

佛門話牛知多少——禪門十牛圖

禪宗初祖菩提達摩將禪學傳至中國後，禪門心法在漢地盛傳，並衍育出代代的禪門高僧。宋朝禪風興盛，結合中華文化後的禪學，更發展出了禪詩與禪畫。其中最膾炙人口的，莫如宋代廓庵師遠禪師所繪的十牛圖（或說為清居禪師所作）。

聖嚴法師在《禪的體驗·禪的開示》中曾說：「所謂十牛圖，就是以十幅圖畫，表現一個修行者，像一個牧童一樣，如何把自己的本來風光或露地白牛——天然妙心或般若佛性，顯現出來，把煩惱執著逐漸克服，發揮自然妙用的化世功能。」禪門古德，巧妙地以牧牛來比喻牧心，將修禪時的十種心境次第，以繪畫及文字的方式呈現，使後世修行者能有一個對照範本。

十牛圖配合偈頌依序如下：

1. 尋牛

——從來不失，何用追尋。

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。」



2. 見跡

——依經解義，閱教知蹤。

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？」



3. 見牛

——從聲得入，見處逢草。

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



4. 得牛

——久埋郊外，今日逢渠。

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。」



5. 牧牛

——前思纔起，後念相隨；
鼻索牢牽，不容擬議。

頌曰：「鞭索時時不離身，
恐伊縱步入埃塵，
相將牧得純和也，
羈鎖無抑自逐人。」



6. 騎牛歸家

——千戈已罷，得失還無。

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。」



7. 忘牛存人

——法無二法，牛目為宗。

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



8. 人牛俱忘 (圖以空無一物呈現)

——凡情脫落，聖意皆空。

頌曰：「鞭索人牛盡屬空，
碧天寥廓信難通，
紅爐焰上爭容雪，
到此方能合祖宗。」



9. 返本還源

——本來清淨。不受一塵。

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。」



10. 入廡垂手

——柴門獨掩，千聖不知；
酒肆魚行，化令成佛。

頌曰：「露胸跣足入廡來，
抹土塗灰笑滿腮，
不用神仙真祕訣，
直教枯木放花開。」



日本版畫家德力富吉郎所創作十牛圖版畫
引用自 en.wikipedia.org/wiki/File:Ten_Bulls_by_Tokuriki_Tomikichiro_(1902-1999).png

此十牛圖頌收錄於《卍續藏經》第64冊之〈住鼎州梁山廓庵和尚十牛圖頌(并)序〉中，頌文極具中國文學特色，文辭樸實而優美，意涵豐富且深遠，其中禪意，更是值得讀者細細品味。🕉