



新島善隆像（奈良の中大寺）（タスノ木本画）

言葉が変化すれば、人間の心（魂魄）も変化する。逆も真なり。

魂・玉志・言霊・木霊

変毒為薬？ → 変薬為毒？

諦める？ 明らめる？ あきらめる、 布施？  
情けは人の為ならず？ 意味は？ 外面似菩薩、内面如夜叉



遠慮 頑固 済みません 精進料理？ 一期一会？井伊直助？吉田松陰？

無知の所為！

抹香・抹茶・香灰・遺灰・食香・霊魂・香奠・舍利・仏舍利・銀舍利・白米

貪欲・瞋恚・愚痴

遺灰 骨灰 舍利 佛舍利 銀舍利 利を捨てる・利を舍（止める） 舍利弗  
香灰 死人＝食香・香奠 「志士仁人、無求生以害仁、有殺身以成仁。」（ソクラテス）

白灰 灰、炭、墨、澄（すみ）＝活性炭＝解毒＝変毒為薬 薫習＝薫陶  
緑灰 禅宗 粉末＝抹茶＝抹茶＝自分自身 警鐘 Know thyself. 泡を飲む心得＝the least important/vip?



香炉茶碗 茶道・香道・華道の心 花を生かす？ 花を切り、死なせる？ 切り花、生け花？  
茶道・香灰を飲む。（侘び・寂び） 臨終正念・澄心調身の作法 朝聞道、夕死可矣。 木魚（樟） 頭蓋骨  
先ず臨終の事を 習うて 後に 他事を習ふべし

呼吸： 呼きて吸ふ その一息に 実りあり 呼吸一息 有妙法

（人の命は無常なり、 出る息は入る息を待たず、賢きもはかなきも、老ひたるも若きも定めなき習いなり、されば、先ず・・・）  
自心 息 出息 争气 媳妇 忍、泡のような人間 儂い人生 方丈記： 行く河の流れは絶えずして、、、  
世間虚仮 唯佛（物）是真： 健全な身体に健全な精神が宿れば、、、 It is to be desired that a sound mind should be in a sound body.  
泥中蓮花，不染世法，

<p>人也是食物链之一。</p>	<p>素食的心得是感谢食物而不糟蹋。 我们人也是东西，不过是事物之一。我们感谢吃食物，我们死之后也被虫子吃掉。吃斋的人有很多自以为是的人。 吃贵的斋食而以为自己不杀生，以为自己高贵。</p>	<p>佛陀说不能糟蹋食物，不糟蹋他人。杀动物的时候他们出声哀求。我们普通人只觉得植物不出声，没有感情。所以不忍心吃动物，植物也有丰富的感情。 但是吃肉少，吃蔬菜多，还是更好。营养方面也能中和吧。</p>
<p>01-14 子曰。君子食無求飽。居無求安。敏於事而慎於言。就有道而正焉。可謂好學也已。</p>	<p>孔子说：“君子，饮食不求饱足，居住不要求舒适，对工作勤劳敏捷，说话却小心谨慎，到有道的人那里去匡正自己，这样可以说是好学了。”</p>	<p>子曰く、君子は食に飽くことを求むる無く、居に安きを求むる無し。事に敏にして言に慎しみ、有道に就いて正す。学を好むと謂う可きのみ。</p>
<p>子貢欲去告朔之餼羊。子曰。賜也。爾愛其羊。我愛其禮。</p>	<p>子贡提出去掉每月初一日告祭祖庙用的活羊。孔子说：“赐，你爱惜那只羊，我却爱惜那种礼。”</p>	<p>子貢、告朔の餼羊を去らんと欲す。子曰く、賜や、爾は其の羊を愛しむ、我は其の礼を愛しむ。</p>
<p>04-09 子曰。士志於道。而恥惡衣惡食者。未足與議也。</p>	<p>孔子说：“士有志于（学习和实行圣人的）道理，但又以自己吃穿得不好为耻辱，对这种人，是不值得与他谈论道的。”</p>	<p>子曰く、士、道に志して、惡衣惡食を恥ずる者は、未だ与に議るに足らざるなり。</p>
<p>06-09 子曰。賢哉回也。一簞食。一瓢飲。在陋巷。人不堪其憂。回也不改其樂。賢哉回也。</p>	<p>孔子说：“颜回的品质是多么高尚啊！一簞饭，一瓢水，住在简陋的小屋里，别人都忍受不了这种穷困清苦，颜回却没有改变他好学的乐趣。颜回的品质是多么高尚啊！”</p>	<p>子曰く、賢なるかな回や。一簞の食、一瓢の飲、陋巷に在あり。人は其の憂いに堪えず。回や其の楽しみを改めず。賢なるかな回や。</p>
<p>07-15 子曰。飯疏食飲水。曲肱而枕之。樂亦在其中矣。不義而富且貴。於我如浮雲。</p>	<p>孔子说：“吃粗粮，喝白水，弯着胳膊当枕头，乐趣也就在这中间了。用不正当的手段得来的富贵，对于我来讲就像是天上的浮云一样。”</p>	<p>子曰く、疏食を飯い、水を飲み、肱を曲げて之を枕とす。楽しみ亦其の中に在り。不義にして富み且つ貴ときは、我に於いて浮雲の如し。</p>
<p>01-15 子貢曰。貧而無諂。富而無驕。何如。子曰。可也。未若貧而樂。富而好禮者也。子貢曰。詩云。如切如磋。如琢如磨。其斯之謂與。子曰。賜也。始可與言詩已矣。告諸往而知來者也。</p>	<p>子贡说：“贫穷而能不谄媚，富有而能不骄傲自大，怎么样？”孔子说：“这也算可以了。但是还不如虽贫穷却乐于道，虽富裕而又好礼之人。”子贡说：“《诗》上说，‘要像对待骨、角、象牙、玉石一样，切磋它，琢磨它’，就是讲的这个意思吧？”孔子说：“赐呀，你能从我已经讲过的话中领会到我还没有说到的意思，举一反三，我可以同你谈论《诗》了。”</p>	<p>子貢曰く、貧しくして諂らうこと無く、富て驕こと無きは、何如。子曰く、可なり。未だ貧しくして楽しみ、富みて礼を好む者に若ざるなり。子貢曰く、詩に云う、「切するが如く、磋するが如く、琢するが如く、磨するが如し」と。其れ斯れを之謂うか。子曰く、賜や、始めて与に詩を言う可きのみ。諸に往を告げて、来を知る者なり。</p>

<p>05-08 子謂子貢曰。女與回也孰愈。對曰。賜也何敢望回。回也聞一以知十。賜也聞一以知二。子曰。弗如也。吾與女弗如也。</p>	<p>孔子对子贡说：“你和颜回两个相比，谁更好一些呢？”子贡回答说：“我怎么敢和颜回相比呢？颜回他听到一件事就可以推知十件事；我呢，知道一件事，只能推知两件事。”孔子说：“是不如他呀，我同意你说的，是不如他。”</p>	<p>子、子貢に謂いて曰く、女と回と孰か愈れる。對えて曰く、賜や、何ぞ敢て回を望まん。回や一を聞いて以て十を知し。賜や一を聞いて以て二を知るのみ。子曰く、如ざるなり。吾と女と如かざるなり。</p>
<p>知人知面不知心</p>		
<p>02-10 子曰。視其所以。觀其所由。察其所安。人焉廋哉。人焉廋哉。</p>	<p>孔子说：“(要了解一个人)，应看他言行的动机，观察他所走的道路，考察他安心干什么，这样，这个人怎样能隐藏得了呢？这个人怎样能隐藏得了呢？”</p>	<p>子曰く、其の以てする所を視し、其の由る所を觀じ、其の安んずる所を察すれば、人焉んぞ廋さんや、人焉んぞ廋さんや。</p>
<p>05-09 宰予晝寢。子曰。朽木不可雕也。糞土之牆。不可朽也。於予與何誅。子曰。始吾於人也。聽其言而信其行。今吾於人也。聽其言而觀其行。於予與改是。</p>	<p>宰予白天睡觉。孔子说：“腐朽的木头无法雕刻，粪土垒的墙壁无法粉刷。对于宰予这个人，责备还有什么用呢？”孔子说：“起初我对于人，是听了他说的话便相信了他的行为；现在我对于人，听了他讲的话还要观察他的行为。在宰予这里我改变了观察人的方法。”</p>	<p>宰予、昼寝ぬ。子曰く、朽木は雕る可からず。糞土の牆は朽る可からず。予に於てか何ぞ誅めん。子曰く、始吾れ、人に於けるや、其の言を聴きて其の行いを信ぜり。今吾れ、人に於けるや、其の言を聴きて其の行いを觀る。予に於いてか、是を改む。</p>

## 方丈記

《方丈記》(現代假名遣：ほうじょうき，历史假名遣：はうちやうき)是鴨長明(1155~1216)所著的鎌倉時代的文學作品。日本中世文學代表的隨筆，和吉田兼好的《徒然草》、清少納言的《枕草子》合稱日本三大隨筆。鴨長明晚年在洛南的日野山建立方丈(一丈四方)之草庵，所以題名為「方丈記」。現存最古的寫本是大福光寺(京都府京丹波町)所藏的大福光寺本。

以漢字和假名混合的和漢混淆文書寫而成，書中多用詠嘆表現、對句表現、交雜漢文語法、歌語、佛教用語。也被視為隱棲文學之祖、無常觀之文學，亂世中生存的自傳式人生論。書中記述同時代的五大災厄，後半記述自身在草庵的生活。

行く川のながれは絶えずして、しかも本の水にあらず。よどみに浮ぶうたかたは、かつ消えかつ結びて久しくとゞまることなし。世の中にある人とすみかと、またかくの如し。玉しきの都の中にむねをならべいらかをあらそへる、たかきいやしき人のすまひは、代々を経て尽きせぬものなれど、これをまことかと尋ぬれば、昔ありし家はまれなり。或はこぞ破れ(やけい)てことしは造り、あるは大家ほろびて小家となる。住む人もこれにおなじ。所もかはらず、人も多かれど、いにしへ見し人は、二三十人が中に、わづかにひとりふたりなり。あしたに死し、ゆふべに生るゝならひ、たゞ水の泡にぞ似たりける。知らず、生れ死ぬる人、いつかたより来りて、いつかたへか去る。又知らず、かりのやどり、誰が為に心を悩まし、何によりてか目をよろこばしむる。そのあるじとすみかと、无常をあらそひ去るさま、いはゞ朝顔の露にことならず。或は露おちて花のこれり。のこるといへども朝日に枯れぬ。或は花はしばみて、露なほ消えず。消えずといへども、ゆふべを待つことなし。」

川流不息，然其水非原水。浮沫漂于积水，此消彼起，未可久存。世人之于居所，亦是如此。夫铺金砌玉之都，人之所居，无论尊卑，皆争檐斗角，万世不灭。然究其实，则留存旧貌者鲜矣。或去岁焚而今岁筑，或大宅倾而小室立。所居之人，亦与此同。虽处所未变，人数亦多，然旧之相识，二三十人中，仅存一二矣。晨有人死，暮有人生，世之常理，恍如水泡矣！余不知人生自何处，死向何方，亦不知区区一时之居所，世人因谁而劳，因何而喜。人与居所，竞相逝去，无异于牵牛之露。或有露坠而花存，然日出则凋矣。或有花谢而露未消，然其不迨日暮矣。

河水流动经久不息，并且时刻都在变化；浮在死水上的泡沫且消且长，永无停滞之惯例。世中的人及居所亦是如此。在天皇脚下的京城，无论身份高贵者或是地位卑下者，其住所依墙毗邻、争檐斗角，纵然是历经几朝几代流传下来的，但是追根溯源，旧时就有的房子少之又少。有的去年遭了火灾，今年才重新建成；有的门庭衰败，变成了低矮的房屋。屋中的主人也是同样。尽管居所未变，人丁兴旺，但早年所见的人，二三十人中仅有一二人。朝死夕生的规律，唯似水泡而已。不知生死之人从何方来，到何方去；又不知，(身居)借以栖身的住所，为谁心恼，因何悦目。其人及栖所各竞无常的情形，可说无异于牵牛花的露珠。或露落花存，即便存在，朝日也要枯萎；或花谢露尚未消，即便未消，也待不过夕暮。

## 方丈記

### 一 ゆく川の流れば絶えずして（現代語訳）

行く川の流れば絶えることがなくて、なおその上に、もとの水と同じではない。流れが滞っている所に浮ぶ水の泡は、一方では消え、一方では生じて、長い間、同じであり続ける例はない。

世の中に存在する人と家とは、また、このようなものである。玉を敷いたように美しい都の中で、棟を並べ、屋根の高さを競っている、身分の高い人、低い人の住居は、長い年月を経過してもなくならないものであるが、これを真実かと調べると、昔あったままの家はめったにないものである。あるものは、去年焼けて今年建てた。あるものは、大きな家が滅んで、小さな家となる。

住んでいる人も、これと同じである。場所も変わらず、人も多いけれども、昔からの顔見知りは、二、三十人のうちで、わずかに一人か二人である。（ある者が）朝に死に、（またある者が）夕方に生まれるという、世の常は、ちょうど水の泡に似ているのだ。

（私には）わからない、生まれたり死んだりする人は、どこから来て、どこへ去ってゆくのか。また、わからない、仮の住居は、誰のために苦心し、何にもとづいて目を楽しませるのか。その主人と家とが、常に変転することを争う有様は、たとえてみれば、朝顔の花と露（との関係）と同じである。あるときは、露が落ちて花が残っている。残っているといても、朝日に当たって枯れてしまう。あるときは、花がしぼんで、露はまだ消えないでいる。消えないといっても、夕方まで残っていることはない。

## 方丈記

### 一 ゆく川の流れば絶えずして（原文）

ゆく川の流れば絶えずして、しかも、もとの水にあらず。淀みに浮ぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたるためしなし。

世の中にある人とすみかと、またかくのごとし。たましきの都のうちに、棟を並べ、豊を争へる、高き、卑しき人のすまひは、世々を経て尽きせぬものなれど、これをまことかと尋ねれば、昔ありし家はまれなり。或は、去年焼けて今年作れり。或は、大家滅びて小家となる。

住む人も、これに同じ。所もかはらず、人も多かれど、いにしへ見し人は、二三十人が中に、わづかに一人二人なり。朝に死し、夕に生るるならひ、ただ水の泡にぞ似たりける。

知らず、生れ死ぬる人、いづかたより来りて、いづかたへか去る。また知らず、仮の宿り、誰がためにか心を悩まし、何によりてか、目を喜ばしむる。その主とすみかと、無常を争ふさま、いはば朝顔の露に異ならず。或は、露落ちて花残れり。残るといへども、朝日に枯れぬ。或は、花はしぼみて露なほ消えず。消えずといへども、夕べを待つことなし。

孔子说：“不怕别人不了解自己，只怕自己不了解别人。” 02-22 子曰。人而無信。不知其可也。大車無輓。小車無軌。其何以行之哉。孔子说：“一个人不讲信用，是根本不可以的。就好像大车没有輓、小车没有軌一样，它靠什么行走呢？”

子曰く、人にして信無くんば、其の可なるを知らざるなり。大車に輓無なく、小車に軌無くんば、其れ何を以てか之を行らんや。

01-16 子曰。不患人之不己知。患不知人也。

子し曰いわく、人ひとの己おのれを知しらざるを患うれえず、人ひとを知しらざるを患うれうるなり。