

十牛圖（一）

二〇〇六年十月二日講於龍山寺板橋文化廣場

● 鄭振煌 主講

● 巫雅雯 整理

十牛圖從宋朝以來就流行在中國和日本，有很多的版本，新的大師有新的作品出來。這是從宋朝開始的，後來流行到日本，圖畫的也有所不同。

牛是象徵我們的心，我們常說「心猿意馬」，在中國的南方馬不多，只有牛比較多。中國禪宗後來在長江以南非常流行，尤其南宗惠能這一派的南頓禪很受歡迎，他的師兄神秀流傳的是北漸禪。南宗禪是頓教，頓教是不講次第，就是「直指人心，見性成佛」。什麼是直指人心？就是直接在心地上用功，不是在儀式上。拜佛、燒香或法會，那個都是儀式，唱唸也是儀式。

心地法門

心地就如大地，在大地上面什麼東西都有。佛教把心形容為地，在心

上面什麼東西都長得出來。六道輪迴可以在心上生長，四種聖賢從聲聞到佛也都可以在心地上面發展出來；痛苦可以在心地上發生，快樂似神仙也可以在心地發生，所以心就變成了大地。

南頓禪就是去找我們的心，首先從妄心開始找起，因為我們的真如心佛性是不生不滅、不動不靜；凡是不動的，就很難覺察，只有動的、妄的比較容易注意到。先找妄心而後找到妄心的來源，那就是真心。南頓禪不修妄心，直接契入真心，這跟其他的修行法門都在妄心上用功是不一樣的，譬如說修止觀、修數息，這個都是在妄心上面用功的，四念處也是在妄心上用功，禪宗是直接地契入真心。

如何直接契入真心？這是需要佛性論的基礎。佛性論的基礎是說妄心，我們任何的分別或是任何的一切事物，它的體性是畢竟空，是不可

思議的，畢竟空是如虛空般的狀態。只要有因緣和合，就會生起任何的妄心、任何的善惡。大地一切萬法的體性是真心，也就是畢竟空，只要抓住佛性論的要領，就可以解脫自在，不必像打坐或上課那樣的麻煩，你只要記住一切萬法都是佛性的顯現。到底佛性是什麼呢？佛性是不二的境界，你不能說它有或沒有，說它大或小，不能說它壞或好，什麼都不能，它就是不二、沒有分別，因此以不二的佛性為基礎來看待一切萬事萬物、一切的境界。你對我好也是如來，你對我不好也是如來，你對我恭維或毀謗都是不二的，這個就是佛性。

南頓禪以佛性論為基礎，它另外一個理論的基礎是般若智慧。般若智慧是用，而佛性論是體，我們面臨一切境界時，要用般若智慧來觀照。如何觀照？要知道一切現象皆是畢竟空，是佛性所顯現的，所以不受一切境界的影響。任何的境界，不管如何呈現，是大是小、是方是圓、是褒是貶，皆是虛幻相，皆是因緣所生的相。要達到圓通佛性，就必須用般若智慧，等到我們了解這個道理以後，時時刻刻都能夠以佛性為體，發揮我們

的般若智慧來觀照一切。我們的智慧首先要證得根本智，有了根本智仍不夠，還須有後得智。根本智是眾生所本具的佛性，有了根本智以後，要發展後得智，後得智是屬於方便智慧。方便就是方法，方便的智慧就是要度眾生，度眾生可以用唱唸、現代音樂或演講等等方法，這些諸多方法都必須要靠後得智。有了根本智之後還不能度眾，度眾要有後得智。

我們簡單介紹一下十牛圖，十牛圖有十幅圖，用來描述我們的心牛。

第一圖 尋牛

我們的心牛如一頭狂牛，到處亂跑、到處偷吃人家的莊稼，我們要把牛找回來，所以第一幅畫是尋牛。我們以牛來拖車，幫我們做事情，故要把牛給尋回來，訓練這頭牛之後，這頭訓練過的牛才能夠被我們所運用，因此，尋牛就是先找自己的心。

我們的心往





往在外追逐奔跑，不知道自己有心，也不能把心安定下來，都是所謂的行尸走肉。還沒有修行以前，自己的心不在自己的肉體上，像遊魂一般，心都向外，吃飯不知道自己在吃飯，睡覺不知道自己在睡覺，做事情也不曉得要怎麼做，人家叫他做事，有聽跟無聽一樣，心不在焉就是遊魂，所以第一個是要把牛找回來。

尋牛必須要聽聞教法和修行，我們除了肉體以外還有心，而且心才是身的主。

《楞嚴經》裡說，一般我們都在追逐客塵，色聲香味觸法都是客塵。什麼叫做客塵？「客者不住，塵者動搖。」客就是不住的，好像一個旅行者到某個地方必須要停下來找飯店住下或吃飯，他不會把吃飯的房間裝飾得很漂亮，因為吃飽飯他就離開，或是事情辦完他就離開了，客者不住。如果說是主人的話，就會安住其中，將客

棧裝飾得很漂亮、整理得很乾淨。塵就是動搖，動搖就是清晨太陽出來，透過門縫一照射進來，我們看到光裡面有很多的灰塵飄動，象徵著一般人不知道身的主人是心。心又分兩個層次，一個是妄心，妄心之主才是真心。修行是有層次的，是從客塵離開，然後找回我們的心。

要找真心不容易，除非是南頓禪最利根機者，才能夠直接了解眾生皆有佛性，不然的話，直接講佛性大家聽不懂，因為佛性是不生不滅、不可思議，空有不二，一切是畢竟空、是清淨的。講了老半天，這還不是佛性、還不是心性，這是要從假的心、妄的心開始去尋。從妄的心找到了以後，透過止觀、透過發願、透過修行，便可以慢慢從妄心找到自己的心。如何從妄心找到自己的心？只要妄念不起，真心就出現了。所謂「不怕念起，只怕覺遲。」任何的念頭都是妄心，我們不怕





念頭起來，只怕覺醒太晚。覺醒太晚，妄心一起，就把我們弄得團團轉，自己去追逐客塵，這個很嚴重。如果我們想要成佛，佛就是真心的顯現。一般眾生沒有那種最利的根機可以直接進入真心，就從妄心開始。

從妄心開始是尋牛，也就是尋妄心。如何尋妄心？我們先看妄心表現在什麼地方？妄心是表現在色受想行識五蘊，色是身體，受是覺受。受想行稱為心所法，心所法是心所產生的情緒作用或機轉過程，八識所產生的識，稱之為心王。我們要放下客塵，由色法放下，而後去找我們的心。一下子要找到心王不容易，找到真心更不容易。心所法跟心王都是屬於妄心，身放下去找妄心，找到妄心看破了就是真心。心王是很微細的，因為心王是我們覺知、分別的能力。

什麼叫做真心？真心是沒有分別的覺知能力，有所分別的覺知能力叫做心王或心意識。我們一下子要找真心不容易，南頓禪就是直接肯定真心的存在，而其他的修行方法是先在妄心上面用功。在妄心上用功要有層次，因為妄心又分為兩個層次，一個是心王層次，一個是心所層次。心所

是心王產生的作用，心王一動，起了分別，有了見聞嗅嚙觸、思維等作用時，那就是心所了。

我們怎麼尋心牛呢？首先要放下客塵，把一切外境和身體放下，因為客塵是不住的、是動搖的，凡是不住的，就不是真心。如前面譬喻所說，我們到一間旅社或餐廳，不會花精神去整理得很漂亮，因為我們知道這只是一個暫時的中途站，即外物和肉體都只是旅店，我們只是投宿在這個世界。肉身是暫時假合的，心才是真正的一，我們不會在客塵上下功夫，所以我們要找回真心，找回真心就從找回妄心開始。妄心的兩個層次，心王層次不容易找，因為它很危險，所以就先從心所找起。

心所有三個層次：受、想、行。受是最粗淺的層次，受就是感受，我們覺得快樂、痛苦、煩惱、喜悅。我們看到什麼東西、聽到什麼聲音第一剎那的受，緊接著我們會覺得快樂、痛苦，覺得喜歡、討厭，那個受就比較深了，而後我們會進一步去思維，而後對於客塵我們會有不同的反應，如果是合乎我們喜愛的，我們就會去追逐，如果不合乎我們喜愛的，我們就會



去逃避，這些都是心所作用，叫做心所法。心所法知道是虛妄以後，放下心所法就可以保留八識，再繼續觀八識就可以把八識給放下，此時就可以轉八識成四種智慧。如何轉八識成四智？就是我們八識在起覺知作用時，不要有偏見，不要以過去的經驗為基礎投射到這個世間來，要保持客觀、保持覺醒，要完全的有空性，如此就是真心。

不知道尋牛的方法，牛是找不到的，我們的心跑到客塵，亦即一般人不知道學習、不知道反省，尤其不知道用佛法如此探討、思維，心都往外的、往表相上面用心，那都沒有用。自

稱為佛教徒，若不在心法上用功，學佛十年、一輩子都沒有

用，因為只是在客塵上面用功，這是很遺憾的一件事情。自己

的心才是主人，自己的真心

才是主人中的主人。

尋牛，也就是尋自己的心，如何尋這個心呢？首先尋自己的受，把心定下來，要了解自己現在是苦的感受，還是樂的感受？是憂的感受，還是喜的感受？之後進一步去覺察到我們的想法如何？我們對境界反應如何？然後去探討我們的心理反應，了知都來自於心意識。之後我們再接受佛法的熏習，知道一切的分別心皆是妄，因為我們的見聞嗅嚙觸思的作用，在我們生命要去輪迴時，通通不能正常運作，在我們死之前這些作用通通停止，所以它根本不是真的。即使是我们第七識、第八識也不是真的，因為第七識和第八識也是眾因緣所生，也是緣生緣滅，根本不是真的，所以第一個要尋牛。

第二圖 見跡

你要知道除了客塵以外還有心，但是一下子要尋牛不容易，要先從見跡，就是牛走過必會有牛的腳印。你就循尋著這個腳印去找，你就可以找到你的牛了。在鄉下長大的小孩都有這種經驗，在野外牛一放，牧童就跑



去玩，玩一玩就不知道牛跑到哪裡去了。要怎麼把牛找回來？不能喊：牛回來啊！牛會不會自己回來？不會啊！牛跑到外面得自在，在外面玩得很高興，牠才不回來。那時，牧童要怎麼樣找牛？要見跡，找牛的腳印就會知道牛往哪裡走，循著腳印找，最後就會找到牛，所以第一個要去尋找你的牛、尋找你的心。第二個要見跡，

「跡」就是我們的受想行，就先從受想行這個跡開始。因為受想行識的識是很難找到的，故先從受想

行去找。先去覺知自己的感受如何，然後去看自己的起心動念。你從受想行去找自己的心識就可以見到牛，見到牛就是說見到我們的識蘊。

第三圖 見牛

我從受去找我的眼識，我為什麼會看到有一個人呢？那是因為我的眼識的作用，而我知道是張三，那是第

六意識的作用，我看到了張三我很高興，那是第七末那識。這樣子就把眼識找出來了，那個時候見牛以後就可以得牛了，慢慢的以後你就可以去追到根，你就知道眼識、耳識、鼻、舌、身、意，甚至於末那識，都來自於第八阿賴耶識。當然你要先上過唯識學課程才曉得原來從跡裡面可以見到牛，從而得到牛。

第四圖 得牛



如果你沒上過佛教心理學的課，你真的連跡都不知道怎麼找。也許看到了跡就以為是牛，還不是！牛的腳印還不是牛，那是牛走過留在地面上的痕跡而已，所以要一步一步繼續尋牛，一直循著找，最後就看到那頭牛，看到那頭牛時，你就可以得牛了。◎
(待續)