

<<禅者的初心>>

图书基本信息

书名：<<禅者的初心>>

13位ISBN编号：9787807001775

10位ISBN编号：7807001771

出版时间：2010.06

出版时间：海南出版社

作者：铃木俊隆

页数：218

译者：梁永安

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>

<<禅者的初心>>

前言

日本有两位对西方最有影响的铃木禅师。

半世纪以前，铃木大拙只手将禅带到了西方，这个移植的历史重要性，被认为可媲美亚里士多德和柏拉图，他们两人的作品分别在13和15世纪被翻译成拉丁文。

50年后，铃木俊隆做出了几乎不遑多让的贡献。

在他唯一留下的这本书中，那些对“禅”感兴趣的美国人所找到的，正好是他们所需要的最佳补充。

铃木大拙的禅是风风火火的，反观铃木俊隆的禅则显得平实无奇。

“开悟”是铃木大拙禅道的核心，而他的作品之所以引人入胜，这个炫目的观念居功不少。但在铃木俊隆的这本书里，“开悟”或是其近义词“见性”却从没出现过。

铃木俊隆禅师入寂前四个月，我找到个机会问他：“这本书为什么没有谈到开悟？”

禅师还未开口，他太太就凑过来，调皮地轻声说：“因为他还没开悟嘛！”

”

<<禅者的初心>>

内容概要

一部畅销西方世界30年的禅学经典！

西方佛子人手一册的禅宗入门书！

亚马逊网上书店推荐佛学必读书！

本书指导人们如何修行，说明何谓禅生活，禅修是以何种态度和了解为前提的。

重要的是，它鼓励读者去实现自己的真实本性，自己的禅心。

这种禅心的修行全书随处可见。

在书中，铃木禅师用最简单的语言，从日常生活的情境切入，探讨如何在修行生活和日常生活中保持初心。

<<禅者的初心>>

作者简介

铃木俊隆(Shunryu Suzuki, 1905 ~ 1971年), 13世纪日本曹洞宗初祖道元禅师的法脉传人。1961年在美国旧金山建立极具规模的塔撒加拉山僧院和旧金山禅院。此举带动美国本土开始广设禅修中心, 并影响日本禅宗在美国的传播, 进而大放异彩。

<<禅者的初心>>

书籍目录

序 他就在我们之中出版缘起 一个完全自由的人前言 初心第一部 身与心的修行 1 坐禅的姿势 2 我呼吸，所以我存在 3 获得完全的自由 4 涟漪就是你的修行 5 拔除心中的野草 6 一错再错也是禅 7 色即是空，空即是色 8 叩头，叩头，再叩头 9 开悟没啥特别？

第二部 在修行的道路上 1 千里长轨人生路 2 白复一日打坐 3 远离兴奋 4 要努力，不要骄傲 5 不留一丝痕迹 6 布施就是无所执著 7 避开修行中的错误 8 限制自己的活动 9 研究佛法，研究自己 10 静坐于烦恼之中 11 空性使你理解一切 12 说你想说的话 13 一切作为都是修行 14 对死亡的新体会

第三部 用心理解 1 坐禅不是为了开悟 2 接受无常 3 那一下电闪 4 顺应自然 5 专注于“无” 6 当下的一念又一念 7 相信“无中生有” 8 万物本一体 9 安静地坐禅 10 佛法是一种体验 11 真正的佛教徒 12 心也需要休息 13 人人都可以是佛后记 禅心

<<禅者的初心>>

章节摘录

第一部 身与心的修行 3 获得完全的自由 要活在佛性之中，就必须让小我一刹那又一刹那地死去。

失去平衡时，我们会死去，但与此同时我们会茁壮成长。

我们看到的一切都是变动不居的，是正在失去平衡的。

任何东西之所以看起来美，就是因为它失去了平衡，但其“背景”却总呈现完全的和谐。

所以，如果你只看到万物的表象，而没意识到作为它们背景佛性，就会觉得万物都在受苦。

但如果你明白了这个存在的背景，就会了解受苦本身是我们应有的生活方式，是我们可以扩大生命的方式。

所以，我们的禅道有时会正面肯定生命的失衡性或失序性。

看就好了，别去掌控 现今，日本的传统绘画都变得流于形式化，而且缺乏生命力，这也正是现代艺术为何会发展起来的原因。

古代画家喜欢在画面上点上一些杂乱无章却深具艺术韵味的点，这是相当困难的。

因为，即便你想要把那些点安排得毫无秩序可言，但到头来你会发现，它们还是有些秩序可言。

你以为你驾驭得了它，实际上却不能——要把一些点安排得毫无秩序可言，那几乎是不可能的。

这个道理也适用于我们的日常生活。

尽管你想尽办法要把某些人置于你的管制之下，但那是不可能的。

管理别人最好的方法是鼓励他们使坏，然后，广义地说，他们就会受到你的管制。

给你的牛或羊一片宽敞的绿草地是管好它们的方法，对人也是一样的道理。

首先，让他们做他们想做的事，你从旁看守他们，这是“上策”。

要是对他们置之不理，那是不对的，是“下策”。

“次下策”就是试图去驾驭他们。

“上上策”是看着他们，但只是看着，不存有任何想控制他们的心。

任杂念自由来去 同样的道理也可以用在你自己身上。

在坐禅时，如果你想获得完全的平静，就不应该被心中出现的各种杂念困扰，应该任它们来、任它们去，然后这些杂念反而会被你所控制。

但这个方法并不容易——听起来是很容易，但事实上需要费点特别的努力。

怎样才能达成这种努力呢？

这正是禅修的秘密所在。

比方说你碰到某些烦心事，要完全静下心来打坐是不可能的，如果你拼命压制心念，你的努力就是不正确的努力。

唯一可帮助你的努力就是数息，或是把心念专注在一呼一吸上。

我说“专注”，但把心念专注在某件事情上并不是禅的真正本意。

禅的本意是如物之所如去观物的本身，让一切自来自去。

这是最广义的把一切置于控制之下。

禅修的目的在于打开我们的“小心”，所以专注是为了帮助你体现“大心”，也就是包含万有的心。

如果想在日常生活中发现禅的真义，你就必须要先明白，坐禅时，身体为什么要保持适当的坐姿，以及心念为什么要专注在呼吸上。

你应该遵循修行的法则，这样你的修行将会愈来愈精细和谨慎。

只有这个方法可以引领你，体验到禅的无上自由。

从现在走向过去 道元禅师说过：“时间白今而昔。

”乍听之下好像是荒谬的，但在修行时，我们有时又会体验到这是个事实。

时间不但不是从过去前进到现在，而是从现在走向过去。

在中世纪的日本，有个叫“源义经”的著名武士，他因为国家动乱而被派到北方省份，后来在剿乱时被杀。

<<禅者的初心>>

死后，他的爱妾写下一首和歌，其中两句是：“如君回转纺轮，妾盼昔变为今。

”她写这话时，实际上已经把过去幻化成为现在。

在她的心里，过去活了起来，成了现在。

所以道元禅师才会说“时间自今而昔”，这对我们逻辑性的思考来说是说不通的，但却又存在于真实体验之中——这既有诗歌为证，又有我们的人生为证。

<<禅者的初心>>

媒体关注与评论

- “研究佛法就是为了研究自己，研究自己就是为了忘掉自己。
”——日本曹洞宗初祖道元禅师 “开悟不是不重要，只是它并非禅需要强调的部分。
”——豁木俊隆禅师入寂前四个月时说

<<禅者的初心>>

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>