

<<禅的真义>>

图书基本信息

书名：<<禅的真义>>

13位ISBN编号：9787544330534

10位ISBN编号：7544330532

出版时间：2009-7

出版时间：海南出版社

作者：（日）铃木俊隆 著

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<禅的真义>>

前言

1959年5月，铃木俊隆禅师抵达美国旧金山机场的时候，他已经五十五岁了。

他曾自言：“当我来到美国时，我没有任何的主意和计划。

”然而，为什么一个年过半百的、在故乡有一定信众和学生的住持僧侣，要千里迢迢地前来异乡的国度，向金发碧眼的洋人一切重头开始地传法呢？

在他的心里，所驱策他的强大动力，既非名且非利，亦非舒适享受，那么，为什么他要胼手胝足地教导这些毫无根柢的外国人：念诵《心经》、打坐经行、戒律，以及禅之道呢？

我们从铃木禅师平生的蛛丝马迹，或许可以推测出一些端倪：在日本时，作为一名地方上的寺院主事者，他有做不完的法事、法事之责任义务——然而，那却不见得是与真实的修行密切相关的。他是一个极为真挚、宽阔的人，经过极为伤痛的人生苦难——一个曾经体会生命之深邃度的人，是渴望与另外的真心深切地共鸣的。

六祖慧能说：“人虽有南北，佛性无南北。

”自古以来，有多位超越时空藩篱的伟大心灵，在人类的文明史上，无有疆界地闪烁着恒久的光辉；他便是其中的一位。

<<禅的真义>>

内容概要

这本书是铃木俊隆禅师第一本书《禅者的初心》的姊妹篇，内容由铃木禅师晚年最后三年间的三十五篇开示讲稿编辑而成。

铃木俊隆禅师以每天寻常生活的语调、幽默感和一颗好心肠，陈述“禅”的精义。

尽管铃木犹如长者般供给学生滋养，但他仍然敦促学者寻找自己的道路。

与其强调某一特定的指导和方法，禅师的教诲在于鼓励我们去接触、了知我们的真心，并且完全地表达自己。

对于任何想寻求精神圆满与内在平和的人来说，铃木禅师的开示是一份极美妙的礼物。

<<禅的真义>>

作者简介

铃木俊隆，生于1904年，父亲也是一位禅师。
在日本期间，铃木俊隆自年少即开始禅修训练，经过多年的修习而臻成熟境界。
第二次世界大战期间，当多数修行者皆改行从事其他职业时，铃木仍坚守他的禅师生涯。
1959年，他迁移至美国旧金山。
几年内，他的教授吸引了许多西方学生，他

<<禅的真义>>

书籍目录

译者序

绪论

第一部 只管打坐：完全地活在每一刻之中

心的宁静

充分地表现自己

自一切中解脱

从一百尺的竹竿顶跃下

改变我们的业力

享受你的生命

像一头大象般行走

第二部 从“空”捎来的一封信

从“空”捎来的一封信

糙米正好

如厕的禅道

照料土壤

每天的生活就像是一场电影

回归广大的心怀

平常心，佛之心

第三部 修禅

来自内在的支持

打开你的直觉

自己找出答案

对己慈悲

尊敬万物

谨持戒律

纯净之丝，锐利之铁

第四部 并非总如是

并非总如是

对实相的直接经验

真正的专注

不论我到何处，皆与自己相晤

一切事物的老板

真挚的修行

“一如”——与万物为一

第五部 随处即开悟

来，那便是觉悟。

”

随处即开悟

不执著于开悟

专属于你的教法

站在大地上

足够的问题

日面佛，月面佛

如蛙之禅坐

英文版编者记

<<禅的真义>>

延伸阅读

<<禅的真义>>

章节摘录

心的宁静 “心的宁静超越了你呼气的尽头，所以如果你的出息平顺，不试图硬要呼气出去，你就在进入心全然完美的宁静状态。

” “只管打坐”——我们的坐禅，只是做我们自己。

当我们不期待任何事，便可以成为自己。

这就是我们之道——完完全全地活在每一刻之中。

这样的修行能永久持续。

我们说，“每一刻”，但当你真正修行的时候，每一刻显得太长了，因为在那一刻中，你的心已经在追随呼吸的起伏。

所以我们说：“即使在一弹指中，亦含有百万个瞬间。

”这样我们就能强调那种存在于每一瞬息片刻的感觉，于是你的心非常安静。

因此，每天花一段时间，修习只管打坐，不妄动，不期待任何事，如同你正活在生命的最后一刻。

每一刹那，你体会到那临终一刻之感。

在每一次的吸气和呼气间，有不可计数的瞬间，而你的意图是活在每一个瞬间。

首先，练习让出息平稳流畅，然后让入息平稳流畅。

心的宁静超越了呼气的尽头，所以如果你的出息平顺，不试图硬要呼气出去，你就在进入心全然完美的宁静状态。

你不再存在。

当你这样呼气，自然地，你的吸气会在那里开始。

你体内新鲜的血液，从外在带来所有的养分渗透、充满你的全身；你彻彻底底地充电了一番。

然后你开始呼气，延展那份清新的感觉到“空”中。

因此，一刻接着一刻地，不需努力去做任何事，你持续“只管打坐”。

彻底完全的“只管打坐”也许是困难的，因为当你结跏趺坐时，会有一些来自双腿的疼痛不适之感。

但是虽然双腿疼痛，你还是可以从事它；虽然你的修行不够好，还是可以只管打坐。

你的呼吸会逐渐消散，你会逐渐消散，泯灭到“空”里。

吸气时，毫不费力地，你自然地带着一些颜色或形象，又回到自己。

呼气，你渐渐泯灭到“空”中——空无，如同白纸。

这便是“只管打坐”。

重点在你的出息。

与其试着在吸气时感受到自我的存在，不如以呼气时消失到“空”中来取代。

当你在临终一刻修习此一法门，就没有什么可以害怕的了。

事实上，你的目标是空性。

在你以这种感觉，完完全全地呼气之后，你与万物合一。

如果你还活着很自然地，你会再度吸气。

“喔，幸或不幸地，我仍然活着！”

”然后你又开始呼气，消融到空之中。

或许，你不知道那是怎样的感受，但有些人知道。

某些时刻里，你一定感受过这种感觉。

当你如此修行，会很难轻易地就发怒。

若你对吸气，而非呼气，感到兴趣，你会一下子就被激怒。

你一直尝试着要生存。

几天前我的一个朋友心脏病发作，他当时唯一能做的事只有呼气，他不能吸气。

他说，那真是一种可怕的感受。

在那一刻，如果他可以像我们这样地修习呼气，把目标针对空性，或许就不会感觉那么糟糕。

<<禅的真义>>

出息，而非入息，是我们极大的愉悦。

当我的朋友不断试着吸气，他以为再也不能吸气了；若他能够平顺、完全地把气吐出去，我想，另一个吸气会自然地随之生起。

观照出息是非常重要的。

死亡，比努力求生，更为要紧。

当我们总是尽力挣扎着要存活，我们会有麻烦。

比起试着要活下去或保持活动，若我们能平静地死亡或消散到空之由——自然而然地，我们会没事。

佛陀会护佑我们。

因为我们失去了母亲的怀抱，便觉得不再像是她的儿女；然而，消融到空里，感觉上就有如回到母亲的怀抱，仿佛她将会照顾我们。

在每一刻，都不要失去“只管打坐”的修行。

许多各个法门的宗教修习，都包含在这一要点中。

当人们诵念：“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛”，他们皆想要成为阿弥陀佛的子女，那就是为什么他们不断称念阿弥陀佛名号的原因。

坐禅亦同。

倘若我们明白如何修行“只管打坐”，而他们知道如何念诵弥陀名号，那不会是不同的。

所以我们拥有愉悦，我们是自由的。

我们感觉能够自由地表达自己，因为我们准备就绪，随时能消融到“空”里。

当我们试着要有所作为，要显得特别，要达成什么目标，便不能真正表达自己。

渺小的自我会被表达出来，但宏大的自我本性不会自“空”中显现。

从空性中，只有极巨大的本性显露。

这是“只管打坐”，知道吗？

如果你真的尽力去尝试，它不是那么困难的。

非常感谢各位。

充分地表现自己 “以为表达自己最好的方式，是为所欲为，毫无顾忌，其实是一个很大的错误。

这不是表达自己。

如果你确切地知道该如何做，并且实际去从事它，你才能够充分地表达自己。

” 当你完全地活在每一刻，毫无任何期许，你不知有时间的存在。

当你涉入时间的概念——今天，明天，或明年——就会开展“自私的修行”。

各式各样的欲望开始淘气地作怪。

你也许开始想要剃度，或开始担心下一步将是什么。

试着要成为另外一个人，你忘失了修行，也失去了功德。

当你忠实于定位或工作，你真实的存在就在当处。

这是极为重要的一点。

没有任何对时间的概念，你的修行便能持续不断。

一刻一刻地，你成为自己。

这种修习并不简单，甚至不能在一炷香的禅坐中做到，你需要竭尽心力地修习。

然后，你可以扩展此一感觉到每一刻中。

最后，能延伸到你每天的日常生活里。

扩张你的修行方式，是显露自己，如你之本然，而不是尝试成为另一个人。

当你非常诚实，而且有足够的勇敢，你就能完全地表现自己。

不管别人怎么想，都没有关系，只要做自己，起码为你的师父，你应当做自己。

那便是实际的修行，你真实的生命。

除非你信任师父，否则这将难以做到；但是，如果你发现师父的精神和你别无二致，你会有足够的勇气，持续以此方式修行。

有些时候你与师父有所争论，那也不是问题。

<<禅的真义>>

但是你应该努力去了解师父，并随时准备放弃自己的争论点——当你是错误的时候，当你发现自己愚蠢地固执于偏狭之见的时候，或当你在找借口的时候。

这是对自己的诚实之道。

然后，你可以放下：“是的，我是错的。

我很抱歉。

” 你和你的师父，共同目的在于有一完美的交流。

就一个师父而言，重点在于总是预备好对徒弟让步；当师父明白他是错的，他能说：“喔，你是对的，我是错的。

” 如果师父有这种精神，你也会被激发鼓励，能勇于承认自己的错误，即使有时那是难以做到的。

若你继续这样的修持，人们或许会说：“你发疯啦，你是不是有问题！”

” 但那没有关系。

我们每个人都不一样，我们都大不相同，而且各有各的问题。

幸运的是，你有同参道友和你一起修行。

这不是指像一把大雨伞，庇荫遮雨地来保护你，而是提供一个空间场所，于此你能够真正修行，完全完整地表达自己。

你可以睁开双眼，欣赏同修的专致习禅，然后将能发现，你们可以不用言语来沟通。

我们的方法是不评断他人，而是去了解、赏识他们。

有时候，你也许觉得已经对某人所知甚详，因自己的小心眼，你很难去欣赏这个人。

但如果你们继续一同修禅，而你的心变得宽广，你能表露自己，并接受他人，自然地，你们会成为好朋友。

去了解你的朋友，便是去了解自我之外的事物，甚至了解那超越朋友之外的事物。

你或者说，当你坐禅的时候，没有人可以了知你的修行；但对我而言，你坐禅时，是了解你的最佳时刻。

当你禅坐面壁，我从你的背后见到你，特别容易理解到你修行的状况。

有时我踱步于禅堂中，以便能见到每一个人。

这是很有趣的。

若是你跳舞、交谈或发出很大的喧哗声响，那将难以理解你这个人；但是当你们一起禅坐，你们每一个人都有自己独特的坐姿。

以为表达自己最好的方式，是为所欲为，毫无顾忌，其实是一个很大的错误。

这不是表达自己。

当你有许许多多方式来表现自己，便不知道该怎么去做，而你将会肤浅地举止行动。

如果你确切地知道该如何做，并且实际去从事它，你才能够充分地表达自己。

这就是为什么我们要遵循“形式”的原因。

你也许认为无法在一个特定的形式里表达自己，但那并不尽然。

当我们共同修禅的时候，强壮的人会以强壮的方式来表达自己，仁慈的人会以仁慈的方式来表达自己。

在课诵仪轨时，我们在每列间传递经本，你们其实各以各的方式来传递它。

因为形式是一致的，便能轻易看到你们之间的不同。

而且，由于每个人重复同样的举动，我们最终将能了解同参道友的方式，是怎样的一个方式。

即使闭上眼睛，你知道，“喔，那是某某人。

” 那便是拥有规则和仪节的好处。

<<禅的真义>>

编辑推荐

万事总是迁变流转，所以没有你可以拥有的物，最重要的是，享受你的生命，而不被万象所愚弄

。

<<禅的真义>>

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>