

① 「^{そもさんざぜん}作没生坐禪？」 ^{わじょう}和上、^{こた}答う、「^{そもさんにあらず}不[作没]生、
^{ただぜん}只没禪。」

「^{そもさんざぜん}作没生坐禪。」 ^{わじょうとう}和上答、「^ふ不 [作没] ^{さん}生、^{しもぜん}只没禪。」

【訳】「どのように坐禅するのですか（坐禅とは何ですか）？」無住禪師が答えた。「どのようにでなく（坐禅は何かという問題でなく）、ただ禅だ。」

② ^{そなた}阿師は^{いま}今、^{せけん}世間の^{しょうめつしん}生滅心を^{ぜん}もって^{そくたく}禅を^{おお}測度す。大
^{ちぐ}いに^{ため}痴愚なり！… ^{いっ}為に^こ一箇の^わ話を^と説かん。一人^{いちにん}あ
^{たか}り、^{たいふ}高き^{うえ}塹阜の^た上に^{すうにん}立つ。数人^{どうはん}あって、同伴して
^{みち}路を^い行く。高^{こうしょ}処に^{ひと}人の^た立つを^{はる}遥かに^み見る。^{たがい}遞相に
^{かた}語^いって^こ言う、「^{ひと}此の^{かなら}人、^{ちくしょう}必ず^{うしな}畜生を^{いちにん}失う。」一人あ
^{いわ}て^{ばん}云く、「^{うしな}伴を^{いちにんいわ}失う。」また一人^{ふうりょう}云く、「^と風涼を^と採る。」
^{さんにん}三人とも^{あらし}争いて^{さだ}定まらず。高^{こうしょ}処に^{きた}来り^{いた}至って、^{たいじょう}塹上
^{ひと}の人に^と問う。…「^{すで}既に^{そう}総に^む無なれば、^{なに}何に^よ縁^よってか、
^{たか}高^{たいじょう}く^た塹上^たに^{こた}立つ？」 ^{こた}答^{われただた}う、「^{われただた}我只没^た立つ。」…
^{しず}沈^{うか}まず^{なが}浮^{そそ}ばず、^{しか}流^{じつ}れず^{ゆうよう}注^{よう}がず、^{よう}而も^{よう}実^{よう}に^{よう}有^{よう}用。

に生寂なく、用に垢浄なく、用には是非なく、活鱒

11

鱒。一切時中、総にこれ禪。

12

阿師今将世間生滅心測度禪、大痴愚。… 為説一箇話。有一人高
塹阜上立。有数人同伴路行。遥見高処人立。遞相語言、「此人必
失畜生。」又一人云、「失伴。」又一人云、「採風涼。」三人共争不
定。来至高処問塹上人。… 「既総無、縁何高立塹上。」答、「我
只没立。」… 不沈不浮、不流不注、而実有用。用無生寂、用無垢
浄、用無是非、活鱒鱒。一切時中、総是禪。

【訳】(僧侶が問答をしかけてきたのに対して、無住禪師は言った。)あなたは今、
世俗の(あだこうだと分別する)心で、禪を推し量ろうとしているが、それは
全く愚かなことだ! … 一つ例え話をしよう。

一人の人が高い丘の上に立っていた。数人が、道を通りかかり、丘に人が
立っているのを見て、たがいに言った。「この人は犬の散歩をしていて、犬
がそのへんを走り回っているのだろう。」別の人が言った。「誰か連れがいて、
その連れを待っているのだろう。」別の人が言った。「風で涼んでいるのだ。」
三人とも言い争って、やまなかった。それで三人は、高い丘まで上り、その
人に聞いた。… (三人が推量したうちの、どれでもない、その人は言った。)
「そのどれでもないと言うのであれば、いったい丘の上に立って何をしていますの
ですか?」その人は答えた。「私はただ立っている。」…

沈むでも浮かぶでもなく、流れるでも注ぐでもなく、(要するに、いかなる
あだこうだでもなく) 実(はたらき)がある。用(はたらき)に、生ずる
滅するはなく、汚い清いもなく、是非もなく、(要するに、あだこうだでな
く) 活鱒鱒だ(魚が泳ぎ回ったり跳びはねたりするように活発に躍動している)。
いついかなる時も(何をしても)、すべて禪だ。

3 一切時中、自在。逐う勿く転ずる勿く、沈まず

1

浮ばず、流れず注がず、動かず揺れず、来らず去

2

らず、活鱒鱒。行坐、総にこれ禪。

3

於一切時中自在、勿逐勿転、不沈不浮、不流不注、不動不揺、不来
不去、活鱒鱒。行坐総是禪。

【訳】いついかなる時も(何をしても)、自在だ。追うでも転ずるでもなく、
沈むでも浮かぶでもなく、流れるでも注ぐでもなく、動くでも揺れるでもなく、
来るでも去るでもなく、(要するに、あだこうだでなく) 活鱒鱒だ(魚が泳ぎ回っ
たり跳びはねたりするように活発に躍動している)。歩くのも坐るのも(何をし
ていても)、すべて禪だ。

4 「和上、これ誰の弟子、これ誰の宗旨?」 答う、「こ

1

れ仏の宗旨、これ仏の弟子なり。」 和上、報ぐ、

2

「闍梨、削髮被衣す、即ちこれ仏弟子なり。何ぞ

3

師・宗旨を問うことを用いん?」

4

「和上、是誰弟子、是誰宗旨。」答、「是仏宗旨、是仏弟子。」和上報、
「闍梨、削髮被衣、即是仏弟子。何用問師宗旨。」

【訳】「和尚は、誰の弟子ですか? 誰の宗旨ですか?」 無住禪師が答えた。
「仏の宗旨で、仏の弟子だ。」 無住禪師はさらに言った。「あなたは、闍梨で、
髪を剃り、仏衣を着けており、仏弟子ではないですか。なぜ、(仏弟子であ
るということだけで十分なのに、他にわざわざ) 師匠や宗旨を尋ねる必要が
あるのですか?(その問い自体が不用です。)」

5 「小師、曾て、維摩章疏を看、また坐禅を学ぶ、

これ太白の宗旨なり。」和上、即ち為に説法す。「…

もし章疏を看れば、即ちこれ想念喧動す。もし太

白の宗旨を学びて、坐禅を宗旨とせば、即ちこれ

意想攀縁す。…

一生来、学ぶ所の者、尽く心に在かざれ。」

「小師曾看維摩章疏、亦学坐禅、是太白宗旨。」和上即為説法、「…
若看章疏、即是想念喧動。若学太白宗旨、宗旨坐禅、即是意想攀
縁。…一生来所学者、盡不在心。」

【訳】(ある僧が言った。)
「私は、これまで、『維摩経』の注釈を学び、また坐禅も学びました。これが太白(古くからの修道の霊場)の宗旨です。」無住禅師は説いた。「…もし、注釈を学ぶなら、それが即、想念がさわぎたつことだ。もし、太白の宗旨を学んで、坐禅を宗旨とするなら、それが即、思い・考えや想念が湧き起って執らわれとなる。…

これまでの人生で学んできたものを、一つ残らず心にとどめるでない。」

6 和上に問う、「禅師、定に入るや否や?」和上、

云く、「定に出入なし。」問う、「禅師、三昧に入る

や否や?」答えて云く、「三昧に入らず、坐禅に

住せず、心に得失なし。一切時中、総にこれ禅。」

問和上、「禅師、入定否。」和上云、「定無出入。」問、「禅師、入
三昧否。」答云、「不入三昧、不住坐禅、心無得失。一切時中 総是
禅。」

【訳】(ある僧が)無住禅師に尋ねた。「禅師は、禅定に入りますか?」禅師は言った。「禅定などといって出るも入るもない。」また尋ねた。「禅師は、三昧に入りますか?」答えて言った。「三昧に入ることもなく、坐禅に住することもなく、心に得るも失うもない(禅定や三昧に入ることができたとか、できないなど問題ではない)。いついかなる時も(何をしても)、すべて禅だ。」

7 和上、毎日、自ら歎く、「在世の栄華、誰人か

楽しまざらん? 大丈夫児にして、未だ善知識に逢

わず。一生虚しく棄つべからず。」遂に官宦を捨て、

師を尋ね、道を訪ぬ。

和上、毎日自歎、「在世栄華 誰人不楽。大丈夫児、未逢善知識、一
生不可虚棄。」遂乃 捨官宦、尋師訪道。

【訳】(無住禅師が、在家で、官の職に就いていた頃)毎日、自ら歎いて言った。「この俗世で、栄華を得れば、誰か、それを嬉しく思わない人があろうか? 自分は、大丈夫児(一人前の立派な男)であるのに、自分を導いてくれる優れた師匠との出会いを求めなく、(この俗世の栄華で楽しみ満足するだけで)一生を虚しく捨てるような生き方をしているままで良いのか?(これで良いはずがない。)」遂に官の職を捨てて、師をたずね、道を求めた。

8 「弟子ら女人は三障五難、自在ならざる身なり。」

いま ゆえ わじょう どう しょうじ みなもと た ほつ
 今、故に、和上に投じて、生死の源を截たんと擬
 2
 す。伏して願わくは、和上、法要を指示したまえ。」
 3
 わじょう かた いわ よ かく ごと すなわ
 和上、語って云く、「もし能く此の如くならば、即ち
 4
 これ大丈夫児なり。云何がこれ女ならん？」和上、
 5
 ため ほうよう と むねんすなわ おとこ むねんすなわ おんな
 為に法要を説く、「無念即ち男なく、無念即ち女な
 6
 し。無念即ち障なく、無念即ち碍なし。無念即ち
 7
 しょう むねんすなわ し まさ むねん とぎ むねん
 生なく、無念即ち死なし。正に無念の時、無念も
 8
 じ すなわ しょうじ みなもと た
 自ならず。即ちこれ生死の源を截つなり。」
 9

でしによにん さんしやうごなん ふじざいしん こんこ どうわじょう ぎせつしやうじげん ふがん わ
 「弟子女人 三障五難、不自在身。今故 投和上 擬截生死源。伏願 和
 じやう し じ ほうよう わじょうごらん じやくのうによし そくぜ だいじやうぶ じ うん が ぜによ
 上 指示法要。」 和上語云、「若能如此、即是 大丈夫児、云何是女。」
 わじょう いせつほうよう むねんそくむなん むねんそくむによ むねんそくむしやう むねんそくむ
 和上 為説法要、「無念即無男、無念即無女。無念即無障、無念即無
 げ むねんそくむしやう むねんそくむ し しょうむねんし じ むねんふ じ そくぜ せつしやうじ
 碍。無念即無生、無念即無死。正無念之時、無念不自。即是 截生死
 げん
 源。」

【訳】「私たち女性は、三障五難(という障り)のある不自由な身です。ですから今、和尚様に身を投じて、生死の源(生きるか死ぬかをはじめ、あれかこれかというすべての問題の根本)を絶ちたいと思います。和尚様、どうか法(教え)の要を説いてくださいませ。」無住禪師は言った。「もしそういうことだったら(そのように生死の源を絶ちたいという望み、覚悟があるのなら)、あなた方は、大丈夫児(一人前の立派な人間)だ。女であるということが問題になるか?(そんなことは全く問題でない。)」無住禪師は、さらに法の要を説いた。「無念(あだこうだでないこと)即ち男もなく、無念即ち女もない。無念即ち障りもなく、無念即ち碍げもない。無念即ち生もなく、無念即ち死もない。」

まさき しょうじ
 正しく無念の時、無念ということすらない。これが即ち、生死の源(すべてのあだこうだの問題の根本)を絶ち切ることだ。」

9 同住の道逸師、習誦礼念す。… 道逸、諸の

どうじゆう どういつ し しゅうじゆらいねん どういつ もろもろ
 同住の小師と共に、和上に白して云く、「逸、諸
 2
 どうじゆう しょうし とも わじょう もう いわ いつ もろもろ
 の同住と共に、六時礼懺せんと欲す。伏して願わ
 3
 どうじゆう とも ろくじらいざん ほつ ふ ねが
 くは、和上、聴許したまえ。」和上、道逸等に語る、
 4
 らいねん ほつ すなわ やま い へい
 「…もし礼念せんと欲せば、即ち山を出でよ。平
 5
 げ かんかん じしや おお あ にん い い さ
 下に寛閑なる寺舎、大いに有り。任意に出で去れ。
 6

もし同住せんと欲せば、一向に無念なれ。」…

さんちゆう むじゆうぜん じ らいねん ぎやう むな
 「山中、無住禪師、礼念を行ぜず。ただ空しく
 8
 かんざ かくうとう き つね ばい おどろ あや
 閑坐す。」何空等、聞きて、常に倍して驚き怪しむ、
 9
 あに ぶつぼう
 「豈これ仏法ならんや?」
 10

どうじゆう どういつ し しゅうじゆらいねん どういつ きやうしやうどうじゆう しょうし かくわじやうらん いてきやう
 同住 道逸師、習誦礼念。… 道逸 共諸同住 小師、白和上云、「逸共
 しょうどうじゆう よくとく ろくじらいざん ふ がん わじょう ちやうきよ わじょうご どういつとう じやく
 諸同住、欲得 六時礼懺。伏願 和上 聴許。」和上語 道逸等、「… 若
 よくとくらいねん そくしゆざん へい げ だいう かんかん じしや にん いしゆこ じやくよくとくどうじゆう
 欲得礼念、即出山。平下 大有 寛閑寺舎。任意 出去。若欲得同住、
 いてきやう むねん さんちゆう むじゆうぜん じ ふぎやうらいねん しくうかんざ かくうとうもん
 一向無念。」… 「山中 無住禪師、不行礼念。只空闲坐。」 何空等聞
 ぜつ ばいじやうきやうかい がい ぜ ぶつぼう
 説、倍常驚怪、「豈是仏法。」

【訳】無住禪師と同住している道逸和尚は、お経を習い誦誦し、礼拝念仏していた。… 道逸和尚は、同住の僧侶たちと共に、無住禪師に申し出た。「私は、

この寺の僧侶たちと共に、六時礼懺(一日を六つに分け、礼拝や懺悔等を行
ずること)を修したいと思います。和尚様、どうぞこれをお許してください。」無
住禪師は、道逸和尚たちに語った。「…もし礼拝念仏したいのなら、すぐに
この山を出て他の寺にいったらよい。下には、広くて閑静な寺がたくさんある。
ここを出ていくもいかないも、全く君たちの自由だ。もしこの寺に留まるのだっ
たら、ひたすら無念でいなさい(あだこうだをやめなさい)。」…

(道逸和尚たちは寺を出て、別の大寺に行き、何空和尚たちに言った。)
山中の無住禪師は、礼拝念仏を行じません。ただ虚しく坐っているだけです。」
何空和尚たちは、それを聞いて、すごく驚き、怪しんで言った。「これがはた
して仏法だろうか?(仏法であるはずがない。)」(このように、普通の僧侶にとっ
ては、無住禪師の禪は、全く想像を絶するものであった。)

10 同学と道理を諍うこと勿れ。…ただ自己の行を

修せよ。他の邪正を見ること莫れ。

勿共同学諍道理。…但修自己行、莫見他邪正。

【訳】共に仏道を学んでいる仲間と議論して争ってはいけない。…ただ自分
自身、修行しなさい。他人が間違っている・正しいなどと言っているでない。

無住禪師語録

2015年4月16日
初版第1刷発行

編著者 佐々木契堂

発行 本心庵

http://www.honsinan.jp/

※本語録は、佐々木契堂編著
『禪の言葉』(本心庵)の補
遺としての位置づけになりま
すが、『禪の言葉』に添付し
ているものではありません。
左の写真は、編著者によって
敦煌文書を貼り合せたもの。

【一】作慢生嗔 不生忍法
【二】此心快活生 失律 殊風涼
【三】代心没立 不泥不淨不流不注而實有用元生海
【四】用元信淨用元是非法極、一切時中總是佛
【五】然一切時中自在多邊多轉不流不淨不流不注
【六】不動不搖不來不生活散、行坐總是佛
【七】和上是誰弟子是誰宗旨 是佛宗旨是佛弟子
【八】闍梨前殿後殿即是佛弟子何問問師宗旨
【九】小時曾看維摩章疏亦言生佛是太白宗旨
【十】若有華嚴身是觀念運動若學太白宗旨
【十一】宗旨坐禪即是意觀擊鉢一坐來行若者盡不信心
【十二】禪時定意者 定氣出入 禪時入三昧否
【十三】不入三昧不住生佛心元假共一切時中總是佛
【十四】在世家爭強入無丈夫丈夫未達長知識至不可度身
【十五】華子女人三傳五難不自在身今改和上假散生元源
伏願和上指示法要 若能如此即是大大大元源是女
元念元覺 元念元覺 元念元覺 元念元覺
元念元覺 元念元覺 元念元覺 元念元覺
【十六】習誦禮念 欲得六時禮懺依細如上聽許
若欲得禮念內出山平天有寬問者舍任意去去
山中元住禪師不行禮念只渡閑坐 直是解法
【十七】多矣同學諍道理 但願自己行 莫見他邪正