

おとなの
語彙トレ



サバ缶で
家ごはん
おつまみ

日経おとなの

OFF

日経おとなのOFF
June
2018 No.206
特別定価
750yen

6

特別保存版
クイズで強化
語彙&脳トレ

やむを得ない → よんどころない
お許しください → ご海容ください
言い換えるだけで印象が様変わり！

おとなの 語彙トレ

彙の語源は
ハリネズミ！

“ブレバド”的
辛口指導が
人気！

夏井いつき
俳句初級講座

まねしたい！
文豪の喜怒哀楽

敬語使いこなし術

間違うと
赤つ恥！語彙
すべからく、割愛する、
流れに棹をさす…

30

なるほど！
ザ・New広辞苑

一目置かれる
置き換え語彙
81

おとな
顔負け
傍聴、
望外、茫洋…
藤井聰太語録



「どう生きるか」を示す珠玉の語彙

語彙力アップのおとなたしなみ文

人生のお供にしたい 禅語 31

日一禅

禅語に凝縮されているのは、生きる智慧。心を軽くしてくれる言葉もあれば、己を見つめ直す契機となる言葉もある。しかし、その解説は容易ではない。今回は「生き方の軸」のヒントをくれる31語を随道。気になる禅語を心に留め、日々の生活で味わえば、真意が見えてくるはずだ。

文/川原田 雅真/写真/高澤和也、PHOTO



何を捨て、何を求めるか

一 知足

足りていることを自覚する

夢や目標に向かって突き進む向上心は、人の成長に欠かせないもの。だが、上を目指すことはかりに力を注ぎ過ぎるなど、過剰な意図によるつづつ、「まう、とくをつく」という口を閉じて、レーダーがなければ、遠慮なく乗らせるのではない。フレーチをよく轟走車にならないよう、時には「ほりでいる」と切らなければならぬ。

四 主人公

本当の自分自身を強く持つ

個性に重り、大抵をしてしまった。「あいつにたまされた」と横み書きされたくないが、実のところは「うまく隠してやる」と思つた自分に腹悶があるのだ。自分で「いから」として、それは他人の感情にだまされる事はない。そのためにも本当の自分自身である主人公に目を向め、一時の感情に左右されずに生きていきたい。

二 不識

何者でもない本来の自分に気づく

「あなたは何者ですか?」と聞かれたば、多くの人は筋屈まぬ名前や職業などを説明するだろう。だが、そうした名前や職業は表面的なもので、本質の本質を表してはいない。この間に「不識(不知)」と答えたのが釋の本指・達摩大師。密蔵院には、人は何者でもない、それに気づくことが何よりも第一歩となる。

五 放下著

物と一緒に思いも捨ててしまう

唐の時代、「すべて落とし、何を持つていませんか。どうしたらいいでしょうか?」尋ねる密蔵院尊に、密蔵院尊は「放下著(放て著)しまじめない」と答えた。あるじ理財は「全部捨てる」と言つて居つてもうちは、何を持っていしないと思つて心がまた残つてしまつ」と続けた。日に見える物だけではなく、結婚生活を離れての夫や子供など、

三 無功德

自分の努力に裏返りを求める

人は「努力したから、いい結果が出るはず」と考へながら、何事も結果が伴うとは限らない。仕事もあり、恋愛もあり、感情を注いでいる、恋愛でもうえなど場合があり、「努力は報われる」と考へるから、苦しみを抱える。自分がしたことは、やつただけで終わり、見返りの功徳があることを想うと思えば、心を軽くして生きられる。

六 莫妄想

妄想することなく事実を認める

人は目の前の現実に無い様もだけどなく、既存に妄想を織りこめて、より大きな不安や不満を感じさせていく。諸の妄想障壁は誰に因を勧めても、「(妄想)お断りするよ」と答える。時張つたのに結果が伴わなかったとしても、事實は変わらないことはない。「そっか」と妄想を認めた、腹を呑む子のまま放えていくしかないのだ。

八 看脚下

まずは自分の立ち位置を確認する

「このままでは目標を達成できません」とひとこと、未来のことが気にならない不安を感じてしまふ人がいる。そんな人に心配を与えてくれる禅語が「看脚下」。「足が見えとていう應該で、不安がないと自分の足元をきつめと見る」と、それが大切だと教えられる。自分の足跡を確認する」といって、進むべき正しい道筋が見えてくる。

七 喫茶去

分からないうままでいることを大切

傳(伝)ふるな實體をもたず、禪體が「禪茶去(まわらひ)」と答えた。密蔵院は「全部捨てる」といふ理由を探そうとする。世の中には「分からなければ、分からないといふものがある」という佛の教えた、すべてを分からうとするのは、大きな誤解。人間の實體をもたらさない。



禅 語とは、禪宗の開祖が語ったと伝わる言葉。禅の世界

九【吹毛剣】

心の剣の切れ味を失わないように

最も深い意味が込められている。禪の精神を表明するために用いられる問題(公案)から引用したものの、禪僧が情りを表現したらのじがあり、いわば「今を生きる智慧」が凝縮された物語だ。

「自分の価値とは、と思ふ悩む人が、50代以上に多い。仕事や子育てが一段落したときに、自分の存在価値に疑問を持つのでしょうか。



Adviser
企画制作課
平井正修
Hirai Masahiro

1967年、東京都生まれ。臨済宗妙心寺派企画制作課。禪の教えを通じて、人生や仕事との向き合い方、心身の調節法について分かりやすく説く。著書に「男の禪語」(三笠書房)、「心がみるみる離れる 塗禪のすすめ」(幻冬舎)など。

「昔は充実した日々だったのに」といった思い込みから解放され、おのずと心は軽くなるはずだ。平井さんは、禅語が教えてくれるのは生きる答えではなく、あくまでヒントだと指摘する。

「人は物事を喜ぶのですが、答えなんかありません。答えを探し続けることが、生きるということがあります。禅語を知つたからといって、すぐに成果が出るわけではありません。ただ、確実に始めることはできます」。

見えていふもの、しないもの

十【柳緑花紅】

ありのままの真実を見る

禪が身に馴染み、老の紅に染まる風情を詠んだ詩で、「ありのままの色」を真実」という考え方を語っている。人は、「あの人は若いから老いた」「年齢を重ねているからなまけた」とかく人は周囲の環境に流されがち、間違つた道に進まないよう、恥らず自分の心の剣を磨いておきたい。

十一【本来面目】

考え込む前に、まずは行動する

本来の面目(すなわち「本性の自分」)とは何なのだろうか。そんな質問を持つた人に答えて、禅の世界では「手を發揮しなさい」と勧める。人はあれこれ想い悩むから、余計に分からなくなる。そして、分からぬから余計に悩むくなる。つてしまふ、つまり、まずはやつてみると、自分の体で現実を感じることが肝要だ。

十二【万法帰一】

見えないものにも気づく力を

禪に「万法」に傳ず、「何れの他にか離す」といふ言ひがある。「萬羅万象すべてのものが一つの體性ではあるが、それはどこに離るのか」という意味で、「有る」という状況と「無い」という状況は、表裏一体である」と説いている。日本古に「有る」のだけじゃわれず、「無いものにも思いをはせる」とが心地いい。

十三【和敬静寂】

感情的になつたときこそ、心静かに

現代社会では、忙みや悩みなど、身の不自由を抱きやすい。和敬静寂は、そうしたときに少し落ち着いて、自分の心を静めることを勧めてくれる言葉で、「静寂」は同じ意味をもつ。お互いがおさげ、ありのままの感情を切り離れば、人として誰いやうあるわけではない。そんな感覚を覚えれば、普段意識から離れられる、手にマイナスの感情を離れていく。

十四【無位真人】

地位や立場に縛られずに生きる

日本人は窮屈で譲渡する傾向が強く、生理性にたって古事記や説話に縛られる人が多い。そのため、吉祥院も「○○で勤めていたメメチ子」と譲りしがちだ。男性は真人は「眞實の人の性」とは何ものにもかられない姿」と説いた禪語。本当に自由をもに入れるために、「生き残るのみを競う」、ありのままの姿で本音だ。

十五【体露金風】

感じ事がない人間は最も強い

人は都合の悪いことを隠さうとする。だが、隠すとそれは假面になる。逆に「ところから見られての結構」とすべても露むにされれば、これは強烈な印象はない。「体露金風」は、秋の風ですからすすべてが見える露わな状態になれば、自然が響く、運氣を働くこととなる。

思い込みから

脱却する



十八【本来無一物】

一人ひとりはそもそも違うもの

人は自分を、「他の誰か」や「何か」とは区別しながら生きている。年齢や性別、筋肉の平均組織や平均体質も気にならぬ。比較によって優越感を得ることもあるが、シヨウクを覺ゆるところがある。「普く普じないために、人間は本尊第一者である」と心に留めておきたい。

十九【独坐大雄峰】

今やるべきことはただ1つだけ

「自分は相手の小さな問題にすぎない」と感じたことはないさ。だが、小さな問題も一つ欠ければ、全体が壊れてしまう。だから、「今一歩大切なことは何か」との問いに、唐の寒山寺が「波若木横雲(こよ)」一人で坐つていること)と答えた。自分の座ることはがまほだ。

十六【直心是道場】

通場は人の心の中に存在する

通場とは、真っすぐな「心」の通場とは精神的な通場所。「直心是道場」とは、心がけは大變でどんな場所でも成り立つという教えた。神の世界では、出来事を仕事など、料理を食べるなどと仕事、感謝の気持ちを持って行動すれば、どんな通場も手びの場となる。

十七【時時勤払拭】

じじじつものでは「しきせん

十八【日々是好日】

一日一日を精いっぱい大切に生きる

好日とは、「うきくじつた日」と思われているが、本来の意味は悪い。新しい日を過ごし日であつても、すべての日が好日だ。たゞ新しくい日が嬉しいなどとも、序まり流れば「あのめしきがあつたからやがある」と思えるので、「一日一日を精み重ねることが大切なのだ」。

二十【大道透長安】

大道長安に達る

自分の道を信じて突き進む

商業アンドの相場をテーマにして、販賣のイードがあふれていたが、遂に道開きになることも多い。成功者のノウハウを参考にして、状況や経験は人にとつて違うので、今後には当てはまらない。自分の道を進むことが大切で、その道で「大道長安」を目指へと突いていく。

「これで十分」など永遠にない
結果は通場。その後の努力を怠つてしまつたという
解釈ははじいたい。たゞ、あるを止めるときに付け
たスキルはすぐに磨かれてしまう。神の世界では、
たゞ元気はも継続したとして、慣習は必ずしも根
めの習慣として、「時時勤払拭」を覚えておきたい。

十九【平常心是道】

社會が揚わった人間になるために

苦しい筋肉／とりのうを収穫を取れるか、あたふたしてしまったんと感動と感動される人、その差は平常の
だ。だが、身の心は死のない「心」であるため、こうい
うのものは強制できない。神田の体験を通して、一
あがけては「心」でいくもの。すなはち「道」なのだ。

はつと
我に返る言葉



心に形などない



とうさんすいじゅうこう

三五【東山水上行】

従来の常識に
縛られるむ
上げ(東山が水の上を駆けていく)は、「常識でははかれない」とある。常識の「東山水
じうねだ」山のような不動の心を絶ちつつ、変化にも対応していくのだ。

三六【松樹千年翠】

松樹千年の翠
我が慢を重ねて
人は成長する
いつかひらいててんかはるなり

三七【花開天下春】

花開いて天下春なり

成功的の花は
身近に存在
いつかひらいててんかはるなり

三八【百尺竿頭進二歩】

百尺竿頭に一步進む

限界を決めずに
一步踏み出す
「これ以上ない高い所の上」つまり極りの極限から、もう一步進まなくてはいけない」との意味がある「百尺竿頭進二歩」もつとめて、人はまだ限界する本性がある「限界を自分で決める」となく、越えて前進したい。

三九【滅却心頭火自涼】

心頭を滅却すれば火も自ずから涼し

身に余る立場も
いずれ本物に
高田車による森林伐採の際、伐倒した木が焼けた跡を以てておられた。「苦
惱から出でず、悲しき部分を自己を離れておられるの聲」と云ふ入
は「その結果ひびいたるものいづれか難い」とお嘆びな御様子は、お嘆びな御様子

三一【不風流處也風流】

風流ならざる透徹風流
個性を大切にとほくいわれるが、偏屈ながち向こ人間は一人としていない。
誰もが個性を持ったいる。「だから、そのままの風流なんだ」と教えるのが不思
考な行為。個性を重ねてこそ、美しい景色を描つことをできる。

三二【天上天下唯我獨尊】

自分も他人も
みんな尊い
私物は生まれた直後、天と地を経て「天下へ天下へ君は獨尊」と唱えた。自分自
身の存在が一番尊いという意味だが、それは自分一人のことではない。すべ
ての自分自身がおぞく尊い存在であるといつて置く。即、平等なのだ。

三三【心隨万境転転處実能幽】

心は万境に随つて転ず、転ずる透実は能く幽なり

変化できる心を
持ち続ける
心は萬境に随つて転ず、転ずる透実は能く幽なり

三四【坐水月道場】

水月の道場に坐す

修行の神體は
心を調えること
「これは心を表す、月は情りを意味する。済んだ事ならば、次回にはおのず
と月が歌に出でる。つまり歌りを開くためには、心を調えることが肝要」
そのためには自分の本質と向き合い、永遠に磨きを重ねる必要がある。

どう生きるのか、
どう生きないのか

