

# 走入禪宗「十牛圖」的世界

張湘娥

佛教禪宗有非常寶貴難得的修行地圖，是宋朝廓庵師遠禪師所作的十幅圖畫，每一幅圖畫都附有七言偈頌加以闡明。以「牧牛」為比喻，說明禪宗修行者開悟心境所經過的十個階段。所以此主題是「走入禪宗『十牛圖』的世界」。

這題目可以說是最簡單的，也可說是最困難的。怎麼說呢？諸位只要身心放鬆跟著「十牛圖」的意境，走入自己內心的世界就很簡單，因為這是人人本來具有的潛能；但是如果我們沒有放鬆，心想其他的事，沒有給自己向內心探索的機會時，這「十牛圖」則是陌生的主題。

我想要報告這「十牛圖」的因緣，是今年六月中旬，我與宗鴻（書琅居士）開車到北加州國家公園去觀賞紅木，沿路我順便就背誦放在車內的「十牛圖頌」的詩句。一路上天氣晴朗，又有青山綠水相伴進入紅木森林，山路兩邊大約有二十層樓高，直徑有一層樓寬的樹幹，高聳的行樹層層矗立夾道環繞著我們。我身心沐浴在這景色非常壯觀寧靜的大自然中，眼看著紅木、耳聽著鳥兒的吱吱叫聲，心無雜念，感受到能看、能聽的覺性，是時時在、處處在。由於這趟覺性之旅，所以才與各位分享閱讀「十牛圖頌」的感想。

在「十牛圖頌」中有兩個核心的角色，一個是牧牛人，另一個是牛。牧牛人代表我們修行者，而牛代表心的活動。開始時牛也可說是代表我們難以調伏的「心念」。因為牛有野性，好像我們的心念真難調伏。所以我們要調伏妄動的心念，一直調到寂靜的佛性現前，牛調伏之後，牛可說是我們要找的佛心。

以下以圖(略)和偈頌簡略地報告「十牛圖頌」的意境。

## 第一圖 尋牛

**頌曰：「忙忙撥草去追尋，水闊山遙路更深；力盡神疲無處覓，但聞楓樹晚蟬吟。」**

牧牛人發現丟掉牛，所以到處去找牛。剛開始沒有目標，撥開草叢尋找，攀山越海，路途越走越遙遠；耗盡精神體力非常疲勞也無法找到，找到太陽下山，天色漸漸昏暗，實在太累了，就坐在一棵楓樹下休息。突然間，聽到蟬的叫聲，哦！這不是我的心在聽嗎？似乎有點感覺到：原來道不在外，是在自己內心，只是這時自己還不清楚心的情況。平時我們的心念不停地轉，所以說「心猿意馬」，現在以牛作例子，也可說「心念意牛」，就

是心念沒有一刻休息，就是我們的心迷失了。

說到「尋牛」，以我自己的經歷，在將近三十年前，我歸依了如學禪師，聽了師父的「普勸坐禪儀講記」，並且數次到台北法光寺請教禪師佛法，那時就是我向內心「尋牛」的開始。

## 第二圖 見跡

**頌曰：「水邊林下跡偏多，芳草離披見也麼？縱是深山更深處，遼天鼻孔怎藏他？」**

我們發現在水邊、樹林到處都有牛的足跡，草地、深山裡，也能看到牛踩過零落的足跡。那牛的足跡如牛朝天的鼻孔那麼大，覺性遼闊如天空，是那麼明顯，覺性怎麼會藏得住呢？我們不管走到那裏，都能感覺到雜念很多，這時我們有點覺性。這就是我們因為聽經聞法，有閱讀經論，經典上處處都提示佛性的道理，我們知道佛性是很明顯，佛性的作用在我們的一言一行中是藏不住的。

我來法光寺參加法會時，聽禪光法師和照宏法師，所說的道理是我在學校和社會沒聽過的，於是常來法光寺請教師父們佛法。以後我開始讀經才發現講佛性的經典在《妙法蓮華經》、《圓覺經》、《楞嚴經》等都有跡可尋。同時我也四處參訪學習，知道些佛性的蛛絲馬跡：知道要時時覺察返觀內心，不讓我的分別心習氣重複出現，也知道要學習如何管理自己的心念，讓善念增長，讓惡念不生。

## 第三圖 見牛

**頌曰：「黃鶯枝上一聲聲，日暖風和岸柳青；只此更無回避處，森森頭角畫難成。」**

耳聽到黃鶯在樹枝上叫，聽就是聽，沒有被聲音迷住，也沒有起黃鶯的叫聲比烏鴉的叫聲好聽的念頭，身體熱熱地感受到太陽的溫暖，臉上清涼地感受到微風的溫和，感覺就是單純的感覺，沒有說太熱或太涼的習氣反應。看到柳樹的柔枝以及綠葉垂掛在岸邊，看就是看，沒有追逐流連景色；對於我們念頭的生滅起伏可以覺知到。此時終於見到了佛性的作用了，我們覺察到情緒的起落或平靜都是心的作用，沒有執著「起落不對，平靜才對」，這時我執的心，在一瞬間被打破了。所以說從眼根向內心反觀，能見能看的覺性稱「見性」，從耳根向內心反聞，能聽的覺性稱「聞性」。到此時雖然是「見性」，開始對自己有信心，但還在理解思維的階

段，就像我們只見牛的背影，整幅牛的畫面還不清晰，如曇花一現。

回憶起我在學佛的歷程中曾經有個階段，對觀世音菩薩修行的方法「耳根圓通」的反聞聞自性很好奇、也很感興趣，常常在生活中歷緣對境時實際去應用。

#### 第四圖 得牛

**頌曰：「竭盡神通獲得渠，心強力壯卒難除；有時纔到高原上，又入煙雲深處居。」**

用盡精神已得到牛，已能抓到心，已徹底清晰悟入真心，但是我們的心向外攀緣的力量很強，習氣還很重終究難除掉；有時心情海闊天空很平靜，有時心很煩躁，心又起伏不安，所以牧牛者要用韁繩套著牛的鼻子，才能「得牛」抓住牛牽著牛走。就是說我們要以覺知的心來觀照念頭。由於我們習慣生起分別、散亂心的念頭還在，就必須隨時鞭策自己，隨時覺察不要陷入境界去分別，才能全面的明心見性。「見牛」是局部片面不清晰的「見性」；「得牛」是全面清晰的「見性」。

舉例來說我們都聽過「病從口入，禍從口出」，我們都會想好吃、好喝的東西，生起愛吃、愛喝的心、愛說話的念頭；然而我們另外也具有一個覺知的心，知道不要再不停地吃、不停地喝、不要再話匣子一開就講不完，但是最後呢？還是一直吃喝、還是一直說，這樣就是我們覺察到，也無法壓制過去養成的舊習氣。

#### 第五圖 牧牛

**頌曰：「鞭索時時不離身，恐伊縱步人埃塵；相將牧得純和也，鞭鎖無拘自逐人。」**

我們拿著鞭子和繩子持續降伏妄念的習氣，怕念頭被習氣帶著走。我們調心調到收放自如純淨平和，我們的心和佛心合一時，不必鞭子鎖鏈刻意拘束我們的念頭，心會溫順跟隨我們的心走。修行者「見性」後，一旦放任隨念，還是會執著分別，所以要調順自己的心念。牧牛人調伏牛的躁動，就是修行者調伏分別執著。當我們起分別心時，要能即時覺悟，不執取，也就不生煩惱。就像六祖開悟後也仍然經過十五年的修行。

怎麼調伏牛呢？眼見到人，心就執著分別、起煩惱，就在我們的念頭起時，直覺地看著它，慢慢地就不會再繼續想下去了；才不會抓取黏著所謂我的想法、我的感覺、我的家庭事業等。

我們也可以用《普門品》中說的：「心念不空過，能滅諸有苦」。心念安住在觀世音菩薩的聖號上，心念就不會空思夢想，就能滅三界的苦惱。或是用曹洞宗的「默照禪」，在生活中修行，就是定慧等持，直到智慧現前，身心脫落，自我消融。

#### 第六圖 騎牛歸家

**頌曰：「騎牛迤邐欲還家，羌笛聲聲送晚霞；一拍一歌無限意，知音何必鼓唇牙。」**

我們騎在牛背上緩緩漫步地回自性之家，逍遙悠閒吹起短笛，我們的心若能安住於本性，妄心與真心合一，那麼我們的一言一行舉手投足，有聲音是道，無聲音也是道，到此不必說什麼，心逍遙自由自在。心對境界只是如是知、如是見，看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到。對於境界不會起反應去批評、教訓、預設等，所以能與外境的人事物環境相依相融。到此階段，身心淨化與外境統合，我們的覺知清晰，我們的心超越得失與佛性合一，身心輕安有法樂，與人交往時，周圍的人都可感受到我們的喜樂，以及和諧的氣氛。

#### 第七圖 忘牛存人

**頌曰：「騎牛已得到家山，牛也空兮人也閒；紅日三竿猶作夢，鞭繩空頓草堂間。」**

我們騎著牛已回到佛性的家，我們的行為已是佛性的作用，就不必再找佛性；不必找佛性，我們就沒事需做；可以睡到太陽出來，每天活在當下自由自在，鞭繩放在草房也不必再用了，到此也不必再鞭策自己學習任何方法，想去掉妄心認識真心，妄心找真心時，已知妄心沒有離開真心，我們的心念就是真心。到此階段只有能觀的我，沒有所觀的境界，修行到此不執著身心的小我。

#### 第八圖 人牛俱忘

**頌曰：「鞭索人牛盡屬空，碧天遼闊信難通；紅爐燄上爭融雪，到此方能合祖宗。」**

我們與牛都消失不見，能觀的我和所觀的佛性合一，就是見山不是山，見水不是水。此時能所雙亡，沒有能觀的心以及所觀的境。鞭子、韁繩、我、佛性，一切都不存在，此時這念心廣大無邊，沒有念頭，沒有信息，就是不生好壞、凡聖。這念心沒有善惡，無一物可得，念頭如雪花般被如火焰的般若智銷融掉。就如《心經》中所說的「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」，是實相般若，是能所雙亡，達到這境界才能與諸佛菩薩的心相印。菩薩自己學一切法無所得自由自在，稱觀自在菩薩，眾生因有所得，求一切法，受苦難時，菩薩聞其求救聲，也同樣以無所得慧之法，教人不執著一切法，稱觀世音菩薩。所以體驗般若沒有能所，涅槃寂靜是沒有二元對立，是無心的狀態。沒有我的概念，佛性全幅體現，智慧能任運作用。道元禪師所稱的「桶底脫落」，也就是自我中心沒有了，我們更平易近人。

#### 第九圖 返還本源

**頌曰：「返本還源已費功，爭如直下若盲聾；庵中不見庵前物，水自茫茫花自紅。」**

我們已見佛性返回本來面目，到此階段看到聽到一切現象景色的變化都不起排斥或羨慕如盲如聾，見而不見（看是看，就是不動心）、聞而不聞（聽是聽，就是不動心）；才能達到如實見山是山，見水是水的境界，心念不會被青山、綠水、翠竹、黃梅的景色所打動，都如實見不動心；我們在寺廟內是看不到寺廟，也就是說找到本源，並且自己融合其中。如我們在空氣中生活不知在空氣中、魚在水中游不知在水中；如同水的自在悠哉悠哉，以及紅花的自然開放，都是本然清淨的法性，事物如實地清晰呈現。展現般若智慧觀照，才能徹見本地風光，諸法實相。

### **第十圖 入塵垂手**

**頌曰：「露胸跣足入塵來，抹土塗灰笑滿腮，不用神仙真秘訣，直教枯木放花開。」**

圖中的和尚心胸坦然、空蕩蕩、沒有分別心，自由自在漫遊喧鬧街市商店，正符合布袋和尚詩：「我有一布袋，虛空無罣礙，展開遍十方，入時觀自在」的境界。和尚心包太虛，量周沙界，不論人家給他名譽、讚歎、羞辱或委屈，他心中不存任何芥蒂。任何境界，都是歡喜接受，謙恭地度化眾生。眾生的分別執著，造成貪瞋癡等等根深蒂固的舊習氣，如枯萎的木頭，不活潑沒有朝氣，而由於佛性的體性是寂靜自在，卻有無窮的妙用，不必用神仙真的法術，眾生最後在和尚的妙心感召下，枯萎的心開了。覺悟的菩薩沒有固定的形相。如《普門品》中說的，觀世音菩薩應化不同身分度化不同的眾生，與眾生打成一片。

如學禪師在「普勸坐禪儀講記」舉例說：「修行人修行到某種程度，譬如警察脫下制服，看不出他是警察，因為他對人說話時不會有執行職務時那種說話的口氣。」到這種程度的修行者，所表現的態度是真誠喜樂如孩童一般的天真無邪。

佛在《雜阿含經》中教導我們，認識我們自己身心的內容和作用，所以我更覺得如要認識自己的身心運作，就要在生活中運用三十七道品，這樣就能比較容易看清自己與外境的互動。才更能體會禪宗的禪，或密宗大圓滿、大手印的修行。

去年我與法友們一起共同研討，作出以圖表方式來表達的「覺悟必修」三十七道品的講義。印順導師在《成佛之道》書中也提到：「佛教中，每有一種錯誤的傾向，…對於因果緣起的必然性、四諦的價值決定，……以為這早都已經知道……。卻以為需要的是開悟，是明心見性。沒有修成法住智，涅槃智是不會現起的。」

「十牛圖頌」中「得牛」是見性。由於習氣，仍須「悟後起修」，悟後還是要一步步的洗滌習氣，不是開悟後就能馬上到第八圖的「人牛俱忘」的無心狀態，開悟者未修到無心狀態就未解脫。「十牛圖頌」的牧牛行是禪宗大乘的修行，其實也是小乘解脫道的修行方法。禪宗修行者如果沒有發菩提心行菩薩道，也還是在解脫道上。廓庵師遠禪師提綱契領以圖詩說明，如何修行開悟入世度眾，指示禪者不要悟後不修，或未悟自以為悟，由「十牛圖頌」知道小乘與大乘只是目標定的不一樣，如果不知小乘與大乘修行的實質內容和條件，會斷了自己解脫的機會。

最後將「十牛圖」的主題以兩個偈頌總結：

<b>尋牛見跡見到牛</b>	<b>得牛牧牛騎牛回</b>
<b>忘牛存人人牛忘</b>	<b>返還本源入市集</b>

<b>十指合掌內外統</b>	<b>十指展開遍十方</b>
<b>解脫無心無二元</b>	<b>枯木開花妙無窮</b>

願我們隨著「十牛圖頌」的禪修道路能體會到，所謂由妄心的封閉執著，到真心的開放祥和，經內外統一心，至無心的解脫境界，最後到菩薩垂手度眾生究竟成佛。

