



阿姜布拉姆

智慧和奇迹

来自珀斯的灵感与观智

灵性的启发为世界增添美丽

阿姜布拉姆

阿姜布拉姆

智慧和奇迹

来自珀斯的灵感与观智

版权所有. 阿姜布拉玛 2014

照片版权所有 2014

ISBN 978 983 9382 76 1

姓名标示-非商业性-禁止改作3.0(CC BY-NC-ND 3.0)

你可自由分享—以任何媒介或格式重制及散布本素材

只要你遵守授权条款规定，授权人不能撤回你使用本素材的自由。

惟需遵照下列条件：

姓名标示

你必须给予适当表彰、提供指向本授权条款的连结，以及指出（本作品的原始版本）是否已被变更。

你可以任何合理方式为前述表彰，但不得以任何方式暗示授权人为你或你的使用方式背书。

非商业性

你不得将本素材进行商业目的之使用。

禁止改作

若你重混、转换本素材，或依本素材建立新素材，则你不得散布改作后的素材。

不得增加额外限制

你不能增设法律条款或科技措施，来限制别人依授权条款本已许可的作为。

前言

本书的图片摄于菩提雅那森林道场和禅那林禅修中心。这些在珀斯的卓越设施与阿姜布拉玛教学中的语录是相互辉应的。这并非偶然—因为阿姜布拉玛一直是创建这个心灵圣地的主力。

本书欢庆阿姜布拉玛尚在演化中的传承。图片与语录以两个互补的角度来诠释他卓越的成就。

愿这份纪念阿姜布拉玛出家为僧四十周年的礼物能带给你喜悦。

以最深的敬意与感恩，

阿姜布拉马利

珀斯，二零一四年六月
(代表所有促成此书的人)



我的心门永远为你而开
无论你是谁 或是做过些什么

我对你的爱是无条件的

快乐不需入门费



一个学生用以报答老师的最好方法就是
过着快乐有德行及慈悲的生活

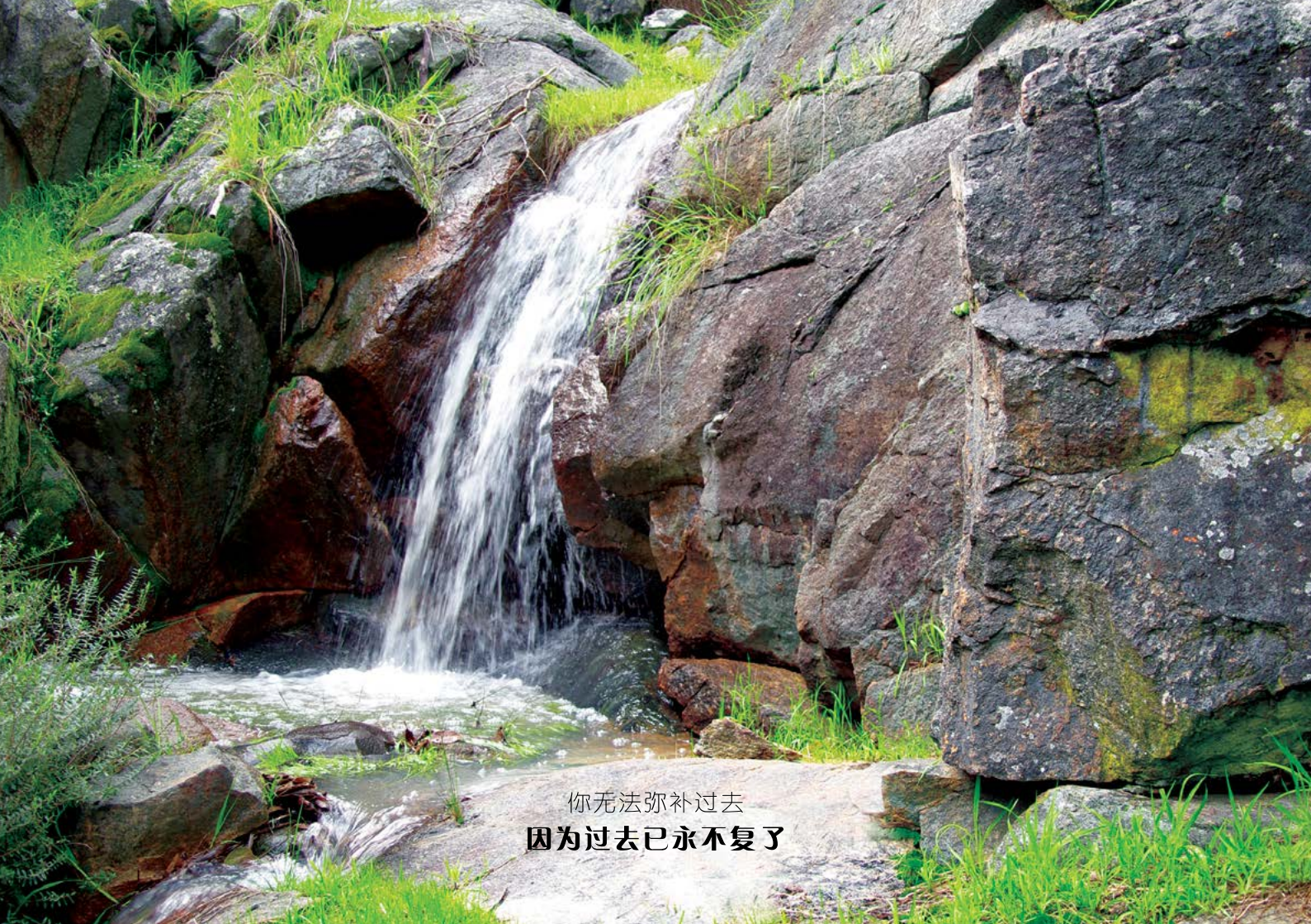




这已够好了

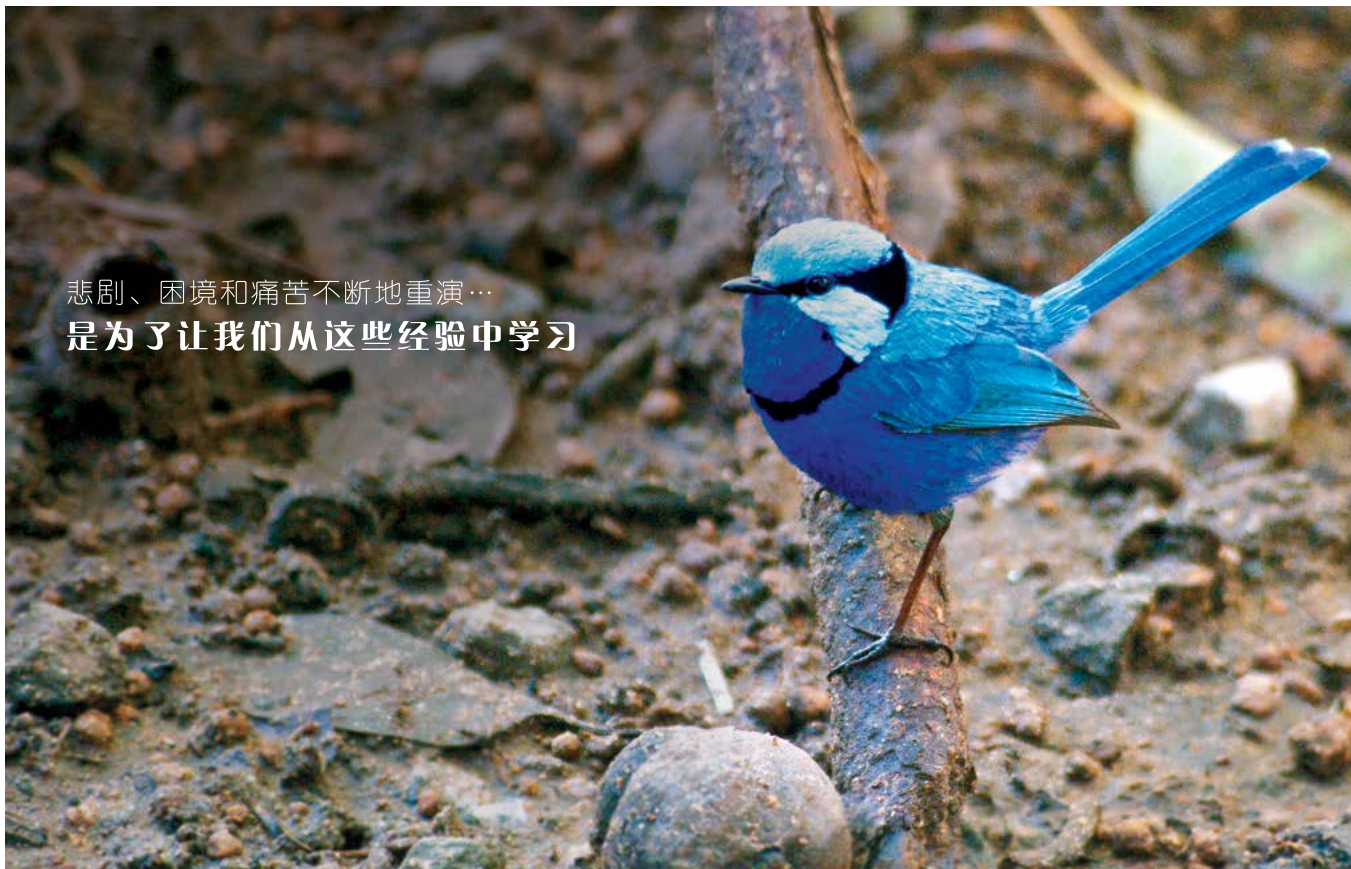
A low-angle photograph of a tree with a thick, gnarled trunk and many thin, bare branches reaching upwards against a clear, bright blue sky. The tree's bark is light-colored and shows signs of weathering. The branches are intricate and spread out in various directions, creating a complex silhouette against the sky.

我们如同曲折的树枝都是破损的物品
正因如此我们是美丽的

A photograph of a small waterfall cascading over dark, mossy rocks in a lush green forest. The water is white and frothy as it falls, creating a small pool at the base. The surrounding rocks are dark and textured, with patches of green moss and grass growing on them. The overall scene is serene and natural.

你无法弥补过去
因为过去已永不复了

悲剧、困境和痛苦不断地重演…
是为了让我们从这些经验中学习





恐惧引起负面心态



一旦泪水干了 心平复了
你将成为一个更有智慧
更慈悲和更完美的朋友



当所有的花儿都很美丽
而你的心里却充满愤怒和暴力时
花园再美又有什么用呢？



思想只是比较接近真相

我们通过一个扭曲的镜头去回顾过去



无法知足的因素
是认为快乐在别处



每一次你对所看的事物思惟时 你就无法如实地看见
你将会错失了真相

妒忌 让我们只看我们想成为的那个人的一面而已



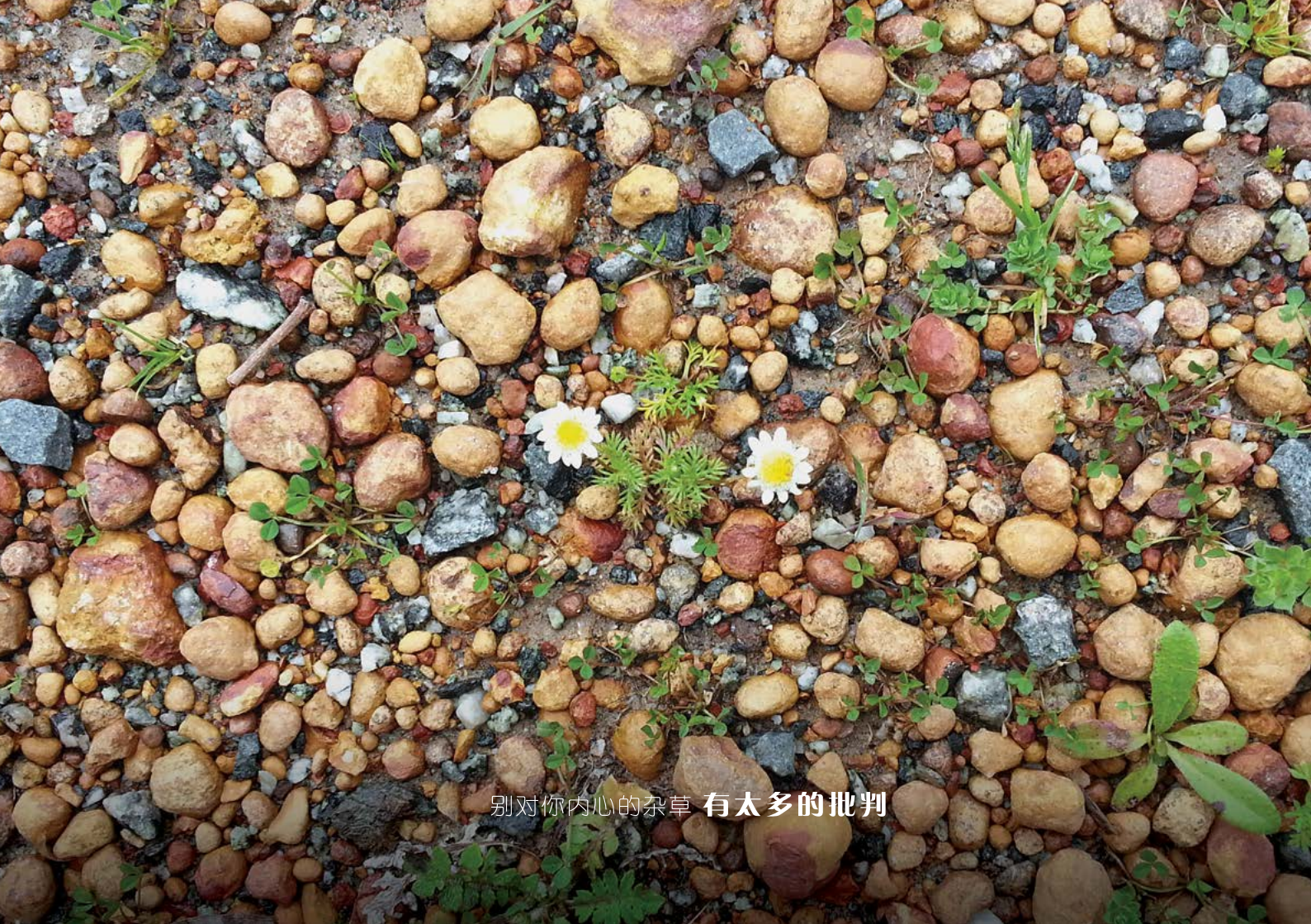
“我要平静”是一种矛盾
当你停止“我要”时
平静就来了





生命

犹如背负着过去与未来的重担
去攀登一座糖蜜山



别对你内心的杂草 有太多的批判

朴实不意味着我们失去了什么
朴实反而让我们获得更多





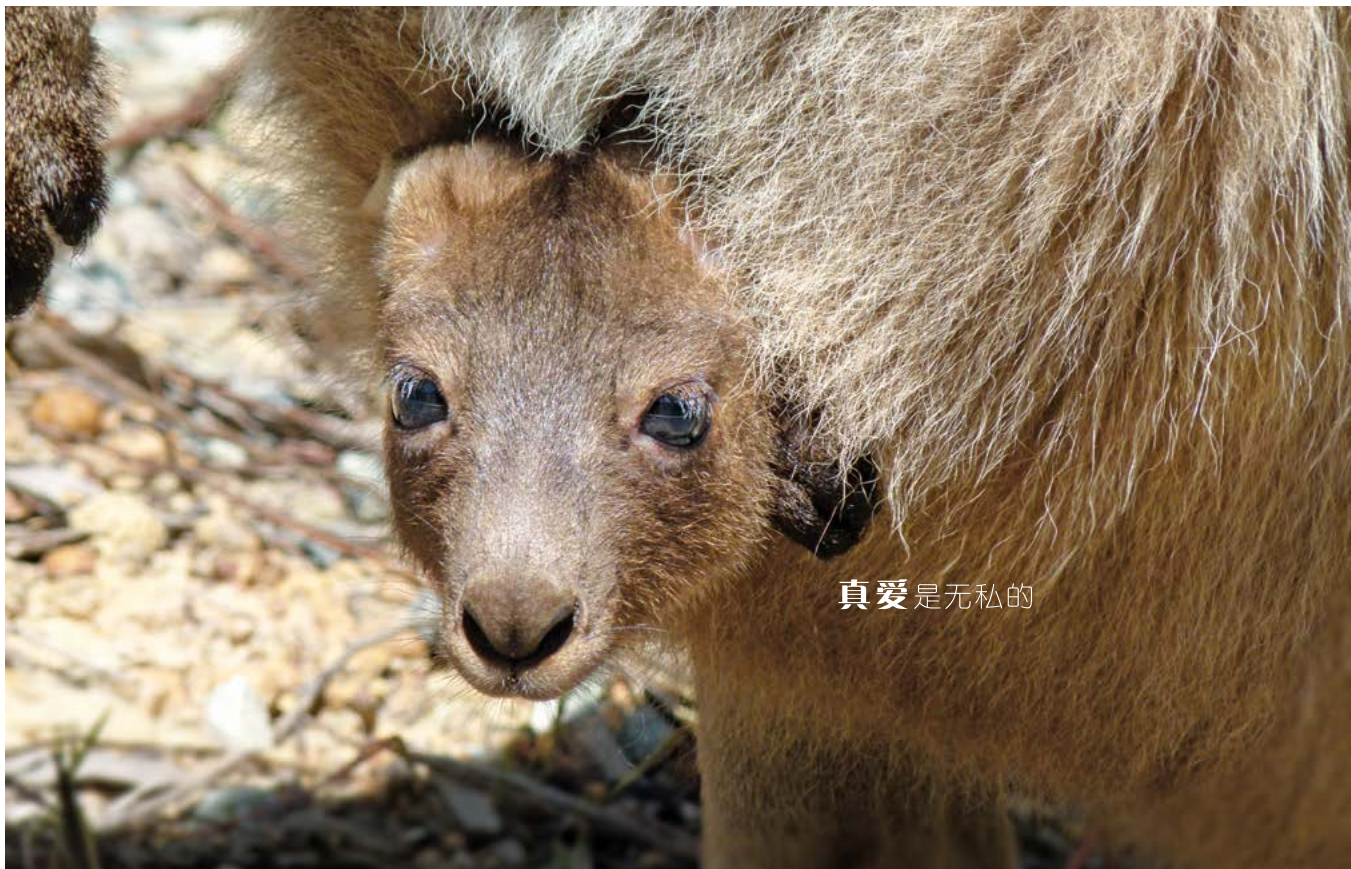
痛苦就像**春天**来临前的寒冬

所有的恐惧来自于担心失去那些你认为
自己所拥有与执着的東西



最佳的关系
就是与平静的关系





真爱是无私的



最重要的礼仪是**慈悲**

生命不是关于你或我 **生命是关于我们**



珍惜生命中的**无常变化**



想要扭曲了觉知



A photograph of a green parrot, possibly a New Guinea parrot, standing in a grassy field. The parrot has a dark head with a prominent red patch on its forehead and a white beak. Its body is primarily green with some yellow and blue accents. The background is a natural setting with green grass and some brown leaves. The text is overlaid on the right side of the image.

不要过于追求成功与完美
你不需是完美的才会被爱



回忆是过去事情的尸体
不要时时扛着装满他们的棺木

与其把生活哲理化

不如用心细细去体验它





幻想是一种谎言
别把生命活在谎言里



生命是**出乎预料之外**的展现



别让任何人或事
操控你的快乐

当下决定未来



我们无法改变世界
但我们可以改变我们对它的态度



跟自己快乐相处

那你也能够跟别人快乐共处



A small bird with a black head, white throat, and yellow body is perched on a brown branch. The background is a dense, out-of-focus green foliage. The text is overlaid on the right side of the image.

有两种耐性
对未来的等待与
对当下的等待

心灵净化的旅程

是培育对别人拥有越来越多的同理心





伤痛过后 你将知道
如何在下一次爱得更深及更有智慧



去爱生命的全部

包括它的不完美 因为你已给它缠住了！

你越是平靜 你就越不存在





真爱没有界限
它接受与包容一切…