◎［1200‐1253］の言葉。

◎『正法眼蔵』「坐禅儀」の全文

参禅は坐禅なり。坐禅は静処よろし。坐蓐あつくしくべし。風煙をいらしむることなかれ。雨露をもらしむることなかれ。容身の地を護持すべし。かつて金剛のうえに坐し、盤石のうえに坐する蹤跡あり。かれらみな草をあつくしきて坐せしなり。坐処あきらかなるべし。昼夜くらからざれ。冬暖夏凉をその術とせり。

諸縁を放捨し、万事を休息すべし。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。作仏を図することなかれ。**坐臥****を脱落すべし**。

飲食を節量すべし。光陰を護惜すべし。頭然をはらうがごとく坐禅をこのむべし。黄梅山の五祖、ことなるいとなみなし。唯務坐禅のみなり。

坐禅のとき、袈裟をかくべし。蒲団をしくべし。蒲団は全跏にしくにはあらず。跏趺のなかばよりはうしろにしくなり。しかあれば累足のしたは坐蓐にあたれり。脊骨のしたは蒲団にてあるなり。これ仏仏祖祖の坐禅のとき坐する法なり。あるいは半跏趺坐し、あるいは結跏趺坐す。結伽趺坐は、みぎのあしをひだりのもものうえにおく。ひだりのあしをみぎのもものうえにおく。あしのさきおのおのももとひとしくすべし。参差なることをえざれ。半跏趺坐はただひだりのあしをみぎのもものうえにおくのみなり。

衣衫を寛繋して斉整ならしむべし。右手を左足のうえにおく。左手を右手のうえにおく。ふたつのおおゆびさきあいささう。両手かくのごとくして身にちかづけておくなり。ふたつのおおゆびのさしあわせたるさきをほぞに対しておくべし。

**正身端坐すべし**。ひだりへそばだち、みぎへかたむき、まえにくぐまり、うしろにあおぐことなかれ。かならず耳と肩と対し、鼻と臍と対すべし。舌はかみの腭にかくべし。息は鼻より通ずべし。脣歯あいつくべし。目は開すべし。不張不微なるべし。

かくのごとく身心をととのえて、欠気一息あるべし。兀兀と坐定して、思量箇不思量底なり。不思量底、如何思量。**これ非思量なり**。これすなわち坐禅の法術なり。

**坐禅は習禅にはあらず**。**大安楽の法門なり。不染汚の修証****なり**。

◎「普勧坐禅儀」の「流布本」から

１．あににわらんや。［1243年執筆の『正法眼蔵』

「坐禅儀」では］をすべし。

◎『正法眼蔵』から　［岩波文庫］

２． 「弁道話」（冒頭） 、ともにをして、をするに、のあり。… **をとせり**。このは、のにかにわれりといえども、いまだせざるにはあらわれず、せざるにはることなし。**てばにてり**。

３． 「」　　く、「**はなり、してめてん**。・・・・をせず」。

あきらかにのをしきたり、のにすること、よりこのかたは、ただひとりなり、［＝中国］にすくなし。のなること、はなることをあきらめたるまれなり。

４．◎「仏経」

**先師尋常道、「我箇裏、不用焼香・礼拝・念仏・修懺・看経、祗管打坐、弁道功夫、身心脱落」**。

　かくのごとくの道取、あきらむるともがらまれなり。…

　しかあるに、大宋国の一二百余年の前後にあらゆる**杜撰の臭皮袋いわく**、

「祖師の言句、なおこころにおくべからず。いわんや経教は、ながくみるべからず、もちいるべからず。**ただ身心をして枯木死灰のごとくなるべし**。破木杓、脱底桶のごとくなるべし。」

**かくのごとくのともがら、いたづらに外道天魔の流類となれり**。もちいるべからざるをもとめてもちいる、**これによりて、仏祖の法むなしく狂顛の法となれり。あはれむべし、かなしむべし**。

５．◎永平広録　巻八の法語八

**もし真実の宗匠**（そうしょう）**好手に遇わば、枯木死灰開華**（かいげ）**膏萌**（こうぼう）**せん**。従来の漆桶（しっつう）、忽然として脱底して、**活溌溌地**を得るなり。

６． 「」　はかるべきなり。いたずらにらんは、むべきなり、かなしむべきなり。たといのはのとすとも、そのなかのをせば、のをするのみにあらず、のをもすべきなり。こののはとうとぶべきなり、とうとぶべきなり。… いまだせざらんときは、をいたずらにつかうことなかれ。このはおしむべきなり。…

７. しずかにおもうべし、… のうちのは、わん、たびることなからん。いずれのありてか、すぎにしをびしたる。のにさざるところなり。… は、をみをむこと、よりもおしむ、よりもおしむ。…

23. すでにすることをえたらん、をいたずらにせざるべし。… のいたずらにのをついやさざる、よのつねにすべし。もにしておもうべし、もにしてわするることなかれ。

８． なにとしてかわがをぬすむ。をぬすむのみにあらず、のをぬすむ。**とと、なんのぞ**。うらむべし、わがのしかあらしむるなるべし。**、としからず、われ、われをむるなり**。

◎『』［講談社『日本の禅語録２』から］

９． の**はにくをとすべし**。… しれならばとり。、なり。**のはをて、とす**。れども、のはくになれり。（五巻390）

く、**のをすとも、のをすことれ**。

10． の**するはのみ**。…**とはのみ**。（四巻319）