



# Rinzai Zen Mission Newsletter

PO Box 791586, Paia, Maui, HI 96779 / (808) 268-4216  
120 Alawai Rd, next to Baldwin Beach Park, Paia

Issue 23



## The teaching of Rinzai ZEN | 臨濟宗の教え

### Historical background

Buddhism started about 2500 years ago with the historical figure, Shakyamuni (the Buddha). After him, the teachings were passed on to Mahakasyapa, then to Ananda, and by the 28th generation, they reached Bodhidharma.

Bodhidharma brought Buddhism to China, and his teachings spread as Chan Buddhism during the Tang Dynasty. The teachings of Bodhidharma were later carried on by Linji Yixuan, and Chan Buddhism flourished in China. It was brought to Japan during the Kamakura period (late 12th to early 14th century), where the Kamakura shogunate supported it, and the Rinzai school became an important sect in Japan.

During this time, one of the symbolic Rinzai temples, Engakuji, was founded in Kamakura in 1282. About 50 years later, in 1337, our main temple, Myoshinji, was established.

Thus, Zen teachings developed in Japan in a unique way. Fast forward to 1893, at the World Parliament of Religions in Chicago, the head priest of Engakuji, Shaku Soen, gave a speech introducing Zen philosophy to the West. Afterward, his disciple, D.T. Suzuki, wrote books on Zen in English, and Zen philosophy spread to America and Europe.

So, what is the teaching of Zen, and what is the teaching of Rinzai Zen?

### The teaching of Rinzai Zen

Buddhism has been passed down through generations, from teacher to disciple. There's a story about Shakyamuni (the Buddha) and his successor, Mahakasyapa.

One day, Shakyamuni was about to teach a gathering, but instead of speaking a single word, he simply held up a flower in silence. His disciples were all confused and didn't know what to make of it. At that moment, Mahakasyapa smiled. Seeing this, Shakyamuni said:

“I have an ultimate truth that cannot be expressed in words. It should be transmitted directly from heart to heart, not through scriptures or written words. Today, I entrust this teaching to Mahakasyapa.”

---

Shakyamuni, seeing that his disciples were trying to understand through words and logic, picked a flower and showed it to them. While the other disciples remained puzzled, Mahakasyapa smiled, understanding the truth beyond words. This moment shows that Shakyamuni was transmitting the truth through the heart, not through words. This is the essence of Zen teachings: sharing the truth from heart to heart, not relying on words or concepts.

Zen focuses on the heart, not on words or concepts. However, the phrase “the heart is the Buddha” is difficult to grasp. If we could truly realize that the heart is the Buddha, that would be enlightenment. I also talk about “the heart is the Buddha,” but honestly, while I understand it in my head, I don’t think I fully understand it in my heart yet. In the past, some would read this idea over and over in books but couldn’t grasp it, so they became monks and practiced until they truly understood.

Starting from Bodhidharma, the 8th successor to the Dharma was Mazu. Mazu's teachings later became the foundation for Linji's teachings. There is another story from when he was a trainee monk. One time, while Mazu was sitting in meditation, his teacher was polishing a tile. Mazu asked, “What are you doing?” The teacher replied, “I’m polishing this tile to turn it into a mirror.” Mazu said, “No matter how much you polish it, a tile will never become a mirror.”

The teacher then asked, “Why are you meditating?” Mazu replied, “I am meditating to become a Buddha.” The teacher responded, “Just as polishing a tile won’t turn it into a mirror, sitting in meditation won’t turn you into a Buddha.”

What the teacher was trying to say was that meditation is not about posture or form. Mazu was probably sitting properly, with the right clothing and posture, but that wasn’t the point. The teacher further said, “If Mazu focuses only on form and posture, he will end up killing the Buddha.” The true Buddha is not bound by form or appearance. At that moment, Mazu realized that meditation is not about form or posture, but about the heart. Later, Mazu passed on his teacher’s teachings.

Mazu later taught that “the true heart is the Buddha.” He also said that having special thoughts or desires is a form of impurity. People get lost because they have a destination. But if you don’t have any destination or feel that wherever you are at the present moment is the destination, you won’t get lost. Without a destination, wherever you end up becomes the destination. You don’t need a destination, and when we talk about our mind, we do not need a goal. The heart you have right now, the heart listening to this talk, is the Buddha. This might seem like a denial to those who are working hard toward a specific goal, but for those suffering in comparison and competition, it offers a form of salvation by affirming their existence. This was Mazu’s teaching.

---

---

Rinzai Zen takes it a step further. The “true heart” is simply living as you are—eating meals, going to the bathroom, wearing clothes, and sleeping when you’re tired. These everyday activities are considered to be the Buddha’s teachings. We are often driven by the pressure of work and the feeling that we always have to be doing something, but sometimes, effort can leave us feeling tired. This is when these teachings can provide relief.

There’s a quote from Snoopy that goes like this:

LUCY:

“I think you’re letting life pass you by. There must be a thousand things you could be doing.”

SNOOPY:

“I agree, but being a dog is a full-time job!”

Rinzai Zen’s teachings are quite similar. He said, “Buddhism is not about something special. You wake up, eat, go to the bathroom, and sleep. Some people might mock this saying, ‘What kind of teaching is that?’ but those who understand will understand.”

The important point here is that when Rinzai Zen says “not special,” he means that Buddhism doesn’t require special rituals or acts—it’s a part of everyday life. Even the most mundane tasks can contain the Buddha’s heart. But this doesn’t mean we should be lazy or do whatever we want without care. Rather, it’s about giving our full effort in each moment of our daily life. This connects to Mazu’s teaching about “delusion and purpose.” If we focus on the present, there is no comparison between the goal and the current state, and so we are not lost.

There’s also the Zen phrase “zengo saidan” (前後際断), which means not to compare the present with the past or future, but to see this moment as absolute, and to live each moment fully. This is the teaching of living with full attention to whatever is in front of us. This Zen teaching is said to have influenced Japan’s diligent work ethic.

Zazen is a wonderful practice, but Zazen is not everything in Zen. If you only sit diligently during meditation and then ignore it the rest of the time, that is not the essence of Zen. So, to summarize, Rinzai Zen’s teaching is: “Wake up, eat, relieve yourself, and sleep when you’re tired.” This is the basic way of living, and at the same time, it’s about giving your full attention and effort to whatever is in front of you.

What impressed me most during my time at Rinzai Zen Mission was seeing the members working so hard. Whether they were carrying heavy tables for meals, washing dishes in

---

the kitchen, cleaning the toilets, or taking out the trash, they immediately judged what needed to be done and gave their full effort in that moment. That is the true practice of Zen—these actions themselves are the manifestation of the Buddha. Therefore, as long as we are alive, the practice of the Buddhist path never ends. Living life itself is the practice of the Buddhist path.

It's wonderful to be serious about sitting in meditation, but what is most important is seeing the Buddha's heart naturally appear in everyday life, such as when you are working for the temple. This is the Buddha's work, and the teaching of Rinzai Zen. So, let us take pride in the way we live our lives and go about today.



## Calligraphy Schedule

March 22: 10:00 AM - 12:00 PM

April 13: 2:00 PM - 4:00 PM

April 17: 5:00 PM - 7:00 PM

April 20: 4:00 PM - 6:00 PM



## Okinawan Corner No.4: Nuchi du Takara 「命どう宝」

Nuchi du Takara" (ぬちどうたから) is an Okinawan phrase that means "Life is the greatest treasure." It carries a profound message that no matter how difficult or painful life may be, as long as one is alive, there is hope. This phrase is deeply rooted in the experiences of those who lived through the tragedy of the Battle of Okinawa and is often used to emphasize the importance of peace and the preciousness of life.

One day, on a small island in Okinawa, a girl named Kana was caught in a fierce storm. Her house was destroyed, and all her treasured belongings were washed away. She cried, overwhelmed with despair. Her grandmother gently told her, "Kana, nuchi du takara. As long as you have life, you can start over." Hearing these words, Kana lifted her head. From the next day, she joined her community in rebuilding their village. Carrying her grandmother's words in her heart, Kana grew stronger, never letting hardships defeat her.

今月は、「命どう宝」(ぬちどうたから)という言葉を紹介します。沖縄の言葉で「命こそ宝」という意味です。これは、どんな困難や苦しみがあっても、命があれば希望があるという教えを含んでいます。先の大戦、沖縄戦の悲劇を経験した人々が大切にしてきた言葉であり、平和や命の尊さを語る際によく用いられるそうです。あるおばあさんは、戦争で家族を失い、すべてを奪われた中でも、生き抜くことの大切さを教えてくれました。戦後、彼女は孫にこう言いました。「命があれば、何度でもやり直せる。だから、どんなに困難でも、命を大切にしてください」と。その言葉に支えられた孫は、大人になっても困難を乗り越え、命を尊ぶ生き方を続けました。命の尊さと平和の願いが込められたこの言葉は、今も沖縄の人々に受け継がれています。



# 3月の法話の翻訳：臨済宗の教え

## 歴史

仏教は約2500年前、実在の人物である釈尊(ブッダ)によって始まりました。その教えは、2代目の摩訶迦葉(まかかしょう)尊者へ伝わり、3代目に阿難(あなん)尊者へと受け継がれ、28代目には、達磨大師(だるまだいし)に伝えられました。だるまさんが転んだのだるまさんです。

達磨大師は仏教をインドからはるばる中国に伝えました。それが唐の時代の後半に「禅の教え」として広まりました。そのため禅宗では、宗祖を達磨大師とします。そして教えが代々受け継がれ、臨済義玄(りんざいぎげん)がその教えを継ぎ、臨済宗へと発展しました。その教えは、鎌倉時代(12世紀末～14世紀初め)に中国から日本に伝わり、鎌倉幕府の庇護のもと、臨済宗は重要な宗派の一つとなりました。念仏の教えが、農民に支持されたのに対して、臨済宗は精神鍛錬する面が強く、武士に支持されたのです。

この時代、鎌倉には臨済宗を象徴する寺院の一つである円覚寺が1282年に建立されました。先月お越しいただいた、横田南嶺老師は第138代の円覚寺派管長にあたります。そして、その約50年後の1337年には、私たちの本山である妙心寺が京都に建てられました。

こうして、禅の教えは日本独自の発展を遂げました。そして時代が進み、1893年、シカゴで開催された「万国宗教会議」において、円覚寺の住職であった釈宗演(しゃくそうえん)老師が禅についての講演を行いました。その後、弟子である鈴木大拙(D.T. Suzuki)が英語で禅の本を書き、禅の哲学はアメリカやヨーロッパにも広まりました。では、禅の教えとは何でしょうか?そして、臨済禅の教えとは?

## 禅の教え

仏教の教えは、師から弟子へと直接伝えられてきました。その象徴的なエピソードが、お釈迦様とその弟子である摩訶迦葉とのやり取りです。

ある日、お釈迦様が大勢の弟子たちを前に説法をしようとした。しかし、釈尊は一言も話さず、ただ一輪の花を静かに掲げました。弟子たちは皆、何を意味しているのか分からず戸惑いましたが、その中でただ一人、摩訶迦葉だけが微笑みました。それを見たお釈迦様は言いました。

「私には言葉では伝えられない究極の真理がある。それは書物や言葉ではなく、心から心へと直接伝えられるものだ。今日、その教えを摩訶迦葉に託す。」

お釈迦様は、言葉や論理で理解しようとする弟子たちに対し、花を見せることで言葉を超えた真理を示しました。そして、それを感じ取った摩訶迦葉が微笑んだのです。以心伝心、これこそが、禅の本質です。禅とは、真理を言葉ではなく「心で伝える」教えなのです。

---

## 「心こそが仏」

禅では「心こそが仏」と言われます。しかし、これは簡単には理解しにくいと思います。もし私たちが本当に「心が仏である」ことを理解できたなら、それこそが悟りです。私自身も「心こそが仏」と説いていますが、正直に言うと、頭では理解していても、心から本当に理解しているかと言われれば、まだそこに至っていないかもしれません。昔の禅僧たちも、何度書物を読んでも理解できず、最終的に出家して修行に励み、本当に理解するまで修行をしたのでした。

南嶽(なんがく)と、その弟子の馬祖(ばそ)という方の間に次のような問答があります。

ある日、馬祖が坐禅をしていると、師匠である南嶽が瓦を磨いていました。不思議に思った馬祖が尋ねました。

「何をしていますのですか？」

すると師匠は答えました。

「この瓦を磨いて鏡にしようとしているのだ。」

馬祖は驚いて言いました。

「いくら磨いても、瓦は鏡にはなりませんよ！」

すると師匠はこう言いました。

「お前はなぜ坐禅をしているのだ。」

馬祖は「坐禅して仏を目指しています。」

南嶽は答えます。

「瓦が鏡にならないように、坐禅しても仏にはなれない。」

馬祖はハッとしました。師匠はこう続けました。

「ただ坐禅の形を整えるだけでは意味がない。もし坐ることだけが大事なら、それは仏を形に縛りつけることになる。むしろ仏を殺している。」

この瞬間、馬祖は悟りました。坐禅は姿勢や形ではなく、「心」の在り方が大切なのだと。そして後に、南嶽の教えを継いだのでした。ちなみに教えは、南嶽、馬祖、百丈(ひゃくじょう)、黄檗(おうぼく)、そして臨濟へと伝わります。

馬祖は後に「**即心是仏(そくしんぜぶつ)**」、「ありのままの心こそが仏である」と説きました。そして、「何かを得ようとする心」が迷いを生むとも言っています。「**人は、目的があるから迷う。もし目的がなければ、どこへ行っても迷うことはない。目的を手放せば、今いる場所がそのまま目的地となる。**」私たちが生きていく上で、目標を持つことは大切ですが、それにとらわれすぎると、今の自分を否定し、苦しみを生むことになります。しかし、「今この瞬間の自分こそが仏である」と気づけば、ありのままの自分を肯定し、苦しみから解放されるのです。

## 臨濟の教え

臨濟禅はさらに一歩進めます。「ありのままの心」とは、ただ自分自身のままで生きることです。食事をし、トイレに行き、服を着て、疲れたときに寝る。それらの日常の活動こそが仏の教えと見なしました。私たち

---

しばしば、仕事のプレッシャーや常に何かをしていなければならないという思いに駆られますが、時にはその努力が疲れを生んでしまいます。こうした時に、これらの教えが安らぎを提供してくれるのです。

スヌーピーの言葉に次のようなものがあります：

ルーシー：「あなたは人生を無駄に過ごしていると思う。もっと、やるべきことがたくさんあるはず。」

スヌーピー：「その通りだけど、犬でいることはフルタイムの仕事なんだ！」

臨濟宗の教えもこれに似ています。臨濟禅師はこう言いました。「仏教は特別なものではない。起きて、食べて、トイレに行き、眠る。これを聞いて、‘それが一体どういう教えなのか?’と笑う人もいるかもしれませんが、理解する人には理解できることです。」

日常生活のすべてが仏道なのです。どんな平凡な仕事でさえ仏の心を含んでいます。しかし、これは怠けて好きなことを何でもしていいという意味ではありません。むしろ、日常生活の中でそれぞれの瞬間に全力を尽くすことが大切なのです。これは馬祖の「目的地と迷子」についての教えにも繋がります。もし今に集中すれば、目標と現在の状態を比較することはなく、迷うことはありません。また、禅の言葉に「前後際断(ぜんごさいだん)」(前後の間を断つ)というものがあります。これは現在を過去や未来と比較せず、この瞬間を絶対的なものとして捉え、毎瞬間を完全に生きることを意味します。これが目の前にあるものに完全に注意を払いながら生きる教えです。この禅の教えは、日本の勤勉な労働倫理に影響を与えたと言われています。

坐禅は素晴らしい修行ですが、坐禅が禅のすべてではありません。もし坐禅の時だけ真剣に坐り、その後は無視してしまうのであれば、それは禅の本質ではありません。臨濟宗の教えは、「起きて、食べて、用を足して、疲れたら寝る」ということです。これが基本的な生き方であり、同時に目の前にあるものに全力を尽くすことなのです。

開教院に赴任してまもないとき、私が最も感動したのは、メンバーたちがとても一生懸命に働いていたことです。食事のために重いテーブルを運んだり、キッチンで皿を洗ったり、トイレを掃除したり、ゴミを出したりしているとき、彼らは何をすべきかをすぐに判断し、その瞬間に全力を尽くしていました。それこそが禅の真の実践です。これらの行動そのものが仏の現れです。したがって、私たちが生きている限り、仏道の実践は終わることがありません。生きること自体が仏道の実践です。

坐禅を真剣に行うのは素晴らしいことですが、同時に重要なのは、日常生活の中で仏の心が自然に現れることです。それは寺のために働いているときのように。これが仏の仕事であり、臨濟禅の教えです。ですから皆さん、自分の生き方に誇りを持ち、今日も一日を大事に過ごしましょう。

Rinzai Zen Mission 臨濟宗開教院 Rev. Kodai Haga/Sen/羽賀浩大  
E-mail : k.haga0412@gmail.com  
Tell : 808-268-4216 / Instagram : @hi.monksen

