

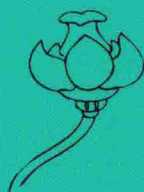
生命之书 / 06

《禅者的初心》续集

# 禅者的初心

2

唤醒内心的佛性，感受修行之美



铃木俊隆禅师 (Shunryu Suzuki) 著

蔡雅琴 译

万事总是迁变流转，  
所以没有你可以拥有的东西，最重要的是，去享受你的生命，  
而不被事物的外相所迷惑。

生命之书 / 06

《禅者的初心》续集

# 禅者的初心

2



铃木俊隆禅师 (Shunryu Suzuki) 著

蔡雅琴 译

---

## Not Always So: Practicing the True Spirit of Zen

by Shunryu Suzuki

Copyright © 2002 by San Francisco Zen Center

Simplified Chinese Translation copyright © 2015 by Hainan Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

All rights reserved.

中文简体字版权 © 2015 海南出版社

本书由 HarperCollins Publishers, Inc. 授权出版

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2014-032 号

图书在版编目（CIP）数据

禅者的初心. 2 / (日) 铃木俊隆著；蔡雅琴译. --

海口：海南出版社，2015.12

书名原文：Not Always So

ISBN 978-7-5443-6224-5

I. ①禅… II. ①铃… ②蔡… III. ①禅宗 - 通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 219039 号

---

## 禅者的初心 2

作者：[日本] 铃木俊隆

译者：蔡雅琴

责任编辑：任建成 李鹏

执行编辑：张宏伟

装帧设计：黎花莉

责任印制：杨程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：14.25

字数：115 千字

书号：ISBN 978-7-5443-6224-5

定价：32.00 元

---

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

# 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



## 译者序

### 铃木俊隆禅师二三事

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从头开始地传法呢？在他的心里，所驱策他的强大动力，既非名利，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底的外国人念诵《心经》、打坐经行、持守戒律，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——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，经历过极为伤痛



的人生苦难——一个曾经体会生命之深度的人，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心灵导师，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。

铃木禅师说：“人类的命运，是痛苦。”他亲身经历两次世界大战等世间诸种的悲惨情景，那是由于时空的大环境所致。他亦经历过二度丧妻之痛——第一任妻子，因肺结核而必须离开他（在 20 世纪 40 年代，那等同于绝症）；第二任妻子，惨遭疯狂寺僧的砍杀而身亡（他的小女儿，因母亲的意外而精神失常）。但是，当我们见到这位谦虚、温和、平实，甚至平凡无奇之长者的微笑和幽默风趣的讲法时，这一切生命的刻痕，丝毫不显。然而，当禅师开示说“万事总是变迁流转，所以没有你可以拥有的事物”，他所意味的，实在是从他的肺腑里、血泪中，流出来的结晶啊！

在那嬉皮的年代，铃木禅师却打开他的心，接纳、度化那些邈邈、不修边幅，却有着炽热求法之心的弟子。另一个从事着同样历史性工作的人，是晚他十年到达西方的邱阳·创巴仁波切（1939 ~ 1987）。创巴仁波切和铃木俊隆禅师的相遇，约在 1970 年左右。之前，铃木禅师已

读过创巴仁波切的《动中修行》，并对年轻的创巴仁波切深表钦佩。两人一见如故，铃木禅师邀请创巴仁波切至中心演讲；创巴仁波切称铃木为“精神上的导师”，铃木告诉创巴仁波切：“你有如我的儿子。”他们皆离乡背井，历经苦难，却忘记一己的种种艰辛，弘扬佛法于异地之无量众生；虽然年纪、教派上甚有差距，然其修行精神的一脉相传，正如父子。他们的学生互相学习彼此的教法，虽然风格上，两位大师有天渊之别，但是铃木禅师深深了解创巴仁波切。他曾经这样谈到创巴仁波切：“你也许批评他，因为他喝酒像我喝水一样，但那是一个次要的问题。他完完全全地信赖你。这种伟大的精神，不执着于某些特定的宗教或修行的形式，是人类所真正必需的。”

根据铃木禅师弟子的记述，当禅师圆寂之后，创巴仁波切给予禅中心的弟子开示，他说：“你们失去了一个美好的师父，而我丧失了一个最亲爱的朋友。”然后，创巴仁波切开始不可遏抑地，从他的心底，不停地啜泣着。他哭得那么伤痛，像是要哭出血来。所有在场的禅众都禁不住泪流满面，哽咽不止。

人类的心，没有沟通的界限。“德不孤，必有邻。”千古闪烁的智慧之光，交会时互放的光亮，只有让我们这些无缘得见其景，但闻其声的后人，缅怀追想不已。

禅师的诙谐睿智，妙语如珠，摄受美国弟子无数。他们师徒间的对话，读来有如当代的“禅门骊珠”，会心幽默，又使人莞尔捧腹。有一次，一个学生问铃木禅师，为什么日本人的茶杯做得这么纤细精致，很容易被大刺刺的美国人打破。禅师回答：“不是它们做得太纤细，而是你不知道如何掌握它。你必须因应情境来调整自己，而非要环境来配合你。”

又有一次，禅师的一个学生觉得非常灰心丧志，因为他所经验到的深刻禅修体验总是一瞥而逝。“有什么用呢？”那名弟子说。

铃木禅师笑了，并回答：“是的，的确无用。所有这些经验是来来去去的，但是，你可以继续你的修行；你会发现，在那些经验的底层之下，还有其他的。”

本书的译成，要深为感谢大卫·查德卫克(David Chadwick)，他是《弯曲的黄瓜——铃木俊隆的生平及禅法》(Crooked Cucumber: The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki)的作者，铃木禅师的主要弟子之一。由于他的大力帮忙与洽询，我能与铃木俊隆禅师的儿子乙宥联络上，因此能对其家人的汉字名有正确的翻译。同时，他亦慨然应允，让我使用他数本书中的传记资料，作为介绍铃木禅师的主轴文字。他对禅师的虔敬

与纪念之心，令我感佩无比。我还要向著名佛教学者杨曾文教授、禅学者安迪·弗格森(Andy Ferguson)、奥村正博禅师(Shohaku Okumura)，中华佛学研究所的陈秀兰女士、许书训老师，在禅门用语上的建议，以及我的朋友黄盛璘与黑田纪子(Noriko Kuroda)，在日文中译上的协助，献上我诚挚的谢忱。由于他们宝贵的意见，使这本书尽可能做到确切无误。更要感谢海南出版社推出这本《禅者的初心》续集。因众缘成就，此书方能顺利完稿，与读者见面，一切尽在不言中。

禅师说：“日面佛，月面佛。”对他而言，人生寿命的长短，或如逾千年的日面佛，抑或一日夜的月面佛，那都已经不是问题。他只是踏实地活在当下、此处，做他自己的主人，与万物为一。

只是这样过着纯净、承受、温实，却又优游自在、光灿丰足的一生啊——

斯人已往，怀思无尽。

让我们，

只管打坐。

蔡雅琴

2007年于纽约



当禅师开示说“万事总是变迁流转，所以没有你可以拥有的事物”，他所意味的，实在是从他的肺腑里、血泪中，流出来的结晶啊！



## 前 言

### 一直与你同在

铃木俊隆禅师(Shunryn Suzuki Roshi)逝世于1971年12月4日。他在塔撒加拉山禅修院的学生们，从12月1日，已经在进行一个密集的禅七接心；于旧金山禅中心铃木禅师弥留之处，则于12月4日清晨五点开始打七。当他的学生们逐渐地安顿于禅堂中行坐禅(zazen)的第一炷香时，楼上，在他所遴选的法嗣理查德·贝克(Richard Baker)禅师、他的妻子蜜子<sup>1</sup>(Mitsu)和儿子乙宥(Otohiro)的陪伴下，铃木俊隆大师离开了人世。他一直等到大多数的学生都开始打坐，而且将连续打坐数日后，才去世。这便是他的临别赠礼。

---

1 铃木禅师的第三任妻子Mitsu，在此翻译为“蜜子”，是音译，日文。经与铃木禅师的儿子乙宥确认后，Mitsu原名无汉字(Kanji)，只有平假名(Hiragana)，取其音。

数百人集聚在禅中心参加告别式。第二天，我相信大约有八十人左右，一齐前往叩马墓园(Colma)向禅师作最后的道别。灵柩火化之前，我们举行了一个仪式：在其他人的梵呗唱诵声中，每个人在灵柩上放置一朵红色玫瑰花。看着人们献花的时候，我被每个人皆是如此深深挚爱着铃木禅师所感动。不管是什么样的感觉——平静、悲伤、惊恐、骄傲或沮丧——也许是其人的性格表征，但他们伸展手臂，放下鲜花的动作，却都盈溢着满满的爱。那是禅师另一件临别的礼物。

铃木俊隆禅师的第一本著作《禅者的初心》(Zen Mind, Beginner's Mind)，使禅师的“初心”一词——作为觉悟的隐喻，一种存在鲜活的范例——变得通俗普及。然而我们应该继续寻求发现，不要固着于已知的一切：“初学者的心中，充满各种的可能性；在老手的心中，只有少许。”三十年后的今天，《禅者的初心》仍然是世界上最畅销的佛教书籍之一。现在我们从他的演讲中编辑了更多的篇章，取名为《禅者的初心2》(原英文书名直译为《并非总是如此》，简体中文第一版名为《禅的真义》)，旨在将禅师简单却深奥的教示，分享给诸位。他说：“这教法，只专为你而说。”也许当你在道上前行的时候，会感受到铃木禅师在你生命里的显现存在：他像是

一位有智慧、暖心肠的朋友，在黑暗里不被看到的一个同伴。这便是他的开示所提供给我们的机会——去唤起我们自己心中的老师，你内在觉醒的心性：“你即是佛，你也是平常心。”

对任何一位老师，特别是对一位禅师而言，最困难的莫过于以“无所教”来教导。铃木禅师说：“如果我告诉你什么，你会对其有所执着，从而限制了你自己去发现的能力。”但是，亦如片桐大忍禅师<sup>1</sup>说过的：“你必须有所教导。”因为如果老师不作任何开示，学生会徘徊不知所终，沿袭执取他们向来的习性。所以有一种诱惑，要去呈显明睿的智慧，给予学生答案，但那将落得如谚语所说的：“在好好的肌肤上挖凿一个伤口。”其后，与其信任自己，学生反而一味地转向老师求取更多的教导，而老师惊叹于为什么学生是这么匮乏无智、领悟迟钝。但是，在那些不给予我们某物去执着的老师面前，我们可以感受到自己的觉醒。我们将会怎么做呢？这被称为“自由”

---

1 片桐大忍禅师(Dainin Katagiri Roshi, 1928~1990)，早年受教于永平寺桥本禅师(Eko Hashimoto)，曾担任铃木俊隆禅师晚年禅中心的指导教师多年，后为明尼苏达禅中心的住持，是弘扬禅宗于西方的著名禅师。他指出，每个片刻都是我们了悟真心本性的机会，生活中必须秉持着禅修之“只管打坐”的精神，全心全意专注于此刻。请参阅法鼓文化出版的《不得不说的禅》。



或“解脱”——我们深切地仰赖自己——深奥地与万物相联结。

很有可能，铃木禅师奋力挣扎以英文来说法，使他的开示更具有生气活力。例如，他真的意味着要说“事事如其本然”吗？是否那仅是一不恰当的英文语法，或是一个真实的教示？此一表达，在本书中出现了许多次，指出这是他的一种教导。那么，他的教导究竟是什么？我们越想确定它，它就变得越难以捉摸。然而，身为禅师的弟子和学生，一个求法者，我们总企图去看看自己是不是“得到它”了。我们能够表达它吗？能够说明它吗？哪些言语文字能使我们的生命转向觉悟的方向？帮助众生的方向？

“开悟”能帮助我们吗？铃木禅师以为，针对某一特别的体验来修行，臆想这体验将永远改变我们的人生，不过是“一个错误”，如同“观光旅游般的修行”。但是他却不认为无须开悟。对此，他说的是：“忘记此刻，生入下一刻。”他又说：“不管你在何方，开悟即在当下。”那么，我们要如何来经验它呢？

铃木禅师不断提及的一件事，便是“只管打坐”，此语也被描述为“不压抑，亦不放纵思想念头”。禅师用许多不同的方式来表现、传达它的意思，如：“活在每一当刻”或“完完全全地吐气净尽”。这是那种可以解释不完