

敞开你的

心扉



阿姜布拉姆 著

敞开你的

心扉



阿姜布拉姆
著

淑用如女
何心扉



任欽功題簽

阿姜布拉姆，1951 年生于英国伦敦。中学时代，他已对佛法很感兴趣。在剑桥大学修读理论物理期间，对佛法和禅修的兴趣日益浓厚。大学毕业后，他执教了一年，就去了泰国。

二十三岁那年，泰国曼谷萨科寺（Wat Saket）的住持为他剃度，接着他跟随阿姜查禅师依照森林寺院的传统学习禅修九年多。

1983 年，他被派往澳大利亚珀斯，协助兴建禅院。阿姜布拉姆现任菩提雅那寺（Bodhinyana Monastery）住持，也是西澳佛教社的宗教导师。

献给我的老师阿姜查，他总是那么宁静平和
献给我的师兄弟，他们提醒我寂静的优美
献给我的父亲，他教导我爱和慈悲的真谛

平静下来
就会明白
自己曾如此浮躁
沉默一些
就会发觉
自己曾如此多话
仁慈一点
就会发现
自己曾如此严苛

——译自中国古谚

序

我成为佛教森林传统比丘已三十多年了，我觉得生活不是一套理论，而是一系列的故事。理论是概括性的，离实际有一段距离，而一篇发人深省、有血有肉的故事，则与现实生活更贴近。人们都喜欢听故事，因为故事比抽象的理论更容易理解。本书中的故事是我三十多年来收集的成果。

南传佛教千年来一直是泰国、缅甸、斯里兰卡、柬埔寨和老挝人民的主要精神财富，现在，它也在西方社会日益盛行，在我居住的南半球——澳大利亚也不例外！

当今佛教有几个主要派系——南传佛教、北传佛教以及藏传佛教。人们常常问我，它们之间有什么区别。我的回答是：佛教只有一个，不同派系就象在同一种蛋糕上面撒了不同的糖霜，它们外观不同，味道也不太一样，不过，内涵却一致，那就是“离苦得乐”。

两千六百多年前，比苏格拉底还要早一个世纪，佛陀在印度的东北部宣扬佛法，他不仅教导比丘和比丘尼，也教导成千上万的在家众，上至帝王，下至贱民。佛陀的智慧并非得自超自然的启示，而是对生活本质最深邃的洞察。佛陀的教导源自内心的智慧，这智慧是由深入的禅定开启的。正如佛陀的名言：“从这六尺之躯，人们得以了解世界的生灭。”

佛陀的核心教义是四圣谛，我将其排列如下，这排列法与传统不同：

1. 快乐
2. 快乐的消失
3. 快乐消失的原因
4. 保持快乐的方法

本书的故事主要是围绕着第四圣谛，即“保持快乐的方法”而写的。

佛陀常常以讲故事的方式教导佛法，我已故的老师阿姜查，也常常以讲故事的方式教导佛法。每次听完阿姜查的开示，我记得最牢的就是那些故事，尤其是那些滑稽有趣的故事。这些故事蕴含了通往内心快乐之路的教导，这些故事是佛法的传递者。

过去二十多年来，我在澳大利亚、新加坡和马来西亚教导佛法和禅修的时候，也常常讲故事，本书中所收集的是这些故事的精华，这些故事本来就浅白易懂，所以我只加了很少的评论。每一则故事都有多层含义，

您阅读的次数越多，了解就越深。

这些故事已有效地帮助了许多人，愿您也喜爱这些传递真正快乐的故事，愿这些故事能使您的生活更加美好。

阿姜布拉姆

2004年五月于柏斯

目 录

序 / 1

完美与愧疚 / 1

两块砌歪的砖 / 2

寺庙园林 / 2

做完一件是一件 / 7

放松身心的指导 / 8

愧疚与解脱 / 10

囚犯的愧疚 / 12

B 班的孩子 / 13

超市里的男孩 / 15

人人皆囚犯 / 16

放下愧疚 / 16

爱与承诺 / 18

无条件的爱 / 19

敞开你的心扉 / 20

婚姻 / 23

承诺 / 23

鸡和鸭 / 24

感恩 / 26

浪漫 / 26

真爱 / 28

恐惧与病痛 / 30

超越恐惧 / 31

预测未来 / 32

赌博 / 33

什么是恐惧? / 35

面向公众讲话的恐惧 / 37

对病痛的恐惧 / 41

放下病痛 / 43

无药拔牙术 / 44

无所畏惧 / 45

愤怒与宽恕 / 50

愤怒 / 51

内心的审判 / 52

密集修行 / 53

以愤怒为食的魔鬼 / 56

好! 够了! 我要离开这鬼地方! / 59

心平气和地宽恕 / 61

积极的宽恕 / 62

创造快乐 / 65

称赞的力量 / 66

成为贵宾的秘诀 / 67

两根手指拉开的笑容 / 69

无价的教导 / 71

这也会过去的 / 73

英勇的牺牲 / 74

一车粪 / 75

不要贪求太多 / 78

垃圾桶 / 80

也许这是公平的 / 81

关键问题与慈悲解法 / 83

因果律 / 84

无路可走，就喝茶吧 / 85

随波逐流的智慧 / 87

困于虎蛇之间 / 88

生活的忠告 / 90

有什么问题吗？ / 92

作决定 / 93

指责他人 / 94

皇帝的三个问题 / 95

哭泣的母牛 / 99

小女孩和她的朋友 / 102

蛇、镇长和比丘 / 104

坏蛋蛇 / 107

智慧与寂静 / 111

慈悲的翅膀 / 112

对儿子的疼爱 / 113

智慧是什么? / 114

吃的智慧 / 115

解决问题 / 116

不明智的听 / 118

什么不是智慧的举动 / 119

大嘴巴的危险 / 121

多话的乌龟 / 123

言论自由 / 126

意识与现实 / 128

驱魔人 / 129

世界上最大的东西 / 130

意识在哪里 / 131

科学 / 133

知者不言 / 133

瞎子摸象 / 134

人生价值与精神生活 / 137

最优美的声音 / 138

你叫什么名字? / 140

金字塔的魔力 / 141

宝石 / 142

到那时我就快乐了 / 144

墨西哥渔夫 / 146

当你满足的时候 / 148

自由与谦卑 / 150

两种自由 / 151

你喜欢哪种自由? / 151

自由世界 / 154

与大赦国际共进晚餐 / 156

比丘的服饰 / 157

自嘲 / 159

狗没有钱 / 160

辱骂与开悟 / 161

我“开悟”的时候 / 163

路上的猪 / 166

哈尔·克里斯那 / 167

锤子的故事 / 168

一笑置之 / 169

白痴 / 170

苦难与放下 / 172

想的困扰 / 173

搬土运动 / 174

可怜的我，幸运的他 / 176

生病时的忠告 / 178

生病有什么错? / 179

探访病人 / 181

死亡轻松的一面 / 183

生命是一场音乐会 / 187

落叶 / 190

葬礼上的选择 / 192

男人和他的四个太太 / 193

开怀大笑 / 195

屎壳郎和粪堆 / 196

词汇集 / 199

注释 / 202

完美与愧疚

两块砌歪的砖

1983年，我们买下兴建寺院的土地后，就不名一文，甚至负债累累了。在那块土地上，没有房屋，连一间小窝棚也找不到。最初的几个星期，我们就睡在廉价买来的旧门板上。我们在门板的四个角落架上砖块，门板就从地面上架空了。（当然，我们是住在森林里的僧侣，不用床垫。）

寺院的住持睡比较好的门板，那张门板比较平。我睡的那张中间有一个洞，可能是以前装门把手的地方。还好门把手已经被取下，不过在正中央就留下了那个洞。我开玩笑说，这下好了，夜里上厕所可以不用下床，能就地解决了。寒夜，冷风无情地从那个洞吹到我的身上，使我度过不少不眠之夜。

我们这些穷比丘需要建造一些房屋来挡风避寒。可是，单单买建筑材料就已经令我们捉襟见肘，更别说花钱请建筑工人了。所以我得学习自己盖房子，打地基、抹混凝土、砌砖、盖屋顶、铺水管等等，样样都要学。

我在出家前，曾经专修理论物理，也当过中学教师，所以我惯于用脑，而不太习惯用手劳作。不过，几年之后，对于建造房屋我已经驾轻就熟，还自称 BBC（佛教建筑公司）呢。

万事起头难，刚开始的时候，我觉得困难重重。砌砖这活儿看起来挺简单，无非是先抹一层灰泥，再把砖砌上去，然后这儿敲敲，那儿打打，让砖块比较整齐而已。可是当我砌砖的时候，把左边敲平了，右边就翘起来。再把右边敲平，发现砖又凸出来了。我把凸出来的砖推回去，结果左边又翘起来了！不信你试试！

作为一个比丘，我有的是时间和耐心，所以，无论花多少时间和精力，我也要把砖砌得尽善尽美。最后，我终于把那面墙砌好了，可以好好地欣赏一下自己的杰作了！可是，我看到了什么？有两块砖砌歪了！其他的砖都好好的，整整齐齐的，就这两块砖歪了。好好的一面墙，全被这两块砖给毁了！

这时候灰泥早已凝固，没有办法移动这两块砖了。我去找住持，问他是否可以把这面墙推倒重建，可是住持不答应，没办法，那面墙只好保留下来。

当有人来寺院参观的时候，我总设法不让他们走近那面墙。我不想让任何人看到它。大概过了三四个月，有一天，一位访客参观寺院的时候，看到了那面墙。

“这面墙砌得不错。”他随意地说。

我惊异地答道：“先生，您没看错吧？您没把眼镜