

坐禪儀 [ZAZENGI]

Voici pour ceux que ça intéresserait, une version du texte japonais du *Zazenji*. Il contient de nombreux caractères anciens (certains existent aussi dans une graphie simplifiée). 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

1. 參禪は坐禪なり。
2. 坐禪は靜處よろし。坐蓐あつくしくべし。風烟をいらしむる事なかれ、雨露をもらしむることなかれ、容身の地を護持すべし。かつて金剛のうへに坐し、盤石のうへに坐する蹤跡あり、かれらみな草をあつくしきて坐せしなり。坐處あきらかなるべし、晝夜くらからざれ。冬暖夏涼をその術とせり。
3. 諸縁を放捨し、萬事を休息すべし。善也不思量なり、惡也不思量なり。心意識にあらず、念想觀にあらず。作佛を圖する事なかれ、坐臥を脱落すべし。
4. 飲食を節量すべし、光陰を護惜すべし。頭燃をはらふがごとく坐禪をこのむべし。黄梅山の五祖、ことなるいとなみなし、唯務坐禪のみなり。
5. 坐禪のとき、袈裟をかくべし、蒲團をしくべし。蒲團は全跣にしくにはあらず、跣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り、脊骨のしたは蒲團にてあるなり。これ佛佛祖祖の坐禪のとき坐する法なり。

6. あるいは半跏趺坐し、あるいは結果趺坐す。結果趺坐は、みぎのあしをひだりのももの上におく。ひだりの足をみぎのもものうへにおく。あしのさき、おのおのももとひとしくすべし。參差なることをえざれ。半跏趺坐は、ただ左の足を右のもものうへにおくのみなり。

7. 衣衫を寛繫して齊整ならしむべし。右手を左足のうへにおく。左手を右手のうへにおく。ふたつのおほゆび、さきあひささふ。兩手かくのごとくして身にちかづけておくなり。ふたつのおほゆびのさしあはせたるさきを、ほそに對しておくべし。

8. 正身端坐すべし。ひだりへそばだち、みぎへかたぶき、まへにくぐまり、うしろへあふのくことなかれ。かならず耳と肩と對し、鼻と臍と對すべし。舌は、かみの顎にかくべし。息は鼻より通ずべし。くちびる齒あひつくべし。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へて、欠氣一息あるべし。

9. 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。これすなはち坐禪の法術なり。

10. 坐禪は習禪にはあらず、大安樂の法門なり。不染汚の修證なり。

正法眼藏坐禪儀第十一

爾時寬元元年癸卯冬十一在越州吉田縣吉峰精舍示衆