

<<牛的印迹>>

图书基本信息

书名：<<牛的印迹>>

13位ISBN编号：9787544716574

10位ISBN编号：7544716570

出版时间：2011-3-1

出版时间：译林出版社

作者：圣严法师,[美]丹·史蒂文森

页数：228

字数：179000

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>

## &lt;&lt;牛的印迹&gt;&gt;

## 前言

序言 圣严法师是禅门曹洞宗与临济宗的法师，二十年来在中国台湾、美国和欧洲接引信徒不遗余力。

《牛的印迹》这本书，是要用圣严法师自己的语言，为他独具特色的禅法所依据的原则，提供一个系统性的导论。

多年前初识法师时，我听他说了一则故事。

有一个人手持宝剑乘船渡江，中途不小心把剑掉到水里。

他在剑落水处的船舷做了一个记号，等船靠岸，再在记号下方的水里到处寻觅，结果找了一整天都毫无所获。

这个寓言，许多方面符合了圣严法师对禅修的观点。

法师生于清帝国覆灭后的时期，亲历了西方殖民者的入侵、第二次世界大战、共产革命和中国人为建造一个强大新中国持续至今的努力。

所有这些经验，都在法师其人及其学说里留下无可磨灭的印记。

虽然深受中国传统僧院文化的影响，但圣严法师凭着禅修与多年来教导中国和西方学生的经验，也对这种文化的局限性产生敏锐的体认。

因此，他的教诲是前瞻性的，并且他毫不讳言对过去的吸纳有所选择。

法师不愿意当个刻舟求剑的人。

当然，对很多西方读者来说，听到我说在今天的中国还有禅师，也许会感到惊讶，甚至不敢置信。

按照流行的观点（一种除中国人以外几乎任何人都相信的观点），真正的禅学早在十多世纪以前就已从中国消失，而这一点，是因为佛教自唐代衰亡后出现“庸俗化”所造成的。

对持这种看法的人来说，圣严法师的禅学之所以和想象中一千年前的禅学有所出入，正好是禅学在中国已经式微的左证。

然而，圣严法师却是当今中国僧人里最受仰慕的其中一位，他的禅修课程动辄吸引数以百计的报名者，而他的公开佛法讲座吸引到坐满一整个音乐厅的听众，也是常有的事。

圣严法师并不是一个特例。

在比他早一辈的僧人中，虚云禅师（1840—1959）和来果禅师（卒于1953年）以及天宁寺、南华寺和高旻寺这些禅学重镇，都被视为是禅传统的楷模，足以与禅宗的遥远过去并驾齐驱。

不管我们拿从前哪一个时代来跟近代中国禅学比较，我们就是无法得出禅学在现今中国是死气沉沉的结论。

就像日本、韩国与越南的佛教徒那样，中国的禅师与禅修团体都自视为佛教“黄金时代”（唐代）遗产的继承者。

而且也像日本、韩国与越南的佛教徒那样，中国的禅师彼此间也会争论传统与变迁、忠实与伪误的问题；事实上，这些也是历代不同的禅宗派别常常争论的问题。

虽然有些人主张，禅宗想要保持生命力，就必须抗拒变迁，并保存传统的禅与修行方法，但圣严法师和一些僧人却不如是观，反而认为转变才是生命力之所系。

正如圣严法师所说的：“如果想要找出中国禅宗一个明确的特征，那大概就是：禅在中国一直是处于变化之中的。”

如果我们能够一改多年来的偏见，重新评价近代中国的佛教文化，就会发现这是值得的。

尉迟酣（Holmes Welch）在其研究二十世纪初期中国佛教复兴运动的经典著作中，就已经对此作过尝试。

过去二十年来，佛教以前所未有的蓬勃，在工业化的中国台湾繁荣滋长。

当我1981年在台湾参加佛经的大众讲座时，一个晚上的听众是两百到三百人，而现在，听众的数目已达到数以千计（如果不是数以万计的话）。

佛教组织的规模也相当惊人。

像是由花莲证严法师创办的慈济功德会，辖下就有医院、基金会和大批随时为应付各种社会灾难而待

## &lt;&lt;牛的印迹&gt;&gt;

命的志工。

还有许许多多的组织（包括圣严法师的“法鼓山”在内），资助从佛学课程到环保计划等范围广泛的活动，举办为俗家人而设的禅七和念佛会，又把很多过去只有在佛寺里才接触得到的佛教教义，介绍给大众。

很多这一类的活动，追本溯源，就是由民国初年致力于复兴佛教的僧俗人士发启的。

圣严法师身为这个传统的继承者，又是今日中国佛教界的领导人物之一，他的这本《牛的印迹》，可说是一个适时的窗口，让我们一窥中国佛教史上一个深具潜力的阶段。

不过，如果说《牛的印迹》有纪实价值的话，那并不代表它的意义仅止于一件文化展示品。

归根究底，《牛的印迹》乃是一部规范性的作品：一本向全世界对佛教感兴趣的大众介绍禅修方法的作品。

此书绝不只是圣严法师个人信仰的一个记录，相反的，这些信仰能回应学禅者对禅修的某些误解，这本书是有特别的话要说的。

圣严法师在讲课时忍不住要反复批判的有两个误解：一是认为禅是一种纯粹直观的修行，与文字和概念架构完全无涉；另一个则是认为禅是自足的，与传统的佛教教义迥不相干。

圣严法师在中国大陆当小沙弥的岁月中，曾对这两个误解的遗害有过深切感受。

不过对禅宗的新鲜人来说，这两个误解又尤其危险，值得我们在这里略谈一谈。

很多读者都知道，禅是一种泛见于整个东亚的佛教传统（中国的Chan、日本的Zen、越南的Thien、韩国的Son），而它首度形成自己鲜明的轮廓，是在一千五百年前的中国。

就像大多数东亚大乘佛教的宗派一样，禅宗相信，释迦牟尼在成佛时所体现的觉性，是众生本具的。

这种觉性又称为“佛性”，它并不是后天学习得来，而是自然而然，而且一直就是自然而然的。

禅宗也像大多数其他佛教宗派一样，声称它所提供的，只是一艘可以把人渡到“彼岸”的“摆渡”、是一根指示月亮方向的“手指”。

不过，禅宗和别的宗派不一样之处，在于它认为人应该直接面向月亮和彼岸，而不要一味把注意力放在“手指”和“摆渡”上。

它主张一种“无法之法”，誓言要抛弃迂回（discursive）的思想，不依赖任何既有的教义学说，以“直指本心”为旨归。

马祖道一禅师（709—788）一再强调“平常心是道”，临济义玄（卒于867年）则敦促弟子“只当个无事人就好”。

这些主张，因为对人的内在价值予以无条件的肯定，所以听起来非常合乎自然，非常有吸引力。

在那些对既有宗教建制已经不抱幻想的人看来，这些主张甚至像一种失落的智慧，既充满应许，又没有把“组织性宗教”的枷锁强加于人。

然而，只要对禅宗稍加接触，就会知道它教导的第一课，就是这个世界根本没有什么是合乎自然的。

不管本具的佛性可以把我们带到何种明觉的境界，但从无始时来，这种佛性就受到了贪、瞋、痴三种烦恼（佛教称之为三毒）的扭曲，变得面目全非。

哪里有光，哪里就会有阴影；哪里有和平喜乐，哪里就会有冲突痛苦。

这全都是累世的恶业和恶念所造成的障碍引起的。

不管佛性的概念乍看之下是多么的自我肯定，但纠缠我们的各种烦恼就是不会自己消失。

想要让佛性展现，需要进行一场彻彻底底的心灵革命。

而想要达到这样的转化，又必须先要有方向感、决心、贯彻一生的毅力和锻炼，以及——这是常常被忽略的一点——组织。

事实上，当马祖道一说出“平常心是道”一语时，他的话是针对那些已经过着最有纪律生活的僧团而发的。

不管是在中国、越南、日本还是韩国的禅学派别，这种组织是无所不在的：它们表现在每日的禅修功课，表现在禅堂的格局和程序，表现在师父与弟子间的礼节，表现在佛坛前的早晚供奉，表现在佛戒的受持，甚至表现在禅宗高度风格化的语言、意象、文字，以及颇为夸张的禅公案里。

这就是历史上禅宗的实质（最少圣严法师是这样认为的），也是《牛的印迹》一书教诲的出发点。

至少从宋代（960—1279）开始，整个东亚的佛教界就已经习惯把佛教区分为两大主流：一是“禅

## &lt;&lt;牛的印迹&gt;&gt;

”的传统；一是“教”的传统（“密”的传统则完全是另一回事）。

两者都声称是源出于佛陀本人。

据说佛陀在得无上觉以后，审视了众生的资质，设计出不同的教诲与修行法（即佛法），好让每一种资质的人最后都可以达到开悟境界。

这个体系的学说（包括“四谛”和大乘佛教的菩萨理想）首先是佛陀在说法时宣示出来，后来经过编集整理，成为佛经。

而所谓“教”的传统，就是认定佛经具有最高的权威性，可以作为解释论断佛陀初衷与本怀的根据。

相反的，“禅”的传统却不把最高权威放在佛陀的言说文字上，而是放在佛陀活泼的开悟智慧上，并认为这种智慧才是佛陀一切言说文字之所本。

顾名思义，“禅”的立场是禅宗所秉持的，而采取“教”的立场的，则包括了天台、华严、净土和所有高度重视佛经的宗派。

禅宗主张，把佛经视为佛教的最高权威，并不是佛陀本人的意思。

因为除了佛经的传统以外，他还创立了另一个传统，一个不是靠文字相传，而是靠“心法”相传的传统。

禅宗主张，心法的“灯火”是透过前后相续的“祖”或“师”一代一代传承至今的，这就是所谓的“以心传心”。

而每一代的传承者，都是经过上一代的禅师正式认证的（这种认证的正式名称是“印可”）。

如果回溯禅宗的法统，那第一个获得印可的人就是佛陀的弟子迦叶。

因此，所谓的“禅师”，并不单指那些达到了佛陀所体验过的开悟状态的人，而且还是必须经过正式认证的。

这种“传法”乃是禅宗传统与宗派的核心元素。

禅对西方来说几乎是全新的东西，西方不但不熟悉它的术语，而且因为西方认定它是透明和率真的（这也是它吸引人的原因），遂对它产生很多不符事实的期望。

这使得美国的学禅者和禅学谈论与中国、越南、韩国与日本的情况大异其趣。

特别是因为禅宗强调“不立文字”的直观主义和“以心传心”的方法，让美国的禅修者夹带了很多奇怪的、未明说的假设。

正如很多美国禅修团体在二十世纪八十年代初期（一个禅师人数在美国锐减的时代）所证明的，任由这些假设默默存在而不加以讨论的话，它们会产生很大的杀伤力。

圣严法师的忧虑是，人们误解禅只是一种“离言说文字”的修行或直接体悟。

多年前，我曾在圣严法师纽约的一场演讲中担任翻译，题目是禅修与“般若”以及“空”的关系（这在当时是一个常常谈论到的题目）。

到了发问时间，一个长相锐利的听众站了起来，直直看着法师的眼睛，问道：“你是开了一张精采的菜单，但菜在哪里呢？”

”讲堂里顿时鸦雀无声，全部眼睛盯在法师脸上。

不过，法师从容平静地回答说：“有空来打打禅七吧。”

”发问者并没有获得他想要的菜，而且很有可能，他根本不是为能大快朵颐而来。

自此以后，我在禅学演讲和禅修课堂上遇见这种人的机会不计其数，他们有敲打地板的，有小声嘀咕或大声咆哮的，有说些谜样话语的，也有像达磨祖师一样，不发一语、怒目而视的。

这些人什么都可能会做，但就是不会说出心里的想法。

谈到修行的话题时，他们常常会说：“你只管好好修行吧！”

”要不就是：“我们只是修行，不会去谈它。”

禅和言说有什么关系呢？

和思想有什么关系呢？

跟研究佛教的教义有什么关系？

”某个意义下，这话并没有错，因为正如传统佛教对八正道的构想一样，禅宗也是要求修行者毫无保留地把注意力放在方法上。

在某个层次上，你确是应该停止东想西想，而任由方法发挥它的作用。

## &lt;&lt;牛的印迹&gt;&gt;

不过，如果你进一步追问，就会发现很少人能告诉你，这种“修行”包含些什么内容，遑论能说明修行所指的方向。

它会带给你什么呢？

它凭什么做到它所说的呢？

当修行本身开始出现效果，这个问题尤见迫切。

所以，为什么要对于禅抱持这么难以捉摸而又夸张的态度呢？

为什么要对知性和表述的语言作出这样独断的抗拒呢？

如此“纯粹的禅修”，其造作性与意识形态难道会亚于教条式的宗教教义吗？

同样不妥协的态度也可以在东亚的佛教僧侣中找到（这一点，我们稍后将会在圣严法师的生平故事里看到）。

只不过，和我们读禅宗公案语录时所想象大不相同的是，在东亚强调“不立文字”，是以一个相当重视纪律和修行的环境为脉络的。

事实上，强调学习经义的“教”派和强调智慧的“禅”派所致力的是同一件事：恢复我们本具的佛性。

两个传统都一样强调修行与开悟的重要性。

一个很常见也很不幸的误解就是：以为所谓“教”的传统只重视钻研故纸堆，而只有禅宗重视修行与体验。

事实上，这两个传统都重视修行，它们的分歧只在于方法与认可权威方式上的不同。

进一步观察，即可发现这两个潮流在历史上是紧密相依的。

每座禅寺都有藏经阁，收藏着大量佛教与非佛教的著作，而历史记载也显示，不但一般的禅修者会读它们，就连显赫的禅师也非常熟悉这些作品。

不管是天台宗或华严宗的著作、大乘重要的经论、律典，还是历代高僧的传记，它们的内容常常闪现在古代禅师的话语里。

就连禅宗所使用一些很根本的比喻，如临济宗的“四宾主”、曹洞宗的“君臣五位”和著名的《十牛图》等，都是与佛教主流对菩萨道的表述方式相呼应的。

把这些事实考虑进来就可以知道，禅的“技艺”绝不只是劈柴挑水这些原始真纯的活动可以穷尽的。

正如圣严法师常常指出的，不管禅宗在口头上有多么强调“不立文字”，但迄今为止，它文献的数量却超过佛教的任何一个宗派。

另外，禅修者正是透过这些文献（一种高度修饰化的文类）初步体验禅的丰富颜色与肌理。

由于学习这些内容是禅宗弟子的必要训练，久而久之，一套术语就从中建立了起来，成为禅宗整个开悟观念的寄托所在和禅门中人互相沟通的方式。

不管禅悟是不是一种超越的体验，但禅修整体是镶嵌在一个意义与预期的网络里，却是不争的事实。

这个制式的网络，绝不亚于阿毘达磨的分析、天台宗的释经、或密宗的辩论。

在中国佛教（包括禅宗）的用语里，那些拒绝或不谙使用佛教术语的僧侣，会被称为“暗禅者”或“盲禅者”，意指他们也许在修行时获得过若干体验，但仍不够资格被认定是个有修为的人，更不要说去指导他人。

因此，禅宗虽然强调“不立文字”，却不代表它对任何的禅修技巧与禅修经验都照单全收。

它并没有把一切禅修技巧都视为是好的、或把一切禅修经验视为正面的。

事实上，有一些技巧和经验恰好是坏透的。

在禅宗和大部分的佛教宗派看来，如果你不是沿着传统为你铺好的道路走，或没有一位有能力的老在每个转弯处给你耳提面命，那你有再多的体验，都不过是走火入魔的前奏。

另一个常见的误解，是以为禅的传统有着绝对的形式或本质，而某一个特定的法统（不管是中国、韩国、越南还是日本的）则是它最权威的代言人。

这是一种“实体化”的谬误，也常常被人用来作为拉抬自身法统的工具。

事实上，这个误解跟前一个误解相关。

因为就是相信有一种完全离开言说文字的开悟，人们才会神化禅宗的一切，其中包括禅师的行为及其

## &lt;&lt;牛的印迹&gt;&gt;

背后的特殊文化。

在把禅引介到西方来的人士之中，着力最多的也许莫过于日本禅学思想家铃木大拙。

他写过好几部介绍唐宋时代禅宗大师的著作（唐宋被认为是禅的“黄金时代”，也是禅引入日本的时代）。

但他对宋以后禅宗的发展，却相当悲观。

他认为，自宋以后中国的禅就变了质，失去原有的形式与精神。

1924年，在中国进行过一趟走马看花的访问以后，他宣称：“到过中国的日本旅人都会哀叹，一度大盛于唐宋时代的禅，已不复存在于中国。

” 这个有关禅宗在中国转变与衰落的论点，当然不是全然无的放矢。

问题是，禅固然在宋之后有所改变，但它在唐代、五代和宋代，又何尝没有改变过？

不但如此，在不同的法统与法统之间，在不同的地区与地区之间，禅宗又何尝是一模一样的！

没有宗教可以自外于社会与政治动荡的影响（铃木大拙自己所属的后明治临济宗何尝不然），中国的禅宗也不例外：不管是十九世纪中叶的太平天国之乱、1912年的国民革命或二十世纪六十年代的“文化大革命”，都在中国禅宗身上留下了鲜明的烙印。

面对殖民者的入侵和现代化的压力，寺院的经济和传统受到巨大的冲击，改变是佛教僧人唯一的自救之道。

在这样的大环境下，要求中国禅宗保持唐代的面貌是可笑的。

何况，铃木大拙的中国行也并未走访像静安寺与高旻寺这些禅学重镇，或者会晤过像虚云与来果这样的高僧。

他不只不承认宋以后的中国有禅，也不承认韩国和越南的禅学派是禅，甚至连日本的曹洞宗也绝口不提。

众所周知，铃木大拙对日本曹洞宗的教理极为反感。

不过，就算没有这种恶感，他不承认日本曹洞宗足以与他所属的后白隐临济宗（十八世纪的产物）并驾齐驱，也是可以想见的。

然而，以此责难批评铃木大拙有失偏颇也不尽公允，因为他不是唯一持这种论调的人。

何况，禅学派之间的互相批评，也是屡见不鲜。

韩国人对中国人不懂欣赏他们“法战”的妙用早有怨言；日本人抱怨韩国和越南的禅道背离了禅的初衷；中国人、越南人和韩国人则厌恶日本禅严格的形式主义。

事实上，禅学派之间这种彼此龃龉、我是你非的情形并不是新鲜事。

早在唐代，禅门的南宗就已批评北宗为渐进主义者。

临济宗的开创者临济义玄讥讽那些滥竽充数的禅师只会装腔作势，把“古人闲名句”挂在嘴上。

再来还有美国的学禅者——也就是“禅”这座大楼的新住户。

他们要不是大肆炫耀自己的师承和法脉，就是自命为禅宗史上的工程师，摩拳擦掌准备好要把禅的“精粹”从文化的外壳中萃取出来，让它可以与新的千禧年接轨。

几年前我读过一位美国禅老师所写的一篇文章，作者竟然大胆宣称，说身了解历史进程和住在这个无远弗届世界的现代人，大有能力创立一种“美国”佛教，而不用像中国那样，得花上许多个世纪来吸纳消化佛教的精神。

看来，禅宗的“不立文字”还真对了具有工业化精神美国人的胃口！

以上的考虑会怎样影响《牛的印迹》这本书呢？

首先，《牛的印迹》是以公开与有系统地讨论禅修的面目出现。

圣严法师认为，这样的讨论并不会成为禅修的障碍，因为不管我们自认为有多“离言说文字”，从一开始，我们就是彻底被文本束缚住的。

尤有甚者，这种讨论可以提供给那些本来没有方向感的修行者得知修行会把自己带至何处。

另一方面，书中展示的又是特定禅师所建构出来的特定教诲，是在老师、学生与既有传统的互动中形塑出来的。

作为一根“手指”，它固然有可能指向一些超越时空不可言说的奥秘，但既然是为了与历史情境对话而发展出来的教导系统，它也不会忽略自身的无常性。

## &lt;&lt;牛的印迹&gt;&gt;

因此，《牛的印迹》并不假装本身有资格代表古往今来所有的禅学派别发言，而只是希望可以为今日对禅感兴趣的人提供一本有用的入门书。

《牛的印迹》的书名，是从一组著名的系列画《十牛图》衍生出来的。这组图画至少从十二世纪开始，就被东亚的佛教界拿来作为说明禅修进程的阶段次第之用。我们可以把图中那个牧牛人视为修道者的象征，也就是想透过参禅而驯服污染心和实现佛性的人。牛所象征的是心，是需要加以开发的对象。

另一方面，图中的牛也可以解读为佛性本身。不过有鉴于在《十牛图》里，牛的特征是变来变去的（到最后甚至连同牧牛人一起从图画中消失），因此，把它当成是佛性在不同修行阶段的客观化表现，会更中肯一些。

就此而言，牛还可以解读为被烦恼覆盖的污染心，是修行者在修行过程中既认同而又加以转化的。《十牛图》为首的几幅画图描绘的是牧牛人动身去找牛、把它降伏，然后当作禅道上坐骑的这个过程。

当牧牛人第一次瞥见“牛”（也就是佛性）的时候，也是他第一次尝到禅的滋味。这时候，修行者获得了关于觉心与污染心的第一手体验，随着这种体验而来的正见和正念，乃是禅修道路的真正基础。

在此之前，修禅者对自己的精神方向未明，其修行也是浅薄的，只能任由胯下的牛只跟随着地上一些混乱的牛迹随意而行。

但什么是牛的印迹？

牛的印迹就是那些最初让修禅者起心修禅的言说文字。它们是历代修禅有成者所留下来的“迹”，但不是活泼的开悟体验本身；是牛的足迹，不是牛本身；是指向月亮的手指，不是月亮本身。它们不是禅的“精髓”——如果“精髓”一词所指的是那种只能透过实质禅修达到深邃身心转化的话。

问题是，要是不透过一种我们能够明白的语言来解释，我们又凭什么知道有这种“精髓”的存在？更遑论起而追求了。

因此，牛迹乃是那些可以让禅宗的“不立文字”得到恰如其分定位的特殊文字。禅宗初祖菩提达磨的《二入四行论》开篇有这样的名句：“理入者，谓藉教悟宗。”（所谓以理而入，意谓藉教理让人悟识本宗的要旨。

）一千五百年后，《牛的印迹》宣布要起而效法这个榜样。

除了本序言和接下来一篇有关圣严法师生平的简介以外，此书的内容大部分取自法师在二十世纪七十年代晚期和八十年代于纽约禅修中心为弟子所开的禅修课程、禅七讲话和为资深弟子所开的系列讲座。

它们都是从录音带整理出来的，为求清楚顺畅，曾略加润饰。有些章节完全来自单一的讲座，而有些章节（如“看话头”和“默照禅”的段落和谈“十牛图”整章）则是从不同的讲演汇集而成。

偶尔会有一些材料是引自法师的其他著作。

显而易见的，本书不拟采取研究禅语录的写作方式。它是一部系统性的著作，不管是材料的选择还是章节的安排，都是根据同一个原则：为禅的道路与修行提供自成一家之言的全面性架构。

在《禅的体验》（1980年台湾出版）一书中，圣严法师第一次用文字把这个架构的原则勾勒出来。不过在此之前，在禅坐班和禅七他已经运用这些原则好些年。

尽管自《禅的体验》出版后的二十年来，圣严法师一再转换强调的重点与方法，但整体原则和结构基本上并未改变。

因此可以说，《牛的印迹》里所展示的修行架构，圣严法师在禅修中心的核心课程里沿用了超过二十年。

这个架构的逻辑和《牛的印迹》一书的章节安排是相呼应的，可以概述如下。

## &lt;&lt;牛的印迹&gt;&gt;

除本序言和接下来的“圣严法师简介”外，《牛的印迹》全书共十一章，而这十一章又可区分为三大部分。

第一部分包括第一、二两章。

第一章“禅与空”将禅宗的基本出发点回溯到传统佛教对“空”（sunyata）和“慧”（prajna）的看法：“慧”是一种开悟智慧，它可以让人洞见万物皆“空”的道理，使人从烦恼中解脱，展现本具的佛性。

第二章“禅修与调摄身心的原则”讨论到，什么样的身体姿势和禅定方法，可以正确而安全地培养出解脱智慧。

这两章是互为参照的，可以为后面章节讨论的专门禅修技巧提供一个方向感。

第二部分包含第三至五章，讨论的是传统佛道的三无漏学：戒、定、慧。

这部分提纲挈领地说明了印度传统佛教用来修“止”（samatha）与“观”（vipasyana）的程序。

“止”、“观”两者被喻为“鸟之双翼”，它们联合起来，可以唤起和深化修行者的解脱智慧。

这种修行道路，在中国佛教被称为“渐法”，因为它要经过戒、定、慧三阶段。

它始于（一）持“戒”（sila），也就是内化佛教所制定的戒。

继之以（二）习“定”（samadhi），即透过修习“五停心观”其中一或数个方法，达到禅定的境界。

最后是（三）修“慧”（prajna），即透过“四念处”的方法培养开悟智慧。

有了戒的坚实基础，习定和修慧的技巧就能相辅相成，把贪、瞋、痴这些根深柢固的习性（它们是苦的根源）给铲除掉。

第三部分（第六至十一章）把焦点从传统佛教的“渐法”架构，切换到禅宗的“顿法”架构。

这个部分，堪称全书的核心。

但既然如此，前面又何必花那么多的篇幅，去谈“渐法”系统的三无漏学呢？

这是因为禅宗固然可以自诩为一种“无法之法”，但如果我们深入考察就会发现，这是以禅寺和禅堂高度结构化的起居与训练方式为前提的，而修禅者所下的功夫，在很多方面都是传统佛教戒、定、慧三原则的体现。

禅宗的方法与传统修行法的分别只是优先级的不同。

传统佛教把三无漏学视为三个分离的步骤，禅宗把最后一个步骤挪到最前面，毫不妥协地要求修行者从一开始就要直接面对“空”和“慧”的高墙。

智慧被认定在任何时候都有绝对的优先性。

为了配合这个焦点的转换，第三部分的开始是引导性的概论“禅宗与顿悟法门”（第六章），继之以“参公案与看话头”（第七章）和“默照禅”（第八章）。

这两章乃是圣严法师所教导禅法的核心。

第九章“禅修的先决条件”勾勒出禅修所需要的一般环境，它提到的禁戒与常规相当三无漏学的第一和第二学。

全书最后两章是“何谓禅师”（第十章）和“十牛图”（第十一章），它们透过讨论禅悟、禅师的角色是什么，以及“禅法传承”的问题，让全书圆满完成。

## <<牛的印迹>>

### 内容概要

所谓“牛的印迹”，可追溯至十二世纪禅宗著名的“十牛图”。

该系列画作以牛与牧牛人为主轴，生动描述了禅修的次第。

画中，牧牛人代表修行者；牛可视为想吃路边欲望野草的烦恼心，同时也象征着开悟心或人人本具的佛性。

“十牛图”描述了历经寻找、发现、驯服与骑牛归家的过程，其中的每一幅画代表了修行人所必经的阶段，其寓意是，我们能透过参禅，驯服不羁的心，并实现人的佛性。

《牛的印迹(禅修与开悟之路)》总集了圣严法师在禅堂教导禅修的课程内容与禅七讲话。

内容完整，次第分明，理论与实践并重，如同指向月亮的手指、渡人到达彼岸的摆渡，无疑有助于习定修慧，走上开悟之路。

<<牛的印迹>>

作者简介

圣严法师，世界著名的佛教大师，1930年出生于江苏省南通市。

著名佛教道场法鼓山的创办人，门人弟子遍天下。

佛教界第一个博士学位获得者，1975年获日本立正大学文学博士学位。

历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师。

主办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。

其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传。

丹·史蒂文森（Dan Stevenson），美国堪萨斯大学佛学、宗教学教授，是圣严法师赴美弘法的第一批学生之一，跟随圣严法师禅修近二十年，佛学与中文造诣均很深厚。

## &lt;&lt;牛的印迹&gt;&gt;

## 书籍目录

- 序言
- 圣严法师简介
- 第一部分  导言：禅宗与佛教的修行
  - 第一章  禅与“空”：禅与传统佛教的方法
    - 禅宗与佛教的“空”观
    - 对应不同修行阶段不同的修行方法
  - 第二章  修禅与调摄身心的原则
    - 有效禅修的先决条件：调身
    - 有效禅修的先决条件：调息
    - 有效禅修的先决条件：调心
    - 修行进程的七阶段
- 第二部分  渐法中的三无漏学
  - 第三章  佛教的戒律与禅修
  - 第四章  五停心观
    - 数息观
    - 不净观
    - 念佛观
    - 四无量心观
    - 因缘观
    - 界分别观
  - 第五章  修慧：四念处
    - 四念处作为一种禅修的方法
    - 四念处与四谛及不同层次空性的关系
- 第三部分  禅宗的顿法
  - 第六章  禅宗与顿悟法门
    - 顿悟与渐悟
    - 禅宗
  - 第七章  参公案与看话头
    - 公案的用处
    - 话头的用处
    - 温和的方法和强力的方法
  - 第八章  默照禅
    - 默照禅的历史渊源
    - 作为修行法的默照
    - 修默照的先决条件与提醒
    - 修默照的方法
    - 有关默照禅的问与答
  - 第九章  禅修的先决条件
    - 顿法的基本先决条件
    - 佛教的戒律与出家和在在之道
    - 内在条件：取得进步四种必要的心理状态
  - 第十章  何谓禅师
    - 拥有正见
    - 透过禅修获得开悟体验
    - 在正统的法脉里得到传法

<<牛的印迹>>

具有福德因缘

懂得观机逗教和适应众生的方便法门

第十一章 十牛图

《十牛图》

## &lt;&lt;牛的印迹&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 禅与“空”：禅与传统佛教的方法 “禅”这个字，是印度佛教用语dhyana的中译，意指“静虑”或“思惟修习”。

不过，用在禅宗上面，它又特指对开悟经验的培养与体验，而不是单指任何种类的冥想体验。因此，禅宗经常被定义为一个特别强调禅定经验与开悟智慧的宗派。

而禅宗自己也宣称，它所致力的是去拥抱和传递释迦牟尼成佛时所体现的活泼智慧。

这种超越时间的智慧，乃是佛陀开示的佛法之所本。

不过既然如此，那这种智慧也可以说是先于和不囿于佛经的言说文字的。

然而另一方面，它又跟佛经的文字和佛陀的话语紧密相关，因为开悟的智慧正是全部佛经所环绕的主题。

事实上，佛经乃是以开悟为基础与目的的，全心全意想指出通向开悟的道路——一如一根指月亮方向的手指或一艘将人渡到彼岸的摆渡。

因此，佛陀开悟时体现的活泼智慧，乃是所有形式的佛教的要点。

如果是这样，那禅和佛经就不是完全无关的，更不是敌对的，因为它所想要拥抱的智慧，正好是佛经所尝试陈述的。

事实上，这两者具有深刻的互补关系：佛经用文字述说的道理可以靠着修行而获得印证，而在修行中获得的体验也可以马上与佛经的内容相呼应。

今天，我们常常会听到一些学禅者说，他们用不着学习和思考佛经上的道理，因为在禅堂里打坐才是真正的修行，钻研文字只是空谈家和学院派的事。

这种否定言说文字的态度，在中国、韩国和日本这些佛教教义早已广为熟悉的地方，不无矫正作用的，但换成是一个学佛经验有限的文化，上述态度却是危险的。

因为沉默本身绝不是清白或中性的，更不会自动使人免于无知。

如果一个不读佛经的人在修行中体验到极乐，那问题就更大了！

无论是禅还是佛经，都是佛陀智慧的体现，两者是没有扞格的。

要不是有佛陀的话语，我们又怎么会想到应该去寻求佛法呢？

更别说是发愿去帮助其他人走上开悟之路了。

如果一个人业已踏上禅的道路，那他所追求的“开悟”又是什么呢？

禅修的目标何在？

它会带来些什么，又是怎样起作用的？

通常，一个人会问这些问题，就表示他已经听过一些古代禅师的警句、格言或故事，而这些书本上都有记载的。

如果我们开始去考察这一类的文献，就会发现它们的数量比任何一个东亚佛教的宗派都要来得庞大！

事实上，在日本，如果想要成为一个好禅师，就必须对禅宗文献有彻彻底底的研究。

从禅宗的文献里，你也会发现古代的禅师都是一些学识广博的人，他们的教诲深深浸透着佛经的语言。

像是“智慧”（prajna）、“空”（sunyata）、“无所得”（anupalabdha）、“无所住”（apratitha）这些最常见于禅宗文献的专门术语，大部分都可以在佛经里找到。

印度佛教第二十八祖、中国禅宗初祖菩提达磨曾表示：“佛陀说空，是为了去除多数人的错误观点。

但如果你执着于空，那就连佛陀也帮不了你。

有所生的只是空，有所灭的只是空。

在实相里，没有任何东西是会生或灭的。

”禅宗六祖惠能（638—713）尝言：“我此法门，从上以来，先立无念为宗，无相为体，无住为本。

无相者，于相而离相；无念者，于念而无念；无住者，人之本性。

”临济禅师（卒于866年或867年）则说：“山僧无一法与人，只是治病解缚。

尔诸方道流，试不依物出来，我要共尔商量。

## &lt;&lt;牛的印迹&gt;&gt;

”又说：“向尔道：无佛无法无修无证。

只与么傍家拟求什么物。

瞎汉头上安头！

”由此可知，纵贯禅宗的历史，佛经里所说的“空”，都一直被视为禅宗修行的心要。

遍览小乘、大乘和金刚乘的经典，你会发现，它们对“般若”的谈论是没完没了的。

依小乘之见，基本上一个人只要听过“四谛”和发心寻求超脱生死的方法，就可以说是拥有了般若智慧。

但在最深刻的意义下，般若却是一种能够消除那些把我们留置在生死轮回（samsara）烦恼的活泼智慧（它又是通过修行得来的）。

这种智慧所要揭示的，乃是一切形式的苦，都是妄见与颠倒思考的产物。

一旦体认到存在是苦而非乐、是变动而非恒常，以及体认到我们不是如自己所以为的，是独立而持续的“自我”（atman），那原先那个被我们经验为集聚了苦（dukkha）的世界，就会转化为自在清明的涅槃。

在大乘的经典里，般若（智慧）仍然有着同样的转化力量，但这一次，它在一个更深的层次发挥作用。

透过“般若波罗蜜”（prajna-paramita，意即圆满的智慧，佛经里又很恰当的把它称为“佛母”），菩萨会产生一种人溺己溺、自救救人的精神。

因为菩萨不只明白到心灵与物质世界都是空、都是无“自性”（svabhava）的道理，而且更进一步了解到，不受制约的涅槃世界和受制约的生死世界是完全互相渗透的。

也只有这样，修行者的智慧、慈悲心和善巧方便才会真正臻于圆满，达到无上正觉的境界。

《心经》说过：“菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

”（菩萨靠着圆满智慧的缘故，得以远离牵挂、恐惧和各种妄见，成就最高涅槃。

三世诸佛亦靠着圆满智慧的缘故，得证无上正觉。

）在金刚乘，这种观“空”的智慧，即体认生死与涅槃不二、智慧与方便不二、开悟与烦恼不二，本身就是密教行者所修的“空乐一体”。

同样的，在禅宗的传统里，空的洞见也是禅修的基础。

大底可以说，禅宗所说的开悟，不过就是对空理的体悟。

## <<牛的印迹>>

### 媒体关注与评论

曾经师父的几句真言，在我生命里最不可承受的痛时，因为用了它而顺利过渡，这几句真言就是“面对它、接受它、处理它、放下它”。

——林青霞 在未法时代，人重名利，连出家人也表现出贪欲；清廉的圣严法师，毕生实践利他志业，是现今大乘修行者的模范。

——李连杰 法师有关禅修的论述甚多，其他的佛法著作与开示更是卷帙浩繁，不易全盘掌握。

本书可谓以最精要、系统的方式，综合法师多年钻研佛法、致力禅修以及在东西方的弘法心得。

有志者一卷在手，依教奉行，依止名师，精进不懈，少则骑牛归家，多则入廛垂手，开悟见性有望。

——中央研究院欧美研究所研究员兼副所长单德兴教授 空虚与寂寞，事实上是一体的两面。

没有将来的希望，没有生命的踏实感，没有人生的着力点，所以空虚、寂寞。

有了信仰以后，觉得自己不是孤单一人，而与诸佛菩萨常在一起，不管何时何处，我都觉得很安全。

这就是信仰的力量。

——圣严法师

<<牛的印迹>>

编辑推荐

《牛的印迹：禅修与开悟之路》圣严法师亲自开示的禅修法门，所有人都能读懂的入门指南。马英九、罗大佑、林青霞、李连杰、张国立备加推崇的弘法大师，一本向全世界对佛教感兴趣的大众介绍禅修方法的作品。

<<牛的印迹>>

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>