

<<慈心禅>>

图书基本信息

书名：<<慈心禅>>

13位ISBN编号：9789866409028

10位ISBN编号：9866409023

出版时间：2009/06

出版时间：橡树林

作者：慈济瓦法师, Venerable Sujiva

页数：207

译者：雷叔云

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：<http://www.tushu007.com>

<<慈心禪>>

前言

前言 讓心說話 多年前，史蒂芬曾希望我修訂我以前所寫的一本有關慈心的書，我卻遲至今日才開始動筆，而且還是在他百般相勸之下。

耽擱如此之久，我也找不出什麼好藉口，除了（我認為）沒有好理由來做這件事吧！

因為我還有好些事想做呢！

譬如說，禪修。

而且，我還有另一個藉口：我需要在此一課題上累積更多體驗。

上一版的內容雖然簡要，畢竟立論依然正確，而且似乎已充分表達了完整內容。

於是，我此刻住在史蒂芬父母的渡假小屋，位於法國普羅旺斯的利奇瑞其斯小村的邊緣，坐在籐懸木下開始寫下自伯恩來此這幾天，心中的思緒。

一路由伯恩來到這裡，花了數小時。

那天下午，吃罷簡餐（吉特卡調製的），我躺臥在床，打開心門，準備接收心的訊息來重寫這本書。

不久，有一種輕快飛翔的感覺生起，接著是鳥兒飛翔的影像，起初這意象是白色的鳥，翼尖帶藍，接著出現了貓頭鷹的影像，我注意到貓頭鷹是這間小屋的象徵。屋主對貓頭鷹顯然情有獨鍾，因為在掛畫和陶製的擺飾上隨處可見，甚至屋頂上也有一隻陶土做的貓頭鷹，顯然有一隻貓頭鷹曾以此處為家，如今卻蹤跡杳然……這倒是少見。

我將我所見的影像詮釋為心想飛向自由。

過去我經常將飛鳥的意象應用於慈心向十方擴展的修習之中。

問題是「心」是什麼？

我們也許很快便聯想到感受和情緒，可是我覺得那樣未免膚淺。

「心」有更深的意涵，深入到可以觸及生命和存在的深深刻意義。

多年前我讀到一本饒富趣味的書，是一位女士寫給孫女的忠告，她最後一個勸告，也就是書名《依隨你心》（Follow Your Heart），這句忠言在我身上產生了影響。

我已經注意到一段時日了，每當我選擇跟隨理性而忽視「心」的時候，我多容易將自己攪進「熱鍋」裡！

因此我現在每做重大決定之際，必先徵詢我的「心」。

對我而言，這是直觀，是由內心生起的內觀智慧，它與感受相近，卻是了了分明，毫不「盲目」。

心必須有一席之地，它的聲音必須讓人聽見。

我們太常忽略心了，尤以理性較強的人更是如此，他們總在避免涉足水深危險之處，於是痛苦累積了一段時日之後，導致嚴重的健康及神智上的問題。

來向我習禪的人常有這類問題，他們訴苦說頭、心、胃等部位痙攣或抽痛。

若運用正念，不需多久便可以察知這疼痛與壓力或感受脫不了關係。

他們修習慈心禪時，往往發現心中生起的感受是痛苦，而非預期的喜悅。

痛苦和快樂的感受都跟「心」息息相關，不可能只體驗其一而摒棄另一個。

要獲致真正的快樂，兩者都必須加以了解。

這一點在「觀禪—正念」與「慈心禪」中都是一致的，用耳聆聽並打開心門。

若要真正了解心在何處，我們不能讓理性擅權，相反地，要將理性放一邊，讓內心微細的覺知運作，這就是直觀。

這種直觀跟感受類似，與它共同努力，可以喚醒我們的內心，找到所追尋的答案中最核心的部分。

這種直觀自有其重要性，所以不應誤以為是一種有待馴服的野性。

一位老太太參加我的老師的禪修之後告訴我，大師賦予她洞見生命的能力。

老師告訴她：人若缺少了自我愛，就什麼都不管用了。

自我愛？

對西方人好像頗為困難，東方人則視為理所當然。

到底什麼是自我愛？

我發現答案在於結合兩種禪修（觀禪與慈心禪），兩者攜手並進，可以促使我們發心並完成修道。

<<慈心禅>>

而將兩者結合在一起的，就是「心」。

如今，我視心為生命和存在的真正意義。

直觀是一個人內在的眼睛，可以看見超越理性的層次。

直觀從實相而來，快樂和痛苦的問題一直存在其中；現在我了解到這是心的吶喊和歡唱，是「心的聲音」。

是的，我敢說它可以一路追溯至「絕對真理」本身，直到萬法的心要。

如果無知於此，就會感覺自己不夠完整，於是盲目地去貪愛攫取，結果是更不快樂。

若有了覺知，心便躍入了崇高的追尋，飛向自由。

一旦心找到了真正的家，便可覓得真正的寂靜，時時安住其內，也可以說，它就成為這世界永續快樂的來源。

於是我起床，將這些思緒筆之於書。

在這裡的十天左右，將是一段心寫故事的時光——至少是寫我過去培育慈心的經驗，故事會跟隨她（心）的節奏和靈感，因此，這可以說是一段真正的假期。

喔，還有，你——理性，請讓開，讓心說話！

你仍然不清楚心是什麼嗎？

去照照鏡子，你會看到心的倒影。

<<慈心禅>>

内容概要

慈心禅是一種培育愛心的方法，我們可藉由在日常生活中隨時隨地散發慈心，練習更珍愛自己，以及周遭的眾生。

慈心也猶如一股豐沛且源源不絕的活水，不斷為我們送上祝福，讓我們的心被慈悲、愛心、知足所填滿。

「慈心禅」在巴利文意指善念、慈愛、友善。

佛陀曾說，慈心能夠讓我們的內心得以釋放。

因此修習慈心禅，自然而然可幫助我們脫離憤怒、煩躁、惡念、嫉妒、敵意，而更趨向包容、友善、慈悲、喜悅、快樂。

<<慈心禅>>

作者简介

慈濟瓦法師 (Venerable Sujiva) 為馬來西亞華裔。1975年獲頒馬來西亞大學農業科學系榮譽學士，旋即出家為上座部比丘，獻身於四念處智慧禪的教授，在指導禪修之外，同時兼為作家和詩人。早年在修習過程中，曾受教於中、馬、泰、緬多位止禪、觀禪師父，包括知名的緬甸班迪達大師 (Sayadaw U Pandita)。

法師自1982年起駐錫馬來西亞哥打丁吉山林中，在鄰近新加坡邊界的一座老橡膠園中創立「寂樂禪修苑」，邀請馬哈希禪法的老師來指導閉關禪修，教授正念觀禪。

法師通曉六國語言，除能說寫流利的英文、馬文外，巴利文、中文（國語、廣東話）、緬文、泰文等也都非常流暢。

他酷愛森林和大自然，對於文學、繪畫、攝影也極有天分。

1995年起他開始在世界各地教學，指導過澳洲、紐西蘭、香港、義大利、瑞士、德國、捷克、美國、巴西等地一萬名以上的學生，1999年也曾在美國教授阿毗達摩。

法師無論指導新學或老參都極富經驗，深受學生愛戴。

法師其他的著作有《毗鉢舍那觀實修》(A Pragmatic Approach to Vipassana)、《智慧禪實修》(Essentials of Insight Meditation Practice)、《出家人直說趣事》(Funny Monk's Tales)等；禪詩作品則有：心之聲 (The Voices from the Heart)、走動的鳶尾蘭 (Walking Iris)、林之風 (Wind in the Forest)等。

譯者簡介 雷叔雲 **台灣大學圖書館學系畢業，美國南卡羅萊那大學圖書館學與資訊科學碩士，曾任職圖書館界與教育界。

現旅居加州，為自由撰稿人，譯有《當囚徒遇見佛陀》、《遇見100%的愛》、《當下?繁花盛開》、《生命不再等待》。

<<慈心禅>>

书籍目录

【前言】讓心說話 禪修的時與地愛是什麼？

四願隨念慈心的利益瞋恚的過患寬恕（護衛禪：修悲）隨喜（護衛禪：修喜）接納（護衛禪：修捨）
兩類慈心的修習五蓋定的因緣禪定以及禪定自在改變慈心之所緣對一切眾生的遍滿慈方位擴展的慈心
散發慈心的方法慈心與四梵住什麼是業？

在日常生活中修習慈心慈經慈心禪與觀禪

<<慈心禅>>

章节摘录

愛是什麼？

巴利文metta bhavana可以譯為「慈心禪」(loving-kindness meditation)，有人偏好將bhavana譯為「修習」(cultivation)，其實它通常意指「禪修」(practice of meditation)。

慈心的英譯loving-kindness似乎有些拗口，卻直指精髓。

就名相本身而言，慈心是指希望所緣（一位眾生）幸福、安寧的意識狀態。

我卻另有想法：將「慈心」與「墜入情網」相提並論，得慈心定就是「深深墜入情網」。但這種說法有些危險

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:<http://www.tushu007.com>