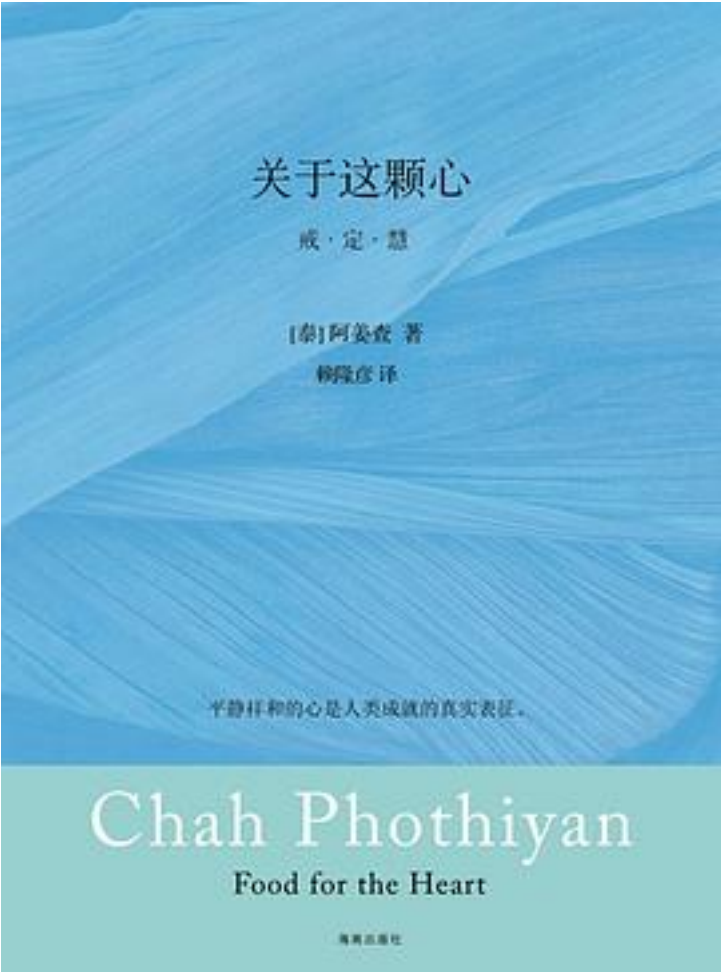


关于这颗心



[关于这颗心_下载链接1](#)

著者:[泰]阿姜查

出版者:海南出版社

出版时间:2008-2

装帧:平装

isbn:9787807001461

阿姜查不断地重复强调：修行的道场就是我们的身心，在我们的六根里，在我们接触外境中去观照。我们必须在眼、耳、鼻、舌、身接触外境的当下，去仔细觉察，心如何被

这些外境对象引发出不同的反应，而这些反应又如何构成我们一连串的行为，以及一连串的喜恶分别的制约反应。

阿姜查以非常浅显活泼的比喻，让我们知道如何在这个修行道场里用功，如何在这个过程中找到内心的光明、清静与喜悦。他的方法归纳起来，就是戒、定、慧三学。这三个步骤好像是一个连续、互相关联的过程。把观察我们自己的内心作为起始和核心，阿姜查指导我们如何超越、放下和不执著。© Teven.cn

作者介绍:

阿姜查·波提央 (Chah Phothiyan, 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。他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。© Teven.cn

目录: 推荐序 这《关于这颗心》将改变你的命运

导论 灭苦之道

前言 关于这颗心

PART ONE 戒

第1章 与法同住世间

第2章 使心变好

第3章 感官接触——智慧的泉源

第4章 了解戒律

第5章 维持标准

第6章 为何我们生于此

第7章 欲流

第8章 实相的两面

PART TWO 定

第1章 一份法的赠礼

第2章 内心的平衡

第3章 和谐的正道

第4章 心的训练

第5章 阅读自然之心

第6章 解脱之钥

第7章 修定

第8章 法的战争

第9章 只管做它

第10章 正确的修行——稳定的修行

第11章 正定——在活动中离染

第12章 死寂之夜

PART THREE 慧

附录 《关于这颗心》各部分文章出处

• • • • • ([收起](#))

[关于这颗心 下载链接1](#)

标签

佛学

阿姜查

修行

佛教

禅

灵修

心灵

宗教

评论

非常棒的枕边书，原来不知不觉我修得是南传佛教，化疗期间的精神食量。

无话可说，无言必读，只剩修行。

你已活得颇久了，眼睛看过形形色色，耳朵听过许多声音，你经历过各种经验，而这一切都只是经验而已。

1. 停止盲从无知之流，就称为戒。2.若能修行直到看清事物的实相，我们就不会再与有害的事物纠缠不清。就在被困住的地方反复观察。3.当你精进时，修行。当你懈怠时，也

是修行。

若不修行，永远不知解脱的滋味。

死之前，必须读过。明天或许就死了，所以现在就读吧。

好书。

渴望平静，也是一种渴爱。

有时候真的很难说，这是教人智慧，还是自私。

: B94-49/7284

有点车轱辘话来回说 不如坛经言简意赅。 法无差别？禅宗可别弄成白领时尚啊

在路上读 感觉很灵 心达平衡

你可以不烧香，不挂佛牌，但是这本书你要看一下，因为阿姜查所说的，更接近佛陀的本意修行。

非常好的书。禅定是最好的对于心的训练——如何降伏这颗妄心如何找回本来面目。柏林寺禅七期间室友说看着我的书心想这书真好，也想有一本看看，结果第二天法师就送了她一本——真是非常有福报的一个人呢~看过她的空间日志，总是充满了爱与美好的

感觉<http://user.qzone.qq.com/903531930/blog/1314541782>

重复得太多了。

没有宗萨的幽默，更多的是偏向朴实的实证，留着等以后实践的时候再看

和個位仁波切的開示無異 學佛初行本

上课专用~

<http://book.douban.com/subject/3012903/> 阿姜查是著名南传佛教大师
他的方法归纳起来，就是戒、定、慧三学。这三个步骤好像是一个连续、互相关联的过程。把观察我们自己的内心作为起始和核心，阿姜查指导我们如何超越、放下和不执著。
。

法雨甘泉

[关于这颗心 下载链接1](#)

书评

智慧与勇气 ——记阿姜查《关于这颗心：戒定慧》 文/张素闻
感恩赖隆彦老师给我们翻译了这么好的书，阿姜查?波提央，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。在众多见过他的人眼里，阿姜查似乎是这世上最快乐的人，并且，这快乐有些匪夷所思：他一生中从...

一切唯心造，这句话我们听得可不少，在唯物主义者眼中，这说法确实不毫无科学可言，但抛开头脑对各种主义和知识的执迷，回到日常自己的生活中，你就会发现，为什么同一个事物，在每个人的心中会生气快乐和悲伤截然相反的情绪，为什么你爱的人在别人眼中却是个恶人，为什么我们...

阿姜查的内观禅修 陈寿文 泰国当代最具影响力的南传佛教大师阿姜查（Ajahn Chan），是泰国近代公认的阿罗汉，也是巴蓬寺的建立者。他于1918年6月17日，出生在泰国东北部乌汶省瓦林姜拉县吉靠村，一个有10个孩子的富裕大家庭中。十三岁时离开学校，在父母亲的允许下出家成为沙...

这是我最喜欢的佛法书。在对佛教有了简单的了解之后再看这本书，就能破除人们的颠倒妄想。阿姜查直接了当地告诉我们佛法是什么。对于我们了解佛法的本质非常有用。老实讲我对这本书有满意的地方，也有不满意的地方，当然说不满意只是吹毛求疵。满意的地方时翻译的水平很高， ...

花了一个星期陆陆续续看完了这本书。
前段时间，看了宗萨仁波切和克里希那穆提的几本书，喜欢那种说的简单，而又非常点睛的叙述的方式，这些著述贯通东西佛学思想，其实本质是让人认知自己的内心，然后把决定权又交给个人。诚然，读这些书，其实是读自己，由自己的经历和身受...

有了家眷,就只能待在限制区
当人们新婚时,夫妻相处融洽,但年过半百后,却无法相互了解。无论太太说什么,先生都难以忍受,而无论先生怎么说,太太也都充耳不闻,彼此形同陌路。
我是持平地说,因为我不曾结婚。我为何不曾组过家庭呢?只要看家(household)这个字,就可知道它是怎么一回...

因为看了这本书，非常赞同里面的观念，特意也去了泰国乌汶一趟，走访阿姜查的巴蓬寺。
在泰国的旅途我看到了非常多的宗教文化与封建帝王的结合产物，我一直在想了解宗教为何，在去乌汶的飞机上，我悟出了一个道理。
如果我面前放一个镜子，后面也放一个镜子...

看阿姜查讲佛理，不会觉得闷，他以花花草草、稻谷僧人、甚至眼镜蛇为喻，将凡人坠进贪嗔痴，需以戒定慧来破除的道理，讲得通通透透。他未必站在高处说，但会令你警醒。仿佛朋友相见，他只是跟你讲些家常的道理，而实质，你和他，众生之间，也都是有距离的，但仿佛也没有距离...

完全不同于国内一些佛家写的晦涩难懂的文字，即使是翻译过来的文字，仍旧清澈透明，有着让人烦躁的心平静下来的能量。佛教徒的书，却完全没有任何宗教的压力，只是简单，耐心，详尽的讲解如何修行这个心的方法。而且主张实践先于一切，不只是夸夸奇谈所谓的佛理。有心于修...

苦集灭道，如果集谛是不真实的，那么他就是不存在的了，或者说空想的幻觉的？我好像没听佛陀有这样的教言。以上就是我伤心的理由。难怪现在都要强调南传佛教，原来南传佛教的修行者那么严谨踏实。我只是看完了里边关于尊者对苦集灭道的解释。感觉太精妙了。讲解什么程度才...

读书不多，但遇到这个真正的佛家大师，说出的话，很是有禅机。阿姜查本非中国人，他写的书翻译过来不会带有拗口难懂的。读来虽有些不太懂，但是细细分析来，却是有十分道理。我遇到的那本，是某次庙会偷偷得到的。这次让我晓得，佛法之书是免费馈赠的。而那些后边有着明码标...

读过这本书有一段时间了，记得那时还把大师的文章摘录在笔记本里，印象最深的是大师有关“无常”的解释，他将无常解释为“不确定性”，这样大概对西方人比较好理解。这本书很厚实啊，其实随后也看了下大师的《无常》一书，感觉还是对这本《关于这颗心》更...

这本阿姜查的书也是台湾师兄结缘给我的。里面的文字看似平淡，却有着撼动人心的力量：“其他人说他们太忙了，没机会禅修，有时学校的老师们来看我，抱怨事情太多，没时间禅修，我问他们：‘当你们教书时，有时间呼吸么？’他们回答当然有，那么若工作真的如此繁重，你们怎么会...

[关于这颗心_下载链接1](#)