

## 【十牛図の説明】

横山紘一著「十牛図入門」より

『十牛図』とは、逃げ出した牛を探し求める牧人を喩えとして、「牛」すなわち「真の自己」を究明する禅の修業によって高まりゆく心境を十段階で示したものです。

### 第一図 尋牛（じんぎゅう）

ある日、飼っている一頭の牛が牛小屋から逃げ出したことに気づいた牧人は、野を歩き、川を渡り、山を越えてその牛を探し求めています。ただ一人で……  
(彼は「自己究明」の旅に出かけたのです。)

### 第二図 見跡（けんせき）

「もう牛は見つからない」とあきらめていた牧人が、ふと前方に目を落とすと、そこに牛の足跡らしきものを発見しました。「ああ、牛は向こうにいるぞ」と牧人は喜んでその足跡をたどって駆け寄っていきます。

### 第三図 見牛（けんぎゅう）

牧人は、とうとう探し求めている牛を発見しました。牛は前方の岩の向こうに尻尾を出して隠れています。牛が驚いて逃げ出さないように、牧人は足をしのばせて牛に近づいていきます。

### 第四図 得牛（とくぎゅう）

牛に近づいた牧人は持ってきた綱でついに牛を捕らえました。ふたたび逃げようとする牛を、牧人は渾身の力をふりしぼって自分の方に引き寄せようとして、牛との格闘がはじまりました。

### 第五図 牧牛（ぼくぎゅう）

牧人は暴れる牛を綱と鞭とで徐々に手なづけていきます。牛はとうとう牧人の根気強さに負けておとなしくなりました。もう二度と暴れることも逃げ出すこともありません。

### 第六図 騎牛帰家（きぎゅうきけ）

牧人はおとなしくなった牛に乗って家路に着きました。牛の堂々とした暖かい背中を感じつつ、楽しげに横笛を吹きながら……。

### 第七図 忘牛存人（ぼうぎゅうそんにん）

とうとう牧人は自分の庵に帰りつきました。牛を牛小屋に入れてほっとした牧人は、庵の前でのんびりとうたた寝をしています。静寂の中、安堵の気持ちにひたりながら……  
(牧人は「生死解決」をほとんど成し遂げたのです)

### 第八図 人牛俱忘（にんぎゅうくぼう）

うたた寝をしていた牧人が突然いなくなりました。あるのは、ただ空白だけ。牧人に何が起こったのでしょうか。

### 第九図 返本還源（へんぼんげんげん）

空の世界からふたたび自然がもどってきました。牧人の中に根本的な変革が起こったのです。牧人は自然のようにすべてを平等視して生きることができるようになりました。

### 第十図 入塵垂手（にってんすいしゅ）

牧人はふたたび人間の世界に立ち帰りました。人びとが行き交う町の中に入った彼は、一人の迷える童子に手を差し伸べています。(牧人はとうとう「他者救済」という彼が目指す最高の境地に至ったのです。)