

Zen in the Art of the Sword #1

The word “Zen” has already entered the global vocabulary.	「禅」という言葉はすでに世界語になっている
It is widely known that Steve Jobs was deeply influenced by Zen Buddhism.	スティーブ・ジョブズが禅仏教から深い影響を受けていたことはよく知られているが
Not only Steve Jobs,	ジョブズだけでなく
but many business elites in the 21st century are increasingly showing a strong interest in the teachings of Zen.	21世紀の多くのビジネスエリートたちが禅の教えに強い関心を示し始めている
Likewise, many master swordsmen in Japan during the 17th Century were also devoted to Zen,	同様に、17世紀の日本の多くの名高い剣豪たちも禅に傾倒していた
notably exemplified by Miyamoto Musashi and Yagyu Munenori.	宮本武蔵や柳生宗矩に代表される
By definition, Zen is a school of Buddhism that originated under the influence of Chinese thought.	辞書的に言えば、禅とは中国思想の影響下で生まれた仏教の一派である
It was transmitted to Japan around the 13th Century,	13世紀頃に日本に伝わり、
and developed independently to firmly take root within Japanese culture.	独自に発展し、日本文化の中に確固として根付いた
At first glance, the values of Buddhism may appear incompatible with life-and-death combat between swordsmen.	一見すると、仏教の価値観は剣士間の生死をかけた戦いと相容れないように見えるかもしれない
However, Takuan Sōhō, a Zen monk of the 17th century,	しかし、17世紀の禅僧・沢庵宗彭は
argued that the way of the sword and the way of Zen are one and the same.	「剣禅一如」、つまり剣の道と禅の道は同じであると主張した
The goal of Zen practice is often known as the state of mind called mushin or “no-mind.”	禅の修行は、一般に「無心」と呼ばれる精神状態を獲得することを目指すものである
Takuan and great swordsmen believed	沢庵や名高い剣士たちは考えた
that mere technical knowledge of an art was not enough to be its master;	ある芸術の本当の意味での達人になるためには、単に技に関する知識を有するだけでは不十分であり
true mastery can only be grasped when one attains the state of no-mind.	真の熟達は無心の状態に到達してはじめて得られる
What exactly is Zen?	禅とはいったい何だろうか？
What does the state of no-mind look like?	無心とはどのようなものか？
What did these swordsmen seek in Zen?	剣士たちは禅に何を求めたのだろうか？

Zen in the Art of the Sword #2 1/2

What is Zen?	禅とは何か?
Early Buddhism, which originated in India, was much more like a philosophical system than a religion.	インドで生まれたおおもとの仏教というものは、宗教というよりも哲学体系に近い
They discussed questions such as the nature of the cosmos, the causes of suffering, and means of overcoming it	「この世界の理は何か」「苦しみは何によって生じるか」「どうしたら苦しみを逃れることができるか」といったことを説いた
in a highly logical and systematic manner	極めて論理的かつ体系的に
with minimal reliance on spiritual elements.	スピリチュアルなところは極めて少なく
Compared with Indians, the Chinese people were not so philosophically minded.	インド人に比べて、中国人はそこまで哲学的思考に傾いていなかった
They were rather practical and devoted to worldly affairs.	かれらはむしろ实际的で、世俗的な事柄に専心していた
Under the influence of this practical orientation in China,	この中国の実践的な傾向の影響を受けたことで
Zen emerged as a non-speculative form of Buddhism	非思弁的な仏教としての禅が生まれた
that emphasizes learning and insight gained through practical experiences.	実践の中での学びや気づきを重んじる
Zen teaches “no dependence on words and letters”,	禅では「不立文字」といい
meaning that the most profound insight cannot be explained through language.	最も大切なことは言語によっては説明し得ないとする
Enlightenment—namely the deepest understanding of the world and the most essential form of human growth—	「悟り」、すなわち世界についての最も深い理解や、人としての最も本質的な成長は
must be acquired not through studying texts, but through ordinary physical experience.	経典を勉強することよりも、日常的な身体的な体験を通じて獲得していくほかない
Therefore, any daily activity at any moment becomes a meaningful training for self-cultivation.	したがって、いかなる日常活動も、いかなる瞬間も、自己修養のための意味のある訓練となる
For example, shōjin ryōri or Buddhist cuisine is more than just vegetarian cooking that excludes meat and fish;	たとえば、精進料理は単なる肉と魚を除いたベジタリアン料理ではなく、
the very acts of preparing and eating food themselves constitute a form of practice.	食事の準備や食べるという行為そのものがひとつの修行なのである

Zen in the Art of the Sword #2 2/2

When cooking a meal, one must show consideration for everyone involved.	食事をするときは、関係するすべての人に対して配慮をしなければならない
It is not enough for a dish to be simply tasty.	単に美味しければよいわけではない
For instance, out of consideration for those who eat and those who clean up afterward,	たとえば、食べる人や後片付けをする人への思いやりから、
food that sticks to the bowl is avoided.	碗にこびりつくような食べ物は避ける
When eating, they are not allowed to engage in more than one thing at a time,	また、食べる側も、一度に複数のことに従事することは許されない
such as holding a rice bowl in one hand while picking up food with chopsticks in the other.	たとえば片手にご飯茶碗を持ちながら、箸でおかずを取ることは禁止されている
They set the rice bowl down first, and then pick up another.	一度ご飯茶碗は置いてから、おかずのお碗を取っていただくのだ
Through the experience of eating,	「料理をいただく」という経験の中で
they cultivate the discipline of focusing on one thing at a time and paying the best attention to the present moment.	ひとつの瞬間にひとつのものごとに集中し、いまこの瞬間に心を向けるということを実践しているのだ
Ideas such as “be considerate of others” and “be present in the moment” can be easily expressed in words.	「他者を思いやりなさい」「今この瞬間に存在しなさい」といった思想は言葉にするのはごく簡単である
However, no matter how eloquently it is expressed,	しかし、どれほど雄弁に表現されようとも、
there is no guarantee of how deeply the listener will understand it.	聞き手がそれをどれほど深く理解するかは定かではない
Furthermore, there is a gap between understanding something through language and being able to put it into practice,	さらに、言語を通じて何かを理解することと、それを実践に移すことの間にはギャップがあり
and an even wider gap between doing it consciously under deliberate control and doing it naturally and effortlessly without conscious thought.	理性を働かせて意識的に実践できることと、何も意識せずに当たり前のように自然と実践できることの間にも大きな隔りがある
There is no path to enlightenment or personal growth	悟りや人としての成長への道はない
except through the continual practice of the right state of mind in every moment of daily life.	日常生活のあらゆる瞬間において正しい精神状態を継続的に実践する以外に
Put differently, there are neither shortcuts nor prescriptions;	別の言い方をすれば、近道も処方箋も存在しない
it can be understood only by those who are not tempted to attain it in a single leap through words and thought.	言葉と思考を通じて一足飛びに到達しようと誘惑されない者だけが、それを理解できるのである

Zen in the Art of the Sword #3 1/2

Throughout Japanese history, the practical teachings of Zen have attracted many experts in various fields	日本の歴史を通じて、禅の実践的な教えは、様々な分野の専門家を引き付けてきた
including the 14th-century actor and playwright Zeami and the tea master Sen no Rikyū.	14世紀の能楽の大家・世阿弥や茶の湯を大成した千利休など
These people turned to Zen	かれらは、禅に接近した
when they recognized the limitations of technical mastery without inner maturity.	単なる技術的な上達の限界を感じ、心の修業が伴わなければならないと感じたゆえに
This realization was also shared among great swordsmen, such as Miyamoto Musashi, Yagyu Munenori, and Yamaoka Tesshu.	同じことを、宮本武蔵、柳生宗矩、山岡鉄舟といった剣豪たちも感じたらしい
Of course, beginners of sword fighting practice to improve their skill.	もちろん、剣の道の初心者は、刀をうまく扱えるように練習する
In any field, training begins with repetitive practice of techniques,	剣の道に限らず、はじめはその技の反復練習から始まり
which are initially performed consciously.	それは意識的な動作である
As they have learned various techniques, however, their mind comes to a halt at various junctures.	しかし、多くの技術的なコツを学ぶと、様々な要所で心が「止まる」ようになる
They need to be conscious of every skill and motion, which hampers the natural flow of mind.	技の一つ一つを意識せねばならず、意識するたびに自然な心の流れが止まるのだ
If they need to apply a conscious mind to each detail—how to position oneself and how to handle the sword—	「どのように構えるか」「どのように刀を扱うか」などにいちいち意を用いねばならない状況では
it is impossible to respond flexibly to constantly changing situations of a duel.	立ち合いにおける千変万化する状況に柔軟に対応することはできない
Through repeated practice,	それを千鍛万錬するうちに
they eventually become able to perform these techniques in a natural and reflexive manner without deliberate thought.	ついには意識を用いなくとも技が行えるようになり、自然かつ反射的な作用になっていく
However, even this is not enough.	しかし、これだけでは十分ではない
The ego that seeks to excel or to show off their techniques can also hinder their performance.	上手くやりたいと望んだり、技を見せびらかせたがったりするような自我も、技の十全な発揮を阻害する
Swordsmen must not harbor any egoistic emotions regarding what they have learned.	剣士は学んだことに関して、自己中心的な感情を抱いてはならない
When this is carried out and the mind itself is “lost,”	これが実現され、心そのものが「失われた」とき
they can for the first time make full use of the technique they have acquired.	かれらは初めて習得した技を完全に活用できる

Zen in the Art of the Sword #3 2/2

Similarly, when you first learn the importance of listening in conversation and try to apply it,	同様に、会話における傾聴の重要性をはじめて学び、それを実践しようとするとき
your mind may become occupied with various tips and techniques,	様々なコツや技法を用いることに心が占拠され、
distracting you from paying attention to the speaker's words and expressions.	相手の言葉や表情に注意を払うことができなくなる
Even after you improve your listening skills through repeated practice,	反復練習を通じて傾聴スキルを向上させた後でさえ
thoughts like "I'm a good listener" or "I'll show off my listening skills" can undermine your humility and flexibility.	「私は良い聞き手だ」や「自分の傾聴スキルを示してやろう」といった考えが謙虚さと柔軟性を損なう可能性がある
To be a good listener in the truest sense,	本当の意味で良い聞き手であるためには
you need to let go of any awareness of the importance of listening, conversational skills, and the desire to prove yourself as a good listener.	「傾聴の重要性」「会話スキル」「自分の傾聴スキルを証明したい」などの意識や欲望はすべて一掃される必要がある
However, you cannot attain the state of no-mind just by intending to empty your mind.	しかし、心を空にしようと思うだけでは無心の状態に到達することはできない
As soon as you attempt to eliminate such consciousness,	そういった意識を取り除こうとすると
your mind will be occupied by the very wish to do so.	「無心であろう」とするその願望がまた心を占めることになる
As long as you seek to overcome this problem through knowledge and thought,	知識や思考を用いてこの段階を脱しようとする限り、
your mind will remain dominated by the consciousness of trying to suppress your consciousness.	心は「意識を消そうとする意識」に占拠され続けるであろう
Regarding this problem, Yagyu Munenori argued	この問題について、柳生宗矩は次のような意味のことを述べている
that one must continue disciplining oneself if one wants the problem to disappear,	その問題が消えることを望むなら修行を続けるしかなく、
and that with sufficient practice, it will disappear on its own without one being aware of it.	そして十分な修業が積み重なったら、当人がそれを意識しないうちに問題は自ら去っていく
In short, what you can do is just keep practicing and wait,	要するに、できることは単に練習を続けて待つことだけであり
and knowledge and language won't help at all.	知識や言語はまったく役に立たない
Suzuki Daisetsu wrote,	鈴木大拙は述べている
"Man is a thinking reed, but their greatest achievements are done when they neither calculate nor consciously think."	「人間は考える葦であるが、かれの偉大な仕事は、かれが計算せず考えないときになされる」

Zen in the Art of the Sword #4 1/2

What brought swordsmanship closer to Zen than any other art in Japan	剣術が、日本で発達したほかのどんな芸術よりも禅に接近した理由は
is its direct confrontation with death in the most immediate way.	剣術が死の問題に最も切迫したかたちで直接的に関与しているからである
Swordsmen must free themselves not only from awareness of their skills	剣士は、技の習熟に関する意識から自由になるだけでなく、
but also from the problem of life and death.	死の恐怖から生じる問題からも自由にならなければならない
The fear of death and attachment to avoiding it can hinder the full execution of their skills.	「死にたくない」という囚われや恐怖が、技量の十全な発揮を阻害し得る
When confronting an opponent of equal skill, in particular,	とりわけ実力が伯仲する者と刃を交える際、
as long as you are concerned about your own safety,	「死にたくない」という自己防衛の本能に心が支配されている限り
you can never win in the fight.	勝利を掴み取ることは叶わない
In the face of a critical moment, in order to display your full strength without the slightest flinch,	一大事に直面して、少しのたじろぎも見せず、自分の力量と本分を発揮するには、
you must arrive at an active state of emptiness that transcends life and death.	どうしても生死を越えた、積極的な無の境地にたどり着かなければならない
This state of mind cannot be attained by technical practices alone,	これは、技術的な訓練だけで得られるものではなく
and language and thought will unlikely help.	言語や思考も究極的には無力である
They must deepen their philosophy of life	かれらは命についての哲学を深める必要がある
until it is encoded into their inner algorithm as second nature.	第二の天性として自分の心のアルゴリズムに深く根付くまで
This is why great swordsmen emphasized the importance of Zen practice.	こうした理由から、剣豪たちは禅の修業の重要性を強調した
The perfect swordsman is an indifferent onlooker of the fatal drama	完璧な剣士は、生命を賭けたドラマの無関心な傍観者である
in which he himself should be the most active participant,	自分が主役であるはずの（生命を賭けたドラマ）
yet he is never self-destructive out of despair,	とはいえ、自暴自棄でいるわけではなく
but instead maintains the highest level of focus on the battle.	最大の集中力をもってその決死の戦いの場に向き合っている
Only by attaining such a mentality can one demonstrate their full potential.	そのような精神状態に到達してこそ、初めてその力を淀みなく発揮できるのである
This state of mind, which swordsmen pursued through Zen practice, is not irrelevant to us today.	剣士が禅を通じて目指したこの心境は、現代の私たちにとって決して縁のないものではない
Swordsmen are expected to attain a state of no-mind	剣士は、空の心境を掴むことが目指される
as they confront the fear of death in the presence of an opponent’s sword.	相手の握る刀の脅威というかたちで出現する生死の問題に直面した際に
Likewise, during an important business presentation,	同様に、重要なビジネスプレゼンテーションにおいて、
you aim to reach a state of mental emptiness as you face the pressure of the audience’s attention,	観衆の目という形で出現する恐怖に直面した際、無心の境地に到達することが目指される
letting go of thoughts such as “I must succeed” or “I want to avoid embarrassment.”	「成功しなければならない」や「恥をかきたくない」といった思いを手放しつつ

Zen in the Art of the Sword #4 2/2

Also, when facing a formidable opponent, a swordsman must attain a state of mind	また剣士は、強敵との立ち合いにおいて、
in which the readiness to die and the determination to survive coexist without conflict.	「命を捨てる覚悟を持つこと」と「生きようと思うこと」が自己の中で矛盾なく両立する心境に立たねばならない
Similarly, in a job interview that may shape much of your future,	同様に、人生の多くがかかった面接の場で、
you must let go of your desire to make a good impression,	「自分をよく見せたい」という願望を捨て去り、
and remain ready to accept any outcome while fully committing yourself to doing your best without contradiction.	「どういう結果になっても嬉々として受け入れる」という覚悟を持ちつつ「この機会を掴むために最善の努力をする」ということの2つを矛盾なく両立させる
So far we have explored the desired state of mind in words, but it may have been largely meaningless.	ここまで、目指すべき心境のあり方を言葉で説明してきたが、ほとんど意味のないことだったかもしれない
Such a state of mind can only be understood through direct experience by those who have experienced it.	このような心境は、経験された者によって経験されるしかないのだ
Moreover, it is too late to begin thinking about attaining a state of no-mind at a critical moment.	それに、いざ大事な場面になってはじめて無私の態度を意識し始めても遅いだろう
Only those who have let go of their self-protective tendencies in daily life and internalized this way of being as second nature can embody it even in such moments.	普段から自分の身をかばう態度を捨て、それが第二の天性として根付いている者が、大事な場面でもその心境を持つことができるのだ
How, then, can we cultivate such a state of mind?	では、どうしたらそのような心境を育み得られるだろうか？
One possible clue can be found in Steve Jobs' famous commencement speech.	スティーブ・ジョブズの有名な学位授与式のスピーチからヒントを得られるかもしれない
He said, "For the past 33 years, I've looked in the mirror every morning and asked myself:	曰く「過去33年間、私は毎朝、鏡を見ながら自分自身に問い続けてきた
If today were the last day in my life,	もし今日が人生で最後の日なら
would I want to do what I am about to do today?"	今日やるつもりのことをしたいと思うだろうか？
And whenever the answer is NO for too many days in a row,	そして、もしその答えがNoである日々があまりに長く続いたら
I know I need to change something."	何かを変える必要があることを悟った」
For 33 years, he reminded himself of his mortality every day.	33年間、彼は死ぬべき運命を自らに言い聞かせつづけたのだ
Through these daily rituals, he gradually cultivated a mindset	こうした日々の儀式を通じて、彼は徐々に心境を獲得した
in which he embraced life wholeheartedly while remaining ready to leave the world at any moment.	生きていることを心から噛み締めつつも、いつでもこの世を去る用意がある（心境）

Zen in the Art of the Sword #5 1/2

The Zen monk Takuan argued	禅僧・沢庵は主張した
that the way of sword and the way of Zen are one and the same.	「剣禅一如」、つまり剣の道と禅の道は一つであると
The ultimate purpose of swordsmen was not merely to improve technical skill,	剣士の究極の目的は、単に技術的スキルを向上させることなく
but to achieve personal maturity through the practice of the sword.	剣の修行を通じて個人的成熟を達成することであった
They aim to attain the state of no-mind and come closer to enlightenment	かれらは無心の境地を獲得し、悟りに近づくことを目指していた
through engaging with the various challenges inherent in the path of swordsmanship.	剣道の道に内在する様々な課題に取り組むことを通じて、
Not only swordsmanship, but any other traditional art form Japan is regarded as an expression of Zen,	剣の道に限らず、日本における「道」とつくものは、突き詰めればすべて禅である
including the way of archery, tea, and flower arrangement.	弓道、茶道、華道など
Eugen Herrigel, a German philosopher who stayed in prewar Japan and studied traditional Japanese archery,	戦前日本に滞在し、日本の伝統的な弓道を研究したドイツの哲学者オイゲン・ヘリゲルは、
argued that the bow and arrow are merely a vehicle for realizing the state of mind sought in Zen Buddhism.	弓と矢は禅が目指す精神状態を実現するための媒体にすぎないと主張した
Enlightenment is elusive and difficult to grasp.	悟りというものは、極めて抽象的で理解が難しい
In contrast, in the practice of archery, even the slightest tension is reflected in the shot.	これに対して、弓道の修行では、わずかな緊張さえも矢に反映される
One's psychological state is immediately manifested as a visible outcome in the quality of the shot.	自分の心理状態が、射の良し悪しという目に見える結果として即座に現れる
Through the concrete process of training,	具体的に実行できる行為の上達を通じて、
one can gain a clearer sense of the otherwise elusive state of no-mind.	空の境地への見通しをつけることができるのだ
The same is true in the way of tea.	同じことが茶道にも当てはまる
Through the concrete acts of preparing, serving, and receiving tea,	茶を点て、いただくという具体的な行為を通じて、
one can come closer to the abstract teachings of Zen.	禅の抽象的な教えにより近づくことができる
A beginner must consciously attend to each action, which disrupts the natural flow of the mind.	初心者は一連の所作を意識的に行わなければならない、心が止まる
After many years of practice, the body moves flawlessly without conscious thought.	長年の修行の後、思考を用いなくとも体が完璧に動くようになるだろう

Zen in the Art of the Sword #5 2/2

However, the real difficulty lies beyond this point.	しかし、本当に難しいのはここからである
One must fill the mind solely with a selfless intention to provide a good experience for the guest,	「客にとってよき時間になるように」という私心のない意識のみで心を満たしつつ
while at the same time keeping the mind empty	心を空にしなければならない、
so that any attachments such as “I want to perform well” do not disturb it.	同時に「うまくやっつてのけたい」といった執着が自分を乱さないように
Furthermore, one must even let go of attachment to no-mind,	さらには「無心であらねばならない」という執着さえも捨てきり、
and attend fully to the present moment while remaining a detached observer.	その瞬間に最大限に集中していると同時に、その瞬間の無関心な傍観者であらねばならない
Understanding this concept intellectually has little to do with attaining this state of mind in any real sense,	言葉で理屈として理解することは、真にこの境地を獲得することにほとんどなにも寄与しない
which is why Zen places greater emphasis on experience.	ゆえに禅は、体験がすべてといってもよいほど体験を重視する
Further extending this idea, every aspect of ordinary life can serve as a form of Zen practice.	さらに押し広げれば、日常生活のあらゆる側面が禅修行の一形態となり得る
When you are on stage at a piano competition after months of practice,	数か月間の練習の後、ピアノコンクールのステージに立つとき
you should trust your fingers to move without conscious thought	「意識せずとも動くであろう指を信頼しなければならない
and avoid getting caught up in thoughts like “which key should I hit next?”	「次に叩く鍵盤はどれか」といった思いにとらわれず
To give you another example, when meeting someone for the first time,	別の例を挙げると、初めて誰かに会うとき
you need to let go of your desire to make a good impression,	良い印象を与えたいという欲望を手放す必要がある
as well as the self-protective concern of “what if my warmth, respect, and effort are not reciprocated?”	そして「こちらが愛や敬意や努力を向けても、相手が応じてくれなかったらどうしよう?」という自己保全の心も（手放す必要がある）
A genuine connection emerges	もっとも豊かな関係性が築けるであろう
when you have a sincere love for humanity as a whole and express it to the person in front of you	人類全体に対して抱いている愛や敬意を、ただ無心に今日の目の相手にも発揮するときに
in the same way you do in everyday life.	普段の日常でやっているのと同じように
Hōjō Tokimune, one of the greatest political leaders in Japanese history, is said to have once spoken with his Zen master, Bukkō Kokushi:	日本史上のもっとも偉大な政治指導者の一人である北条時宗は、禅の師匠・仏光国師(無学祖元)と次のようなやり取りをしたと言われる
“I have so many worldly affairs to look after that it is difficult to find time for meditation,” Tokimune said.	「私には対応すべき俗事がありにも多いので、坐禅のために割ける時間を見つけるのが難しいのです」と時宗は言った
“Whatever worldly affairs you are engaged in, take them as opportunities for inner reflection,” Bukkō replied.	すると仏光は、「どんな俗事に関わっているときも、それを内省の機会とせよ」と答えた
“One day, you will come to realize who this ‘Tokimune’ you cherish truly is.”	「いつの日か、あなたは自分が大切にしている『時宗』が何者なのかを真に理解する時が来るであろう」
Zen is not only for Buddhist priests.	禅は僧侶だけのものではない
Every experience in your daily life adds an essential drop to your self-cultivation.	日常生活のあらゆる経験が、自分を磨いていく上でのかけがえのない一滴になるのだ