

《不惧》

图书基本信息

书名：《不惧》

13位ISBN编号：9787512641451

出版时间：2016-6-1

作者：[日] 铃木大拙

页数：252

译者：江月

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不惧》

内容概要

《不惧》，是铃木大拙的代表作之一。在本书中，铃木大拙从佛教的源流、禅门公案等着眼，使读者领悟：禅自生活中来，它不是神秘主义，也不是虚无缥缈的东西。相反，它是最实在、最贴近生活和人的生命体验。了解禅，是为了解决每个人在生活中遇到的问题，解决偏离自己的内心带来的痛苦，化解最深层的心理困境，理解人之所以为人的终极意义。

《不惧》

作者简介

铃木大拙（1870-1966），日本著名佛教学者、思想家，被公认是向西方传播禅佛教的第一人。他所弘传的禅被称为“铃木禅”，标志着西方现代禅学的开端。

他出生于日本石川县金泽市本多町，曾任帝国大学讲师、大谷大学教授、美国哥伦比亚大学客座教授等职，一生多次到欧美各国教学、演讲，晚年曾赴中国，与胡适、钱穆等人相交甚笃。

由于他对禅学不遗余力的弘扬，使得西方世界对东方佛教产生了极大的兴趣，也刺激了东方人对佛教的再度关注。

书籍目录

【目录】

说禅
禅与艺术
禅与武士道
禅和剑术
禅与儒学
禅与茶道
禅与俳句
附：武士塚原卜传故事二则
跋 在禅中生活

【内文试读】

禅与艺术

（一）

在前面我们已经概要描述了禅的情况，接下来，就要进一步考察一下禅在日本文化的形成过程中所产生的具体作用。

禅之外的佛教其他各派对日本文化的影响，一般仅仅限于日本人的宗教生活方面，只有禅超越了这个范围，它深深地影响着日本文化生活的各个方面，这可以说是影响深远的事实。

在中国，情况或许略有不同。道教和禅的教义和践行，和儒家的道德虽广泛地联系在一起，但对其人民的思想文化生活的的作用，却并不如日本那样大（日本人之所以热衷禅，并且使它渗透到自己思想文化生活的深处，也许应归因于民族文化性格）。

但是必须指出的是，在中国，禅对于宋代理学的产生和南宋某派绘画的发展，都产生了非常强烈的刺激。这些绘画在镰仓时代初期，被经常来往于中日两国之间的禅师们带到日本，并在东瀛国土上获得了热情的赞美。现在这些作品已变成日本的瑰宝，而在它的故乡中国，却已经非常罕见了。

在进一步展开论述之前，我们需要对日本艺术的一些特征有些了解，因为它们和禅的世界观关系密切，可以说最初都是从禅中推导而来的。

关于日本人艺术才能的一个显著特征，我们可以以发源于南宋大画家马远的“一角”式样为例来加以说明。在心理上，这“一角”，就如同日本画家的“减笔体”，也就是在绢本和纸本上用少量线条和笔触描绘物象。

这两者都跟禅的精神一般无二。微微泛着涟漪的水面上，一叶渔舟独自漂荡，它完全可以唤起禅的“孤绝感”：像大海一样茫茫无际，同时，又像涓涓小溪一样怡然自得。

从画面上看，那一叶渔舟正在那里形单影只地漂浮，它的构造极为原始，没有保持稳定的机械装置，没有破浪前行的强有力的船桨，也没有战胜一切恶劣天气的先进机械。

概而言之，它和现代化的万吨客轮对照鲜明。然而，正是这达到极点的茕茕孑立，才体现出一叶渔舟的美。以其为参照，我们感到有一种无限的“绝对之物”包围着小舟和所有的一切。

我们再来看这样一幅图：一只鸟在枯枝上孑然而立，画面极为简练，在这里，一条线、一抹影、一滴墨都恰到好处。它好像在向我们喟叹：天变得越来越短，自然界花团锦簇、枝叶飘拂的夏天即将过去，荒凉孤寂的秋日将再次来临。

这画中的意境或许略带感伤，可它却可以让我们去审视自己的内心。在我们有能力观察到这一点的时候，内心世界所蕴藏的无尽的宝藏就会毫无保留地展现在我们眼前。

在这里，在这多样化的精神世界中，超越的孤绝是我们最为推崇的。在日本的文化用语辞典上，被称之为“闲寂”，其真正意义是“贫苦”，负面地说便是生在社会的潮流中而又“不随社会时尚”。因为它不执着于一切世俗的事物，比如财富、权力、名声，等等，所以称其为“贫苦”。

而且，这种“贫苦”人，能够感受到一种因超越时代、地位而具有最高价值的存在--这便是“闲寂”的根本构成。

用我们日常生活的图景来表示就是：一个人幽居在酷似梭罗式的木质小屋，只有两三个榻榻米的茅舍中，饿了就在屋后田里拔些蔬菜，闲时就去聆听春雨潇潇。这就是“闲寂”，对此以后还会进一步论述

《不惧》

，而在此，我仅仅想提一下"闲寂"观是怎样嵌入进日本人文化生活中的。

因为实际上，对于"贫困"的信奉是极其适合日本这样资源匮乏的弹丸小国的。虽然近代欧洲的生活必需品和奢侈品大量涌入日本，但我们对闲寂之道的向往之情却绝对不会因此而断绝。在理智方面亦是如此，丰富的观念我们不追求，辉煌、庄严的思想条理或哲学理论我们也不想去建立。

在幽居中，安心地静静思索那神秘的"自然"，而且融入整个环境，并且求得最终的满足，对于我们或者至少是我们当中的一些人来说，是最赏心悦目的。

我认为：虽然我们生活在"文明化"的人工环境中，但在我们的心里，都对那原始而纯朴的、近乎自然的生活状态有一种向往之情，这似乎是我们的一种本性。

所以，生活在都市里的人们在夏天去森林里露营，到沙漠去旅行，去开拓那人迹罕至的道路。即使时间有限，我们也依旧希望回到大自然的怀抱中去，去感受那大地的脉动。

破除所有人工形式，真正把握住隐藏于形式之后的精髓，这就是禅的心性。这一心性，使日本人牢记大地，推动着他们频繁地去亲近自然，去体味那没有任何矫饰的浑朴。

对于在生活表面存在的各种繁杂，禅并不感兴趣。生命本身是极其纯净的，然而如果用理智去观察，那么，在剖析的目光里，它将会变得无比的错综复杂。

现在，即使使用了控制科学的一切手段，我们也仍然无法了悟生命的奥秘。但是，一旦我们将自身寄托在生命的波涛之中，就能透过种种错综复杂的表象而理解生命的内涵。

这是东方人的禀性--从内部，而不是从外部去掌控生命--禅的作用，就在于它将这种禀性发掘了出来。

对精神的重要性过分注意或者强调，一定会导致对形式的漠视。"一角"式也好，"减笔体"也罢，都是从平常的法则中产生出来的"孤绝"效果。

在你平常希望有一条线、一个色块或平衡翼的地方，你失去了它，然而，在我们心中，这一事实却唤起一种突如其来的快感。尽管这明明是一种缺陷和不足，但却不会让人察觉。实际上，这种不完美本身就变成了一种美的形式。

自然，美不一定是形式上的完美。在这不完美，甚至可以说是丑的形式中寻求美的表现，恰恰是日本艺术家最擅长的技法之一。

如果在这不完美中伴随着古雅和原始的粗犷，就会出现日本鉴赏家所赞美的"闲寂"。古雅和原始或许不是一种现实，但如果一件艺术品在它的表面存在着某一时代的历史感，那么"闲寂"就在其中。

"闲寂"存在于纯朴的自然与古朴的不完美之中，存在于丰富的历史想象（虽然它可能并不总是现存的）之中。总之，闲寂包含着各种难以说明的要素，它们让看上去平凡的东西变成杰出的艺术品。

一般来说，这些要素是来源于对禅的鉴赏。在茶室里使用的工具，许多都具有这样的特性。

从字面上来看，构成"闲寂"的艺术要素意味着"孤绝"或是"寂寥"。对此，茶道大师们用下面一首诗来做譬喻：

极目远眺处，
花落叶已无，
海滨小茅屋，
笼罩在秋暮。

--藤原定家

将真正的"孤绝"诉诸于实际上的思索，而并非让自己做出什么惊人之举。冷眼一看，觉得它特别凄楚、无意义又让人怜悯，尤其是它同西方现代化的设施相对抗时，此感觉十分强烈。

它既没有风幡的飘动，也没有焰火的飞升，只有一个孤寂的事物，凝望着眼前五彩缤纷、变化无穷的大千世界。在这形单影只中你会感到无言的寂寞。

可以想象一下，如果把寒山、拾得等人的水墨肖像画放在欧美的各大美术馆里，那将会在观众的心里产生什么样的效果呢？

"孤绝"的观念是属于东方的，也只有把它放在孕育出它的环境之中，才能使人体体会到，它对于我们来说是多么熟悉和亲切。

生发"孤绝"的地方不只局限在秋日傍晚的渔村，也存在于早春的那一抹嫩绿之中。或许，早春的嫩绿能更好地表现"空寂"和"闲寂"的观念，正像以下这首诗所表现的那样，这嫩绿在荒凉的冬日中显示了最强烈的生命冲动。

《不惧》

《不惧》

精彩短评

- 1、其实蛮好的，对于日本文化的了解有很大帮助，但我实在是读不下去……
- 2、看了这个以后，决定以后再也不看有关禅学的东西。
- 3、禅学大师铃木大拙写给每个人的顿悟之书，胡适、钱穆、弗洛姆、海德格尔等大师倾力推荐的东方文化读本；在行住坐卧中体味生命的真相，在拈花一笑间领会佛性的无限；破除我执，直见本性，扫除浮华的表象，发现当下真正的自我！
- 4、不惧而死！
- 5、原本玄奥莫测的禅，在铃木大拙这里变成了世间万物，清风、明月、万事万物都是禅……很感动，原来禅学离我们那么近！

1、 毕俊峰铃木大拙是谁？《不惧》是一本怎样的书？相信读者会有这样的疑问。接下来，编者就从作者铃木大拙的身世谈起，尽量将读者所关心的问题，都予以回答，以便使读者对该书有一个初步印象。铃木大拙（1870~1966），世界知名的佛教学者。1870年11月11日，铃木大拙生于日本石川县金泽市本多町的一个医生家庭，本名铃木贞太郎，大拙是他的居士号。曾任帝国大学讲师、大谷大学教授、美国哥伦比亚大学客座教授等职，一生多次到欧美各国教学、演讲，晚年曾赴中国，与胡适、钱穆、汤用彤等人相交甚笃。而在欧美，他的学说思想，更是影响了无数人，由于他精深的英文造诣，西方诸多文化名家，如海德格尔、荣格等，均对他十分推崇。这位被尊称为“现代日本最大的佛教者”的哲学家，可谓学贯东西，著作等身，被公认是向西方传播禅佛教的第一人。他所弘传的禅被称为“铃木禅”，标志着西方现代禅学的开端。在西方学界有广泛而持久的影响。今天，通行于西方的“Zen”，正是源自大拙对日文“禅”的翻译。铃木大拙所著的说禅著作，在世界各地极为受人推崇，在日本更是被年年翻新出版，至今影响力巨大。《不惧》这本书，更是再版了近八十次，称为全世界读者了解日本文化和东方禅学的必读杰作。在《不惧》中，我们可以看到，从中国传入日本的禅宗，之所以能够发扬光大，除了受到当时武士阶层的大力扶持外，另一个重要的推动力就是艺术。有学者这样评价说：“或者说，禅与日本艺术，尤其是中世以降的文化艺术构成了某种‘共生’结构，你中有我，我中有你。关于这一层，大拙著作中有相当详尽的展开，诸如禅与茶道、美术、建筑、剑道、俳句的关系，等等。尤其是茶道，对日本艺术文化的影响是极其深远的和全方位的。”铃木大拙具有很强的亲近自然，回归自然，保持自然，返璞归真的自然主义思想。他在书中多次强调这一点，如：“破除所有人工形式，真正把握住隐藏于形式之后的精髓，这就是禅的心性。这一心性，使日本人牢记大地，推动着他们频繁地去亲近自然，去体味那没有任何矫饰的浑朴”。《不惧》一书，从茶道、剑道、书画、建筑、俳句等日本文化的七个方面，与西方自然主义思想融合，来讲解禅与日本文化之间的关系。无论是俳句里的“幽玄”，还是哲学中的“无意识”形而上学，禅都与艺术、生活息息相关。而不论你信仰为何，终归要直面的，是自己的内心。因此，我们需要用心感受自然之美，天地间的一切，以一颗智慧之心，不惧困厄，保持对生活的感激与尊重。可以说，这是一本极适合大众阅读的禅学读本，以浅显的语言讲述了通透圆融的禅宗智慧和极具东方意蕴的生活哲学。这本书兼具了东西方思想文化的精髓，如炎炎夏日中流过心间的澄澈清泉，让读者在行住坐卧中体会生命的实相，在拈花一笑间领受佛性的无限。让我们随着铃木大拙空灵、优美的文字，勘破生死，进退随心，彻见生命的奥秘，学会在今时今日不浮躁地生活！

2、 题记：主讲了禅对艺术、武士道、剑术、儒学、茶道等影响或说是对日本的影响正文：世上所有的学科在做的一件事就是解惑，但唯独佛家不提问也不解惑，不管是初入佛的和尚或是世间人的疑惑都会被虚化之力化解，从不会被正面回答，有的都是一句话或一个故事讲述出后让事主自己去领悟。作者虽写的是说禅，但并不是只阐述曾经经典论断的正确，而是以自己的观点为主，去真是认同或否定一些典故和名人的说法，也正如我对作者所述观点表达自身的认同与否定观。文中除了禅（佛），还阐述了基督教等说法，以不同宗教对同一内容或不同内容的看法的对比来更深刻说明禅。前一篇书评我说道“禅”的基本是“静”，而“静”后才能有所“悟”，那我们就能知道为什么在身边看到大多数信佛之人都是年龄偏大的人群，因为他们已经历了年少时的冲动与懵懂，青年时的工作与喧嚣，中年时的成就或失败，可以说人生所要经历的大多数他们都已经经历了，也就是文中所述禅是体验的，这是他们回头看着那些，便有了“静”字在心，自然有了“静”的资本与念头，于是比起其他年龄段更易“静”，也更易“悟”，但能“静”不一定能“悟”出，只能说跨过了一道门罢了。莎士比亚说的“美即是丑，丑也是美”，其实跟禅说的“吾是汝，汝是吾”类似，其实都是以不同角度或以不同参照物为基准所说，也因此世间万物中没有优劣之分，只有在某方面谁更优或对比某物来说谁更优的区别。禅是印度传至中国，到了中国还留有一些相同的地方，但也有更多不同的地方，所以我们称为中国佛家，而日本的禅是由中国船舶过去，所以日本佛家留有很多中国佛家的影子，或说这个影子很大，并积极影响着日本的艺术、剑道、茶道、武士道等的发展。中国的禅在诗上、画上，在棋上、茶上，而日本的剑道与武士道是其地域改变而衍生的。在日本让大家最为注目的是茶道，甚至在今时今日形成了双向流通，以日本茶道来说，不管任何纷争，吃茶众人皆要和平友好，这便是日本茶道的传承，而其从中国流向日本，到现在日本又流向中国。其次是武士道，禅至日本让武士悟出的便是“不惧死”，人在打斗中总是以自身安危为前提，可若“不惧死”就与死士无样了，在此我表示

并不认同，“不惧死”的确会比一般战斗力强，因为意志加强了，但当“不惧死”与“必须活”的两个强大信念碰撞，个人认为后者赢而活下的概率更大。

3、剑光影里斩春风禅出自印度佛教，发展于中国，最后成了影响日本社会，影响日本人生活的宗教，听起来有种讽刺的意味，然而事实却忽如此。在中国，禅当然是一直存在的，可是他没能融入中国人的生活，大约是民族的特性使然吧。也因为这样，禅在中国是小众的，是高冷范的，是为大众所不了解的。再加上中国自新文化运动以来，对传统文化的背离，如今能看懂中国古代说禅的书的人也实在不多，直至读了这本日本高僧铃木大拙的《不惧》，我才对禅有了一点点的认识。禅不同于其他的宗教，更与现代科学不同，他不注重理性思维，逻辑推演，他的根本在于个人的直接体验。也正因此，说禅是件很不容易的事情。因为禅来自于个人体验，往往是一种只可意会不可言传的感受，故而在本书的引文里，看到引自五元灯会等书的故事时，我常有一种莫名其妙的感觉。大约是被理性思维训练的太久，对自然和自身的感悟又太少，对于引文里说禅的例子都理解无力，可能这也是禅在中国不那么兴盛的原因吧。在中国，知识分子有儒家的教诲与此相背，在民间功利主义又占了上风，禅的生存土壤实在不多。在日本，情况却大不一样。禅在日本由武士代表北条氏所保护，其后取代北条的足利氏又将禅的影响扩大化，武士将禅作为他们的精神指南，因为禅的修行是淳朴、果决、自恃、自制的，这种戒律式的倾向和武士的精神是完全一致的。禅讲究无所止，即不为外物所迷惑干扰。外物也包括生死，武士在这一点与禅相合，若想取得胜利，必要一往无前，置生死于度外。而且在平时的训练里，禅修也有很大作用，禅可以帮助人达到“圆空”的无心之境，只有达到这样的境界，才能从技达到道。镰仓无学禅师，于大唐之乱中为敌所捕，临刑之时，作“电光影里斩春风”之偈，则砍者弃刀而走。无学之心，乃谓挥刀如闪电之迅，其间无有任何心念。刀无心，人无心，我亦无心；刀空，人空，我亦空。如此，则人不成为人，刀不成为刀，我亦于电光之中，如春风吹过长空，是为一切不止之心。正唯不思于刀，始可斩断断春风。故忘却己心而为一切事，则可达至上之境。其实生活中也常有这样的例子，以前玩劲舞团一类的游戏时，放松的跟着音乐放空大脑的去玩，会做得更好，意识回到手上眼上，反而错误连连，这就是因为意识停止在了某一点上，以至于其他方面无法兼顾。茶道和俳句则是让人由此感悟禅，铃木大拙举了日本著名俳句为例，闲寂古池旁，青蛙跳入水中央，扑通一声响。大约是禅性实在缺乏，我无法感受到在这里有什么禅的意味，但是铃木的另一段话我深以为然。“我们都面对着竞争激烈、人情淡薄的社会，这使得我们的心渐渐硬化。在毫无柔软的地方，诗会离去，就如同绿油油的植物不会生长在广漠的沙地里一样。”我们面临的就是这样这样一个坚硬淡泊的时代，学一学禅，放空自己，感悟自然，享受直觉的力量，会让我们的生活多一点韵味。

4、禅，是什么？是佛教的一种思想，是直接来源于自我内心的感悟来解决问题，寻回并证入自性。但是，禅意不可说，只可意会而不可言传。因为禅是要通过摆脱世俗之见，在见心见性的修炼中，通过顿悟、棒喝、禅定等方式，获得对世界的重新认识。由于是经过自身的修炼而得出的智慧，因而也是最适合、最有效、最深刻的解决方法。铃木大拙大师深刻地指出，禅的教义就是要超越形态，把握精神。因此，佛曰：不可说。铃木大拙大师是世界禅学权威，日本著名禅宗研究者与思想家。曾任东京帝国大学讲师、大谷大学教授、美国哥伦比亚大学客座教授等职。大师佛学造诣深厚，言谈话语极有深刻涵义。佛虽曰不可说，但铃木大师却以艺术、武士道、剑术、儒学、茶道和俳句为载体，向我们讲述了禅的真意和真谛，以有效地方法，教会我们面对世界时，如何做到“不惧”。留空的艺术。书中引用南宋大画家马远的“一角”式样进行了说明：微微泛着涟漪的水面上，一叶渔舟独自漂荡。这是一种典型的国画风格，大量的留白给读者留下了大量的想象空间，也使得画的意境更深了一层，更为隽永。留空的艺术，不但用于画作，更适合指导我们的生活。——1.简化。大自然从来不做任何多余的事情。我们也应该删减掉生活中的琐事、杂事，让心有时间进行思考，从思考中获得智慧，用智慧引领生活，这也是大师所说的“闲寂”。——2.自然。破除所有人工形式，真正把握住隐藏在形势之后的精髓，这就是禅的心性。我们生活在钢筋混凝土构成的世界，操控着千奇百怪的机械、电子产品，枯燥繁杂的“文明化”生活已经让我们迷失了方向。只有回到大自然的怀抱中，感受大地的脉动，才能透过种种错综复杂的表象而理解生命的内涵，进而获得智慧和力量。我们人类就是希腊神话中的大地之子安泰，只有接触自然，感受大地，就能汲取无穷的力量。——3.专注。“十年画竹，身亦成竹，当此之时画竹，忘却与竹相关之一切。”既得其妙，神动天随。当专注达到一定层次，就会出现物我两忘、物我合一的境界，又有什么事情能够难倒我们，让我们惊惧呢？大师在书中用“一即是多，多即是一”的解释，对专注的概念进行了诠释。精纯的力量。禅的意义就是在定中产生无上的智慧，以无上的智慧来印证，证明一切事物真如实相的智慧，这叫作禅。我们有个词叫“精纯”，能

够很好地概括和解释。无论是武士道、剑术、茶道还是俳句，其最高境界就是精纯。比如茶道，冲水的过程中，可能注入的不止是水，还有善恶、施肥、纯与不纯等种种必须拭去的杂质污物，以及自己在无意识中深藏的不能在任何场合流露出来的东西。对于仅仅从技术上掌握艺术，算不上真正的高超和娴熟，必须深入艺术精神，达到心灵和生命本体原则的共鸣，才能对艺术的精神加以把握。比如我们耳熟能详的茶师的故事，茶师以全无杂念、专心致志的精神，从意志上战胜了敌人。虽然故事的可信性不高，但却指出了禅的精髓：从无弦之弓中射出无箭之矢，一定能够射穿岩石。无意识的意识。这是铃木大师在书中表述的词语，我认为这就是王阳明心学中的“良知”，也是丹尼尔·卡尼曼的“系统一”。用白话说就是人类不通过思考就能得到的结论。铃木大师引用了泽庵大师的文章：假令面向一树，只视其中一片红叶，则不见其他叶矣。若目不止于叶，无心而向一树，则一树之叶尽收眼底。故心置于一叶，则不见他；心不止于一叶，则可见千百之叶也。我深以为然，心不能止于一处，更不能止于物，要通过区分我与非我，从微观到宏观，彻悟心的存在。否则，就会像捺葫芦一样，按下葫芦浮起瓢，究竟不能使其止于一处。铃木大师解释道，如果有人跟你说话，你总是持怀疑态度并仔细思考，就是具有一般只会的人，也就是心之止，是混乱和无智。问则马上回答的，是“佛陀的智慧”。禅既然说明了道理，但如何修行？铃木大师开示，要采取静坐的方式，静坐调心、制御意志、超越喜忧以达到“梵”的境界，实现以静治烦，实现去恶从善、由痴而智、由染污到清净的转变，从而使修习者从心绪宁静到心身愉悦，进入心明清空的境界。禅语是不合逻辑的，但它有更高的境界；禅语是不合情理的，但它有更深的涵意。我认为，铃木大师宣讲《不惧》的重点是，让我们享受充满信仰，无畏地生活，而不是人们想象的缺少判断力和卑微信仰的生活。2016.7.16

5、在日益喧嚣的凡世，面对纷扰的生活如何保持一颗安静，平和的内心，是现代都市人所向往的。禅学，作为佛家的一种思想可以让生活里忙忙碌碌的人停下脚步，放下纷扰，享受安宁。做为禅学大师的铃木大拙先生的《不惧》一书，恰恰是一本可以给人心灵指导的一部禅著作。铃木大拙先生是世界禅学权威，日本著名的禅宗研究者与思想家。曾任东京帝国大学讲师、大谷大学教授、美国哥伦比亚大学客座教授等职。何谓“禅”，禅是什么？禅是佛家的一种学说。对普通人来说，禅，就是世间万事万物，是你是我，它无处不在，是超越时间和空间的存在。它让人学会今时今日不浮躁的生活。在《不惧》一书里，铃木大拙先生告诉我们禅修的是心，而修禅的关键在悟。禅与悟是同义词，没有悟就没有禅。悟，在体验。修禅就是修心，而禅的真理是什么？《不惧》一书告诉我们禅的真理就是要摒弃一切诱惑视觉的浮华虚饰，为了这一真理的存在，禅可以将包含重要的遗产在内的文献全部破坏。花未全开月未圆，万事万物皆为真知。人生的真谛就是由一个未知到另一个未知的过程。在书里铃木大拙先生向我们阐述了“一即是多，多即是一”的本质是和“空即是色，色即是空”的本质是一样的。“空”是绝对的世界，“色”是物质的世界。它告诉我们要原原本本的接受体验诸事实。而“一即是多，多即是一”就是直观，是体验，同时是佛教各宗各派教法的根本。日本可谓是受“禅”影响最彻底的国家，铃木大拙先生通过本书更是详细说了禅与艺术，武士道的发展；剑术，儒学及普通教育的研究和普及；茶道的繁荣和俳句的进程，还有禅宗对日本文化和日本民族个性的形成过程所产生的深远影响。现下你拥有的一切没有改变，你不曾丧失任何东西，此外你还想什么呢？在面对纷繁复杂的世界，我们更要保持一颗宁静的心。在滚滚的都市里，我们更要保持一颗禅心！因为禅的本质就是，大智！铃木大拙先生的这本书就像是炎炎沙漠里的那片绿洲，给人希望，给人前进的动力。让我们在铃木先生的指引下，保持那颗修行之心学会在今时今日不浮躁的生活。一花一世界，一叶一菩提。书里有一篇俳句我特别喜欢如下：井边柳罐挂，牵牛蔓儿爬满了，提水到邻家。《牵牛花》，作者是加贺千代女。 《不惧》

《不惧》

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：www.tushu111.com