

# 禪宗牧牛主題研究

林綉亭

玄奘大學中國語文學系博士

禪具有沉澱轉化生命的秘方，並恢復對生命直覺的感動，它引導筆者藉著研究禪宗牧牛主題，深入探索生命轉化的秘密，整理迷亂徬徨的生命秩序，把內在無明轉化為對生命承擔的勇氣與力量。

禪宗牧牛圖是學界研究熱門題材，亦為靈修次第重要參考依據。目前研究文獻顯示多以宋代廓庵禪師《十牛圖頌》為主。研究著作橫跨宗教、靈修、心理治療等方面，印度靈修大師奧修（Osho, 1931-1990）著有《禪宗十牛圖》一書，應用在心理治療有徐光興《心理禪——東方人的心理療法》、何合隼雄《佛教與心理治療藝術》，牧牛圖是過去禪師教導修行口訣，成為現代療癒高壓力的心靈藥方。近年學者研究方向與成果，在文獻版本考證研究有：杜松柏編著《禪詩牧牛圖頌彙編》、蔡榮婷《孟錄》270 號牧牛詩殘卷考釋》、《大足石刻楊次公牧牛頌析論》、林孟蓉《普明〈十牛圖頌〉之研究》、《明清之際普明〈十牛圖頌〉的發展與影響》等篇；屬於宗教思想內涵有：熊琬老師《〈十牛圖頌〉之禪學詮釋——佛教詮釋學一章》、吳汝鈞《十牛圖頌所展示的禪的實踐與終極關懷》、李開濟，《〈牧牛禪〉的省思》、李志夫《關於禪宗牧牛圖的兩個問題——〈從增一阿含經〉〈放牛品〉說起》、陳嘉文，《廓庵〈十牛圖頌〉禪學思想之研究》、李焱，《禪宗與中國古代詩歌藝術》〈詩為禪客添花錦·開悟詩〉等篇；牧牛文本析論與詮釋有：蔡榮婷《唐湘山宗慧禪師〈牧牛歌〉析論》、蔡榮婷，《宋代禪宗牧牛詩組初探》、《唐五代禪宗牧牛詩初探》、《唐五代禪宗牧牛喻探析——以青原法系為考察中心》、《唐五代禪宗牧牛喻探析——以南嶽法系為考察中心》、《北宋牧牛詩析論》、葉明媚《禪宗牧牛圖頌的啟示》、

楊咏祁、陳富國、唐粒編著，《悟與美》〈牧牛詩〉等篇；修行應用有：李匡郎《禪的修行之道——十牛圖頌的修行歷程》、釋惠敏《禪宗「牧牛圖頌」的修行理念與實踐——從禪文化觀點》、依空法師《從十牛圖頌看禪宗人間關懷》、聖嚴法師與丹·史蒂文生合著《牛的印跡》〈第十一章 十牛圖〉、鈴木大拙，《開悟第一》〈第四章·十牛圖、頌〉、奧修，《禪宗十牛圖》、河合隼雄，《佛教與心理治療藝術》〈第二章·十牛圖和煉金術〉、林綉亭《回歸與蛻變——禪宗「十牛圖」意識進化歷程研究》等篇，研究較少縱向脈絡的探討。因此，本論文以牧牛主題為研究方向，研究範圍從佛經群牛意象、牧牛與攝心制五根、禪宗與牧牛主題有關之公案、借牧牛譬喻心性轉化有關詩歌，作者身分為禪師或道人、居士為研究範圍。本文結合文獻考察、禪宗義理詮釋、歷史、文學譬喻象徵等方法研究探討。

從《大正藏》搜尋有關「牛」字在佛教典籍出現約有 19282 次，出現的經典有《中阿含經》、《佛說一切流攝守因經》、《佛般泥洹經》、《大樓炭經》等多部經典，出現有關牛辭彙、意象繁多。佛經描寫牛的形象與作為，分牛王與眾牛兩種不同的形象類型。牛王形象「顏貌姝好，威神巍巍，名德超異，忍辱和雅，行止安詳」為牛群典範，象徵尊貴良好之心性，修為卓著，眾人學習典範。眾牛形象紛雜不一，其譬喻與象徵意義大不相同。「特牛」、「牴牛」是祭祀之牲禮，而「老特牛」諷諭「人之無聞」可悲形象；「牴牛」譬喻象徵慈悲心懷。牛犢，稚嫩形象與善於學習模仿；大牛則為體強力壯的形象，老牛多為好醜進趣、痴愚之喻詞，弊牛譬喻煩惱熱流之處。惡牛譬喻愚痴之性。瞎牛、盲牛則是外道對佛陀沙門的貶語。

野牛象徵不善之物。白牛象徵大乘佛法。黑白牛譬喻內在心性正負之能量。水牛善於學習、忍辱有修為的象徵。犛牛護尾象徵修持守戒，愛惜羽毛之意。耕牛象徵人生苦海與沉淪欲想之心牛。鐵牛，為地獄酷刑與地獄名相象徵。佛經中的群牛意象多藉以譬喻修行相關事物，啟發世人，在其中《雜阿含經》卷第四十七、《增壹阿含經》卷四十六〈放牛品〉、《佛說放牛經》中的牧牛十一法，譬喻修行不同面相與法門；《佛垂般涅槃略說教誡經》、《大般涅槃經》卷第二十則藉牧牛譬喻攝心制五根之道。人類心性躁動，瞬時萬變，隨時牽引人的五根、五欲，攝心之道，「譬如牧牛之人，執杖視之，不令縱逸，犯人苗稼<sup>1</sup>」又如「欄牛入境，左手遷鼻，右手執杖，遍身撻打，驅出其田<sup>2</sup>」，如此則可「則便遮止，不令犯暴」，「守攝五根，不令馳散<sup>3</sup>」進而轉化，佛經以牧牛喻攝心制五根之道，直指修行核心，啟發禪林師徒修行之法。

從《祖堂集》、《景德傳燈錄》、《撫州曹山元證禪師語錄》、《宏智禪師廣錄》、《汾陽無德禪師語錄》等禪宗經典搜尋，禪宗公案有關牛的意象與禪師實際應用的情形，多集中在水牯牛、白牛、特牛、狸奴白牯、特牛、好牛等意象的運用。禪師在禪堂、生活中實修活用，隨機啟發學人，或藉公案禪機旨趣，指陳個人修行境界與法門，表明渡化入世願力，勘驗學人弟子實修境界。因對象、時空場合、渡化機緣不同，禪師賦予的意義與功用亦不同，具有多重象徵內涵。水牯牛象徵心性可經修持而轉化，承擔苦難的理想人格與境界，入世終極關懷的價值意義，師徒相互戲稱的代稱，或借以掃除名相大意與學人自我表述的修行境界。白牛象徵清淨無染之自性，修行轉化具體成效，不可言說的本體，佛法最高修行法門，回歸本來自性。狸奴白牯象徵超越分別知見，名相知解分別與無明之人。特牛象徵不可言說的佛法究竟，無法突破之困難，與不能生育之公牛。特牛象徵平等自性，母牛與溫柔慈愛之母性。好牛象徵馴化之心牛。禪師以牧者巧喻觀者，為修行轉化之關鍵；失卻牛譬喻心性之迷失，牛車、大白牛車譬喻修行渡化之法，牛欄譬喻修行清靜之寺院堂舍。並藉牽

牛、騎牛、打牛、牧牛等不同人牛互動，展現內在識心微妙活動，禪師藉此教導弟子學人須隨時觀照識心，不受其牽引著染，取法佛經牧牛執杖之道。石鞏禪師以「驀鼻便拽」，以強硬手段截斷心識塵境的著染；百丈禪師以「騎牛覓牛」、「騎牛至家」、「如牧牛人，執杖視之，不令犯人苗稼」象徵「識佛」、「識後」、「保任」修持不同的三個階段的境界與風光，強調在日常生活落實證悟功夫；大安禪師三十年則「只看一頭水牯牛」，以「落路入草便牽出，若犯人苗稼，即鞭撻調伏」馴牧心牛，取法前人，終能轉識心為「露地白牛」，此為禪師活用牧牛公案極致的典範。

禪宗牧牛詩歌在唐·宗慧〈牧牛歌〉已是相當純熟作品，以牧牛譬喻修心轉化歷程，其內容直接啟發普明〈牧牛圖頌〉之作。禪宗牧牛詩歌在體裁上，有單篇與定格聯章之分。單篇詩歌有古體、近體、偈頌銘體，詩作以白牛、露地白牛、放牛、牧牛、騎牛、尋牛、水牛等單一意象出現於詩歌中，因篇幅有限，多藉以象徵呈現言外之意，或以行為動作展現心牛主體之形象特質。部分詩作篇幅雖短，已跳脫刻板概念式描寫，展現心牛主體動態變化歷程；亦有詩作巧示修行不同階段與境界。定格聯章以多首詩歌組合而成，融合多種有關牛的意象在詩歌情境中，其中廓庵禪師〈十牛圖頌〉於篇名嵌入牛字有七篇之多；有的牧牛詩配上情境吻合的圖像，象徵修行轉化不同階段與境界，分別有四、六、八、十、十二等不同的章數，配合的圖畫張數，通常就是詩組的章數。牧牛詩組的內容，聚焦於心性轉化歷程之展現，藉牧牛動作巧喻修心攝性之過程，因此牛成為心性轉化的具化象徵，「牧」是馴化引導之手段。禪師以黑白牛色變化象徵心性轉化的不同階段，以人牛互動呈現能所主客轉化。黑牛轉為白牛者有宗慧〈牧牛歌〉、普明〈牧牛圖頌〉、楊次公〈證道牧牛頌〉、《孟錄》殘卷、自得禪師〈六牛圖〉、皓昇禪師〈牧牛圖頌〉十二章等六篇；黑牛轉為白牛再以白牛轉為黑牛者有：佛印禪師〈牧牛四章〉一篇；白牛者有，如廓庵〈十牛圖頌〉一篇。詩歌的章數、篇幅長

短，又關係著心性轉化次第描繪的詳實與否，以及整合路徑需要過程的長短。牧牛詩組運用鮮明意象符號，象徵修行進化次第與修行境界之旨趣，雖作者不同，卻因主題結構與創作素材有共通之處，詩中出現類似的情境與意象符號、套語，運用牛、牧者、草、鞭、繩、鼻穿、無、白、心、空、日、月等意象符碼經營、象徵詩中獨特內涵與旨趣。其表現之特質與手法可歸納為：修行特定階段與意象符號相似性、以具體意象符碼象徵抽象心性品質、以意象符碼營造特定的氛圍、境界，此為禪宗牧牛詩歌獨具特色，亦為禪宗詩歌文學中最具代表的題材類型之一。

目前留存牧牛圖頌唱和之作，僅有普明〈牧牛圖頌〉、廓庵〈十牛圖頌〉兩組。其中以唱和普明〈牧牛圖頌〉詩作有家；唱和廓庵〈十牛圖頌〉作品則有七家。作者以明清禪師道人身分居多。唱和詩的創作規則是，和詩依原作的韻腳作詩，有固定的形式，依原作主題唱和感發，模擬成分高，既要模擬原唱的事、情、意，又要在選景、遣詞、語法、結構有所創新。唱和詩的創作特質為，其一，一樣主題不同的創意示現手法，不易其意而造其語、規模其意而形容之、遊走在創意模仿之間；其二，一樣主題展示不同的心靈視野，分別呈現不同生命敘事、心靈空間、不同情懷景致；其三，朝向共同主題建構，以相同的事件展示、內容情感、意境與境界建構出共同的主題，這與其他詩歌不同的創作理念。牧牛唱和詩組禪修理念與轉化進程，是牧牛詩組內容焦點所在，亦是禪師修行個人理念與實踐，仍重漸悟實踐的功夫。其修行次第與轉化歷經無明、對制、內化、任運、返回真如等不同階度；其轉化蛻變歷程，由外而內、由迷轉覺、由身到心、由分裂到整合、由無意識到超意識的進化歷程。牧牛唱和詩組具有的文藝美感特質，其一具有農禪話語特質，平實淺白的俗語入詩、流露洞察的覺性與禪味、描寫農村馴牧與田園自然風光為主。其二鮮明意象運用與塑造，透過韻腳、馴牧歷程、自然景物、人牛肢體動作、色彩變化等

意象呈現牧牛詩獨特內涵與特質。其三巧用特殊語境經營，所有的和詩內容無不圍繞篇目發揮，透過類似的語意類型，繞路說禪、反思語氣、祈使驚嘆句法、俗語、數字入詩，形成獨樹一格的牧牛禪詩。其四善用象徵、設問、誇飾、借代、比擬、譬喻、類疊、映襯等修辭技巧，創作鮮明獨特的美感特質與兼具修行的牧牛理趣詩歌。

德國著名哲學家卡西勒（Ernst Cassirer 1874-1945）《人論》說：「認識自我乃是哲學探究最高的目標」禪宗牧牛主題亦以認識自我為修行標的，著力於人的內心世界的感悟，通過對內心感悟，來認識人的本性，進而轉化理想人格所開展修行的歷程，成為靈修者自我檢測心性進化階梯與法門。取法佛經執杖牧牛，進而禪師應用牧牛公案啟發學人，牧牛詩兼具修行教化、詩歌文學雙重特質，藉此表達宗教上的向度、不可言說的悟道歷程、人生真理的體悟與追求，與生命本源心靈核心緊密結合，將修行覺照注入日常生活感知與體悟當中，成為修行者自我審德稽業的心靈寶典。西方習禪風氣，正方興未艾。近年把禪學內觀、正念與心理學、認知心理學結合，成為一門可以療癒各種疑難雜症的心靈藥方，著名如美國喬·卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn, PhD）從一九七九年設立一所減輕壓力診所（Stress Reduction clinic）西格爾、威廉斯與蒂斯岱（Z.V. Segal, J.M.G. Williams and J.D. Teasdale）三位認知心理學家於一九九二年，發展「以內觀為基礎的認知治療」教導病患把病痛煩惱轉為菩提，在生活實際應用觀照覺知，轉化病痛與減輕壓力，此為當代活用禪宗牧牛轉化療癒身心範例，以科學方法檢驗，解構心識，還原本來，成為人類最好的保健之道。

- 1 《佛垂般涅槃略說教誡經》，見《大正藏》第十二冊，頁 1111 上-1112 上。
- 2 《雜阿含經》卷第四十三，見《大正藏》第二冊，頁 312 中。
- 3 《大般涅槃經》，見《大正藏》第十二冊，頁 739 中。