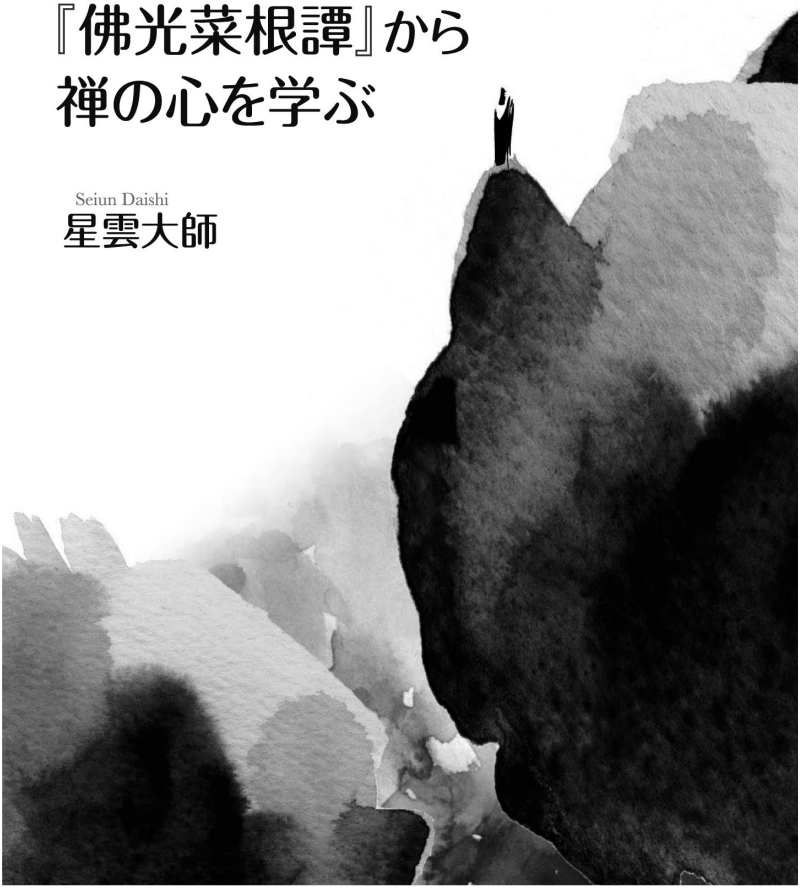
Bukkou Saikontan

『佛光菜根譚』から禅の心を学ぶ

Seiun Daishi
星雲大師



青山ライフ出版

はじめに

『菜根譚』は、中国の古典の一つで、中国・明代の後期、今から約 400 年前に、儒教、道教、仏教を修めた洪自誠という学者によって書かれました。「菜根譚」という名前は、「堅い菜根をかみしめるように苦しい境遇に耐えることができれば、多くのことを成し遂げることができる」ということばに由来すると言われています。日本には江戸時代に伝わり、はじめは武士の教養書として、そして明治時代以降は企業家や役人の処世の書として大勢の読者に親しまれ、今でも座右の書としている人は少なくありません。

『佛光菜根譚』は、台湾の高雄にある佛光山の開山祖師、星雲大師によって書かれた人生に役立つ語録です。佛光山には四つの宗旨の中に、「教育をもって人材を培う」という宗旨があり、修行や慈

善活動とともに、教育をたいへん重視しています。佛光山では、仏教の本来の目的であるこの世に生きる人々のためである人間仏教をもとに、『佛光菜根譚』シリーズのほかにも多くの本を出版しています。

この『「佛光菜根譚」から禅の心を学ぶ』は、『佛光菜根譚』シリーズの中から禅に関する語録を集めたものです。ひとつひとつは短い文章ですが、すぐには理解しにくい内容もあると思いますので、菜根をかみしめるようにじっくり味わっていただけたらと思います。今回は中国語や日本語を学んでいる方々の参考にもなるよう、日本語訳のほかに原文の中国語も載せました。

この本をかみしめていくうちに、読者の皆さんが禅の心を学び、それを日々の生活に役立てていただけたら幸いです。

監訳者

【1】

真の禅の修行者は
常に自我を観察でき
反省する
自ら実践し、外に求めない
尊厳と自律のある無我の生活は
自然と心が清浄になる
清浄な心は川に映る月のようであり
普く照らす太陽のようである

真正的禪者，
是能自我觀照，
反求諸己；
自我實踐，不向外求。
自尊自律的無念生活，
自然能使內心清淨，
無玷無染，如月映千江，
如日處處空。

【2】

禅(ぜん)は千(せん)の経(きょう)、万(まん)の論(ろん)を説(と)いても
その境地(きょうち)に触(ふ)れられないこともあれば、
些細(ささい)な一言(ひとこと)や
一(ひと)つの動作(どうさ)でも
本来(ほんらい)の自我(じが)をしっかり認識(にんしき)できることもある

禪，有時說盡了千經萬論，
禪的邊還沒有摸到；
有時只輕描淡寫的一句話，
一個動作，
卻徹骨徹髓的認識自家本來面目。

【3】

禅は活き活きとしている
眉を上げたり瞬きをしたり
足の動きや声など
すべて禅の風光に満ちている
巧みな心を持つことでこそ
禅と相応できるのである

禪是活活潑潑的，
一揚眉一瞬目，
一投足一言笑，
都充滿禪的風光；
擁有一顆靈巧的心
才能與禪相應。

【4】

悟(さと)りは
一瞬(いっしゅん)のことだが
長(なが)い修行(しゅぎょう)を要(よう)する
修行者(しゅぎょうしゃ)は長年(ながねん)の試練(しれん)に耐(た)え
煩(わずら)わしさに耐(た)えること
これが参禅者(さんぜんしゃ)の第一歩(だいいっぽ)である

悟，
雖只一刻，
但要能歷經長期的修持。
修道者要能經得起時間的考驗，
凡事耐煩，
這才是參禪學者應修的第一課。

【5】

この世の中に怨恨はない
不平もない、すべては当然である
禅師や大徳は悟った後
往々にして「平常心是道」に気づく
我々も平常心（ありのまま）で
すべてに接することである
人をより多く尊重し、随喜、随縁により
一切を包容し、娑婆世界を浄土にし
煩悩を菩提に転じるのである

在這世間，沒有怨恨，
沒有不平，凡事都是當然。
禪師大德在開悟以後，
往往發現「平常心是道」，
讓我們以平常心
來對待一切，
多尊重別人，隨喜隨緣，
包容一切，轉娑婆為淨土，
轉煩惱為菩提。

【6】

現代人はよく
「ルーツ(根)を探す」と言い
祖先を知り
出生をはっきりさせようとする
しかし、本当の「根」とは
我々が具えている仏心仏性なのである

現代人常說「尋根」，
要認祖歸宗，
要劃清籍貫。
其實真正的「根」，
是我們內在本具的佛心佛性。

【7】

禅(ぜん)の妙用(みょうよう)は
発心(ほっしん)や慈悲(じひ)や生活(せいかつ)の中(なか)で
徐々(じょじょ)に体得(たいとく)するものである

「そうであったか！」

「わかった！」と
僅(わず)かでもわかることが
禅(ぜん)の真意(しんい)なのである

禪的妙用在那裡？
在發心當中、在慈悲當中、在生活當中，
慢慢體會到：
「哦！原來是這樣啊！」
「哦！我懂了！」
能參出這麼一點點消息，
那就是禪意了。