

十牛圖 (二)

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

第五圖 牧牛

得牛意思是那頭牛把牠帶回來，之後我們就要馴養牠，這叫做牧牛。牧牛把牛帶到草原讓牛有水草可以吃，同時可以訓練牠。牛的鼻子穿洞，繩子穿過去，這樣就能控制牠。牧牛是已經開始在修行了，首先修止，其次修觀，這就是牧牛。

止是得到了牛，我們把牠控制不讓牠跑掉，我們修止可以數息、觀呼吸、觀想都可以，佛教的禪修方法太

多了，止就是把這頭牛制伏下

來。接下來是觀，那就是

是牧牛的第二步。

你把牠養好了之

後要訓練牠，

要叫牠左轉，

很簡單，你用

繩子拍牠的肚

子，如果是拍右

邊的肚子就是右轉，拍左邊的肚子牠就左轉，或是說繩子往左邊一拉，牠就左轉了，往右邊一拉，那就是右轉了。如果這個繩子往上一提，就是叫牠停止下來，你如果用個鞭子一打，這頭牛就會知道要快步走或跑，如此訓練牛，可以讓牠聽命於我們，這就是觀。觀是觀你的心，觀你的心來來去去，因為有止的經驗，所以就可以觀止。

禪定學名詞，有一個叫做觀察自在，禪定一定要有轉向自在、入定自在、住定自在、處定自在，還要觀察自在。觀察自在是什麼？在禪定中入定和出定的過程，都得清清楚楚，這就是把心訓練得很好。禪定第一個要轉向自在，就如這頭牛我要牠左轉，牠就左轉，要停下來就停下來，騎不走就騎不走，快跑就快跑，這個就是轉向。你能夠控制觀察，那就是在訓練、在牧牛，這就屬於觀的部分。



第六圖 騎牛歸家

牛已經牧好，這時候自由自在，然後騎牛歸家。在黃昏的時候，牧童騎在牛背上可以唱山歌、吹管笛，很高興騎牛歸家。騎牛歸家是說妄心的這頭牛回歸到自己的家，因為我們的真心才是真正的家，騎牛歸家就是回到自己的心，也就是佛性。

大家可以看到十牛圖有很深的涵義。你要牧牛，就是要先訓練心王，八個心王也就是八識，裡面最調皮的、最難控制的就是第六識，所以先從第六識開始。當然前五識有時候也會不乖，有時候眼睛會亂看，這個時候怎麼辦？要強迫自己去禪堂，一進入禪堂馬上就把眼睛閉起來，讓你的眼識不要動，這就是把這頭牛給控制。總之，第六識是最難控制的，眼睛閉起來，不放音樂，可是第六識還是亂跑，一下跑到昨天所看到的事情，一下想到某人說了一句話，所以第六識這頭牛最難控制了，因此就必須要靠禪修。這時師父會教你把心專注在某個對象上，這個就是先修止，之後再來修觀，訓練這個心能夠自在，要心想就想，不想就不想，專注就專注，要它

做什麼就做什麼，如此我們工作才有效率，我們做事情才能做得好，我們才能夠快樂，做自己的主人。不然的話，我們的心都是被妄心所操縱。不僅是被妄心操縱，連境界都可以操縱我們！看到名牌就想要買，這不就是被名牌所操縱嗎？看到好吃的東西、漂亮的衣服，通通被境所操縱。妄心還是自己的境，我們更可能被不是自己的外境所操縱。看！我們不修行的話，多可憐！

禪修，就是牧牛，每一年都要參加好幾次的禪修，去牧牛。若一個禮拜的禪修不可得，那至少一天也可以禪修，像我們昨天去滿月園，多麼的舒服，昨天就是去牧牛。首先放牛吃草，就是到滿月園去走路，欣賞風景，之後，我們有兩個多小時牧牛，開始訓練一天當然不夠，可能的話，要常參加。一而再、再而三地牧牛，因為這個牛有時候很頑皮，你不經常訓練牠，牠一下子又野了。我們受到客塵的控制，沒有辦法自由自在，很痛苦。





今天下午有個老先生來，他就跟我談到他一生的經驗，他是挺有國際觀的人（他是一位接國際工程標的工程師），可是看到台灣政治的亂象，感覺到很痛心，心感到非常不安。他也有所感慨，他說有很多號稱佛弟子、學佛的人，不是牛跑掉了，就是牛都沒有找到。為什麼呢？因為都在搞相上的東西，都是在搞客塵，沒有找到自己的心法，所以他很感慨。

有人說鄭某某，聽過您的課之後，心還稍微知道那頭牛在哪裡。

不要搞客塵，客塵當然很可愛。你要知道飯店裝潢得很漂亮、東西很好吃，裡面放了很多味精，擺設很多吸引我們目光的東西，目的都在吸引我們駐留，所以我們要知道那些客塵都不可靠，自己的心才可靠，但是要恢復自己的真心，要找回自己的本性、

佛性，要先從妄心開始，所以要知道見跡牧牛。

牛找到了以後還要牧，你不能說：「啊！牛我已經得到了、

找到了，這個心我也知道了、我也感受了。我的感受如何呢？我就是不喜歡，我就不是高興，你又怎麼樣？人比人我就忍不下這口氣。」這是得了牛但沒有牧牛。我們經常會忍不下這口氣，就是不要被人欺負；我不害人但是我也不被人家欺負，這就是牛已經找到，可是沒有牧。當然我們在修學的過程，不斷的在找牛，也確實得到了牛，但都忘記要牧牛。雖找到我們的心，但是不知道怎麼牧牛，牧牛的法門最好的還是佛教，因為佛教有各種各樣的方法來牧牛。

很重要唷！修戒定慧，這就是牧牛。戒、定就是可以將這頭牛控制下來，慧則是訓練牠；戒就是讓這頭牛不會亂跑，不會吃到毒草；定就是把牠止下來；慧就是觀，就是去訓練，訓練這頭牛很靈敏，能夠知道一切。等到我們牧牛成功，此時就輕鬆了，可以騎牛歸家，我們就可以從這妄心回到自己的真心。

第七圖 忘牛存人

騎牛歸家了以後要忘牛存人，不要騎牛歸家後，好高興喔！老爸，牛找



十牛圖

