

十牛図 臨濟禪の修行のロードマップ、牛とは悟り

1. 尋牛（じんぎゅう） 牛を捜そうとするが、煩惱に目を奪われてしまう
2. 見跡（けんせき） 牛の足跡を見つける。牛のことを頭で理解する
3. 見牛（けんぎゅう） 牛をかいまみる
4. 得牛（とくぎゅう） 久しく外に出ていた心牛を捕まえてみたものの、環境の力が強くてそれに引き回されてなかなか自由にならぬ
5. 牧牛（ぼくぎゅう） 牛をてなずけた。悟りと迷いの別は対境の上にはない
6. 騎牛帰家（きぎゅうきか） 人牛一体となり、世間に戻る
7. 忘牛存人（ぼうぎゅうぞんにん） 牛のことは忘れた。牛は修行者の中にある
8. 人牛俱忘（にんぎゅうぐぼう） 仏をありがたがる執着を払い去る
9. 坂本還源（へんぼんげんげん） 自然体で凡夫となる
10. 入てん垂手（にってんすいしゅ） 町へ出て人を導く