

禪
ZEN

宛えん
陵りょう
寺じ
勤ごん
行ぎょう
經きょう
典てん

【伝燈歴代仏祖 法系略図】

説明
紀元前五世紀頃のインドでお釈迦様が示された法は、師から弟子へと相伝し、二二五〇〇年の時空を超えて今日にまで伝わりました。「血脈」の体裁で表記しました。授戒してお釈迦様と仏縁を結びましょう。

西天(インド)
釈迦牟尼仏
第一祖 摩訶迦葉
第二祖 阿難陀
第三祖 商那和修
第四祖 優婆塞多
第五祖 提多迦
第六祖 弥遮迦
第七祖 婆須蜜多
第八祖 仏陀難提

第九祖 伏駄蜜多
第十祖 婆栗湿縛
第十一祖 富那夜奢
第十二祖 阿那菩提
第十三祖 迦毘摩羅
第十四祖 那伽闍刺樹那(龍樹)
第十五祖 迦那提婆
第十六祖 羅睺羅多
第十七祖 僧伽難提

第十八祖 迦耶舍多
第十九祖 鳩摩羅多
第二十祖 闍夜多
第二十一祖 婆修盤頭
第二十二祖 摩拏羅
第二十三祖 鶴勒那
第二十四祖 師子菩提
第二十五祖 婆舍斯多
第二十六祖 不如密多
第二十七祖 般若多羅

西天二十八祖・震旦(中国) 初祖
二祖 太袒(神光) 慧可
三祖 鑑智僧璨
四祖 大医道信
五祖 大满弘忍
六祖 大鑑慧能
菩提達磨 (五三六?) (四八七~五九三) (六〇六) (五八〇~六五一) (六〇一~六七四) (六三八~七二三)

曹洞宗
洞山良价
雲居道膺
同安道丕
同安觀志
梁山縁観
(八〇七~八六九) (九〇二)

投子義青
芙蓉道楷
丹霞子淳
(九四三~一〇二七) (一〇三三~一〇八三) (一〇四三~一一一八) (一〇六四~一一一七)

大陽警玄
天童宗珏
雪竇智鑑
天童如浄
(二〇八八~一一五二) (二〇九一~一一六二) (一一〇五~一一九二) (一一六二~一二二七)

長蘆清了
天童宗珏
雪竇智鑑
天童如浄
(二〇八八~一一五二) (二〇九一~一一六二) (一一〇五~一一九二) (一一六二~一二二七)

日本曹洞宗
永平道元
孤雲懷奘
徹通義介
(一一〇〇~一二五三) (一一九八~一二八〇) (一二一九~一三〇九)

瑩山紹瑾【太祖】
峨山韶碩
無外圓昭
無著妙融
(一一六四~一二三三) (一二二六~一二六六) (一二三一~一二三八) (一二三三~一二九九)

天眞融適
天翁芳清
鳳沖大麒
照山宗鑑
功雲宗徳
亀翁榮鶴
(一一四一~一二一四) (一一四四~一二一七) (一一四七~一二二〇) (一一五五~一二二八) (一一六三~一二三六)

東海幸暎
龍睡幸天
海印幸音
養巖登安
徹哲戒光
大千愚道
(一一七四~一二四七) (一一六六~一二三九) (一一七〇~一二四三) (一一七三~一二四六) (一一七五~一二四八)

密忍義勇
鳳山俊鳳
泰靈禪山
綱宗良鈞
天界獨明
足庵妙容
(一一七九~一二五二) (一一七四~一二四七) (一一七九~一二五二) (一一八二~一二五五) (一一八五~一二五八) (一一八七~一二六〇)

海庵道容
鐵庵道賢
如意得之
杞憂大路
(一一九〇~一二六三) (一一九〇~一二六三) (一二八七~一三六〇) (一二九一~一三六四)

海庵道容
鐵庵道賢
如意得之
杞憂大路
(一一九〇~一二六三) (一一九〇~一二六三) (一二八七~一三六〇) (一二九一~一三六四)

南嶽懷讓
馬祖道一
百丈懷海
(六七七~七四四) (七〇九~七八八) (七四九~八二四)

黄檗希運
臨濟義玄
興化存奨
(七八五~八五六) (八六六) (八三〇~八八八)

南院慧顛
風穴延沼
首山省念
(八六〇~九三〇?) (八九六~九七三) (九二六~九九三)

汾陽善昭
慈明楚円
黄龍慧南
(九四七~一〇二四) (九八六~一〇三九) (一〇〇二~一〇六九)

黄龍祖心
黄龍惟清
長靈守卓
(一〇二五~一一〇〇) (一一一七) (一〇六五~一一三三)

育王介謙
万年曇賁
雪庵從瑾
(一一〇八~一二四八) (一一一七~一二〇〇)

虚庵懷徹
明庵栄西
仏樹明全
(一二一四~一二二五) (一二一四~一二二五) (一二一四~一二二五)

【日本臨濟宗】
明庵栄西
仏樹明全
(一二一四~一二二五) (一二一四~一二二五)

【仏戒相伝八十世・宛陵寺世二世】
往月世紀
授戒し血脈と
戒名を授った方
(一二一四~一二二五) (一二一四~一二二五)

◎禅宗は坐禅を第一の宗旨とします。読経と同じくらい坐禅も大切な修行です。坐禅とは、自らが「ほとけの姿」を行じること。「ほとけの姿」とは、刻一刻変化して移り変わる、今、この瞬間をありのままに受けとめる姿。決められた時間を動かずに坐ります。形を定めることで、心が定まると信仰した「仏行」です。死すれば誰でも仏さまになれますが、坐禅は生きているあいだに、ほとけになれる唯一の「仏行」です。

◎宛陵寺では定期的に「坐禅会」をしています。初めての方には仕方をお教えします。どなたも、どうか一度、時間を作って「坐禅会」にお運び下さい。

目次

開経偈……………2
般若心経……………3
本尊上供……………5
消災呪……………6
大悲呪……………7
観世音菩薩普門品偈……………10
如来寿量品偈……………16
法衣十勝利……………20
大智禪師発願文……………24
信心銘……………26
参同契……………33
宝鏡三昧……………36
坐禅箴……………41
現成公案……………42
坐禅儀……………56

生死……………61
道心……………66
修証義……………74
(第一章) 総序……………74
(第二章) 懺悔滅罪……………78
(第三章) 受戒入位……………80
(第四章) 発願利生……………86
(第五章) 行持報恩……………91
十句観音経……………96
舍利礼文……………97
回向文……………98
詠讚歌……………99
勤行式……………112
普回向……………116
五観の偈……………117

◎経本は、丁寧に取りあつかって下さい。印刷されたものといえども、「仏祖のさとりのことば」そのものです。

◎御経は意味よりも、音で伝わりました。どうか声に出して、周り調子を合わせて読みましょう。

南 <small>な</small> 無 <small>む</small> 本 <small>ほん</small> 師 <small>し</small> 釋 <small>しゃ</small> 迦 <small>か</small> 如 <small>に</small> 來 <small>よらい</small>	南 <small>な</small> 無 <small>む</small> 本 <small>ほん</small> 尊 <small>ぞん</small> 藥 <small>やく</small> 師 <small>し</small> 如 <small>に</small> 來 <small>よらい</small>
---	--

無上甚深微妙の法は、百千万劫にも遭い遇うこと難し、

我れ今見聞し受持することを得たり、願くは如来眞実の義を解せん。

●摩訶般若波羅蜜多心經

自らの煩惱や自我や偏見という強い力を滅する為、「空」という全く異なる次元を示して、とらわれの無い眞理に目覚めさせる。仏教心髓のお経。七世紀の中頃、玄奘三蔵の漢訳。

觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊

皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空。空不異

色。色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。

舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不

增不減。是故空中。無色無受想行識。無眼耳鼻

舌身意。無色声香味触法。無眼界乃至。無意識

界かい。無む無む明み亦やく無む無む明み尽じん。乃至ないし無む老ろう死し。亦やく無む老ろう死し。

尽じん。無む苦く集じ滅めつ道どう。無む智ち亦やく無む得とく。以い無む所しよ得とつ故こ。菩ぼ

提だい薩さつ埵た。依え般はん若にや波は羅ら蜜み多た故こ。心しん無む罣がい礙がい。無む罣がい礙がい。

故こ。無む有う恐う怖ふ遠えん離り一いつ切さい顛てん倒どう夢もう想そう。究く竟きやう涅ね槃はん。三さん

世ぜ諸しよ仏ぶつ。依え般はん若にや波は羅ら蜜み多た故こ。得とく阿あ耨のくた多たら羅ら三さん藐みやく三さん菩ぼ

提だい。故こ知ち般はん若にや波は羅ら蜜み多た。是ぜ大だい神じん呪しゆ。是ぜ大だい明み呪しゆ。是ぜ

無む上じやう呪しゆ。是ぜ無む等とう等しゆ呪しゆ。能のう除じよ一いつ切さい苦く。真しん實じつ不ふ虛こ。故こ

說せつ般はん若にや波は羅ら蜜み多た呪しゆ。即そく說せつ呪しゆ曰わつ。羯ぎや諦てい。羯ぎや諦てい。波は

羅ら羯ぎや諦てい。波は羅ら僧そう羯ぎや諦てい。菩ぼ提だい娑そ婆わ訶か。般はん若にや心しん經ぎやう。

●本尊上供 (ご本師・ご本尊・諸菩薩・祖師へ供養)

上来、摩訶般若波羅蜜多心經を誦誦する功德は、

大恩教主 本師 釈迦牟尼仏、宛陵寺 御本尊 薬師如来、觀世音菩薩

文殊菩薩 菩提達磨大師、高祖道元禅師、太祖瑩山禅師に供養し奉り、

無上仏果菩提を莊嚴す。伏して願くは、四恩総て報じ、三有齊く資け、

法界の有情と同じく種智を円かにせんことを。

十方三世一切仏 諸尊菩薩摩訶薩 摩訶般若波羅蜜

(いっどこにもいます一切の仏、諸々の菩薩と偉大な祖師と共に、
大いなる智慧をもつてすべてのものためぎめの世界にわたります)

● 消災妙吉祥陀羅尼

一切の災難を消し、一切を吉祥たらしめる梵語の呪文。真に迷いの無い人にとつてはどんな不都合な事であっても、尽く幸せと受け止められると説く。
八世紀中頃、不空三蔵の漢字音訳。

曩謨三滿哆。母駄喃。阿盃囉底賀多舍。娑曩

喃怛姪他。唵。佉佉。佉呬佉呬。吽吽。入嚩

囉入嚩囉。盃囉入嚩囉。盃囉入嚩囉。底瑟姪

底瑟娑。致瑟哩致瑟哩。娑發吒娑發吒。扇底迦。

室哩曳娑婆訶。

● 大悲心陀羅尼

仏・法・僧の三宝を拠り処とし、観自在菩薩の徳を讃え礼拝し、十大の誓願を發し、心の自由自在を得ることを説く。七世紀中頃に中国へやつてきた、伽藍達磨というインド僧によつて古代インド語から漢字音訳された。特に禪宗で大事に読まれる。

南無喝囉怛那。哆囉夜耶。南無阿唎耶。婆盧

羯帝爍盍囉耶。菩提薩哆婆耶。摩訶薩哆婆耶。

摩訶迦嚧尼迦耶。唵。薩皤囉罰曳。数怛那怛写。

南無悉吉唵埵伊蒙。阿唎耶。婆盧吉帝。室仏囉

楞駄婆。南無那囉。謹墀醯唎。摩訶皤哆。沙

咩薩婆。阿他豆輸朋。阿遊孕。薩婆薩哆。那摩
 婆伽。摩罰特豆。怛姪他唵。阿婆盧醯。盧迦帝。
 迦羅帝。夷醯唎摩訶。菩提薩埵。薩婆薩婆。摩
 囉摩囉。摩醯摩醯。唎馱孕俱盧俱盧。羯蒙度盧
 度盧。罰闍耶帝。摩訶罰闍耶帝。陀囉陀囉。地
 唎尼。室仏囉耶。遮囉遮囉。麼麼罰摩囉。穆帝
 隸。伊醯伊醯。室那室那。阿囉唵仏囉舍利。罰
 沙罰唵仏囉舍耶。呼盧呼盧。摩羅呼盧呼盧。醯
 唎婆囉婆囉。悉唎悉唎。蘇嚧蘇嚧。菩提夜菩提
 夜。菩馱夜菩馱夜。彌帝唎夜那囉謹墀。地唎瑟
 尼那。婆夜摩那娑婆訶。悉陀夜娑婆訶。摩訶悉
 陀夜娑婆訶。悉陀唵芸室皤囉耶娑婆訶。那囉謹
 墀娑婆訶。摩囉那囉娑婆訶。悉囉僧阿穆佉耶娑
 婆訶。娑婆摩訶悉陀夜娑婆訶。者吉囉阿悉陀夜
 娑婆訶。波哆摩羯悉哆夜娑婆訶。那羅謹墀皤伽
 羅耶娑婆訶。摩婆利勝羯羅耶娑婆訶。南無喝囉

恒那哆囉耶夜。南無阿利耶。婆盧吉帝。爍皤囉
 夜娑婆訶。悉殿都漫多囉。跋陀耶。娑婆訶。

● 妙法蓮華經觀世音菩薩普門品偈

法華經の第二十五品。觀世音菩薩の存在を信じきつて、心に思い続けて忘れることが
 なければ諸々の苦しみや不安な思いやとらわれから救われるだろう。煩惱の汚れを超
 えた不思議な力に共鳴し、命の依りどころとなる。四世紀の鳩摩羅什の漢訳。

世尊妙相具。我今重問彼。仏子何因縁
 名為觀世音。具足妙相尊。偈答無尽意

汝聽觀音行。善応諸方所。弘誓深如海
 歴劫不思議。侍多千億仏。發大清淨願
 我為汝略説。聞名及見身。心念不空過
 能滅諸有苦。假使興害意。推落大火坑
 念彼觀音力。火坑變成池。或漂流巨海
 竜魚所鬼難。念彼觀音力。波浪不能没
 或在須弥峯。為人所推墮。念彼觀音力
 如日虚空住。或被惡人逐。墮落金剛山

念彼觀音力
各執刀加害
或遭王難苦
刀尋段段壞
念彼觀音力
所欲害身者
或遇惡羅刹
時悉不敢害

不能損一毛
念彼觀音力
臨刑欲壽終
或囚禁枷鎖
釈然得解脫
念彼觀音力
毒龍諸鬼等
若惡獸圍繞

或值怨賊繞
咸即起慈心
念彼觀音力
手足被杻械
咒詛諸毒藥
還著於本人
念彼觀音力
利牙爪可怖

念彼觀音力
氣毒煙火燃
雲雷鼓掣電
応時得消散
觀音妙智力
広修智方便
種種諸惡趣
以漸悉令滅

疾走無辺方
念彼觀音力
降雹澍大雨
衆生被困厄
能救世間苦
十方諸国土
地獄鬼畜生
真觀清淨觀

翫蛇及蝮蠍
尋声自回去
念彼觀音力
無量苦逼身
具足神通力
無刹不現身
生老病死苦
広大智慧觀

能為作依怙	念念勿生疑	梵音海潮音	念彼觀音力	滅除煩惱燄	悲體戒雷震	慧日破諸闇	悲觀及慈觀
具一切功德	觀音音淨聖	勝彼世間音	衆怨悉退散	諍訟經官處	慈意妙大雲	能伏災風火	常願常瞻仰
慈眼視衆生	於苦惱死厄	是故須常念	妙音觀世音	怖畏軍陣中	澍甘露法雨	普明照世間	無垢清淨光

福聚海無量 是故応頂礼

爾時。持地菩薩。即從座起。前白仏言。世尊。	若有衆生。聞是觀世音菩薩品。自在之業。普門示現。	神通力者。當知是人。功德不少。仏説是普門品時。衆中。八万四千衆生。皆發無等等阿耨多羅三藐三菩提心。
-----------------------	--------------------------	---

● 妙法蓮華經如來壽量品偈

法華經の第十品。仏の命（真理）は時間と空間を超えて無限であることが説かれる。仏に憧れ、求めの心を起せば、永遠なる真実としての仏に一致して安心を得るだろう。四世紀の鳩摩羅什の漢訳。

自我得仏来 所經諸劫数 無量百千万
 億載阿僧祇 常說法教化 無數億衆生
 令入於仏道 爾来無量劫 為度衆生故
 方便現涅槃 而實不滅度 常住此說法
 我常住於此 以諸神通力 令顛倒衆生

雖近而不見 衆見我滅度 廣供養舍利
 咸皆懷戀慕 而生渴仰心 衆生既信伏
 質直意柔軟 一心欲見仏 不自惜身命
 時我及衆僧 俱出靈鷲山 我時語衆生
 常在此不滅 以方便力故 現有滅不滅
 余国有衆生 恭敬信樂者 我復於彼中
 為説無上法 汝等不聞此 但謂我滅度
 我見諸衆生 没在於苦海 故不為現身

令其生渴仰
神通力如是
及余諸住处
我此土安穩
種種寶莊嚴
諸天擊天鼓
散仏及大衆
憂怖諸苦惱

因其心戀慕
於阿僧祇劫
衆生見劫尽
天人常充滿
寶樹多華果
常作衆伎樂
我淨土不毀
如是悉充滿

乃出為說法
常在靈鷲山
大火所燒時
園林諸堂閣
衆生所遊樂
雨曼陀羅華
而衆見燒尽
是諸罪衆生

以惡業因縁
諸有修功德
在此而說法
久乃見仏者
慧光照無量
汝等有智者
仏語實不虛
實在而言死

過阿僧祇劫
柔和質直者
或時為此衆
為説仏難値
壽命無数劫
勿於此生疑
如医善方便
無能説虚妄

不聞三寶名
則皆見我身
説仏壽無量
我智力如是
久修業所得
当断令永尽
為治狂子故
我亦為世父

救諸苦患者 為凡夫顛倒 實在而言滅
 以常見我故 而生憍恣心 放逸著五欲
 墮於惡道中 我常知衆生 行道不行道
 隨応所可度 為説種種法 每自作是念
 以何令衆生 得入無上道 速成就仏身

● 大乘本生心地觀經

無垢性品偈法衣十勝利

インド後期大乘仏典の「心地觀經」より道元禪師が正法眼蔵袈裟功德に引用された、お袈裟の十の功德を示したお経。お袈裟を見る縁、いたたく縁、縫う縁、護持する縁はこの上もなく尊く、さまざまに勝れた利を受ける。お袈裟をけつして軽んじてはならない。

智光比丘心に善く聴くべし。大福田衣に十

の勝れたる利あることを。世間の衣服は欲の染

を増せども、如来の法服は是の如くならず。法

服は能く世の羞恥を遮い、慚愧円満して福を生

ずる田なり。寒熱及び毒虫を遠離し、道心堅固

にして究竟を得。出家を示現して貪欲を離れ、

五見ごけんを断除だんじょして正修行しょうしゅぎょうせしむ。袈裟けさ宝幢ほうどうの相そうを

膽礼せんらいし恭敬くぎようせば、梵王ぼんのうの福ふくを生しょうぜん。仏子ぶつし衣えを

披きて塔とうの想おもいを生しょうぜば、福ふくを生しょうじ罪つみを滅ほろぼして人にん

天てんを感かんぜん。容かたちを肅ととのえ敬うやまいを致つくす真しんの沙門しゃもんは、所しょ

為い諸もろの塵俗じんぞくに染けがされず。諸しよ仏ぶつは称讚ほめたたえて良田りやうでんと

為なづけたまう。群生ぐんじやうを利樂りらくするには是これを最さいと為なす

と。袈裟けさの神力じんりきは不思議ふしぎにして能よく菩提ぼだいの行ぎやうを

修植しゅじきせしむ。道みちの芽めばえの増長ぞうちやうすることは春はるの苗なえの

ごとく、菩提ぼだいの妙果みやうかは秋あきの実みに類にたり。堅固けんごな

る金剛こんごうの真甲冑しんかつちゆうは、煩惱ぼんのうの毒箭どくやも害そのうこと能あたわ

ず。我われ今略いまりやくして十じゆうの勝すぐれたる利りを讚たたえしも、劫こう

を歴へて広ひろく説とくとも辺かぎり有あることなけん。若もし

龍りゆう有ありて身みに一縷いちるを披つくるも、金翅鳥こんじちやうお王おうの食じきを

脱まぬがるることを得えん。若もし人海ひとうみを渡わたらんに此この

衣えを持たもてば龍魚りゆうぎ諸鬼しよきの難なんを怖おそれじ。雷電らいでん霹靂びやくりやくてん天てん

の怒いかりにも袈裟けさを披きる者ものには恐畏おそれ無なけん。白衣びやくえ

若し能く親ら捧持せば、一切の悪鬼能く近づく
こと無けん。若し能く発心して出家を求め、世
間を遠離して仏道を修せば、十方の魔宮皆振動
し、是の人速やかに法王の身を証せん。

● 大智禪師發願文

大智禪師は十四世紀の肥後出身の禪僧。我は今まさに父母より命縁を得て、生より死に移りゆく今この時、仏法そのものに同じくして、ありがたく生かされている。困難に遭つても挫けず、真実に目覚め主体性を持つて、信仰することをお願い。

願くは、我れ此の父母所生の身を以て、三宝の
願海に回向し、一動一静法式に違せず、今身より
佛身に至るまで、其の中間に於て、生生世世、出
生入死、佛法を離れず、在在処処、広く衆生を
度して疲厭を生ぜず、或いは劔樹刀山の上、或い
は鑊湯炉炭の中、唯だ是れ正法眼蔵を以て重担と
爲して、随所に主宰とならん。
伏して願くは、三宝証明、佛祖護念。

● 信心銘

中国禅宗の三祖・鑑智僧璨禅師（六世紀）の法語。仏道の究極は心の良し悪し、好き嫌
いから離れること。相對、比較、対立にこだわらない心の安定を示す。こだわりを超え
た自由こそ真理との一致である。

至道無難、唯嫌揀択。但憎愛莫ければ、洞然と

して明白なり。毫釐も差有れば、天地懸に隔たる。

現前を得んと欲せば、順逆を存すること莫れ。違

順相争う、是を心病と為す。玄旨を識らざれば、

徒に念静に勞す。円なること大虚に同じ、欠るこ

と無く余ること無し。良に取捨に由る、所以に不

如なり。有縁を逐うこと莫れ、空忍に住すること

勿れ。一種平懐なれば、泯然として自から尽く。

動を止めて止に帰すれば、止更に弥よ動ず。唯兩

辺に滞らば、寧ろ一種を知らんや。一種通ぜざれ

ば、兩処に功を失す。有を遣れば有に没し、空に

随えば空に背く。多言多慮、転た相應せず。絶言

絶慮、処として通ぜずということ無し。根に帰す

れば旨を得、照に随えば宗を失す。須臾も返照す
れば、前空に勝却す。前空の転変は、皆妄見に由
る。真を求むることを用いざれ、唯須らく見を息
むべし。二見に住せず、慎んで追尋すること勿れ。
纔に是非あれば、紛然として心を失す。二は一
に由て有り、一も亦守ること莫れ。一心生ぜざれ
ば、万法に咎なし。咎無ければ法無し、生ぜざれ
ば心ならず。能は境に随つて滅し、境は能を逐う
て沈す。境は能に由て境たり、能は境に由て能た
り。兩段を知らんと欲せば、元是れ一空。一空兩
に同く、齊しく万象を含む。精粗を見ず、寧ぞ偏
党あらんや。大道体寛にして、難無く易無し。小
見は狐疑す、転た急なれば転た遅し。之を執すれ
ば度を失して、必ず邪路に入る。之を放てば自然
なり、体に去住無し。性に任ずれば道に合う、逍
遙として悩を絶す。繫念は真に乖く、昏沈は不好

なり。不好なれば神を勞す、何ぞ疎親することを
用いん。一乗に趣かんと欲せば、六塵を悪むこと
勿れ。六塵悪まざれば、還て正覺に同じ。智者は
無為なり、愚人は自縛す。法に異法なし、妄りに
自から愛着す。心を持って心を用う、豈大錯に非
ざらんや。迷えば寂乱を生じ、悟れば好悪なし。
一切の二辺、妄りに自から斟酌す。夢幻空華、何
ぞ把捉に勞せん。得失是非、一時に放却せよ。眼

若し睡らざれば、諸夢自から除く。心若し異なら
ざれば、万法一如なり。一如体玄なり、兀爾とし
て縁を忘す。万法齊しく觀ずれば、帰復自然なり。
其の所以を泯せば、方比すべからず。動を止むる
に動なく、止を動ずるに止なし。兩既に成らず、
一何ぞ爾ること有らん。究竟窮極、軌則を存せず。
契心平等なれば、所作俱に息む。狐疑淨尽して、
正信調直なり。一切留らず、記憶す可きこと無

し。虚明自照、心力を勞せざれ。非思量の処、識
 情測り難し。真如法界、他無く自無し。急に相應
 せんと要せば、唯不二と言ふ。不二なれば皆同じ
 く、包容せずと言ふこと無し。十方の智者、皆此宗
 に入る。宗は促延に非ず、一念万年。在と不在と
 無く、十方目前。極小は大に同く、境界を忘絶す。
 極大は小に同く、辺表を見ず。有即ちは無、無即
 ち是有。若是くの如くならずんば、必ず守ること
 を須いざれ。一即一切、一切即一。但能く是くの
 如くならば、何ぞ不畢を慮らん。信心不二、不二
 信心。言語道断、去来今に非ず。

● 参 同 契

中国禅宗の八祖・石頭希遷禪師（八世紀）の示された法語。仏性を信じ仏性と一致した
 生き方によって一切の束縛から解脱する、修行と悟りとの関係を明らかにした。

竺土大仙の心。東西密に相附す。人根に利鈍あ
 り。道に南北の祖無し。靈源明に皎潔たり。支

(わ)あん 派暗に流注す。事を執するも元是れ迷い。理に契
うも亦悟に非ず。門々一切の境。回互と不回互
と。回して更に相渉る。爾らざれば位に依って住
す。色元質像を殊にし。声本楽苦を異にす。暗は
上中の言に合い。明は清濁の句を分つ。四大の性
自ら復す。子の其母を得るが如し。火は熱し風は
動揺。水は湿い地は堅固。眼は色耳は音声。鼻
は香舌は鹹酢。然も一一の法に於いて。根によつ
て葉分布す。本末須らく宗に帰すべし。尊卑其語
を用う。明中に當って暗有り。暗相を以て遇うこ
と勿れ。暗中に當って明有り。明相を以て観る
こと勿れ。明暗各相對して。比するに前後の歩
みの如し。万物自ら功有り。当に用と処とを言う
べし。事存すれば函蓋合し。理応ずれば箭鋒柱う。
言を承ては須らく宗を会すべし。自ら規矩を立す
ること勿れ。觸目道を会せずんば。足を運ぶも焉

んぞ路を知らん。歩を進むれば近遠に非ず。迷う
て山河の固を隔つ。謹んで参玄の人に白す。光陰
虚しく度こと莫れ。

● 宝鏡三昧

中国禅宗の十一祖で曹洞宗の初祖といわれる洞山良介禅師（九世紀）の示された法語。
仏心・清浄心（存在の本質である仏性）からの呼びかけを信じて、それを日常生活の全
ての場面で実現することを目指すのである。

如是の法。仏祖密に付す。汝今之を得たり。宜
しく能く保護すべし。銀盃に雪を盛り。明月に驚

を蔵す。類して齊しからず。混ずる則んば処を知
る。意言に在ざれば。来機亦赴く。動ずれば窠白
を成し。差ば顧佇に落つ。背触俱に非なり。大火
聚の如し。但文彩に形せば。即ち染汚に属す。夜
半正明。天晓不露。物の為に則と作る。用いて
諸苦を抜く。有為に非ずと雖も。是語無きにあ
らず。宝鏡に臨んで。形影相観るが如し。汝是渠
にあらず。渠正に是汝。世の嬰兒の五相完具する

が如し。不去不来。不起不住。婆婆和和。有句無句。終に物を得ず。語未だ正しからざるが故に。重離六爻。偏正回互。置んで三となり。変じ尽きて五となる。荃艸の味の如く。金剛の杵の如し。正中妙挾。敲唱雙び拳ぐ。宗に通じ途に通ず。挾帯挾路。錯然なる則んば吉なり。犯忤可からず。天真にして妙なり。迷悟に属せず。因縁時節。寂然として照著す。細には無間に入り。大には方所

を絶す。毫忽の差。律呂に応ぜず。今頓漸有り。宗趣を立するに縁て宗趣分かる。即ち是れ規矩なり。宗通じ趣極るも。真常流注。外寂に内揺くは。繋げる駒伏せる鼠。先聖これを悲しんで。法の檀度と為る。其の顛倒に随つて。緇を以て素と為す。顛倒相滅すれば。肯心自ら許す。古轍に合わんと要せば。請う前古を觀ぜよ。仏道を成ずるに垂として。十劫樹を觀ず。虎の欠たるが如く。馬の鼻

の如し。下劣有るを以て。宝几珍御。驚異有るを
 以て。狸奴白牯。羿は巧力を以て。射て百歩に中
 つ。箭鋒相い値う。巧力何ぞ預らん。木人方に歌
 い。石女起て舞う。情識の到るに非ず。寧ろ思慮
 を容んや。臣は君に奉し。子は父に順ず。順せざ
 れば孝に非ず。奉せざれば輔に非ず。潜行密用は
 愚の如く魯の如し。只能く相続するを。主中の主
 と名く。

● 坐 禅 箴

宏智禪師(十二世紀)の語を経て、道元禪師(十三世紀)が正法眼藏の中で示される。正伝の仏法の坐禅は、仏になることも求めず、さとりも求めない。本来仏であるこの身心(ほとけ)が仏(真実)するだけである。そうはいってもすぐに心は欲がらみになる。その坐禅につきまといつ病を治す箴である。

佛佛の要機、祖祖の機要。不思量にして現じ、
 不回互にして成ず。不思量にして現ず、其の現自
 から親し。不回互にして成ず、其の成自から証なり。
 其の現自から親し、曾って染汚なし。其の成自か
 ら証なり、曾って正偏なし。曾って染汚無きの親

其の親、委すること無うして脱落す。曾って正偏
無きの証、其の証、囚ること無うして功夫す。水
清うして地に徹す、魚行いて魚に似たり。空濶う
して天に透る、鳥飛んで鳥の如し。

● 正法眼蔵現成公案

道元禪師(十二世紀)の正法眼蔵における第一卷。今、己が直面した現実、絶対的
で動かしようがない。良くも悪くも何でもござり、平も不平も大も小も、す
べてをそのまま素直に受け取る。この、仏道のもの、見方である。

諸法の佛法なる時節、すなはち迷悟あり、修

行あり、生あり死あり、諸佛あり衆生あり。万
法ともに我にあらざる時節、迷なく悟なく、諸
佛なく衆生なく、生なく滅なし。佛道もとより
豊儉より跳出せるゆゑに、生滅あり、迷悟あ
り、生佛あり。しかも斯くの如くなりといへど
も、華は愛惜にちり、草は棄嫌に生るのみなり。
自己を運びて万法を修証するを迷とす、万法す
すみて自己を修証するは悟なり。迷を大悟する

は諸佛なり、悟に大迷なるは衆生なり。さらに
悟上に得悟する漢あり、迷中又迷の漢あり。諸
佛のまさしく諸佛なるときは、自己は諸佛なり
と覚知することを用ゐず。しかあれども証佛な
り、佛を証しもてゆく。身心を挙して色を見取
し、身心を挙して声を聴取するに、親しく会取
すれども、鏡に影を宿すが如くにあらず、水と
月との如くにあらず。一方を証するときは一方
は暗し。佛道を習ふといふは、自己を習ふなり。
自己を習ふといふは、自己を忘るるなり。自己
を忘るるといふは、万法に証せらるるなり。万
法に証せらるるといふは、自己の身心および他
己の身心をして脱落せしむるなり。悟迹の休歇
なるあり、休歇なる悟迹を長長出ならしむ。人
初めて法を求むる時、遙かに法の辺際を離却せ
り。法すでに己に正伝する時、速やかに本分人

なり。人舟ひとふねに乗りのて行くゆくに、目めを廻めぐらして岸きしを見みれば、岸きしの移うつると錯あやまる。目めを親したしく舟ふねに着つくれば、舟ふねの進すすむをしるがごとく、身しん心じんを乱らん想そうして万まん法ぼうを辨べん肯こうするには、自じ心しん自じ性じょうは常じょう住じゅうなるかと誤あやまる。もし行あん李りを親したしくして箇こ裏りに帰きすれば、万まん法ぼうの我われにあらぬ道どう理り明あきらけし。薪たきぎ、灰はいとなる、さらに還かへりて薪たきぎとなるべきにあらず。しかあるを、灰はいは後のち、薪たきぎは前さきと見けん取しゅすべからず。

しるべし、薪たきぎは薪たきぎの法ほう位いに住じゅうして、前さきあり後のちあり。前ぜん後ごありといへども、前ぜん後ご際さい断だんせり。灰はいは灰はいの法ほう位いにありて、後のちあり前さきあり。かの薪たきぎ、灰はいとなりぬる後のち、さらに薪たきぎとならざるがごとく、人ひとの死しぬる後のち、さらに生しょうとならず。しかあるを、生しょうの死しになると云いはざるは、佛ぶつ法ぼうの定さだまれる慣ならひなり。このゆゑに不ふ生しょうといふ。死しの生しょうにならざる、法ほう輪りんの定さだまれる佛ぶつ転てんなり。このゆゑに不ふ滅めつ

といふ。生も一時の位なり、死も一時の位なり。
たとへば冬と春とのごとし。冬の春となると思
はず、春の夏となると云はぬなり。人の悟をう
る、水に月の宿るがごとし。月濡れず、水破れ
ず。弘く大きな光にてあれど、尺寸の水に宿り、
全月も弥天も、草の露にも宿り、一滴の水にも
宿る。悟の人を破らざること、月の水を穿たざ
るがごとし。人の悟を罣礙せざること、滴露の

天月を罣礙せざることし。深きことは、高き
分量なるべし。時節の長短は、大水小水を檢点
し、天月の広狭を辨取すべし。身心に法いまだ
参飽せざるには、法すでに足れりと思ゆ。法も
し身心に充足すれば、一方は足らずと思ゆるな
り。たとへば船に乗りて、山なき海中に出て四
方を見るに、ただ円にのみ見ゆ。さらに異なる
相見ゆることなし。しかあれど、この大海、円

なるにあらず、方ほうなるにあらず、のこれる海徳かいとく、
 尽つくすべからざるなり。宮殿くうでんのごとし、瓔珞ようらくの
 ごとし。ただ我眼わがまなこのおよぶところ、しばらく円まる
 に見みゆるのみなり。かれがごとく万法まんぼうもまたし
 かあり。塵中じんちゆう格外かくがい、多く様子ようすを帯たいせりといへど
 も、参学さんがく眼力がんりきのおよぶばかりを、見取会取けんしゅえしゅする
 なり。万法まんぼうの家風かふうをきかんには、方円ほうえんと見みゆる
 より他ほかに、のこりの海徳山徳かいとくさんとく多く窮きわまりなく、
 四方よもの世界せかいあることを知しるべし。傍かたわらのみ斯かく
 の如ごとくあるにあらず、直下じきげも一滴いってきもしかあると
 知しるべし。魚うおの水みずを行ゆくには、行ゆけども水みずの際きわな
 く、鳥空とりそらを飛とぶに、飛とぶといへども空そらの際きわなし。
 しかあれども、魚鳥うおとり、今いまだ昔むかしより水空みずそらを離はなれず。
 ただ用大ようだいのときは使大しだいなり、要小ようしょうのときは使小ししょう
 なり。斯かくの如ごとくして、頭頭づづに辺際へんざいを尽つくさず
 といふことなく、処処しよしよに踏翻とうほんせずといふことな

しといへども、鳥もし空を出れば、忽ちに死す。
 魚もし水を出れば、忽ちに死す。以水為命知りぬべし、以空為命知りぬべし。以鳥為命あり、以魚為命あり。以命為鳥なるべし、以命為魚なるべし。この他さらに進歩あるべし、修証あり、その寿者命者あること、斯くの如し。しかあるを、水を究め、空を究めてのち、水空をゆかんと擬する鳥魚あらんは、水にも空にも道を得べから

ず、所を得べからず。この所を得れば、この行李したがひて現成公案す。この道を得れば、この行李したがひて現成公案なり。この道、この所、大にあらず小にあらず、自にあらず他にあらず、前よりあるにあらず、いま現ずるにあらざるがゆゑに、斯くの如くあるなり。しかあるが如く、人もし佛道を修証するに、得一法通一法なり、遇一行修一行なり。これに所あり、道

通達せるによりて、知らるる際の知るからざるは、この知ることの佛法の究尽と同生し、同参するゆゑにしかあるなり。得処かならず自己の知見となりて、慮知に知られんと慣ふことなかれ。証究すみやかに現成すといへども、密有かならずしも現成にあらず。見成これ何必なり。麻浴山宝徹禅師、扇を使ふ。ちなみに僧来たりて問ふ。風性は常住にして、処として周からざる無しなり。何を以てか更に和尚扇を使ふ。師云く、汝ただ風性常住を知れりとも、今だ所として至らずといふことなき道理を知らずと。僧いはく、いかならんかこれ無処不周底の道理。時に師、扇を使ふのみなり。僧、礼拝す。佛法の証驗、正伝の活路、それかくのごとし。常住なれば扇を使ふべからず、使はぬ折も風をきくべきといふは、常住をも知らず、風性をも知ら

ぬなり、風性は常住なるがゆえに。佛家の風は、
大地の黄金なるを現成せしめ、長河の蘇酪を参
熟せり。

● 正法眼蔵坐禅儀

道元禪師(十三世紀)が「坐禅」の取り組み方を示される。まず身体をきちんと調える
ことによつて自我の活動を止めれば、感覚や思いに溺れる自分本来の姿が現れる。感覚
も思いもそのままに、手を組み、足を組み、理屈ぬきにただただ坐るのである。

参禅は坐禅なり。坐禅は静処よろし。坐辱厚く
敷くべし。風煙を入らしむることなかれ、雨露を

漏らしむることなかれ、容身の地を護持すべし。
かつて金剛の上に坐し、盤石の上に坐する蹤跡あ
り、彼等皆草を厚く敷きて坐せしなり。坐処明か
なるべし、昼夜暗からざれ。冬暖夏涼をその術と
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。作仏を図する事なかれ、坐臥を脱
落すべし。飲食を節量すべし、光陰を護惜すべし、

頭燃を救ふがごとく坐禅を好むべし。黄梅山の五祖、異なる営みなし、唯務坐禅のみなり。坐禅のとき、袈裟を搭くべし、蒲団を敷くべし。蒲団は全跣に敷くにはあらず、跣の半よりは後に敷くなり。しかあれば、累足の下は坐蓐に当れり、脊骨の下は蒲団にてあるなり。これ仏祖の坐禅のとき坐する法なり。あるいは半跣坐し、あるいは結跣坐す。結跣坐は、右の足を左の股の

上に置く、左の足を、右の股の上に置く。足の先、各々股と等くすべし、参差なることえざれ。半跣坐は、ただ左の足を、右の股の上に置くのみなり。衣衫を寛繫して、齊整ならしむべし。右手を左足のの上に置く、左手を右手の上に置く。両つの親指、先相支う。両手かくの如くして、身に近づけて置くなり。両つの親指のさし合せたる先を、臍に對して置くべし。正身端坐すべし。左へそばだち、

右へかたぶき、前にくぐまり、後へ仰ぐことなかれ。
必ず耳と肩と対し、鼻と臍と対すべし。舌は上の
齧にかくべし。息は鼻より通ずべし。脣齒相つく
べし。目は開すべし。不張不微なるべし。かくの
ごとく、身心を調へて、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。

● 正法眼蔵生死

道元禪師(十二世紀)が生死の大事を明らかに示される。生きるときには、より良い生に専念し、死のことはその時にまかせればよい。たとへば生に執着したり、死を極端に畏れたり、軽んじてはならない。ありのままの今を天地いっばい生きよう。この生に徹した時、死に逢つて死に徹せられる。

生死の中に仏あれば生死なし。又云く、生死
の中に仏なければ生死に惑わず。心は、夾山、
定山といはれし、ふたりの禅師の言葉なり。得
道の人の言葉なれば、定めて虚しく設けじ。生

死を離れんと思はん人、まさにこの旨を明らむべし。もし人、生死のほかにも、生を求むれば、轅を北にして越に向ひ、面を南にして北斗を見んとするがごとし。いよいよ生死の因を集めて、さらに解脱の道を失へり。ただ生死すなはち涅槃と心得て、生死として厭ふべきもなく、涅槃として欣ふべきもなし。このとき初めて、生死を離るる分あり。生より死に遷ると心得るは、

これ錯りなり。生は一時の位にて、すでに前あり後あり。故に仏法の中には、生即ち不生といふ。滅も一時の位にて、又前あり後あり。これによりて滅即ち不滅といふ。生といふときには、生より他に物なく、滅といふとき、滅の他に物なし。故に生来たらばただこれ生、滅来たらばこれ滅に向ひて仕ふべし。厭ふことなかれ、欣ふことなかれ。この生死は、即ち仏の御命なり。

これを厭いとひ捨すてんとすれば、即すなわち仏ほとけの御命おんいのちを失うしなはんとするなり。これに止とどまりて、生死しやうじに著じやくすれば、これも仏ほとけの御命おんいのちを失うしなふなり。仏ほとけの有様ありさまを止とどむるなり。厭いとふことなく、慕したふことなき、このとき初はじめて仏ほとけのころに入る。ただし心こころを以もて、図はかることなかれ、言葉ことばを以もて、謂いふことなかれ。ただ我身わがみをも心こころをも放はなち忘わすれて、仏ほとけの家いえに投なげ入れて、仏ほとけの方かたより行おこなはれて、これに従したがひもて行ゆくとき、力ちからをも入いれず、心こころをも費ついやさずして、生死しやうじを離はなれ仏ほとけとなる。誰たれの人ひとか、心こころに滞とどるべき。仏ほとけとなるにいと安やすき道みちあり。諸々もろもろの悪あくを造つくらず、生死しやうじに著じやくする心こころなく、一切衆生いっさいしゆじやうのため、憐あわれみ深くして、上かみを敬うやまひ、下しもを憐あわれみ、万よろずを厭いとふ心こころなく、欣ねがふ心こころなくて、心こころに思おもふことなく、患うれふることなき、これを仏ほとけとなづく。又またほかに、訊たずぬることなかれ。

儂はかなきことを惟おもふと知しらざるべし、あひかまへて
 法ほうを重おもくして、我わが身み我わが命いのちをかろくすべし、法ほうの
 ためには身みも命いのちも惜おしまざるべし。次つぎには深ふかく
 仏ぶつ法ほう僧そう三さん宝ぼうを敬うやまひ奉たてまつ
 ても、三さん宝ぼうを供く養ようし、敬うやまひ奉たてまつ
 し。寝ねても覚さめても三さん宝ぼうの功く徳どくを思おもひ奉たてまつ
 寝ねても覚さめても三さん宝ぼうを唱となへ奉たてまつ
 べし。たどひこ
 の生しょうを捨すてて、今いま後のちの生しょうに生うまれざらんその

間あいだ、中ちゆう有うと云いふことあり。その命いのち七なな日かなる、そ
 の間あいだも、常つねに声こゑも止やまず三さん宝ぼうを唱となへ奉たてまつ
 と思おもふべし。七なな日かを經へぬれば中ちゆう有うにて死しして、また
 中ちゆう有うの身みを受うけて七なな日かあり。いかに久ひさしといへ
 ども、七しち七しち日にちをば過すぎず。このとき何なに事ごとを見み聴き
 くも、障さわりなきこと天てん眼げんの如ごとし。かからんとき、
 心こころを励はげまして、三さん宝ぼうを唱となへ奉たてまつ
 南な無む歸き依え法ほう、南な無む歸き依え僧そうと、唱となへ奉たてまつ
 南な無む歸き依え法ほう、南な無む歸き依え僧そうと、唱となへ奉たてまつ
 こと忘わす

れず、暇なく、唱へ奉るべし。すでに中有を過
ぎて、父母の辺に近づかんときも、あひかまへ
て、あひかまへて正智ありて託胎せん。処胎蔵
にありても、三宝を唱へ奉るべし。生まれおち
るときも、唱へ奉らんこと、怠らざらん。六根
にへて三宝を供養し奉り、唱へ奉り、帰依し奉
らんと、深く願ふべし。またこの生の了るとき
は、二つの眼たちまちに暗くなるべし。そのと

きを、すでに生の了りと知りて、励みて南無帰
依仏と唱へ奉るべし。このとき十方の諸仏、憐
れみをたれさせたまふ。縁ありて悪趣に趣くべ
き罪も、転じて天上に生まれ、仏前に生まれて、
仏を拜み奉り、仏の説かせたまふ法を聴くなり。
眼の前に、闇の来たらんより後は、弛まず励み
て三帰依を唱え奉ること、中有までも後生まで
も、怠るべからず。かくのごとくして生生世世

を尽して、唱へ奉るべし。仏果菩提に至らんまでも、怠らざるべし。これ諸仏菩薩の行はせたまふ道なり。これを深く法を悟るとも云ふ、仏道の身に備はるとも云ふなり。更に異思ひを交へざらんと願ふべし。また一生のうちに仏を造り奉らんと営むべし。造り奉りては三種の供養し奉るべし。三種とは、草座、石蜜漿、燃燈なり。これを供養し奉るべし。又この生のうちに、法

華経つくり奉るべし。書きもし、摺写もし奉りて、持ち奉るべし。常には頂き礼拝し奉り、香、御灯、飲食、衣服も進すべし。常に頭頂を清くして、戴き進すべし。また常に袈裟を搭けて坐禅すべし。袈裟は第三生に得道する先蹤あり。すでに三世の諸仏の衣なり、功德図るべからず。坐禅は三界の法にあらず、仏祖の法なり。

● 修しゆ

証しやう

義ぎ

道元禪師(十三世紀)の示された「正法眼蔵」九十五巻より
大切な教えることばを選び出しまとめた教典。全五章。

第一章だいいいつしやう

総そう

序じよ

この章は今ここに頂いた不思議な生き死にの中で、善と悪の心と、その行為の影響を自覚し、間違つた考え方にとらわれてはならないという仏道の基本が示される。

生しやうを明あきらめ死しを明あきらむるは仏家ぶつ一いち大事だいの因縁いんねんなり。
生死しやうじの中なかに仏ほとけあれば生死しやうじなし。但ただ生死しやうじ即すなわち
涅槃ねはんと心得こころえて、生死しやうじとして厭いとうべきもなく、涅槃ねはん
として欣ねごうべきもなし。是時このときはじ初めて生死しやうじを離はなるる
分ぶんあり。唯一ただいちだい大事だい因縁いんねんと究尽くうじんすべし。人身にんしん得うるこ

と難かたし、仏法ぶつぽう値おうこと希まれなり。今我等いまわれらしゆくぜん宿善たすの助たす
くるに依よりて、已すでに受うけ難がたき人身にんしんを受うけたるのみ
に非あらず、遇あい難がたき仏法ぶつぽうに値あい奉たてまつれり。生死しやうじの中なかの
善生ぜんしやう、最勝さいしやうの生しやうなるべし。最勝さいしやうの善身ぜんしんを徒いたずらにし
て露命ろめいを無常むじやうの風かぜに任まかすること勿なかれ。無常むじやう憑たのみ難がた
し、知しらず露命ろめいいかなる道みちの草くさにか落おちん。身み已すで
に私わたくしに非あらず、命いのちは光陰こういんに移うつされて暫しばらくも停とどめ難がたし。
紅顔こうがんいづくへか去さりにし、尋たずねんとするに蹤跡しやうせきな
し。熟観つらつらんずる所ところに往事おうじの再ふたび逢おうべからざる多おほし。

無常忽ちに到るときは、国王大臣親暱従僕妻子珍
宝たすくる無し。唯独り黄泉に趣くのみなり。己
れに随い行くは只是れ善悪業等のみなり。今の世
に因果を知らず、業報を明らめず、三世を知らず、
善悪を弁まえざる邪見の党侶には群すべからず。
大凡因果の道理歴然として私なし。造悪の者は墮
ち、修善の者は陞る。毫釐も忒わざるなり。若し
因果亡じて虚しからんが如きは、諸仏の出世ある
べからず、祖師の西来あるべからず。善悪の報に

三時あり。一者順現報受、二者順次生受、三者
順後次受。これを三時という。仏祖の道を修習す
るには、其最初より欺三時の業報の理を効い驗ら
むるなり。爾あらざれば多く錯りて邪見に墮つる
なり。但邪見に墮つるのみに非ず、悪道に墮ちて
長時の苦を受く。当に知るべし、今生の我身二つ
無し、三つ無し、徒らに邪見に墮ちて虚く悪業を
感得せん、惜からざらめや、悪を造りながら悪に
非ずと思ひ、悪の報あるべからずと邪思惟するに

依りて悪の報を感得せざるには非ず。

(修証義) 第二章 懺悔滅罪

この章は知らず知らずの自分の愚かさや罪深さを深く懺悔すれば、清らかさが自ずとにじみ出て仏の力が自我を鎮めてくれると示される。

一切衆生を証入せしめんが為なり。人天誰か入らざらん。彼の三時の悪業報必ず感ずべしと雖も、懺悔するが如きは重きを転じて軽受せしむ、又滅

罪清浄ならしむるなり。然あれば誠心を専らにして前仏に懺悔すべし。恚麼するとき前仏懺悔の功德力を我を拯いて清浄ならしむ、此功德能く無礙の淨信精進を生長せしむるなり。淨信一現するとき、自他同く転ぜらるるなり。其利益普ねく情非情に蒙ぶらしむ。其大旨は、願わくは我れ設い過去之悪業多く重なりて障道の因縁ありとも、仏道に因りて得道せりし諸仏諸祖、我れを愍みて業累を解脱せしめ、学道障り無からしめ、其功德法門

普ねく無尽法界に充滿弥綸せらん、あまむじんほっかいじゆうまんみりん 哀みを我に分あわれわれぶん
布すべし。仏祖の往昔は吾等なり、ぶつそおうじやくわれら 吾等が当来は
仏祖ならん。我昔所造諸悪業、がしやくしよぞうしよあくごう 皆由無始貪瞋癡、かいゆうむしとんじんち
従身口意之所生、じゆうしんくいいししよししよう 一切我今皆懺悔。いっさいがこんかいさんげ 是の如く懺悔かくごとさんげ
すれば必ず仏祖の冥助あるなり。かならぶつそみようじよ 心念身儀発露白しんねんしんぎほつろびやく
仏すべし。発露の力罪根をして銷殞せしむるなり。ぶつほつろちからざいこんしやういん

(修証義)

第三章

受戒入位

この章は深く仏・法・僧を依り処とすることにより、全宇宙をも包み込むさとり
の世界に知らぬまに助けられながら、自らも仏を實踐出来ることが示される。

次には深く仏法僧の三宝を敬い奉るべし、つぎふかぶつぼうそうさんぼううやまたてまつ 生しやう
を易え身を易えても三宝を供養し敬い奉らんことかみみかさんぼうくやううやまたてまつ
を願うべし。ねご 西天東土、さいてんととうど 仏祖正伝する所は恭敬ぶつそしやうでんところくぎやう
仏法僧なり。ぶつぼうそう 若し薄福少徳の衆生は三宝の名字もはくふくしやうとくしゆじやうさんぼうみやうじ
猶お聞き奉らざるなり。ななききたてまつ 何に況や帰依し奉ることいかいわんきえたてまつ
を得んや、徒らに所逼を怖れて山神鬼神等に帰依ええいたずしよひつおそさんじんきじんとうきえ
し、或は外道の制多に帰依すること勿れ。あるいげどうせいたきえなか 彼は其かれその
帰依に因りて衆苦を解脱すること無し。きえよしゆくげだつな 早く仏法はやぶつぼう
僧の三宝に帰依し奉りて、衆苦を解脱するのみにそうさんぼうきえたてまつしゆくげだつ

あらず、菩提を成就すべし。其帰依三宝とは、正に
浄心を専らにして、或は如来現在世にもあれ、或
は如来滅後にもあれ、合掌し低頭して口に唱えて
云く、南無帰依仏、南無帰依法、南無帰依僧、仏
は是れ大師なるが故に帰依す、法は良薬なるが故
に帰依す、僧は勝友なるが故に帰依す。仏弟子と
なること必ず三帰に依る。何れの戒を受くるも必
ず三帰を受けて其後諸戒を受くるなり。然あれば
即ち三帰に依りて得戒あるなり。此帰依仏法僧の

功德、必ず感応道交するとき成就するなり。設い
天上人間地獄鬼畜なりと雖も、感応道交すれば必
ず帰依し奉るなり。已に帰依し奉るが如きは生生
世世在在處處に増長し、必ず積功累徳し、阿耨多
羅三藐三菩提を成就するなり。知るべし三帰の功
徳其れ最尊最上甚深不可思議なりということ、世
尊已に証明します。衆生当に信受すべし。次
には応に三聚浄戒を受け奉るべし。第一摂律儀戒、
第二摂善法戒、第三摂衆生戒なり。次には応に十

重禁戒を受け奉るべし、第一不殺生戒、第二不偷
盗戒、第三不邪淫戒、第四不妄語戒、第五不酤酒
戒、第六不說過戒、第七不自讚毀佗戒、第八不慳
法財戒、第九不瞋恚戒、第十不謗三宝戒なり。上
来三帰、三聚淨戒、十重禁戒、是れ諸仏の受持し
たまう所なり。受戒するが如きは、三世の諸仏の
所証なる阿耨多羅三藐三菩提金剛不壞の仏果を証
するなり。誰の智人か欣求せざらん。世尊明らか
に一切衆生の為に示します、衆生仏戒を受く

れば、即ち諸仏の位に入る、位大覺に同うし已る、
真に是れ諸仏の子なりと。諸仏の常に此中に住持
たる、各々の方面に知覺を遺さず、群生の長えに
此中に使用する、各々の知覺に方面露れず、是時
十方方法界の土地草木牆壁瓦礫、皆仏事を作すを以
て、其起す所の風水の利益に預る輩、皆甚妙不可
思議の仏化に冥資せられて親き悟を顯わす。是を
無為の功德とす、是を無作の功德とす、是れ發菩
提心なり。

(修証義) 第四章 發願利生

この章は、自分以外のまわりの命に思いをめぐらし、人々と共に生かされようと願いを発して、実践することが、本来の頂いた命(仏)のありようであることが示される。

菩提心を発すというは、己れ未だ度らざる前に一切衆生を度さんと發願し營むなり。設い在家にもあれ、設い出家にもあれ、或は天上にもあれ、或は人間にもあれ、苦にありとも楽にありとも、早く自未得度先度他の心を發すべし。其形陋しというとも、此心を發せば、己に一

切衆生の導師なり。設い七歳の女流なりとも即ち四衆の導師なり、衆生の慈父なり。男女を論ずること勿れ。此れ仏道極妙の法則なり。若し菩提心を發して後、六趣四生に輪転すと雖も、其輪転の因縁皆菩提の行願となるなり。然あれば従来の光陰は設い空く過すというとも、今生の未だ過ぎざる際だに急ぎて發願すべし。設い仏に成るべき功德熟して円満すべしというとも、尚お廻らして衆生の成仏得道に回向するなり。或は無量劫行いて

衆生を先に度して自らは終に仏に成らず、但し衆生を度し衆生を利益するもあり。衆生を利益すといふは四枚の般若あり。一者布施、二者愛語、三者利行、四者同事。是れ即ち薩埵の行願なり。其布施といふは貪らざるなり。我物に非ざれども布施を障えざる道理あり。其物の軽きを嫌わず、其功の実なるべきなり。然あれば即ち一句一偈の法をも布施すべし、此生佗生の善種となる。一銭一草の財をも布施すべし、此世佗世の善根を兆

す。法も財なるべし、財も法なるべし。但彼が報謝を貪らず、自らが力を頒つなり。舟を置き橋を渡すも布施の檀度なり。治生産業固より布施に非ざること無し。愛語といふは、衆生を見るに、先ず慈愛の心を発し、顧愛の言語を施すなり。慈念衆生猶如赤子の懐いを貯えて言語するは愛語なり。徳あるは讚むべし、徳なきは憐むべし。怨敵を降伏し、君子を和睦ならしむること愛語を根本とするなり。面いて愛語を聞くは面を喜ばし

め、心を楽しくす。面わずして愛語を聞くは、肝に銘じ魂に銘ず。愛語能く廻天の力あることを学すべきなり。利行というは貴賤の衆生に於きて利益の善巧を廻らすなり。窮亀を見、病雀を見しとき、彼が報謝を求めず、唯単に利行に催さるるなり。愚人謂わくは利佗を先とせば自らが利省れぬべしと。爾には非ざるなり。利行は一法なり、普く自佗を利するなり。同事というは不違なり。自にも不違なり、佗にも不違なり。譬えば人間の如

来は人間に同ぜるが如し。佗をして自に同ぜしめて後に自をして佗に同ぜしむる道理あるべし。自佗は時に随うて無窮なり。海の水を辞せざるは同事なり。是故に能く水聚りて海となるなり。大凡菩提心の行願には是の如くの道理静かに思惟すべし、卒爾にすること勿れ。济度摄受に一切衆生皆化を被ぶらん功德を礼拝恭敬すべし。

(修証義) 第五章 行持報恩

この章は、仏道を行い持続することこそ、生き死にという真実（仏法）に出逢ったことへの報恩感謝の仕方であり、この世こそ、仏に出逢う最善の場であると示される。

此発菩提心、多くは南閻浮の人身に発心すべきなり。今是の如くの因縁あり。願生此娑婆国土し来れり。見釈迦牟尼仏を喜ばざらんや。静かに憶うべし、正法世に流布せざらん時は、身命を正法の為に抛捨せんことを願うとも値うべからず。正法に逢う今日の吾等を願うべし。見ずや、仏の言わく、無上菩提を演説する師に値わんには、種姓

を観ずること莫れ、容顔を見ること莫れ、非を嫌うこと莫れ、行いを考うること莫れ、但般若を尊重するが故に、日日三時に礼拝し恭敬して、更に患悩の心を生ぜしむること莫れと。今の見仏聞法は仏祖面面の行持より来れる慈恩なり。仏祖若し単伝せずば、奈何にしてか今日に至らん。一句の恩尚報謝すべし、一法の恩尚報謝すべし。況や正法眼蔵無上大法の大恩これを報謝せざらんや。病雀尚恩を忘れず、三府の環能く報謝あり。窮亀尚

恩を忘れず、余不の印能く報謝あり。畜類尚恩を
報ず、人類争か恩を知らざらん。其報謝は余外の
法は中るべからず。唯当に日日の行持、其報謝の
正道なるべし。謂ゆるの道理は、日日の生命を等
閑にせず、私に費さざらんと行持するなり。光陰
は矢よりも迅かなり、身命は露よりも脆し。何れ
の善巧方便ありてか過ぎにし一日を復び還し得た
る。徒らに百歳生けらんは恨むべき日月なり、悲
むべき形骸なり。設い百歳の日月は声色の奴婢と

馳走すとも、其中一日の行持を行取せば、一生の
百歳を行取するのみに非ず、百歳の他生をも度取
すべきなり。此一日の身命は、尊ぶべき身命なり、
貴ぶべき形骸なり。此行持あらん身心自らも愛
すべし、自らも敬うべし。我等が行持に依りて諸
仏の行持見成し、諸仏の大道通達するなり。然あ
れば即ち一日の行持是れ諸仏の種子なり、諸仏
の行持なり。謂ゆる諸仏とは釈迦牟尼仏なり。釈
迦牟尼仏是れ即心是仏なり。過去現在未来の諸仏、

ともほとけなるときかならしゃかむにぶつ
 共に仏と成る時は必ず釈迦牟尼仏となるなり。是
 ら即心是仏なり。即心是仏というは誰というぞと審
 細に参究すべし。正に仏恩を報ずるにてあらん。

● 延命十句観音経

六世紀頃から中国で読まれ、日本の天台宗や臨済宗で広く読まれた。観世音菩薩と
 仏・法・僧を依り処とし自分をみつめ、汚れる以前の自分に立ちかえり朝夕に観音菩薩
 を念じて、清らかに生きようとして説く。

かんぜーおん なーむーぶつ よーぶつうーいん よーぶつうーえん
 観世音 南無仏 与仏有因 与仏有縁
 ぶつぼうそうえん じょうらくがーじょう ちようねんかんぜーおん
 仏法僧縁 常楽我浄 朝念観世音

ぼーねんかんぜーおん ねんねんじゅうしんき ねんねんふーりーしん
 暮念観世音 念念従心起 念念不離心

● 舍利文

八世紀の不空三蔵の漢訳。一心にお釈迦様の御徳と存在を礼拝し、自らの命の尊
 さに気づいた時、己自身が仏の命を生きていることを信じ、菩提心を発し、人々
 に恵みを与え、修行を続けて共に円かな安心に入る。大いなる智慧に礼拝す。

いっしんちようらい まんとくえんまん しゃーかーによーらい しんじんしゃーりー
 一心頂礼 万徳円満 釈迦如来 身心舍利
 ほんじーほっしん ほっかいとうばー がーとうらいきよう ーがーげんしん
 本地法身 法界塔婆 我等礼敬 為我現身
 にゅうがーがーにゅう ぶつがーじーこー がーしやうぼーだい いーぶつじんりき
 入我我入 仏加持故 我証菩提 以仏神力
 りーやくしゅーじよう ほつぽーだいしん しゅーぼーさつぎよう どうにゅうえんじやく
 利益衆生 発菩提心 修菩薩行 同入円寂

びようどうだいちー
平等大智
こんじようちようらい
今将頂礼

● 回 向 文 (読経の後に、その功德を廻し向ける言葉)

(前の句)...

仰ぎ冀くは三宝俯して照鑑を垂れ給え。

上来度んで香華灯燭珍膳を供え、同音に「経呪」を諷誦す集むる所の功德は「戒名」に回向し、報地を莊嚴せんことを。

(後の句)...

十方三世一切仏 諸尊菩薩摩訶薩 摩訶般若波羅蜜

(いっどこにもいます一切の仏、諸々の菩薩と偉大な祖師と共に、大いなる智慧をもつてすべてのものとめぎめの世界にわたります)

● 梅花流詠讃歌

仏教の教えや、諸仏菩薩の功德などを、やさしい言葉で示し、曲に乗せてお唱えする仏教音楽です。慣れればどなたでもお唱えできます。宛陵寺では、定期的に練習会を行っています。

(晋山結制記念曲)

● 海晏山宛陵寺御詠歌 (響鐘)

玄海の 潮香ただよう六角堂

慈悲の響きも 遙かなるかな

● 海晏山宛陵寺第二番御詠歌 (時空)

先人の 心まつりし陵と宛て

久遠の時空を きざみ往きたる

●三宝御和讃

(一) 心の闇を照らします
いとも尊きみ仏の

誓願を冀うものはみな
南無帰依仏と唱えよや

(二) 憂き世の波を乗り越えて
浄きめぐみにゆく法の

船に棹さすものはみな
南無帰依法と唱えよや

(三) 悟りの岸に度るべき
道を伝えしもろもろの

僧伽に頼るものはみな
南無帰依僧と唱えよや

●大聖釈迦牟尼如来御詠歌 (紫雲)

草の庵に寝ても醒めても申すこと
南無釈迦牟尼仏

あわれみたまえ
南無大恩教主
南無釈迦如来

●釈尊花祭り御和讃

(一) 三千年昔ルンビニの
花の御園に生れましたし

玉のおの子は人の世の
救いの御親となりたもう

(二) 天にも地にもひとりなる
尊き我に目覚めよと

教え給いし法の花
後の世までも香るなり

(三) 心の花も咲き匂う
卯月八日の花まつり

幼姿のみ仏に
甘茶灌ぎて祝わなん

●釈尊花祭り第一番御詠歌 (歓喜)

あな嬉し
花の御園に御仏の

生れし良き日ぞ
讃えまつらん

●大聖釈迦如来成道御和讃

(一) 師走の八日朝まだき

菩提の葉風爽やかに

心の闇を払われし

目覚の主の釈迦世尊

(二) 六年の苦行重ねきて

具わるおのが玉の緒の

妙なるいのち悟られし

教えの主の釈迦世尊

(三) 久遠の願い深くして

もの皆救い給わんと

誓いの道に出で給う

救いの主の釈迦世尊

●大聖釈迦如来成道御詠歌 (明星)

明けの星 仰ぐ心は人の世の 光となりて 天地にみつ

●大聖釈迦如来涅槃御和讃

(一) 拘尸那のほとり風おちて

流れはむせぶ如月の

望の月影きよけれど

儂く雲にかげりゆく

(二) 双樹の沙羅に咲きみちて

ま白き花は匂えども

散るを定めの花なれば

はらはら散りてすべもなし

(三) 教えのままにしたがいて

戒法まもりゆく道の

そこに仏の命あり

怠るなかれ諸人よ

(四) 一きわ花は散りしきる

最後の教誡のこされて

いまし静かに釈迦牟尼は

涅槃の眼とじたもう

●大聖釈迦如来涅槃御詠歌 (不滅)

ひとたびは 涅槃の雲に入りぬとも

月は円に世を照らすなり 世を照らすなり

●宛陵寺薬師如来御和讃

(一) 瑠璃光耀く蓮の座に 法薬たずさえ法身をおいて

誓願篤い眼差しは 深い慈悲をば放たるる

(二) 迷いと悩み多くして 心を病める我等あり

自我の囚われ重けれど 益々清きにあこがるる

(三) 永き年月かわりなく 衆生の日常見護りて

※オンココロコセンダリマトオギソワカ 救済たまわん薬師尊

(※薬師如来の真言)

●宛陵寺薬師如来御詠歌 (法薬)

迷うとも やがては心 凧わたる

いとも尊き 薬師の御慈悲

●観世音菩薩御和讃

(一) お慈悲の眼あたたかく 円かに智慧は満ちわたる

この世の母のおん姿 南無や大悲の観世音

(二) 心の闇は暗くして 迷いはまこと深けれど

深きがゆえのおん誓い 南無や大悲の観世音

(三) 恵みの中につつまれて 嬉しきあまる起き伏しに

何をば思い煩わん 南無や大悲の観世音

●観世音菩薩御詠歌

(一) たのもしな あまねき法の光には 人の心の 暗も残らじ

(二) 見渡せば 功德の海によせ返す 一つ一つの 波の煌めき

●地蔵菩薩御和讃

露霜しげき野の道に 微笑む姿温かく

御寺の門のあるところ 笑顔明るくおわします

この世の今日の苦しきも 我が身の明日の悲しみも
代受の誓い深ければ 頼む心に陰は無し

●正法御和讃

花の晨に片頬笑み 雪の夕べに臂を断ち
代々に伝うる道はしも 余処に比類は荒磯の
波も得よせぬ高岩に かきもつくべき法ならばこそ

●修証義御詠歌 (伝心)

よもすがら 終日になす法の道 みなこの経の 聲と心と

●坐禅御詠歌 (浄心)

濁りなき 心の水にすむ月は 波も砕けて 光とぞなる

●先亡追念御詠歌 (妙縁)

我が命 遠く想いし御先祖の 妙なる縁に みちびかれ生る

●先祖供養御詠歌 (修行)

今ここに 修む我が身の行いは 祖先の追慕と安らぎとなる

●彼岸御和讃

(一) 山川陰しき世なれども 仏の教え一筋に 彼岸に至る幸せよ

ああ天地に陽はうらら 久遠の救いここにあり

(二) あまねく施し戒めて 日に夜に励む諸人に 彼岸の花の美しさ

ああ爽やかにこの宴 妙なる調べ夢ならず

(三) 心を定て腹立てず 祖先に祈込めてこそ 彼岸を迎う親も子も

ああ今開くこの悟り 嵐もしばし雪もやむ

●彼岸御詠歌 (香華)

親も子も 仏の道に変わりなし 生きて彼岸を 迎う幸せ

●無常御和讃

(一) 人の此の世の儂さは 冥路に急ぐ露の身の

暫し仮寝の旅枕 あわれ常なき世なりけり

(二) 昨日の人は今日はなく 会えば別るる世のならい

夜半のあらしに散る花の もろきは人の命なり

(三) おくれ先だつことあれど 往きて帰らぬ旅ぞかし

この身この世に救わずば 何れの世にか救うべき

(四) 露のひぬ間もつかの間も 励みて積みよ善根を

山の高根に咲く花は 永劫かけて香るべし

●無常御詠歌 (月影)

世の中は 何にたとえん水鳥の 嘴振る露に 宿る月影

●追善供養御和讃

(一) 玉とむすびて蓮葉に

ながきは人の願いにて

(二) 昨日ありしは今日は夢

心のなかの影にして

(三) み名を静かに唱うれば

おのずとにじむ涙にも

(四) 供う花々映えわたり

まいらす香につつまれて

おきたる露の一雫
短きものは命なり

うつつに見ゆるみ姿は
合わせる掌こそ真なる

思いはさらにいやましぬ
縁の深きゆえを知る

真心明けき御灯明と
御霊よ永遠に安らわん

●追善供養御詠歌 (妙鐘)

うち鳴す鐘の響きはそのままに

三世の仏の御声なるらん

●新亡精霊供養御和讃

(一) 永遠の身命と願えども

愛惜みて散れる花なれば

(二) 揺れる灯明あの笑顔

深い絆に結ばれた

(三) 香華供えて調す身に

安寧念う祈りこそ

(四) 七七供養の毎日に

行持むる而今のまごころを
回らし手向けんみほとけに

無常の風にさそわれて

別離の涙頬つたう

あなたに逢えたよろこびと

煌く慧命忘れ得ん

想いはおのずと深まりて

蓮の開く縁なり

戒名を称えて掌を合わす

回らし手向けんみほとけに

● 勤行式 (自らの仏道成就・精進を誓う式)

▲▲▲ (カチ・カチ・カチ)

「懺悔文」 ▲ (カチ)

(同唱) 我昔所造諸悪業 皆由無始貪瞋癡
 従身口意之所生 一切我今皆懺悔

我れ昔より造りし所の諸の悪業は 皆な始めの無い貪り瞋り癡かさに由る
 身と口と意より生ずる所なり 一切を我れ今皆懺悔したてまつる

「三帰依文」 ▲

(同唱) 南無帰依仏 南無帰依法 南無帰依僧
 帰依仏無上尊 帰依法離塵尊 帰依僧和合尊
 帰依仏竟 帰依法竟 帰依僧竟

仏に帰依し奉る 法に帰依し奉る 信仰を持つ人に帰依し奉る
 仏はこの上ない尊い存在ゆえに帰依す
 法は我見を離れる尊い導きゆえに帰依す
 僧は仏法和合の尊い仲間ゆえに帰依す
 仏に深く帰依しきわまる 法に深く帰依しきわまる 僧に深く帰依しきわまる

「三歸礼文」▲

(同唱) 自歸依仏 当願衆生 体解大道 発無上意

自歸依法 当願衆生 深入経蔵 智慧如海

自歸依僧 当願衆生 統理大衆 一切無礙

自ら仏に歸依し奉る 大道を体解して 無上意を發さん

当に願わくは衆生と共に 深く経蔵に入りて 智慧海の如くならん

自ら法に歸依し奉る 當に願わくは衆生と共に 一切無礙ならん

自ら僧に歸依し奉る 當に願わくは衆生と共に 大衆を統理して 一切無礙ならん

「四弘誓願文」▲

(同唱) 衆生無辺誓願度 煩惱無尽誓願断

法門無量誓願学 仏道無上誓願成

衆生は無辺なりとも誓願して度せん 煩惱は無尽なりとも誓願して断せん
法門は無量なりとも誓願して学ばん 仏道は無上なりとも誓願して成ぜん

願くは▲(同唱) 此の功徳を以て普く一切に及し、

我等と衆生と皆共に仏道を成ぜんことを。

● 普回向

願ねがわくは（同唱）此この功徳くどくを以もつて普あまねく一切いっさいに及およびし、

我等われらと衆生しゅじょうと皆みな共にともに仏道ぶつどうを成じょうせんことを。

南な無む釈しゃ迦か牟む尼に佛ぶつ

● 五観の偈

（食事の前に唱えることば）

- 一ひとには功こうの多少たしやうを計はかり、彼かの来处らいしよを量はかる。
- 二ふたには己おのれが徳行とくぎやうの、全欠ぜんけつと付はかって供くに応おうず。
- 三みつには心しんを防ふせぎ過とがを離はなるることは、貪等とんどうを宗しゅうとす。
- 四よつには正まさに良薬りやうやくを事こととするは、形枯ぎやうこを療りやうぜんが為ためなり。
- 五いつつには成道じやうどうの為ための故ゆえに、今此いまこの食じきを受うく。

宛陵寺勤行經典

参照 道元禅師全集
 曹洞宗日課諸経要集
 梅花流詠讚歌教典 他

平成 八年 五月一日 初版
 平成十三年 九月一日 改訂版
 平成十三年十二月八日 改訂二版
 平成十四年 八月八日 第二版
 平成十六年十一月六日 晋山式特別版
 平成廿二年 七月八日 第三版
 平成廿四年 八月八日 第四版（拡大版）

祖録の一部で、原典ではかなの部分、編集の都合で漢字に置き換えてあります。

編集者 浦辺 世紀
 発行所 宛陵寺伝道部
 長崎県松浦市今福町仏坂免九五八
 TEL : (0956)74-0139
 HP : http://www.wenyouji.net
 e-mail : cent21.pie@gmail.com