

普勸坐禪儀

原ぬるに夫れ 道本圓通 爭か修證を假らん 宗乘自在 何ぞ功夫を費さん 況んや全體遙かに塵埃を出ず 孰か拂拭の手段を信ぜん 大都 當處を離れず 豈修行の脚頭を用うる者ならんや 然れども 毫釐も差あれば 天地懸に隔たり 違順纔かに起れば 紛然として心を失す 直饒 會に誇り 悟に豊かにして 瞥地の智通を獲 道を得 心を明めて 衝天の志氣を擧し 入頭の邊量に逍遙すと雖も 幾ど出身の活路を虧闕す 矧んや彼の祇園の生知たる 端坐六年の蹤跡見つべし 少林の心印を傳うる 面壁九歳の聲名尚聞こゆ 古聖既に然り 今人盍ぞ辨ぜざる 所以に須らく言を尋ね語を逐うの解行を休すべし 須らく回光返照の退歩を學すべし 身心自然に脱落して 本來の面目現前せん 恁麼の事を得んと欲せば 急に恁麼の事を務めよ

夫れ參禪は靜室宜しく 飲食節あり 諸縁を放捨し 萬事を休息して 善惡を思わず 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 作佛を圖ること莫れ 豈坐臥に拘らんや 尋常 坐處には厚く坐物を敷き 上に蒲團を用う 或は結跏趺坐 或は半跏趺坐 謂く 結跏趺坐は先ず右の足を以て左の腿の上に安じ 左の足を右の腿の上に安ず 半跏趺坐は 但だ左の足を以て右の腿を壓すなり 寛く衣帶を繫けて 齊整ならしむべし 次に右の手を左の足の上に安じ 左の掌を右の掌の上に安じ 両の大拇指面いて相さそう 乃ち正身端坐して 左に側ち右に傾き 前に躬り後に仰ぐことを得ざれ 耳と肩と對し 鼻と臍と對せしめんことを要す 舌上の顎に掛けて唇齒相著け 目は須らく常に開くべし 鼻息微かに通じ 身相既に調えて欠氣一息し 左右搖振して 兀兀として坐定して 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 此れ乃ち坐禪の要術なり

所謂坐禪は習禪には非ず 唯是れ安樂の法門なり 菩提を究盡するの修證なり 公案現成 羅籠未だ到らず 若し此の意を得ば 龍の水を得るが如く 虎の山に靠るに似たり 當に知るべし 正法自ら現前し 昏散先ず撲落することを 若し坐より起たば 徐徐として身を動かし 安詳として起つべし 卒業なるべからず 嘗て觀る 超凡越聖 坐脱立亡も 此の力に一任することを 況んや復 指竿針鎚を拈ずるの轉機 拂拳棒喝を擧するの證契も 未だ是れ思量分別の能く解する所に非ず 豈神通修證の能く知る所とせんや 聲色の外の威儀たるべし 那ぞ知見の前の軌則に非ざる者ならんや 然れば則ち 上智下愚を論ぜず 利人鈍者を簡ぶこと莫れ 專一に功夫せば 正に是れ辨道なり 修證自ら染汚せず 趣向更に是れ平常なる者なり 凡そ夫れ 自界他方西天東地 等しく佛印を持し 一ら宗風を擅にす 唯打坐を務めて 兀地に礙えらる 萬別千差と謂うと雖も 祇管に參禪辨道すべし 何ぞ自家の坐牀を抛却して 謾りに他國の塵境に去來せん 若し一步を錯れば 當面に蹉過す 既に人身の機要を得たり 虚く光陰を度ること莫れ 佛道の要機を保任す 誰か浪りに石火を樂まん 加以 形質は草露の如く 運命は電光に似たり 倏忽として便ち空じ 須臾に即ち失す 冀くは其れ參學の高流 久しく模象に習つて 眞龍を怪しむこと勿れ 直指端的の道に精進し 絶學無爲の人を尊貴し 佛佛の菩提に合沓し 祖祖の三昧を嫡嗣せよ 久しく恁麼なることを爲せば 須らく是れ恁麼なるべし 寶藏自ら開けて受用如意ならん

普勸坐禪儀

觀音導利興聖寶林寺沙門道元撰

原夫道本圓通 爭假修證 宗乘自在 何費功夫 況乎全體迥出塵埃兮 孰信拂拭之手段
大都不離當處兮 豈用修行之脚頭者乎 然而毫釐有差天地懸隔 違順纔起紛然失心 直饒
誇會豐悟兮 獲瞥地之智通 得道明心兮 舉衝天之志氣 雖逍遙於入頭之邊量 幾虧闕於
出身之活路 矧彼祇園之爲生知兮 端坐六年之蹤跡可見 少林之傳心印兮 面壁九歲之聲
名尚聞 古聖既然 今人盍辦 所以須休尋言逐語之解行 須學回光返照之退步 身心自然
脱落 本來面目現前 欲得恁麼事 急務恁麼事 夫參禪者 靜室宜焉 飮食節矣 放捨諸
緣 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 尋常坐處 厚敷坐物 上用蒲團 或結跏趺坐 或半跏趺坐 謂 結跏趺坐 先以
右足安左脛上 左足安右脛上 半跏趺坐 但以左足壓右脛矣 寬繫衣帶 可令齊整 次右
手安左足上 左掌安右掌上 兩大拇指 面相拄矣 乃正身端坐 不得左側右傾 前躬後仰
要令耳與肩對 鼻與臍對 舌掛上腭 脣齒相著 目須常開 鼻息微通 身相既調 欠氣一
息 左右搖振 兀兀坐定 思量箇不思量底 不思量底 如何思量 非思量 此乃坐禪之要
術也 所謂 坐禪非習禪也 唯是安樂之法門也 究盡菩提之修證也 公案現成 籬籠未到
若得此意 如龍得水 似虎靠山 當知 正法自現前 昏散先撲落 若從坐起 徐徐動身
安祥而起 不應卒暴 嘗觀 超凡越聖 坐脫立亡 一任此力矣 況復拈指竿針鎚之轉機
舉拂拳棒喝之證契 未是思量分別之所能解也 豈爲神通修證之所能知也 可爲聲色之外威
儀 那非知見前軌則者歟 然則不論上智下愚 莫簡利人鈍者 專一功夫 正是辦道 修證
自不染汙 趣向更是平常者也 凡夫自界他方 西天東地 等持佛印 一擅宗風 唯務打坐
被礙兀地 雖謂萬別千差 祇管參禪辦道 何拋卻自家之坐牀 謾去來他國之塵境 若錯一
步 當面蹉過 既得人身之機要 莫虛度光陰 保任佛道之要機 誰浪樂石火 加以 形質
如草露 運命似電光 倏忽便空 須臾即失 冀其參學高流 久習摸象勿怪真龍 精進直指
端的之道 尊貴絕學無爲之人 合沓佛佛之菩提 嫡嗣祖祖之三昧 久爲恁麼 須是恁麼
寶藏自開 受用如意