



惟覺法語:十牛圖頌

十牛圖頌（一）

十牛圖頌的意義

于自由時報 89.12.28(四)刊載

「牛」，是譬喻這念心，凡夫的這念心，
猶如一头牛般，有牛脾氣，很難調伏。

「十牛」，是一種譬喻；「圖」，就是圖說；「頌」，就是用偈頌的方式，說明十牛圖的含義及其中的道理。

「牛」，是譬喻這念心，凡夫的這念心，猶如一头牛般，有牛脾氣，很難調伏。想調伏心中這頭牛，必須要有相當的耐力及智慧。

降伏是有層次的，從開始的「尋牛」，到「見迹」、「見牛」、「得牛」、「牧牛」、「騎牛歸家」、「忘牛存人」、「人牛俱忘」、「返本還源」，到最後的「入廛垂手」，共有十個過程、十種境界。也就是說，在修行的過程中，從開始尋找道在哪裡，到見道、修道、養道，最後證得究竟的菩提道，要經歷十種心的境界，每個境界就用不同的「圖」及「偈頌」來表示。所以「十牛圖頌」，就是說明修行的十種心路歷程。

十牛圖頌（二）

尋牛 1

于自由時報 89.12.30(六)刊載

茫茫拔草去追尋，水闊山遙路更深。
力盡神疲無處覓，但聞楓樹晚蟬吟。

～廓庵禪師

一开始修行，发愿「上求佛道」，首先要知道「佛」及「道」究竟在哪里，即是要「寻牛」。以禅宗而言，南参北学，参访善知识，为的就是要找到这头牛，以明悟心性。此偈颂的内涵，就是在说明禅宗「寻牛」的心境。

禅宗「寻牛」的法门是什么？参「谁在念佛」、「谁在喝茶」，找到是「谁」在念佛、是「谁」在喝茶，就找到这头牛了。但是刚开始修行，并不知道是「谁」在念佛、是「谁」在喝茶，不知道什么是父母未生前的本来面目，因为不明白，所以有疑问：念佛的是谁？喝茶的是谁？随着这个「疑」，绵绵密密地参究——念佛、喝茶的这念心到底在哪里——这就是禅宗的「参话头」。

十牛图颂（三）

寻牛 2

于自由时报 90.01.04(四)刊载

茫茫拨草去追寻

这念心可开展为六根、六尘、六识、十二入、十八界；人从早到晚，起了无数的心念，这么多的心念，如茫茫大海一般，究竟哪一个心才是自己的心？所以就必须「拨草去追寻」。

「草」，就是妄想、烦恼、无明。因为修行还不知心在哪里、佛在哪里、道在哪里，因此，要努力参究、追寻，这就是「拨草」。「拨草去追寻」，就是要在妄想、烦恼、无明当中，在地水火风四大当中，去追逐寻找这念心，不断追根究底的问：究竟是谁在念佛？究竟是谁在喝茶？

所以，「茫茫拨草去追寻」，就是要起疑情——是谁？究竟这念心在哪里？不管行住坐卧，始终绵绵密密地在话头处参究、起疑情。

十牛图颂（四）

寻牛 3

于自由时报 90.01.06(六)刊载

水阔山遥路更深

经过不断地参究，回光返照，终于找到了话头。可是仔细一看，发现

「水阔山遥路更深」。

「山遥」，指灵山路遥，心水无有边际；「路更深」，是发现这条心路愈来愈深远。为什么？因为这念心超越时间、空间，无边无际，找不到它的深度、广度，这一条路愈走是愈深远，没有一个着落点。《解深密经》云：「阿陀那识甚深细，一切种子如瀑流。」无始劫来，八识田中蕴藏的种子无量无边，所以愈参话头，愈觉得这念心的深广。因此，未悟者，时时刻刻都在这个地方追寻。

十牛图颂（五）

寻牛 4

于自由时报 90.01.09(二)刊载

力尽神疲无处觅

在参话头时，聚精会神，单提一念，用尽全身气力，弄到精疲力竭，还是不知道「念佛是谁」。所以古人参禅时，往往不知左右邻单姓啥名谁，行住坐卧只有这一念心，东西南北都不知道了。

经过一番参究，虽然还未找到这念真心，但是参到整个身心世界都变成了一个疑团，此时完全没有妄想、没有昏沈，整个世界都不存在了，没有过去、现在、未来，处在一个定境中，只有能闻、能参这念心还存在。

古德云：「见山不是山，见水不是水。」究竟哪一个在念佛？始终找不到。为什么？因为「起心即错，动念乖真。」只要还有能、有所，就无法找到这念心，如同骑牛找牛，是找不到牛的。虽然如此，还是必须去找。否则，修行这念心就无法落实下来。

十牛图颂（六）

寻牛 5

于自由时报 90.01.11(四)刊载

但闻枫树晚蝉吟

其实，这念能见、能闻的心是本具的，由于尚在迷惑中，所以不知原来这一切都是现成的，因此必须经历一番的参究，才能了悟。

努力的参究后，「但闻枫树晚蝉吟」，看到眼前的枫树、听到蝉的鸣叫声，忽然对本具这念能见、能闻的心性有点体悟。「但闻」，就是对于心性的体悟，有一点点消息，好像有点契入到这念觉性，可是自己还是没有信心，不敢确信。所以，初初开始修行学佛的人，可能都有这种境界——虽然没开悟，可是却有点体会；若说悟了，却又不知这个道究竟在哪里，始终似是而非。这就是第一阶段寻牛「但闻枫树晚蝉吟」的境界。

十牛图颂（七）

见迹 1

于自由时报 90.01.13(六)刊载

水边林下迹偏多，芳草离披见也么？
纵是深山更深处，辽天鼻孔怎藏他？

水边林下迹偏多，芳草离披见也么？

第二个境界是见迹，「迹」就是有一点点相应的境界，表示参禅有一点功夫了，产生一些瑞相，乃至于有一些契悟。但是，还没有见到牛，只是见到牛的脚步迹而已。

「水边林下迹偏多」，指在水边林下参禅、悟道，这念心有点清静，六根对六尘有一些相应的境界了。这时候觉得好像根、尘、识都是「道」，但是还不敢确定，所以说「迹偏多」。

「芳草离披见也么？」「离披」是分散零落的样子。循着前面的脚迹，仔细再寻，只见草丛尽是牛踩过后零落的痕迹，却不知牛往哪里去了。行者此时用参禅的法门，提起话头，这一提念，就把心中的烦恼、无明转了过来，这念心产生相应的境界，杂草即成了芳草。虽然能参的这念心，与道有一点相似了，但不可执着，必须再努力去找牛。

十牛图颂（八）

见迹 2

于自由时报 90.01.16(二)刊载

纵是深山更深处，辽天鼻孔怎藏他？

「纵是深山更深处」，参禅时，经过不断地提念、照念、参，这念心愈参究，愈觉得它的微细与幽深。参到八识田中，看到里面山重重、水重重，一层又一层……，始终没完没了。因为这念心自无始以来，含藏了无量无边的种子，执持根身、器界，整个山河大地都在这念心当中。「辽天鼻孔」是形容牛的鼻孔很大，用来比喻我们这念心的广大。

「怎藏他？」是说这念心，在眼曰见，在耳曰闻，在鼻嗅香，举手投足处处都是，时时刻刻都存在，是藏不住的。这念心也如同人的鼻子一样，是天然、现成的，每个人都有，所以任你怎么藏也藏不住。

见迹，就是对这念心有点契悟了，此时无论参禅、看经、听法，只要直下承担，处处都是这念心的作用。

十牛图颂（九）

见牛 1

于自由时报 90.01.18(四)刊载

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。

第三个境界是「见牛」，指真正契悟了这念心，也就是开悟了。

「黄鹂枝上一声声」，听到黄鹂鸟在枝上一声声的啼叫，能见黄鹂鸟、能听到声声啼叫的这念心，即是本性当中的觉性，悟到了能见、能闻的这念心，就是「见牛」了。

「日暖风和岸柳青」，契悟了这念心，明白山河大地皆是这念心的展现，苏东坡说：「溪声便是广长舌，山色岂非清净身。」也是指契悟了，则了知溪声、山色无不 是心的妙用。此时，这念心如沐春风，充满了无限的愉快与喜悦，如同河岸上一枝枝青翠的杨柳，有着无限的生机与活力。

十牛图颂（十）

见牛 2

于自由时报 90.01.20(六)刊载

只此更无回避处，森森头角画难成。

「只此更无回避处」，悟了才知道本具的这念心，是无法迴避的，直下承担便是。因为能见、能闻的这念心，本来就是自己本具的心性，不要也不行。傅大士说：「夜夜抱佛眠，朝朝还共起。」行住坐卧，穿衣吃饭，这念心始终是跟着自己，避不掉、挥不去，所以只能直下承担。

「森森头角画难成」，这念心，在眼曰见、在耳曰闻、在鼻闻香、在手捉执、在足奔运，时时刻刻都在展现其无限的妙用，故说是「森森头角」。虽然，这念心处处可见，要用就有，一切都是现成的。可是却「画难成」，这念心的形相，非笔墨所能画出。人有男相、女相，乃至从幼年、少年、壮年.....皆可画出其不同的容貌。但是这一念心的形相，却了不可得。虽然了不可得，可是它却明明白白的表现在六根上，能说、能见、能闻.....，所以这念心是真空，也是妙有，若能悟到这个道理，就是真正的「见牛」。

十牛图颂（十一）

得牛 1

于自由时报 90.01.30(二)刊载

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

第四境界是「得牛」，此时不但是悟了这念心，而且已深信不疑，但还不太能完全掌握住这念心。

「渠」是指能见、能闻的这念真心。「神通」，指这念心的作用。所以不必将神通想得很高远、很玄妙，它不一定专指阿罗汉的六种神通，或是佛所具有十力、四无畏、十八不共法的神通。因为日常中的扬眉、瞬目这些心的作用，也属于神通。所以古德云：悟了这念心，挑柴运米都是神通妙用。「竭尽神通获得渠」，指专注、竭尽精神心力，不断的提念、照念、参，最后终于悟到了这念真心。悟了这念心，就能产生感通。此时，随便起个心、动个念，就是神通妙用。

十牛图颂（十二）

得牛 2

于自由时报 90.02.01(四)刊载

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。

心强力壮卒难除

「从来真是妄，今日妄皆真」，悟了这念心，才明白难调难除的妄想心原来就是真心；把牛找到了，讲话的这个就是、听法的这个就是，一切都是现成的。

了解一切都是现成的，这念心就如同牛一般壮硕，从朝至暮，不论穿衣吃饭、挑柴运米，始终是如如不动，任你怎么用力，也挥之不去，所以说「心强力壮」。「卒」，是终究之义。「卒难除」则是指这念心非天地、非父母所给予，本自具足，所以用尽任何办法，终究是除不去的。

古德云：「断除烦恼重增病，趣向真如亦是邪。」未悟时，费尽心机想除去烦恼，反而烦恼愈增，愈除愈除不了，犹如蛮牛愈打愈狂；一心一意想离开烦恼去找个真心、真如，反而离真如愈远。契悟了之后，才明白原来烦恼即菩提，这念心始终存在，寂照如如，不送不迎，除也除不去，求也求不来。

十牛图颂（十三）

得牛 3

于自由时报 90.02.03(六)刊载

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。

有时才到高原上，又入烟云深处居。

虽然已得到了这头牛，但是牛未经放牧、驯伏的过程，所以还是会乱跑，有时跑到高原上，有时又纵入烟云深处，始终是不稳定。

「有时才到高原上」，形容悟了的这念心，犹如打坐坐了一支好香，这念心清朗朗、明明白白，一片寂静，亦如站在平坦的高原上，一眼望去，晴空万里。「又入烟云深处居」，指虽然悟了，但这念心还不能站得久、站得长，有时好境界才现前，一刹那间又不免为烦恼所覆，心又沈下去了，迷迷糊糊的，如同烟云密布，顿时一片朦胧，什么也看不清楚。

这念心，时而清楚明白，时而迷糊不清，还不是很稳定，这就是「得牛」的境界。所以还要进一步「牧牛」，使这念心慢慢安住、平稳下来。

十牛图颂（十四）

牧牛 1

于自由时报 90.02.06(二)刊载

鞭索时时不离身，恐伊纵步入埃尘。
相将牧得纯和也，羈锁无抑自逐人。

第五境界「牧牛」，就是时时刻刻回光返照，有能观、所观，等于《心经》所说的观照般若；要保持这念觉照、觉察、觉悟的心，看住这头牛，不要让它跑了。

前面的「得牛」属于见道位，此处「牧牛」则属于「修道」的阶段。「修道」要在静中养成、动中磨链，无论白天、晚上，动静之间，都要护念这念心，使其臻至纯熟。

三十七助道品中的「四正勤」——「已生善念令增长，未生善念令速生；已生恶念令灭除，未生恶念令不生。」是属于「牧牛」的前方便法门，因为「四正勤」还是落入善、恶两边，尚未契入中道实相，还没找到这念心。而「牧牛」则是已找到这念心，并用觉照的方法，直截了当从这念心上来用功，不假任何方便。虽然「四正勤」是方便法门，但也不妨碍使用它，只要不执着，最后功夫纯熟了，还是可以真正达到「牧牛」的目的与境界。

十牛图颂（十五）

牧牛 2

于自由时报 90.02.08(四)刊载

鞭索时时不离身，恐伊纵步入埃尘。
相将牧得纯和也，羈锁无抑自逐人。

鞭索时时不离身(1)

「鞭」，指能观之智，也就是这念能觉察、觉照的智慧心。「索」，指返照，如懈怠时，知道发一个惭愧心、精进心，这就是返照。「身」，指本具的这念心性。所谓「法身」，即以心性为身。这念心牧纯熟了，达到清楚明白、如如不动、处处作主，法身就现前了。

菩萨即是以「法身」为身，修一切善而不执着一切善，随缘自在，处处作主，所以称为「法身菩萨」。凡夫则以四大和合之色身为「身」，因此产生我执，而有「我」、「我所」等妄想分别。「我」，即认五蕴假合之身就是自己；「我所」，指我之所有、我之所属，认为自身以外之物皆为自己所有，例如，这是我的亲人、房子、车子……。有了我、我所，真心就被遮蔽，不能现前。所以修行，最重要的是须了解这念心才是自己的「真身」，也就是要以「法身」为身。

「不离身」，就是不离开这念心。牧牛，就是时时刻刻把牛看住，不要让它跑了；若牛跑了，就要用鞭子、绳索将它拉回来。「拉回来」就是发觉这念心跑掉了，立刻发惭愧心、精进心，用觉察、觉照的工夫，把心安住下来，这样子就称为「鞭索时时不离身」。

十牛图颂（十六）

牧牛 3

于自由时报 90.02.10(六)刊载

鞭索时时不离身，恐伊纵步入埃尘。
相将牧得纯和也，羈锁无抑自逐人。

鞭索时时不离身(2)

这念心存在，法身慧命就存在；若是这念心跑掉了，则徒有色身，只会起惑造业。所以古德云：「智者调心不调身，愚者调身不调心。」并非要舍弃色身，而是讲色身之健康与否，主要的癥结在于这念心。《晋书·乐广传》记载：一日，乐广宴请朋友，其中一人饮酒时，误将墙上反射在杯中的弓影认为是蛇，喝完酒后，即一病不起。后来明白蛇原来只是弓影罢了，病即痊愈。所以，「心」才是根本，色身只是一个附属品，如同灯泡要发光，必须有电源，假若没有电源，只有灯泡，也产生不了作用。

悟了这个道理，而且具有百分之百的信心，就能掌握住这念心，时时安住在正念、正定；时间一久，自然能消除业障，心安身也安、心净身也净。

所以，牧牛就是要「鞭索时时不离身」，即觉照的这念心始终要存在，这个功夫就如同禅宗祖师说参话头，要如猫捕鼠、如鸡孵卵，始终不离开这念心。

十牛图颂（十七）

牧牛 4

于自由时报 90.02.13(二)刊载

鞭索时时不离身，恐伊纵步入埃尘。
相将牧得纯和也，羈锁无抑自逐人。

恐伊纵步入埃尘

「伊」指的就是当下这念心，禅宗又称之为「渠」、「这个」。「埃尘」指色、声、香、味、触、法等六尘境界，及产生的执着、妄想、邪见等。「恐」就是戒慎恐惧。因为这念心非常的微细，以致一般人平时贪名、贪利、贪色、贪吃、贪睡，心中打了许多妄想，起了烦恼、执着，乃至产生种种邪见，自己也不知道；所以修行人要时时心怀戒慎。「纵步」指脚步向前跃出，形容这念心向外攀缘。「恐伊纵步入埃尘」，就是唯恐一不注意，这念心立刻攀缘尘境，清净心立即如镜子染上了尘埃，失去了光明。

《中庸》云：「道也者，不可须臾离也，可离非道也。」即指这念心时都要念念分明，清明在躬。假使观照功夫不得力，这念心没有惺惺寂寂、寂寂惺惺，不能安住在话头上、正念上、实相上，这念心就「纵步入埃尘」去了。所以要「鞭索时时不离身」，也就是要时时勤拂拭，勿使惹尘埃；一发觉牛跑掉了，立刻就要用鞭索将它拉回来，觉察、觉照的这念心始终要存在。

十牛图颂（十八）

牧牛 5

于自由时报 90.02.15(四)刊载

鞭索时时不离身，恐伊纵步入埃尘。
相将牧得纯和也，羈锁无抑自逐人。

相将牧得纯和也

「相将」为相与或相共之意。「纯」即精纯、不杂，「和」是平和、安详。「相将牧得纯和也」，表示牧牛者执鞭索，牢牢的看住牛，不许它犯人苗稼。此时已将这头牛调伏，它不会再偷吃草，也不再有了牛脾气了。也就是已调伏了贪瞋癡的习气，眼不再东张西望、耳不再东听西听地向外攀缘，六根慢慢地不染六尘。即使看到外面的境界，听到外面的声音，这念心始终是风平浪静，这念心有定有慧，已经能够作主了。

到底这念心是不是能作主？就要看自己能不能回光返照，随时检讨反省；如果不能作主，就要赶快修种种观行法门，在这念心上用功。例如念佛，要念到不夹杂、不间断，念到这念心像铜墙铁壁一样，风吹不入、雨打不进；学密，也是用身、口、意三密相应的方法，来降伏种种贪瞋癡的烦恼；修般若，则这念心也要念念分明，能观的这念觉性要时时现前。假使不了解这些道理，就会执着「念佛」是求生西方、「持咒」在得感应、拜佛是消业障、诵经是要求福报，反而成了法执，甚至执己为胜、毁谤他法。若明白这个道理，则知法法平等，都是牧牛的法门，都是要调伏这念心。

十牛图颂（十九）

牧牛 6

于自由时报 90.02.17(六)刊载

鞭索时时不离身，恐伊纵步入埃尘。
相将牧得纯和也，羁锁无抑自逐人。

羁锁无抑自逐人

「羈」为系绑、拘束。「锁」当名词为链条、锁链。「抑」是抑制、压制。「逐」即跟随。得牛后，虽然已契悟这念心，但是还不能完全作主，所以还是要时时刻刻提起觉性，不断觉察、觉照，勤于牧牛，使这念心不要向外攀缘。由于不断地起观照，日久功深，这念心牧纯熟，已经能作主了；此时即不用再费尽心力的时时看住它，这念心已经可以处处作主、任心自在了。好比牛的牛脾气尚未调伏之前，总是要想尽办法时刻看住它，乃至用绳索将它绑好，不听话时甚至用鞭子打一下，不让它乱犯别人的苗稼。当牧牛的工夫纯熟，牛已完全被驯伏了，此时不必再用绳索绑着牛，也不必刻意拘束它，牛都能温顺的跟随主人，不会自己乱跑，所以说是「羈锁无抑自逐人」。

古德云：「迷时人逐法，解时法逐人。」未悟时，或工夫不够，这念心随着外面的万境而转，是「人逐法」；开悟后，工夫纯熟，这念心能够作主了，不再为外境所转，就成了「法逐人」。

假使下过一番牧牛的功夫，一看这个偈颂，就会觉得「于我心有戚戚焉」，否则听起就如依文说教一般，牛是牛、法是法，与自己莫不相干。所以，必须经过一番修证、体悟，才能体悟心法的微妙处，才知道这真正是法宝。

十牛图颂（二十）

骑牛归家 1

于自由时报 90.02.20(二)刊载

骑牛迤迤欲还家，羌笛声声送晚霞。
一拍一歌无限意，知音何必鼓唇牙。

骑牛迤迤欲还家，羌笛声声送晚霞。

「若是这念心已经保养纯熟了，心中这头牛已调伏了，就可安心的骑上牛背归家。

「迤迤」，为曲折连绵的样子，比喻从「寻牛」到「牧牛」这条漫长的心路。「家」，指的就是菩提、涅槃；不生不灭、寂照一如的清静法身，才是究竟的家。「骑牛迤迤欲还家」，从一开始的「寻牛」到「牧牛」，费尽心力，通过种种身、心的考验，终于可以不假任何鞭策功用，轻松自在地「骑牛归家」了；这念心已调伏，能任心自在了，进一步就要回归到当下这个清静的自性之家。

「羌笛声声送晚霞」，「羌笛」即是胡人吹的笛子，笛声曼妙悦耳。「羌笛声声送晚霞」，表示契悟了这念心性，沿途的本地风光就像羌笛的乐音、晚霞的美景，令人赏心悦目。这时候，人、牛、羌笛、晚霞和合一色，齐趣一处；心与境和谐无碍，同归自性不二之家。修行至此，这念心充满着法喜，充满无量的光明、无限的愉悦，实在是值得在这个地方庆贺一番。

十牛图颂（二十一）

骑牛归家 2

于自由时报 90.02.22(四)刊载

骑牛迤迤欲还家，羌笛声声送晚霞。
一拍一歌无限意，知音何必鼓唇牙。

一拍一歌无限意

明白了这念心，这念心性就是无限意，等于古德所说的「百草头上祖师意」。契悟了以后，当下这个能知能觉的「意」就是菩提心，所以一拍一歌都是禅机，乃至举手投足都是神通妙用。假使不明白这念心，「意」就成了心

猿意马；分别执着的意识心到处攀缘，如猿猴爬树、野马狂奔，没有一刻歇息。

悟了这念心，就明白「意识心」与「菩提心」原是一个，没有二个。譬如以前是贼人，现在觉悟了，放下屠刀，立地成佛，从此好好做人。从前做贼人，作用的是这念心；现在做好人，作用的还是这念心；这念知觉的心性并没有差别，不同的是当下这念分别舍取的心意——要做贼人或是做好人。如同手掌，张开是手掌，反过来是手背，无论手掌、手背，同样都是这只手。

「一拍一歌无限意」，悟了这念菩提心，当下一拍一歌就是无限的禅机妙用；如果未悟，则一拍一歌都是意识心的攀缘作用，就成了无限的生灭与怅惘。

十牛图颂（二十二）

骑牛归家 3

于自由时报 90.02.24(六)刊载

骑牛迤迤欲还家，羌笛声声送晚霞。
一拍一歌无限意，知音何必鼓唇牙。

知音何必鼓唇牙

「知音」，即了解这念心意，表示契悟了这念菩提心。「鼓唇牙」表示有所言说。「知音何必鼓唇牙」，真正、究竟的知音，是不必假藉言说，即所谓的「无声胜有声」。前面的「一拍一歌」虽然蕴藏了无限的禅机妙用，终究是心的作用，有生即有灭。所以古德云：「高山流水一曲琴，伯牙子期是知音，有声弹到无声处，便见幽然太古心。」由有声归到无声，由有生有灭归到不生不灭，方能横亘古今，透彻十方，与三世贤圣同知自性菩提之音。昔日灵山会上，世尊拈花，迦叶微笑，即是不假言说。所以契悟了大众听法、师父说法的这念心，就是真正的知音。

此时，随拈一法皆是佛法，无声是道，有声也是道，但最后还是要归于无言无说。因为无言无说是「体」，一拍一歌是「用」；「用」虽然也是道，可是，最后「用」必须归于「体」才是究竟。悟了这个道理，就知体不碍用，用不离体；说是道，不说也是道；有声是闻，无声也是闻。如此体会道，就很自在、活泼，否则执着一边，修行就会产生许多烦恼。

十牛图颂（二十三）

忘牛存人

于自由时报 90.02.27(二)刊载

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。

前面虽然已经「骑牛归家」，但是还有能骑之人、所骑之牛，也就是有能证之心、所证之境。有能有所，仍属于有出有人、有修有证的相对境界，还是落入「自心取自心，非幻成幻法」的无明妄境中，所以进一步要「忘牛存人」。

「骑牛已得到家山」，指已经见到自己的本来面目，回到自性灵山、菩提涅槃的家。此时，已明白原来牛也是自己，心外无别牛，牛即是当下这念心。这念心是本具的，根本无牛可牧、无牛可得，不必再藉相对的境界来用功，连牧牛的这念心也要放下，只要做个闲道人就好了，所以说是「牛也空兮人也闲」。

既然已经骑牛归回自性之家，更契悟到连牛也是不可得的，当然就不再需要牧牛的鞭绳，可以把它们通通都扔掉。这时，就可以悠闲地一觉睡到日升三竿，所以说「红日三竿犹作梦，鞭绳空顿草堂间」。此时，无论穿衣吃饭、行住坐卧都是道。但是，这必须经过一番努力，有了工夫才做得到；否则，一觉到天明，就全是颠倒梦想。

正如《永嘉证道歌》所说的：「绝学无为闲道人，不除妄想不求真。」既不用除去妄想，亦不另求一个真心，这念心保持了了分明、寂照一如，即是菩提妙明真心。

十牛图颂（二十四）

人牛俱忘 1

于自由时报 90.03.01(四)刊载

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，碧天辽阔信难通。

前面「忘牛存人」的境界，已了达无牛可牧、无牛可得，能牧的这念智慧心，也随之放下。现在则「人牛俱忘」，更进一步明白，原来这念智慧心也是本性本空；牛不可得，人也不可得，心境俱空、人法双亡，达到一个绝对境界，所以是「鞭索人牛尽属空」。

「碧天辽阔」形容这念心，无边无际、无始无终。虽然这念心广大无边际，但是在这个绝对境界中是绝一切音信的，即所谓的「妙高峰顶，从来不许商量」，因此说「碧天辽阔信难通」。能通音讯，表示这念心还有一点消息、念头，例如想到「圣」是一个念头，想到「凡」也是一个念头，无论是凡、是圣，都还是音信，还是落入有能有所的相对境界。所以在「碧天辽阔信难通」的境界中，这念心不作佛想、不作魔想，如同禅宗祖师所说的：「佛不可得，魔也不可得。」达到一念不生，就是真正的佛。

十牛图颂（二十五）

人牛俱忘 2

于自由时报 90.03.03(六)刊载

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。

红炉焰上争容雪，到此方能合祖宗。

「红炉焰上争容雪」，就是形容这念心无有一切美丑、善恶等对待差异，达到能所一如的境界，有如火炉上炽热的火焰，怎容得下片丝雪花！在这个绝对境界中，无有一物可得，正如《心经》所言：「无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。」此即是「言语道断，心行处灭」的境界。

「合祖宗」，即契合祖师意，也就是契合十方诸佛所传的心印。修行至此，无言无说，无能无所，契入心境俱空、人法双亡的绝对境界，当下即与诸佛的心印相契合。

八万四千法门，最后都是要回归于这念绝对的智慧心地，此处离一切对待，并且绝一切言说，这是心之体，也是吾人的本来面目。

十牛图颂（二十六）

返本还源 1

于自由时报 90.03.06(二)刊载

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，争如直下若盲聋。」就是说：从「寻牛」开始，历经种种的磨链及熏修，费尽心力，方契合诸佛之心印，而得返回心之本源。到了此刻，才知道连「返本还源」也是多余；因为一切都是本具的，本无生灭，本无去来，法尔如是。此时，再说「返本还源」，也是浪费唇舌；倒不如当下这念心见而无见、闻而不闻，任他外境千变万化，都如盲若聋，始终安住在心之本源，始终安住在这个绝对的境界上。

身在庵中，却不见庵前之物，是形容这念心已经超越相对，达到绝对的境界；因为若有所见，即落入有能见、所见的相对境界。超越能所的这念心，正如同江水的苍苍茫茫及花红柳绿，不假丝毫造作，本自天然，一切都是现成的，所以是「庵中不见庵前物，水自茫茫花自红。」

到「返本还源」时，一切万法都归回心之本源，这念心达到能所一如的绝对境界，整个世界既是真空，又是妙有，也是实相；一切时间、空间都在这念心当中，当下这念心就是法王。

十牛图颂（二十七）

入廛垂手 1

于自由时报 90.03.08(四)刊载

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。

前面「返本还源」，在这念心之体上站得住又站得长，这是自受用的绝对境界，唯属自利之行。此处「入廛垂手」，则更进一步，以大悲心倒驾慈航，不畏劳顿秽垢，涉足众生烦恼住处，广行利他之菩萨行。

「露胸跣足」，即袒胸赤足，形容这念心从体起用，不假丝毫造作，举手投足皆是慈悲喜舍的自然流露。「廛」，是指居住的宅地，用来比喻三界火宅。「露胸跣足入廛来」，指菩萨修行已得身心自在，了达「烦恼即菩提，生死即涅槃」，不住着涅槃寂静之乐，以大慈悲心，化身千百亿，视众生火宅如乐邦，在三界中行六度万行，利乐有情。

「抹土涂灰笑满腮」，形容菩萨与众生「和其光同其尘」，内所证得之清净圆妙境界，与喧嚣杂染之尘俗融合无碍，即使逢苦亦不忧，能忍人所不能

忍，亦无有忍相。此时，菩萨已能善开无量方便门，即使灰头土脸，乃至一哭一笑，皆为了度化众生，引领有情脱离烦恼的缠缚，步向解脱自在之路。明朝的布袋和尚，常着粗衣，身肩布袋，游化人间，无论遭遇顺逆境，皆笑口常开，这就是菩萨「抹土涂灰笑满腮」，度化有情的示现。

十牛图颂（二十八）

入廛垂手 2

于自由时报 90.03.10(六)刊载

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。

不用神仙真秘诀，直教枯木放花开。

「花」，代表人人本具的心性；「花开」指开悟，即认识自己的本来面目。众生在迷，不识自己本具的妙明真心，所以这念心腐朽如枯木；今遇菩萨以大悲慈心来此三界，用法雨甘露滋润众生，令其开悟，如同枯木逢春而绽放花朵。这念心花开绽，就是禅宗说的「明心见性、见性成佛」，也就是净土宗所说的「花开见佛悟无生」。

真纯不二的这念心，本自具足慈悲、禅定及智慧。悟了这念心，这念心性就是神仙，涵摄一切灵妙要诀，不用再向外他求神仙秘诀。契悟了这念心，即能从体起无量的妙用，随缘度众，令有情均能明悟心性。所以说是「不用神仙真秘诀，直教枯木放花开」。

因此，菩萨不仅能「返本还源」，自得佛法受用；更能「入廛垂手」，以大慈悲广度有情，令众生得到佛法受用。

十牛图颂（二十九）

结语

于自由时报 90.03.13(二)刊载

露地白牛，在禅宗则用以形容契悟本具的妙明真心，而且经过一番保任，这念心已达到真纯不二、净无瑕秽、了无牵绊、自在无碍的境界。

「十牛图颂」，是以牛譬喻这念心，说明修行心路历程的十个层次。修行人对于每一颂都要了达其中的义理，以契悟这念心性，也藉此反省检讨，了解自己现在修行境界的层次，进而明白「更上一层楼」的用功之道。如此，修行就不会走远路，也不会以凡滥圣或是心生卑微。

每个人的心中都有一头牛，若不牧牛，这头牛始终是一头到处吃草的野牛，将来就会被人宰杀，苦不堪言；也就是说，若是这念心追逐声色名利等尘缘，起贪瞋痴等烦恼，继而造恶业，就得受苦报。若想超凡入圣，就必须时时刻刻鞭策不离身，勤于牧牛，当驯伏了牛脾气，野牛就成了「露地白牛」。露地，为门外的空地，喻出离三界火宅，到达平安稳当的地方；白牛，为清净无染的牛，喻最究竟的一乘教法。露地白牛，在禅宗则用以形容契悟本具的妙明真心，而且经过一番保任，这念心已达到真纯不二、净无瑕秽、了无牵绊、自在无碍的境界。

牛是现成的，人人都可以骑牛归家，但要有功夫，才骑得上去。骑牛归家以后，还须心境双忘；当返回心地之本源，更得发大慈悲心，「入廛垂手」化导众生，令皆能明悟心性。

所以，依着「十牛图」寻牛、见迹、见牛、得牛、牧牛、骑牛归家、忘牛存人、人牛俱忘、返本还源、入廛垂手的次第用功，如是「降伏其心」、如是「护念其心」，就能够圆满自利利他的菩萨行。