

禪

Índice

Nota Introdutória.....	9
<i>por ANTÓNIO TEIXEIRA, Membro da Direcção da União Budista Portuguesa</i>	
Prefácio	13
<i>por FERNANDO SANTOS, Fundador da União Budista Portuguesa</i>	
Prefácio da Autora.....	15

A Meditação *Ch'an* / Zen na Vida Humana

Porquê praticar <i>Ch'an</i> ?	21
1. As Origens do <i>Ch'an</i>	22
2. O <i>Ch'an</i> e a Vida Humana: O que é o <i>Ch'an</i> ?	23
Pensamentos que Surgem e Cessam	25
O <i>Ch'an</i> é a Mente Primordial	27
Pontos Principais da Prática <i>Ch'an</i> : É Preciso Estar Sentado?	28
A Forma do <i>Ch'an</i>	29
A Definição do <i>Ch'an</i>	32
3. O Processo de Estudo do <i>Ch'an</i> : As Dez Gravuras do Búfalo, do Pastor de Búfalos, ou do Pastor da Mente.....	34
Processo de Estudo do <i>Ch'an</i>	35
Bater no Búfalo ou Bater na Carroça	36
Domar o Búfalo	37
As Dez Gravuras do Búfalo.....	38
1. A Procura do Búfalo	38
2. A Descoberta das Pegadas	40
3. Apercebendo-se do Búfalo	42
4. A Captura do Búfalo.....	44
5. Domar o Búfalo.....	45
6. Montar o Búfalo para Casa	46
7. O Búfalo Transcende-se	47

8. Tanto o Búfalo como o Próprio se Transcenderam.....	48
9. Atingindo a Fonte.....	50
10. No Mundo	53
Ser o Cavalo e o Búfalo para Servir Todos os Seres Sensíveis	55
4. Paisagem do <i>Ch'an</i> : Voltar à origem e regressar à fonte, atingindo a iluminação; beneficiar o próprio e os outros, um estado de vida humana com sabedoria e completude.	59
Principais Templos Fo Guang Shan na Europa	93

禅 与 人 生

作者 序.....	65
序言：为什么习禅？.....	68
一、禅的起源：.....	69
二、禅与人生：什么是禅.....	69
心念生住异灭.....	71
禅即本心.....	72
禅的要领.....	73
禅的形式.....	73
禅的定义.....	75
三、禅修历程：禅宗十牛图，牧牛牧心。.....	76
禅修历程.....	76
打牛打车.....	77
调伏水牯牛.....	77
十牛图颂.....	77
(一)、寻牛.....	78
(二)、见迹.....	80
(三)、见牛.....	81
(四)、得牛.....	82
(五)、牧牛.....	82
(六)、骑牛归家.....	83
(七)、忘牛存人.....	83
(八)、人牛俱忘.....	84
(九)、返本还源.....	85
(十)、入廛垂手.....	86
众生马牛.....	87
四、禅的风光.....	90