◎沢木興道（さわき こうどう）［1880年6/16 – 1965年6/16］の言葉　　　　　令和３年３月作成

◎『沢木興道　聞き書き（酒井得元）』［講談社学術文庫］

１. **道元禅師の只管打坐**（しかんたざ）**は処世術でも技術でもない、人格の真実である**。**無常ということは、生きることである。いかにして、真実の生活をするかの努力が仏道者なのである**。**なにかのまねであったり、つくりものであったりしたならば、そんなものは人間ごとであっても仏道ではない。仏道とは、いろいろな働きをする以前の、もとの自分になることなのである**。（166頁）

２. **自分をとりつくろうことは、わしはできぬようになった**。また、**自分というものを作ってはならぬと思うようになった。どこまでも作りものを作らないで進んでゆく、その溌剌**（はつらつ）**たる生活こそ真実なものである**。（201頁）

３． 娑婆（しゃば）世界のことは、そのときどきのご都合次第だけのことであるから、猫の眼のように変わるのが当たり前である。真実に生きんとするものは、こちらからその都度これに応ずるには及ばない。**次から次へと変わってゆくものを追っかけて一生ふらふらしていたのでは、それこそ一生を空しくしてしまうものである**。（263頁）

４. 坐禅はあたかも、武士が三尺の秋水（しゅうすい：名刀）を引き抜いて身構えていると同様に真剣な姿である。これ以上、真剣な姿勢はありえない。**どんな人間でも、一ばん尊いのは、その人が真剣になったときの姿である**。**どんな人間であろうと、ギリギリの真剣な姿には、一指**（いっし）**も触れることのできない厳粛**（げんしゅく）**なものがある**。これがわしの一生を坐禅に供養させるようになった因縁である。そして、わしがこれまでいつもあこがれておりながら、どうにも仕方のなかった「道」というものが、そのときはっきりと浮彫（うきぼり）になって、**具体的に坐禅という実物となって、わしの前に直接示された**のであった。（67頁）

５. わしの一生は… **坐禅する、それでおしまい、ほかにはなにもいらぬ**、というところまで行った。（89頁）

◎『永平広録を読む』（大法輪閣）

６．　**坐禅はそういう「のぼせ」が下がることである**。… その「のぼせ」はなぜ起こるかといえば、人間は損得でのぼせるからである。つまり、**有所得**（うしょとく）**でのぼせる**ということである。

　**迷いということの根本は皆、有所得で、どうしたら得がいくかということである**。会社の経営をしようが、代議士になろうが、大臣になろうが、そられは得になると思うから、「のぼせ」上がって大騒ぎをする。… この有所得であるということには、必ずのぼせる種がある。**だから仏法までが有所得なら、それは「のぼせ」させるだけのことでしかない**。… だから坐禅するなら、**どこまでも無所得であり、不可得**（ふかとく）**である坐禅でなければならない**。（10頁）

７．　**坐ったらただ坐ったきりで、一切のやりくりを止めてしまうわけである**。すなわち**これでどうなる、これはどういうふうにやったら能率が上がるなど一切、取り合わぬ坐禅**である。…

　悟ろうとか、見性（けんしょう）してやろうとかといったような**内職を持ち込んだりしてはならぬ**。…

**それでないと坐禅がまた世渡りになる。坐禅が世渡りになるということは、永久にその人は救われないということになる。これほど悲惨なことはない**。（54頁）

８.　**坐禅修行ということの他には、仏道修行はないし、これが仏道の全てである**というわけである。… **坐禅弁道**（べんどう：道の実践）**が仏道の全て**であるわけである。（112頁）

　もともと「一切経（いっさいきょう：全てのお経）」は坐禅の脚注だけのものである。すると**坐禅というものは、仏法そのもの**であるわけである。仏法そのものであるということは、坐禅そのものが「悟り」そのもの、成仏そのものでなければならないことになる。そこで如浄（にょじょう）禅師は「参禅は身心脱落（しんじんだつらく）也（なり）」と当然のことと言われるのである。（115頁）

９. 口には『華厳経』を講義しておるかと思うと、南無阿弥陀仏…とやる。そうかと思っていると…、とたんに真言宗の真似をして…陀羅尼（だらに）を唱えたりする。まことに忙しい忙しいことである。… 衲（わし）らはそんな器用なことはとても出来ん。ただ坐禅の一色（ひといろ）しか出来ん。すなわち、足を曲げて**坐ることより他には、無能である**。

　［僧侶や学者が仏教の知識や方法をたくさんの身につけるのは］彼らはなんでもよけい知っておるのが偉いという迷信がある。そして**仏教を伝える通運会社みたいなこと**をしている。何々はどうかと聞かれると、ハイどうぞとそれをお届けするという具合である。…

　こういうことを最初に日本で言い出したのは『選択集（せんじゃくしゅう）』を書かれた法然上人である。**法然上人は日本で初めて生きた本当の仏法に眼を開いた人である**。（118頁）

10.　**ただ正身端坐**（しょうしんたんざ）**するだけで、あとのことは一切心配はいらない**。（216頁）

11． 人間は、妙なものにとらわれて、どこでも、かしこでも、**空回り**しておるものである。**宗教というものには特別にこの空回りが多い**。信仰したり祈祷（きとう）したりしているが、ほとんど実のない空回りであるし、… **さらに坐禅までもが空回りしておるし、そして、その悟りがまた空回りである**。衲（わし）にはその空回り振りが見えて仕方ない。（222頁）…

　だからどうしても坐禅の中へすっかり入り込んでしまって、**一切の人間の安心だの納得などの頭の安逸**（あんいつ）**を棄ててしまって、そんなものに引き回されないで気力を充実させて正身端坐して、坐禅の中から空回りをまったくなくしてしまうということでなければならない**。人間が頭でいくら考えて、**極楽というても悟りというても、それは妄念、すなわち観念だけのことで、仏法としては、それはまったく空回り**である。

12．　ただ坐禅する。坐禅を対立の材料にもしなければ、これを商売のたねにもしない、これが只管打坐（しかんたざ）である。**一則**（いっそく）**の公案**（こうあん）**も拈提**（ねんてい）**せず、見性**（けんしょう）**せず、悟道**（ごどう）**もせずということでなければ身心脱落**（しんじんだつらく）**の坐禅にはならない**。…

　**ただ正身端坐するだけで何も持ち込まない坐禅**が、正法（しょうぼう）である。つまり**正法を伝えるということは、この坐禅を伝えることである**というのである。…

人間にはまったく次々にいろいろなことがあるが、そんなこと「**一切の是非都（すべ）て管**（かん）**せず**」でなければならぬ。そうしなければ身心脱落ではないと言われるのである。だから「是非を管することなかれ」と『普勧（ふかん）坐禅儀（ざぜんぎ）』にもあるわけである。（253頁）

13．「身心脱落（しんじんだつらく）」とあるのは、これ坐禅のことである。… だから衲（わし）は**坐禅したらそれでしまいだ**といつも言っている。そういう坐禅が、また身心脱落であったのである。身心脱落といえば、世間の人は顎（あご）の蝶番（ちょうつがい）でもはずれたように思っているが、そんなものではない。

**我々の身体というものは自分のものではない、大宇宙の生命活動の事実である、つまり身体は大宇宙の生命である。この大宇宙の生命である身体を実証するものが坐禅である**。**坐禅は個人の身体であったものを、身体の本来の姿である大宇宙の生命にもどすことである**。… **かく坐禅することによって、身体は大宇宙の事実となる、これが身心脱落である**。だからして身心脱落は、時間も空間も超越したものである。… それじゃから、**身心脱落ということには、坐禅の他に、鼻くそ一つもなくなる**。（288頁）

14.　「参禅は坐禅なり」で、ただ一所懸命に坐ることである。…

　よく**腰に決まりをつけ**、… 一切の内職を持ち込まないで坐るのが坐禅である。… 姿勢を正しくして、どこにも、しこりのないことである。… 正しい姿勢には一分のすき間もあってはならない。弓を射（い）るのに、一番大切なことはこの姿勢の正しいということである。… 正身端坐、つまりよそ見せずただ気力を充実させた坐禅のみすることである。（289頁）

◎『学道用心集講話』（大法輪閣）

15. 「**識**（し）**るべし 行を迷中**（めいちゅう）**に立て、証を覚前**（かくぜん）**に獲**（と）**ることを**」、**行を迷中に立てというのは、迷いの凡夫のこの真っただ中に仏道修行するということである**。（71頁）

16. 本当の意味からいうと、出離（しゅつり）を欣求（ごんぐ：求める）するということは、自己を発明することである。つまり言うと、**人間が名誉と利益のためにぐるぐる舞いして鬼ごっごをやっておるのを出離する**。――人間というものは人の真似ばかりしておる。… たいがいは金から色気から引っぱられておる。… 本当に出離欣求ということが性根にこたえなければならぬ。… **みな作り物ばかり見えておる。学校の教育も作り物ばかり教わっておる。何もかも作り物**。（180頁）

17.　道元禅師の言われるには、**間違いのない本来の面目、お釈迦さんの教えもこの本来の面目、ここにどっしりと坐るのがすなわち坐禅である**。だから無念無想とか非思量とかいうことは人間の考えを微塵も混ぜないで、坐禅から眺めた一切の世界、それを身心脱落という。身心脱落というのは人間の考えたことじゃない。… **坐禅はまさしく、人間の作り物も何も清算したところにどっしり坐る**。だから何も追うていない。何も逃げていない。（183頁）

◎『澤木興道全集第７巻』（大法輪閣）

18.　**一切衆生を済度**（さいど）**するということは坐禅すること**で、つまり坐禅の内容が「一切衆生を済度する」ということでなければならない。（275頁）

19.　**坐禅しようが、念仏申そうが、戒法をたもとうが、年寄ろうが若かろうが、これは煩悩のかたまりで、どうにもなりはせん**。… ただ坐禅をして、そこへ出て来るものは出て来るままでよいのである。… **坐禅しても、いわゆる妄念はなくなるものではない**。そんなものがなくなるという無心定、夢想定、滅尽定（めつじんじょう）というような外道の坐禅があるにはある。**それは催眠状態に入ったまでのこと**で、…なんでもないことである。だからそれと間違えてはいかん。（322頁）

20. **生きておる限りは、…意識がストップするものではない。ストップしたのは催眠状態である。それがそのままでよいというのじゃから、それが摩訶不思議であるわけだ**。だからそれをどうせよともいうわけでもない。…

すなわち「**この心猿意馬（しんえんいば）を管することなく**」、**その身そのまま坐ればそれが成仏、心猿意馬のそのまま非思量、そのまま不染汚**（ふぜんな）**ということを行ずる**ことである。（323頁）

21. **この五欲**（ごよく）**六塵**（ろくじん）**の煩心（ぼんしん）をもって、六道輪廻のこの身このまま坐禅ができる**。このまま坐る。このままが不染汚（ふぜんな）。このまま非思量（ひしりょう）。…

**六道輪廻のままに正身端坐すること**だ。（324頁）

22.　**道のために身を捨てさえすれば、道ばかりになる、それが悟りというものだ**。自分のために道を求めようというのは、それはとんでもない間違いじゃ。人間いくらえらくなっても、しれたものだ。人間を道の中へ投げ込んでしまう。（54頁）

23.　赤ん坊に色気がわからぬように、相当な年頃になれば色気がわかるように、**この道も、ある程度「道々**（みちみち）**」と育くまれて成育すれば、この道のことがはっきりと「ああそうであったか」と来るようになる**。それが時節因縁ということじゃ。（93頁）

24.　無常を観ずる心が菩提心じゃ。… **思い切り捨て身で道を求めなければこの大問題は解決せぬということである**。捨て身で道を求めるということは、結局、捨て身で人のためになるより外はない。**無常を観ずるということは、捨て身になりきることである**。この捨て身で道を求める心がすなわち無常を観ずることだ。無常を観ずれば、人のためになるということである。（116頁）

◎『正法眼蔵講話　弁道話』（大法輪閣）

25. 「とうていわく… 法華宗・華厳経、ともに大乗の究竟（くきょう）なり。いわんや真言宗のごときは…仏法の極妙（ごくみょう）というべし。しかあるに、いまいうところの修行、なにのすぐれたることあれば、かれらをさしおきて、ひとえにこれをすすむるや？」「しめしていわく、しるべし、**仏家には教（きょう）の殊劣（しゅれつ）を対論**（たいろん）**することなく法の浅深（せんしん）をえらばず、ただし修行の真偽**（しんぎ）**をしるべし**。」

　これは大変なことです。こんなことは、他の人はいうておらぬ。どの宗の教えが勝れていて、**どの宗の教えが劣っているといった具合に比較するということは、仏家にはあってはならない**。… **もし殊劣を論じて、いずれが勝れているという結論が出ても、それは全く戯論（けろん）にすぎない**。だから仏道者は「法の浅深をえらばず」、ただ自分の修行する修行が果たして宇宙の事実を修行しているかどうか、つまり自分の修行が仏道であるかどうかに用心が必要である。（152頁）

26. 「とうていわく、この坐禅をつとめん人、さらに真言・止観の行をかね修せん、さまたげあるべからずや？」「しめしていわく、在唐のとき、**宗師に真訣（しんけつ）をききし ちなみに、西天東地（さいてんとうち）の古今に、仏印**（ぶっちん）**を正伝**（しょうでん）**せし諸祖、いずれもいまだしかのごときの行をかね修すときかずといいき。まことに、一事をこととせざれば一智に達することなし**。」

　［道元禅師は］中国へ行っても、どれもこれもが仏法の本筋からはずれているので気に入らなんだ。こんなところにいつまでいても駄目だからというので、帰国を決心されたときに、**如浄禅師にめぐり会えて只管打坐、身心脱落を確かめることができて、これ一つでよい、よけいなものは一切要らぬということになった。親鸞聖人でも法然上人でもよけいなものは一切、使うておらぬ**。あの人たちも天台の学問も真言の学問もそれぞれ大いに勉強したに違いないけれども、ちっともそれらを出しておらぬ。**そこが大事なところじゃ**。…

　真実をきわめようとするのには一つの事を徹底するより他にはないわけである。仏道修行もその通りで… **坐禅の一行で十分である**。（205頁）

◎『法華経を読む（観音経講話）』（大法輪閣）

27． **衆生済度ということは**、人々の思想を転向せしめて、**正信**（しょうしん）**に返すことである**。［右翼、左翼、平等観、差別感、個人主義、勝手主義、気儘（きまま）主義などさまざまあるが］それらは要するに何かの観念から割り出した作りもので、この作りものの観念に従って人生を見ると間違いが生じてくる。そうすると、**頭の中でこしらえておるものをなくすればよいわけである。仏教というものはこしらえておるものをなくする宗教である**。… 仏ということは、何もなくなるということである。何も余分なものは持っていない。（８頁）

28． **全身を投げ出す**。子供が高い所からとぶ。「**泣こうかとぼか、泣くよりひっとべ**」… 泣くよりひっとべ、これは事に当たって全身を投げ出すこと、仏に任すことである。で、名（みな）を称する。**南無観世音と一心に名を称するところには、もう己れはない**。小さいものを捨ててしまう。「三千世界、我が身なりけり」である。

**名**（みな）**を称するということは、己れを捨てること、南無ということは**… 要するに、**己れを捨てて向こう任せ、そうして観音さんばかりということである**。ばかりとはどういうことか。自分をぜんぶ捨てることである。

これが禅語では「百尺竿頭進一歩（ひゃくしゃくかんとうしんいっぽ：竿のてっぺんから、さらに一歩投げ出すこと）」だ。百尺竿頭に一歩を進むれば、己れというものがなくなる。三千世界に全身を現ず。**自己がなくなったその時に自己が天地いっぱいになる**。（45頁）

29． **褒**（ほ）**められても譏**（そし）**られても、よくもなければ悪くもならぬところの、たった一つのものがある**はずである。それはこしらえものでなく、どうなるものでもない。その金剛不動の自己がすなわち仏である。（169頁）

30.　**我々は何が真実に欲しいのか、それを常に考えてみなければならない**。それを考えないで、ただでたらめに食っていけばよい、生きていればよい、というのでは本当の生活ではない。…

そのまま放っておけば、八十になっても人間最後の欲求が分からず、ただ飯だけ食うていることになる。…色気と食い気だけ …

　**この人間最後の欲求を、誰にでも充たしてくれるのが宗教である**。… その人間最後のものを、私は坐禅という。坐禅は人間最後のものである。（183頁）

31.　**内面的にいつも盛り返す力を与えるのが、仏教という宗教**である。（212頁）

32.　仏法は何になる、**何にもならぬ**。これは私は五十からそういうてきた。… **仏法を何ぞにしようと思うのが間違いである**。お釈迦さんでも、うまいことしておらぬじゃないか。お釈迦さんが坐禅したで出世したとか、そんなことありはせぬ。乞食（こつじき）になったんじゃ。一生はだしで乞食をされた。…

　**有所得で仏法を修行するなら、どこまでいってもこれ凡夫である**。［ご祈祷が日本の仏法であったが］**法然、親鸞、道元というような人が出て、そういう功利的な末法を破った**。じゃから親鸞などは加持祈祷（かじきとう）などということは非常に嫌うておる。…

親鸞や法然にいわせれば、**あなた任せとか他力とかいうこと**…。**道元禅師の只管打坐**（しかんたざ）じゃ。ただ坐る、これくらい尊いことはない。（302頁）