

# 三祖僧璨 そうさん 信心銘

日本布施仁悟居士訳

一

至道無難 唯嫌揀択

(至道無難 唯嫌揀択)

但莫憎愛 洞然明白

(ただ憎愛なければ 洞然として明白なり)

毫釐有差 天地懸隔

(毫釐も差あれば 天地懸かに隔たる)

欲得現前 莫存順逆

(現前を得んと欲せば 順逆を存することなかれ)

至上の道をゆくことには何も難しいことを求められてはいない

ただ思慮分別による選り好みを嫌う

憎悪と愛着のどちらにも偏ることがなければ

至上の道はほがらかに明らかとなるだろう

ほんのわずかにでも分別による差別の心があれば

天と地ほども遙かに隔たる世界が生まれる

本地の現前を望むなら

ものごとに順列をつけることも逆さまに見ることもあってはならない

・揀擇：区別すること、えりわけ  
・洞：奥にあるものをはつきりと見抜く  
・毫釐：ほんのわずかであること

本地：本来の姿

# 信心銘

一一

違順相争 是為心病

(違順あい争う これが心病と為る)

不識玄旨 徒劳念静

(玄旨を識らざれば 徒に念静を劳す)

円同大虚 無欠無余

(円なること大虚に同じ 欠くること無く余ること無し)

良由取捨 所以不如

(良に取捨に由る 所以に不如なり)

それは違うこれに順うべきだなどの争いの元になる分別があれば  
それが心の病となる

この玄妙な意味を識別できないかぎり

念のみだれを静めようとしても徒劳を繰り返すばかりだろう

本地の風光の円なことは虚空のように広大で  
欠けるところもなければ余るところもない

まことにあれを取りこれを捨てようとするから  
意の如くならないという不満ばかりが募るのだ

# 信心銘

三二

莫逐有縁 勿住空忍

(有縁を逐うことなかれ 空忍に住まることなかれ)

一種平懐 泯然自尽

(一種平懐なれば 泯然として自から尽く)

止動帰止 止更弥動

(動を止め止に帰すれば 止は更に弥動する)

唯滞両辺 寧知一種

(唯だ両辺を滞るままにして 寧ぞ一種を知らんや)

煩わしい俗世の因縁を避けて遁世するものでもなければ  
ねばり強く端坐して空観に住ろうとするものでもない  
平等一種の根源を平常に心に懐いていれば  
雑念は知らぬ間にみずから滅び尽き果てる

動く心を止めようと一心集中するならば

その止めようとするとする働きにより心はさらに動きまわる

両辺に分かれて対立している観念をそのままにしておきながら

どうして平等一種の根源を知ることができようか

・逐：後ろからつづくようにして追い払う。忍：ねばり強いさま。一種：平等一種の根源。すなわち本性また  
は本心。平懐：ふだんから心に懐いていること。泯：はつきり意識されないさま。唯：たゞノママニ。寧：  
反語。どうして〜であるうか、まさか〜ではあるまい

# 信心銘

## 四

一種不通 兩処失功

(一種通ぜざれば 兩処功を失う)

遣有没有 随空背空

(有を遣れば有に没し 空に随えば空に背く)

多言多慮 転不相応

(多言多慮 転た相応せず)

絶言絶慮 無処不通

(絶言絶慮 処として通ぜざることなし)

平等一種の根源に通じていなければ

どちらにしろたいした功德は期待できない

効果の有りそうな行法もその行法により却って効果を失い

空観にしたがってみたところで転じて空観に背くことになる

ふと心に浮かぶ言葉や思慮分別に執われることが多くては  
ますます根源との釣り合いはとれなくなる

言葉や思慮分別に執われることが絶えてなければ

何処でなにをしていようと根源と通い合わないことはない

・功…よい行い、功德、工夫、実り、ききめ  
・遣…努力をさく  
・転…ますます

# 信心銘

## 五

帰根得旨 随照失宗

(根に帰すれば旨を得られ 照に随えば宗を失す)

須臾返照 勝却前空

(須臾も返照すれば 前空に勝却す)

前空転変 皆由妄見

(前空の転変は 皆な妄見に由る)

不用求真 唯須息見

(真を求むることを用ひざれ 唯だ須らく見を息むべし)

分別かんべつの生まれる以前の根源こんげんに立ち還かえれば分別かんべつを生み出す法ぽうの機巧かこうがわかる  
何らかの観念くわんねんに照しょうらして分別かんべつに従したがってしまえばその根源こんげんを見失みしう  
分別かんべつを生み出す観念くわんねんをほんの一瞬いつしゆんでも照しょうらし返かえしたならば  
妄想もうそうの息いきまない空観くうくわんの前段階ぜんたんだいを脱却だつじやくし打ち勝うちかつことができる

空観くうくわんの前段階ぜんたんだいで妄想もうそうがころころと変わかわって息いきまないのは  
みな是非ぜひや彼我ひがの相そうに執着しやくちやくする妄見もうけんのせいである  
真理しんりを求める必要ひつやうはない

ただ為なすべきことは妄見もうけんを息いきめること執しやくわれることから心こころを放はなすことなのだ

・須臾：ほんのわずかの時間・息：休止する、とだえる。絶に類する・須：当然なすべきこととして

# 信心銘

## 六

二見不住 慎勿追尋

(二見に住まらず 慎んで追尋すること勿かれ)

纒有是非 紛然失心

(纒かに是非有れば 紛然として心を失す)

二由一有 一亦莫守

(二は一に由つて有り 一も亦た守ること莫かれ)

一心不生 万法無咎

(一心不生ならば 万法に咎無し)

二元対立を生み出すあれこれの見解にとどまることなく  
分別することで納得を得ようとすると衝動を慎み追いかけてはいけない  
わずかに是非を分別する衝動が残っているだけでも  
心は散り乱れ己れの本心を見失ってしまうだろう

二元対立するものも本を糺せば一元に由来している  
ただしその一元という論理もまた固守すべきものではない  
いかなる論理も見解も心になく觀念の生じる隙もなければ  
万法がさしさわりなく作用する本来の秩序を見るだろう

・答：さしさわり、欠点を指摘してくだわること

# 信心銘

七

無咎無法 不生不心

(咎無ければ無法 不生ならば不心なり)

能隨境滅 境逐能沈

(能は境が滅ぶに隨い 境は能が沈むを逐う)

境由能境 能由境能

(境は能に由つて境たり 能は境に由つて能たり)

欲知兩段 元是一空

(兩段を知らんと欲するか 元是一空)

さしさわりを挿まなければものごとを境界で区別する法の機巧は働かない  
観念の生じる隙もなければ論理や見解を認識する心の機巧も働かない  
境界を認識する能力は境界を生み出す機巧が減ぶにしたがって滅する  
境界を生み出す機巧も認識能力が沈黙するのを追いかけるようにして鎮まる

ものごとを区別する境界はそれを認識する能力によって成り立つ  
その認識能力もまた境界が疑いようもなく存在することによって成り立つ  
この二つの有様の真実を知りたいか  
ならば元より一つの空として観ぜよ

・咎…さしさわり、欠点を指摘してこたわること・法…「ダルマ」ここでは実在またはその造り出す秩序の意  
味・逐…あとをおいかける、一歩一歩あとをつける

# 信心銘

八

一空同両 齊含万象

(一空兩つを同じくす 齊しく万象を含む)

不見精粗 寧有偏党

(精粗を見ざれば 寧ぞ偏党有らんや)

大道体寛 無難無易

(大道は寛を体す 無難なれど無易なり)

小見狐疑 転急転遅

(小見狐疑あらば 転た急し転た遅となる)

認識と境界の機巧を元来空と観れば二元対立するものも一元に帰する  
森羅万象に一切の区別はなく万物は心の中に齊しく包含されているのだ  
その精白なところも粗悪なところも目にとめなければ  
間違っても偏にえこひいきして近視眼になるようなことはあるまい

大道を歩むようになればゆったりとしてゆとりが出てくるものだ  
それは難しいことではないが容易いというわけにはいかない  
小ざかしい論理や見解にこだわって躊躇いや疑いばかりを懐いていれば  
ますます焦りを生じかえって遅滞を招くことになるう

・偏：水準を越えて一方にかたよるさま、そればかり  
・党：同志のグループ、転じて、えこひいきしがちなさま  
ま・狐疑：キツネが疑い深いようにためらって物事を決めかねること



# 信心銘

九

執之失度 必入邪路

(執するは失度に之り 必ず邪路に入る)

放之自然 体無去住

(放つは自然に之り 体して住し去ること無し)

任性合道 逍遙絶惱

(性に任せれば道に合ふ 逍遙として悩を絶す)

繫念乖真 昏沈不好

(念を繋ぐは真に乖く 昏沈として好ましくらず)

なにごとも執念すれば度を失い

かならず邪道に落ちるだらう

なにごとも放念すればおのずから然り

心は居つくことも去ることもない

己れの本性にただ任せざるならば真の道に合流する

それは気のおもむくままにそぞろ歩きをするようなもので苦悩を絶てる  
己れの念にただ繋がつているならば真の道から乖離する

それは昏睡したまま沈み込んでいるようなものでまったく好ましくない

・之：…に至る・逍遙：気のおもむくままにあちこちを遊び歩くこと、そぞろ歩き・昏：道理にくらいこと  
沈：深入りすること

# 信心銘

## 十

不好勞神 何用疎親

(好よしみあらずして神じんを勞ろうす 何なんの用ようありてか疎親そしんせん)

欲趣一乘 勿惡六塵

(一乘いちじょうに趣おもむかんと欲ほつせば 六塵ろくじんに惡にくむこと勿なかれ)

六塵不惡 還同正覺

(六塵ろくじんに惡にくまざれば 還かえつて正覺しょうがくに同おなじ)

智者無為 愚人自縛

(智者ちしやは無む為いなれど 愚人ぐじんは自縛じばくす)

好意こういを持ってないばかりに精神しんを煩わづわせる

どういうつもりでものごとを疎うとんだり親よしんだりするのか

一乘いちじょうの悟りに至る道をまっとうしようと思おもうのなら

六塵ろくじんのような戒律かいりつにことよせてものごとに反感つゝを募もらせてはいけない

六塵ろくじんのような戒律かいりつにことよせてものごとに反感いを懷いだくことがなければ

むしろそれが悟りの境地ちかに近ちかしい

智慧ちゐあるものは本性ほんしやうの為なすがまに法ほふとつきあう術すべを知しっているが

愚かなものは教条きやうじょう的に法ほふを解釈かいさつするばかりでみずからそれに縛しばられる

・好こう：親しみ、好意・何なに：反語。なんノリアリテカ：セン。どんなうがあつて：しようか(いやしない)・疎そ：精神的に離れて親しまないこと・六塵ろくじん：色・声・香・味・触・法ほふの六境のこと。心を汚し煩惱ぼんごうを起おこさせるものとして親しみ近づくことは戒律かいりつ的禁忌事項きんぎとされている・正覺しょうがく：無上等正覺むじやうじやうがくの略。正しい悟り、最高の悟りの境地

# 信心銘

## 十一

法無異法 妄自愛著

(法に異法無し 愛著に自りて妄となる)

將心用心 豈非大錯

(心を將ひて心を用めんとす 豈に大錯に非ずや)

迷生寂乱 悟無好惡

(迷ひては寂に乱を生じ 悟りては好惡も無し)

一切二辺 浪自斟酌

(一切の二辺 斟酌に自りて浪となる)

法が間違っているなどと云うつもりはない  
どんな法であっても愛著してしまうなら妄見になると云いたいのだ  
それは愛著する心をもって心の愛著を治めようとするのである  
なんと大いなる錯覚ではないか

迷いの中にあれば静寂も法によって乱される  
悟ってしまえば法によって何かを好んだり悪んだりすることはない  
二辺に分れて対立する一切のものは  
法を基準にしてあれこれ斟酌するからとりとめもなくなるのだ

・法…ここでは掟とか法則の意味・將…「ヲもツテ、ヲもちイテ」によって、くをもちいて、くの身でもつて・用…力を及ぼして使う・豈非…反語、感嘆、強調「あに二あらずや」なんとくではないか・浪…波のようにとりとめのないさま、さまよい歩くこと、勝手、でたらめ

# 信心銘

## 十二

夢幻空華 何勞把握

(夢幻空華 何ぞ把握を勞せん)

得失是非 一時放却

(得失是非 一時に放却せよ)

眼若不睡 諸夢自除

(眼に若し睡あらざれば 諸夢自ずから除かれん)

心若不異 万法一如

(心に若し異あらざれば 万法一の如し)

どうせすべては虚空に浮かぶ徒花のように夢幻と消えてゆく  
そんなものをわざわざ捉えて一体何になるのか  
そこに得失を認める価値判断や是非の分別妄想など  
まとめて一遍に放り棄ててしまえ

睡魔にわずらわされないほどに心眼がひらけてきたならば  
もろもろの夢はおのずから除かれてゆく  
さらに心から異なるものを認める分別がなくなれば  
あらゆるものが一つであると認識されるだろう

・把握…しつかりとつかまえて離さないこと、心にかたく決めて動かないこと

# 信心銘

## 十三

一如体玄 兀爾忘縁

(一如は玄を体す 兀爾に縁を忘じ)

万法斉観 帰復自然

(万法観ずるに斉しく 帰して自然に復す)

泯其所以 不可方比

(其の所以は泯方において比ぶ可からず)

止動無動 動止無止

(止は動なき動 動は止なき止なり)

一如であることは玄妙であることだ

どっしり構えてものごとこのいわれ因縁などすっかり忘れたようになり

あらゆるものごとは斉しく観じられ

ふたたびあるがままに回歸するのだ

玄妙たるものごとのいわれ因縁はそもそもはっきりしないものだ

一方から側面的に比較できるものではない

止まってみえるものには動くことなき動きがあり

動いてみえるものも止まることなく止まっている

・元爾：「元」高くそびえてどっしりしているさま 爾「助詞・泯」はっきり意識されないさま・所以：いわれ因縁

# 信心銘

## 十四

両既不成 一何有爾

(両既に成らず 一何ぞ爾ること有らん)

究境窮極 不存軌則

(究境窮極 軌則を存せず)

契心平等 所作俱息

(心平等に契えば 所作俱に息む)

狐疑淨尽 正信調直

(狐疑淨め尽くし 正信直に調う)

分別ぶんべつされてしまふとすでに両方ともに成り立たないとあれば  
どうして一方いっぽうだけで成り立つたことがありえようか  
とどのつまりの究極きゆうごくにおいては  
ものごとを型かたにはめるような枠組わくぐみみや法則ほふそくなどありはしないのだ

平等びやうどうの境地きやうちに心をびったり合あわせていれば

とくに心を煩わづらわせるまでもなくすることなすことまったく自然に起おこり始める

躊躇たためらいや疑うたがいは淨きよめ尽くされ

直ただちに調ととのえられた心はまさしく信まことの心となるだろう

・契：びったり符号すること・信：本当であるさま・狐疑：キツネが疑い深いようにためらって物事を決めかねること

# 信心銘

## 十五

一切不<sub>レ</sub>留<sub>レ</sub> 無<sub>レ</sub>可<sub>レ</sub>記憶

(一切留<sub>レ</sub>まらず 記憶<sub>レ</sub>すべきなし)

虚明自<sub>レ</sub>照 不<sub>レ</sub>劳<sub>レ</sub>心力

(虚明<sub>レ</sub>自<sub>レ</sub>ずから照<sub>レ</sub>らし 心力<sub>レ</sub>を劳<sub>レ</sub>せず)

非思量<sub>レ</sub>处 識情難<sub>レ</sub>測

(非思量<sub>レ</sub>の处 識情<sub>レ</sub>測<sub>レ</sub>り難<sub>レ</sub>し)

真如法界 無<sub>レ</sub>他無<sub>レ</sub>自

(真如法界 他<sub>レ</sub>無<sub>レ</sub>く自<sub>レ</sub>も無<sub>レ</sub>し)

要急相<sub>レ</sub>応 唯言不<sub>レ</sub>二

(要<sub>レ</sub>を急<sub>レ</sub>ぎ相<sub>レ</sub>応<sub>レ</sub>ずれど 唯<sub>レ</sub>だ言<sub>レ</sub>ふころは不<sub>レ</sub>二のみ)

そこでは一切のものは留まることを知らずに流転するばかり  
もはや記憶をたよることはできない

そこでは心はひとりで満たされ虚空に光り輝く  
もはや心をわずらわせることはない

それは思慮分別の途絶えてしまった境地  
ちっぽけな認識や感情による理解の及ぶところではない

真実一如の世界には

自他の区別はない

要点をかいっまんて説明してみようか

とはいえ唯だ不二と試してみるばかりだ

# 信心銘

## 十六

不二皆同 無不包容

(不二なれば皆な同じ 包容せざるもの無し)

十方智者 皆入此宗

(十方の智者 皆な此の宗に入る)

宗非促延 一念万年

(宗は促延に非ず 一念に万年あり)

無在不在 十方目前

(在も不在も無く 十方は目前たり)

二元対立のない不二の境地にあれば何もかもがみな同じに感じられる  
そこからこぼれ落ちるものは何一つとしてない

十方世界の智慧あるものは  
誰もがこの宗門に入っていたのだ

宗門は急かされたり焦らされたりする時間の中にはない  
ただ一念を懐くほどのわずかな瞬間に万年の時間があるからだ  
在でもなく不在でもなく  
三千大千世界が目前にあらわれている

・十方…すべての方向・一念…一瞬の時間・三千大千世界…広大無辺の世界、十億億土



# 信心銘

十七

極小同大 忘絶境界

(極小は大に同じ 境界を忘絶す)

極大同小 不見辺表

(極大は小に同じ 辺表を見ず)

有即是無 無即是有

(有は即ち是れ無 無は即ち是れ有)

若不如是 必不須守

(若し是の如くあらずんば 必ず守るを須ひざれ)

極めて小さなことは極めて大きなことに等しい  
砂粒のように小さきものは大地と同化しその境界を忘絶するからだ  
極めて大きなことは極めて小さなことに等しい  
天空のように広大なものはその辺縁を見られないからだ

ものごとが有るといふことはとりもなおさず無いのと同じであり  
ものごとが無いといふことも有ると同じに感じられる  
もしこのような境地に至っていないのならば

そのような境地はとうてい守り続けるには及ばない

・必…とうてい・不須…には及ばない

# 信心銘

十八

一即一切 一切即一

(一は即ち一切 一切は即ち一)

但能如是 何慮不畢

(但能く是くの如くんば 何ぞ畢えざるを慮らん)

信心不二 不二信心

(信心不二 不二信心)

言語道断 非去来今

(言語道ふを断つ 去来非ずして今なればなり)

一つのすべてがあり

すべては一つ

このような境地にとどまっていられるならば

いまだ涅槃に決着をつけていないのではないかなどの想いは杞憂である

まことの心は二つとない

さとりとはまことの心そのものなのだ

もはや道うべき言葉はみつからない

過去も未来もなく今ここに在るのみ

・慮：思いめぐらす・畢：出し尽くす、決着をつける・道：述べる・去来：過去と未来・杞憂：ゆえなき心配