

<<禅者的初心>>

图书基本信息

书名：<<禅者的初心>>

13位ISBN编号：9787544342834

10位ISBN编号：7544342832

出版时间：2012-6

出版时间：海南出版社

作者：铃木俊隆

页数：218

字数：180000

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>>

内容概要

本书展示我们内心的天性
彻悟万物本然的面貌。

禅修的心应该始终是一颗初心，不受各种习性的羁绊，随时准备好去接受、去怀疑，并对所有的可能性敞开。

保持这样的心，才能如实看待万物的本然面貌，在一闪念中证悟到万物的原初本性。

铃木俊隆禅师用最简单的语言，从日常生活的情境切入，阐明如何在生活中保持初心，实现禅心。

<<禅者的初心>>

作者简介

铃木俊隆，日本近代著名禅师，将禅宗带入西方的重要人物。

<<禅者的初心>>

书籍目录

序

他就在我们之中 / 休斯顿·史密斯

出版缘起一个完全自由的人 / 理查德·贝克

前言

初心

第一部 身与心的修行

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
- 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

“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

- 2 日复一日打坐
- 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

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
- 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”

<<禅者的初心>>

- 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

我们说话时，总牵涉主观的意向和情境因素，所以完美的表达是不存在的，任何语句多少总是有所扭曲。

然而，我们仍然必须透过师父的话来明白客观的事实本身，也就是明白终极的事实本身。

所谓“终极的事实”，指的并非永恒不变的事实，而是每个当下的事实。

你可以称之为、“存在”或是“实相”。

透过直接经验可以理解到，实相正是我们禅修的目的，也是我们研究佛法的目的。

透过对佛法的研究，你将了解你的本性、心智机能，以及呈现在你各种活动中的真理。

但唯有透过禅修，你才可能直接体验实相，以及明白你师父和佛陀的各种开示的意义。

严格来说，实相是不可说的，但尽管如此，身为一名禅弟子，你还是必须努力透过师父的话直接去了解它。

忠于自己，打开自己 师父的直接开示不只存在于他的话语之中，他的行为、举止都同样是他表达自己的方式。

禅宗很强调行为举止，但所谓“强调行为举止”，不是指禅要求你按照某种规矩行事，而是指你应该自然而然地表露你自己。

禅道极重视坦率。

你应该忠于自己的感受，忠于自己的心，表达自己的想法时，应该毫无保留，这样子可以让对方更容易了解你。

听别人说话时，你应该把所有的成见与主观意见摆在一边，就只是聆听对方说话和观察他说话的方式，不可以有太多对与错、善与恶的价值判断。

我们应该只是聆听和接纳，这才是我们与人沟通的正确方式。

但是通常，我们听别人说话时，都只是听见自己的回声，你听到的是自己的意见。

如果别人的意见与你相合，你就会接受，否则你就会拒绝，甚至没听进耳朵里去，这是沟通经常存在的一种危险。

另一种危险是拘泥于言词的表面意义。

要是你不能了解师父言词的真义，很容易就会被你自己的主观意见所蒙蔽，或是被某种特殊的表达方式所蒙蔽。

你只会把师父的话当成字词，而没有了解字词背后的精神，这一类危险经常存在。

.....

<<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>