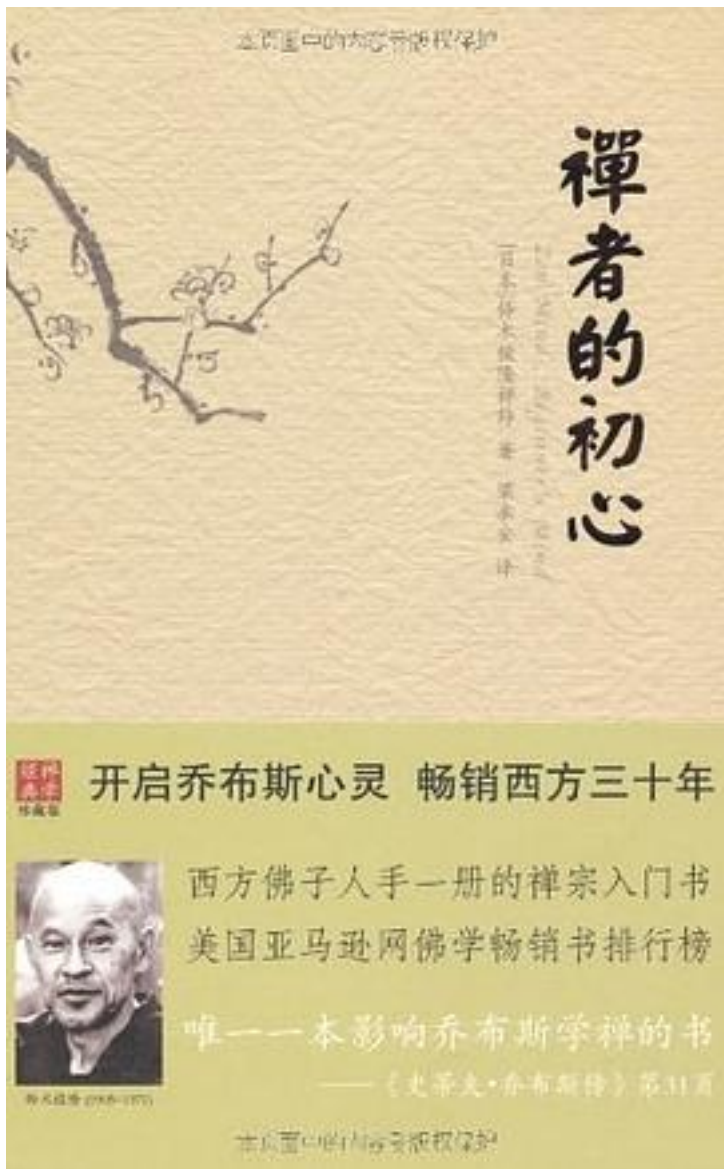


禅者的初心



[禅者的初心 下载链接1](#)

著者:[日] 铃木俊隆

出版者:海南出版社

出版时间:2012-6

装帧:

isbn:9787544342834

禅修的心应该始终是一颗初心（初学者的心）。初学者的心是空空如也的，不像老手的心那样饱受各种习性的羁绊。他们随时准备好去接受、去怀疑，并对所有的可能性敞开。只有这样的心，才能如实看待万物的本然面貌，然后在一闪念中证悟到万物的原初本性。

这种禅心的修行全书随处可见。在《禅者的初心》中，铃木俊隆禅师用最简单的语言，从日常生活的情境切入，探讨了如何在修行生活和日常生活中保持初心。此外，《禅者的初心》还指导人们如何修行，说明何谓禅生活，禅修是以何种态度和了解为前提的，并且鼓励读者去实现自己的真实本性，自己的禅心。

作者介绍:

铃木俊隆(Shunryu Suzuki)，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。

目录: 目录

序	
他就在我们之中 / 休斯顿·史密斯	1
出版缘起一个完全自由的人 / 理查德·贝克	7
前言	
初心	19
第一部身与心的修行	23
禅修是我们真性的直接表现。严格来说，身为一个人，除这种修行外，没有别种修行；除这种生活方式外，没有别种生活方式。	
1坐禅的姿势	24
2我呼吸，所以我存在	30
3获得完全的自由	35
4涟漪就是你的修行	40
5拔除心中的野草	44
6一错再错也是禅	47
7色即是空，空即是色	52
8叩头，叩头，再叩头	57
9开悟没啥特别？	63
第二部在修行的道路上	69
“我们很强调的一点是，要深信自己的原初本性。” 1千里长轨人生路	70
2日复一日打坐	74
3远离兴奋	78
4要努力，不要骄傲	81
5不留一丝痕迹	86
6布施就是无所执著	91
7避开修行中的错误	98
8限制自己的活动	104
9研究佛法，研究自己	108
10静坐于烦恼之中	114
11空性使你理解一切	121
12说你想说的话	126
13一切作为都是修行	132

14对死亡的新体会.....137

第三部用心理解.....143

我们对佛法的了解不应该只是知性上的理解，真正的了解存在于确实的修行本身。

1坐禅不是为了开悟.....144

2接受无常.....150

3那一下电闪.....154

4顺应自然.....160

5专注于“无”165

6当下的一念又一念.....171

7相信“无中生有”176

8万物本一体.....181

9安静地坐禅.....186

10佛法是一种体验.....190

11真正的佛教徒.....194

12心也需要休息.....199

13人人都可以是佛.....205

后记禅心.....209

• • • • • ([收起](#))

[禅者的初心_下载链接1](#)

标签

禅修

禅

铃木俊隆

哲学

日本

修行

佛

灵修

评论

真的是看完就应该全部忘掉

不能忘掉的是对谈一样的气氛中敞开的边界理解之雪渐次落下

这本书真的让我有很多所得。铃木禅师的话语真正让我想要投入一种脚踏实地的修行生活，真正想要发现和活出真实的自我，而不是不断地与他人比较。

谨守初心，物我同一。最喜欢那句，努力的意义在于努力本身。现在的点点滴滴将来都会连接起来。

日本禪學入門，謹守初心，物我同一，超越二分法的世界觀很吸引人，佛家的空性也予我很大啟發。對於曹洞宗只管打坐的理念也有完整闡述。但又因為是給入門者指引，少了一點機警。

重读了铃木俊隆的《禅者的初心》上，因为不像铃木大拙那样重在禅义和语言丰富表现上，第一次读时觉得很平淡，其实铃木俊隆更注重曹洞宗实修，所以乔布斯会毕生遵从铃木俊隆的禅修准则，一生坐禅打坐，同时也从不和人交谈禅修，而禅带给他的创造性世人共睹。

简单明了又能指导实践。

活在当下

读书作业第二本

65%的精髓。10000%的精神认可。

放下我执，除了刹那现于当下的色相外，万物无不处于生灭流转之中。不执着，不刻意，去做，去相信。

初心

文字不多，流畅，和之前漫画那本很多相似，心，就在这里，本就无法追到，因为，心，就在这里~~

重读初心，不是起初的源头心，而是初学者之心

真想修禅必须得找个老师

常读常新

在有声广播里听完了，主播是个普通女声，在一间有回音的房间平缓地读。一定程度让我宁静，但还不够，远远不够，但我不知道什么满足我。

朋友推荐，3年前看完，今天分享会突然想到这本书了，值得多看

不坐蛤蟆禅

做好当下该做的事，万事皆能妥妥当当

重读这本书，有一个最大的感受是，世界并不是是非论，很多事看看就好，别想去控制。随它去。

[禅者的初心_下载链接1](#)

书评

禅者的初心 陈寿文

在近来媒体悼念乔布斯的文章中，“铃木俊隆”的名字常被提起。这位在美国弘法12年，创立第一所美国禅院的日本禅宗大师对乔布斯有着深远的影响。铃木俊隆的著作《禅者的初心》(Zen Mind, Beginner's Mind)是当时专为那些对佛教一窍不通的西方人写的著名英文...

实际上这本书最核心的内容在于用温柔的口吻，简单的告诉你说——来，我交给你领悟真理——就是自然而然的去了解自己。
就好像苏格拉底所过的那样，人最难了解的就是自己，而因为难以了解自己所以也就难以知道自己究竟想的是什么。于是乎，总是心烦意乱，总是为情所困，总是不...

看完这本书解决了我近来的两个疑问： 1. 如果你不能轻松的完成一件事应该怎么办？
2. 我们应当控制还是放纵？
活着的时候，需要禅的帮助，以更好的认识和挖掘自己。禅，不是一种宗教，也不是一个信仰，却更像是一种智慧。这种智慧，不是知识或经验的累积，而是一种修行的过程
...

禅修的心应该始终是一颗初心（初学者的心）。那个质朴无知的第一探问（“我是谁？”）有必要贯彻整个禅修的历程。初学者的心是空空如也的，不像老手的心那样饱受各种习性的羁绊。他们随时准备好去接受、去怀疑，并对所有可能性敞开。只有这样的心才能如实看待万物的本然...

下面的这些读书记录，大概有一些疯狂。但是呢，我自己发自内心地认同书中的一些观点，也曾经，现在，未来都体会到这些观点的力量。我并不是佛教徒，但是那些观点就是那么深入地沉浸到我的内心，我相信它们，我在实践中微笑地感知到它们的力量。
观点一：(对待自己)专注努力做...

圣严法师写过一本佛教入门的小册子叫作《正信的佛教》，我很喜欢“正信”这个词：正确、正解、正当的信仰，方为正信。很多对于宗教的误解和迷信都源于信得不“正”。

如果把Shunryu的这本书译为中文，我想最合适的书名莫过于《初心：正信的禅宗》。它是我读过最多遍，也是最浅...

=====第一次读的书评===== 学习铃木俊隆的另一种方法：
说实话，这本书我看不懂。除了大致理解了初心之外，我感觉这本书每一页都差不多。等我下回再读一遍或许可以理解更多。
但是我发现了另一个学习禅宗的方法，那就是从其他人身上学习铃木俊隆，例如Garr Reyn...

这本畅销英语世界三十年的书，几乎是西方所有对佛教或禅有兴趣的人的入门书。它指导人们如何修行，说明何谓禅生活、说明禅修是以何种态度和了解为前提的书。它鼓励读者去实现自己的真实本性，自己的禅心。
禅心是禅门老师常用的谜样字眼之一，他们用这字眼来提醒弟子们弹出文...

金刚经有云，无所住，而生其心。不住即是不停留，不停留就没有束缚和挂碍，像流水月光一样周而复始一刻不停，这是生命的本来面貌，停留即是执着，人生从开始的那一刻就应该顺流而下，即使遇到阻碍一样奔涌向前。随时接受，随时舍弃，禅不需要一个结果，而是洞悉事物的规律，保...

会读这本书，是因为最近大家都挺爱读乔布斯传的，就会有热心人整理出教主的书单，而这本书，是引领教主入禅门的书。大家争相阅读起来。
我相信缘，再好的书，别人推荐再多，如果在遇见的那个时间里，我和它没有缘分，那也只会擦肩而过。我庆幸自己读了这本书，因为它是一本常...

《禅者的初心》这样一本书，铃木俊隆禅师用最朴素不过的言语告诉初学者，如何抱着一颗“初心”来面对万物，懂得禅修。
初心，初来乍到者的心灵，再简单纯净不过的状态，却也谈何容易。
我揣着一颗还算是虔诚的心来阅读这本书，但是薄薄一本竟耗费了不少时日，而且在理解一字...

这本《禅者的初心》算是我的禅宗入门书了吧。

读完这本书，最大的收获是发现了禅宗并非是一般意义上的宗教，正如铃木俊隆所说的那样“应该算是‘宗教’之前的宗教”。
因为禅宗的弟子并不一定需要恪守清规戒律，也不一定需要苦行，更不一定需要拥有普度众生的崇高理想，禅宗的...

此刻，这本书正静静躺在我的身边。已经忘了读了第几遍，每一遍读的感受都是全新的，你总能看到以前忽略的文字，或者自己的观念在印证文字。毋庸置疑，这本书对我的改变是巨大的，从最初的从抑郁情绪中脱离，到获得内心的平静，直至最后的言谈举止大抵都有此书的影响。知道...

抱歉，因为一直想欠着来写长篇的书评，反而因为时间太久，忘了最初阅读时的那份惊讶和思考。但是印象最深的莫过于每每在阅读的时候，也有种快来打上一座的冲动。而阻碍自己不想打坐的各种想法，一一被铃木在书中用各种形式的解释化解掉了，并告知如果你遇到的不是一个当下的佛...

我们说：“拔出野草，可以为植物带来滋养。”也就是说，拔出野草，把它埋进植物四周的土壤，就可以成为植物的养分。
所以，哪怕你修行时碰到困难，哪怕你打坐时会感受到心的涟漪，但这些涟漪本身是可以帮助你的，所以你不应该被它搅扰。你应该对心中的野草满怀感激，因为到头...

如何节能

在写这篇文章的时候，我正坐在工作室里。树影落在雪白的墙上，暖黄的地板上，以及我正面对着的电脑屏幕上。耳边充盈着窗外的鸟鸣声。小鸟们叽叽喳喳地聊着天，像是遇到了什么天大的可乐之事。
三点钟到达工作室，一坐下来，就忍不住想翻看手机。放下手机，又打开电脑...

当我开玩笑说：“我要去研究武功秘籍了”时，我的书桌上放着两本书，分别是《剑理详述片段》和《禅者的初心》。为什么开始学剑道？
每每被问这个问题，总有些许迟疑。剑道的初心对我而言是明确的，是想要追求一种平静，让我那充满杂念的心变“空”。然而有时，觉得这样和不...

听起来，禅视乎是一种回归清净的学问？但问题是你要曾经不清静过，而且是相当的不清静过。这样你回想起来。原来这样就清净了。但问题是人不能清净。这就映衬出了清净的价值。不为娼妓难成佛陀。我希望这清静是高层次的清静，而不是无知的清静，或无能的清静。禅通过对世界的考...

何谓初心？初心，即初学者之心。初学者之心，内心空明，谦逊，且能坦诚自己的无知，对一切新鲜事物都抱有极大的热忱与渴望，故无论学习还是工作，均进步神速。我们的心灵就好比一个用来装水的瓶子，这要装进来水就是知识和智慧。瓶子空着的时候，很容易装进来，且能装进的水多...

[禅者的初心_下载链接1](#)