

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，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，吃飯不知道自己是在吃飯，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，一個是安心，安心之主才是真心。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，便可以慢慢從安心找到自己的心。如何從安心找到自己的心？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

