

## 莫妄想(まくもうぞう)～妄想すること莫れ～

「莫妄想(まくもうぞう)～妄想すること莫れ～」

—過去や未来を思い悩まず、今に集中する—

肉体や心の欲望、未来への不安や執着など、私たちの心を曇らせる最大の原因が妄想です。それをくよくよ考えるなというのが「莫妄想(妄想すること莫れ)」です。

元寇の危機にさらされていた鎌倉時代、執権・北条時宗は、強大な元軍との戦いに悩み、中国から招いていた無学祖元禅師のもとを訪れました。

無学禅師は時宗に「莫妄想」とさとしたといいます。

時宗はこの一言で決心を固め、今できるかぎりの防備に全力を尽くして、あとは天命を待つ心境にいたったといわれています。

結果、元軍は二度とも暴風雨に襲われ、壊滅状態になりました。

済んでしまったことは忘れましょう。今できることに全力を尽くしましょう。

よりよい未来をつくるのは今の努力しかありません。

(永井政之監修 『ふっと心がかかるくなる 禅の言葉』 永岡書店 より抜粋)