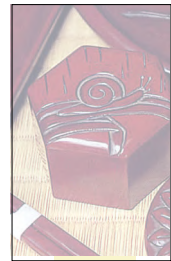


朝比奈宗泉の
禅語逍遙



鎌倉生活



もくじ

- 平常心是道（へいじょうしん これどう）
 莫妄想（まくもうそう）
 照顧脚下 禅林類聚（ぜんりんるいじゅう）
 随处に主と作れば立処塾皆真なり
 雪裡梅花只一枝（せつりのばいかただいっし）
 風来疎竹風過而留声
 水流れて元海に入り、月落ちて天を離れず
 本来の面目（六祖壇経）ろくそだんきょう
 万里一条鉄（人天眼目卷二）じんてんがんもく
 風動幡動（ふうどうばんどう）無門関二十九則
 般若 般若心経（はんになやしんぎょう）



- 白拈賊びやくねんぞく 「碧巖録」第七十三則
 無位真人（無位の真人）むいのしんにん（臨済録）
 無心 伝心法要（でんしんほうよう）
 夢 道元禅師（に二〇〇〜二二五三）
 竹有上下節 槐安国語（かいあんこくご） 第四
 清風明月（せいふう めいげつ） 碧巖録（第二十一則）
 両忘（りょう ぼう） 程明道（ていめいどう） 「定性書」（ていせいしょ）
 放下著（ほうけじゃく） 従容録（じょうようろく） 第五十七則
 非心非仏（ひしんひぶつ） 無門関（むもんかん） 第三十三則
 回光返照（えこうへんしょう） 普勧坐禅儀（ふかんざぜんぎ）



平常心是道（へいじょうしん これどう）

これは中国の「無門関」という禅の教えを説いた本の第十九則に出てくるお話です。

唐の時代の趨州という偉いお坊さんが、その師匠の南泉禅師、「道とはどんなものでしょうか」と問うたところ、「平常心が道である」と答えられました。そして二人の問答になります。「それはどうしたらつかまえますか」、「つかまえないと思つたら、かえって逃げてしまふ」、「そんな実体のないものはつかまえようがありません」、「いや、考えてみよ。ものがあるとか、ないとか、そういう普通の分別などは超越して、もうどちらも考えないようになれば、心は晴れわたった秋の空のように清々しくなり、道は自ずからはつきりと見えて来るのじゃ。」

禅師はこう説かれました。

身を焼く恋愛でも、すべて忘れ、そしらぬ風をした方が、成功するようですね。



莫妄想（まくもうそう）

中国唐の時代の無業禅師という方は、生涯の中で、何人から尋ねられる度に、ただ、「莫妄想」と答えるのみでした。莫は「・・・すること莫れ」であり、妄想とは、よこしまなものへのこだわりの心をいいます。そこで、つまらぬことにこだわってはいかんとという意味になります。

鎌倉の円覚寺へ中国の宋から来られて開山様になられた無学祖元師は、弘安の役の時、執権の北条時宗公を「莫煩惱（まくぼんのう）」の言葉で激励されました。煩惱も妄想も同じようなこだわりの心を指します。禅宗では、この心をなくすれば、悟りの境地に入れるといわれています。

「馬鹿は気楽じゃ、理屈の種が、胸にないので気が広い」と古人が言ったそうですが、こだわりを超越して、馬鹿に徹するのも人生には大切なことなのです。



照顧脚下

禅林類聚（ぜんりんるいじゅう）

脚下を照顧（しようこ）せよ。これは禅寺の玄関でよく見かける言葉です。照顧とは「照（て）して顧みる」、つまりよく見て反省することです。

脚下とは「足もと」ですから、身近なところに気をつけよ、ということになります。他所の家を訪問して、玄関で履物を乱雑に脱ぐようでは駄目です。照顧は飽くまでも自分自身を律することであって、他人に求めるものではありません。常に自己の本質と対峙して自身に問い聞かせることが肝要です。

古人が、「われ思う、故にわれあり」といわれているのは、このことを指すのであって、自身の心との会話こそ大切なものとなります。私が雲水の頃（修行中）、よく托鉢に出ましたが、必ず網代笠（あじろかさ）を深くかぶりました。

これは周囲に惑わされずに自己を見つめ歩くための一つの修行の道具なのです。誰もがこのような心構えで自己を養ってほしいものです。



随处に主と作れば立処塾皆真なり

これは、臨済宗の祖、臨済禅師（八六七）の言われた有名な言葉です。

主とは、すべての人間に内在する仏性のことです。「随处に主となる」、つまりどんな困難に当たっても、仏性の存在を自覚し、渾身の力を振り絞っても、しっかりと自己を見極めるこせがたいせつである、と言われるのです。そこで、「立処皆真なり」となります。進退はどうすればよいのか、と迷いの中にあつたのですが、霧が晴れるように、真実は自ずから見えてくるのである、と説かれます。

人生とは、ひとたび心の緊張を疎かにすると、不安や苛立ちにおそわれて、月日が経てば、ますます再起もおぼつかなくなり、無意味な時を過ごすこととなります。

人は、如何なる状況の下にあつても、平静な心を失わず、悠々と大空をゆく白雲のような心境になることが願わしいのです。



雪裡梅花只一枝（せつりのばいかただいっし）

この度の東日本大震災で、被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

「雪裡梅花只一枝」は、道元禅師の師如渾禅師の言葉の中にある一節で、「雪に埋もれている梅の花は、お釈迦様の悟りそのものである事を伝えております」。これを受けて道元禅師は「正法眼蔵（しょうほうげんぞう）」で「お釈迦様が悟られるのは、丁度春風が吹くようなものです。雪に埋れている梅も間もなく咲き乱れるようになります」と伝えておられます。如浄禅師の言葉は、弟子達への励ましでもあったのでしよう。修行者は苦難を乗り越えて悟り、その喜びを得る事を期待して修行に励んでいたのです。

私たちも同じです。今回の震災にめげる事なく、苦勞・苦難の厳しい道を乗り切ってこそ、花も咲き開く事でしょう。「がんばれ」という言葉は簡単な事かも知れませんが、でも苦難を乗り切ってほしいというのが今お送りできる本心です。

風来疎竹 風過而留声

（菜根譚）



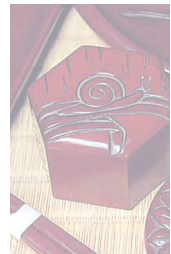
「菜根譚」とは、中国の明末（みんまつ）の儒者・洪応明（こうおうめい）の著書です。

「風、疎竹に来る（竹やぶを揺さぶる）。風、過ぎて竹に声を留めず（風が通り過ぎでしまうと、そこは何事もなかった様子になる）。何かことが起きたときに、人は動揺し、それに執着して振りまわされるが、ことが終わり、時が過ぎれば元の状態に戻るのです。」

「物事に執着して心を動かすようなことは、心の空（無駄）である事を知れ」ということです。

人は常に不安と苦悩を苛立ちのなかで、過ごしています。そんな時、何か普段と変わったことが超れば人は皆動揺し、「どうしよう」と心を悩ませますが、それは一時的なことで、時が解決してくれるのです。

人はどんな現実におかれても、自然体でいる。それには執着のない無心に徹することが、肝要と思われれます。常に自己を見失なわず行動する事を、心掛けたいものです。



水流元入海 月落不離天

五燈会元（ごとうえげん）

（第十六）

「水流れて元海に入り、月落ちて天を離れず」。水の流れはそれぞれ方向を異にしていますが、最後は海へと辿り着きます。

月は東から上り、西へ没もますが、決して天を離れようとはしません。人に老若男女・賢愚貧富の差があつたとしても、本来の純粹な人間性、自分の中のもう一人の自己を具えていれば本源（おもと）に戻れるのです。

これらは主人公や本来面目と同じように考えて下さい。本来全ての人には同じ本心・仏性が具わっています。つまり本来の自己に徹することによって、差別は平等を意味し、平等は差別をする真理に還元されてしまうということです。

現代、格差社会とか政治不信とかいわれ、当然貧富の差も大きく取り上げられますが、人間の行き着く処は同じと考えると、周囲の言動や己に降り注ぐ物事にも動じず、己を信じて生きていくことが大切と思われるのです。

本来の面目

（六祖壇経）ろくそだんきょう

「本来の面目」とは、端的にいいますと、純粹な持つて生まれたい自己そのものを指すことです。

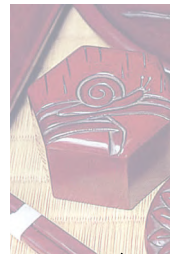
人間は、泰や分別心があるため、本来そなわっている真実の自己が見えて来ないものです。

道元禪師は、この自然の姿が見えることを大切にされ、「春は花、夏ほととぎす、秋は月、冬雪さえて掠しかりけり。」と詠まれています。

禅門においては、そうした生まれながらに持っている清らかな人間性をとり上げ、仏心とか、あるいは主人公（既述⑤）などといえます。仏心の力により、純粹な真理の琴線にふれて、相対的認識をなくし、絶対的認識を得ることができなのです。

私たちにとっては、飲酒もまた喜びの一つです。どんなにお酒を飲もうが、それに流されない本来の自分をしっかり持っていることが大切です。お酒は、般若湯とも、薬水ともいわれ、仏門でも禁止（修行中以外）されることはありません。





万里一条鉄

（人天眼目巻二） じんてんがんもく

千里、万里ともいえるほど、とてつもない遠い隔たりがあるろうとも、一本の鉄の長い棒で、二つの意識（真理）ががちりとながっているという意味です。さて、人間の心の奥には、どっかりと座り込んでいる本体（真如・実相・仏性・仏心）があるといわれています。これをまた、主人公（前述⑤）・本来の面目などといいますが、六祖大師（慧能）はこれを自性といっておられます。この仏心、若しくは自性こそは、空間の隔りはもとより、時間も意識しない存在で、まさにこれを終始一貫といっているわけです。

さて、長い人生にあつて、吾々は何らかの形で大きな決断を迫られることがあります。

そうした時、安易に妄想や分別心などに捉われ、しつかりした決断を見失うことがあるものです。しかし一条鉄による「終始一貫」の仏心を信じ、苦難の山を乗り越えられるものと一途に信じ、我道を進んで頂きたいものです。



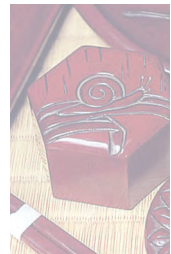
風動幡動

（ふうどうばんどう）

無門関二十九則

弘忍（ぐにん）禅師（五祖）の法をついだ慧能（えのう）禅師（六祖）は、周囲のねたみを恐れ、ひたすらかくれていて、十五年も経ってしまいました。そろそろ世の様子はどうかと、故郷、広州の法性寺（ほっしょうじ）に行ってみましたら、境内にはお経の講義のためのたくさんの幡（のぼり）がたっていました。これを見たある僧は、風が動いている（風動）といい、ある僧は、幡が動いている（幡動）といいました。しかし、六祖は、これは人の心（あなたの心・心動）が動いているのであるといわれ、それらはすべて一つのもの（万物一体）に由来していると言われたのです。無門禅師もまた「動くのは風でもなく、幡でもなくところでもない」とされ、「本心を把握して心が動じないところに禅の本性がある」と説かれるのです。

毎日の仕事の中で対応の如何により、思わぬ困惑を招くことがあります。そこで、執著分別の心を捨て切つてこそ、万物が一体であることが理解できるのです。



般若

般若心経（はんにやしんぎょう）

私たちが身近なこととして、日頃、声を出して読んだりする「般若心経」というお経があります。このお経によりますと、人間界のすべては、一切が「空（くう）」であると説かれています。空とは実体のないもので、これが本当に認識されれば、苦しみの元凶である煩惱（ぼんのう）や妄想（もうぞう）などは自然に取り除かれ、すっかりした菩提接の彼岸（悟りの世界）を目ざしていることとなります。この力は、仏の悟りの智慧であって、般若といえます。

この般若とは、学問上の智慧のことではありません。これは、懸命に積み重ねられた、宗教的な修行から得られた、仏の尊い智慧であるのです。

人は修行によって一切の空を認識し、現状を超えて、より勝れた実体の発見に努力することができます。そこではたゆまぬ努力と実行力こそが大切な人生の基盤となります。それは「莫妄想（まくもうぞう）」や「放下著（ほうげじやく）」を理解することから始まります。



白拈賊

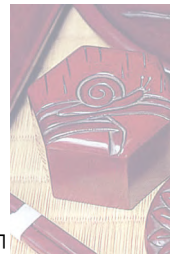
びやくねんぞく

「碧巖録」第七十三則

白拈賊とは、白昼堂々と誰も知らない間に、盗みを行う盗賊（スリ）のことをいいます。臨濟禅師（八六七年）は白拈賊のような方であったといわれますが、これは衆生の誰もが持っている煩惱とか妄想を、気づかれることなく取り払い、人を純真な本来の人間に立ちかえらせる大きな力量をお持ちになったことからこういわれたのです。

鎌倉時代、蒙古襲来の時、円覚寺の無学祖元禅師（一二二六～一二八六）は、執権であった北条時宗（三十一歳）に白拈賊と同じ意味を持つ「莫煩惱（まくぼんのう）」という言葉を与え、努力を促したことによって、苦難を回避し、危機をきり抜けることができました。

白拈賊も莫煩惱もどちらも要は馬鹿になることが大切であるということです。禅語でいう、大愚・大拙ということで、いつも心を安らかにし、煩惱などに振り回されず、無我・無心の状態になることです。



無位真人（無位の真人）むいのしんにん

（臨濟録）

「赤肉団上（しゃくにくくだんじょう 人間の体）に一無位の真人あり、常に汝等諸人の面前より出入りす」。

「私たちの身体には、無位の真人（むいのしんにん）という仏様のような方がお住まいになっていて、常に身体を出たり入ったりされている。判っておるかな」と臨濟禪師が問答の中で弟子たちにお尋ねになっています。

この真人とは、周囲から制約を受けることなく自由・平等な境地の解脱人（げだつにん）といわれる方です。この方にお会いすることが大切であると説かれるわけです。

無門関（むもんかん）（第十二則）に出てくる師彦禪師は毎日自分の中のもう一人の自分に向かって、「主人公（本人）、どうじゃいねむりしていないか、しっかりせい」と励ましの言葉をかける方であった、といわれています。

現代は、不安の世相といわれますが、こうした時こそ自分に問いかけ、純真な自己をしっかりと呼びもどして精進していききたいものです。



無心

伝心法要（でんしんほうよう）

中国の東晋時代の詩人陶淵明（とうえんめい）（三六五―四二七）が、官吏の生活に飽き、「いざ帰りなん」（さあ帰ろうよ）と故郷を目ざしたときに詠んだ詩「歸去来の辞」は、純真な新鮮さを求める心の現われとして、昔から多くの人に愛読されています。

そのひとつに「雲無心以出岫（しゅう）」（雲無心にして以て岫を出ず）。

雲が高い山の洞穴（岫）から湧き出てくる雄大さを詠んだものですが、自我を捨て去り、無心の境地にひたりなさいということになります。貧困をいとわず、晴耕雨読、自適の生活に甘んじた詩人といえます。

とかく人間社会は理想を求め過ぎ、現実の認識の甘さかち遊離した行動をとってしまうことがあるようです。つまりぬ邪念を捨て去り、無心になり切るこそ大切になります。また、「白雲流水共悠悠」という句があります。無心に徹することで何ものにも束縛されることのない自由な心境を現わしています。



夢

道元禅師（一一〇〇～一二五三）

昔から、一月二日の夜中に見る夢を、初夢といい、たのしみにします。これには今年こそいい夢を、と思う期待がかかっているのです。夢とは、寝ている間に、楽しいこと、こわいこと、そして時には困ったことなど、いろいろな夢に悩まされることもあります。目覚めて、ああ、よかったと、はっとするのも夢なのです。

禅者においての夢とは、あとに何も残さない、こだわりのない、何にもとらわれない心境、つまり悟りのことをいいます。世の中のすべての物は、夢のようであるし、幻のようなものでもあるということです。

しかし、夢をもつこと自体は人生を楽しくさせてくれますし、生きがいにもなります。

でも、世の中は甘くはありません。「はかなく、夢と散る」ことも多く無常なものです。

正月の夢ぐらい、大きくみたいものですが、夢の中で夢の真実に気づくことも必要です。



竹有上下節

槐安国語（かいあんこくご）

第四

「竹に上下の節あり」。一本の竹の中は、芯が空ですが、等間隔に固い節がついています。この節は全体を支えているので、真っ直ぐにそびえ立ち、風雪にも強いわけです。その様子から竹の強い意志が感じとれます。

この節は、どれが上等であるとか、その良しあしの区別はありません。しかし、節のあることで一本の竹となっています。

竹は成長して古竹になると、しっかりした竹道具の材料としても、珍重されることとなります。

人間社会においても、上下の区別が上手に整理され、持ち場がはっきりしていれば、組織の秩序は良好に機能し、願わしい社会を保つこととなります。

生活基盤となる道徳にしても、相互の協調と融和が大切で、加えて強い意志と大らかな度量が必要です。

昔、中国へ留学した日本の禅僧が持ち帰ったといわれている竹が、今や日本でも立派に根づいています。



清風明月（せいふう めいげつ） 碧巖録（第二十一則）

爽やかな心地良い風と、清く澄み渡った月ということ、世にいう十三夜か、十五夜のことなのでしょう。

碧巖録の第六則に、「誰家無 明月清風」（誰（た）が家にか 明月清風なからん）の禅語があります。

自然は公平であって、人の地位や貴賤などに関係なく、どの家にも明月はさし込み、清風は吹き抜けている、という意味です。

この裏の意味は、人の心の中の煩悩や妄想などはすべて拭い去り、曇りや汚れもなくなって、無心無我の境地（純真な自己）に至った人を指しているのです。

自分もそうした「純真な自己」を持っているのであると認識しながら毎日を過ごせるならば、その人には違った世界が見えてくるかも知れません。

つまり、「日々是好日（にちにちこれこうにち）」の心境をよく噛みしめ、いつもこの心を持って、悠々と暮らしてゆきたいものです。



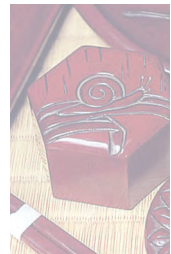
両忘（りょうぼう） 程明道（ていめいどう） 「定性書」（ていせいしょ）

「両忘」とは、両方とも忘れるということ。つまり「生と死、是と非、愛と憎、苦と楽など相対的、二元的な考え方はやめなさい」ということです。禅の考えには、二者択一は無いのです。

これは、中国の宋の時代の儒学者程明通の「定性書」の中に「内外両忘するに若かず。両忘すれば則ち澄然無事（ちようぜんぶじ）」と説かれていることに由来します。

「放下著（ほうげじゃく）」と同じ意味です。このように、二元の相対する思いを放下することで、対立する両方の価値を比べる必要もなくなり、心のわだかまりが消えて真実の姿が見えてくるものです。

人生にはどうしても迷いが付きまといまいます。毎日の何気ない事柄でさえ、左右の判断を求められるものです。そこで、結論を出そうと思わず、曖昧（あいまい）さの中から真実を発見する努力もいでしょう。こうした柔軟な思考の中にこそ穏やかな日々を過ごせる要素があります。



放下著（ほうけじゃく）

従容録（しょうようろく）

第五十七則

昔、中国の巖陽尊者が趙州禪師（七七八～八九七）に、「一物不将来の時如何」（私はもう何もかも捨ててしまいました。こんな時はどうすればいいのでしょうか）と伺いました。禪師は、すかさず、「放下著」、著は…せよの意味で、放下とは捨てるですから、「全て捨ててしまえ」と答えられました。「もう何も無いと申し上げたのに捨てよといわれても、どうにもなりません」と申し上げると、禪師は、「恁魔（いんも）ならば即ち担取し去れ」（それなら、かついでいけ）といわれたのです。つまり何も無いという事に執着（しゅうじゃく）する事がいけないと言われたのです。

人生は毎日が苦勞の連続です。こうした悩みを切り抜けるためには、確固とした意志と決断力で全てを捨て切ることが大切になるのです。二元の相対する思いを放下することで気が楽になり、清らかな真の自分を取り戻すことができるわけです。



非心非仏（ひしんひぶつ）

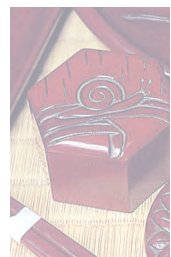
無門関（むもんかん）

第三十三則

中国、唐の時代の高僧、馬祖同一禪師（七八八）が、弟子の僧から「仏様とは、どんな方ですか」と問われ、「即心即仏」つまり「純真な心が仏の心です」と、答えられました。ところが、別の弟子の同じ質問には、「非心非仏」と説かれ、これでは純真でない心も仏の心ということになり、そこには矛盾が生じます。禅の本心としては、仏とは！ 心とは！ などという執着心を捨てることにあります。つまり、すべての考えを超越して、両忘（二元的な考え方から脱すること）に徹することとがいいのです。そして行雲流水のような心境になることが、願わしい心のあり方といえましょう。

現世は、ストレスを感じながら心身ともにすり減らした人々が多すぎます。

難かしいことですが、執着心を捨てることによって、自分の心を凝視し、自己の本質をもう一度覗いてみようということことです。



回光返照（えこうへんしょう）

普勧坐禅儀（ふかんざぜんぎ）

これは臨済禅師（八六七年）や道元禅師（どうげんぜんじ）
一二五三年）などが説かれた禅宗の大切な教えのひとつです。

「回」は転換であり、「光」はこうみょう光明、「返照」は外に求める心を内に返し向ける事です。これで、外にばかり求めようとした心を内に返し、純真な本当の自分を見極められる、しっかりと根性を持った人になれるということです。

とかく人は、他人の言葉や文章などを、自分の考え方や、人生と比べて、気になることがあると、それに振り回されてしまふものです。あまり他人の意見に槌り過ぎてもよくありません。

せちがらいともいわれる現代社会であればこそ、見失っている本来の自分の発想を積極的に展開してみてはいかがでしょう。努力次第では無理を道理と理解されます。これで自己を取り戻し、立派な本当の自分を確認できるのです。

朝比奈宗泉の禅語逍遥



鎌倉生活