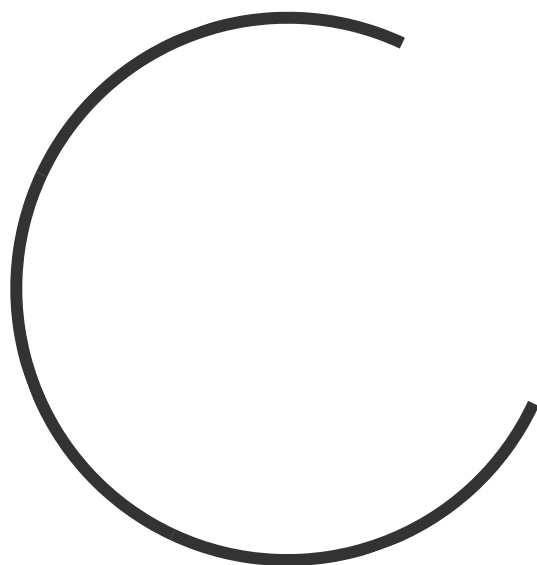




# 幸せの禅語百選

出典の文脈、ウェルビーイング研究とのつながり、今日の暮らし・仕事  
への示唆

収録 100語・7章

第1章 ここを生きる／第2章 手放す／第3章 自分自身に出会う

第4章 自然とともに／第5章 人とつながる／第6章 歩み続ける／第7章 答えのない問いを味わう

2026年10月

# はじめに

---

## 禅語とは何か

禅語とは、禅の修行や問答の中で生まれ、禅僧たちの語録や公案集、あるいは禅林で愛読された漢詩や経典から切り出されて伝えられてきた短い言葉である。「日日是好日」「一期一会」「以心伝心」のように日常語として定着したものもあれば、「麻三斤」「乾屎橛」のように、意味を探そうとするとかえって遠ざかる、挑発的なものもある。

禅語の多くには、それが生まれた「場面」がある。ある僧が師に問い、師が答える。あるいは師が黙って花を拈る。その場面を知らずに言葉だけを味わうこともできるが、場面を知ると、同じ五文字がまったく違う重さで響いてくる。本書では一語ごとに「出典・原典の文脈」を設け、その言葉が生まれた問答や逸話をできるだけ丁寧に記した。

## 本書の構成

100語を7つの章に分けた。第1章「今ここを生きる」から第7章「答えのない問いを味わう」まで、おおまかに、日常の受け取り方から始まり、手放し、自己と出会い、自然を見、人と関わり、歩み続け、最後に、言葉では答えの出ない問いの前に立つ、という流れになっている。ただし禅語は一つの章に閉じ込められるものではなく、多くの語は複数の章にまたがる。各語の末尾に「あわせて読みたい」として関連する語を挙げたので、章を越えて行き来してほしい。

各語の記述は、見出し語と読み、出典、ひとこと意味、出典・原典の文脈、原文のことば、ウェルビーイング研究とのつながり、現代の暮らし・仕事への示唆、の順である。「出典・原典の文脈」は、禅の予備知識がない方にも読めるよう、できるだけやさしい言葉で場面を語り直した。原典の言い回しに触れた方のために、「原文のことば」として読み下しを一〜二句だけ添えてある。

「ウェルビーイング研究とのつながり」では、その禅語の主題に対応する心理学・幸福研究の知見を、（著者、年）の形で出典を示しながら記した。禅語と幸福研究は出自がまったく異なるが、「今ここ」「手放すこと」「人とのつながり」「足るを知る」といった主題において、驚くほど重なるところがある。ただし、すべての禅語に対応する研究があるわけではない。直接対応する研究が見当たらない語については、その旨を明記したうえで、近い研究を挙げるにとどめた。また、研究には反証や論争のあるものも含まれるため、知見の限界についても可能な範囲で添えている。引用した研究の書誌は、巻末の「引用研究一覧」にまとめた。「示唆」の部分では、以上を踏まえて、禅語を現代の生活や職場でどう受け取れるかを記した。

## 読み方について

最初から順に読む必要はない。目次や巻末の五十音索引、字数別一覧から、気になった語を一つ選んで開いてほしい。茶席の軸や講話の題材を探すときは、章扉の収録語一覧と字数別一覧が役に立つはずである。

## 留意事項

禅語の読み、出典、解釈には諸説がある。本書は通行の解釈に従い、出典は代表的なものを挙げたが、同じ語が複数の禅籍に見えることも多い。公案の原文の訳は、読みやすさを優先した意識である。正式な場で用いる際は、原典や専門の辞典（『禅語辞典』『茶席の禅語大辞典』など）で確認されたい。

# 目次

---

## 第1章 今ここを生きる ― 日々・時間・平常

- 1 日日是好日 にちにちこれこうにち
- 2 平常心是道 びょうじょうしんこれどう
- 3 而今 にこん
- 4 生死事大 無常迅速 しょうじじだい むじょうじんそく
- 5 歲月不待人 さいげつひとをまたず
- 6 一期一会 いちごいちえ
- 7 無事是貴人 ぶじこれきにん
- 8 随処作主 立処皆真 ずいしょにしゅとなればりっしよみなしんなり
- 9 喫茶去 きっさこ
- 10 洗鉢盂去 せんはつうこ
- 11 明歴々 露堂々 めいれきれき ろどうどう
- 12 一日不作 一日不食 いちじつなさざればいちじつくらわず
- 13 寒時寒殺闇梨 熱時熱殺闇梨 かんじはじやりをかんさつし ねつじはじやりをねっさつす

## 第2章 手放す ― 放下・無・空

- 14 無 む
- 15 放下着 ほうげじゃく
- 16 莫妄想 まくもうぞう
- 17 本来無一物 ほんらいむいちもつ
- 18 応無所住 而生其心 おうむしょじゅう にしょうごしん
- 19 無功德 むくどく
- 20 廓然無聖 かくねんむしょう
- 21 不識 ふしき
- 22 無心 むしん
- 23 不思善 不思惡 ふしぜん ふしあく
- 24 将心来 与汝安 しんをもちきたれ なんじがためにやすんぜん
- 25 任運自在 にんぬんじざい
- 26 色即是空 空即是色 しきそくぜくう くうそくぜしき
- 27 無一物中 無尽蔵 むいちもつちゅう むじんぞう
- 28 遊戲三昧 ゆげざんまい
- 29 吾唯足知 われただたるをしる

## 第3章 自分自身に出会う ― 本来の自己・主体

- 30 本来面目 ほんらいのめんもく
- 31 主人公 しゅじんこう
- 32 無位真人 むいのしんにん
- 33 冷暖自知 れいだんじち
- 34 看脚下（照顧脚下） かんきゃっか
- 35 即心是仏 そくしんぜぶつ
- 36 非心非仏 ひしんひぶつ
- 37 一顆明珠 いっかみょうじゅ
- 38 自灯明 法灯明 じとうみょう ほうとうみょう
- 39 吾心似秋月 わがこころしゅうげつににたり
- 40 他不是吾 たはこれわれにあらず
- 41 天上天下 唯我独尊 てんじょうてんげ ゆいがどくそん
- 42 独坐大雄峰 どくざだいゆうほう
- 43 逢仏殺仏 逢祖殺祖 ほとけにおうてはほとけをころし そにおうてはそをころす
- 44 直指人心 見性成仏 じきしにんしん けんしょうじょうぶつ
- 45 非風非幡 仁者心動 ひふうひばん にんじゃしんどう

## 第4章 自然とともに ― 風光・季節・無常

- 46 柳緑花紅 やなぎはみどり はなはくれない
- 47 山是山 水是水 やまはこれやま みずはこれみず
- 48 松無古今色 竹有上下節 まつにここんのいろなく たけにじょうげのふしあり
- 49 青山元不動 白雲自去来 せいざんもとふどう はくうんおのずからきょらいす
- 50 水急不流月 みずきゅうにしてつきをながさず
- 51 掬水月在手 弄花香滿衣 みずをきくすればつきてにあり はなをろうすればかおりころもにみつ
- 52 竹影掃階塵不動 ちくえいかいをはらってちりどうぜず
- 53 春来草自生 はるきたってくさおのずからしょうず
- 54 一葉落知天下秋 いちようおちててんかのあきをしる

- 55 紅炉一点雪 こうろいってんのゆき  
56 風吹不動天辺月 雪圧難摧澗底松 かぜふけどもど  
うぜずてんぺんのつき ゆきおせどもくだけがたしかんてい  
のまつ  
57 山花開似錦 澗水湛如藍 さんかひらいてにしきにに  
たり かんすいたたえてあいのごとし  
58 江月照 松風吹 こうげつてらし しょうふうふく

- 59 溪声山色 けいせいさんしょく  
60 月落不離天 つきおちててんをはなれず  
61 枯木龍吟 こぼくりょうぎん  
62 一花開五葉 いっかごようをひらく  
63 泥多仏大 水長船高 だろおおければほとけだいなり  
みずながければふねたかし  
64 行雲流水 こううんりゅうすい

## 第5章 人とつながる ― 伝える・支える・和

- 65 拈華微笑 ねんげみしょう  
66 以心伝心 いしんでんしん  
67 不立文字 教外別伝 ふりゅうもんじ きょうげべつで  
ん  
68 啐啄同時 そったくどうじ  
69 和敬清寂 わけいせいじゃく  
70 和顔愛語 わげんあいご  
71 和光同塵 わこうどうじん  
72 入麝垂手 にってんすいしゅ

- 73 老婆心切 ろうばしんせつ  
74 一挨一拶 いちあいいつさつ  
75 把手共行 はしゅきょうこう  
76 天地同根 万物一体 てんちどうこん ばんぶついった  
い  
77 一切衆生 悉有仏性 いっさいしゅじょう しつうぶっ  
しょう  
78 直心是道場 じきしんこれどうじょう

## 第6章 歩み続ける ― 修行・精進・円熟

- 79 只管打坐 しかんたざ  
80 身心脱落 しんじんだつらく  
81 一行三昧 いちぎょうさんまい  
82 百尺竿頭 進一步 ひゃくしゃくかんと ういっぽをす  
すむ  
83 大死一番 だいしいちばん  
84 時時勤払拭 じじにつとめてほっしきせよ  
85 不昧因果 ふまいいんが  
86 磨甗作鏡 ません さきょう

- 87 面壁九年 めんぺきくねん  
88 大疑大悟 たいぎたいご  
89 眼横鼻直 がんのうびちよく  
90 空手還郷 こうしゅげんきょう  
91 喜心・老心・大心 きしん・ろうしん・だいしん  
92 閑古錘 かんこすい  
93 歩歩是道場 ほほこれどうじょう  
94 大道無門 だいどうむもん

## 第7章 答えのない問いを味わう ― 禅問答・言葉を超えて

- 95 喝 かつ  
96 隻手音声 せきしゅおんじょう  
97 麻三斤 まさんぎん

- 98 庭前柏樹子 ていぜんのはくじゅし  
99 日面仏 月面仏 にちめんぶつ がちめんぶつ  
100 一円相 いちえんそう

## 付録

主な出典について  
字数別一覧（茶掛け・題材選びのために）

五十音索引  
引用研究一覧

## 第1章

# 今ここを生きる

日々・時間・平常

禅語の多くは、「いつか」ではなく「今」を指さしている。過ぎた日を悔やみ、来る日を案じる心を離れ、今日という一日、今この一瞬に全体重をかける。雲門の「日日是好日」、南泉の「平常心是道」、道元の「而今」。この章には、日常をそのまま道として生きるための言葉を集めた。

- 1 日日是好日
- 2 平常心是道
- 3 而今
- 4 生死事大 無常迅速
- 5 歲月不待人
- 6 一期一会
- 7 無事是貴人
- 8 随処作主 立処皆真
- 9 喫茶去
- 10 洗鉢盂去
- 11 明歷々 露堂々
- 12 一日不作 一日不食
- 13 寒時寒殺閻梨 熱時熱殺閻梨

# 日日是好日

にちにちこれこうにち（にちにちこれこうじつ）

出典：『碧巖録』第六則「雲門日日是好日」／『雲門広録』

どんな一日も、そのままで比べようのない「好い日」である。晴れの日も雨の日も、うまくいった日もいかなかった日も、二度とない一日として丸ごと受け取る。

## ■ 出典・原典の文脈

昔の中国に、雲門（うんもん）という禅のお坊さんがいた。ある日、雲門は弟子たちにこう問いかけた。「月の前半のことはもう聞かない。これから先の日々について、ひとこと言ってみなさい」。つまり「これからをどう生きるか」という問いである。誰も答えられずに黙っていると、雲門は自分で答えを言った。「日日是好日」。毎日が、好い日だ、と。ここでいう「好い日」は、天気がよい日や、うまくいった日のことではない。晴れでも雨でも、うまくいってもいなくても、その日はその日として、比べようのない一日だということである。私たちは一日を「よい日」「悪い日」と採点してしまうが、雲門は、その採点そのものをやめてしまえと言っている。採点をやめたとき、今日という日がそのまま輝き出す。この問答は、禅の代表的な問題集『碧巖録（へきがんろく）』の第六番目に収められている。

原文のことは 日日是好日（にちにちこれこうにち）—— 雲門「十五日以後、一句を道い將ち来たれ」

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「今日という日を評価せずに受け取る」という態度は、マインドフルネス研究の「評価せずに今に注意を向ける」姿勢とほぼ重なる。スマートフォンで数千人の日常を追った研究では、人は起きている時間の約半分で「今していること以外」を考えており、心がさまよっているときほど幸福感が低かった（Killingsworth & Gilbert, 2010）。また、ふだんの何気ない一日の記録を後から読み返すと、人は自分の予想以上にそれを価値あるものと感じる、という実験もある（Zhang et al., 2014）。「好日」はその日のうちには気づきにくい、確かにそこにあったのである。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

私たちは一日を終えるとき、無意識のうちに採点している。会議がうまくいった日は良い日、失敗した日は悪い日。しかし採点をやめて眺めると、どの日にも固有の手触りがある。雨の日は雨の音があり、失敗した日にはそこでしか学べないことがある。日日是好日は、ポジティブ思考を勧める言葉ではなく、評価の物差しをいったん置いて一日と向き合う態度を示す。朝、今日を「好日」と決めてから始めると、出来事の受け取り方が変わることに気づくだろう。

あわせて読みたい：平常心是道／而今／一期一会

# 平常心是道

びょうじょうしんこれどう

出典：『無門関』第十九則「平常是道」／『景德伝灯録』巻八（南泉普願）

特別な心構えや悟りすました境地ではなく、ふだんの当たり前の心のままが、そのまま道（真理）である。

## ■ 出典・原典の文脈

若いころの趙州（じょうしゅう）というお坊さんが、師匠の南泉（なんせん）に尋ねた。「道（本当の生き方）とは、どういうものですか」。南泉は答えた。「ふだんの心が、そのまま道だ（平常心是道）」。趙州は納得できずに聞き返す。「では、その道を目指して進めばよいのですか」。南泉は言う。「目指そうとすると、かえって遠ざかる」。「目指さなければ、それが道だとどうやって分かるのですか」。南泉はこう説いた。「道は、分かる・分からないという話ではない。本当に道に行き着けば、大空のように広々として、正しいとか間違いだとか言う余地もなくなる」。趙州はここで深く悟ったという。「平常心」は今では「落ち着いた心」の意味で使われるが、もとの意味はもっと根本的で、「顔を洗い、ごはんを食べ、人と話す、そのふだんの暮らしの外に、特別な道などない」ということである。『無門関（むもんかん）』という問題集の第十九番目に収められている。

原文のことば 平常心是道（びょうじょうしんこれどう）—— 南泉「向かわんと擬すれば即ち乖く（目指そうとすれば、かえって背く）」

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

幸福感は、特別な出来事の有無よりも、日々の小さな良い気分の「頻度」によって決まることが古くから示されている（Diener, Sandvik & Pavot, 1991）。また、幸福を強く「追い求める」姿勢がかえって幸福感を下げる逆説も報告されている（Mauss et al., 2011）。ただしこの逆説は文化によって異なり、幸福を人とのつながりや日常の営みの中に見る東アジアの文化圏では、追求が逆効果になりにくいという知見もある（Ford et al., 2015）。「ふだんの心がそのまま道」という南泉の答えは、後者の幸福観に近い。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

資格を取ったら、昇進したら、理想の環境が整ったら本当の人生が始まる、と私たちは思いがちだ。南泉の答えは、その「いつか」を切り捨てる。朝起きて顔を洗い、人と話し、仕事をし、食べて眠る。その一つひとつの外に道があるのではない。ウェルビーイング研究でも、幸福は特別な出来事よりも日々の小さな営みの質に強く左右されることが繰り返し示されている。平常心是道は、特別を追い求めて日常を素通りする生き方への静かな警告でもある。

あわせて読みたい：日日是好日／無事は無事／喫茶去

# 而今

にこん（じこん）

出典：道元『正法眼蔵』「有時（うじ）」巻ほか

「今、この瞬間」のこと。過去でも未来でもない、いま現に生きているこの一点。

## ■ 出典・原典の文脈

「而今（にこん）」は、「いま、この瞬間」という意味の言葉で、禅の本にはよく出てくる。この言葉を特に深く考えたのが、鎌倉時代のお坊さん、道元（どうげん）である。道元は『正法眼蔵（しょうぼうげんぞう）』という本の中で、時間について独特の考えを示した。ふつう私たちは、時間を「過去から未来へ流れる一本の線」のように思っている。しかし道元は、時間は流れているのではなく、一瞬一瞬がそのつど完結した「いま」として現れている、と考えた。たとえば、薪（まき）が燃えて灰になる。私たちは「薪が灰に変わった」と思うが、道元は「薪は薪として完全であり、灰は灰として完全である」と言う。昨日の自分と今日の自分も同じで、一本の線でつながっていると思うのは、頭の中の想像にすぎない。「而今」とは、過去の続きでも未来の準備でもない、それだけで完結した絶対の「いま」のことである。

原文のことば 有時（うじ）—— 道元「いわゆる有時は、時すでにこれ有なり、有はみな時なり」

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「今ここ」に注意を戻す実践、すなわちマインドフルネスは、不安や抑うつを和らげることがメタ分析で繰り返し確認されている（Hofmann et al., 2010; Goyal et al., 2014）。心が過去や未来にさまよっている時間が長いほど幸福感が低いという大規模調査（Killingsworth & Gilbert, 2010）は、道元の「而今」が単なる哲学ではなく、日々の気分直結していることを示唆する。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

私たちの苦しみの多くは、過ぎたことへの後悔と、まだ来ないことへの心配からできている。心理学という反芻（はんすう）思考と予期不安である。而今は、その両方から身をほどいて、今この瞬間だけに全体重をかけてみよ、と促す。マインドフルネスの実践はまさに而今への帰還であり、注意を「今ここ」に戻すだけで不安や抑うつが軽減することが多くの研究で示されている。メールを書くときはメールを書き、食えるときは食べる。それだけのことが、実はいちばん難しく、いちばん深い。

あわせて読みたい：日日是好日／無常迅速／日面仏月面仏

# 生死事大 無常迅速

しょうじじだい むじょうじんそく

出典：『六祖壇經』行由品／禪寺の木版（もっぱん）に刻まれる偈

生きて死ぬという一大事を前にして、時は矢のように過ぎていく。ぐずぐずしている暇はない。

## ■ 出典・原典の文脈

禪のお寺の廊下には、「木版（もっぱん）」と呼ばれる板が掛かっていて、時刻を知らせるときに木槌で打つ。その板には、たいいていこんな言葉が刻まれている。「生死事大 無常迅速 各宜醒覚 慎勿放逸」。意味は、「生きて死ぬことは一大事である。時はあっという間に過ぎていく。それぞれ目を覚ましていなさい。決して怠けてはならない」。修行僧は一日に何度もこの板を打ち、その音とともに、この言葉を自分の心に打ち込む。言葉の元は『六祖壇經（ろくそだんきょう）』という本で、ある若い修行者が六祖慧能（えのう）という高僧の前で、礼儀を省いて用件を切り出した場面に出てくる。「なぜそんなに無作法なのか」と問われた若者は、「生きるか死ぬかの一大事、時は矢のように過ぎます。礼儀をしている暇はありません」と答えた。慧能はその真剣さを認めて、彼を導いたという。

原文のことば 生死事大 無常迅速 各宜醒覚 慎勿放逸（禪寺の木版の銘）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「残り時間が限られている」と意識すると、人は目先の情報収集より、親しい人との時間や今の体験を優先するようになる。これは社会情動的選択性理論として、高齢者研究から確立された（Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999）。さらに、「この街で過ごせる時間はあと少し」と想像するだけで、日常の活動への満足と幸福感が高まるという実験もある（Kurtz, 2008; Layous et al., 2018）。木版の「無常迅速」は、この効果を毎日自分に与える仕掛けだと言える。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

死を遠ざけた社会に生きていると、時間はいくらでもあるように錯覚する。しかし「いつかやろう」の「いつか」は多くの場合やって来ない。終末期医療の現場で語られる後悔の多くは「もっと自分らしく生きればよかった」「大切な人ともっと過ごせばよかった」といった、先送りの後悔である。無常迅速は、人を脅すための言葉ではなく、有限であるからこそ今日が貴重という感覚を取り戻すための言葉だ。自分の木版の音を、何にするか。

あわせて読みたい：而今／歲月不待人／一期一会

# 歲月不待人

さいげつひとをまたず

出典：陶淵明「雑詩」其一（禅林でも頻用）

年月は人の都合を待ってはくれない。時は過ぎ、二度と戻らない。

## ■ 出典・原典の文脈

もとは、中国の詩人・陶淵明（とうえんめい）の詩の一節である。「若い盛りは二度と来ない。一日に二度の朝はない。時を逃さず楽しみなさい。年月は人を待ってくれないのだから」。この詩はよく「勉強しなさい」という意味に取られるが、本当は少し違う。前の行で陶淵明は「酒を酌んで、隣の人と楽しもう」と言っている。つまり「楽しむときに楽しめ、時は戻らないのだから」という詩なのである。禅のお坊さんたちは、この最後の一行だけを切り出して、「無常迅速（時はあっという間に過ぎる）」と同じ響きの言葉として使った。お茶の席に掛かれれば、「この集まりは二度とない」ということを静かに告げる言葉になる。禅語には、仏教のお経だけでなく、こうした詩の一節も多く取り込まれている。言葉の出どころよりも、その言葉が今の自分の心をどう打つかを大事にするのが、禅のやり方である。

原文のことば 盛年重ねて来たらず、一日再び晨なり難し。時に及んで当に勉励すべし、歲月人を待たず（陶淵明「雑詩」）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

人が長く引きずる後悔は、「やってしまったこと」より「やらなかったこと」のほうが多いことが示されている（Gilovich & Medvec, 1995）。短期的には行動の失敗を悔やむが、年月がたつと、踏み出さなかったことの後悔が大きくなる。「時は人を待たない」という陶淵明の句は、この研究結果を先取りしている。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

働き盛りの人ほど「落ち着いたら」「子どもが大きくなったら」と、本当にしたいことを先送りにする。しかし歳月は待たない。研究によれば、人は「やったこと」の後悔より「やらなかったこと」の後悔を長く引きずる。今日できる小さな一歩、たとえば久しく会っていない友人に連絡する、ずっと気になっていた本を開く。そうした行為に、この一句は背中を押してくれる。焦りではなく、「今でなければ」という静かな決意として。

---

あわせて読みたい：無常迅速／一期一会／而今

# 一期一会

いちごいちえ

出典：井伊直弼『茶湯一会集』／山上宗二『山上宗二記』（利休の教えとして）

この出会いは一生に一度のもの。だから、二度とない機会として心を尽くす。

## ■ 出典・原典の文脈

お茶の世界の言葉として知られる。千利休（せんのりきゅう）の弟子の山上宗二（やまのうえそうじ）が、利休の教えとして「一生に一度の集まりだと思って、主人は客を敬いなさい」と書き残したのが早い例である。「一期一会」という四文字にまとめたのは、幕末の大老・井伊直弼（いいなおすけ）である。直弼はお茶の本の中でこう書いている。「お茶の集まりは、一期一会という。同じ主人と客が何度も集まることがあっても、今日の集まりは二度と戻らない。だから本当は、一生に一度の集まりなのだ。だから主人はあらゆることに心を配り、少しも手を抜かず、心を込める。客も、この集まりにはもう二度と会えないことを心得て、主人の工夫の一つひとつを味わい、心から向き合うべきである」。「一期」は仏教の言葉で、人の一生のこと。「人生は無常である」という禅の考え方と、お茶の美しさが一つになった言葉である。

原文のことは 一期一会といいて、たとえば幾度おなじ主客交会するとも、今日の会にふたたび帰らざる事を思えば、実に我が一世一度の会なり（井伊直弼『茶湯一会集』）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

親しい関係ほど「慣れ」によって喜びが薄れる（快楽順応）が、相手との体験に新しさや変化を意図的に取り入れると、順応を遅らせられることが示されている（Bao & Lyubomirsky, 2013; Sheldon, Boehm & Lyubomirsky, 2013）。また、見慣れたものの中に新しい点を見つけようとする「気づき」の姿勢が、心身の健康と結びつくという一連の研究もある（Langer, 1989）。「一期一会」は、慣れた関係に新しさの目を向け直す装置として働く。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

毎週会う同僚、毎日顔を合わせる家族。繰り返しの中で、私たちは相手を「いつもの人」として処理してしまう。しかし厳密には、今日の相手は昨日の相手ではなく、今日の自分も昨日の自分ではない。一期一会は、慣れた関係にもう一度「初めて」の目を向けさせる。会議の冒頭で一分だけ相手の顔をきちんと見る、別れ際に心から「ありがとう」と言う。関係の質が幸福度を最も強く左右することは、長期追跡研究が一貫して示している。その質は、こうした小さな「一会」の積み重ねでできている。

あわせて読みたい：日日是好日／和敬清寂／無常迅速

# 無事是貴人

ぶじこれきにん

出典：『臨濟録』示衆

外に何かを求めてあくせくしない人こそ、本当に貴い人である。「無事」とは、求める心が止んでいること。

## ■ 出典・原典の文脈

唐の時代の臨濟（りんざい）というお坊さんは、とても激しい語り口で知られる。その臨濟が弟子たちにこう語った。「仏の道は、無理に努力して作り上げるものではない。ただ、ふだん通り、何事もなく、トイレに行き、服を着て、ごはんを食べ、疲れたら寝る。それだけだ。愚かな人は私を笑うだろうが、賢い人には分かる」。そして「無事是貴人」、何も求めない人こそ本当に貴い人だ、と言った。ここで大事なのは、「無事」の意味である。「平和で何も起こらない」という意味ではない。「仏になりたい」「悟りたい」と外に向かって追い求める心が、すっかり止んだ状態のことである。臨濟は、「求めれば求めるほど、かえって遠ざかる」と見抜いていた。だから「よけいなことをするな、ただふだん通りでいろ」と言う。何かを追いかけるのをやめて、ただ日常を日常として生き切っている人が「貴人」なのである。

原文のことは 無事是貴人（ぶじこれきにん）。但だ造作すること莫れ、祇だ是れ平常なれ（『臨濟録』）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

物やお金を手に入れても幸福感はやがて元の水準に戻る「快樂順応」は、幸福研究の基本的な発見である（Brickman & Campbell, 1971; Diener, Lucas & Scollon, 2006）。また、幸福そのものを強く追い求める人ほど、かえって幸福感が低いという逆説も報告されている（Mauss et al., 2011）。「求める心が止んだ人こそ貴い」という臨濟の言葉は、この二つの知見と響き合う。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

自己啓発書を読み、資格を集め、より良い自分を目指し続ける。それ自体は悪くないが、「今の自分では足りない」という前提が常に走り続けると、どこまで行っても満たされない。臨濟はその前提を疑えと言う。足りないから求めるのではなく、求めるから足りなく感じるのだ、と。幸福感の研究でも、物質的な獲得による満足は短期間で元の水準に戻る（快樂順応）ことが知られる。無事是貴人は、追いかけるのをやめた瞬間に立ち現れる充足を指し示している。

あわせて読みたい：平常心是道／随处作主／無／放下着

## 随处作主 立处皆真

ずいしょにしゅとなればりっしょみなしんなり

出典：『臨済録』示衆

どんな場所、どんな状況でも自分が主体となって生きれば、その立っている場所がすべて真実の場となる。

### ■ 出典・原典の文脈

これも臨済の言葉である。臨済は弟子たちにこう言った。「どこにいても、自分がその場の主人になれ。そうすれば、自分の立っている場所が、すべて本物の場所になる。どんな出来事がやって来ても、それに振り回されることはない」。当時の修行僧たちは、「ここでは悟れない」「もっとよい師匠のところへ」「もっとよい環境で」と、場所や条件を求めてあちこち動き回っていた。臨済はそれを厳しく戒めた。そういう人は、どこへ行っても「お客さん」として過ごしている。お客さんでいる限り、「ここは自分の場所ではない」という感じがいつまでもつきまとう。「主人になる」とは、威張ることでも人を支配することでもない。今いる場所を、自分の場所として引き受けることである。そうすれば、どんな場所も本物の場所になる。

原文のことは 随处に主と作れば、立处皆な真なり（『臨済録』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「自分で選び、自分で引き受けている」という感覚（自律性）は、自己決定理論において幸福と心の健康の基本的な欲求の一つとされる（Ryan & Deci, 2000）。与えられた仕事であっても、自分なりに仕事の範囲や意味を作り変える「ジョブ・クラフティング」を行う人は、仕事への満足と意味の感覚が高い（Wrzesniewski & Dutton, 2001）。環境を変えなくても「主」になれる、という臨済の主張を支える知見である。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

配属が不本意だった、上司と合わない、この街は性に合わない。環境のせいにしたくなるときほど、この言葉が効く。もちろん環境を変える選択も大切だが、「ここでは本気になれない」と保留したままの時間は、人生から静かに失われていく。心理学でいう自己決定感、つまり「自分で選び、自分で引き受けている」という感覚は、仕事の満足度や幸福感を強く支える。同じ職場でも、主として立つか客として過ごすかで、見える景色はまるで違ってくる。

あわせて読みたい：主人公／無事是貴人／歩歩是道場

# 喫茶去

きっさこ

出典：『趙州録』／『五灯会元』巻四（趙州從諗）

「まあ、お茶をお飲みなさい」。来る人を分け隔てなく、同じ一杯の茶で迎える心。

## ■ 出典・原典の文脈

趙州（じょうしゅう）というお坊さんのところへ、二人の修行僧がやって来た。趙州は一人目に聞いた。「ここへ来たことはあるか」。「いいえ、初めてです」。趙州は言った。「お茶を飲みなさい」。次に二人目に聞いた。「ここへ来たことはあるか」。「はい、あります」。趙州はやはり言った。「お茶を飲みなさい」。それを見ていた寺の役僧が、不思議に思って尋ねた。「和尚さま、なぜ初めての人にも、二度目の人にも、同じようにお茶を勧めるのですか」。趙州は役僧の名を呼んだ。「はい」と役僧が答えると、趙州は言った。「お茶を飲みなさい」。初めての人も、二度目の人も、質問してきた人も、みんな同じ一杯のお茶。そこには、相手の経歴や理解の深さで人を分けない心がある。「喫茶去」の「去」は「去れ」という意味ではなく、言葉の調子を整える字で、全体で「まあ、お茶をお飲みなさい」というほどの意味である。お茶の席の掛け軸として、いちばん愛されている禅語の一つ。

原文のことは 喫茶去（きっさこ）—— 趙州、院主を喚ぶ。院主応諾す。州云く、喫茶去（『趙州録』）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

相手を条件なしに受け入れる「無条件の肯定的関心」は、カウンセリングにおける変化の条件として古典的に重視されてきた（Rogers, 1957）。また、見知らぬ人や店員との短いやりとりでも、相手を一人の人として扱って会話をすると、する側もされる側も幸福感が上がることが示されている（Sandstrom & Dunn, 2014; Epley & Schroeder, 2014）。「誰にでも一杯の茶」は、こうした日常の応接の質に関わる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

私たちは相手の肩書き、経歴、自分との関係によって無意識に應對を変える。初対面の客、顔なじみ、口うるさい同僚。趙州の「喫茶去」は、その区別が消えた応接を見せる。これは誰にでも同じ言葉を機械的にかけることではなく、目の前の一人にそのつど全部で向き合うということだ。職場でも家庭でも、まず一杯の茶を差し出すように人を迎えられたら、関係はずいぶん違うものになる。もてなしとは、結局のところ相手を選ばないことなのかもしれない。

あわせて読みたい：平常心是道／一期一会／和敬清寂

# 洗鉢盂去

せんはつうこ（はつうをあらいされ）

出典：『無門関』第七則「趙州洗鉢」

「食器を洗っておきなさい」。悟りは特別な場所にあるのではなく、食事をし、器を洗うその営みの中にある。

## ■ 出典・原典の文脈

ある修行僧が、趙州のもとに入門したばかりのとき、こう頼んだ。「私はこの道場に入ったばかりです。どうかご指導ください」。趙州は聞いた。「朝のおかゆは食べたか」。僧は「はい、食べました」。趙州は言った。「それなら、お椀を洗っておきなさい」。それだけである。しかしこの僧は、この言葉で何かに気づいたという。この話を問題集『無門関』に収めた無門（むもん）というお坊さんは、こう解説している。「趙州は口を開いて、心の中をすっかり見せた。もしこの僧がそれを聞き取れなかったら、鐘を見て壺だと言うようなものだ」。そして詩を添えた。「あまりにも当たり前なので、かえって気づくのが遅れる。ろうそくの火が火だと早く知っていれば、ごはんはとっくに炊けていたのに」。ごはんを食べ、お椀を洗う。どこを探しても見つからなかったものが、ただそれだけの中にあった。

原文のことは 喫粥了也未（粥は食べたか）—— 洗鉢盂去（鉢を洗っておきなさい）（『無門関』第七則）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

皿洗いという日常の作業を、感触や湯の温度に注意を向けながら行くと、神経質さが減り、心の高揚（インスピレーション）が増えたという実験がある（Hanley et al., 2015）。坐禅堂の外で行う「日常のマインドフルネス」が、正式な瞑想と同様に効果を持つことを示す研究である。「食べたら器を洗え」という趙州の指示は、まさにこの実践の原型である。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

研修を受け、本を読み、人に相談し、「本当のやり方」をどこかに探し続ける。しかし多くの場合、答えは目の前の仕事を丁寧に終わらせることの中にある。食べたら器を洗う。使ったら片づける。頼まれた資料を期限までに仕上げる。禅の修行で掃除や炊事が重んじられるのは、精神修養のためというより、それ自体が道だからである。特別なことを求める前に、まず今日の鉢を洗う。その淡々とした繰り返しが、思いのほか深いところへ人を連れていく。

あわせて読みたい：平常心是道／無事は無事／一日不作一日不食

# 明歴々 露堂々

めいれきれき ろどうどう

出典：『碧巖録』第一則 評唱（圓悟克勤）／『圓悟心要』

真理は隠されてなどいない。すべてはこの上なくはっきりと、堂々と目の前に現れている。

## ■ 出典・原典の文脈

「歴々（れきれき）」は、一つひとつがはっきり見えるようす。「堂々」は、何も隠さず正々堂々と現れているようす。二つ合わせて、「真理は隠されてなどいない。全部がこの上なくはっきりと、目の前に現れている」という意味になる。禅を学ぶ人は、しばしばこう疑う。「本当の教えは、どこかに秘密にされているのではないか」「師匠は何かを隠しているのではないか」。それに対して師匠たちは、この言葉を示した。隠されているから見えないのではない。「隠されているはずだ」と思い込んで探しているから、目の前にあるものが見えないのだ、と。黄檗（おうばく）というお坊さんは「本来の自分の姿は、はっきりと現れていて、隠れたところなど一つもない」と言った。花は花として、水は水として、この上なく明らかにそこにある。それ以上に、何を探すのか。『碧巖録』の解説部分などに見える言葉である。

原文のことば 明歴歴 露堂堂（『碧巖録』第一則 評唱）—— 黄檗「本来の面目は明歴歴として隠すところなし」

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分の強みは隠されているのではなく、ふだんの行動の中にすでに現れている、という考え方は、強み研究の前提である。自分の「特徴的な強み」を特定し、それを新しい形で毎日使うと、幸福感が上がり抑うつが減る効果が半年続いたという実験がある（Seligman et al., 2005）。また、強みを「知っている」だけでなく「使っている」人のほうが、幸福感と目標の進捗が高い（Govindji & Linley, 2007）。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「自分の本当の強みは何か」「人生の意味はどこにあるか」。答えを遠くに探すほど見えなくなるものがある。この言葉は、答えはすでに全部見えている、と告げる。毎日やっていること、つい手が伸びてしまうこと、人から繰り返し感謝されること。そこに「隠された自分」ではなく「露わな自分」がある。問題解決の場面でも同じで、複雑に見える状況の多くは、見えている事実をそのまま受け取ることを避けているだけだったりする。隠されたものを暴く前に、見えているものを見る。

あわせて読みたい：柳緑花紅／本来面目／冷暖自知

# 一日不作 一日不食

いちじつなさざればいちじつくらわず

出典：『景德伝灯録』巻六（百丈懷海）／『祖堂集』

一日働かなければ、一日食べない。労働を修行の外に置かず、日々の作務（さむ）をそのまま道とする態度。

## ■ 出典・原典の文脈

百丈（ひゃくじょう）というお坊さんは、禅のお寺の生活の決まりを初めて定めた人として知られる。それまでの仏教では、お坊さんが自分で畑を耕すことは、戒律に触れるとして嫌われていた。しかし百丈は、掃除や畑仕事（これを「作務（さむ）」という）を修行の中心に据えた。百丈は年を取っても、自分から進んで作務に出た。弟子たちは心配して、ある日、百丈の農具を隠してしまった。すると百丈は、その日、食事をとらなかった。弟子たちが理由を聞くと、百丈は言った。「一日働かなければ、一日食べない」。働くことは修行のじゃまではなく、坐禅と同じ、道そのものだ、ということである。この考え方は後に道元にも受け継がれ、台所仕事こそ仏の道だと説かれた。禅のお寺で掃除が徹底して行われ、お坊さんが自分で米や野菜を作るのは、この百丈の精神による。

原文のことは 一日作さざれば、一日食らわず（『景德伝灯録』百丈懷海）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

仕事を「生活の手段（ジョブ）」と見るか、「それ自体に意味がある（コーリング）」と見るかで、同じ職種でも人生満足度が大きく異なることが示されている（Wrzesniewski et al., 1997）。また、失業は収入の減少を差し引いても幸福感を大きく下げ、回復しにくいことが長期追跡で確認されており（Lucas et al., 2004）、働くことが収入以外の心理的機能（時間の構造、社会的接触、目的の感覚）を持つことが指摘されている（Jahoda, 1982）。「働くことがそのまま道」という百丈の態度は、これらの知見に通じる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

働くことを「生活のための手段」として割り切ると、人生の大半を占める時間が「本当の人生」の外に置かれてしまう。百丈は、働くことと生きることを分けなかった。これは長時間労働の美化ではない。むしろ、作務には始まりと終わりがあり、身体を使い、成果が目に見えるという、現代の仕事が失いがちな健全さがある。研究でも、仕事に意味を感じられるか（ワーク・エンゲイジメント）は、報酬の多寡以上に幸福感を左右する。今日の自分の「作」は何だったか。それを一つ言えるなら、今日の飯は旨い。

あわせて読みたい：洗鉢盂去／只管打坐／喜心・老心・大心

## 寒時寒殺閻梨 熱時熱殺閻梨

かんじはじゃりをかんさつし ねつじはじゃりをねさつす

出典：『碧巖録』第四十三則「洞山無寒暑」

寒いときは寒さになりきり、暑いときは暑さになりきる。逃げ場を探すのではなく、その只中に身を置くと、寒暑は自分を苦しめるものではなくなる。

### ■ 出典・原典の文脈

ある修行僧が、洞山（とうざん）というお坊さんに尋ねた。「寒さや暑さが襲ってきたとき、どうやって逃れたらよいでしょうか」。洞山は答えた。「寒さも暑さもない所へ行けばよい」。僧は聞いた。「寒さも暑さもない所とは、どこですか」。洞山は言った。「寒いときには、寒さにお前さんが殺され尽くし、暑いときには、暑さにお前さんが殺され尽くす。そういう所だ」。「殺す」は物騒な字だが、ここでは「徹底する」「なりきる」という意味である。「寒暑のない所」とは、避暑地のことではない。寒さと自分が二つに分かれていない状態のことである。「寒い、いやだ、早く終わってほしい」と寒さと戦っている間は、寒さは敵であり、苦しみである。しかし寒さそのものになりきってしまうと、「苦しんでいる自分」が立たなくなる。戦国時代に、お寺を焼き討ちされた快川（かいせん）というお坊さんが、炎の中で「心頭を滅却すれば火もまた涼し」と唱えたと伝わるのも、同じ心である。

原文のことは 寒時は閻梨を寒殺し、熱時は閻梨を熱殺す（『碧巖録』第四十三則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

嫌な感情や感覚を避けようとし続けること（体験の回避）は、不安や抑うつを長引かせる要因として、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）の研究で繰り返し示されている（Hayes et al., 1996; Hayes et al., 2006）。逆に、不快な体験をそのまま受け入れる姿勢は、日々の幸福感や心理的健康と結びつく（Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006）。「寒さになりきれ」という洞山の答えは、受容の実践そのものである。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

困難や不快を前にしたとき、私たちはまず「どうすれば避けられるか」を考える。避けられるものは避けてよい。しかし避けられない痛み、避けられない忙しさ、避けられない悲しみもある。そのとき「早く終わってほしい」と抵抗し続けることが、苦しみを二重にする。心理学でいう「経験の回避」は、不安や抑うつを長引かせる要因として知られる。寒さの只中に腰を据える。悲しいときは悲しみ切る。すると不思議に、それは自分を壊すものではなくなる。逃げ場は外ではなく、徹底の中にある。

あわせて読みたい：平常心是道／大死一番／随处作主

## 第2章

# 手放す

放下・無・空

禅の修行は、何かを獲得することではなく、握りしめているものを手放すことから始まる。趙州の「無」、「放下着」、慧能の「本来無一物」。手放したつもりの手に、何が残っているか。この章の言葉は、執着、分別、自己像、そして「悟り」への執着までも、繰り返し問い直す。

14 無 15 放下着 16 莫妄想 17 本来無一物 18 応無所住 而生其心 19 無功德 20 廓然無聖  
21 不識 22 無心 23 不思善 不思惡 24 將心来 与汝安 25 任運自在 26 色即是空 空即是色  
27 無一物中 無尽藏 28 遊戲三昧 29 吾唯足知

## 無

む

出典：『無門関』第一則「趙州狗子」／『従容録』第十八則

趙州が「犬に仏性はあるか」と問われて答えた一字。有無の対立を超えた、言葉以前の「無」。

## ■ 出典・原典の文脈

ある修行僧が趙州に尋ねた。「犬にも仏性（ぶっしょう）はありますか」。「仏性」とは、仏になる可能性のことで、お経には「生きとし生けるものすべてに仏性がある」と書いてある。だから教科書どおりの答えは「ある」のはずである。ところが趙州は答えた。「無（む）」。「無い、と。なぜ趙州はそう言ったのか。この一字が、禅の歴史の中でいちばん有名な問題（公案＝こうあん）になった。問題集『無門関』を編んだ無門は、これを第一問に置き、こう書いた。「禅の修行には、この関所を通らねばならない。関所とは、この『無』の一字である」。そして、この「無」を「有るか無いか」の「無い」と考えてはいけな、「何もない」という空っぽの意味でもない、と注意する。ただひたすら、昼も夜も、全身でこの「無」を抱え続けなさい。やがて熱い鉄の玉を飲み込んだように、吐き出すことも飲み下すこともできなくなったとき、何かが開ける、と。八百年の間、数え切れない人がこの一字と向き合ってきた。

原文のことば 趙州狗子（じょうしゅうくし）—— 僧問う「狗子に還た仏性有りや」。州云く「無」（『無門関』第一則）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

答えの出ない問いを抱え続ける力は、心理学では「曖昧さへの耐性」や「認知的完結欲求の低さ」として研究されてきた。すぐに結論を出したがる傾向（完結欲求）が強い人は、情報を早く固定し、視野が狭くなりやすい（Kruglanski & Webster, 1996）。また、自分の知識の限界を認める「知的謙虚さ」は、より良い判断や学習と結びつく（Leary et al., 2017）。「無」の字と向き合う修行は、この耐性を極限まで鍛える訓練と見ることができる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「無」は、答えのない問いの前で踏みとどまる力を教える。私たちは「有るか無いか」「正しいか間違いか」と二択で片づけたがる。しかし人生の重要な問いの多くは、その二択の枠組みそのものを疑うまで解けない。会社を辞めるべきか否か、という問いの手前に「なぜその二択しか見えないのか」がある。趙州の「無」は、問いの枠組みごと手放す体験である。すぐに答えを出さず、問いを抱えたまま日常を続ける。その「分からなさ」に耐える時間が、人を思いがけない場所へ連れていく。

あわせて読みたい：放下着／本来無一物／大疑大悟

# 放下着

ほうげじゃく

出典：『従容録』第五十七則「嚴陽一物」／『趙州録』／『五灯会元』

「捨ててしまえ」。手に持っているもの、心に握りしめているものを、きっぱり手放せ。

## ■ 出典・原典の文脈

嚴陽（ごんよう）という修行者が、趙州に尋ねた。「何一つ持たない境地にたどり着きました。この先、どうすればよいのでしょうか」。執着をすべて捨てた、という自信のこもった問いである。趙州は答えた。「捨ててしまえ（放下着）」。嚴陽は食いが下がった。「何も持っていないのに、何を捨てろとおっしゃるのですか」。趙州は言った。「それなら、担いで行け」。嚴陽はここで、はっと悟ったという。「何も持っていない」という自覚そのものが、最後に残った、いちばん重い荷物だったのである。「執着を捨てた」という執着。「悟った」という自負。趙州は、それこそ捨てろと迫った。「放下」は投げ捨てること、「着」は言葉を強める字で、全体で「捨ててしまえ」という命令になる。たった三文字の中に、禪の修行のすべてが詰まっているとされる言葉である。手放したつもりの手に、まだ何が残っているか。

原文のことば 一物不将来（いちもつふしょうらい）の時如何——放下着——恁麼ならば担取し去れ（『従容録』第五十七則）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分へのこだわり（自己中心性）が強いほど幸福感が不安定になり、自己へのとらわれが減るほど安定した幸福が増す、という理論と実証がある（Dambrun & Ricard, 2011）。また、自己を過度に守ろうとしない「静かな自我」の持ち主は、成長と幸福の両方において良好であることが示されている（Wayment & Bauer, 2008）。「捨てたという自覚さえ捨てよ」という趙州の迫り方は、自己へのとらわれの最後の層に触れている。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

肩書き、過去の成功、「自分はこういう人間だ」という自己像、正しさへのこだわり。手放したつもりで、一番深いところで握りしめているものがある。「自分は執着が少ない」「自分は謙虚だ」と思っているなら、それこそが放下の対象かもしれない。心理学的にも、自己概念への固執は変化への適応を妨げ、ストレス反応を高める。放下着は一度で終わる作業ではなく、気づくたびに繰り返す動作である。何かが重いと感じたら、まず自分が何を担いでいるのかを見る。そして、置く。

あわせて読みたい：無／本来無一物／莫妄想／無功德

## 莫妄想

まくもうぞう

出典：『景德伝灯録』巻八（汾州無業）

「妄想することなかれ」。事実から離れたとりとめのない思い、分別や妄念を起こすな。

### ■ 出典・原典の文脈

唐の時代の無業（むごう）というお坊さんは、誰が何を質問しても、「莫妄想（まくもうぞう）」、「よけいなことを考えるな」とだけ答えたと伝えられている。無業は若いころ、お経の勉強で有名だった。あるとき馬祖（ばそ）という高僧を訪ねると、馬祖は体の大きな無業を見て、「立派なお堂だが、中に仏がないな」と言った。無業が「心がそのまま仏だ、とはどういう意味ですか」と尋ねると、馬祖は「今まさに、分かっていないその心がそれだ。ほかにはない」と答えた。無業はこの言葉で悟った。この体験を経た無業にとって、修行者の質問は、どれも「妄想」の産物に見えた。仏とは何か、悟りとは何か、自分はどうすれば。そうした問いを立てる心の働きそのものが、目の前の事実から離れた思いの積み重ねなのである。「妄想」は仏教の言葉で、実体のないものを本当にあると思い込むこと。今の「空想」より広く、あれこれ考えて区別すること全般を指す。

原文のことは 莫妄想（まくもうぞう）—— 師、凡そ学者の致問するを見るに、多く莫妄想と答う（『景德伝灯録』汾州無業）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

不安症の人に、心配していることが実際に起きたかを数週間記録してもらった研究では、心配の約九割は現実にならず、現実になったものの多くも予想より良い結果だった（LaFreniere & Newman, 2020）。頭の中で自動的に浮かぶ否定的な考え（自動思考）が気分を左右するという認知療法の基本モデル（Beck, 1976）とあわせて、「莫妄想」は認知療法の一語版だと言える。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

頭の中で膨らむ心配の九割は現実には起こらない、という調査結果がある。上司のあの一言はどういう意味だったか、あの人は自分をどう思っているか。事実は「一言があった」だけなのに、そこから無数の物語を紡いでしまう。認知行動療法が扱うのはまさにこの「自動思考」である。莫妄想は、物語が走り出した瞬間にそれを止める合図になる。「今、事実はどこまでか」と一度切り分ける。無業が繰り返した三文字は、八百年前の思考停止ではなく、今日の不安への具体的な処方箋でもある。

あわせて読みたい：放下着／無心／不思善不思悪

## 本来無一物

ほんらいむいちもつ

出典：『六祖壇経』行由品（慧能の偈）

人は本来、何一つ持っていない。執着すべきものも、磨くべき汚れも、もともと無い。

### ■ 出典・原典の文脈

五祖弘忍（ぐにん）という高僧が、後継ぎを決めるため、弟子たちに「自分の悟りを詩に詠め」と命じた。一番弟子の神秀（じんしゅう）は、こう詠んだ。「体は悟りの木、心は澄んだ鏡台。いつも磨いて、ほこりがつかないようにしよう」。立派な詩だが、米つき小屋で働いていた慧能（えのう）という文字の読めない若者は、これを聞いて「まだ本当のところに届いていない」と感じた。慧能は人に頼んで、壁にこう書かせた。「悟りに木などなく、鏡に台などない。もともと何一つないのだから、ほこりはどこにつくというのか」。弘忍はこれを見て、こっそり慧能を呼び、後継ぎの証を授けた。慧能はこうして六祖（第六代の祖師）となり、禅はこの慧能の流れから大きく広がっていく。神秀の「少しずつ磨いていく」修行に対して、慧能の「もともと何もない」という一気の悟りを表す詩として、禅の歴史でいちばん有名な場面である。

原文のことは 菩提本樹無し、明鏡亦た台に非ず。本来無一物、何れの処にか塵埃を惹かん（慧能の偈、『六祖壇経』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「自分には何もない」という感覚は一見ネガティブだが、「今あるものは当然ではない」という感謝の感覚と表裏の関係にある。感謝を定期的書き出すだけで、幸福感が上がり、身体症状が減ることが実験で示されている（Emmons & McCullough, 2003）。また、自己へのとらわれが少ない人ほど幸福が安定するという知見（Dambrun & Ricard, 2011）も、「本来無一物」の心理的な効用を裏づける。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

私たちは多くのものを「自分のもの」として抱えている。地位、評価、所有物、そして「自分はこういう人間だ」という像。それらが脅かされると不安になり、守るために消耗する。本来無一物は、そのすべてがもともと借り物であることを思い出させる。これは財産を捨てよという話ではなく、「失っても自分は無くならない」という土台の話である。何も持たないところから出発すれば、今あるものはすべて贈り物に見える。感謝の感覚が幸福度と強く結びつくことは多くの研究が示すが、その源はこの「もともと無い」という自覚にあるのかもしれない。

あわせて読みたい：放下着／無／時時勤払拭／無一物中無尽蔵

## 応無所住 而生其心

おうむしょじゅう にしょうごしん（まさに住する所無くして、しかもその心を生ずべし）

出典：『金剛般若経』／『六祖壇経』行由品

何ものにもとどまらない心を保ちながら、しかも生き生きと心を働かせよ。執着せず、しかし無関心でもない。

### ■ 出典・原典の文脈

『金剛経（こんごうきょう）』というお経の一節で、「心をどこにもとどめないで、しかも心を生き生きと働かせなさい」という意味である。この言葉が禅でとても大事にされるのは、六祖慧能が悟るきっかけになったからである。若いころ、薪（たきぎ）を売って暮らしていた慧能は、町でお客がこのお経を読んでいるのを耳にした。そして、この一節のところで、ふっと心が開けたという。後に師匠の弘忍から夜中にこのお経の講義を受け、同じ一節で、今度は深く悟った。「とどめない」とは、心が何かにくっついて動けなくなることがない、ということ。心が何かにとどまると、そこに執着が生まれ、ものが見えなくなる。しかし、「とどめない」ことを「何も感じない」「何も思わない」とことと取り違えてはいけない。お経は「しかも心を生ぜよ」と続く。鏡が何もため込まずにすべてを映すように、川の水が形にとらわれずに流れ続けるように、とどまらないまま、心は豊かに働く。

原文のことば 応無所住 而生其心（まさに住する所無くして、しかもその心を生ずべし）（『金剛般若経』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

状況に応じて心の構えを切り替えられる「心理的柔軟性」は、精神的健康の中核要因とされる（Kashdan & Rottenberg, 2010）。また、感情を抑え込むのではなく、出来事の意味づけを変える「再評価」の方略は、感情を豊かに保ちながら気分の安定をもたらす（Gross, 1998）。「とどまらないが、心は生き生きと働く」という『金剛経』の一句は、抑圧でも固執でもない第三の道を示しており、これらの研究と重なる。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

批判されたことを三日引きずる、成功体験から抜け出せない、一つのやり方に固執する。心がどこかに「住んで」しまうと、次の局面にまっさらで臨めなくなる。かといって何にも心を動かさない無感動では、仕事も人間関係も死んでしまう。求められるのは、全力で関わりながら、終わったら手放すこと。スポーツ選手がよく言う「次のプレーに切り替える」はまさにこれだ。喜びも悔しさも十分に味わい、しかしそこに住まない。心を生かしたまま、流し続ける。

あわせて読みたい：本来無一物／無心／行雲流水／任運自在

# 無功德

むくどく

出典：『碧巖録』第一則「達磨廓然」／『景德伝灯録』卷三

善行の見返りを期待する心には、功德など無い。「どれだけ徳を積んだか」と数える心こそ、達磨が切り捨てたもの。

## ■ 出典・原典の文脈

インドから中国へ禅を伝えた達磨（だるま）大師は、仏教を熱心に保護していた梁（りょう）の武帝という皇帝に招かれた。武帝は尋ねた。「私は皇帝になってから、お寺を建て、お経を写し、お坊さんを育てること、数え切れない。どれほどの功德（くどく＝善い行いの報い）があるだろうか」。達磨は答えた。「功德など、ない」。驚いた武帝が「なぜ無いのか」と聞くと、達磨は「そうした行いは、よい世界に生まれ変わるくらいの小さな報いにはなるが、影が形についてくるようなもので、本物ではない」と答えた。「では本物の功德とは何か」。「清らかな智慧がまどかで、その本体はからっぽで静か。そういう功德は、世間の行いで手に入るものではない」。武帝には理解できず、達磨は川を渡って北の国へ去り、少林寺で九年間、壁に向かって坐ったと伝えられる。善いことをしながら「どれだけ徳を積んだか」と数えている心、それを達磨は切り捨てた。

原文のことば 武帝「何の功德か有る」。達磨「無功德」（『碧巖録』第一則）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

他者を助ける行為は助ける側の幸福感を高めるが、その効果は「自分から進んで」行う場合に限られ、義務感や見返りの期待から行う場合には消えることが示されている（Weinstein & Ryan, 2010）。また、お金を自分のためより他人のために使った人のほうが幸福感が高いという実験もある（Dunn, Aknin & Norton, 2008）。「功德を数える心には功德がない」という達磨の答えは、動機の質が効果を決めるという知見と一致する。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

善いことをするとき、私たちはどこかで帳簿をつけている。これだけ尽くしたのだから感謝されるべきだ、評価されるべきだ、と。その帳簿が、善行を取引に変え、報われなかったときの恨みを生む。達磨の「無功德」は、帳簿を破り捨てよと言う。研究でも、他者への親切は幸福度を高めるが、見返りを期待した親切ではその効果が消えることが示されている。与えることそのものが完結している行為。見返りを数えない人が、結果として一番豊かになる。皮肉ではなく、それが功德の本当の構造なのだろう。

あわせて読みたい：廓然無聖／不識／放下着／喜心・老心・大心

## 廓然無聖

かくねんむしょう

出典：『碧巖録』第一則「達磨廓然」

からりと晴れ渡った大空のようで、「聖なるもの」すらそこには無い。聖と俗、悟りと迷いという区別そのものが消えた境地。

### ■ 出典・原典の文脈

「無功德」の問答の続きである。武帝は達磨に尋ねた。「仏教の教えの中で、いちばん大切な真理とは何か」。達磨は答えた。「廓然無聖（かくねんむしょう）」。「廓然」は、からりと晴れ渡って何のさえぎりもないようす。そこには「聖なるもの」すら無い、と。武帝はさらに聞いた。「では、私の目の前にいるお前は、いったい何者なのだ」。達磨は「知らぬ（不識）」と答えた。武帝は、仏教を国の聖なる事業として進めていた人である。その「聖」に対して、達磨は何も立てなかった。聖なるものを立てれば、俗なるものが生まれる。悟りを立てれば、迷いが生まれる。達磨が示したのは、そうした区別が生まれる前の、青空のような心である。この問答を集めた『碧巖録』の冒頭には「山の向こうに煙を見れば、火があると分かる」という言葉が置かれ、達磨の一言の鋭さをたたえている。武帝は後になって達磨を追いかけさせたが、達磨は二度と戻らなかった。

原文のことば 如何なるか是れ聖諦第一義——廓然無聖（『碧巖録』第一則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「こうあるべき」という高い基準を自分や他人に課す完璧主義は、抑うつや燃え尽きのリスク要因であり、近年の若者で増加傾向にあることが示されている（Curran & Hill, 2019）。一方、失敗したときに自分を責めず、人間に共通の弱さとして受け止める「セルフ・コンパッション」は、幸福感と強く結びつく（Neff, 2003; Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015）。「聖なるものすら立てない」廓然の心は、完璧主義から降りる心理と重なる。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「正しい生き方」「立派な人」「意識の高い働き方」。私たちは聖なるものを立てては、それに届かない自分を責め、届かない他人を見下す。廓然無聖は、その聖なる物差しを取り去ったときの、風通しのよさを指す。宗教や倫理を否定しているのではなく、聖と俗を分ける頭の働きが、むしろ自由を奪うことを見抜いている。「ちゃんとしなければ」という圧力から離れ、青空のように開けた心で日々に向かう。そのほうが、結果としてよほど「ちゃんと」生きられる。

あわせて読みたい：無功德／不識／本来無一物／無

# 不識

ふしき

出典：『碧巖録』第一則「達磨廓然」

「知らぬ」。達磨が武帝の「お前は何者だ」という問いに返した一語。知識や概念で自分を規定することを拒んだ、底の抜けた答え。

## ■ 出典・原典の文脈

達磨（だるま）と武帝の問答の、最後の一言である。武帝は「聖なるものすら無い」と答えた達磨に向かって、「では、私の目の前にいるお前は何者なのだ」と問いただした。達磨は答えた。「知らぬ（不識）」。これは「分かりません」という降参ではない。達磨は、自分が何者であるかを、名前や経歴や「聖者」といった言葉で説明することを拒んだのである。「私は達磨だ」「インドから来た僧だ」と言ったとたん、自分は一つの枠に収まった「何か」になってしまう。本当の自分は、そうやって知る対象にはならない。目が自分の目を見られないように、「知る働き」そのものは知ることができない。だから「知らぬ」。この問答を解説した圓悟（えんご）というお坊さんは、この一言を「氷のように冷たく、剣のように鋭い」と評した。後に武帝が師に相談すると、師は「あの方は観音さまの生まれ変わりです」と言った。武帝は悔やんで使いを出したが、達磨は戻らなかった。

原文のことは 朕に対する者は誰ぞ —— 不識（ふしき）（『碧巖録』第一則）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分を「こういう人間だ」と固定的にとらえる見方（固定マインドセット）は、挑戦の回避や失敗からの立ち直りの遅れと結びつく一方、能力や性格は変わりうると考える見方（成長マインドセット）は粘り強さと結びつく（Dweck, 2006）。また、自分をいくつもの側面から多面的にとらえている人ほど、一つの領域での失敗が全体に波及しにくい（Linville, 1987）。「不識」は、自分を一つのラベルに固定しないことの、最も徹底した形だと言える。ただし、自分の価値観がはっきりしていること自体は幸福と結びつく（Campbell et al., 1996）ので、「知らぬ」は価値観の放棄ではなく、ラベルへの固執の放棄として読むのがよい。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

自己紹介を求められると、私たちは肩書きと経歴を並べる。それは便利だが、やがてその説明が自分自身だと思い込むようになる。達磨の「不識」は、どんな説明にも収まらない自分があることを思い出させる。「自分は内向的だから」「自分は数字に弱いから」というラベルは、自分を守ると同時に縛る。心理学でも、固定的な自己認識（固定マインドセット）が成長を妨げることが知られている。自分が何者かを「知らない」でいられること。それは不安ではなく、可能性が開かれたままでいることだ。

あわせて読みたい：廓然無聖／無功德／本来面目／無

# 無心

むしん

出典：黄檗希運『伝心法要』／『景德伝灯録』ほか（禅籍に広く見える）

はからいや分別、執着のない心。心が無いのではなく、心が何ものにも引っかからず、自在にはたらいっている状態。

## ■ 出典・原典の文脈

「無心」は禅の本のあちこちに出てくる言葉だが、いちばん分かりやすく説いたのは、黄檗（おうばく）というお坊さんである。黄檗は言う。「ただ無心でさえあれば、それが究極である。道を学ぶ人が無心を知らなければ、どれだけ修行してもたどり着けない」。ここでいう「無心」は、心が無くなることではない。黄檗は「無心とは、いっさいの心が無いことだ」と言いながら、同時に「それは大空のようであって、大空ではない」とも言う。善い・悪い、正しい・間違い、欲しい・いらぬ、といった区別の働きが止んで、心が心として澄み切っている状態のことである。日本では剣術と結びついて語られることが多い。江戸時代の沢庵（たくあん）というお坊さんは、剣の達人に向けて、「心を一か所に止めるな」と説いた。心が相手の刀に止まれば刀に斬られ、相手の動きに止まれば動きに遅れる。どこにも止まらない心、それが無心である。感覚としては、「無心に遊ぶ子ども」と言うときの無心がいちばん近い。

原文のことは 但だ能く無心なれば、便ち是れ究竟なり（黄檗『伝心法要』）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

何かに没頭して自意識が消え、時間の感覚がなくなる「フロー」の状態は、幸福感と強く結びつくことが知られている（Csikszentmihalyi, 1990）。逆に、自分の動作を意識しすぎると、熟練者ほどパフォーマンスが崩れる「プレッシャー下のあがり」が起こる（Baumeister, 1984; Beilock, 2010）。「無心」は、フローの古い名であり、自意識という監視を外したときに最もよく動けるという知見と一致する。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

集中して仕事をしていて、気がついたら数時間が過ぎていた。そのとき「自分」は消えていた。心理学でいうフロー状態である。逆に「うまくやらねば」「失敗したらどうしよう」と自分を意識し始めた途端、動きはぎこちなくなる。プレゼンでも、スポーツでも、会話でも同じだ。無心とは、自意識という監視カメラの電源を落とすこと。それは努力して到達するものというより、何かに没頭しているとき自然に訪れるものだ。無心になろうとする心が、無心を妨げる。ただ目の前のことに手を動かす。

あわせて読みたい：応無所住而生其心／莫妄想／一行三昧／遊戲三昧

## 不思議 不思議

ふしぜん ふしあく

出典：『無門関』第二十三則「不思議」／『六祖壇経』行由品

善いとも思わず、悪いとも思わない。善悪の判断が起こる前の、その瞬間の自分を見よ。

### ■ 出典・原典の文脈

六祖慧能（えのう）が、師匠から後継ぎの証（衣と鉢）を受け取って南へ逃げたとき、それを奪おうと追いかけてきた男がいた。もとは將軍だった慧明（えみょう）である。慧能は衣と鉢を石の上に置いて言った。「これは信賴の証であって、力で争うものではない。欲しければ持って行きなさい」。慧明が持ち上げようとする、山のように重くて動かない。慧明は震え上がって言った。「私は教えを求めて来たのです。衣が欲しいではありません。どうかお示してください」。慧能は言った。「善いとも思わず、悪いとも思わない。まさにそのとき、あなたの本当の顔はどれか」。慧明はこの言葉で深く悟った。「ほかに秘密の教えはありますか」と聞く慧明に、慧能は「私が言ったことは秘密ではない。あなたが自分の顔を照らし返せば、秘密はあなたの側にある」と答えた。何かを見た瞬間に「良い・悪い」と判断する、その判断が立ち上がる手前を見よ、という問いである。

原文のことは 不思議、不思議、正与麼の時、那箇か是れ明上座が本来の面目（『無門関』第二十三則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

マインドフルネスの定義の中心は、「今の体験に注意を向けること」と「それを評価せず、好奇心と受容をもって受け取ること」の二つである（Bishop et al., 2004）。判断が立ち上がる前の一瞬に気づく訓練は、否定的な自動思考に巻き込まれにくくし、抑うつ発症を防ぐ効果があることが示されている（Teasdale et al., 2002）。「善悪を思わないそのとき」を見よという慧能の問いは、この「非判断的な気づき」を一言で言い当てている。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

何かを見た瞬間、私たちは「良い・悪い」「好き・嫌い」「得・損」のラベルを貼る。そのラベルがあまりに速いので、ラベルのない世界があることを忘れてる。上司の表情を見た瞬間に「怒っている」と判断し、その判断に反応して一日が決まる。慧能の問いは、判断が起こる前の一瞬を見よ、と言う。マインドフルネスでいう「評価せずに気づく」はこれに近い。判断を捨てるのではなく、判断の前に一拍置く。その一拍に、本来の自分がある。

あわせて読みたい：本来面目／莫妄想／無心／無

## 将心来 与汝安

しんをもちきたれ なんじがためにやすんぜん

出典：『無門関』第四十一則「達磨安心」／『景德伝灯録』卷三

「その不安な心を持ってきなさい。安らかにしてあげよう」。探しても見つからない心、そこにこそ安心がある。

### ■ 出典・原典の文脈

達磨（だるま）が少林寺で壁に向かって坐っていたとき、慧可（えか）という僧が訪ねてきた。雪の中に立ち尽くして入門を願ったが、達磨は振り向かない。慧可は自分の左腕を切り落として決意を示したと伝えられる。達磨はようやく「何を求めるのか」と問うた。慧可は言った。「私の心は不安でたまりません。どうか安らかにしてください」。達磨は言った。「その不安な心を、ここへ持ってきなさい。安らかにしてあげよう」。慧可はしばらく探してから答えた。「心を探しましたが、どうしても見つかりません」。達磨は言った。「あなたの心は、もう安らかにしてあげた」。これが、達磨の後を継いだ慧可の悟りの場面である。不安な「心」を、つかめる物のように探しに行くと、どこにも見つからない。不安は確かにあるのに、不安を抱えている「心」という固まりは、どこにもない。見つからないと知ったとき、安心はもう成り立っていた。

原文のことば 将心来、与汝安（心を持ち来たれ、汝が為に安んぜん）—— 覓心了不可得（心を探しても見つかりません）（『無門関』第四十一則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

不安や嫌な考えを「消そう」と努力すると、かえってその考えが増えるという逆説は、「シロクマのことを考えないでください」という有名な実験で示された（Wegner et al., 1987）。これを受けて、不安を排除するのではなく、あるがままに観察し受け入れる方法（アクセプタンス）が、不安や抑うつに効果を持つことが確認されている（Hayes et al., 2006）。「不安な心を持ってきなさい」という達磨の対応は、不安と戦わずに観察させる、アクセプタンスの原型と言える。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「不安をなくしたい」と思って不安と格闘すると、不安はかえって大きくなる。達磨は不安を消そうとしない。「その不安を持ってきてごらん」と言う。すると不安は、追いかけると逃げる影のように、つかまえどころがない。これは不安を軽視する話ではない。不安は本物だが、「不安な私」という固まりは幻だと見抜く話である。眠れない夜、「不安はどこにあるのか、胸か、頭か、どんな形か」と探してみる。すると不思議に、固まりがほどけることがある。探しても見つからない。それが答えだった。

あわせて読みたい：無／不識／本来無一物／面壁九年

# 任運自在

にんぬんじざい

出典：『臨済録』『景德伝灯録』ほか（「任運」は禅籍に頻出）

運（はこび）に任せて自在。流れに逆らわず、しかし流されるのでもなく、おのずからなる動きに身を委ねること。

## ■ 出典・原典の文脈

「任運（にんぬん）」とは、ものごとの自然な運び（流れ）に任せること。禅の本によく出てくる言葉で、臨済は「縁に従って過去の行いを消していき、成り行きのままに服を着る」と語っている。そこには「どう生きるべきか」という気負いが無い。「自在」は、何にも邪魔されず自由であること。観音さまのことを「観自在菩薩」と呼ぶように、仏教では迷いや執着に縛られない状態を「自在」という。二つ合わせて「任運自在」は、流れに逆らわず、しかし流されるのでもなく、おのずからなる動きに身を委ねることをいう。「なるようになる」という投げやりとは違う。流れをよく見て、その流れに乗りきった人の動きは、はた目には何の努力もしていないように見えるが、実はいちばん的確なのである。老子や荘子の「無為自然（むいしぜん）」という考え方とも通じ合い、禅が中国で老荘思想と出会った跡を残す言葉でもある。

原文のことば 随縁消旧業、任運著衣裳（縁に随って旧業を消し、運に任せて衣裳を着く）（『臨済録』）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

状況を自分の思いどおりに変えようとする「一次的コントロール」に対し、変えられない状況に自分を合わせる「二次的コントロール」という概念がある（Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982）。この研究の続編では、日本では二次的コントロールが広く価値を置かれ、精神的な健康を支えていることが論じられた（Weisz, Rothbaum & Blackburn, 1984）。変えられないものを受け入れ、変えられるものに関与する姿勢が回復力を高めるというACTの知見（Hayes et al., 2006）とあわせ、「任運自在」は二次的コントロールの東洋的な表現である。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

計画どおりに進まないと腹を立て、思いどおりに動かない人に苛立つ。しかし世界は自分の計画のために動いてはいない。任運自在は、コントロールできないものをコントロールしようとする消耗から降りる知恵である。心理学の研究でも、変えられないことを受け入れる「受容」と、変えられることに注力する「関与」の組み合わせが、幸福感と回復力を高める。川を泳ぐとき、流れに逆らえば溺れ、流されるままなら岩に当たる。流れを読んで、流れの力を借りて進む。それが任運自在の泳ぎ方だ。

あわせて読みたい：行雲流水／応無所住而生其心／随处作主

# 色即是空 空即是色

しきそくぜくう くうそくぜしき

出典：『般若心経』

形あるものはすべて実体がなく（空）、実体のないものがそのまま形あるものとして現れている。あるとないは対立しない。

## ■ 出典・原典の文脈

『般若心経（はんにゃしんぎょう）』の中でいちばん有名な一節である。「色（しき）」は、形あるもの、物質のこと。「空（くう）」は、「それだけで独立して変わらずにある実体はない」ということ。あらゆるものは、さまざまな条件が集まって一時的に成り立っているだけで、永遠に変わらないものは一つもない。これが「色即是空」。しかしお経はそこで止まらず、「空即是色」と言い返す。実体がないからこそ、ものは移ろい、生まれ、関わり合い、形をとって現れる。「空」は「何もない」という虚しさではなく、むしろあらゆるものが現れるための場なのである。禅のお坊さんたちは、このお経を毎日唱えながら、その考えを体で生きることを大切にした。『碧巖録』には、「この体はやがて滅びます。では滅びないものとは何ですか」と問われたお坊さんが、「山の花は錦のように咲き、谷の水は藍のように澄んでいる」と答えた話がある。滅びゆくものの美しさの中に、滅びないものを見た答えである。

原文のことば 色即是空、空即是色（『般若心経』）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「あらゆるものは移ろう」という自覚は、一見幸福を損なうようだが、研究はむしろ逆を示す。残り時間が限られていると意識した人は、人間関係を今の体験を優先し、満足度が高まる（Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999）。「あと一か月でこの街を去る」と想像するだけで、日常の活動をより味わい、幸福感が上がる実験もある（Kurtz, 2008; Layous et al., 2018）。「色即是空」の自覚が「空即是色」の豊かさに転じる構造は、これらの研究で確かめられている。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

大切なものは変わらずにあってほしい。健康も、関係も、地位も。しかしすべては変わり、やがて失われる。それを「空」と呼ぶなら、空は冷たい真理に聞こえる。しかし「空即是色」は、変わるからこそ今この形があると告げる。桜が美しいのは散るからであり、今日の会話がかけがえないのは二度と同じ会話がないからだ。喪失を恐れて握りしめるほど、今あるものを味わえなくなる。無常を悲観ではなく、現れの豊かさとして受け取り直すとき、日常の見え方は静かに変わる。

あわせて読みたい：本来無一物／無常迅速／山花開似錦／一花開五葉

## 無一物中 無尽蔵

むいちもつちゅう むじんぞう

出典：蘇軾（蘇東坡）の詩句／『禪林句集』

何一つ持たないところにこそ、尽きることの無い豊かさがある。空っぽだからこそ、すべてが入ってくる。

### ■ 出典・原典の文脈

中国・宋の時代の詩人、蘇東坡（そとうば）の詩の一節である。全体は「何一つないところに、尽きることの無い蔵がある。そこには花があり、月があり、楼閣がある」。蘇東坡は禪に深く親しんだ人で、「谷川の音は仏の説法、山の姿は仏の体」という詩でも知られる。「無一物」は、六祖慧能の「本来無一物」を踏まえている。「もともと何もない」という徹底した否定の底を抜けると、そこに何でもある世界が開ける。所有や執着という「持ち物」が一つもなくなったとき、花は花として、月は月として、まるごと自分のものになる。お茶の世界では、何も飾らない床の間に一輪の花を置くことで、無限を感じさせる。この一句は、その美しさを支える禪の心として、掛け軸に好まれてきた。禪のお坊さんが暗記した句集『禪林句集（ぜんりんくしゅう）』にも採られ、日本で広く親しまれた言葉である。

原文のことば 無一物中無尽蔵、有花有月有楼台（蘇東坡）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

物を所有することを人生の中心に置く「物質主義」的な価値観は、幸福感や心の健康の低さと一貫して結びつくことが、二百を超える研究のメタ分析で示されている（Dittmar et al., 2014）。また、同じお金を使うなら、物を買うより体験に使うほうが幸福感が高く、長持ちする（Van Boven & Gilovich, 2003）。「何も持たないところに尽きない蔵がある」という蘇東坡の句は、所有から体験へという幸福研究の転換を先取りしている。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

棚にものがあふれ、予定が詰まり、情報が流れ込み続ける。豊かさを足し算で考える限り、どこまで足しても満ちない。この句は、豊かさの方向を逆転させる。何も持たない部屋に差し込む光、何も予定のない午後、何も検索しない時間。そこに花も月もある。ミニマリズムの流行は、この感覚の現代的な再発見かもしれない。持ち物を減らすことが目的ではなく、減らしたとき初めて見えるものがある。空っぽの手は、何でもつかめる手である。

あわせて読みたい：本来無一物／放下着／柳緑花紅／掬水月在手

## 遊戯三昧

ゆげさんまい

出典：『無門関』第一則 評唱ほか／『法華経』「遊戯神通」

何ものにもとらわれず、遊ぶように自在に、しかも一心に生きる境地。悟りの後の、自由な日常のあり方。

### ■ 出典・原典の文脈

「遊戯（ゆげ）」は仏教の言葉で、仏や菩薩が自由自在に力を発揮して人々を導くことをいう。「三昧（さんまい）」は、心が一つのことによって定まって散らばらない状態。この二つを合わせた「遊戯三昧」は、何にもとらわれず、遊ぶように自由に、しかも全身全霊で、という禅ならではの境地を表す。問題集『無門関』の第一問の解説で、無門は「無」の一字を通り抜けた人の姿をこう描いている。「関羽將軍の大刀を奪い取って手にし、仏に会えば仏を殺し、祖師に会えば祖師を殺し、生死の境でも大自在を得て、迷いの世界のただ中で遊戯三昧に生きる」。悟りの境地とは、世の中を離れて静かに暮らすことではなく、迷いの世界の真ん中を、遊ぶように自由に行き来することである。十枚の絵で修行を描いた『十牛図（じゅうぎゅうず）』の最後の絵でも、悟った人は布袋さんのような姿で町に出て、人々と交わっている。遊びには目的がない。それ自体で完結している。生きることがそのまま遊びになるとき、人はいちばん真剣で、いちばん自由である。

原文のことは 六道四生の中に向かって遊戯三昧ならん（『無門関』第一則 評唱）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

報酬や評価のためではなく、活動それ自体の面白さから行動する「内発的動機づけ」は、幸福感、創造性、持続性のいずれにおいても、外からの報酬による動機づけを上回る（Ryan & Deci, 2000）。外から報酬を与えると、もともと楽しんでいた活動への興味がかえって下がるという古典的な実験もある（Deci, 1971）。「遊ぶように、しかし全身全霊で」という遊戯三昧は、内発的動機づけの純粋な形である。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

仕事と遊びを分け、「遊ぶために働く」と考えると、人生の大半が手段になってしまう。遊戯三昧は、仕事そのものを遊びのように、しかも三昧（没頭）して行う在り方を指す。子どもが砂場で遊ぶとき、報酬も評価も関係なく、ただ没頭している。研究という内発的動機づけの純粋な形である。大人にも、仕事の中に「これは面白い」と思える瞬間は必ずある。そこを起点に広げていくと、義務が遊びに転じることがある。真面目であることと、遊ぶことは矛盾しない。

あわせて読みたい：無心／入廬垂手／一行三昧／和光同塵

## 吾唯足知

われただたるをしる

出典：『仏遺教経』（知足の教え）／龍安寺の蹲踞（つくばい）

私は、足りていることを知っている。欲望を追いかける前に、すでに満ちていることに気づく。

### ■ 出典・原典の文脈

京都の龍安寺（りょうあんじ）のお茶室の前に、手を清めるための石の水鉢（つくばい）がある。真ん中の四角い水穴を「口」の字として、上下左右に「五・隹・疋・矢」の四つの字が刻まれていて、合わせて読むと「吾唯足知（われただたるをしる）」になる。水戸黄門として知られる徳川光圀が寄進したと伝えられる。この言葉のものは、お釈迦さまの最後の教えとされる『仏遺教経（ぶつゆいきょうぎょう）』の「知足（ちそく）」である。そこにはこうある。「足るを知る人は、地面に寝ていても安らかである。足るを知らない人は、天の宮殿にいても満足しない。足るを知らない人は、金持ちでも貧しく、足るを知る人は、貧しくても豊かである」。『老子』にも「足るを知る者は富む」とあり、東洋の思想に広く流れている考え方である。禅ではこれを「我慢しなさい」という節約の教えとしてではなく、「もともと何も欠けていない」という気づきと結びつけて受け取る。足りていると知ることは、我慢ではなく、すでにある豊かさへの目覚めである。

原文のことば 知足の人は地上に臥すといえども、なお安樂なりとす。不知足の者は天堂に処すといえども、また意に称わず（『仏遺教経』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

収入と幸福の関係は、幸福研究で最も調べられたテーマの一つである。年収がある水準（当時の米国で約七万五千ドル）を超えると、日々の感情的な幸福はほとんど上がらなくなるという分析（Kahneman & Deaton, 2010）が有名で、その後の再分析では、多くの人では収入とともに幸福も緩やかに上がり続けるが、不幸な少数派ではやはり頭打ちになることが示された（Killingsworth, Kahneman & Mellers, 2023）。いずれにしても、「足りている」という主観的な感覚が、収入の絶対額以上に幸福を左右することは一貫している。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

幸福の研究には有名な発見がある。年収が一定水準を超えると、それ以上増えても日々の幸福感はほとんど上がらない。一方で「自分は足りている」という感覚、研究用語でいう主観的な充足感は、収入の多寡よりはるかに強く幸福を予測する。吾唯足知は、二千五百年前に同じことを言っている。これは向上心を捨てよという意味ではない。「足りない」を出発点にする生き方と、「足りている」を出発点にする生き方では、同じ努力をしても消耗の度合いがまるで違うという話だ。今日、すでに足りているものを三つ数えてみる。

あわせて読みたい：無事は貴人／本来無一物／無一物中無尽蔵

### 第3章

# 自分自身に出会う

本来の自己・主体

「本来の面目」「主人公」「無位の真人」。禅は、肩書きや経歴や性格といった後天的なものを剥がしたあとに残る自己を、さまざまな名で呼んできた。しかしそれは、内側に隠された「真の自己」を掘り当てることではない。見ている、聞いている、今ここでこうして在る、その働きそのものに出会うことである。

30 本来面目 31 主人公 32 無位真人 33 冷暖自知 34 看脚下（照顧脚下） 35 即心是仏  
36 非心非仏 37 一顆明珠 38 自灯明 法灯明 39 吾心似秋月 40 他不是吾  
41 天上天下 唯我独尊 42 独坐大雄峰 43 逢仏殺仏 逢祖殺祖 44 直指人心 見性成仏  
45 非風非幡 仁者心動

## 本来面目

ほんらいのめんもく

出典：『無門関』第二十三則「不思議」／『六祖壇経』

生まれる前から持っている、ありのままの本当の自分。社会的な役割や思い込みを剥がしたあとに残る、素顔。

### ■ 出典・原典の文脈

六祖慧能が、追ってきた慧明に「善いとも悪いとも思わない、まさにそのとき、あなたの本来の顔はどれか」と問うた、その「本来の顔（面目）」のことである。「面目」は顔かたち、転じてその人の本当の姿。禅では「父母未生以前（ぶもみしょういぜん）の本来の面目」、つまり「両親が生まれる前からの、あなたの本当の顔」という形でも問われる。体も、経歴も、性格も、生まれてから身についたものを全部差し引いたあとに残る自分とは何か、という問いである。頭で考えても答えは出ない。江戸時代の白隠（はくいん）というお坊さんは、この問いを特に重んじて弟子に与えた。一方、道元はこの「本来の面目」を自然の姿に見て、「春は花、夏ほととぎす、秋は月、冬雪さえて冷しかりけり」という歌を詠んだ。本来の顔は、自分の中に隠された何かではない。花や月がそのままそれであるように、今ここにこうしている自分そのものである。

原文のことは 父母未生以前、如何なるかはれ本来の面目 —— 道元「春は花 夏ほととぎす 秋は月 冬雪さえて冷しかりけり」

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分の本当の価値観や感情に沿って生きている感覚（オーセンティシティ、本来感）は、人生満足度や自尊感情と強く結びつき、ストレスや抑うつと負に関連することが示されている（Wood et al., 2008）。複数の研究をまとめたメタ分析でも、本来感と幸福感の関連は中程度で安定している（Sutton, 2020）。「本来の面目」は、この本来感の、最も根源的な問いかけと言える。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

役職、親としての顔、友人の前での自分、SNS上の自分。いくつもの顔を使い分けるうちに、どれが本当の自分か分からなくなる。本来面目は、そのすべての顔の下にある素顔を問う。しかしそれは「隠された真の自己」を掘り当てる作業ではない。むしろ、どの顔も自分であり、どの顔も自分ではないと見抜いたときに、肩の力が抜けた素のままの自分が立ち上がる。自己理解の心理尺度で測られる「本来感（オーセンティシティ）」が幸福感と強く結びつくのは、この素顔で生きる時間の長さが効いているからだろう。

あわせて読みたい：不思議不思議／主人公／無位真人／不識

# 主人公

しゅじんこう

出典：『無門関』第十二則「巖喚主人」

自分の中の、本当の主（あるじ）。外の状況や他人の評価に振り回されない、本来の自己。

## ■ 出典・原典の文脈

瑞巖（ずいがん）というお坊さんは、毎日、自分で自分に呼びかけていた。「主人公！」。そして自分で答える。「はい」。さらに続ける。「はっきり目を覚ましているか」「はい」。「これから先も、人にだまされるなよ」「はい、はい」。これを毎日やっていたという。この話を問題集に収めた無門は、面白がってこう書いている。「瑞巖じいさんは、自分で売って自分で買って、いろんなお面をかぶって遊んでいる。呼ぶ役、答える役、目を覚ましている役、だまされない役。どれか一つにしがみつけば間違いだし、かといって瑞巖の真似をすれば、それはキツネの知恵だ」。「主人公」はもともと、自分の本当の姿を指す禅の言葉で、物語の中心人物を「主人公」と呼ぶ今の使い方は、ここから来ている。瑞巖は毎日、自分の本当の自分に呼びかけ、眠り込んでいないか、世間の価値観や他人の言葉にだまされていないかを確認していた。一度悟れば終わりではなく、毎日の点呼だったのである。

原文のことば 主人公！—— 諾（はい）—— 惺惺著（目を覚ましているか）—— 他時異日、人の瞞を受くこと莫れ（『無門関』第十二則）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分の行動を「自分で選んでいる」と感じる自律性は、人間の基本的な心理的欲求の一つであり、これが満たされると幸福感と活力が高まる（Ryan & Deci, 2000）。また、自分の価値観に合った目標（自己一致目標）を追う人は、同じ努力でも目標達成率と幸福感が高い（Sheldon & Elliot, 1999）。瑞巖の「だまされるな」という毎日の点呼は、他人の目標を自分の目標と取り違えないための、自己一致の確認作業と読める。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

他人の期待に応え続けるうちに、自分が何を望んでいるか分からなくなる。評価、比較、同調圧力。気づけば自分の人生の脇役になっている。瑞巖の点呼は、その状態への簡潔な処方だ。朝、鏡の前で自分に問う。「目は覚めているか」「今日、誰かの物差しにだまされていないか」。自己決定理論が示すように、自分で選んでいるという感覚は幸福の根幹をなす。主人公であるとは、わがままに振る舞うことではなく、自分の人生の責任を他人に渡さないということだ。「はい」と答える声が、小さくなっていないか。

あわせて読みたい：随处作主／本来面目／無位真人／看脚下

## 無位真人

むいのしんにん

出典：『臨済録』上堂

いかなる位（くらい）にも属さない、本当の人。地位や肩書き、凡聖の区別を離れた、生身の自己。

### ■ 出典・原典の文脈

臨済がある日、説法の座に上がって言った。「この生身の肉体の上に、何の位（くらい）もない本当の人が一人いる。それはいつも、お前たちの顔の門（目や耳や口）から出たり入ったりしている。まだ確かめていない者は、見よ、見よ」。すると一人の僧が進み出て尋ねた。「位のない本当の人とは、どんな人ですか」。臨済は座から下りてきて、僧の胸ぐらをつかみ、「言え、言え！」と迫った。僧が答えに詰まると、臨済は突き放して言った。「位のない本当の人だと？ なんというクソかきべらだ」。そして自分の部屋に帰ってしまった。「位」とは、凡人と聖人、僧と俗人、上と下といった、あらゆる格付けのこと。「真人（しんにん）」は『莊子』から来た言葉で、道を体得した人のこと。臨済は、仏を外に探し回る修行者に向かって、今ここで見たり聞いたりしている、その働きこそが本当の人だ、と指さした。しかし僧が「それは何ですか」と頭で聞き返した瞬間、本当の人はクソかきべらに成り下がってしまった。

原文のことは 赤肉団上に一無位の真人あり。常に汝等諸人の面門より出入す。未だ証拠せざる者は、看よ看よ（『臨済録』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

定年や転職で肩書きを失うと、幸福感が大きく揺れる人と揺れない人がいる。退職後の適応を追った研究では、仕事以外の役割や活動を持っていた人ほど、退職後の幸福感の低下が小さいことが示されている（Wang, 2007）。また、自分を多面的にとらえている人（自己複雑性が高い人）は、一つの領域のストレスが全体に波及しにくい（Linville, 1987）。肩書きの外に「位のない自分」を知っていることは、こうした緩衝材として働く。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

名刺を出せない場所で、自分は何者だろうか。会社の肩書き、学歴、年収、フォロワー数。こうした「位」で自分を測るとき、位が上がれば浮かれ、下がれば沈む。臨済は、そのどれにも属さない人がお前の中で今まさに働いている、と言う。見ている、聞いている、感じている、その働きには位がない。定年退職や転職で「自分が消えた」ように感じる人は多いが、消えたのは位であって人ではない。無位真人を知っている人は、位の変動に揺れにくい。これはアイデンティティの危機に対する、千年以上前からの処方箋である。

あわせて読みたい：主人公／本来面目／逢仏殺仏／看脚下

## 冷暖自知

れいだんじち

出典：『六祖壇経』行由品／『景德伝灯録』巻四（蒙山道明）

水が冷たいか温かいかは、自分で飲んでみて初めて分かる。悟りも、幸せも、人から教わるものではなく、自分で味わって知るもの。

### ■ 出典・原典の文脈

六祖慧能が、追ってきた慧明を導いたとき、慧明はこう言ったという。「今、和尚さまのお言葉で、人が水を飲んで冷たいか温かいかを自分で知るように、悟りました」。これが「冷暖自知」のもとである。禅がなぜ「言葉や文字だけでは伝わらない」と言うのか。それは、水の冷たさをどれだけ言葉で説明されても、飲んだときの感覚そのものは、言葉からは決して得られないからである。「冷たい」という言葉の意味は知っていても、この水のこの冷たさは、飲んだ本人にしか分からない。禅の師匠が弟子の質問にまともに答えず、叩いたり、叫んだり、わけの分からない言葉を返したりするのは、弟子に自分で飲ませるためである。黄檗というお坊さんは「中国じゅう探しても、禅の先生などいない」と言った。禅を教えてくれる人はどこにもいない、という意味で、師匠にできるのは水を差し出すことまで。飲むのは本人なのである。

原文のことは 人の水を飲んで、冷暖自ら知るが如し（『景德伝灯録』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

幸福についての本を読むだけでは幸福にはならない。感謝を書く、親切な行いをするといった実践は、「やる気をもって実際に取り組んだ人」にだけ効果が現れ、ただ読んだだけの人には効果がなかったという実験がある（Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011）。また、人は自分が物事を実際以上に「分かっている」と思い込みやすく、説明を求められて初めて理解の浅さに気づく（Rozenblit & Keil, 2002）。「飲んでみなければ分からない」は、知識と体験の違いについての、この二つの知見を要約している。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

他人の体験談、専門家の助言、ネット上のレビュー。情報は溢れているが、それを読んで「分かった気になる」ことと、自分で飲んで知ることは別物である。幸せについての研究も、読むだけでは幸福にならない。実際に感謝を書き出し、人に親切にし、身体を動かして初めて効く。子育て、転職、恋愛、死別。人生の重要なことほど、経験した人にしか分からない層がある。だから他人の経験を軽んじるのではなく、自分の経験を他人の言葉で上書きしないこと。あなたが飲んだ水の温度は、あなただけが知っている。

あわせて読みたい：不立文字／以心伝心／明歴々露堂々

## 看脚下（照顧脚下）

かんきゃっか（しょうこきゃっか）

出典：『五灯会元』巻十九／『禪林類聚』（五祖法演と三仏の逸話）

「足元を見よ」。遠くの理想を語る前に、今自分が立っている場所、今の一步に目を向けよ。

### ■ 出典・原典の文脈

宋の時代の法演（ほうえん）というお坊さんが、三人の優秀な弟子と夜道を歩いていたとき、提灯の火が風で消えてしまった。真っ暗な中で、法演は弟子たちに言った。「さあ、今の心境を一言で言ってみなさい」。一人目は「五色の鳳凰が赤い空に舞う」と答え、二人目は「鉄の蛇が古い道に横たわる」と答えた。どちらも詩のように格好いい答えである。最後に圓悟（えんご）という弟子が答えた。「足元を見よ」。法演は「私の教えを滅ぼすのは、こいつだろう」と言った。これは最大のほめ言葉で、「私を継いで、さらに超えていくのはこの男だ」という意味である。灯りが消えた闇の中で、鳳凰だの鉄の蛇だのと言っている場合ではない。まず足元を照らして、転ばないように一步を踏み出す。それが禅の実際である。この言葉は「照顧脚下（しょうこきゃっか）」の形で禅寺の玄関によく掲げられている。「履物をそろえなさい」という日常の意味と、「自分の足元、つまり自分自身をよく見つめなさい」という意味が重ねられている。

原文のことは 看脚下（かんきゃっか）—— 法演「吾が宗を滅ぼす者は克勤なり」（『五灯会元』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

理想の未来を思い描くだけでは、かえって行動が減り、達成率が下がることが示されている（Oettingen & Mayer, 2002）。効果があるのは、望む未来と、それを妨げる足元の現実とを対比させ、「いつ、どこで、何をするか」まで具体化する方法である（Gollwitzer, 1999; Oettingen, 2014）。鳳凰や鉄蛇を語る弟子ではなく「足元を見よ」と答えた圓悟を選んだ法演の判断は、この研究が示す「実行の心理学」と一致している。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

ビジョン、戦略、十年後の理想像。語るのは心地よいが、提灯が消えたとき、つまり不確実性の闇の中で問われるのは、今日の一步をどこに踏み出すかである。看脚下は、大きな話をする前に、目の前の仕事、目の前の人、自分の足元の状態を確かめよと言う。玄関で靴をそろえるという小さな行為が、禅寺でこの語とともに教えられるのは象徴的だ。靴をそろえられない人に、大きな仕事はそろえられない。遠くを見る目と足元を見る目、両方が要るが、順番は足元が先である。

あわせて読みたい：主人公／洗鉢盂去／歩歩是道場／平常心是道

## 即心是仏

そくしんぜぶつ

出典：『無門関』第三十則「即心即仏」／『馬祖語録』

この心がそのまま仏である。仏は遠い彼方の存在ではなく、今ここで見聞きし、思い、感じているこの心に他ならない。

### ■ 出典・原典の文脈

法常（ほうじょう）というお坊さんが、馬祖（ばそ）に尋ねた。「仏とは何ですか」。馬祖は答えた。「この心がそのまま仏だ（即心是仏）」。法常はこの一言で悟り、大梅山（だいばいざん）という山にこもって暮らした。何年もたってから、馬祖は弟子を送って法常を試させた。弟子は言った。「馬祖さまは近ごろ、『心がそのまま仏』ではなく、『心でもなく仏でもない』と教えておられます」。法常は答えた。「あの年寄りも、まだ人を惑わしているのか。あの人が何と言おうと、私はただ『この心がそのまま仏』だ」。これを聞いた馬祖は「梅の実が熟した」と言って喜んだという。問題集『無門関』を編んだ無門は、こう注意を添えている。「仏と口にしたら、三日は口をすすがねばならない。本当の男なら、『心がそのまま仏』と聞いただけで耳をふさいで逃げ出すだろう」。「この心が仏だ」という言葉は、心を「仏」という立派な概念に固定した瞬間に死んでしまう。だから馬祖は後に、わざと反対のことを言ったのである。

原文のことは 如何なるかはれ仏 —— 即心是仏（『無門関』第三十則） —— 馬祖「梅子熟せり」

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

失敗したときに自分を責めるのではなく、友人に接するように自分を思いやる「セルフ・コンパッション」は、幸福感と正に、抑うつや不安と負に関連することが、メタ分析で確認されている（MacBeth & Gumley, 2012; Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015）。セルフ・コンパッションは、自尊感情（自分は優れているという評価）とは異なり、比較や成功に依存しない点が特徴である（Neff, 2003）。「この心がそのまま仏」という肯定は、条件付きの自己評価ではなく、この無条件の自己受容に近い。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「自分はまだ足りない」「本当の自分はもっと別のところにいる」。そう思って自己を否定し続けると、今ここの自分はいつまでも「仮の姿」になる。即心是仏は、その否定の連鎖を断つ。今、こうして迷い、悩み、喜んでいるこの心が、そのまま尊い。自己受容は心理的な健康の基盤であり、自分を責める習慣が強い人ほど抑うつや燃え尽きのリスクが高い。ただし「自分はこれでいい」と開き直るのとも違う。仏だと居直った瞬間、それは仏でなくなる。肯定しつつ固定しない。この微妙なバランスを、馬祖は「非心非仏」との往復で示した。

あわせて読みたい：非心非仏／本来面目／無位真人／直指人心見性成佛

# 非心非仏

ひしんひぶつ

出典：『無門関』第三十三則「非心非仏」／『馬祖語録』

心でもなく、仏でもない。「即心是仏」という肯定にしがみついた瞬間、それも手放す。

## ■ 出典・原典の文脈

ある僧が馬祖に「仏とは何ですか」と尋ねた。馬祖は答えた。「心でもなく、仏でもない（非心非仏）」。同じ馬祖が、別の場面では「この心がそのまま仏だ（即心是仏）」と答えている。なぜ正反対のことを言うのか。馬祖自身がこう説明している。『「心がそのまま仏」』というのは、泣いている赤ん坊をあやすための言葉だ。泣く子に黄色い葉っぱを「ほら、金貨だよ」と渡して泣き止ませるようなもので、仏を外に探して迷っている人に「あなたの心がそのまま仏ですよ」と言って、探すのをやめさせただけだ、と。「泣き止んだ後はどうするのですか」と聞かれると、「心でもなく、仏でもない」と答えた。「心だ、仏だ」と言って持たせたものを、今度は取り上げる。問題集の解説で無門は、「剣の達人には剣を見せよ、詩人でない人に詩を贈るな。人に会ったら三割だけ話して、全部は渡すな」と詩に詠んでいる。二つの正反対の答えは矛盾ではなく、相手の状態に合わせた薬の使い分けであり、どちらにもしがみつかせないための工夫なのである。

原文のことは 即心是仏は止啼の語（泣き止ませるための言葉）—— 啼み止んで後は如何 —— 非心非仏（『馬祖語録』）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

一つの考え方や対処法に固執せず、状況に応じて切り替えられる「心理的柔軟性」が、精神的健康の中核であることが示されている（Kashdan & Rottenberg, 2010）。ある状況で有効だった対処法（たとえば気晴らし）が、別の状況では逆効果になることも多く、重要なのは方略そのものより、方略を使い分ける柔軟さである（Bonanno & Burton, 2013）。「心が仏だ」と「心でも仏でもない」を往復する馬祖の教え方は、この柔軟性を師匠の側から実演したものと言える。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

ある時期に自分を救ってくれた考え方が、別の時期には自分を縛る檻になることがある。「ありのままの自分でいい」が開き直りの言い訳になり、「努力すれば報われる」が自責の道具になる。馬祖は、どんな正しい言葉も薬であって真理そのものではないと示した。薬は症状が治まれば止める。信念も同じで、効いている間は使い、縛り始めたら手放す。自分がいま握りしめている「正しい考え」は、泣き止むために渡された黄色い葉ではないか。ときどき確かめてみる価値がある。

あわせて読みたい：即心是仏／放下着／無／不識

# 一顆明珠

いっかみょうじゅ

出典：『景德伝灯録』巻十八（玄沙師備）／道元『正法眼蔵』「一顆明珠」巻

全世界はひとつぶの輝く珠である。自分も世界も分かたれず、まるごと一つの光として輝いている。

## ■ 出典・原典の文脈

唐の時代の末、玄沙（げんしゃ）というお坊さんが弟子たちに言った。「この世界のすべては、ひとつぶの輝く珠（たま）である」。ある僧が尋ねた。「世界のすべてがひとつぶの珠、というのは、どう理解したらよいのですか」。玄沙は答えた。「世界のすべてがひとつぶの珠。理解して何になる」。翌日、玄沙はその僧に逆に聞いた。「世界のすべてがひとつぶの珠、お前はどの理解したか」。僧は、昨日の師匠の言葉をそのまま返した。「世界のすべてがひとつぶの珠。理解して何になります」。玄沙は言った。「お前が暗い穴ぐらの中で暮らしているのがよく分かった」。師匠の言葉を真似しただけの者を、玄沙は見逃さなかったのである。道元はこの言葉をとて愛し、『正法眼蔵』に「一顆明珠」という章を立てた。道元は書く。「生きることも死ぬことも、この珠の中の行き来である」。自分と世界、自分と他人は、本当は分かれていない。全部が一つの光として輝いている、というのがこの言葉の心である。

原文のことは 尽十方世界、是れ一顆の明珠（『景德伝灯録』玄沙師備）—— 道元「生死去来は一顆明珠の去来なり」

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分と自然が一つにつながっているという感覚（自然とのつながり感）が高い人ほど、人生満足度や活力、ポジティブ感情が高いことが、複数の研究をまとめたメタ分析で示されている（Capaldi, Dopko & Zelenski, 2014）。また、自分より大きなものとの一体感を伴う「自己超越的な体験」は、幸福感と意味の感覚を深める（Yaden et al., 2017）。「全世界がひとつぶの珠」という玄沙の言葉は、この一体感を最も簡潔に表した表現である。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

自分と世界、自分と他人、自分と自然を切り分けて考える癖がある。しかし呼吸ひとつとっても、外の空気と内の身体は絶えず入れ替わっている。「全世界は一つの珠」という玄沙の言葉は、この分断が思考上の便宜にすぎないことを思い出させる。孤独感は、この分断を実体だと思い込んだときに深まる。自然の中で過ごす幸福感が回復することや、「自分より大きなものとのつながり」の感覚が意味の感覚を支えることは、研究でも示されている。あなたも珠の一部ではなく、珠そのものである。

あわせて読みたい：天地同根万物一体／一切衆生悉有仏性／溪声山色／本来面目

## 自灯明 法灯明

じとうみょう ほうとうみょう

出典：『大般涅槃經』（釈尊最後の説法）

自らを灯火とし、法（真理）を灯火とせよ。他人や権威に寄りかからず、自分と真理をよりどころにして歩め。

### ■ 出典・原典の文脈

お釈迦さまが亡くなる前、長年そばに仕えた弟子の阿難（あなん）に残した言葉として伝わる。師を失うことを嘆く阿難に、お釈迦さまは言った。「阿難よ、自分自身を島とし、自分自身をよりどころとして、他のものに頼ってはいけない。法（真理）を島とし、法をよりどころとして、他のものに頼ってはいけない」。もとの言葉は「島」とも「灯火」とも訳せる言葉で、漢字では「自灯明、法灯明」として定着した。激しい流れの中の島、暗い夜の灯火。師匠がいなくなった後、弟子は何を頼りに歩けばよいのか。お釈迦さまの答えは「私」ではなく、「あなた自身」と「あなたが身につけた真理」だった。この教えは禅だけでなく仏教全体の根っこだが、禅はこれを徹底した。師を仰ぎ、お経を学びながらも、最後は自分で坐り、自分で見極める。「自分」と「法」が並べられていることが大事で、自分勝手な思い込みではなく、真理に照らされた自分をよりどころにせよ、という意味である。

原文のことば 自らを灯明とし、自らをよりどころとせよ。法を灯明とし、法をよりどころとせよ（『大般涅槃經』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自律性（自分の行動を自分で選んでいる感覚）は、文化を問わず幸福と結びつく基本的欲求であることが、複数の国の比較研究で示されている（Chirkov, Ryan, Kim & Kaplan, 2003）。重要なのは、自律性は「他者に頼らないこと」ではなく、「他者の助言や文化の価値観を、自分のものとして納得して取り入れていること」だという点である（Ryan & Deci, 2000）。「自分」と「法」の二つをよりどころとせよという教えは、独りよがりではない自律性のあり方と一致する。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

誰かが正解をくれるはずだ、と思って生きると、人生の舵を他人に預けることになる。上司、専門家、インフルエンサー、親。彼らの言葉は参考になるが、最後に自分の人生を生きるのは自分しかいない。自灯明法灯明は、依存から自律への転換を促す。ただし「自分の感覚だけを信じろ」ではない。「法」、つまり自分を越えた確かなもの（事実、原理、長く検証されてきた知恵）と照らし合わせ続けることが条件である。自分と、自分を越えたもの。この二つの灯りを持つ人は、暗闇でも歩ける。

あわせて読みたい：逢仏殺仏／主人公／冷暖自知／随处作主

## 吾心似秋月

わがこころしゅうげつにいたり

出典：寒山『寒山詩』

私の心は秋の月のよう。澄み切った淵のように清らかで、比べられるものが何もない。

### ■ 出典・原典の文脈

唐の時代の、寒山（かんざん）という風変わりな詩人の詩である。「私の心は、秋の月のようだ。青く深い淵（ふち）の水のように、澄んで、白く輝いている。これに比べられるものは何もない。どう説明しろというのか」。寒山は天台山の岩屋に住み、拾得（じっとく）という友人と一緒に、お寺の残りものを食べて暮らしたと伝えられる。ぼろを着て、奇妙なふるまいをしたが、その詩は深い悟りを表すものとして、禅のお寺で愛読された。日本でも「寒山拾得」は絵の題材として好まれ、森鷗外も小説に書いている。この詩の「秋の月」は、雲一つない秋の夜空に冴える月で、一点の曇りもない心のたとえ。「青い淵」はその月を映す深い水で、動かない澄んだ心のたとえ。寒山は自分の心をこう詠んだあとで、「でもこれは、たとえにすぎない。本当は何にもたとえられない。どう説明すればいいのか」と嘆く。説明できないものを説明しようとする詩人の正直さが、かえって心の澄みきった感じを伝えている。

原文のことは 吾が心秋月に似たり、碧潭清くして皎潔たり。物の比倫に堪うる無し、我をして如何が説かしめん（寒山詩）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

感情の波に巻き込まれず、浮かんでは消える思考を少し離れて眺める「脱中心化」の能力は、マインドフルネス実践によって高まり、抑うつの再発を防ぐ要因であることが示されている（Fresco et al., 2007; Teasdale et al., 2002）。また、快不快の刺激に対して過剰に反応しない心の安定（平静さ、エクアニミティ）は、瞑想の効果を説明する中心的な概念として研究されている（Desbordes et al., 2015）。「秋の月のような心」は、この脱中心化と平静さの、詩による表現である。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

心が騒がしいとき、私たちは心を「静めよう」とする。しかし波を手で押さえても水は静まらない。寒山の詩は、静まった心がどのようなものかを一枚の風景として見せる。秋の月と、それを映す淵。何もしていないのに、ただ澄んでいる。マインドフルネスの実践では「心を空にする」のではなく、心を澄んだ水面のように保ち、浮かぶ思考を雲のように眺めることが勧められる。騒がしい一日の終わりに、この詩を一行唱えてみる。心は月に似ていると思うだけで、ほんの少し、水面が静まることもある。

あわせて読みたい：無心／水急不流月／掬水月在手／月落不離天

## 他不是吾

たはこれわれにあらず

出典：道元『典座教訓』

他人は私ではない。自分がやるべきことを人に任せては、自分の修行にならない。

### ■ 出典・原典の文脈

道元が中国（宋）の天童山というお寺で修行していたときの話である。真夏の暑い日、年老いた典座（てんぞ＝食事係のお坊さん）が、杖をつきながら、中庭でしいたけを干していた。笠もかぶらず、汗を流し、背中を曲げて。道元は気の毒に思って声をかけた。「ご高齢なのに、どうしてそんな仕事を。若い人にやらせればいいではありませんか」。老僧は答えた。「他は是れ吾にあらず（ほかの人は、私ではない）」。他人にやらせたのでは、私の修行にならない、と。道元が「それはそうですが、こんなに日差しが強いのに、なぜ今なさるのですか」と聞くと、老僧は「今やらないで、いつやるのか」と答えた。道元は深く恥じ入り、この問答を『典座教訓（てんぞきょうくん）』という本に書き残した。道元はこの出会いを、「台所の仕事こそ仏の道だと初めて知った」きっかけとして語っている。しいたけを干すというごく当たり前の仕事の中に、誰にも代わってもらえない「私の今」がある。

原文のことば 他不是吾（他は是れ吾にあらず）—— 更待何時（更に何れの時をか待たん）（道元『典座教訓』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分で手を動かして作ったものを、人は実際以上に価値あるものと感じる。家具を自分で組み立てた人は、完成品を買った人より、その家具を高く評価するという実験がある（Norton, Mochon & Ariely, 2012）。また、「自分にはこれができる」という自己効力感、課題に自分で取り組んで成功した経験によって最も強く育つ（Bandura, 1977）。「他人は私ではない」と言ってしいたけを干した老僧の態度は、効率の論理とは別の、この価値と効力感の論理に立っている。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

効率を考えれば、仕事は適切に分担し、任せられることは任せたほうがよい。しかし、任せてはいけないものがある。自分の人生の経験、自分の身体を通して学ぶべきこと、自分が向き合うべき人との関係。これらは外注できない。「誰かがやってくれる」「自分がやらなくても」と手放し続けると、人生の手応えが薄れていく。老典座の言葉は、何もかも自分で抱えろという話ではない。「これは自分がやるべきことか」を問い、そうであるなら今やる、ということだ。今日、自分で干すべき椎茸は何だろうか。

あわせて読みたい：一日不作一日不食／喜心・老心・大心／而今／冷暖自知

# 天上天下 唯我独尊

てんじょうてんげ ゆいがどくそん

出典：『修行本起経』『長阿含経』ほか（釈尊誕生の伝承）／『雲門広録』

天にも地にも、ただ我ひとり尊い。すべての存在が、他と比べようのない唯一の尊さをもって、ここにある。

## ■ 出典・原典の文脈

お釈迦さまが生まれたとき、七歩あるいて、右手で天を、左手で地を指し、「天にも地にも、ただ我ひとり尊い」と言っていると伝えられる。毎年四月八日の花まつりで、このポーズの小さな仏像に甘茶をかけるのは、この伝説による。言葉だけ取り出すと「自分だけが偉い」という傲慢な宣言に聞こえる。しかし仏教では、この「我」はお釈迦さま個人のことでなく、人間一人ひとりに宿る尊さのことだと受け取られてきた。誰もが、他の誰とも取り替えのきかない、たった一人の存在として、そのまま尊い。禅はこの伝説に、独特の切り込み方をする。雲門（うんもん）というお坊さんは言った。「もし私がその場にいたら、一撃で打ち殺して、犬の餌にしてやったものを。そのほうが天下太平というものだ」。お釈迦さまを打ち殺すとは、とんでもない話に聞こえる。しかし雲門は、「唯我独尊」というありがたい言葉さえ、祀り上げてはいけない、言葉にすぎる心を打ち殺せ、と言っているのである。お釈迦さまへの最高の敬意が、この乱暴な言葉の形をとった。

原文のことば 天上天下唯我独尊——雲門「我れ当時若し見ば、一棒に打殺して狗子に与えて喫却せしめ、天下の太平を図らん」

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「他人より優れている」という比較に基づく自尊感情は、成功や評価に左右されて不安定になりやすい。これに対して、条件をつけずに自分を受け入れる「無条件の自己受容」は、抑うつや不安の低さと関連する（Chamberlain & Haaga, 2001）。また、セルフ・コンパッションは自尊感情と比べて、他者との比較や自己愛と結びつきにくく、より安定した自己価値感をもたらすことが示されている（Neff & Vonk, 2009）。「比べる相手のいない尊さ」としての唯我独尊は、この無条件の自己価値感に近い。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

自己肯定感という言葉が広まったが、それが「他人より優れている」感覚と混同されると、比較の地獄から抜け出せない。唯我独尊の「尊」は、比較の上に立つ尊さではない。比べる相手がいらない、唯一のものとしての尊さである。あなたの代わりは誰にもできない。それは能力の話ではなく、存在の話だ。心理学でいう無条件の自己受容、つまり条件つきでない自己価値感が、精神的な安定の土台になる。同時に雲門の棒は、「自分は尊い」という言葉にすぎることも打ち砕く。尊さは主張するものではなく、ただそうであるものだ。

あわせて読みたい：本来面目／無位真人／一切衆生悉有仏性／逢仏殺仏

## 独坐大雄峰

どくざだいゆうほう

出典：『碧巖録』第二十六則「百丈独坐大雄峰」

ただ一人、大雄峰に坐っている。それ以上に素晴らしいことなど何もない。今ここに自分がこうして在ることの、絶対の充足。

### ■ 出典・原典の文脈

ある僧が百丈（ひゃくじょう）に尋ねた。「この世でいちばん素晴らしいこととは、何ですか」。百丈は答えた。「独坐大雄峰（どくざだいゆうほう）」。大雄峰とは、百丈が住んでいた山の別名である。「私は今、ただ一人、この山に坐っている。それだ」と答えたのである。僧は、ありがたく思っ礼拝した。すると百丈は、その僧を打った。質問した僧は、「いちばん素晴らしいこと」がどこか遠くにあるはずだと思っていた。百丈はそれを、今ここに引き戻した。素晴らしいことは、山の上で起きる不思議な現象でも、深い教えでもない。こうして坐っていること、生きて息をしていること。それ以上の奇跡がどこにあるか、と。僧が礼拝したのは、分かったしるしだったのかもしれないし、「ありがたいお言葉」として受け取っただけかもしれない。百丈は後者を疑って打った。ありがたがった瞬間、「独坐」は他人の美談になってしまう。自分が自分の山に坐らなければ意味がないのである。

原文のことば 如何なるか是れ奇特の事——独坐大雄峰（『碧巖録』第二十六則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

一人でいることには、寂しさ（ロンリネス）と、自ら選ぶ独り居（ソリチュード）という異なる側面がある。自分で選んだ独りの時間は、強い感情を鎮め、心を落ち着かせる働きを持つことが実験で示されている（Nguyen, Ryan & Deci, 2018）。また、日常の小さな体験に注意を向けて味わう「セイバリング」は、幸福感を安定して高める（Bryant & Veroff, 2007; Jose, Lim & Bryant, 2012）。「ただ一人、山に坐る。それが一番のこと」という百丈の答えは、独り居と味わいの両方を含んでいる。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

刺激を求めて予定を詰め、特別な体験を探し、何もない日に不安を覚える。しかし「特別」を追う生活は、いくら積んでも満たされない。百丈の答えは、特別は今ここにある、と言い切る。朝、一杯のコーヒーを前に椅子に坐っている。それが大雄峰である。研究でも、日常の些細な出来事に注意を向けて味わう「セイバリング」が、幸福感を安定して高めることが知られる。孤独（ロンリネス）と独り居（ソリチュード）は違う。独坐は後者であり、一人で在ることが欠乏ではなく充足になる状態だ。あなたの大雄峰は、どこにあるか。

あわせて読みたい：無事は貴人／随处作主／只管打坐／而今

## 逢仏殺仏 逢祖殺祖

ほとけにおうてはほとけをころし そにおうてはそをころす

出典：『臨濟録』示衆

仏に逢えば仏を殺し、祖師に逢えば祖師を殺せ。どんな権威や理想も、自分の外に立てて依りかかるなら、それを打ち碎け。

### ■ 出典・原典の文脈

臨濟の、いちばん過激なことで有名な言葉である。臨濟は弟子たちに言った。「本当の見方を身につけたいなら、人に惑わされるな。内にも外にも、出会ったものはみな殺せ。仏に会ったら仏を殺し、祖師に会ったら祖師を殺し、聖者に会ったら聖者を殺し、父母に会ったら父母を殺し、親戚に会ったら親戚を殺せ。そうして初めて自由になれる」。もちろん、本当に殺せという意味ではない。「殺す」のは相手そのものではなく、相手を自分の外に権威として立てて、それに寄りかかって自分を見失う心である。仏を敬うあまり仏に縛られ、師を仰ぐあまり師の言葉に縛られる。臨濟は、その縛りを徹底して断ち切れと言った。「自分自身をよりどころとせよ」というお釈迦さまの教え（自灯明）の、いちばん激しい言い方である。仏を殺すとは、仏への最も深い敬意の形でもある。借り物の権威をすべて手放して、自分の足で立て。それが臨濟の「殺せ」の意味である。

原文のことば 仏に逢うては仏を殺し、祖に逢うては祖を殺し……始めて解脱を得、物と拘わらず、透脱自在なり（『臨濟録』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

権威への無批判な従順がもたらす危うさは、社会心理学の古典的な実験（Milgram, 1963）や、集団が一つの見解に同調して判断を誤る「集団浅慮」の研究（Janis, 1972）で示されてきた。また自己決定理論は、他者の価値観を「言われたから従う」のではなく、自分で吟味して納得した上で取り入れる「統合」の段階に至って初めて、幸福と健全な行動が伴うと説く（Ryan & Deci, 2000）。「仏に会ったら仏を殺せ」は、この吟味と統合の過程を極端な言葉で求めている。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

尊敬する人の言葉を、いつのまにか自分の判断の代わりに使っていないか。偉大な創業者の方針、権威ある理論、親の価値観。それらが自分の目で見えることを妨げるとき、臨濟は「殺せ」と言う。これは反抗や否定の勧めではなく、借り物をいったん手放して自分で確かめ直す作業である。守破離の「破」にあたる。企業でも、成功モデルへの固執が衰退を招くことは繰り返し観察されてきた。尊敬しつつ依存しない。学びつつ縛られない。仏を殺せる人だけが、本当に仏から学べる。

あわせて読みたい：自灯明法灯明／無位真人／天上天下唯我独尊／喝

# 直指人心 見性成仏

じきしにんしん けんしょうじょうぶつ

出典：達磨の教えを要約した四句（「不立文字 教外別伝」と対）／『血脈論』ほか

まっすぐに人の心を指し示し、自分の本性を見きわめて仏となる。経典や儀式を経由せず、心そのものを直接見よ。

## ■ 出典・原典の文脈

禅の立場を四つの句で表した「不立文字、教外別伝、直指人心、見性成仏」の、後半の二句である。全体の意味は、「文字に頼らず、教えの外で別に伝え、まっすぐに人の心を指さし、自分の本性を見て仏となる」。達磨大師の教えとして伝えられるが、実際には後の時代の禅宗が、自分たちの立場をまとめた言葉と考えられている。「直指」は、遠回りせずにまっすぐ指さすこと。お経を読み、教えを体系的に学び、善い行いを積み、長い段階を踏んで修行する。そうした遠回りをせずに、今この心を直接見なさい、と。「見性」は自分の本性（仏性）を見ること、「成仏」は仏になること。禅ではこの二つを別の段階とは考えず、本性を見ることがそのまま仏になることだとする。この「まっすぐ指さす」という精神が、師匠が弟子を叩いたり、叫んだり、わけの分からない一言を投げたりする、禅の独特な教え方を生んだ。説明は遠回りであり、直指は一撃である。慧能が慧明に「まさにそのとき、あなたの本当の顔はどれか」と迫ったのが、その典型である。

原文のことば 不立文字、教外別伝、直指人心、見性成仏（禅宗の綱領四句）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分の感情を具体的な言葉で言い当てる「感情のラベリング」は、それだけで脳の扁桃体の反応を抑え、感情の強さを和らげることが示されている（Lieberman et al., 2007）。また、自分の感情を細かく区別して認識できる人（感情分化が高い人）は、ストレス下で過度な飲酒や攻撃に頼りにくい（Kashdan, Barrett & McKnight, 2015）。「まっすぐ心を指さす」という直指は、迂回せずに自分の心の状態を直視する点で、これらの研究と重なる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

問題の本質を知りたいとき、私たちは資料を集め、専門家に聞き、理論を学ぶ。それは必要な迂回だが、ときに迂回そのものが目的化し、肝心の「自分の心はどうなのか」が置き去りになる。直指人心は、迂回をやめて直接見よと言う。転職すべきか迷っているなら、情報収集の前に「自分は何を恐れているのか」を一度まっすぐ見る。人間関係がこじれているなら、相手の分析の前に「自分は何を求めているのか」を見る。遠回りの知識より、一回の直視のほうが、ことの本质に届くことが多い。

あわせて読みたい：不立文字教外別伝／即心是仏／本来面目／冷暖自知

## 非風非幡 仁者心動

ひふうひばん にんじゃしんどう

出典：『無門関』第二十九則「非風非幡」／『六祖壇経』行由品

動いているのは風でも旗でもない、あなたがたの心が動いているのだ。外の出来事と見えるものも、それを捉える心の動きとして現れている。

### ■ 出典・原典の文脈

六祖慧能が師のもとを離れて十数年、身を隠した後、広州のお寺に現れたときの話である。お寺の旗が風にはためいているのを見て、二人の僧が言い争っていた。一人は「旗が動いている」と言い、もう一人は「いや、風が動いているのだ」と言う。決着がつかない。そこへ慧能が進み出て言った。「風が動くのでも、旗が動くのでもない。あなたがたの心が動いているのだ」。二人の僧は、はっと静まった。これが、慧能が初めて世の中に出たきっかけになり、お寺の住職は慧能が五祖の後継者であることを知って、正式に出家させたという。問題集『無門関』に収めた無門は、さらに一步踏み込んでこう書いている。「風が動くのでも、旗が動くのでも、心が動くのでもない。どこに祖師を見るか」。無門は、慧能の「心が動く」という答えにさえ、しがみつくことを許さない。風か、旗か、心か、という三択の枠組みそのものを超えよ、と。「仁者（にんじゃ）」は相手への敬称で、「あなたがた」という意味である。

原文のことは 風の動くに非ず、幡の動くに非ず、仁者の心動くなり（『無門関』第二十九則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

出来事そのものではなく、出来事をどう受け止めたか（信念・解釈）が感情を決める、という考えは、認知行動療法の基本モデルである（Ellis, 1962; Beck, 1976）。出来事の意味づけを変える「再評価」は、感情を抑え込む方略に比べて、気分の改善と人間関係の質の両方で優れることが示されている（Gross, 1998; Gross & John, 2003）。「動いているのは風でも旗でもなく、あなたの心だ」という慧能の指摘は、このモデルを千三百年前に述べたものと言える。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

上司の一言で一日が台無しになったとき、台無しにしたのは上司の一言か、それとも自分の心の動きか。出来事そのものは中立で、それに意味を与えて揺れるのは心である。これは認知行動療法の基本的な洞察でもある（ABC理論では出来事と結果の間に「信念」が介在する）。もちろん、だから全部自分のせいだ、という話ではない。風も旗も確かにある。ただ、自分がどこで揺れているかを見る視点を持てば、揺れに飲み込まれにくくなる。「いま動いているのは、何か」。問うだけで、揺れが少し収まる。

あわせて読みたい：莫妄想／不思善不思惡／無心／即心是仏

## 第4章

# 自然とともに

風光・季節・無常

柳は緑、花は紅。山は山、水是水。禅語には自然の光景を詠んだものが多い。それは比喻や象徴というより、自然がそのまま真理を語っているという受け取り方（無情説法）による。この章の言葉は、茶掛けとして季節の席に掛けられることも多く、読む人をそのまま風景の中へ連れていく。

46 柳緑花紅 47 山是山 水是水 48 松無古今色 竹有上下節 49 青山元不動 白雲自去来  
50 水急不流月 51 掬水月在手 弄花香滿衣 52 竹影掃階塵不動 53 春来草自生  
54 一葉落知天下秋 55 紅炉一点雪 56 風吹不動天辺月 雪压難摧澗底松 57 山花開似錦 澗水湛如藍  
58 江月照 松風吹 59 溪声山色 60 月落不離天 61 枯木龍吟 62 一花開五葉  
63 泥多仏大 水長船高 64 行雲流水

## 柳緑花紅

やなぎはみどり はなはくれない

出典：蘇軾（蘇東坡）の詩句と伝わる／『禪林句集』／一休宗純の道歌

柳は緑、花は紅。それぞれがそれぞれのままに、ありのままで完全である。

### ■ 出典・原典の文脈

中国・宋の時代の詩人、蘇東坡（そとうば）の句「柳は緑、花は紅、真面目（しんめんもく）なり」から来ているとされる。柳が緑であり、花が紅であることが、そのまま本当の姿だ、という意味である。春の景色をそのまま詠んだようでいて、禪の核心を言い当てている。柳は花になろうとしないし、花は柳をうらやまない。それぞれが自分の本性のままに、比べることも優劣もなく、そこにある。それが「本来の面目」である。一休さんとして知られる一休宗純は「見るほどに みなそのままの姿かな 柳はみどり 花はくれない」と歌に詠んだ。何かを悟ろうとして遠くを探し回った末に、結局、柳は緑で花は紅だった、という帰着である。ただし、修行の前に見た柳の緑と、修行を経て見た柳の緑は、同じ緑でありながら違う。「ありのまま」は最初からそこにあったが、見る側の目が変わらなければ見えなかったのである。禪のお坊さんが暗記した句集『禪林句集』に収められ、お茶の掛け軸としてもよく使われる。

原文のことば 柳緑花紅真面目（蘇東坡）—— 一休「見るほどに みなそのままの姿かな 柳はみどり 花はくれない」

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分の弱みを直すより、自分の強みを見つけて伸ばすほうが、幸福感と成果の両方で効果が高いことが、強み研究で示されている（Seligman et al., 2005; Govindji & Linley, 2007）。また、他人との比較に幸福感が左右されにくい人ほど幸福度が高く、幸福な人は比較の情報をあまり使わないという研究もある（Lyubomirsky & Ross, 1997）。「柳は柳のまま、花は花のまま」は、強みに基づく自己肯定と、比較からの自由の両方を含んでいる。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

他人と自分を比べて、ないものを数える。しかし柳が花を羨んでも、柳は柳である。この句は、個性や多様性という言葉で語られる前から、「違い」をそのまま肯定する。職場でも、全員を同じ型にはめようとするより、柳は柳として、花は花として活かすほうが、組織は豊かになる。強みに基づく研究（ストレングス・アプローチ）が示すのは、まさにこの「自分の緑」を伸ばすほうが「紅になろうとする」より幸福度も成果も高いということだ。春、柳と花を見たら思い出したい。あなたの色は、何色か。

あわせて読みたい：山是山水是水／本来面目／松無古今色／明歴々露堂々

## 山は山 水是水

やまはこれやま みずはこれみず

出典：『五灯会元』巻十七（青原惟信）／『続伝灯録』

山は山、水是水。悟りを経て、ものごとはふたたびただそのものとして見える。しかし、以前と同じではない。

### ■ 出典・原典の文脈

宋の時代の惟信（いしん）というお坊さんが、説法の座でこう語った。「私が三十年前、まだ禅の修行を始める前は、山を見れば山だったし、水を見れば水だった。その後、師匠について修行し、ある境地に入ったとき、山は山ではなくなり、水是水ではなくなった。そして今、安らぎの場所を得てみると、やはり山はただ山であり、水はただ水である。さて皆さん、この三つの見方は、同じだろうか、違うだろうか」。最初の段階は、ふつうに山や水を見ている状態。二番目は、修行によって「すべては実体がない」と見るようになり、山も水も揺らいで見える状態。三番目は、その揺らぎをくぐり抜けて、ふたたび山は山、水是水と見える状態である。最初の「山は山」と最後の「山は山」は、言葉は同じだが、間に揺らぎを通っているかどうかが違う。禅の修行の全体を、この三段階で表した言葉として、とても有名である。

原文のことは 老僧三十年前、未だ参禅せざる時、山を見るに是れ山、水を見るに是れ水なりき……而今、依前として山を見るに祇だ是れ山、水を見るに祇だ是れ水なり（『五灯会元』青原惟信）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

素朴な肯定から、疑いの段階を経て、成熟した肯定に至るという三段階の構造は、成人発達理論が描く段階と重なる。たとえばKeganは、周囲の期待に自分を合わせる段階から、自分の価値観を持つ段階へ、さらにその価値観をも相対化できる段階へという発達を描いた（Kegan, 1982; 1994）。各段階の移行期には、それまで当たり前だった世界観が揺らぐ「山が山でなくなる」時期が伴う。惟信の三段階は、こうした発達の過程を、修行者の体験として語ったものと読める。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

仕事を覚えたての頃は「仕事は仕事」だった。やがて疑いが生じる。この仕事に意味はあるのか、自分は何をしているのか。すべてが揺らぐ。その揺らぎを経て、ある日ふたたび「仕事は仕事」に戻る。しかしそれは最初の素朴さとは違い、疑いを通過した上での肯定である。成長とは、素朴な肯定から疑いを経て、成熟した肯定へ至る過程だ。発達心理学や成人発達理論が描く段階もこれに似ている。今、疑いの真ただ中にいる人へ。山がまた山に見える日は来る。しかもそれは、前より確かな山である。

あわせて読みたい：柳緑花紅／本来面目／大死一番／明歴々露堂々

## 松無古今色 竹有上下節

まつにここのいろなく たけにじょうげのふしあり

出典：『禪林句集』（五言対句）

松は昔も今も変わらぬ緑。竹には上と下の節がある。変わらないものと、区別のあるもの。平等と差別は、どちらも真実である。

### ■ 出典・原典の文脈

禅のお坊さんが暗記した句集『禪林句集』に収められた、五文字ずつの対句である。前の句「松に古今の色なし」は、松の緑が千年前も今も変わらないことをいう。時の流れに左右されない、変わらないもの、みな等しいという世界。後の句「竹に上下の節あり」は、竹に上の節と下の節という区別があることをいう。それぞれの場所に、それぞれの節がある。区別のある、一つひとつ違うという世界。禅ではこの二つを「平等」と「差別（しゃべつ＝区別）」として対にして、どちらか一方に偏ることを戒める。平等だけを見れば「みな同じ」という空っぽの理屈に落ち、区別だけを見れば「みな違う」という分断に落ちる。松の変わらぬ緑と、竹の節の区別は、同じ庭に同時にある。お茶の席では前の句だけ、または後の句だけが掛けられることも多いが、本来は二つで一つの句である。お正月には「松無古今色」が、変わらないめでたさを表す言葉として好まれる。

原文のことは 松無古今色、竹有上下節（『禪林句集』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

職場での「包摂（インクルージョン）」は、「集団への所属感」と「自分らしさ（独自性）の尊重」の両方が満たされたときに成り立つ、という理論がある（Shore et al., 2011）。これは、人が「みんなと同じでいたい」と「自分だけの存在でいたい」の両方を求めるという最適弁別性理論（Brewer, 1991）に基づく。所属感だけでは同化を強い、独自性だけでは排除になる。「松（平等）」と「竹（区別）」の両立は、このインクルージョンの二条件に対応している。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

組織で「みんな平等」と言えば個性が消え、「みんな違う」と言えば秩序が消える。松と竹は、その両方が同時に成り立つことを示している。人としての尊厳において違いはなく（松）、役割や経験や得意において違いがある（竹）。この二つを混同すると、能力の違いを人の価値の違いと取り違えたり、逆に役割の違いを認めずに全員を同じ扱いにしたりする。ダイバーシティとは、松の平等の上に竹の差別を活かすことだろう。変わらないものを一つ持っている人は、違いを恐れずにいられる。

あわせて読みたい：柳緑花紅／青山元不動白雲自去来／一切衆生悉有仏性

## 青山元不動 白雲自去来

せいざんもとふうどう はくうんおのずからきょらいす

出典：『禅林句集』（五言対句）

青い山はもとより動かず、白い雲はおのずから行き来する。動かぬものと動くもの。どちらも、そのまま  
でよい。

### ■ 出典・原典の文脈

『禅林句集』の対句である。青々とした山は昔から動かず、白い雲はその上を自由に行ったり来たりしている。前の句の「青山」は、変わらない本体、動かない自分、つまり「本来の面目」のたとえ。後の句の「白雲」は、刻々と移り変わる出来事、心に浮かんでは消える思い、人生に訪れるさまざまなことのたとえである。雲がどれほど激しく流れても、山は動かない。そして山は、雲を引き止めようとも、追い払おうともしない。雲は雲で、山にとどまろうとしない。ただ来て、ただ去る。この二句は、心のあり方を自然の景色に託して語っている。坐禅をしていると、いろいろな思いが浮かんでは消える。それを無理に消そうとせず、雲が流れるように眺めていると、思いの背後に、動かない何かがあることに気づく。それが青山である。「白雲自去来」は単独でもお茶の掛け軸に使われ、来る人を迎え、去る人を送る、こだわりのない心を表す。

原文のことば 青山元不動、白雲自去来（『禅林句集』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

感情や思考を「自分そのもの」ではなく、心に浮かんでは消える出来事として眺める「脱中心化」は、マインドフルネス実践の中心的な効果であり、抑うつや不安の軽減を媒介することが示されている（Fresco et al., 2007; Bernstein et al., 2015）。「私は不安だ」から「私に不安が来ている」への視点の転換が、感情への巻き込まれを減らす。「山は動かず、雲は行き来する」は、この脱中心化の視点を一枚の風景で示したものである。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

感情は雲のようなものだ。怒り、不安、喜び、落胆。それらは来て、去る。問題は、雲を自分だと思い込むことである。「私は不安だ」と「私に不安が来ている」の違いは大きい。マインドフルネスでいう「脱中心化」はまさにこれで、感情を眺める視点を持つだけで、感情に飲み込まれにくくなることが示されている。嵐の日も、山は山である。あなたの中にも、どんな出来事が来ても動かない青山がある。雲が多い日ほど、それを思い出す。

あわせて読みたい：無心／応無所住而生其心／風吹不動天辺月／松無古今色

## 水急不流月

みずきゅうにしてつきをながさず

出典：『禅林句集』（「竹密不妨流水過 山高豈礙白雲飛」と並ぶ対句の一）

川の流れがどれほど急でも、水面に映る月は流されない。激しく変化する現実の中で、変わらず輝くものがある。

### ■ 出典・原典の文脈

『禅林句集』に収められた句である。川の流れがどれほど急でも、水面に映った月は流されず、そこにとどまって輝いている。急流は、刻々と変わる現実、忙しさ、感情の波、人生の激動のたとえ。映る月は、その中にあって動じない本当の自分、あるいは真理のたとえである。水がどんなに速く流れても、月は流れに巻き込まれない。なぜなら、月は水の上にあるのではなく、天にあるからだ。しかし月は水を離れてもいない。水があるからこそ、そこに映る。この関係が、現実の中に生きながら、現実には流されない心のあり方を示している。禅では「水に映る月」は古くから好んで使われるたとえで、道元も「人が悟りを得るのは、水に月が宿るようなものだ。月は濡れず、水は破れない」と書いている。お茶の席では、動と静の対比を感じさせる夏の掛け軸として好まれる。

原文のことは 水急不流月（『禅林句集』）—— 道元「人のさとりを得る、水に月のやどるがごとし。月ぬれず、水やぶれず」

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分にとって大切な価値を書き出して確認する「価値の自己確認」は、ストレス下での生理的反応（コルチゾール）を抑え、脅威に対する防衛的な反応を減らすことが示されている（Creswell et al., 2005; Cohen & Sherman, 2014）。忙しさや批判という急流の中でも、自分の価値という「月」の位置を確かめることが、流されない支えになる。この研究は、「水急不流月」の実践的な根拠を与えている。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

締め切りに追われ、情報に流され、次々と判断を迫られる日々。その急流の中で、流されない月を一つ持っているか。それは信念と呼んでもいいし、大切にしている価値と呼んでもいい。研究でも、自分の価値を明確に自覚している人は、ストレス下での回復力が高く、意思決定の質も安定する。月は流れを止めない。流れを否定もしない。ただ流れの上に映りながら、動かない。忙しさそのものを減らせないときも、月の位置を確かめることはできる。それだけで、急流の渡り方が変わる。

あわせて読みたい：吾心似秋月／青山元不動白雲自去来／掬水月在手／月落不離天

## 掬水月在手 弄花香滿衣

みづをきくすればつきてにあり はなをろうすればかおりころもにみつ

出典：于良史「春山夜月」（唐詩）／『禪林句集』

水をすくえば、月は手の中にある。花に触れれば、香りは衣に満ちる。求めて遠くへ行かずとも、手を伸ばせば世界はこの手の中にある。

### ■ 出典・原典の文脈

唐の時代の詩人、于良史（うりょうし）の「春山夜月」という詩の一節である。「春の山は美しいものが多く、楽しんでいっているうちに夜になって、帰るのを忘れた。水をすくえば、月が手の中にある。花に触れれば、香りが服いっぱい満ちる」。もとは春の夜の風景を詠んだだけの詩だが、禪のお坊さんたちは、この一節に深い意味を見た。天にある月は、手が届かない。しかし水をすくえば、その手の中に月がある。遠くにあると思っていた真理が、一すくいの水の中に現れる。花の香りも、花を自分のものにしなくても、触れるだけで服に移る。手に入れようとしなくても、関わればそこにある。この句は、悟りを「手に入れるもの」ではなく、「すでにそこにあるものに気づくこと」として示している。お茶の席では春の掛け軸として、また夜のお茶会に好まれる。前半の「掬水月在手」だけで掛けられることも多い。

原文のことば 掬水月在手、弄花香滿衣（于良史「春山夜月」）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

日常の小さなよい体験に意識的に注意を向け、味わい、長引かせる「セイバリング」は、幸福感を高める確立された方法である（Bryant & Veroff, 2007）。日々のストレスが多い人でも、セイバリングの習慣がある人は幸福感が保たれやすい（Jose, Lim & Bryant, 2012）。また、幸福は大きな出来事より、小さな良い出来事の頻度に依存する（Diener, Sandvik & Pavot, 1991）。「水をすくえば月が手にある」は、セイバリングの詩的な表現である。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

幸せは遠くにあり、達成の先に待っていると思い込む。しかしこの句は、手を水に浸せばそこに月がある、と言う。朝の光、湯気の立つ味噌汁、子どもの寝息。すくえば、手の中にある。幸福研究が繰り返し示すのは、幸福は大きな達成より、日常の小さな経験をどれだけ味わえるかに依存するということだ。花を摘んで持ち帰らなくても、香りはすでに衣に移っている。所有しなくても、関わるだけで満ちる。今日、何をすくうか。

あわせて読みたい：無一物中無尽蔵／水急不流月／吾心似秋月／独坐大雄峰

## 竹影掃階塵不動

ちくえいかいをはらってちりどうぞず

出典：『菜根譚』後集／『禪林句集』（対句は「月穿潭底水無痕」）

竹の影が階（きざはし）を掃いても、塵は動かない。月が淵の底まで射しても、水に跡は残らない。関わりながら、跡を残さない。

### ■ 出典・原典の文脈

明の時代の処世の本『菜根譚（さいこんたん）』にある句で、禪のお寺でも対句として愛された。「竹の影が、風に揺れて階段の上を掃くように動くが、ほこりは一つも動かない。月の光が、淵の底まで差し込むが、水には何の跡も残らない」。『菜根譚』はこの句のあとに、「水は盛んに流れても、まわりはいつも静かで、花はしきりに散っても、心はおのずから落ち着いている。人がいつもこの気持ちで物事に向き合えば、身も心もどれほど自由だろうか」と続けている。竹の影は確かに動き、月の光は確かに水を照らす。何もしていないのではない。しかし、その関わり方は何の跡も、何のこだわりも残さない。『金剛経』の「心をどこにもとどめず、しかも心を働かせる」という教えを、一枚の夜の風景として描いた句である。影とほこり、光と水。触れているのに、汚さず、汚されない。

原文のことは 竹影掃階塵不動、月穿潭底水無痕（『菜根譚』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

仕事から心理的に離れる時間（心理的距離化）を持てる人は、疲労が少なく、翌日の活力と仕事の成果が高いことが、職場の回復研究で繰り返し示されている（Sonnentag & Fritz, 2007; Sonnentag, 2012）。関わりが質が低いのではなく、関わりを「持ち帰らない」ことが回復の鍵である。「竹の影は階を掃くが、塵は動かない」という関わり方は、この心理的距離化の、関わりの最中における形だと言える。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

人と関わると疲れる、という人は多い。関わりそのものより、関わりが残す「跡」に疲れている。言った言葉を気にし、言われた言葉を引きずり、評価を気にして動けなくなる。竹影は階を掃くが、塵を動かさない。これは無関心でいることではない。全力で関わりながら、相手にも自分にも余計な痕跡を残さないということだ。心理学でいう「境界線」の健全な在り方に近い。仕事の間では、きちんと関わり、終わったら持ち帰らない。それができる人は、長く走れる。

あわせて読みたい：応無所住而生其心／水急不流月／無心／行雲流水

## 春来草自生

はるきたってくさおのずからしょうず

出典：『禅林句集』（「兀然無事坐 春来草自生」）

春が来れば、草はおのずから生える。はからいや焦りがなくても、時が満ちれば、なるべきことはおのずからなる。

### ■ 出典・原典の文脈

『禅林句集』の対句「どっしりと動かず、何事もなく坐っていれば、春が来て草がおのずから生える」の後半である。「兀然（ごつねん）」は、山のようにどっしりと動かないようす。何もはからわず、ただ坐っていると、春が来て草が自然に生えてくる。悟りは、求めて手に入れるものではなく、時が熟せばおのずから現れるものだ、ということ、春の草に託した句である。草に「早く生えろ」と命じても生えないし、「生えるな」と命じても止められない。春が来れば生える。それだけのことが、人間にはなかなかできない。禅の修行では、悟りを急ぐ心が、かえって悟りを遠ざけるとされる。種をまき、土を整え、水をやる。そこまでが人の仕事で、あとは春を待つ。お茶の席では早春の掛け軸として用いられ、冬を越した命の力強さと、それを急かさない心の両方を感じさせる。

原文のことば 兀然無事坐、春来草自生（『禅林句集』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

物事を急がず、待つことができる「忍耐（ペイシェンス）」の高い人は、人生満足度や希望が高く、抑うつや否定的感情が低いことが示されている（Schnitker, 2012）。また、変えられない状況を無理に変えようとするより、自分を状況に合わせる「二次的コントロール」が、日本をはじめとする文化で心の健康を支えていることが論じられている（Weisz, Rothbaum & Blackburn, 1984）。「春が来れば草は生える」は、この忍耐と二次的コントロールの表現である。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

成果を急ぐあまり、芽が出る前に土を掘り返してしまう。子どもの成長、部下の育成、自分自身の変化。どれも、はからいで速められるものではない。春来草自生は、「やるべきことをやったら、あとは待つ」という姿勢を教える。これは怠慢ではなく、プロセスへの信頼である。研究でも、過度なコントロール欲求は不安を高め、むしろ成果を損なうことが知られる。土を整え、水をやる。その上で、芽が出る時期は芽に任せる。待つことができる人は、焦る人より、結局多くのものを育てる。

あわせて読みたい：任運自在／無事は貴人／一花開五葉／泥多仏大水長船高

# 一葉落知天下秋

いちようおちててんかのあきをしる

出典：『淮南子』説山訓／唐詩「一葉落知天下秋」／『禪林句集』

一枚の葉が落ちるのを見て、天下に秋が来たことを知る。小さな兆しの中に、全体の動きを見る。

## ■ 出典・原典の文脈

古代中国の本『淮南子（えなんじ）』に「一枚の葉が落ちるのを見て、一年が暮れようとしているのを知る」とあり、唐の時代の詩の一節「一葉落ちて天下の秋を知る」として広まった。「山のお坊さんは暦を数えない。しかし一枚の葉が落ちるのを見て、天下に秋が来たことを知る」と続く詩である。禪のお坊さんたちはこの句を、わずかな兆しから全体を見抜く目、そして「一つのもののの中に全体が現れている」という見方の表現として受け取った。一枚の葉は、ただの葉ではない。そこに秋の全体が、季節のめぐりの全体が宿っている。同時に、この句には「ものはみな移ろう」という響きがある。葉が落ちる。それは一つの命の終わりであり、季節の終わりの始まりである。それを嘆くのではなく、「ああ、秋だ」と静かに受け取る。秋のお茶の席の掛け軸として、いちばんよく使われる句の一つである。

原文のことは 山僧は甲子を数えず、一葉落ちて天下の秋を知る（唐詩、『文録』所引）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「小さな兆しから全体を見抜く」という主題に直接対応するウェルビーイング研究は見当たらない。近いものとしては、見慣れた状況の中に新しい違いを見つけようとする「気づき（マインドフルネス）」の姿勢が、注意力や健康と結びつくというLangerの一連の研究（Langer, 1989; Langer & Moldoveanu, 2000）、そして自分の身体の微細な変化に気づく「内受容感覚」の鋭さが、感情の調整を助けるという知見（Füstös et al., 2013）がある。一葉に秋を見る感度は、外と内の両方の「気づき」に関わる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

組織の崩れも、関係のほころびも、体調の変調も、たいてい一枚の葉から始まる。ある社員の小さな沈黙、パートナーの何気ない一言、朝の目覚めの重さ。大事になってから気づくのではなく、一葉の段階で秋を知る感度を持てるか。これは危機察知の話であると同時に、注意深さの話でもある。禪の修行が日常の細部への注意を徹底して鍛えるのは、細部にすべてが現れているからである。今日、どんな葉が落ちたか。それを見る目が、全体を見る目になる。

あわせて読みたい：無常迅速／明歴々露堂々／一顆明珠／春来草自生

## 紅炉一点雪

こうろいってんのゆき

出典：『碧巖録』第六十九則 評唱／『禅林句集』（「紅炉上一点雪」）

真っ赤に燃える炉の上に落ちた一片の雪。触れた瞬間に跡形もなく消える。迷いも執着も、真の覚醒の前では一瞬で消え去る。

### ■ 出典・原典の文脈

「紅炉上一点雪（こうろじょういってんのゆき）」の形で、禅の本によく出てくる言葉である。真っ赤に燃える炉の上に、一片の雪が落ちれば、音もなく溶けて跡も残らない。禅ではこれを、迷いや煩悩が、本来の智慧の前で一瞬で消え去るようすのたとえとして使う。また、禅問答の答えが、跡を残さずつかみどころがないことのたとえにも使われる。この句には二つの読み方がある。一つは、雪を迷いと見て、炉を悟りと見る読み方。どんなに積もった迷いも、本来の光に触れれば一瞬で消える。もう一つは、雪を自分と見て、炉を大きな世界と見る読み方。小さな自分が大いなるものに触れたとき、跡形もなく溶けて一つになる。どちらにしても、消えることが悲しみではなく、むしろ徹底した清々しさとして描かれている。何も残らない。それがいちばん完全なあり方である。日本の禅僧の辞世の詩にもこの句はよく使われ、死を、炉に落ちる一片の雪にたとえて、こたわりなく去っていく心を示した。

原文のことは 紅炉上一点雪（『碧巖録』評唱、『禅林句集』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

過去の失敗や屈辱を繰り返し考える「反芻」は、抑うつを長引かせる主要な要因である（Nolen-Hoeksema, 2000; Watkins, 2008）。反芻を減らすのに有効なのは、考えないように努力することではなく、意味ある活動に実際に取り組むことで、これは行動活性化療法として確立されている（Jacobson et al., 1996; Dimidjian et al., 2006）。「炉を熱くすれば雪は消える」という紅炉一点雪のイメージは、この行動活性化の構造と一致する。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

三日前の失敗を今も引きずり、十年前の屈辱をまだ覚えている。記憶に残すこと自体は人間の自然だが、残し続けることで現在が侵食されるなら、紅炉の雪を思い出したい。本当に大切なことに全身で向かっているとき、些細なこだわりは触れた瞬間に消える。炉が十分に熱いかどうかの問題であって、雪の量は問題ではない。心理学でも、意味ある目標への没頭が、過去への反芻を自然に減らすことが知られる。こだわりを消そうと努力するより、炉を熱くする。それが消える、一番確かな方法である。

あわせて読みたい：放下着／本来無一物／大死一番／無

## 風吹不動天辺月 雪圧難摧澗底松

かぜふけどもどうぜずてんべんのつき ゆきおせどもくだけがたしかんていのまつ

出典：『禅林句集』（七言対句）

風が吹いても天の月は動かず、雪が重く積もっても谷底の松は折れない。外からの力に揺るがない、不動の心。

### ■ 出典・原典の文脈

『禅林句集』の、七文字ずつの対句である。どれほど風が吹いても、空の果てにかかる月は、少しも動かない。どれほど雪が重く積もっても、谷底に根を張った松は、折れない。前の句の月は、風（外からの刺激、世間の評判、誘惑）に動かされない心。後の句の松は、雪（重圧、苦しみ、長く続く困難）に押しつぶされない心。月は高いところにあり、松は低いところにある。高いところで動じないものと、低いところで耐え抜くもの。二つで一つの、動じない心を表している。この句で面白いのは、月も松も、風や雪を拒んでいないことである。風は吹くに任せ、雪は積もるに任せる。しかしその中で、月は月であり、松は松である。風を止めようとすれば月は疲れ、雪を払おうとすれば松は折れるかもしれない。拒まず、動じず。「青山元不動、白雲自去来」と同じ構造だが、こちらは風雪という逆境の中での不動を強調している。冬の掛け軸として、また試練の時を迎えた人に贈る言葉として用いられる。

原文のことは 風吹不動天辺月、雪圧難摧澗底松（『禅林句集』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

逆境に直面した人の多くが、深刻な機能低下を経験せずに安定を保つことが、長期追跡研究で明らかになっている（Bonanno, 2004）。回復力（レジリエンス）は特別な人だけの資質ではなく、ごく普通の適応過程であり（Masten, 2001）、その中核には、逆境を「なくす」のではなく、自分の価値や関係という根を保ちながら逆境の中にいる力がある（Southwick & Charney, 2012）。「雪を払わずに折れない松」は、このレジリエンスのあり方を描いている。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

批判にさらされたとき、長い困難が続くとき、どうやって自分を保つか。この句は、風を止めることも雪を払うこともせずに、ただ月であり松であれと言う。心理学でいうレジリエンス（回復力）の研究が示すのは、逆境に強い人は逆境を「なくそう」とするより、逆境の中で自分の核を保つことに長けているということだ。松が折れないのは、硬いからではなく、根が深いからである。あなたの根は、何に張られているか。風の日、それを確かめる。

あわせて読みたい：青山元不動白雲自去来／水急不流月／松無古今色／寒時寒殺閻梨 熱時熱殺閻梨

## 山花開似錦 澗水湛如藍

さんかひらいてにしきにいたり かんすいたたえてあいのごとし

出典：『碧巖録』第八十二則「大龍堅固法身」

山の花は錦のように咲き、谷の水は藍のように湛えられている。滅びゆくこの身の中に、滅びない真理が、この美しさとして現れている。

### ■ 出典・原典の文脈

ある僧が、大龍（だいいりゅう）というお坊さんに尋ねた。「この体はやがて壊れて滅びます。では、滅びることのない、確かな仏の体とはどんなものですか」。大龍は答えた。「山の花は錦（にしき）のように咲き、谷の水は藍（あい）のように澄んでたたえられている」。僧は「滅びるもの」と「滅びないもの」を分けて質問した。大龍の答えは、その分け方を拒んでいる。咲く花はやがて散る。流れる水はとどまらない。しかし今、花は錦のように咲き、水は藍のようにたたえられている。この、まさに滅びゆくもののただ中にある美しさこそが、滅びない仏の体なのだ、と。滅びないものは、滅びるものの外にあるのではない。『般若心経』の「色即是空、空即是色」の思想を、一枚の山水の風景として答えた言葉である。この問答を集めた『碧巖録』の解説では、「大龍のこの答えは、僧の質問を根こそぎ奪い取った」とたたえられている。

原文のことば 色身は敗壊す、如何なるか是れ堅固法身 —— 山花開いて錦に似たり、澗水湛えて藍の如し（『碧巖録』第八十二則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

有限であることが価値を生む、という逆説は実験で確かめられている。「大学卒業まであと少し」と時間の限られていることを意識させた学生は、大学生活への満足と幸福感が高まった（Kurtz, 2008）。また、日常を「残り少ない時間」として想像する介入は、人生満足度を高めた（Layous et al., 2018）。終わりがあると知ること、人は人間関係や今の体験を優先する（Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999）。「滅びゆく花こそ錦」という大龍の答えは、この知見の核心にある。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

老いていく身体、失われていく若さ、終わりのある関係。滅びるものを前に、滅びないものを探したくなる。しかし大龍は、滅びないものはこの滅びゆく花の美しさの中にしかない、と言う。親との残された時間、子どもが大きくなるまでの数年、今の職場で過ごせる期間。有限であることが、それを錦にする。研究でも、人生の有限性を自覚することが、人間関係や今この瞬間の体験の価値を高め、幸福感を深めることが示されている。花は散るから咲いているのではなく、散るものとして、今、咲いている。

あわせて読みたい：色即是空空即是色／無常迅速／一期一会／溪声山色

## 江月照 松風吹

こうげつてらし しょうふうふく

出典：永嘉玄覺『証道歌』

川面に月が照り、松に風が吹く。この静かな秋の夜に、何をなすべきことがあろうか。すべてはすでに完全である。

### ■ 出典・原典の文脈

唐の時代の玄覺（げんかく）というお坊さんが、六祖慧能のもとでたった一晩で悟り、その境地を長い詩に詠んだ。それが『証道歌（しょうどうか）』で、この句はその一節である。「川面に月が照り、松に風が吹く。この長く清らかな夜に、何をすることがあろうか。仏の心は私の心の大地に刻まれ、霧も露も雲も霞も、この体にまとう衣である」。悟った人の夜には、何もすることがない。「しなければならないことが何もない」という寂しさではなく、すべてが完全に満ちているからこそその「何もしない」である。月は照らし、風は吹く。それだけで、宇宙は完全に営まれている。「何をすることがあろうか」は、問いであると同時に、「何もする必要はない」という答えでもある。『証道歌』は中国の禅でいちばん美しい詩の一つとされ、禅のお寺で暗唱され、日本では道元も大切にした。

原文のことば 江月照らし松風吹く、永夜清宵何の所為ぞ（永嘉玄覺『証道歌』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

何もしていないように見える休息の時間に、脳のデフォルトモード・ネットワークが活発に働き、記憶の整理や自己理解、創造的な結びつきを担っていることが示されている（Immordino-Yang, Christodoulou & Singh, 2012）。難しい問題に行き詰まったあと、負荷の軽い作業でぼんやり過ごした人のほうが、その後の創造的な解決が増えたという実験もある（Baird et al., 2012）。「何をなすこともない夜」は、空白ではなく、心が最も豊かに働いている時間でもある。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

何もしていない時間に、罪悪感を覚える。生産性、効率、成長。常に何かをしていなければならないという圧力は、現代人の疲弊の根にある。玄覺の夜には、何もすることがない。それは怠惰ではなく、充足である。月は照らし、風は吹く。それを眺めているだけで、世界は完全に動いている。研究でも、意図的な「何もしない時間」が創造性や精神的回復に不可欠であることが示されている。今夜、スマートフォンを置いて、窓の外の月を五分だけ眺めてみる。「何の所為ぞ」。何もしない夜が、もっとも豊かな夜かもしれない。

あわせて読みたい：無事は貴人／独坐大雄峰／溪声山色／吾心似秋月

## 溪声山色

けいせいさんしょく

出典：蘇軾（蘇東坡）の悟道の詩／道元『正法眼蔵』「溪声山色」巻

谷川のせせらぎは仏の説法、山の姿は仏の清らかな身体。自然のすべてが真理を語っている。

### ■ 出典・原典の文脈

宋の時代の詩人、蘇東坡（そとうば）が、廬山（ろざん）という山のお寺に泊まった夜、谷川の音を聞いて悟りを開いた。そのときに詠んだ詩がもとになっている。「谷川の音は、そのまま仏の説法。山の姿は、そのまま仏の清らかな体。昨夜、谷川は八万四千の詩を聞かせてくれた。それを、いつか人にどう伝えればよいのか」。道元はこの詩を深く受け止め、『正法眼蔵』に「溪声山色」という章を立てた。道元はそこで、蘇東坡がこの悟りに至ったのは、師匠から「心を持たない山や川や草木も、法を説いている」という教えを聞いて以来、ずっとそれを胸に抱き続けていたからだと述べている。谷川の音は、毎晩鳴っていた。しかしある夜、それが説法として聞こえた。音が変わったのではなく、聞く人が変わったのである。道元は「溪声山色、山色溪声」と繰り返し、自然のすべてが絶えず真理を語り続けていることを強調する。聞こえないのは、自然が黙っているからではない。

原文のことは 溪声便ち是れ広長舌、山色豈に清浄身に非ざらんや（蘇東坡）—— 道元『正法眼蔵』「溪声山色」

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自然の中で過ごすことは、ストレスホルモンの低下、血圧の安定、気分の改善をもたらすことが、森林浴の生理学的研究で示されている（Park et al., 2010）。都市部より自然の中を九十分歩いた人は、反芻思考が減り、それに関わる脳の活動も低下した（Bratman et al., 2015）。週に合計百二十分以上を自然の中で過ごす人は、健康と幸福感が有意に高いという大規模調査もある（White et al., 2019）。「谷川の音が説法」という蘇東坡の体験には、こうした生理的・心理的な裏づけがある。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

自然の中にいると心が落ち着く、という経験は誰にでもある。研究でも、森林浴や緑地での時間がストレスホルモンを下げ、注意力と気分を回復させることが繰り返し示されている。蘇軾の詩は、その体験をさらに深いところへ連れていく。自然は癒しを与えてくれる「資源」ではなく、何かを語りかけてくる「相手」である。谷川の音を、ただの環境音として聞くか、説法として聞くか。それは自然の側ではなく、こちらの耳の問題だ。週末、川のそばに立ってみる。八万四千の偈が、聞こえるかもしれない。

あわせて読みたい：一顆明珠／山花開似錦／江月照松風吹／一切衆生悉有仏性

## 月落不離天

つきおちてんをはなれず

出典：『禅林句集』（対句は「水流元入海」）

月は沈んでも、天を離れたわけではない。姿が見えなくなっても、本体はどこへも行っていない。

### ■ 出典・原典の文脈

『禅林句集』の対句「水は流れて、もともと海に入る。月は落ちて、天を離れない」の後半である。水はどこへ流れても、最後は海に帰る。月は沈んでも、天を離れることはない。前の句は、あらゆるものが根源に帰ることを、後の句は、姿が見えなくなっても本体は失われないことを表す。夜明けに月が西の空に沈む。見えなくなった月は、どこへ行ったのか。どこへも行っていない。天にある。見えなくなったのは、こちらの場所から見えなくなっただけで、月そのものは何も失われていない。禅ではこれを、生と死の問題として受け取る。人が死ぬ。姿は見えなくなる。しかしそれは月が沈むようなもので、天を離れたわけではない。また、迷いと悟りの関係としても読まれる。迷いの中にあっても、本当の自分（天）を離れたことは一度もない。見えなくなっているだけである。追悼の席や、別れのお茶の席にも掛けられる句である。

原文のことは 水流元入海、月落不離天（『禅林句集』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

大切な人を失った後、故人との心理的なつながりを保ち続けること（継続する絆）は、かつて「未練」とされたが、現在では健全な悲嘆の過程の一部として理解されている（Klass, Silverman & Nickman, 1996）。ただし、その効果は絆の持ち方によって異なり、故人を内面的な支えとして思い出す形は適応的だが、遺品や場所に強く固執する形は苦痛を長引かせうることも示されている（Field, Gal-Oz & Bonanno, 2003）。「月は沈んでも天を離れない」は、前者の、内面的な絆の持ち方に近い。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

大切な人を失ったとき、転機で何かが終わったとき、「すべてが消えた」ように感じる。しかしこの句は、消えたのではなく見えなくなっただけだ、と語りかける。亡き人は、月が沈むように、見えないところにいるが、天を離れてはいない。その人と過ごした時間、受け取った言葉、形づくられた自分は、今もここにある。グリーフ（悲嘆）の研究でも、故人との「継続する絆」を保つことが健全な回復につながることを示されている。忘れることが回復ではない。月は落ちて、天を離れない。そう思える日が、いつか来る。

あわせて読みたい：青山元不動白雲自去来／水急不流月／色即是空空即是色／無常迅速

## 枯木龍吟

こぼくりょうぎん

出典：『碧巖録』第二則 評唱／『景德伝灯録』巻十五（香巖智閑）／『洞山録』

枯れ木の中に龍の声が響く。すべてが死に絶えたように見えるところに、生き生きとした命のはたらきがある。

### ■ 出典・原典の文脈

ある僧が、香巖（きょうげん）というお坊さんに「道とは何ですか」と尋ねた。香巖は「枯れ木の中で、龍が吟じている」と答えた。僧が「どういうことですか」と聞くと、「しゃれこうべの中の、瞳だ」と答えた。後にこの問答を聞いた曹山（そうざん）というお坊さんは、「枯木龍吟こそ、本当に道を見た言葉だ」と評した。枯れ木とは、感情や執着がすっかり尽き果てた状態のこと。ふつうならそれは死であり、終わりである。しかしそこに、龍の声が響く。あらゆる迷いが死に絶えたところに、初めて本当の命が動き出す、という意味である。「一度徹底して死に、そこから蘇る（大死一番）」と同じ構造を、枯れ木と龍という鮮やかなイメージで描いた言葉である。しゃれこうべの中の瞳も同じで、「自分」へのこだわりが死んだところに、初めて本当に見る目が開く。日本の禅画では、枯れた木に龍が絡む絵として描かれ、お茶の席では冬の掛け軸として、また再生のしるしとして用いられる。枯れていることと、死んでいることは違う。

原文のことは 枯木裏の龍吟（『景德伝灯録』香巖智閑）—— 曹山「枯木龍吟は真に道を見るなり」

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

多くの国のデータで、人生満足度は中年期（四十代後半前後）に底を打ち、その後、高齢期にかけて上昇に転じる「U字カーブ」が報告されている（Blanchflower & Oswald, 2008; Blanchflower, 2021）。この見方には、調査方法や世代による違いを指摘する批判もあり（Galambos et al., 2020）、確定した法則とは言えないが、「枯れたように見える時期の後に、別の豊かさが来る」という経験が多くの人に共有されていることは示唆される。「枯れ木の中の龍の声」は、この後半の上昇に対応する比喩と読める。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

燃え尽きた、情熱が枯れた、何も感じなくなった。そう思う時期が人生にはある。しかしこの語は、枯れ木の中にこそ龍が吟じると言う。表面の華やかさや勢いが尽きたとき、それまで騒がしさに隠れていた深い声が聞こえ始めることがある。中年の危機を経て、より本質的な生き方へ移行する人は多い。研究でも、人生の幸福度は中年期に底を打ったあと、むしろ上昇に転じることが多くの国で観察されている（U字カーブ）。枯れることを恐れない。枯れ木にしか響かない声がある。

あわせて読みたい：大死一番／本来無一物／紅炉一点雪／松無古今色

## 一花開五葉

いっかごようをひらく

出典：達磨の伝法偈（『景德伝灯録』巻三／『六祖壇経』）

一つの花が五枚の花びらを開き、実は自然に結ばれる。一人の志から、やがて大きな流れが生まれる。

### ■ 出典・原典の文脈

達磨大師が、後継ぎの慧可（えか）に教えを伝えたとき、授けた詩だと伝えられる。「私はもともと、この国（中国）に来て、教えを伝え、迷える人を救おうとした。一つの花が五枚の花びらを開き、実はおのずから結ばれるだろう」。「五枚の花びら」については、達磨から数えて五人の後継者（慧可・僧璨・道信・弘忍・慧能）のことだという説と、六祖慧能の後に分かれた禅の五つの流派のことだという説がある。どちらにしても、一人のインド僧の志が、やがて中国じゅうに、そして日本へと花開いていった禅の歴史を予言した詩として大切にされてきた。注目したいのは「実はおのずから結ばれる」の「おのずから」である。実が結ばれるのは、人が無理に結ばせるのではなく、花が開けば自然に実ること。達磨は「私が禅を広める」とは言っていない。「教えを伝える」までが自分の仕事で、あとは花が自然に開くのを信じている。「春来草自生」と同じ心が、こちらは師から弟子への信頼として語られている。

原文のことば 吾本来茲土、伝法救迷情、一花開五葉、結果自然成（達磨の伝法偈）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分の死後も続くものに関心に向け、次の世代を育てようとする「生成性」は、Eriksonが中年期の発達課題とした概念で（Erikson, 1950）、生成性の高い人ほど中年以降の心理的な幸福が高いことが示されている（McAdams & de St. Aubin, 1992; An & Cooney, 2006）。自分では見届けられない実りのために種をまく達磨の態度は、この生成性の典型である。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

自分の仕事の成果を、自分の目で見届けられるとは限らない。種をまく人と、実を収穫する人は、しばしば別の人である。達磨は中国で理解されず、九年壁に向かい、一人の弟子に法を伝えて去った。その一花が、千年以上かけて五葉を開いた。教育、研究、組織づくり、子育て。どれも成果が出るのは、自分がその場を離れた後かもしれない。研究でいう「生成性（次世代への関心）」は、中年以降の幸福感と深く結びつく。今日まいた種が、いつ、誰の手で実るか。それを知らなくても、まける人でありたい。

あわせて読みたい：春来草自生／泥多仏大水長船高／面壁九年／啐啄同時

## 泥多仏大 水長船高

どろおければほとけだいなり みづながければふねたかし

出典：『禅林句集』／『五灯会元』ほか（禅林の俗諺）

泥が多ければ、それだけ大きな仏像ができる。水かさが増せば、船は高く浮かぶ。苦難や煩惱が多いほど、それを超えたときの悟りは大きい。

### ■ 出典・原典の文脈

禅のお寺に伝わる、ことわざ風の対句である。泥が多ければ、それだけ大きな仏像を作ることができる。水が増せば、船はそれだけ高く浮かぶ。前の句の「泥」は、煩惱、迷い、苦勞、困難のこと。「仏」は、それを材料として出来上がる悟りのこと。泥がなければ仏像は作れない。煩惱がなければ悟りもない。「煩惱がそのまま悟りの種である（煩惱即菩提）」という仏教の考え方を、とても具体的なイメージで言い表したものである。後の句の「水」も同じく困難や逆境のことで、「船」はそれによってかえって高く持ち上げられる人のこと。水が引けば、船は座礁する。困難がまったくない人生では、人は浮かび上がれない。この句の明るさは、困難を「乗り越えるべき敵」ではなく、「自分を大きくする材料」として見ているところにある。禅は煩惱を消し去ることを目指さなかった。煩惱を材料にして、そのただ中で仏になることを目指した。修行者を励ます言葉として、また人生の困難な時期にある人への贈り言葉として愛用されてきた。

原文のことは 泥多仏大、水長船高（『禅林句集』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

深刻な逆境を経験した人の多くが、その後、人生への感謝、人間関係の深まり、自分の強さの発見などの「心的外傷後成長」を報告することが示されている（Tedeschi & Calhoun, 1996; 2004）。ただし、本人が感じる成長と、実際に測定された変化は必ずしも一致せず、「成長した」という認識が苦痛への対処として働いている場合もあることが指摘されている（Frazier et al., 2009）。「泥が多いほど仏は大きい」は希望の言葉として有効だが、泥の只中にいる人に外から押しつけるべきものではない。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

困難な時期を「人生の無駄な期間」と感じることもある。しかしこの句は、泥が多いほど仏は大きいと言う。心理学でいう「心的外傷後成長」は、深刻な逆境を経験した人の多くが、その後、人生の意味の深まりや人間関係の質の向上、自己の強さの発見を報告するという現象である。もちろん苦しみを美化してはならないし、泥の中にいる最中は仏のことなど考えられない。しかし後から振り返れば、あの泥がなければ今の自分はなかったと言える日が来る。泥は、捨てるものではなく、こねるものだ。

あわせて読みたい：春来草自生／大死一番／枯木龍吟／寒時寒殺閻梨 熱時熱殺閻梨

# 行雲流水

こうんりゅうすい

出典：蘇軾「答謝民師書」／禅僧を「雲水」と呼ぶ由来

空を行く雲、流れる水のように、一か所にとどまらず、形にとらわれず、自在に生きる。

## ■ 出典・原典の文脈

宋の時代の蘇東坡（そとうば）が、友人への手紙で、よい文章とはどういうものかをこう書いた。「おおよそ、行く雲、流れる水のようなもので、はじめから決まった形がない。ただいつも、行くべきところへ行き、止まらずにいられないところで止まる」。この言葉が禅に取り入れられ、修行僧のことを「雲水（うんすい）」と呼ぶもとになった。雲水は、一か所に住みつかず、師匠を求めてあちこちのお寺を歩いて回る。雲のように行き、水のように流れる。しかし「行雲流水」は、あてもなく漂うことではない。蘇東坡の原文にあるとおり、「行くべきところへ行き、止まるべきところで止まる」のである。雲は風に従い、水は地形に従う。そこには、自分の意志を押し通すのでも、ただ流されるのでもない、第三のあり方がある。「任運自在」と同じ心を、雲と水という目に見える姿で語った言葉である。禅僧は「雲水」であると同時に、どこへ行っても「その場の主人（随处作主）」である。流れながら、主である。それがこの言葉の深みである。

原文のことは 行雲流水の如く、初めより定質無し。但だ常に当に行くべき所に行き、常に止まらざるべからざる所に止まる（蘇東坡「答謝民師書」）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

キャリアは計画どおりには進まず、予期しない出会いや偶然に左右される。そこで、偶然を「待つ」のではなく、好奇心・粘り強さ・柔軟さ・楽観性・リスクを取る姿勢によって偶然を活かすことを説く「計画された偶発性」の理論が提唱された（Mitchell, Levin & Krumboltz, 1999; Krumboltz, 2009）。流れに身を任せながらも「行くべきところへ行く」という行雲流水は、この理論が描くキャリアの姿に近い。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

キャリアを一本の線で計画し、計画どおりに進まないと焦る。しかし人生の多くは、雲や水のように、予期しない方向に流れていく。行雲流水は、その流れを恐れずに生きる姿勢を教える。ただし「なるようになる」ではない。雲は行くべきところへ行き、水は止まるべきところで止まる。流れを読み、流れに乗り、しかし自分の重心は失わない。研究でも、計画への固執より、偶然を活かす柔軟さ（計画された偶発性）がキャリアの満足度を高めることが示されている。今の流れは、どこへ向かっているか。

あわせて読みたい：任運自在／応無所住而生其心／白雲自去来／随处作主

## 第5章

# 人とつながる

伝える・支える・和

禅は孤独な修行に見えて、師と弟子、修行者同士、そして街の人々との関わりの中で営まれてきた。「拈華微笑」「啐啄同時」「和敬清寂」「和顔愛語」。言葉を超えて伝わるもの、機が熟す瞬間、分け隔てなく人を迎える心。この章には、人と人のあいだに生まれる禅を集めた。

65 拈華微笑 66 以心伝心 67 不立文字 教外別伝 68 啐啄同時 69 和敬清寂 70 和顔愛語  
71 和光同塵 72 入廬垂手 73 老婆心切 74 一挨一拶 75 把手共行 76 天地同根 万物一体  
77 一切衆生 悉有仏性 78 直心是道場

## 拈華微笑

ねんげみしょう

出典：『無門関』第六則「世尊拈花」／『大梵天王問仏決疑經』

釈尊が花を拈（ひね）り、迦葉（かしょう）がほほえんだ。言葉を介さず、心から心へ伝わるもの。禅の起源とされる場面。

### ■ 出典・原典の文脈

お釈迦さまが霊鷲山（りょうじゅせん）という山で説法をしていたとき、一本の花を手にとって、黙って弟子たちに示した。誰もその意味が分からず、しんとしていた。その中でただ一人、迦葉（かしょう）という弟子だけが、にっこりと微笑んだ。お釈迦さまは言った。「私には、言葉では言い表せない、正しい教えの神髄がある。文字によらず、教えの外に別に伝えるものとして、それを迦葉に託す」。これが、禅の教えの伝承の始まりとされ、迦葉は禅の初代の祖師に数えられる。花を見せて、笑う。たったそれだけのやりとりに、言葉にできない理解のすべてが含まれていた。この話が載っているお経は、後の時代に中国で作られたものと見られているが、禅にとって史実かどうかは重要ではない。「言葉を介さずに、心から心へ伝わる」という禅の自己理解の原点として、ずっと大切にされてきた。問題集『無門関』に収めた無門は、ひねった問いを投げている。「もし弟子たち全員が笑っていたら、どうやって伝えたのか。迦葉が笑わなかったら、どうやって伝えたのか」。

原文のことは 世尊、花を拈じて衆に示す。……迦葉尊者のみ破顔微笑す（『無門関』第六則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

人は、相手の表情や声の調子をわずか数秒見ただけで、その人の性格や関係の質をかなり正確に判断できることが示されている（Ambady & Rosenthal, 1992）。また、夫婦関係の長期研究では、相手からの小さな働きかけ（ひと言、視線、ため息）にどう応じるかが、関係の安定を予測する最も重要な要因の一つだった（Driver & Gottman, 2004）。花を見せて微笑むというやりとりが成り立つ関係は、こうした非言語的な応答の積み重ねの上にある。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

言葉を尽くしても伝わらないことがあり、一言も交わさずに通じ合うことがある。花を見せて、笑う。それだけのやりとりに、言語化できない理解の全体が含まれていた。信頼関係が深い間柄では、表情一つ、沈黙一つで多くが伝わる。逆に信頼がなければ、どれほど説明しても伝わらない。コミュニケーションの研究でも、言語内容以上に非言語的な手がかりが関係の質を左右することが知られる。説明の言葉を増やす前に、同じ花を一緒に見る時間を持っているか。微笑みが返ってくる関係は、言葉より前のところで育っている。

あわせて読みたい：以心伝心／不立文字教外別伝／啐啄同時／冷暖自知

# 以心伝心

いしんでんしん

出典：『六祖壇経』／『伝心法要』（黄檗希運）／『景德伝灯録』

心をもって心に伝える。言葉や文字では届かない核心を、心から心へ直接に伝えること。

## ■ 出典・原典の文脈

禅の教えがどのように伝えられてきたかを表す言葉である。『六祖壇経』には、五祖弘忍が慧能に教えを伝える場面で、「教えは、心をもって心に伝える。それぞれが自分で悟り、自分で理解するようにさせる」と記されている。黄檗（おうばく）というお坊さんの『伝心法要（でんしんほうよう）』という本は、題名そのものが「心を伝える教えの要点」で、「ただこの一つの心を伝えるだけで、ほかに教えはない」と繰り返している。達磨が慧可に伝えたものも、お釈迦さまが迦葉に伝えたものも、教義でもお経でもなく、「心」であった。ここでいう「心」は、感情や考えという意味ではなく、仏の心、本当の自分、真理そのもののことである。禅はお経を否定しないが、お経は「月を指さす指」であって、月そのものではないとする。月そのものは、指ではなく、心から心へしか渡せない。大事なのは、「以心伝心」が「自分で悟り、自分で理解させる」と並べて語られていること。心を伝えるといっても、師匠が弟子に何かを注ぎ込むのではない。弟子が自分で悟るように仕向ける、その働きかけ全体を「心を伝える」と呼ぶのである。今では「言わなくても分かり合える」という意味で使われるが、もとの意味はもっと厳しく、「言葉で渡せないものを、それでも渡す」という師弟の格闘の名である。

原文のことば 法は則ち心を以て心に伝う。皆な自悟自解せしむ（『六祖壇経』）——黄檗「唯だ此の一心を伝う、更に別の法無し」

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

言葉で説明できる知識（形式知）と、体験を通してしか伝わらない知識（暗黙知）の区別は、Polanyiが「我々は語れる以上のことを知っている」と述べて以来、知識研究の基本となった（Polanyi, 1966）。組織の中で暗黙知が伝わるには、共に時間を過ごし、同じ体験をする「共同化」の過程が不可欠であることも示されている（Nonaka & Takeuchi, 1995）。「心から心へ」という以心伝心は、暗黙知の伝達そのものを指している。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「言わなくても分かるだろう」は、しばしば甘えや怠慢の言い訳になる。しかし本来の以心伝心は、言葉を省くことではなく、言葉を尽くした上でなお残るものを渡そうとする営みである。技術の伝承、価値観の継承、組織文化の共有。マニュアルに書けることはマニュアルで渡せばよい。書けないものは、一緒に時間を過ごし、背中を見せ、失敗を許し、問いを投げることでしか渡らない。研究でいう暗黙知の移転には、まさにこの共体験が不可欠とされる。あなたが次の世代に、心から心へ渡したいものは何か。

あわせて読みたい：拈華微笑／不立文字教外別伝／冷暖自知／啐啄同時

## 不立文字 教外別伝

ふりゅうもんじ きょうげべつでん

出典：禅宗の綱領四句（達磨に帰せられる）／『祖庭事苑』ほか

文字を立てず、教えの外に別に伝える。真理は經典や言葉の中にはなく、それを超えたところで、人から人へ伝わる。

### ■ 出典・原典の文脈

禅の立場を四つの句で表した「不立文字、教外別伝、直指人心、見性成佛」の、前半二句である。「不立文字」は、文字（お経、教義、理屈）を最後のよりどころとして立てない、ということ。文字を否定するのではなく、文字にしがみつくことを戒めている。実際には禅のお坊さんたちは、膨大な語録や問題集を書き残しており、「文字に頼らない」と掲げた宗派が、いちばん多くの文字を生んだという皮肉な面もある。「教外別伝」は、お釈迦さまが説いた教え（お経）とは別に、教えの外側で伝えられてきたものがある、ということ。「拈華微笑」で迦葉に託されたものがそれである。お経に書かれた教えは、月を指さす指であり、地図である。地図を暗記しても、その土地を歩いたことにはならない。禅は地図を否定しないが、地図を読むことと歩くことを混同する人を厳しく戒めた。「冷暖自知」の水のように、飲んでみなければ分からないものがある。この四句は禅の独立宣言であり、同時に、禅がいつも言葉との緊張関係の中にあることの証でもある。

原文のことば 不立文字、教外別伝（禅宗の綱領四句、前半）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

技能や判断力は、教科書で学ぶより、実践の共同体に参加し、周辺の役割から徐々に中心へ入っていく過程で身につく、という「正統的周辺参加」の理論がある（Lave & Wenger, 1991）。また、暗黙知は言葉では伝えきれず、徒弟的な関わりの中で体得される（Polanyi, 1966）。「文字に頼らず、教えの外で伝える」という禅の宣言は、この状況的学習の見方と重なる。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

本を読み、研修を受け、資格を取る。知識は増えるのに、何かが身についていない感覚がある。それは、文字で学べることと、文字では学べないことの区別がついていないからかもしれない。自転車の乗り方は本では学べない。人の話を聴く力も、場の空気を読む力も、本質的には「教外別伝」である。知識を軽んじる必要はないが、知識の外側に、経験と身体でしか渡せない領域があることを忘れない。学習研究という「正統的周辺参加」、つまり実践の共同体に身を置くことでしか学べない知が、仕事の核心にはある。

あわせて読みたい：以心伝心／拈華微笑／直指人心見性成佛／冷暖自知

## 啐啄同時

そったくどうじ

出典：『碧巖録』第十六則「鏡清啐啄」

雛が内から殻をつつく（啐）のと、親鳥が外から殻をつつく（啄）のが、同時に起こる。師と弟子、与える側と受け取る側の機が、ぴたりと合うこと。

### ■ 出典・原典の文脈

「啐（そつ）」は、卵の中のひなが、生まれようとして内側から殻をつつく音。「啄（たく）」は、それを聞いた親鳥が、外側から殻をつつくこと。この二つが同時に起こることで、ひなは無事に生まれる。親が早すぎればひなは死に、遅すぎればひなは殻の中で力尽きる。『碧巖録』には、こんな問答がある。ある僧が鏡清（きょうせい）というお坊さんに言った。「私は内側から殻をつつきます。どうか先生は外からつついてください」。鏡清は「お前は、生きられるか」と問う。僧は「もし生きられなければ、人に笑われましょう」。鏡清は言った。「これもまた、草むらの中の男（まだ迷いの中にいる者）だ」。僧は「殻をつつく準備ができました」と言ったが、鏡清は、その「準備ができた」という自己申告そのものを見抜いた。本当に殻をつついているひなは、「私はつついています」とは言わない。師匠の仕事は、ひなが内側からつつく音を聞き分けて、その瞬間に外からつつくことである。早く割ってやりたい気持ちも、遅れる怠けも、どちらもひなを殺す。

原文のことは 学人啐す、請う師啄せよ——還た活ることを得るや（『碧巖録』第十六則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

学習者が一人ではできないが、適切な助けがあればできる領域（発達最近接領域）を見極め、必要なぶんだけ足場をかけ、できるようになったら足場を外す、という指導のあり方は、Vygotskyの理論と、それを発展させた「足場かけ」の概念で定式化されている（Vygotsky, 1978; Wood, Bruner & Ross, 1976）。早すぎる援助も、遅すぎる援助も、学習を妨げる。「啐啄同時」は、この足場かけのタイミングの問題を、卵と親鳥のイメージで言い当てている。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

部下を育てる、子どもを育てる、人を支援する。そのすべてに「啐啄」の問題がある。本人の準備ができていないのに答えを与えれば、学ぶ力を奪う。準備ができていないのに手を出さなければ、機会を逃す。研究でいう「足場かけ（スキュフォールディング）」や「発達の最近接領域」は、この啐啄の機を理論化したものと言える。難しいのは、殻の内側は見えないということだ。だから、よく聴くしかない。相手が今、内側からどんな音を立てているか。耳を澄ますことが、支援の最初の仕事である。

あわせて読みたい：以心伝心／老婆心切／一花開五葉／拈華微笑

## 和敬清寂

わけいせいじゃく

出典：千利休の茶道四規と伝わる（『南方録』『茶祖伝』など）

和らぎ、敬い、清らかで、静か。茶の湯の心を四字に尽くした語。人と人の在り方、場の在り方の理想。

### ■ 出典・原典の文脈

千利休が、お茶の心を四文字で示したものと伝えられ、「四規（しき）」と呼ばれる。「和」は、主人と客が互いに心を和らげて、仲よく調和すること。「敬」は、互いに敬い、相手を一人の人として大切にすること。「清」は、茶室や道具、そして心が清らかであること。「寂」は、何ものにも乱されない静けさで、「わび・さび」に通じる境地。この四文字が利休自身の言葉だと記録した確かな史料はなく、利休より前の村田珠光（じゅこう）の「謹敬清寂」がもとで、それを利休が「和敬清寂」に改めたとする説もある。いずれにしても、禅の心がお茶の中に結晶したものとして、茶道の根本の考え方とされてきた。注目したいのは、「和」が最初に置かれていること。「敬」だけでは堅苦しく、「清」だけでは冷たく、「寂」だけでは孤独になる。「和」があって初めて、敬は温かく、清は美しく、寂は豊かになる。逆に「寂」が最後にあることで、「和」がただの馴れ合いにならないよう引き締めている。茶室という小さな空間で、主人と客が一杯のお茶を通して出会う。その出会いが成り立つ条件を、四文字で言い尽くした言葉である。

原文のことは 和敬清寂（わけいせいじゃく）—— 茶道四規。村田珠光「謹敬清寂」を利休が改めたとも

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

チームの中で、恐れずに意見を言い、失敗を認め、助けを求められるという「心理的安全性」は、チームの学習と成果を予測する最も重要な要因の一つであることが示されている（Edmondson, 1999）。Googleが社内の数百のチームを調べた調査でも、心理的安全性が高業績チームの第一の特徴として挙げられた（Rozovsky, 2015）。「和（和らぎ）」「敬（尊重）」「清（隠し事のなさ）」「寂（沈黙を恐れない）」という四規は、心理的安全性の条件とよく重なる。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

職場の会議、家族の食卓、友人との集まり。場がうまくいくときといかないとき、何が違うか。和敬清寂は、その条件を示している。互いに和らいでいるか（和）。相手を一人の人として敬っているか（敬）。場に余計なものや隠しごとがなく、清らかか（清）。沈黙を恐れず、静けさを味わえるか（寂）。心理的安全性の研究が示す「良いチーム」の条件は、驚くほどこの四字と重なる。四つ全部を一度に整えようとせず、今日はまず「和」から。会議の冒頭、一分だけ互いの顔を見て、場を和らげることから始めてみる。

あわせて読みたい：一期一会／喫茶去／和顔愛語／和光同塵

# 和顔愛語

わけんあいご

出典：『無量寿経』／『雑宝蔵経』（無財の七施）／道元『正法眼蔵』『菩提薩埵四摂法』

和やかな顔と、慈しみのある言葉。何も持たなくても、誰にでもできる最も身近な布施。

## ■ 出典・原典の文脈

『無量寿経』というお経に、修行中の菩薩が人々に対して「和やかな顔と優しい言葉で、相手の気持ちを先取りして接した」と書かれている。また別のお経には、「無財の七施（むざいのしちせ）」、つまりお金や物がなくてもできる七つの施しが説かれていて、その中に「和顔施（和やかな表情）」と「言辞施（優しい言葉）」が含まれる。ほかには、優しいまなざし、体を使って助けること、思いやりの心、席を譲ること、宿を貸すことがある。道元は『正法眼蔵』の中で、人を導く四つの方法の一つとして「愛語」を取り上げ、こう書いた。「愛語とは、人を見るとまず慈しみの心を起こし、思いやりの言葉をかけることである。愛語には、天をもひっくり返す力があることを学びなさい」。そして「面と向かって聞く愛語は、顔を喜ばせ、心を楽しくする。陰で聞く愛語は、肝に銘じ、魂に刻まれる」と続けている。禅は、ときに怒鳴ったり叩いたりする厳しさで知られるが、道元はこの柔らかな実践を、仏の道の中に置いた。

原文のことは 愛語よく廻天の力あることを学すべきなり。……面わずして愛語を聞くは、肝に銘じ、魂に銘ず（道元『正法眼蔵』菩提薩埵四摂法）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

他者への小さな親切は、する側の幸福感を高めることが、二十を超える実験のメタ分析で確認されている（Curry et al., 2018）。また、感謝をはっきり言葉にして伝えることは、相手との関係を強め、関係の満足度を高める（Algoe, 2012）。短い肯定的なやりとりの中で生じる共鳴（ポジティビティ・レゾナンス）が、健康と幸福の基盤になるという理論もある（Fredrickson, 2013）。「和やかな顔と優しい言葉」は、最も費用のかからない、効果の確認された介入である。なお、本人のいないところで褒めることの効果については、直接の研究は見当たらない。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

感謝や親切が自分自身の幸福度を高めることは、幸福研究の中でも最も頑健な知見の一つだ。和顔愛語は、そのもっとも手軽な形である。お金も時間もかからない。朝の「おはよう」の表情を一段やわらげる、同僚の仕事に一言ねぎらいを添える、家族に「ありがとう」を声に出す。道元が「廻天の力」と言ったのは誇張ではなく、職場の空気も家庭の空気も、結局は一人ひとりの顔と言葉でできている。陰で言われた良い言葉が「魂に銘ず」というのは、噂話の逆、つまり本人のいないところでその人を褒めることの力でもある。

あわせて読みたい：和敬清寂／喫茶去／老婆心切／喜心・老心・大心

### 補足

#### 無財の七施（むざいのしちせ）

お金や物がなくてもできる七つの施し（『雑宝蔵経』）  
 眼施（げんせ）：やさしいまなざしで人に接する  
 和顔施（わけんせ）：和やかな笑顔で人に接する（この語の「和顔」）  
 言辞施（ごんじせ）：やさしい言葉をかける（この語の「愛語」）  
 身施（しんせ）：体を使って人のために働く  
 心施（しんせ）：心を寄せ、感謝の気持ちで接する  
 床座施（しょうざせ）：席や場所を譲る  
 房舎施（ぼうしゃせ）：宿を貸し、訪ねてきた人をもてなす

#### 四摂法（ししょうぼう）

人を導く四つの方法（道元『正法眼蔵』『菩提薩埵四摂法』）  
 布施（ふせ）：見返りを求めずに与える（物だけでなく安心や教えも）  
 愛語（あいご）：慈しみの心で、思いやりの言葉をかける（この語の主題）  
 利行（りぎょう）：相手のためになることを工夫して行う  
 同事（どうじ）：相手と同じ立場に身を置き、ともに在る

## 和光同塵

わこうどうじん

出典：『老子』第四章・第五十六章／『碧巖録』第四十三則 評唱ほか（禅林で転用）

自分の光（才能・悟り）を和らげ、塵（世俗）と同じになる。悟りを誇らず、人々の中に溶け込んで生きる。

### ■ 出典・原典の文脈

もとは『老子』の言葉である。「その鋭さをくじき、そのもつれをほどこ、その光を和らげ、その塵（ちり）と同じになる」。道を身につけた人は、その輝きを隠して、ふつうの人々の中に溶け込む、という考え方である。禅はこの言葉を取り入れて、悟った後の生き方を示す言葉として使った。悟った人が山にこもって聖者然としているのではなく、町に出て、人々と同じ塵にまみれて生きる。修行の過程を十枚の絵で描いた『十牛図』の最後の絵「入廬垂手（にってんすいしゅ）」の境地がこれにあたる。日本では、仏が日本の神さまの姿をとって現れたという考え方（本地垂迹説）を、「和光同塵」の言葉で説明することも多かった。禅語としての「和光同塵」の核心は、「光を消す」のではなく「和らげる」ことにある。光は持ったままで、しかし人を照らしつづけたり、まぶしがらせたりしない。自分の正しさや優秀さを人に押しつけない。塵と同じ高さに立ちながら、塵に汚されることもない。それが「同塵」であって「埋没」ではない理由である。

原文のことば 其の光を和らげ、其の塵に同じうす（『老子』第四章・第五十六章）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

リーダーの「謙虚さ」、すなわち自分の限界を認め、他者の強みを評価し、学ぶ姿勢を見せることは、部下の仕事への関与、チームの学習、組織の成果と正に関連することが示されている（Owens, Johnson & Mitchell, 2013; Ou et al., 2014）。また、部下に奉仕することを優先する「サーバント・リーダーシップ」は、部下の幸福感と組織への貢献を高める（van Dierendonck, 2011）。「光を和らげて塵に同じくする」は、こうした謙虚なリーダーシップの古い名である。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

能力のある人、正しいことを知っている人ほど、その光で周囲を傷つけることがある。正論で人を追い詰め、専門性で人を黙らせる。和光同塵は、光を持ったまま、その光を和らげる知恵である。優れたリーダーの研究で繰り返し指摘される「謙虚さ」や「サーバント・リーダーシップ」は、まさにこの態度に近い。自分が正しいときほど、声を小さくする。知っているときほど、まず相手の話を聞く。光を和らげた人のまわりには、人が集まる。光を誇る人のまわりからは、人が去る。塵と同じ高さに立てる人が、本当に高い人である。

あわせて読みたい：入廬垂手／遊戯三昧／和敬清寂／無位真人

## 入麿垂手

にってんすいしゅ

出典：廓庵『十牛図』第十図

街に入って、手を垂れる。悟りを得た人が、ふたたび俗世の雑踏に戻り、人々とともに生きる。修行の最終段階。

### ■ 出典・原典の文脈

宋の時代の廓庵（かくあん）というお坊さんが、禅の修行の道のりを、牛を探す牧童の物語として、十枚の絵と詩で表した。それが『十牛図（じゅうぎゅうず）』で、その最後の十枚目が「入麿垂手」である。「麿（てん）」は店や町のこと。「垂手」は手を垂らす、つまり気取らず、構えず、人に手を差し伸べる。十枚の物語はこう進む。牛（本当の自分）を探し、足跡を見つけ、牛を見つけ、捕まえ、飼いならし、牛に乗って家に帰り、牛を忘れ、人も牛も忘れ（ここで絵は一つの円だけになる）、自然の風景だけになり、そして最後に町に入る。九枚目で花が咲き水が流れる風景だけになった後、十枚目でふたたび人間が、しかも布袋（ほてい）さんのような大きなお腹の男が、町の入口で若者と向き合っている。廓庵の詩はこうである。「胸をはだけ、裸足で町に入ってくる。土にまみれ、灰をかぶって、顔じゅう笑っている。仙人の秘密の術など使わず、ただ枯れ木に花を咲かせる」。悟りの完成は、山の頂上ではなく、町の角にある。

原文のことは 胸を露わし足を跣にして麿に入り来たる。土を抹し灰を塗って笑い腮に満つ（廓庵『十牛図』第十図 頌）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

他者を助ける行動は、助ける側の幸福感と健康を高めることが、文化を越えて確認されている（Aknin et al., 2013）。ボランティア活動などの利他的行動と心身の健康との関連を扱った研究のレビューでも、他者への貢献が幸福、生きがい、死亡率の低さと結びつくことが示されている（Post, 2005）。また、意味のある人生は、自分のためだけでなく他者のために何かを与えることと強く関連する（Baumeister et al., 2013）。「悟った後に町へ戻る」十牛図の結末は、この貢献と意味の結びつきに対応する。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

学んだこと、身につけたことは、自分の中にしまっておくためではなく、誰かの役に立てるためにある。十牛図が第九図の美しい自然で終わらず、第十図で雑踏に戻することは、深い示唆を持つ。自分探しが「自分」で完結したら、それは途中である。研究でも、幸福を自分の中だけで追求するより、他者への貢献の中に見出す人のほうが、持続的な幸福感が高い。悟った人は、特別な衣をまとわない。灰にまみれ、笑い、目の前の若者に手を差し伸べる。あなたの入麿垂手は、どこで、誰に対してか。

あわせて読みたい：和光同塵／遊戯三昧／一円相／老婆心切

# 老婆心切

ろうばしんせつ

出典：『碧巖録』『無門関』の評唱に頻出（師の親切を評する語）

老婆のように、くどいほど親切な心。師が弟子を思うあまり、本来言わなくてよいことまで言ってしまう、過剰なほどの慈悲。

## ■ 出典・原典の文脈

禅の本の解説部分で、師匠が弟子に対して、くどいほど丁寧に導くようすを評するときに使われる言葉である。「老婆心」は、年を取った女性が孫を気づかうような、こまやかすぎるほどの親切心。たとえば『無門関』で、六祖慧能が慧明に「善いとも悪いとも思わないそのとき、あなたの本当の顔はどれか」とずばり示したことを、無門は「六祖は、事は急を要すると見て、老婆心切であった」と評している。本来、禅は「自分で悟り、自分で理解する」ものであり、師匠はあまり多くを語るべきではない。それなのに語ってしまう。それは師匠が未熟だからではなく、弟子を思う心があふれたからである。趙州が誰にでも「お茶を飲みなさい」と勧めるのも、雲門が「日日是好日」と自分で答えてしまうのも、老婆心切の現れと見ることができる。この言葉には、わずかな皮肉と、深い敬愛が同居している。「そこまで言わなくてもよいのに」という皮肉と、「そこまで言わずにはいられないのが師匠というものだ」という敬愛。今の「老婆心ながら」は、これが「余計なお世話かもしれませんが」という前置きが変わったものである。

原文のことは 六祖、当に是れ事急なるを見て老婆心切なり（『無門関』第二十三則 評唱）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「教えすぎ」と「教えなさすぎ」のどちらが学習を妨げるかについては、教育研究に重要な知見がある。初心者に対して最小限の指導しか与えない「発見学習」は、十分な指導を与える方法より学習効果が低いことが示されている（Kirschner, Sweller & Clark, 2006）。また、職場の指導者（メンター）の存在は、学習、キャリア、満足度の面で一貫して良い効果を持つ（Eby et al., 2008）。「くどいほどの親切」は、学習者の段階によっては、自分で気づかせることより有効なのである。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

教える立場にいと、「自分で気づかせるべきか、教えるべきか」で迷う。原則は自分で気づかせること。しかし、目の前の人が崖に向かって歩いているなら、原則を破って声をかける。それが老婆心切である。研究でも、良い指導者は「教えない」と「教える」ことの切り替えが柔軟で、原則よりも相手の状態を優先する。大事なものは、老婆心を恥じないことだ。くどいと言われても、嫌われても、言わずにはいられない。その溢れ出る心が、相手にはいつか届く。相手がそれを「余計なお世話」と思う権利も含めて、与える。

あわせて読みたい：啐啄同時／和顔愛語／喫茶去／以心伝心

# 一挨一拶

いちあい いっさつ

出典：『碧巖録』第七則・第十一則 評唱ほか（「挨拶」の語源）

一度押し、一度迫る。師と弟子、修行者同士が、言葉や振る舞いで互いの力量を探り合うこと。「挨拶」の語源。

## ■ 出典・原典の文脈

「挨（あい）」は押す、「拶（さつ）」は迫る、という意味の字である。禅のお寺では、師匠が弟子に、あるいは修行者同士が、短い問答やふるまいによって、相手の悟りの深さを試すことを「挨拶」と呼んだ。『碧巖録』の解説には、「一度押し、一度迫れば、すぐに相手の深い浅いが分かる」とある。禅の問答は、知識を問うのではなく、相手の全存在を問う。「どこから来たか」「何をしに来たか」といった何気ない問いが、すでに「挨拶」であり、その答え方に相手のすべてが現れる。「喫茶去」の話で、趙州が「ここへ来たことがあるか」と問うのも挨拶である。この言葉が日本に伝わって、日常の「おはよう」「こんにちは」といったやりとりを「挨拶」と呼ぶようになった。しかしもとの意味を知ると、挨拶の重みが変わる。「おはよう」の一言は、本来、相手に一歩踏み込み、相手の今日の状態を探り、自分の状態を差し出す行為だった。禅の挨拶は、形式ではなく真剣勝負であった。相手の目を見ずに言う「おはよう」は、禅の意味では挨拶になっていない。

原文のことは 一挨一拶、便ち深淺を見る（『碧巖録』評唱）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

通勤電車で見知らぬ人と短い会話をした人は、黙っていた人より気分がよくなった（Epley & Schroeder, 2014）。また、店員や顔見知り程度の人との短いやりとり（弱いつながり）が多い日ほど、幸福感和所属感が高いことが示されている（Sandstrom & Dunn, 2014）。職場の雑談も、仕事の邪魔ではなく、ポジティブな感情と所属感を高め、一日の終わりの幸福感を支えることが報告されている（Methot et al., 2021）。「おはよう」の一言に「押し」と「迫り」を込める挨拶は、こうした日常の短い接触の質を高める。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

職場の挨拶が形骸化している組織は、ほぼ例外なくコミュニケーションの質が低い。逆に、挨拶に一瞬の「押し」と「迫り」がある組織、つまり相手の顔を見て、今日の相手の状態を感じ取り、自分も差し出す挨拶が交わされている組織は、問題の早期発見も相互支援も自然に起こる。研究でも、短い日常的なやりとりの質が、職場の信頼と幸福度を予測することが示されている。明日の朝の「おはよう」を、一挨一拶としてやってみる。相手の目を見て、相手の返事を聴く。それだけで、挨拶は儀礼から出会いに変わる。

あわせて読みたい：喫茶去／啐啄同時／喝／和顔愛語

## 把手共行

はしゅきょうこう

出典：『碧巖録』第六則 頌・評唱ほか（「把手共行」「把手同行」）

手を取り合って、ともに行く。師と弟子、仏と自分が一つになって歩む。あるいは、仲間と手を携えて道を行く。

### ■ 出典・原典の文脈

禅の本に見える言葉で、「手を取り合って、ともに行く」という意味である。もともとは、悟った人が仏や祖師と手を取り合って歩む、つまり仏と自分が別ではないという境地を表した。『碧巖録』の「日日是好日」の則に添えられた詩にも、この心が詠み込まれている。この言葉には二つの方向がある。一つは縦の方向、つまり師匠と弟子、仏と自分が分かれずに一つになって歩むこと。もう一つは横の方向、つまり修行者同士、あるいは人と人が互いに支え合って道を行くこと。禅の修行は一人きりの営みに見えるが、実際には僧堂という共同体の中で、同じ時間に起き、同じ坐禅をし、同じ作務をする。一人では続かない修行が、手を取り合っているから続く。「ただ一人、山に坐る（独坐大雄峰）」の独りと、「手を取り合って行く」の共には、矛盾がない。一人で坐りながら、手はつながれている。お茶の席では、連れ立って旅に出るときや、長く付き合う仲間との席に掛けられる。

原文のことば 把手共行（はしゅきょうこう）—— 手を把って共に行く（『碧巖録』ほか）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

八十年以上にわたって人々の人生を追跡したハーバード成人発達研究は、幸福と健康を最もよく予測するのは、収入や名声ではなく、人間関係の質であると結論づけた（Waldinger & Schulz, 2023）。社会的なつながりの豊かさは、死亡リスクの低さと強く関連し、その効果は禁煙に匹敵する（Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010）。また、非常に幸福な人々に共通する唯一の特徴は、豊かで良好な人間関係だった（Diener & Seligman, 2002）。「手を取り合って行く」は、幸福研究の最も頑健な結論を四字で言い表している。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

幸福研究の最も一貫した知見は、人間関係の質が幸福と健康を最も強く予測するということである。八十年を超えるハーバード大学の追跡研究も、結論は「良い関係が人を幸福にし、健康にする」であった。把手共行は、その知見を四字で言い当てている。一人で頑張る時代は終わり、というより、もともと人は一人では歩けなかった。手を取るとは、依存することではなく、互いに主でありながら同じ方向を向くことだ。あなたが今、手を取り合って歩いている人は誰か。その手を、最近きちんと握り直したか。

あわせて読みたい：独坐大雄峰／和敬清寂／啐啄同時／一期一会

# 天地同根 万物一体

てんちどうこんばんぶついったい

出典：僧肇『肇論』『涅槃無名論』／『碧巖録』第四十則「南泉一株花」

天地は私と同じ根から生じ、万物は私と一つの体である。自分と世界が分かたれていないという実感。

## ■ 出典・原典の文脈

古代中国の僧肇（そうじょう）というお坊さんの本に、「天地は私と同じ根から生まれ、万物は私と一つの体である」とある。『莊子』の言葉を仏教風に受け継いだものである。禅では、この言葉が『碧巖録』の問答に取り込まれた。陸互（りくこう）という役人が、南泉（なんせん）というお坊さんに話しかけた。「僧肇が『天地は私と同じ根、万物は私と一つの体』と言っているのは、実に不思議なことですな」。南泉は、庭の花を指さして言った。「あなたよ、今の人がこの一本の花を見るようすは、まるで夢を見ているようなものだ」。陸互は「万物一体」を知識として理解し、「不思議だ」と感心していた。南泉は、それを知識としてではなく、目の前の花として見よ、と言ったのである。花を見て「きれいだ」と思うとき、見ている自分と、見られている花は、本当に二つなのか。夢の中では見る者と見られるものが分かれていないように、本当は花と自分は一つなのだが、人は目覚めているつもりで、夢の中のよう、花を自分の外に置いて眺めている。「天地同根、万物一体」は、哲学として語れば美しいが、南泉はそれを一本の花に引き戻した。

原文のことは 天地は我と同根、万物は我と一体（僧肇『肇論』）—— 南泉「時の人、此の一株の花を見るに、夢の如くに相似たり」（『碧巖録』第四十則）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自然との一体感（自然とのつながり感）が高い人ほど幸福感が高いことがメタ分析で示されており（Capaldi, Dopko & Zelenski, 2014）、この感覚を測る尺度は「自然界と自分は一つの大きな生命の輪の一部だと感じる」といった項目で構成されている（Mayer & Frantz, 2004）。また、大きなものを前にして自分が小さく感じられる「畏敬（awe）」の体験は、自己への関心を減らし、他者への寛大さを高める（Piff et al., 2015）。「天地は私と同根」という感覚は、こうした自然とのつながりと畏敬の研究に対応する。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

環境問題や社会の分断を前にすると、「自分は世界とつながっている」という感覚がいかに失われているかに気づく。天地同根万物一体は、倫理の要請ではなく、事実の記述である。息を吸えば大気が自分になり、食べれば大地が自分になる。研究でも、自然とのつながり感（nature connectedness）が高い人ほど幸福度が高く、向社会的な行動も多いことが示されている。しかしこれは知識として知っても意味がない。南泉が言うように、目の前の一輪の花を、夢ではなく本当に見ること。そこから始まる。

あわせて読みたい：一顆明珠／一切衆生悉有仏性／溪声山色／山是山水是水

# 一切衆生 悉有仏性

いっさいしゅじょう しつうぶっしょう

出典：『大般涅槃經』／道元『正法眼蔵』「仏性」巻

生きとし生けるものは、ことごとく仏性をもっている。誰の中にも、仏となる種子がある。道元はこれを「悉有は仏性なり」と読み替えた。

## ■ 出典・原典の文脈

『涅槃經（ねはんぎょう）』というお経の有名な一節で、「生きとし生けるものは、みな仏性（ぶっしょう）を持っている」という意味である。仏性とは、仏になる可能性のこと。この考え方は大乘仏教の根っこにあり、禅にとっても「この心がそのまま仏」「本来の面目」といった言葉の土台になった。趙州が「犬に仏性はあるか」と問われて「無」と答えたのも、このお経の言葉を前提にした問いである。道元はこの一節を、『正法眼蔵』の「仏性」という章で、驚くような読み替えによって深めた。ふつうは「すべての生き物は、仏性を持っている」と読んで、生き物が仏性という何かを「持っている」と考える。道元はこれを「すべては生き物であり、『ことごとく有る』ということ自体が仏性である」と読んだ。仏性は、生き物の中にしまわれた種ではなく、「ある」ということそのもの、存在そのものである。だから草や木も山や川も仏性であり、仏性は「将来仏になる可能性」ではなく、今ここに全部現れている。この章は『正法眼蔵』の中でもいちばん難しく、いちばん独創的な章の一つとされる。

原文のことは 一切衆生、悉有仏性（『大般涅槃經』）—— 道元「悉有は仏性なり」（『正法眼蔵』仏性）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

教師が「この子は伸びる」と信じると、実際にその子の成績が伸びるという「ピグマリオン効果」は、古典的な実験で示された（Rosenthal & Jacobson, 1968）。その後の研究では、効果の大きさは当初の報告より小さく、条件に依存するが、期待が低く見積もられている子どもに対しては効果が確かに存在することが確認されている（Jussim & Harber, 2005）。「誰の中にも仏性がある」という人間観は、教える側の期待を通して、相手の現実を変える力を持つ。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

人を見るとき、「この人には可能性がある」「この人は無理だ」と選別していないか。悉有仏性は、その選別を根本から拒む。誰の中にも、例外なく、仏性がある。これは楽観主義ではなく、人間観の問題である。教育研究で知られる「ピグマリオン効果」、つまり教師が子どもの可能性を信じると実際に成績が伸びる現象は、この人間観が現実を変える力を持つことを示している。そして道元の読み替えに従えば、仏性は「可能性」ですらなく、今ここにその人がすでにそれである。問題を抱えた部下も、反抗期の子どもも、仏性の現れとして見る。見方が変われば、関わり方が変わり、相手が変わる。

あわせて読みたい：天天下唯我独尊／即心是仏／天地同根万物一体／無

# 直心是道場

じきしんこれどうじょう

出典：『維摩経』菩薩品

まっすぐな心、それが道場である。修行の場は特別な建物の中ではなく、偽りのない心のあるところにある。

## ■ 出典・原典の文脈

『維摩経（ゆいまぎょう）』というお経の一節である。光厳（こうごん）という若い菩薩が、静かな修行の場所を求めて町を出ようとしたとき、町に入ってくる維摩（ゆいま）という在家の人物と出会った。光厳が「どこから来られたのですか」と尋ねると、維摩は「道場から来た」と答えた。「道場とは、どこですか」と聞くと、維摩は答えた。「まっすぐな心が道場である、偽りが無いから。実践が道場である、物事をやり遂げるから。深い心が道場である、功德を増すから……」。こう続けて、施しも、我慢も、煩惱さえも道場であると説いていった。光厳は、静かな場所を探して町を出ようとしていた。維摩は、道場はどこかにあるのではなく、偽りのない心のあるところがすべて道場だと示した。この教えは禅に深くしみ込み、「一步一步が道場（歩歩是道場）」という言葉を生んだ。維摩はお坊さんではなく、商売をし、家庭を持ちながら、出家の弟子たちをしのぐ智慧を示した人物として描かれている。『維摩経』が禅で愛された理由の一つは、この「ふつうの暮らしの中の悟り」にある。「直心」の「直」は、曲がっていない、裏表がない、という意味である。

原文のことは 直心是れ道場なり、虚仮無きが故に（『維摩経』菩薩品）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分の内面と行動が一致している感覚（オーセンティシティ）は、環境の良し悪し以上に、幸福感や仕事への満足と結びつく（Wood et al., 2008; Sutton, 2020）。また、自分の価値観に沿った目標を追う人は、環境が同じでも目標達成率と幸福感が高い（Sheldon & Elliot, 1999）。「まっすぐな心が道場」という維摩の答えは、場所ではなく内面の一致が決め手だという、これらの研究の結論と一致する。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「環境が整ったら本気を出す」「静かな場所があれば集中できる」。光厳童子と同じことを、私たちは言い続けている。維摩の答えは厳しい。偽りのない心があれば、満員電車も、騒がしいオフィスも、散らかった台所も道場である。逆に、どれほど整った環境でも、心が曲がっていれば道場ではない。研究でも、環境を整えることより、「今ここで自分は何を本当にしたいのか」という内的な一致（オーセンティシティ）のほうが、集中と満足を強く予測する。今日いる場所を、道場にするか、しないか。決めるのは場所ではない。

あわせて読みたい：歩歩是道場／随処作主／平常心是道／主人公

## 第6章

# 歩み続ける

修行・精進・円熟

悟りは到達点ではない。「百尺竿頭進一步」、頂点からさらに一步を踏み出し、「大死一番」、一度死に切って蘇る。道元の「只管打坐」、神秀の「時時勤払拭」、達磨の「面壁九年」。この章の言葉は、歩みを止めないこと、そして老いて丸くなった錐（閑古錐）の味わいまでを語る。

79 只管打坐 80 身心脱落 81 一行三昧 82 百尺竿頭進一步 83 大死一番 84 時時勤払拭  
85 不昧因果 86 磨甗作鏡 87 面壁九年 88 大疑大悟 89 眼横鼻直 90 空手還郷  
91 喜心・老心・大心 92 閑古錐 93 歩歩是道場 94 大道無門

# 只管打坐

しかんたざ

出典：道元『正法眼蔵』『弁道話』『坐禅儀』／『正法眼蔵随聞記』

ただひたすらに坐る。悟りを得るための手段としてではなく、坐ることそれ自体が、すでに悟りの現れであるとして坐る。

## ■ 出典・原典の文脈

道元が中国から日本に伝えた、坐禅の根本の心がまえである。「只管（しかん）」は「ただひたすら」、「打坐（たざ）」は坐禅をすること。道元は師匠の如浄（にょじょう）から、「坐禅とは、身も心も脱け落ちることだ。ただひたすら坐って、初めてそれが得られる。お香も、礼拝も、念仏も、懺悔も、お経を読むことも要らない」と教えられた。日本に帰った道元は、弟子たちにこう語った。「ただ坐りなさい。人より抜きん出ようなどと思っていけない。ただひたすら坐って、大事を明らかにしなさい」。道元の坐禅が特別なのは、坐禅を「悟りを得るための手段」と考えなかったことである。修行と悟りは一つであり、坐っているその姿が、そのまま仏の姿である。悟るために坐るのではなく、坐ることが悟りの現れである。だから道元の坐禅には、問題（公案）を解いて悟りを目指すような「目的」がない。目的がないからこそ、純粹に坐ることができる。

原文のことは 只管打坐して始めて得べし。焼香・礼拝・念仏・修懺・看經を用いず（如浄の教え、道元『弁道話』ほか）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

瞑想が不安、抑うつ、痛みを中程度に改善することは、四十七の臨床試験のメタ分析で確認されている（Goyal et al., 2014）。興味深いのは、幸福を目的として強く追い求めること自体が幸福感を下げうという知見で（Mauss et al., 2011）、「何かのために」ではなく「ただ坐る」という道元の姿勢は、この逆説を回避する構造を持っている。ただし、目的を持たない瞑想のほうが効果が高いかどうかを直接比較した研究は見当たらない。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

何かのために何かをする、という構造から離れた時間を、私たちはほとんど持っていない。健康のために運動し、スキルのために学び、休むのも仕事のためである。只管打坐は、その連鎖から降りた行為である。ただ坐る。目的がないから、「うまくいったか」の評価もない。研究でも、瞑想の効果は「効果を求めない」姿勢で行うほうが高いという逆説が報告されている。坐禅でなくてもよい。ただ歩く、ただ皿を洗う、ただ空を見る。一日に十分、何のためでもない時間を持つ。それが、何のためでもないからこそ、人を深く回復させる。

あわせて読みたい：身心脱落／一行三昧／独坐大雄峰／無事は貴人

# 身心脱落

しんじんだつらく

出典：道元『正法眼蔵』『弁道話』／『宝慶記』／『永平広録』

身も心も脱け落ちる。自分という枠組みが抜け落ちて、自他の区別、身心の区別が消え去った境地。道元の悟りの体験。

## ■ 出典・原典の文脈

道元が中国の天童山で、師匠の如浄のもとで坐禅をしていたときのこと。早朝の坐禅中、隣で居眠りをしていた僧を、如浄が叱って言った。「坐禅とは、身も心も脱け落ちることだ。ただ居眠りをして、何になる」。この言葉を聞いた瞬間、道元は深く悟った。道元は如浄の部屋へ行き、お香をたいて礼拝した。如浄が「何のためにお香をたくのか」と問うと、道元は「身心が脱け落ちました」と答えた。如浄は「身心脱落、脱落身心」と認めた。道元が「これは一時的なことかもしれません。軽々しくお認めにならないでください」と言うと、如浄は「私は軽々しく認めたりはしない」と答えた。「身心脱落」は、道元の悟りの体験であると同時に、道元の教えのすべてを表す言葉となった。「体」と「心」を二つに分けて、それを操る「私」がいる、というふだんの構えが崩れ落ちる。残るのは「ただ坐っている」という事実だけで、坐っている「私」はいない。道元は後に、「自分から世界に働きかけて確かめるのが迷い、世界のほうから自分に迫ってきて明らかになるのが悟り」と書いている。自分が世界を見るのではなく、世界が自分を通して現れる。

原文のことば 参禅は須らく身心脱落なるべし——身心脱落し来たる——身心脱落、脱落身心（『宝慶記』ほか）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分と世界の境界が薄れ、自分より大きなものと一つになる「自己超越的な体験」は、幸福感と人生の意味の感覚を深めることが示されている（Yaden et al., 2017）。瞑想中に身体の境界の感覚が溶ける体験をした人ほど、その後の幸福感が高かったという実験もある（Dambrun, 2016）。また、自己へのとらわれが減るほど幸福が安定するという理論（Dambrun & Ricard, 2011）は、「身心脱落」の心理的な効用を説明する枠組みになる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「自分」を守り、「自分」を高め、「自分」を証明する。その努力が人を疲弊させる。身心脱落は、その「自分」の枠組みが抜け落ちる体験である。日常的なレベルでも、似たことは起こる。音楽に没入しているとき、山頂で景色を見ているとき、子どもと夢中で遊んでいるとき、「自分」は消えている。心理学でいう「自己超越的な体験」は、幸福感と意味の感覚を深めることが知られる。それは特別な体験ではなく、「自分」という監視役が席を外した瞬間に、いつでも起こっている。脱け落ちるのは、重い荷物である。

あわせて読みたい：只管打坐／本来無一物／放下着／大死一番

# 一行三昧

いちぎょうさんまい

出典：『文殊説般若経』／『六祖壇経』定慧品／道元『正法眼蔵』

一つの行いに心を定め、それになりきること。歩くときは歩くことに、坐るときは坐ることに、全身全霊で没入する。

## ■ 出典・原典の文脈

もとは『文殊説般若経』というお経に出てくる言葉で、「世界は一つのものである」と深く見つめる心の集中（三昧＝さんまい）のことだった。これを禅の実践の言葉として確立したのが、六祖慧能である。慧能は言う。「一行三昧とは、どんな場所でも、歩いていても、立ち止まっても、坐っていても、寝ていても、いつもまっすぐな心でいることだ」。そして『維摩経』の「まっすぐな心が道場だ」という言葉を引いて、「心ではへつらい曲がったことを考えながら、口では『まっすぐ』と説く」ことを戒めた。慧能はまた、「坐ったまま動かず、何も考えないこと」が一行三昧だと勘違いする人を批判する。それでは「心のない物と同じで、かえって道のじゃまになる」と。一行三昧は、坐禅堂の中だけの集中ではない。一つひとつの行いに、そのつど全身で入り込むことである。道元の「只管打坐（ただひたすら坐る）」は、坐ることにおける一行三昧であり、道元が説く台所仕事も、料理における一行三昧である。「一行」の「一」は、あれこれ気を散らさず、今これ一つ、ということ。

原文のことば 一行三昧とは、一切処において、行住坐臥、常に一直心を行ずる、是れなり（『六祖壇経』定慧品）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

複数の作業を同時にこなそうとする「マルチタスク」は、作業の切り替えのたびに時間と注意のコストを生み、生産性を下げることが示されている（Rubinstein, Meyer & Evans, 2001）。日常的にメディアのマルチタスクを多く行う人ほど、無関係な情報を無視する力や、課題の切り替え能力がむしろ低かった（Ophir, Nass & Wagner, 2009）。また、今していること以外に心が向いている時間が長いほど幸福感が低い（Killingsworth & Gilbert, 2010）。「今これ一つ」という一行三昧は、注意の分散を戒めるこれらの知見と一致する。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

マルチタスクは効率的に見えて、実際には注意の切り替えコストで生産性も満足度も下げることが研究で示されている。一行三昧は、千四百年前にその逆を説いていた。メールを読みながら会議に出て、食事をしながらスマートフォンを見る。どれも中途半端になり、どれも味わえない。一つのことを、一つだけする。食べるときは食べる。歩くときは歩く。話を聴くときは聴く。それだけで、同じ一日の密度が変わる。三昧とは、特別な瞑想状態ではなく、「今これひとつ」に全体重をかけている状態のことだ。

あわせて読みたい：只管打坐／無心／直心是道場／遊戯三昧

## 百尺竿頭 進一步

ひゃくしゃくかんとう いっぱをすすむ

出典：『無門関』第四十六則「竿頭進歩」／『景德伝灯録』卷十（長沙景岑）

百尺の竿の先端まで登りつめて、さらに一步を踏み出せ。到達したと思った場所にとどまらず、そこから身を投げよ。

### ■ 出典・原典の文脈

長沙（ちょうしゃ）というお坊さんの詩に、こうある。「百尺（約三十メートル）の竿の先で動かずにいる人は、ある境地には入ったが、まだ本物ではない。百尺の竿の先から、さらに一步進め。そのとき、全世界があなたの体になる」。問題集『無門関』はこれを問題にして、無門はこう迫る。「一步進むことができ、身をひるがえすことができれば、どこへ行っても恐れるものはない。しかし、百尺の竿の先から、どうやって一步進むのか。さあ」。百尺の竿の先とは、修行を極めた境地、悟りの頂点のことである。そこまで登ること自体が難しいが、登りつめた人がそこにとどまれば、それが新しい執着になる。「悟った」という高い場所にしがみついている限り、本物ではない。だから一步進む。竿の先から一步進めば、落ちるしかない。しかしその落下が、実は「全世界が自分の体になる」ことなのである。頂点にとどまる自分を捨てて、ふたたび地上に、世界の中に身を投じる。十牛図の「町に入る（入廬垂手）」と同じ心を、こちらは垂直の落下として描いている。

原文のことば 百尺竿頭不動の人、然も得入すと雖も未だ真と為さず。百尺竿頭須らく歩を進むべし、十方世界是れ全身（長沙景岑、『無門関』第四十六則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

熟達者が熟達者であり続けるには、できることを繰り返すのではなく、現在の能力の少し上の課題に意図的に取り組む「意図的練習」が必要であることが示されている（Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993）。組織研究でも、過去の成功のやり方を活用し続けること（活用）に偏り、新しい探索を怠る組織は、環境の変化に適応できず衰退する「成功の罟」に陥りやすい（Levinthal & March, 1993）。「竿の先で止まるな」という百尺竿頭進一步は、個人と組織の両方に当てはまる。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

ある程度の成功を収めると、人はそこを守ろうとする。実績、評判、確立したやり方。しかし守りに入った瞬間、成長は止まり、やがて竿そのものが腐る。百尺竿頭進一步は、到達点を出発点に変えよと言う。これは無謀な挑戦の勧めではなく、「ここで終わり」という自己規定への疑いである。研究でも、熟達者が熟達者であり続けるためには、快適な領域を意図的に離れ続ける「意図的練習」が必要とされる。竿の先で動かない人は、安全に見えて、実は最も危うい。一步進む勇氣は、落ちる覚悟とともにある。

あわせて読みたい：大死一番／入廬垂手／放下着／大疑大悟

# 大死一番

だいしいちばん

出典：『碧巖録』第四十一則「趙州大死底人」

一度、徹底的に死に切れ。自我も分別も執着も、すべてが死に絶えたところから、初めて本当に生きる道が開ける。

## ■ 出典・原典の文脈

趙州が、投子（とうす）というお坊さんに尋ねた。「一度徹底して死んだ人が、ふたたび生き返ったときは、どうなのでしょう」。投子は答えた。「夜中に出歩いてはいけない。夜が明けてから行け」。「徹底して死んだ人」とは、分別も執着も、「自分」という意識さえも、すっかり死に絶えた人のこと。趙州は、その人が生き返ったら、つまり日常の世界に戻ったら、どう生きるのかと問うた。死に切っただけでは、まだ半分である。そこから生き返って、ふたたびふつうの暮らしに戻ったとき、どう生きるのか。投子の答えは謎めいているが、「夜中に出歩くな」は、死の闇の中にとどまって、そこを悟りだと錯覚してはいけない、ということ。「夜が明けてから行け」は、明るい光の世界、つまり日常の現実に戻って、そこで本当に生きよ、ということである。この問答を解説した圓悟は「大死一番、絶後に再び蘇る（一度徹底して死に、途絶えた後にふたたび蘇る）」と書いた。これが禅の修行の核心の構造である。「無」の一字と格闘して行き詰まったとき、修行者は心理的に「死ぬ」。そこから蘇ったとき、山は山、水は水に戻る。しかしそれは、死ぬ前の山や水ではない。

原文のことは 大死底の人、却って活する時如何——夜行を許さず、明に投じて須らく到るべし（『碧巖録』第四十一則）——圓悟「大死一番、絶後再蘇」

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

人生の転機は、「古いものの終わり」「混乱と空白の中間期」「新しい始まり」の三段階をたどる、という転機の理論がある（Bridges, 1980）。また、キャリアの大きな転換を遂げた人々を調べた研究では、新しい自分は頭の中で計画してから生まれるのではなく、古い自分が終わった後の試行錯誤の中で形になっていくことが示された（Ibarra, 2003）。いずれも研究書・実践書に基づく知見だが、「一度死に切ってから蘇る」という大死一番の構造は、この中間期の混乱を否定せず通過することの重要性と一致する。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

古い自分が死ななければ、新しい自分は生まれない。転職、離婚、大病、失敗、価値観の崩壊。人生の節目には、それまでの自分が一度「死ぬ」ような体験が伴う。それは苦しいが、投子の言葉は、闇にとどまるなどと言う。死んだままでも、死ぬ前に戻ることもなく、夜明けの光の中へ出て行け、と。心理学でいう「転機の理論」も、古いアイデンティティの終わり、混乱の中間期、新しい始まりという三段階を描く。混乱の只中にいる人へ。それは終わりではなく、大死の途中である。夜は明ける。

あわせて読みたい：百尺竿頭進一步／山は山水是水／枯木龍吟／無

## 時時勤払拭

じじにつとめてほしきせよ

出典：『六祖壇経』行由品（神秀の偈）

折にふれて、怠らず、心の鏡を磨き続けよ。「本来無一物」と対をなす、地道な修行の側の偈。

### ■ 出典・原典の文脈

五祖弘忍（ぐにん）が、後継ぎを決めるために弟子たちに詩を詠ませたとき、一番弟子の神秀（じんしゅう）が壁に書いた詩の三行目である。詩の全体は、「体は悟りの木、心は澄んだ鏡台。いつも磨いて、ほこりがつかないようにしよう」。これに対して慧能が「もともと何一つない。ほこりはどこにつくのか」という詩を示し、弘忍は慧能に後を継がせた。この物語は、神秀の「少しずつ磨いていく修行」が、慧能の「一気の悟り」に負けた話として語られることが多い。しかし弘忍は神秀の詩を見て、弟子たちにこう言っている。「この詩のとおり修行すれば、悪い道に落ちることはなく、大きな利益がある」。弘忍は神秀の詩を否定していない。「門の前までは来たが、まだ中に入っていない」と評しただけである。そして実際に修行する人にとって、神秀の詩は切実に正しい。もともと何もないのだとしても、心には毎日ほこりが積もる。それを払わなければ、「もともと何もない」という言葉が、怠ける言い訳になってしまう。禅の歴史では慧能の流れが主流になったが、「時々磨く」精神は、禅寺の徹底した掃除、毎朝の坐禅、作務の繰り返しとして、今も生きている。慧能と神秀は、敵ではなく、車の両輪である。

原文のことば 身は是れ菩提樹、心は明鏡台の如し。時時に勤めて払拭して、塵埃を惹かしむること莫れ（神秀の偈、『六祖壇経』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

幸福感を持続的に高めるのは、生活環境の一度きりの変化ではなく、感謝や親切といった行動を意図的に続けることである、という「持続可能な幸福」のモデルが提唱されている（Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Lyubomirsky & Layous, 2013）。また、新しい行動が習慣として定着するには平均で約六十六日、人によってはそれ以上かかることが示されている（Lally et al., 2010）。「時々磨く」という神秀の偈は、この継続の心理学に対応する。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「ありのままでいい」という言葉が、「何もしなくていい」にすり替わることがある。神秀の偈はその危うさへの処方である。鏡はもともと澄んでいる。しかし磨かなければ曇る。人間関係も、身体も、技能も、価値観も同じで、放っておけば必ず塵が積もる。研究でも、幸福度の維持には一度の大きな変化より、小さな習慣の継続が効くことが示されている。毎朝の掃除、週に一度の振り返り、感謝を書き留める習慣。派手ではないが、確実に鏡を保つ。慧能の洞察を持ちながら、神秀の勤勉さで生きる。それが現実的な道である。

あわせて読みたい：本来無一物／只管打坐／一日不作一日不食／洗鉢盂去

## 不昧因果

ふまいいんが

出典：『無門関』第二則「百丈野狐」／『従容録』第八則

因果をくらまさない。悟った人も因果の法則の外に出るのではなく、因果を明らかに見て、その只中を生きる。

### ■ 出典・原典の文脈

百丈（ひゃくじょう）が説法をするたびに、一人の老人が修行僧にまじって聞いていた。ある日、老人が百丈に打ち明けた。「私は人間ではありません。はるか昔、この山の住職をしていたとき、修行者に『悟った人も、因果（原因と結果の法則）に縛られますか』と聞かれ、『縛られない（不落因果）』と答えました。そのために五百回、キツネに生まれ変わっています。どうか、私を救う一言をください」。そして同じ問いを百丈に向けた。「悟った人も、因果に縛られますか」。百丈は答えた。「因果をごまかさない（不昧因果）」。老人はその場で悟り、「キツネの体から抜け出せました。裏山に亡骸がありますので、お坊さんの礼で葬ってください」と告げた。百丈が僧たちと裏山へ行くと、岩陰にキツネの死骸があり、それを火葬した。「因果に縛られない」は、悟った人は因果の法則を超えている、という答え。「因果をごまかさない」は、悟った人は因果をはっきり見て、それから目をそらさない、という答えである。一字の違いだが、前者は因果からの逃げであり、後者は因果の引き受けである。

原文のことば 大修行底の人、還た因果に落つるや也た無しや —— 不落因果（野狐に墮つ） —— 不昧因果（野狐を脱す）  
（『無門関』第二則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

権力を持つと、他者の視点を取る力が低下し、自分の行動の結果を軽く見積もりやすくなることが示されている（Galinsky et al., 2006; Keltner, Gruenfeld & Anderson, 2003）。また、権力のある人ほど、他人には厳しい道徳基準を課しながら自分には甘くなる「偽善」が生じやすい（Lammers, Stapel & Galinsky, 2010）。「自分は因果の外にいる」という不落因果の心理は、権力がもたらすこうした認知の歪みそのものである。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

成功した人、力を持った人が「自分は特別だ」「自分にはルールは適用されない」と思い始めたとき、転落が始まる。不落因果は、まさにその心理である。不昧因果は、どれほど悟っても、どれほど成功しても、自分の行いの結果は自分に返ってくるという事実から目を逸らさない。これは因果応報の脅しではなく、自分の行為に対する誠実さの話である。研究でも、権力が共感を低下させ、規範意識を鈍らせることが示されている。地位が上がるほど、因果をくらまさない意識が要る。自分の行いの結果を、きちんと引き受ける。それが野狐から人に戻る道だ。

あわせて読みたい：無功德／看脚下／他不是吾／一日不作一日不食

## 磨甑作鏡

ません さきょう（かわらをみがいてかがみとなす）

出典：『景德伝灯録』巻五（南嶽懷讓と馬祖道一）

瓦を磨いて鏡にしようとする。坐禅という形だけを続けて仏になろうとするのは、瓦を磨いて鏡を作ろうとするようなものだ。

### ■ 出典・原典の文脈

若いころの馬祖（ばそ）は、お寺で毎日ひたすら坐禅をしていた。その非凡さを見た懷讓（えじょう）というお坊さんが近づいて尋ねた。「坐禅をして、何をしようとしているのか」。馬祖は「仏になろうとしています」と答えた。すると懷讓は一枚の瓦（かわら）を拾い、馬祖の小屋の前の石でゴシゴシ磨き始めた。馬祖が「何をなさっているのですか」と聞くと、「磨いて鏡にする」と答えた。馬祖は「瓦を磨いて、どうして鏡になるのですか」。懷讓は言った。「瓦を磨いて鏡にならないなら、坐禅をしてどうして仏になれるのか」。馬祖は「では、どうすればよいのですか」。懷讓は答えた。「牛車が動かないとき、車を打つべきか、牛を打つべきか」。馬祖は答えられなかった。懷讓は続けた。「お前は坐禅を学んでいるのか、坐っている仏を学んでいるのか。坐っている形にしがみつくな、それは仏を殺すことだ」。馬祖はこの教えで深く悟ったという。この話は坐禅の否定ではない。「仏になるための手段」として坐禅の形にしがみつくことを否定している。坐禅の形（車）を打っても、心（牛）が動かなければ意味がない。なお道元はこの話を、「坐禅は仏になる手段ではなく、坐禅そのものが仏の行いだ」という方向に読み替えて、「瓦を磨いて鏡にする」を肯定的に解釈する独自の読みを示している。

原文のことは 甑を磨いて既に鏡と成らずんば、坐禅豈に仏と成るを得んや（『景德伝灯録』南嶽懷讓）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

単に経験を積むことと、意図と注意をもって練習することは、成果への効果が大きく異なる。長年の経験年数は熟達をあまり予測せず、意図的練習の量と質が予測する（Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993）。ただしその後のメタ分析では、意図的練習が成果の差を説明する割合は領域によって限られることも示されている（Macnamara, Hambrick & Oswald, 2014）。また、同じ作業を機械的に反復するのではなく、新しい視点から取り組む「マインドフルな学習」のほうが定着がよい（Langer & Moldoveanu, 2000）。「車を打つな、牛を打て」は、形の反復と注意の質を区別せよという、これらの知見に通じる。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

形だけ整えて中身が伴わない、ということは誰にでもある。会議をすれば仕事をした気になり、本を買えば学んだ気になり、ジムに入会すれば健康になった気になる。懷讓の問いは、車を打っているのか牛を打っているのか、である。手段が目的化していないか。研究でも、行動の「形」より、その行動に込められた意図と注意の質が成果を左右することが繰り返し示されている。ただし道元の読み替えも忘れたくない。形を疑うことと、形を軽んじることは違う。瓦を磨く手を止めずに、何を磨いているのかを問い続ける。

あわせて読みたい：只管打坐／無功德／直指人心見性成佛／時時勤払拭

# 面壁九年

めんぺきくねん

出典：『景德伝灯録』巻三／『碧巖録』第一則 評唱（達磨の伝承）

達磨が少林寺で九年間、壁に向かって坐り続けた。長い沈黙と孤独に耐え、ただ坐り抜く不屈の修行。

## ■ 出典・原典の文脈

皇帝の武帝に理解されなかった達磨大師は、長江を渡って北の国へ行き、嵩山（すうざん）の少林寺にこもって、九年の間、壁に向かって坐禅をしたと伝えられる。「面壁（めんぺき）」は壁に向かうこと。記録には「一日じゅう壁に向かって黙って坐り、誰にもその意図は測れなかった。人々は彼を『壁を見つめる修行者』と呼んだ」とある。この九年の間に、雪の中で入門を願い、自分の腕を切り落とした慧可（えか）が弟子となり、「その不安な心を持ってきなさい」の問答が交わされた。「九年」という数は象徴的なもので、正確に九年だったかどうかより、達磨が誰にも理解されないまま、ただ坐り続けたという事実の重みが、この言葉の核心である。「壁観」については、壁のように動じない心で真理を見つめること、という解釈もある。達磨は中国に禅を伝えに来たが、最初の出会い（武帝）は失敗に終わり、その後の九年は沈黙だった。しかしその沈黙の中から一人の弟子が生まれ、そこから中国の禅のすべてが始まった。だるま人形に手足がないのは、九年の坐禅で手足が腐ってしまったという伝説による。

原文のことは 嵩山少林寺に於いて、面壁して坐すること終日、黙然たり。人之を測ること莫し。之を壁観婆羅門と謂う（『景德伝灯録』）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

長期的な目標への情熱と粘り強さを指す「グリット」は、学業や職業上の達成を予測する要因として注目された（Duckworth et al., 2007）。ただし、その後のメタ分析では、グリットの予測力は従来の誠実性の尺度とほとんど重なり、独自の寄与は限定的であることが示されている（Credé, Tynan & Harms, 2017）。粘り強さが持続するためには、外からの圧力ではなく、活動そのものへの内発的な意味づけが必要だという自己決定理論の知見（Ryan & Deci, 2000）のほうが、「報われるかどうかに関係なく坐る」達磨の姿勢には近い。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

成果がすぐに出ないとき、誰にも理解されないとき、人は焦って動き回るか、諦めてやめるかのどちらかに傾く。達磨は、どちらもしなかった。壁に向かって、坐り続けた。研究でも、長期的な成果を上げる人の特徴として、情熱と粘り強さ（グリット）が繰り返し指摘されている。しかし面壁九年は、根性論とは違う。達磨は「九年頑張れば報われる」と思って坐っていたのではない。報われるかどうかに関係なく、坐るべきだから坐っていた。そういう坐り方だけが、九年続く。あなたの壁は何か。それに向かい続ける理由は、成果の外にあるか。

あわせて読みたい：将心来与汝安／只管打坐／一花開五葉／大疑大悟

# 大疑大悟

たいぎたいご

出典：『無門関』第一則 評唱／大慧宗杲『書状』／白隠の語

大いに疑えば、大いに悟る。疑いが小さければ悟りも小さく、疑いがなければ悟りもない。疑問を抱えることが、悟りの原動力。

## ■ 出典・原典の文脈

宋の時代の大慧（だいえ）というお坊さんは、「大きな疑いの下に、必ず大きな悟りがある」と述べ、禅の修行における「疑い」の大切さを確立した。『無門関』の第一問の解説でも、無門は「無」の一字に取り組む人に、「全身の骨と、全身の毛穴をあけて、体じゅうを疑いのかたまりにして、この『無』に向かいなさい」と説いている。江戸時代の白隠（はくいん）は、「大きく疑えば大きく悟り、小さく疑えば小さく悟り、疑わなければ悟らない」と整理した。ここでいう「疑い」は、人を信用しないという意味の疑いでも、何でも疑ってかかる態度でもない。「犬に仏性はあるのか、趙州はなぜ『無』と言ったのか」という問いが、頭の中の疑問から、全身を占める切実な問いに変わること。それが「疑団（ぎだん＝疑いのかたまり）」である。疑いがぎりぎりまで煮詰まったとき、考えることができなくなり、「銀の山、鉄の壁」に突き当たる。そこで疑いのかたまりが破れたとき、悟りが開ける。だから疑いは、悟りの邪魔ではなく、悟りのエンジンである。疑いを持たない人、すぐに答えを得て満足する人には、大きな悟りはない。

原文のことば 大疑の下に必ず大悟有り（大慧宗杲）—— 白隠「大疑の下に大悟あり、小疑の下に小悟あり、不疑の下に不悟あり」

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

すぐに結論を出したい傾向（認知的完結欲求）が強い人は、早い段階で判断を固定し、その後の情報を取り入れにくくなる（Kruglanski & Webster, 1996）。逆に、曖昧な状況を不快に感じずにいられる「曖昧さへの耐性」は、創造性や適応と関連する（Furnham & Marks, 2013）。また、自分の考えが間違っているかもしれないと認める「知的謙虚さ」は、学習と良い判断を支える（Leary et al., 2017）。「大きく疑うほど大きく悟る」は、問いを急いで閉じないことの価値を説いている点で、これらの研究と重なる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

分からないことを、分からないまま抱え続ける力。それが現代ではきわめて希少になっている。検索すれば答えらしきものがすぐ出てくるからだ。しかし本当に重要な問い、自分は何のために働くのか、良い人生とは何か、この人とどう向き合うべきか、には検索では届かない。大疑大悟は、そうした問いを急いで解決せず、全身で抱えよと言う。心理学でいう「曖昧さへの耐性」は、創造性や成熟と結びつく。すぐに答えを出す人より、問いを長く持てる人のほうが、深いところに届く。あなたが今、抱えている大疑は何か。

あわせて読みたい：無／大死一番／百尺竿頭進一步／面壁九年

## 眼横鼻直

がんのうびちよく

出典：道元『永平広録』巻一（帰国後の上堂）

眼は横に、鼻は縦についている。宋から帰った道元が「これだけを学んできた」と語った、当たり前のことを当たり前に見る境地。

### ■ 出典・原典の文脈

道元が中国での修行を終えて日本に帰り、最初の説法で語ったとされる言葉である。「私はそれほど多くの道場を巡ったわけではない。ただ如浄（によじょう）先生にお会いして、その場で、眼は横に、鼻は縦についていることを会得し、人にだまされなくなった。だから手ぶらで故郷に帰ってきた。それゆえ、ほんの少しの仏法も持ち帰っていない」。眼が横で、鼻が縦。誰でも知っている。しかし、本当にそれを「会得」している人がどれだけいるだろうか。道元は中国で、何か特別な秘法や深遠な理論を学んだのではない。当たり前のことが当たり前であることを、全身で確かめた。それだけである。しかしその「それだけ」が、人にだまされない、つまり世間の価値観や、もっともらしい教えに惑わされないための、揺るぎない土台になった。「柳は緑、花は紅」「山は山、水是水」と同じ、徹底した肯定の言葉である。

原文のことば 当下に眼横鼻直なることを認得して、人に瞞ぜられず、便乃ち空手にして郷に還る（道元『永平広録』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

複雑な理論や専門知識よりも、基本的な事実を直視し続ける態度のほうが、予測や判断の精度を支えることが示されている。長期にわたる専門家の予測を検証した研究では、一つの大きな理論に依拠する専門家より、多様な情報を取り入れて基礎的な確率（ベースレート）を重んじる人のほうが、予測が正確だった（Tetlock, 2005; Tetlock & Gardner, 2015）。「眼は横、鼻は縦」という当たり前の確認は、この「事実に戻る」態度に通じる。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

海外で学んだ、有名な師に就いた、高度な理論を身につけた。そうした経験から人は、何か「特別なもの」を持ち帰ろうとする。道元は、特別なものを一つも持ち帰らなかった。持ち帰ったのは、当たり前のことを当たり前に見る目だけだった。しかしそれが、どんな理論よりも人を惑わされなくする。研究でも、専門知識の蓄積より、基本的な事実を直視し続ける態度のほうが、判断の質を長期的に支えることが示されている。複雑な理論に迷ったら、眼横鼻直に戻る。いま、事実はどうなっているか。それを見る目が、すべての始まりである。

あわせて読みたい：空手還郷／柳緑花紅／山は山水是水／平常心是道

# 空手還郷

くうしゅげんきょう

出典：道元『永平広録』巻一

手ぶらで故郷に帰る。何か特別なものを獲得して持ち帰るのではなく、何も持たずに帰ってきたことこそが、最大の収穫である。

## ■ 出典・原典の文脈

「眼横鼻直」と同じ説法の一節である。「手ぶらで故郷に帰ってきた。だから、ほんの少しの仏法も持ち帰っていない」。道元は中国に四年いて、如浄のもとで「身心脱落」の悟りを得て、正式に後継者として認められた。その道元が、「手ぶらで帰ってきた」「仏法は一つも持ち帰っていない」と言う。これは謙遜ではない。本当に何も持ち帰らなかったのである。お経も仏像も、そして「悟り」という持ち物さえも。同じ時代に中国へ渡ったお坊さんの多くは、大量のお経や仏具、新しい教義を持ち帰った。道元は、それらが仏法だということこそが、人にだまされることだと見抜いていた。弟子が書き留めた記録には、道元が「道を学ぶ人は、何より貧しくあるべきだ」「ただ何も得ないことだ」と繰り返し語ったとある。悟りを得た、教えを得た、と思った瞬間、それは持ち物になり、執着の種になる。本当に得た人は、得たものがない。道元の「空手」は、慧能の「本来無一物」、趙州の「放下着」と同じ場所を指している。仏法を伝えに來た達磨も、仏法を学びに行った道元も、何も持たず、何も渡さなかった。それがいちばん確かな伝え方だった。

原文のことば 空手にして郷に還る。所以に一毫も仏法無し（道元『永平広録』）——「学道の人は尤も貧なるべし」（『正法眼蔵随聞記』）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

何かを「持ち帰る」ことへの執着は、幸福研究では物質主義として扱われてきた。物の所有を重視する価値観は幸福感の低さと一貫して結びつき（Dittmar et al., 2014）、同じ出費なら物より体験のほうが幸福をもたらす（Van Boven & Gilovich, 2003）。また、学んだことを「持ち物」として誇示するより、自己へのとらわれが少ないほうが幸福が安定する（Dambrun & Ricard, 2011）。「手ぶらで帰る」という道元の空手還郷は、所有から離れた学びのあり方を示している。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

旅をすれば土産を買い、研修を受ければ資料を持ち帰り、経験をすれば「学び」を言語化する。何かを持ち帰らなければ、その時間が無駄だったように感じる。道元の空手還郷は、その強迫から自由である。本当に深い体験は、持ち帰れるものを残さない。むしろ、持っていたものを置いてくる。長い休暇の後、旅から戻った後、大きな経験の後に、「何を得たか」ではなく「何を置いてきたか」を問うてみる。肩書きへのこだわり、焦り、他人の目。それらを置いてきた手ぶらの自分が、一番軽く、一番確かである。

あわせて読みたい：眼横鼻直／本来無一物／無功德／放下着

## 喜心・老心・大心

きしん・ろうしん・だいしん

出典：道元『典座教訓』

喜ぶ心、親が子を思うような心、山のように大きな心。道元が食事係（典座）に説いた、仕事に向かう三つの心。

### ■ 出典・原典の文脈

道元は『典座教訓（てんぞきょうくん）』という本の結びで、典座（お寺の食事係）が持つべき三つの心を説いた。一つ目は「喜心（きしん）」、喜びの心。人間として生まれ、しかも修行者のための食事を作る役目を得たことを喜ぶ心である。道元は「もし天の世界に生まれていたら、楽しみにふけて修行の縁がなかっただろう。幸いにして人間に生まれ、仏の教えに出会い、みんなのために食事を作ることができる。これほどの喜びがあろうか」と説く。二つ目は「老心（ろうしん）」、父や母が子を思うような心。親は寒さ暑さを気にかけ、自分の身を顧みずに子を育てる。典座も同じ心で、米一粒、野菜一切れを大切にし、食べる人の体を思って料理せよ、と。三つ目は「大心（だいしん）」、山のように動かず、海のように広い心。好き嫌いや損得で心を揺らさず、春の景色に浮かれず、秋の色に沈まず、偏りなく全体を見る心である。道元は、この三つの心を台所の仕事に限らず、「どんな役目にある人も、どんな修行者も持つべき心」として説いている。食事を作るという日常の仕事に、喜びと慈しみと広やかさを込める。それが仏の道の実践そのものだと、道元は中国の老いた典座たちから学んだ。

原文のことば 喜心・老心・大心——「凡そ諸々の知事・頭首、ならびに当職の典座、職を作し務めを作す時節、喜心・老心・大心を保持すべきものなり」（道元『典座教訓』）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

仕事における活力・熱意・没頭から成る「ワーク・エンゲイジメント」は、燃え尽きの対極にある状態として研究され、健康と成果の両方と結びつく（Schaufeli et al., 2002）。中でも「老心」に対応する知見として、自分の仕事が誰の役に立っているかを直接知ること（受益者との接触）が、動機と成果を大きく高めることが示されている。大学の寄付集めの電話係が、奨学金を受けた学生と五分間会っただけで、その後の電話時間と獲得額が数倍に増えた（Grant et al., 2007）。「食べる人の体を思って料理せよ」という道元の教えは、この受益者意識の効果に対応する。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

仕事に向かうとき、この三つの心を点検してみる。喜心、この仕事ができることを喜んでいるか。老心、相手（顧客、同僚、家族）を我が子のように思って手を動かしているか。大心、目先の損得や好き嫌いで揺れず、全体を見ているか。研究でいうワーク・エンゲイジメントの三要素（活力・熱意・没頭）や、仕事の意味感を支える要因は、驚くほどこの三心に対応する。特に「老心」は見落とされがちだ。誰のために、この仕事をしているのか。その顔が浮かぶとき、同じ作業の質が変わる。道元は、台所でそれを見た。

あわせて読みたい：他不是吾／一日不作一日不食／和顔愛語／老婆心切

# 閑古錐

かんこすい

出典：『碧巖録』『虚堂録』ほか（老熟した禅僧を評する語）

使い古されて先の丸くなった錐（きり）。鋭さを失ったように見えて、円熟して何ものをも傷つけない、老境の味わい。

## ■ 出典・原典の文脈

「古錐（こすい）」は、古い錐（きり）のこと。長年使い込まれて先が丸くなり、もう鋭く突き刺すことはできないが、手になじんで、味わいがある。「閑」はのどかで、せかせかしないようす。禅のお寺では、修行を積んで円熟した老僧を「古錐」「閑古錐」と呼び、敬意を込めた。若い錐は鋭く、何でも突き刺す。悟りたての修行者も同じで、鋭い言葉で人を試し、論破し、自分の境地を見せびらかす。しかし本当に熟した人は、その鋭さを失う。失ったのではなく、必要としなくなったのである。丸くなった錐は、人を傷つけない。しかしその丸さは、鋭さを知らない丸さではなく、鋭さを通り抜けた丸さである。「光を和らげて塵に同じくする（和光同塵）」の姿であり、「老婆心切」の師匠の姿でもある。お茶の世界では、使い込まれて角の取れた道具や、年を経たわびた風情を愛でる美意識と結びつき、「閑古錐」は老いの境地を肯定的に表す言葉として好まれる。年を取ることを衰えではなく、円熟として受け取る。禅はいつも、若さの鋭さではなく、老いの丸さに最高の価値を置いてきた。

原文のことば 閑古錐（かんこすい）—— 老熟した禅僧への敬称（『虚堂録』『碧巖録』評唱ほか）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

加齢とともに処理速度などの流動性知能は低下するが、経験に基づく知識や判断力（結晶性知能）は中年以降も伸び続ける（Horn & Cattell, 1967）。また、高齢者は若者より感情の調整が上手で、否定的な情報に引きずられにくく、日々の感情的な幸福はむしろ高い傾向がある。これは「加齢のパラドックス」と呼ばれ、残り時間を意識することで感情的に意味のあるものを優先するようになる、と説明されている（Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999; Charles & Carstensen, 2010）。「丸くなった錐」の味わいは、この知見に裏づけられている。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

若い頃は切れ味を競い、正しさで人を論破し、スピードで成果を出す。しかしある時期から、切れ味だけでは通用しなくなる。閑古錐は、鋭さを失うことを衰えではなく成熟として受け取り直す。老年学の研究が示すように、加齢とともに結晶性知能（経験に基づく判断力）は伸び続け、感情の調整力も高まる。丸くなった錐は、突き刺せないが、人を安心させる。角が取れた上司のまわりでは、部下が本音を話す。年を重ねることで初めて持てる価値がある。それを「老害」と呼ぶ社会は、閑古錐の味を知らない。

あわせて読みたい：和光同塵／老婆心切／喜心・老心・大心／松無古今色

## 歩歩是道場

ほほこれどうじょう

出典：『維摩経』「直心是道場」から派生した禅語

一步一步が道場である。歩くその足の下、生活のすべての場面が、修行の場であり、真理が現れる場である。

### ■ 出典・原典の文脈

『維摩経』の「まっすぐな心が道場である（直心是道場）」から生まれて、禅のお寺で広く使われるようになった言葉である。維摩が「道場はどこか」と問われて「まっすぐな心が道場だ」と答えた、その心を、「歩く」という具体的な行いに移したものである。道場は、特定の建物のことではない。坐禅堂の中だけが修行の場ではなく、食堂も、トイレも、廊下も、畑も、そしてお寺の外の道も、一步一步が道場である。禅のお寺では歩くことも修行で、坐禅と坐禅の間に行う「経行（きんひん）」は、一呼吸に半歩という、とてもゆっくりした歩き方で、歩くことに全身を集中させる。また修行僧は「行脚（あんぎゃ）」といって、師匠を求めてあちこちを歩いて回る。その一步一步が道場である。「どこにいても主人になれば、立つ場所がすべて真実（随处作主）」が「場所」について語るのに対して、「歩歩是道場」は、移動する一步一步、時間の流れの中の一瞬一瞬について語っている。止まっているときだけでなく、動いているときも、すべてが道場である。お茶の席では、茶室への庭の道を歩む客の心がまえとして、また旅立つ人へのはなむけの言葉として掛けられる。

原文のことば 歩歩是道場（ほほこれどうじょう）——『維摩経』「直心是道場」より

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

歩くことは、それ自体が創造性を高める。座っているときより歩いているときのほうが、創造的なアイデアの産出が平均で六割ほど増えたという実験がある（Oppezzo & Schwartz, 2014）。また、歩きながら身体感覚に注意を向ける「歩行瞑想」は、心理的ストレスの高い人の苦痛を軽減し、生活の質を改善することが臨床試験で示されている（Teut et al., 2013）。「一步一步が道場」は、移動の時間を回復と創造の時間に変える実践として、根拠を持っている。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

通勤の道、会議室への廊下、子どもを迎えに行く道。移動の時間を「本番までの無駄な時間」と見なし、スマートフォンで埋めていないか。歩歩是道場は、その一步一步を取り戻す。研究でも、歩行瞑想や、移動中に注意を身体感覚に向けることが、ストレスを下げ、気分を改善することが示されている。特別な準備は要らない。次に歩くとき、足の裏が地面に触れる感覚を三步だけ感じてみる。それで、その三步は道場になる。本番はどこか別の場所にあるのではなく、今踏み出すこの一步の下にある。

あわせて読みたい：直心是道場／随处作主／看脚下／一行三昧

# 大道無門

だいどうむもん

出典：『無門関』序（無門慧開）

大いなる道には門がない。どこからでも入れるが、どこにも入口はない。入るべき門を探している限り、入れない。

## ■ 出典・原典の文脈

問題集『無門関』の序文に、編者の無門が書いた詩である。「大いなる道には門がない。しかし、千差万別の道がある。この関所を通り抜ければ、天地の間を独りで歩くことができる」。「無門関」という本の題名そのものが、この逆説を含んでいる。「門の無い関所」。関所なのに門がない。門がないのだから、どこからでも通れるはずだが、門がないからこそ、どこから入ればよいのか分からない。禅の修行者は、悟りへの入口を探す。この問題を解けば、この師匠につけば、この修行をすれば。しかし、入口を探している限り、入口の外にいる。大道は、すでにその人が立っているところにある。門がないのは、閉ざされているからではなく、すでに中にいるからである。「千差万別の道がある」とは、入口は無いが、道は無数にある、ということ。それぞれの人、それぞれの場所から、それぞれの道を行けばよい。「天地の間を独りで歩く」は、天地の間を、誰にも頼らず自分の足で歩く自由のこと。これは孤独ではなく、「位の無い本当の人」「主人公」としての自立である。『無門関』の四十八の問題は、この序文の心のもとに編まれている。

原文のことば 大道無門、千差有路。透得此関、乾坤独歩（『無門関』序）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「最善の選択肢」を探し続ける傾向（最大化志向）の強い人は、より良い結果を得ても満足度が低く、後悔や抑うつが多いことが示されている（Schwartz et al., 2002）。就職活動では、最大化志向の学生のほうが高い給与の職を得たが、仕事への満足度は低かった（Iyengar, Wells & Schwartz, 2006）。また、選択をやり直せると思っている人のほうが、やり直せない人より選んだものへの満足が低い（Gilbert & Ebert, 2002）。「正しい入口を探すのをやめた瞬間が、入った瞬間」という大道無門は、選び方より歩き方を重んじるこれらの知見に通じる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

キャリアにも人生にも、「正しい入口」があると思いがちだ。この資格を取れば、この会社に入れば、この人と出会えば。しかし大道に門はない。入口を探して立ち尽くしている間に、大道はすでに足元にある。研究でも、人生の満足度は「正しい選択をしたか」より「選んだ道をどう歩いたか」に左右されることが示されている。門がないのだから、今いる場所から歩き始めればよい。千差の道のどれを選んでも、本気で歩けばそれは大道である。入口を探すのをやめた瞬間が、入った瞬間である。

あわせて読みたい：随处作主／無位真人／平常心是道／無

## 第7章

# 答えのない問いを味わう

禅問答・言葉を超えて

「仏とは何ですか」「麻が三斤」。「達磨大師が来た意味は」「庭の柏の木」。禅には、師匠が弟子に投げかける、答えのない問いや、意味の分からない答えが数多く伝わっている。これを「禅問答」、正式には「公案（こうあん）」という。頭で意味を探そうとするほど、かえって遠ざかる。しかし、意味づけをやめて言葉そのものを味わうと、不思議な親しさが立ち上がる。この章には、「喝」の一声、「片手の音」、そして一筆の「円相」まで、代表的な禅問答を集めた。

95 喝 96 隻手音声 97 麻三斤 98 庭前柏樹子 99 日面仏 月面仏 100 一円相

# 喝

かつ

出典：『臨済録』（臨済の四喝）／『碧巖録』ほか

「カーッ」と発する一声。言葉による説明を断ち切り、相手の分別を一撃で吹き飛ばす禅の手段。臨済はこれを四種に分けた。

## ■ 出典・原典の文脈

禅のお坊さんが、修行者を導くとき、あるいは問答の中で発する「カツ！」という鋭い一声。言葉で説明できないものを、説明せずに叩きつける。「徳山（とくさん）の棒、臨済の喝」と並び称され、臨済はこの喝をいちばん自在に使った。もとは、馬祖が弟子の百丈に向かって発した一喝で、百丈が三日間耳が聞こえなくなった、という話が原型とされる。臨済は「四つの喝」を説いた。「あるときの一喝は、すべてを断ち切る宝剣のようであり、あるときの一喝は、地に伏して獲物を狙う金色の獅子のようであり、あるときの一喝は、相手の力量を探る竿やおとりの草のようであり、あるときの一喝は、喝としての働きをしない」。同じ一声でも、状況と相手に応じて、働きがまったく違う。臨済自身、修行時代に師匠の黄檗（おうばく）から三度棒で打たれ、別の師のもとで悟り、黄檗のもとに戻って、今度は黄檗に向かって一喝したという。喝は、相手をおどすためではなく、相手の思考が走り出す瞬間に、その思考を止めるために発せられる。「説明すれば分かる」という前提そのものを断つのである。

原文のことは 臨済の四喝 —— 「有る時の一喝は金剛王宝剣の如く、有る時の一喝は踞地金毛の獅子の如く、有る時の一喝は探竿影草の如く、有る時の一喝は一喝の用を作さず」（『臨済録』）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「喝」のような一声の衝撃によって思考の惰性を断つ、という方法に直接対応するウェルビーイング研究は見当たらない。近いものとしては、行き詰まった問題が突然解ける「洞察（ひらめき）」の瞬間には、直前に注意が内側に向き、外からの情報が遮断される特徴があることが示されており（Kounios & Beeman, 2014）、また、繰り返し浮かぶ言葉を意味から切り離す「認知的脱フュージョン」の技法が、否定的な思考の影響力を弱めることも報告されている（Masuda et al., 2004）。喝が思考を一瞬止めることの効果は、これらと関連づけて考えることができる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

会議が理屈の応酬で膠着しているとき、一人の「ちょっと待って、本当にそうか」の一言で空気が変わることがある。それが現代の喝である。喝は怒鳴ることではない。思考の惰性を止める、短い一撃のことだ。自分自身に対しても使える。考えすぎて動けなくなったとき、心の中で「喝」と一声発して、思考を切る。研究でいう「パターン中断」の技法は、まさにこれである。ただし臨済の四喝が示すように、同じ一声が剣にも囹にもなる。いつ、誰に、どう発するか。喝の難しさは、声の大きさではなく、その見極めにある。

あわせて読みたい：逢仏殺仏／一挨一拶／無位真人／直指人心見性成佛

## 隻手音声

せきしゅおんじょう（せきしゅのおんじょう）

出典：白隠慧鶴の公案（『藪柑子』『遠羅天釜』ほか）

「両手を打てば音がする。では片手の音を聞いてみよ」。白隠が創案した、日本禅を代表する公案。

### ■ 出典・原典の文脈

江戸時代の中ごろの白隠（はくいん）というお坊さんが作った問題である。「両手を打ち合わせれば音がする。では、片手には、どんな音があるか」。白隠は、それまで初心者に与えられていた趙州の「無」の問題に代えて、この「片手の音」を入門の問題にした。白隠は本の中で、『無』は昔からの問題だが、みんな知識として知りすぎていて、本気の疑いを起こしにくい。それに比べて片手の音は、疑いを起こさせる力が十倍ある」と述べている。片手の音。物理的には音はしない。しかし「音がしない」という答えでは通れない。「無音」という理屈で答えても通れない。片手を差し出すしぐさでも、黙り込んでも、師匠は簡単には認めない。この問題のねらいは、「音」という考え、「聞く」という分け方が成り立つ前のところへ、修行者を追い込むことである。両手が打ち合わされて初めて音がするように、自分と他人、見る側と見られる側が二つに分かれて初めて、世界は認識される。片手の音は、その分かれる前を問う。白隠はこの問題で多くの弟子を育て、今の臨済宗の修行の体系は、ほぼ白隠の系統に属する。日本で作られた問題として、世界でいちばんよく知られた禅の問いである。

原文のことは 両掌打って音声あり。隻手に何の音声かある（白隠『藪柑子』ほか）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

公案、とくに「隻手の音声」のような問いの実践そのものを対象にしたウェルビーイング研究は、ほとんど見当たらない。禅の瞑想者を対象にした脳の研究はあるが（Pagnoni, 2012）、公案の効果を分けて調べたものではない。関連する知見としては、答えの出ない状況に耐える「曖昧さへの耐性」が創造性や適応と関連すること（Furnham & Marks, 2013）、知的な謙虚さが学習と判断を支えること（Leary et al., 2017）が挙げられる。片手の音と向き合う修行は、この耐性を鍛える極端な形と見なせるが、それを検証した研究は今後の課題である。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

答えのある問いにばかり取り組んでいると、答えのない問いに出会ったとき立ちすくむ。しかし人生の本質的な問いは、たいてい片手の音のようなものだ。「なぜ生きるのか」「この人を愛しているのか」「自分の仕事に意味はあるのか」。理屈で答えても透れないし、「分からない」と投げ出しても透れない。白隠は、その問いの前に居続けることが、人を変えると見抜いていた。隻手の音声は、禅堂の外でも有効な問いである。ときどき、片手を見つめてみる。音は、聞こえるか。

あわせて読みたい：無／大疑大悟／本来面目／不立文字教外別伝

# 麻三斤

まさんぎん

出典：『無門関』第十八則「洞山三斤」／『碧巖録』第十二則

「仏とは何か」と問われて洞山が答えた「麻が三斤」。意味を探ろうとするあらゆる思考を拒む、禅問答の典型。

## ■ 出典・原典の文脈

ある僧が、洞山（とうざん）というお坊さんに尋ねた。「仏とは何ですか」。洞山は答えた。「麻が三斤（約二キログラム）」。

それだけである。洞山はこのとき倉庫で麻の重さを量っていた、という説もあるが、確かではない。問題集『無門関』に収めた無門は、こう書いている。「洞山じいさんは、はまぐりの禅を学んだようなもので、ちょっと口を開けば、はらわたが丸見えだ。それにしても、どこに洞山を見るか」。そして詩を添えた。「麻三斤、と突き出した。言葉は親しく、心はもっと親しい。これについて正しいとか間違いだとか論じに来る人は、その人自身が正しい・間違いにとらわれた人だ」。『碧巖録』でも同じ問答が取り上げられ、解説した圓悟は、「仏はあらゆるものに宿るから麻も仏だ」とか、「洞山はたまたま麻を量ってただけだ」とか、あれこれ意味づけする人を、ことごとく退けている。「麻三斤」は、たとえでも、象徴でも、なぞなぞでもない。「仏とは何か」という問いに対して、意味の世界の外から、ただ「麻三斤」と突き出された。この答えに意味を与えようとすると、必ず外れる。意味を探す心が止んだとき、麻三斤はそのまま麻三斤として、この上なく親しく立ち現れる。

原文のことば 如何なるか是れ仏——麻三斤（『無門関』第十八則、『碧巖録』第十二則）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

体験を言葉で分析しすぎると、体験そのものの質や判断の精度が落ちることが示されている。ジャムやポスターを選ぶ際に理由を言語化させられた人は、言語化しなかった人より、後になってその選択に不満を持ちやすかった（Wilson & Schooler, 1991）。また、見た顔を言葉で描写すると、かえってその顔を正しく思い出せなくなる「言語隠蔽効果」も知られている（Schooler & Engstler-Schooler, 1990）。「麻三斤」が意味づけを拒むのは、言葉による過剰な分析が体験を損なうという、これらの知見と対応している。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「それはどういう意味ですか」と問わずにいられないのが、知的な人間の性である。しかし世界には、意味を問うことで見失われるものがある。子どもの笑い声、雨の音、湯気の立つ飯。意味を剥がして、ただそれとして受け取ったとき、初めてその親しさが届く。心理学でも、体験を言語化・分析しすぎると、体験そのものの豊かさが損なわれることが指摘されている。麻三斤は、意味づけの手前で立ち止まる訓練である。目の前のものを、意味ではなく、重さとして感じる。麻が三斤。それ以上でも、以下でもない。

あわせて読みたい：庭前柏樹子／無位真人／無／不立文字教外別伝

# 庭前柏樹子

ていぜんのはくじゅし

出典：『無門関』第三十七則「庭前柏樹」／『趙州録』

「達磨が西から来た意味は何か」と問われて趙州が答えた「庭の柏の木」。真理は目の前にある。

## ■ 出典・原典の文脈

ある僧が趙州に尋ねた。「達磨大師がはるばるインドから中国へ来た、その意味は何ですか」。これは禅の本質を問う決まり文句のような質問で、多くのお坊さんがさまざまに答えている。趙州は答えた。「庭の柏（はく）の木だ」。「柏」は日本のカシワではなく、ヒノキの仲間の常緑樹のこと。僧は言った。「和尚さま、外の物を持ち出して、はぐらかさないでください」。趙州は「私は外の物を持ち出してなどいない」と答えた。僧はもう一度尋ねた。「達磨大師が来た意味は何ですか」。趙州はもう一度答えた。「庭の柏の木だ」。問題集に収めた無門は、「もし趙州の答えたところをはっきり見抜けば、その前にお釈迦さまもなく、その後に弥勒さまもない」と評し、詩に「言葉は事実を言い尽くさず、言葉は相手の心に届かない。言葉を受け取る人は失い、言葉にとどまる人は迷う」と詠んだ。僧は「柏の木」を、たとえば象徴と受け取って、「本当の答え」が別にあると思った。趙州は、柏の木がそのまま答えであって、それ以外のどこにも答えはないと示した。達磨が来た意味は、今、庭に立っている柏の木である。

原文のことば 如何なるか是れ祖師西来意 —— 庭前の柏樹子（『無門関』第三十七則）

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

「言葉の裏を読みすぎる」ことの弊害は、対人認知の研究で扱われている。相手の心を推し量ろうとして「相手の立場に立って想像する」方法は、実際には相手の考えの理解を改善せず、むしろ「直接尋ねる」ほうが正確だった（Eyal, Steffel & Epley, 2018）。また、曖昧な行動に悪意を読み取る「敵意帰属バイアス」は、対人関係の悪化と結びつく（Dodge, 1980; Epps & Kendall, 1995）。「庭の柏の木は、ただ庭の柏の木」は、裏読みをやめて見えているものを見る態度として、これらの知見に通じる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

「本当の意味は何か」「真意はどこにあるのか」と、目の前のものの背後を探る癖がある。しかし趙州は、背後はない、目の前がすべてだと言う。会議で話された言葉の裏を読み、相手の表情の裏を推測し、出来事の「本当の意味」を探しているうちに、目の前の柏の木を見失う。もちろん文脈を読む力は大切だが、すべてに裏があると思い込むと、何も素直に受け取れなくなる。ときには、言われたことをそのまま受け取る。見えているものを、見えているまに見る。庭の柏の木は、ただ庭の柏の木である。それが、達磨が来た意味である。

あわせて読みたい：麻三斤／柳緑花紅／明歴々露堂々／喫茶去

## 日面仏 月面仏

にちめんぶつ がちめんぶつ

出典：『碧巖録』第三則「馬祖日面仏」

病床の馬祖が「ご気分はいかがですか」と問われて答えた言葉。千八百歳の仏も一日一夜の仏も、どちらも仏。長い命も短い命も、今この瞬間に等しく尽くされている。

### ■ 出典・原典の文脈

馬祖（ばそ）が重い病気で寝込んでいたとき、お寺の役僧がお見舞いに来て尋ねた。「和尚さま、このごろ、ご体調はいかがですか」。馬祖は答えた。「日面仏、月面仏」。お経によれば、日面仏は寿命が千八百年の仏、月面仏は寿命が一昼夜の仏である。馬祖は「私は千八百年生きる仏でもあり、一日で死ぬ仏でもある」と答えたことになる。長生きしようと、すぐ死のうと、仏であることに変わりはない。あるいは、生きるのも死ぬのも、今この瞬間の仏の現れである、と。この問答を集めた『碧巖録』の詩には、「日面仏、月面仏。古代の聖なる皇帝たちも、これの前では何者だろうか」とある。馬祖は死を前にして、死を恐れる言葉も、死を悟りすました言葉も口にしなかった。ただ「日面仏、月面仏」。病の床にあるこの体が、そのまま仏である。明日死んでも、千年生きて、今日のこの一日が仏の一日であることに変わりはない。馬祖はその翌日、亡くなったと伝えられる。

原文のことば 和尚、近日、尊候如何——日面仏、月面仏（『碧巖録』第三則）

### ■ ウェルビーイング研究とのつながり

人生の終わりに何が大切かを、患者・家族・医療者に尋ねた研究では、痛みの管理とともに、「心の準備ができていること」「人生に意味を感じられること」「大切な人との関係」が上位に挙げられた（Steinhauser et al., 2000）。残された時間に「自分にとって大切だったこと」を語り記録する「ディグニティ・セラピー」は、終末期の患者の尊厳の感覚と生きる意味を高めることが示されている（Chochinov et al., 2005）。「千八百年の仏も一日の仏も等しく仏」という馬祖の答えは、時間の長さではなく今日の意味を問う、これらの研究の方向と一致する。

### ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

長く生きたか短く生きたか、成功したか失敗したか、健康か病気か。人生を長さや成果で測る限り、死は敗北に見える。馬祖の答えは、その物差しを静かに脇に置く。千八百歳も一日一夜も、仏であることに於いて等しい。病床の自分も、健康だった自分も、等しく仏である。緩和ケアの現場では、残された時間の長さではなく、今日一日の質に焦点を移すことで、患者と家族の苦しみが和らぐことが知られている。日面仏月面仏は、死の床の言葉であると同時に、今日を生きるすべての人への言葉でもある。今日のこの一日が、仏の一日である。

あわせて読みたい：日日是好日／無常迅速／色即是空空即是色／而今

# 一円相

いちえんそう

出典：『景德伝灯録』（南陽慧忠・仰山慧寂）／廓庵『十牛図』第八図「人牛俱忘」

筆で一気に描かれた一つの円。言葉を超えた悟り、欠けるところのない全体性、始まりも終わりもない真理を、一画で表す。

## ■ 出典・原典の文脈

禅のお坊さんが、筆で一気に描く円のこと。言葉では説明できない悟りの境地、あるいは世界のまるごとの姿を、一つの円で表す。始まりは唐の時代の慧忠（えちゅう）というお坊さんが弟子に伝えたとき、仰山（きょうざん）というお坊さんがこれを受け継いで、九十七種類もの円相を使ったと伝えられる。地面に円を描き、その中に文字を書いて問答をした記録もある。修行の道のりを十枚の絵で描いた『十牛図』では、八枚目「人牛俱忘（にんぎゅうぐぼう）」が、円相だけで描かれる。牛（本当の自分）を探し、見つけ、飼いならし、家に帰った後、牛を忘れ、ついに牛も人も忘れ去った境地が、ただ一つの円である。その詩には「燃える炉の上に、どうして雪が残ろうか。ここに至って初めて、祖師の心に合う」とある。円相は完全さを表すが、禅のお坊さんが描く円は、しばしばゆがみ、墨がかすれ、閉じていない。きれいな円を描こうとする意図を離れたところに、円相の命がある。江戸時代の仙厓（せんがい）というお坊さんは、円相の脇に「これ食うて茶飲め」と書いた。円相をありがたがって眺めるより、これをおまんじゅうだと思って食べて、お茶を飲みなさい、と。禅はここでも、いちばん神聖なしるしを、日常に引き戻す。

原文のことば 一円相（いちえんそう）——『十牛図』第八図「人牛俱忘」——仙厓「これ食うて茶飲め」

## ■ ウェルビーイング研究とのつながり

自分の人生を一つの物語として語るとき、失敗や苦しみを含めて「それがあったから今がある」という形（贖いの筋立て）で語れる人は、幸福感と心の健康が高いことが示されている（McAdams, 2001; Adler et al., 2016）。Eriksonは人生の最終段階の課題を、自分の人生を良い面も悪い面も含めてまろごとく引き受ける「統合」と呼んだ（Erikson, 1950）。歪みやかすれを含めて一つの円である、という一円相は、この統合の視覚的な表現と読むことができる。

## ■ 現代の暮らし・仕事への示唆

言葉を尽くしても伝わらないとき、一つの円を描いてみる。始まりも終わりもなく、欠けたところもなく、しかし何も特別なものはない。一円相は「完璧」の象徴ではない。禅僧の円は歪んでいる。歪んだまま、全体である。自分の人生を振り返るとき、欠けたところ、失敗したところを数えがちだが、円相の目で見れば、それらを含めて一つの円である。心理学でいう「自己の統合」、つまり人生の明暗をまろごとく一つの物語として引き受けることは、成熟した幸福の要件とされる。あなたの円は、どんな形をしているか。歪んでいて、かすれていて、それでも、一つの円である。

あわせて読みたい：入麝垂手／紅炉一点雪／本来無一物／拈華微笑

## 付録1 主な出典について

| 書名                            | 解説                                                                     |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 碧巖録<br>へきがんろく                 | 宋代、雪竇重顕が百則の公案を選んで頌を付し、圓悟克勤が垂示・著語・評唱を加えた公案集。「宗門第一の書」と呼ばれる。臨済宗で重んじられる。   |
| 無門関<br>むもんかん                  | 南宋の無門慧開が四十八則の公案を選び、評唱と頌を付した公案集。第一則「趙州狗子（無字）」から始まる。簡潔で、日本では最も広く読まれた公案集。 |
| 従容録<br>しょうようろく                | 宏智正覚が百則の公案に頌を付し、万松行秀が評唱を加えた公案集。曹洞宗で重んじられる。                             |
| 臨済録<br>りんざいろく                 | 唐代の臨済義玄の語録。「無位真人」「随处作主」「逢仏殺仏」など、激しく自由な語で知られる。                          |
| 六祖壇経<br>ろくそだんきょう              | 六祖慧能の生涯と説法を記した書。「本来無一物」「不思善不思悪」「風幡」の故事などの出典。中国人の著作で唯一「経」と呼ばれる。         |
| 景德伝灯録<br>けいとくでんとうろく           | 北宋の道原が編んだ禅宗の系譜書。釈尊から法眼文益の弟子までの伝記と問答を収め、多くの禅語の出典となっている。                 |
| 五灯会元<br>ごとうえげん                | 南宋の普済が『景德伝灯録』など五種の灯史を要約・統合した書。「山是山水是水」「看脚下」などの出典。                      |
| 正法眼蔵<br>しょうぼうげんぞう             | 道元の主著。「現成公案」「有時」「仏性」「一顆明珠」「溪声山色」など、禅語を独自に深めた巻が多い。                      |
| 典座教訓<br>てんぞきょうくん              | 道元が修行道場の食事係（典座）の心得を説いた書。「他不是吾」「喜心・老心・大心」の出典。                           |
| 永平広録<br>えいへいこうろく              | 道元の上堂語などを集めた語録。「眼横鼻直」「空手還郷」の出典。                                        |
| 証道歌<br>しょうどうか                 | 唐代の永嘉玄覚が悟りの境地を詠んだ長詩。「江月照松風吹」などの句で知られる。                                 |
| 伝心法要<br>でんしんぽうよう              | 唐代の黄檗希運の説法を裴休が記録した書。「無心」「以心伝心」の思想を明快に説く。                               |
| 禅林句集<br>ぜんりんくしゅう              | 禅語・漢詩句を字数別に集めた句集。日本の禅林で修行者が暗誦し、茶掛けの語の典拠として広く用いられた。                     |
| 十牛図<br>じゅうぎゅうず                | 宋代の廓庵師遠が、修行の過程を牛を探す牧童にたとえて十図と頌で表したもの。「人牛俱忘（一円相）」「入廬垂手」など。              |
| 維摩経<br>ゆいまぎょう                 | 在家の居士・維摩が出家者を凌ぐ智慧を示す大乘經典。「直心是道場」の出典で、禅で特に愛読された。                        |
| 般若心経・金剛経<br>はんにゃしんぎょう・こんごうきょう | 般若經典。「色即是空」「応無所住而生其心」の出典。禅宗で日常的に読誦される。                                 |
| 大般涅槃経<br>だいはつねはんぎょう           | 釈尊の入滅を説く經典。「一切衆生悉有仏性」「自灯明法灯明」の出典。                                      |

|                                |                                                                                               |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>老子・莊子・漢詩</b><br>ろうし・そうじ・かんし | <p>           禅は仏典以外にも老荘思想や漢詩（蘇軾、陶淵明、于良史、寒山など）の語を自在に取り込んだ。「和光同塵」「行雲流水」「掬水月在手」など。         </p> |
| <b>茶の湯の伝書</b><br>ちゃのゆのでんしょ     | <p>           『山上宗二記』『茶湯一会集』『南方録』など。「一期一会」「和敬清寂」の典拠。禅と茶が一体となった日本独自の語。         </p>            |
| <b>白隠の著作</b><br>はくいんのちょさく      | <p>           江戸中期の白隠慧鶴の『藪柑子』『遠羅天釜』など。「隻手音声」の公案を創案し、現在の臨済宗の修行体系を確立した。         </p>            |

## 付録2 字数別一覧

---

茶掛けや講話の題材を字数から選ぶための一覧。対句は合計の字数で分類した（空白・中黒を除く）。

### 一字（2語）

無14

喝95

### 二字（3語）

而今3

不識21

無心22

### 三字（8語）

喫茶去9

放下着15

莫妄想16

無功德19

主人公31

閑古錐92

麻三斤97

一円相100

### 四字（39語）

一期一会6

洗鉢盂去10

廓然無聖20

任運自在25

遊戲三昧28

吾唯足知29

本来面目30

無位真人32

冷暖自知33

即心是仏35

非心非仏36

一顆明珠37

他不是吾40

柳緑花紅46

溪声山色59

枯木龍吟61

行雲流水64

拈華微笑65

以心伝心66

啐啄同時68

和敬清寂69

和顔愛語70

和光同塵71

入鄺垂手72

老婆心切73

一挨一拶74

把手共行75

只管打坐79

身心脱落80

一行三昧81

大死一番83

不昧因果85

磨輒作鏡86

面壁九年87

大疑大悟88

眼横鼻直89

空手還郷90

大道無門94

隻手音声96

### 五字（16語）

日日是好日1

平常心是道2

歲月不待人5

無事是貴人7

本来無一物17

吾心似秋月39

独坐大雄峰42

水急不流月50

春来草自生53

紅炉一点雪55

月落不離天60

一花開五葉62

直心是道場78

時時勤弘拭84

歩歩是道場93

庭前柏樹子98

### 六字（8語）

明歷々 露堂々11

不思善 不思惡23

将心来 与汝安24

自灯明 法灯明38

山是山 水是水47

江月照 松風吹58  
喜心・老心・大心91  
日面仏 月面仏99

### 七字（4語）

無一物中 無尽蔵27  
竹影掃階塵不動52  
一葉落知天下秋54  
百尺竿頭 進一步82

### 八字（13語）

生死事大 無常迅速4  
隨処作主 立処皆真8  
一日不作 一日不食12  
心無所住 而生其心18  
色即是空 空即是色26  
天上天下 唯我独尊41  
逢仏殺仏 逢祖殺祖43  
直指人心 見性成佛44

非風非幡 仁者心動45  
泥多仏大 水長船高63  
不立文字 教外別伝67  
天地同根 万物一体76  
一切衆生 悉有仏性77

### 九字（1語）

看脚下（照顧脚下）34

### 十字（4語）

松無古今色 竹有上下節48  
青山元不動 白雲自去來49  
掬水月在手 弄花香滿衣51  
山花開似錦 澗水湛如藍57

### 十二字（1語）

寒時寒殺閻梨 熱時熱殺閻梨13

### 十四字（1語）

風吹不動天辺月 雪圧難摧澗底松56

## 付録3 五十音索引

### あ

いしんでんしん 以心伝心 66  
いちあいいっさつ 一挨一拶 74  
いちえんそう 一円相 100  
いちぎょうざんまい 一行三昧 81  
いちごいちえ 一期一会 6  
いちじつなさざれば いちじつくらわず 一日不作 一日不食 12  
いちようおちててんかのあきをしる 一葉落知天下秋 54  
いっかごようをひらく 一花開五葉 62  
いっかみょうじゅ 一顆明珠 37  
いっさいしゅじょう しつうぶっしょう 一切衆生 悉有仏性 77  
おうむしょじゅう にしょうごしん 応無所住 而生其心 18

### か

かくねんむしょう 廓然無聖 20  
かぜふけどもどうぜずてんべんのつき ゆきおせどもくだけがたしかんていのまつ 風吹不動天辺月 雪圧難摧潤底松 56  
かつ 喝 95  
かんきゃっか 看脚下(照顧脚下) 34  
かんこすい 閑古錐 92  
かんじはじゃりをかんさつし ねつじはじゃりをねっさつす 寒時寒殺闇梨 熱時熱殺闇梨 13  
がんのうびちよく 眼横鼻直 89  
きしん・ろうしん・だいしん 喜心・老心・大心 91  
きっさこ 喫茶去 9  
くうしゅげんきょう 空手還郷 90  
けいせいさんしょく 溪声山色 59  
こううんりゅうすい 行雲流水 64  
こうげつてらししょうふうふく 江月照 松風吹 58  
こうろいってんのゆき 紅炉一点雪 55  
こぼくりょうぎん 枯木龍吟 61

### さ

さいげつひとをまたず 歲月不待人 5  
さんかひらいてにしきににたり かんすいたたえてあいのごとし 山花開似錦 澗水湛如藍 57  
しかんたざ 只管打坐 79  
しきそくぜくう くうそくぜしき 色即是空 空即是色 26  
しゅじんこう 主人公 31  
しょうじじだい むじょうじんそく 生死事大 無常迅速 4

しんじんだつらく 身心脱落 80  
しんをもちきたれ なんじがためにやすんぜん 将心来 与汝安 24  
じきしにんしん けんしょうじょうぶつ 直指人心 見性成佛 44  
じきしんこれどうじょう 直心是道場 78  
じじにつとめてほっしきせよ 時時勤拈拭 84  
じとうみょう ほうとうみょう 自灯明 法灯明 38  
ずいしょにしゅとなれば りっしょみなしんなり 随処作主 立処皆真 8  
せいざんもとふどう はくうんおのずからきょらいす 青山元不動 白雲自去来 49  
せきしゅおんじょう 隻手音声 96  
せんはつうこ 洗鉢盂去 10  
そくしんぜぶつ 即心是仏 35  
そったくどうじ 啐啄同時 68

### た

たいぎたいご 大疑大悟 88  
たはこれわれにあらず 他不是吾 40  
だいしいちばん 大死一番 83  
だいどうむもん 大道無門 94  
ちくえいかいをはらってちりどうぜず 竹影掃階塵不動 52  
つきおちててんをはなれず 月落不離天 60  
ていぜんのはくじゅし 庭前柏樹子 98  
てんじょうてんげ ゆいがどくそん 天上天下 唯我独尊 41  
てんちどうこん ばんぶついったい 天地同根 万物一体 76  
どくざだいゆうほう 独坐大雄峰 42  
どろおおければほとけだいなり みずながければふねたかし 泥多仏大 水長船高 63

### な

にこん 而今 3  
にちにちこれこうにち 日日是好日 1  
にちめんぶつ がちめんぶつ 日面仏 月面仏 99  
にってんすいしゅ 入鄺垂手 72  
にんぬんじざい 任運自在 25  
ねんげみしょう 拈華微笑 65

### は

はしゅきょうこう 把手共行 75  
はるきたってくさおのずからしょうず 春来草自生 53

ひしんひぶつ 非心非仏 36  
ひふうひばん にんじゃしんどう 非風非幡 仁者心動 45  
ひゃくしゃくかんとう いっぱをすすむ 百尺竿頭 進一步  
82  
びょうじょうしんこれどう 平常心是道 2  
ふしき 不識 21  
ふしぜん ふしあく 不思議 不思議 23  
ふまいinga 不昧因果 85  
ふりゅうもんじ きょうげべつでん 不立文字 教外別伝  
67  
ぶじこれきんにん 無事は貴人 7  
ほうげじゃく 放下着 15  
ほとけにおうてはほとけをころし そにおうてはそをころ  
す 逢仏殺仏 逢祖殺祖 43  
ほほこれどうじょう 歩歩是道場 93  
ほんらいのめんもく 本来面目 30  
ほんらいむいちもつ 本来無一物 17  
  
ま  
まくもうぞう 莫妄想 16  
まさんぎん 麻三斤 97  
ません さきょう 磨輒作鏡 86  
まつにここんのいろなく たけにじょうげのふしあり 松  
無古今色 竹有上下節 48

みずきゅうにしてつきをながさず 水急不流月 50  
みずをきくすればつきてにあり はなをろうすればかおり  
ころもにみつ 掬水月在手 弄花香滿衣 51  
む 無 14  
むいちもつちゅう むじんぞう 無一物中 無尽蔵 27  
むいのしんにん 無位真人 32  
むくどく 無功德 19  
むしん 無心 22  
めいれきれきろどうどう 明歴々 露堂々 11  
めんぺきくねん 面壁九年 87

## や

やなぎはみどり はなはくれない 柳緑花紅 46  
やまはこれやま みずはこれみず 山是山 水是水 47  
ゆげざんまい 遊戲三昧 28

## ら

れいだんじち 冷暖自知 33  
ろうばしんせつ 老婆心切 73

## わ

わがこころしゅうげつににたり 吾心似秋月 39  
わけいせいじゃく 和敬清寂 69  
わけんあいご 和顔愛語 70  
わこうどうじん 和光同塵 71  
われただたるをしる 吾唯足知 29

読みは代表的なもの一つを採った。別読みのある語は本文の見出しを参照。

## 付録4 引用研究一覧

---

本文「ウェルビーイング研究とのつながり」で（著者, 年）の形で引いた研究の書誌。著者名のアルファベット順。巻号・頁は一般に流通している形で記したが、正式な引用の際は原典で確認されたい。

### **Adler et al., 2016**

Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., & Houle, I. (2016). The incremental validity of narrative identity in predicting well-being: A review of the field and recommendations for the future. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142-175.

### **Aknin et al., 2013**

Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635-652.

### **Algoe, 2012**

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469.

### **Ambady & Rosenthal, 1992**

Ambady, N., & Rosenthal, R. (1992). Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 111(2), 256-274.

### **An & Cooney, 2006**

An, J. S., & Cooney, T. M. (2006). Psychological well-being in mid to late life: The role of generativity development and parent-child relationships across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 30(5), 410-421.

### **Baird et al., 2012**

Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W. Y., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122.

### **Bandura, 1977**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

### **Bao & Lyubomirsky, 2013**

Bao, K. J., & Lyubomirsky, S. (2013). Making it last: Combating hedonic adaptation in romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 196-206.

### **Baumeister, 1984**

Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610-620.

### **Baumeister et al., 2013**

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.

### **Beck, 1976**

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

### **Beilock, 2010**

Beilock, S. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. Free Press.

### **Bernstein et al., 2015**

Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599-617.

### **Bishop et al., 2004**

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

### **Blanchflower, 2021**

Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of Population Economics*, 34, 575-624.

### **Blanchflower & Oswald, 2008**

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749.

### **Bonanno, 2004**

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

### **Bonanno & Burton, 2013**

Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.

### **Bratman et al., 2015**

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567-8572.

### **Brewer, 1991**

Brewer, M. B. (1991). The social self: On being the same and different at the same time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(5), 475-482.

**Brickman & Campbell, 1971**

Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287-302). Academic Press.

**Bridges, 1980**

Bridges, W. (1980). *Transitions: Making sense of life's changes*. Addison-Wesley. (邦訳『トランジション』)

**Bryant & Veroff, 2007**

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum.

**Campbell et al., 1996**

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.

**Capaldi, Dopko & Zelenski, 2014**

Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 976.

**Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999**

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.

**Chamberlain & Haaga, 2001**

Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.

**Charles & Carstensen, 2010**

Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409.

**Chirkov, Ryan, Kim & Kaplan, 2003**

Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.

**Chochinov et al., 2005**

Chochinov, H. M., Hack, T., Hassard, T., Kristjanson, L. J., McClement, S., & Harlos, M. (2005). Dignity therapy: A novel psychotherapeutic intervention for patients near the end of life. *Journal of Clinical Oncology*, 23(24), 5520-5525.

**Cohen & Sherman, 2014**

Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333-371.

**Credé, Tynan & Harms, 2017**

Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492-511.

**Creswell et al., 2005**

Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science*, 16(11), 846-851.

**Csikszentmihalyi, 1990**

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row. (邦訳『フロー体験』)

**Curran & Hill, 2019**

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410-429.

**Curry et al., 2018**

Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320-329.

**Dambrun, 2016**

Dambrun, M. (2016). When the dissolution of perceived body boundaries elicits happiness: The effect of selflessness induced by a body scan meditation. *Consciousness and Cognition*, 46, 89-98.

**Dambrun & Ricard, 2011**

Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, 15(2), 138-157.

**Deci, 1971**

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105-115.

**Desbordes et al., 2015**

Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., et al. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness*, 6(2), 356-372.

**Diener, Lucas & Scollon, 2006**

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.

**Diener, Sandvik & Pavot, 1991**

Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Pergamon.

**Diener & Seligman, 2002**

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

**Dimidjian et al., 2006**

Dimidjian, S., Hollon, S. D., Dobson, K. S., et al. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(4), 658-670.

**Dittmar et al., 2014**

Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879-924.

**Dodge, 1980**

Dodge, K. A. (1980). Social cognition and children's aggressive behavior. *Child Development*, 51(1), 162-170.

**Driver & Gottman, 2004**

Driver, J. L., & Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, 43(3), 301-314.

**Duckworth et al., 2007**

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.

**Dunn, Aknin & Norton, 2008**

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.

**Dweck, 2006**

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House. (邦訳『マインドセット』)

**Eby et al., 2008**

Eby, L. T., Allen, T. D., Evans, S. C., Ng, T., & DuBois, D. L. (2008). Does mentoring matter? A multidisciplinary meta-analysis comparing mentored and non-mentored individuals. *Journal of Vocational Behavior*, 72(2), 254-267.

**Edmondson, 1999**

Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.

**Ellis, 1962**

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

**Emmons & McCullough, 2003**

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

**Epley & Schroeder, 2014**

Epley, N., & Schroeder, J. (2014). Mistakenly seeking solitude. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(5), 1980-1999.

**Epps & Kendall, 1995**

Epps, J., & Kendall, P. C. (1995). Hostile attributional bias in adults. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 159-178.

**Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993**

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

**Erikson, 1950**

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton. (邦訳『幼児期と社会』)

**Eyal, Steffel & Epley, 2018**

Eyal, T., Steffel, M., & Epley, N. (2018). Perspective mistaking: Accurately understanding the mind of another requires getting perspective, not taking perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(4), 547-571.

**Field, Gal-Oz & Bonanno, 2003**

Field, N. P., Gal-Oz, E., & Bonanno, G. A. (2003). Continuing bonds and adjustment at 5 years after the death of a spouse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(1), 110-117.

**Ford et al., 2015**

Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., et al. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(6), 1053-1062.

**Frazier et al., 2009**

Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., & Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychological Science*, 20(7), 912-919.

**Fredrickson, 2013**

Fredrickson, B. L. (2013). *Love 2.0: How our supreme emotion affects everything we feel, think, do, and become*. Hudson Street Press.

**Fresco et al., 2007**

Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., et al. (2007). Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234-246.

**Furnham & Marks, 2013**

Furnham, A., & Marks, J. (2013). Tolerance of ambiguity: A review of the recent literature. *Psychology*, 4(9), 717-728.

**Füstös et al., 2013**

Füstös, J., Gramann, K., Herbert, B. M., & Pollatos, O. (2013). On the embodiment of emotion regulation: Interoceptive awareness facilitates reappraisal. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(8), 911-917.

**Galambos et al., 2020**

Galambos, N. L., Krahn, H. J., Johnson, M. D., & Lachman, M. E. (2020). The U shape of happiness across the life course: Expanding the discussion. *Perspectives on Psychological Science*, 15(4), 898-912.

**Galinsky et al., 2006**

Galinsky, A. D., Magee, J. C., Inesi, M. E., & Gruenfeld, D. H. (2006). Power and perspectives not taken. *Psychological Science*, 17(12), 1068-1074.

**Gilbert & Ebert, 2002**

Gilbert, D. T., & Ebert, J. E. J. (2002). Decisions and revisions: The affective forecasting of changeable outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 503-514.

**Gilovich & Medvec, 1995**

Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395.

**Gollwitzer, 1999**

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503.

**Govindji & Linley, 2007**

Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 143-153.

**Goyal et al., 2014**

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.

**Grant et al., 2007**

Grant, A. M., Campbell, E. M., Chen, G., Cottone, K., Lapedis, D., & Lee, K. (2007). Impact and the art of motivation maintenance: The effects of contact with beneficiaries on persistence behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 103(1), 53-67.

**Gross, 1998**

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.

**Gross & John, 2003**

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

**Hanley et al., 2015**

Hanley, A. W., Warner, A. R., Dehili, V. M., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). Washing dishes to wash the mind: Brief instruction in an informal mindfulness practice. *Mindfulness*, 6(5), 1095-1103.

**Hayes et al., 1996**

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.

**Hayes et al., 2006**

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

**Hofmann et al., 2010**

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.

**Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010**

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.

**Horn & Cattell, 1967**

Horn, J. L., & Cattell, R. B. (1967). Age differences in fluid and crystallized intelligence. *Acta Psychologica*, 26, 107-129.

**Ibarra, 2003**

Ibarra, H. (2003). Working identity: Unconventional strategies for reinventing your career. Harvard Business School Press. (邦訳『ハーバード流 キャリア・チェンジ術』)

**Immordino-Yang, Christodoulou & Singh, 2012**

Immordino-Yang, M. H., Christodoulou, J. A., & Singh, V. (2012). Rest is not idleness: Implications of the brain's default mode for human development and education. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 352-364.

**Iyengar, Wells & Schwartz, 2006**

Iyengar, S. S., Wells, R. E., & Schwartz, B. (2006). Doing better but feeling worse: Looking for the "best" job undermines satisfaction. *Psychological Science*, 17(2), 143-150.

**Jacobson et al., 1996**

Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., et al. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 295-304.

**Jahoda, 1982**

Jahoda, M. (1982). Employment and unemployment: A social-psychological analysis. Cambridge University Press.

**Janis, 1972**

Janis, I. L. (1972). Victims of groupthink. Houghton Mifflin.

**Jose, Lim & Bryant, 2012**

Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187.

**Jussim & Harber, 2005**

Jussim, L., & Harber, K. D. (2005). Teacher expectations and self-fulfilling prophecies: Knowns and unknowns, resolved and unresolved controversies. *Personality and Social Psychology Review*, 9(2), 131-155.

**Kahneman & Deaton, 2010**

Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493.

**Kashdan, Barrett & McKnight, 2015**

Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10-16.

**Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006**

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.

**Kashdan & Rottenberg, 2010**

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.

**Kegan, 1982**

Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Harvard University Press.

**Kegan, 1994**

Kegan, R. (1994). *In over our heads: The mental demands of modern life*. Harvard University Press.

**Keltner, Gruenfeld & Anderson, 2003**

Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*, 110(2), 265-284.

**Killingsworth & Gilbert, 2010**

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.

**Killingsworth, Kahneman & Mellers, 2023**

Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(10), e2208661120.

**Kirschner, Sweller & Clark, 2006**

Kirschner, P. A., Sweller, J., & Clark, R. E. (2006). Why minimal guidance during instruction does not work. *Educational Psychologist*, 41(2), 75-86.

**Klass, Silverman & Nickman, 1996**

Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.

**Kounios & Beeman, 2014**

Kounios, J., & Beeman, M. (2014). The cognitive neuroscience of insight. *Annual Review of Psychology*, 65, 71-93.

**Kruglanski & Webster, 1996**

Kruglanski, A. W., & Webster, D. M. (1996). Motivated closing of the mind: "Seizing" and "freezing." *Psychological Review*, 103(2), 263-283.

**Krumboltz, 2009**

Krumboltz, J. D. (2009). The happenstance learning theory. *Journal of Career Assessment*, 17(2), 135-154.

**Kurtz, 2008**

Kurtz, J. L. (2008). Looking to the future to appreciate the present: The benefits of perceived temporal scarcity. *Psychological Science*, 19(12), 1238-1241.

**LaFreniere & Newman, 2020**

LaFreniere, L. S., & Newman, M. G. (2020). Exposing worry's deceit: Percentage of untrue worries in generalized anxiety disorder treatment. *Behavior Therapy*, 51(3), 413-423.

**Lally et al., 2010**

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.

**Lammers, Stapel & Galinsky, 2010**

Lammers, J., Stapel, D. A., & Galinsky, A. D. (2010). Power increases hypocrisy: Moralizing in reasoning, immorality in behavior. *Psychological Science*, 21(5), 737-744.

**Langer, 1989**

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.

**Langer & Moldoveanu, 2000**

Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.

**Lave & Wenger, 1991**

Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge University Press. (邦訳『状況に埋め込まれた学習』)

**Layous et al., 2018**

Layous, K., Kurtz, J., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2018). Reframing the ordinary: Imagining time as scarce increases well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 301-308.

**Leary et al., 2017**

Leary, M. R., Diebels, K. J., Davisson, E. K., et al. (2017). Cognitive and interpersonal features of intellectual humility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(6), 793-813.

**Levinthal & March, 1993**

Levinthal, D. A., & March, J. G. (1993). The myopia of learning. *Strategic Management Journal*, 14(S2), 95-112.

**Lieberman et al., 2007**

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421-428.

**Linville, 1987**

Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 663-676.

**Lucas et al., 2004**

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8-13.

**Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011**

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402.

**Lyubomirsky & Layous, 2013**

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.

**Lyubomirsky & Ross, 1997**

Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157.

**MacBeth & Gumley, 2012**

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.

**Macnamara, Hambrick & Oswald, 2014**

Macnamara, B. N., Hambrick, D. Z., & Oswald, F. L. (2014). Deliberate practice and performance in music, games, sports, education, and professions: A meta-analysis. *Psychological Science*, 25(8), 1608-1618.

**Masten, 2001**

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

**Masuda et al., 2004**

Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477-485.

**Mauss et al., 2011**

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815.

**Mayer & Frantz, 2004**

Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503-515.

**McAdams, 2001**

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.

**McAdams & de St. Aubin, 1992**

McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1003-1015.

**Methot et al., 2021**

Methot, J. R., Rosado-Solomon, E. H., Downes, P. E., & Gabriel, A. S. (2021). Office chitchat as a social ritual: The uplifting yet distracting effects of daily small talk at work. *Academy of Management Journal*, 64(5), 1445-1471.

**Milgram, 1963**

Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(4), 371-378.

**Mitchell, Levin & Krumboltz, 1999**

Mitchell, K. E., Levin, A. S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 115-124.

**Neff, 2003**

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

**Neff & Vonk, 2009**

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.

**Nguyen, Ryan & Deci, 2018**

Nguyen, T. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92-106.

**Nolen-Hoeksema, 2000**

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.

**Nonaka & Takeuchi, 1995**

Nonaka, I., & Takeuchi, H. (1995). The knowledge-creating company. Oxford University Press. (邦訳『知識創造企業』)

**Norton, Mochon & Ariely, 2012**

Norton, M. I., Mochon, D., & Ariely, D. (2012). The IKEA effect: When labor leads to love. *Journal of Consumer Psychology*, 22(3), 453-460.

**Oettingen, 2014**

Oettingen, G. (2014). Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation. *Current*. (邦訳『成功するにはポジティブ思考を捨てなさい』)

**Oettingen & Mayer, 2002**

Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1198-1212.

**Ophir, Nass & Wagner, 2009**

Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587.

**Oppezzo & Schwartz, 2014**

Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142-1152.

**Ou et al., 2014**

Ou, A. Y., Tsui, A. S., Kinicki, A. J., Waldman, D. A., Xiao, Z., & Song, L. J. (2014). Humble chief executive officers' connections to top management team integration and middle managers' responses. *Administrative Science Quarterly*, 59(1), 34-72.

**Owens, Johnson & Mitchell, 2013**

Owens, B. P., Johnson, M. D., & Mitchell, T. R. (2013). Expressed humility in organizations: Implications for performance, teams, and leadership. *Organization Science*, 24(5), 1517-1538.

**Pagnoni, 2012**

Pagnoni, G. (2012). Dynamical properties of BOLD activity from the ventral posteromedial cortex associated with meditation and attentional skills. *Journal of Neuroscience*, 32(15), 5242-5249.

**Park et al., 2010**

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18-26.

**Piff et al., 2015**

Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883-899.

**Polanyi, 1966**

Polanyi, M. (1966). The tacit dimension. Doubleday. (邦訳『暗黙知の次元』)

**Post, 2005**

Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.

**Rogers, 1957**

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.

**Rosenthal & Jacobson, 1968**

Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development. Holt, Rinehart & Winston.

**Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982**

Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5-37.

**Rozenblit & Keil, 2002**

Rozenblit, L., & Keil, F. (2002). The misunderstood limits of folk science: An illusion of explanatory depth. *Cognitive Science*, 26(5), 521-562.

**Rozovsky, 2015**

Rozovsky, J. (2015). The five keys to a successful Google team. re:Work (Google社内調査「Project Aristotle」の報告) .

**Rubinstein, Meyer & Evans, 2001**

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., & Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 27(4), 763-797.

**Ryan & Deci, 2000**

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

**Sandstrom & Dunn, 2014**

Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922.

**Schaufeli et al., 2002**

Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.

**Schnitker, 2012**

Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280.

**Schooler & Engstler-Schooler, 1990**

Schooler, J. W., & Engstler-Schooler, T. Y. (1990). Verbal overshadowing of visual memories: Some things are better left unsaid. *Cognitive Psychology*, 22(1), 36-71.

**Schwartz et al., 2002**

Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178-1197.

**Seligman et al., 2005**

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

**Sheldon, Boehm & Lyubomirsky, 2013**

Sheldon, K. M., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2013). Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention model. In S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 901-914). Oxford University Press.

**Sheldon & Elliot, 1999**

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.

**Sheldon & Lyubomirsky, 2006**

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55-86.

**Shore et al., 2011**

Shore, L. M., Randel, A. E., Chung, B. G., Dean, M. A., Ehrhart, K. H., & Singh, G. (2011). Inclusion and diversity in work groups: A review and model for future research. *Journal of Management*, 37(4), 1262-1289.

**Sonnentag, 2012**

Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 114-118.

**Sonnentag & Fritz, 2007**

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204-221.

**Southwick & Charney, 2012**

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.

**Steinhauser et al., 2000**

Steinhauser, K. E., Christakis, N. A., Clipp, E. C., McNeilly, M., McIntyre, L., & Tulsky, J. A. (2000). Factors considered important at the end of life by patients, family, physicians, and other care providers. *JAMA*, 284(19), 2476-2482.

**Sutton, 2020**

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645.

**Teasdale et al., 2002**

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287.

**Tedeschi & Calhoun, 1996**

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.

**Tedeschi & Calhoun, 2004**

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

**Tetlock, 2005**

Tetlock, P. E. (2005). *Expert political judgment: How good is it? How can we know?* Princeton University Press.

**Tetlock & Gardner, 2015**

Tetlock, P. E., & Gardner, D. (2015). *Superforecasting: The art and science of prediction*. Crown. (邦訳『超予測力』)

**Teut et al., 2013**

Teut, M., Roesner, E. J., Ortiz, M., et al. (2013). Mindful walking in psychologically distressed individuals: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 489856.

**Van Boven & Gilovich, 2003**

Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1193-1202.

**van Dierendonck, 2011**

van Dierendonck, D. (2011). Servant leadership: A review and synthesis. *Journal of Management*, 37(4), 1228-1261.

**Vygotsky, 1978**

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

**Waldinger & Schulz, 2023**

Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness*. Simon & Schuster. (邦訳『グッド・ライフ』)

**Wang, 2007**

Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455-474.

**Watkins, 2008**

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.

**Wayment & Bauer, 2008**

Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (Eds.). (2008). *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. American Psychological Association.

**Wegner et al., 1987**

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13.

**Weinstein & Ryan, 2010**

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222-244.

**Weisz, Rothbaum & Blackburn, 1984**

Weisz, J. R., Rothbaum, F. M., & Blackburn, T. C. (1984). Standing out and standing in: The psychology of control in America and Japan. *American Psychologist*, 39(9), 955-969.

**White et al., 2019**

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730.

**Wilson & Schooler, 1991**

Wilson, T. D., & Schooler, J. W. (1991). Thinking too much: Introspection can reduce the quality of preferences and decisions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 181-192.

**Wood, Bruner & Ross, 1976**

Wood, D., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 89-100.

**Wood et al., 2008**

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399.

**Wrzesniewski & Dutton, 2001**

Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26(2), 179-201.

**Wrzesniewski et al., 1997**

Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 21-33.

**Yaden et al., 2017**

Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology*, 21(2), 143-160.

**Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015**

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

**Zhang et al., 2014**

Zhang, T., Kim, T., Brooks, A. W., Gino, F., & Norton, M. I. (2014). A "present" for the future: The unexpected value of rediscovery. *Psychological Science*, 25(10), 1851-1860.