

心靈本質

艾雅·凱瑪著 王怡婷譯

慈悲觀是我們心靈的一種特質。慈悲觀跟是否被所慈愛的人回報慈愛，某個或更多的特定人們，任何理想或活動，或任何特定方向都沒有關連。它單純只是我們心靈的修練。正如禪定是心智的訓練，不須依賴任何外界輸入到心智裡，慈悲觀對心靈的關係也是一樣！在巴利文裡，心靈(Heart)和心智(Mind)是同一個字(Atta)，但在英文裡，我們必須分辨出這兩個字不同，讓意思清楚。當我們運用心智時，我們關心思考的過程和來自學識的知性理解，以及保持和善用知識的能力。當談到「心靈」時，我們想到感受、情緒，和來自基本人性的回應能力。雖然我們可能相信，我們是根據理性思考程序過生活，但事實並非如此。如果更仔細檢視我們的生活，就會發現，我們是根據感受而過生活，我們的理性思考是依據感受而改變。我們情感的層面是如此重要，所以，它的純淨化是和諧而平靜生活，也是禪定修行的基石。