

# 这个世界的真相



[这个世界的真相\\_下载链接1](#)

著者:阿姜·查

出版者:南方出版社

出版时间:2010-4

装帧:平装

isbn:9787807605010

《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。

作者介绍：

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。

目录：

[这个世界的真相\\_下载链接1](#)

标签

阿姜查

佛学

灵修

禅

佛教

心灵成长

灵修灵性

## 评论

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。

---

: B946.5/4010

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，然后问询到底是讲什么的。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》

---

翻译差了点

---

心是所有问题的根源

---

大国学基金会于2010年5月31日捐赠

---

20130826--，印度佛学是不是都这样啊，倒是更想深度学习下《心经》了

---

好。

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。

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。

诸行无常。因果。

1、观察，观察念头，观察念头的来源，观察念头的本质，不过如此  
2、平静，如如不动的心，但是又不只是平静，不只是平静  
3、两种痛苦，一种导致更多的苦，一种是让苦止息的苦，很多时候前一种苦像花呗，可能会误会不需要付钱可能觉得自己能控制账单日，但是我们都知道，总有付账的那一天  
4、我看这本书的时候想到之前看的几本心理书，完整接纳自己或者不应该把评价权交给别人或者对焦虑恐惧看清实际和想象之类之类，佛学也是雷同，都跟你讲无常苦无我讲戒定慧。然后我想到一句话，若以色见我以音声求我，世人行邪道不能见如来，就突然有一个想法，在被揍的时候，可以找友军帮忙比如看书看电影心理咨询，可以建一堵墙隔绝拳头，可以说一切皆虚幻打不到我什么都不做，也可以说一句草泥马抄起锄头冲上去，但是这些都不重要，不重要，方法是世俗谛的

内容比较飘。我不适合禅修，苦行，禁欲。观念不同，与佛无缘。

感觉在劝人们不信佛

真不愧是双子座的大师，超强的观察能力和表达能力，很多其他大师说的含糊的地方他解释的很清楚

高僧写的！~阅读有点吃力！~

## 小乘

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。

信佛的朋友推荐，禅修期间终于看完。感觉像大师讲话合辑，前后篇章大致意思差不多。禅修是为了专注自我，观察内心，放下不适当的执着，从而获取平静和快乐。

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。

[这个世界的真相 下载链接1](#)

## 书评

《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去寻找相信。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

◦ ...

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。

我有时流泪了，心里并没有不舒服，只是被触动了，很感动。就像有时出汗我没有意识到自己在焦虑，在紧张。看来我身体的一些反应对我而言才是最真实的。

不，这话有误。我的觉知对我才是真实的。

阿姜查说，“佛陀教导我们：在任何情况下都要保持正念和觉知。恶行在身、语、意中

...

[这个世界的真相\\_下载链接1](#)