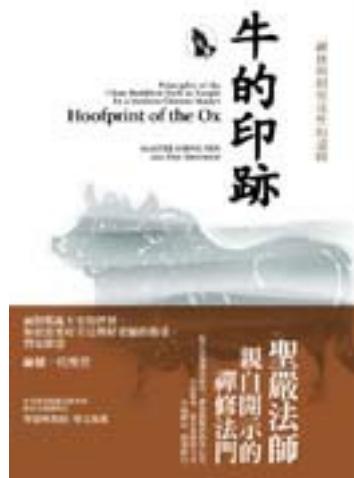


牛的印迹



[牛的印迹_下载链接1](#)

著者:聖嚴法師

出版者:商周出版

出版时间:

装帧:

isbn:9789867892911

聖嚴法師親自指導的禪修課！

面對慌亂不安的世界，你更需要好方法與好老師的指引，習定修慧！

「牛的印跡」此一概念可溯至十二世紀禪宗著名的《十牛圖》。這系列畫作以牛與牧牛人為主軸，生動描述了禪修的次第。畫中，牧牛人代表修行者；牛可視為想吃路邊欲望野草的煩惱心，同時也象徵著開悟心或人人本具的佛性。

《十牛圖》描述了歷經尋找、發現、馴服與騎牛歸家的過程，這意味著我們能透過參禪，馴服不羈的心並實現人的佛性。其中每一幅畫也都代表了修行人所必經的階段，例如第一幅是尋找牛、第二幅是馴服牛，一直到第八幅是空白的畫作，隱喻著物我兩忘的境界。本書援引《十牛圖》的概念，希望提供讀者「循跡見牛」的文字之跡。

《牛的印跡》共有十一章，歸納為三大部分。第一部分是導論，介紹「禪」與「空」的概念、禪與學佛之道、坐禪與修鍊身心的原則，包括有效禪修的先決條件：調身、調息

與調心。第二部分解說練習修禪的進階道路與三項原則，同時介紹「定」與「慧」的培養，以及「五停心觀」和「四念處」兩組方法。第三部分則將焦點從傳統佛教「漸」的路數轉到禪宗「頓」的路數。這個部分可視為全書的精華所在。

本書總集了聖嚴法師的作品重點，包括法師在禪堂教導禪修的課程內容與禪七講話。獨到之處在於，內容完整，次第分明，具整體視野，並以有系統的方式解說禪法。在慌亂不安的世界，尤其需要好方法與好老師的指引，這本理論與實踐並重的現代修行指南，如同指向月亮的手指、渡人到彼岸的擺渡，助我們習定修慧。

作者介紹：

聖嚴法師，一九三〇年出生於江蘇南通，十四歲在狼山廣教寺出家，求學與修習佛法。一九四七年進入上海靜安寺佛學院。

一九四九年來到台灣，投身軍旅，仍不斷自修。服役時巧遇靈源老和尚，因緣際會，得到禪法的入手處。一九六〇年退伍，於三十歲時在東初老人座下再度披剃出家，並於高雄「大雄山朝元寺」閉關進修六年。期間完成諸多重要著作，《戒律學綱要》尤具代表性，討論佛教的皈依、齋戒等，成為著名教材。

一九六九年法師三十九歲，前往日本東京立正大學深造，於佛教部辦理入學登記，兩年後取得碩士學位。一九七五年以明朝佛教史論文獲博士學位，成為我國第一位具博士學歷的出家人。

完成博士學位之後，隨即赴美弘法。一九七八年東初老人於圓寂，聖嚴法師返台承繼法務，接任中華佛教文化館住持。

一九七九年於紐約創立「禪中心」，後更名為「東初禪寺」，往來台美兩地弘法，並於世界各地宣揚佛法。

一九八九年聖嚴法師在金山創立「法鼓山」，推動「提昇人的品質，建設人間淨土」理念。又相繼開辦「中華佛學研究所」、「僧伽大學」、「法鼓山社會大學」、「法鼓佛教學院」，且積極籌建「法鼓大學」。法師十分注重以現代人的語言闡釋佛法，曾提出「心靈環保」、「四種環保」、「心五四運動」、「心六倫」等社會運動，均引起各界人士響應，具體提供了現代人可行的觀念與方法。

聖嚴法師為國際知名禪師，指導各國人士修行，長年在亞、美、歐洲等地主持禪七。著作豐富，中英文百餘種，譯為多國語言。先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、總統文化獎等。一九九八年《天下雜誌》譽為「四百年來對台灣最具影響力的五十位人士」之一。

二〇〇九年二月三日圓寂。

目录：

[牛的印迹 下载链接1](#)

标签

圣严法师

阿弥陀佛

聖嚴法師

商周

佛教

taiban

评论

[牛的印迹 下载链接1](#)

书评

[牛的印迹 下载链接1](#)