坐臥の脱落

角田泰隆

本論は、『普勧坐禅儀』に示される「莫圖作佛、豈拘坐臥乎」（下巻、一六五頁。以下、道元禅師の著作の引用は大久保道舟編『道元禅師全集』により、上・下巻と頁数のみ記す）の「豈に坐臥に拘わらんや」、並びに、これと同意を示したものと考えられる『正法眼蔵』「坐禅儀」の「作佛を圖することなかれ、坐臥を脱落すべし」（上・八八頁）の「坐臥を脱落すべし」の解釈について論ずるものである。論題の「坐臥の脱落」は、これらの語の意味するところを筆者が仮に表した語である。

結論から言えば、坐禅は坐禅であって坐臥とは違う。これらの語は、「坐禅」と「行住坐臥の坐」との決定的違いを述べたものであり、決して「坐禅の精神なるもの」の日常生活一般への拡大を意味するものではない。

道元禅師の「坐禪は坐禪なり」（『正法眼蔵』「坐禪箴」、上・九四頁）「學道のさだまれる參究には、坐禪辦道するなり」（同、九一頁）という説示の自覚と実践こそ「坐臥の脱落」である。

これらの説示を誤って受け取ると、道元禅師の只管打坐が、ただの坐となり、ひいては、坐禪をしなくても坐禪だ、などということになって、道元禅師の只管打坐の仏法がその命を失うことになる。

『普勧坐禅儀』の「豈拘坐臥乎」の解釈

流布本『普勧坐禅儀』に次のような説示がある。

夫參禪者、靜室宜焉、飲飡節矣。放捨諸縁、休息萬事。不思善惡、莫管是非。停心意識之運轉、止念想觀之測量。莫圖作佛、豈拘坐臥乎。（下、一六五頁）

末尾の「莫圖作佛、豈拘坐臥乎」は、通常「作仏を図ること莫かれ、豈に坐臥に拘らんや」と読み（『正法眼蔵』「坐禪儀」では「図〈はか〉る」ではなく「図〈ず・と〉する」と読む）、直訳すれば〝仏になろうと考えてはいけない、どうして坐臥に拘わることがあろうか〟と訳される。（尚、真筆本（天福本）の『普勧坐禪儀』には「莫圖作佛、豈拘坐臥乎」の語はない。）

ところで「坐臥」とは、坐ることと臥せる（寝る・横になる）ことであるが、あるいは、いわゆる四威儀（行・住・坐・臥の

四種の動作、即ち行くこと、とどまること、坐ること、臥せる〈寝る〉こと）を省略して言ったものとも考えられる。

また、「拘」には種々の意があるが、ここでは「かかわる」「かかずらう」「こだわる」「かぎる（限）」の意などが当てられると考えられ、その場合、一つには、通常の坐臥（坐ったり、横になったり）とは関わらない、つまり、日常生活における坐臥ではない、通常の坐臥とは異なるという解釈と、もう一つには、坐禅は坐臥のみに限るものではなく、日常生活のあらゆる行為に解放される、つまり、日常生活のあらゆる行為が坐禅とならなければならない、というような解釈がなされ得る。

ここに、本稿を論ずるにあたって参考にした現代語訳、解説書、講話などを先ず挙げると次のようなものがある。

○豈拘坐臥乎は、この坐禅の坐は平生の坐臥の坐ではないという意である。日用光中左之右之寝るも起きるも飲むも食うもことごとく坐禅である。（横尾賢宗「通俗普勧坐禅儀十回講話」、明治四二年七月刊。同朋舎出版刊『曹洞宗選書』第十三巻所収、三一～三二頁）

○其の坐禅といふことは豈坐臥に拘はらんや、坐といふたからといふても世間の人の普通にいふ所の坐とか臥とかいふ時の坐とは大に其の様子が違ふのであるから、永嘉大師は行も亦た禅、坐も亦

た禅、語默動靜躰安然と言はれた、寝てゞも起きてゞも皆ことごとく坐禅に妨たぐる所はない、さりながら先づ一往のところに於ては此れに定まった規則があるのであるから、（大内青巒講述『普勧坐禅儀講話』、三五頁）

○「豈に坐臥に拘はらんや」とは、坐禅は行住坐臥の四威儀の中の「坐」ではない。即ち坐禅は唯坐ことばかりを意味するのではない。しかし坐するには一定の法がある。その坐り方をお示しになるのである。（忽滑谷快天『普勧坐禅儀講話』、大正十五年九月、蘆田書店刊、一一三頁）

○俗論のあらましをいうて見ると、坐禅の骨髄を体得したら、ただ足を組み手をかさねて、木仏、金仏の坐像のようにしているばかりが坐禅ではない。証道歌にもいうてあるように、「行もまた禅、坐もまた禅、語默動静、体安然なり。」だ。何もかも坐禅になるから、あに坐臥に拘わらんやというのであるといい、坐禅をせないで勝手放題な、横着三昧に日を送る口実にしている。こんな口実に使われては証道歌も普勧坐禅儀も迷惑この上もない。……あに坐臥に拘らんやということは常識で考えるように、坐っていようが、ねていようが勝手次第ということではない。如法に坐する極致のことをいうのだから眼蔵坐禅箴には「いまだかつて坐せざるものに、この道のあるにあらず。打坐時にあり、打坐人にあり、打坐仏にあり、学坐仏にあり、ただ人の坐臥する坐の、この打坐仏にあらず。」とねんごろな御注意があるから、よく参究して間違わ

ないようにしなければならぬ。（橋本恵光著『普勧坐禅儀の話』、昭和五二年四月刊）

○次の「豈坐臥に拘らんや」は、仮名の坐禅儀のほうには、「作仏を図することなかれ」の次に「坐臥を脱落すべし」とあります。そうすれば、いま勧められる只管打坐の坐禅というものは、普通にわれわれの考える坐臥という相たを超越しているのであります。「拘らんや」ということは「脱落すべし」ということであります。坐臥というのは丁寧に申しますと、行住坐臥ー行くと住まると、坐ると臥すとの四威儀のことであります。坐禅にも坐の字はありますけれども、われらの常に考えているような行住坐臥の四威儀の相たに拘泥してはなりませぬ。そういうものになずまないで、その相たを脱落してゆかなければならないのであります。そうすると坐禅の坐の字は行住坐臥の坐ではありません。行住坐臥の四威儀作法に拘泥しないで、その四威儀を超越してゆくのであります。その四威儀を脱落してゆくのであります。ただチャンと坐って行儀よくしているという意味ではありません。（大洞良雲著『現代講話 普勧坐禅儀』、昭和五七年十一月、黎明書房刊、七〇～七一頁）

○「豈に坐臥に拘らんや」「坐臥」というのは坐るということと寝るということで、道元禅師はこの「坐臥」という言葉でわれわれの日常生活の動作を表しておられるわけであります。『正法眼蔵』の中でも、坐禅ということと日常生活の坐臥ということとは必ずしも同じでないと、こういうことをいわれておるわけであります。ですから、坐禅をしておる状態というものは、日常生活で坐ったり寝たりしておることと共通の面もあるけれども、まったく同じだともいえない。そのことを表すために「豈に坐臥に拘らんや」と。坐禅というものは日常生活と違った面を含んでおる。だから、坐禅というものが日常生活とまったく同じだというふうには考えるべきではないと、そういうことを表わす意味で、「豈に坐臥に拘らんや」と、こういうふうにいわれておるわけであります。（西嶋和夫「普勧坐禅儀」「学道用心集」提唱録、昭和六一年二月、株式会社井田両国堂刊）

○仏になろうとするめあてさえもってはいけないのであるから、どうして坐臥のすがたに執われることがあろう。（鏡島元隆訳『普勧坐禅儀』原文対照現代語訳『道元禅師全集』第一三巻、永平広録4、一四五頁。二〇〇〇年六月、春秋社刊）

多くの註釈書や解説書・現代語訳は、先に述べた二通りの解釈、つまり、通常の坐臥（坐ったり、横になったり）とは関わらない、つまり、日常生活における坐臥ではない、通常の坐臥とは異なるという解釈と、もう一つには、坐禅は坐臥のみに限るものではなく、日常生活のあらゆる行為に解放される、つまり、日常生活のあらゆる行為が坐禅とならなければならない、というような解釈の、前者の方を取るが、注意すべき

は後者のような解釈も少なからず存在することである。

先に挙げた解釈を少し詳しく見てみると、横尾賢宗「通俗普勧坐禅儀十回講話」では、

豈拘坐臥乎は、この坐禅の坐は平生の坐臥の坐ではないという意である。日用光中左之右之寝るも起きるも飲むも食うもことごとく坐禅である。

と、坐禅の坐が平生の坐臥の坐ではないとしながらも、日常のあらゆる行為がことごとく坐禅であるとしており、先の二通りの解釈の両者を合した解釈であるといえる。しかし、「日用光中左之右之寝るも起きるも飲むも食うもことごとく坐禅である」としている点で、坐禅が坐るということだけではないことを言っていることは明らかであり、次の「尋常坐處厚敷坐物」の解説でも、「行住坐臥ことごとく坐禅なれども、まず普通平生坐禅の正儀は・・・」と坐禅の仕方に続くのであるとする。

それは、大内青巒講述『普勧坐禅儀講話』においても同様であり、

其の坐禪といふことは豈坐臥に拘はらんや、坐といふたからといふても世間の人の普通にいふ所の坐とか臥とかいふ時の坐とは大に其の様子が違ふのであるから、永嘉大師は行も亦た禪、坐も亦た禪、語默動靜躰安然と言はれた、寝てゞも起きてゞも皆ことごとく坐禪に妨たぐる所はない、さりながら先づ一往のところに於ては此れに定まった規則があるのであるから、（三五頁）

と、坐といっても、通常の坐とは違うといいながら、永嘉玄覚の「行亦禅坐亦禅、語默動静体安然」（証道歌）を挙げて、〝寝ていても起きていても皆なすべて坐禅に妨げられる所はない〟とし、そうであるけれども、一応定まった規則があるとして、次ぎに坐禅の作法が述べられていると解説する。しかし、このような解釈は、はたして妥当であろうか。

原田祖岳著『普勧坐禅儀講話』（一九八二年一一月、大蔵出版刊）での「豈坐臥に拘らんや」の解釈では、さらにそのような解釈が顕著になる。

以上、種々注意下されたのは、道に志あるもののひとり足を曲げて坐禅している時の心得のみではない。一切の行住坐臥のところ、日常生活の一切時所の注意であり心得であるぞとの御教訓である。寝るときはしっかりとタダ寝る、臥禅すなわち臥如来である。そんな仏様はわけはないと思うかもしれぬが、どうしてこれがなかなかできないものにはできない。眠ろう眠ろうと思っていると、かえって寝られぬ。これはつまり寝よう寝ようと作仏を図っているから、道が二つになるから、なお寝つかれない、臥如来になれないのである。

仏が仏になろうなろうと思うのは妄想であると先にいったが、寝ていて種々雑多のことを繰返し巻き返すのはなおさらよろし

くない。寝るときはタダ寝ればよろしい。仕事でもそうだ。一切を忘れて没頭している時、その時が本当の仕事であり勉強であるが、没頭しようと思っているのは本当の没頭ではない。妄想である。坐禅も一生懸命やろうやろうと思っておったり、悟ろう悟ろうと思ったりして坐禅をしている間は、これは妄想で作仏をはかっているわけであるから、没頭禅すなわち三昧ではない。仕事もその通り、勉強もその通り、行住坐臥の一切時所もその通りせよとお教え下されるのが、「豈坐臥に拘らんや」である。このとき一切が坐禅三昧、すなわち絶対価値の生活となるのであるから、一切が修行となり、大自覚も得られるのである。

この精神が本当に自分のものとなったときを「行もまた禅、坐もまた禅、語黙動静体安然」となると、永嘉大師も『証道歌』に示されたのである。

これが坐臥にかかわらず一切時所、すなわちこれ坐禅となるのである。「坐禅せば四条五条の橋の上、往き来の人を深山木とみて」であり、また「坐禅せば四条五条の橋の上ゆききの人をそのままに見て」であり、また『無門関十九則平常心是れ道』の頌に無門がうたっているところの「春に百花あり、秋に月あり、夏に涼風あり、冬に雪あり。もし閑事の心頭にかかること無くんば、すなわちこれ人間の好時節」であって、妄想、分別が徹底的に本当になかったならば、いつでもどこでも仏境界であり、大解脱道である。しかし、これが容易にできない。できないから初めはどうしても正身端坐して坐禅をつとめて、身心の修練を着実に積んで、定力を養い、平常にこれを慣らしてゆかねばならないのである。（八〇～八一頁）

この提唱も、決して坐禅の行を無用とするものではないことは、末尾の解説に伺われ、その意とするところもわからないではないが、このような説は、道元禅師の教説に照らし合わせて、どうなのであろう。道元禅師の「豈坐臥に拘らんや」という説示は、「ひとり足を曲げて坐禅している時の心得のみではない。一切の行住坐臥のところ、日常生活の一切時所の注意であり心得であるぞとの御教訓」なのであろうか。

道元禅師は、『正法眼蔵』「坐禅箴」において、

又一類の漢あり、坐禅辦道は、これ初心晩學の要機なり、かならずしも佛祖の行履にあらず、行亦禪坐亦禪、語黙動靜體安然なり、ただいまの功夫のみにかかはることなかれ。臨濟の餘流と稱するともから、おほくこの見解なり。佛法の正命つたはれることおろそかなるによりて、恁麼道するなり。なにかこれ初心、いづれか初心にあらざる、初心いづれのところにかおく。しるべし、學道のさだまれる參究には、坐禪辦道するなり。（上巻、九一頁）

と示されており、大内・原田両師が引用するこの永嘉の語を引いて、「ただいまの功夫のみにかかはることなかれ」（ただい

まの功夫〈坐禅〉だけに拘わるのではない）という見解を批判され、「學道のさだまれる參究には、坐禪辦道するなり」と、どこまでも坐禪辦道の重要性を強調されている。

坐禅を普く勧めようとの意図で説かれた『普勧坐禅儀』の「豈拘坐臥乎」が、坐禅に限らず「飲むも食うもことごとく坐禅である」とか「寝てゞも起きてゞも皆ことごとく坐禅に妨たぐる所はない」とか「一切の行住坐臥のところ、日常生活の一切時所の注意」などという意味を含むとは考え難い。

その点、古来の註釈書の多くは、そこを誤ることはない。面山瑞方述『普勧坐禅儀聞解』は、「豈拘坐臥乎」を注釈して次のようにいう。

カナノ、坐禅箴ニ、云ク、南岳云、若學坐禅禅非坐臥、イマイフトコロノ坐禅ハ、坐禅ナリ、坐臥ニアラズ、文又云ク、タヾ人ノ坐臥スル坐ノ、コノ打坐佛ナルニアラズ、人坐ノオノヅカラ、坐佛佛坐ニ、相似ナリトイヘドモ、人作佛アリ、作佛人アルガゴトシ、文コノ王三昧ヲ、坐禅ト稱シテ、坐ノ詞アリト、イヘドモ、行住坐臥ノ坐トハ、別ナリ、ユヘニ、ヨノツ子ノ、坐臥ノ坐ニハカヽワラズ、コレ佛向上ノ用心、非思量ノ行履ハ、四儀ニ離即セヌ、旨ヲ示サル。金剛經云、若有人言、如來若來若去、若坐若臥、是人不解我所説義、何以故、如來者、無所從來、亦無所去、故名如來、コレ金剛三昧ノ、莫圖作佛ノ、恁麼時ユヘニ、坐臥ニ拘ルベケンヤ又溈山問雲巖、菩提以何爲座、巖卻問師、師云、以諸法空爲座、師又問道吾、吾云坐也聽伊坐、臥也聽伊臥、有一人、不坐不臥、速道速道卜。コノ三師ノ商量、マタ四儀ノ離即ヲ超越セリ、（駒大図一三一・一）

坐禅が行住坐臥の坐とは別であり、日常生活における坐ったり横になったりする、その坐とは違うことをひたすら強調している。ここでも引用されるように、道元禅師は『正法眼蔵』「坐禅箴」で、

坐禅を道取するにいはく、若學坐禪、禪非坐臥。いまいふこころは、坐禪は坐禪なり、坐臥にあらず。坐臥にあらずと單傳するよりこのかた、無限の坐臥は自己なり。なんぞ親疎の命脈をたづねん、いかでか迷悟を論ぜん、たれか智斷をもとめん。（上巻、九四～九五頁）

と示されている。坐禅はあくまでも坐禅であり坐臥ではないと説かれるからである。

南嶽懐譲と馬祖道一の「磨甎作鏡の話」（以下、『正法眼蔵』「坐禅箴」より引用）における、この部分（「若學坐禪、禪非坐臥」）は、中国唐代の禅の通常の解釈からすれば、禅が坐臥に関わらないことを示したものである。すなわち、南嶽は馬祖に「汝學坐禪、爲學坐佛」（お前は、そのように坐って、禅を学ぼうとしているのか、それとも仏を学ぼうとしているのか）と問いかけ、「若學坐禪、禪非坐臥、若學坐佛、佛非定相」（もし、坐って禅を学

ぼうとしているなら、禅は坐っているとか横になっているとかにかかわるものではなく、もし坐って仏を学ぼうとしているなら、仏には定まった相がない）と示しているのである。つまりここで南嶽は、禅は坐る（坐禅する）ことに限らず、仏のすがたには定まったすがたはなく、決して坐っているすがただけが仏のすがたではないことを、馬祖に教えているのである。そしてそれが中国禅思想の通常の特色である。[1]

ところが、この話に対する道元禅師の解釈は、それとはまったく異なっている。

道元禅師は、問いかけであるはずの南嶽の「汝學坐禪、爲學坐佛」を、「南嶽またしめしていはく、汝學坐禪、爲學坐佛」と、これを南嶽が馬祖に示した言葉と捉え、

この道取を參究して、まさに祖宗の要機を辨取すべし。いはゆる學坐禪の端的いかなりとしらざるに、學坐佛としりぬ。正嫡の児孫にあらずよりは、いかでか學坐禪の學坐佛なると道取せん。まことにしるべし、初心の坐禪は最初の坐禪なり、最初の坐禪は最初の坐佛なり。（上、九四頁）

と説かれるのである。「汝學坐禪、爲學坐佛」は、「お前は禅を学ぼうというのか、仏を学ぼうというのか」という質問ではなく、「お前の坐禪は坐仏である」（お前が坐禅をしているすがたは、仏が坐っているすがたである）と示したものとするのである。

先の解釈のように「あらゆる行が坐禅である」としてしまったのでは、道元禅師がこのように解釈された本意を無視することになろう。

瞎道本光述『永平広録點茶湯』における「豈拘坐臥乎」に対する註釈でも、坐禅を広く一般行に解放する見解を戒めている。

豈拘坐臥乎ハ坐禪の正面ヲ非坐臥トイフナリ。兀坐ノアト・サキナシナリ。坐禪の坐禪ナルトキハホカノ坐臥ハカクルルナリ。臥ノ全機ニハ行住坐ナキガゴトシ。タトヒ半酔半醒ノ兀坐モタダカクノ如キナリ。コノ文ヲ差過シテ、「坐禪スルニハオヨバヌ」ナンド、イヘル魔黨モアルベシ。タダマサニ兀坐ノ全面ヲ王三昧ナルベシ。（瞎道本光述『永平広録點茶湯』、『永平広録註解全書』下、二〇二頁）

ここでいう「非坐臥」とは、先の「磨甎作鏡の話」における南嶽の語、「若学坐禅、禅非坐臥」の非坐臥を言うのであろうが、坐禅は坐禅であることを強調する。「坐禪スルニハオヨバヌ」（坐禅をしなくてもよい）と誤って解釈する者があったことが知られ、そのような見解を魔党として批判しているのである。

さて、注目されるのは、橋本恵光著『普勧坐禅儀の話』における提唱である。橋本師はこの「豈拘坐臥乎」の語は「南嶽磨甎の話」の「若学坐禅、若学坐仏」の語がもとになって

いるとし、これに基づいて参究すべきであると述べ、「俗論の誤りが幅をきかせているために正義がかくれてしまっているから、正法を慕う人は最も注意を要する」として、この語の重要性を指摘し、綿密な解説を行っている。

俗論のあらましをいうて見ると、坐禅の骨髄を体得したら、ただ足を組み手をかさねて、木仏、金仏の坐像のようにしているばかりが坐禅ではない。証道歌にもいうてあるように、「行もまた禅、坐もまた禅、語默動静、体安然なり。」だ。何もかも坐禅になるから、あに坐臥に拘わらんやというのであるといい、坐禅をせないで勝手放題な、横着三昧に日を送る口実にしている。こんな口実に使われては証道歌も普勧坐禅儀も迷惑この上もない。……坐禅が作仏という余りの親しさに、坐禅の専一の功夫には仏はどうしても見付からぬという坐禅を、坐禅は坐禅なりという。大品般若経の序品に「菩薩摩訶薩、ひとつの結跏趺坐を、三千大千世界の虚空に遍満せしめんと欲せばまさに般若波羅蜜を学ぶべし。」とあるのが坐禅は坐禅なりという専一の功夫である。こうなり切った処に坐禅しながら坐禅を超越している境涯を、あに坐臥に拘わらんや、あらず、脱落、遠離等のことばで表現されるのだから、坐禅しても、しなくてもよいというのではなく、坐禅を親切につとめる極致がそのまま、以上の状態になるのである。（橋本恵光著『普勧坐禅儀の話』、昭和五二年四月刊、一二一～一二四頁）

いわゆる師家と称される方々の提唱は、とかく自内証の自由自在の開示となって、文献考証に乏しく、精緻な論証を欠くことが多いが、橋本師の講話は、『普勧坐禅儀』に限らず他の宗典においても、言葉に厳密であり、論証も精緻であり、その上実証が伴っており、まさに行解相応、その言は宗学者にも資するところが多い。

道元禅師の「豈拘坐臥乎」は、やはり『正法眼蔵』「坐禅箴」の「坐禪は坐禪なり、坐臥にあらず」という説示の異なった表現であり、坐禅はあくまでも坐禅であって、日常生活の坐臥とは全く異なることを示したものと捉えるべきであろう。それは永嘉玄覚の『証道歌』の「行亦禪坐亦禪、語默動靜體安然なり」を引用しての「ただいまの功夫のみにかかはることなかれ」という説に対する批判にも窺われるのである。

それは、次の『正法眼蔵』「坐禪儀」の「坐臥を脱落すべし」の解釈も同様であるはずである。

『正法眼蔵』「坐禅儀」の「坐臥を脱落すべし」の解釈

『正法眼蔵』「坐禅儀」に次のような説示がある。

諸縁を放捨し、萬事を休息すべし。善也不思量なり、悪也不思量なり。心意識にあらず、念想観にあらず。作佛を圖することなかれ。坐臥を脱落すべし。（上、八八頁）

末尾の「作佛を圖することなかれ。坐臥を脱落すべし」を直訳すれば〝仏になろうと考えてはいけない。坐臥を脱落しなさい〟と訳される。

『正法眼蔵』最古の註釈書である『正法眼蔵抄』では、

坐臥ヲ脱落スヘシトハ坐禪カ坐臥ニアラサル事ヲシルヲ脱落スヘシト云也。（『永平正法眼蔵蒐書大成』巻十一、五〇三頁）

と「坐臥を脱落すべし」とは「坐禪が坐臥ではないことを知ること」であるとしている。

『正法眼蔵聞解』では、

下に向ひては坐臥に執り著き、自分々々に手作りする、これを脱落するがよい、金剛經にもある通り、如来は行住坐臥を離れたものじゃ、この通りにすわるがよい。（『正法眼蔵注解全書』第七巻、二二二頁）

と、行住坐臥を離れること、自分勝手なやり方で坐るのではなく、この『正法眼蔵』「坐禪儀」で説かれる通りに坐ること、と解釈しているようである。

また、岸沢惟安師は、

あぐらをかいたり、ねそべっていたりするのではない。だから坐禪のときに坐臥を脱落しているというのだ。（『正法眼蔵全講』第二十巻、四三五頁）

と提唱している。

その他、近年の、『正法眼蔵』の註釈や現代語訳を挙げるが、まず「坐臥を脱落すべし」を〝日常生活における坐臥（行住坐臥）あるいはその観念から離れる、脱却する〟とする解釈に次のようなものがある。

○仏になろうなどと考えてはならない。日常坐臥する坐の観念から離れなくてはならない。（高橋賢陳訳『正法眼蔵』上、昭和四六年九月、思想社刊）

○成仏しようと思ってもならない。坐るとか、臥すとかいう思いから離れるべきである。（玉城康四郎訳『正法眼蔵』4、一九九四年四月、大蔵出版刊）

○覚ろうと思ってはならない、日常の生活から離れなければならない。（石井恭二訳『正法眼蔵』、河出書房新社刊）

○真理体得者になろうと意図することもよくない。日常生活を脱却すべきである。（西嶋和夫訳、『現代語訳正法眼蔵』第八巻、一九一頁）

これらは、だいたい　日常生活における坐臥を離れる　という意味に解釈したものであるが、一方、坐とが臥とかの区別を離れる、あるいは区別がなくなると解釈するものに次のようなものがある。

○仏になろうということを考えてはならない。坐るの臥するのといったことも思いはなつがよい。（増谷文雄訳『正法眼蔵』第五巻、昭和四九年四月）

○坐っているか臥しているかの区別がなくなること。生きている全

体の問題としての坐とする。（水野弥穂子校注『正法眼蔵』一、脚注、岩波書店刊）

○仏道は干物みたいに固定した成仏の道ではなく、坐臥にかかわらぬ生き生きした生命なのである。（内山興正訳、『普勧坐禅儀の参究』、『傘松』四九、秋、臨時増刊号、昭和四九年十一月）

○仏になろうとしてはいけない。坐ったり寝たりするという差別の気持ちを捨てなさい。[2]（中村宗一訳、『正法眼蔵』巻一、誠信書房刊、昭和四六年十月、一六八頁）

「坐臥を脱落すべし」という説示の直前の「作佛を圖することなかれ」を意識すると、〝仏になろうと考えてはいけない〟のであるから、そもそも〝坐っているの臥しているのということも思いはなってしまう〟というような、これらの解釈も出てくるのである。[3]先の『普勧坐禅儀』の「莫圖作佛、豈拘坐臥乎」を、鏡島元隆氏が

○仏になろうとするめあてさえもってはいけないのであるから、どうして坐臥のすがたに執われることがあろう。（鏡島元隆訳『普勧坐禅儀』原文対照現代語訳『道元禅師全集』第一三巻、永平広録4、一四五頁。二〇〇〇年六月、春秋社刊）

と解釈しているのも、同様な受け止め方であろう。

実は筆者も拙著『禅のすすめ―道元のことば―』（二〇〇三年三月、日本放送出版協会刊、二三二頁）で、『普勧坐禅儀』のこの部分を

○仏になろうと思ってもいけない。坐禅しているということも忘れなさい。

と現代語訳している。「作佛を圖することなかれ」と関連づけて解釈すれば、その方が自然な解釈になると思ったからである。

しかし、筆者の解釈も含めて、後者の〝坐っているの臥しているのということも思いはなってしまう〟というような解釈は、先の道元禅師の『正法眼蔵』「坐禅箴」の説示を重んじれば妥当でないように、今は思われる。前者のような、〝日常生活における坐臥（行住坐臥）あるいはその観念から離れる、脱却する〟とする解釈の方が、『正法眼蔵』「坐禅箴」の説示に適っていると考えられる。それは、先の『普勧坐禅儀』の「豈拘坐臥乎」の解釈において述べた通りである。

註

（1）石井修道氏は、先の『正法眼蔵』「坐禅箴」における、「又一類の漢あり、坐禅辦道は、これ初心晩學の要機なり、かならずしも佛祖の行履にあらず、行亦禪坐亦禪、語默動靜體安然なり、ただいまの功夫のみにかかはることなかれ。臨濟の餘流と稱するともから、おほくこの見解なり」という説示を取り上げて、「永嘉玄覚の『証道歌』を引用して、宋代臨済禅で流行した、一般行為へ坐禅を解放したことについて批判したものである」と

している（石井修道著『道元禅の成立史的研究』、一九九一年八月、大蔵出版刊、六〇三～六〇四頁）。また同書にてこの部分を取り上げ「禅宗史で言う中国禅の特色」（一七七～一七八頁）と説明している。

また、石井氏が同書（第八章「道元の本来成仏批判と本証妙修」）において、本証妙修に対する誤った理解を批判しているように、この「豈拘坐臥乎」も、誤って理解すれば道元禅師が批判した自然外道の説に陥りやすい。それは石井氏も引用して批判する秋月龍珉氏の次の説の如く（同書六二〇頁、註9）、道元禅師が批判される典型的な「臨濟の餘流」の見解となってしまうのである。

「只管」は何も「打坐」だけに限らない。道元は、「行・住・坐・臥は四枚の般若」（般若は智慧、悟り）だといいます。坐禅だけでなくて、歩く禅もあれば、住まる禅もあれば、寝る禅もある。そうすると「只管打坐」というその「打坐」というところを、他の語におきかえればいい。只管に歩く、只管に寝る、只管に住まる。「行くも、住るも、坐るも、臥すも、」美空ひばりの歌ではないけれど、只管に行持していくところに禅道仏法があります。そこに道元のいう仏法の眼目があるわけです。禅は「平常心これ道」なのです。

悟りをひらくために坐るのでなくて、ただ坐る。仏になるために坐るのでなくて、仏としてただ坐る。無心に三昧にただ坐るのです、悟りをひらくために坐るのではない。まして健康がよくなるために坐るのでもなく、腹がすわるために坐るのでもない、ただ坐る。その「ただ」というところに眼目がある。ですからそれはすぐに、只管に寝る、只管に働く、ただお掃除をする、ただお茶をのむということになります。そこに「威儀即仏法・作法是宗旨」という、道元の「行持」があります。その「只管」ということはなにかというと、その体験境涯の内実が「身心脱落」ということなのです。坐禅をしていても「身心脱落」せずに、早い話がまだ身体があるうちは、身体が邪魔になります。それで脚が痛かったり腰が痛かったり、それはもう「只管」どころではない。しかしそこにも、ただ「只管に痛い！」になりきれたら、それは悟りにひじょうに近いわけです。（秋月龍珉著『道元入門』、昭和四五年二月、講談社刊、一二七～一二八頁）

(2) この中村宗一氏はまた『正法眼蔵用語辞典』（中村宗一著、昭和五〇年二月、誠信書房刊、一二七頁）では、「吾々の坐臥は座ったり、寝たりする日常生活上の坐臥であるが、坐禅は心が坐り込んでしまうことである。心が起き上がらない不動となることである。各々の日常生活の上の坐臥は、迷妄、我欲の坐臥である。しかし坐禅はこの迷妄我欲の坐臥を解脱した坐である。解脱の修証としての坐である。換言すれば、解脱の坐、金剛坐、仏坐、如来坐である」と言っている。

（3）拙稿「宗典の読み方」（『宗学研究』第四七号、二〇〇五年三月）で述べたように、道元禅師の著作を読む場合、他の撰述を参照することも有効である。特に『普勧坐禅儀』と『正法眼蔵』「坐禅儀」と、瑩山禅師の『坐禅用心記』は共通する説示が見られるので、解釈する上で、互いに参照することも可能である。『坐禅用心記』に示される「身心俱脱落、坐臥同遠離。〈身心俱に脱落して、坐臥同じく遠離す。〉」という説示は、『普勧坐禅儀』の「豈拘坐臥乎」や『正法眼蔵』「坐禅儀」の「坐臥を脱落すべし」を踏まえて示されたものであると考えられるが、語法からすれば、身と心と倶に脱落し、坐と臥と同じく遠離する（身も心もともになくなり、坐るとか寝るとかを離れる）という解釈になろうか。

ところで、『瑩山禅』巻九では、「夫坐禅者、直令人開明心地安住本分、是名露本来面目、亦名現本地風光。身心俱脱落、坐臥同遠離」を解説して「従ってそのような姿は、われわれの肉体上、精神上の一切の執着なり束縛なりから、全く離れ切ったものであるといわねばならない。単にこの坐禅している場合のみに止まらず、このことは、坐禅以外広く一般生活上においても、同じようにいいうる」（平成二年八月、山喜房仏書林刊、八七～九〇頁）としている。広く一般生活においても、執着や束縛から離れることは、確かに大切なことであろうと思われるが、この坐禅の解説の部分において、それを述べることは、坐禅と坐臥（一般生活）を同等に扱うように誤解されやすい。つまり、執着や束縛から離れていることを条件として、坐臥を坐禅と同等に扱ってしまうことがないよう、注意する必要がある。その点、本論は非常に微妙な問題であり、よくよく審細に参究しなければならない問題なのである。