以很酷，不是吗，但它再帅也还是逃亡。流浪再凄苦也是自由的流浪，不是吗？当你在嘲笑流浪的人的时候，你可能都未曾发觉自己一直在逃亡。【4.世界是你内心的投射】“噪音、汽车等都是让我们分心的事物，然而到底是谁在干扰谁呢？事实上，我们才是去干扰他们的人，汽车和噪音只不过是顺应本性地在运作着，我们却误以为他们是外在的，执著于保持安静和不受干扰的想法。学习和去观察这样的思路，是我们在干扰他们而不是他们在干扰我们。世界就是一面镜子，整个世界都是你的心的反射。”世界是个幻象，投射才是真实的。你如何看待这个世界，表示你的心就是这个样子的。你觉得别人猥琐那么事实上就是你自己猥琐，难道不是吗？有关这个世界的真相，证悟了空性后会有更加深刻的体认。以下是读书笔记，摘录了书里面的一些经典的话：视食物为药，吃的太少没有药效；吃的太多，饭后就会昏沉，会越来越胖。试着少吃一点，你必须学着吃得均衡。假设有个洞，底部有财宝，所以很多人都伸手去摸，但探不到底部，他们全都说，这个洞太深了，却没有人说他自己的手臂太短了。佛陀谈到两种修行方式：通过智慧或者禅定获得解脱。通过智慧，是那些听到法并立刻了解的人，没有许多努力或定。另一种就是根据他们的背景，需要许多定，长期以有纪律的方式打坐和修行。不要挑剔别人的毛病，如果他们行为不当，没有必要自寻烦恼。如果你告诉他们什么是对的，而他们不照着你说的去做，那就到此为止。只要你想开悟，你会永远无法开悟，不要想任何事情。如果心没有力量，智慧就不会升起，因为散乱的心就是没有定的心。如果苦升起，必定起于执著五蕴，并不是五蕴本身苦，而是执著他们为自我所产生的苦。厌离心会使得你对事物

《这个世界的真相》

产生厌倦，你会放下对他们的执著和迷恋。如果你以这种方式放下的话，你的内心就会越来越平静。了解佛法的人如果拥有财富和地位，它们就只是财富和地位，不会成为他们的身份，不会为之所动。当心执著痛苦时，就像被蛇咬了一般。当执著快乐之事时，它只是抓住了蛇的尾巴，过了不久便会转过来咬你。我们追求的不是快乐生活，而是内心平静。你无法在山林里找到，也无法在师傅那里找到。你经历痛苦之处就是能找到解脱的地方。想要逃离痛苦其实就是往痛苦跑。观察痛苦观察它的因，而不是去处理苦的结果。任何心念都是假象。身体是需要休息的，但是心是具足正念的。即使人在睡觉，心也可以是一直清醒的觉醒的。如果你做了坏事而想着不被发现，这是不可能的，因为你的业一直在看着你。你之所以无法了解事物的本质，是因为你一直相信虚假不实的事物。这就像是由一个盲人带路，你如何能安全旅行？一个盲人可能会带你进入森林和灌木丛。当他看不见时，他如何能使你安全？如果你的心是平静的，那么它就像是静止的流水一样。人们只是在是非对错里面打转，却不知如何超越是非对错。人们只会分辨是非对错善恶，对如何超越他们一无所知。他们分辨长短，却对非长非短一无所知。世间就是如此，如果我们生活简朴、能修行佛法和平静地度日，他们就会说你怪异和脱离社会，会说你妨碍社会进步，甚至威吓你。最后你可能相信他们的话，并回到世俗的方式，在世间越陷越深，直到无法自拔。这是社会的常态，人们无法体会佛法的价值，它不在书本里，那只是文字波若，非证悟的体验如果你无法持戒，那就是还不知道不持戒的坏处。如果你不知道某件事的缺失，这表示你还不了解放弃它的好处，你的修行会毫无结果，你只是在游戏人生；如果你清楚地了解了某件事物的优点、缺点，你不需要别人来告诉你。我洞察人性，就像有人有个装满水的瓶子，却要求更多的水，没有地方容纳，不值得花时间和精力去教他们，因为他们的心已经满了，倒更多的水进去，只会溢出来；如果她们的瓶子是空的，就会有空间容纳水，施者和接收者都能获益。当没有人想“接受”时，你不能把许多精力花在“给予”上。大多数人只是追求谋生的知识，而不是追去解脱痛苦、烦恼的佛法。一个有智慧的师父不会只谈“记问之学”，他会说真理。社会人士通常凭借记忆说话，他们用这种方式来抬高自己。本分的僧侣不会这么交谈，他们谈论真理、真相：事物的本质。当享受美食的时候，不要想太多关于它的味道如何，想想你的胃，并想想吃多少是适当的。如果吃太多，你就会自寻烦恼，所以你必须知道节制，节制是最好的方式。不要想太多，如果你一定要思考，那么请保持觉知。你必须使得你的心平静，只保持觉知，不要去想，这觉知会转成智慧。一般的念头不是智慧，它是毫无目的和没有觉知地到处乱跑，这种心会导致不安，这不是智慧。如果你的心很平静，“想”是没有必要的，智慧会自然升起。一切都是不确定的，这是唯一能确定的事。如果你有智慧，无论你观察哪里，哪里都有佛法；假如你缺乏智慧，即使是好事也会变成坏事。

3、学习不是教育知识本身，是知识以外，比知识层次更高，通过观察生活得到的一种智慧。修行更是一种观察的智慧，观察世界的自然规律，抛弃那些无妄的臆想，生活之路就会越走越宽，因为我们打开了观察内心的大路。

《这个世界的真相》

章节试读

1、《这个世界的真相》的笔记-第88页

不要迷失在情绪和忧虑中，而是不断地训练自己，清楚地观察心和世界的本质

2、《这个世界的真相》的笔记-第88页

3、《这个世界的真相》的笔记-NOTE

P.172-173

问：如果我们不追求任何事物，那什么是法？

答：你所见到的都是法，建造一座大楼，走在路上，在浴室里，或坐在禅堂里，所有这些都是法。当你正确地了解它们的本质，法就在那里。当你能够清楚地观察时，每一刻的经验都是法。大多数人对任何令人愉快的事物的反应都是言目的：“噢，我喜欢这个，我要多一点。”而对不喜欢的事物的反应是：“走开，我不喜欢这个，不要了。”相反的，如果你能以最简单的方式，完全接受任何事物、经验的本质，你将与佛（觉者）同在。

一旦你了解，你会发现它非常简单、直接。当令人愉快的事物生起时，知道它们是空的，当不愉快的事物生起时，知道它们也是空的。如果你不与外在的事物在一起，不把它们视为你，或视自己为它们的拥有者，那么，你的心会是平衡的。

这种平衡是正道，是佛陀的解脱的教法。人们经常非常兴奋地说：“我可以获得这种或那种定吗？”“我可以开发哪些神道？”他们完全忽视佛陀的教导，而去追求其他没有用的境界。如果你愿意去找，你可以在你面前最简单的事物里发现，而内心的平衡就是有一颗不执著的心。

当你开始修行时，有适当的方向感是很重要的，而不是只想找一条路在那里兜圈子，或到处游走。为了让自己有方向感，你必须参考地图，或请教到过那里的人。佛陀是第一位教导解脱之道的人，解脱之道是介于沉溺于欲望和苦行的中道。对所有的经验，我们必须是开明的，不会失去平衡和陷入极端，这样你观察事物不会有情绪反应，不会执着和排斥。

当你了解这平衡时，那么，道会变得更清楚。你的智慧增长时，当令人愉快的事物生起时，你知道它们不会持续太久，它们是空的，它们无法提供保障。令人不快的事物也会生起，你会发现它们也不会持续太久，它们同样是空的。最后，当你在修行道上更近一程时，你会发现在这个世界上，没有任何东西有不可或缺的价值，没有什么值得紧抓不放。一切事物就像老的香蕉皮或椰子壳，你不需要它，对它没有强烈爱好。当你发现世上的东西就像香蕉皮一般，没有大的价值，那么，你可以自由自在地生活在世上，不会被打扰或伤害。

P. 180-181

问：我仍然有许多念头，即使我努力保持正念，我的心仍到处跑，怎么办？

答：别担心，请试着让你的心保持在当下，无论什么在心中生起，只要观察它，把它放下，甚至不要去去除念头。那么，心就会回到它的自然状态。不要去分别好坏、冷热、快慢。没有我，也没有你，根本没有自我。当你行走时，不必做任何特别的事，只是走和观察脚的移动，无须执着单独或离群独居。无论你在哪里，透过不造作和观察来了解自己。如果疑惑生起，观察它们的生灭。这非常简单，什么也不执著。

这好像你正在路上往下走，你会遇到一些障碍，当烦恼生起时，观察它们，并通过放下来对治它们。不要想你已经通过了多少障碍，不要担心你尚未看到的障碍，把握当下。不要担心道路或目的地的长度，一切事物都在改变。无论你经过什么地方，不要执着它，因为所有的事物都会生灭，最后，心会自然平静，此时修行时自动自发的。

《这个世界的真相》

4、《这个世界的真相》的笔记-第88页

如果你爱上别人，你得不到你想要的，爱会带来痛苦。爱与恨两者都是苦，想要得到是苦，得不到更苦。想得到某些东西，即使得到了，也是苦，因为你怕失去它们所以我特别喜欢那些敢爱敢恨又无所畏惧的人。

5、《这个世界的真相》的笔记-第88页

如果你们老是往外看的话，你们就不会了解自己，这就是人们不观察自己的缺失。

《这个世界的真相》

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