电子禅
www.dianzichan.com

**标题:** [转帖]十牛图颂 **[打印本页]**

**作者:** 云飞鹰游 **时间:** 2002-12-30 16:37 **标题:** [转帖]十牛图颂

[fly]日日骑牛不识牛，何须辛苦外边求，
只消蓦鼻牵來看，便是寻常这一头。[/fly]

《十牛图颂》，全称《住鼎州梁山廓庵和尚十牛图颂》，宋代临济宗杨岐派廓庵师远撰绘。

一、寻牛

忙忙拨草去追寻，水阔山遥路更深。
力尽神疲无处觅，但闻枫树晚蝉吟。

“忙忙拨草去追寻”，牛有时候跑到深山草丛去，所以急急忙忙地，很辛苦的拨草去追寻。心有时候所留下来的尘境，并非真正牛的踪迹，我们真正的觉性不执一法，它是空无的，以世间上的现象来说明，不得不配合世间人的思考模式，与真正的佛法来讨论，这些字句无疑的又落入无病呻吟了，无事找事，但是也不能太挑剔，它所表达的是在寻找牛的踪迹，就是表现这些现象。

“水阔山遥路更深”，拨草去追寻的结果，一步一步的追寻，却是水越来越辽阔山更遥，路途更加深远，寻找更困难。

“力尽神疲无处觅”，找来找去找得却是精疲力尽，尚不见牛的踪迹，如果从头开始就知道，心地法门不可向外追寻，不令其现起五根入六尘等的怪力乱神的现象，反而容易找到自性。

“但闻枫树晚蝉吟”，找了那麽多的地方，花了那麽多的时间，搞得筋疲力尽，还是没有地方能找到，如果静下来不找了，反而可以注意周围之间的事事物物，也许这就能现出牛的踪迹，也就能够平心静气的但闻枫树晚蝉吟。

在这阶段的修行者是很苦闷、很急躁的，往往会发现比未修行时的烦恼更多。

二、见迹

水边林下迹偏多，芳草离披见也么？
纵是深山更深处，撩天鼻孔怎藏他？

“水边林下迹偏多，芳章离披见也麽？”在水边林下寻牛者可以看到牛走过所遗留下来的踪迹，如用功的方法对，慢慢的就可以找到它的踪迹，而野外的芳草杂陈，披离杂草之後，不就可以看到牛迹了吗？行者刚开始修学，虽然闻教知踪，但有时会把“指”当做是“月”，指者是语言文字，比量意识，用此去认知佛性本来，有时反而会迷失掉，故禅宗祖师大德，不让未开悟学人有阅读经教的机会，原因只怕错认踪迹，反而找不到牛也。

“纵是深山更深处，撩天鼻孔怎藏他？”纵然是费力的在水边林下寻找牛的踪迹，不间断的在深山更深处寻觅，在广阔的天边找不着，也许有可能正藏在鼻孔近处。也许我们以为见不到牛踪，只因深山更深处，广阔如天际，这怎麽找得到？但不知行者往往舍近求远，有时越近的地方，越容易忽略，也越没有警觉性。

三、见牛

黄鹂枝上一声声，日暖风和岸柳青；
只此更无回避处，森森头角画难成。

“黄鹂枝上一声声，日暖风和岸柳青。”前面两句是描述自然的景观，黄鹂是一种鸟类，在树枝上一声一声地啼叫，也就是从声尘进入(从声得入)，温暖的太阳、柔和的微风、岸边的杨柳青青随风飘扬。其所比喻的一切是那麽自然，在寻牛的过程之间，并非高不可攀。如果是找到这一头牛，其实也都是在日用应缘之间，与我们很贴切，要仔细地去见它，要从自然的环境之间去认识它，不是在“空”之间去认识它，当然“空”是修解脱的过程所绝对必须经过的，但是要认识佛性，这一头牛离不开人世间一切平凡的境界之中去认知它。

“只此更无回避处”，已经有一点掌握到它的样子的时候，就不会被外在的一些现象所迷惑，慢慢的也就能够抓住它了。譬如，我们的习气常常应缘而起，如果能够掌握清楚，六根所面对的境界有所了知以後，如同前两句所描述的，能够很平常的住在那个境界中，而不管境界好与否，如果起了心中的分别，加上喜、怒、哀、乐的感觉，如此相应的结果也就没有办法找到它。譬如听到一句不舒服的话，心中一直冒出嗔恨心，如果能够很清楚地看着它，嗔恨心起时警觉的看着它，它就会慢慢的消失下去。看到一只黄鹂鸟在树枝上啼叫，只是清楚地看着：有鸟、有鸟叫声、有树枝、温暖的太阳、柔和的微风、青青的杨柳在岸边飘荡、…等等的境界尽入我们的眼根、耳根、身根，代表着六根对种种的境界，都能够清楚地感受到而不起心动念、不起觉受去相应，此时能够很清楚的分辨：能听的、能看的、能嗅的、能感觉的，感觉完以後再也没有习气生起，如此慢慢的去体会，就有一点见到牛的样子。此时此刻它也就没有办法回避，跑也跑不掉，因为已经知道我们的自性有种种六根的功能，有面对六尘境的功用，可以产生眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识等六种心的体知种种境界，所以要见牛就必须初步掌控这些消息。

“森森头角画难成。”虽然初步的已经有点看到牛的样子，也可以体会我们的体性清净，但是有眼、耳、鼻、舌、身、意等六根的功能，可以产生六识。森森就是很深邃、深不可测，没有办法了解，如果要真正的画出它的头角，或是它全部的样子，却是因为还没有抓住它，还没有看到自性，很难描述也就没有办法画出它的头角。譬如空有不二的道理，只能够凭理念去揣测，要真正能画出牛的样子却做不到，因此森森头角画难成，不知道牛的头角是向上呢？向下呢？是长呢？是短呢？画不出来，也就是有点见牛的样子，而还没有真的得到牛，因此不能够全盘的了知。

四、得牛

竭尽神通获得渠，心强力壮卒难除；
有时才到高原上，又入烟云深处居。

“竭尽神通获得渠”，在我们修行过程之间，竭尽一切力量，所学的法不管是色身、气功、打坐、瑜珈、或者是心与习气的调理，都是尽力而为。刚开始所修的断习，当然都是粗的习气，从粗的习气毛病开始修。而微细的习气在表面上，尚未破色身以前都觉得没有事，面境似都想的开，其实不是那麽简单的，在身、心两方面都有基础以後，粗的习气控制得好，五戒、十善都做的到，色身突破就能够开悟了，开悟了就是得到这一头牛。所以竭尽神通获得渠，而对於所说的神通，并非是指天眼、天耳、他心、宿命、神足这些神通，是以种种的方法、种种的精神，打通色身而能够通达。

通达有两个意思，色身破的时候，体性可以通外面，才可以感知一切境界，譬如虚空之间有佛、有菩萨、有护法、有怨亲债主、等等都能够知道，所以一个开悟的人，心的灵知灵觉很强可以感知很多，而身体可以通外界，也就是通达之意。因此要通达，色身一定要破，有心的灵知灵觉也就是心通，能够心通也就是色身破了，而竭尽种种的精神，能够打通我们的色身，才能够获得法身，这个时候的法身，与野牛的脾气是相合的，刚开始还真分不清楚，菩提自性本是清净，为什麽开发出来以後不能够自在无碍？还是有烦恼、有执着不好的事情、对於顺、逆的境界还是很执着。这个时候心就必须要去磨练它，对於好的也不用特别的高兴，保持一个平常心，好、坏、顺、逆都能够无碍。

竭尽神通获得渠的“渠”，代表牛性也是代表法身，也代表习气毛病，因为这个时候真妄还是搅和在一起，还没有办法分得清楚。但是实际上，可以觉知的心来观照你的习气毛病，虽然不见得能够完全控制，但起码也不会太离谱，烦恼是心里面的烦恼，不会变成色身上的境界。有时候内心的境界是非常的热闹，但表面上看来还跟一般人一样，因为初步的智慧还是有，只是管不到内心澎湃的心意念而已。

“心强力壮卒难除”，真心就是空，我们修空性，而空本来就是无相，要去修甚麽空性？我们这个空体本来就没有一个性向，真心是以空为体，以灵照为本，以灵觉来照一切因缘，即使不用修行，自己本身都有这种功夫，即此因缘来时，能觉知而应缘；没有因缘来而起心法，就是你的妄想。一定有因缘来，你的心才会应缘，而真心应缘时就生起法，内心感觉该怎麽做？它就会现甚麽境而去做什麽事，这个真心是我们要去修的，真心以空为体，以灵照为本。如果是我们尚未修得清净时，我们还有一部分是妄心，妄心包括习气、毛病，以及一切的执着。真心在应缘以後，妄心接着第二念、第叁念，都是一些妄想，就看你习气毛病有多重，如果习气毛病淡薄一点时，也许动第叁念、第四念的念头时，马上就能摆脱掉。圣人是没有妄心的，有应缘的心时，对於法相只了知一下就放下！不再去执着。

真心也就是野牛清净时，真心是跟空一样，能够产生一切的妙有，妙有是怎麽显现的？就是以灵照为本而现一切境界，所以心强力壮，力壮的力是习气的力量，例如我们与人家谈话时，有一个觉知知道这句话不能讲，但是没有控制好，还是说出来啦！这就是你的觉性先知，尚且无法压制你的习气毛病，不能够讲最後还是讲出来了！讲出来就与人家结怨哪！也就是心强力壮，你的心还很野、很强，习气毛病还很重。因此，也不可能一下子就能够把野性的习气毛病都清除掉，所以卒难除。

“有时才到高原上”，有时才到高原上，这是处在空的境界时，也就是圣境时。

“又入烟云深处居。”有时候是已经解脱出来啦！到高原上看到的芸芸众生，众人皆醉我独醒，看得清清楚楚，但是有时候习气一来，障碍来了，又迷误掉、落入漩涡了，又入烟云深处居。本来追这一头牛已经很辛苦啦！从第一个图看到牛的踪迹，就一直追，追到现在终於抓到它了！菩提自性显露出来的时候，还很安慰的觉得自己解脱了！修得不错！一旦障碍来，又迷糊不清了！又去烦恼！又去执着！自性不见、野牛又现出来，因此得到牛，并不能够马上清净，得到牛必须花很多的力量去驯服，因此第五图就是在牧牛。

这头牛得到时，譬如有很大的神通力，因为动、静、根、觉、空、灭六结使的“觉”开发出来的时候，很多事情你都懂、都知道，但是习气毛病没有灭除时，知道的越多、烦恼越多，定力不够时，也会搞得乌烟瘴气，而在这个时候，是好、坏都有的境界。

五、牧牛

鞭索时时不离身，恐伊纵步入埃尘；
相将牧得纯和也，羁锁无拘自逐人。

“鞭索时时不离身”，在牧牛的阶段，鞭子和绳索，随时都不能够离开身体，随时都要绑住这头野牛。如果您觉得它蛮乖的、蛮听话的，把鞭子和绳索都收起来了，结果一下子功夫，它的习气毛病又发了、又犯了！

“恐伊纵步入埃尘”，修行若无境界来磨，是不能了知心真的清净吗？好像练的不错了，但面对尘境时，一下子功夫又迷失在色、声、香、味、触等的尘境之中了，一下子又迷失了，又陷落进去了。如果鞭子和绳索时时不离身，有问题就打它、罚它、骂它，这样子一天天地过去、一年年地过去，它的习气毛病会越来越少，懂得的也越来越多，而所懂的事情增加心意念的力量以外，知道习气毛病离您越来越远、脱离了，哪一个习气以前很重，现在很淡薄了。

“相将牧得纯和也”，不管怎麽样，在战斗之间，或者是互相惺忪相惜之间，慢慢地可以把这一头牛牧得很纯净、很祥和。但在牧牛之间，善、恶都不能去执着，有时也会因为善而让我们迷失了，要守得住像石头一样没有罅隙，不管善、恶、顺、逆都无碍，反正就守住一个念头，最後才能逼得它非常的听话、清净无碍，牧牛牧得很纯和以後，亦是相将牧得纯和也。

“羁锁无抑自逐人”，给牛上的枷锁、绳索都不必再用了，因它已是顺服了。虽然羁锁都不用了，但是它还是乖乖地不敢乱跑，亦步亦趋地跟着您走，因为它对於世间上的一切荣华富贵，看成空花雪月，这些都不留恋了，也没有什麽兴趣了。前面的境界讲它还在留恋芳丛，现在没有什麽可以留恋的。要跳舞、要看电影也都没有兴趣了，所有书有如糟糠，都也看不下去了，真正到了那个境界的时候，觉得什麽都是没有意义，喜欢看的就是只有佛经、思惟佛道，也可以从中得到印证自己的境界、自己的修证，懂得的也越来越多，这才是自己真正受用的；其他的如报纸、杂志，讲了一大堆，有什麽意思？行者至此，反过来会对众生产生一种悲情、慈悲的心，那是很自然的，也就会去做一些利益众生的事情，那是到一个阶段时，自然而现起的慈悲心，尚未到那个阶段，您现不出来。有的人也有了那个慈悲心，但是他尚未进入状况，所做的事情却是一般的，讲得比较粗俗点的，沾一下边只是帮帮忙、打打杂而已，真正解决不了人家的问题，因自己身心尚有问题。

六、骑牛归家

骑牛迤逦欲还家，羌笛声声送晚霞，
一拍一歌无限意，知音何必鼓唇牙。

“骑牛迤逦欲还家”，迤逦就是玩耍之意，也就是骑着牛很优游地去玩耍，不急不徐，一边走一边玩，然後回到家来了。

“羌笛声声送晚霞”，吹笛者心情是非常的愉悦，面对着晚霞，一切是那麽地祥和、自在。所以骑着这一头自性的牛，要回到我们本是空无的家，用这个自然的笛声来歌颂外在的自然界，没有什麽特别，太阳的起落都是自然界的正常现象，没有一些怪力乱神的神通，只是证到这头野牛清净以後，也没有什麽特别，如上面所说的得失还无。

“一拍一歌无限意”，这个人骑在牛背上，一个节拍、一个节拍地唱着歌曲，听起来是密意连绵！一拍一歌之间，自然去感受与体会自然界之现象。在没有清净以前，还不认识您的自性，等到清净以後，它可以跟您搭配的很好，也就是说您也可以跟它配合起来，而我们觉知的体性，本来就可以了知一切境界，知境後能自在无碍，正是佛性的显露。

“知音何必鼓唇牙”，真正地认识自性本来的样子以後，这个才是所谓的知音，知音就不必要用语言、文字，不必要挤眉弄眼地作记号、作暗号的，因为既然是知音就用心去感通，互相的了知、体会它要做什麽、知道什麽，言语道断。

七、忘牛存人

骑牛已得到家山，牛也空兮人也闲。
红日三竿犹作梦，鞭绳空顿草堂间。

“骑牛已得到家山，牛也空兮人也闲。”行者驯服野牛，骑在牛背上，悠游自得地已经回到了老家，回到老家来的时候，牛也空兮人也闲，为什麽牛会空掉了？因为已经没有习气毛病，让它来扮演警察，所以这一头牛无所事事，因此也就不见哪！这是已经达到另一个境界了。刚开始入初禅时，体性要扮演警察，随时在观照您的妄想、习气，现在心已清净，觉性已经不必了，现在也不会再乱犯错，这个时候这头牛空掉了，觉知的自性也不见哪！其实真的空掉觉知心吗？不是的，是觉知心与应缘心合一，此应缘心以前也存在，只是凡夫觉知後，随着以自熏习气相应，认第二念起为自心，不认第一念对境的应缘心为心。

现在因修行断习、断妄，使牛性与应缘心一致，如此看来，似觉知心不见，只存有人的样子。故此图说忘牛存人，但此人非凡夫之人，是指能应缘觉知一切法的人。至此境界人要干什麽呢？无所事事，以前与心、习气战斗，是随时来对治内、外境界，随时调理内心的妄想执着。现在没事做了，因为野牛的妄想、习气已经被您驯服了，故说牛也空兮人也闲。

“红日叁竿犹作梦”，以前驯牛时，早起晚睡，总有做不完的功课，现在野牛已驯服了，没事可做，只有随缘休息、睡大觉。太阳已经照到叁只竹竿那麽高了，您依然还在睡觉！这所讲的是什麽呢？以前很用功，叁点就起来准备四点开始用功，战战兢兢地、精进地在用功，现在无事可做了，所以睡觉睡得很晚了才起来，表示无所事事。

“鞭绳空顿草堂间”，鞭子是用来打牛的，打的是这一头野牛，现在牛已经是清净牛了，不必再打了。绳索要绑的是这头野牛，然而如今一搭一唱已经是无限意了，也不必再绑住它，所以把鞭子、绳索，都丢到草堂间不用了；这段所表达的意义是，一个人修证到心清净以後无所事事时，就无事可做，若此人不去行菩萨道，真的不知要干什麽好？祖师大德们常说的：“吃饭、睡觉、窝屎就是在修行。”没有事做了，到清净的时候，如果不去行菩萨道真的是没事做了，不去度化众生，您要做什麽？还是没事做啊！

八、人牛俱忘

鞭索人牛尽属空，碧天辽阔信难通。
红炉焰上争容雪？到此方能合祖宗。

“鞭索人牛尽属空”，七地以前菩萨还有功用行，修去除内心的习气毛病，所用的东西是鞭索，要加诸於人及牛身上。牛者对清净体性而言，是要认识它，熟识它，而对於人性的习气则要断除它。以前拿着鞭子、绳索，要绑住这一头野牛，现在不必绑了，因为这一头野牛已经驯伏了，如今这一头牛也不见哪，不见了故不需要鞭打，也不需要绑了。鞭索就是代表工具，代表所使用的一切佛法，至此时不必用了，人的习气不见，而牛的清净体性也不见哪！都清净时何需动用到佛法，不必用了，所以鞭索、人牛都属於空了。

“碧天廖廓信难通”，碧云青天，浩瀚无量无边，在有佛处，有的人可以观照其他的世界，上天宫下凡尘，在觉知历历的时候，一切随缘。有时候却演变成很多奇奇怪怪的事件，譬如有的人，常常会觉得自己神我跑到哪里去了？或者是跑到哪个世界去了？刚悟的人，觉知历历，与你有因缘的，都会感召到，有些是被动感召，有些是主动去应缘。当行者修证到空、无相、无愿叁叁昧时，人、牛俱忘的时候，入空了，人心与碧天廖廓反而不通了，故言“碧天廖廓信难通”，两相断绝了。通好不好呢？通就是有因缘果报的牵扯，现在不通，就是悬空了、感召悬绝了，因此这个时候佛法不必用，人也空了，牛也空了，哪个天界、或者是世界，还会与你有缘吗？没有了！断讯、断绝了！

“红炉焰上争熔雪”，一般的凡夫在人世间，争争夺夺、打打杀杀的，或者是业力的牵扯、心灵的战斗，这些都是没有意义的。所争的都是像火炉上面的雪，雪在火焰上转眼被化成空了，有何可争的？所争的一切都是没有意义的，所以不必再争了，也没有一个心去争哪，人、牛皆空，佛法也不必用了。控制一切内心的执着，且能看开一切的因缘，不随缘搅和。走那麽远的冤枉路，折腾了一些岁月时日，觉悟後到此方能合祖宗。

“到此方能合祖宗”，现在修证到这里，解脱知见证到了，一切因缘缠不上你，才合乎禅宗祖师大德们所要求的，人、牛俱忘的境界，凡圣不居的境界，也就是这个样子。

九、返本还源

返本还源已费功，争如直下若盲聋？
庵中不见庵前物，水自茫茫花自红。

“返本还源已费功”，修行者自开悟後，了知自性与习气之妄与真，为要回到本来的面目，回到自性本来清净的源头时，到底花费了多少的时间与功夫？当然是费了很大的力量，才把这一头牛驯服。修佛法最重要

的观念是返本还源，不是有一法可得，是恢复原来具有的佛性功能。
“争如直下若盲聋”，证得无所不能知、不能照的境地时，到目前这个阶段、这个状况，却好像没有眼睛、没有耳朵一样，难得要像聋子、像瞎子一样，不听不闻，为甚麼呢？因为不被外境所转了，视而不见、听而不闻、嗅而不觉。到这个时候，真的都做到了，看似看了，但是了知於心中就好，也不会有甚麼幻化的心来跟它相应，很淡薄！有的人修到一个境界的时候，即使是自己家父母生病了，或者是发生什麼事了，好像跟我都没有关系一样，不痛不痒，我这种心态对吗？我的心死掉了吗？为什麼没有感情了？质疑自己了，而心死了就是这个样子，回到本来清净源头的时候也是这样，大部份的人走到空无的时候，都是这个样子。
为什麼菩萨要再转回头？因为守着空无、执着空无，就会一直空下去，菩萨转回头来还是用色、受、想、行、识这五蕴身，再来度化众生，所以又有忧、喜、苦、乐等等觉受，感觉了却是不会造成烦恼。
“庵中不见庵前物”，在自性里面，见闻觉知犹在，为何不见庵前物呢？因为觉知与境界两者是一体的，要看自性以外的物相当然是看不到，因为您就是它，它就是您。庵中无物，庵外也无，庵外有物，内、外是一体的，内、外没有分别，怎麼可以在一体之间，看到另外一个相呢？就是有所见，因无直接因缘，也会难得去攀缘，好像什麼事与我无关了。
“水自茫茫花自红”，一切自然景观，让其自然地运转，不要兴起触景生情之凡情。诸水照样分支流入茫茫大海中，是浩翰无量。诸水居高处往低处流，流入平面积聚成海，茫茫一片，动性、静性与我自性了无牵挂。万物照常生灭，春有百花，花开 丽，时移境转花落自然成。而红花的美丽，也不因为你的修证层次而改变，宇宙万物仍然是那麼的自然运转！

十、入廛垂手

露胸跣足入廛来，抹土涂灰笑满腮。
不用神仙真秘诀，直教枯木放花开。

“露胸跣足入廛来，抹土涂灰笑满腮。”第十图中的大德很自在，所穿的衣服也自在，他把胸膛露出来了，古代的人有时不穿鞋子、赤着脚，到市集里面来。因为旅途劳累，土灰沾满整个脸部，但是心情怡悦，菩萨并不因为一切的劳累而觉得苦楚，所以永远保持着一个非常开朗、快乐的心境，更没有所谓好、坏的境界，永远保持着一个平常心、欢喜心。
“不用神仙真秘诀，直教枯木放花开。”这个主要在讲修禅的人，证悟到空、无相的时候，本身对法并不执着的；对法不执着以後，在度化众生之间，也不一定要用世间禅里面的这些神仙的神通。佛法与修世间禅的最大不同，是一个要求解脱，一个是执着心的神通异能。这两句话也在说明，禅者的一种风格，他怎麼度人、感化人？他怎麼用他的方法去度？要懂得他的意思。

[此贴子已经被云飞鹰游于2002-12-30 16:37:43编辑过]

---

**作者:** 大象　**时间:** 2002-12-30 21:36

呵呵，是耕耘先生讲解的吗？^_^

---

**作者:** 有缘　**时间:** 2003-1-5 13:46

呵呵，写牛写的好极了。

---

欢迎光临 电子禅论坛__您我的精神家园 (http://www.dianzichan.com/uc/bb2/)　Powered by Discuz! 6.1.0