

初学者的心空空如也，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。

Zen Mind, Beginner's Mind

禅者的

初心



铃木俊隆 (Shunryu Suzuki) / 著  
梁永安 / 译

# 禅者的初心



禅者之心  
日本 禅宗 入门 指南  
作者 铃木 俊隆  
译者 林 文月  
ISBN 7-5300-4110-8  
定价 28.00元

海南出版社

---

## ZEN MIND, BEGINNER'S MIND by Shunryu Suzuki

Protected under terms of the International Copyright Union  
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.  
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U. S. A.,  
www.shambhala.com through Bardon - Chinese Media Agency  
Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Hainan Publishing House  
ALL RIGHTS RESERVED  
中文简体字版权 © 2010 海南出版社

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30 - 2010 - 023 号

图书在版编目(CIP)数据

禅者的初心/(日)铃木俊隆著;梁永安译.

—海口:海南出版社,2010.6

书名原文:Zen Mind, Beginner's Mind

ISBN 978 - 7 - 80700 - 177 - 5

I. ①禅… II. ①铃…②梁… III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 090011 号

---

## 禅者的初心

---

作者: [日本] 铃木俊隆(Shunryu Suzuki)

译者: 梁永安

责任编辑: 柯祥河

特约编辑: 路玉玲

装帧设计: 第三工作室·黎花莉

责任印制: 杨程

印刷装订: 北京合众伟业印刷有限公司

读者服务: 杨秀美

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 - 66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 15

字数: 180 千

书号: ISBN 978 - 7 - 80700 - 177 - 5

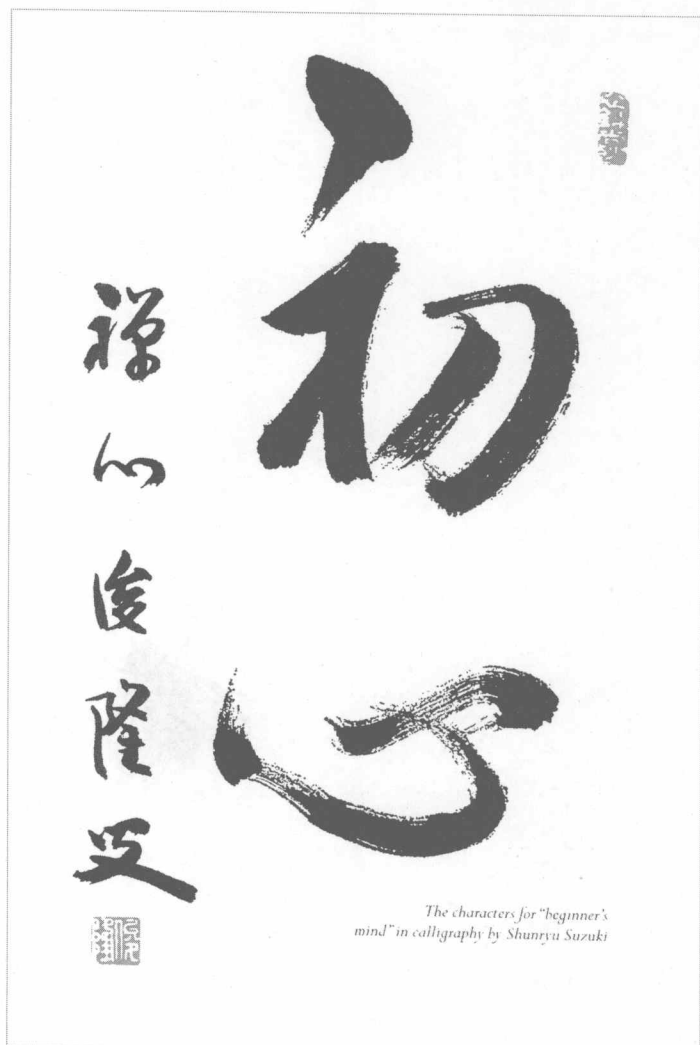
定价: 25.00 元

---

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【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



*The characters for "beginner's mind" in calligraphy by Shunryu Suzuki*

### 铃木书法的禅道

“初心”两个毛笔字，出自铃木禅师的手笔。书法的禅道注重坦率简朴，较不在意技巧或美观，写书法时应该像个初学者那样，全神贯注去写，俨如是第一次发现你所要写的东西那般。

### 迈克的“苍蝇”

迈克是位画家，学禅多年，当他应邀为本书画些什么时，他说：“我画不出一幅禅画，但我却想到‘苍蝇’这个点子。”





### 真如就是禅心

“如来”二字为铃木禅师亲笔书写。当铃木禅师用笔尖已磨损、分叉的毛笔写下这两个字时，他说：“我要用它来表现‘如来’是整个世界的身体。”



## 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 白复一日打坐……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



## 序 他就在我们之中

日本有两位对西方最有影响的铃木禅师。半世纪以前，铃木大拙只手将禅带到了西方，这个移植的历史重要性，被认为可媲美亚里士多德和柏拉图，他们两人的作品分别在13和15世纪被翻译成拉丁文。50年后，铃木俊隆做出了几乎不遑多让的贡献。在他唯一留下的这本书中，那些对“禅”感兴趣的美国人所找到的，正好是他们所需要的最佳补充。

铃木大拙的禅是风风火火的，反观铃木俊隆的禅则显得平实无奇。“开悟”是铃木大拙禅道的核心，而他的作品之所以引人入胜，这个炫目的观念居功不少。但在铃木俊隆的这本书里，“开悟”或是其近义词“见性”却从没出现过。

铃木俊隆禅师入寂前四个月，我找到个机会问他：“这本书为什么没有谈到开悟？”禅师还未开口，他太太就凑过来，调皮地轻声说：“因为他还没开悟嘛！”禅师

装出一脸惊恐的样子，用扇子拍拍太太，竖起一根手指在嘴边说：“嘘，千万别说出去！”大家都笑翻了。等到笑声沉寂下来，禅师说出了真正的原因：“开悟不是不重要，只是它并非禅需要强调的部分。”

铃木禅师在美国弘法仅仅12年（12年在东亚是一个周期），然而成果丰硕。经过这位文静且个子小小的人的努力，一个曹洞宗<sup>①</sup>的组织如今在美国已然欣欣向荣。他的人与曹洞宗的禅道水乳交融，是这种禅道活生生的表现。正如玛莉·法尔拉斯（Mary Farlas）所说：

他的无我态度极为彻底，不留下任何我们可以渲染的奇言怪行。而尽管他没有留下任何世俗意义上的丰功伟绩，但他的脚印却带领着看不见的世界历史向前迈进。

禅师遗下的功绩包括了美国塔撒加拉山的禅山禅修中心（Zen Mountain Center，西方第一家曹洞宗禅寺）以及旧金山的禅修中心；而对一般大众而言，他留下的，则是这本书。

不抱任何侥幸心理，他早就为弟子们做好心理建设，让他们可以面对最艰难的时刻，也就是目睹他的形体从这

世界消失、归于虚空的那个时刻：

我临终时若受着痛苦，那不打紧，不要在意；那就是受苦的佛陀。你们可别因此产生混淆。或许每个人都要为肉体的痛苦与精神的痛苦而努力挣扎，但那并不打紧，那不是什么问题。我们应该深深感激自己拥有的是一个有限的身体……像是我的身体、你的身体。要是我们拥有无限的生命，那才是真正的大问题。

他也事先安排好传法事宜。在1971年11月21日举行的“山座仪式”上，他立理查德·贝克（Richard Baker）为其法嗣。当时，他的癌症已恶化到必须由儿子搀扶才能行走的地步。然而，每走一步，他的禅杖都叩地有声，透露出这个人虽然外表温文，内心却有着钢铁般的禅意志。理查德接过袈裟时，以一首诗作为答礼：

这炷香

我执持良久

现在要以“无手”

奉给我的师父、我的朋友

也是这座寺院的创立者

铃木俊隆大师

你有过的贡献，无可衡量

与你走在佛陀的微雨中

我们衣袍湿透

但莲花瓣上

却无滴雨停驻

两星期后，禅师入寂了。在12月4日举行的丧礼上，贝克禅师向出席者朗诵了以下的赞辞：

当师父或弟子都是不容易的事，尽管那必然是此生中的至乐。在一片没有佛教的土地弘法也不容易，但他却度化了许多弟子、僧众、俗众，让他们走在佛道上，为全国数以千计的人带来了生命的改变。要开创和维持一座禅寺很不容易，何况还加上一个市区的禅修团体、加州以及美国其他地区的许多禅修中心。

但这些“不容易”的事、这些非凡的成就在他手里却是举重若轻，因为他倚仗的是自己的

真实本性，也就是我们的真实本性。他留下的遗  
泽不亚于任何人，而且无一不是要紧的：佛的  
心、佛的修行、佛的教诲与人生。他就在这里，  
就在我们每一个人之中，只要我们想他。

休斯顿·史密斯 (Huston Smith)

麻省理工学院哲学系教授、

《人的宗教》作者

注释：

① 曹洞宗：为洞山良价禅师（见本书第一部之〈我呼吸，所以我存在〉注①）及其学生曹山本寂（840~901年）所创。前者提出“五位”的方便法门，后者加以弘扬，便成曹洞宗，又称为“曹洞禅”。





## 出版缘起 一个完全自由的人

对铃木禅师的弟子而言，这本书就是铃木禅师的心，但不是他的一般心或是人格心，而是他的禅心。这心是他师父玉润祖温大和尚的心，是道元禅师<sup>①</sup>的心，也是自佛陀以降全部真实或虚构的祖师、和尚，以及居士的心。它也是佛陀本人的心，是禅修的心。

但是，对大部分读者而言，这本书则是一位禅师如何讲禅和教禅的榜样。这是一部指导人们如何修行的书，其中也说明了何谓禅生活，以及禅修是以何种态度和了解为前提的。它鼓励读者去实现自己的真实本性、自己的禅心。

### 何谓“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跳出文字障碍，刺激弟子对自己的心和自身



的存在产生惊奇。这也是所有禅训练的目的——让你产生惊奇，迫使你用你本性最深邃的表现来回应此一惊奇。

本书扉页上“如来”二字为铃木禅师亲笔所写。如来是佛陀的十种名号之一，意思是说，“他已完成佛道，从真如<sup>②</sup>而来，就是真如、如实、实相、空性，完全的悟道者”。真如（或者“空性”）乃是一个佛可以示现的基本凭借。真如就是禅心。当铃木禅师用笔尖已磨损、分叉的毛笔写下这两个字时，他说：“我要用它来表现‘如来’是整个世界的身体。”

## 何谓“初心”？

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，一步接着一步前进，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。这本书的每一章节都直接或间接地碰触到这个问题——如何才能修行生活和