

十牛図

こころの自由と安らぎ

十二世紀の北宋の時代、中国鼎州は梁山の廓庵師遠（かくあんしおん）禅師によって作られた十牛図は、禅の修行の道筋が十枚の絵と詩で描かれた平易な入門書として親しまれてきました。

人生の答えを禅に求めて、悩み多き若者が修行の旅に出る物語は、禅の悟りを牛にたとえて牛を探るところから始まります。生活のすべてを禅の修行につき込み、やがて若者は牛を手に入れます。そして、こころの奥底深くに眠っていた本音や深層心理にも出会います。自分が何をしたいのか、何を求めているのかに気づくのです。

今まで、禅には熱心に取り組んだものの、自分の心の痛みには向き合わず、ぞんざいに扱ってきました。知識を学び、修行体系を修得するだけでは、自分の問題は解決しません。

外から何かを得ることよりも大切なのは、内なる問題を解決し、本来持っているものを活かして、人生を腹の底から納得して生きることだったのです。

十牛図は800年も昔の古典ですが、不安の時代を生きる我々にも通用する大切なヒントを示しています。

じんぎゅう
① 尋牛 禅の悟り=牛を探そう



常に何か足りない 自信がない
自分を好きになりたい
立派な何者かになってみたいと
若者は思っています

自分が変わると期待して
いろんなことをしてみたけど
たいして効果は無かったようです

けれど禅には何かありそうだと
禅の悟りという牛を探しに
旅に出ます

けん せき
② 見跡 牛の足跡を見つける



禅の本を読んでもみました
書かれた教えは
偉大な修行者が歩んだ足跡
足跡（=禅の教え）をたどって
勉強してみます

禅の悟りがあるのは明らかで
牛がいたのは確かだけれど
牛は見えないようです

禅の悟りって
いったい何のことなのか
さっぱり わからないようです。

③ ^{けんぎゅう}見牛 牛を見つける



勉強したことはすべて放り出し
坐禅をしてみました

すると身体と心の風通しがよくなって
心地よさが湧いてくる

「あっ、これが牛なのか」
「禅の悟りとはこれなのか」
と気づきます

坐禅のあとは
風景が鮮やかにきれいに
見えました。

④ ^{とくぎゅう}得牛 牛を捕まえる



こころが落ち着いてくると
これが牛だ 禅の悟りだと
思うときがあります

けれど常にその状態を
保つことはできません
雑念が湧いてくると
まるで暴れ牛のように
すぐにどこかへ行ってしまいます

何度も何度も座禅して
牛につけた手綱をいつも
手から離さないようにします

⑤ ^{ぼくぎゅう}牧牛 牛を飼い慣らす



坐禅で得た安らぎと
いつでも一緒にいられるよう
生活の中でも活かせるように
牛を飼い慣らします

禅の修行は
日々の地味な積み重ねです
進んでいるのやら
止まっているのやら
自分のペースで
急がず あせらず ねばり強く
来る日も 来る日も
修行に打ち込みます

きぎゅう きけ
⑥ 騎牛帰家 牛に騎り家に帰る



生活すべてを修行につきこんで
人牛一体
禅と自分がひとつになりました

牛を思いどおりに操れるようになりました
とうとう牛を手にいれたのです

のどかな 朗らかな気持ちで
口をついて歌が出ます
牛に騎って家に帰ります

ぼうぎゅうそんじん
⑦ 忘牛存人 牛を忘れた人



～仏道をならふといふは
自己をならふなり～

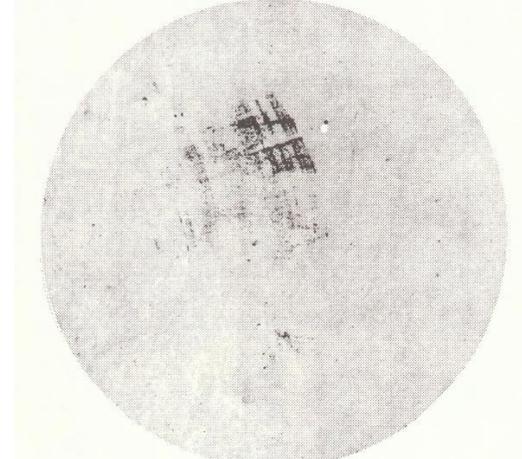
=仏教の修行とは
自分の身体とところを修めること=

家に帰り着いて、今まで求めていた牛（禅の
悟り）よりももっと大事なもの気づきます

それは自分自身です
牛（禅）に目を向けることで 今まで自分の
内面の問題から目を背けていたのです 自分
の外にある知恵や知識だけを求めても 内な
る問題を解決することはできません

牛は得るべき目標ではなく 自分の心を掘り
下げするための道具なのでした
基本に立ち返り 初心に戻って坐禅します

じんぎゅうぐぼう
⑧ 人牛俱忘 自分も牛も忘れる



～自己をならふというは
自己をわするなり～

=身体とところを修めるとは
身体とところを縛っている
自分という意識を忘れること=

何かを求めて坐禅するのではなく
一心に坐禅にだけ集中する
呼吸することだけに集中する

何かに集中していると 自分を忘れる瞬間が
あります 自分という意識は身体をこわばら
せ ところを縛り不安にしています

悟りという牛も 自分という意識も忘れると
カラリと晴れた 空白は
果てしなく 満ち足りています

へんぼんげんげん

⑨ 返本還源 もとに戻り 源に還る



～自己をわするるといふは
万法に証せらるるなり～

＝自分を忘れると、風景が生き生きと輝く＝

自分の感情を解決しようともがくのではなく
自分という意識を離れ 自分を忘れると
いきいきと輝く風景が目にはいってきます

牛を求めて旅に出て 苦勞して捕まえて
さらに牛も我も忘れ 手ぶらで故郷に帰ると
今まで 気がつかなかった自然に出会います

鳥は歌い 空は青く
雲は峠を超えて 足早に流れていました
水はもともと広々していて
花ももともと紅々していたのです

にってんすいしゅ

⑩ 入塵垂手 町に入り人々に出会う



～万法に証せらるといふは
自己の身心をよび 他己の身心をして
脱落せしむるなり 悟迹の休歇なるあり
休歇なる悟迹を長々出ならしむ～

＝生き生きと輝く風景は
自分自身の身体とところ
他人に対する身体とところの
リキミを抜け落とす
ところは安らかに休んでいる
穏やかなところは長くつづいてゆく＝

人間は考えるとき、言葉を使って考えています。『自分という意識』も言葉でできています。「自分を忘れる」とは「自分を忘れよう」と考えることではありません。「忘れよう」と考える」と、もう言葉で考えています。言葉を

使って、言葉を離れることはできないのです。では、言葉や自分という意識から離れるにはどうすればいいのでしょうか。

仏教では、同じ行いを繰り返し繰り返し行うことで、自分を忘れ、言葉を忘れることが大切だとされています。

何を繰り返してもいいのです。坐禅自体に値打ちがあるわけではありません。たとえば、一生懸命坐禅する（臘八大接心）一生懸命お念仏をあげる（百万遍念仏）一生懸命山を歩く（千日回峰行）一生懸命掃除する、一生懸命字を書く、一生懸命水泳する、一生懸命ジョギングするのもいいのです。結果として自分を忘れていた無我夢中の瞬間があります。

自分の内面の問題や過去の心の痛みは、身体と呼吸とところのリキミとなってこわばりついています。何度も何度も、自分を忘れることを繰り返すと、自分という意識の縛りがほどけて、以前よりところが自由に安らかくなってゆきます。「ところの安らぎ」は、何かに依存したり外から手に入れるものではありません。もともと自分自身の中に生まれつき持っているのです。

坐禅で超能力を得て人生が素晴らしく輝くようなことは残念ながらありませんが、こころ穏やかに、にじみ出る自分らしさを生かして、自分が納得できる暮らしを築いてゆきましょう。