

## 坐禅箴 [ZAZENSHIN]

Voici pour ceux que ça intéresserait, une version du texte japonais du *Zazenshin*. Il contient de nombreux caractères anciens (certains existent aussi dans une graphie simplifiée). Dans ce texte après la citation d'un texte ancien où tout est écrit en kanji donc en écriture chinoise, entre parenthèses il y a l'écriture japonaise. Ce sont les Japonais qui ont inventé ce système : dès qu'il y a une écriture complètement chinoise en kanji, les japonais ont leur propre manière de lire cette écriture chinoise et ça s'appelle *kakikudashi* 書き下し : on met toujours l'écriture japonaise entre parenthèses et les deux sont valables. Donc d'abord il y a le texte original en chinois et ensuite le même texte en chinois mais en lecture japonaise, comme on a deux prononciations pour les kanji : *on* et *kun*.

Comme le texte est long je l'ai divisé en trois parties : La **première partie** est basée entièrement sur le kôan de Yakusan ; la **deuxième partie** est basée sur le dialogue de Nangaku et de Baso (Mazu) ; la **troisième partie** contient le *zazenshin* (la maxime de la méditation assise) du maître Wanshi et le *zazenshin* de maître Dôgen. Les numéros correspondent aux paragraphes de la traduction de Yoko Orimo qui est sur le blog <http://www.shobogenzo.eu>, blog sur lequel vous avez beaucoup d'autres merveilles !

Christiane Marmèche

### Première partie.

#### 1. 観音導利興聖寶林寺

薬山弘道大師、坐次有僧問、兀兀地思量什麼

(薬山弘道大師、坐次に、有る僧問ふ、兀兀地什麼をか思量せん)。

師云、思量箇不思量底 (箇の不思量底を思量す)。

僧云、不思量底如何思量 (不思量底、如何が思量せん)。

師云、非思量。

2. 大師の道かくのごとくなるを證して、兀坐を參學すべし、兀坐正傳すべし。兀坐の佛道につたはれる參究なり。兀兀地の思量ひとりにあらずといへども、薬山の道は其一なり。いはゆる思量箇不思量底なり、思量の皮肉骨髓なるあり、不思量の皮肉骨髓なるあり。

### 3. 僧のいふ、不思量底如何思量。

まことに不思量底たとひふるくとも、さらにこれ如何思量なり。兀兀地に思量なからんや、兀兀地の向上なにによりてか通ぜざる。賤近の愚にあらずは、兀兀地を問著する力量あるべし、思量あるべし。

### 4. 大師いはく、非思量。いはゆる非思量を使用する

こと玲瓏なりといへども、不思量底を思量するには、かならず非思量をもちあるなり。非思量にたれあり、たれ我を保任す。兀兀地たとひ我なりとも、思量のみにあらず、兀兀地を學頭するなり。兀兀地たとひ兀兀地なりとも、兀兀地いかでか兀兀地を思量せん。しかあればすなはち、兀兀地は佛量にあらず、法量にあらず、悟量にあらず、會量にあらざるなり。藥山かくのごとく單傳すること、すでに釋迦牟尼佛より直下三十六代なり。藥山より向上をたづぬるに、三十六代に釋迦牟尼佛あり。かくのごとく正傳せる、すでに思量箇不思量底あり。

5. しかあるに、近年おろかなる杜撰いはく、功夫坐禪、得胸襟無事了、便是平穩地也（功夫坐禪は、胸襟無事なることを得了りぬれば、便ち是れ平穩地なり）。この見解、なほ小乗の學者におよばず、人天乘よりも劣なり。

いかでか學佛法の漢とはいはん。見在大宋國に恁麼の功夫人おほし、祖道の荒蕪かなしむべし。

6. 又一類の漢あり、坐禪辨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（行もまた禪、坐もまた禪、語默動靜に體安然）なり。ただいまの功夫のみにかかはることなかれ。臨濟の餘流と稱ずるともがら、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。

7. しるべし、學道のさだまれる參究には、坐禪辨道するなり。その榜様の宗旨は、作佛をもとめざる行佛あり。行佛さらに作佛にあらざるがゆゑに、公案見成なり。身佛さらに作佛にあらず、籬籠打破すれば坐佛さらに作佛をさへず。正當恁麼のとき、千古萬古、ともにもとよりほとけにいり魔にいるちからあり。進歩退歩、したしく溝にみち壑にみつ量あるなり。

\*\*\*

## Deuxième partie.

1. 江西大寂禪師、ちなみに南嶽大慧禪師に參學するに、密受心印よりこのかた、つねに坐禪す。南嶽あるとき大寂のところにゆきてとふ、大徳、坐禪圖箇什麼（坐禪は箇の什麼を圖る）。

2. この問、しづかに功夫參學すべし。そのゆゑは、坐禪より向上にあるべき圖のあるか、坐禪より格外に圖すべき道のいまだしきか、すべて圖すべからざるか。當時坐禪せるに、いかなる圖か現成すると問著するか。審細に功夫すべし。

3. 彫龍を愛するより、すすみて眞龍を愛すべし。彫龍、眞龍ともに雲雨の能あること學習すべし。遠を貴することなかれ、遠を賤することなかれ、遠に慣熟なるべし。近を賤することなかれ、近を貴することなかれ、近に慣熟なるべし。目をかろくすることなかれ、目をおもくすることなかれ。耳をおもくすることなかれ、耳をかろくすることなかれ、耳目をして聰明ならしむべし。

4. 江西いはく、圖作佛（作佛を圖る）。この道、あきらめ達すべし。作佛と道取するは、いかにあるべきぞ。ほとけに作佛せらるるを作佛と道取するか、ほとけを作佛するを作佛と道取するか、ほとけの

一面出、兩面出するを作佛と道取するか。圖作佛は脱落にして、脱落なる圖作佛か。作佛たとひ萬般なりとも、この圖に葛藤しもてゆくを圖作佛と道取するか。

5. しるべし、大寂の道は、坐禪かならず圖作佛なり、坐禪かならず作佛の圖なり。圖は作佛より前なるべし、作佛より後なるべし、作佛の正當恁麼時なるべし。且問すらくは、この一圖、いくそばくの作佛を葛藤すとかせん。この葛藤、さらに葛藤をまつふべし。このとき、盡作佛の條條なる葛藤、かならず盡作佛の端的なる、みなともに條條の圖なり。一圖を廻避すべからず。一圖を廻避するときは、喪身失命するなり。喪身失命するとき、一圖の葛藤なり。

6. 南嶽ときに一磚をとりて石上にあててとぐ。大寂つひにとふにいはいはく、師、作什麼(師、什麼をか作す)。まことに、たれかこれを磨磚とみざらん、たれかこれを磨磚とみん。しかあれども、磨磚はかくのごとく作什麼と問せられきたるなり。作什麼なるは、かならず磨磚なり。此土他界ことなりといふとも、磨磚いまだやまざる宗旨あるべし。自己の所見を自己の所見と決定せざるのみにあらず、萬般の作業に參學すべき宗旨あることを一定する

なり。しるべし、佛をみるに佛をしらず、會せざるがごとく、水をみるをもしらず、山をみるをもしらざるなり。眼前の法、さらに通路あるべからずと倉卒なるは、佛學にあらざるなり。

7. 南嶽いはく、磨作鏡（磨して鏡と作す）。この道旨、あきらむべし。磨作鏡は、道理かならずあり。見成の公案あり、虚設なるべからず。塶はたとひ塶なりとも、鏡はたとひ鏡なりとも、磨の道理を力究するに、許多の榜様あることをしるべし。古鏡も明鏡も、磨塶より作鏡をうるなるべし、もし諸鏡は磨塶よりきたるとしらざれば、佛祖の道得なし、佛祖の開口なし、佛祖の出氣を見聞せず。

8. 大寂いはく、磨塶豈得成鏡耶（磨塶豈に鏡を成すことを得んや）。まことに磨塶の鐵漢なる、他の力量をからざれども、磨塶は成鏡にあらず、成鏡たとひ響なりとも、すみやかなるべし。

9. 南嶽いはく、坐禪豈得作佛耶（坐禪豈に作佛を得んや）。あきらかにしりぬ、坐禪の作佛をまつにあらざる道理あり、作佛の坐禪にかかはれざる宗旨かくれず。

10. 大寂いはく、如何即是（如何にして即ち是ならん）。いまの道取、ひとすちに這頭の間著に相似せりと

いへども、那頭の即是をも問著するなり。たとへば、親友の親友に相見する時節をしるべし。われに親友なるはかれに親友なり。如何、即是、すなはち一時の出現なり。

11. 南嶽いはく、如人駕車、車若不行、打車即是、打牛即是（人の車を駕するが如き、車若し行かずは、車を打つが即ち是か、牛を打つが即ち是か）。しばらく、車若不行といふは、いかならんかこれ車行、いかならんかこれ車不行。たとへば、水流は車行なるか、水不流は車行なるか。流は水の不行といふつべし、水の行は流にあらざるもあるべきなり。しかあれば、車若不行の道を參究せんには、不行ありとも參ずべし、不行なしとも參ずべし、時なるべきがゆゑに。若不行の道、ひとへに不行と道取せるにあらず。

12. 打車即是、打牛即是といふ、打車もあり、打牛もあるべきか。打車と打牛とひとしかるべきか、ひとしからざるべきか。世間に打車の法なし、凡夫に打車の法なくとも、佛道に打車の法あることをしりぬ、參學の眼目なり。たとひ打車の法あることを學すとも、打牛と一等なるべからず、審細に功夫すべし。打牛の法たとひよのつねにありとも、佛道の打牛はさらにたずね參學すべし。水牯

牛を打牛するか、鐵牛を打牛するか、泥牛を打牛するか、鞭打なるべきか、盡界打なるべきか、盡心打なるべきか、打併髓なるべきか、拳頭打なるべきか。拳打拳あるべし、牛打牛あるべし。

13. 大寂無對なる、いたづらに蹉過すべからず。拋擲引玉あり、回頭換面あり。この無對さらに擄奪すべからず。

14. 南嶽、又しめしていはく、汝學坐禪、爲學坐佛（汝坐禪を學せば、坐佛を學すと爲す）。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。正嫡の兒孫にあらずよりは、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。

15. 坐禪を道取するにいはく、若學坐禪、禪非坐臥（若し坐禪を學せば、禪は坐臥に非ず）。いまいふところは、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。



16. 南嶽いはく、若學坐佛、佛非定相（若し坐佛を學せば、佛は定相に非ず）。いはゆる道取を道取せんには恁麼なり。坐佛の一佛二佛のごとくなるは、非定相を莊嚴とせるによりてなり。いま佛非定相と道取するは、佛相を道取するなり。非定相佛なるがゆゑに、坐佛さらに廻避しがたきなり。しかあればすなはち、佛非定相の莊嚴なるゆゑに、若學坐禪すなはち坐佛なり。たれか無住法におきて、ほとけにあらざると取捨し、ほとけなりと取捨せん。取捨さきより脱落せるによりて坐佛なるなり。

17. 南嶽いはく、汝若坐佛、即是殺佛（汝若し坐佛せば、即是殺佛なり）。いはゆるさらに坐佛を參究するに、殺佛の功德あり。坐佛の正當恁麼時は殺佛なり。殺佛の相好光明は、たづねんとするにかならず坐佛なるべし。殺の言、たとひ凡夫のごとくにひとしくとも、ひとへに凡夫と同ずべからず。又坐佛の殺佛なるは、有什麼形段（什麼なる形段か有る）と參究すべし。佛功德すでに殺佛なるを拈擧して、われらが殺人未殺人をも參學すべし。

18. 若執坐相、非達其理（若し坐相を執せば、その理に達するに非ず）。いはゆる執坐相とは、坐相を捨し、坐相を觸するなり。この道理は、すでに坐佛するには、

不執坐相なることえざるなり。不執坐相なることえざるがゆゑに、執坐相はたとひ玲瓏なりとも、非達其理なるべし。恁麼の功夫を脱落身心といふ。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、打坐佛にあり、學坐佛にあり。ただ人の坐臥する坐の、この打坐佛なるにあらず。人坐のおのづから坐佛佛坐に相似なりといへども、人作佛あり、作佛人あるがごとし。作佛人ありといへども、一切人は作佛にあらず、ほとけは一切人にあらず。一切佛は一切人のみにあらざるがゆゑに、人かならず佛にあらず、佛かならず人にあらず。坐佛もかくのごとし。

19. 南嶽江西の師勝資強、かくのごとし。坐佛の作佛を證する、江西これなり。作佛のために坐佛をしめす、南嶽これなり。南嶽の會に恁麼の功夫あり、藥山の會に向來の道取あり。しるべし、佛佛祖祖の要機とせるは、これ坐佛なりといふことを。すでに佛佛祖祖とあるは、この要機を使用せり。いまだしきは夢也未見在なるのみなり。

\*\*\*

## Troisième partie.

1. おほよそ西天東地に佛法つたはるるといふは、かならず坐佛のつたはるるなり。それ要機なるによりてなり。佛法つたはれざるには坐禪つたはれず、嫡嫡相承せるはこの坐禪の宗旨のみなり。この宗旨いまだ單傳せざるは佛祖にあらざるなり。この一法あきらめざれば萬法あきらめざるなり、萬行あきらめざるなり。法法あきらめざらんは明眼といふべからず、得道にあらず。いかでか佛祖の今古ならん。ここをもて佛祖かならず坐禪を單傳すると一定すべし。

2. 佛祖の光明に照臨せらるるといふは、この坐禪を功夫參究するなり。おろかなるともがらは、佛光明をあやまりて、日月の光明のごとく、珠火の光耀のごとくあらんとおもふ。日月の光耀は、わづかに六道輪廻の業相なり、さらに佛光明に比すべからず。佛光明といふは、一句を受持聽聞し、一法を保任護持し、坐禪を單傳するなり。光明にてらさるるにおよばざれば、この保任なし、この信受なきなり。

3. しかあればすなはち、古來なりといへども、坐禪を坐禪なりとしれるすくなし。いま現在大宋

國の諸山に、甲刹の主人とあるもの、坐禪をしらず、學せざるおほし。あきらめしれるありといへども、すくなし。諸寺にもとより坐禪の時節さだまれり。住持より諸僧ともに坐禪するを本分の事とせり、學者を勧誘するにも坐禪をすすむ。しかあれども、しれる住持人はまれなり。

4. このゆゑに、古來より近代にいたるまで、坐禪銘を記せる老宿一兩位あり、坐禪儀を撰せる老宿一兩位あり。坐禪箴を記せる老宿一兩位あるなかに、坐禪銘、ともにとるべきところなし、坐禪儀、いまだその行履にくらし。坐禪をしらず、坐禪を單傳せざるともがらの記せるところなり。景德傳燈録にある坐禪箴、および嘉泰普燈録にあるところの坐禪銘等なり。あはれむべし、十方の叢林に經歷して一生をすごすといへども、一坐の功夫あらざることを。打坐すでになんちにあらず、功夫さらにおのれと相見せざることを。打坐すでになんちにあらず、功夫さらにおのれと相見せざることを。これ坐禪のおのれが身心をきらふにあらず、眞箇の功夫をこころざさず、倉卒に迷醉せるによりてなり。

5. かれらが所集は、ただ還源返本の様子なり、いたづらに息慮凝寂の經營なり。觀練薰修の階級

におよばず、十地等覺の見解におよばず、いかでか佛佛祖祖の坐禪を單傳せん。宋朝の録者あやまりて録せるなり、晚學すててみるべからず。

6. 坐禪箴は、大宋國慶元府太白名山天童景德寺、宏智禪師正覺和尚の撰せるのみ佛祖なり、坐禪箴なり、道得是なり。ひとり法界の表裏に光明なり、古今の佛祖に佛祖なり。前佛後佛この箴に箴せられもてゆき、今祖古祖この箴より現成するなり。かの坐禪箴は、すなはちこれなり。

## 7. 坐禪箴 敕諡宏智禪師正覺撰

佛佛要機、祖祖機要。

(佛佛の要機、祖祖の機要)

不觸事而知、不對縁而照。

(事を觸せずして知り、縁に對せずして照らす)

不觸事而知、其知自微。

(事を觸せずして知る、其の知自ら微なり)

不對縁而照、其照自妙。

(縁に對せずして照す、其の照自ら妙なり)

其知自微、曾無分別之思。

(其の知自ら微なるは、曾て分別の思ひ無し)

其照自妙、曾無毫忽之兆。

(其の照自ら妙なるは、曾て毫忽の兆し無し)

曾無分別之思、其知無偶而奇。

(曾て分別の思無き、其の知無偶にして奇なり)

曾無毫忽之兆、其照無取而了。

(曾て毫忽の兆し無き、其の照取ること無くして了なり)

水清徹底兮、魚行遲遲。

(水清んで底に徹つて、魚の行くこと遅遅)

空闊莫涯兮、鳥飛杳杳。

(空闊くして涯りなし、鳥の飛ぶこと杳杳なり)

8. いはゆる坐禪箴の箴は、大用現前なり、聲色向上威儀なり、父母未生前の節目なり。莫謗佛祖好(佛祖を謗すること莫くんば好し)なり、未免喪身失命(未だ免れず喪身失命することを)なり、頭長三尺頸短二寸なり。

9. 佛佛要機佛佛はかならず佛佛を要機とせる、その要機現成せり、これ坐禪なり。祖祖機要先師無此語なり。この道理これ祖祖なり。法傳衣傳あり。おほよそ回頭換面の面面、これ佛佛要機なり。換面回頭の頭頭、これ祖祖機要なり。

10. 不觸事而知知は覺知にあらず、覺知は小量なり。了知の知にあらず、了知は造作なり。かるがゆゑに、知は不觸事なり、不觸事は知なり。遍知と度量すべからず、自知と局量すべからず。その不觸事といふは、明頭來明頭打、暗頭來暗頭打なり、坐破嬢生皮なり。

11. 不對縁而照この照は照了の照にあらず、靈照にあらず、不對縁を照とす。照の縁と化せざるあり、縁これ照なるがゆゑに。不對といふは、遍界不曾藏なり、破界不出頭なり。微なり、妙なり、回互不回互なり。

12. 其知自微、曾無分別之思思の知なる、かならずしも他力をからず。其知は形なり、形は山河なり。この山河は微なり、この微は妙なり、使用するに活鱗鱗なり。龍を作するに、禹門の内外にかかはれず。いまの一知わづかに使用するは、盡界山河を拈來し、盡力して知するなり。山河の親切にわが知なくは、一知半解あるべからず。分別思量のおそく來到するとなげくべからず。已曾分別なる佛佛、すでに現成しきたれり。曾無は已曾なり、已曾は現成なり。しかあればすなはち、曾無分別は、不逢一人なり。

13. 其照自妙、曾無毫忽之兆毫忽といふは盡界なり。しかあるに、自妙なり、自照なり。このゆゑに、いまだ將來せざるがごとし。目をあやしむことなかれ、耳を信ずべからず、直須旨外明宗、莫向言中取則（直に旨外に宗を明らむべし、言中に向つて則を取ることを莫れ）なるは、照なり。このゆゑに無偶なり、このゆゑに無取なり。これを奇なりと住持しきたり、

了なりと保任しきたるに、我却疑著（我れ却つて疑著せり）なり。

14. 水清徹底兮、魚行遲遲水清といふは、空にかかれる水は清水に不徹底なり。いはんや器界に泓澄する、水清の水にあらず。邊際に涯岸なき、これを徹底の清水とす。うをもしこの水をゆくは行なきにあらず。行はいく萬程となくすすむといへども不測なり、不窮なり。はかる岸なし、うかむ空なし、しづむそこなきがゆゑに測度するたれなし。測度を論ぜんとすれば徹底の清水のみなり。坐禪の功德、かの魚行のごとし。千程萬程、たれか卜度せん。徹底の行程は、擧體の不行鳥道なり。

15. 空闊莫涯兮、鳥飛杳杳空闊といふは、天にかかれるにあらず。天にかかれる空は闊空にあらず。いはんや彼此に普遍なるは闊空にあらず。隱顯に表裏なき、これを闊空といふ。とりもしこの空をとぶは飛空の一法なり。飛空の行履、はかるべきにあらず。飛空は盡界なり、盡界飛空なるがゆゑに。この飛、いくそばくといふことしらずといへども、卜度のほかの道取を道取するに、杳杳と道取するなり。直須足下無絲去なり。空の飛去するとき、鳥も飛去するなり。鳥の飛去するに、空も飛去するなり。飛去を參究する道取にいはいはく、只在



這裏なり。これ兀兀地の箴なり。いく萬程か只在  
這裏をきほひいふ。

16. 宏智禪師の坐禪箴かくのごとし。諸代の老宿  
のなかに、いまだいまのごとくの坐禪箴あらず。  
諸方の臭皮袋、もしこの坐禪箴のごとく道取せし  
めんに、一生二生のちからをつくすとも道取せん  
ことうべからざるなり。いま諸方にみえず、ひとり  
この箴のみあるなり。先師上堂の時、尋常に云  
く、宏智、古佛なり。自餘の漢を恁麼いふこと、  
すべてなかりき。知人の眼目あらんとき、佛祖を  
も知音すべきなり。まことにしりぬ、洞山に佛祖  
あることを。

17. いま宏智禪師より後八十餘年なり、かの坐禪  
箴をみて、この坐禪箴を撰す。いま仁治三年壬寅  
三月十八日なり。今年より紹興二十七年十月八日  
にいたるまで、前後を算數するに、わづかに八十  
五年なり。いま撰する坐禪箴、これなり。

## 18. 坐禪箴

佛佛要機、祖祖機要。

(佛佛の要機、祖祖の機要)

不思量而現、不回互而成。

(不思量にして現じ、不回互にて成ず)

不思議而現、其現自親。

(不思議にして現ず、其の現自ら親なり)

不回互而成、其成自證。

(不回互にして成ず、其の成自ら證なり)

其現自親、曾無染汚。

(其の現自ら親なり、曾て染汚無し)

其成自證、曾無正偏。

(其の成自ら證なり、曾て正偏無し)

曾無染汚之親、其親無委而脫落。

(曾て染汚無きの親、其の親無にして脫落なり)

曾無正偏之證、其證無圖而功夫。

(曾て正偏無きの證、其の證無圖にして功夫なり)

水清徹地兮、魚行似魚。

(水清んで徹地なり、魚行いて魚に似たり)

空闊透天兮、鳥飛如鳥。

(空闊透天なり、鳥飛んで鳥の如し)

19. 宏智禪師の坐禪箴、それ道未是にあらざれども、さらにかくのごとく道取すべきなり。おほよそ佛祖の兒孫、かならず坐禪を一大事なりと參學すべし。これ單傳の正印なり。

## 正法眼藏坐禪箴第十二