



佛教「牧牛圖」與「牧象圖」對大學生生命教育所揭示的禪修與自覺之路

林孟蓉東吳大學哲學系兼任助理教授

論文摘要

《遺教經》原經名為《佛垂般涅槃略說教誡經》是佛於娑羅雙樹涅槃前對度須跋陀羅最後的教戒，佛說「所應度者皆已度訖」，又說「於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉」以「戒」為師，以「戒」制欲端心，因此在經文中，佛陀用了牧牛、惡馬、狂象、猿猴四個譬喻說明如何調伏自我的「欲望」與「心性」，進而邁向自覺之路。¹

而佛在《遺教經》所用的牧牛、惡馬、狂象、猿猴四個譬喻在漢傳佛教中，「牧牛」一喻逐漸形成禪宗裡用來說明修證心性的「牧牛圖」，另外，《遺教經》所用的狂象、猿猴的隱喻則在藏傳佛教的「牧象圖」裡展現出來，圖式裡的「象」和「猴」是藏傳佛教用來說明自我「心性」的修行淬鍊過程。

因此，本文擬以佛教中的「牧牛圖」與「牧象圖」作為大學生生命教育所揭示的禪修與自覺之路，透過「持戒」、「制心」、「息欲」、「精進」終至「禪定」、「智慧」的制心禪修過程進而邁向自覺解脫之路。

關鍵字：牧牛圖、牧象圖、禪修、自覺、制心

¹鳩摩羅什奉譯，《佛垂般涅槃略說教誡經》《大正新脩大藏經》第十二冊，頁1110c-1111a，釋迦牟尼佛初轉法輪，度阿若憍陳如，最後說法度須跋陀羅，所應度者皆已度訖，於娑羅雙樹間將入涅槃。是時中夜寂然無聲，為諸弟子略說法要：「汝等比丘，於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉。如闇遇明、貧人得寶，當知此則是汝大師，若我住世無異此也。持淨戒者，不得販賣貿易、安置田宅、畜養人民奴婢畜生，一切殖殖及諸財寶，皆當遠離如避火坑。不得斬伐草木、墾土掘地，合和湯藥、占相吉凶、仰觀星宿推步盈虛曆數算計，皆所不應。節身時食清淨自活，不得參預世事通致使命，呪術仙藥、結好貴人親厚媿媿，皆不應作。當自端心正念求度，不得苞藏瑕疵、顯異惑眾。於四供養知量知足，趣得供事不應稽積，此則略說持戒之相。戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉。依因此戒，得生諸禪定及滅苦智慧。是故比丘，當持淨戒勿令毀犯。若人能持淨戒，是則能有善法。若無淨戒，諸善功德皆不得生。是以當知，戒為第一安隱功德之所住處。」汝等比丘，已能住戒當制五根，勿令放逸入於五欲。譬如牧牛之人執杖視之，不令縱逸犯人苗稼；若縱五根，非唯五欲將無崖畔不可制也，亦如惡馬不以轡制，將當牽人墜於坑陷，如被劫害苦止一世；五根賊禍殃及累世，為害甚重，不可不慎。是故智者制而不隨，持之如賊不令縱逸；假令縱之，皆亦不久見其磨滅。此五根者，心為其主。是故汝等當好制心，心之可畏，甚於毒蛇、惡獸怨賊、大火越逸，未足喻也，動轉輕躁，但觀於蜜不見深坑，譬如狂象無鈎，猿猴得樹騰躍跳躑，難可禁制，當急挫之無令放逸。縱此心者喪人善事，制之一處無事不辦。是故比丘，當勤精進折伏其心。



The Buddhism Ox-herding and Elephant-herding Pictures attempt to promulgate for the University life education and repair road of the determination

Lin, Meng-Jung

Adjunct Assistant Professor, Department of Philosophy, Soochow University

Abstract

“Fu Yi Jiao Jing” (佛遺教經) named by “The Buddha’s Last Bequest” is a Sutra

Two trees (娑羅雙樹) before Nirvana must Xu Ba Tuo Luo (須跋陀羅) with last rule, Buddha said “Have to do with myself doing” and “When I pass away, with respect to Patimokka” (波羅提木叉) with “Rule” as teacher, and “Rule” control desire and mind, in the text, Buddha using Ox-herding, wicked horse, crazy elephant, monkeys as examples to explain how to control our “desire” and “mind”, more on the road of my wake up.

Buddha in “Fu Yi Jiao Jing” (佛遺教經) through Ox-herding, wicked horse, crazy elephant, monkeys four examples in The Chinese passes on Buddhism. In the four examples, “Ox-herding” become “Ox-herding pictures”, to explain a Zen (禪) style to saying correct mind. On the other hand, “Fu Yi Jiao Jing” (佛遺教經) use “crazy elephant” and “monkeys” to express our “mind” and become “elephant-herding picture” in Tibetan Buddhism, “elephant-herding”, express our “mind” with a programs of much better processes.

Therefore, in this paper will using Buddha “ox-herding pictures” and “elephant-herding picture” with college student life education hint us Zen through and self-thinking, through “keeping Rule”, “control mind”, “rest desire”, “getting better”. Finally get



“Zen” and “wisdom” with control mind Zen exercises processes go to self-mind of the road with control our mind.

Key word: ox-herding picture, elephant-herding picture, Zen practice, enlightenment, control mind



一、佛教「牧牛圖」詮釋脈絡與意義

佛教「牧牛圖」、「牧牛詩」的由來已久，其從發展過程大致上可以從經教根源、捨古提唱、公案運用等三個脈絡來加以端視。而漫長的過程中有分別有佛印了元〈四牛圖〉²、雪庭元淨〈四牛圖〉³、自得慧暉〈六牛圖〉⁴、普明〈牧牛圖頌〉、廓庵師遠〈十牛圖頌〉等。

其中佛印了元、雪庭元淨的〈四牛圖〉和自得慧暉〈六牛圖〉存偈無圖，而普明〈十牛圖頌〉和廓庵〈牧牛圖頌〉則圖頌具存。

在存偈無圖的作品中，佛印了元四首〈四牛圖〉頌首在說明人的「心性」如「未牧之牛」，而修行就如牧牛的「馴化」過程，因此「牛」由黑轉白即是端正心性的調伏過程，由此進一步的闡釋心性轉化後的自在心境。

另雪庭元淨的〈四牛圖〉全組以「白牛」為象徵，偈頌內容主要說明眾生因業染沉迷，故聖者由悲起智，因此「牧牛」之喻主要在喚醒忘失的自我回頭歸家，進而頓證涅槃。而自得慧暉〈六牛圖〉序、頌、偈語中，「牛」有六個「由黑轉白」的變化，而「牛」的逐漸變化就是在說明「牧道」修行的鍛鍊歷程。

漢傳佛教除了上述〈四牛圖〉、〈六牛圖〉以外，尚有廓庵師遠〈牧牛圖頌〉和普明〈十牛圖頌〉，此二者共通保留了整禪宗完整的「牧牛」圖、頌，其中廓庵〈牧牛圖頌〉主要弘傳於日本的禪宗，而普明〈十牛圖頌〉則主要傳世於中國。

關於廓庵〈牧牛圖頌〉和普明〈十牛圖頌〉在禪修與價值自覺的詮釋意義。今分述如下：

(一)廓庵〈牧牛圖頌〉中的禪修與價值自覺之詮釋

廓庵〈牧牛圖頌〉傳於宋，十個牧牛過程分別是尋牛⁵、見跡⁶、見牛⁷、得牛⁸、

²參照附錄

³參照附錄

⁴參照附錄

⁵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。

⁶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？

⁷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。

⁸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。



牧牛⁹、騎牛歸家¹⁰、忘牛存人¹¹、人牛俱忘¹²、返本還源¹³、入廬垂手¹⁴，廓庵〈牧牛圖頌〉原是禪師對於弟子所開示的禪修與自覺的方便法門，由於廓庵〈牧牛圖頌〉主要弘傳於日本，因此日本禪門將此「十牛圖」與坐禪儀、信心銘、證道歌合編為《冠註一鹹味》¹⁵做為禪修實踐的範本。

至於禪師廓庵〈牧牛圖頌〉在禪修與價值自覺的詮釋意義可以分為二個詮釋脈絡，分別是日本京都學派以「絕對無」(absolute Nichts)¹⁶的概念進行論釋，「絕對無」是一個超越、絕對的主體概念，也是終極的層次。另外一個詮釋脈絡則是實際禪修的實踐。¹⁷法鼓山聖嚴法師在《禪的體驗·禪的開示》一書中揭示廓庵〈十牛圖頌〉作為一位禪者經由修行開悟而入世化眾的心路歷程，並且在“Ox Herding at Morgan’s Bay” (摩根灣牧牛)一書中詮釋「十牛圖」是做為禪修與自我淬鍊的生命意義。

因此，回到廓庵〈牧牛圖頌〉中尋牛、見跡、見牛、得牛、牧牛、騎牛歸家、忘牛存人、人牛俱忘、返本還源、入廬垂手的十個牧牛過程在自我價值自覺與禪修過程大至上可以分為三個鍛鍊階段。

首先，廓庵〈牧牛圖頌〉中的「尋牛」¹⁸、「見跡」¹⁹、「見牛」²⁰屬於「自覺」

⁹ 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。

¹⁰ 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。

¹¹ 騎牛已得到山家，牛也空兮人也閑；紅日三竿猶作夢，鞭繩空頓草堂間。

¹² 鞭索人牛盡屬空，碧天寥廓信難通；紅爐燄上爭容雪，到此方能合祖宗。

¹³ 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。

¹⁴ 露智跣足入廬來，抹土塗灰笑滿腮；不用神仙真秘訣，直教枯木放花開。

¹⁵ 《冠註一鹹味》是日僧鷲嶺韜谷閱，木宮惠滿編輯，序文言「四河歸海同一鹹味」，此「四河」是匯集了禪宗的坐禪儀、十牛圖、信心銘、證道歌等四個指標性的實踐文本於一冊。《冠註一鹹味》鷲嶺韜谷閱，木宮惠滿編輯，京都書林出雲寺藏，明治十九年三月十九日出版版權御願，同十九年四月七日版權免許，同年四月十五日刻成發兌。編輯人：靜岡縣平民木宮惠滿遠江國數知郡入野村七十七番地龍雲寺，住出版人：京都府平民出雲寺英太郎下京區茅四組柳屋町四番戶・京都府平民永田長左衛門下京區第二十三組山川町五番戶。

¹⁶ 關於「絕對無 (absolute Nichts)」這個概念，本文從吳汝鈞〈純粹力動與絕對無：我與京都哲學的分途〉一文的整理出的結論是，絕對無 (absolute Nichts) 是一個終極原理，這個終集原理概括了東方哲學的精神主體性 (spirituality)；這個絕對無的觀念是一個從否定、負面的方式來說明「絕對無」的終極原理，這樣的一個原理具有既是哲學和宗教學的性格。而京都學派的成員們就是從這這個絕對無觀點，加以解讀、發揚。例如，西田幾多郎認為絕對無是一個存有論意涵，西谷啟治則是從空的存有論加以闡釋，阿部正雄則發展他自己的非佛非魔的宗教哲學，強調要辯證地，吊詭地克服佛與魔的二元分別關係，上田閑照以禪宗廓庵禪師的《十牛圖頌》中的第八圖頌“人牛俱忘”來解讀絕對無。

¹⁷ 台灣法鼓山聖嚴法師曾以三次以禪修實踐的立場詮釋廓庵〈十牛圖頌〉。

¹⁸ 聖嚴法師《禪的體驗》，法鼓全集電子版，「此是吾人發覺了自己被困於煩惱虛妄之中，迷失了自己的本來面目的自性之牛，也就是對於見性開悟的事，已經有了追求嚮往之心，開始用功修行的階段。」



階段，也就是「自覺」自我與煩惱，並且在煩惱中發現自己的真實與虛妄，進而發起追求真實自我的本來面目。

而「得牛」²¹、「牧牛」²²、「騎牛歸家」²³、「忘牛存人」²⁴、「人牛俱忘」²⁵則屬於「自覺」的「實踐」，我們在這五個過程中可以發現自我二元對立的辯證，自性與煩惱的衝突，自我否定的解讀與肯定。

最後，「返本還源」²⁶、「入廬垂手」²⁷是超然物我，超越主、客二元的對立，也就是自我與自我的和諧，自我與外在的和諧，無分別、執著、煩惱、妄想，也就是自我生命的重新展現，就禪的立場即是生命意境的呈現，也就是禪宗所謂「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」的本來面目。

因此，廓庵〈十牛圖頌〉尋牛、見跡、見牛、得牛、牧牛、騎牛歸家、忘牛存人、人牛俱忘、返本還源、入廬垂手的十個牧牛過程是一組「自覺」的禪修實踐，當「自覺」、「反省」的剎那便是禪修實踐的開始。而廓庵〈十牛圖頌〉在一圖一偈所揭示的禪修實踐過程中，其所隱含的價值目的便是自覺主體的生命教育。

(二) 普明〈十牛圖頌〉中的禪修與價值自覺之詮釋

¹⁹ 《禪的體驗》，「依經解義之後，確信自己必有尚未發現的佛性在，更會從修行之中，感覺到自己決定有開悟見性的可能。」

²⁰ 《禪的體驗》，「此即依照正確的方法以及正確的知見修行之後，達到了見到自性之牛的目的。」

²¹ 《禪的體驗》，「這是說修行者雖已親自證悟了自性的全體，但其由於煩惱的習氣以及環境對他的誘惑與影響，依然存在，唯恐再度回復到未悟之前的情況中去，所以要更加精進地策勵用功。」

²² 《禪的體驗》，「此是說明吾人在開悟之後，不可掉以輕心，不要太高興，必須小心謹慎地繼續不斷地，去做調伏煩惱、收攝妄心的工夫，否則，煩惱未除，隨時仍會有貪、瞋、癡等的事情發生。」

²³ 《禪的體驗》，「這是說明經過一段時日，做完調心的工夫之後，煩惱妄想，已經完全被修行者調伏，心頭不再有染污的妄念蠢動，乃是一片純和明朗的景象，漸漸地要回到純淨無染的心境中去了。」

²⁴ 《禪的體驗》，「修行者到了這個階段，已經住定，無煩惱、無是非、無妄心可調。」

²⁵ 《禪的體驗》，「圖中只畫一個圓圈，圈中空無一物，牛不見了，牧牛的人也不見了。牛是自性，人是體驗到自性的修道心，既體驗到自性的普遍存在，便消失了對於自性的相對之感受，進入絕對的完全統一的心態時，各別的主觀意識也跟著消失，所以既不見牛，也不見人，無賓無主，賓主渾然一體，那只是一種充實、滿足、究竟、徹底的存在。」

²⁶ 《禪的體驗》，「中畫著一塵不染的翠竹與黃梅、青山及綠水，表示從絕對統一的定境，返照現實的生活，心雖不動而智力湛然明澈，朗照一切而不為任一事物動煩惱心。」

²⁷ 《禪的體驗》，「這是說明修行者於成就了道業並且得到解脫自在之後，便會自然生起廣度眾生的大慈悲心，這是向上自求解脫之後的必然結果，不假意志，不循理想，不是為了什麼使命，只是自然而然地從個人的修行生活之中，走向協助他人的行動中去而已，所以在其本身不名為救世化眾，只是一種出自天真的遊戲三昧。」



普明〈十牛圖頌〉一樣是禪宗以一圖一頌的方式呈現，主要弘揚於中國明、清之際，普明〈十牛圖頌〉和廓庵〈牧牛圖頌〉最大差距在於「牧牛」的過程有些微的差異，在普明〈十牛圖頌〉的過程裡沒有「尋牛」、「見跡」的階段，而是直接從一頭大黑由的「未牧」開始，直至「雙泯」。

因此，普明〈牧牛圖頌〉「初調」、「受制」、「迴首」、「馴伏」、「無礙」、「任運」、「相忘」、「獨照」、「雙泯」的十個階段可以說是更貼進禪修實踐「心」、「性」鍛鍊的核心。尤其是明清之際，普明〈十牛圖頌〉在不少善本的刊印中就已經提出「牧牛」的的過程就是「心」、「性」鍛鍊過程。

例如，清嘉慶丙辰元年重刊〈牧牛圖頌序〉言：「牛者，識心也；童兒者，照心也；鞭繩者，精進也。以照心而滅識心，時刻加功，勇猛精進，不使識浪奔騰，透出真心，便是本來面目。」²⁸其序言「牧牛」乃是禪門用功次第之喻，在禪宗牧牛過程中，「人」與「牛」是「照心」、「識心」的功夫，「利者頓悟，鈍者漸修」，全憑個人體解。

除此，在另外一篇刊序中也提到，「牧牛圖者，禪宗心地工夫也。牧者，養也，《經》云：「降伏其心」。牛，世喻人心識顛倒散亂也。為水牛無純，故初步工夫，實難下手，日久功深，自然調伏也。黑者，言人罪障深重也；漸漸而白者，喻罪障漸漸消雪也。久遠功深，打成一片，會麼？若不會，不可著相，非實有其圈也。」

29

序文強調普明所示之「牧牛圖」是禪宗「心地」功夫的實踐，「牛」由黑漸白便是從「散亂的心識」中逐漸透顯。

而晚清³⁰更有刊本依此提出詮釋，十篇普明〈牧牛圖頌〉的詮釋分別為「未牧解」、「初調解」、「受制解」、「迴首解」、「馴伏解」、「無礙解」、「任運解」、「相忘解」、「獨照解」、「雙泯解」。

²⁸ 林孟蓉，《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，華梵大學東方人文思想研究所博士文，頁 137。「大清嘉慶丙辰元年端陽日信官永來重刊」信官永來則有〈牧牛圖頌序〉牛者，識心也；童兒者，照心也；鞭繩者，精進也。以照心而滅識心，時刻加功，勇猛精進，不使識浪奔騰，透出真心，便是本來面目。蓋佛與眾生，本此一個圓明，凡夫因被塵染，遂迷己性，顛之、倒之，遂入於生生死死，無有了期。今得用力之久，豁然開朗，以復其初，始知我原與佛同體，樂莫大焉。試看牛童景相，一一皆是功夫上之次第，倘遇上等之人，一悟便了，又何有間隔？如我輩乃中等之人，若不加拂拭之功，得少為足，依然背覺迷真，根塵莫辨，後有不斷因果相生，則天堂、人間、地獄，更不知往來幾千萬劫矣。今既知俱受此識妄之害，必須一心策進，頃刻不放絲毫，如堦之有級，層層進步，一旦大徹大悟，更從何處覓仙佛耶？佛弟子永來謹識。大清嘉慶丙辰元年端陽日信官永來重刊

²⁹ 林孟蓉，《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，華梵大學東方人文思想研究所博士文，頁 140。

³⁰ 《孤洪和尚讀本/牧牛圖頌淨修指要合刊》，清光緒戊戌年重刊本（清德宗光緒二十四年，西元 1898 年）。

十篇詮解中，「未牧解」³¹是以儒家「君子卑以自牧」來詮釋佛家的禪修者，這樣的實踐功夫就像儒家以「謙」自處，以「卑」養德。

進入第二階段「初調解」³²是指禪修的過程自我「心性」的反思與鍛鍊，因此，「心」之「善」或「心」之「惡」必須透過「受制」³³、「迴首」³⁴、「馴伏」³⁵三個進階過程加以完成，並在「馴伏」階段消解「劣性」，獨存「天理人心」。

而「無礙解」³⁶、「任運解」³⁷、「相忘解」³⁸則是針對「馴伏」後所獲得「善性」的存養工夫，這種禪修的實踐超越了善、惡、物、我的二相對待。並且拋下禪宗所設「重關」的分別，而在「獨照」³⁹、「雙泯」⁴⁰的進程中找到真實的自我。

³¹ 林孟蓉，《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，華梵大學東方人文思想研究所博士文，頁149。「易曰：君子卑以自牧。人之性心，未經琢磨，如牛之未受鼻穿，咆哮轟走，孰能拘束？任其劣性，不顧苗稼，橫跑蹂躪，犯人佳禾。然人之初性本善，繼為慾令智昏，日趨於惡而不自知，若不嚴加省察，磨煉其故性，必至善念日泯，而惡念日萌，猶如未牧之牛，狂性驟走，步犯佳苗也。」

³² 《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，頁150。「修行之人，如牛初之穿制，不遵約束，尚思狂走，惟憑主翁痛加鞭策，而牛之劣性，不得不為馴伏。猶人之性，痛加懺悔，遷善改惡。性似牛，心似童，全憑心主時加惕磨，煅煉其性情，務使循善易惡，而頑性稍盡。從善之功，竭力護持，方免其恣縱也。」

³³ 《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，頁150。「人之性情，如牛之未受穿制，動輒犯于人理，若明其性，制其心，不敢作惡。從于善，自能善念日增，劣性日消，事事體究，合乎人情天理，都從性中分流出。如牛之步田，不敢犯其佳苗，而人自知遷善，不敢縱其劣性。若牛之鼻受牽，自能知主翁之約束也。」

³⁴ 《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，頁150。「人有劣性，自知懺改，即是回首。諺云：「放下屠刀，回頭是岸。」然既知改惡，須要從善如流，一趨直入，務令惡念盡消，而日久功深，自能純善，稍無犯于良知，雖功能至此，猶憑主翁把握牽，時防其心，毋令縱逸也。」

³⁵ 《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，頁150。「人之劣性全消，善性純乎精粹，動輒合乎天理人心。不假勉強作為，而得如牛之馴伏于主童，不勞牽調，步步自能隨之。」

³⁶ 《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，頁150。「經云：「去惡務盡，樹德務滋。」此即從善改惡之端本也。然人之劣性盡融，惡念消絕，作事皆出自然，合乎天性，無障無礙，惟憑虛靈不昧之功，以應時世人情。己之心性，如日月光明一般，毫無些須滓跡，能障其明象也。」

³⁷ 《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，頁150。「人之善性，克盡乎純，一切行為，如日月之行天，行無取事，利益眾生，寧有涯畔，然天自不計其覆育之功也。凡人之善，能臻至此，一切作為，出于天性自然，毫無勉強。古哲云：「饑知喫飯睡知眠，運米擔柴出自然。」此即自然功夫，不假絲毫強作，人能如此為善，任我運應，豈不是天壤間一至人耶？」

³⁸ 《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，頁150。「牛之劣性全消，即山童之惡念泯絕，善臻乎純，如白雲之無心，人亦同之。性無善惡，形無爾我，既無爾我，有何善惡之分，優劣之迹哉？豈不似人牛之相，兩相忘也。」

³⁹ 《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，頁151。「世之萬種形象，善惡兩途，憑我一心自察，一切行為，無不光明正大，些無渣滓，全在性分中之一點靈光，浩浩蕩蕩，行露其間。此獨照之靈虛也。功雖能臻此，猶恐不能人我兩忘，若能煉至雙泯地位，則無重關之間隔矣。」

⁴⁰ 《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，頁151。「人我兩忘，道之無聞無見，儒之無臭無聲，即是道也。人之有生，因有爾我，既有爾我，即有妄心，既有妄心，即驚其神，既驚其神，即著萬物，既著萬物，即生貪求，既生貪求，即是煩惱。煩惱忘想所以淪沒于生死，今能修其至性，性中本無爾我，有何執著，豈不虛虛明明，一點之真性，歸于雙泯之極地耶。」

因此，普明〈十牛圖頌〉在禪修實踐上強調自覺主體對自我「心性」的鍛鍊和詮釋，若以「心」、「性」、「染」、「淨」的對應關係來看，普明〈十牛圖頌〉所建立的染、淨關係分別是：未牧→未離染；初調、受制→執相應染，信相應地離；迴首、馴伏→不斷相應染，淨心地離；無礙、任運→分別智相應染，無相方便地離；相忘→；現色不相應染，色自在地離；獨照→能見心不相應染，心自在地離；雙泯→根本業不相應染，如來地離。⁴¹

另外，近代曉雲法師在《禪思》〈讀牧牛圖頌後〉⁴²一文則說到，禪宗普明〈牧牛圖頌〉的實踐就是最忠實的生命教育⁴³，曉雲法師對普明〈牧牛圖頌〉十個過程的解讀分別是：「未牧」是指芸芸眾生中的迷途者，「初調」是迷途者自我的反照，「受制」是精進的學養工夫，「迴首」是心體光明的初次展現，「馴伏」心性純良的表現，「無礙」是「初調」「受制」「迴首」「馴伏」四個階段後的美好展現，「任運」是放下身心，自在安詳的 外一翻天地，也是「無礙」心體的運用。而最後三個階段「相忘」、「獨照」、「雙泯」是脫落言語的悟道之境。

二、佛教「牧象圖」詮釋脈絡

(一)「九種心住」與「牧象圖」

佛教「牧象圖」又稱之為「調象圖」、「十象圖」或「修定圖」，是藏傳佛教對於治心修行的一幅圖示，此圖以「象」為喻，亦如《佛遺教經》所言「心如狂象」需以「戒」制欲端心，而且《賢愚經》〈大光明王始發道心緣品〉⁴⁴有「馴象調心」⁴⁵之說，經文中具體的指出修行貴在「調心」。因此，藏傳佛教出現「修定圖」，以「馴象調心」做為禪修的隱喻，並且結合《瑜伽師地論》、《阿毗達磨集論》、《經莊嚴論》發展出一套綿密的禪觀系統，其中以《瑜伽師地論》所言之「六種力」

⁴¹ 以上七種關係是參考刊本中《起信論》對「染心」的詮釋，林孟蓉，《明清禪宗「牧牛詩組」之研究》，華梵大學東方人文思想研究所博士文，頁155~156。

⁴² 曉雲法師，《禪思》〈讀牧牛圖頌後〉，台北，原泉出版社，民國87年初版，頁285-292。

⁴³ 曉雲法師，《禪思》〈讀牧牛圖頌後〉，頁285，「佛教之禪宗，就是對自己最忠實的尋求解答；要尋求到自己生命的跟源和生存的真實——最究竟、最真善；最自由安恬、美好沖和的道理。使自己能安於途徑中而學習實踐，在實踐中完成理想的人生願望。」

⁴⁴ 慧覺譯，《賢愚經》卷第三〈大光明王始發道心緣品〉第十六，《大正新脩大藏經》第四冊。

⁴⁵ 《賢愚經》卷第三〈大光明王始發道心緣品〉，「…時淨居天。知光明王應發無上菩提之心。即作神力。令象師跪答王言。大王。我唯能調象身。不能調心。王即問言。頗復有人。亦能調身。兼調心不。白言大王。有佛世尊。既能調身。亦能調心。時光明王。聞佛名已。心驚毛豎。告言散闍。所言佛者。何種性生。散闍答言。佛世尊者。二種性生。一者智慧。二者大悲。勤行六事。所謂六波羅蜜。功德智慧。悉具足已。號之為佛。既自能調。亦調眾生。王聞是已。悚然踊躍。即起入宮。洗浴香湯。更著新衣。上高閣上。四向作禮。於一切眾生起大悲心。燒香誓願。願我所有功德。迴向佛道。我成佛已。自調其心。亦當調伏一切眾生。若以一眾生故。在於阿鼻地獄。住經一劫。有所益者。當入是獄。終不捨於菩提之心。」

⁴⁶和《大乘莊嚴經論》「九種心住」⁴⁷為「牧象圖」的主要禪修思想。

因此，「牧象圖」可以說是藏傳佛教對「心性」的「觀修」的具體說明，所以，「牧象圖」中的每一個圖式在「觀修」的實踐上都代表著特定的象徵意義。

首先是「牧象圖」中的「僧人」，他代表修行中的每一個人，僧人手中的法器「鉤」、「鎖鏈」代表修行上的「正知」、「正念」，而圖中的「大黑象」代表每個修行者「昏沉」⁴⁸的心，而伴隨「昏沉」而來的便是「掉舉」⁴⁹和「微細惑」，也就是「牧象圖」中的「猴子」和「兔子」。

其次，「牧象圖」中的道路代表修行路上的六種力量，分別是聽聞力、思惟力、憶念力、正知力、精進力、串習力，這六種專注力成就修行者的「九住心」⁵⁰。

除此，圖式中伴隨僧人和大象所出現的鏡子、樂器、海螺、水果、布是指觀修實踐上「五種妙欲」⁵¹的障礙，也就是五根所對應的外境。而圖式中最後出現的飛天代表修行者「身」輕安，修行者騎著大白象代表「心」輕安，返回的過程代表

⁴⁶彌勒菩薩說·三藏法師玄奘奉詔譯，《瑜伽師地論》卷三十，《大正新脩大藏經》第三十冊，頁450，「…當知此中，由六種力，方能成辦九種心住。一、聽聞力。二、思惟力。三、憶念力。四、正知力。五、精進力。六、串習力。初由聽聞思惟二力，數聞數思增上力故；最初令心於內境住，及即於此相續方便，澄淨方便，等遍安住。如是於內繫縛心已；由憶念力，數數作意，攝錄其心，令不散亂；安住、近住。從此已後，由正知力，調息其心；於其諸相，諸惡尋思，諸隨煩惱，不令流散；調順、寂靜。由精進力，設彼二種，暫現行時；能不忍受，尋即斷滅、除遣、變吐；最極寂靜，專注一趣。由串習力，等持成滿。」

⁴⁷無著菩薩造·波羅頗蜜多羅譯，《大乘莊嚴經論》卷七《大正新脩大藏經》第三十一冊，頁624，「釋曰：九種住心者，一安住心，二攝住心，三解住心，四轉住心，五伏住心，六息住心，七滅住心，八性住心，九持住心。」

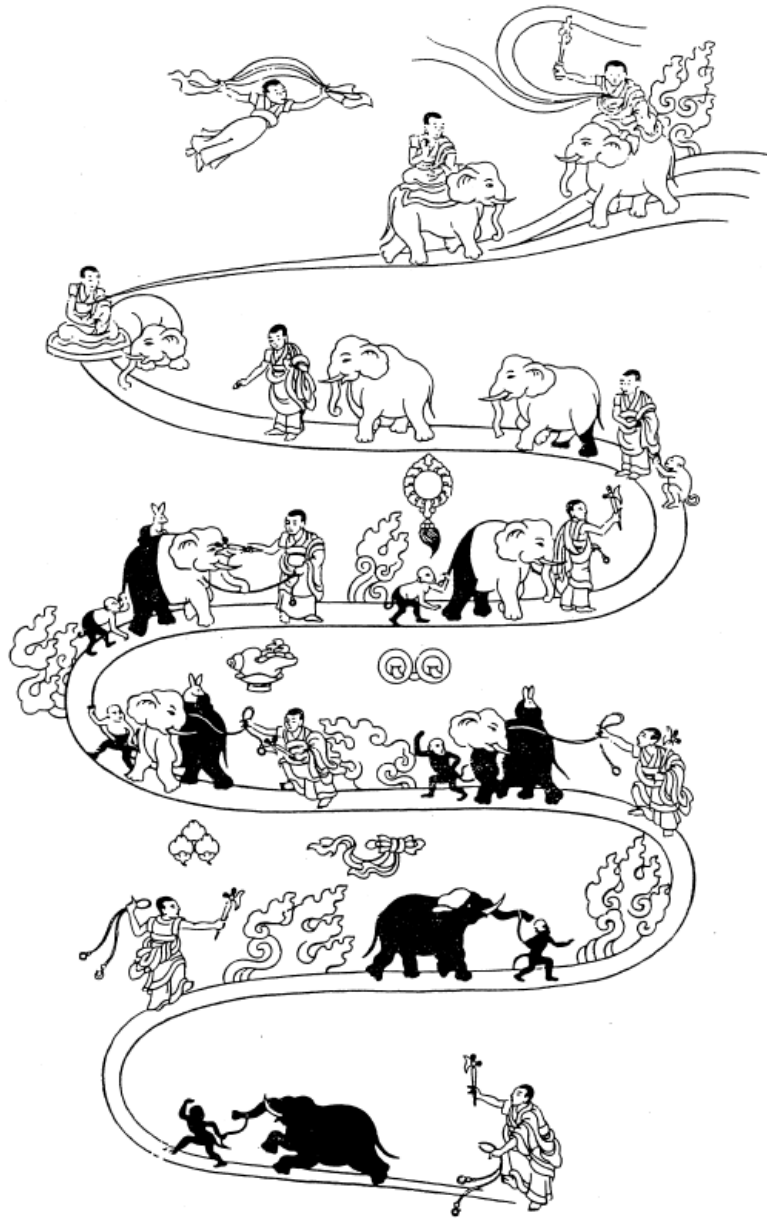
⁴⁸天親菩薩造·玄奘譯·智旭解，《乘百法明門論直解》，《卍新纂續藏》第四十八冊，頁343c，「昏沉者，令心於境無堪任為性。能障輕安毗鉢舍那為業。」《三藏法數》言「昏沉謂心神昏闇沉迷，而於諸法無所明了，惱亂其心，是名昏沉隨煩惱。」

⁴⁹《瑜伽師地論》卷十一，《大正新脩大藏經》第三十冊，頁329，「掉舉者：謂因親屬尋思，國土尋思，不死尋思，或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛所行之事，心生誼動騰躍之性。」《三藏法數》，掉舉者，搖動也。謂心念動搖，不能攝伏，於諸禪觀無由成就也。

⁵⁰《大乘莊嚴經論》卷七，頁624，「此九住教授方便，應知繫緣者，謂安住心。安心所緣不令離故，速攝者，謂攝住心。若覺心亂速攝持故，內略者，謂解住心。覺心外廣更內略故，樂住者，謂轉住心。見定功德轉樂住故，調厭者，謂伏住心。心若不樂應折伏故，息亂者，謂息住心。見亂過失令止息故，或起滅亦爾者，謂滅住心。貪憂等起即令滅故，所作心自流者，謂性住心。所作任運成自性故，爾時得無作者，謂持住心。不由作意得總持故，如是修習得住心已，次令此心得最上柔軟。」

⁵¹五百大阿羅漢等造，玄奘奉詔譯，《阿毘達磨大毘婆沙論》卷一百七十三，《大正新脩大藏經》第二十七冊，頁869，「五妙欲者：謂眼所識可愛可喜可樂如意能引欲可染著色，乃至身所識可愛可喜可樂如意能引欲可染著觸。云何眼所識色妙欲？答：若色、欲界眼觸所生愛所緣境。云何耳所識聲妙欲？答：若聲、欲界耳觸所生愛所緣境。云何鼻所識香妙欲？答：若香、鼻觸所生愛所緣境。云何舌所識味妙欲？答：若味、舌觸所生愛所緣境。云何身所識觸妙欲？答：若觸、欲界身觸所生愛所緣境。」

「止觀雙運」的智慧。



(二) 「大手印」⁵³與「牧象圖」

⁵² 噶瑪三乘法輪中心編譯組，《正法眼》(四)，台北，噶瑪三乘法輪中心，民國七十九年出版，頁 37。

⁵³ 錫度仁波切於 1986.5.24 在紐約屋士達噶瑪三乘法輪中心的開示，《正法眼》(四)，頁 99，「mahamudra」此字源於梵文，譯成藏文為「恰嘉欽波」(chak gya chen po)意即「大手印」；這
南華大學 人間佛教研究及推廣中心

「大手印」梵文為「mahamudra」，意思是說「任何相對存在事物都是究竟的表象」⁵⁴，也就是說「我」與「任何相對的存在事物」維持著一個適當的關係，進而在萬象中所覺悟的過程。⁵⁵

因此，「大手印」在噶舉教派的修持順序分別是：「專一」、「離戲」、「一味」或「無別」、「無修」等四個階段。

「專一」是指心智、情感、意識的「融合」；而「離戲」是指認清事物的，本質而離開雜念、戲論。由於「離戲」階段的引導，因此第三個階段「一味」或「無別」的境界，也就是進入萬事萬物本來無二的本質⁵⁶；最後，在「無別」的境界中超越便是「無修」。

所以，若依此「大手印」所修持的「專一」、「離戲」、「無別」、「無修」四個階段進行「牧象圖」的詮釋，那麼，「牧象圖」中的前三圖為「專一」，其次，第四到第七圖是「離戲」；第八到第十圖是「無別」，最後第十一圖是「無修」⁵⁷，是指明瞭一切萬象的無分別性。

因此，噶舉「大手印」所示的「觀修」與「牧象圖」的結合其所闡釋的是不外乎是「煩惱即菩提」、「輪迴即涅槃」的究竟解脫之道。

三、佛教「牧牛圖」與「牧象圖」對「心性」鍛鍊的啟發與轉化

(一)佛教「牧牛圖」與「牧象圖」對價值自覺的開展

「價值自覺」⁵⁸是勞思光老師在闡述孔子之學說時所提出的一個概念，這個概念

個字有不同的翻譯方式，不過「大手印」算是最簡單明瞭的。

⁵⁴《正法眼》(四)，頁 99，「大手印」意指任何相對存在事物都是究竟的表象——此乃大手印的基本原則。

⁵⁵《正法眼》(四)，頁 99，大手印之原則著重在修持上，這說你正在轉變成別的東西，而是你就是你，與你周遭的萬象維持適當的關係，而且從你已涉入萬象中的這件事實來進展——這就是你們對「大手印」之名詞所到的一般印象。

⁵⁶《正法眼》(四)，頁 100，「專注」亦即「融合」，心智、情感和意識應該融合而不分散。「融合」達到之後；離戲即出現，因為當這些融在一起時，你便能看清事實或任何事物的本質，如此一來，自然不會有雜念離開戲論；到了離戲的層次，又會引導走向無二的境界，因為無二乃是萬事萬物的本質。

⁵⁷《正法眼》(四)，頁 100，因此，一但我們達到無二的境界，然後超越它，那我們就到達了最終的境界，所以不需要在靜坐。

⁵⁸勞思光，《中國哲學史(一)》，台北，三民書局，2010年四版一刷，頁 113，換言之，一切習俗傳統，不是「禮」之真基礎，而要求正當之意識方是「禮」之真基礎。至此，一切歷史事實，社會事實，心理及身理方面的事實，本身皆不提供價值標準；自覺之意識為價值標準之唯一根源。人的自覺之地位，陡然顯出，儒學之初基於此亦開始建立。



強調出以「人」是價值的主體性，這個主體性不是依賴於外在的「天道」的「自然秩序」，而是歸於「自覺」中的「文化秩序」。因此，儒家「自覺秩序」的開展來自於「禮」的文化秩序和「義」的正當性，所以，勞思光老師把這樣的進程稱之為「攝禮歸仁」、「攝禮歸義」，所以「仁」、「義」、「禮」成為是「價值自覺」的根源，而「自覺」意識則成為主體價值標準唯一的根據。

所以，這便是儒家強調「價值自覺」，因此，當我們從大乘佛教的基本精神來看，「禪」的實踐過程更明確的指出「價值自覺」的「主體性」，也就是自覺之主體，也就是每個禪修者對「自我」的「自覺」。因此，佛教中的「牧牛圖」與「牧象圖」就是揭開了這樣的「自覺」之路，並且將深奧難懂的「止」、「觀」理論簡化為「圖式」，目的即是希望透過「禪」的修正與實踐找到「自我」。

雖然，佛教裡的「牧牛圖」和「牧象圖」雖分處於不同文化，圖式中的「牛」和「象」也有不同的文化表徵意義，但是對於「價值自覺」卻是精實無異，是深具生命教育的內涵。

(二)佛教「牧牛圖」與「牧象圖」對生命教育的啟發

對於佛教的「牧牛圖」與「牧象圖」已於前述歷史發展和詮釋的二個脈絡略加說明，不論是普明〈十牛圖頌〉、廓庵〈牧牛圖頌〉還是藏傳佛教裡的「牧象圖」，我們都可以從傳統的文獻裡發現禪修實踐對的生命反思。

就像禪宗公案裡的「話頭」，我是誰？我從何來？從何而去？普明〈牧牛圖頌〉的十個過程中，開啟了我們對「自我」生命的透視，禪的實踐要我們真實地與「自我」對話，特別是透過「心」的覺察而「瞭知」一切萬法的現象，從而找到「自己」在萬法安身立命之地。

同樣的，廓庵〈十牛圖頌〉也是一組「自覺主體的生命教育」，禪師透過「尋牛」、「見跡」的啟示讓我們找到價值主體，然後一步一步趨向自我的省思，並且從煩惱的束縛中找到「自我」，超越自我，進而邁向解脫之。

而藏傳佛教的「牧象圖」則進一步以「觀修」的理論闡述佛教對於「身」、「心」鍛鍊，「五根」、「對境」透過「心」的聽聞力、思惟力、憶念力、正知力、精進力、串習力等 種覺察而進一步地完成更細膩的「九種心住」，包括安住心、攝住心、解住心、轉住心、伏住心、息住心、滅住心、性住心、持住心。

就過程上來說，「牧象圖」從心智、情感、意識的認識開始，然後進一步的認清自我與事物的現象和本質，並且從自我與事物的本質體現「無二」的空性的智慧，



也就是透過止觀雙運在「無別」的境界中圓滿成佛之道。

所以，我們在佛教「牧牛」、「牧象」的圖式中學習傾聽自己，學會與自己對話，在「牧心」的過程中學會察覺情緒，克服所愛，在止觀雙運的實踐中找到自我生命的自覺之路。

結論

綜觀前文所述，本文對於佛教「牧牛圖」與「牧象圖」共分三個部討論，第一部分是討論漢傳佛教中的「牧牛圖」，第二部分是討論藏傳佛教中的「牧象圖」，第三部分是討論佛教「牧牛圖」與「牧象圖」對「心性」的啟發。

首先，「牧牛圖」在漢傳佛教中的主要有二個發展系統和詮釋，分別是普明禪師和廓庵禪師，二個系統所發展的「牧牛圖」同中有異，異中有同，但不論如何，這二個由禪宗所開展出來的「牧牛圖」都是用來詮釋自我在禪修上的心靈對話。

再者，漢傳佛教中的「牧牛圖」全部以「詩歌」的方式來詮解不同內在生命的每一個階段，「圖示」和「詩歌」揭示的是「自我」隨著「禪」的實踐在不同發現更真實的「自我」。

因此，「禪」所綻放的生命之花在不同的生命階段展現出不同的能量與視野，我想，這便是佛教「牧牛圖」對大學生命教育所揭示的禪修與自覺之路，如同「牧象圖」也是用來揭示一系列「自我」禪修的過程與自覺之路。

「牧象圖」在藏傳佛教又稱「修定圖」，是一組「止」、「觀」實踐的禪修圖式，圖示中與漢傳佛教中的「牧牛圖」相似，過程中從「大黑象」開始，禪修者藉由手中「鉤」、「鎖鏈」所象徵的「正知」、「正見」開始調伏象徵「內心」的「大黑象」。禪修者透過六種專注的實踐，「大黑象」由漸漸由黑轉白，而每一個階段所標示的轉化過程都是「自我」內心鍛鍊與突破。

因此，「自我」在聽聞力、思惟力、憶念力、正知力、精進力、串習力等六種潛移默化的「專注實踐」中與自我的心靈對話，看見「自我」的所欲、所愛，察覺「自我」的惑、業、煩惱，進而在「止觀雙運」的禪修實踐中真實的面對煩惱，並且在不同的觀修實踐階段發現「自我」、「心」、「心所」、「惑」、「煩惱」、「慾望」的每一個繫縛，進而斷除，令身、心輕安、自覺、圓滿。

因此，佛教裡的「牧牛圖」與「牧象圖」可以說是一系列以「圖示」來揭示我們對真實生命的追求過程，也是一系列的禪修與自我對話的過程，更是每一個「自



我」用來探尋內在「心靈地圖」的自覺之路。

附錄：

佛印了元〈四牛圖〉

初學看牛日，人牛盡力牽；愛從荒草去，不向坦途行；
轉鼻繩難拽，加鞭轉眼生；勿教犯苗稼，猶貴及時耕。

驀地轉頭來，胸腰黑漸開；出欄羌笛引，歸晚野歌催；
見鬥情猶憤，逢群目尚抬；良由鞭索在，心地漸成灰。

且喜全軀白，安眠露地中；身心如土木，聞見似盲聾；
一朵雲生谷，成團雪墮空；皎然無異色，翻與眾牛同。

已白仍迴黑，還君自在牛；亂山閑放去，千古更無憂；
赫赫當中日，騰騰不繫舟；超然凡聖外，誰敢向前收？

雪庭元淨〈四牛圖〉

父母未生，空劫那畔；世界未成，此性已具。
坦然明白，本體純真；眾生因妄發生，聖人從悲起智。
頌曰：混沌不分處，三緣未合時；神通難可測，佛眼未能窺。
坦蕩全軀白，安岷露地肥；為耽春色好，又被業風吹。

三緣既合，六賊互興；捨父逃亡，迷己逐物。
同門出入，各不相知；向外馳求，自生退屈，故謂之迷。
頌曰：改換毛衣了，從茲不自由；只知今日事，忘卻舊時牛。
步步雖同轍，昂昂不轉頭；四山成隔闕，相逐沒時修。

回頭忽見，覲面相逢；十二時中，全承渠力。
君臣道合，父子相投；自利利他，續佛慧命，故謂之悟。
頌曰：瞥爾家欄裏，回頭識得伊；不須常管帶，取次倒橫騎。
似客歸家日，如兒得母時；平田荒草裏，吹唱哩囉哩。

始終一貫，起滅同時；終日生而不生，終日死而不死。
廓然絕跡，湛爾清虛；如金博金，似水歸水。
不斷煩惱，而入涅槃；不住玄關，匪居正位。
披毛戴角，向異類中行；此諸佛頓證法門，非眾生見聞境界。
頌曰：脫下娘生褲，還歸不動尊；萬緣俱頓罷，一路涅槃門。



大海波瀾息，青天絕點雲；披毛同異類，無刹不分身。

自得慧暉〈六牛圖〉

始從知識示誨，即起信心；信心既萌，永為道本，故牛首上一點白。

一念信為本，千生入道因；自憐迷覺性，隨處染埃塵。

野草時時綠，狂花日日新；思家無計得，但覺淚沾巾。

信心既萌，念念結揩磨；忽爾發明，心生歡喜，最初入頭，故頭全白。

問訊這牛兒，知非何太遲；拋家幾經劫，逐妄許多時。

念念歸無念，思思絕所思；入頭從此始，次第證無為。

既有發明，漸漸薰煉，智慧明淨，未能純一，將白半身。

看牧幾春秋，將成露地牛；出離芳草去，向近雪山遊。

正念雖歸一，邪思尚混流；脫然心跡盡，六處不能收。

更無妄念，唯一真心，清淨湛然，通身明白。

六處不能該，優曇火裏開；了然無繫屬，明淨絕纖埃。

繩索將無用，人牛安在哉？迢迢空劫外，佛祖莫能猜。

心法雙忘，人牛俱泯，永超象外，唯一空空，是名大解脫門，佛祖命脈。

人牛消息盡，古路絕知音；霧卷千岩靜，苔生三徑深。

心空無所有，情盡不當今；把掉翁何在，磻溪鎖綠陰。

命根斷處，絕後再甦，

隨類受生，逢場作戲，只改舊時人，不改舊時行履處。

妙盡復窮通，還歸六道中；塵塵皆佛事，處處是家風。

皓玉泥中異，精金火裏逢；優游無間路，隨類且飄蓬。