

南華大學  
哲學與生命教育學系  
碩士論文

禪宗〈牧牛圖〉的意識轉化與治療應用



研究生：陳睿風

指導教授：蔡昌雄博士

中華民國 103 年 6 月

南 華 大 學

哲學與生命教育學系

碩 士 學 位 論 文

禪宗〈牧牛圖〉的意識轉化與治療應用

研究生：陳睿風

經考試合格特此證明

口試委員：林朝成

尤惠貞

蔡昆雄

指導教授：蔡昆雄

系主任(所長)：尤惠貞

口試日期：中華民國 103 年 6 月 26 日

## 摘要

本論文的目的，是在歷年來豐富的禪宗〈牧牛圖〉研究文獻基礎下，探討普明禪師〈牧牛圖〉所蘊含的意識轉化經驗，並根據此經驗進一步延伸可能的心理治療應用與價值。〈牧牛圖〉隱藏著禪宗的心性智慧與禪宗思想史的發展脈絡，禪宗哲學屬於佛教哲學特殊的一支，禪宗是創造宗教經驗的宗門，禪修的意識轉化目標是指向開悟經驗的實踐。普明〈牧牛圖〉以雙泯境界詮釋此終極的開悟經驗，雙泯象徵著一種超越的非二元存在體驗，此體驗是通過破除二元對立的實踐而獲得，根據佛教看法，二元對立的觀點是人類受苦的根源，換言之，開悟經驗是化解二元對立與解除痛苦的根本基礎，故也是一切心理治療的原則。

本論文以開悟經驗為核心思想，結合意識轉化與治療應用的二個現代關懷，嘗試擴大〈牧牛圖〉的心理經驗，進一步達成將禪宗〈牧牛圖〉轉化為當代心靈關懷地圖的目標。本論文的安排第二章先論述〈牧牛圖〉雙泯及禪宗的開悟經驗，第三、四、五章則根據〈牧牛圖〉不同階段的發展，以意識轉化與治療應用詮釋觀點作視域融合，構成詮釋循環及〈牧牛圖〉文本的再創造。

本文的主要特色是：開悟經驗、意識轉化及治療應用。首先本文以當代禪宗哲學詮釋體系為前理解，嘗試以雙重否定的辯證方法詮釋〈牧牛圖〉三階段的開悟經驗，也就是普明〈牧牛圖〉從人牛到無牛到無人無牛，所象徵的自我客體化作用瓦解的哲學詮釋，並以禪師個人的開悟經驗作為補充說明。

本文選擇榮格心理學與肯恩·威爾伯意識光譜概念作為〈牧牛圖〉意識層級與意識轉化的溝通橋樑。牧童象徵意識自我，牛象徵無意識。隨著牧童三種意識層級的發展歷程，牛的無意識內容也從原型、情結逐漸發展到陰影、人格面具，再深入到阿尼瑪/阿尼姆斯，最後牧童在圖九獨照與本我相遇，完成個體化歷程。從開悟經驗雙重否定的哲學詮釋，與意識轉化黑牛轉白的象徵而言，本文發現普明版〈牧牛圖〉比廓庵版是更適合的詮釋文本。

最後，依〈牧牛圖〉雙泯非二元開悟經驗的治療原則，根據牧童三種意識層級的心理特徵與二元性病態，本文發現森田療法的「忍受痛苦」，存在心理治療大師歐文·亞隆對無意義治療的「參與」，榮格治療師河合隼雄的「醫患關係」，可作為初階層的治療應用。拜倫·凱蒂的「轉念作業」，森田療法的「順應自然與為所當為」，可作為進階層的治療應用。《奇蹟課程》的「化解小我」，則與〈牧牛圖〉高階層「獨照」突破最後一關的精神相呼應。

關鍵字：禪宗 牧牛圖 開悟經驗

# 禪宗〈牧牛圖〉的意識轉化與治療應用

## 目 錄

摘要.....	ii
目錄.....	iii
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 〈牧牛圖〉的相關文獻與研究現況.....	4
第三節 研究方法.....	15
第四節 架構與章節.....	17
第二章 從〈牧牛圖〉理解禪宗的「開悟經驗」 .....	20
第一節 理解〈牧牛圖〉的轉化歷程.....	21
第二節 「雙泯」的「開悟經驗」 .....	23
第三節 〈牧牛圖〉「開悟經驗」的哲學詮釋.....	28
第四節 禪宗的「開悟經驗」 .....	35
第三章〈牧牛圖〉的初階意識轉化與治療應用 .....	43
第一節 〈牧牛圖〉的「煩惱層」-圖一「未牧」 .....	45
第二節 「煩惱層」的意識轉化-榮格觀點的「無意識」「原型」與「情結」 .....	49
第三節 「煩惱層」的治療應用(1)- 森田療法「忍受痛苦」 .....	52
第四節 「煩惱層」的治療應用(2)-「意義危機」與「醫患關係」 .....	57
第四章〈牧牛圖〉的進階意識轉化與治療應用 .....	64
第一節 〈牧牛圖〉的「馴牧層」-圖二「初調」至圖五「馴伏」 .....	65
第二節 「馴牧層」的意識轉化- 榮格觀點的「陰影」與「人格面具」 ....	69
第三節 「馴牧層」的治療應用(3)- 拜倫凱蒂「轉念作業」 .....	73
第四節 「馴牧層」的治療應用(4)- 森田療法「順應自然與為所當為」 ....	79
第五章〈牧牛圖〉的高階意識轉化與治療應用 .....	85
第一節 〈牧牛圖〉的「開悟層」階段-圖六「無礙」至圖九「獨照」 .....	86
第二節 「開悟層」的意識轉化-榮格觀點的「阿尼瑪」「本我」與「個體化 歷程」 .....	90
第三節 「開悟層」的治療應用(5)-《奇蹟課程》「化解小我」 .....	95
第六章 結論.....	102

參考文獻 .....109

附錄.....115



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

本論文是以普明禪師的〈牧牛圖〉為研究文本，試圖探討文本中蘊含的意識轉化經驗，以及此一經驗在心理治療應用上可能產生的價值。從外觀上看，〈牧牛圖〉只是牧牛的一組圖畫，但歷年來卻吸引許多修行者的注釋，以及專家學者對它進行研究，可見該文本在了解禪修經驗本質及其脈絡意義方面，具有高度的重要性。此外，〈牧牛圖〉由一組具有象徵意義的圖象來做為指引修行的經驗地圖，也反映了中國禪宗思想務實致用的特色。因此，對於此一經驗文本脈絡意義的探究與理解，可以說也是中國禪宗思想義理研究不可或缺的一環。

中國禪宗源自於印度佛教，但卻是在中國大地上融合本土既有儒道思想之後，大放異彩獨具一格，並成為中國佛教最主要的特色。禪的智慧是心性體認的智慧，是心靈實踐與創造的智慧。禪認為一切的學習，都是為了認識自己的本來心性，若非如此，學禪法無益。而認識本來面目，是通過實踐體認而獲得，不能只是依靠知識性的理解而達成。日本禪學大師柳田聖山認為：

中國的禪思想發展的方向，是從體到用。<sup>1</sup>

禪的智慧，是禪佛祖師從生活中實踐應用而證得的，故禪宗思想的發展一直緊扣著現實的實踐與應用。生命是動態的發展，生活世界亦變化萬千，但禪認為在這些動態人生與千變萬化之軌跡當中，是可以尋得辨認出那個關鍵核心。禪以「直指人心」來描述並提醒我們，「人心」才是外在現實中，一切變化的內在根源。通過對心的體認與修證，而獲得人類自在的生命狀態，正是禪的主要關懷。

禪宗是佛教中特殊的一個宗派，從佛教傳到中國之後，經過長期的發展，到唐朝時代禪大為盛行。從初祖達摩到六祖慧能，禪的中國化已經具備雛形，慧能之後到馬祖道一及臨濟禪師，可以說是中國禪宗的高峰。

馬祖以後，禪的特色是最具有強烈的生活意味。這是在遼寬廣漠的中國大地誕生的人文主義的宗教。它是開放的，沒有絕對性的統制，它的教義和僧團完全是中國式的產物。在這期間的禪語錄中，可以聽到牛馬的嘶叫，嗅到豆腐醬油的氣味。甚至提出狗有無佛性的問題，這種問題也

---

<sup>1</sup> 柳田聖山著，毛丹青譯《禪與中國》，（台北：桂冠圖書出版，1992年），頁132。

只有在這樣的環境中才能形成。<sup>2</sup>

一般說來在中國禪發展的早期，還是延續印度佛教的修練方式，主要是冥想與禪定，但是到了代表盛唐的洪州禪，卻將其特色充分貫徹在具體的日常生活中。這個時期，禪早已融入中國人的心靈與文化之中，〈牧牛圖〉就是在這樣的背景下發展出來的禪宗作品。表面上看來，〈牧牛圖〉畫作極為日用平常，描繪一個牧童在牧放調伏一隻不受控制的牛，或尋找走失的牛，但其實〈牧牛圖〉裡內藏豐富的心性思想，畫裡藉由牧童與牛的互動與關係變化，更指涉出本論文所要呈現的意識轉化與治療應用的人生智慧。

禪對中國人的影響之深，可以從禪師的某些語言看出，如「平常心是道」、「日日是好日」、「口頭禪」、「文字禪」、「百尺竿頭，更進一步」。這些語言原本是禪師與弟子在禪修脈絡之下的修行體驗與實踐指導，但經過中國文學與藝術發展，以及文人知識分子對禪的喜好，相互交涉之下，禪宗智慧已滲透到中國人的文化心靈中。

曾接受馬祖教誨的在家居士龐蘊這樣唱道：神通並妙用，運水與搬柴。這是從平凡的尋常生活中表現宇宙的神秘性。神足通和天眼的奇蹟不再出現於山中的冥想，卻在塵囂世俗的生活中出現。……可以說，這種生活的佛教與以往任何宗派及思想都不一樣。<sup>3</sup>

禪的發展到了馬祖與臨濟，可以說是徹底的人文主義立場，從叢林苦修轉換到人文關懷，這是中國本土的此岸思想與務實精神的展現。禪的心性智慧運用在日常生活之中處處可見，但作為佛教思想的一脈，禪宗的主要關懷與佛陀本懷並無差異，皆是為「生死大事」而來。禪宗智慧的特色，是產生在終極關懷與創造宗教經驗，禪宗認為佛法的根本，是當年佛陀在菩提樹下的「開悟經驗」，是這個終極的宗教經驗的獲得，才有佛陀後來的說法，以及佛教的成立。

但這種「平常心是道」的禪宗智慧，卻極難把握，為何如此？原因是禪作為佛教哲學特殊的一支，它是屬於「宗門」思想，而非「教門」思想。宗門思想並非為了建構一套系統性的知識，而是為了創造與實踐。禪的主要關懷，是為了創造宗教經驗，禪宗的基本立場是「直指人心，見性成佛」，這個立場禪宗自始自終從未改變，這是禪宗最大的特色，也是一般大眾感覺禪宗神秘與困難之處。

---

<sup>2</sup> 同上，頁 138。

<sup>3</sup> 同上，頁 142。

本文選擇以禪的〈牧牛圖〉為研究主軸，〈牧牛圖〉究竟有何特殊性？從以上論述的禪觀而言，〈牧牛圖〉存在已久，從唐宋時期至今有千年的歷史，它歷經各朝代諸多禪師大德的註解，且蘊藏著禪宗的心性智慧與終極的宗教經驗。〈牧牛圖〉是宗門的實踐思想，實踐的層次具體且分明，有目標、有過程、有頓悟、有漸修，更特別的是，它不是以禪「語錄」呈現，而是以「圖畫」方式呈現。

它以人牛的互動過程，作為實踐歷程的象徵指導，最後又指向無人無牛的境界展現，這究竟意謂著甚麼心性智慧？在其中，牛的象徵為何？人的象徵為何？黑牛轉白的象徵又指涉甚麼？之後牛先消失，最後人也消失。而另一個〈牧牛圖〉版本在人消失後又回來，這當中的確是可以提煉出諸多禪的心性智慧，作為當代人的心性指導原則。

〈牧牛圖〉最大的特色，是它以「圖畫」的象徵語言呈現，這比傳統上的禪「語錄」更具有現代意義，也更能接近禪的終極宗教經驗的體會。宗教經驗可以說是一種意識轉化的經驗，禪宗的心性智慧是一種從低層次的意識，提升到高層次意識的實踐智慧。當我們困陷於低層次的意識狀態時，容易被痛苦的感受侵襲。倘若我們的意識狀態與層級，能提高到本來的心性層次，根據禪宗的經驗，那是清淨喜悅的人生樣貌，因此，意識轉化是本文的關懷之一。

治療應用則是本文另一個關懷，現代人高壓力的生活型態，普遍產生許多存在的困境，造成所謂的精神官能症，諸如焦慮、恐懼和無意義感的空虛等。對於這些存在的心理問題，其影響小至個人的生活與工作效率，嚴重者甚至可能厭世自殺。在西方與日本已有愈來愈多的心理治療學派與禪宗智慧結合，甚至以〈牧牛圖〉做對照，並發展出有效的當代心理問題的解決方法，如榮格心理學家河合隼雄(Hayao Kawai, 1928-2007)，日本的森田療法(Moritatherapy)也是建立在禪宗的非二元思想展開的神經質症療法。本文討論的治療應用主要是以靈性治療為取向，這也是禪宗心性智慧的精隨。

〈牧牛圖〉以象徵語言呈現禪宗經驗與智慧，而本文主要關懷的是禪修經驗中的意識轉化與治療應用，研究人類集體潛意識的佼佼者榮格(Carl Gustav Jung, 1875-1961)，以及超個人心理學代表學者肯恩·威爾伯(Ken Wilber)等人，善於以象徵語言把握人類心靈潛意識經驗的意義，因此成為本文研究的主要理論參照依據。

榮格非常注重全世界的宗教經驗，他自己透過神話與夢的研究，發現了「集體無意識」，他所發明的積極想像技巧，也使他成為象徵語言的專家。他以「自我-本我」軸線所建構起來的「個體化歷程」概念，與〈牧牛圖〉修證歷程頗有相互明的可能性；肯恩·威爾伯的意識光譜概念則呈現了意識轉化經驗位階的



現象學描述與〈牧牛圖〉的意識發展亦有平行觀照的空間。因此本文選擇榮格及威爾伯的學說作為溝通橋梁期待透過他們的象徵語言來詮釋充滿象徵意義的禪宗〈牧牛圖〉從而提煉出〈牧牛圖〉的心性意識智慧。

從以上論述可知，在中國禪宗思想史的發展脈絡中，〈牧牛圖〉的文本佔有相當重要的地位。然而，此一重要禪宗文本的意義需要現代化的詮釋與理解，才能為當代人所運用。因此，本文試圖以「意識轉化」和「治療應用」為關懷核心，透過西方心理治療理論進行溝通對話，將〈牧牛圖〉中蘊藏的豐富心性智慧挖掘開顯，期待以此增進當代人對禪宗文本的理解，並能於心理治療的應用上獲益。

## 第二節 〈牧牛圖〉的相關文獻與研究現況

### 一、〈牧牛圖〉的相關文獻

〈牧牛圖〉是融合了禪的心性智慧與宗教的終極關懷，並透過圖像式的象徵語言，以十個層次分明的圖畫，提供了禪修者具體的心性體認的參考藍圖，是中國禪宗的特色，也是禪重要的代表文獻。

〈牧牛圖〉最重要的二個特點：一是象徵語言、二是具有系統性。禪宗哲學是實踐性的知識，禪的實踐性是指向「開悟經驗」，而「開悟經驗」的獲得，常需繞過知性思維。因此，禪師最常用的便是象徵語言，如磨石頭或推拉等肢體的動作語言，透過動作直接指向某個更大的象徵。因為心靈是意象性的，終極真實是透過象徵語言與人類溝通的，這觀點在禪〈牧牛圖〉中已具體的呈現出來。〈牧牛圖〉第二個特色是系統性，十個圖十個次第，有助於知識性的建構理解，可以和禪宗「語錄」的不連續性特質作為互補。

禪宗是不排斥系統化的。不同禪宗派別的文獻都反映出，這些派別均致力於呈現禪道的明顯特徵。隨著曹洞宗和臨濟宗的後繼者把本宗推向制度化的方向，它們的系統也日趨成熟，並形成了可標示本宗特色的表述方式。<sup>4</sup>

〈牧牛圖〉正是禪宗文獻裡最系統化的代表，其它具系統化的還有臨濟的「四料檢」和曹洞的「五位君臣」等理論系統，這些知識系統分別代表實踐開悟過程中不同經驗面向開展的知識。

<sup>4</sup> 聖嚴法師與丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡》，（台北：商周出版社，2002年），頁202。

禪宗〈牧牛圖〉的種類和版本很多，作者也來自不同的禪宗派別，不同版本的〈牧牛圖〉的幅數、標題和概念架構，都有相當的差異，有些圖畫幅數是五幅、六幅、八幅，最多是十二幅。有些牛會從黑色變為白色，有些都是黑色，有些〈牧牛圖〉裡人牛消失後，只剩下一個空白的圓圈。有些人牛消失後，人又重新出現在畫中，這些顯然都是象徵語言，具有不同的心性意義。

眾多〈牧牛圖〉中流傳最久的有兩組，一組是十二世紀臨濟宗的宋代禪師廓庵師遠所作，一組是十一世紀末或十二世紀初的宋代普明禪師所作。<sup>5</sup>

在十一與十二世紀，流行於中國各種版本的圖和頌中，除廓庵師遠和普明所作的流傳至今以外，其餘的都已散失。在中國與韓國最流行的是普明的版本，至於廓庵師遠的版本，則只是時斷時續的被印行和受到談論，……日本的情況則恰好相反。廓庵師遠的《十牛圖》是在南宋和元代的時候，隨著禪宗一起東傳到日本列島的。在日本的中古時代，廓庵師遠的《十牛圖》、僧璨的《信心銘》、永嘉玄覺的《證道歌》、長芦宗頤的《坐禪儀》合輯在一起，稱為《四部錄》流傳於臨濟宗的禪寺。由於廓庵師遠《十牛圖》的圖和頌，最近出現了幾個英語譯本，使得它在西方的禪修者之間變得熱門起來。<sup>6</sup>

明代末年僧人株宏(1535-1615)在〈牧牛圖序〉一文中說：

始於未牧，終於雙泯，品而列之為十，其牛則如次，出黑繼白，以至於無，祭如也，而普明一一係之以頌。普明，未詳何許人，圖頌亦不知出一人之手否？今無論。為是其為圖也，象顯而意深；其為頌也，言盡而旨遠。<sup>7</sup>

株宏認為普明的〈牧牛圖〉意深而旨遠，〈牧牛圖〉透過圖畫的象徵語言，展現出比文字語言意義更深的指涉。就心性的傳達而言，圖畫是超越文字的，因為圖畫是直接的象徵語言，文字則是象徵的象徵。雖然如此，文字仍是有其理解上的助益，普明所作的詩頌傳達的主旨亦極為深遠，例如在圖一「未牧」「猙獰頭角恣咆哮」，描述出人的意識在尚未轉化前的原始張狂與瞬間爆發，容易失控的破壞性力量。圖二「初調」「我有芒繩驀鼻穿」，「一回奔競痛加鞭」，普明生動的描述出人在遭受無意識力量反撲時，下定決心想要克服，為自己尋找生命出路

<sup>5</sup> 據蔡榮婷考證 廓庵禪師生平不詳，僅據燈錄的記載，知其為臨濟楊岐法脈師承系統為：楊岐方會→白雲守端→五祖法演→南堂元靜→廓庵師遠。參見《禪宗牧牛主題研究》，（台北：文津出版社，2013年），頁175。蔡榮婷認為，普明牧牛圖完成徽宗崇寧元年(1102)以前，等覺普明(嗣薦福道英)可能即是作者，屬臨濟法系，參見《禪宗牧牛主題研究》，頁305-308。

<sup>6</sup> 同上，頁204。

<sup>7</sup> 見《禪宗牧牛主題研究》，頁364。原文引自藍吉富主編，《禪宗全書·宗義部》，頁924。

的氣魄。

廓庵的〈牧牛圖〉則展現出另一風貌，廓庵以「尋牛」做為第一圖，顯然指出人類的處境是有某個重要的東西失落了。但同時在序裡，又提醒「從來不失，何用追尋」，這是意識層次不同時，呈現出來的不同認知。意識抵達「開悟經驗」者體認出「從來不失」，但意識處在一般尚未修正之前的狀態，則是有所失。

#### 住鼎州梁山廓庵和尚十牛圖頌并序

夫諸佛真源，眾生本有；因迷也沉淪三界，因悟也頓出四生；所以有諸佛而可成，有眾生而可作。……初從漸白，顯力量之未充；次至純真，表根機之漸照；……今觀則公禪師，擬前賢之模範，出自己之胸襟，十頌佳篇，交光相映。初從失處，終至還源，善應群機，如救飢渴，……初自尋牛，終至入廬，強起波瀾，橫生頭角，尚無心而可覓，何有牛兒可尋？<sup>8</sup>

廓庵的〈牧牛圖〉從尋找「諸佛真源」開始，而終於人群市集，凸顯出大乘佛教菩薩道渡眾生的精神，「善應群機」、「如救飢渴」。禪宗雖以開悟為唯一目標，但開悟經驗的獲得是離不開人我關係的，開悟不是一人獨自靜坐就能完成的。換言之，「救飢渴」正是開悟必經的途徑，透過救人飢渴而使得自己獲救，這種「救人即是救己」、「治療師即是病人」，正是禪的非二元論思想。

學界對於普明與廓庵的生平，尚無定論，但根據學界考證，兩位皆是屬於臨濟法脈。可見從馬祖道一至臨濟以後，禪宗的發展逐漸出現系統化與制度化的趨勢，這是融合「頓悟漸修」的務實精神。普明〈牧牛圖〉的特色是黑牛轉白，這是意識轉化或心性轉化的象徵，象徵著從「轉化陰暗面」著手。廓庵的特色是「尋牛」開始，而牛是同一顏色，這可視為尋找「自性」的象徵，意味著從「尋找光明面」出發，二者其實是殊途同歸。

普明以「雙泯」作結束，廓庵則以「入廬垂手」作結束，這裡也看出普明從黑牛轉白的意識轉化出發，目標是「開悟經驗」的非二元性體認，換言之，普明側重的是「定」。廓庵在「人牛俱忘」後，還有「返本還源」及「入廬垂手」，顯示出廓庵要提醒的是開悟之後，生活狀態是積極參與在生活世界裡的，並非一切變成無所謂。因此，可以說廓庵側重的是「慧」。

<sup>8</sup> 林綉亭著，《禪宗牧牛主題研究》（台北：文津出版社，2013年），頁175-176。

## 二、〈牧牛圖〉的研究現況

作為學術研究，〈牧牛圖〉是熱門題材；作為當代人心性修為的指導，〈牧牛圖〉更是重要的修證參考依據。關於〈牧牛圖〉的研究，東西方學者的文獻非常多，主要以廓庵禪師的〈十牛圖頌〉居多，研究的內容方面包括有：宗教、靈修、哲學、思想、文獻、考證、心理治療等多方面，例如日本心理治療師河合隼雄著《佛教與心理治療藝術》，國內學者林綉亭寫〈從習慣領域探析廓庵〈十牛圖頌〉〉，大陸學者徐光興著《心理禪－東方人的心理療法》等。

綜合整理了目前現有〈牧牛圖〉的研究文獻，本文依禪宗「簡單」原則將之分成三大類，分別是：第一大類、文獻考證與分析。第二大類、宗教哲學與文藝。第三大類、身心修證與應用。其各別的研究內容與摘要論述如下：

### 第一大類、文獻考證與分析

此類國內研究最多的學者是蔡榮婷共有七篇，其研究內容包含牧牛歌、牧牛頌、牧牛詩的考證與文學表現。屬於牧牛歌的有〈唐湘山宗慧禪師〈牧牛歌〉析論〉<sup>9</sup>，此文是作者對唐代湘山宗慧禪師的生平考證，與其著作〈牧牛歌〉的思想分析。<sup>10</sup>屬於牧牛頌的有〈大足石刻楊次公牧牛頌析論〉<sup>11</sup>，作者以〈楊次公證道牧牛頌〉為研究對象，並考察論析有關作者、文學表現等方面的問題。

屬於牧牛詩的有〈宋代禪宗牧牛詩組初探〉<sup>12</sup>，此文以宋代禪宗牧牛詩組作為範圍進行研究，作者認為南宋時期應有八種牧牛詩組傳世。〈唐五代禪宗牧牛詩初探〉<sup>13</sup>，此文以唐五代禪門資料為主，從文學層面選取與牧牛現實生活中的動物牛，以及象徵清淨心體的有關的材料進行分析。〈《孟錄》270號牧牛詩殘卷考釋〉<sup>14</sup>，此文主要就孟列夫《黑城出土漢文遺書目錄》270號寫卷的內容進行研究，作者以為應是北宋雲門宗的弟子佛印了元禪師所作，以「六牛」喻六根、六塵，彰顯修道歷程以《楞嚴經》為依據。

另外，蔡榮婷亦以禪宗不同法脈的牧牛思想分析為主題做研究，包括〈唐五

<sup>9</sup> 蔡榮婷，〈唐湘山宗慧禪師〈牧牛歌〉析論〉，《中正大學中文學術年刊》創刊號，1997年12月，頁139-170。

<sup>10</sup> 中國佛教傳統上，以牧牛譬喻修心歷程的禪宗詩歌，兩宋以來為數甚多。作者認為其中彙集多首體制相同的詩歌，從牧人尋覓忘失的「心牛」起始，透過牧人與牛的互動關係，依序表現禪宗宗教實踐的開展歷程及終極關懷。

<sup>11</sup> 蔡榮婷，〈大足石刻楊次公牧牛頌析論〉，「佛教文學與藝術學術研討會」，台北，1998年4月。

<sup>12</sup> 蔡榮婷，〈宋代禪宗牧牛詩組初探〉，《國立中正大學學報》第八卷第一期，1997年，頁139-170。

<sup>13</sup> 蔡榮婷，〈唐五代禪宗牧牛詩初探〉，收在《「山鳥下聽事，簷花落酒中」唐代文學論叢》嘉義，中正大學出版，1998年6月，頁297-363。

<sup>14</sup> 蔡榮婷，〈《孟錄》270號牧牛詩殘卷考釋〉，《國立中正大學學報》第七卷第一期，1996年，頁81-98。

代禪宗牧牛喻探析—以南嶽法系為考察中心》<sup>15</sup>，此文針對唐五代時期與牧牛有關的應機法語析論。<sup>16</sup>〈唐五代禪宗牧牛喻探析—以青原法系為考察中心〉<sup>17</sup>，此文針對唐五代青原法系與牧牛有關的應機法語析論。<sup>18</sup>

另一屬於此類且彙編資料豐富的，是杜松柏編著的《禪詩牧牛圖頌彙編》<sup>19</sup>，此書分五個章節，分別就普明《牧牛圖頌》與廓庵則《十牛圖頌》賞析，針對中央圖書館館藏兩種版本及日本卍字續藏三種版本考證，牧牛公案彙編，牧牛圖頌彙編，收錄有關普明〈牧牛圖頌〉、《十牛圖頌》的版本序文，及其他禪師唱和之作，此書為收錄牧牛圖頌唱和最完整的彙編，具有文獻參考價值。<sup>20</sup>

最後二篇，林孟蓉的《普明〈十牛圖頌〉之研究》<sup>21</sup>，作者針對普明禪師生平與師承為何做了詳細考證，是否普明就是慧明或惠明。<sup>22</sup>以及釋天宏的〈廓庵《十牛圖頌》考—從牧牛圖頌談起〉<sup>23</sup>，此文主要是對廓庵《十牛圖頌》做考證。<sup>24</sup>作者認為廓庵的《十牛圖頌》在漢地不是主流，曾一度被遺忘了。所幸流傳日本，受到日本廣為傳佈，並發展出多種版本。

## 第二大類、宗教哲學與文藝

〈牧牛圖〉本身是禪宗作品，有宗教的人文關懷，又有哲學思想，故此類研究主題佔最多數。其中從宗教者立場研究〈牧牛圖〉的有二位，一位是釋依空〈從十牛圖頌看禪宗的人間關懷〉<sup>25</sup>，全文從佛教經典中牛的意象、禪宗以牛說法的公案、禪宗的〈牧牛圖〉頌等方面立論，以為各種牧牛圖頌中，當屬宋代的

<sup>15</sup> 蔡榮婷，〈唐五代禪宗牧牛喻探析—以南嶽法系為考察中心〉，「中國古典文獻學國際學術研討會」，成都，1999年9月，頁1-25。

<sup>16</sup> 作者云：「爬梳整理文獻資料之後，發現唐五代時期與牧牛有關的應機法語，皆出自曹溪慧能的法嗣系統」

<sup>17</sup> 蔡榮婷，〈唐五代禪宗牧牛喻探析—以青原法系為考察中心〉，《國立中正大學學報》第十卷第一期，1999年，頁39-81。

<sup>18</sup> 作者以為此時牧牛喻在文學方面的語彙意象、表現方法，或宗教思想方面的修行步驟、終極關懷，尚未定型，仍不斷演化。林綉亭，《禪宗牧牛主題研究》，（台北：文津出版，2013年），頁8。

<sup>19</sup> 杜松柏編著，《禪詩牧牛圖頌彙編》，（台北：黎明文化，1983年）。

<sup>20</sup> 林綉亭，《禪宗牧牛主題研究》，（台北：文津出版，2013年），頁4。

<sup>21</sup> 林孟蓉，《普明〈十牛圖頌〉之研究》，台北，國立政治大學哲學研究所碩士論文，2002年。

<sup>22</sup> 較特別的是，作者從五代佛教外部時空條件，和慧明禪師與雪峰長慶禪師的間接關係，認為普明十牛圖頌的思想可能加入華嚴的經教思想。

<sup>23</sup> 釋天宏〈廓庵《十牛圖頌》考—從牧牛圖頌談起〉，嘉義，南華大學宗教研究所《世界宗教學刊》17期，2011年，頁123-154。

<sup>24</sup> 作者認為，廓庵，師遠，慈遠為同一人，則公是悟則，廓庵不是則公。廓庵《十牛圖頌》是悟則以清居浩昇的十二牛圖加以更改為十牛圖，而後廓庵著十篇佳頌與之對應，序也是出於廓庵本人。牧牛圖頌興於宋代，廓庵的《十牛圖頌》大致是南宋的作品。

<sup>25</sup> 釋依空，〈從十牛圖頌看禪宗的人間關懷〉，收於《禪與人間佛教》，高雄，佛光山文教基金會，2006年，頁109-127。

梁山廓庵的〈十牛圖〉頌最為上乘，因為廓庵的〈十牛圖〉頌兼顧自利利他的菩薩道實踐精神，是牧牛詩組中最为圓融純熟的作品，顯見作者獨鍾廓庵之作。

另一位是釋惠敏〈禪宗「牧牛圖頌」的修行理念與實踐-從禪文化觀點〉<sup>26</sup>，作者比較廓庵與普明兩種〈牧牛圖〉頌修行體系的不同，以為廓庵體系在如何修慧，因為尋找真理是修慧過程，最終境界是「進入世間、度化眾生」；普明體系則在說明修禪定過程，以達能修、所修的雙泯境界。<sup>27</sup>

從哲學觀點研究出發的有吳汝鈞、李志夫、陳嘉文、李開濟和李匡郎等五位。其中吳汝鈞有二篇，分別是〈十牛圖頌所展示的禪的實踐與終極關懷〉<sup>28</sup>，作者認為從第一圖「尋牛」到第八圖「人牛俱忘」，主要是談個人的修練，其重點在於發現象徵「主體性」的心牛或「佛性」。故前八圖階段是屬於個人內在的工夫，後二圖第九圖「返本還源」與第十圖「入廛垂手」，則表示修行者尋回心牛的佛性主體後，以大乘佛教菩薩道精神服務人群，引導人們體認內在本具的心牛佛性，這也是禪佛教的終極關懷所在。<sup>29</sup>

吳汝鈞另一篇是〈上田閑照絕對無牧牛圖頌〉<sup>30</sup>，此文是作者討論京都學派絕對無的一部分，京都學派討論〈牧牛圖〉較多的是上田閑照，上田最重視第八、九、十，三圖頌，並把它們合起來看，構成三位一體的範式。上田閑照認為第八圖「人牛俱忘」，可以象徵「絕對無」的境界，但作者不同意此看法。作者強調第十圖要傳達大乘佛教的訊息：我們覺悟得道後，不應停滯在解脫的狀態中，孤芳自賞，卻是要從解脫中還回到世間，普度眾生。<sup>31</sup>

李志夫〈關於禪宗牧牛圖的兩個問題—從《增一阿含經》〈放牛品〉說起〉<sup>32</sup>，作者從原始佛教經典《增一阿含經》之〈牧牛品〉《佛說放牛經》及《遺教經》等探討牛的象徵。根據作者研究，前兩文之重點所牧的牛就是六根。修證六根就

<sup>26</sup> 釋惠敏，〈禪宗「牧牛圖頌」的修行理念與實踐-從禪文化觀點〉，台北，《法鼓人文學報》第三期，2006年，頁101-134。

<sup>27</sup> 釋惠敏並以印度禪法教學傳統「九心住」，及西藏調象圖「修止喻圖」與禪宗「牧牛圖頌」比較。參見林綉亭，《禪宗牧牛主題研究》，（台北：文津出版，2013年），頁13。

<sup>28</sup> 吳汝鈞，〈十牛圖頌所展示的禪的實踐與終極關懷〉，台北，《中華佛學學報》卷四，1991年。

<sup>29</sup> 吳汝鈞結論認為，廓庵是臨濟頓悟禪法脈，其〈十牛圖〉思想卻接近如來藏系統，但實踐而言又具有濃厚的北宗漸修味道，因為歷程就是漸修，這說明了當時佛教與禪道合流的氛圍是十分普遍與自然的現象。

<sup>30</sup> 吳汝鈞〈上田閑照絕對無牧牛圖頌〉，收於《京都學派哲學七講》，（台北：文津出版社，1998年），頁209-242。

<sup>31</sup> 吳汝鈞評論上田，認為上田對於「絕對無」的解讀是基於人牛雙忘，主客對立關係的消解為重點而進行的。這樣的「絕對無」仍不離狀態義，只是多了一些美學藝術的旨趣。這其實不足以培養出有效的力量以謙卑態度向眾生垂手示教的。參見吳汝鈞，〈純粹力動與絕對無：我與京都哲學的分途〉，收於《台北大學中文學報》創刊號，2006年，頁49-51。

<sup>32</sup> 李志夫〈關於禪宗牧牛圖的兩個問題—從《增一阿含經》〈放牛品〉說起〉，台北，《中華佛學學報》第十九期，2006年，頁47-71。

是兩文之主要主旨。而宋、明以來之禪宗〈牧牛圖頌〉所根據之經典，是《遺教經》，本經只教人修五根，所牧之牛即是五根，但宋、明之禪師所對治者都是六根，所牧之牛即是六根，之所以有如此之錯置，其原因可能是禪宗不重經卷而重師承。作者結論認為：廓庵則公禪師與普明〈十牛圖〉是不能完全相對應的；也可以說他們兩人在修禪之著手處或過程是不一樣的。<sup>33</sup>

陳嘉文《廓安〈十牛圖頌〉禪學思想之研究》<sup>34</sup>，作者將〈十牛圖〉十個歷程作解析為三大階段：一是起步摸索階段，包括「尋牛」，「見跡」，「見牛」，等三個歷程。二是證悟見性階段，包括「得牛」，「牧牛」，「騎牛歸家」等三個歷程。三是功夫純然階段，包括「忘牛存人」，「人牛俱忘」，「返本還源」等三個歷程。<sup>35</sup>

李開濟〈《牧牛禪》的省思〉<sup>36</sup>，此文是作者對禪宗的人文關懷所作的反思，文中認為禪宗牧牛哲學有二條路線：一條走傳統路線，富於大眾化的優點，東西兩方多能欣賞與接受，證明牧牛禪具有普世的價值。另一條路走的是超越路線，泯除宗教意識型態，對於靈性不滅有著深深的自信與自主，如南泉普願和為山靈祐禪師，他們另闢蹊徑，開拓超越之路，不畏墮落牛身，擴展生命平等觀淋漓盡至，既自主又隨緣。<sup>37</sup>

李匡郎〈禪的修行之道—十牛圖頌的修行歷程〉<sup>38</sup>，作者以為前八圖是關於個人的修習方面，其重點在於主體性的發現與涵養，這是向內修己的功夫；後一圖頌則顯示主性的發用，或向外地發用，在客觀的世界成就種種功德，也是以渡

<sup>33</sup> 李志夫認為廓庵則公是從經驗中之常識著手返入到簡捷的修證過程，而普明之初頌，則從「未牧」開始，首先直接指出眾生的劣根性就像野牛一樣，是未經過馴伏。作者認為，廓庵則公禪師比較合乎佛教之業力說，而普明十頌修行結果上尚不及則公禪師具有出世心、入世行之大乘菩薩精神。文中認為，從〈牧牛圖〉頌序，廓庵都比普明十頌之序目要有豐富的意義。問題是為何普明頌之序目比則公之十頌序目要流行？其唯一能解的可能是：普明之十頌序目就禪宗來說較為直接、具體，擺開業力與菩薩行，而專重從凡夫到修證之過程而言。同上註，頁 69。

<sup>34</sup> 陳嘉文，《廓安〈十牛圖頌〉禪學思想之研究》，高雄，佛光大學哲學研究所論文，2007 年。

<sup>35</sup> 陳嘉文結論認為，〈十牛圖頌〉十個修行觀點的運用，並未見深奧的修行理論，廓庵給予後世學人禪修方法的引導，並不傾向於對人心作繁瑣的理論分析，而是著重佛教修行法門的運用，例如引導修行者研讀佛經，六根修行，對於煩惱習氣的重視，觀照心念，教誡學人修行需去除我執、法執等，將宗教修行的方式作統一合性的運用發揮。

<sup>36</sup> 李開濟〈《牧牛禪》的省思〉，台北，《哲學與文化月刊》第三十五卷第十一期，2008 年 11 月，頁 43-55。

<sup>37</sup> 李開濟以為這在禪宗哲理發揮上，已到達登峰造極之境，遠遠的脫離印度原初思想。宋朝大白山普明禪師為這〈十牛〉定出標題：未牧、初調、受制、迴首、馴伏、無礙、任運、相忘、獨照、雙泯。這過程點出主體與客體的關係，進而人空，法空，人法雙忘，心法雙亡的提昇境界。臨濟楊歧宗常德府梁山廓庵禪師把〈十牛圖〉做出序文，並為之調整，把心境雙空的狀態修改為入世度化，重新走入人世間，從空而還有。

<sup>38</sup> 李匡郎，〈禪的修行之道—十牛圖頌的修行歷程〉，台北，《哲學與文化月刊》第三十五卷第十一期，2008 年 11 月，頁 57-83。

人來成就自己。<sup>39</sup>

從文藝思想做〈牧牛圖〉研究主題的有林綉亭、林孟蓉、葉明媚和吳永猛等四位。

林綉亭著《禪宗牧牛主題研究》<sup>40</sup>，作者認為佛經牧牛與攝心制五根之道，對禪宗牧牛具有相當的影響。另外，作者也將牧牛主題與心性轉化作結合性的探討，對於內在的起心動念，慣性作為等以現代心理學的觀點作一番檢視，擴大了〈牧牛圖〉對現代人參考與運用的價值。整本書的章節建構與詮釋，包含了：心性轉化、文學修辭技巧、意象符號詮釋、心理治療以及禪學內涵的討論，內容非常豐富，可以說是目前對〈牧牛圖〉論述最為廣泛與深度的一本書。

林孟蓉〈明清之際普明〈十牛圖頌〉的發展與影響〉<sup>41</sup>，作者從清光緒年間重刊「孤鴻和尚讀本」中，〈牧牛圖〉頌與靜修旨要合刊，認為清明之際，普明〈十牛圖〉頌發展的三個階段：禪師和頌階段、翻刻階段、結合善書階段，作者並結合勸世文，淨土念佛，中庸明誠等觀念進行詮釋。<sup>42</sup>

葉明媚〈禪宗牧牛圖頌的啟示〉<sup>43</sup>，作者認為〈牧牛圖〉就是人的心靈地圖，〈牧牛圖〉是用圖畫的表達方式，作為人對真實境界的追求與嚮往的歷程展示。

吳永猛〈禪畫十牛圖〉<sup>44</sup>，作者以為，現存的〈牧牛圖〉頌十二章濫觴於河山良價六世的法嗣清居皓升禪師，大約成畫於北宋仁宗皇佑二年（西元一〇五〇年）前後。十牛圖頌，作者廓庵師遠，約南宋高宗紹興二十年（西元一二五〇年）左右。牧牛十章，作者普明，約北宋中期至南宋初期。<sup>45</sup>

<sup>39</sup> 林綉亭，《禪宗牧牛主題研究》，（台北：文津出版，2013年），頁13。

<sup>40</sup> 林綉亭根據《大涅槃經》、《雜阿含經》等經的論述認為，牧牛法是攝心制五根的方法，人的內在心性與五根五欲有密切關係。佛經「以牧牛譬喻收心攝性，直指修行核心要旨，埋下禪宗牧牛公案之種子，待日後適當機緣發芽茁壯，成為禪林啟發學人之利器。林綉亭，《禪宗牧牛主題研究》，（台北：文津出版，2013年）。

<sup>41</sup> 林孟蓉，〈明清之際普明〈十牛圖頌〉的發展與影響〉，收入《華嚴專宗佛學研究所論文集》十五，台北，華嚴專宗學院印編。

<sup>42</sup> 林綉亭，《禪宗牧牛主題研究》，（台北：文津出版，2013年），頁6。

<sup>43</sup> 葉明媚，〈禪宗牧牛圖頌的啟示〉，收入於《禪藝與禪趣》台北，周知文化，1996年，頁64-96。

<sup>44</sup> 吳永猛〈禪畫十牛圖〉，《華夏月刊》第一零一期，1980年，頁33-34。

<sup>45</sup> 大體上有曹洞的〈牧牛圖〉、臨濟的〈十牛圖〉、教禪一致的〈白牛圖〉。作者認為，從第一圖向心修行到第九圖修成正果，是一般小乘學佛的過程。第十圖繪布袋和尚化身，最終目的在入世弘法，布施度家；正是自度再自度，度他再度他，這是大乘佛法的特色。參見吳永猛〈禪畫的欣賞〉，收於《慧炬》二五〇期。



### 第三大類、身心修證與應用

此類研究篇數亦頗為豐富，主要探究目的是汲取禪宗智慧，作為當代人身心安頓的指導原則。研究者有河合隼雄、聖嚴法師、鈴木大拙、林綉亭、奧修、關田一喜、徐光興和釋弘盡等八位。

河合隼雄(Hayao Kawai, 1928-2007)《佛教與心理治療藝術》〈第二章「十牛圖」和煉金術〉<sup>46</sup>，作者是日本榮格分析師，他認為牧童和牛，是表示自我和自性之間的關係，在第六圖「騎牛歸家」發展到了頂點，即「自我跟著自性走，它完全放棄了對自性的控制」。第七圖「忘牛存人」表明了「自性不再以牛的方式來顯現，它現在顯現於牧童四周整個環境之中。」<sup>47</sup> 作者強調，一個治療師必須對包容一切、本無所失的圓圈深信不疑，並須體認病人自己在走他的個體化之路。<sup>48</sup> 作者以為，佛教的〈牧牛圖〉方法，一方面給出治療步驟，另一方面又將這些邏輯理論徹底打碎，「本無所失、何苦來尋」。

聖嚴法師與丹·史蒂文生合著《牛的印跡—禪修與開悟之路》〈第十一章十牛圖〉<sup>49</sup>，作者認為：開悟是禪宗的核心思想，但開悟無法透過哲學思辨來達成。禪宗言「開口即錯，動念即乖」，禪宗「不立文字」的精神，是指盡量不談與悟境無關的事情。<sup>50</sup> 在第三圖「見牛」裡，作者以為可以看成是一個人第一次乍見到自己的本性。禪宗把「見性」視為是「覺」或「開悟」的一種形式。<sup>51</sup> 聖嚴禪師根據自身多年的修行經驗，詮釋〈牧牛圖〉，處處可見從自身深刻的生命體認，並與現代人的生活經驗相呼應，具有修行指導的巨大價值。

鈴木大拙《開悟第一》〈第四章十牛圖、頌〉<sup>52</sup>，作者引廓庵〈十牛圖頌〉說明見性開悟過程，以為「見性」乃是當下完成的一種事情，不可能容許任何含

<sup>46</sup> 河合隼雄(Hayao Kawai, 1928-2007)《佛教與心理治療藝術》，(台北：心靈工坊，2004年)，頁42。

<sup>47</sup> 他以心理治療師的立場，對十牛圖「本無所失，何苦來尋」作對應的解釋：「當我們遇到一位迷失了自己、找不到任何治癒跡象的個案時，我們仍然要對他抱有希望。……對我們來說，重要的是要抱持著「本無所失」的態度，而不要拼命想著要一下子把他完全治好。」同上註，頁45。

<sup>48</sup> 河合隼雄也將禪宗〈十牛圖〉與榮格煉金術的〈玫瑰園圖〉做了比較，發現兩種來自完全不同的文化又自成體系的圖畫，竟然如此相似，它們神秘的相似性源於它們想表達的是同一個東西。那就是榮格所致力描寫的對自性的尋求。同上註，頁75。

<sup>49</sup> 聖嚴法師與丹·史蒂文生合著，梁永安譯，《牛的印跡》，(台北：商周出版社，2002年)。

<sup>50</sup> 禪宗的文字，主要是語錄和公案，重視口語和直接性。禪宗偏好使用模稜兩可的意象和表現方式，也許是為了與禪宗師徒間的「對機」保持一致。同上註，頁202。

<sup>51</sup> 聖嚴法師認為有些書在談到開悟的時候，給人的印象是開悟是很容易達到的，而且只要一達到，自己的各種問題就會迎刃而解，作者認為這種看法是具有傷害性的。聖嚴法師說，「中文裡的「開悟」是一個複合詞，由「開」和「悟」兩個字組成，意指開悟可以讓人我的藩籬「打開」，讓人「悟見」周流遍佈空性的開放與平等。如果是真正的開悟，就連開悟的觀念也會消失。因此，倘若一個人認為自己已經開悟，那他事實上很有可能還沒有真正見性。」同上註，頁212。

<sup>52</sup> 鈴木大拙，《開悟第一》(台北：新潮文庫，1993年)，頁327-346。

有進展階級位次的歷程存在其間.....只要吾人的相對心識以漸次連續的辦法，而非以直下和同時的方式去認知每一個對象，我們就不能有某種進展的層次了。<sup>53</sup>

林綉亭〈回歸與蛻變－禪宗十牛圖意識進化歷程研究〉<sup>54</sup>，此文以「回歸」及「蛻變」二個角度詮釋〈十牛圖〉頌，進而把廓庵〈十牛圖〉頌分成尋、見、馴、忘、返等五個階段，進行詮釋身心進化歷程。作者以為進化歷程以螺旋方式朝內在方向淨化，廓庵〈十牛圖〉頌呈現人類蛻變進化的整個脈絡，就是循著向內回歸的動力，為自己的身心內外帶來革新與蛻變。作者另外一篇〈從習慣領域探析廓庵〈十牛圖頌〉〉<sup>55</sup>，結合「習慣領域」與近代身心整合觀點探析廓庵〈十牛圖頌〉轉化歷程。認為每一階段都是對舊有信念、慣性作為的覺察與蛻變，以深入探尋生命究竟被什麼掌控開始，終至蛻變而重生。<sup>56</sup>

奧修《禪宗十牛圖》<sup>57</sup>，這是印度成道大師奧修以連續十天的早晨，將廓庵〈十牛圖〉頌講解給門徒與世界各地前來的求道者聽，最後由門徒結集成冊。全書共分十個章節，以廓庵〈十牛圖〉頌次序展開求道旅程十個階段。<sup>58</sup>

關田一喜〈十牛圖〉<sup>59</sup>，作者為日本人，文中先以自性的修證歷程闡述廓庵〈十牛圖〉，再以坐禪禪定歷程做第二輪的闡述，這種論述是諸多〈牧牛圖〉詮釋中較少見的，將定與慧具體應用於同一版本的〈牧牛圖〉詮釋中。作者認為牛是人的本性，也是佛性，而尋牛就是指透過禪修實現自我成佛的修行。作者以為第九圖「返本還源」才是真正的見性。<sup>60</sup>

<sup>53</sup> 林綉亭，《禪宗牧牛主題研究》，（台北：文津出版，2013年），頁11。

<sup>54</sup> 林綉亭，〈回歸與蛻變－禪宗十牛圖意識進化歷程研究〉，苗栗，《親民學報》第十一期，2005年，頁71-83。

<sup>55</sup> 林綉亭，〈從習慣領域探析廓庵〈十牛圖頌〉〉，交大，《習慣領域期刊》第三卷第一期，2011年，頁23-42。

<sup>56</sup> 林綉亭以為藉習慣領域中行為與決策動態模式，解說〈十牛圖頌〉抽象心性習氣，將可具體清晰了解身心轉化脈絡與奧秘。因內在性心的蛻變，可從外顯行為轉化窺伺而得，身心本是一體，當慣性作為的瓦解與崩落，正是生命的重生。本文以「自我覺察」與「蛻變重生」作為研究視角，廓庵〈十牛圖頌〉的修心造命歷程圖，其進化動力即是自我透過覺察觀照，深入探索生命的慣性作為，發現問題的所源，進而以實修的行動突破與穿越，「自我覺察」與「蛻變重生」在每個階段同時並進，同時運作，相互滲透影響。同上註。

<sup>57</sup> 奧修著、謙達那譯，《禪宗十牛圖》，（台北：奧修出版社，1998年）。

<sup>58</sup> 書中奧修推崇禪宗〈十牛圖〉是人類意識的歷史中獨一無二的東西：「真實通過許多方式被表達出來，.....。就在你表達它的那一刻，你當下就覺得困惑，好像精華還是被留在後面，說出來的只是無關緊要的，十牛圖為表達那不可表達的作出了獨特的嚐試。」

<sup>59</sup> 關田一喜，〈十牛圖〉，收於《世界佛學名著譯叢 43·坐禪的理論與實踐》（台北：華宇出版社，1987年），頁239-253。

<sup>60</sup> 關田一喜說：「意識去除了習性的污垢，進入淨琉璃的世界，因此，一定要在第八階段的『人牛俱忘』，徹底的除去一切。如果說，『人牛俱忘』是心靈往內部深處而行，如同剝除洋蔥的皮，最後成為一物無存的狀態，那麼『返本還源』則是由此再往外行，為動中三昧。……據說白隱禪師年過六十才悟道，可見這不是容易達到的。」就禪定修練而言，作者以為第十圖「入塵垂手」描繪出對立的世界消解，意識的習性脫落。

徐光興〈有疑必悟，無疑不悟－《十牛圖》的心理解說〉<sup>61</sup>，作者以心理治療解讀廓庵〈十牛圖〉頌的文本意義與內涵。作者以為心牛「就是真實的自我或生命本體，也是對客觀世界的真實認知與心理適應。自我與心理適應感的喪失，個體心理問題或障礙就產生了，於是需要尋著解脫或心理治療的途徑。」<sup>62</sup>

釋弘盡《十牛圖的個體化過程詮釋－以象徵性死亡與重生為焦點》<sup>63</sup>，此文主要是以榮格心理學的個體化觀點對〈十牛圖〉作詮釋，並具焦在象徵性的死亡與重生為論述重點，將禪修經驗與當代生死學作聯繫。<sup>64</sup> 作者以榮格心理學的人格面具，自我，陰影，個人潛意識和集體潛意識，阿尼瑪·阿尼姆斯以及本我等原型概念作為〈十牛圖〉的個體化對照詮釋。作者也討論自殺者的心理治療，建立自我死亡與重生的模型，最後以象徵性死亡去解讀〈十牛圖〉。

歸納上述目前學界對〈牧牛圖〉的研究成果，三大類主題篇數相當，但以「宗教哲學與文藝」類較多，這應與〈牧牛圖〉頌本身的性質既屬宗教思想、哲學、文學、藝術範疇有關；而「文獻考證與分析」類以蔡榮婷的篇數占多數，她的研究對版本考證與作者師承，及思想內容皆有詳細的論證，最具有學術價值。而僧眾對牧牛主題的論述，則平均分散在「宗教哲學與文藝」類及「身心修證與應用」類，顯示僧眾對於心性關懷，已逐漸跨越純宗教理論思想，而進入現代型態所面臨的存在處境與焦慮等議題。其中，釋弘盡更借用榮格心理學說結合〈牧牛圖〉，討論到自殺與象徵性的死亡議題。

而心理治療專業背景者如河合隼雄、徐興光等人，也將禪宗〈牧牛圖〉智慧融入心理治療，將具有心性高度的禪結合深度的心理學，幫助現代人往深處挖掘「無明」的潛意識，同時也體認到往高度連結具有療癒能量、光明自性本源的必要性。而像聖嚴師父、奧修大師、鈴木大拙禪師這類具有實證經驗的修行者，更以深刻的心性體認詮釋〈牧牛圖〉所要傳達的解脫智慧，讀來特別有被「加持灌頂」的感覺。

另外值得一提的是林綉亭，她的研究含括第二類與第三類，其中《禪宗牧牛主題研究》一書厚達五百多頁，內容涉及宗教、文學、思想與心性轉化等極為豐富，兼具學術及實用價值，林教授也創新的以習慣領域觀點詮釋〈牧牛圖〉，對

<sup>61</sup> 徐光興，《心理禪 東方人的心理療法》，〈有疑必悟，無疑不悟《十牛圖》的心理解說〉，（上海：文匯出版社，2007年），頁69-88。

<sup>62</sup> 林綉亭，《禪宗牧牛主題研究》，台北，文津出版，2013年，頁13。

<sup>63</sup> 釋弘盡，《十牛圖的個體化過程詮釋－以象徵性死亡與重生為焦點》，嘉義，南華大學生死學研究所論文，2011年。

<sup>64</sup> 釋弘盡將〈十牛圖〉的禪修階次分為「分別執著」，「自由自在」，「大死」，「大活」與「隨緣自在」共五個階段。其中「分別執著」階段包括「尋牛」，「見跡」，「見牛」，「得牛」。「自由自在」階段包括「牧牛」，「騎牛歸家」。「大死」階段包括「忘牛存人」，「人牛俱忘」。「大活」階段有「返本還源」。「隨緣自在」階段則是「入廬垂手」。

當代人自我認識的需求，相當契合實用。

本文研究以〈牧牛圖〉的哲學詮釋為基礎，再延伸至意識轉化與治療應用為關懷，故本文屬於「宗教哲學與文藝」與「身心修證與應用」的綜合。目前學界三類研究篇幅相當平均，早期研究以文獻考證與宗教思想文藝為主，這是因為〈牧牛圖〉詩頌本身就是屬於禪宗思想與文學藝術二者結合的作品，在累積了豐富的文獻考證及宗教思想與人文的研究基礎下，目前將〈牧牛圖〉轉向身心應用的研究有增加的趨勢，這是因應當代社會型態與生活需求的自然結果。

目前以「身心修證與應用」為研究主題的著作中，包括聖嚴法師、林綉亭、河合隼雄、釋弘盡等人，研究的版本皆以廓庵〈牧牛圖〉為主要參考依據，普明版〈牧牛圖〉的研究嚴重不足。主要原因可能是受日本流行廓庵版影響，由日本傳至西方的〈牧牛圖〉英譯版也是廓庵版本，可以說廓庵版〈牧牛圖〉是國際研究〈牧牛圖〉相關主題的主流版本。本文選擇普明版為研究依據除了平衡學界不足之外，本文認為普明版〈牧牛圖〉的「黑牛轉白」意象更能突顯無意識與意識溝通的心靈轉化象徵。

普明版特色是一開始就是人牛一起出現，直到第九圖「獨照」牛才消失，普明這種象徵不同層級的二元對立與投射可能產生的心理病態，以本文「開悟經驗」為基礎的治療應用而言，正好適合將〈牧牛圖〉區分成三階段的二元病態與對應治療，尤其第一階段的「猙獰」、「咆哮」，黑牛隱含的強烈焦慮與憤怒感，對照第三階段白牛的優遊自在產生明顯對比，很能表達意識轉化與治療應用後身心意識的差異性。故本文認為普明版〈牧牛圖〉更適合作為身心應用的研究版本。

### 第三節 研究方法

本文的研究主題是「禪宗〈牧牛圖〉涉及的意識轉化與治療應用」，禪宗〈牧牛圖〉是本文研究的基本素材，意識轉化與治療應用則是本文特殊的人文關懷與哲學詮釋。〈牧牛圖〉是中國禪宗史上存在已久的修行指導文獻，意識轉化是本文以〈牧牛圖〉的心性智慧為根據，從心理學取向所作的詮釋觀點。治療應用則是試圖進一步將〈牧牛圖〉的意識轉化，所獲得的開悟經驗具體應用在當代存在取向的治療詮釋，故本文的研究方法，主要是以文獻比較分析法與文本的哲學詮釋法為主。

#### 一、文獻比較分析法

目前主要流傳的〈牧牛圖〉版本，有普明版與廓庵版。從二者的圖與頌比較分析後，本文選擇普明版〈牧牛圖〉作為主要論述依據，廓庵版則做為輔助補充。普明〈牧牛圖〉最大的特色，是從咆哮的黑牛開始描述，經歷黑牛變白的轉化過程詳細，最後白牛與人消失，以雙泯作結束，將牧童內在恐懼、憤怒情緒與無意識的細微變化，再到自我突破與開悟具體呈現出來。普明的「咆哮黑牛轉白至雙泯」作為本文哲學詮釋觀點是「開悟經驗」的「雙重否定辯證」，榮格心理學意義則是無意識「原型」、「情結」與意識自我相互溝通轉化的象徵。這個無意識的轉化在頌裡也得到印證，如「猙獰頭角恣咆哮」、「誰知步步犯佳苗」、「從來劣性難調製」、「漸調漸伏息奔馳」，這些頌的註解充分說明意識轉化初期的衝突，與轉化過程的張力與融合。

廓庵的特色是人牛消失後，還有「返本還源」與「入廬垂手」二圖，這三圖能做「開悟經驗」後的說明補充，釐清「開悟經驗」並非空無，而是積極入世協助他人。廓庵後二圖觀點正是本文治療應用的具體根據。今人對於〈牧牛圖〉研究的文獻，在本文研究中則做為論述與詮釋的補充資料。

## 二、文本的哲學詮釋法

本文以高達美(Hans-Georg Gadamer, 1900-2002)的詮釋學<sup>65</sup>為指引，並具體引用高達美的前理解(pre-understand)、詮釋循環(Hermeneutic circle)與視域融合(fusion of horizon)三個概念作為研究應用。首先，何謂理解與前理解？

理解意謂著對某種事情的理解，之後才能分辨並理解他人的見解。因此高達美詮釋學的最基礎前提便是前理解。前理解包含著與傳統相連繫的意義，它存在於我們詮釋學的行為裡。而另一方面，我們的存在又不斷地朝向某種相關聯的陌生性而前進，正是這樣的一個介於熟悉性與陌生性的中介地帶，詮釋學的行為有著流動與循環的過程。<sup>66</sup>

本文的前理解有三個部分：

### (一)、本文對中國禪宗思想及思想史的理解。

禪宗哲學是心性智慧的哲學，禪宗是實踐優於理論的宗教，中國禪宗史的發展到高峰是與日常生活結合，所謂「日日是好日」、「平常心是道」，〈牧牛圖〉的出現更是禪融入生活的最佳象徵。

### (二)、本文對榮格心理學的理解。

包括集體無意識，陰影，情結，人格面具，「個體化歷程」的發展中「自我

<sup>65</sup> 高達美(Hans-Georg Gadamer, 1900-2002)原著，洪漢鼎譯(1993)，《真理與方法》。(台北：時報文化出版社，1993年)。

<sup>66</sup> 劉淑敏，《從高達美哲學詮釋學觀點談通識課程教學的應用》，朝陽科技大學通識教育中心，止善第六期，2009年6月，頁77-88。

與本我」軸線的相互合作，以建立健康的自我等概念。〈牧牛圖〉的修行歷程在意識層次上，可以視為禪宗的「個體化歷程」。

### (三)、本文對當代禪宗哲學脈絡的理解

當代禪宗哲學包括：鈴木禪學、京都學派、批判禪學、與整合禪學等詮釋體系。<sup>67</sup> 本文主要認同其中的整合禪學，這個詮釋體系是在認識論的層次上，進行身心理論建構的重新審視，並以此結合生理學，心理學，醫學的方法及知識，為邁向開悟經驗搭築起一幅可能的身心地圖，然後再依據科學事實的發現，不斷調整，修正或補充這幅地圖的架構與內容。整合禪學的論述所欲處理的核心議題是，禪宗帶有密契性質的「開悟經驗」如何可以被認識，以及如何在方法上進行此一經驗研究的趨近。<sup>68</sup>

本文研究的目的，是要發展出詮釋〈牧牛圖〉的當代認識，從〈牧牛圖〉蘊藏的心性智慧與終極的宗教關懷中，提煉出「意識轉化」的改變過程，從這「否定辯證」發展與超越的體驗中，再詮釋為各種不同層次的「治療應用」，這便形成了文本部分與全體來來回回反覆交涉的「詮釋循環」。

本文的前理解，包含禪宗思想與榮格心理學思想，在詮釋應用時若二者觀點有所衝突，本文會以禪宗的觀點詮釋為主，榮格思想則做為與禪宗溝通的橋樑。因此，本研究主題之內的禪宗心性思想，與榮格心理學或其他心理治療學派的觀點相互溝通，以便朝向視域融合的發展。

## 第四節 架構與章節

本文的研究論述是以〈牧牛圖〉為基本素材，主要版本是普明的〈牧牛圖〉，廓庵版〈牧牛圖〉則作為輔助與補充。傳統上〈牧牛圖〉是禪師對弟子禪修行經驗的指導與勘驗的參考，是屬於宗門修行實踐的脈絡。但所謂的修行實踐以禪宗而言，勢必涉及煩惱妄心的轉變，因此〈牧牛圖〉也涉及了意識轉化的概念，而此意識轉化目標就禪宗而言，是指向「開悟經驗」。

禪宗是最堅持以「開悟經驗」為唯一修行目標的佛教宗門。普明〈牧牛圖〉的最後一圖以「雙泯」作為終極「開悟經驗」的象徵，因此本文的架構是以「雙泯」的「開悟經驗」為論述核心。本文對「開悟經驗」的前理解，則以當代禪宗

<sup>67</sup> 參見蔡昌雄，〈當代禪宗哲學詮釋體系的辯證發展-以「開悟經驗」的論述為焦點〉，《新世紀宗教研究》，第六卷第三期，頁 3-7。

<sup>68</sup> 同上，頁 27-30。

哲學詮釋體系中的「整合禪學」觀點為參考根據。

本文的主要關懷是意識轉化與治療應用。本文參考肯恩·威爾伯(Ken Wilber)「意識光譜」的概念，將〈牧牛圖〉看成十個不同的意識層級，其中第十圖「雙泯」放在第二章「開悟經驗」中單獨論述，故意識轉化的討論是以圖一至圖九為主。另外為方便論述本文將〈牧牛圖〉九個意識轉化層級，再簡化為三個較大層級，分別是「煩惱層」、「馴牧層」與「開悟層」，其中「煩惱層」是圖一「未牧」，「馴牧層」包含圖二「初調」至圖五「馴伏」，「開悟層」包含圖六「無礙」至圖九「獨照」。

根據此三個意識層級，本文先就普明〈牧牛圖〉頌的註解脈絡做說明，由於牧童與牛的象徵自古以來有許多不同的見解，本文根據聖嚴法師看法，將牛視為「煩惱心」或「開悟心」的象徵，牧童視為修行者「自我」的象徵，依此象徵詮釋修行者自我在三個不同意識層級所經歷的煩惱心意識與開悟心意識的轉化。接著本文借助榮格心理學「意識與無意識」觀點與〈牧牛圖〉溝通，將黑牛視為無意識的象徵，牧童視為意識或自我的象徵，在榮格心理學的視域下重新詮釋〈牧牛圖〉的意識轉化，以便產生修行脈絡與心理經驗脈絡的視域融合(fusion of horizon)。

最後本文以〈牧牛圖〉「雙泯」的「開悟經驗」觀點，檢視三個不同意識層級，產生二元性對立帶來的可能痛苦與病態，以及解除此痛苦病態的非二元性治療原則。為擴大〈牧牛圖〉的現代運用，本文從當代較為知名的心理治療法或靈修體系，尋找與〈牧牛圖〉三個意識層級可以相呼應的理論，作為治療應用的選擇及論述。在治療觀點的視域下重新詮釋〈牧牛圖〉不同層級的自我困境，藉此來回的詮釋循環(Hermeneutic circle)產生〈牧牛圖〉與治療原則的視域融合，達成本文試圖將傳統〈牧牛圖〉轉化為當代心理治療與心靈關懷藍圖的目的。

本文第一章緒論。〈牧牛圖〉隱含著禪宗心性思想智慧，及禪宗思想史的發展脈絡，它的特殊性使它歷年來不斷的被研究，它隱含的智慧則不斷的被當代重新詮釋與應用，藉此說明本文研究的動機與目的，〈牧牛圖〉的研究文獻與研究現況，以及本文的研究方法。

第二章從〈牧牛圖〉理解禪宗的「開悟經驗」。本章先簡要說明〈牧牛圖〉的基本視域，再通過普明的「雙泯」與廓庵的「返本還源」和「入艷垂手」的〈牧牛圖〉詩頌，以禪師觀點闡述佛陀當年菩提樹下的「開悟經驗」，接著以當代禪宗哲學的觀點詮釋獲得「開悟經驗」的方法，以邏輯否定辯證的哲學視域與〈牧牛圖〉的禪修經驗作視域融合。最後以禪宗著名禪師的宗教體悟與生活經驗，認識「雙泯」「開悟經驗」並非消極的虛無主義，而是活潑潑具有廣大創造動能的

生命活力。

第三章〈牧牛圖〉的初階意識轉化與治療應用。本章討論〈牧牛圖〉第一階段圖一「未牧」意識層級的可能處境，並以本文攜帶的二個關懷意識轉化及治療應用的觀點，與此階段的〈牧牛圖〉作視域融合，以產生新的〈牧牛圖〉文本視域，提供當代心靈關懷的指導文本。本章先以普明及廓庵的圖頌，說明禪師對人類面臨的原始處境的觀察，接著轉向以榮格心理學無意識的理論，詮釋這階段的原始處境，增加〈牧牛圖〉的心理經驗。最後針對此意識層級的主要特徵與可能病態，論述當代可對應的心理治療方法理論，試圖擴大第一階段「未牧」意識的視域與現代應用。

第四章〈牧牛圖〉的進階意識轉化與治療應用。本章討論〈牧牛圖〉第二階段圖二「初調」至圖五「馴伏」的意識層級與特徵，先從普明的〈牧牛圖〉詩頌，闡述此階段牧童克服煩惱的方法與歷程，再從榮格心理學「情結」理論中「陰影」及「人格面具」的觀點，與此階段〈牧牛圖〉歷程作視域融合，擴大普明描繪黑牛轉白的心理象徵。接著根據此視域融合後的牧童無意識可能病態，論述當代可與之對應的心理治療原則與靈修方法。

第五章〈牧牛圖〉的高階意識轉化與治療應用。本章探討高層次的禪修經驗〈牧牛圖〉第三階段圖六「無礙」至圖九「獨照」，先就普明的詩頌說明白牛的開悟體驗境界，再轉向榮格的深度無意識理論，包含阿尼瑪/阿尼姆斯、本我及「個體化歷程」，以榮格觀點詮釋〈牧牛圖〉產生高階意識的視域融合。通過此三階段文本部分與全體的來來回回，構成〈牧牛圖〉的詮釋循環，最後以圖九「獨照」的可能病態，尋找並論述當代對應的靈性治療原則，藉此完成〈牧牛圖〉各個意識層級皆能銜接當代治療理論的應用，達成本文轉化〈牧牛圖〉為心靈關懷地圖的目標。

第六章結論。本章綜合整理本論文的研究心得與限制。檢視從開悟經驗、意識轉化與治療應用三個架構詮釋〈牧牛圖〉所獲得的心理經驗與新視域，是否完成將傳統〈牧牛圖〉轉化為當代心靈地圖的論文目標，並檢討在心理治療與諮商應用時，禪宗的開悟經驗應如何定位與應用。



## 第二章 從〈牧牛圖〉理解禪宗的「開悟經驗」

〈牧牛圖〉是一幅人牛互動的圖畫，藉此互動描述牧童的轉變歷程，本章第一節會先就普明〈牧牛圖〉十張圖牧童的轉化次第與全幅圖的基本視域作概略說明，詳細的詩頌解說將在第三、四、五章：初階、進階與高階意識轉化三階段中作進一步詮釋。接著本章將探討重點放在〈牧牛圖〉的終極轉化目標，牧童狀態的轉變是圍繞著禪宗觀點而談的，而禪宗又是指向「開悟經驗」<sup>1</sup>(enlightenment experience)的實踐宗門，因此〈牧牛圖〉的轉化目標是牧童邁向「開悟經驗」的獲得。根據當代禪宗哲學詮釋體系觀點，所謂「開悟經驗」是指禪宗修行中最具證量的存在體驗。這個概念在禪佛學傳統中有許多常見的相似詞，如見性、自性、佛性、無念或無心、無位真人、雙泯、非思量等。在本文中除非在特定脈絡，否則這些名詞基本上被當成是指涉「開悟經驗」的同意詞看待。

本文對「開悟經驗」的前理解主要是根據「整合禪學」的詮釋觀點，「整合禪學」基本上承繼京都學派與鈴木禪學的立場，預設「開悟經驗」確有其可能性，但在認識論的層次上卻進行身心理論建構的重新審視，以此結合生理學，心理學，醫學的方法及知識，為邁向「開悟經驗」搭築起一幅可能的身心地圖，然後再依據科學事實的發現，不斷調整，修正或補充這幅地圖的架構與內容。

禪宗的獨特之處是特別重視宗教經驗的創造，因此對於傳統禪學思想的詮釋，必須考慮與「開悟經驗」之間的密切性，亦即「經驗」與「詮釋」之間的張力必須有所拿捏取捨，本文嘗試以「整合禪學」的身心地圖觀點重新理解傳統禪學中禪師的思想。

在〈牧牛圖〉的禪修象徵中，在廓庵版的牛出現即第三圖「見牛」階段，一般被視為相當於一個人第一次乍見到自己的本性，在普明版中第三圖「受制」，黑牛頭部開始轉白也有第一次乍見本性的隱喻。但這些初次乍見本性的體驗都不會太深，更不會從此不再煩惱不用繼續探索修行。事實上這種初階段的體驗，仍是半盲的，如同「睜一隻眼」或者形容為雙眼睜開了一下子又再闔下，因此這種體驗仍是很淺的境界，只能視為一個人在修行上的分水嶺，並非本文所謂的「開悟經驗」。聖嚴法師認為：

中文裡的「開悟」是一個複合詞，由「開」和「悟」兩個字組成，意指

<sup>1</sup> 參見蔡昌雄，〈當代禪宗哲學詮釋體系的辯證發展-以「開悟經驗」的論述為焦點〉，《新世紀宗教研究》，第六卷第三期，頁 6-7。

開悟可以讓人我的藩籬「打開」，讓人「悟見」周流遍布空性的開放與平等。如果是真正的開悟，就連開悟的觀念也會消失。因此，倘若一個人認為自己已經開悟，那他事實上很有可能還沒有真正見性。<sup>2</sup>

從人我藩籬「打開」「悟見」周圍的開放觀點而言，在〈牧牛圖〉中相當於圖六「無礙」至圖九「獨照」的境界，而真正的開悟是連開悟的觀念也會消失，這相當於圖十「雙泯」的境界。因此本文將〈牧牛圖〉的「開悟經驗」界定為圖六「無礙」以後至圖十「雙泯」，而其中最後一張圖十「雙泯」則象徵為終極的「開悟經驗」，亦即聖嚴所謂真正的「開悟經驗」。

廓庵的〈牧牛圖〉圖八「人牛俱忘」與圖九「返本還源」，近似普明的圖十「雙泯」，廓庵的圖十「人麴垂手」則側重在「開悟經驗」後的終極關懷。本文將圖六「無礙」至圖九「獨照」的「開悟經驗」，列在第五章的「開悟層」意識轉化主題中討論。因此本章關於〈牧牛圖〉的「開悟經驗」論述，選擇以普明的圖十「雙泯」及廓庵的圖九「返本還源」與圖十「人麴垂手」為主要焦點。

## 第一節 理解〈牧牛圖〉的轉化歷程

圖一未牧

圖二初調

圖三受制

圖四回首



圖五馴服

圖六無礙

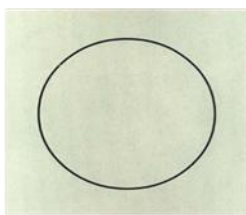
圖七任運

圖八相忘



圖九獨照

圖十雙泯



<sup>2</sup> 聖嚴法師與丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡》，（台北：商周出版社，2002年），頁316。

禪師藉由〈牧牛圖〉對弟子指導修行者如何由煩惱狀態轉化為開悟狀態的次第歷程，普明〈牧牛圖〉全幅圖共有十張，主角有牛與牧童，在普明版中牛在前二圖全黑，第三圖開始轉白，至第七圖第八圖全白，這意謂著煩惱心逐漸轉化為開悟心的象徵。第九圖牛的消失意味著無開悟心得，第十圖「雙泯」連人也消失則象徵無開悟心得，亦無尋道之人的終極開悟境界。

圖一「未牧」指出未禪修之前的原始處境，此時牧童的心是無明的煩惱心，很容易落入恐懼、焦慮、擔心、憤怒、咆哮的情緒，這些無明情緒牧童無法有效控制，無力的牧童對此處境充滿無奈、痛苦。黑牛煩惱心隨著外在情境任意發展，使牧童離開悟之路愈來愈遠。牧童這種對心的放任與不覺察，又忙碌於世俗活動追逐外境事務，讓無明現象遮蔽本來光明，使得牧童迷失方向，人類這種不覺與無知產生的煩惱，逐步破壞本來的美好。

圖二「初調」指出牧童為了離開痛苦與煩惱處境，開始展開禪修歷程，藉由禪坐的戒規與覺察的訓練，收攝自我的煩惱心。牧童對煩惱念頭的活動努力觀察與對治，這是牧童展現離苦決心的第一步，也象徵自我願意為自己的生命負起責任。但是無明的煩惱習性積習已久，反撲的力量會迫使牧童放棄，此時牧童必須借助外在的工具與方法繼續堅持，否則可能會因強大習性而前功盡棄。

圖三「受制」指出牧童在經過一段時間禪修的訓練後，累積自我覺察的力量，念頭不再紛亂，煩惱心受到初步控制，牧童開始對禪修經驗有了信心，此時牛頭開始有一點轉白，象徵著因相信而透顯出來的光明。這個初步取得的信心是牧童往後參禪求道的重要基礎，這個階段為防止煩惱習性的反撲，牧童仍須依賴禪修的工具與方法，並且時時刻刻覺察心念活動，才能獲得穩定的力量。

圖四「回首」指出牧童對禪修信心的持續擴大，牛頭全部轉白象徵覺察能力愈來愈敏銳，對禪修的信心擴展為歡喜心，牧童開始感受到煩惱痛苦情緒柔和後的喜悅心境。但此階段黑牛身體仍是全黑，意味著煩惱心與歡喜心交互出現，身心仍然對立尚未整合，本能慾望與光明理性勢均力敵，禪修的工具方法還不能放棄。

圖五「馴服」第一次出現牛的白色部分大於黑色部分，象徵著轉化煩惱的禪修歷程已取得穩定的成果，牧童具有初步的開悟心基礎，開悟心智慧的力量能克制煩惱心痛苦情緒的習性。因此對煩惱念頭的覺察自然運作，不必刻意禪坐或守戒。牧童的心境逐漸活出輕鬆芳香喜悅的生活品質，煩惱心的造作不再旺盛，牧童也不再熱衷追逐外境活動，開始過著以內在覺察為主的生活。

圖六「無礙」這階段牛的黑色部分只剩尾巴，象徵著煩惱心的轉化已接近完成，煩惱習性縱使還在也已不具影響力，這意味著牧童已具備初定的功夫，有能力脫離煩惱境界。這一圖可以說是黑牛階段的結束，白牛階段的開始，牧童的任務從克服粗重的煩惱意識，轉為解決細微的開悟意識，這也是禪宗的悟後起修階段，是修行真正的開始。此時無須借助外在工具方法，內心隨時能自然生起正知正見，不染煩惱。

圖七「任運」這圖第一次出現全白的牛，象徵著正知見透徹，通身明白，無煩惱妄念的糾葛，內心境界如同大自然，身與心的節奏一致，身心的活動完全依照當下情境的需要而行動，累了就睡，餓了就吃，安然自在。對於二元性的轉換自由順暢，存在的是二元和諧而非二元對立或衝突，這是一種內心廣大，包容性極高的細微二元境界。

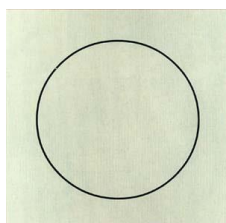
圖八「相忘」此圖第一次出現白雲和明月，象徵著牧童對生命的看法具有高度性的正知見，自性也隱然而現，白雲的世間現象變化不再能完全遮蔽清淨的光明自性，牧童已聯繫上生命源頭，從世俗事務的心念活動中抽離出來，不住於二元現象，這是極高的禪定境界。但也有可能落入對人情世間默不關心的冷淡，因此這並非禪的終極目標。

圖九「獨照」這一圖的最大特徵是白牛消失，象徵的是外在客體的界線取消，主客二元獲得統一，牧童體認出無開悟心可得，亦無開悟境界可成，外境事務的追逐慾望終於停止，沒有要達成的目標。有目標就意味著有二元性的距離與對立，但此圖並非真正的非二元，因為牧童隱藏的自我結構仍在，此自我仍具中心地位，這一關必須進一步突破。

圖十「雙泯」這一圖的特徵是人牛皆消失，無開悟心可得，無開悟境界可成，亦無尋求開悟之人，體認出無尋求開悟之人便抵達無我的「雙泯」境界。追求開悟即是有我執，開悟心本身就是相對於煩惱心的二元概念，只要仍然以二元性概念認知世界，就仍是有限的。只要仍是有限的，就不是活潑潑的真實自性，「雙泯」境界不是一切成為虛無，而是生命重新復活。

## 第二節 「雙泯」的「開悟經驗」

圖十雙泯



### 雙泯第十

人牛不見杳無踪，明月光含萬象空；  
若問其中端的意，野花芳草自叢叢。

經歷漫長的牧牛轉化歷程，牧童抵達終點「雙泯」的境界，就某種意義而言，這是最高的「開悟經驗」。「人牛」是〈牧牛圖〉的主角，象徵著修行者自我與心性，也象徵著主客二元、觀者與被觀者二元、人我二元、體用二元、能所二元等一切的二元分別。「不見」是指人牛的形體在視覺感官的視線所及沒有看見，「杳無踪」是針對「人牛」的行蹤而言，此句從地面的足跡進一步確認人牛不知所蹤，整句「人牛不見杳無踪」點出主體客體的二元性都被超越泯除，故稱「雙泯」，這是經歷深厚的禪修功夫而獲得的非二元論的「開悟經驗」。

如果我們想徹底而完整的認識實相，如果我們要在尋找自我的基本嘗試中不再逃避自己，如果我們要進入場域中的具體現實之中，不再受到地圖的迷惑，那麼我們就不得不放棄二元論的符號化認知模式，因為這種模式會在試圖抓緊實相的布料時，再將它生生撕裂。<sup>3</sup>

「雙泯」意指禪師處在一種非二元論認知的開悟境界，就認識論的意義而言，〈牧牛圖〉的修行目的，就是為了放棄二元論的認知模式，二元論的認知是「符號化」的認知，也是「地圖」式的平面認知模式。人類這種二元論認知，使得原本活潑寬廣的生命被侷限窄化，並造成人我的對立衝突。「雙泯」即是突破二元性的侷限窄化，回復活潑自由的身心存在狀態。

「明月」是禪師透過自然景象的月亮，象徵人內在本具的光明「自性」主體。「萬象」是指外境紅塵的現象世界，「明月光含萬象空」指出二元論認知模式的遮蔽被破除之後，光明的「自性」主體完全透顯，此時的境界是覺心常照，無邊無際、無形無相的境界，悟出現象世界的一切並非固定真實。慧能在《壇經·般若品》中，將開悟經驗所處的狀態稱為「心量廣大」的「佛地」：

摩訶是大。心量廣大，猶如虛空，無有邊畔。……自性能含萬法是大，

<sup>3</sup> 肯恩·威爾伯(Ken Wilber)著《意識光譜》(瀋陽，北方聯合出版傳媒公司，2011年)，頁38。

摩訶是大，一念愚即般若絕，一悟即至佛地。

一個開悟的人「心量廣大、猶如虛空」，由此可知「明月光含萬象空」是藉由自然景象，以象徵牧童的心性廣大，無邊無際、自由自在。如果一個人真正達到禪的最高境界，那他不管身處何種環境都會是完全自由的，不管在任何環境下他的心都會不動如山，不管發生任何事情他的心境都是「佛地」。

禪宗所說的「見性」或「開悟」又是什麼意思呢？見性就是要讓自己的心到達一種絕對的平和。這樣的心既是絕對平等的，也是空的。這個「空」並不意味心變成空白一片，而是日常那個狹隘的、充滿我執的心被參破了，在一瞬間打開和消失了。<sup>4</sup>

「明月光含萬象空」並非心變成空白一片的虛無主義，而是執著於二元論的心被突破了，瞬間的視野由「地圖」式轉換成「現場」的整體場域。一個人的侷限性與分別性被瓦解後，眼前所見的萬物皆是平等，「空」的意義就是平等無分別，這樣的人必是慈悲的人。「若問其中端的意」，「端」是正、直、真的意思，整句是若問其中真正的涵義，若問人牛消失萬象皆空真正的意義為何。禪終極的「開悟經驗」超越一切文字語言，對於〈牧牛圖〉的歷程，牧童從圖一「未牧」至圖九「獨照」，皆是存在著體驗「開悟經驗」的念頭，只要牧童還有此念頭就尚未真正開悟，而對於已經體驗過圖十「雙泯」非二元經驗的人而言，真的沒甚麼好說的，語言文字皆無法描述。

「開悟經驗」之前與之後的意識狀態相當不同，在未開悟之前，牧童對於「自性」只有一個粗略的印象，經歷過深邃的「開悟經驗」之後，牧童本身就是「自性」。當牧童決心去尋求「開悟經驗」時，就意味著牧童所尋求的是異於本性的，牧童尋求的只是一個關於「開悟經驗」的概念而已。當牧童真的是牧童，而自我真的是自我，就不會再有一個自我或「自性」，既沒有追尋「開悟經驗」的人，也沒有「開悟經驗」的境界可得。

「野花芳草自叢叢」，「野」是原始的意思，「花」是美麗的焦點、新生命的象徵，「草」是牛的主食，象徵著本能或身體的慾望，「芳草」是指本能慾望提升過後，具有某種品味和芳香氣質的需求，「叢叢」是生長旺盛的樣子。整句表達出經過「開悟經驗」後一種回歸本來美麗的新生命，這個重生的新生命不是活在抽象的虛無主義或深山中，而是具體活在日常生活與人群打成一片。

開悟的人一樣有著身體，照常需要吃飯、睡覺，但已經不是隨慾望而起，而

<sup>4</sup> 聖嚴法師與丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡》，（台北，商周出版社，2002年），頁315。



是具有自由自在品質的生命活力。這裡也指出「開悟經驗」後外在世界並無改變，開悟的禪師也並非成為超人，「開悟經驗」帶來的改變，只是個人從二元認知模式轉變為非二元認知模式，隔閡萬物與自己的那條界線被消除，事物回復它自身的本來存在樣貌。

這種境界沒有語言文字可以形容，也無法傳達給他人。事實上，它甚至是無法思量的。它完全異於我們一般的分別意識和邏輯意識。日常的意識總是指向些什麼，而這樣的意識離不開二元性的架構。不過想透過語言或日常的心靈過程去捕抓對本性的體驗，註定是枉然的，因為它超出一切大小、遠近的二元性架構之外。<sup>5</sup>

這個階段是生命的重生，回歸到生命原初狀態，身心意識去除了二元分別，到達如如不動的圓滿境界，牧童的煩惱習性已根除，「人牛」的二元名相銷融，名相代表職稱、身分、地位、角色，這些不同的區分皆「雙泯」皆被超越，沒有彼與此的分別，牧童與整體合而為一。

有些人會有體驗過「絕對真理」或「萬物的渾然一體」，但如果我們體驗到的是這些東西，那就代表我們仍然只是處於「大我」的層次，在這個層次裡，我們不過是用膨脹了的自我來體驗世界罷了。這並不是「無我」的真實本性，因為它仍未超出於「自我」之上。大我的層次是圖九「獨照」的階段，這個階段仍有膨脹自我或把自我神聖化偶像化的危險，到了「雙泯」才是真正的自我之死與無我境界。

現在你可以到任何一個地方，現在甚至連地獄也是天堂，黑暗也是光，死亡也是生命，現在已經沒有甚麼事可以使你分心，你的達成是全然的，完美的，最終的境界。<sup>6</sup>

在「雙泯」中，無人也無牛，空無一物，儘管圖中有一個圓圈，但我們應把整幅圖理解為一片空白。因為只要仍然有個圓圈在，就意味著仍然有東西在，像是「渾然一體」等，而非真正的「本來無一物」。在禪宗的文獻裡，記載著曾有弟子問了禪師問題後，禪師在地上畫上一個圓圈，然後再把它擦掉。如果我們還有一個圓圈在的話，就代表我們仍有自我的執著，那就不是最高的「開悟經驗」  
「雙泯」。

普明的〈牧牛圖〉以「雙泯」作為終極的「開悟經驗」，但在廓庵的〈牧牛

<sup>5</sup> 聖嚴法師與丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡》，（台北：商周出版社，2002年），頁328。

<sup>6</sup> 奧修著，謙達那譯，《禪宗十牛圖》，頁291。參見林綉亭著，《禪宗牧牛主題研究》（台北：文津出版社，2013年），頁234。

圖〉中，在圖八「人牛俱忘」之後還有圖九「返本還源」與圖十「入廂垂手」，這是廓庵的特色，後二圖可以視為「雙泯」「開悟經驗」後的現實生活詮釋與入世關懷的描述，本質是都是非二元論「開悟經驗」的不同表達。

#### 廓庵第九圖 返本還源

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。

「返本還源」表示牧童已返回「自性」本體的生命源頭，重新獲得新的生命品質。「直下若盲聾」不是六識的關閉，而是通過當下的超越牧童已不受六識感官的牽引，沒有執著於主觀的論斷。「庵中不見庵前物」牧童經過心性轉化任何眼前的事物，皆已不是未開悟前的二元性認知觀點。在這一圖裡，本來的空無圓圈變成出現的是一塵不染的青山、綠水、翠竹與黃梅，它表示修行者從絕對統一定境，返照現實的生活，以「開悟智慧」所見的皆是事物自然之本性。「水自茫茫花自紅」每件事物皆有其本來的位置，水與花皆如實呈現它們，自己該是什麼就是什麼，任何情境都不會引起煩惱心。

人在開悟前和開悟後所見到的山水都是一樣的，但有一個重要的不同：在開悟前，人是帶著執著和分別心去看它們的，但在開悟以後，就不會有執著和分別心。在這個層次，一切都是可以用來幫助其他眾生走上開悟之道的。<sup>7</sup>

在第九圖中，既沒有人也沒有牛，在這個階段修行者已不會再用「開悟與煩惱」、「本體與現象」的二元論觀點認識世界，修行者對自我與世界的理解都徹底改變了。牧童眼前的生活處境，只是讓事物如實呈現，在經過「雙泯」的「開悟經驗」之後，牧童把萬物的存在歸還給萬物，「水自茫茫花自紅」，牧童完全遺忘自我，任由世界自發運作，不會把任何人為觀點與二元判斷加到世界之上。

#### 廓庵第十圖 入廂垂手

露胸跣足入廂來，抹土塗灰笑滿腮。不用神仙真秘訣，直教枯木放花開。

這一圖象徵「開悟經驗」後的禪師，重返世界的「終極關懷」。「露胸跣足」、「抹土塗灰」都是指涉轉化重生後的生命品質、灑脫天真、不拘泥、隨性自在的生命姿態。解脫並放下世俗凡人禮教的束縛，亦無虛偽迎合的面貌，描述新生命的不同形象，洋溢天真笑容，袒胸赤足，流露孩子般遊戲品質，完全不在意世俗眼光。圖中的禪者不知是誰，身分、地位為何？從哪裡來或要去哪裡？這象徵開悟的人有能力化身為任何人，示現為任何形式，只要需要他們可以化身為禪師，化身為居士，甚至化身為受別人唾棄的人。

<sup>7</sup> 聖嚴法師與丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡》，（台北：商周出版社，2002年），頁331。



這些形象對開悟者皆非真實或在乎所在，對一個已經破除二元自我中心的人，他們看世界的觀點已轉移至「宇宙中心」或「事件中心」，他們已經不需要一個固定的形象外衣。「不用神仙真秘訣，直教枯木放花開」，這裡象徵活出「開悟經驗」的生命品質，就是如同神仙的仙丹妙藥，反璞歸真、返老還童的秘訣，可以讓枯木開花，重新獲得新生命活力。廓庵〈牧牛圖〉最後著重在「開悟經驗」之後返的描寫，禪師以「開悟經驗」所獲得的慈悲，與平等的身心統一狀態重返世間，運用各種善巧方便度化眾生不同的需求，這是開悟的自然果實，不是出自某種目的或算計，人群世界與人際關係不再是煩惱負擔，而是修身度化的淨土。慧能說：

善知識。內外不住。去來自由。能除執心。通達無礙。能修此行。與般若經本無差別。<sup>8</sup>

「內」是觀心修練，「外」是世間活動，「內外不住」是該觀心修練即觀心修練，但不黏著於觀心修練，反之，世間活動亦然。「去來自由」「去來」是世間活動的「去來」，亦是生死意義的「去來」，一個獲得「開悟經驗」的人不受生與死的束縛，生死皆能無歡亦無懼，來去皆自由。「能除執心、通達無礙」能破除內外二元、來去二元、生死二元自我中心的執著，一切世間現象都障礙不了，能做此修行就是活出如《般若經》的境界。慧能此段的「不住」「自由」「除執」「無礙」，皆指出一個獲得開悟經驗後的行動品質，這些特質與「入廩垂手」中，禪者「露胸跣足入廩來，抹土塗灰笑滿腮」的表達相互呼應。

### 第三節 〈牧牛圖〉「開悟經驗」的哲學詮釋

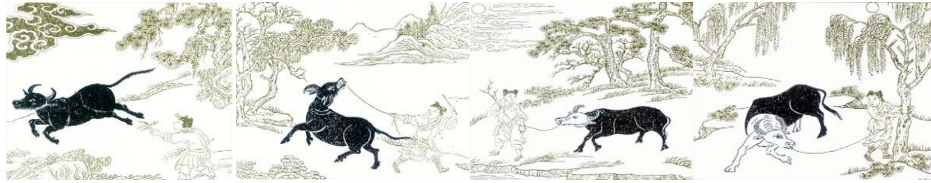
<sup>8</sup> 見《大正新脩大藏經》第四十八冊 No. 2008 《六祖大師法寶壇經》〈般若第二〉。

圖一未牧

圖二初調

圖三受制

圖四回首

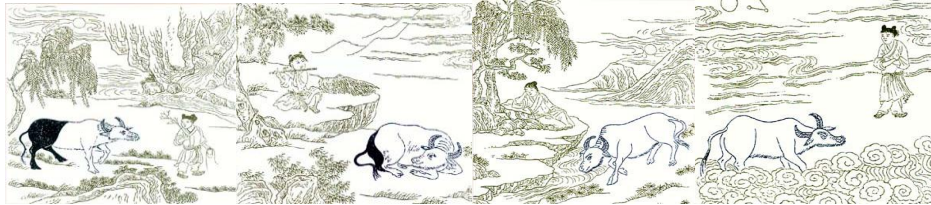


圖五馴服

圖六無礙

圖七任運

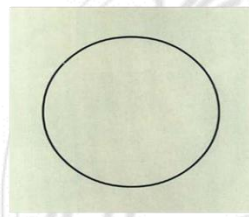
圖八相忘



### 人牛階段

圖九獨照

圖十雙泯



### 無牛階段

### 無人無牛階段

〈牧牛圖〉的目標是「開悟經驗」，並以「雙泯」作為終極「開悟經驗」的象徵，而十張〈牧牛圖〉的歷程，則隱含「開悟經驗」的方法，第一張「未牧」更點出為何需要「開悟經驗」的原因。為了說明〈牧牛圖〉關於「開悟經驗」的認識與方法，本文以當代禪宗哲學的整合禪學觀點為前理解，並參考青原惟信禪師「見山是山」、「見山不是山」、「見山只是山」<sup>9</sup>的開悟三階段架構論，首先是圖一「未牧」至圖八「相忘」的「人牛階段」，其次是圖九「獨照」的「無牛階段」，最後是圖十「雙泯」「無人無牛階段」的「開悟經驗」。另外為方便說明，此「無人無牛階段」也包含廓庵〈牧牛圖〉的圖八「人牛俱忘」至圖十「入廛垂手」。

〈牧牛圖〉中，牛是做為修行者牧童的「心」的象徵，從牛的觀點而言，「人牛階段」有黑牛與白牛的區分，這裡有了「區別性」。而黑牛不是白牛，因為黑牛會「猙獰」、「咆哮」、「犯佳苗」，白牛能帶來輕鬆與自在，這裡有了黑牛與白

<sup>9</sup> 卍新纂續藏經 第八十冊 No. 1565 《五燈會元》CBETA 電子佛典 V1.69 普及版，「老僧三十年前未參禪時，見山是山，見水是水，及至後來，親見知識，有箇入處，見山不是山，見水不是水，而今得箇休歇處，依前見山祇是山，見水祇是水。」

牛的「區別性」及「肯定性」。然而當牧童達到「無牛階段」時，牛消失了，這裡沒有「區別性」也沒有「肯定性」。到「無人無牛階段」從「雙泯」意涵及「人麪垂手」來看，又有了「區別性」與「肯定性」，但此「區別性」與「肯定性」的內涵已經與「人牛階段」不同。

在「人牛階段」中，牧童把黑牛客觀化為黑牛，把白牛客觀化為白牛，以達到對這二者清晰的理解，所以這裡除了「區別性」與「肯定性」外還有「客觀性」。牧童對牛的理解，是站在自己主觀立場把牛客觀化來理解，而不是根據牛自身來理解，牧童並未進入牛本身去體會牛，而是從牛的外部看牛。牧童看牛的這種觀點存在著主觀與客觀的二元性，並且以自我作為區分的基礎，把自我置於一切事物的中心。

牧童以自我為中心，將自己與牛的自我及其他自我區別比較，並藉此區別了解自己，也因此與牛的自我及其他自我產生對立的位置。在此情況下牧童很自然的會問「我是誰？」，這個自問便意味著牧童自我把包含本身在內的萬物都客觀化了。當牧童問「我是誰？」時，自我可能回答「我是正在調服黑牛的牧童」，「我是正在和白牛一起休息的牧童」，這裡的「我」有「發問」的牧童，有「回答」的自我，自我已經一分为二，自我已經被客體化了。

而一個客體化的自我絕不可能是一個活潑潑、真正的主體性自我。<sup>10</sup>

自我的問話可以繼續問，「是誰在問『我是誰？』」，如此下去自我便不斷的將自己客體化，這意味著真正的主體「自性」永遠站在「後面」，我們永遠與真正主體「自性」沒有聯繫，這結果帶來我們的失落感，廓庵第一圖「尋牛」描述的正是這種與主體「自性」失去聯繫的自我焦慮。普明第一圖「未牧」描述驚慌無助、不知所措的牧童，象徵的也是與真正主體「自性」割裂的狀態感受。

作為人就意味著是一個自我；做為自我就意味著與其自身及其世界分離；而與其自身及其世界分離，則意味著處於不斷的焦慮之中。這就是人類的困境。<sup>11</sup>

「未牧」中牧童的驚慌無助，與「尋牛」中牧童的失落感恐懼，是人類自我的原始處境，這種處境是結構性固有的問題。不論任何民族、文化、任何時代、任何階級，都面臨著同樣的困境，這是作為人的「共業」，這也是人類自我集體性的墮落。這種與「自性」主體割裂的自我，永遠擺盪在恐懼深淵中，找不到立足之地，這也是〈牧牛圖〉認為為何我們需要「開悟經驗」的主因。

<sup>10</sup> 阿部正雄著，王雷泉、張汝倫譯《禪與西方思想》，(台北：桂冠出版社，1992年)，頁23。

<sup>11</sup> 同上，頁23。

宗復問曰：黃梅付囑如何指授。能曰：指授即無，唯論見性，不論禪定解脫。<sup>12</sup>

不識本心，學法無益。若識本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。

13

五祖對慧能說：禪修的主要目的是「唯論見性」，亦即禪修就是為了獲得「開悟經驗」。只有「識本心」、「見自本性」這種最具存在修行證量的「開悟經驗」，才能解決人類集體的失落感與恐懼。當然對於某些人而言並不如此認為，但即使如此他們仍無法避免死亡帶來的恐懼，或被他人譴責時陷入痛苦內疚的糾結。所以若要活的自由有尊嚴，必須先克服人類固有的自我二元結構，並且達成「開悟經驗」的目標，亦即完成〈牧牛圖〉的歷程。否則僅有的一點平安，隨時都有被破壞殆盡的可能。

但是由於自我的「客體化作用」使得「自性」主體不斷的往後退，若我們以這種自我追求的方法去尋求「見性」，求得的決不可能是「自性」主體或「開悟經驗」。臨濟說「所以覓著轉遠，求之轉乖，號之為秘密。」<sup>14</sup>正是表達這種在「客體化作用中」，自我永遠與「自性」背離的原因。自我不斷的將萬物客體化，被自我捕抓到的只是一個被客體化的概念而已，是死的東西，決不是活潑潑的生命主體「自性」。

正是這種主體客體的二分法，構成了存在的曖昧性和衝突，並且事實上，構成了自我在自我意識中的矛盾。……這個自我乃是被兩種分裂所撕開，即是內在的分裂與外在的分裂。在它的主體性中它永不是純粹的主體，在它的自由中永不絕對自由，它既不是它自己和它的世界之根基，也不是淵源，它既有自己又有世界，但又從未完全具有。這是自我在自我意識中的苦境，是人類存在中的不幸處境。<sup>15</sup>

因此我們必須認識出，面對自我這種「分裂撕開」與「無窮後退」的結構，無論我們多努力打坐追求，「開悟經驗」皆永不可得。自我想求得又不可得的感受，讓身為人類的我們深感痛苦。但若我們能在存在的整體上，體悟出「開悟經驗了不可得」，自我就被瓦解，二元對立的「客體化世界」也就消失。這意味著「人牛階段」圖一「未牧」至圖八「相忘」中，被客體化的牛終於消失，此時牧童便到了圖九「獨照」的「無牛階段」。

<sup>12</sup> 見大正新脩大藏經 第四十八冊 No. 2008 《六祖大師法寶壇經》〈坐禪第五〉。

<sup>13</sup> 見大正新脩大藏經 第四十八冊 No. 2008 《六祖大師法寶壇經》〈行由第一〉。

<sup>14</sup> 見大正新脩大藏經 第四十七冊 No.1985 《鎮州臨濟慧照禪師語錄》T47n1985。

<sup>15</sup> 查理·杜·馬亭諾 (Richard de Martino) 著〈人類處境與禪〉，收於鈴木大拙佛洛姆著，孟祥森譯，《禪與心理分析》(北京：新華書店發行，1986年)。

「無牛階段」圖九「獨照」中，無牛是對「人牛階段」有黑牛有白牛的否定，在「無牛階段」，牧童認識到不存在黑牛白牛的「分別性」，不存在黑牛白牛的「肯定性」，也不存在任何主客二元的「對立性」，這種認知對於牧童「開悟經驗」的獲得是重要的。但若只停留在「獨照」這一層次的認知，牧童可能落於「虛無主義」，對世界可能冷漠以待，這並非〈牧牛圖〉的終極目標。因為在「無牛階段」消失的是客體化自我的分別，亦即相對於「人牛階段」的「分別」，「無牛階段」是一種「不分別」，但是「分別」與「不分別」仍是二元性的。

換言之，「無牛階段」的「不分別」與牛的消失，其實是一種更高層次與「隱藏性的分別」，這就是圖九「獨照」牧童自我還在的象徵。為了存在的最高證量「開悟經驗」的發生，對於「不分別」及無客體化的境界，我們也必須再予以否定，通過這個「第二次否定」我們超越了「無牛階段」「獨照」，而到達「無人無牛階段」「雙泯」或「入廬垂手」的「開悟經驗」。

禪宗不能不借用「否定」，這是由於我們與生俱來就有「無明」的緣故，它是像溼衣沾身似地糾纏於心的桎梏，「無明」在一定範圍內有其存在合理性，但它不能超越這個界限。所謂「無明」是邏輯二元論的別名，雪花白烏鴉黑，但這是屬於世俗的、「無明」的說法，如果我們參悟了事實真理的話，那麼，就必須從世界尚未創造，「彼此」意識尚未喚醒，心靈仍處在它的本初狀態即它的清靜虛空狀態的起點上去看待萬事萬物。這時呈現的是「否定之否定」的世界，但它是為了在否定中實現更高層次的絕對肯定的世界。<sup>16</sup>

根據鈴木大拙看法，牧童通過「否定之否定」而抵達「雙泯」，這個「無人無牛」的「雙泯」世界並不是虛無世界，而是更高層次「絕對肯定」的世界。在〈牧牛圖〉的「開悟經驗」三階段中，「無牛階段」圖九「獨照」，可說是最重要的關鍵，此階段具有雙重涵義。首先，圖九「獨照」是對「人牛階段」圖一「未牧」至圖八「相忘」所含的問題的終結與解決，亦即「獨照」終結了牧童的牛「煩惱心」或「開悟心」的問題。

這是牧童通過自我在「客體化」中不斷後退，並體會出「開悟了不可得」而解決長久以來困在黑牛「煩惱心」與白牛「開悟心」的「客體化」二元性困惑。牧童的體悟是站在存在整體中的認識，而非自我概念化的片面認識，因著這種整體存在性，自我的焦慮恐懼才得以被克服。換言之，當我們體悟「開悟了不可得」不但不是陷入絕望，反而是對焦慮恐懼的解脫。這也是為何當禪宗二祖慧可說：「覓心了不可得。」時，初祖達摩反而對他印可：「與汝安心竟！」的原因。

<sup>16</sup> 鈴木大拙所言，引自林綉亭著，《禪宗牧牛主題研究》（台北：文津出版社，2013年），頁483。

其次，「無牛階段」的「獨照」，是我們邁向「開悟經驗」的最後一個阻礙，「歸來猶有一重關」，這是「分別」與「不分別」的另一種「隱藏性分別」。牧童認為自己已經「不分別」黑牛白牛，已經不執著開悟心的追求，但這仍是牧童自我的消極性執著，對「無心」的執著，因為只要還有開悟的概念存在就不是真正的開悟，這個階段還有一個透明的自我概念存在，也就是牧童自身。

為了悟到真我，就是連無我和它的隱蔽的執著和焦慮也必須加以否定。這種否定也必須是總體上的和存在上的，而不是片面的和概念化的。此外，由於從第二階段到第三階段沒有連續性的途徑，為了達到這個最後階段，必須有一個飛躍。<sup>17</sup>

當牧童終於抵達「無人無牛階段」「雙泯」的「開悟經驗」時，「野花芳草自叢叢」，野花只是野花，芳草只是芳草，黑牛只是黑牛，白牛只是白牛，牧童一樣有分別，但已不同於圖一「未牧」至圖八「相忘」的主客二元分別，也不同於圖九「獨照」的「不分別」，而是否定了「不分別」的一種「念念清明」的「分別」。牧童已從自我的主觀性立場看待萬物，轉移到非自我的總體性立場看待萬物，「水自茫茫花自紅」。

在「無人無牛階段」「雙泯」的「開悟經驗」中，是牧童站在「無牛階段」「獨照」的第一次對客體自我亦即牛的否定，再經過對隱藏性自我本身的第二次否定而獲得的，也就是說，「雙泯」是通過牧童的「雙重否定」而來的。「雙重否定」就是一種肯定，是一種「絕對」的肯定，「絕對」指的是所有成雙、成對、成組的相對性被解消克服，所有的焦慮恐懼都被克服，「直教枯木放花開」。

在〈牧牛圖〉的三階段中，每一階段都不同於另外二個階段，「人牛階段」圖一至圖八，是對牛不加懷疑、批判就認定它是黑牛、它是白牛的一種「肯定」。「無牛階段」圖九「獨照」，是對牛的「否定」。「無人無牛階段」「雙泯」與「人鬻垂手」的「開悟經驗」，則是真正的「肯定」，牧童處在一種非外部觀點、非二元論認知模式觀點的世界，還給牛與萬物的「本來面目」、「柳綠花紅」、「火熱水涼」、「眼橫鼻直」。

「人牛階段」圖一至圖八，不可能包含圖九「獨照」與圖十「雙泯」，「無牛階段」「獨照」也不可能包括圖十「雙泯」，但是「無人無牛階段」「雙泯」則包括圖一「未牧」至圖九「獨照」。這意味著圖九「獨照」不可能根據圖一至圖八的基礎而了解，因為圖一至圖八牧童眼中看牛的觀點皆是外部觀點，因此「人牛

<sup>17</sup> 阿部正雄（あべ まさお、1915 - 2006 年）著，王雷泉、張汝倫譯《禪與西方思想》，（台北：桂冠出版社，1992 年），頁 27。

階段」的外部觀點，與「無牛階段」「獨照」牛已消失二者之間，不存在連續性，也不存在由低至高的橋樑。所以在「人牛階段」與「無牛階段」之間，以及「無牛階段」到「無人無牛階段」之間，存在的是一種完全不連續性。

因此為了到達圖十「雙泯」「開悟經驗」，牧童必須有一個大飛躍，以克服不連續性，通過否定圖一「未牧」至圖八「相忘」，而抵達圖九「獨照」，通過否定「獨照」而抵達「雙泯」。因此要獲得「開悟經驗」，牧童必須經過「雙重否定」(double negation)的動態辯證過程。「開悟經驗」的「絕對否定」就是一種「絕對肯定」，它們二者是動態的同一。因此「雙泯」的「開悟經驗」，並不是從低到高的漸進式歷程，「開悟經驗」也不是靜態的終極目標，「開悟經驗」是一種動態的整體經驗。「開悟經驗」包括了「絕對否定」與「絕對肯定」，在「雙泯」或「人麴垂手」的「開悟經驗」中，牧童和牛融合為一，你和我融合為一。

在〈牧牛圖〉三個階段中，彼此間的不連續性在邏輯上是通過否定而超越，但在存在經驗上，這種否定是通過「克制」或「自我否定」或「捨棄」而達成。因此修行者在獲得「開悟經驗」中，所謂「雙重否定」或「絕對否定」是必須在最根本和存在的意義上被理解，牧童只有通過對被自我客體化的「煩惱心」黑牛及「開悟心」白牛的捨棄，最後通過對隱藏在客體化作用背後的自我否定與捨棄。經過這種徹底的「雙重否定」，牧童就回到生命的源頭，一種比自我更原始的存在基礎，也就是清淨的「自性」。

通過此根本性的回返與「除妄」，原始且圓滿的「自性」就被體悟到。因此「雙重否定」也是「絕對否定」與「絕對肯定」，在這意義上〈牧牛圖〉的「絕對否定」是指打破牛與牧童的自我二元結構，也打破生與死的自我二元結構，若無經過牛與牧童的「大死」，則牛與牧童的「大活」與「開悟經驗」就不可能出現。在〈牧牛圖〉「無人無牛階段」「雙泯」的「開悟經驗」，雖然普明並未畫出牧童與牛，而以空白和圓圈作象徵，但又說「若問其中端的意，野花芳草自叢叢」，藉以表達出牧童開悟後回到生活層面的景物世界。

這個階段因為主客二元對立已完全被克服，因此「主體就是客體」、「客體就是主體」，萬物平等，世界皆如實呈現自身，牛只是牛，我只是我。煩惱是煩惱，我是我，開悟是開悟，我還是我。

在這種悟中我們還可以說：「我不是我，所以我是你；正是因為這一理由，我真是我。你不是你，所以你是我；正是因為這一理由，你真是你。」在我們之間沒有任何妨礙，可是每個人又有完全的個性。<sup>18</sup>

<sup>18</sup> 同上，第一章 1-5。



在「雙泯」「開悟經驗」中，由於自我的「客體化」結構已瓦解，自我中心也已移除，在我們之後「已無他物」。因此每個人都是他自己，可是每個人又都與他者「通達無礙」，「在上的，同時也在下」，「在外的，同時也在內」，二元解消自然就無內外、上下之別。此時，外面的牛同時也是牧童的心所顯現，外面的花或明月與牧童的心互為相映，人、牛、花與明月既各自分開獨立，又彼此不可分離的聯繫在一起，這種見地，正是〈牧牛圖〉所要指出的「開悟經驗」。

#### 第四節 禪宗的「開悟經驗」

突破侷限的二元性自我及客體化結構後的開悟世界，是如慧能所言「心量廣大，猶如虛空，無有邊畔。」的活潑潑與自由自在的世界。由於自我先天固有的「無明」，使得「雙重否定」成為達成〈牧牛圖〉「雙泯」目標必要的體認。傳統上禪師常以「無」作為這種「雙重否定」的表述，當自我中心的執著被移除之後，我們所見的世界不再是客體化與僵化的世界，而是「野花芳草自叢叢」的自由與無限可能的世界。正因此，不同禪師所表述出來的「開悟經驗」也展現出不同的活潑性，但也都不離「雙泯」的非二元論精神。以下本節將舉藥山禪師的「非思量」，六祖慧能的自性五種特質，臨濟禪師的「無位真人」，白隱禪師的「是這樣嗎？」，以及道元禪師的「身心脫落」、「修證一等」來說明禪師們看似不同的論述，其實背後皆指向「開悟經驗」的非二元論精神。

當藥山坐禪時，有一僧問道：「兀兀地思量甚麼？」師曰：「思量個不思量底。」曰：「不思量底如何思量？」師曰：「非思量。」<sup>19</sup>

「思量」不是禪的基礎，禪的終極宗教經驗的體認，遠遠超越「思量」範疇。「不思量」也非禪的基礎，禪並不反對理性的「思量」。藥山禪師在此點出禪是建立在「非思量」的基礎上，這超越了「思量」與「不思量」的二元架構。「思量」是一種分別，在〈牧牛圖〉圖一「未牧」至圖八「相忘」，牧童是處在「思量」的基礎，圖九「獨照」牧童否定了「思量」而處於「不思量」不分別的基礎。當牧童以「非思量」的體認超越「思量」與「不思量」後，便體悟了圖十「雙泯」的「開悟經驗」。

「非思量」即是超越「思考者」的「思量」而指向「行動者」的實踐，以「開悟經驗」為基礎的行動實踐。一個獲得「開悟經驗」的牧童，可以自由的「思

<sup>19</sup> 《五燈會元》卷5。藥山，即唐代青原系禪師惟儼（751-834）。



量」或「不思量」，換言之，開悟者的行動世界，一切的行動皆出自當下的情境需要，當下情境需要「思量」時，「去思量」就成為牧童當下的「行動」。當情境是不需要「思量」時，「不思量」就是牧童當時的「行動」。因此，「非思量」的精神是在禪者的「行動」中被表現出來。

「雙泯」的「雙重否定」是為了瓦解主客二元結構，及自我的客體化作用所做的「絕對否定」，當牧童轉向自我並對自我捨棄後，牧童飛越了自我聯繫上了「自性」，而「自性」本體的特性究竟為何？根據慧能開悟時的「見性」經驗是：

祖以袈裟遮圍，不令人見，為說金剛經。至「應無所住而生其心」，惠能言下大悟：一切萬法不離自性。遂啟祖言：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何其自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」<sup>20</sup>

慧能以「本自清淨」、「本不生滅」、「本自具足」、「本無動搖」、「能生萬法」五種本來特質，描述「自性」所蘊含的那股推動牧童「開悟經驗」發生的廣大本能。慧能使用「自性」很能深刻地將「佛性自覺」的開悟實踐意義表達出來。因著與「本自具足」「能生萬法」的「自性」重新連繫，「絕對否定」變成了「絕對肯定」。牧童肯定了牛的本來面目，煩惱就純粹只是煩惱，對煩惱的概念只是生滅的一種現象。開悟就只是開悟，對開悟的概念也只是生滅的一種現象。我只是我，只是本來的我；你只是你，只是本來的你。因此「雙泯」的「絕對肯定」使萬物的生命重新得到復活和意義。

師云：「我在黃蘗處，三度發問，三度被打」。僧擬議，師便喝，隨後打云：「不可向虛空裏釘橛去也」。<sup>21</sup>

臨濟禪師在黃蘗禪師處學禪時，三次問黃蘗「何為祖師西來意」時，三次皆被打，被打的原因是「僧擬議」，這意味臨濟落入二元自我的客體化結構中而不自知。當臨濟問黃蘗「祖師西來意時」，隱含著達摩祖師來中國傳法必有其要達成的「目的」，以禪宗修行而言，若有目的此目的自是為「開悟經驗」而來。對於宗教思想的探究討論，這個認知是正確且需要的，但對禪的創造終極的宗教經驗而言，此目的的認知並非究竟。

當禪弟子認為祖師西來有其「目的」或把「開悟經驗」當成「目的」時，這意味著修行者已把「開悟經驗」客體化與目標化了。亦即修行者是站在「開悟經驗」的外部觀點在談論或思考「開悟經驗」，這表示修行者已落入自我的二元結

<sup>20</sup> 《大正新脩大藏經》第四十八冊 No. 2008《六祖大師法寶壇經》〈行由第一〉。

<sup>21</sup> 卍新纂續藏經 第六十八冊 No. 1315《古尊宿語錄》CBETA 電子佛典 V1.23 普及版。

構中，在二元的客體化作用裡開悟永遠「了不可得」，若有得，得到的只是一種死的關於開悟的概念，不可能是活潑潑的「開悟經驗」自身。黃蘗禪師根據自身的「開悟經驗」，當然清楚臨濟是大根器者，而在當時的對話情境下，黃蘗很自然的不以語言言說的方式做回答，反而是以打的動作來回答臨濟。

因為動作比言說更能表達「開悟經驗」的超越性，同時打的動作本身也意味著「行動者」的象徵，而「開悟經驗」是一種非二元的「行動者」意識。黃蘗打臨濟正好象徵出一個開悟的「行動者」要把陷入二元的「思想者」臨濟拉出來。在此，黃蘗禪師連續打三次似乎也隱含有「雙重否定」的強烈暗示，引導臨濟打破自我的客體化結構，體認出捨棄自我的象徵意義，以進一步滑入「雙泯」的「開悟經驗」。

上堂云：「赤肉團上有一無位真人，常從汝等諸人面門出入，未證據者看看」。時有僧出問：「如何是無位真人？」。師下禪床把住云：「道！道！」。其僧擬議，師托開云：「無位真人是什麼乾屎橛？」便歸方丈。

22

臨濟對「開悟經驗」的典範描述，就是「無位真人」。從〈牧牛圖〉「雙泯」包含「絕對否定」與「絕對肯定」的意涵而言，「無位」指涉的是一種「絕對否定」，「真人」則指出「絕對肯定」之意。換言之，「雙泯」的開悟境界在臨濟這裡被表達為「無位真人」，臨濟告知弟子每個人的物質外衣底下，有一個「無位真人」，常從各位的「面門」有形身體進進出出，沒有體認的弟子可以觀察體會。

此時，有位弟子自認有所體悟便上前反問臨濟，何謂「無位真人」？弟子刻意想表現出自己的悟境，臨濟當下立即起身、離開禪床上前抓住弟子，以弟子的發問再反問回去，問甚麼是「無位真人」？臨濟藉此勘驗弟子對「無位真人」的開悟體認，「其僧擬議」正當弟子思考要如何以語言表達「無位真人」時，開悟的臨濟在弟子落入思維自我的瞬間，立即清楚弟子只是裝模作樣，並未真正融入「絕對否定」與「絕對肯定」的「開悟經驗」。換言之，弟子把握到的只是「開悟經驗」的概念，那是死的東西而非活潑潑的「開悟經驗」本身。

禪宗言「動念及乖」、「開口便錯」，正是指出「開悟經驗」與思維念頭的不同，弟子常落入思維自我的客體化作用卻不自知。具有「雙泯」「開悟經驗」的禪者，彼此對機的交鋒皆如電光火石，一來一往、自由順暢，一旦有一方「擬議」，這種「絕對否定」與「無」的情境脈絡立即結束，臨濟於是推開弟子。並說：如果「無位真人」只是這種二元思維的自我概念與僵化的活動，不勘驗證，那跟用過的衛生紙有何差別？「無位真人」的「絕對否定」與「絕對肯定」的境界，

<sup>22</sup> 卍新纂續藏經 第六十七冊 No. 1299《禪林類聚》CBETA 電子佛典 V1.25 普及版。

必然是廣大活潑、自由自在、當下立即的回應，豈是狹隘的自我與僵化的念頭活動而已。

臨濟「無位真人」的「無」，具有禪宗〈牧牛圖〉「雙泯」的「絕對否定」與「絕對肯定」之意涵，也隱含了道家意義下具有創造性意涵的「無」<sup>23</sup>。這裡「位」的概念則源自《易經》思想，「位」的原初意義是空間或方位的概念，但在《易經》重視人事物變化的卦爻預測上，則轉為人事社會「位階」意義，臨濟這裡的「位」也包含佛教修行觀的阿羅漢或菩薩「果位」之意。「真人」是道家用語，意義是指活出自然真實的人。

因此代表臨濟「開悟經驗」意義的「無位真人」，其內涵是指一個開悟的人，對於社會制度下的身分、地位、頭銜等所有「位階」的概念，乃至修行境界的「果位」概念皆必須予以否定捨棄，不可黏著，開悟是通過對世俗凡聖二元的「絕對否定」，將自我中心解除，回返自性，經過自我之「大死」而後回復自性之「大活」，「絕對否定」瞬間轉為「絕對肯定」，慈悲、平等、自然與真實，活出這樣的狀態就是「無位真人」。

昔者東瀛白隱禪師住山，山下一戶人家的少女，突然無端地懷孕，少女禁不住父母一再逼問，說出白隱禪師的名字。當孩子被生下來，少女的父母便帶著孩子去找白隱禪師理論，當時白隱禪師只說了一句話：「是這樣嗎？」孩子便被留下來撫養。之後白隱禪師帶著孩子到處化緣，可謂千夫所指，所有的惡言惡語皆加諸禪師身上。一年之後，少女受不了良心的譴責，說出孩子的生父是村外的一個年輕男子，大家才知道真相，所有的人都前往白隱禪師住庵請罪，這時，白隱禪師也只說了一句話：「是這樣嗎？」<sup>24</sup>

白隱禪師(1685-1768)<sup>25</sup>「是這樣嗎？」這是一句以質疑表達否定意義的答話，白隱無論事情為何從頭到尾的回應，只有這一句「是這樣嗎？」，這意味著對任何世間現象底層隱含的自我結構性之「絕對否定」。自我的主客二元分立是使人類陷入「無明」的根本原因，在存在的經驗中，人只有通過「雙重否定」的克制與捨棄，才能突破自我結構獲得「開悟經驗」。

而一個開悟的禪者必然是平等與慈悲的，當少女的父母認定白隱是小孩之父

<sup>23</sup> 如《道德經·四十章》云：「天下萬物生於有，有生於無。」

<sup>24</sup> 見謹法師〈修身止謗〉，參見「中台世界」〈禪林衲子心〉。

<sup>25</sup> 白隱慧鶴禪師（はくいんえか，1685年—1768年），謚號「神機獨妙禪師」、「正宗國師」，日本江戶時期臨濟宗著名禪師，中興臨濟宗，開創白隱禪一派。白隱禪師擅長書畫，有許多作品傳世。創造了「隻掌之聲」的公案。為日本禪宗公案的創始者，至今仍享有盛譽。被譽為五百年不出一代禪宗大師。

親時，這個指控正如〈牧牛圖〉的牧童遭遇黑牛煩惱襲擊，黑牛會破壞白隱禪師的崇高聲望與社會地位。倘若白隱的境界還在圖九「獨照」之前，亦即尚處在自我中心的位置，對於聲望、地位仍有無意識的認同執取，則當面對突來的抹黑與指控時，自我必然啟動防衛機制的本能。

若如此白隱的回應可能「帶著情緒」並回應「你說的並不是事實」，這個可能的回答反映了〈牧牛圖〉第一階段的「肯定性」與第二階段的「否定性」，皆是二元觀點。但白隱以「是這樣嗎？」回答，這句話反映出第三階段「雙泯」的「絕對否定」與「絕對肯定」，無論少女父母認定孩子是白隱的或後來認錯孩子不是白隱的，白隱態度都是質疑與否定的，這個否定表現了白隱的非二元論開悟觀點。換言之，「是這樣嗎？」這句話的第一層意義，是對自我無明結構的「絕對否定」，也對世俗身分、地位、名譽的不在乎與「絕對否定」。

當少女的父母肯定的表現出「是的，這是你跟我女兒生的小孩」的態度時，白隱並未為了捍衛自我的名望清白，而以對立或抗拒的二元性觀點回應，而是接納事實的發生，「既然你們說小孩是我的，並要留下來讓我撫養，那我就撫養吧！」，這種不抗拒情境的非二元態度，正是「是這樣嗎？」的第二層意義，亦即對「發生的事實」接受並「絕對肯定」。白隱肯定少女父母保護少女的心，理解少女恐懼與害怕的處境，肯定小孩擁有被撫養與成長的生命權，這種「絕對肯定」是以「雙泯」「開悟經驗」為基礎而產生的慈悲與平等。

日後少女父母與所有人向白隱請罪認錯後，白隱依舊回答「是這樣嗎？」，這句話現在是對這些人「自以為」犯了罪過與錯誤的「內疚」給予「絕對否定」，罪過與錯誤也是出自自我「無明」的架構。這一次的「請罪認錯」與上一次的「正義譴責」，對白隱而言只是如牧童遇見黑牛或白牛，皆不具終極的真實性，故也無法引起任何喜悅與憤怒的情緒。這並非表示白隱是個冷漠無情緒的禪師，而是一個已經捨棄自我中心的開悟者，是處於「念念清明」「不動如山」的「廣大佛地」，不會隨本能的情緒慾望而反應。當自我被否定捨棄之後，每一個人真實的「自性」或「本來面目」便自然呈現，而這圓滿「自性」正是白隱「是這樣嗎？」這句話裡內含「絕對肯定」的基礎。

道元（1200年—1253年）<sup>26</sup>以「身心脫落」作為開悟經驗的象徵。

一日，如淨禪師入堂，見和尚們禪坐昏睡，道云：「參禪者，身心脫落，

---

<sup>26</sup> 道元禪師（どうげん，1200年—1253年），日本鎌倉時代著名禪師，將曹洞宗禪法引進日本，為日本曹洞宗始祖。為永平寺住持，日本貞應二年（1223年），渡海來到中國南宋學習佛法。在天童寺長翁如淨門下開悟，得到印可傳承。回到日本之後，創立位於福井縣的永平寺，提倡曹洞宗默照禪法，提出「只管打坐」的修行法門。參見維基百科。

脫落，只管打睡作麼？」<sup>27</sup>

道元在宋朝時期帶著人生困惑來中國求道，之後求法於天童如淨禪師。某日打坐時，聽見如淨禪師對昏睡弟子訓誡說「身心脫落，脫落」，在此如淨用了二次「脫落」意味著「雙重否定」與捨棄。第一次否定是對身心「客體化」觀點的否定，第二次否定是對隱藏在「客體化作用」後面「透明自我」的否定，道元因悟入「雙重否定」的關鍵而當下開悟。

所謂學佛道者，即學自己也。學自己者，即忘自己也。忘自己者，為萬法所證也。為萬法所證者，即令自己之身心及他人之身心脫落也。若有悟跡休歇，即令休歇之悟跡長長流出。<sup>28</sup>

道元認為「開悟經驗」的創造與學習，是學習活出自己本來的「自性」。要學習自己本來的「自性」，就必須否定捨棄「自我」，能否定捨棄「自我」，就能抵達「開悟經驗」。故道元這裡的第一個「自己」指的是真實「自性」，第二個「自己」是指客體化的「自我」，「自性」是要實現的「自己」，「自我」是要捨棄的「自己」。一個具有「開悟經驗」的人，是通過「雙重否定」而瓦解自我結構的人。身心二元、主客二元等所有二元對立性觀點都必須脫落與放棄，一個通過自己所展現出一切平等與開悟證量的人，自然也能協助他人破除身心二元性結構造成的隔閡。

當自我被否定而超越時，自我與萬物之間的斷裂消失，天地萬物回復為整體性的存在。個體身心與他人身心不再是對立與分離的狀態，我與他人既是整體也是個體，此為「雙泯」境界，身與心的客體化作用瓦解脫落。通過對身心二元的「絕對否定」，身心一起獲得放下，身心不再是以自我為中心的「身心」，而是宇宙整體的「身心」，在此瞬間「身心」又獲得「絕對肯定」。一個「絕對肯定」的非二元身心的人能無隔閡的感受他人的身心狀態，自己與他人通過廣大「自性」而聯繫在一起，不再對立，生命萬物各自活出本來的活潑，這是道元「身心脫落」的「開悟經驗」意涵。

道元認為只要通過「只管打坐」的認知與實踐，就能實現「身心脫落」的「開悟經驗」，道元在《正法眼藏·辨道話》<sup>29</sup>一開頭就點出打坐的根本重要性：

<sup>27</sup> 宋·文素編，《如淨和尚語錄卷上·住建康府清涼寺語錄》，大正 48，No.2002，頁 122 上。

<sup>28</sup> (日)道元著，何燕生譯注，《正法眼藏卷一·現成公案》，(北京市：宗教文化出版社，2003 年)，頁 21。

<sup>29</sup> 《正法眼藏》是道元禪師思想的集大成。道元在《正法眼藏》中對禪宗的一些重要思想概念作了不少創造性的闡釋，反映了道元是如何吸收中國禪思想並進行日本化的。《正法眼藏》是日本佛教史上第一部用日文撰寫的思想專著，在日本佛教史上佔有重要地位。

諸佛如來俱單傳妙法而證阿耨菩提，有最上無為之妙術，是唯佛授佛，無邪則，以自受用三昧為其標準也。遊戲此三昧，以端坐參禪為正門。

在《正法眼藏隨聞記卷六》<sup>30</sup>道元也說：

佛祖之道，只坐禪也。

另在《寶慶記》<sup>31</sup>，道元記載了如淨對禪法的重要開示：

堂頭和尚(如淨禪師)示曰：「參禪者，身心脫落也。不用燒香、禮拜、念佛、修懺、看經、祇管打坐而已。」拜問：「身心脫落者何？」堂頭和尚示曰：「身心脫落者坐禪也。祇管坐禪時，離五欲，除五蓋也。」

由上可知道元對於「開悟經驗」的實踐方法，全部收攝在「只管打坐」四字箴言中。「打坐」是佛陀開悟的單傳妙法，要創造「開悟經驗」在自己身上發生，道元認為「打坐」是最正統的途徑。但在此道元更要強調的是「只管」，這裡的「只管」二字凸顯了道元所說的「打坐」，並非只是傳統上認知的「打坐」。

道元禪的思想精神是「修證一等」，這也是道元的開悟體認。在終極的「雙泯」境界而言，道元認為每一個人本來就已經是開悟的，只因自我與客體化結構的障礙，使我們無法認出本來開悟的面目，以自我的立場出發「自性」永遠後退，故「開悟了不可得」。道元認為，必須通過否定自我的「妙修」才能回復本來的覺性，「妙修」是對身心二元的絕對捨棄與否定。

倘若「修」是以自我觀點為基礎的「修」，那麼「證」便成為外部的客體，「修與證」便有了二元性的距離，而根據自我客體化作用的結果而言，真正「自性」的「證」將永遠在自我之「修」的後面，如此在「修證二元」的架構下，「證」是永不可得的。道元認為除非放棄自我，亦即「身心脫落」，打破二元結構回復「修證一等」的體認，「即修即證」、「即打坐即開悟」，不上坐則已，一上坐就是開悟。在如此「絕對肯定」的認知下，道元強調「打坐」本身就是神聖性的行動，故道元說「只管打坐」。

「打坐」是神聖源頭的行為顯現，豈可昏睡？「打坐」等同於神聖「自性」的「臨在」，「打坐」即是「開悟經驗」的發生，因此「只管」打坐。道元「只

<sup>30</sup> 書名。六卷。日本曹洞宗僧孤雲懷奘編。全書所載，為嘉禎年中（1235～1238）日本曹洞宗祖道元於山城深草興聖寺示眾的法語。內容包括清規、布施、思量、孝養、治世、出家、我執、財寶、三寶、善惡、師恩、憍奢、名利等各種問題的解答，文中引用《高僧傳》、《續高僧傳》、《百丈清規》等書。參見[中華佛學百科全書]

<sup>31</sup> 《寶慶記》並非完全是道元自己整個生平的記載，而是他於宋朝寶慶元年（一二二五）至寶慶三年，在如淨禪師處參學期間，他們師徒之間心心相傳問答的記錄，其中有不少是如淨的啟迪和道元自己感應道交的宗教體驗。這也許就是為何道元生前從未出示此作的原因。

管」的意義在於凸顯出一心一念的「專注」性，透過一心一念的「專注」與「絕對肯定」，進入當下正在進行的事物，成為事物自身，與事物自身合而為一，而非身心二元的外部觀點。通過「只管」的方法，打破自我中心的「思想者」狀態，通過「身心脫落」而轉化為非自我二元的絕對「行動者」。因此，道元的「只管」就蘊含著「雙泯」的「絕對否定」與「絕對肯定」。在「只管」的「絕對意義」下，我們也能在日常中藉由「只管喝茶」、「只管閱讀」、「只管上班」的當下存在經驗中，體現道元「身心脫落」的「雙泯」「開悟經驗」。



### 第三章〈牧牛圖〉的初階意識轉化與治療應用

圖一未牧



#### (一) 煩惱層

〈牧牛圖〉是禪宗心性轉化與修證的指導藍圖，普明以十張人牛變化的圖畫象徵，描繪出修行者十個不同的心性轉化過程。從第一圖「未牧」到第九圖「獨照」，主要描述牧童與牛的相互影響與二元關係不斷的改變歷程，第十圖「雙泯」則以無人無牛的圓圈作結束，象徵一種終極的開悟境界，也是禪宗心性轉化的最高目標。因此，本文已將第十圖單獨放在第二章開悟經驗中討論。故此章及之後的〈牧牛圖〉轉化研究，是以圖一「未牧」至圖九「獨照」為主。

根據這九張圖的人牛與心性變化特色，可以將〈牧牛圖〉修行轉化歷程簡化為三個階段，分別是：「煩惱」階段、「馴牧」階段與「開悟」階段。其中「煩惱」階段，主要是圖一「未牧」，主要取其全黑牛的無明煩惱象徵。「馴牧」階段則是圖二「初調」至圖五「馴伏」，主要取其克服轉化煩惱的象徵。「開悟」階段則包含圖六「無礙」至圖九「獨照」，取其走向開悟的象徵。另外，本文的前理解，是帶著當代禪宗哲學詮釋體系之觀點，因此在詮釋〈牧牛圖〉除了傳統上對禪宗的見解外，本文亦嘗試以當代禪宗哲學詮釋方法說明〈牧牛圖〉的心性變化。

本文的另外關懷是意識轉化及治療應用，雖然〈牧牛圖〉是屬於宗教哲學實踐的脈絡，並非是心理學意識或治療的脈絡，但普明〈牧牛圖〉中以牧童及牛的黑白變化，作為禪修者的心性變化象徵，這也意味著禪宗認為眾生的心並非固定不變，而是一種「相續心」或「妄心」。「相續心」指涉的是相續不斷流動變化的「意識」，「妄心」則意指不具真實性的「意識念頭」。因此禪的修心或見性，其實涉及到意識的改變與調整。意識是影響人類痛苦或自在的心理層次的主因，禪宗認為只有意識能著染而迷，也只有意識能離染而悟。

「識」是一個特別的範疇，它遍布在覺知的每一個剎那，但這個世界又沒有任何我們所經驗到的東西是在意識之外的。例如身和心，無非是我們對身和心的意識；而對任何外物的判別、認知與掌握，本身也只是意識的一



種作用。因為一切都要透過意識才能掌握和經驗，因此在某個意義下，沒有任何東西獨立於「識」的範圍之外。<sup>1</sup>

世界的一切經驗都是意識的經驗，意識能分辨和認知一切現象。因此〈牧牛圖〉指出心性修練方法，是否能讓禪修者由煩惱邁向開悟，期間重要的改變關鍵是一個人的意識轉化。廓庵〈牧牛圖〉第一圖的「尋牛」，意味著因失落某種重要的東西，而使意識產生迷惘困惑。找到牛後，此困惑意識便轉為清晰而獲得自在。普明〈牧牛圖〉的「未牧」，象徵的是一種強烈煩惱與痛苦的意識狀態，在牧童展開牧牛之後，逐漸轉為平靜穩定的意識。因此可以說，〈牧牛圖〉內藏者豐富的意識轉化的洞見，若要運用〈牧牛圖〉內藏的智慧，便須對於意識轉化建立一套有效的認知方法。基於此，本文將借助超個人心理學家肯恩·威爾伯(Ken Wilber, 1949-)所建立的「意識光譜」概念<sup>2</sup>，作為〈牧牛圖〉意識轉化的認知基礎。

肯恩·威爾伯在《意識光譜》(The Spectrum of Consciousness, 1977)中提到，在我們的環境中有無數的輻射，除了常見的可見光以外，還有 X 射線、伽瑪射線、紅外線、紫外線、無線電波以及宇宙射線，這些輻射在表面上差異明顯，波長各不同，但如今所有的這些射線都被看作典型電磁波的不同形式而已。因為它們都有許多相同屬性，因此可以將這些射線，描述為「一組光譜的不同頻帶」，就像彩虹不同色彩的頻帶，構成了可見光譜一樣。

在談到意識是由許多色度、帶、或者階層所組成的時候，戈文達宣稱這些階層「並非相互割裂的階層……而是一種本質上相互滲透的能量形式，從最細緻的『普照一切』『滲透一切』的光明意識，一直墮到最稠密的『物欲化意識』，這些都作為我們的色相軀體出現在我們面前。」<sup>3</sup>

意識在這裡被藏傳佛教描述成與電磁光譜非常相似的存在，實際上存在的意識層次是無窮無盡的，因此，以光譜的概念建立一種關於意識的認知模型，肯恩·威爾伯認為，這種意識光譜的模型是非常有效的方法。<sup>4</sup>

<sup>1</sup> 聖嚴法師與丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡》，(台北：商周出版社，2002年)，頁141。

<sup>2</sup> 肯恩·威爾伯(Ken Wilber, 1949-)是當前美國著名的心理學家、哲學家之一，超個人心理學的最重要的作家。人本心理學被稱為行為主義和弗洛伊德心理學之外的"第三種力量"。超個人心理學則被稱為繼人本心理學之後的"第四種力量"。肯恩·威爾伯則被稱為超個人心理學的馬斯洛。根據肯恩·威爾伯看法，意識光譜的每個階層都是由特定的二元對立的抑制和投射產生。由此導致認同逐步窄化，從宇宙降到生命體(存在)，再降到心靈(自我)，再降到部分心靈(角色)，光譜的每一個階層都有產生某類病態的可能性，因為每個階層都代表了自我與宇宙異化的具體類型。

<sup>3</sup> 戈文達為藏傳佛教大師，參見肯恩·威爾伯(Ken Wilber)著《意識光譜》(瀋陽：北方聯合出版傳媒公司，2011年)，頁5。

<sup>4</sup> 肯恩·威爾伯在《意識光譜》書中認為秉持簡單和易於識別的原則，選出三種主要的帶區……。這三種階層被稱為：(1)自我階層(the ego level)、(2)存在階層(the existential level)以及(3)大心境界(the level of mind)。參見《意識光譜》頁7。

若以肯恩·威爾伯的意識光譜模型，來看〈牧牛圖〉涉及的意識轉化歷程，〈牧牛圖〉的十張圖，其實隱含著十個意識層級的轉化。故根據上述已將〈牧牛圖〉心性修行歷程區分為煩惱階段、馴牧階段及開悟階段，以意識光譜的概念則〈牧牛圖〉的意識模型，可以看成「煩惱層」、「馴牧層」及「開悟層」的三種意識層級，「煩惱層」是全黑無明的粗重意識，「馴牧層」是由黑轉白的轉化意識，「開悟層」是光明白牛的細微意識。

〈牧牛圖〉以人牛互動的圖畫，作為心性修證與意識轉化歷程的禪修指導，其運用的方式是圖畫的象徵語言，禪宗的另一種常用的象徵語言是「語錄」，記載的是禪師與弟子的肢體語言和對話。禪宗喜愛象徵語言，主要是它比文字更能接近體會真實的本來面目。基於對〈牧牛圖〉象徵語言的適當詮釋，本文選擇榮格(Carl Gustav Jung, 1875-1961)心理學作為〈牧牛圖〉內藏意識轉化的詮釋根據。榮格心理學的核心思想是集體無意識(collective unconsciousness)，榮格通過夢的解析與神話象徵的大量研究，以及他的臨床經驗，發現了人類的集體無意識。榮格認為意識與集體無意識的溝通交涉，能夠促進個人的意識轉化，獲得更大的完整性與健康人生，這點也是榮格心理學與〈牧牛圖〉極為相似之處。

另外就治療應用而言，根據肯恩·威爾伯的意識光譜模型概念所架構〈牧牛圖〉的「煩惱層」、「馴牧層」及「開悟層」三個意識層級，每個層級都隱藏著不同的二元對立的壓抑和投射，及由此導致的認同窄化與可能病態，本文從當代心理治療學派與靈修體系中，尋找出與〈牧牛圖〉此三個意識層級可能病態的改善能相呼應的治療觀點。本文發現，與〈牧牛圖〉「煩惱層」相應的治療法，有森田療法(Moritatherapy)之「忍受痛苦」原則，及存在心理治療大師歐文·亞隆(Irvin D. Yalom, 1931-)針對「意義危機」或「無意義」提出的治療原則「參與」，另〈牧牛圖〉的人牛象徵也隱含著「醫患關係」的治療觀，榮格治療師河合隼雄(Hayao Kawai, 1928-2007)對此有獨到見地。與「馴牧層」相應的治療法，有拜倫凱蒂(Byron Katie)「轉念作業」(The Work)，及森田療法「順應自然與為所當為」的原則。與「開悟層」相應的治療法，則是《奇蹟課程》的「寬恕」與「化解小我」。

## 第一節 〈牧牛圖〉的「煩惱層」-圖一「未牧」

### 未牧第一

猙獰頭角恣咆哮，奔走溪山路轉遙；  
一片黑雲橫谷口，誰知步步犯佳苗。

〈牧牛圖〉第一張普明稱為「未牧」，意指對牛的放任不管。傳統上禪宗將修行

者比喻為牧牛者，修行者所要馴牧的對象是牛，禪宗的牧牛比喻最有名的是《祖堂集》卷十四關於馬祖道一與石鞏和尚的公案：

師後因一日在廚作務次，馬師問：「作什摩？」對雲：「牧牛。」馬師曰：「作摩生牧？」對曰：「一回入草去，便把鼻孔拽來。」馬師云：「子真牧牛。」<sup>5</sup>

馬祖道一為勘驗石鞏的修行，問正在廚房勞務的石鞏在作什麼？石鞏當然清楚馬祖問的不是他在忙什麼事務。故回答「牧牛」，石鞏借用佛教牧牛典故說明他正藉廚房勞務以訓練自己「攝心制五根」，馬祖接著問「怎麼牧？」石鞏回答「一回入草去，便把鼻孔拽來。」，這顯示石鞏決心馴伏心牛的魄力與意志。

〈牧牛圖〉的主角是牧童與牛，〈牧牛圖〉藉由此二者的關係說明修行者如何修證心性，邁向開悟經驗。根據聖嚴法師的看法認為，牧童的象徵是修行者「自我」，這點是清楚的，但牛的象徵為何並非一目了然。

牧牛人所代表的是修行者，但不是指一般意義下的整個人，而是指內在矢志要修行的「自我」。……我們可以認為牛代表的是心和心的活動，它是修行者要面對的主要對象，必須加以開墾或馴化的。……在中國，我們常說心是本覺的，又把「見牛」等同於「見性」。……但另一方面，十牛圖裡的牛在開始的時候是被刻畫為野性不馴的，……這樣的刻劃似乎暗示著，牛所象徵的是煩惱心多於開悟心。……對牛的這兩種解讀方式都是可以容許的，因為概念性地說，煩惱心是離不開開悟心的。<sup>6</sup>

牛的象徵是心與心的活動，是修行者自我所面對的主要對象，也象徵著自我所關懷的事物。傳統上禪宗認為心本是清淨的，只因眾生無明而生妄念並起煩惱，因此有所謂「本心」與「妄心」之別。聖嚴法師認為在〈牧牛圖〉中，牛可以是「煩惱心」也可以是「開悟心」，這二者是相互存在的。但普明的〈牧牛圖〉裡牛的顏色有黑白區隔，在前二張圖是全黑到了第七與第八圖則是全白的牛，中間圖三至圖六是黑白相間，普明很明顯象徵性地指出禪宗〈牧牛圖〉的修行目標是「轉煩惱為開悟」，最後一圖是「雙泯」，象徵著無開悟可得，也無修行尋道之人，人牛二元根本不存在的終極境界。因此在本文脈絡中，黑牛象徵「煩惱心」，白牛則是「開悟心」的象徵。

在第一圖「未牧」中，一隻充滿「猙獰頭角恣咆哮」的黑牛，象徵著自我處在一種恐懼、憤怒與失控的煩惱心境，強勢煩惱的黑牛讓牧童驚慌失措，幾無招架之

<sup>5</sup> 參見《大正新脩大藏經》第 51 冊（史傳部），《景德傳燈錄》，T51n2076。

<sup>6</sup> 聖嚴法師與丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡》，（台北：商周出版社，2002 年），頁 307。

力，充滿無奈與無力感，完全處於弱勢，被「煩惱心」所吞噬。故本文將此圖的心性階段稱為「煩惱階段」，就心性與意識轉化層級而言，稱為「煩惱層」，凸顯出強勢煩惱與弱勢自我的二元對比。

「奔走溪山路轉遙」，〈牧牛圖〉的禪修之路是指向「雙泯」的「開悟經驗」。當自我放任自己的心不管，既不覺察也不調整照料，使心牛「奔走」讓自我無法掌控，這樣的處境便離「開悟經驗」的回家目標愈來愈遙遠。「一片黑雲橫谷口」，「雲」是變化的現象與外境之象徵，「黑雲」則意謂遮蔽住光明本性的現象活動與外境事務。不看管自己的心，又被外境與忙碌的世俗活動遮蔽本來光明，其結果自然是受制於「煩惱心」的黑暗心性能量。

「誰知步步犯佳苗」「誰知」意謂著自我的不覺與無知，正是這不覺與無知使我陷入「煩惱層」意識中遭受痛苦，這個對現象外境的不覺與無知也讓人類的美好「佳苗」果實被破壞，本來的人類是處在自在平靜的生活中，然卻因自我的不覺與無知失去天賦的幸福。「未牧」指出自我困陷於「煩惱層」中是因牧童的不覺與無知，廓庵在第一圖「尋牛」中說「從來不失，何用追尋？」同樣也指出這個無明，牧童以為牛走失了慌張地到處尋找。

「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。」

越找越走遠，找得筋疲力盡，依舊找不到，因為牛（「開悟心」）並未走失仍在家中，這一切的開始只因牧童對現象的不覺，以為他的重要資產不見了，內在產生一種失落感與恐懼，這種失落感使得牧童匆匆忙忙地往外追尋。廓庵在這指出人類自我的一種盲目不覺，與延伸而來的一切造作，這盲目造作的後果是「蟬繭效應」將自己緊緊困住，離「自性」開悟的家越來越遠。

師即造于百丈。禮而問曰。學人欲求識佛。何者即是。百丈曰。大似騎牛覓牛。師曰。識後如何。百丈曰。如人騎牛至家。師曰。未審始終如何保任。百丈曰。如牧牛人執杖視之不令犯人苗稼。師自茲領旨更不馳求。<sup>7</sup>

大安禪師問百丈禪師「如何認識佛性」，百丈回答「大似騎牛覓牛」，意指眾生皆具有佛性，只因不覺與無知而認不出來，就如「騎牛找牛」。百丈禪師的「騎牛覓牛」與廓庵的「從來不失，何用追尋？」，以及普明的「一片黑雲橫谷口，誰知步步犯佳苗。」皆點出人類自我的一種無明狀態，因著這種自我的無明才使牧童陷入「煩惱層」的人生困局。這種自我的無明，意謂著人類看待世界的眼光出了問題，是無明眼光讓牧童把並未遺失的牛（「開悟心」）看成遺失，也使牧童看不見騎在背上的牛，亦如「一片黑雲」使得牧童看不見光明。這種有問題的眼光使我們被黑牛的煩

<sup>7</sup> No. 2076 景德傳燈錄 (卷9)，T51, p0267b。

惱擄獲，無法獲得轉化提升，邁向「開悟經驗」。

〈牧牛圖〉「未牧」的「煩惱層」階段，牧童區分這是黑牛，這是黑雲，這是溪山，因此在「煩惱層」有了「區別性」。牧童又肯定黑牛在掙孿、咆哮，肯定黑牛會犯佳苗，這裡有了「肯定性」。換言之，牧童的眼光在這「煩惱層」階段是有「區別性」和「肯定性」的。同時，牧童把黑牛客觀化為黑牛，把咆哮客觀化為咆哮，藉以對黑牛情況有清晰的理解，所以在「煩惱層」階段，牧童的眼光除了有「區別性」與「肯定性」外還有「客觀性」。

牧童對黑牛的理解，是站在自己主觀立場把黑牛客觀化來理解，並認為掙孿的黑牛很恐怖、會破壞別人農作物，牧童並未進入黑牛本身去體會黑牛狀況，而是從黑牛的外部看黑牛。牧童看黑牛的這種觀點，存在著主觀與客觀的二元性，並且以牧童自我作為判斷的基礎，也就是以自我為中心的眼光。

牧童以自我為中心，將黑牛與萬物放在對立的位置，藉以區別出自我與其他自我的不同，並以此認識自己。在圖一「未牧」面對黑牛咆哮的情況下，牧童心中會問「我該怎麼辦？」，此時自我可能回答「我也不知道，因為我很害怕。」這裡出現了一個「問話」的自我與一個「答話」的自我，自我已被一分為二了，自我把自己客體化了。

通過把自我與其他的自我區別開來，自我在與其他的自我相比較中了解了自我。自我因此與一切其他的自我處於對立的位置。……自我把包括本身在內的萬物都客觀化了。……自我被一分為二。……它已經被客體化了，而一個客體化的自我絕不可能是一個活潑潑、真正的主體性自我。<sup>8</sup>

在「煩惱層」階段，牧童「自我」先把牛「客體化」，把「掙孿」與「咆哮」客體化，把「黑雲」和「佳苗」客體化，把現象世界的一切皆「客體化」，最後也把自己「客體化」。「客體化作用」，就是「自我」最大的特徵，「客體化」使自我無限後退，而在自我背後那個生命源頭的終極「自性」，也同時被遮蔽了。自我的「客體化」正是無明的原因。自我的「客體化」造成牧童看世界的眼光出了問題，生出無止盡的煩惱痛苦，這是圖一「未牧」的象徵，是無明與煩惱的原因，也是當代人類面臨的存在苦境。

---

<sup>8</sup> 阿部正雄著，王雷泉譯《禪與西方思想》，（台北：桂冠出版社，1992年），頁6。

## 第二節「煩惱層」的意識轉化-榮格觀點的「無意識」「原型」與「情結」

〈牧牛圖〉和榮格(Carl Gustav Jung, 1875-1961)心理學的目標都是精神轉化，榮格的轉化是意識與無意識的相互溝通與融合的過程，〈牧牛圖〉的轉化是牧童自我獲得開悟經驗。榮格心理學的特色是無意識的概念，無意識是深度心理學的基本核心思想。榮格與〈牧牛圖〉的共同處之一，是二者皆對二元性的矛盾對立如何化解提出解決方法。榮格處理的是意識與無意識的二元性問題，〈牧牛圖〉處理的是牧童與牛的二元性超越。

因此，以榮格心理學的觀點詮釋〈牧牛圖〉的意識轉化主題時，我們可以將牛視為是「無意識」的象徵，而牧童則是「意識」或「自我」的象徵。

從最初開始，在靈魂深處一直存在著尋求光明的願望和擺脫原始蒙昧……擺脫精神的原始黑夜的不可抑制的衝動……這種衝動，經過數萬年後，到今天依然如此。渴求光明就是渴求意識。<sup>9</sup>

在〈牧牛圖〉的「煩惱層」階段，強勢黑牛是主要特徵，牧童對於黑牛是無能為力的，這意謂著意識對於無意識完全無法掌握，任由無意識自己發展。這也導致了牧童自我強烈的煩惱與痛苦，可以說這是意識與無意識完全無溝通交涉的必然結果。換言之，對於無意識的無知，可能帶來人生的苦難。因此在「煩惱層」階段的自我轉化，首要重點應是了解無意識。榮格認為，無意識是在意識覺察之外的心靈部分：

無意識(unconscious)的內容由被壓抑的記憶與素材，如思想、意象及情緒等從未被覺察到的內容所組成。無意識分成個人無意識(personal unconscious)與集體無意識(collective unconscious)；前者包含情結，後者則有原型意象與本能類群安居其中。<sup>10</sup>

根據榮格的定義，詮釋〈牧牛圖〉中牛的象徵時，我們可以發現牛可以是個人的無意識「情結」(complex)，也可以是集體的無意識「原型」(archetype)。換言之，牛是被我們壓抑的思想及情緒，黑牛象徵的是未被意識覺察的思想與情緒，通過對無意識的覺察，黑牛逐漸轉白，這個覺察無意識轉為有意識的過程，即是意識轉化。

無意識是一個無邊無際的精神領域，它也是人類一切潛能的發源地。在榮格心

<sup>9</sup> [美] 拉·莫阿卡寧著，《榮格心理學與西藏佛教》，(北京：商務印書館，1994年)，頁117。

<sup>10</sup> Murray Stein 著，朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，(台北：立緒出版社，2009年)，頁288。

理學中，把它想像為一種具有自我生命力的流動狀態。無意識的活動是自發且獨立的，榮格認為無意識的領悟和有意識的心靈一樣，具有意向、直觀、感覺和思想。根據榮格的看法，無意識是我們所知道的但此時尚未想到的一切事物，是我們曾經意識到但現在已忘卻的一切事情。是我們的感官所能感受到的，但未被我們意識心靈注意的一切事情，我們的感覺、思索、記憶需要和做的非自願又不留意的一切事情，正在我們心中形成有一天將出現在意識中的東西。

因此，無意識也包括了未來的有意識內容，榮格在此這預測了未來的意識作用。〈牧牛圖〉到第九圖「獨照」時，牛消失只剩牧童，這個牛象徵的無意識的消失，正是榮格所說「無意識是有一天將出現在意識中的東西」的意義。這個無意識的轉化，也是榮格所謂的「個體化」的完成。就此而言〈牧牛圖〉與榮格的「個體化歷程」的差別，是圖九「獨照」與圖十「雙泯」的差別，換言之，個體化與開悟經驗的不同，關鍵是「自我」與「無我」的差別。

無意識具有門神(Janus)的兩張面孔：一張臉向後朝著史前時代，朝著未開化的本能世界，另一張臉朝向人未來的命運。<sup>11</sup>

榮格對無意識的描述，是一個相互矛盾的悖論，因為無意識既是祖先遺傳下來的保守本能，然而又是一種具有開創革新的動能。這裡也反映在〈牧牛圖〉的牛，在圖一「未牧」的「煩惱層」是全黑的牛，但到圖七「任運」的「開悟層」時，牛已全白。榮格與普明〈牧牛圖〉皆指出了黑暗與光明、煩惱與開悟，正是人類具有的二元性，而禪宗認為這個二元矛盾正是煩惱痛苦的主因。

榮格認為，個人無意識的內容是「情結」(complex)，「情結」是一種：

帶有個人無意識色調的自發內容，通常是因為心靈傷害或巨痛造成。

這個心靈創傷是個人的無意識「情結」產生的原因，故第一圖「未牧」所象徵的，是一個人曾經因為心靈傷害或巨痛，而導致自己也未曾覺察的「情結」。倘若牧童在小時候曾受過性傷害，牧童便可能在未來遭遇感情與婚姻困難的「情結」。又牧童若曾經經歷被父母遺棄的傷痛，則牧童亦可能在未來有受害者「情結」或戀母「情結」。在「煩惱層」意識階段裡，牧童若能覺察到自己內在的「情結」，並展開自我療癒或修練，牧童便有機會開始轉化，而進入到第二圖「初調」的「馴牧層」階段。

通常心靈中充滿「情結」的區域，一般我們稱之為「樞紐」，就如平常所說「他知道如何操控我的樞紐」，當有人按下這個「樞紐」，牧童就會引發某種情緒上的反應，換言之，牧童聚合了某個「情結」。

<sup>11</sup> [美]拉·莫阿卡寧著，《榮格心理學與西藏佛教》，(北京：商務印書館，1994年)，頁112。

當情結聚合成形時，當事人就像被比自己意志強大的力量-魔鬼-掌控一般。這就產生了無力。<sup>12</sup>

這種無力，也是圖一「未牧」的牧童自我，面臨強勢黑牛的「煩惱心」侵襲時的意識狀態，無力、驚慌、憤怒、不知所措，即使牧童已經注意到自己已成為內在黑暗驅力的受害者，牧童清楚自己不應該放任黑牛任意破壞「佳苗」，但整個事件還是依預料的情節展現出來，使牧童被痛苦煩惱擄獲，這是無意識的強勢力量與意識的無力感鮮明對比。但這種痛苦也可能會是促使牧童自我意識轉化的動力：

兩種立場的對峙造成一種充滿活力的緊張局勢，創造出一種生機勃勃的第三種事物-不是必然的天折……而是從對立的終止中產生的一種運動，一種通向新的存在階段的蓬勃新生。<sup>13</sup>

「情結」是由創傷形成，雖然這種「情結」是個人的，但牧童的「情結」受到家庭環境中親密關係的影響很大，這些便是牧童的家庭「情結」和社會「情結」。這種「情結」對於牧童個人就如牧童身上的疾病一般，這些疾病屬於集體，但是被牧童個人感染。例如在華人文化影響下，女人有一種隱藏的「我是不是個賢妻良母」的「情結」，男人則隱藏著「我是不是個有用的人」的「情結」，在某種「邊界處境」下如離婚或失業，可能會按下該女子自我與男子自我的「情結」的「樞紐」，讓牧童陷入「煩惱層」的意識裡，迫使牧童做出選擇，是留在圖一「未牧」中，還是展開馴牧「煩惱心」黑牛的意識轉化。

榮格認為，牧童自我的「情結」、痛苦或煩惱不可能完全被消除，只能在某種程度下改變，牧童意識轉化的改變是通過「象徵」。「象徵」會吸引大量的能量，並形塑心靈能量投注的方式，例如對於陷入酗酒症煩惱的病患，榮格說：

你需要一個能把注入在飲酒上的能量吸引出來的象徵或譬喻。你必須找到一種比夜夜買醉更有趣的事，比伏特加酒瓶更吸引你的東西。<sup>14</sup>

在〈牧牛圖〉中有許多「象徵」的表達，第二圖「初調」中牧童運用「芒繩」與「鞭」子展開馴牛歷程，「芒繩」是「戒」的「象徵」，「鞭」子是「覺察調整」的「象徵」，也是「禪坐」的「象徵」，通過「芒繩」與「鞭」子的「象徵」將牧童的能量轉移出來，達成離開第一圖「未牧」的意識轉化目的。

<sup>12</sup> Murray Stein 著，朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，（台北：立緒出版社，2009年），頁56。

<sup>13</sup> [美]拉·莫阿卡寧著，《榮格心理學與西藏佛教》，（北京：商務印書館，1994年），頁53。

<sup>14</sup> Murray Stein 著，朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，（台北：立緒出版社，2009年），頁105。



人類心靈的最深層他稱之為「集體無意識」，並認為它的內容綜合了普遍存在的模式與力量，分別稱為「原型」與「本能」。<sup>15</sup>

榮格稱無意識的內容為「原型」(archetype)，〈牧牛圖〉中無意識的內容「原型」之一是牛，牛的「煩惱心」與「開悟心」「原型」是牧童的心靈能量與模式的主要來源，牛的「原型」構成了牧童心靈象徵的終極來源，榮格認為心靈象徵會吸引能量賦予結構並引導人類的文明與文化的創造。「開悟心」與「煩惱心」的「原型」都是與生俱來的，是通過祖先遺傳而來的思想或行為，並非是後天的學習。「原型」具有一種「本能」，〈牧牛圖〉中黑牛「原型」具有煩惱「本能」，白牛「原型」具有開悟「本能」，因此在〈牧牛圖〉中牧童可以落入圖一「未牧」煩惱，但也能提升轉化至圖十「雙泯」開悟。

「原型」有時又被榮格稱為「原型」意象(image)，它具有強大力量能夠影響牧童自我，當牧童遭遇某種「原型」意象時，牧童可能會被擄獲壓制甚或想放棄抗拒的念頭。在〈牧牛圖〉「煩惱層」圖一「未牧」中，這個「原型」意象是黑牛的煩惱、憤怒、慌張與痛苦，牧童陷入無力感的深淵。這個情況在現實生活中，可能是牧童久年重病，或突然面臨親人死亡，或伴侶外遇，憂鬱症或自殺便隱然而動。

倘若牧童所面臨的「原型」意象是白牛的開悟平靜，牧童就會表現出圖七「任運」或圖八「相忘」的情境，牧童自我處在深刻的喜悅中。因此「原型」的強大力量中，有「本能」也有「意義」，黑牛有「原型」的「本能」與「意義」象徵，白牛也有「原型」的「本能」與「意義」象徵。換言之，在〈牧牛圖〉「煩惱層」中，牧童的煩惱「本能」也隱含導向「開悟」的「意義」。

當牧童開始與無意識牛的「原型」尋求平衡的自律動態過程，無意識的牛便會提供一種「補償作用」，典型的「補償作用」發生在牧童夢境，補償的功能是使心靈系統產生平衡，通過「補償作用」無意識牛提供了牧童成長的潛能，使牧童得以發生意識轉化。換言之，意識牧童與無意識牛的溝通，讓無意識牛原型的「補償作用」擴大牧童意識的內容，使牧童人格自我更新並且轉化，這是牧童由〈牧牛圖〉「煩惱層」意識邁向「馴牧層」意識的轉化目標。

### 第三節 「煩惱層」的治療應用(1)-森田療法「忍受痛苦」

廓庵〈牧牛圖〉最後一圖「入廛垂手」說：「露胸跣足入廛來，抹土塗灰笑滿

<sup>15</sup> 同上，頁 113。

腮。不用神仙真秘訣，直教枯木放花開。」獲得「開悟經驗」並非離世獨居，而是走入人群，「開悟經驗」後的生活如神仙般自由自在，「開悟經驗」不僅解決自我的痛苦，也能解除他人痛苦，「直教枯木放花開」，這是「開悟經驗」的治療關懷。從廓庵「入鄺垂手」或普明「雙泯」「開悟經驗」的非二元觀點看，處在圖一「未牧」「猙獰頭角恣咆哮」的牧童，面對強勢痛苦與焦慮處境時，所該採取的治療原則之一應是先與痛苦和平共處，以一種非二元的觀點看待自身的痛苦。

倘若牧童站在外部觀點看自身的黑牛痛苦，便落入自我二元對立的「客體化」結構，將痛苦「客體化」之後再解決痛苦這是自我的治療方法。然根據〈牧牛圖〉的「開悟經驗」這種方法讓「開悟了不可得」，換言之，把痛苦「客體化」的治療並無法真正將痛苦解除。〈牧牛圖〉「開悟經驗」的治療原則，是通過「雙重否定」瓦解痛苦自我的「客體化作用」，而「接受痛苦」就是否定痛苦的客體化，並與痛苦和平共處，採取與痛苦非二元對立的立場。森田療法(Moritatherapy)<sup>16</sup>的「忍受痛苦」原則，正是〈牧牛圖〉「開悟經驗」在「煩惱層」治療的應用典範，因為森田療法的核心思想「忍受痛苦」是一種非二元論觀點。

森田療法是一種有效的神經質症治療法，此法對痛苦的態度認為必須先用意志力堅持「忍耐」，而後逐漸「接受」痛苦，與痛苦感受共存。一般而言，自我對痛苦的第一反應是「抗拒」而非「接受」，因自我的防衛本能是抗拒痛苦，故反應是立即解除痛苦或逃避痛苦。但森田療法認為，這種以抗拒痛苦的態度把痛苦消滅或逃避轉移的作法，主要是自我的「思想矛盾」所致。

例如某患者因苦於嚴重病痛，不敢動轉，橫臥病床、不斷呻吟。這時，倘若只想設法消解其愁苦，或為了所謂的治療而尋求各種醫方，這都是枉然的。除非本人內心世界能「歸順自然、聽之任之」，堅持忍受痛苦，聽任痛苦自行痛苦之外，別無他法。<sup>17</sup>

森田(Shoma Morita, 1874-1938)所謂自我的「思想矛盾」，與〈牧牛圖〉「未牧」中牧童將黑牛客體化的概念一致，牧童與黑牛的「客體化」使得「自性」永遠後退，我們失去了真實的立足點而陷入痛苦，這是自我固有的結構性問題，森田以「惡智」形容這種自我的二元矛盾現象。〈牧牛圖〉「未牧」的「煩惱層」中，牧童以「外部觀點」的態度看待黑牛煩惱，此種二元性距離使得「痛苦根除，了不可得」。森田掌

<sup>16</sup> 森田療法(Moritatherapy)，由日本森田正馬(Shoma Morita, 1874-1938年)醫師所創，是一種具有與精神分析療法、行為療法可相提並論具國際地位的東方心理治療方法，由於其理論內容是建立在東方文化包含禪佛思想的基礎，故目前在日本及中國大陸作為心理治療的發展應用極為普遍。另外值得一提的是，森田的神經質症大致包括當今分類中的焦慮症、恐懼症、強迫症、憂鬱症、神經症性睡眠障礙等。

<sup>17</sup> 森田正馬著，《神經衰弱和強迫觀念的根治法》，第一章〈什麼叫神經衰弱〉。(北京：人民衛生出版社，2008年)。

握到禪的非二元論思想，並以其臨床經驗提出「忍受痛苦」的非二元治療原則。森田療法認為治療第一步，是牧童自我必須先忍受黑牛帶來的痛苦，以「不抗拒、不對立」的態度面對痛苦。換言之，牧童要進入黑牛自身去體會黑牛，而非站在黑牛的外面以主客分立的角色看待痛苦黑牛。

再如經常出現心悸加劇發作的患者，在受到死亡恐怖的襲擊而嚴重不安時，也只有平心靜氣、聽其自然地忍耐才行。一般常是請醫生注射或冰袋冷敷等……這都是錯誤的。……有一個病例，患者是一位十年來受此發作癡苦惱的農民。後來竟連續 20 餘天不斷發作，他只好每夜一兩點左右去叫醒醫生接受注射。因不見好轉，這位醫生終於將他領來我處就醫。我當即對患者宣布：發作時絕對不准去看醫生，不允許採取任何急救措施，任其發作即可。僅僅經過我這次診治，就得到了痊癒。<sup>18</sup>

森田堅持病患在發作時不可採取任何急救，必須「忍受痛苦」，結果卻痊癒。這裡森田展示了「與痛苦在一起」的非二元觀點的治療效果，「忍受痛苦」的方法之所以有效，是因為此法將自我的「思想矛盾」結構打破了，自我與痛苦的對立消失，牧童與黑牛不再對立，痛苦感便獲得舒緩。當然此個案的治癒關鍵，另一重要原因是患者已受恐懼症困擾十年，對此症的發作雖然無奈但心態上也已習慣了。因此，當森田建議嘗試不立刻急救時，患者並不驚慌，並能信任森田，具足勇氣轉身面對黑牛恐懼，選擇進入黑牛的內部，因二元對立解消而治癒了恐懼症的痛苦。當牧童能以「忍受痛苦」的態度面對痛苦時，便能從「煩惱層」脫離，進入圖二「初調」的「馴服層」的不同治療層級。

為了貫徹「忍受痛苦」的治療原則，森田採取第一期「絕對臥床」的住院隔離治療，通過絕對的環境強破患者與痛苦正面遭遇。

其要點約略為：屬於隔離療法，須讓患者入院，開始的 4 至 7 天內，絕對臥床，不准講話，除洗臉和上便所外，避免其他一切可以使患者消愁解悶的活動。對訴說不能成眠者，可聽其自然，隨便什麼能睡都可以。如果不想睡，即使一夜、兩夜不睡也沒關係。但是絕對不能自己去想什麼能睡覺的辦法。如果有人感覺恐怖或煩悶，必須照常躺在那裡，讓他充分體驗一下痛苦的味道。但是，絕不許可自己去設想什麼消愁解悶的辦法。<sup>19</sup>

在圖一「未牧」當牧童面對強勢黑牛的痛苦侵襲時，因不知所措可能會逃避放任黑牛不管，自我的本能是逃離痛苦。根據森田療法，自我逃離痛苦的動力是「求生的慾望」與「對死亡的恐懼」二股動能趨動，這是二元自我固有的本能。森田認

<sup>18</sup> 同上，第一章〈什麼叫神經衰弱〉。

<sup>19</sup> 同上，第十七章〈神經質療法取得的治療效果〉。

為若要根本解決痛苦，無法單靠自己的力量，必須有他力介入，在「煩惱層」「未牧」階段，弱勢的牧童必須依靠的他力治療就是「強迫臥床」，不能講話、不能閱讀或做其他解悶活動。

森田把這一期稱為「無聊期」，訓練患者對痛苦情緒「聽之任之」，感受到焦慮就讓它焦慮，煩惱就讓它煩惱，讓情緒自然存在下去，靜靜的忍耐，在患者充分體驗到這種沒有活動的苦惱之後，即能瞬間感受到禪宗的「煩惱即解脫」的非二元體認。牧童患者這種不抗拒黑牛而進入痛苦內部，並未帶來黑牛痛苦反撲，反而減弱黑牛的影響力。一個森田的患者住院至三十九日時有此描述：

第 39 日……雖曾覺得頭痛，但卻感到這種痛苦和我個人完全是兩回事。頭痛是很頭痛，我是我。我已經同頭痛分離開來，成為一個完整的獨立的人。它對於工作，和讀書，都沒有形成任何的障礙。<sup>20</sup>

根據患者描述當「忍受痛苦」到極致，就是「頭痛是很頭痛，我是我」彼此無礙，此患者住院三十九日後的情境接近〈牧牛圖〉圖五「馴服」「放去收來得自然」的牧童輕鬆狀態，獲得「我已經同頭痛分離開來，成為一個完整的獨立的人。」是通過圖一「未牧」「忍受痛苦」累積磨練而來的。但要提醒的是，森田的「忍受」意義並非是無可奈何、消極心態的忍受，而是宗教意義的「忍受」。

將它用宗教語言表示，就叫「歸依」或「皈依」。即全意信奉，歸順依附的意思。也有絕對服從的意思。<sup>21</sup>

「忍受痛苦」是指對發生的任何痛苦情緒的絕對服從，亦即牧童對黑牛的情緒必須先臣服，臣服意味著牧童的非二元立場，這也是森田療法有效的關鍵。

你多次提到「臣服」，我不喜歡這個觀念。它聽起來有點教人認命的意味。如果我們接受事物的本然，就不會有改變事物的動力。<sup>22</sup>

「忍受痛苦」或對痛苦臣服，並非是宿命論。無意識的自我本能認為必須積極克服現況、戰勝症狀、消滅痛苦，這種自我的客體化方法使真實無限後退註定「痊癒了不可得」，患者自我陷入無止盡的精神與思想衝突，使得神經質症越發嚴重複雜。

臣服意味的就是無條件和無保留的接納此時此刻，停止對本然做出內在抗

<sup>20</sup> 同上，第十七章〈神經質療法取得的治療效果〉。

<sup>21</sup> 同上，第一章〈什麼叫神經衰弱〉。

<sup>22</sup> 艾克哈特·托勒 (Eckhart Tolle) 著，張德芬譯，《當下的力量》，(台北：橡實文化出版，2008 年)，頁 243。

拒，停止好惡評價並擺脫負面情緒。……當你陷入泥沼，你不會對自己說：「好吧，我認命了，讓它困住我吧。」認命並非臣服。……剛好相反，你最需要充分認知到的，就是你想要脫離困境。……如此你將不會對當下有所抗拒，……在這之後，你就可以採取行動，想辦法讓自己脫離困境。<sup>23</sup>

森田的「忍受痛苦」其「忍受」指的也非自我虐待，「忍受」的意義是出自對當下發生情境的「臣服」與接納，通過接納黑牛，牧童才能馴服黑牛而非放任黑牛破壞，這是體認「開悟了不可得」後自我二元結構被瓦解，並超越的治療智慧，也是森田從禪的智慧提煉而來的治療體認。在圖一「未牧」中「猙獰頭角恣咆哮」，牧童遭受的痛苦與恐懼侵襲最強烈也最難忍受，森田以「絕對臥床」做治療方法，患者無法逃離痛苦而被迫與痛苦正面遭逢，二元對立獲得化解，牧童得以進入「第二階段」的另一治療歷程。

在臥床中曾有兩三次心情不安的襲擾。歷經苦難九年之久的這一重癥，難道光憑臥床果然就能治好嗎？為此深感不安……自己覺得頭的左半部極度麻痺，感到就和塗上漿糊後乾涸定了似的。到了臥床的第二、三、四天逐漸感覺麻痺減輕而十分愉快起來。但是到了第五、六天麻痺感又再度強烈起來。

即使牧童初步化解黑牛痛苦，但黑牛習性並未根除，自我的無意識防衛機制仍在，這點森田療法以「絕對臥床」的治療做有效的克服。「絕對臥床」仿效內關或靜坐的精神，通過把自己限制固定在某處，使行動失去自由，注意力從分散於外在轉向內在的專注，藉此方式與黑牛無意識痛苦感受遭逢。

黑牛痛苦的情緒感受並非靜態無生命的能量，痛苦有其自身的生命週期，它們是生命之流的一支，它們與牧童個人相互作用，並且動態辯證的發展。森田療法與禪宗皆認為，屬於整體生命的情緒黑牛，無法以二元抗拒的方式讓它離開，牧童必須以非二元的接納態度才能化解黑牛，只有「雙泯」的「開悟經驗」才能突破自我「矛盾思想」導致的痛苦症狀循環。

一般神經質症若不需住院而是門診治療者，在運用森田的「忍受痛苦」治療原則時，牧童必須有堅強的意志和非二元體認雙重認知，隨時覺察自己在黑牛來襲時，內在本能抗拒與逃離痛苦的防衛驅力，倘若跟隨那股驅力而行動，森田稱之為「情緒本位的行動」。這種行動會使牧童患者陷入症狀的循環，因此克服「情緒本位的行動」，「忍受痛苦」，才能使森田療法產生效果。

林小姐是個典型的受害者。一年半前，她為了結束一段感情，換了工作，

---

<sup>23</sup> 同上，頁 244。

之後雖偶有失眠現象，……半年前，她罹患了急性肝炎。從那時起，整天都覺得焦慮、恐懼、不安、精神不集中、記憶減退，且常常莫名其妙的哭泣。……，醫師開了鎮靜劑及安眠藥給她，但仍無法解決痛苦。……在花費無數金錢又覺人生無望之下，她吞下大量安眠藥，企圖自殺。幸好家人發現得早，在抗憂鬱症藥物及心理治療後，目前她已找到新工作，開始她另一段人生。<sup>24</sup>

傳統上醫師會根據患者症狀描述給藥，但森田療法「不問症狀」，森田似乎從達摩與慧可的公案中得到啟示。當慧可因心「不安」而求助達摩時，達摩並未詢問慧可「你為何不安？究竟發生何事？」，而是要求慧可進入內在，把「不安」的心拿出來，因而使慧可開悟。森田「不問症狀」乃因認為神經質症的症狀，是情緒變化的一種表現形式，是患者主觀性的感受，是矛盾思想的產物，不具真實性與參考價值。並且情緒是自然流動的一部分，無法以理性解決。

我過去患的各種疾病，都是些假想性質的癥狀。針對這些癥狀，給我看病的醫生們所作的診斷，當然也都是錯誤的。因為醫生聽了我主訴的癥狀後，往往被這種表面現象所蒙蔽。其他許多事實也是如此。<sup>25</sup>

對牧童自我而言，黑牛「猙獰、咆哮」的痛苦即是他生活世界的事實，「事實唯真」，故須先接受痛苦情緒之事實，森田「不問症狀」的意義是「先接受黑牛」，而非立即「解決或制服黑牛」，這是非二元的治療原則。上述病患案例經過精神科門診吃藥，但仍無法解決痛苦，以森田療法的觀點，原因是病患與醫生最初就採取消滅痛苦的二元對立立場，而非讓患者先經歷與痛苦和諧共處，臣服於痛苦情緒而後再採取脫離痛苦的行動。牧童若能選擇與黑牛建立非二元關係，神經質症就能根治，若缺少對痛苦臣服的心態，即使治癒森田也認為並非根本的痊癒，只是症狀緩解而已，黑牛日後仍會再出現。

#### 第四節 「煩惱層」的治療應用(2)-「意義危機」與「醫患關係」

在圖一「未牧」，牧童遭遇「無明」黑牛侵襲，「猙獰頭角恣咆哮」，落入無意識的深淵，「一片黑雲橫谷口」，某種光明被遮蔽，使牧童看不到前方遠景，找不到生命的出口。感到無助、無奈，「奔走溪山路轉遙」，這種空虛與無力感，也讓牧童對未來前途感到渺茫，目標似乎越來越遙遠。「誰知步步犯佳苗」，一種存在的空虛感

<sup>24</sup> 白雅美，〈憂鬱症〉，玉里榮民醫院精神科主治醫師。轉載自心靈園地(Psychpark)。

<sup>25</sup> 同註一，第一章〈什麼叫神經衰弱〉。

逐漸侵蝕生命活力，不知所措與無能為力的牧童，慢慢與現實生活脫節，心態上趨向孤獨與冷漠，最後成為一名疏離的旁觀者。

在廓庵的第一圖「尋牛」「忙忙撥草去追尋。力盡神疲無處覓。」，牧童感到某種重要的價值不見了，去找又找不到，內心有股深深的失落感，失去重要價值的存在基礎，使得牧童感到驚慌不安，這種無奈與焦慮的處境似乎隱藏某種生活危機。

五年前，我心裡開始萌發一種奇怪的狀態：我對生命有許多困惑、停滯的片刻，好像我不知道自己是怎麼活的、自己要做什麼事……這些生活的停滯總是像我提出相同的疑問：「為什麼？」和「要什麼？」……這些疑問越來越堅持要一個答案，就像小點群聚成一塊黑色的汙班。<sup>26</sup>

在牧牛圖「煩惱層」中，牧童的處境正是托爾斯泰（Lev Nikolayevich Tolstoy，1828-1910）所說的「生命的停滯」（life arrest），或是一種意義的危機。榮格認為缺少生命意義在精神官能症的起因中扮演重要角色，他的病人大約三分之一並非臨床上定義的精神官能症，而是因為生命沒有意義。意義治療學的創始者弗蘭克（Viktor E Frankl，1905-1997）<sup>27</sup>在臨床實務裡，遇到的精神官能症患者也有百分之二十是來自生命缺乏意義，對此卡謬（Albert Camus，1913-1960）也有相同看法：

我見過許多人因為覺得生命不再值得活而死去，所以我認為生命意義的問題是最急迫的問題。<sup>28</sup>

在農業時代人們有許多生活問題困擾，但並沒有今天缺乏意義的問題。以前的人在日常生活中，有其他提供意義的活動，他們的生活接近土地，覺得自己是大自然的一部分。他們的日常工作是有創造力的，對較大整體也有歸屬感，與家庭和社區的連結也較深，他們的工作本身就有真實的價值。可是今日都市化與網路化的社會型態，這些意義全消失了，工作不再能提供意義或價值，網路的虛擬世界取代人際關係。當代的處境正如廓庵的「尋牛」所暗示的「意義的失落」，或普明「未牧」指涉的一種「意義危機」。

想像有一群快樂的傻瓜投入工作，他們把磚塊帶到空曠的田地，把所有磚

<sup>26</sup> 引自托爾斯泰的自傳「我的告白」（My Confession），見歐文·亞隆著，易之新譯《存在心理治療》下，（台北：張老師文化出版，2003年），頁567。

<sup>27</sup> 弗蘭克（Viktor E Frankl）1905年出生於維也納的一個猶太家庭，是奧地利著名的精神病理學家和心理醫生。意義療法（Logotherapy）是其在吸收存在主義和人文主義心理學、超越弗洛伊德精神分析和阿德勒個體心理學局限性的基礎上，結合其自身在納粹集中營的生活經歷和醫療實踐而提出的一種心理治療理論和方法，被稱為維也納的第三個心理治療學派。這一理論對精神分析學和存在主義哲學都加以發展並作出了重大貢獻，在國際上產生了重要影響。

<sup>28</sup> 歐文·亞隆（Irvin D. Yalom，1931-）著，易之新譯《存在心理治療》下，（台北：張老師文化出版，2003年），頁569。

塊都堆放在田地的一端，接著又把磚塊搬運到對面。這種過程一直持續不停，一天復一天，一年又一年，他們都忙碌的做相同的事。一天，有一位傻瓜停下來問自己在做甚麼，他懷疑搬運磚塊的目的。從那一刻開始，他不再能滿足於以前所做的事。我就是那個懷疑自己為什麼要搬運磚塊的傻瓜。<sup>29</sup>

這段話是一個絕望的人寫下的遺書，他選擇自殺是因看見生命沒有意義，這幾句話赤裸裸的道出當代的無意義，與空虛感的存在困境。這種無意義感也會因突然的落入「邊界處境」而出現，如面臨自己或親人重病死亡或依賴的價值系統突然崩潰，使得自身的支持系統瓦解。人類似乎需要意義，但活著卻感到無意義。在「未牧」中的牧童，一方面充滿尋求意義的渴望，另一方面卻又在生活世界表現出疏離與旁觀的心態，內外之間形成一種矛盾的張力。

我因為治療垂死癌症病人的工作，而有特殊的機會觀察意義體系對人類存在的重要性。我一再發現經驗到深刻意義感的人，生活顯得更為充實，面對死亡時比缺乏意義的人較不絕望。（榮格說：「意義使人能忍受許多事，可能包括每一件事。」）<sup>30</sup>

弗蘭克(1905-1997)把缺乏意義的症候群分成二個階段：一是存在的空虛，二是存在性精神官能症。存在的空虛(也稱為存在的挫折)是現代人常見的現象，其特徵為無聊、冷漠、空洞的主觀狀態、對生活感到悲觀、缺少方向，「一片黑雲橫谷口」，也質疑大部分活動的意義。根據弗蘭克研究發現，存在的挫折越來越常見，並擴展到全世界。<sup>31</sup> 如果牧童除了明顯的意義危機外，還有明顯臨床精神官能症，弗蘭克就把這情形稱為存在性精神官能症。

當牧童生活上發生明顯的存在空虛時，如中年失業、離婚或親人死亡，此時存在性精神官能症就會湧入，牧童可能表現出酗酒、憂鬱、強迫症、犯罪、過度縱慾、不怕死的冒險等臨床症狀。「未牧」中，牧童的存在性精神官能症與一般的精神官能症之差別，在於牧童是由於尋找意義的意志失敗，導致存在性精神官能症，牧童的行為模式「誰知步步犯佳苗」，也反映出缺乏意義的生活危機。

當牧童的無意義感與失落感沒有改善，長期沉浸在疏離冷漠的旁觀者心態，可能發展出無所謂症候群。此時的牧童關心的是：「如果每一個人都會死，為什麼我要一輩子努力工作？」「如果將來薪水那麼低，為什麼我要認真上學讀書？」「所有

<sup>29</sup> 同上，頁 567。

<sup>30</sup> 同上，頁 583。

<sup>31</sup> 弗蘭克研究發現百分之四十的越南大學生有「存在的空虛」，美國大學生有百分之八十一，捷克和非洲也快速擴展。參見歐文·亞隆著，易之新譯《存在心理治療》下，(台北：張老師文化出版，2003年)，頁 605。



的目標不都是虛幻的嗎？」倘若此情況持續發展，牧童會陷入更深的冷漠與無意義，不再參加任何活動封閉自己，活在網路的虛擬世界中，成為「宅神」或某種遁世者。

跳脫生活太遠的過程，本身就有某種有害的東西。當我們從生活中抽離，成為疏離的旁觀者時，事物就不再重要。這個位置被哲學家稱為「銀河」或「星雲之眼」的觀點(或「宇宙」、「全球」觀點)。<sup>32</sup>

當代人常因過度反思而讓自己不在生活之中，思維的自我把自己從生活中移除，脫離到一個程度，使得人的生命活動經驗都顯得荒謬而微不足道。現代社會許多的工作型態，缺乏創造的意義，形式化與機械化的工作內容，使人落入如同搬磚塊傻瓜的「搬運者」循環命運。而當反思自問為何搬運磚塊的那一刻起，人便與自己疏離，對生活事物不再關心，逐漸成為與世界保持距離的他者。活著卻又不在生活世界中，如同失去穩固地基的房子，隨時有崩踏的危機。

對治療者而言，這種「銀河觀點」確實難以處理，因為它的邏輯思維的確無懈可擊，並且這種跳出自我的覺察能力是人類的價值之一。只是一個人若長期採取「銀河觀點」，將會使人活力枯竭，而陷入無意義的世界。「銀河觀點」只是人生特殊時刻的觀點，是整體人生的一部分，這部分的確需要意義，但其他時候不是「銀河觀點」時，生活事物的重要，就只是因為他們本身是重要的，重要的事並不需要意義才顯重要。當下的閱讀、當下的照顧小孩、當下的婚姻生活、當下的喝茶或掃地都是重要的，換言之，當下的參與生活本身就是重要的。

不論無意義的來源為何，治療的答案就是參與。全心參與任何活動，不只能消除「銀河觀點」的破壞力，也能使人以某種一致的方式，來增加完成生活事件模式的可能性。找到一個家、關懷其他人、找出構想或計畫、探索、創造、建立，所有參與的方式都有雙重回報；本身就非常豐富，又能減輕存在訊息無情轟炸所造成的不安。所以，治療師的目標就是參與。<sup>33</sup>

參與生活是缺乏意義的治療與解決，禪宗的日用平常，喝茶、挑水，象徵的就是投入生活的參與。參與意謂著「承諾」和「行動」，「承諾」是一種「有自覺」的回應，「行動」則是自覺後付諸於身心的活動。圖二「初調」「我有芒繩驀鼻穿，一回奔競痛加鞭。」象徵的就是牧童已從「旁觀者」轉為「行動者」。對圖一「未牧」意義危機的解決，在圖二「初調」中，牧童找到「芒繩」的有效方法與途徑，決定參與牧牛行動，而非只是當無助的旁觀者。此時牧童可以通過參與讀書會，參與病友團體，或只是清潔掃地的參與，都會是有效的解決。

---

<sup>32</sup> 同上，頁 642。

<sup>33</sup> 同上，頁 646。

參與是身心整體的運作，故能產生意義感。當無意義的黑牛出現時，治療師必須幫助牧童把目光從自己身上移開，弗蘭克稱這種技巧為「去除反思」(dereflection)。換言之，就是要牧童不再注視自己與黑牛的「咆哮」，轉向身邊可以協助的團體資源，與讓自己產生意義感的活動途徑，或以有效方法尋求光明自性的智慧。牧童必須避免過度沉浸在黑牛的二元自我結構裡，長期向內探索焦慮的原因反而會使問題複雜化。故圖二「初調」指出，當牧童的目光與行動轉向「芒繩與鞭子」時，意義危機便能被治療與化解。

從治療者與被治療者的觀點而言，圖一「未牧」的人牛關係隱藏著另一主題，即「醫患關係」。牧童象徵著治療師，黑牛則是個案或患者。在「未牧」中，牧童與黑牛無任何交集，這凸顯了在「煩惱層」醫患關係是二元矛盾衝突的，也就是治療師無法有效掌握患者，這樣的治療效果必然不佳。在圖二「初調」中，牧童開始參與黑牛的行動，治療師與患者不再絕對的對立矛盾，開始有了理解與交集，這裡「醫患關係」有了改變。根據榮格看法，心理治療的工作有四類：傾聽、解釋、教育和轉化。使個案的意識發生轉化是治療的關鍵，在轉化的工作中，治療師不再是專注在問題處理，而是與個案共同參與他的「個體化」歷程。

他(治療師)不再是一個智者，不再是一個法官，也不再是一個顧問；他是一個共同參與者，他發現自己和所謂的病人一起深深地陷入進退兩難的漩渦之中。<sup>34</sup>

圖二「初調」從來劣性難調製，猶得山童盡力牽，便是治療師和病人「一起深深地陷入進退兩難的漩渦之中。」但是這個一起陷入兩難，對患者的治療是有助益的。治療師若與個案採取二元對立立場，治療便會停在圖一「未牧」的層次。榮格治療師河合隼雄(Hayao Kawai, 1928-2007)認為，我們若能把「牧牛圖」的圓形畫框看成「醫患關係」，並體悟到一種能容納一切的「醫患關係」是治療中最重要的因素的話，我們便已掌握治療的訣竅。

〈牧牛圖〉「雙泯」非二元的「開悟經驗」就是能容納一切的「醫患關係」。

二祖慧可躬詣求法，立雪斷臂，向祖問：諸佛法印可得聞乎？祖曰：諸佛法印，匪從人得。可曰：我心未安，乞師與安。祖曰：將心來，與汝安。可良久曰：覓心了不可得。祖曰：與汝安心竟。可悟入。<sup>35</sup>

達摩當年以自身的「開悟經驗」解除治癒慧可不安的心，可以視為是容納一切

<sup>34</sup> 河合隼雄(Hayao Kawai, 1928-2007)著，鄭福明、王求是譯，《佛教與心理治療藝術》，(台北：心靈工坊文化事業，2004年)，頁137。

<sup>35</sup> 《嘉興大藏經》第28冊No.B207，古瓶山牧道者究心錄(3卷)。

的「醫患關係」的展現。達摩與慧可的「醫患關係」，不是一種「我是治療師，你是患者」的二元性觀點，達摩不是站在慧可的外部觀看，或詢問慧可發生什麼事？對不安的感受如何？達摩是邀請慧可一起進入自己內在的受苦結構裡，並且要求慧可把那個受苦自我的主體拿出來，這個「直指人心」的逼問啟發，使得慧可自我的客體化結構被突破，悟到「覓心了不可得」，終於二元主客瓦解而獲得開悟經驗。

〈牧牛圖〉的「醫患關係」，展示一個獲得「開悟經驗」的治療師，有能力以自身的存在體驗，啟發困在恐懼或意義危機的個案突破自我的蟬繭效應。河合隼雄說：

當我們遇到一位迷失了自己、找不到任何治癒跡象的個案時，我們仍然要對他抱有希望。即使我們認為他已經完全崩潰，絕無康復的可能，對我們來說，重要的是要抱持著「本無所失」的態度，而不要拼命想著要一下子把他完全治好。<sup>36</sup>

當治療師能以「本無所失」的態度，表示他已超越自我的二元結構，認出「黑牛不是黑牛」、「病患不是病患」、「治療師也不是治療師」。一個治療師必須認識治療者的「原型」，所有的「原型」都包括二個對立面，如治療師與病患，如果治療師認為「自己是一個沒有問題的健康者」，這種知見會讓治療者「原型」分裂，而失去治療功能，也會讓病患失去治療的良機。因此治療師必須體認出自己內在的病患。<sup>37</sup>

在「未牧」中，牧童治療師必須認出黑牛病患存在於自身內，治療他人就是治療自身存在之病，當做為病人的客體被忽略或取消時，所象徵的是治療師與患者的互換同理，亦即治療師也是患者，患者也是治療師，這是治療者「原型」沒有分裂的狀態，如此治療功能便能發揮。

我認識到我不能「治好」別人，也不能將深度心理學的「理論」運用到個案身上。……當我繼續和她坐在一起，並沒有想去治好她時，她的症狀卻消失了。兩個人同舟共濟是心裡治療中最重要的事情，沒有誰是「治療者」、誰是「被治者」。當兩個人在一起「存在」時，一個被稱為「治癒」的現象經常會做為一個附帶物而出現。<sup>38</sup>

當牧童和黑牛在一起時，能先接納黑牛的自然情緒，對黑牛的「咆哮」不抗拒，而後以理解的態度展開安撫黑牛的行動時，黑牛的「咆哮」反而消失。當開悟的治療師通過「雙重否定」的體認，治療者與被治者皆被取消，二元遮蔽消失，治癒的現象自然湧現。所謂的治療者只是終極存在的聯繫管道，通過治療師的管道，源頭

<sup>36</sup> 河合隼雄(Hayao Kawai, 1928-2007)著，鄭福明、王求是譯，《佛教與心理治療藝術》，(台北：心靈工坊文化事業，2004年)，頁66。

<sup>37</sup> 同上，參見頁121。

<sup>38</sup> 同上，頁50。

的力量得以進入病患內在，治癒便發生。不是治療師治癒了病患，而是「存在」治癒了一切。

治療師心中清楚疾病的現象並非固定不變，疾病並非真實。治療師也清楚患者的身心現象亦非固定不變，因為身心也非真實。一切只是自我的遊戲變化。「讓患者只是患者」、「讓治療只是治療」，一切的存在只是「雙泯」空性的一部分，萬事萬物成為萬事萬物的自身，允許多元存在而沒有衝突。持這種「只是存在」態度的治療師，「治癒」現象反而作為存在的附帶物出現。

我相信治療師應該把自己放在中央位置，與個案融為一體，共同承擔最為深層的苦痛與悲傷。……在作心理分析時，我盡力把自己放在那個悲憫的中心，而不是教導病人這個世界是多麼的美好。悲憫久了，快樂的世界自然就會降臨。<sup>39</sup>

「開悟經驗」的治療，是從自我中心轉移到事件中心，或者悲憫的中心。在這悲憫的中心裡，「醫患關係」成為一體，治療師與患者共同分享快樂，也共同承擔悲傷。牧童治療師必須認出他無法給病人任何東西，是病人自己在走他的「個體化」歷程，牧童治療師只是體悟到自己的「本來面目」，並且對那個「本來面目」深信不己。把自己交給更大的存在整體，自己只是整體運動中的一個溝通管道，因著自己成為「自性」的管道，而間接治癒了他人，這便是牧童經過「雙泯」體認後對黑牛的開悟治療。

---

<sup>39</sup> 同上，頁 161。

## 第四章〈牧牛圖〉的進階意識轉化與治療應用



### (二) 馴牧層

本章探討焦點放在〈牧牛圖〉「第二階段」圖二「初調」至圖五「馴伏」的「馴牧層」意識階段，在傳統的禪修經驗中這階段象徵的是，修行者開始禪坐修行，並通過禪門的宗規戒律在日常生活中實踐。修行者隨時覺察與調整自己散漫的念頭意識，這個階段〈牧牛圖〉的特色是黑牛轉白，隱含的意義是修行者獲得「由迷轉悟」的初步成果。相對於「第一階段」「未牧」中無助無力的牧童，此階段的修行者已培養出勇氣與力量，有能力面對煩惱痛苦的考驗，對禪修經驗取得初步信心。

從榮格心理學意識轉化的觀點，〈牧牛圖〉「第二階段」象徵著意識開始與無意識溝通。牧童首先須面對的是個人早期的創傷「情結」(complex)，未被覺察或修復的「情結」導致牧童的「陰影」(shadow)。由於「陰影」具有強大的正向與負向雙面力量，牧童自我若能接納「陰影」與之合作，「陰影」便能幫助牧童在生活或職場上獲得創造力。反之，抗拒「陰影」將讓牧童陷入無窮無盡的煩惱與痛苦的破壞循環中。這個階段也是牧童轉向社會發展的主要階段，為了迎合社會期待自我發展了「人格面具」(persona)，與「人格面具」的認同，讓牧童對社會有了歸屬感，但過度認同時也可能帶來牧童的危機。

在「馴牧層」意識的牧童通過正知見的覺察，洞悉了煩惱意識念頭的非真實性，因此解除了煩惱之苦。換言之，黑牛轉白是因牧童對黑牛提出「質疑與否定」的結果，此種對意識念頭「質疑與否定」的治療應用典範，是「轉念作業」(The Work)的「這是真的嗎？」這套通過自我的「四句問話與反轉」的操作技巧，可以有效的改變「馴牧層」意識中，牧童自我的二元性對立造成的可能病態。

「馴牧層」的牧童在面對黑牛時，必須清楚黑牛的本質與弱點，才能有效的「驀鼻穿」，同時牧童自我必須展現力量、不懼怕黑牛、勇敢行動。此二者兼備黑牛的轉化才會成功，基於此觀點，具有東方禪學思想的神經質症療法「森田療

法」可以說是「馴牧層」治療的應用典範。「森田療法」的「順應自然」是對煩惱的情緒本質有深刻洞見所提出的治療原則，「為所當為」則是牧童洞見情緒「不可控」之後所採取的非二元性的行動方針。

## 第一節 〈牧牛圖〉的「馴牧層」-圖二「初調」至圖五「馴伏」

牧童自我因「未牧」不覺困陷在「煩惱層」受苦，感到「犛犛頭角恣咆哮」的恐懼與憤怒，為了離苦牧童展開面對黑牛「煩惱心」的「初調」行動，心性從「煩惱層」狀態進入「馴牧層」的修練調整歷程。

### 初調第二

我有芒繩驀鼻穿，一回奔競痛加鞭；從來劣性難調製，猶得山童盡力牽。

「芒繩」用來困綁黑牛限制其行動，是戒律規範的象徵。「鞭」子用來掌控制黑牛的魯莽行為，並調整黑牛的狀態。「芒繩」和「鞭」子合用，即象徵牧童為面對「煩惱心」的強勢壓境，開始進入修行法門，遵守戒規、調整及覺察自我的心念意識活動，只要意識念頭一有「奔競」亂飛的煩惱思緒，立即加以制止調整。這裡展現牧童自我找到方法和工具，啟動對治「煩惱心」的覺察和戒規，對一個求道者而言，覺察與戒規是最基本之事，覺察是個人內在的努力，戒與規範是藉助外在的強制規定讓本能的「煩惱心」黑牛受到抑制。

修行初期要痛下決心對付舊習惡性，因為「頭腦有一些很深的模式，能量傾向於按照舊有的習慣和舊有的模式來移動，所以新的管道必須被創造出來」創造新的管道就是修行者本身的覺知與規範。<sup>1</sup>

「鼻」是牛最弱之處，「鼻穿」象徵著牧童有了方法工具和行動決心後，已掌握絕對優勢，並找到制服「煩惱心」的要害處，傳統上禪師以此象徵修行者已掌握「收心攝性」之鑰，可立即調整迷失心性。<sup>2</sup>牧童強勢採取「驀鼻穿」的行動亦有人牛緊張對立的象徵，牧童自我需要不同的力道與方法應付黑牛不同的反抗。此時自我已具備基本的力量，不再是任由「煩惱心」黑牛主導的個人，這個力量是來自自我對黑牛「咆哮」的不害怕與勇氣，「劣性難調製」、「山童盡力牽」這裡展示的是煩惱習性的強大本能，在遭遇到自我意志介入時的反撲是難以制伏的，牧童自我必須貫徹意志、繼續遵守戒規、克制慾望，否則將可能退回第一圖

<sup>1</sup> 引言出自奧修語，參見林綉亭著，《禪宗牧牛主題研究》（台北：文津出版社，2013年），頁264。

<sup>2</sup> 同上，頁265。

「未牧」的「煩惱層」主導狀態。

禪師在牛字的前後加上看、牧、放、馴、騎、牽、尋等動詞，借農家在日常生活人牛互動方式，象徵人與自己內在心性的關係。……代表心牛的可塑性。<sup>3</sup>

對一個初入門的修行者而言，「猶得山童盡力牽」的修行意志極為重要，通常自我常會在此被習性反撲的力量牽制，因而放棄戒規與修行，落入圖一「未牧」與圖二「初調」的來回循環。

### 受制第三

漸調漸伏息奔馳，渡水穿雲步步隨；手把芒繩無少緩，牧童終日自忘疲。

自我貫徹意志經過圖二「初調」的力量養成後，心性狀態獲得提升「煩惱心」  
「漸調漸伏息奔馳」，黑牛的頭開始轉白，這點自得禪師在〈六牛圖·第一章序〉中說的生動清楚：

「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。」  
4

牛頭部的白色是心性轉化的開始，象徵的是牧童自我的知識與思維方式改變帶來信心，禪宗極為強調修行者對人人內在清淨自性、本來圓滿的信心，信心發芽後「渡水穿雲步步隨」；時時刻刻仍須對「煩惱心」意識念頭做覺察，「手把芒繩無少緩，牧童終日自忘疲」，在這「馴牧層」的初階段戒規仍須遵守，壓制煩惱黑牛的行動，但此時自我因信心啟動而「自忘疲」。

### 回首第四

日久功深始轉頭，顛狂心力漸調柔；山童未肯全相許，猶把芒繩且系留。

### 馴伏第五

綠楊陰下古溪邊，放去收來得自然；日暮碧雲芳草地，牧童歸去不須牽。

第四圖「回首」「日久功深始轉頭，顛狂心力漸調柔」，牧童自我對於修行的信心增強，覺察煩惱的能力增加後，禪定功夫愈來愈有基礎。黑牛「煩惱心」變柔和，一起煩惱立即覺察，無明的遮蔽便有缺口，自性之光逐漸透顯。

〈六牛圖·第二章序〉云：「信心既萌，念念揩磨；忽爾發明，心生歡喜，最初入頭，故頭全白。」

<sup>3</sup> 同上，頁 255。

<sup>4</sup> 同上，頁 271。

這階段的牧童自我對於每個意識念頭皆能覺察，心境清明而生歡喜，修行的喜悅開始明顯。但黑牛只是頭轉白，身體仍舊是黑色，象徵著身心尚未整合，身體的本能仍具強大慾望力量，自我仍需「猶把芒繩且系留」繼續整合身心的衝突。

第五圖「馴伏」，黑牛的身體一半皆已轉變為白色，象徵著自我的心性轉化更為擴大，對於煩惱痛苦的黑暗力量掌握更自如，「放去收來得自然」，這是定力與慧用的展現。牧童懂得覺察煩惱，一方面強勢壓制煩惱展現自我理性的力量，另一方面又在戒規之下釋放黑暗情緒，讓本能力量有出口，對黑牛「煩惱心」的一收一放，牧童自我自在運作。

「日暮碧雲芳草地」，「草」是牛的主要食物，禪師巧妙運用「草」的意象，象徵人類內在原始的慾望與本能，它有無窮的驅動力，是導致人類迷失之源。修行者首先要面對的挑戰，即與生俱來的原始慾望與本能。「芳草」象徵的是情境上多一層芬芳的品質感受，對於身心調和逐漸平衡。

〈六牛圖·第三章序〉云：「既有發明，漸漸薰煉，智慧明淨，未能純一，將白半身。」

牧童自我對「煩惱心」的智慧運用漸漸熟練，但未達純一之境，許多黑暗力量仍被隱藏在黑牛底部，一旦無明情境誘發，深層的本能慾望仍會出現傷及牧童自我。但就心性階段發展而言，此圖已是牧童自我在「馴牧層」階段心性轉化最高的修練所得，「綠楊陰下」、「日暮碧雲」，呈現的是自我的自在，「日暮」暗示夜幕將至，「煩惱心」黑牛活動逐漸沉澱正是歸家時刻，象徵牧童正在回歸本來自性途中，外在情境的牽引逐漸失去影響力，此時的牧童自我正由外境追逐轉向內在休練禪定的時刻。

從圖二「初調」到圖五「馴伏」的「馴牧層」階段，牧童自我通過「芒繩」戒規與「鞭」子覺察，勇敢的面對黑牛「煩惱心」的挑戰，展開第二階段的心性轉化旅程，初步在圖三「受制」階段，建立起對佛性的信心。進而通過圖四「回首」的「定」，與圖五「馴伏」的「慧」相互修行，黑牛轉白擴大，「煩惱心」逐漸轉為「開悟心」，但此階段的開悟「未能純一」、只是小悟。

事實上，即使一個人窺見了自己的本性，一般來說他仍然是半盲的。禪宗稱這種情形為「睜一隻眼」，我們也可以形容它為雙眼睜開了一下子又再闔上。<sup>5</sup>

<sup>5</sup> 聖嚴法師與丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡》，（台北：商周出版社，2002年），頁141。



在普明〈牧牛圖〉中白牛是「開悟心」的象徵，但只要還有「開悟心」的概念存在，就不是真正的開悟。何況在「馴牧層」階段白牛尚有黑色部分存在，象徵著在「馴牧層」的開悟只是初步的喜悅體驗，境界仍然不高。因此必須繼續探索修行，故圖五「馴伏」牧童的「芒繩」與「鞭」子都還拿在手上，禪宗常說「悟後起修」，意指此階段的小悟只是修行真正的開始。

從當代禪宗哲學觀點而言，牧童將未遺失的牛（「開悟心」）看成遺失的這種問題根源是出自於自我的「客體化」作用，包含對客體的「區別性」與「肯定性」，正因自我不斷將萬物區別、肯定與客體化，最後又將自我本身「客體化」，使得終極真實的本來面目無限後退，導致終極真實的不可得。站在〈牧牛圖〉圖十「雙泯」「開悟經驗」的立場，所謂的心性或意識轉化即是牧童自我的「否定辯證運動」。換言之，為了獲得意識轉化的最終目標「開悟經驗」、無人無牛的「雙泯」境界，我們必須對人與牛予以否定。

在「馴牧層」階段，要被否定的是黑牛的真实性的。亦即牧童自我必須對他所認定的黑牛「煩惱心」提出質疑並否定，轉化才會發生，正因牧童先區別這是「煩惱心」黑牛，肯定黑牛在「咆哮」會破壞「佳苗」，肯定牛真的遺失了，牧童必須認出這些「區別性」與「肯定性」其實並不具有「真實性」，因為它們都建立在自我為中心的主客二元觀點下成立的，而自我主客二元的眼光是不真實的。

因此通過對「煩惱心」黑牛的否定，圖二「初調」的煩惱被解決，進入圖三「受制」的意識層級，但圖三「受制」已將圖一「未牧」與圖二「初調」的意識層級改變並且包含進來。故在圖三「受制」的牧童自我信心已經建立，黑牛頭部變白，「煩惱心」的痛苦逐漸被牧童掌握一部分，力量減弱。圖四「回首」的達成是通過對圖三「受制」的否定，通過對圖三黑牛的否定改變了黑牛，並將圖三「受制」包含在圖四「回首」的意識層級中。圖五「馴伏」的達成則是通過對圖四「回首」的黑牛予以否定，改變了黑牛並包含進來。

因此在「馴牧層」的轉化階段，最重要的關鍵是對「煩惱心」的否定，這個否定的洞見，是來自於悟出所有的煩惱與現象皆非固定不變，換言之，煩惱並非永恆真實的存在。轉化煩惱是通過否定煩惱的真實性而達成，而否定煩惱的真實性又是建立在對於「開悟經驗」與「佛性」的相信基礎，因此相信自己會「開悟」是「馴牧層」階段轉化煩惱的必要心態。

## 第二節「馴牧層」的意識轉化-榮格觀點的「陰影」與「人格面具」

榮格心理學認為在生命的最初，人格是簡單而未分化的單元，它沒有形體是一種潛能而非真實，這種生命潛能是整體的，當啟動之後整體便開始分化為許多部份，開始有自我意識浮現。當自我意識成長時，自我卻把整體拋置在如今的無意識中，無意識反而結構化，並圍繞在自我的創傷經驗四周，形成了「次人格」或「情結」。

在〈牧牛圖〉中，黑牛可以視為是牧童自我的「情結」或「次人格」。黑牛有自己的意志不受牧童的掌握，同樣的，「次人格」與「情結」也是自主的，他們擁有自己的心靈能量與意志。因此榮格認為，人有一個主要的人格，但內在卻是由一群「次人格」組成，這些「次人格」彼此對立、經常衝突，正如黑牛一般常對牧童產生威脅。牧童必須展開馴牧黑牛的歷程，否則陷落在「煩惱層」的強烈痛苦中。

「馴牧層」的階段，正是牧童自我開始面對自己無意識「情結」與「次人格」的過程。在這群「次人格」中，最具代表性的是「陰影」(shadow)與「人格面具」(persona)，它們是互補的結構，存在於每個人的心靈中。因此在「馴牧層」的意識轉化階段，我們以「陰影」及「人格面具」作為黑牛轉白的象徵。換言之，無意識牛的黑色部分是「陰影」象徵，白色部分是「人格面具」的象徵。

陰影是我們向光而行時，平行投注在我們身後的影像。與其對立的是人格面具，……自我無法控制的無意識心靈要素之一便是陰影。<sup>6</sup>

「陰影」指的是自我處在一種在「陰暗中」的意識狀態，「陰影」不是一個東西，而是一種心理特質或品質。每個未開悟的自我都有「陰影」，它是自我的背面，也是自我在施展意象、意志與防衛時的無意識層面。榮格認為自我對自己投射出「陰影」並無所覺，在生活上正如許多人對自己是個自我中心的人並不清楚，表面上他們想要表現出不自私和體貼的樣子，但內在卻把自我中心的特質隱藏起來，這即是「陰影」。由於「陰影」是無意識的，並無法由自我直接經驗，所以「陰影」被投射到別人身上。

倘若自我被一個非常自我中心的人激怒，這個情緒反應榮格認為，通常是某個「陰影」被投射出來的訊息，對方提供一個讓「陰影」可以投射的「掛勾」。

<sup>6</sup> Murray Stein 著，朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，(台北：立緒出版社，2009年)，頁136。

換言之，自己有個自我中心的「陰影」出現，找到外面一個自我中心的「掛勾」掛上，這種投射作用有二個目的：一是防衛的目的，二是發展整合的目的。在「煩惱層」與「馴牧層」的意識階層，投射作用是無意識黑牛為了防衛，這可以說是出自無意識的本能。

而在「開悟層」的意識階段，也是投射作用，只是自我投射出白牛，這個階段是榮格「個體化歷程」的後段，也是「阿尼瑪/阿尼姆斯」與「本我」浮現的階段。因此此時的投射是為了自我的發展與整合，邁向「個體化」或「開悟經驗」。另外榮格不認為投射可以根除，也無須根除，但在〈牧牛圖〉第九圖「獨照」中，白牛消失所象徵的是向外的投射作用的根除，第十圖「雙泯」牧童自我的消失，所象徵的是連投射轉向自我，可能造成的自我膨脹的危險也已根除。因此到〈牧牛圖〉的「雙泯」，對無意識的投射根除是絕對又徹底的，這個徹底根除無意識投射的態度，也說明了禪宗〈牧牛圖〉的「雙泯」經驗超越了榮格的無意識範疇。

「陰影」的發生，是自我在發展過程中自己所選擇的。

自我意識拒絕的內容便成為陰影，而它積極接受、認同和吸納的內容，則變成它自己以及人格面具的一部分。<sup>7</sup>

自我拒絕和否認的部分即是「陰影」，倘若自我在某個程度下不拒絕、不抗拒、不否認，如此「陰影」便獲得轉化。換言之，「陰影」的轉化是隨著自我的態度而改變的，因此在「馴牧層」的階段，牧童對付黑牛的方法，除了一方面展現自己的意志與力量之外，另一方面同時也須採取「非對立」的態度，〈牧牛圖〉認為化解牧童自我與黑牛「陰影」的衝突，牧童需要「定」力與「慧」用相互進行。

與無意識對峙的意識所面臨的艱鉅任務是擴展意識、削弱無意識的自主權，……意識必須留意它的無意識對應物，必須傾聽內心的聲音。這樣，無意識就可以與意識合作，而不是妨礙它。<sup>8</sup>

榮格認為意識與無意識的衝突化解，必須不能排斥任何一方。牧童必須留意黑牛，傾聽「陰影」無意識或煩惱的聲音，如此黑牛便能與牧童合作，而非妨礙牧童。佛陀當年放棄苦行所象徵的意義，便是放棄對心中黑牛的排斥，排斥黑牛無意識，無法讓意識更完整。榮格認為在心理學的層面上，二元對立的統一不能只靠有意識的自我，亦即不能只有理性分析「我為何煩惱？」「我為何痛苦？」。

<sup>7</sup> 同上，頁 140。

<sup>8</sup> [美]拉·莫阿卡寧著，江亦麗、羅照輝譯，《榮格心理學與西藏佛教》，（北京：商務印書館出版，1994年），頁 52。

只有理性分析無法擺脫煩惱，但是也不能只依靠無意識的統合對立而獲得，亦即不能只靠牧童努力，也不能只靠黑牛自己變白牛，〈牧牛圖〉的轉化是在「雙泯」「自性」基礎下進行的，正如榮格認為二元對立的統一，還需要第三種要素「超越功能」(transcendent function)的原則才能完成。

陰影與人格面具像是一對兄弟或姊妹，一位站在公眾面前，另一位則躲在一邊隱蔽著。它們是各種對比的呈現。<sup>9</sup>

在「馴牧層」的意識轉化階段，牛的黑色「陰影」與白色「人格面具」交互變化，這象徵的是自我個人與社會規範之間，必然的衝突現象與歷程。在正常整合的人格中，若有某些部分因為認知或感情分裂而壓抑，就會陷入「陰影」。一般而言，「陰影」有反社會習俗與道德傳統的特質，「陰影」想獲得「人格面具」不允許的東西，在某個意義下「陰影」是魔鬼，「人格面具」是正人君子，牧童自我認同「人格面具」的價值，而「陰影」是被牧童自我所否認的腐敗或邪惡。

因此就此觀點而言，在「馴牧層」階段的心理層面，牛的白色「人格面具」所象徵的是牧童有「我是個正人君子」或「我是一個逐漸開悟的人」的心理認同，牛的黑色「陰影」所象徵的，可能是「某事讓我造成煩惱痛苦」或「我是個缺乏智慧的人」，因此此階段的轉化，主要是整合「陰影」與「人格面具」。

如果個人完全躲避陰影，雖然生活合於規範但卻不完整的可憐。向陰影開啟的經驗，雖然會使個人遭致不道德的沾汙，但卻可以達到較大程度的整體感。<sup>10</sup>

「陰影」並非完全只是帶來煩惱痛苦而已，與「陰影」的遭逢也常會帶來生命的完整與新模式。在歌德《浮士德》(Faust)中，浮士德因魔鬼誘惑而興奮沉浸在原本死寂的情慾生活中，這一面的「陰影」是他身為教授與知識分子的「人格面具」所不允許的。但也因冒險進入「陰影」而帶來浮士德更完整的生命體驗，進入「陰影」向「陰影」開啟，與「陰影」保持「非對立」的態度，即使可能會涉及不道德的污名，但卻達成較大的整體感，這是心理學觀點的。

但在〈牧牛圖〉的「馴牧層」階段，在圖二「初調」時「芒繩」的象徵是戒規，戒規是轉化「陰影」重要的工具，雖然到了圖五「馴伏」戒規已備而不用，因此時牧童對治「陰影」已轉為「定」、「慧」的運作，早已無違戒規之虞，這也是禪宗的宗門實踐與榮格心理學面對「陰影」態度的認知差異。

<sup>9</sup> Murray Stein 著，朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，(台北：立緒出版社，2009年)，頁140。

<sup>10</sup> 同上，頁142。

人格面具是我們經由文化薰陶、教育以及對物理與社會環境適應的產物。<sup>11</sup>

「人格面具」是「呈現的人」，而非「真正的人」，故在〈牧牛圖〉的「開悟經驗」中，白牛必須消失，因為白牛只是牧童所認同的「人格面具」，「人格面具」與社會角色扮演有關，是自我與社會聯繫所需的「情結」，但它是牧童人格的「複製品」，不是牧童人格自身。「人格面具」一方面隱藏牧童的思想與情感，另一方面也將牧童思想與情感顯露給他人。

「人格面具」的形成，榮格認為有二個原因：一是社會對牧童個人的期待與要求，二是牧童個人對社會的抱負與目標。前者是牧童為滿足社會的需要，想要歸屬於社會，得到社會認同而發展的「人格面具」；後者是牧童追求成就感的社會企圖心。通常地位越尊榮、身分越高的角色，人們認同他的傾向越高，強烈認同「人格面具」的牧童，可能會帶來嚴重的失落感，而被「煩惱層」的強勢黑牛擄獲，導致意識轉化從「馴牧層」退轉至「煩惱層」。

人格面具這個情結擁有相當高的自主性，不完全受自我的控制。<sup>12</sup>

榮格認為「人格面具」可以使社會的互動更順暢，可以撫平人際不安的粗糙互動，也是牧童朝向社會歸屬，保障牧童自我的生存發展所必須的，但在發展「人格面具」的過程，也帶來某些人格複製的後果。在「馴牧層」階段的工作場合，通常牧童會因應角色需要，而訓練自己擁有一個圖五「馴牧」「放去收來得自然」的「人格面具」，形成在工作場合與在私下或家裡完全迥異的人格特質，這種無意識的過程，使得我們忘了何者才是真正的人格自我。

當牧童自我與多種複製的「人格面具」認同後，「我是我的名字」、「我是我的職位頭銜」、「我是我的角色」，一旦這種認同確立後，在「馴牧層」階段的牧童會變成某個特定時空環境下的某個人，牧童與那特定的角色合而為一，於是牧童與純粹「原型」的我是斷裂且模糊的。牧童也把自己真正的價值依附在「人格面具」上，也以他人的「人格面具」看待他的價值，「人格面具」成了一種「偶像」，崇拜別人也被別人崇拜，遺忘了牧童的「本來面目」，這種「頭上安頭」的無意識複製行為，緊緊的將牧童鎖在眾多的「人格面具」下，這是「馴牧層」階段中，牧童發展「人格面具」帶來的可能危機。

在這「馴牧層」的意識轉化階段，牧童的挑戰是如何轉化「陰影」與「人格面具」的互補結構帶來的二元矛盾。榮格認為心靈中任何對立的事物，都需通過第三物的介入才能統合，這第三物就是〈牧牛圖〉「明月」所象徵的「圓滿自性」，

---

<sup>11</sup> 同上，頁 141。

<sup>12</sup> 同上，頁 141。

或者是榮格的「本我」，它們皆具「超越功能」(transcendent function)。榮格認為當對立的二端陷入緊張，解決之道在於牧童自我要能放下二端，開創出一個真空地帶，讓無意識得以轉化超越，放下對「人格面具」的認同，放下對「陰影」的批判。

在「馴牧層」中，牧童要放下「我是個有智慧、快開悟的人」的白牛「人格面具」的認同，也要放下「我厭惡某事某人害我痛苦煩惱」的「陰影」與排斥感。放下黑牛與白牛，放下抗拒煩惱與喜歡開悟的對立念頭，這種放下使得「超越功能」開始運作，牧童得以轉化重新建立與世界的關係，並獲得進入下一層「開悟層」的意識轉化階段。

### 第三節 「馴牧層」的治療應用(3)-拜倫凱蒂「轉念作業」

轉念作業(The Work)是一套通過質疑自我的念頭而轉化煩惱的對話技巧。它是拜倫·凱蒂(Byron Katie)<sup>13</sup>在 1986 年體悟出來的方法，她將自己結束痛苦的方法整理成「四句問話加一個反轉」，並稱此方法名為「轉念作業」或稱「反躬自問」(inquire)。此法要求個案將困擾自己的問題寫在「批評鄰人的轉念作業單」(Judge-Your-Neighbor Worksheet)，藉由「四句問話與一個反轉」，而辨識出真正讓自己煩惱的原因與他人無關，而全是出自自己的念頭想法。

「轉念作業」的核心思想是「未經審查的念頭想法造成痛苦」，此思想與〈牧牛圖〉圖一「未牧」至圖四「回首」的黑牛相近，牧童的煩惱來自對黑牛的放任與不覺，造成黑牛「猙獰」、「咆哮」、「犯佳苗」。在〈牧牛圖〉中，黑牛主要是「煩惱心」的象徵，但在一般情況下，牛也有指涉牧童的關懷對象。在凱蒂的「轉念作業」中，其主要核心思想則指出當我們認為煩惱黑牛是外面的人事物所造成時，我們就掉入痛苦，除非我們認識出黑牛不在外面。

外境的人事物並不是讓我們煩惱的主因，黑牛其實藏在自己裡面，造成我們煩惱的是自己的念頭想法。換言之，凱蒂的「轉念作業」認為黑牛是我們的「煩惱心」念頭投射出來的，要解決煩惱無須改變他人，只需改變自己內在對他人的想法，這裡可以看出「轉念作業」具有與〈牧牛圖〉「直指人心」的修證思想極相似的主張。

---

<sup>13</sup> 拜倫·凱蒂(Byron Katie)被譽為美國當今 20 大心靈導師之一，曾受十餘年憂鬱症所苦，陷入沮喪、憤怒、絕望甚至自殺傾向。忽然在一天早上狂喜清醒，了悟自己的痛苦是如何結束的。中文著作有《一念之轉》《我需要你的愛-這是真的嗎?》。

「轉念作業」跟禪宗的公案及蘇格拉底的對話，在啟迪心性的作用上，有極為顯著的相似之處，但它不是來自東西方的任何道統，而是一位美國平凡婦女無意之間創造出來的轉念功夫。<sup>14</sup>

「轉念作業」深入觀察人們的念頭想法後，發現想法具有某些特質和傾向，凱蒂認為第一個傾向是：「你的想法正在跟真相爭辯」。通常想法會認為事情「應該」如何發生，某人「應該」如何做才對，這種「我認為..你應該…」的想法，常是造成煩惱的原因。

如果你「想要的真相」跟「眼前的真相」相互衝突，就猶如試著教貓學狗叫。……「人們應該更仁慈些」……我們感受到的壓力，全是自己跟真相「爭辯」造成的。<sup>15</sup>

想法會在「眼前的真相」上面，創造出一個「想要的真相」或期待的樣貌。換言之，想法將「一個世界」切割成「二個世界」，並與「想要的真相」認同，想法以此方式遮蔽了「眼前的真相」，當「想法」與「真相」衝突爭辯時，我們便產生了痛苦。在〈牧牛圖〉中，牧童可能有個想法是黑牛「不應該」「咆哮」，「不應該」「猙獰」，「應該」要安靜。但事實是黑牛正在「咆哮」，正露出「猙獰」奔跑，這個「應該」如何的想法使得牧童產生痛苦。「轉念作業」認為與「眼前的真相」爭辯，結果是我們一定會輸，並且痛苦。

不與眼前事實爭辯，並非只是消極接受事實，而是承認並接納事實，然後採取脫離現況改變事實的行動。以〈牧牛圖〉的「開悟經驗」與治療而言，當牧童落入圖一「未牧」面對「咆哮」的黑牛時，牧童的想法會是「我看見黑牛正在咆哮，接下來我可以作甚麼？」，圖二「初調」牧童的想法是「我可以使用「芒繩」和「鞭子」開始調牧黑牛，「我被恐懼擄獲了」，我可以靜坐和練習覺察「我究竟在恐懼甚麼？」，我的念頭究竟讓我相信甚麼？

圖二「初調」的牧童先以此不抗拒黑牛「咆哮」，不與事實爭辯的心態想法，再展開牧牛，如此才是有力量且有效率的行動，才能獲得轉化治療並進入圖三「受制」的境界。倘若牧童抗拒「咆哮」的黑牛，認為黑牛不該「猙獰」亂跑，開始制伏黑牛，雖然得以進入圖二「初調」，但牧童需付出更大力量的代價，並且可能遭遇黑牛強勢反撲，導致牧牛失敗，退回圖一「未牧」狀態。

想法的第二個傾向是「不安分守己，喜歡介入他人」，我們的煩惱通常是因

---

<sup>14</sup> 拜倫·凱蒂(Byron Katie)著，周玲瑩譯《一念之轉》，(台北：奇蹟資訊中心出版，2007年)，頁4。

<sup>15</sup> 同上，頁31。

沒有在心裡管好自己的事。

當我自以為知道什麼對別人最好時，其實我早已撈過了界。即使以愛為藉口，也是一種傲慢自大，必然會帶來緊張、焦慮和恐懼不安。<sup>16</sup>

凱蒂常說宇宙裡只有三件事：「我的事、你的事和神的事」。「轉念作業」認為「我的事」是我和神的事，例如我的疾病是我和神的事，我盡好照顧自己的責任，其餘交給神(和醫生)。「你的事」則是你和神的事，若我想「你必須如何」「你不可以如何」時，我就是在管「你的事」，此時我也替代了神的位置。如果你正在過你的生活，我的心卻跑去管你的生活，那麼誰在活我自己的人生呢？想法的這種特性，使得我和自己分裂了，於是乎我的人生便處處碰壁。在〈牧牛圖〉中，牧童的責任是牧好自己的牛，不讓牛跑去他人家犯佳苗，讓牛亂跑正是牧童恐懼煩惱的開始。

想法的第三個傾向是「編故事」。

有一次，我走進我家附近餐廳的女洗手間，一位女士剛好從廁所出來，我們彼此相視一笑。當我關上廁所門時，聽到她一邊唱歌一邊洗手，忍不住讚嘆：「多美妙的歌聲啊！」隨即我聽到她離去的聲音，同時也發現整個馬桶座竟然濕搭搭的。我心想：「怎有人這麼粗魯呢？她怎麼有辦法尿濕整個馬桶座呢？莫非她是站著尿？」突然，一個念頭閃入：她是個男的，一位有男扮女裝癖好的人，卻用假音在女洗手間高聲唱歌。我想尾隨她(他)，讓他知道他把馬桶搞的多髒。我一邊擦拭馬桶座，一邊想著待會兒要對他說的話，然後，我按下沖水鈕，沒想到馬桶裡的水濺得到處都是，搞濕了整個馬桶座，我站在那裡傻笑了一陣。<sup>17</sup>

「故事」是我們深深不疑的一連串想法，「故事」是牧童和黑牛或白牛一起合演出來的，「我的黑牛可能如何？」，「如果我有白牛我就能如何？」。「故事」是以過去和未來為背景，並且與未被審查的想法一起運作。倘若沒有切斷「故事」的方法，我們可能會陷入無止盡的煩惱中。

從「開悟層」觀點而言，〈牧牛圖〉「馴牧層」是牧童如何轉化黑牛的「故事」，牧童如何克服治療煩惱的「故事」，只是這個「故事」可以帶來牧童從惡夢轉為美夢，這是「故事」的唯一意義。但如果沒有這個轉化黑牛的「故事」，我會是一個怎樣的人呢？

---

<sup>16</sup> 同上，頁 33。

<sup>17</sup> 同上，頁 36。



「轉念作業」通過「四句問話和一個反轉」，將想法如何遮蔽真相，如何介入別人，如何編造「故事」的伎倆一一化解，目的是讓我們理解自己是唯一讓自己受苦的人，但自己也是唯一能讓自己幸福的人。幸福不是二個人的事，而是一個人的事，那個人是牧童自己。

「轉念作業」的「四句問話」是(1)那是真的嗎?(2)你能肯定那是真的嗎?(3)當你持有那個想法時，你會如何反應呢?(4)沒有那個想法時，你會是怎樣的人呢? 「一個反轉」是將否定轉為肯定，將主體反轉為客體。前面二句問話是對未經審查的念頭提出質疑，目的是將「想法的真相」與「事實的真相」區隔出來；後面二句問話是回到自我個人，通過詢問自我緊抓念頭不放時，體會自己的痛苦感受，進而做出離苦的決定。

從〈牧牛圖〉「馴牧層」而言，這「四句問話」是(1)牛是黑色的，那是真的嗎?(2)你能肯定牛真的是黑色的嗎?(3)當你持有牛是黑色的那個想法時，你會如何反應呢?(4)沒有那個牛是黑色的想法時，你會是怎樣的人呢? 「一個反轉」可以是「牛不是黑色的」，或「牛是白色的」，也可以是「我是黑色的」。

「反躬自問」不僅是一項技巧，它能從內心深處把我們本有的存在真相帶回生命裡。<sup>18</sup>

(1)那是真的嗎?

這要問的是所發生的事實情境為何? 並非問個案認為情境「應該」如何? 「應該」如何是個案期待的想法，並非事實。因此，「這是真的嗎?」會讓個案進入內心，並將想法與事實區隔出來。發現自己的想法可能遮蔽扭曲了事件，如在〈牧牛圖〉圖四「回首」中黑牛半白，而當牧童寫出「牛是黑色的」時，「轉念作業」問牧童「牛是黑色的，那是真的嗎?」，事實是牛半黑半白，但想法有擴大自己所見的本能，特別是牧童有無意識「情結」時，更會以偏概全忽略另一部分的事實。

此一問句是引導自我看見並承認自己的偏執立場，有時經此一問，反思能力強的牧童自我便會承認說「不，那不是真的」，牛有一半是白的，如此牧童自我的抗拒態度與衝突即能和緩化解。舉例，有一個案其困擾是「公司不擇手段，為了上市，違法亂紀，令我反感」這個想法讓個案工作充滿無力感，對未來感到渺茫，「轉念作業」操作如下：

公司不擇手段，為了上市，違法亂紀，令我反感

那是真的嗎? 當個案進入內心，拿掉自己想法對公司所編的「故事」時，發

<sup>18</sup> 同上，頁 39。

現公司確實有部分違法，但大部分還是守法，故回答「不是真的」。但個案可能帶著情緒的「故事」立刻回答「是真的」，這情形是個案完全與想法「故事」認同時會發生的。

(2)你能肯定那是真的嗎?

這是再一次要求自我檢視想法，辨識出想法是否以偏概全，遮蔽整體事實，只執著想法認定的那部分事實。「轉念作業」問：

公司不擇手段，為了上市，違法亂紀，令我反感

你能肯定那是真的嗎? 當個案認同自己想法相信公司如何不擇手段的「故事」時，會再次回答「是真的」，當個案不帶「故事」深入反思會承認他「無法肯定」，因為公司「為了上市」本該全力以赴、排除困難，難免為了節省成本而縮減開支或裁員，這似乎不能算是「不擇手段」。故此時個案便會發現想法的侷限性與偏執性，想法似乎與事實有了差距，想法可能扭曲了事實真相。「轉念作業」有時會將個案的問題重新以「應該」加以組合。

公司應該守法，不應該不擇手段，不應該做些令人反感的事，你能肯定那是真的嗎?

「轉念作業」認為公司應該守法」這不是真的，事實是公司有些地方並未守法，「不應該不擇手段」這句話也非真實，因為根據個案的描述，事實真相是公司的確「不擇手段」，而你卻認為它「不應該不擇手段」，這是你的想法與事實不符，當想法與事實爭辯時你一定會輸。若牧童認為「黑牛不該「猙獰」「咆哮」，但事實是「黑牛在「猙獰」「咆哮」，這個「不該」如何的想法與真相衝突，故而帶來煩惱。

〈牧牛圖〉的「開悟經驗」是非二元觀點，以非二元觀點才能化解「馴牧層」的黑牛衝突，若採二元觀點則會增強黑牛的對立。在「轉念作業」中所運用的觀點也是如此；當想法與事實真相是二元對立時，自我會陷入痛苦，只有接受事實，讓想法與事實是非二元對立的，自我才能平安。

(3)當你持有那個想法時 你會如何反應呢?

當個案有「公司不擇手段，為了上市，違法亂紀，令我反感」的想法時，個案會不想為公司努力工作創造績效，會抗拒公司政策並消極不配合，個案可能因此產生職業倦怠、身體緊繃、壓力變大、情緒不佳、甚至影響家庭和諧。這個問句目的是要看出內在的因果關係，亦即想法導致的煩惱痛苦，想法先切斷真相，並緊緊的將自我鎖在想法的幻象裡，我們因而受苦。

在「馴牧層」，牧童持有黑牛在「咆哮」，黑牛不該「犯佳苗」，黑牛應該像白牛一樣聽話，持有這些「應該」如何的想法，讓牧童無法輕鬆自在。以「開悟層」的觀點，倘若牧童抱持這些與事實不符合的想法在經歷「馴牧層」，則牧童與黑牛的對峙時間會更久，煩惱與痛苦的循環會持續。因此「轉念作業」會在第三句問話中，補充二個附帶問句，分別是：

(一)你是否能找到讓你放下那個想法的理由？

(二)你是否能找到讓你繼續持有那想法，卻又不感到焦慮的理由？

這二句附帶問句，主要是回到自我身上「反躬自問」「我究竟要什麼？我是要平安，還是煩惱？」我能僅靠自己放下想法就獲得平安，原來我的平安無須他人配合演出或給予，我才是決定我平安的人，我才是決定我煩惱痛苦的人。個案找到放下「公司不擇手段，為了上市，違法亂紀，令我反感」的理由是公司運作有它的戰略目標與董事會決策，它該如何或不該如何，個案自己只是員工並非董事會成員，當然無權介入，因此放下自我的「指導棋」與「我認為」。個案找不到繼續持有「公司不擇手段，為了上市，違法亂紀，令我反感」的想法又能不感覺焦慮的理由，因此個案決定放下這想法。

牧童放下「黑牛不該咆哮，黑牛不該犯佳苗，黑牛應該像白牛一樣聽話」的理由是黑牛可能身體不舒服或情緒不佳，牧童若繼續認為「黑牛不該咆哮，黑牛不該犯佳苗，黑牛應該像白牛一樣聽話」結果黑牛還是如此，牧童仍舊會感覺焦慮，離「開悟層」目標更遙遠。

(4)沒有那個想法時你會是怎樣的人呢？

沒有「公司不擇手段，為了上市，違法亂紀，令我反感」的想法時，個案自我是個不受公司影響輕鬆自在的人，自我會更願意做自己責任的事，自我的行動更積極更有效率，自我不會職業倦怠，對未來充滿熱忱，家庭氣氛也會更好。沒有想法編造的「故事」之後，自己便與真實產生聯繫。當牧童沒有「黑牛不該咆哮，黑牛不該犯佳苗，黑牛應該像白牛一樣聽話」想法時，牧童會是「開悟層」的自在狀態，沒有煩惱想法就沒有煩惱的「故事」，沒有「故事」就沒有負擔防衛，這便是圖六「無礙」、圖七「任運」、圖八「相忘」的境界。

但理性的解悟仍無法一次將黑牛或牧童的習性根除，「轉念作業」認為即使化解完一個煩惱，仍會出現另一個煩惱，故需再針對新煩惱做「反躬自問」，不斷的化解。

「反躬自問」的目標是把我們帶回正念，讓我們親身體會出：我們活在

天堂內，卻渾然不覺。<sup>19</sup>

「轉念作業」的最後是「反向思考」，藉著「反向思考」任何自己寫下對他人的看法，都將一一返回自己身上。「轉念作業」認為，「反躬自問」的「四句問話」連同「反向思考」合併使用，是發現自我的捷徑。「公司不該為上市不擇手段，違法亂紀」，此句話的「反向思考」是「公司應該為上市不擇手段，違法亂紀」。根據個案描述，這句話確實是正在進行的事實，或反轉為「公司沒有為上市不擇手段，違法亂紀」就守法的部分這句話也是真實，或者「反向思考」為「我不該為上市不擇手段，違法亂紀」，但個案自我不是公司沒有上市問題，因此反向可改為「我不該為達成目標不擇手段，違法亂紀」。此句也一樣具有真實性，回憶過去總能找到自我曾經為了目標完成，而不擇手段如考試作弊、為趕時間闖紅燈等。

經過「反向思考」我們發現事件一樣具有真實性，「轉念作業」認為自我總是逃離自己，跑去他人處或擴大部分事實為全面事實，通過「反向思考」從新面對自己的陰影。「黑牛不該咆哮，黑牛不該犯佳苗，黑牛應該像白牛一樣聽話」。經過反向為「我不該咆哮，我不該犯佳苗，我應該像白牛一樣聽話」。牧童因為黑牛「咆哮」早已在心裡反覆對自己「咆哮」憤怒，讓自己破壞身體健康，故反向後這話一樣具有真實性。

「反躬自問」是對想法或黑牛提出質疑，並否定它的真實性。「反向思考」是對自我中心主義，或牧童的執著提出質疑和鬆動，藉此瓦解黑牛和牧童的「故事」。沒有這些我在馴牧黑牛的「故事」，我會是在「開悟層」過自在生活的人。

#### 第四節 「馴牧層」的治療應用(4)-森田療法「順應自然與為所當為」

在「馴牧層」的牧童，其特色是不再只是驚嚇與無助，而是能勇敢面對黑牛痛苦，開始展開馴服的治療歷程。這階段牧童的治療目標是轉化黑牛為白牛，亦即減輕痛苦煩惱，活出更多的輕鬆與平靜。要減輕黑牛痛苦，牧童須先了解自己痛苦的形成結構，找出根源再以實際行動予以瓦解。因此在「馴牧層」的牧童必須完成二件事：一是洞悉黑牛咆哮本質，二是對黑牛採取正確的調伏行動。牧童這二個治療目標的應用，正是森田療法（Moritatherapy）的核心思想「順應自然」與「為所當為」。換言之，牧童內在必須先建立「順應自然」的態度，再以「為所當為」的行動勇敢面對黑牛。

---

<sup>19</sup> 同上，頁 142。

「自然」是森田療法非二元思維的治療基礎，森田並非以「疾病」觀點看待神經質症，而是認為神經質是患者個人錯誤扭曲的「惡智」觀點，把情緒感受的「自然」現象誤認為是疾病，並反覆懷疑猜測及想像恐怖畫面，造成「果然如此」的惡循環。這些「惡智」活動主要是個人主觀的心理運作，並非真實存在。森田療法認為，神經質症患者內在那套扭曲「不自然」的發病機制，主要元素是「疑病素質」與「精神交互作用」二種系統相互運作的結果。

我對神經質的實質，提出了關於疑病性素質的學說和精神交互作用的主張，並解釋認為神經質是由於過分看重疾苦、總是疑慮和擔心患病這種基本精神狀態引起的。從而將注意力經常集中在某種特定的感覺上。注意越是深入，感覺越是敏銳，感受越是強烈，注意力便又更加集中於此，就這樣惡性循環地逐漸將這種異常感覺增強起來、惡化下去。<sup>20</sup>

森田（Shoma Morita, 1874-1938）非常重視「素質」這個致病的「先天性氣質」因素，森田的疾病觀點是「素質論」，此「素質論」將疾病由外在因素轉向內在。這個「轉向內在」使得自己能夠也必須負起疾病的責任，「素質」雖是天生氣質的一部份，但並非是機械論、決定論的無奈命定，而是可以透過「陶冶性格」改變的動態發展。在〈牧牛圖〉中，黑牛與白牛的轉變歷程正是牧童的「素質」轉變象徵，最初牧童的「煩惱心素質」強烈，經過「馴牧層」的治療後轉為「開悟心素質」。

器質性疾病必須具備素質、機遇和病因三種條件才發病；功能性疾病則不需要病因條件；而精神性病則只是因為素質條件即可發病。且須指出，無論何種疾病，構成其罹病原因的最重要條件，就是患者本人的素質。<sup>21</sup>

在森田的「素質論」中，主要有疑病性素質與神經質素質二種。森田療法認為，疑病性素質是一種自我「求生慾望」和對「死亡恐懼」造成衝突的潛意識特質，它也是先天的自我矛盾思想的潛在感受結構。在廓庵〈牧牛圖〉第一圖「尋牛」中，牧童懷疑牛遺失而慌張地開始尋牛，但真相是「從來不失，何用追尋？」，這即是牧童的疑病性素質所致，也是人類固有的無明素質。倘若牧童沒有此疑病素質便無所謂尋牛歷程，而是活在「騎牛歸家」的自在狀態。

普明〈牧牛圖〉第一圖「未牧」中，牧童認定黑牛「猙獰頭角恣咆哮」，而後可能「步步犯佳苗」，這也可能是牧童的疑病性素質。倘若沒有牧童對於黑牛

<sup>20</sup> 森田正馬(Shoma Morita, 1874-1938)著，《神經衰弱和強迫觀念的根治法》第一章〈什麼叫神經衰弱〉，（北京：人民衛生出版社，2008年）。

<sup>21</sup> 同上，第四章〈健康與疾病〉

在「猙獰、咆哮」的疑病性素質，就無需後面的馴服黑牛歷程，牧童輕鬆的就處在圖六「無礙」、圖七「任運」的無憂無慮境界。森田療法認為疑病素質，是神經質素質者過度關注自我的結果。神經質素質本身並非問題，此素質是人的先天氣質，在內省與覺察能力強的人身上特別明顯，亦具有強大的潛力。當年佛陀曾因感受死亡與疾病的痛苦焦慮，對人生感到悲苦，決心尋找解決生老病死四大苦難的終極途徑。經歷苦行六年，而後在菩提樹下獲得終極的開悟經驗，佛陀正是神經質素質者的典範。

〈牧牛圖〉的牧童是一個神經質素質者，森田認為，圖一「未牧」的黑牛疑病素質是牧童「求生的慾望」與「對死的恐懼」二股衝突力量導致的結果。在牧童展開治療歷程後，疑病素質獲得改善，在圖三「受制」開始轉化為白牛的神經質素質。神經質素質是一種精神能量，當此精神能量專注在「自我」時，牧童便受困在黑牛焦慮與恐懼的疑病機制，其結果是牧童處在圖一「未牧」至圖二「初調」的階段循環。當牧童精神能量突破自我的疑病性素質時，黑牛的痛苦減弱，白牛的自在感增加，「漸調漸伏息奔馳」，牧童提升至圖三「受制」「牧童終日自忘疲」至圖五「馴服」「放去收來得自然」的生活狀態。

牧童的神經質症除了黑牛的疑病性素質外，另一個致病因素是「精神交互作用」。所謂「精神交互作用」是指牧童對牛的「情緒感受」集中注意後，感覺越發敏銳，「情緒感受」因此被強化，而後注意力就越指向該「情緒感受」，如此牧童對牛的「注意力」與「情緒感受」交互加強、循環作用。森田療法認為，疑病性素質是神經質症的「潛在病因」，而「精神交互作用」則是使神經質症持續發展的機制。

但這並非意謂「精神交互作用」一定是負面的作用，相反的，它是人類自然的一部分。當「精神交互作用」與「求生的慾望」結合時，便是治療的強大動力。換言之，當牧童內在二股力量從「對死的恐懼」（黑牛）轉向為「求生的慾望」（白牛）時，此時牧童的「精神交互作用」轉化為白牛的「注意力」與「自在感受」交互加強循環，「牧童歸去不須牽」，牧童提升到圖六「無礙」至圖八「相忘」的「開悟層」狀態。

疑病性素質與「精神交互作用」構成的發病機制，是一套違反自然的「矛盾思想」結構。牧童的疑病性素質是牧童以二元對立的自我中心觀點，看待黑牛與萬物而帶來的風格氣質，森田認為要打破此病理機制，必需先瓦解疑病性素質，整個發病機制就無法繼續，而要瓦解疑病性素質牧童就須建立「順應自然」的認知模式。牧童需理解黑牛「猙獰」與「咆哮」的情緒是自然的能量流動，「情緒只是情緒」，這種非二元觀點便是「順應自然」。

若以自我介入情緒，規範情緒的流動，即是人為的而非「順應自然」。在「馴牧層」牧童必須進入痛苦內部，「讓痛苦只是痛苦」，不把黑牛視為「猙獰」、「咆哮」的惡牛，切斷疑病性素質與「精神交互作用」，當黑牛情緒離開之後，遮蔽去除回復自然，黑牛便轉為白牛，「痛苦是痛苦，我是我」。

某患者，於3年前在心身過勞和大量飲酒後，出現了頭昏眼花、耳鳴、肩膀酸痛、心臟部位感覺異常等。……大約4個月後，又因某醫生的診斷而對肺炎產生了疑問。此後，雖有多位醫生曾說其肺炎絲毫沒有異常現象，但他在對肺炎發生恐怖的同時，神經衰弱症狀也越加複雜。……連崗位上的工作也全然放棄。患者雖然身體強健，卻自認為因患有重病，……早晚必死。<sup>22</sup>

這是典型的疑病性素質個案，因為過勞飲酒而懷疑自己心臟、肺部異常，再通過「精神交互作用」，將注意力專注在這些器官與恐懼的感受上，這些主觀的心理活動機制，創造出他生重病即將死亡的恐懼陰影。森田療法對於這種神經質症的治療原則，首先是「忍受痛苦」，對於情緒感受「不抗拒」，認清痛苦恐懼是人生自然韻律的一部分，「讓痛苦只是痛苦」。而「順應自然」的治療方法，是以「行動」打斷疑病素質與精神交互作用的一環。

我對這位患者指出：「你這種病，正像雖然遭受了3年多的苦惱，至今身體卻未見衰弱那樣，今後再過10年，即便再過20年，也決不會因為此病致死，也不會更加嚴重。而且，它並不影響你從事崗位工作和日常家務。如果不參加適當的活動，反倒不能治好病。」這就是我對這種病的診斷。……，絕對不會出現那種複雜的神經質的恐怖與苦悶。……，靠的則是自力的法門。<sup>23</sup>

森田提醒患者「如果不參加適當的活動，反倒不能治好病。這就是我對這種病的診斷。」陷入恐懼與「精神交互作用」機制的神經質症者，「為所當為」是最有效的治療。如果「順應自然」是牧童對黑牛痛苦的一種態度，那麼「為所當為」則是牧童可以採取也應該採取的具體行動，「為所當為」與「順應自然」是森田治療原則的一體兩面。

森田療法將與人相關的事物分成兩大類：一是可控制事物，二是不可控制事物。可控制事物，泛指個人能夠通過自己的主觀意志，加以調整、操控並且改變的事物。如牧童的行動是自己可控制的 而不可控制事物，則指主觀意志無法

<sup>22</sup> 同上，第四章〈健康與疾病〉

<sup>23</sup> 同上，第四章〈健康與疾病〉

介入使之改變的事物如黑牛咆哮的情緒。森田認為「情緒」是不可控制的事物，「行動」則是可控制的事物。在此，森田療法將「情緒」與「行動」做出定義並且區隔，藉此讓神經質症者能清楚劃分責任歸屬，是個人能負責的便應「為所當為」，屬於人類自我無能為力無法負責的，便採取「忍受痛苦」與「順應自然」的態度。

黑牛何時要咆哮？牧童何時會陷入驚慌恐懼？這些「情緒」皆非理性自我可控制，但面對不可控制的「情緒」時，牧童的態度與「行動」卻是可控制的。森田將隨「情緒」而發的「行動」稱為「情緒本位的行動」，患者犯這種錯誤是未能釐清「情緒」的不可控性質與「行動」的可控性質，認清「情緒」不屬於可控範疇而後採取理性可控的「行動」，便是森田所謂的「為所當為」。

神經質症的特色，是自我想對「情緒」做出控制，使「情緒」合於思想的期待，當「情緒」事實與思想期待落差愈大，痛苦感受就愈強烈。森田認為，這痛苦是來自對於「情緒」不可控的事實缺乏辨識，並且又陷入「理想自我」與「現實自我」的二元性矛盾結構，這二者因素形成個人「情緒本位的行動」，因此產生神經質症。

對即將舉行的一次會面前的緊張(情緒)，我們無法控制，但我們仍可以為此而進行一些準備(行為)。……森田思想的核心部分，正是把可被直接控制的行為與不可被直接控制的情緒之間區分開來。人們常常用責備情緒的方式，來為自己的錯誤行為開脫責任。例如：「我太氣憤了，以至控制不住要打他。」……以情緒作為借口是不可信的。<sup>24</sup>

〈牧牛圖〉圖三「受制」中「漸調漸伏息奔馳」，黑牛頭部出現白色，象徵牧童突破「思想矛盾」結構，放棄自我對「情緒」的控制欲望，不再是「情緒本位的行動」，轉向非對立的「為所當為」，「渡水穿雲步步隨」，牧童只是專注在觀察自己念頭思維的行動，卻帶來黑牛的改變。「日久功深始轉頭，顛狂心力漸調柔」。

黑牛「情緒」與牧童「行動」並非二元對立或衝突，森田療法認為我們必須改變對「情緒」的看法。牧童不可能控制黑牛「情緒」，但牧童仍能以非二元「行動」影響黑牛轉白。「情緒」無法被自我控制，但會間接地被「行動」所影響。通過自己的「行動」，我們可以創造自己期望的喜悅「情緒」；通過自己的「行動」，我們亦能減少黑暗「情緒」產生的消極影響。當自己成為開悟體認的「行動者」時，「情緒」不再是可怕的黑牛，這是森田療法「為所當為」的治療意義。

<sup>24</sup> (美) 大衛·雷諾茲 (David K.Reynolds) 著；湯宜朗譯，《建構生活》，(北京：中國社會科學出版社出版，2000年)，見〈正文 關於森田療法〉。



臣服與行動是並行不悖的。不過處於臣服的狀態，一股截然不同的能量，一些截然不同的東西，將灌注到你的行動。臣服可以讓你重新與本體這個能量源頭產生連結，而如果你的行動發自於本體意識，便會轉變為一股讓人歡欣鼓舞的能量，將你帶入更深層的當下。不去抗拒，你的意識及行動的品質都會無限的倍增，如此，行動所帶來的結果會反應出行動本身的品質，我們稱這種行動為「出自臣服的行動」(surrendered action)。<sup>25</sup>

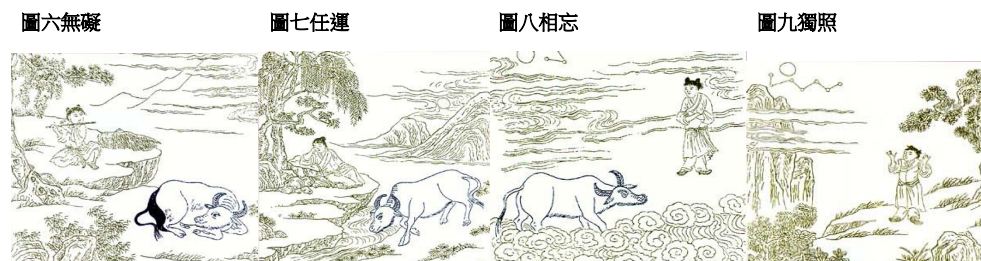
在「馴牧層」中，牧童帶著「臣服」更高「自性」的體認，展開「為所當為」的馴服黑牛歷程。「臣服」的「為所當為」，使牧童聯繫上生命真實源頭，獲得無限包容、無限活力的能量。切斷了「惡智」基礎的「精神交互作用」，減緩黑牛恐懼的強度，牧童獲得「新的情緒」狀態。這階段的治療關鍵，是牧童從「情緒」本位轉移至「行動」本位，認清煩惱痛苦的「控制了不可得」，牧童捨棄控制黑牛煩惱的企圖，「讓煩惱只是煩惱」，重新將力量放在自己的「行動」，以非抗拒對立的態度影響黑牛，創造出一個「新的過去」。



---

<sup>25</sup> 艾克哈特·托勒 (Eckhart Tolle) 著，張德芬譯，《當下的力量》，(台北：橡實文化出版，2008年)，頁 246。

## 第五章〈牧牛圖〉的高階意識轉化與治療應用



### (三) 開悟層

本章討論的是〈牧牛圖〉「第三階段」，也是意識轉化的最後階段，從圖六「無礙」至圖九「獨照」的「開悟層」意識。這個階段最大特徵是黑牛已轉為白牛，象徵的是牧童具有更深刻的禪定經驗，煩惱習性無法妄造，常處在平靜喜悅的生活狀態中。〈牧牛圖〉隨著三階段意識轉化的發展，二元性對立的整合層次也愈來愈高，此階段的二元性是「人與白牛」的二元，意味著「開悟心」與「自性」的心性二元，也涉及到「定與慧」二元、「修與證」二元乃至「生與死」二元的宗教層次的課題，到圖九「獨照」所有「心性」「定慧」「修證」「生死」等二元皆獲得統一，但「歸來猶有一重關」〈牧牛圖〉說這仍非終極的「開悟經驗」。

從榮格的意識轉化觀點，〈牧牛圖〉「開悟層」的階段，是個體從社會歸屬的發展轉向內在靈魂的追尋，這個階段若牧童依舊停在英雄自我與「人格面具」的層次，則牧童的「個體化歷程」(Individuation Process)並未成功。這個階段的目的是成為完整的人格，榮格認為必須通過「阿尼瑪(anima)/阿尼姆斯(animus)」的橋樑與「本我」連結，「本我」是人格的開端也是人格的目的，榮格認為「自我與本我」軸線的建立才是「個體化歷程」的完成。

在「開悟層」意識的最後圖九「獨照」，牧童否定了外面一切的客體化，但隱藏的自我中心仍在，為了獲得終極的「開悟經驗」，牧童自我也必須捨棄。在心理實踐的意義而言，這與《奇蹟課程》提出的通過「寬恕」化解「小我」的目的幾乎一致。《奇蹟課程》認為人類「小我」的「內疚機制」是疾病的根源，內疚是「自己實在不夠好」的「小我」思想所致，但此思想是根本的錯誤，只有通過「寬恕」才能治療此心理疾病。這裡的「寬恕」是指非二元論的「寬恕」，因此可以說《奇蹟課程》的「寬恕」意義，具有與〈牧牛圖〉「雙泯」的「開悟經驗」同樣的心理實踐意涵。

## 第一節 〈牧牛圖〉的「開悟層」階段-圖六「無礙」至圖九「獨照」

這一階段的轉化是經過「馴牧層」的修行經驗而來的，牧童自我通過「戒」、「覺」、「信」逐步化解煩惱後，累積了初步的「定」「慧」功夫，能克制煩惱習性的侵襲。若說「馴牧層」的轉化是解決「煩惱心」的黑牛問題，「開悟層」則要解決的是白牛「開悟心」的問題。換言之，在「開悟層」階段，轉化的是更高意識層級的二元性，牧童面對的挑戰已從克制粗重的「煩惱」意識，提升到整合細微的「開悟」意識，這個階段可以說是禪宗修行真正的開始，即「悟後起修」。

### 「無礙第六」

露地安眠意自如，不勞鞭策永無拘。山童穩坐青松下，一曲昇平樂有餘。

在「開悟層」階段中，以〈牧牛圖〉第六圖「無礙」為開始的基礎，意味著「無礙」是開悟經驗的入門。此圖的特色是牛的黑色部分轉化到只剩尾巴，亦即「煩惱心」還是存在，但已經不具影響力量，故說無礙。

但於自心常起正見。煩惱塵勞。常不能染。即是見性。<sup>1</sup>

牧童自我心中常起正知見，一有煩惱念頭興起便能覺察，煩惱也因受到自我的正見覺察而無法擴大干擾，因此對自我無礙，也是在這種正見的基礎，使得牧童能「安眠意自如」，並且「穩坐青松下」。「露地」是佛教用語「露地白牛」的簡說，此句的典故出自《法華經·譬喻品》「火宅喻」，「露地」在此引申比喻「脫離煩惱之境界」。<sup>2</sup>

因牧童自我已具正知見基礎，內在心性世界逐漸空曠，煩惱已無所障礙。「不勞鞭策」這圖是〈牧牛圖〉中牧童完全丟棄芒繩與鞭子的開始，象徵的是此刻的牧童自我「自心常起正見」，已經無需依靠外在的戒規，亦不必刻意的對「煩惱心」做覺察調整。因此能輕鬆悠閒「一曲昇平樂有餘」，享受禪修的正見轉化帶來的喜悅生活。

### 「任運第七」

柳岸春波夕照中，淡煙芳草綠茸茸；飢餐渴飲隨時過，石上山童睡正濃。

<sup>1</sup> 大正新脩大藏經 第四十八冊 No. 2008《六祖大師法寶壇經》〈般若第二〉。

<sup>2</sup> 林綉亭著，《禪宗牧牛主題研究》（台北：天津出版社，2013年），頁388。

這一圖是〈牧牛圖〉第一次出現全白的牛，白牛是「開悟心」的象徵，因此自得禪師在〈六牛圖·第四章序〉說：

「更無妄念，唯一真心，清淨湛然，通身明白。」

此時牧童自我經過正知見的深化後，煩惱與妄念皆已清除乾淨，「煩惱心」完全轉化為「開悟心」，〈牧牛圖〉的「去妄」轉化歷程也已逐漸接近最終目標。在此圖「柳岸春波夕照中，淡煙芳草綠茸茸」，普明以自然景象刻劃出牧童自我的心性之境界如同自然，「飢餐渴飲隨時過」透過三餐飲食的動作，描繪一種心性本質的內化，順隨生理節奏適性而安。

這樣純淨本質已掙脫生命牢籠與局限，進入遼闊自在的心靈世界，安適於當下情境。<sup>3</sup>

「石上山童睡正濃」牧童自我不再追逐外境塵緣，累了就睡，完全自在地活在眼前當下的世界。此圖的特色是全白的牛，象徵著「開悟心」與心不染著，慧能在《壇經·般若品》說：

心不染著。是為無念。用即遍一切處。亦不著一切處。但淨本心。使六識出六門。於六塵中無染無雜。來去自由。通用無滯。

慧能的「無念」即是心不染著，因為「無念」所以來去自由、通用無滯，自由與無滯正是此圖「任運」的意義。因此可以將圖七「任運」視為慧能的「無念」境界，慧能的「無念」並非沒有意識念頭，也不是百物不思，而是「於念而離念」，是指運作意識念頭但不被念頭困住。此階段心靈空間寬廣開放，不隨念轉，能任意運用思維念頭，這是建立在圖六「無礙」的基礎上而來，亦即通過正知見的通徹後，念念清明而轉化至「無念」的功夫境界。

「相忘第八」

白牛常在白雲中，人自無心牛亦同；月透白云云影白，白雲明月任西東。

此圖的特色是〈牧牛圖〉第一次出現「白雲」和「明月」的象徵，「雲」在〈牧牛圖〉中象徵的是變化的外境事物與現象，「黑雲」代表一種會遮蔽光明的外境現象，亦即讓牧童生起煩惱的事物，「白雲」指涉的則是已不具完全遮蔽功能的外境現象，「明月」是光明主體，亦即「自性」或「佛性」的象徵。此圖的「明月」仍是被白雲遮住的，「月透白云云影白」意味著光明的「自性」主體若隱若現，仍被某些細微的外境現象遮蔽。「白牛常在白雲中」白牛的「開悟心」

<sup>3</sup> 同上，頁 389。

與白雲的外境現象密切相連，象徵著心物、能所二元的透明與和諧，意味內在牧童自我此時的心靈視野、心境改變時，外在客體情境亦能和諧地隨之改變，這正是開悟層的境界狀態。「人自無心牛亦同」：

所謂「無心」即「真心，離妄念。」即修行之道在於離妄念。<sup>4</sup>

「無心」就是離妄念之心，「無」是一種實踐的動作，在此是指離開二元對立的思想念頭，超越二元，故「無」是離開、否定、超越之意。離開妄念即是「不住」於妄念之上，不與妄念認同，念念「不住」不被念頭意識所束縛綑綁，這種境界即是慧能所謂的「無住」：

若念念不住即無縛，此是以無住為本。<sup>5</sup>

不住於念頭意識是通過圖七「任運」的基礎而來的功夫，亦即「無念」無染的修行純熟之後，便能「無住」於念。此時在「開悟層」的牧童自我，已達解脫之境界，這即是慧能所說「不思善、不思惡」的意義，善與惡皆相忘，二元界線逐漸趨向消融。因此「白雲明月任西東」這時的心性層級皆已淨化內外明徹，這一圖的牧童意識層級通過般若智慧觀照，已認識「本心」、「自性」，內在的心性世界廣大遼闊，已脫離一般世俗事務的二元對立。身心透明心性不起波瀾，客體只是來來去去的客體，對主體已不起作用，無法主導牧童，自我從外境事物中脫離，成為一個客觀的觀察者，幾乎不受外境影響優游自在，這也是自我發展到「開悟層」階段的感受與生活樣貌。

「獨照第九」

牛兒無處牧童閒，一片孤雲碧嶂間；拍手高歌明月下，歸來猶有一重關。

此圖已是「開悟層」意識轉化的最後階段，也是〈牧牛圖〉中第一次白牛的消失，亦即「開悟心」或客體的消失，象徵的是「一切相」的消失。換言之，這可以說是慧能的「無相」境界，《壇經·般若品》：

外離一切相，名為無相。

圖九「獨照」是通過圖六「無礙」、圖七「任運」、圖八「相忘」的轉化提升而來的境界，正如慧能「無相」的境界是通過「無念」功夫與「無住」功夫而來。「牛兒無處牧童閒」所象徵的是人牛二元的統一，「開悟心」與牧童自我的統一，也是牧童自我將外境與客體事務的一切皆放下，沒有「開悟心」可得，沒有開悟

<sup>4</sup> 同上，頁 285。

<sup>5</sup> 大正新脩大藏經 第四十八冊 No. 2008《六祖大師法寶壇經》〈般若第二〉。

的境界要達成，沒有追逐的慾望。牧童成為臨濟所說的「無事」人，「無事」是「貴人」，「無事」是禪宗開悟者的象徵。「一片孤雲碧嶂間」形容在廣大遼闊的青綠群山中，「一片孤雲」已起不了任何遮蔽的作用，這描述的是牧童完全處在心靈通徹與智慧觀照的境地，沒有外相事物的妄念區別。

「拍手高歌明月下」這一圖的「明月」已無白雲遮蔽，牧童的開悟經驗更通透，二元的外部觀點轉向統一的內部觀點，體會「萬法歸一」無分別的極大喜悅與慈悲。「歸來猶有一重關」「歸來」指的是回到「雙泯」「自性」的家，亦即終極的開悟經驗。「一重關」即是最後一關牧童自我本身，圖九「獨照」指出的是禪宗認為，邁向開悟經驗的最後障礙正是自我本身。

見地透徹了，才能達到無念境界；修證工夫到圓滿了，一定是無住了；行願到達最圓滿境界，當然是無相了。無相才能慈悲喜捨，沒有無相你慈悲喜捨不了的。而這三者不就是修證佛法的見地，修證和行願嗎？<sup>6</sup>

因此〈牧牛圖〉在「開悟層」的轉化是以「馴牧層」為基礎，通過圖六「無礙」象徵的見地透徹，圖七「任運」象徵的「無念」修證，圖八「相忘」象徵的「無住」境界，抵達圖九「獨照」象徵的「無相」慈悲喜捨。

若以當代禪宗「開悟經驗」詮釋觀點而言，〈牧牛圖〉在「開悟層」的意識轉化是指以「雙泯」的非二元體認為基礎，對牧童與白牛進行「雙重否定辯證」的歷程。在「馴牧層」的意識轉化，主要被否定的是黑牛的「煩惱心」，而在「開悟層」的意識轉化，首先要被否定的是白牛「開悟心」，接下來到圖九「獨照」最後一個須被否定的是牧童自我，若自我無法被否定，則圖十「雙泯」的終極「開悟經驗」無法達成。

自我通過他的「客體化作用」將所有事物「客體化」，包括自我本身也被「客體化」，使得真實的「本來面目」無限後退永不可得，造成自我與真實世界隔離與失落，帶來永無止盡的追尋與煩惱。自我在將「非我」「客體化」時，又對客體做出「區別性」和「肯定性」，在「開悟層」中，牧童自我將白牛與黑牛作出區隔，並肯定白牛是「開悟心」的象徵，也肯定自己現在是在白牛的「開悟心」階段。自我在圖六至圖八階段中，認為自己已經獲得「開悟心」的境界，但站在圖九「獨照」的意識層級而言，必須對我已獲得開悟心的念頭予以否定。

然而由於「開悟心」的意識極細微，比煩惱心的粗重意識細微許多，且「開悟心」容易被自我賦予價值與認同，因此在實際經驗上對自我而言，要否定白牛

<sup>6</sup> 首愚法師〈禪淨密都通於無念、無住、無相〉，學佛網第廿二卷第二期，2003年十一月。

「開悟心」將顯得困難，此時自我便容易產生傲慢或形成一個膨脹的自我，阻礙了意識轉化最後的進程。但即使當客體白牛的「開悟心」被否定後，自我的意識轉化來到圖九「獨照」階段，此時的境界外在看來是二元性的統一，身心整合為一體，但這仍是建立在「隱藏性的自我」觀點上的。

換言之，圖九「獨照」的統一仍是二元的，仍有一個尋求開悟的我的概念，因此對於這個隱藏在「客體化作用」背後的自我也必須再次否定，「客體化結構」才得以瓦解。這個自我的瓦解是通過「外部觀點」轉向「內部觀點」，進而對「我是誰」提出「大質疑」和「大否定」。

因此在〈牧牛圖〉的「開悟層」轉化中，自我先站在馴牧層轉化「煩惱心」的已有基礎上，經過圖六至圖八獲得「開悟心」後，進一步否定有「開悟心」可得因而解消白牛進入圖九「獨照」，最後若能再否定自我本身，悟出並不存在一個「追求開悟的我」，即禪宗所謂的「大死一番」，進入圖十「雙泯」的終極「開悟經驗」，重新獲得新的生命與新的自我，一個非二元論的牧童自我，這便是〈牧牛圖〉轉化的目標之完成。

## 第二節 「開悟層」的意識轉化-榮格觀點的「阿尼瑪」「本我」與「個體化歷程」

〈牧牛圖〉的心性轉化歷程若以心理發展觀點而言，可以視為榮格所謂的「個體化歷程」(Individuation Process)。此歷程是人格的整合過程，它反映了靈魂為調和它的意識與無意識內容而做出努力。在「個體化」的前半段，是牧童自我從他所在的環境背景中抽離，發展堅實的自我與人格面具，後半段則「回歸母親」與整個人格整合，將自我與無意識加以統合，並活出個人生命尚未實現的潛能。

榮格用個體化來說明心理的發展；他對心理發展的定義是，成為一個統合而獨特的個人，一個不可分割的整合個人。<sup>7</sup>

〈牧牛圖〉的「煩惱層」階段，是牧童自我第一次與無意識的遭逢，在「馴牧層」階段，牧童自我必須化解黑牛的情結與陰影，並發展有力量的自我與黑牛白色部分的人格面具，這階段是自我在人生中的「英雄之旅」，就社會層次而言，「馴牧層」的自我可能是過著所謂成功的生活。但就「個體化」而言，意識轉化若只停在自我與人格面具的層次，其心靈是膚淺的，這樣的個體化也是失敗的。

榮格認為「個體化」更重要的是在第二階段，這階段通常是個人在中年之後，個人轉向內在靈魂的追尋。此階段的心理主題是自我與心靈的深處做連結，讓自

<sup>7</sup> Murray Stein 著，朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，(台北：立緒出版社，2009年)，頁226。

我成為更完整的人，這個自我趨向完整人格的發展，可以看成是〈牧牛圖〉「開悟層」的轉化階段。榮格認為在無意識的心靈深處，存在著一種比「陰影」更深的主觀人格，榮格稱為「阿尼瑪（anima）/阿尼姆斯（animus）」，它們具有靈魂的特色，並能帶領我們進入集體無意識的領域。

阿尼瑪/阿尼姆斯……是心靈內與人格面具反映出來的自我呈現與自我認同不吻合的一種人格。……假如人格面具與陰影是「好對壞」的區分，……自我與阿尼瑪/阿尼姆斯則是以陽性與陰性來區分的。<sup>8</sup>

榮格認為「陰影」的意象會帶來恐懼，「阿尼瑪/阿尼姆斯」則帶來興奮與結合的慾望，「阿尼瑪/阿尼姆斯」會引發吸引力使人嚮往之。因此「阿尼瑪/阿尼姆斯」具有轉化力量，所以在〈牧牛圖〉「開悟層」的轉化階段，我們將白牛的「開悟心」視為「阿尼瑪/阿尼姆斯」的象徵。

白牛的「開悟心」是牧童邁向「雙泯」「開悟經驗」的重要象徵，但最終仍是需要被放下的。同樣的「阿尼瑪/阿尼姆斯」，是連結自我與心靈最深層之「本我」意象與經驗的心靈結構。「阿尼瑪/阿尼姆斯」與「人格面具」是一組互補的無意識原型，牧童自我在面對世界時採取的態度是「人格面具」，自我面對無意識時的橋樑或門戶則是「阿尼瑪/阿尼姆斯」。

在「開悟層」的圖六「無礙」至圖八「相忘」階段，牧童已將黑牛轉化為白牛，意味著自我與「阿尼瑪/阿尼姆斯」相遇，這是自我被無意識心靈引導朝向高處開悟或深處「個體化」發展。「阿尼瑪/阿尼姆斯」雖然具有引導自我走向整體的潛能，但榮格認為「阿尼瑪/阿尼姆斯」也有發展的等級，倘若一個人因憂鬱焦慮性格而產生抑鬱情緒，他可能是有「阿尼瑪/阿尼姆斯」的問題，他的「阿尼瑪/阿尼姆斯」並未高度發展，不但沒幫助他處理情緒反而使他陷入。同樣的在「開悟層」的牧童自我，雖然在理性認知上具有「見性」或「開悟」的經驗，但這不表示他的情緒一定沒問題，這也是為何獲得白牛的「開悟心」並非是牧童與〈牧牛圖〉的最終目標。

榮格認為在當代文化中，內在的個人文化發展遠少於外在的集體文化，換言之，個人對「人格面具」發展遠多於對他自己「阿尼瑪/阿尼姆斯」的發展。〈牧牛圖〉的「馴牧層」自我著重在發展「人格面具」，取得社會的認同與肯定，到了「開悟層」階段，圖七「任運」與圖八「相忘」，則轉向發展「阿尼瑪/阿尼姆斯」，並淡化「人格面具」的重要地位，這能減少「人格面具」與「阿尼瑪/阿尼姆斯」的衝突折磨。到圖九「獨照」階段，白牛消失象徵著自我撕去「人格面具」，並且意味著牧童自我的「阿尼瑪/阿尼姆斯」無意識已被轉化為意識的一部分，

---

<sup>8</sup> 同上，頁 165。



這個撕去「人格面具」與發展「阿尼瑪/阿尼姆斯」，是〈牧牛圖〉「開悟層」與「個體化」後段非常重要的歷程。

從性別觀點而言，「阿尼瑪」是男性內在的女性意象，「阿尼姆斯」則是女性內在的男性意象。在「個體化」的意識轉化中，情緒也是個人重要的轉化主題，通常過度發展「人格面具」的人也常是事業成功的「女強人」，倘若此「女強人」自我無法控制自己情緒，被追求權力控制欲的無意識掌控，榮格稱之為「被阿尼姆斯掌控」的女人。一個「被阿尼姆斯掌控」的女人傾向攻擊，而被「阿尼瑪掌控」的男人，會傾向退回到受傷的情感中，「阿尼瑪/阿尼姆斯」是一個與自我或「人格面具」相左的人格。

如果在意識發展中自我太弱，可能會被「阿尼瑪/阿尼姆斯」掌控，換言之「阿尼瑪/阿尼姆斯」雖然能幫助自我與無意識之間獲得平衡，但前提是也必須自我是有力量的 因此在「個體化歷程」中，低度發展的自我與「阿尼瑪/阿尼姆斯」的發展太少都會造成「個體化」的失敗，同樣的在〈牧牛圖〉中無力的牧童，與黑牛未轉化成白牛，都是「未完成」的牧牛歷程。〈牧牛圖〉的「開悟層」意識中，象徵「開悟心」的白牛是連結牧童走向「開悟經驗」的關鍵，在榮格「個體化歷程」中「阿尼瑪/阿尼姆斯」的功能也是引導自我走向「本我」。

從理性方面講，本我只不過是一個心理學的概念，用來表示一種我們無法把握的、不可知的實質性構想，因為按照定義它，超出了我們的理解力。它同樣也可以被稱為「我們心中的上帝」。我們所有精神生活的開端似乎難解難分的根植於其中；我們最高的終極目的似乎是為此而奮鬥。<sup>9</sup>

在自我的「個體化歷程」中，「本我」是背後的驅策者，榮格認為「本我」是人格的開端源泉和最終目的，是個人成長的頂點，是人的整體自我之實現。

每個人都帶有本我原型的印象，這是與生俱來的天賦。<sup>10</sup>

榮格將「本我」視為「心中的上帝」具有超越功能，並且它是組織性、指導性的統一本能，能為人格確定方向，賦予生活意義。「本我」是所有「原型」的源頭，也包容所有「原型」。「本我」是一切存有結構共通性的基底，在「本我」中「主體與客體」、「自我與他者」都結合在共同的結構與能量領域中。根據榮格對「本我」的定義，「本我」近似禪宗所認為的人人內在本具的「佛性」或「自

<sup>9</sup> [美] 拉·莫阿卡寧著，江亦麗、羅照輝譯，《榮格心理學與西藏佛教》，（北京：商務印書館出版，1994年），頁 51。

<sup>10</sup> Murray Stein 著，朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，（台北：立緒出版社，2009年），頁 206。

性」。在〈牧牛圖〉中以「明月」作為「自性」的象徵，在圖八「相忘」、圖九「獨照」、圖十「雙泯」最後三圖中都出現「明月」，這所象徵的是牧童的「見性」或「開悟經驗」，以「個體化歷程」而言，「開悟層」的圖八「相忘」圖九「獨照」也是「本我」浮現的意識轉化階段。

但〈牧牛圖〉與「個體化歷程」是由「本我」所驅策的，「本我」等同於「全體」(wholeness)，其出現的象徵通常是曼陀羅或四方位體。因此在〈牧牛圖〉圖一「未牧」至圖十「雙泯」，皆具有「本我」的意象，但圖一至圖七階段，「本我」意象並未被牧童所意識到，在「煩惱層」時牧童被煩惱擄獲，在「馴牧層」牧童開始面對「陰影」發展「人格面具」，當然尚無法意識到「本我」意象，牧童必須發展到「開悟層」具正知見與純熟的定慧功夫後，才會與「本我」相應。

本我是中心它統合了各個碎片，不過它是在相當遙遠的距離發揮作用的，就像太陽影響行星運行的軌道一般。<sup>11</sup>

榮格的「本我」仍是個「中心」的概念，而禪宗的「自性」或「佛性」是「非二元」、無形、無相的終極真實，二者並不相同。但在〈牧牛圖〉的「開悟層」階段，因牧童尚未到達「雙泯」的終極「開悟經驗」，在圖九「獨照」仍存在這牧童自我，因此在此階段的「自性」，仍被牧童自我視為如太陽般的功能，亦即「獨照」裡的「自性」觀與榮格的「本我」觀，皆仍是隱藏著一個自我中心。

個體化是由本我驅策的，而使它浮現在個人意識中的是補償作用。<sup>12</sup>

在〈牧牛圖〉的意識轉化中，「本我」或「自性」一直在補償牧童自我，典型的補償作用是發生在牧童自我的夢中，補償的功能是使牧童的心靈系統平衡。榮格發現在整個人生中，無意識常以許多方式補償自我意識，如說溜嘴、遺忘或神奇的啟示，處理意外事件、災難、婚外情、橫財、靈思巧智等。因此在「煩惱層」到「馴牧層」的階段，若將牧童遭遇黑牛的「煩惱心」看成日常生活的實際層面時，牧童是可能因生病、車禍、失業或情感問題陷入煩惱焦慮。在「開悟層」階段，牧童遇見白牛，生活情境可能因「阿尼瑪/阿尼姆斯」的投射而在中年之後「墮入戀愛」，也可能靈感啟發而人生頓然開悟。

這些情境榮格以為都是無意識「本我」的補償，換言之在整個〈牧牛圖〉歷程中從圖一「未牧」無意識黑牛的出現，就已經是「本我」對牧童的補償，經由本我驅策與發動，讓牧童意識走向個體化。牧童若無遇見黑牛，就不會有〈牧牛圖〉的意識轉發生而使個體化失敗。就此而言，牧童自我的生命歷程中所發生

<sup>11</sup> 同上，頁 220。

<sup>12</sup> 同上，頁 228。

的事件，皆可能是「本我」的驅策與補償，而從「佛性」與「自性」觀點而言，也可以視為牧童「眾生」的一切發生，皆是諸佛菩薩的安排，背後具有促使個人邁向〈牧牛圖〉更高層次轉化的解脫意義。

雖然「本我」具有補償作用及超越功能，但〈牧牛圖〉的意識轉化主角仍是牧童自我，需要被提升轉化的是自我，倘若沒有牧童的參與，〈牧牛圖〉的起點與終點將會一樣皆是黑牛的無意識，更無所謂的人牛「雙泯」。從〈牧牛圖〉圖一「未牧」至圖九「獨照」，若以榮格的意識發展觀點來看牧童的牧牛轉化歷程，在圖一「未牧」的「煩惱層」階段，牧童的處境是所謂的「幽冥參與」(participation mystique)<sup>13</sup>，這是榮格對意識轉化第一階段的術語，指出一種當事人對自身與環境對象的不覺狀態。牧童對黑牛即將破壞佳苗不覺「誰知步步犯佳苗」，牧童對牛其實並未遺失不覺「從來不失，何用追尋」，牧童對於黑牛的無意識內容也是不覺。

換言之，牧童在此階段對無意識的內容「情結」、「陰影」、「人格面具」、「阿尼瑪/阿尼姆斯」、「本我」以及自己的「個體化歷程」都是「幽冥參與」。牧童對自己投射出黑牛也是不覺的，而當牧童意識到黑牛煩惱「情結」帶來的極大創傷，並願意展開解決或療癒行動，自我意識便脫離「煩惱層」進入「馴牧層」。但在圖二至圖五「馴牧層」階段，牧童雖然對「情結」、「陰影」與「人格面具」有了覺察，卻對更深更高的「阿尼瑪/阿尼姆斯」與「本我」的內容仍是處在「幽冥參與」，尚未發現白牛和「明月」。

到了「馴牧層」階段，則是意識發展第二階段榮格所謂的「投射區位化」，牧童在對治煩惱時，會把投射集中專注在黑牛，一心一意的注意「情結」、「陰影」的化解與「人格面具」的發展。在日常生活層面上，這階段也是我們把投射集中到父母、老師、同學、朋友的階段，若談戀愛則是把「阿尼瑪/阿尼姆斯」投射到異性上，在職場則把「人格面具」投射到職位的認同。當牧童自我意識發展到「馴牧層」後段與「開悟層」前面階段，則是進入意識發展第三階段，亦即投射到抽象或無意識素材上，展開宗教象徵與意義的追尋，也就是投射從實際的父母或頭銜轉向抽象人物與精神層次。

到了「開悟層」後段圖九「獨照」，意識的發展進入第四階段「投射的根除」階段，榮格認為投射根除造成「空虛的中心」，這是現代性的特質。這個階段自我否定外在的一切，成為尋找靈魂的現代人。但榮格相信此階段的意識並非投射完全根除，而是將投射轉向內在的自我本身，因此造成現代人的自我極端膨脹，

---

<sup>13</sup> 榮格使用這個名詞，是從法國人類學家李維布魯爾(Levy-Bruhi)那裏借來的，指的是個人意識與周遭環境之間的一種認同，沒有察覺到個人是處在這樣的狀態中；意識與個人認同的對象神秘的合而為一。參見《榮格心靈地圖》，頁 231。

甚至佔據神聖的地位，這是危險的階段。「獨照」的牧童自我可能產生極大的傲慢心，認為自己已經開悟，能拯救眾生或塑造大師自我的偶像崇拜，正因如此〈牧牛圖〉提醒我們「歸來猶有一重關」。在這個意識階段容易成為尼采所謂的「超人」，但「超人」的自我是危險的，因為膨脹的自我很難適應社會，容易犯下災難性的錯誤。

為避免膨脹自我的危險，意識必須進一步發展，也是個體化歷程的另一個運動，亦即自我與無意識通過象徵而連結起來，這是意識發展的第五階段。在圖九「獨照」，自我與「本我」開始對話、統一與整合。

當自我與本我完好的連接在一起時，個人便與一個超越的中心發生關聯……在這類人的心靈中擁有一個不受自我影響的品質，彷彿他們可以向一個比自我意識典型的務實理性與個人考量更深刻寬廣的真實諮詢一般。<sup>14</sup>

意識發展到「開悟層」階段，牧童通過圖七「任運」、圖八「相忘」、圖九「獨照」的修證功夫，通過慧能的「無念」、「無住」與「無相」的慈悲修行，自我與「本我」完好的連結，牧童發現自己清淨的「本來面目」，這種品質自是牧童展開「個體化」的牧牛轉化歷程，終於獲得開悟經驗展現出來的「定慧」與超越自我的氣質，這種超越自我的「開悟經驗」不但轉化自己，同時也因意識不斷的擴展而轉化他人，只是外面的「他人」終究仍是「自己」。

### 第三節 「開悟層」的治療應用(5)-《奇蹟課程》「化解小我」

通過兩階段對煩惱的搏鬥與克服，牧童抵達第三階段「開悟層」。這時候的牧童身心獲得穩定，「山童穩坐青松下」，人際關係通達無礙，是個有修養的「好人」，「白雲明月任西東」，「人格面具」的穿戴轉換皆順利自然，社會地位也具聲望，過著所謂「成功」的生活。但這不表示牧童已沒有任何問題，「歸來猶有一重關」，牧童面臨的問題已從外在轉向內在。

幾年以前，有個朋友借了我的手提音響卻沒有先問我。我回家時發現音響不見了，……很自然的以為弄掉了它，或有人偷了它。幾天後，我的朋友才說：「喔，還有，我借了你的音響幾天了，明天我拿來還，好嗎？」失而復得讓我鬆了一口氣，而且我一向都是個「好」人，我就說：「喔，當然沒關係。」我內在的聲音告訴自己別這麼大驚小怪的，……。但是，

<sup>14</sup> Murray Stein 著，朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，（台北：立緒出版社，2009年），頁197。

我的內在總是不安定，結果下次我再看到他時，就覺得疏遠了。<sup>15</sup>

生活中幾乎我們都曾經歷過這種「被辜負的感覺」，理智上說「喔，當然沒關係。」但情緒感受「內在總是不安定」，「下次我再看到他時，就覺得疏遠了」，最後還是失望了。在圖九「獨照」時，牧童藏在無意識裡的期望便會浮現，暗自期待他人的行動反應是否符合自己無意識的期望。父母對孩子的期望，伴侶或朋友間的期望，當事實與內在期望不符，一種「被辜負的感覺」便隱然出現。為何一件小事，就能輕易的拿走我們的平安？

在「開悟層」「獨照」中，牧童轉向內在「一片孤雲碧嶂間」，看見自己的無意識運作機制，《奇蹟課程》(A Course in Miracles)<sup>16</sup>將牧童內在無意識的防衛機制稱為「小我」(ego)。換言之，在「獨照」中牧童與內在「小我」正面遭逢。「小我」以「牧童自我形象」的保護為核心，「小我」通過壓抑或投射的方式，逃避自己無止盡的「內咎」(guilt)。內疚來自「小我」內心深處「知道自己不夠好」，總覺得有個重要的東西被拿走了、失落了，這種內疚感是人類自古以來固有的結構。面對無意識的內疚，「小我」採取壓抑並且否認的策略，當「小我」壓抑不住時，便將其投射至外面，並認為問題在外面，外面必定有個「加害者」，導致我「被辜負的感覺」，甚至成為「受害者」。

牧童內在「小我」的防衛機制是無意識的，因此在牧童處在應付黑牛的前面二個階段幾乎難以辨識，故也不清楚自己的問題究竟出在何處。在圖一「未牧」，當咆哮的黑牛出現威脅到牧童時，「小我」防衛機制便「自動化」啟動。隨著牧童的〈牧牛圖〉歷程，「小我」會調整不同的防衛策略。《奇蹟》以「內咎-攻擊-防衛」三部曲描述「小我」的防衛原則，當牧童「被辜負的感覺」出現，「小我」「內咎-攻擊-防衛」的戲碼就會秘密上演。

治療只有一種，那就是心理治療。因為只有心才會生病，故只有心才有療癒的可能。也唯有心靈有待治癒。……心理治療的目的，簡言之，就是撤除擋在真相前面的種種障礙。其宗旨是為了幫助病患放棄執迷不悟

<sup>15</sup> 克里虛納南達、阿曼娜著，方志華等譯，《擁抱你的內在小孩》，(高雄：愛的工坊，2009年)，頁236。

<sup>16</sup> 《奇蹟課程》(A Course in Miracles)是一部轉化心靈的自修課程，其內容係為心理學家海倫·舒曼(Helen Schucman)博士經由秘傳(inner dictation)。而筆錄下來。自1976年由《心靈平安基金會》出版以來，已傳佈全球。此課程一向被視為近代最重要的靈修寶典之一。《奇蹟課程》雖採用基督宗教的傳統術語，其精神卻超越宗教派系。全書分為三部，第一部：「正文」，提出一套形上理念，解釋人類如何由一念之差而墮入夢中，沈淪為小我(ego)，作繭自縛。唯有寬恕，才能帶領我們出離恐懼。第二部是「學員練習手冊」，它根據「正文」的形上理念，編出三百六十五課，修正小我的錯誤理念，由內轉化我們所投射出來的世界。第三部為「教師指南」，全文是以問答的形式解答學員可能提出的問題。

的錯覺妄想，開始看出自己的思維邏輯是多麼虛妄不實。<sup>17</sup>

〈牧牛圖〉中，牧童是唯一需要治療的對象，而牛象徵牧童的心，故是牧童治療的入口。牧童若要獲得根本治療，便不能從外在世界的問題與現象下手，而必須看清楚心理內「小我」的錯覺妄想機制，並且決心放棄它，根本治療才有可能，這是圖九「獨照」「歸來猶有一重關」的《奇蹟》意涵。「獨照」認為只有破除二元矛盾的自我或「小我」，回復本來的「自性」面目，人類才可能解脫。因此，修行並不是追求真實的殊勝境界，而是去除遮蔽真實的帷幕，造成遮蔽真實的元凶不是別人，亦不在外面，而是躲在牧童心理的那套「迷不悟的錯覺妄想」，也就是「小我」。

說「小我」只是牧童錯覺妄想的思維邏輯，是通過「雙泯」的「開悟經驗」而體認到的，當牧童尚未有「雙泯」的經驗時，「小我」不僅不是妄念，而是真實的生活遭遇與感受。上述引言中作者被好友「辜負的感覺」，我們從小到大都曾經驗過，受傷或失望的感覺如此真實，很難認出它只是妄念？牧童這種無法辨識自己與「小我」的不同，《奇蹟課程》認為，主要是牧童與「小我」之間無始以來便存在的「秘密協定」。與「小我」認同的「秘密協定」，是人類集體無意識或「無明」的一部分。如何解除這種病態的「秘密協定」？

疾病只是一個有待修正的錯誤而已。……心理治療的過程可以簡單地界定為寬恕的過程，因為沒有一種療癒離得開寬恕的。……只有不寬恕才會滋生出這些疾病。<sup>18</sup>

《奇蹟》提出以「寬恕」破除「小我」這牧童最後的開悟障礙，「歸來猶有一重關」，以《奇蹟》觀點而言，「一重關」指的就是「小我」的內疚投射機制。《奇蹟》的「寬恕」並非指道德考量的原諒，亦不是二元觀點的比較「我修的比你高，所以我原諒你」的選擇。《奇蹟》的「寬恕」是為瓦解「小我」而設的權宜技巧，在真實的「上主世界」是「本無寬恕」。《奇蹟》站在非二元論的體認基礎，通過「寬恕」否定並化解「小我」，讓牧童認出內在的真實「自性」，體認內在「愛與慈悲」的本質。換言之，可以將《奇蹟》的「寬恕」視為〈牧牛圖〉「雙泯」「開悟經驗」的心理治療與實踐。

「獨照」隱含著牧童與身體的對話，對身體的放下是牧童進入「雙泯」「開悟經驗」的最後關卡，物質的身體終將一死，死亡也是牧童開悟的最後阻礙，死亡與出生是牧童最後要突破的二元觀點。根據「雙泯」經驗，通過牧童自我結構

<sup>17</sup> 海倫·舒曼 (Helen Schucman) 博士紀錄，若水譯，《奇蹟課程·心理治療》導言，(桃園：奇蹟資訊中心出版，2011年)，頁1。

<sup>18</sup> 同上，《奇蹟課程·心理治療》，頁10-15。

的瓦解，死亡的概念就解消，故「獨照」中牧童的任務是自我「嵌除」，以《奇蹟》觀點而言，牧童必須解決「小我」。

《奇蹟》認為疾病是「小我」的妄想創造出來的，目的是為「抵制上主」並串奪其位在人間「當王」，這是「小我」不想「回家」不想開悟的主因，開悟意味著「小我」的死亡。身體本身是中性的，但被「小我」佔據，成為「小我」的住所，若非「小我」的執意妄為，身體是無需生病的。《奇蹟》認為，身體只是「小我」的代罪羔羊。既然身體並非疾病的第一現場，當然疾病治療的入處也非在身體，只有心靈才會生病，也只有心靈被治癒才算真正的療癒。

許多開悟的禪者，即使身體遭受癌症病魔的侵襲，他們仍能平安的與身體共處，身體與療癒無關，療癒的關鍵是「小我」的去除，故療癒與否無法從身體外表看出。在「開悟層」「獨照」，牧童的任務是將「小我」先把內疚投射至身體，再證明自己是「受害者」的伎倆予以瓦解粉碎。牧童須將治療焦點由外面客體轉向自己，《奇蹟》認為，自己是唯一要為自己疾病負責的人，也是唯一能治癒自己的人，而治癒的關鍵便是牧童的「寬恕」。

想起幾年前帶著女兒小璿過馬路的一個情景：由於當時不知為了什麼事情心情煩躁，在急著過紅燈的壓力下，我重重的拉著她的手過馬路；小璿被我煩躁的心情及粗魯的動作弄痛也弄哭了。震撼我的是，才四歲的她含淚接下來說的一句簡單的話：「媽媽，妳剛剛把我的手拉的好痛，請妳以後不要這樣做好不好？」直接而全然信任的原諒與請求。不是一般成人的反擊或退縮模式。<sup>19</sup>

引文中「全然信任的原諒」正是「雙泯」「絕對否定」的放下，「全然信任的請求」則是「雙泯」「絕對肯定」的主張，「絕對否定」的放下與「絕對肯定」的主張，就是「雙泯」的「寬恕」意義。「雙泯」體認的「寬恕」並非委屈的承受對方意志，「寬恕」不是壓抑。牧童在「獨照」階段很可能壓抑，如果牧童對憤怒的感覺和表達都受到壓抑，就會和自己的力量切斷，如此牧童會垮下來，並陷入自我貶抑的恥辱中。學習說「不」，並找回自尊，象徵著能和我們小時候遭受到而緊抓在心的憤怒和羞辱，重新連上線。

在「開悟層」階段，牧童這些被壓抑的情緒，會用所有間接的方式再滲透呈現出來，例如：隱藏的攻擊、喜怒無常、壞脾氣、抱怨、冷嘲熱諷和暴力相向，這些即是成人的反擊或退縮模式。因此，我們可以通過非二元「絕對肯定」的請求，誠實感受與表現自己的情緒。當牧童能帶著「寬恕」提出請求時，就是一種

<sup>19</sup> 克里虛納南達(Krishnananda Trobe)、阿曼娜(Amana Trobe)著，方志華等譯，《擁抱你的內在小孩》，摘自推薦序鄭夙珍。(高雄：愛的工坊，2009年)，頁4。

回歸到「自性」中心的「設定界線」。通過真實表達而尊重自己，為自己負起情緒主人的責任，而非壓抑自己的情緒與力量，讓界線模糊不清，日後再責怪別人辜負自己。所以「開悟經驗」後的牧童並非沒有界線，只是其界限不再是「自我中心」的，而是「自性中心」的界線。

卡塔瑞娜是我們工作坊中的一位學員，她說每次我們引導有關羞愧或是驚嚇的靜心後，她都有入睡的困難。她已參加過我們的幾個工作坊，一直感到很沮喪。阿曼娜和我與她分享，認為她的狀況是失去了活力，她已習慣看待自己是個沒什麼活力的人，而不知道這會妨礙到她的療癒。阿曼娜鼓勵她在日常生活中，最起碼每天作一些可能讓她的身體較有活力的運動，任何她喜歡的運動，例如游泳、瑜珈、慢跑、健身、跳舞，或是在大自然中散步。<sup>20</sup>

「小我」為了保護「自我形象」，而建構一套以內疚為核心的防衛機制，這套防衛切斷牧童與源頭的聯繫，使得牧童失去活力，《奇蹟課程》認為通過對「小我」的「寬恕」可以恢復牧童的生命活力。在日常生活中也可以繞過「小我」，通過身體實踐如：運動或坐禪方式，聯繫上「自性」源頭。

救贖原則與分裂原則的運作是同時啟動的。上主在小我形成的那一刻已把喜悅的召喚置於心靈之內了。<sup>21</sup>

寬恕的目的即是療癒分裂的知見。<sup>22</sup>

〈牧牛圖〉的圓形框架所象徵的是「雙泯」的「救贖原則」，它包容〈牧牛圖〉圖一「未牧」至圖九「獨照」牧童的分裂。「雙泯」的「自性」超越時間與空間，當牧童與「小我」的分裂認同時，它仍是發生在廣大無邊的「自性」中，這是「從來不失，何用追尋？」的意義。就治療的操作而言，「寬恕」有三個治療原則與要領：

第一、「收回投射」。

《奇蹟課程》認為，是「小我」投射形成牧童的二元知見，即區分黑牛與白牛的知見，此知見讓牧童以為問題在外面，無法認出「小我」才是問題根源，也因此牧童掉入「去找，但找不到」的存在困境。除非牧童在圖九「獨照」中體認出「尋找，了不可得」，投射便立即中止，「小我」的分裂才結束。

<sup>20</sup> 同上，頁 186。

<sup>21</sup> 同上，《奇蹟課程·正文》，頁 76。

<sup>22</sup> 同上，《奇蹟課程·正文》，頁 46。



願我認清問題，以便對症下藥。<sup>23</sup>

分裂是「小我」投射的傑作，通過投射「小我」將「一個世界」分裂為「二個世界」，「真實世界」與「虛假世界」。「虛假世界」是黑牛煩惱、白牛開悟的自我分別的世界，是痛苦的世界。通過「收回投射」，將「小我」的內疚機制切斷，體認出「外面沒有別人，外面是自己的投射」的《奇蹟》悟境，使複雜難解的問題變得單純，即通過「收回投射」讓牧童將問題指向內在「小我」，可以說「收回投射」正是〈牧牛圖〉圖九「獨照」牧童的展現。

## 第二、「穿越內咎」(guilt)

「獨照」裡當牧童目光轉向自己內在後，會發現「自己實在不夠好」的內疚心理，若非無意識裡對自己百般挑剔與嫌惡，我們豈會如此緊張，一遇攻擊便立刻辯護或反擊，反擊透露了我們確實認為自己有問題，需要防衛否則不安。深藏於無意識的內疚我們必須正視它，《奇蹟》認為內咎是「小我」的「陰影」，而「小我」只是一套錯覺妄念，因此內疚是妄念的「陰影」、是夢中之夢。「獨照」的牧童若能有此洞見便穿越了內疚。

面對內疚，當心理「我實在不夠好」的聲音出現時，牧童需立即認出，不夠好的是「小我」，不是牧童。當自己的內疚，投射到他人身上而欲加批判時，牧童亦應認出「你並不是我投射出去所認為的那個人」，我認為的你只是你的「小我」，「小我」並非真實的你。

我只可能把自己釘在十字架上。<sup>24</sup>

但情緒上來時，強大的內疚與恐懼都會排山倒海而來，那是無意識與自動化的湧現。這個無意識力量遠非牧童理性所能掌握，因此耶穌在《新約》才說：「除非你背起自己的十字架，否則你不配作我的門徒。」背起自己的十字架，就是接受內心的嫌惡與內疚，如此才有超越「小我」的可能。

## 第三、交託給聖靈

穿越內疚，是「寬恕」治療中最難的，千百年來我們與「小我」認同，依靠「小我」建立求生法則，縱使「小我」讓我們吃盡苦頭，但它亦善盡職責的保護牧童，牧童內心裡總覺得「小我」沒有功勞，也有苦勞」。因此，要靠牧童或「小我」除去內疚幾乎不可能。在「獨照」階段，牧童必須請求更高的智慧協助才能突破，這更高智慧《奇蹟課程》稱為「聖靈」，其意義與禪的「自性」近似，只

<sup>23</sup> 同上，《奇蹟課程·學員練習手冊》，第 79 課。

<sup>24</sup> 同上，《奇蹟課程》〈學員練習手冊〉，第 196 課。

是《奇蹟》賦予「聖靈」活出禪「自性」的神聖「人格性」(personality)。

但這一說法隱藏著弔詭，《奇蹟課程》並非二元論思想，「聖靈」正是我們的靈性生命，並非我之外的「他者」。換言之，「聖靈」是牧童「真正的我」，只因在生活世界，祂早已被「小我」藏在無意識裡，成為隱而不顯的「自性」。因此，以《奇蹟》觀點而言，「獨照」的牧童必須呼求「聖靈」，表達心願：「我不願繼續活在內咎中，我願將它交託給祂。」只需一句話，就把「無明」內疚拋給了「聖靈」，以後便是祂的責任了。

在「雙泯」或《奇蹟》的絕對境界，問題早已解決，只是我們尚未接受此「本無所失、本無問題」的說法而已。因此，「交託」的小小願心，便成了牧童解決煩惱或開悟問題的關鍵。一句「交託」牧童千百年來的問題便能解決？《奇蹟》說的確是如此，但它也提醒我們「小我」絕非省油的燈，面對內疚這種固有的集體無意識，牧童不能只口說「交託」，心裡卻把問題抓得更緊。因此，通過關係不斷的實踐「寬恕」，不斷的體認「寬恕，了不可得」是牧童突破化解「小我」進入「雙泯」的關鍵。



## 第六章 結論

本文研究目的是將〈牧牛圖〉的宗教脈絡轉為生活脈絡，將禪修經驗轉為心靈關懷與治療。〈牧牛圖〉具有禪宗精神及千年的歷史，〈牧牛圖〉的核心思想是「開悟經驗」，「開悟經驗」是超越時間空間並具有最高證量的存在經驗，也是〈牧牛圖〉貫穿古今的最核心價值與基礎。在此基礎下本文加入二個心理元素：意識轉化與治療應用，擴大〈牧牛圖〉的現代心理意義與內涵，嘗試完成將傳統〈牧牛圖〉轉化為當代禪宗的心靈地圖。因此「開悟經驗」、「意識轉化」與「治療應用」是本文的三個主要研究架構。

傳統上禪宗不喜歡討論悟境，因為開悟超越文字語言的概念，一但落入語言討論便容易與開悟的方向相違，這也使得理解「開悟經驗」更顯困難或容易誤解。許多人有過深刻境界的體悟或喜悅的強烈感受，便以為是開悟，因此認為開悟是簡單的事，但事實並非如此。〈牧牛圖〉以「雙泯」作為「開悟經驗」的終極象徵，這意味著「開悟經驗」是超越一切二元性的實踐體認。

自古以來禪師多以象徵語言來表達此超越的非二元境界，儘管弟子如何以頭腦思維捕捉皆難以掌握，這暗示了頭腦結構的侷限性。禪師常以打罵或肢體行動試圖打掉弟子二元性的思維框架，禪師無非在暗示一種「非思量」的經驗，但「非思量」並非不能思量。本文作為哲學論文，在第二章以當代禪宗哲學詮釋觀點，試圖以邏輯性思辨對〈牧牛圖〉的「開悟經驗」進行理解與思量，相較於目前〈牧牛圖〉研究現況，對於「開悟經驗」這種終極實踐的宗教經驗哲學論述是普遍不足的，這也是本文的特殊之處與貢獻。

由於人類自我固有的「無明」結構，使得禪師常須以「無」來否定「無明」結構，並藉以啟發引導學人突破困境，「無」也是一種終極「開悟經驗」的描述，〈牧牛圖〉認為必須通過「雙重否定」的辯證運動才能達成。第一層次的否定是對客體化作用的否定，自我通過客體化作用將萬物與自己皆客體化，〈牧牛圖〉的牛就是客體化的象徵，牧童通過對牛的否定與捨棄，瓦解了客體化作用獲得了圖九「獨照」的境界。第二層次的否定則轉向隱藏在背後的自我中心，自我是客體化結構的源頭，通過不斷的客體化自我不斷地「後退」，使得「自性」也「後退」而永不可得。為了瓦解自我結構牧童必須體認出「自性了不可得」，這個體認是一種飛躍性的超越，牧童因此突破自我而證入「開悟經驗」，進入「雙泯」非二元論的自在世界。

禪宗認為人的痛苦是因自我的「無明」結構所致，也就是自我的客體化作用，

此客體化作用切斷人與「自性」的聯繫，產生無止盡的失落感。瓦解自我與客體化運動後，人與萬物恢復了和廣大「自性」的連結，在此「自性」的存在基礎下，自我與萬物皆獲得肯定。因此「雙泯」的「開悟經驗」，是牧童通過對自我結構的「絕對否定」後立即獲得的「絕對肯定」。在「開悟經驗」「絕對肯定」的基礎下，低層次的二元意識能轉化為高層次的二元意識，痛苦的心理病症才能獲得解除與治療，「雙泯」基礎的〈牧牛圖〉便能成為當代人成長與心理治療的心靈地圖。

意識轉化是人格心靈成長的動態指標，西方近百年的深度心理學研究更取得重要成果，為人類對有如大海般的無意識理解奠下基礎，其中榮格的貢獻更是功不可沒。禪宗〈牧牛圖〉千年優秀的傳統，其「開悟經驗」的洞見跨越任何年代鴻溝，能在目前人類自我的當代處境提供根本性的解決之道，但禪宗必須借助心理學語言才容易被現代人理解與實踐。榮格與禪宗具有精神轉化的共同目標，二者皆為二元對立的整合提出解決方法，因此本文認為榮格心理學是禪宗〈牧牛圖〉最佳的溝通橋樑。

本文參考肯恩·威爾伯（Ken Wilber）「意識光譜」的概念，再根據〈牧牛圖〉煩惱與開悟的轉化架構，將〈牧牛圖〉分為「煩惱層」、「馴牧層」、「開悟層」三種意識層級。從榮格心理學而言，〈牧牛圖〉十張圖的轉變可以視為禪宗修行經驗的「個體化歷程」，也為當代人提供一個意識轉化與成長的指導途徑。從第一層「煩惱層」象徵無意識「原型」與「情結」的開始探索，到第二層「馴牧層」象徵「陰影」與「人格面具」的發展整合，到第三層「開悟層」象徵「阿尼瑪/阿尼姆斯」與「本我」的相遇。從病態分裂的「情結」「陰影」到靈魂整合的「阿尼瑪/阿尼姆斯」發展，正是〈牧牛圖〉黑牛到白牛的牧童心理轉化歷程。普明〈牧牛圖〉提供了我們對無意識轉化更完整的動態理解，通過榮格的無意識理論與〈牧牛圖〉的視域融合，本文擴大了〈牧牛圖〉精神轉化的深度層面。

從意識發展而言，〈牧牛圖〉第一層級的牧童是「幽冥參與」（participation mystique）的狀態，到第二層級牧童的投射區位化，到第三層級牧童轉為投射抽象化，到圖九「獨照」投射轉向內在隱藏自我，有自我膨脹與獨裁的危險，但同時也是牧童傾聽「本我」建立「自我-本我」合作軸線的轉機。

通過榮格「無意識與意識」發展的詮釋循環，〈牧牛圖〉的禪修視域增加了心靈成長發展的內涵，作為心理學的榮格與禪宗實踐的〈牧牛圖〉，彼此的合作創造了前九圖「意識與無意識」的二元溝通和視域融合，但在圖九「獨照」階段之後二者就分道揚鑣。榮格的集體無意識理論若是深度心理學的「百尺竿頭」，〈牧牛圖〉的禪宗則在此基礎上還要「更進一步」。心理學的目標是健康自我，禪的目標是打破自我結構，成為「雙泯」「無我」的開悟世界，體驗「絕對否定」

之後的「絕對肯定」，「大死」之後的「大活」，人類處境的痛苦也才能獲得根本解決。

另外，筆者帶著諮商實務的關懷與背景經驗，重新詮釋普明〈牧牛圖〉，獲得〈牧牛圖〉的治療新視域，今簡要歸納為：「二個情境」、「三種陰影」、「一個原則」及「七種態度」，此歸納賦予〈牧牛圖〉成為心靈指引地圖的功能，作為將來心理治療與諮商應用的根據基礎。

根據〈牧牛圖〉，人生主要面臨的「二個情境」是黑牛與白牛的情境，也就是煩惱意識與開悟意識的情境。圖一「未牧」至圖五「馴服」主要處理的是黑牛情境，這個情境階段，主要是煩惱層意識與馴牧層意識的人。圖六「無礙」至圖九「獨照」主要面對的是白牛情境，這個情境階段是開悟層意識的人。一般而言，人生的前階段主要是黑牛情境，會尋求諮商協助的也多半是遭遇黑牛情境者，白牛情境的人比較傾向會尋求宗教法門或靈修體系解決。在人生中黑牛情境與白牛情境二者並非單一存在，而是共生並存，只是意識處在前二層者，會優先解決黑牛情境的生存或生活問題，白牛情境的高層問題則先被擱置一旁。意識處在開悟層者也會面臨黑牛情境問題，只是這些煩惱通常並不會困住他們太久。

「三種陰影」是指「價值失落」、「意義危機」與「我是誰」的陰影，其中「價值失落」與「意義危機」是黑牛情境的主要內涵，「我是誰」則是白牛情境的內涵。「價值失落」是人類共同的原始處境，廓庵〈牧牛圖〉第一圖「尋牛」既指出我們以為遺失了某個重要的價值，這種失落感讓我們不斷的往外尋找，結果愈走越遠。普明〈牧牛圖〉第一圖「未牧」牧童面臨咆哮黑牛無法控制，及黑雲橫谷口遮蔽光明，隱含的也是一種價值失落。

人為了免於價值失落感而展開克服黑牛情境的行動，這成長的過程會使理性自我的力量增強、個人價值感增加，但黑牛情境的存在隱含的是人生隨時會面臨突然而來的生存挑戰，如親人死亡、配偶外遇、失婚、失業或自己罹患疾病等邊界處境，這些突然的黑牛情境遭遇是筆者在諮商個案中最常遇見的類型，個案常因突然發生的黑牛情境被拉入自我的邊界處境，恐懼、焦慮、憤怒、不知所措等情緒蜂擁而來，安逸的生活被黑牛破壞，平日依賴的價值系統崩塌，頓時黑雲壟罩而陷入「意義危機」。圖一至圖五的黑牛情境，都有可能突然牛性大發而將我們撞入「意義危機」之門。因此在〈牧牛圖〉圖一至圖五的黑牛情境階段，所要解決與治療的主要情結陰影是「價值失落」與「意義危機」。

在〈牧牛圖〉圖六至圖八的白牛階段，個案多已具有成功的社會地位，通常是菁英階層，他們的問題不再是「價值失落」與「意義危機」。在他人眼中白牛階段的菁英，在社會上具有價值地位，生活也常充滿個人意義，許多人對這樣的

人生已經滿足。少數想追求靈魂探索的人會繼續往更高的〈牧牛圖〉歷程前進，這群人有機會放下自己一生所創造與擁有的成就境界，而進入圖九「獨照」的世界。「獨照」指出歸來猶有一重關，這一關對高層意識的人們而言，就是追問並回答「我是誰」，這個問題是生命最終極的關懷。「我是誰」的提問與解決，是菁英者能否進一步突破成為開悟者的關鍵。解決「我是誰」的最後一關，我們的生死問題才能被解決，「我是誰」的陰影一旦被突破，人生便能獲得重生與大自在。但此問題很難通過心理治療與諮商獲得解決，「我是誰」的解決主要還是需要依靠宗教或靈修體系實踐的協助。

「一個原則」是指非二元論認知模式的治療原則，〈牧牛圖〉的治療根據是「雙泯」的開悟經驗，人類的病痛與煩惱是二元衝突矛盾所致，這是自我先天的結構限制，也是作為人的限制。開悟經驗是禪宗與〈牧牛圖〉的核心經驗，是藉由禪修經驗並通過雙重否定的不斷捨棄，將自我的主客二元結構瓦解而獲得的存在體認。但本文目的是將宗教脈絡的〈牧牛圖〉轉為心理治療脈絡的〈牧牛圖〉，因此在治療與諮商實務的操作上必須考慮去宗教化，而開悟經驗的去宗教化就是非二元的心理認知模式。不管治療者或被治療者，他們不必也無需具備宗教的開悟經驗，因為他們可能來自不同宗教信仰或無任何信仰，這些都不影響從〈牧牛圖〉含藏的心性智慧中擷取出來的治療應用，治療者需要具備的是非二元論認知模式的理解，才能更有效的協助個案獲得治療轉化。

「七種態度」包含：一「面對人生是苦的態度」、二「面對價值失落的態度」、三「治療者面對個案的態度」、四「面對念頭想法的態度」、五「面對情緒的態度」、六「面對行動的態度」、七「面對我是誰的態度」。這些是我們面對黑牛煩惱侵襲與白牛情境問題時，根據〈牧牛圖〉及非二元認知模式的原則下，更細微的處理及反應的態度。前六種主要是面對黑牛情境時的態度，第七種則是面對白牛情境的態度，以下為簡要說明。

第一：「面對人生是苦的態度」。這是圖一「未牧」牧童遭遇強勢黑牛所隱含的處境與感受，面對痛苦的事實，我們必須採取一種非外部觀點的立場看待痛苦，非外部觀點也就是以非二元論認知模式理解痛苦。當我們發現人生的處境是苦時，唯一能夠擺脫它的方式是先接受它，與痛苦在一起，進入痛苦的內部感受痛苦，通過與痛苦合一而取消痛苦帶來的衝突，如此可以避免痛苦造成的撕裂感。但在實務的操作經驗上這並不容易，因為我們的自我無意識機制與模式是逃離痛苦，而非忍受痛苦，忍受痛苦與痛苦在一起需要高度的自覺體認才有可能做到。離苦是我們想要獲得的，也是人類生命本來的樣貌，但當我們無意識的以抗拒態度面對痛苦時，卻反而無法擺脫痛苦，這就是二元性自我的矛盾結構。這部分的治療應用本文以森田療法的「忍受痛苦」原則作舉例說明，森田療法是日本森田正馬自創的神經質症療法，有他自己精神醫學觀點及日本文化底蘊的思想基礎，

並且自成一格。本文介紹森田並非要將他的思想體系與禪宗〈牧牛圖〉做對照，因為牽涉到不同的民族文化，本文寫作以治療關懷出發，因此在去宗教化及忽略誇文化問題下，技術上取其「忍受痛苦」的治療洞見，作為本文及〈牧牛圖〉面對人生是苦該有的正確態度，與治療應用的原則說明。

第二：「面對價值失落的態度」。這是廓庵版第一圖「尋牛」牧童以為牛走失的隱喻，也是普明版圖一「未牧」作為牧童卻無法掌握黑牛，無法發揮自我價值的感受。價值失落或低自我價值，是諮商個案最常見的心理特徵，這種價值失落的陰影是人類集體的心理症狀，普明〈牧牛圖〉對圖一「未牧」隱含的價值失落提供的解決方法是圖二「初調」，也就是採取有效的行動。第二圖「初調」隱含的意義是我們必須從「思想者」意識或「旁觀者」意識轉移到「行動者」意識，通常價值失落感是因「思想者」過度反思或採取旁觀態度所致，離開「思想者」與「旁觀者」進入「行動者」便能切斷此失落感，因為「行動者」意識能夠連結生命源頭的無限力量，使個體自我不再處在無力的深淵，逐漸獲得力量感受自己的價值。本文以存在心理治療大師歐文·亞隆對無意義的治療方法「參與」做舉例說明，主要是取其參與團體、採取行動的精神，避免落入過度反思與過度旁觀或銀河觀點的陷阱。

第三：「治療者面對個案的態度」。這是從人牛隱含的醫患關係看待〈牧牛圖〉的應用觀點，廓庵〈牧牛圖〉每一張圖皆以圓形作為圖畫的外框，象徵著一種包容的醫患關係，不管個案的症狀如何，治療者皆能以廓庵〈牧牛圖〉「本無所失」的態度給予個案無限的信心。以非二元的醫患關係而言，治療者必須體認出自己也是病患的心態，治療個案其實也是治療內在自己的陰影，具有這種非二元觀點的治療者才能有效的提升治療效果。治療者若能領悟出自己並無法給予個案任何東西，而是有一種更大的力量通過治療者的管道在治療個案，這樣的治療者不但能避免自我膨脹，更能發揮最大的治療功效。

第四：「面對念頭想法的態度」。這是圖二「初調」至圖五「馴伏」人與牛的交涉關係、互相變化所隱含思想動態發展的課題，從圖十「雙泯」觀點看回圖二至圖五，黑牛的煩惱事件及煩惱程度是會隨著牧童對黑牛的看法而變化的。也就是說煩惱事件並非固定不變，而是與我們的認知互為因果。黑牛要繼續咆哮或安靜下來，關鍵之一是我們究竟如何看待與評斷黑牛。通常我們對事件的想法常帶有隱藏性的期待，造成「想法」與「情境事實」衝突，黑牛的念頭想法常是一套無意識的自我防衛機制，以「你應該如何」來取代事實情境，導致「應該」與「事實」的二元對立與衝突張力。換言之，我們能否覺察到自己的念頭想法，避免自己成為無意識的受害者，這個念念清明的覺察加上有效的行動，可以阻斷黑牛咆哮的擴大，讓黑牛轉白，讓傷害減低。本文以拜倫·凱蒂的「轉念作業」做舉例說明，主要取其「這是真的嗎？」等「四句問話」對自我念頭提出「質疑」

的精神，對念頭質疑即是覺察黑色的念頭，減低黑色念頭喜歡投射與編故事的惡性循環以及帶來的心理創傷，讓黑牛受到覺察而不敢造次，進而逐漸轉白。

第五：「面對情緒的態度」。黑牛隱含的是負面情緒，白牛隱含的是正面情緒，造成我們衝突困惱的是負面情緒，如焦慮、煩惱、痛苦、恐懼、憤怒、忌妒，這些突來的負面情緒會將我們帶入邊界處境而創造出最大張力，若處理得宜能幫我們發揮潛力，但若處理不當甚至可能毀滅吞噬自我。受困於負面情緒是個案尋求協助最主要的動力因素。本文舉森田療法的「順應自然」原則為例，主要是取森田對情緒的洞見，此洞見讓森田醫師在神經質症的治療有良好成效。森田將「情緒」看成「不可控制」的自然能量，將「行動」看成「可控制」的人為選擇。神經質症患者的特徵是思想總會介入情緒，想掌控屬於不可控的情緒，這是自我本身的思想矛盾，也是一般人與個案最常見的無意識行為。森田提醒我們必須體認出情緒是自然能量的流動，恐懼來了就是來了，恐懼等情緒能量的範疇超越思想自我，故無法被自我掌握。因此任何強制介入或試圖立刻解除情緒，只會將情緒壓抑或投射至它處，增加日後反撲造成的傷害與衝突危機。根據非二元論的治療原則，正確的做法是「讓恐懼只是恐懼」、「讓情緒只是情緒」，尊重情緒有其自然生命力量，進入情緒去引導情緒流動，而非站在外部控制情緒。

第六：「面對行動的態度」。這是圖二至圖五牧童的決定與突破的學習歷程，雖然黑牛情緒有自己的生命能量，屬於不可控，但這並非意味我們就得束手無策，無法做任何事去改變痛苦現況，相反的，脫困減低傷害、脫離痛苦與恐懼正是我們可以也必須採取的行動。行動是我們唯一可以自主的決定與選擇，面對黑牛情緒，牧童可以先以同情理解的態度接納黑牛、尊重黑牛，但同時牧童必須展現自身的力量與勇氣，展開當下需要的行動方針化解危機。一個悲傷的個案，若能在治療者的理解與協助下讓悲傷自然流動，且充分感受自己內在的悲傷，讓情緒能安全的自然釋放與離開，接著鼓舞個案展現力量，或協助個案採取適當的脫困行動，這就是禪當下的意義，也是森田所謂「為所當為」的治療技巧，這是增加個案力量改變困境的有效方法。

第七：「面對我是誰的態度」。這是白牛開悟意識情境有待突破與解決的問題，處在圖六至圖八的社會菁英過著所謂「成功的」生活，在團體中具有重要價值與個人意義，但在強大自信成就底下常隱藏著透明的我執，這種我執不易被自己發現，但通常會在面臨邊界處境時浮現。我執的創造力量強大，是社會進步的重要動能，但其破壞力量也極為危險。從究竟真實而言，我執是遮蔽住「我是誰」的帷幕，是阻礙我們獲得大自在的最後一道透明的牆，也是圖九「獨照」所要解決的唯一問題，但由於此境界極高，超越了一般心理治療體系的範疇。本文舉《奇蹟課程》為例，主要是借用該修練療癒體系的核心目標「瓦解小我」（我執）作為應用說明。認出「我是誰」是人類最根本的生命問題，是禪宗〈牧牛圖〉「獨



照」階段最重要的問題，也是《奇蹟課程》試圖想要解決的問題。解決「我是誰」的問題，是我們能獲得重生的重要關鍵。但《奇蹟課程》具有基督教的思想背景，許多名詞如上主、聖靈與禪宗既是誇宗教也是誇文化的不同思想體系，本文在論述時並未特別做說明，這造成本文的缺陷。本文的目的並不在將這二種不同宗教與不同文化的體系做對照，而是在去宗教化下以心理治療關懷為主要考量，擷取《奇蹟課程》如何化解小我的技巧，作治療與諮商技術上的應用。

本文通過「開悟經驗」、「意識轉化」與「治療應用」三個主題的「詮釋循環」，達成將〈牧牛圖〉擴大為心靈關懷地圖的研究目的。但由於篇幅限制，本文並未將身體納入討論主題，此限制形成本文的缺陷。〈牧牛圖〉的黑牛隱藏著身體粗重意識的象徵，對於牧童「開悟經驗」的獲得，身體是重要的乘載工具，禪宗的修練靜坐非常重視身體。〈牧牛圖〉作為當代心靈關懷地圖，身心的完整平衡是必要的，身體的功能不只是牧童的承載工具而已，由身體症狀透露的訊息更是協助牧童由疾病入道的重要象徵。因此本文的限制，也意味著未來〈牧牛圖〉可能的研究方向。



## 參考文獻

### 一、古典文獻

- 元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，T48n2008。
- 元·善俊、道泰編，《禪林類聚》，X67n1299。
- 唐·慧然集，《鎮州臨濟慧照禪師語錄》，T47n1985。
- 宋·師遠述，《十牛圖頌》，X64n1269。
- 宋·釋普濟集，《五燈會元》，X80n1565。
- 宋·蹟藏編，《古尊宿語錄》，X68n1315。
- 宋·文素編，《如淨和尚語錄》，X48n2002。
- 宋·道原纂，《景德傳燈錄》，T51n2076。

### 二、當代著述（依姓氏筆畫排序）

- 卡爾·榮格（Carl G·Jung）主編，龔卓軍譯，《人及其象徵》，台北：立緒文化事業有限公司，1999年。
- 卡爾·榮格（Carl G·Jung）著，儲昭華、王世鵬譯，《象徵生活》，北京：國際文化出版公司，2011年。
- 卡爾·榮格（Carl G·Jung）著，儲昭華、沈學君、王世鵬譯，《心理類型-個體心理學》，北京：國際文化出版公司，2011年。
- 卡爾·榮格（Carl G·Jung）著，劉國彬、楊德友譯，《榮格自傳-回憶·夢·省思》，台北：張老師文化，1997年。
- 吳汝鈞著，《絕對無詮釋學-京都學派的批評性研究》，台北：台灣學生書局，2012年。
- 吳汝鈞著，《中國佛學的現代詮釋》，台北：文津出版社，1995年。
- 吳汝鈞著，《遊戲三昧-禪的實踐與終極關懷》，台北：臺灣學生書局，1993年。
- 吳汝鈞〈上田閑照絕對無牧牛圖頌〉，收於《京都學派哲學七講》，台北：文津出版社，1998年。
- 李文瑄著，《森田療法的理論與實施》，台北：天馬文化事業有限公司，2013年。
- 李安德著，若水譯，《超個人心理學》，台北：桂冠圖書，1992年。
- 克里虛納南達、阿曼娜著，方志華等譯，《擁抱你的內在小孩》，高雄：愛的工坊，2009年。
- 林綉亭著，《禪宗牧牛主題研究》台北：文津出版社，2013年1月。

林鎮國著，《空性與現代性》，台北：立緒文化事業有限公司，1999年。

肯恩·威爾伯(Ken Wilber)著，《意識光譜》，瀋陽：北方聯合出版傳媒公司，2011年。

肯恩·威爾伯(Ken Wilber)著，若水譯，《事事本無礙》，台北：光啟文化，2007年。

河合隼雄(Hayao Kawai, 1928-2007)，《佛教與心理治療藝術》，台北：心靈工坊，2004年。

艾克哈特·托勒(Eckhart Tolle)著，張德芬譯，《當下的力量》，台北：橡實文化出版，2008年。

帕瑪(Richard E. Palmer)著，嚴平譯，《詮釋學》，台北：桂冠圖書，1995年。

長谷川洋三著，林亞卿譯，《森田式神經質療法》，台南：王家出版社，1978年。

阿部正雄(あべ まさお、1915 - 2006年)著，王雷泉、張汝倫譯，《禪與西方思想》，台北：桂冠出版社，1992年。

柳田聖山著，毛丹青譯，《禪與中國》，台北：桂冠圖書出版，1992年。

柳田聖山著，吳汝均譯，《中國禪思想史》，台北：台灣商務出版，1992年。

查理·杜·馬亭諾(Richard de Martino)著，〈人類處境與禪〉，收於鈴木大拙佛洛姆著，孟祥森譯，《禪與心理分析》，北京：新華書店發行，1986年。

保羅·費里尼(Paul Ferrini)著，周玲瑩譯，《寬恕十二招》，台北：心靈平安基金會，2001年。

威廉·詹姆斯(William James)著，蔡怡佳、劉宏信譯，《宗教經驗之種種》，台北：立緒文化事業有限公司，2001年。

徐光興，《心理禪 東方人的心理療法》，〈有疑必悟，無疑不悟《十牛圖》的心理解說〉。上海：文匯出版社，2007年。

海倫·舒曼(Helen Schucman)博士紀錄，若水譯，《奇蹟課程》，桃園：奇蹟資訊中心出版，2011年。

陳榮華著，《高達美詮釋學：真理與方法導讀》，台北：三民書局，2011年。

若水著，《從佛陀到耶穌》，桃園：奇蹟資訊中心出版，2008年。

傅偉勳著，《從創造的詮釋學到大乘佛學-哲學與宗教四集》，台北：三民書局，1999年。

傅偉勳著，《從西方哲學到禪佛教-哲學與宗教一集》，台北：東大圖書，1986年。

傅偉勳著，《佛教思想的現代探索-哲學與宗教五集》，台北：東大圖書，1995年。

傅偉勳著，《道元》，台北：東大圖書，1996年。

森田正馬(Shoma Morita)著，《神經衰弱和強迫觀念的根治法》，北京：人民衛生

- 出版社，2008 年。
- 鈴木大拙，《開悟第一》，台北：新潮文庫，1993 年 5 月。
- (日) 道元著，何燕生譯註，《正法眼藏》，北京市：宗教文化出版社，2003 年。
- 葛瑞·雷納 (Gary R. Renard) 著，若水譯，《告別娑婆》，台北：心靈平安基金會，2005 年。
- 葛瑞·雷納 (Gary R. Renard) 著，林慧如譯，《斷輪迴》，台北：心靈平安基金會，2008 年。
- 聖嚴法師與丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡》，台北：商周出版社，2002 年。
- 詹姆斯·霍爾 (James A Hall) 著，廖婉如譯，《榮格解夢書》，台北：心靈工坊，2006 年。
- 榮格著，楊儒賓譯，《東洋冥想的心理學--從易經到禪》，台北：商鼎，2001 年。
- 漢斯·格奧爾格·加達默爾 (Hans-Georg Gadamer)，洪漢鼎譯《真理與方法：詮釋學 I》，台北：時報文化出版社，1993 年。
- 維克多·法蘭克 (Viktor Frankl) 著，鄭納無譯，《意義的呼喚》，台北：心靈工坊，2002 年。
- 維克多·法蘭克 (Viktor Frankl) 著，趙可式、沈錦惠譯，《活出意義來》，台北：光啟文化，2008 年。
- 瑪麗-路薏絲·馮·法蘭茲 (Marie-Louise von Franz) 著，易之新譯，《榮格心理治療》，台北：心靈工坊，2011 年。
- 歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom) 著，易之新譯，《存在心理治療》，台北：張老師文化出版，2003 年。
- 聶雅婷著，《生命體驗的詮釋與東西文化之會通》，台北：五南圖書出版股份有限公司，2012 年。
- 傑佛瑞·芮夫 (Jeffrey Raff) 著，廖世德譯，《榮格與鍊金術》，新北市：人本自然文化事業有限公司，2007 年。
- 羅布·普瑞斯 (Rob Preece) 著，廖世德譯，《榮格與密宗的 29 個覺》，新北市：人本自然文化事業有限公司，2008 年。
- 羅洛·梅 (Rollo May) 著，朱侃如譯，《焦慮的意義》，台北：立緒文化事業有限公司，2004 年。
- 羅勃特·柯勒斯 (Roger Walsh)、法蘭西絲·方恩 (Fra) 著，易之新、胡因夢譯，《超越自我之道：超個人心理學的大趨勢》，台北：心靈工坊，2003 年。
- 羅賓·葛薩姜 (Robin Casarjian) 著，祝家康譯，《療癒之鄉》，桃園：奇蹟資訊

中心出版，2011年。

鏡島元隆著，心靈雅集編譯組，《道元禪師語錄》，台北：大展出版社，1991年。

Max Van Manen 著，高淑清、連雅慧、林月琴譯，《探究生活經驗》，嘉義：濤石文化事業有限公司，2004年。

Murray Stein 著，朱侃如譯，《榮格心靈地圖》，台北：立緒出版社，2009年。

### 三、期刊論文

吳汝鈞，〈十牛圖頌所展示的禪的實踐與終極關懷〉，台北，《中華佛學學報》卷四，1991年。

吳汝鈞，〈純粹力動與絕對無：我與京都哲學的分途〉，收於《台北大學中文學報》創刊號，2006年。

吳永猛〈禪畫十牛圖〉，《華夏月刊》第一零一期，1980年。

李志夫〈關於禪宗牧牛圖的兩個問題—從《增一阿含經》〈放牛品〉說起〉，台北，《中華佛學學報》第十九期，2006年。

李開濟〈《牧牛禪》的省思〉，台北，《哲學與文化月刊》第三十五卷第十一期，2008年11月。

李匡郎，〈禪的修行之道—十牛圖頌的修行歷程〉，台北，《哲學與文化月刊》第三十五卷第十一期，2008年11月。

林綉亭，〈回歸與蛻變—禪宗十牛圖意識進化歷程研究〉，《親民學報》第十一期，2005年。

林綉亭，〈從習慣領域探析廓庵〈十牛圖頌〉〉，交大，《習慣領域期刊》第三卷第一期，2011年。

林孟蓉，〈明清之際普明〈十牛圖頌〉的發展與影響〉，收入《華嚴專宗佛學研究所論文集》十五，台北，華嚴專宗學院印編。

葉明媚，〈禪宗牧牛圖頌的啟示〉，收入於《禪藝與禪趣》台北，周知文化，1996年。

蔡昌雄，〈當代禪宗哲學詮釋體系的辯證發展—以「開悟經驗」的論述為焦點〉，《新世紀宗教研究》，第六卷第三期。

蔡昌雄，〈自由行動即解脫：臨濟錄文本脈絡的詮釋重建〉，《揭諦學刊》，第三期 (No.03) 2001.05。

蔡昌雄，〈當代禪宗哲學研究路徑評析：從京都學派的禪學思想談起〉，世界宗教研討會，嘉義：南華大學，2000年。

蔡昌雄，〈西田的場所哲學與禪的空間覺識〉，第一屆海峽兩岸當代禪學會議，嘉義：南華大學，1999年5月。

- 蔡昌雄，〈從心理治療範型論死亡悲傷輔導〉，生死學通訊，1999年。
- 蔡昌雄，〈《榮格心靈地圖》中哲學議題的省思〉，南華哲學通訊，2000年。
- 蔡榮婷，〈唐五代禪宗牧牛喻探析—以青原法系為考察中心〉，《國立中正大學學報》第十卷第一期，1999年。
- 蔡榮婷，〈唐五代禪宗牧牛喻探析—以南嶽法系為考察中心〉，「中國古典文獻學國際學術研討會」，成都，1999年9月。
- 蔡榮婷，〈大足石刻楊次公牧牛頌析論〉，「佛教文學與藝術學術研討會」，台北，1998年4月。
- 蔡榮婷，〈宋代禪宗牧牛詩組初探〉，《國立中正大學學報》第八卷第一期，1997年。
- 蔡榮婷，〈唐五代禪宗牧牛詩初探〉，收在《「山鳥下聽事，簷花落酒中」唐代文學論叢》，中正大學出版，1998年6月。
- 蔡榮婷，〈《孟錄》270號牧牛詩殘卷考釋〉，《國立中正大學學報》第七卷第一期，1996年。
- 蔡榮婷，〈唐湘山宗慧禪師〈牧牛歌〉析論〉，《中正大學中文學術年刊》創刊號，1997年12月。
- 關田一喜，〈十牛圖〉，收於《世界佛學名著譯叢43·坐禪的理論與實踐》台北，華宇出版社，1987年。
- 釋天宏，〈廓庵《十牛圖頌》考—從牧牛圖頌談起〉，南華大學宗教研究所《世界宗教學刊》17期，2011年。
- 釋依空，〈從十牛圖頌看禪宗的人間關懷〉，收於《禪與人間佛教》，高雄，佛光山文教基金會，2006年。
- 釋惠敏，〈禪宗「牧牛圖頌」的修行理念與實踐-從禪文化觀點〉，台北，《法鼓人文學報》第三期，2006年。

#### 四、學位論文

- 王信宜，《榮格心理學與佛教相應觀念之研究》，國立中山大學中國語文學系研究所，2002年。
- 林孟蓉，《普明〈十牛圖頌〉之研究》，國立政治大學哲學研究所碩士論文，2002年。
- 陳嘉文，《廓安〈十牛圖頌〉禪學思想之研究》，佛光大學哲學研究所論文，2007年。
- 陳阿屏，《馬祖道一禪學思想之研究》，南華大學宗教學研究所論文，2007年。

黃連忠，《禪宗公案體相用思想之研究-以景德傳燈錄為中心》，國立臺灣師範大學國文研究所博士論文，2000年。

莫中偉，《菩提達摩禪學思想研究》，南華大學哲學所碩士論文，2007年。

釋弘盡，《十牛圖的個體化過程詮釋－以象徵性死亡與重生為焦點》，南華大學生死學研究所論文，2011年。

## 五、外文

上田閑照、柳田聖山著，《十牛圖-自己の現象學》，東京：筑摩書房，2000年。

岩井寬著，《森田療法》，東京都：講談社，1986年

梶谷宗忍、柳田聖山、辻村公一著，《信心銘、證道歌、十牛圖、坐禪儀》，東京：筑摩書房，1974年。

。

Thomas P. Kasulis，《Zen Action/ Zen Person》，Honolulu：University of Hawaii Press，1981。

Radmila Moacanin，《The Essence of Jung's Psychology and Tibetan Buddhism》，Wisdom Publication，2003。

Hayao Kawai，《Buddhism and the Art of Psychotherapy》，Texas A&M Inc，2008。

J. Marvin Spiegelman、Mokusen Miyuki，《Buddhism and Jungian Psychology》，New Falcon Publications，1995。

Robert A. Johnson，《Owing Your Own Shadow》，Harper Collins Publishers，2001。

William McGuire/C. G. Jung，《Psychology of the Unconscious》，The Collective Works of C. G. Jung：Bollingen Series Vol. B，Princeton University Press，1991。

R. F.C. Hull、William McGuire/C. G. Jung，《The Undiscovered Self: With Symbols and the Interpretation of Dreams》，Princeton University Press，1990。

John J Clarke，《Jung on the East》，Routledge，1995。

Joan Chodorow，《Encountering Jung on Active Imagination》，Princeton University Press，1997。

# 附錄

普明禪師〈牧牛圖〉

## 牧牛圖頌



未牧第一

初調第二

受制第三

回首第四

馴伏第五

犛行頭角恣咆哮，  
奔走溪山路轉遙；  
一片黑云橫谷口，  
誰知步步犯佳苗。

我有芒繩鼻穿，  
一回奔竟痛加鞭；  
從來劣性難調劑，  
獲得山童盡力牽。

漸調漸伏息奔馳，  
渡水穿云步步隨；  
手把芒繩無少緩，  
牧童終日自忘疲。

日久功深始轉頭，  
顛狂心力漸調柔；  
山童未肯全相許，  
猶把芒繩且系留。

綠楊陰下古溪邊，  
放去收來得自然；  
日暮碧云芳草地，  
牧童歸去不須牽。



無碍第六

任運第七

相忘第八

獨照第九

双泯第十

露地安眠恣自如，  
不勞鞭策永無拘。  
山童穩坐青松下，  
一曲升平樂有餘。

柳岸春波夕照中，  
淡烟芳草綠茸茸；  
飢餐渴飲隨時過，  
石上山童睡正濃。

白牛常在白云中，  
人自无心牛亦同；  
月透白云云影白，  
白云明月任西东。

牛儿无处牧童闲，  
一片孤云碧峰间；  
拍手高歌明月下，  
归来犹有一重关。

人牛不見杳无踪，  
明月光含万象空；  
若问其中端的意，  
野花香草自丛丛。

www.24687.com

www.24687.com



廓庵禪師〈十牛圖〉



### 第一圖 尋牛

#### 序一

「從來不失，何用追尋？由背覺以成疏，在向塵而逐失，家山漸遠，歧路訛差，得失熾然，是非鋒起。」

頌曰：

「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。」

### 第二圖 見跡

#### 序二

「依經解義，閱教知蹤。明眾器為一金，體萬物為自己。正邪不辯，真偽奚分？未入斯門，權為見跡。」

頌曰：

「水邊林下跡偏多，芳章離披見也麼？縱是深山更深處，遼天鼻孔怎藏他？」

### 第三圖 見牛

#### 序三

「從聲得入，見處逢源。六根門著著無差，動用中頭頭顯露。水中鹽味，色裡膠青，眨上眉毛，非是他物。」

頌曰：

「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？」

### 第四圖 得牛

#### 序四

「久埋郊外，今日逢渠。由境勝以難追，戀芳叢而不已。頑心尚勇，野性猶存。欲得純和，必加鞭楚。」

頌曰：

「竭盡神通獲得渠，心強力壯卒難除。有時才到高原上，又入煙雲深處居。」

### 第五圖 牧牛

#### 序五

「前思才起，後念相隨。由覺故以成真，在迷故而為妄。不由境有，惟自心生。鼻索牢牽，不容擬議。」

頌曰：

「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。」

## 第六圖 騎牛歸家

### 序六

「干戈已罷，得失還無。唱樵子之村歌，吹兒童之野曲。橫身牛上，目視雲霄。呼喚不回，撈籠不住。」

頌曰：

「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。」

## 第七圖 忘牛存人

### 序七

「法無二法，牛目為宗，喻蹄兔之異名，顯筌魚之差別。如金出礦，似月離雲，一道寒光，威音劫外。」

頌曰：

「騎牛已得到家山，牛也空兮人也閑。紅日三竿猶作夢，鞭繩空頓草堂間。」

## 第八圖 人牛俱忘

### 序八

「凡情脫落，聖意皆空。有佛處不用遨遊，無佛處急須走過。兩頭不著，千眼難窺，百鳥含花，一場懨懨。」

頌曰：

「鞭索人牛盡屬空，碧天遼闊信難通。紅爐焰上爭熔雪，到此方能合祖宗。」

## 第九圖 返本還源

### 序九

「本來清淨，不受一塵。觀有相之榮枯，處無為之凝寂。不同幻化，豈假修治，水綠山青，坐觀成敗。」

頌曰：

「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。」

## 第十圖 入廩垂手

### 序十

「柴門獨掩，千聖不知。埋自己之風光，負前賢之途轍，提瓢入市，策杖還家，酒肆魚行，化令成佛。」

頌曰：

「露胸跣足入廩來，抹土塗灰笑滿腮。不用神仙真秘訣，直教枯木放花開。」