

「美国」丹·史蒂文森

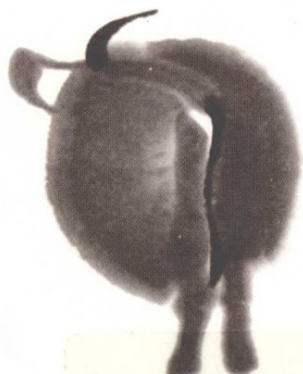
圣严法师

著

梁永安译

禅修与开悟之路

牛
的
功
途



凤凰出版传媒集团
译林出版社



禅修与开悟之路

牛的
印迹

圣严法师

「美国」丹·史蒂文森

著

梁永安译

凤凰出版传媒集团
译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

牛的印迹：禅修与开悟之路 / 圣严法师，(美) 史蒂文森 (Stevenson, D) 著；梁永安译。

—南京：译林出版社，2011.3

书名原文：Hoofprint of the Ox

ISBN 978-7-5447-1657-4

I. ①牛… II. ①圣… ②史… ③梁… III. ①禅宗—研究 IV. ①B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第020995号

“Hoofprint of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master, First Edition” was originally published in English in 2001. This translation is published by arrangement with Oxford University Press.

Simplified Chinese edition copyright © 2011 by Yilin Press

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:10-2010-316号

书 名 牛的印迹：禅修与开悟之路
作 者 圣严法师 [美国]丹·史蒂文森
译 者 梁永安
责任编辑 陈 锐
原文出版 Oxford University Press, 2001
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社(南京市湖南路1号 210009)
电子信箱 yilin@yilin.com
网 址 http://www.yilin.com
集团网址 凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司
开 本 652×960毫米 1/16
印 张 16.5
插 页 2
字 数 179千
版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-1657-4
定 价 28.00元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



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、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不可磨灭的印记。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个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

经式微的佐证。然而,圣严法师却是当今最受仰慕的中国僧人中的一位,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,都被视为禅传统的楷模,足以与禅宗的遥远过去并驾齐驱。不管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作如是观,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。尉迟耐(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,就已经对此做过尝试。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。^①当我1981年在台湾参加佛经的大众讲座时,一个晚上

① Holmes Welch, *The Practice of Chinese Buddhism, 1900—1950* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1967); 亦可见 *The Buddhist Revival in China* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1968)。想了解佛教在台湾最近期的发展, 参见 Liying Kuo, “Aspects du bouddhisme contemporain à Taiwan” in *Renouveaux religieux en Aise*, edited by Cartherine Clementin-Ojha (Etudes thematique, no. 6. Paris: Publications de L'Ecole francaise d'Extreme-Orient, 1997), 第 83—110 页, 以及 Charles Brewer Jones, *Buddhism in Taiwan: Religion and the State, 1660-1990* (University of Hawaii Press, 1999)。



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命的志愿者。

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,就是由二十世纪初致力于复兴佛教的僧俗人士发起的。圣严法师身为这个传统的继承者,又是今日中国佛教界的重要人物之一,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:一本向西方世界对佛教感兴趣的大众介绍禅修方法的作品。此书绝不只是被动地记录圣严法师的个人信仰,相反的,这些信仰能够回应学禅者对禅修的某些误解,这正是本书的独到之处。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,对禅宗的新人来说,这两个误解又尤其危险,值得我们在这里略谈一下。

很多读者都知道,禅是一种泛见于整个东亚的佛教传统,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”,誓言要抛弃论证的思想,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”^②,临济义玄(卒于867年)则敦促弟子“只当个无事人就好”^③。

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、嗔、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,以及组织——这是常常被忽略的一点。

事实上,当马祖道一说出“平常心是道”一语时,他的话是针

② 《景德传灯录》:《大正藏》no. 2076, vol. 51. 458b22—26.

③ 《镇州临济慧照禅师语录》:《大正藏》no. 1985, vol. 47. 498a16—17.



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、日本还是在韩国的禅学派别,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(至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”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”一代一代传承至今今天的,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”,

并不是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，一个长相瘦削的听众站了起来，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，也有像达摩祖师一样不发一语、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。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，它们的分歧仅仅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，绝不亚于阿毗达摩的分析、天台宗的释经，或者密宗的辩论。

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师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观花的访问以后,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。”^④

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、五代和宋代时期,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。^⑤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

^④ 有关铃木大拙的中国之旅与评论。见 Holmes Welch, *the Practice of Chinese Buddhism, 1900—1950*, 第 472 页。

^⑤ 这个发展在 Holmes Welch 的 *The Buddhist Revival in China* 一书里有详细的论述。

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”^⑥挂在嘴上。

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师所写的一篇文章，作者竟然大胆宣称，说身为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，这种讨论可以让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

⑥ 《镇州临济慧照禅师语录》：《大正藏》47. 497c8—9, 499b27—c5, 500a27—c15.



忽略自身的无常性。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,只能任由胯下的牛跟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。禅宗初祖菩提达摩的《二入四行论》开篇有这样的名句：“理入者，谓藉教悟宗。”^⑦（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。^⑧显而易见，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》的章节安排是相呼应的，可以概述如下。

^⑦ 《景德传灯录》：《大正藏》51. 458b22—26.

^⑧ 第二章“修禅与调摄身心的原则”的内容，是以圣严法师深具影响力的著作《禅的体验》（台北：东初出版社，1980）为底本的；第三章“佛教的戒律与禅修”则主要取材自《戒律学纲要》（台北：天华出版社，1978）。它们会被收录进来，是因为其中对圣严法师教理系统的重点提供了最有力的概述，前者一直是他中级禅修课程的固定部分，后者则是他授三皈依、五戒和菩萨戒的前导教导。最后，第九章“禅修的先决条件”中的“内在条件：取得进步四种必要的心理状态”一节，是取材自 *Getting the Buddha Mind*（《佛心》）（New York: Dharma Drum Publication, 1982），此书为圣严法师的佛法讲演集，由 Ernst Heau 辑录成书。



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,而这十一章又可分为三大部分。第一部分包括第一、二章。第一章“禅与‘空’”将禅宗的基本出发点回溯到传统佛教对“空”和“慧”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”与“观”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。它始于持“戒”,也就是内化佛教所制定的戒。继之以习“定”,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”,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、嗔、痴这些根深底固的习性(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区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,让全书得以圆满完成。