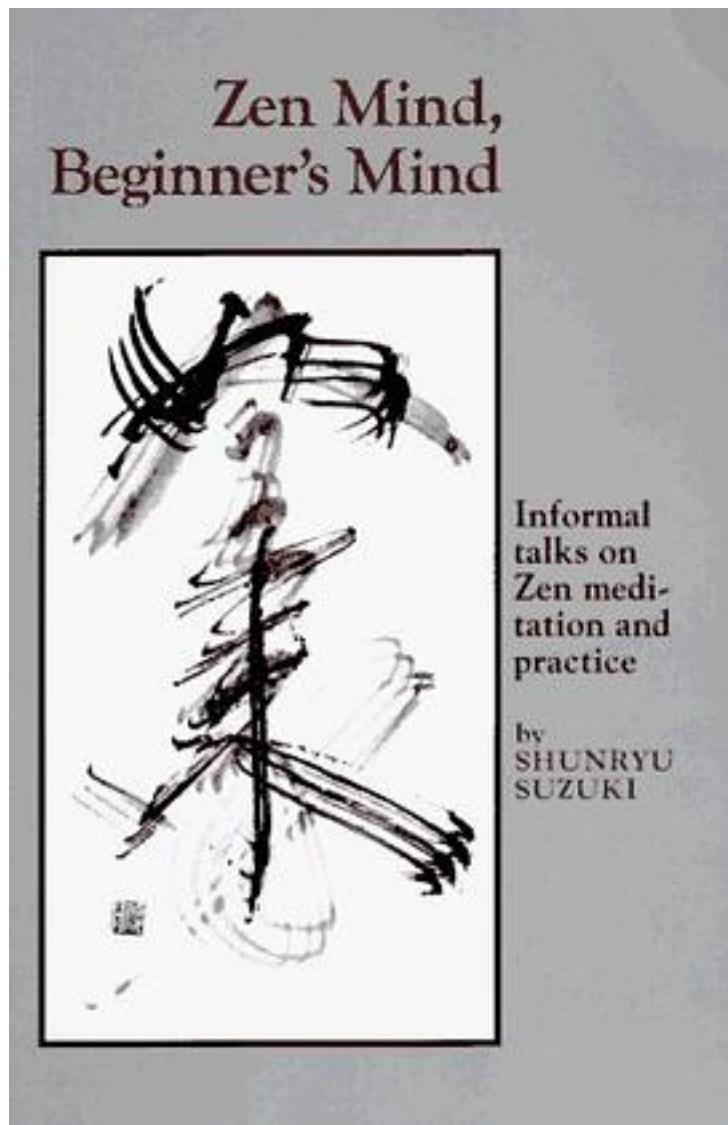


Zen Mind, Beginner's Mind



[Zen Mind, Beginner's Mind 下载链接1](#)

著者:Shunryu Suzuki-roshi

出版者:Audio Literature

出版时间:1988-08

装帧:Audio Cassette

isbn:9780944993071

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:

[Zen Mind, Beginner's Mind](#) [下载链接1](#)

标签

宗教

修行

zen

mind,

mind

(English)

评论

晕就一个字, 不过乔布斯读过的我也要读一下

看得我头都晕了

[Zen Mind, Beginner's Mind 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，我想最合适的名字莫过于《初心：正信的禅宗》。这是我读过最多遍，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，这本书正静静地躺在我的身边。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，禅似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。我希望这清净是高层次的清净，而不是无知的清净，或无能的清净。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...

[Zen Mind, Beginner's Mind 下载链接1](#)