

①

西より東にありては、

人間学也なり (今昔三百年十一月十日)

「高僧の名言に学ぶ」

### 一隅を照らす——最澄

「天台法華宗年分学生式(六条式)」 稻谷祐宣訳

国宝とは何物ぞ。宝とは道心なり。道心有るの人を名けて国宝となす。

故に古人の言く。「径寸十枚、是れ国宝に非ず。一隅を照す、此れ則ち国宝なり」と。

古哲また言く。「能く言ひて行ふこと能はざるは国の師なり。能く行ひて言ふこと能はざるは国の用なり。能く行ひ能く言ふは国の宝なり。三品の内、唯、言ふこと能はず、行ふ事能はざるを国の賊と為す」と。

乃ち道心、有るの仏子を、西には菩薩と称し、東には君子と号す。

悪事を己に向へ、好事を他に与へ、己を忘れて、他を利するは慈悲の極なり。

### 【意訳】

国の宝とは何か。宝とは道心である。道心のある人を、国の宝と名づける。

だから古人は、「さしわたし一寸の玉十枚は、国の宝ではない。一隅を照らすものは国の宝である」と言っている。

古い哲人もまた、「言うだけは言うが行ないのともなわないものは国の師である。行なうだけは行なうが、言うことのできないものは国の用である。行ないも言うこともできるものは国の宝である。三つの内で、言うことも行なうこともできないものは国の賊である」といつている。

すなわち、道心のある仏子を、西の方では菩薩と称し、東の方では君子と号している。

悪い事は自己に、良い事は他人に、自己を忘れ、他人の利益になることをするのは、慈悲の極限である。

### 無財の七施——『雑宝蔵経』

- 一、眼施がんせ 他人に対して優しい眼差しで施すこと
- 二、和顔悦色施わげんえつしきせ にごやかな顔つきで他人の気持ちを和やかにする施し
- 三、言辞施ごんじせ 他人に対し優しい言葉で施すこと
- 四、身施みんせ 他人に対して行動や身をもって施すこと
- 五、心施しんせ 善い心をもって他人に施すこと
- 六、床座施しょうざせ 他人のために座席を設けたり、譲って座らせてあげること
- 七、房舎施ぼうしゃせ 他人を寝泊まらせてあげること

《いろはうた》

色は匂へど散りぬるを  
わが世誰ぞ常ならむ  
有為(うゐ)の奥山今日(けふ)越えて  
浅き夢みじ酔(よ)ひもせず

《雪山偈》  
諸行無常

是生滅法

生滅滅已

寂滅為楽

【いろはうた 意訳】

形あるものはいつかは消えゆくが、  
この世の存在はすべて無常である。  
このような現象の世界を超越して、  
浅はかにも形あるものに執着するようなこ  
とをしてはならない。

【雪山偈 意訳】

この世のあらゆる存在と現象はすべて永遠  
のものではなく、  
これこそが、生じたものが必ず滅びるとい  
う教えなのである。  
生じたものが滅び、滅び已った後にくる、  
本当のしずけさこそが、われわれの求むべ  
き真の喜びなのである。

後半に掲げた雪山偈の雪山とは、ヒマラヤのことで、ヒマラヤで修行していた雪山童子が、仏  
教の諸行無常観を表したものであるとしてあまりにも有名なものです。

これを日本人に向けて意識し、しかも文字の勉強にもなるようにしたのが「いろはうた」で  
す。こんな素晴らしい名訳を誰が考えたのか、諸説があります。空海が訳したという説もありま  
すが、その真偽はともかく、その名訳も現代では通じなくなっているようです。

そこで私は、学生には「いろはうた」を次のように解説することにしてあります。

「私はまだ若いと思っていたのに、ある朝、鏡を見たらカラスの足跡が……」、これが「色は匂  
へど散りぬるを」という意味。

「でも、今朝彼に会ったら、彼の鼻にも一本白い鼻毛が」、これが「わが世誰ぞ常ならむ」と。何  
も自分だけではないんだよ。

「私はこんな変化するものにはこだわらないで」、これが「有為の奥山今日越えて」。

そして「浅き夢みじ酔ひもせず」とは、「何が人間として生きている意味かを考えるわ」と。

この最後の二節がポイントなのです。「しよせんこの世は無常さ」と、人生を投げてかかれは  
それは無常感であつて無常観ではありません。一〇〇パーセント死ぬのが確実な人生だからこ  
そ、生きている間に何をするかというふうに転じるのが、仏教の無常観なのです。

只管打坐 身心脱落 脱落身心——道元

『正法眼蔵・弁道話』玉城康四郎訳

宗門の正伝にいづく、この単伝正直の仏  
法は、最上のなかに最上なり。

参見知識のはじめより、さらに焼香、礼  
拝、念仏、修懺、看経をもちいず、ただし打  
坐して身心脱落することをえよ。

【意訳】

宗門の正伝につきのようにならわっている。  
このひたすら伝えてきた正しい仏法は、最上  
のなかの最上である。

師匠に参禅する最初から、焼香・礼拝・念  
仏・修懺(懺悔すること)・看経(経典を讀  
むこと)を必要とせず、ただ坐禅して身心脱  
落すべきである。

「只管打坐」とは、「ひたすら坐を打つ」、つまり「坐つて、坐つて、坐りぬけ」ということです。

## 人間として生まれてきたことだけでも幸せ——源信

『横川法話』

## 【意訳】

いつさいの人々よ、地獄・餓鬼・畜生の三惡道をのがれて、人間界に生まれたことは、大いなる喜びである。

身はいやしくても獣や虫けらのような畜生に劣ることはない。家が貧しいと言つても餓鬼にはまさっている。心に思うことが叶わないと言つても、地獄の苦しみとは比べようもない。世の中が住みにくいと言つても避けて隠れるすべもないが、人間に多くの煩惱があるからこそ、悟りを得ようとする心も起こるのである。このゆえに、人間界に生まれでたことを喜ぶべきである。

阿弥陀様を信する私たちの心が浅くても、阿弥陀様が立てた私たちを救つて下さるといふ本願が深いので、お頼みすれば必ず極楽浄土に行くことが出来る。念仏するのは気が進まないと言うけれど、「南無阿弥陀仏」と唱えれば間違ひなく臨終の時に阿弥陀様がやってきて浄土に連れていつて下さる功德は計り知れないも

のである。このゆえに、阿弥陀様の本願に会えることを喜ぶべきである。

また、迷いの心や煩惱は私たち凡夫にもともとあるものである。それに迷いや煩惱の他の、もつとすぐれた心もない。命とさえるときまでは、煩惱だらけの凡夫であることを十二分にわきまえて念仏しているならば、お迎えの時に阿弥陀様のお座りになられる蓮の台座と一緒に乗せていただくときに、煩惱が一転して悟りの心となる。煩惱のうちから出てきた念仏は、泥の中でも美しい花を咲かせる蓮のように、必ず極楽浄土に往生できること、疑う余地もないところである。

煩惱があることをいやだいやだと避けるのではなく信心の浅いことを嘆いて、阿弥陀様におすがりするのだとこころざしを深くして、いつもいつも「南無阿弥陀仏 南無阿弥陀仏」と唱えるべきである。

それ一切衆生 三惡道をのがれて、人間と生るること大いなるよろこびなり。

身はいやしきとも 畜生におとらんや。家まずしくとも 餓鬼にはまさるべし。心におもうことかなわすとも、地獄の苦しみにはくらぶべからず。世のすみうきは いとふたよりなく、人かすならぬ身のいやしきは、菩提をねがうしるべなり。このゆえに人間にうまるることをよろこぶべし。

信心あさくとも 本願ふきがゆえに、頼めばかならず往生す。念仏ものうけれども、唱うれば מידめて来迎にあずかる

功德莫大なり。このゆえに 本願にあうことをよろこぶべし。

また、妄念はもとより凡夫の地体なり。妄念の外に別の心もなきなり。臨終の時までは、一向に妄念の凡夫にてあるべきとこころえて念仏すれば、来迎にあずかりて蓮台にのるときこそ、妄念をひるがえしてきとりの心とはなれ。妄念のうちより申しいだしたる念仏は、彌にしまぬ蓮のごとくにして、決して往生うたがいあるべからず。

妄念をいとわすして信心のあさをなげきて、こころざしを深くして常に名号を唱うべし。

「人身受け難し、今すでに受く」という言葉があります。「人として生まれることは難しいが、いまずで人間として生まれてきた」ということです。となれば、「よろこそ、人間として生まれさせていただいた」ということが、基本になるわけです。それなのに、日本だけでなく世界的にみても大部分の人が、「生まれた」という事実に対する感謝の気持ちがありません。

これが一番怖いわけです。やはり宗教の出発点というのは、「人間として生まれさせていただいた喜び」、そこにまず気づくことでしょう。

念仏よりほかに往生のみちをも存知し、また法文等をもしりたるらんと、ころろにくくおぼしめしておわしましてはんべらんは、おおきなあやまりなり。

もししからば、南都北嶺にも、ゆゆしき学生たち、おおく座せられてそうろうなれば、かのひとびとにもあいたまつりて、往生の要よくよくきかるべきなり。

親鸞におきては、ただ念仏して弥陀にたすけられまいらすべしと、よきひとのおおせをかぶりて、信ずるほかに別の子細なきなり。念仏は、まことに浄土にむまるるたねにてや、はんべらん、また地獄におつべき業にてや、はんべらん、総してもて存知せざるなり。

たとい法然聖人にすかされまいらせて、念仏して地獄におちたりとも、さらに後悔すべからずそうろう。

そのゆえは、自余の行をはげみて仏になるべかりける身が、念仏をもうして地獄にもおちてそうらわばこそ、すかされたてまつりてという後悔もそうらわぬ、いずれの行もおよびがたき身なれば、とても地獄は一定すみかぞかし。

【意訳】

この私が、大なるものの御名を呼ぶこと以外に、絶対自由の境界に生まれるための方法を知っており、またその方法を示す教典の文句なども知っていられるのではあるまいかと、不安に思っているのなら、それは大きなあやまりというものである。

もしそんな不安を持っていられるのなら、奈良の諸大寺にも比叡山にも、立派な学者が大せいおられるのであるから、かの人々に会い奉つて、絶対自由の境界に生まれるにはどうしたらよいか、よくよく聞かれるとよい。

この親鸞においては、ただただその大なるものの御名を呼ぶことによつて、無量の光・無量のいのちであるその大なるものの力に助けられよ、と、善知識である法然上人に教えられて、それをその通りに信ずる他に別になにもないのである。その御名を呼ぶことが、浄土という絶対自由の境界に生まれる種であるのか、それとも地獄に墮ちる業であるのか、私はまったく知らないのである。

たとい法然聖人に欺かれて、大なるものの御名を呼んで地獄に墮ちたとしても、私はまったく後悔などはせぬ。

それはなぜかという、御名を呼ぶこと以外の行を一生懸命やつて仏になるはずであつたこの身が、大なるものの御名を呼ぶことによつて地獄に墮ちたというのなら、欺されたという後悔もおこるであろう。しかし、どんな修行をやつても身につかないこの身であ

るから、地獄という苦しみばかりの境界に住むより他はないのである。

親鸞はここで、「私は法然さんにだまされて、たとえ地獄に落ちて後悔しない」と、言い切っています。宗教だけの世界ではなくあらゆる人間関係の中で、これほど素晴らしいものはないと思えます。この親鸞の法然に対する人間信頼、つまりそれほど信頼する人が一人でもいるということとは、人間にとつてはなによりもの幸せではないでしょうか。それは私たち自身についてもいえることです。「この人となら一緒に死んでもいい」という上司や相手に巡り会えた人は幸せです。

それはさておき、親鸞は法然の教えに心服し、念仏を唱えます。いわゆる南無阿彌陀仏と唱えれば浄土に行けるという教えです。でも、ここで押さえておきたいことは、親鸞の次の言葉です。

「未だ生まれざる安養の浄土は恋しからず候事」

善人なおもて往生をとぐ、いわんや悪人をや。

しかるを世の人つねにいわく、悪人なお往生す、いかにいわんや善人をや。

この条、一旦そのいわれあるににたれども、本願他力の意趣にそむけり。

そのゆえは、自力作善のひとは、ひとえに他力をたのみどころかけたるあいだ、弥陀の本願にあらず。

しかれども、自力のこころをひるがえして、他力をたのみたてまつれば、真実報士の往生をとぐるなり。

煩惱具足のわれらは、いずれの行にても生死をはなるることあるべからざるを、あわれみたまいて願をおこしたもう本意、悪人成仏のためなれば、他力をたのみたてまつる悪人、もともと往生の正因なり。

よて善人だにこそ往生すれ、まして悪人はと、おおせそうらいき。

### 〈現代語訳〉

善人ですら極楽浄土へ行くことができる。

まして悪人は、極楽浄土へ行くのは当然ではないが、私はそう思いますが、世間の人は常にその反対のことをいいます。悪人ですら極楽へ行くことができる、まして善人は、極楽へ行くのは当然ではないかと。

世間の人のいうほうが一応理屈が通っているように見えますが、この説は、本願他力の教えの趣旨に反しています。と申しますのは、みずから善を励み、自分のつくった善によって極楽往生しようとする人は、おのれの善に誇って、阿弥陀さまにひたすらおすがりしようとする心が欠けていますので、そうい

う自力の心がある間は、自力の心を捨てて、ただ阿弥陀さまの名を呼べば救ってやろうとおっしゃった、阿弥陀さまの救済の本来の対象ではないのであります。しかし、そういう人といえども、自力の心を改めて、もつぱら他力、すなわち阿弥陀さまのお力におすがりすれば、正真正銘の極楽浄土へ行くことができます。ところが、われらのことき心の中にさまざまなどす黒い欲望をいつぱい持つ者が、どういう行によつてもこの苦悩の世界を逃れることができないのを阿弥陀さまはあわれんで、あの不可思議な願いを起こされたわけですから、もともと阿弥陀さまの願いを起こされるほんとうの意思は、この悪人を成仏させようとするためでありましょうから、自分の中に何らの善を見出さない、ひたすら他力をおたのみするわれらのことき悪人のほうが、かえつてこの救済にあずかるのに最もふさわしい人間なのであります。

だから、善人ですら極楽へ行くことができる、まして悪人は極楽へ行くのは当然ではないかと、なくなった法然聖人が仰せられたのも、深い理由があつてのことのであります。

この悪人正機説、いわゆる悪人ほどより救われるという説を誤解されている方がいます。

「何、悪い奴ほど救われる？ だったら俺、少しは悪くなつてもいいのかな」と。

「悪くなつてもいいのかな」というのは、自分はそれほど悪くないといった気持ちがあるから出てくる言葉です。ところが親鸞は、「私はど悪者はいない」と徹底して反省したからこそ、私のような者も救われるんだということに気がついたので。

『しるべし、愛語は愛心よりおこる。愛心は慈心を種子とせり』 (菩提薩埵四摂法)

仏法ではふつう「愛」という表現はあまり用いられない。ともすると愛は愛欲とまぎらわしいイメージを持つからでもあろうが、同種の思いをあらわすときは「慈悲」の語を使うことが多い。その意味で、「愛語」は珍しい表現とされる。しかし、道元は「慈心」と重ねながらであるが、あえて「愛心」という表現を避けようとしなかった。愛の心とは、道元の立場からいうと、慈悲の心からおのずと湧き出る。相手を思いやつたいたわりの心である。

慈悲というのは、しばしば慈悲をたれるというような使い方をされるように、そこにどうしても上位者と下位者を設定させる。仏という絶対的な超越者が迷える衆生を救うためにほどこすのが「慈悲」であり、道元もそういった仏教的な認識からまったく自由になっていたわけではないことは、次の言辭からもうかがわれる。

「愛語といふは、衆生をみるにまず慈愛の心をおこし、願愛の言語をほどこすなり。およそ暴悪の言語なきなり」(菩提薩埵四摂法)

道元が愛語を語ったとき、その念頭にまずあつたのは、おのれの膝下に集う弟子たちのことであつただろう。道元は門弟たちに対し、常に峻厳な師でありつつけようとしたが、反面、「慈愛の心」をもつて彼らを遇することも忘れなかった。それゆえにこそ、門弟は規矩がいかに厳格であろうが、禪的行業がいかに強化されようと、道元の教えに心の底から従い、師弟間の情愛ははた目がうらやむほどに細やかであつたといえる。

だが、慈よりも愛のほうが、本来の意味において平等であり、普遍的である。かりに、慈が仏のそれをもつて代表されるなら、愛のほうは親と子の愛に集約されるのでないだろうか。親子の愛とは元来が無償のものである。ことに、子に向けた親の愛は、対価をまったく要求しない。むしろ、与えることのほうに喜びを見出す。

そのような無償の愛が乏しくなったのが、この世を生きにくくさせているのではないだろうか。ヨーロッパ風の合理主義は、どこかそういう愛の秘めたある種の潤滑油的な柔暗らしさを切り捨ててしまうような鋭さがある。その鋭さが時として人間不信とかいうような形で社会を切り裂いてしまう。

そんな場面で効力を発揮するのは、慈よりも愛である。道元があえて愛心を強調したのも、そのことをきちんと見抜いていたからであろう。人間社会では、何事をなすにも、相手と対等に愛の心をわかちあうことが、ものごとをなしとげるうえで肝要なのである。それが親子であれ夫婦であれ、友人であれ仕事仲間であれ、愛を欠いてはぎくしゃくしがちなものだ。

④

『月かげの いたらぬさとは なけれども ながむる人の こころにぞすむ』

〔法然上人行状繪図〕

幸せとはいかなることか、悟りとはどのような状態をいうのか。

人間はことあるごとに幸せを十全とは考えない気味がある。すぐ他人と比較してみたり、別の状況を思いあわせたりして、まだまだ十分に満たされていない、などと不満を抱きがちである。

自分が幸せであるかどうかというのは、自分の生き方をどのように認識するかという一点にかかっているわけで、上を見てその幸せを望んでも切りがない。この道歌は、そのような人間の定めない心の働きの不思議を仏として月に託して詠っている。

月は中天に煌々と照り、光りの届く限り、いたるところを照らしている。だが、その月の明かりやすばらしいたたずまいは、他のことにかまけて空をあおごうとしない人間の心には映らない。

仏の慈悲もらうようにそのようなもので、常にあたたかく少しの分け隔てもなく私たちを包んでいてくださるのだが、いつてみれば雲がかかっているようになかなかそのことがわかってこない。心を澄まして仏に思いをひそめる時、しだいにそのことが伝わってきて、私たちは悟りへのしつかりした一歩を踏み出しているのだ――。

法然の言わんとしていることは、そのまま俗世の営みにも通じてくる。自分がいま幸せであるか、自足しているかというのは、自分がどう判断するかであって、そのことに気づかない限り、人はいつまでたつても幸せを実感できない。

『月かげのいたらぬさとはなけれども』——自分はいま幸せなのに、まだそれ以上の尊まれた状態がある、と幻想してしまう。そこからさまざまに迷いや欲心が湧きおこり、一度きりの人生を歪めてしまう。

いずれにせよ、いつも不満を減らして生きるよりは、自分たちがさまざまの慈愛に包まれて生かされ、いま十分に幸せのいくつかを味わっていると自覚してこの世の刻々を過すほうが、生産的ではないだろうか。

心のありようも、そのほうが安定する。そうすると、創造力なども生き生きと働いてくる。身体めぐりも、活力をおびて潤いをまし、病いなどうけつけぬようになるであろう。

「こころにぞすむ」と言うように、今の状況をどのように受容するか、心の働きひとつで人生の様相はずいぶん変わってくるのである。

## 花は無心にして——良寛

花は無心にして蝶を招き、

蝶は無心にして花を尋ねる

花開く時 蝶来たり

蝶来たる時 花開く

吾もまた人を知らず

人もまた吾を知らず

知らずして帝則ていそくに従う (帝則ていそく＝自然の摂理・規則)

## あるべきようは——明恵

平泉 汎記

### 【意訳】

ある時上人が話されるには、

「私にはつきり言っておきたいことが一つある。私は死後極楽にありたいとは言わない、ただこの世で己の分に従つてそれを生かして、あるべき姿でありたいと願うのである。釈尊の教えの中にも修行すべきように修行し、挙動すべきように挙動せよと説いてある。この世はどうしてもよい、死後だけは極楽往生と説かれた経典はないのである。釈尊も、戒律を破つて仏を見て、何の効用もないと述べておられる。

だからこそ『あるべきやうは（それぞれの分に応じてのありようは）』という七字を守るべきである。これを守るのを善とする。人が悪いことをするのは、わざわざ悪いことをするのである。間違つて悪いことをするのではない。悪いことをする者でも、善いことをするとは思わないが、分に応じてのありかたに違反して無理に枉げてこれをするのである。この七字の教えを心懸けて守るならば、世の中に悪いことといわれるものはあるはずがない」。

或時上人語りて曰はく、  
「我に一つの明言あり、我は後生資らんとは申さず、只現世に有るべき様にて有らんと申すなり。聖教の中にも行すべき様に行じ、振舞うべき様に振舞えとこそ説き置かれたれ。現世にはともかくてもあれ、後生計り資かれと説かれたる聖教は無きなり。仏も戒を破つて我を見て、何の益かあると説き給へり。  
仍て阿留辺幾夜字和と云う七字を持つべし。是を持つを善とす。人のわるきは態とわるきなり。過ちにわるきには非ず。悪

事をなす者も善をなすとは思はざれども、あるべき様にそむきてまげて是をなす。此の七字を心にかけて持たば、取えて悪き事有るべからず」と云々。

明恵はこの「あるべきようは」をよく口にしていたようで、「人は阿留辺幾夜字和という七文字を持つべきなり。僧は僧のあるべきよう、俗は俗のあるべきよう……」と遺訓にも残しています。いま生きている世界で、意味のある生き方をしないで何が人生かと當日頃から考え、実行していたのが明恵だったのでしょう。

というのも仏教では死後の世界のことをよく口にしますが、実のところ、死後の世界は誰にも分かりません。死後の世界から戻つてきて「極楽の蓮の花の色や形はこうだった」というような帰朝報告をした人はいないわけですから、死後の世界は、信じる信じないの世界でしかないわけです。ただ確かなのは、この「いま、生きている世界」です。ですから死後の世界だけをとかくいつたつて仕方がないのであって、やはり、目の前にある人生をどう過ごすかが一番大切になつてくるといえるのです。



# 坐禅和讃 — 白隠

衆生本来仏なり。水と氷の如くにて、  
 水を離れて氷なく、衆生の外に仏なし。  
 衆生近きを知らずして、遠く求むるはかな  
 さよ。  
 譬えば水の中に居て、渴を叫ぶが如くな  
 り。  
 長者の家の子となりて、貧里に迷うに異  
 ならず。  
 六趣輪廻の因縁は、己が愚痴の闇路なり。

闇路に闇路を踏み添えて、いつか生死を離  
 るべき。  
 夫れ摩訶衍の禪定は、称嘆するに余りあ  
 り。  
 布施や持戒の諸波羅蜜、念仏懺悔修行等、  
 其の品多き諸善行、皆この中に帰するな  
 り。  
 一坐の功をなす人も、積みし無量の罪ほろ  
 ぶ。  
 悪趣何処にありぬべき、浄土即ち遠から  
 ず。  
 辱なくもこの法を、一たび耳に触る時、  
 讚嘆随喜する人は、福を得ること限りな  
 し。

●江戸中期の臨済宗の禪僧  
 秋月籠琅訳

## 現代語訳

衆生は、本来、仏である。それはちょうど  
 水と氷のようで、  
 水を離れて氷はなく、衆生の外に仏はな  
 い。  
 衆生は仏が近いことを知らないで、遠くに  
 仏を求めている、何というはかないことか。  
 たとえていうと、水の中にいて、のどが渴  
 いたと叫んでいるようなものだ。  
 長者の家の子に生まれて、貧里に迷うてい  
 るのと同じである。  
 六道を生まれ変わり死に変わり輪廻する、  
 その人生苦の原因は、自分自身の愚痴〈無  
 明〉の闇路ゆえである。

闇路に闇路を踏みそえて、いつ生死の苦し  
 みを離れることができようか。  
 そもそも大乘の禪定〈坐禅〉は、いくら称  
 嘆しても称嘆しきれない。  
 布施・持戒・忍辱・精進・禪定・智慧とい  
 う六つの波羅蜜と、念仏や懺悔や修行など、  
 万行といわれるほど多種の善行は、みなこ  
 の大乘の坐禅のなかに帰するのである。  
 ほんの一坐りして坐禅の功德をつんだ人  
 も、これまで犯してきた無量の罪がほろびる。  
 地獄・餓鬼・畜生・修羅の四悪趣も、もうどこ  
 にもあり得ない、浄土は決して遠くはない。  
 かたじけなくもこの法を、一度耳に触れた  
 時に、  
 讚嘆してそれに随順して歓喜する人は、無  
 限の幸福を得るであろう。

況や自ら回向して、直に自性を証すれば、

自性即ち無性にて、已に戯論を離れたり。

因果一如の門ひらけ、無二無三の道直し。

無相の相を相として、往くも還るも余所ならず。

無念の念を念として、語うも舞うも法の声。

三昧無礙の空ひろく、四智円明の月澄えん。

この時何をか求むべき、寂滅現前する故に、

当処即ち蓮華国、此の身即ち仏なり。

まして自分自身に取って返して、自己の本性〈自性〉を直証すれば、

自性はそのまま無性〈絶対無という本性〉で、それはもう戯論〈無益な議論〉を離れている。

そこには、因果一如〈衆生と仏と不二〉の門が開け、無二無三の一道だけが真直に通っている。

「無相の相」を相として、往くのも還るのもよそではない。

「無念の念」を念として、語うのも舞うのも法の声である。

三昧無礙の空はひろく、四智円明の月が澄えわたるであろう。

この時何の求むべきものがあるう、寂滅という涅槃〈悟りの境地〉が現前するから、

当処がそのまま蓮華国で、この身がそのまま仏である。

これは坐禪をする前に唱えたりする和讃ですが、この第一番目の句に大切なことが書いてあります。「衆生本来仏なり。水と氷のごとくにて、水を離れて氷なく、衆生のほかに仏なし」というのがそれです。

先に紹介した沢庵の言葉の中に「水で顔は洗えるが、氷では洗えない」といった文言がありました。「水」は「仏の心」、「氷」は「衆生の心」と解することもできます。

とすれば、あなたはいまゴチゴチになって固い「氷」になっているけれど、太陽がやってきて柔らかい日差しを浴びて氷が溶ければ、なやみに、ちゃんと仏になれるんじゃないか、ということですね。それを仏と私とは違うのだと思うから、いつまで経ってもゴチゴチなのです。

私と仏とは、決して違うものではありません。いつてみれば、ただ単に片方は固体であり、片方は液体であるだけです。全体から見れば、同じ「H<sub>2</sub>O」です。それに気がつかない限り、人間というものはどうも、「悟りを開いた仏と、煩惱のある私と、途中にある修行者とは違うんだ」と錯覚してしまいます。でもそれは単に状態の違いだけであって、人間というものは、本来、悟りを中に持っているのだよということになります。

坐ざ禪ぜん和わ讚さん  
 衆しゆ生じやう本ほん來らい佛ほとけなり  
 水みづを離はなれて氷こおりなく  
 衆しゆ生じやう近ちかきを知しらずして  
 譬たとえば水みづの中なかに居いて  
 長ちやう者じやの家いえの子ことなりて  
 六ろく趣しゆ輪りん廻ねの因いん縁ねんは  
 閻やみ路じに閻やみ路じを踏ふみ添そて  
 夫それ摩ま訶か行えんの禪ぜん定じやうは  
 布ふ施せや持じ戒かいの諸しよ波は羅ら蜜みつ  
 其その品しな多おほき諸しよ善ぜん行ぎやう  
 一いち座ざの功こうを成なす人ひとも  
 惡あく趣しゆ何いず處くに有ありぬべき  
 辱かたなくも此この法ほを  
 讚さん歎たん隨ずい喜きする人ひとは  
 況いんや自みづから廻え向こうして  
 自じ性しやう即すなわち無む性しやうにて  
 因いん果が一いち如にの門もん開ひらけ  
 無む相そうの相そうを相そうとして  
 無む念ねんの念ねんを念ねんとして  
 三さん味まい無む礙げの空そらひろく  
 此この時とき何なにをか求もとむべき  
 當とう處しよ即すなわち蓮れん華げ國こく

白はく隱いん禪ぜん師じ  
 水みづと氷こおりの如ごとくにて  
 衆しゆ生じやうの外ほかに佛ほとけなし  
 遠とほく求もとむるはかなさよ  
 渴かつを叫さけぶが如ごとくなり  
 貧ひん里りに迷まよう異ことならず  
 己おのれが愚ぐ癡ちの閻やみ路じなり  
 いつか生しやう死じを離はなるべき  
 稱しやう歎たんするに餘あまりあり  
 念ねん佛ぶつ懺ざん悔げ修しゆ行ぎやう等とう  
 皆みな此この中うちに歸きするなり  
 積つみし無む量りやうの罪つみほろぶ  
 淨じやう土と即すなわち遠とほからず  
 一ひとたび耳みみに觸ふる時とき  
 福ふくを得うること限かぎりなし  
 直じきに自じ性しやうを證しやうすれば  
 已すてに戲け論ろんを離はなれたり  
 無む二に無む三さんの道みち直なおし  
 行ゆくも歸かえるも餘よ所そならず  
 歌うたうも舞まうも法ほりの聲こゑ  
 四し智ち圓えん明みやうの月つきさえん  
 寂じやく滅めつ現げん前ぜんする故ゆゑに  
 此この身み即すなわち佛ほとけなり