

《牧牛图颂》讲解

——南怀瑾

这是第八步功夫“相忘”，这头牛不是普通的牛了，已经升天，相忘了，也没有呼吸往来，也没有妄念，也没有身体，也没有空，也没有知觉，一片清静，一片善的境界。“白牛常在白云中”，一片光明。“人自无心牛亦同”，一切烦恼都没有，一切妄念没有了，身心在这个境界。“月透白云影白”，月亮透过白云光明出来，白云、月亮，一片光明，“白云明月任西东”。这第八步工夫是得大自在，观自在菩萨照见五蕴皆空，心无挂碍。



一、未牧

狰狞牛角恣咆哮，奔走溪山路转遥。
一片黑云横谷口，谁知步步犯佳苗。

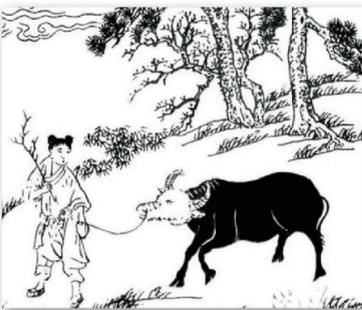
“狰狞牛角恣咆哮”，牛的那两个角，威风得很，我们形容一个人很聪明，就是头角峥嵘。恣是放任自己，咆哮是发脾气乱跑乱叫，到处吹牛。“奔走溪山路转遥”，这一头牛在山上田地里乱跑，越跑越远，我们的情绪妄想就是这一头牛。“一片黑云横谷口”，天黑了，不知道跑到哪里去了。第四句话是自己的反省，这个妄想情绪到处乱跑，“谁知步步犯佳苗”，自己把善良的根都扯断踏平了，挖了自己的根，好的种苗都不发了。这是《牧牛图》的第一步，就是我们打起坐来，平常情绪思想乱跑，想了很多的花样，要做这个，要做那个，或者要做生意发财，要做官，都是妄想乱跑。这个题目叫“未牧”，拴不住自己的妄空心念。



二、初调

我有芒绳鼻穿，一回奔竟痛加鞭。
从来劣性难调制，犹得山童尽力牵。

第二步我们只好学打坐，自己观心了。十六特胜讲“知”，知道了，犯了错误，要把这个心拉回来。“初调”，总算找到了思想念头，把这个乱跑的思想拴住了。“我有芒绳鼻穿”，拿个绳子把这个牛的鼻子套进去。现在我们用佛法的修出入息，用这个气；呼吸这个气是条绳子，把心性这个牛套进去。“一回奔竟痛加鞭”，这个牛再发脾气乱跑，就抽它一顿鞭子。所以你打起坐来修安那般那就是一条绳子，把这个心念拉回来。“从来劣性难调制”，乱跑了，就重新来过。像修呼吸法，安那般那，一下又忘了，又是别的思想来，心息没有配合所以又跑了，这是自己的习性，爱向外跑。“犹得山童尽力牵”，要靠这个牧童拉回来，牧牛童子是我们人自己的意志，用意志把思想念头拉回来了。这是第二个图案，你看画的这一条绳子，穿到牛鼻子上了，这个牛要走，这个小孩拼命拉。

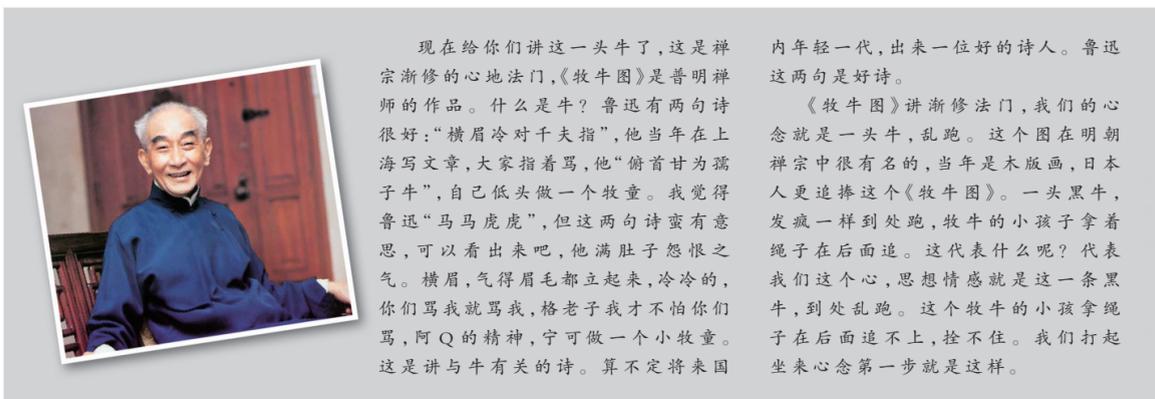


三、受制

渐调渐伏息奔驰，渡水穿云步步随。
手把芒绳无少缓，牧童终日自忘疲。

第三步叫“受制”，“渐调渐伏息奔驰”，这个牛给绳子穿惯了，渐渐乖了，小孩子轻轻一拉就带走了。

这里我讲一个故事给你们听，抗战的时候我有两个师长朋友，一个带兵笨笨的，胖胖的，他的部队很散漫，不大训练的，可是打起仗来他的兵都会拼命。另一个带兵非常精明，没有哪一点不知道。有一天我去看他，正好看他的部队经过，有一匹马在跑，他就骂那个管马的马夫，笨蛋！把那匹马拴住。马夫跑过去拼命地拉，反而被马拉着跑。这个师长跑过去，两个耳光一打，把绳子接过来，一



现在给你们讲这一头牛了，这是禅宗渐修的心地法门，《牧牛图》是普明禅师的作品。什么是牛？鲁迅有两句诗很好：“横眉冷对千夫指”，他当年在上海写文章，大家指着骂，他“俯首甘为孺子牛”，自己低头做一个牧童。我觉得鲁迅“马马虎虎”，但这两句诗蛮有意思，可以看出来吧，他满肚子怨恨之气。横眉，气得眉毛都立起来，冷冷的，你们骂我就骂我，格老子我才不怕你们骂，阿Q的精神，宁可做一个小牧童。这是讲与牛有关的诗。算不定将来国内年轻一代，出来一位好的诗人。鲁迅这两句是好诗。

《牧牛图》讲渐修法门，我们的心念就是一头牛，乱跑。这个图在明朝禅宗中很有名的，当年是木版画，日本人更追捧这个《牧牛图》。一头黑牛，发疯一样到处跑，牧牛的小孩子拿着绳子在后面追。这代表什么呢？代表我们这个心，思想情感就是这一条黑牛，到处乱跑。这个牧牛的小孩拿绳子在后面追不上，拴不住。我们打起坐来心念第一步就是这样。

转一转，转到马的旁边，轻轻一一带就拉过来了；然后把绳子交给马夫，又打他两个耳光，笨蛋！马都不会带。

牛也好，马也好，发了脾气，你把那条绳子转一转，转到鼻子边上，轻轻一拉，它就走了。你看如佛教我们修安那般那，你心念乱跑，心性宁静不下来，所以佛教你眼观鼻，鼻观心，只要把呼吸管住，慢慢那个心念就调伏了。所以我讲这个故事是亲自看到的，看到“渐调渐伏息奔驰”，这个牛不敢乱跑了，鼻子拉住了。“渡水穿云步步随”，这个牛跟着小牧童，一个七八岁的孩子，跟着他一步步走，乖乖的不敢动，因为绳子在牧童手里，受气已经被控制了。“手把芒绳无少缓，牧童终日自忘疲”，牧童手里拿着芒绳，一步都不敢放松。所以你用心做功呼吸法调息，自己不感觉疲劳。你看这个图案，黑牛的头变白了，呼吸已经慢慢调柔了，自己看住它。你的牧童是什么？就是意识；你的绳子是什么？就是气，出入气，安那般那。

你的意识心念专一把心息合一调柔，这是第三步了。你看他画的图案，这个牧童很轻松了，拿着鞭子，随便拿个树枝。牛呢？头开始白了。白代表善良，黑代表恶业。受制了，你的工夫心息能够合在一起了。



四、回首

日久功深始转头，颠狂心力渐调柔。
山童未肯全相许，犹把芒绳且系留。

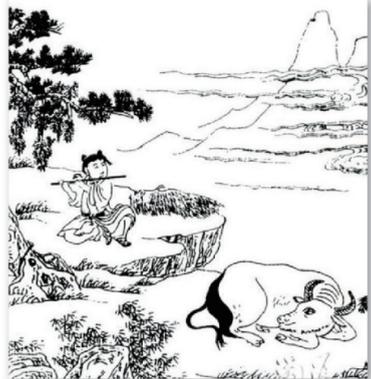
第四步“回首”，这头牛回头了，就是心念给呼吸，给绳拴住了。“日久功深始转头”，这个牛不乱跑，心归一了。“颠狂心力渐调柔”，平常那个乱跑的心性软下来了，跟着呼吸的来去，就是数息以后随息了。“山童未肯全相许，犹把芒绳且系留”，可是我们的意念不要放松，心息固然可以合一了，心念专一还不能放手。这个图案画得很有意思，牛的头颈这里都变白了，个性柔和得多了。本来这个放牛的孩子站在牛旁边的，第六意识不用心了，不过拉牛的绳子还要拉住。



五、驯伏

绿杨荫下古溪边，放去收来得自然。
日暮碧云芳草绿，牧童归去不须牵。

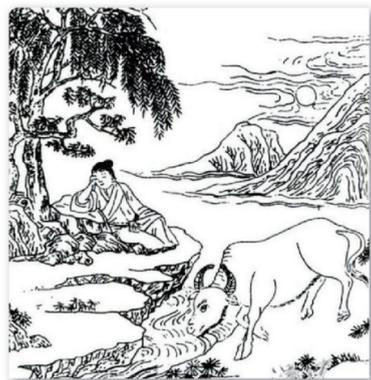
再进一步“驯伏”，“绿杨荫下古溪边”，这个放牛的孩子不拉绳子了，意念不再那么用力，自己的心性思想也不再乱跑，随时跟出入息合一了。这就是六妙门的瞬息快到止息的阶段。“放去收来得自然”，舒服啊，这个牛‘乖’了，思想不乱跑，随时在做工夫的境界里。“日暮碧云芳草绿”，这个境界自然舒泰，“牧童归去不须牵”，牧牛的孩子手拿牛绳，自己回家了，牛也不拉了。我们乡下小的时候看过，那个“乖”的牛，到晚上自己会回来的。画中的牛已经三分之二都变白了，善良了。



六、无碍

露地安眠意自如，不劳鞭策永无拘。
山童稳坐青松下，一曲升平乐有余。

第六步“无碍”，这头牛差不多全白了，都是善良，心性调伏了，只剩尾巴那里一点还黑的。牧牛孩子在哪里呢？吹笛子去了，自己去玩了，牛归牛，小孩子归自己了。这个图案叫“无碍”，工夫差不多打成一片了。“露地安眠意自如”，露地就是旷野空地，白天夜里工夫自然上路了，永远在清静定的境界里头。意识不用心，自然都是专一清静，就是我们讲的，已经是四瑜珈到“离戏”阶段了。“不劳鞭策永无拘”，这个牛都不要管了，心性妄想自然不生，清静了，也不要鞭子打了，也不要注意了。这个第六意识自然清静，妄念清静了。“山童稳坐青松下，一曲升平乐有余”，身心非常安详。这个牧童什么都不管，这个第六意识、意根已经清静，稳坐青松下面，无事吹笛子玩。宋人的诗“短笛无腔信口吹”，随便了。这个牛呢？到家了没有？还早呢！

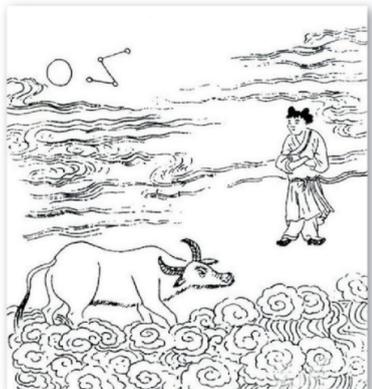


七、任运

柳岸春波夕照中，淡烟芳草绿茸茸。
饥餐渴饮随时过，石上山童睡正浓。

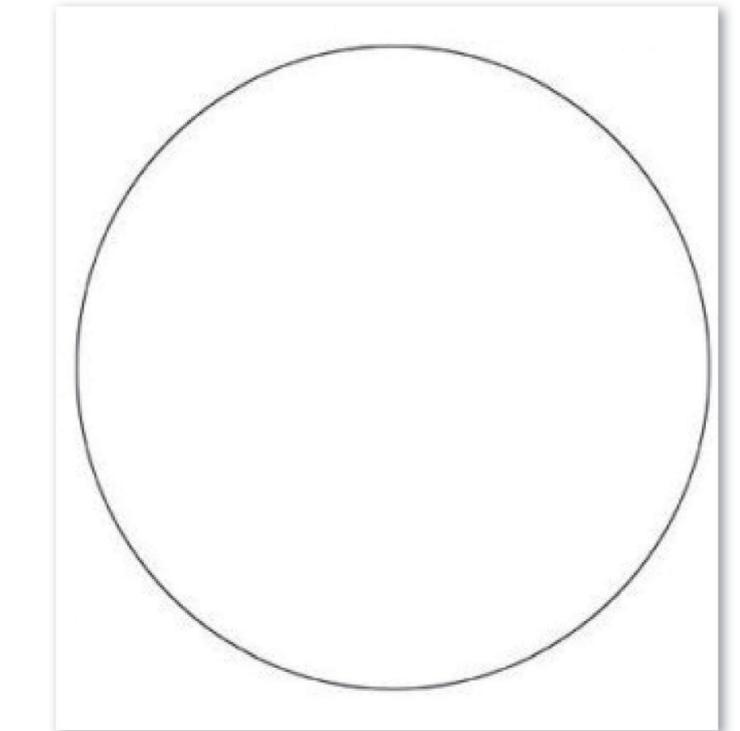
到了第七步“任运”，这头牛后面尾巴也没有黑的了，剩下都是善业，念念清静。“柳岸春波夕照中”，诗中的图画多可爱啊，江南的春天，水绿山青，堤岸杨柳，太阳照下来的那个境界。“淡烟芳草绿茸茸”，烟雨蒙蒙，淡淡的烟雾，满地都是芳草，绿杨一片青幽。

这个时候有没有妄念呢？有妄念。但是处理任何事情，自己念念空，没有烦恼，很自在，观自在菩萨了。“饥餐渴饮随时过”，饿了就吃，口干了就喝，随缘度日，一切无碍。《心经》上说：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。”第六意识呢？这个牧童呢？“石上山童睡正浓”，睡了，太舒服的境界，第六意识不起分别了。你看画中那个小孩子，躺在那里睡觉，牛也没有离开，自然在吃草。工夫到这一步叫任自在。哪怕你做董事长，做老板，或者给人家打工，开会、做工的时候，心境都是一样的。就是十六特胜的“喜受，乐受，心作喜，心作摄，心作解脱”那么自在。



八、相忘

白牛常在白云中，人自无心牛亦同。
月透白云影影白，白云明月任西东。



十、双泯

人牛不见杳无踪，明月光含万象空。
若问其中端的意，野花芳草自丛丛。

到了第十步“双泯”，能够入世，也能够出世，提得起也放得下，能够空也能够有。这个时候可以入世做事了，在家出家都可以，做男做女都可以。“双泯”，空有都没有了，人也不见，牛也不见。“人牛不见杳无踪”，照见五蕴皆空了。“明月光含万象空”，只有自性一片光明，有也可以，无也可以；入世也可以，出世也可以；烦恼也可以，不烦恼也可以。工夫到这一步境界，可以说修行有了成就，差不多可以开悟了。“若问其中端的意”，究竟怎么是对呢？很自然，“野花芳草自丛丛”，到处都是，不一定出家才能做到，也不一定在家才能够修道。得大自在，就是观自在菩萨。

《牧牛图》讲完了，我们这里这一条牛也摆在前面，怎么管它？有十步工夫，心地法门配合十六特胜，现在你都知道了。



九、独照

牛儿无处牧童闲，一片孤云碧嶂间。
拍手高歌明月下，归来犹有一重关。

第九步“独照”，牛没有了，妄念杂想没有了。牧童，第六意识睡觉也走了，什么都没有了。“牛儿无处牧童闲”，牛找不到了，牧童闲，就是意识清明。百丈禅师讲的“灵光独耀，迥脱根尘”。牧童悠闲自在，牧童就是我们自己。“一片孤云碧嶂间”，青天上面还有一点白云；碧嶂，这个境界清明，牧童自己明白了，工夫到了。“拍手高歌明月下”，一切空了。密宗讲见到空性，空了什么都没有，你以为对吗？还早呢。“归来犹有一重关”，因为你观空了却不能起用，一起心动念就觉得乱，那是工夫没有到家。所以我骂某人，要他工夫做到了再出来做事，那个时候就不会乱了。所以这步叫“独照”，能够出世，不能入世，还不行，不是大菩萨的境界。