普勸坐禪の吹唱

澤木興道

禪に就ては誰しも色々な概念を持つて居られるやうに思ふ。私によく「禪は何にするものか」と訊ねられるが、私は「禪は自己に親しむものである」と答へる。私は道元禪師の流を汲んで、道元禪師の宗旨を數十年人の爲に說き、又自ら之を實地に修行して來たのであるが、此の「自己に親しむ。」と云ふ事は言慮を絕して唯躬行實踐する事で、言を換へて自己流に之を云へば「自己が自己を自己で自己する」ことである。禪は面壁と云つて壁の方を向いて坐ることである、自分きりになることである。その自分きりになるのを私は自分が佛になる、自分が如來樣になると云ふのである。つまり自分と云ふものになりきる。本來私達は假りものの自分である、外から捩子がかかつてゐるので玩具の自動車の樣に捩子のかゝつてゐる間は順々と動く。此の外からの捩子で動くのでなく、自分で自分するのである。これが私の坐禪であるが、それだから坐禪と云ふ名稱も普通の概念よりは變るだらうと思ふ。悟も必要はない、唯自分すればいい。その自分するのには何うすればいゝか。飯を食つて居つても美味いと喰過ぎる。味がないと一寸控へて置くと云ふやうなもので、何うも自分せずに外のものから動かされていかぬ。動かされないやうに本當に自分で自分するのは何うするか。それを坐禪すると云ふので、その自分する稽古が坐禪であると斯う云ふのである。併し、道元禪師の禪風は餘程素朴で、所謂既成宗教などの禪

とは餘程趣が違つてゐて、六祖以前に遡らねばならぬ六祖以後禪は絢爛たる發達を遂げたが、徒に拳棒喝を用ひ、純密の家風は一變した。今私の謂ふ道元禪師の禪とは此六祖以前の純禪を指すのである。

道元禪師の正法眼藏辨道話の章には、禪を以て三學の中の定學や六度の中の禪度と見るは誤りにて、禪宗などと名付けるは禪が正法眼藏無上の大法であることを知らぬ愚かな俗家の言として斥けられ、此禪こそ如來往昔靈山會上にてひとり迦葉尊者に付儀せられて佛法相傳の嫡意なることを示されてゐる。如來の大獅子吼があると云ふので五百の大弟子を始め、數多の弟子達はその大說法を今や遲しと待ちかまへてゐる。其時佛は座の前の一莖の華を拈じて、一言も發せられぬ、一座啞然としてゐる時第一弟子の迦葉尊者が一人微笑せられた。佛は「我に正法眼藏涅槃妙心あり摩訶迦葉に付屬す」と云つて大法を傳へられた。此拈華微笑の消息、之を今我々の生活に就てみると、ラヂオで云ふならば波長が合つたのである。ラヂオでスイツチを入れてから波長を合せる樣に、今禪に飛び込んだといふのはスイツチを入れたことで、それから波長を合しておかねばならぬ、波長さへ合つて居れば時間にしても二千年距つてゐても三千年距つてゐても、空間にして何千里距つてゐても佛が俺であり俺が佛である。達磨が俺であり俺が達磨である。この二千五百年過去にマイクロフオンの下で喋つてゐるのが、恰かも南洋で喋つてゐるのが仙臺に聞え、仙臺で喋つてゐるのが南洋に聞えると同じ樣に聞え、三千年前の道が私共の今の生活にピリ〳〵生きて働く。夫が禪の機用であり、それが卽ち禪と云ふものの相傳、以心傳心といふ事で、手品使の樣であるが之は人格相傳、人間そのものに道が生きて働くのである。その始りが釋迦である。釋迦が華を拈つた時迦葉がニツコリ笑つた。其處が以心傳心で、此の拈華の佛心大道を師より弟子に次々に傳へて來たのである。それを傳燈と云ふ。師匠の火を弟子に點ける。師匠の火は蠟燭に點いて居つたが夫を松明に點けた。卽ち個

性は違ふけれども火といふものは一つである。火は同じである。一つの蠟燭に點け、此の人が此の燐寸に附け、今度は附け木に附け今度は炭團に點ける。何に點けても火は火である樣に、道が學者に傳つても、無學者に傳つても、金持に傳つても、貧民に傳つても道といふ事に於ては過去、現在、未來傳つて行くといふのがつまり禪といふものなので、それだから之は所謂學問といふものとは大變に違ふのである。試驗の出來る程度のものとは異り、直接人格に觸れるのであるから、通常のもの覺へのよい者に道が傳つて行くといふのではなく、もの覺への外に學解でなく、つまり生活であり、人格內容であるのである。卽ち人格內容とし、生活として道が傳つて行く。それは何う云ふ工合に習練するかといふのが、坐禪の仕方である。辨道話の中に「諸佛如來、ともに妙法を單傳して阿耨菩提を證するに最上無爲の妙術あり。これただほとけ佛に授けてよこしまなることなきは、すなはち自受用三昧その標準なり」とある。つまりどの佛でも本當に道を傳へて無上の道を悟るといふ事は此の坐禪である。坐禪は波長を合せるやうなもので、歪んで居つてはいかぬ。眞直ぐに坐らなければならぬ。私は夫婦喧嘩をする時は合掌してやる樣にすゝめてゐる。まさか合掌して「奧さん今日は一つ夫婦喧嘩をやりませう」と云つても之ではやれるものではない。合掌して坐つたならば佛樣と波長が合つてしまふ。佛樣と波長が合つたならばそれはもう凡夫ではない。覆面頭巾でピストルを持つて、手袋を嵌めて、ゴム足袋を履いて忍び込んだら泥棒である。昨日迄正直者だつたのが初めてやつたのだ、ホンの一時間やつた計りなんだと云つても、その一時間を正直の三十年から差引いて釣錢を呉れと云つても、さうはいかぬ。丁度その樣に私達も其の反對に今迄はギャングであつたが、夫が今初めて坐禪したら佛になつてしまふ。此處にものの形といふ事に微妙な意義がある譯で、掌を合したばつかりに、夫婦喧嘩が出來なくなつた。そろ〳〵喧嘩をしようとする時に夫婦が掌を合してしまふ。それからボツ〳〵やらうとしても

喧嘩の熱は冷めてしまふ。私達の禪は此の形と云ふものから眺めて見よう眞面目に形を眺めて見ようといふので、本當に立派な人の形を見習つてみるのである。

そこで、方向を轉換して、道といふものは一體どんなものかと見てみる。道といふものは莫迦が發明して拵へたものではない。道と云ふものは昔からずつとあつたもので、今更昨日今日に拵へたものが道ではない。千年も萬年もずつと昔からあつたのが道で、よく禪宗の僧侶が本來面目といふことをいふが、如何なるものが本來の面目か。吾々が盗みをするなども本來の面目ではないし、飯を食ひ過ぎるなども本來の面目ではない。本來の面目ならば食ひ過ぎないのが、本當であるが、根性が卑しいものだから其で腹一杯に食ひ貯めようとして胃袋に持たなくなる。之は本來の面目ではない。本來の面目は母の胎内にあつた時に母から吸收するままで別に食ひ過ぎもない、ちようどあの通りでいいのである。赤ちやんに生れたのが、ボツ〳〵心が僻んで來て食ひ過ぎもする、色々祿でもない事を外から移入して來て、本來の面目が何やら解らなくなつたのである。だから道は宇宙の始からあつたもので普勸坐禪儀では斯道を冒頭に說かれてある。卽ち「原るに夫れ道本圓通爭でか修證を假らん……」とある。原るとは本來厂に泉と云ふ字を書いたので、山の奥の岩の處に、水がチヨポン〳〵落ちてゐた、夫が原で、之にサンズイを加へると源となるのだが、その原、又その原、もつと原と初まりを原ると、「夫れ道本圓通爭でか修證を假らん、宗乘自在何ぞ功夫を費さん、況や全體迥に塵埃を出づ、孰か拂拭の手段を信ぜん、大都當處を離れず、豈修行の脚頭を用ゆる者ならんや」であつて、此の意味は、道と云ふものは人間の拵へたものではない。元からあつたものである修行しやうがしまいがそんなことに係らない。殖やさうと思つても佛法は殖えるものではなく、減らさうと思つても減るものではない。元から天地に一杯あるものである。だから「大都當處を離れず」で、道

卽ち眞理は天地一杯に滿ちたものであつて、誰が何うしたつて減りもしないし殖えもしない。之が道の原の起りである。道の原の起りはさうであるけれども、同じく普勸坐禪儀に「然れども豪釐も差あれば天地懸に隔り・・・」である。日本の大乘佛教で間違へられたのがこの點で、卽身卽佛、この身このまま佛。このまゝでも佛ならば極樂參りが出來る。それならば念佛を申さんでもいゝから申さぬ。坐禪をせんでも道が得られるならば何も脚の痛いのを我慢して坐禪をせんでもよい。さう云ふ間違が大乘佛教にある。私が或る田舍に講演に行つた處が若い和尙が前座をさせてくれろと云ふので、おやりなさいと云つて聽いて居つた處が、「大乘の原理はこの身このまま卽身卽佛といふことで、その身そのまま佛となることである。修行せんでもいゝ、退歩を賴まんでもいゝ、何うしてもいゝ」と云つたのである。これはえらいことを云ひ出したと思つた。その後で說教をする衲としては、このままならば凡夫である、飯を食はすれば食ひ過ぎる、暑ければ暑い、寒ければ寒い、金持になればなつたで、貧乏すればしたで、何うにもしやうがない者を、何うにかして始めて佛になることができるのであつて、この身このまま卽身是佛と云ふわけにはまゐらぬと說かねばならなかつたので、どうも前座の說くところと違つて困つたことがあつた。

唯今申したのは「然れども豪釐も差あれば、天地懸に隔り、違順纔に起れば紛然として心を失す、直饒會に誇り悟に豐かにして瞥地の智通を得、道を得、心を明めて、衝天の志氣を擧し・・・」と云ふところですが、「瞥地の智通」とはこの燐寸を擦つた樣に悟ることで、智を開くことです。次の「入頭の邊量に逍遙すと雖も」とは悟の門を出たり這入つたりすることです。「幾ど出身の活路を虧闕す、矧んや彼の祇園の生知たる、端座六年の蹤蹟見つべし、少林の心印を傳ふる面壁九歲の・・・」とある。祇園の生知とは佛樣の事であるが、祇園精舍に生れ乍らに育つたところから來てゐる。少林云々と

は、達磨が御存じのやうに、少林寺で九年の間面壁坐禪して居たことでそこでその次に「聲明尙ほ聞ゆ、古聖既に然り今人盍ぞ辨ぜざる」とある。それだから坐禪をせんでもいゝといふことは云へない。修業なしに悟る、そんな事があるべき筈はないのである。其處で道元禪師の宗旨を云ふのに威儀卽佛法、作法是宗旨、これである。德川時代に「依らしむべく知らしむべからず」といふて高飛車に出たやうに、威儀卽佛法、作法卽宗旨といつて、唯禮儀正しくさせられて、此の言葉には責められたものだ。私達も責められたが、威とは威力、威光、威德、私達の威德を養ふことで、儀とは儀式或は儀事、儀は態なりで態度、つまり佛法の威儀の具つた態度を取るといふことで、佛法の威光の具つた態度をする。つまり生活の態度が佛法になるといふ事である。さうすれば佛樣と同じ態度をすれば佛樣になり、達磨と同じ態度をすれば達磨となる。達磨と波長を合せる。つまり修業といふことは此の佛樣になる態度を練ることである。僕は精神的には行つてゐるけれども、胴體だけは寢かせてゐる。精神だけは早起きすればいゝと思つてゐるが、胴體は寢かせてゐる。精神的に精神修養するといつて、精神だけは修養して、胴體は凡夫生活に放つて置く。精神が胴體を引張つて行かうとするが、胴體は目方が重くて引き起せぬので精神だけで濟して居る。恰かも夢のやうで、夢で牡丹餅を食つても腹が滿たない。そこで精神的には何か解らぬけれども先づ胴體を確りやらうといふのが私共の禪の修業である。精神的といふのはインチキをやりたがる。僕は胴體はピンポンをして居つても精神的には坐禪をしてゐるといふ小僧が出て來るので、精神的には兎に角胴體を確りやつて行く。胴體をやらせるのだから危險がない。精神的の事は最初から解らない。胴體の方は、やれ脊骨が曲つてゐる、こちらが下つてゐる、あちらが上つてゐるといつてそのまゝすぐに直させる。威儀卽佛法、作法卽宗旨と云はれて居る道元禪師の正法を考へますと、非常に澤山形の上の事が指圖されてゐるのであります。

悟なんか開かんでもいゝ、兎に角形を本當にやつて見よう、禪らしい雰圍氣を作つて、禪らしい道場で、禪らしい食ひ物を食つて、禪らしい態度を取つて、本當に其の氣持と其の境涯。それが卽ち宗教經驗その宗教經驗をやる、卽ち習練をやる、本當に習練してそれが身に附く。それが卽ち道元禪師の禪なるものであります。之を妙修と云ふ。本證妙修。私達の悟といふものは今から開かなくても前に云つたやうに疾うの昔から持つてゐるのです。「道本圓通」は卽ち本證であつて、悟に始なしである。よく禪と云ふものは凡そ何年位やつたらいゝでせうと、まるで鍛冶屋の小僧が一人前になるには何年位年期を入れたらいゝかといふのと同じやうに考へてゐる者があるが、禪はそんなものではない、修業に終なし。之は禪門の僧侶でも解らずにゐる者がある。解つた人もあるが、解らぬ人が多い。何んだか物足りない、あゝ、もう嫌になつた、何時迄經つても卒業なしぢやとこぼしてゐる。が然し人生に卒業と云ふものがないと同樣禪は一生修業である。そこでこの本證であるが、之は舞臺ではなく樂屋のやうなもので、實は妙修之が舞臺である。本證は平等であり妙修は差別である。樂屋では皆平等であり舞臺に於て差別が現はれるのである。世の中の人がよく眞理佛教といふことを云ふが、法性眞如は本證を云ふのである。眞如が多いとか少いとか、之は大きい眞如だとかいふことはないのである。ところが此の妙修になると、臺舞の上だからさうは行かぬ。樂屋では高師直と鹽谷判官、それから猪と勘平とお輕。男も女も、好きも嫌ひも怒つても可愛がつてもゐないので、それが樂屋の模樣である。ところが妙修——舞臺では如何にも憎々しい。鮒ぢや、鮒ぢや、鮒侍、てな事を云つて師直が眼を剝いてゐる。鹽谷判官はプーツと云つて如何にも腹が立つた樣な顏をしてゐる。其處ではつきり此の差別と云ふものが現はれて來る。

たとへば、本證と云ふ鳴子がぶら下げてある。彼處にぶら下げたから雀が止らぬといふのだが、鳴子を引張るものがな

ければ駄目である。昔秋田の國に國信と云ふ淨土宗の和尚があつた其の和尚の所に或る人が、私は念佛は申して居りませんが何うしませうと云つて來た。處が學信は、お前みたいな怠け者は申さなくてはならぬ迄は一生念佛を申さぬものであると教へて一つの歌を示したが、其の歌は「心して引けば鳴子も霧深き秋の山田に案山子鳴るかも。」引張らなければ鳴らぬではないか。一切衆生皆此の法性眞如の光は誰でも持つてゐるが、引張らないから一向ものをなさぬ。此處に燐寸があるが、之は擦れば火が出るが擦る事を知らないで置いたならば何んにもならぬ。燐寸があると云ふ事は本證、之を擦るのが妙修。その擦り方が修業で、去年一度燐寸を擦つたからとてそれは何でも擦れば火が燃へると云ふ原理が解つただけで、明りづくめにしたいならば擦りづめにしなければならぬ。修行と云ふものは何うでも斯うでも此の鳴子を引張る。此の燐寸を擦ることで、鳴子が鳴つて鳥を逐ふ事と引張る事と、又燐寸を擦つて火が出て明るくなる事と擦る事とは一つにして不二。此の二つを一つにして何時でも活躍させるには何うでも斯うでも胴體を引張らなければならぬ。つまり唯修行すれば、燐寸さへ擦れば法性、佛性が出る。修業に終なしといふ此の覺悟で、私達が一生人格を磨くといふ事が大切なのである。

即燐寸を擦らなければ明りがさゝないのであつて、私共の一生には修業に終りがないのである。私は若い時に毎晩徹夜で五六ケ年本を讀んだことがある。青瓢箪のやうになつて、碌な物を食はずにお粥ばかりで生活してゐた。此の間も芝の青松寺で昔一緒に生活した友達に會つたが、私に「自分は月に五圓使ふたが、あなたは三圓しか使はんで、何を食つてゐた。」と云つた位であつた。私は食ふものを食はず、神經衰弱のやうになつて本を讀んで居つた所がその讀んでゐる本の中に斯ういふ事があつた。學問の爲に寢食を忘れる者はあれども行法の爲に寢食を忘れる者は珍しいと書いてあつた。之を

讀んで私は一本參つたのである。併しまだ本に執着があつたから本を讀むのを止めず、坐禪をしないでよい言葉ばかり探してゐたが、今しみ〴〵と考へると何んとも申し上げやうもない。成る程學問の爲に對立があるのであれに負けては馬鹿らしい、なあに二晩程讀んで、あれに議論を吹つかけて嚇してやらう、あんな奴に負けんやうにしてやらうといふやうに八方に敵ありとして一生懸命興奮して本を讀むから、さて坐禪をすると睡たくて適はぬ。普勸坐禪儀の中にも「所以に須く言を尋ね語を逐ふの解行を休す可し」とある。之は實に學者にとつて頂門の一針で我々の一生服膺すべきお言葉である。

靜かに考へてみると何うも人間と云ふものは、生物の中で隨分厄介な動物である。先づ言葉が好きである。綺麗な言葉を澤山積上げて置いて、あの言葉この言葉と言葉を澤山集めて引出しに整理して、此處には斯ういふ言葉がある彼處にはああ云ふ言葉があると云ふ。恰度辭典を見ると、索引を見るとどんなものでも出て來るやうにしておく。今にもつと便利になると、釦を押すと言葉が出て來るやうになるだらうが、其のやうに言葉といふものが非常に好きである。人間といふものは科學的には之だけ進歩してゐるのに、精神文化と云ふか、我々の云ふ修業文化、殊に坐禪文化、悟り文化といふものは一進一退、一向進歩の跡が見えぬ。之は修行の仕方も惡いのである。宗門の大學などでも語學が九分九厘、その後が歴史學とか地理學、考古學、哲學、論理學などをやり、本當の佛教といふものは一寸匂がするかせぬか位になつてゐる。私には此處が解せない。綺麗な言葉を探し、その言葉を大切にしまつておいて、自分のものにしようとするから仲々時間がかゝるので、昔の禪僧は之に對しあれは教者だ學者だと云つて馬鹿にしたものである。そこで道元禪師は「所以に須く言を尋ね語を逐ふの解行を休す可し」卽ちさういふ面倒な事はやらず、「須く回光返照の退歩を學すべし」と仰せられた。回光返照とは自分の顏を鏡に寫して、寫した顏を間違なく見ることで、相當面倒なことのやうであるが、本當に自分にな

ることである。歩みを退いて己に着くことである。我々の修行、宗教的行といふのは此の回光返照である。それには何うしたらよいかといへば自分になりきる事である。自分の寢姿が見えぬやうに自分のなりきつた姿は客觀から見る事は出來ない。そこで唯なりきる事だ。如何にも物足らぬやうであるが、恰度死刑囚には死刑になつた後でどんな風に新聞で俺のことを書くか見たいといふ煩惱が起るとかいふやうに、人間には色々の煩惱が起る。我々の修行にも之があるので、本當に自分といふものが徹頭徹尾滿足の出來るのは、神や佛のみであつて結局我々は自分といふものを卒直に見出して見分と相談するより仕方がない。自分になりきる自分でなければならぬ。自分の、最上最高の自分の姿になつたところは客觀から見ることは出來ないのであるが自分になりきることは出來る。自分の死骸を見ることは出來ないが唯死ぬことは出來る。此處に功利的なこと——坐禪をすると何うなるといふやうな功利的なことは微塵も許されないので、唯坐禪する、唯坐る。斯ういふことより外に殘らない。それが卽ち坐禪する、坐ると云ふことである。其處で坐りたいと云ふ慾が起る譯である。その次に「身心自然に脫落して本來の面目現前せん」とあるが、よく自分は彼より背が高いとか低いとか、又彼と俺とは何方が男振りがよらうかと比べるが事實は彼が彼で俺が俺であつてよい譯である。各自に自分のありきりを發揮する、それが卽ち佛である。お前のありきりを發揮したのがお前佛で、俺の俺きりを發揮したのが俺佛なので外から見て貰ふ姿ばかりでなく、人に見せる姿ばかりでなく、本當に自分になりきればよい譯である。身心自然に脫落してといふのは人との關係を離れた世界から考へ直させるのである。人に見せる事ばかり考へて、試驗するから試驗より外に何んにもない。人に見せることばかりで御化粧せずに本當に自分といふもののありきりを發揮する。之が卽ち本來の面目現前で、どんなのがいゝか定つてない。あれも善し之も良し。此の部屋が皆牡丹の花になつたり櫻の花になるのではなく、中に

は臭いものもある。醜婦もあれば美人もある。醜婦は醜婦で醜婦佛、美人は美人で美人佛。僧侶ばかりが佛になるのではない。一切のものがそれきりこれきりのものを發揮して行く。人と較べさへしなければ、斯ういふ意味に於て身心自然に脱落して本來つ面目が現前するのであつて、例へば軍隊の擊ち方止めーといふことである。身心脱落といふことはこの境涯のことである。卽ち我々の境涯內に於て擊ち方止めーをすることである、前後截斷である。ある時私が小僧を小學校に使にやつたところが、學校の先生が澤木さんはあの寺では何番だというて、恰度寺の下駄箱に住職の名前が書いてあつて、その下に私の名があつたから、二番でせうといつたと云ふが、一番が一番偉くて二番は二番、三番四番五番と云ふやうに下つて行く、斯う云ふやうな概念が一般にあり過ぎるからインチキしても一番になりたいといふものが出て來る、之が凡夫といふもので我々のいふ迷である。それが幽靈なので、迷があればたとへ一番になつてもそれは亡者佛である。一番最後に並んでおつても分れオイと解散をすれば、最後であるやうで最後ではない。「先生が月給順に並び居り」といふ川柳がある、月給順ばかりが人格內容の程度を示すものではない。詰り宗教的にいふとどんな人もある。一番月給の高い凡夫もあり、月給の低い聖人もある。私が屢々行く小學校では小使の小母さんから一番感化を受ける。或る先生の云ふ事を聞いたが、其の小母さんの感化は偉大なもので、教育家になつてもあの小母さんの感化を人格的には受けてゐると。さうすれば小使の小母さんが大教育家である譯である。

「恁麼の事を得んと欲せば急に恁麼の事を務めよ」恁麼とは斯くの如きと云ふことであつて、全體の意味は互に斯くの如き事をしようとするならば斯くの如き事を務めよといふことである。「夫れ參禪は靜室宜しく」……參禪といふのは坐禪のことで考へやうによつては參禪と云へば公案のことが考へられるやうであるが、こゝでは眞直ぐに坐禪することで、坐禪す

るのには「靜室宜しく」である。私は若い時に學資金がないので他所の座敷を無料で貸して貰つた。其處が大變な所で、私の室は一番奥なので隣の料理屋と壁一重であつた、勉强しようとしても勉强が出來ない。坐禪をしようとしても坐禪が出來ない。恰度勉强を九時、十時頃からやり出すと、「今晩は……」と云ふ聲が聞え間もなくペン〳〵やり出す。勉强もさうだが、勉强よりももう一層靜寂を守らなければならぬ坐禪に、隣でペン〳〵されてはとてもたまつたものではない。それから飯を食ひ過ぎることはいけない、又食ひ足らんのもいかぬ。之が「飲食節あり」であつて、「諸緣を放捨し」とは、坐禪してゐる時人と約束がしてあつて、もう時間だから其の邊迄來て居らんかしらなどと思ふのは本當にいけない、斯ういふ諸緣を放捨することである。「萬事を休息して」卽ち忙しい仕事に追はれてゐる時その仕事をサボつて坐禪してゐると誰か呼びに來んかなどと考へが散る。忙しい仕事を放つて置いて來てゐるのでは何うも落着くことが出來ない。私は過日九州から上京して來て一週間、信州矢坪溫泉の鳴尾ホテル、ホテルといつても小さな山小屋であるが、其處へ行つた。集つた人は東京、肥前、肥後、大阪、名古屋から、三十六人で一同坐禪して默々として七日間を送つた。此の雨で氣は浮かないでよかつたが、雨は漏るし、色々困つた、かやうに態々山の中を選ぶのも萬事を休息する爲で、家庭に居ると電話が掛つてくるとか來客があるとか、その他仲々忙しい。それでは何うもうまく行かない。「善惡も思はず是非を管すること莫れ、心意識の運轉を停め、念想觀の測量を止めて」斯ういふと心理作用をピタツト止めにやならんやうであるが、そんな無理なことをするのではない、唯働かさぬことである、その儘放つて置くことだ。昔の句に「飄々山岬雪、濯々浴流月」といふのがある、斯ういふ調子で放つたらかして追及さへしないならば其の儘消えてゐる、この心持をいふのである。「作佛を圖ること莫れ」とは佛にならうと考へないことで、「水和明月流、雲伴淸風散」此の境涯になる事である。斯うした

意味のことを雲水といふので、雲水といふのは行儀の惡い、大飯喰ひのことではなく、何にも引掛りのない境涯、此の句のやうに水は明月に和して流れ雲は清風に伴つて散ずるといふ此の心持で唯坐る。之が卽ち坐禪の境涯である。日光の東照宮に行くと牡丹の下に猫が寢てゐる彫刻があるが、あれについては斯う云ふ句がある。「牡丹花下睡猫兒」牡丹の花の下で猫が寐てゐる、牡丹の花の下で猫が蹲つてゐる。牡丹の花は牡丹の花として無心に咲いてゐるし、猫も亦牡丹の花が咲かうが散らうがかまはず呑氣な顏して其の儘寐てゐる。之が私のいふ坐禪の境涯である。又「野鳥自啼自笑」「岩下不干坐禪人」の句のやうに自然の世界では、野鳥は花の爲に啼くのでもなく、花は人の爲に咲くのでもない。ところが人間の妄想といふものは之と反對に何か物から動かされてゐる。併し其の物から動かされないで、唯動く。之が卽ち私共の坐禪の修行である。物から動かされるのが世間の當り前で、物から動かされないで唯動く。之が只管打坐である。私の所に來て坐禪は何にするものですかと尋ねた人があつたので、「坐禪は何にもならぬ。」と答へると、「何にもならぬと云ふ事は何ですか」とその人は反問したが、その何にもならぬといふところが深い意味のあるところで、それが只管打坐である。昔ある人が坐禪して居つた。何をして居るかと訊ねると何んにもして居らぬといふ。再び何んにもしてないならば閑座かと聞くと、「閑座も亦なさず」と答へたといふことである。

次は坐禪の仕方について坐禪儀には「尋常坐處には厚く坐物を敷き、上に蒲團を用ゆ云々」とある。此の蒲團といふのは昔は蒲の穗を入れたのでそれで蒲團といふたのである、坐物は直徑一尺二寸位の丸い坐蒲團、坐布と云ふ、是を敷いて此の上に尻を乘せる。さうして結跏趺坐といつて右の足を左の股の上に、左の足を右の股の上に乘せる。さうして右の手を左の足の上に置いて、左の掌を右の掌の上に乘せる。半跏趺坐は唯左の足でもつて右の股を壓するだけである。それか

ら兩方の大拇指は向ひ合せて支へ合ふ。さうして肩は凝らず自然に、脊骨を眞直ぐに、耳と肩と垂直、鼻と臍と垂直、顎を引き頭で天井を突いた氣持だ。眼は三尺許りの處に落し、鼻で靜かに息をする。肩が非常に窮屈で凝ると云ふのは不斷肩を內すぼめにしてゐるからで、これは直ぐに治る。腹を瓢簞腹にせずにドンと下げる。下腹に力を入れるといふのは腰に力を充實させることで、よく坐禪は胃腸を垂下さすといふがそんなことはない。素人が靜座法の本を讀んだりして斯ういふ事をするからで、自然に法の如く坐つてゐれば決してそんな事はない。腰に氣を充實し腰をシヤンと伸ばして坐る。それで唇齒をぴつたり着け、舌を顎に附ける。それから欠氣一息とて大きく口を開いて二つ許り大きく息をしてグツと坐る。それから左右搖振七八邊してシヤンと坐る。これが坐禪の仕方である。私の信仰は此の坐禪、坐るといふことを信仰するのである。威儀卽佛法、作法是宗旨である。私共の本當の本尊は我々の生活の態度に依つて建立するので、私が衣を脫いで、若し法被掛けになつて土方の中に這入つて濁酒を飲んでゐるならば、之は矢張り同じ土方になり濁酒になり、法被になるのである。其處で此の形と云ふものを私は信ずるのである。お經文の中に五百匹の猿が坐禪の眞似をして、口附、限附、鼻附、坐禪の眞似をしてゐた、それを見て感心した仙人がそれを眞似して悟つたと云ふことがある。私共の小僧の時分に、和尙の留守の時には菓子箱を失敬して樂んでゐたものだ。不幸にして和尙に發見された場合に和尙が氣を利かして小僧等は始終糖分が不足してゐるから失敬するんだなと見てくれればいゝが、大抵此の盜つ人小僧とやられる。それでも懲りずにやつたものだが、ある時私が一人で留守して居る時に坐禪をして居つた。俺も折角坊主になつたものだ。朝二時三時に起きて追ひ使はれ、鐘撞き、掃除と仲々急しい。四方八方から新米小僧と使はれるので、その時はどう氣が向いたかわからぬがとにかく線香を一本立てて坐つて居つた。ところが飯炊きの婆さんが大平（おほひら）の椀か何か出すのに私の坐

つてゐる奥の倉に行つて、不意に私の居る室の戸を開けた。「あの新米小僧ズラかして寢てゐるか何かだらう。えらい靜かだから」と、斯うお婆さん思つてゐる處に、私が兀兀として坐つてゐたので、婆さん吃驚して、いきなり其處へ坐り込んで「南無阿彌陀佛」と唱へ、その前を通る時は今思ひ出してもをかしいやうな腰附きで「南無釋迦佛〳〵」と拜んだ。私は其の時不思議な衝動をうけたのである。尤も自分にもそれに似た經驗を持つてゐるが、私が昔永平寺の小僧をして居つた時或る雪の降る寒い日に外に使にやられた、子供の時なので使先きの家へいきなりトン〳〵と這入つて行つたところが、大きな衝立の陰に雲水が四人坐禪をして居つたので夫を見た瞬間何とも云へぬ嚴肅な威壓を感じてウーンと立竦んだ事がある。坐禪の姿、これ位不可思議な尊い姿はないのである。又肥前の佐賀に石長寺と云ふ寺があるが、其處の和尚は六十許りで、色の黑い眉毛の長い人であるが、或時坐禪をしてゐると、六つ位の子供が寺の片隅からチョコ〳〵出て來て、坐禪してゐる處を二三回廻つて居つたが、「おかあちやん〳〵、お坊さんが神さんになつた」と云つた。夫を傳へ聞いてワク〳〵する程驚き且つ喜んだ。

吾々は歷史を越えて過去に行かなければならぬといふことはないのであつて、現實に此の肉體を佛にする法は正しく坐禪することである。これ位尊いことはない。その坐禪の習練をして、その坐禪を今度は食事したりする日常生活の上に押し擴めて示現するのが我々が行く道だから禪といふものは生活卽佛法である。禪宗の教へに入浴偈と云ふのがあるが之は坐禪が風呂に入るのである。坐禪が風呂に這入れば「沐浴身體。當願衆生。內外淸淨。身心無垢。」である。又便所へゆく時の洗淨偈といふのがある。卽ち「左右便利。當願衆生。向無上道。得出世法。已而就水。當願衆生。向無上道。得出世法。以水滌穢。當願衆生。具足淨忍。畢竟無垢。」である。又洗面偈といふのもある。「手執楊枝。當願衆生。

得正法。自然清淨。晨嚼楊枝。當願衆生。得調伏牙。噬諸煩惱。澡漱口齒。當願衆生。向淨法門。究竟解脫。」とあり、それから食事の時に唱へるものがある「一つには功の多少を計り彼の來處を量る。二つには己が德行の全缺を忖つて供に應ず。三つには心を防ぎ過を離るる事は貪等を宗とす。四つには正に良藥を事とするは形枯を療ぜんが爲めなり。五つには成道の爲の故に今此の食を受く」と。又「上分三寶。中分四恩。下及六道。皆同供養。一口爲斷一切惡。二口爲修一切善。三口爲度諸衆生。皆共成佛道。」以上誦し終りて箸を取りて受食するのである。禪は學問でもなく智解でもない、生活其のものであるので、日常の生活行持行持が其儘坐禪であり禪の修行である。卽ち一切の生活が悉く此の坐禪から發つて生活するのである。そこで禪寺にゆくと洗面には洗面の文句を書き、風呂には風呂で唱へる文句を書き、便所は便所で板に書いて張つてあり、風呂は風呂、便所は便所で神樣が祭つてあるので、禪といふのは多神教ですかと聞く人があるが、生活が凡て禪であるから、便所へ行けば凡て新しい生活を呼戻し、風呂に這入つたならば風呂で宗教生活を呼戻し、何時でも眞の生活に立戻らして生氣を吹つ掛けようと云ふのが禪の眞諦である。觸處是道場であるのである。

昔話に一休さまと山伏が道中で出會つたといふ面白い話がある。一休さんと山伏が船に乘つて居つたが、互に負けず劣らず自慢話をした結果、一つお互の德を試してみようぢやないか、よし試してみようといふことになつた。向ふ岸に船が着いたところが、犬がワン〳〵吠えてゐる。あの犬の吠えるのを止めてみようといつて、一休さんがお前止めてみろよしツと山伏が引受けて止めてみようとしたが山伏は陀羅尼を唱へるものだから犬は益々吠えつくばかり、遂々山伏は參つて一休さんにそんなら貴樣やつて見ろと云ふことになつた。この時一休さんは徹底してゐる。袂から、昨日の握飯が殘つてゐるのを取出して、來い〳〵すると、ワンワンやつてゐたのが急に止んだ。それみろ、止んだぢやないかといふ話が傳へ

られてゐる。これは禪僧のやる事は當意卽妙で、何時も事實に卽してゐるといふことを譬へたのである。尋常小學校の讀本の中に無言の行といふのがあるが、あれも面白い。四人の者が無言の行をして居つた。處が御燈明が消えかかつたので一番端の若い者が召使に油を差してくれと云つた。すると其の次の男が何をいふと云つた。其の次がお前達二人共ものを云つてはいかぬと云つたので、其處で大和尙が何うも皆はいかぬ、此の無言の行場でものを云はぬのは此の大和尙一人のみだといつたと云ふのが、このことは無住沙石集の中にある、又ドイツの小學校の讀本にも之に似た話があり先生誰々が何處々々を見てゐる、それが何うしてわかつたかといふことがあつたが、それよりは一層意味の深いことだが無住沙石集では明に宗教の墮落を詰つてゐる。宗教は凡て生活でなければならぬものが言葉になり、概念になり、悟と云ふ名前を附けて惱んでゐる。俺は悟つてゐるのに俺を管長にせぬなどといふのは迷つてゐることを現してゐるので、ものを云はぬのは俺きりといふことで、これ位馬鹿な話はない。又無住沙石集の中に死んで居るから生きて居るのだ、生きて居るから死んで居るのだといふことが云はれて居るが、癲癇病みが隣村に行く丸木橋の上で癲癇を起して流れに落ちた。そして一晩中流れて淺瀨に上げられて眼が覺めた。その時は恰度迷が覺めたと同じで、此の世かあの世か、あの世か此の世か分らぬのである。又私は日露戰爭で負傷した際始めて現實の生活といふものが解つたことがある。此の癲癇病者が氣がついた時も、始めボーツと婆婆が浮出して來たのであるが、そこはついぞ見慣れない處で、段々記憶を辿つてゆくと漸く丸木橋のところにきて、あツ例のやつをやつたなと思ひ出す。橋の上で落つこつたので死んで居つたから助つたのだ。生きて居つたら死んでゐたのだ。死にたればこそ生きたれ、生きたればこそ死にたれといふ格言の通りだが、さういふことが禪には澤山ある。又或る男が隣村に行かうとして籠駕に乘つたが途中で駕籠の底が拔けたので駕籠舁が近所から繩を借りて駕籠

をがんじ搦めにして行くと、眞宗のある寺から爺さん婆さんの參詣人が出て來て、直觀的に中には死人が這入つてゐる。今お寺で聽いたことだがやれ〳〵まあ氣の毒な南無阿彌阿佛〳〵と聲を震はして念佛を申したので、中に居た男が緣起でもない。畜生死人でもないのに死人にしたと云ふので、衝動的に、キヤーツと叫んだ。すると又誤解して死人と思つたら咎人らしいと言つたので、そこで其の男が咎人ぢやない、隣村に行くのだと怒鳴つた。ところがそれが餘り頓狂だつたから、おや〳〵咎人かと思つたら、まあ可哀さうに之は氣狂だといつたといふ話がある。其處に我々の立戻らねばならぬ處、私の云ひ度い本當の自己になれ、自分を自分で自分せねばならぬ處があるのである。「箇の不思量底を思量せよ、不思量底如何が思量せん。非思量、是れ卽ち坐禪の要術なり」水戸に左近の局といふ人があつたがその人の坐禪の歌に「思ふとも思はぬとしも思はねば思ひの外に思ひ出でける」と、又或る人の歌に「思はじと思ふも物を思ふかな思はじとだに思はざりけり」又「悟りとは悟らぬ前の悟りなり悟りて見れば悟りだになし」といふのがある。之は坐禪といふものがかやうな意識の問題ではなく、唯坐禪するといふ此の坐禪に引摺られて來るといふことで不思量である。又坐禪は猛壯でなければならぬ、卽ち猛烈勇壯に坐禪しなければならない、恰も龍の蟠る如く獅子の蹲る如くでなくてはならぬと云はれた。九州邊の言葉で云ふと、死にかぶつたごとくらして、しないではいかぬ、生き〳〵してピチ〳〵してなければならぬ。だから坐禪は活潑々地でなければならぬ。而も「所謂坐禪は習禪には非ず、唯是れ安樂の法門なり」で習禪といふことは道程と云ふ意味を含んでゐる。坐禪は途中の仕事ではない、所謂準備ではない、坐禪は行き着くところ迄行き着いた境涯でなければならぬ、禪の修行になりきる、之が卽ち思量といふことである。女中が女中になりきつてくれぬと困る、妻君が妻君になりきつてくれぬと困る。妻君が妻君になりきらず、書生が書生になりきらず、娘が娘になりきらぬならば皆幽靈

で、現在準備した結果が未來にあるならば皆幽靈である。何時でもなりきる。之が「安樂の法門」であり、「菩提を究盡するの修證」である。娘が娘になりきれないで娘は嫁になる準備、嫁は老母になる準備、老母は亡者になる準備、それならば何處迄行つてもなりきれぬ。一生追掛けごつこをしてゐるのである。書生は月給取りの準備。月給取は昇進する準備。昇進すれば恩給を取る準備と一生追掛けごつこをして、惱みづめに惱んで、惱まぬ者が不粹のやうな氣がしてゐる。一切の處一切の場合何時でも行き着く所迄行き着いた自分、それが菩提を究盡するの修證です。一合取つても侍だ、之は行き着いてゐる。彼處は彼處で行き着いてゐる。此處は此處で行き着いてゐる、行き着いた人こそ成佛である。ドイツの小學校の讀本に腰掛といふのがある、或る時或る紳士が宴會に行つたところが小學校の友達がボーイをしてゐる。君此處に來てゐるのかと云つたところが、僕は一寸腰掛にやつてゐる、其の中に或る會社の重役になるのだと云ふ。それから數年經つて會ふと出前持になつてゐて、何時やら云つた會社の重役になるには色々どん底の生活を知つてゐねばならぬからだと云うた。それから五六十年經つと汚い垢だらけな鬚もぢやの顎も動かせないやうな乞食になつてゐて、之もほんの腰掛ぢやと云ひたげな顏をして此方を向いて見てゐたといふのである。幽靈と云ふのはさういふ事を云ふので、行き着く處迄行き着けないのである。行き着けば幽靈ではなく、誰でも本當の自分の、本當の行き着く處迄行き着き、なりきつてゐるならば其處に非常に微妙なものがあるのである。

私は下谷の小學校に女の先生ばかりの會があつた時一度行つたが、その時に教員は教員になりきらぬといかぬ。馘首になるといふのは色々な理由によるのであるが、先づ教員になりきつて骨迄教員になりきつて居るならば馘首になるものではないといふことを、女の年老つた先生が若い先生に言つて聞かして居つたが、我々にしても頭のテツ邊から足の爪先に

至るまで僧侶になりきらねばならぬ。百姓も百姓になりきつて居ればいゝが、金を貯めたならば利子で食ふ。夫迄の辛抱だといふのは、之は幽靈百姓である。昔或る所に六といふ乞食が居つた。此の六先生は何者か解らぬが、恐らく禪僧の偉い人が名を隱してゐたのであらう。ところが或時其の六先生が坐禪して死んで居た、さうして其の笠に次の偈が書いてあつた。「一鉢千家ノ飯孤身幾度ノ秋ヲ非レ色ニ也非レ空無ク樂又無シレ愁モ日ハ暖ナリ堤塘ノ草風ハ涼シ橋下ノ流若人問ハ二此ノ六一明月水中ニ浮ク」一鉢千家飯とは一つの椀で千軒を食ふこと、孤身幾度秋とは自分に親しんだものは自分より外にない、佛教といふ宗教は自分きりになることです。夢と同じで、夢で妻君に半分助けて貰ふことは出來ない。新婚旅行の仲でも一つ夢を一緒に分けて見ることは出來ない、夢で合唱は出來ない。佛教が夢に譬へられるもそれであつて孤身幾度の秋ぞであつた一人が本當の世界である。非色也非空　無樂又無愁、之が實際の狀態であつて、有形的の現在でもなく、無形の現在でもない。其の中に樂があるならば天人の融合の樂であり、樂がなくなると、苦しみである、どうもない、どうもないのが本當である。日暖堤塘草　風涼橋下流　若人問此六　明月水中浮　實に涼しい境涯である。一切の場所一切の所、なり切つた姿です。道元禪師が支那へ行かれて、天童山といふ所で修行せられた時分、ある時晝飯がすんで道を歩いてゐると、年老いた典座和尚（臺所の事を司る役）が炎天に蓆を敷いて草を乾して居つた。手に竹杖を携へ頭に帽子も被らず脊骨弓の如く、そこにじり〳〵汗が流れて、稍ゝ苦行の態である。禪師は當時二十五、六歳だつたが、最敬禮をして、あなたお幾つですかと尋ねると、「六十八」御老體御自分でなさらずに召使にさせては如何ですかと云ふと、「他は之れ吾れに非ず。」とそこでこんな所でなさらず涼しい所でやればよいでせうと云ふと、「更に何の時を待たんや」と云ふた。卽ち道は俺だ、所は此處だ、時は今だ。何時でも何處でも、今此處で、何うでも斯うでもやらねばならぬ。唯今やらねばならぬ。道は今より

外にはない譯である。法華經の唯獨自明了　餘人諸不見である。

大阪の難波に昔一人の男が卒塔婆一本立てゝ辭世を書いて死んで居つた。その男は若い時手車翁と云つて獨樂を廻して生活してゐた。ぐるぐる廻つて居る此の獨樂は人世と同じであつて、若い時はどん〳〵廻つてゐるが、老衰して來るとぐら〳〵してくる、此の獨樂を廻しながら手車翁は人世を見詰め自己を工夫して居つたらしい。蓆を敷いて死んで居つたが其側の塔婆に斯う書いてあつた。「小車のめぐりめぐりて今こゝに、立てたる塔婆、これはおれがのぢや」と。私は非常に面白いと思ふ。さう云ふ卒塔婆を所謂永遠の記念塔として、何時でも何處でも、今此處で之は俺がのじやといふものを持つてゐるのは、それが卽ち我々のいふ行着く所迄行着いた生活である。山岡鐵舟は劍術の奧義として、禪の奧義として「行先に我が家ありけり蝸牛」と吟してゐられる。之も何處でも何時でもなりきることである。それだから普勸坐禪儀であつて普勸とは普く勸めることである。所謂インテリ階級のみに限るといふのではなくどんな者でも、男でも女でも、年寄りでも子供でも、無學者でも大學者でも、如何なる者でも、此の坐禪を修行すれば何時でも自分に親しみ、何時でも自分になりきる。卽ち「上智下愚を論ぜず、利人鈍者を問ふこと莫かれ」である。道元禪師はそれだから此の坐禪をするといふことが、自然によくなるなり、坐れば自然によくなるなり、何だか知らぬ理窟を云ふな、禪の修行は唯坐ることである。下手に悟ると云ふのは、名前だけは悟つたといふがその實は迷つてゐることがあると仰せられてゐる。そこで「祇管に參禪辨道すべし」唯坐れとある。それから一番終に「久く恁麼なることを爲さば須く是れ恁麼なるべし、寶藏自ら開けて受用如意ならん」とあつて久しくかくの如きをなせばかくの如くなり、自分の寶藏を、本當に自己のありぎりを發揮してありぎりに此の寶藏を用ひることが出來るのである。私はよく坐禪の中から一切經を見るが、一切經から佛法を見るのは、

無限と云ふものを算盤の桁に置くやうなものである。坐禪の中から佛教を見る一切經と云ふものは坐禪の脚柱である、だから坐禪は佛教を實驗することである、佛教と云ふものは文字の方から講義するものではなく、一切經、文字は坐禪の中から自由に扱ふべきものである。だから文字の中には或時代限りで廢る文字もあるし、又其の地方限りで通用せぬものもあるが、坐禪といふものは如何なる土地へ持つて行つても如何なる時代になつても之は廢ることのない實に廣大無邊な佛法の行それ自身である。徹通禪師が一生に一つ作られたといふ詩があります。故業受生雖モ二格別一ナリ卽心是佛有ン二何ノ疑ヲ一從來俱ニ住メ不レ知ラレ面ヲ今日相看非ス吾ニ誰ンといふ詩でその意味は生の續があなたと私と違ふが、皆その儘自分自身も佛であると信じて何の疑があらう。これに關連して道元禪師は現成公案の中に、「佛道を習ふと云ふは自己を習ふなり、自己を習ふと云ふは自己を忘るるなり、自己を忘るると云ふは、萬法に證せらるるなり、萬法に證せらるると云ふは自己の身心および他己の身心をして脫落せしむるなり」と仰せられてゐます。……ところが自分を悟るといふことは自分と自分との、第一の自分と第二の自分との接觸であるが從來面を知らなかつた。それが今日會つた、無量劫の永い間初めて會うたのだが、その會うたのは誰かといへば自分であつて他の何人でもないといふことである。前にも申したやうに唯坐禪する悟るといふ名前だけで片附くものではない。今我々が正身端坐して此普勸坐禪儀を反覆朗讀して貰ふならば、以上御話した大意に依つて此の坐禪儀を身讀して貰ふならば、道元禪師の坐禪を勸めらるる事が何であるかといふことを理解していたゞけると思ふ、卽ち自己を知りドツシリと金輪際地に着いた本當の自己をして覺醒せしめ、之が俺がのだといふところ迄行き着くことが出來るのである。その自己になりきる道。それが此の坐禪であつていふまでもなく坐禪が生活になりきらねばならない。よく人が坐禪の有難いことは凡そ解つたが、坐禪を已めると凡夫になりますかといふことを聞くが、こ

れは盗人をやる間は盗人であるが、盗人を已めても刑務所に這入らねばならぬかといふのと同じで坐禪は已めて心配はない。坐禪は人間界に於て一番目に見えぬ事であり、又足の痛いことであるが、之を勸める所以は以上の如くである。最後に坐禪といつても看話禪と云つて公案を授けるのもあるが、私の云ふのは道元禪師の禪であり、釋尊直傳の純密の禪であり、佛祖正傳の道元禪のことを指すのである。