

<<心的依止>>

图书基本信息

书名：<<心的依止>>

13位ISBN编号：9787807091714

10位ISBN编号：7807091711

出版时间：2009年4月

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：艾雅·凯玛

页数：154

译者：庄国彬

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>

## &lt;&lt;心的依止&gt;&gt;

## 前言

当佛教传到西方，碰撞出无数思想的火花，其中的一个灿烂火花就是和女性主义的激荡。

虽然这样的激荡有时会有些荆棘，然而这样的接触事实上是丰富了彼此的内涵。

艾雅·凯玛(AyyaKhemā)比丘尼是西方第一代的女性导师，对佛教与女性主义的融合，有着非常重要的贡献。

她出生于北欧，后来成为美国公民，她最为人所怀念的，是她对西方比丘尼僧团的促成。

艾雅·凯玛是个非常坚强、独立的女性，她的童年可说是相当的艰辛，由于是出生于第二次大战时的德裔犹太人，艾雅·凯玛从小就饱尝偏见和监禁之苦，而她父亲也在她相当幼小的时候就过世了。

婚后她在澳洲的一座农场养儿育女。

之后她出家，建立了一座上座部传统的森林寺院。

她的法名凯玛(Khemā)，源自于佛陀时代，一位以对佛法的深切了解和出色的说法出名的比丘尼，佛陀曾称赞她是个正行的模范。

凯玛法师本身有着很扎实的修行功夫，这使得不论是她的说法还是个别的指导都让人觉得十分真切。

然而上座部的传统并不承认她的出家身份，因为在东南亚国家，比丘尼的地位不是很高，而且一直不受重视。

凯玛法师于是决定站出来，但她并不是要选择战争，她只是为了自己和所有女性的尊严而站出来。

作为一个认真的修行者和著名的发言人，她在这个国度里真的实现了一些改变。

在准备这本书的出版时，我想起在十二年前出版凯玛法师著作的情景，那时我在斯里兰卡的罗加马湖(RatgamaLake)旁，一个叫ParappuduwaNunsIsland的地方。

那时要出版的凯玛法师的说法开示，是由一群斯里兰卡的大德们赞助的。

在潮湿、酷热的环境里，身旁遍是巨大的丛林植物，我坐在阳台上校对着书稿，耳边不时传来沙沙的声音，我知道是一只大蜥蜴从旁边的灌木丛里走过；或是听到栖息在树上的鸟儿对同伴发出尖锐的警讯。

有时凯玛法师就坐在我身旁，她身穿僧袍，头发净剃，跟我讨论那些看来很不像英文的句型，好像是那种不懂英文的排字工人所排出来的句子一样。

法师常常对着我们改得乱七八糟的句子皱着眉头专心地看，当想到要如何表达其中的意思时，我们就会对着彼此大笑。

我一天作校对的时间只有几个小时，身为近事女(anagarikas)的我，每天早上四点钟起床，穿上我们的白袍，拿着煤油灯，半睡半醒地在黑暗中走到禅堂。

远远地，隐约中我们总是看到在禅堂中凯玛法师那磐石般的身影已经在那里静坐。

等到我们到了禅堂门口，禅堂旁在树上栖息的鸟因我们的灯光惊醒而尖叫，凯玛法师才会从甚深的禅定中出来，脸上带着微笑，像是为我们的到来而祝福。

就这样，我们的一天开始了，首先是跟着凯玛法师读经，接着我们就会吃一天中唯一的餐点，这一餐有时候是附近的居民布施的，有时候是由斯里兰卡籍的厨师煮的。

当太阳躲到湖泊边缘的大树后时，就到了我们第二次禅坐的时间，接着凯玛法师会为我们开示佛陀的教法。

最后，我们会以诵经来结束这一天，凯玛法师的声音引导着我们唱诵着较不熟悉的巴利文，然后是英文的翻译。

我们会唱诵：如母亲奉献生命，为了保护子女。

我们应以无量心护持众生，让慈悲光照遍世界。

凯玛法师的伟大贡献之一，是她成立了许多佛教中心。

她的一位学生说：“当佛陀出生后，他每走一步，地上就长出一朵莲花。

而每当凯玛法师走到一个地方，她就成立一所禅修中心。

”1978年，法师在澳洲新南威尔士成立了一座丛林寺院——佛法中心(WatBuddhaDhamma)。

之后在20世纪80年代，法师在斯里兰卡成立了国际妇女佛教徒中心，而且应斯里兰卡政府的邀请，在ParappuduwaNunsIsland成立了一个教育比丘尼的中心。

## &lt;&lt;心的依止&gt;&gt;

她是希望西方妇女在佛教国家能有住在寺院的经验：寂静、安详、专注、内省的生活经验。

在德国，她和她的弟子成立了佛陀之家(BuddhaHaus)。

在她的晚年，她成立了慈心精舍(MettaVihara)，这是德国第一个同时容纳男性和女性的上座部寺院。她也愿意牺牲恬静的寺院生活，特别是在结夏安居的时候，离开ParappuduwaNunsIsland，飞到美国，在浓厚的佛教与基督教文化的学术圈中，谈妇女与佛教的问题。

当她回来后，我们希望听听她的演讲，所以她就带录音带出来跟我们分享。

在录音带中，凯玛法师简单地说明了妇女在传统佛教中的地位，她的语词直率尖锐言之有物，而我在想：她的作为是如此的勇敢与不凡。

特别是在提问时间，她更是让我们由衷地连连鼓掌。

当时与会的一位男性，觉得这样的议题并不是个很重大的议题，就问为什么大会要特别独立出女性与佛教的议题，而不放在其他的议题底下。

刚开始由一位发言人用一种平稳、谨慎的口气来回答，可是凯玛法师马上插进来，语气激昂地建议那位先生，其实他的问题可以换个方式问——为什么与会学者所发表的议题只和男性有关，而不包含女性的议题——或许这样问会比较有建设性。

整个会议室顿时掌声如雷，而这个议题就在这问答中结束了。

我可以想象那位先生当时脸上的表情。

凯玛法师并不是讨厌男性，事实上她有一些忠实的男性弟子，她是厌恶某些区域性佛教中，男性会以不平等的方式对待女性。

在这一方面，她立场坚定、毫无畏惧，运用她的智慧，让她的对手知道她是很难应付的。

她的率直或许造成了她跟某些学生在某些关系上的分歧。

有些女性同胞来到这个比丘尼中心，希望能有个温馨、能照顾她们的师父，但是她们所看到的却是一位坚强的传法者，一位要求很高的老师和一位不断进步的心灵同修者。

凯玛法师会毫不犹豫地说出她的想法，而且认为我们这一群初学者一定有办法处理任何困难，而继续专注修行。

有些人认为法师的态度过于专制和权威，而且有时她的做法会伤害到其他人的感情。

但我相信法师并不是针对个人，因为她的目标永远是解脱、和平等，而她也常常强调要斩断一切来修行。

这样的态度使得她有时会远离复杂的人际关系，导致别人对她有不同的想法和看法。

当然凯玛法师和我们一样，也是会犯错的，但对凡夫俗子的我们来说，她这样的生活方式具有极大的意义。

## &lt;&lt;心的依止&gt;&gt;

## 内容概要

若是你知道了一些佛教义理和名相，对禅坐也有相当的兴趣，但就是觉得无法把这二者完全结合在一起的话，那《心的依止》就值得一读！

传统上，对一个刚学佛的人来说，或多或少都会想要了解佛教的义理，所以或是通过阅读经典，如《金刚经》、《法华经》等一类大乘经典；或是通过一些介绍佛法的书籍；或是通过师父的开示；或是跟师兄、师姐请益，来慢慢学习一些佛教的义理。

当然除了对佛法的理解外，宗教上的实践也是很重要的一环，也就是修行，所以可能开始有自己的固定早课，或是诵经，或是拜佛，或是禅坐，或是行菩萨道。

这两方面合起来就是佛门所谓的“解行并重”。

不过从语言的角度来说，“解门”和“行门”是配合不起来的，因为就目前佛教徒的学习模式来说，宗教的实践——“行门”，用的是我们日常所用的语言，也就是白话文；然而在理解佛教义理——“解门”上，就大部分的佛教名相来说，用的是古文，如三法印、四圣谛、八正道等。

所以有时候会有一种现象，就是知道了某种义理，但是不会运用。

也就是说在教义理解和实际宗教活动的结合上，似乎较薄弱了些。

在西方，因为佛教传入西方只是最近两三百年的事，所以没有古文的问题，只是在早期有些用语是从基督教而来，不过近年来他们在想办法产生适合这个时代的佛教用语。

就我所接触的经验而言，一般西方人学习佛法往往是因为觉得自身有太多的烦恼，生活无法快乐，所以想要找一种能够减少自身烦恼的方法。

所以当接触到佛教的义理时，他们会希望了解如何运用佛教的教义，来帮助自己减少烦恼。

因此就一般西方的学佛人，或者是学习禅坐的人来说，佛教的理论是为了能帮助修行。

而这本艾雅·凯玛法师的开示录，可说是典型的西方开示方式的展现。

用句老话来说，凯玛法师的开示真的是“深入浅出”。

我觉得最重要的——特别对我们东方的佛教徒来说，是她想办法让我们将原本觉得是学理上的东西，能够配合实际的生活，或者是在修行中加以运用。

例如第一篇，凯玛法师就以另类的恋爱来比喻我们皈依时的信仰，她认为对三宝的宗教情感，其实很像我们在谈恋爱一样，不同的是这种情感比一般的感情更纯粹而长久，而且绝对不会失恋！

在另外一篇“我们的随眠习性”中，法师从实际的禅坐经验，来说明五盖跟随眠的不同。

她提到在禅坐中，五盖是比较容易察觉的，而随眠是比较细微的，它们是五盖的秘密支持者，要除去它们就需要极为敏锐的专注力和许多观察的功夫。

书中像这样的例子相当多，值得读者去细心品味。

由于这是凯玛法师的演讲开示，所以它的英文相当简单。

虽然是简单的字眼，但是简洁中透露出一股生命力和说服力。

书中到处可见凯玛法师鼓励我们应该多花时间在修行上，而且强调修行跟日常生活应该配合起来，即使是做世俗的工作，还是可以训练自己的专注力。

所以在翻译的过程中，我有好几次因为受到鼓舞，放下手上的翻译而跑去禅坐。

若是读者在阅读《心的依止》时，感受不到这样的活力的话，那恐怕是译者的拙劣，无法表现出法师的感染力！

所以我觉得这不是一本《心的依止》，它应该像是一本手册，一本不应放在书架上，而应该放在蒲团边的书。

或者是一本放在床边的书，做完一天的事，洗去一身的灰尘，再让这《心的依止》洗涤我们的心灵！

## <<心的依止>>

### 作者简介

艾雅&#8226;凯玛（Ayya K1aema），西方第一代女性佛学导师，对佛教与女性主义的融合，做出了非常重要的贡献。

她于1923年出生于柏林一个犹太族家庭，后来移民美国。

1960到1964年间，她跟丈夫和孩子在亚洲旅行，在此期间开始学习禅修。

10年之后，她在欧洲、美国和澳洲教导禅修。

1979年，她在斯里兰卡由那拉达大长老授戒为比丘尼，并在斯里兰卡的科伦坡，成立了国际佛教徒妇女中心。

1989年，她于德国创立了佛陀精舍，并担任精神导师。

1997年11月2日，在德国圆寂。

艾雅&#8226;凯玛写过二十多本有关禅坐和佛教教理的书，较有影响的有《禅与自在解脱》、《以法为洲》、《我是谁》、《给你我的一生》等。

其作品已被翻译成七种语言。

## <<心的依止>>

### 书籍目录

导读前言作者序壹 开启心灵与意识 皈依：某种恋爱 世尊的法贰 建立稳固的基石 正见 摄心  
无明 苦的证悟 心的锤炼叁 世俗的生活 和谐的生活 与别人交谈 接受自我 独处 做个平凡的人  
战争与和平肆 基本教理 涓流成川 远离边见 我们的睡眠习性 无忧、无垢、安稳伍 成熟的  
修行 和自己做朋友 温柔、爱和关怀 无远弗届的心灵开展 出离 空其心陆 解脱一瞥 当下解脱  
道与果

## &lt;&lt;心的依止&gt;&gt;

## 章节摘录

很奇怪，大部分的人都不太会爱自己。  
或许有人会想，这是世上最简单的事了，因为我们随时都在关心自己。  
我们总是关心能赚多少钱，有多少成就，过得多舒服。  
佛陀在一部经中说：“自己和自己是最亲近的。”  
这也就是为什么爱自己会那么难。  
爱自己并不是指放纵自己。  
大部分人并不真正爱自己，因为他们有一些不太好的习惯。  
每个人都有无数的反应——喜好或厌恶。  
我们在喜欢某些事物的同时，也会讨厌某些事物，而且会压抑它们，不想承认。  
以这样的方式对待自己，会妨碍我们对真理的追求。  
另一种不善巧的行为是把我们的过错归咎于别人，这会使结果更糟糕。  
伴随而来的常常是恐惧和攻击的欲望。  
假如我们要使自己更平衡的话，假装看不见那些不愉快是没有用的，包括我们的攻击、愤怒、物欲和欺骗。  
伪装会使我们远离事实，分裂自己的人格。  
有时候我们会遇见友善得有些虚伪的人，其实那只是伪装和压抑的结果。  
责怪别人也是行不通的，这无疑会把我们的反应发泄在别人身上。  
我们会责怪别人的无能，不管是否真的如此；或者是不把他们当一般人来看。  
每个人都活在不真实的、自我欺骗的世界里，但是评判和责难的世界更加不真实，因为它不是把一切想得太美好，就是想得太丑陋。  
我们心中有六种根：三毒和三善根。  
三毒是贪、嗔、痴。  
而与它们相反的是三善根，即无贪、无嗔、无痴。  
假如我们心平气和地观察，可以很容易接受心中这六种根。  
它们影响着我们的行为。  
然后我们可以比较真实地观察自己，不去责难心中不好的根器，而对善根也不过分赞许，只是承认它们的存在。  
我们会更清明地接受别人，也比较容易和他们相处。  
黑白分明的世界，也就是只有善根或不善根的世界，是不存在的；只有阿罗汉才是完全清净的人。  
至于其他人，只是程度不同而已。  
我们都有同样的工作要做，那就是增长善根，铲除不善根。  
我们似乎看起来都不一样，但这只是个假象而已。  
我们都有相同的问题，也有相同的心理机能在处理它。  
所不同的是我们所受训练的时间。  
当我们花了好几辈子去训练心性以后，就会有一些清晰和专注。  
清晰的思惟是来自情绪的净化，这是相当难的事。  
只有当我们不落入情绪的旋涡时，才有可能成功地净化情绪。  
当我们清楚且直接地观照情绪，视之为生命的常态，自我认同的葛藤就会被铲除，也就不会再认为“我是如此的伟大”或是“我实在是很糟糕”。  
每个人都有他的潜力和局限。  
假如我们能爱这个人，这个有着各种作用和习惯的“自我”，也同样能务实且利他地去爱别人。  
但是假如我们起了分别心，只爱那美好的层面，而厌恶其他的部分，将永远见不到真理。  
总有一天，我们会见到事物的本来面目。  
我们是自己业报的“作坊”。  
假如我们能用这样的方式来看待自己，就会以圆满的方式来爱自己，就像佛陀所说的：“母亲会以她

## <<心的依止>>

的生命来保护她的孩子。

”假如我们想真实地对待自己，让自己有成长的机会，那我们必须成为自己的母亲。

一位细心的母亲会了解什么对她的小孩是好的，什么对她的小孩是有伤害的，但她不会因为小孩做错事就不再爱他。

人们总是会犯错，在思想、语言和行为上。

念头最容易犯错，其次才是语言和行为。

那么我们应该怎么做？

若是一位母亲，她会怎么做？

她会告诉她的小孩不要再犯，然后还是同样爱她的小孩，呵护他。

或许我们也可以这样开始照顾自己。

这种学习是个成熟的过程。

成熟会带来智慧，但和年纪没什么关系。

假如有关系的话，那就会比较容易些，因为我们就会有点保障。

事实上这是件很困难的事，是我们每个人都必须投入的事。

我们先要学会承认，然后确信自己并不是在自责，而是接受“事情原本就是这样”。



## <<心的依止>>

### 编辑推荐

《心的依止》二十四讲的说法内容，就是以《大般涅槃经》为精神，“以法为我们的洲岛和依止处”，借着依止佛法，我们可以抛弃自我的牵绊，作为他人心灵的船锚。两千五百年前，佛陀即将涅槃之际，教导了最后的教法，这教法就记载在《大般涅槃经》这部目前保留于巴利文的经典中。在四十五年的说法中，佛陀教导了所有趋向解脱的方法。而在晚年，佛陀则告诫他的弟子们，要把他所教导的法运用在实际的修行中。

<<心的依止>>

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>