

## 《禅者的初心.2 - 铃木俊隆》

### 图书基本信息

书名：《禅者的初心.2 - 铃木俊隆》

13位ISBN编号：9787544362248

出版时间：2015-1-1

作者：铃木俊隆

页数：220

译者：蔡雅琴

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《禅者的初心.2 - 铃木俊隆》

## 内容概要

## 《禅者的初心.2 - 铃木俊隆》

### 作者简介

铃木俊隆（1904～1971），日本曹洞宗法脉传人，父亲也是一位禅师。1959年，铃木俊隆禅师抵达美国。他在旧金山建立了禅中心，并在卡梅尔谷地成立了西方第一所禅修院。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。他的代表作《禅者的初心》至今已畅销西方世界四十余年，成为西方佛子人手一册的禅宗必读书。

## 书籍目录

目录

目 录

译者序 / 1

前言 / 7

第一部 只管打坐：静心体悟佛性之美 / 17

“当我们不期待任何事，我们便可以成为自己。这就是我们坐禅之道——去完完全全地活在每一当刻之中。”

让你心进入全然完美的宁静状态 / 19

惟有去做，才能充分地表达自己 / 23

拥有自一切事物中解脱的自在 / 28

不再执著于一个陈旧的自我 / 34

改变我们的业力 / 41

享受你的生命 / 46

像一头大象般行走 / 52

第二部 平常心，佛之心 / 57

“对实相的所有描述，都是对‘空’之世界的有限表达。然而我们执着于这些叙述而认它们为实相；那是一个谬误。”

从“空”捎来的一封信 / 59

在咀嚼中才能发现糙米的美味 / 66

如厕的禅道：清除我们的执著 / 69

如同土壤，空性是一切之母 / 76

每天的生活就像一场电影 / 78

回归广大的心胸 / 83

平常心，佛之心 / 89

第三部 敞开自己，放下一切 / 95

“研习真正的禅，并不是口头文章。只要敞开自己，放下一切。不论发生什么事，密切地研究它，看你能发现什么。这是基本的态度。”

来自内在的支持 / 97

打开本性，倾听你的直觉 / 103

寻找自己，找出答案 / 106

以亲切慈悲的呼吸关照你的修行 / 113

尊敬万物，让妄念之心停顿下来 / 118

不为持戒而持戒 / 123

纯净之丝，锐利之铁 / 129

第四部 不论我到何处，皆与自己相见 / 135

“这就是佛所教示的秘密。也许是如此，但不总是如此。不被文字或规则所拘束缠缚，也没有许多预设的成见，我们真实地做一些事情；而且经由实际从事某些事，应用了我们的法教。”

严格执著于某事是一种懒惰 / 137

修行，即以佛教徒的方式阐说生命之道 / 143

专注：成就心的平静和清明之道 / 149

不论我到何处，皆与自己相见 / 155

修一颗大心，涵容一切 / 160

真挚的修行 / 165

不管你在哪里，与万物为一 / 171

第五部 不论你在何方，开悟即在当下 / 177

“即使在我们不完美的修行中，开悟就在那里。我们只是不知道罢了。所以，重点是，在证得开悟之前，发现修行的真正意义。不论你在何方，开悟即在当下。如果你在所在之处，当下站立起来，那便是觉悟。”

随处即开悟 / 179

不执着于开悟 / 184

专属于你的教法 / 188

站在大地上 / 194

足够的问题 / 200

日面佛，月面佛 / 204

如蛙之禅坐 / 210

编后记 / 215

## 《禅者的初心.2 - 铃木俊隆》

### 精彩短评

- 1、非常好！
- 2、看看
- 3、无佛即佛
- 4、只管打坐，感觉没有第一部那么经典，也有可能现在我看的内容多了。
- 5、買了坐禪的墊子但腿是真抖。

## 《禅者的初心.2 - 铃木俊隆》

### 章节试读

#### 1、《禅者的初心.2 - 铃木俊隆》的笔记-第1页

当文化、文明进展到这一个地步，使它健康的唯一方式，便是参与不同人群的文化活动，然后你将更为了解自己，如同我到达旧金山之后，对自己体会更多，坐禅也更精。

坐禅时，我们不努力去停止思想，或切断听觉和视觉。如果有某件事物在你心中出现，你要不理睬它。如果你听见某个声响，听到它，并接受它，“喔”——仅是如此。在你的坐禅里不应有第二个活动。音声是一个活动，第二个活动则是：“那是什么声音呢-是一部汽车、垃圾车，还是其他的声音？”若你听到了一个声音，仅此而已-你听见了；不要去作任何判断，别去猜想它是什么。

专心是修行的一个元素，然而，心的平静也是必需的，所以不要去强化五官的活动，让它们如其本然，这是如何使你的真心解脱之道。当你能在日常生活中这么做时，你会有一颗柔软的心；你不会有太多的成见，也不至于被自己思想的坏习惯给击溃打倒。

有一天晚上，道元禅师开示说：“即便你认为所受的法是完整和正确的，若有他人告诉你更上乘之道时，你应改变见解。”如此，我们对法教的见地不断地进步着。因为在那时，你以为是对的，所以你跟随其教理规章，然而，你也在心中留下余地，以便日后有改进自己观点的可能。这是柔软心。

为什么这么困难呢？为什么不去欣赏和享受你的困难？我想，那便是我们的修行之道。

当我们的修行之道有了强烈的信心而不期待任何事，便能够以一种深沉的宁静感来念诵经文。那才是我们真正的修行。

我们每个人都不同于他人，所以我们得有自己的方式，而且，根据情况，我们应该改变我们的方式。你不能执着于任何事。唯一的做法，是在崭新的情况下，发现合适的方法。

请好好照顾你的修行，对自己要非常慈悲。

严格执着于某事是一种懒惰

当你有足够的勇气不去妄评什么是对、什么是错，而能接受周遭环境，此时，你所曾承受的教导将会有所帮助。

“认识”某一个人，是感受其人的风味-你从这个人身上的所感觉到的是什么。每一个人都有他或她的独特风味，一种特殊的性格，于其中，许多的感觉呈现出来。为了完整的欣赏这种性格或风味，须与其有良好的关系，然后我们能够真正的友善。“友善”的意思不是说攀缘于某人，或试着取悦他们，而是完全的欣赏他们。

当我们在这个大世界中修行，我们直觉的明白该走哪一条路径。当周遭环境给予你一个征兆，显示出

## 《禅者的初心.2 - 铃木俊隆》

你的道路，即使你不知道如何去遵循，也会朝正确的方向前行。

你接受念头，因为它已经在那里。对它，你无能为力，没有必要试着去排除。这不是对与错的问题，而是怎样坦白的以一颗开放的心，接受你正在从事的活动，那是最重要的一点。

不论我到何处，皆与自己相见  
不要尝试客观的看你自己

如果不好的事情出现了，“好的，你是我的一部分”；如果好事发生了，“喔，好的”。因为我们不具任何特殊的终点或目的，什么事显示了都没有关系。

若有某事发生，让它发生，不要以好坏的概念来想它。让它来则来，去则去，那是实际的坐禅-超越不同的观念想法，而仅是做你自己。

事物如何进行，是根据因果的规律。现今存在的事物致生某些结果，而那结果又会导致另外的结果。某些既非好、亦非坏的事，以此方式进行着，这即是实相。不了解此点，你倾向于以好或坏来理解事物，你想此处有一个好人，一个坏人。但是我不这样来理解事物，事物只是不断进行着。如果我们明白这一点，那是舍离。

以足够的真挚来做自己，是我们努力的方向。再者，道元禅师说，若你真要离于生死，不要努力尝试离开生死。生死，是我们这一生的配备；若无生死，我们不能生存。有生有死，是我们的荣幸，那是我们得以了知真理的方法。

真正的修行建立在迷惑和挫折上。如果你犯了一些错误，那错误之处，正是你建立修行之所在。没有其他地方来让你奠定修行。

当你不知道你是谁，或你在何处，去寻求全然的沉静，就是去接受事物之本然。即使你不知道你是谁，你接受了自己，那是“你”的真实意义。

当我们在自己的平静之中发现生命的喜悦，我们不知道那是什么，我们不理解任何事物，那么我们的心是非常巨大、宽广的。我们的心对一切敞开，所以它足够广大。在我们“知道”以前，去了知所有一切，即使在我们拥有某事之前，就已经心怀感激；即使在证悟之前，我们已经是快快乐乐的修行坐禅之道的人。不如此的话，我们不能真正的成就任何事。

如果你执着于某事，你将失去你的觉悟。虽然你很努力要安排一个约会，但却没有用。以那种方式所得到的开悟，是件让你执着的事物，不是那一直与你同在、总是鼓励着你的事物。

“只是为我”，不是自大傲慢，却意味着你把教法当作是自己的，对它有全然的欣赏。



## 《禅者的初心.2 - 铃木俊隆》

你或许以为比起每天的日常生活，打坐时有更多的问题。事实上，你是在发现向来就有的问题，但你未曾注意到，因为你被某些事所愚弄。当你没有觉察出问题时，它们将会突如其来的出现。所有发生的问题都是你本来就具有的，但是因为你忽略了它，你毫不期待它乍然呈现。所以，最好尽快看清问题。

重点是去成就完全的沉稳平静。随着比较性的想法而有的一般性努力，不会帮助你。证得开悟的意思是指在生活里有全然的沉静，无有任何的分别心。但是同时，这不是说要执着于“无分别”的态度，因为那样也是一种分别心。

然而，人的问题之所以产生，是因为我们努力要达到某事，而这限制了我们的行动，所以我们不能够达成任何事。

享受生命的唯一法门，是去享受我们所被赋予的限制。

你必须因应情境来调整自己，而非要环境来配合你。

最重要的一件事，是能够享受你自己的生命，而不被万象所愚弄。

## 《禅者的初心.2 - 铃木俊隆》

### 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)