

特36

137

東 京 圖 書 館

一	一	三	九	新	和 書 門
冊	四	三	函	分	
	號	架		類	

開山禪師著
洞谷坐禪用心記不能語
全

019757-000-5

特36-137

洞谷開山坐禪用心記不能語

開山 禪師 / 著

M16.3

ABG-0566



太祖國師著

坐禪用心記

諸山獄山藏板

137

洞谷坐禪用心記附三根不能語取刻敘

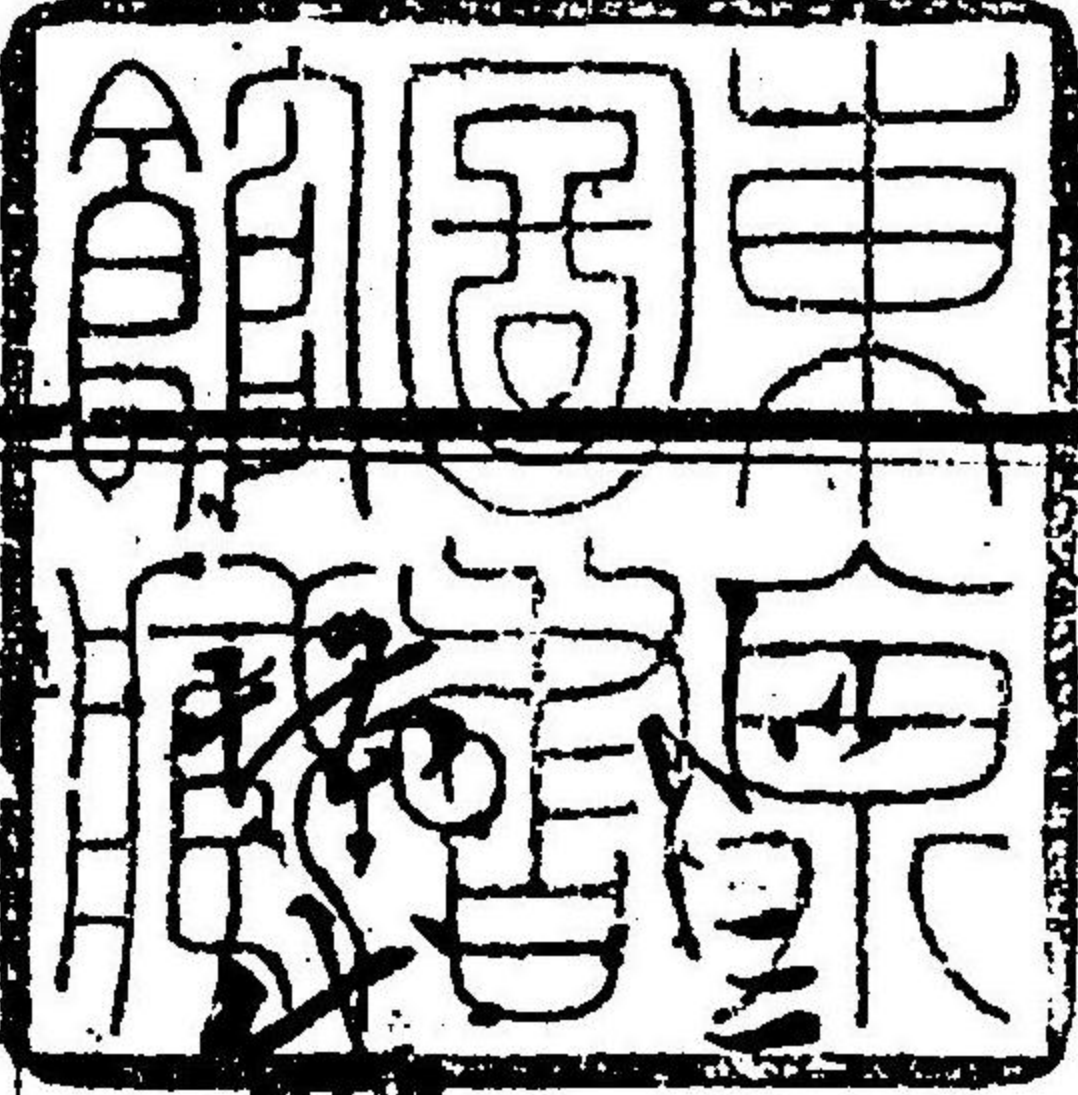
鳥身奇哉正坐之用心忽焉出現此

身如光更以之物名番後觀穿生

皮与熱漬之於光竟禪那妙况

似三根坐可稱可未嘗中而深

塔或信尋動之方趣者可



洞谷生禪用心記附三根不能語取刻教

鳥乎奇哉正坐之用四忽言出現此

身而光更以之物名番後親穿生

皮与熟讀之於究竟禪那以况

根坐五福可未嘗中而深

或信善動之方越者可

唯与少辰字三光老人口不控
海字与高跳

洞名之玉兔于玄海也谷字也
能之自刻厚阴音下之有数
子局志推之清风何子似春字
是日能推木主之乃永福堂中

足有力及方外名己一乘佛指
心系物与诗家子丁辛痛疑
狼子押之云

宣统十一年京邑再游名園

苏翕本光谨叙



太極圖所生神用心記之曰子我室門也也當矣
 世遠其本之原取之也者其本在也道
 十一言我 大極少大概也此在也則到
 以子室門乃為其本也此在也則到
 後其原十一年如光少於此之也則到
 門之全利也今者其本在也此在也則到
 是也其本在也今者其本在也此在也則到
 於此也其本在也今者其本在也此在也則到

洞谷開山坐禪用心記不能語

禪具言禪那正言馱延那此翻靜慮以宗靜而審慮
 其性唯善三性分別心一境攝法云三摩地舊梵語此翻
 等持以於所緣審正觀察心一境性故是初禪至第
 四及中間初二禪近分二禪已上至無無想四禪中廣
 皆通稱禪也以能治散地煩念言語而住宋靜審慮
 也是禪道俗皆修大小共行諸勝功德多從此生然
 世間禪有欣上厭下味著中功著猶為界趣故曰有
 漏不出內道所修畢竟無著但向宋故曰無漏解脫
 是等義論教中常談而吾宗祖所傳者異于彼謂不

用彼定散異。心有心無心分體。有漏無漏分。人之謂是則竺土大仙心。東西密相付之道。諸法本來常宗。無餘之禪也。故名相同。彼辨成修證。大異彼撰矣。彼有所求。有所向。求之得之。即休。吾禪無求。無向。則無得。始終無見端。故為而無為。不見內外異大小。差不分六度。一萬行數。所謂如來最上乘禪。法律三昧經中佛自說此名義是故承宗者言曰。住心觀靜是病。非禪。又曰。禪非坐臥。又曰。行禪坐禪。語默動靜。舉體安然。不是欲界無禪之義。但為禪界純一無雜。佛祖同契道耳。夫坐禪者。諸法自住。本實。而其所定。其所歸也。盡十世世。無

流變生滅之異。而生滅皆歸此。窮十界界。以國土淨穢之差。而淨穢都收此。不動不退。如虛空無所有。終定于一。是故千聖證不終羸。群生昧不曾欠。然而見二不者。必因修焉。不修無見。其見者。則如嬰兒。五相有起住去來。而畢竟不能矣。不能五相。即是吾禪。曰法曰道。但以此一。又何論念想觀。良以東西付受。不以彼此合頭語。金剛透匣。那陀第一機。用之。是故祖師語禪。不依本支。云云。指生灰際。是鐵混淪。故道寒則普天普地寒。熱則普天普地熱。而至其去來消息者。雲行雨施。寐而寤。而無可一隅相守住焉。於此執

事固遠契理豈許同條。二際無端現前者受用之。今吾不知誰子。在此十二時。息息交代。出入無間。一念萬年。萬年遷謝。一機如然。佛爾衆生爾。但如此耳。故言。觀彼久遠。猶如今日。不是合會爾也。古猫兒。猶今猶。綠髮人。終白鬚。又奚疑。若然。行住去來。咸是禪矣。何特言坐耶。曰。當知法法自住。本坐默耳。不但人爾。至天地風雲。山澤水火。羽毛鱗介。跛行輒動物。法爾常宗。其正體爲坐默。蓋宴坐者。一切法常住之相。依此相。諸法定。生歿涅槃。迷解邪正。所以然者。之爲然者。乃是坐默正狀。故曰。天地同根。萬物一體。所以物

爲同一者。則坐默而成。是謂之物定理。古佛曰。汝但在叢林中。向牀角頭。交脚而坐。十年五歲。無出言語。無人喚汝。作啞漢。他後佛祖。不奈何。是知坐定之道。唯一味一行。相無二無三。那伽大定。是記。乃記此坐儀。空與永平。辨道。話及坐禪。箴等。併看。而又當參尋大師。坐儀。而作真正安禪。那其他何必。夫坐禪者。直令人開明心地。安住本分。

直言。示不用他岐。明心住本也。不依質多。慮乾栗陀。肉之論。明唯一心。此心卽法界性。不判真如。諸識義。不執修證。迷悟境。入禪界。而忘界。脫有緣。出空忍。消

有無相超。凡聖途脫盡。廉纖。我是不我。鑊牛機難住。破猶是功勳路。若實問住本。渠無國土。今示初心入路。故云。明心住本。光私曰。我是不我。我已忘我以爲物別。是名露本來面目。亦名現本地風光。身心俱脫落。坐臥同遠離。

面目風光。作名而令人領。其今明者。學者功也。莫認今功。作見聞主。故道不是本來頭。徒惑驢前馬後。生灰本也。須知今相逢不相識。縱今現是三更初夜。莫作境會。明心住本。無可當情。故云。脫身心。離坐臥。空不觸面目。不犯風光。故道未假胞胎時。看脫落。不托。

諸緣遠離。謂不變異。

故不思善不思惡。能超越。凡聖透過迷悟之論量。離却生佛之邊際。

不思善惡者。不空。善惡。謂悟達善惡實性。則其性唯不思善惡本非物。故其體不思言。凡聖迷悟亦如之。超越透過。離却不思之反側也。是故思量不思。則非思量。一切見解知覺。於是乎銷磨盡。依然無事。舊時人。今以此語爲不思念善惡之義。不然。須真了。思念體。莫作蘊處界根境識解。當了。是思是不思也。故休息萬事。及放下諸緣。一切不爲。六根無作。

是則用心。夫萬事頻繁。諸緣纏綿。所有作爲。六根爲之。使役若不休息。放下事緣。若何得至本分。乎凡厥世緣。雜教至禮。誦造像等。咸爲事緣。無不妨碍。修禪是故。都放下。休息是等事。致不顧。眄者。易作簡要。是初入。安心。登關。奪營之初計也。苟不得此。焉得彼。這箇是阿誰。不曾知名。非可爲身。非可爲心。欲慮慮絕。欲言言窮。如癡如兀。山高海深。不露頂。不見底。能得禪思者。不拘碍身心。不作根境對。是故出色心封。不依慮知言說。疆所言。烏道之人。一種平懷。泯然自盡。盡者無外。是癡兀人。非聖凡量。仰之不及。臨之

不測。故高矣。深矣。休歇不間。而是猶在功。何功。曰。無功。功無功。豈不是。曰。爲是則不是。

不對緣而照。眼明于雲外。不思量而通。宗朗于默說。坐斷乾坤。全身獨露。

雖然能靈通。不假根塵對緣。不容毫髮分隔。如天地之周覆。幬是故。掌股萬象獨立。亾所萬象之中。自不相昧。爲伴會通。我本渠。不伴獨露。渠何我。故所見如常。遙出物表。言默異世。不敢違世。何故爾。爲他無知不知。

沒量大人。如大死人。無一翳遮眼。無一塵受足。何處有

塵埃何物作遮障。

大何以日大。以其無邊量無比量。一而容衆也。不爲見聞覺知所動。故如大灰。遮障塵翳。因內動作。惠累我已忘我。萬境何煩。

清水本無表裏。虛空終無內外。玲瓏明白。自照靈然。色空未分。境智何立。從來共住。歷劫無名。

表裏內外。本待對相。如大灰人。一心無守。天上天下。全無縫虧。故論水空。水空。澈深。其體無爲。色本虛空。不異諸空。空自妙明。不異衆色。境智亦爾。分別彼此。同契混圓。不是作爲。亦不自然。諸法妙德。豈著情想。

故無名。可名。名者。物體喪矣。苟知不名。名亦實。三祖大師。且名爲心。龍樹尊者。假名爲身。現佛性。相表諸佛體。此圓月相。無欠無餘。卽此心者。便是佛也。

兩祖所示。令汝知從來共住者。言是心。不殊身。言是身。不異心。諸法本諸法。故名心。名相。同但佛性。脫體而已。龍樹所現之圓月相。彼常所用。著衣端坐。正身正面。不曾傾側之身儀。是則無欠餘。卽身佛。而圓月相。龍樹身故。牆壁瓦礫身。胡餅身。猫兒身。牯牛身。切須好看。

自己光明。騰古輝今。得龍樹變相。成諸佛三昧。

自己者。不有他。無餘聲色。可呈。故且古今非他物。何言此我身邪。龍樹變相者。則彼自己。諸佛三昧。是其自己的用無盡。世界無盡。是皆無他。吾自己耳。心本無二相。身更異相像。唯心與唯身。不說異兼同心。變成身。身露相分。一波纔動。萬波隨來。心識才起。萬法競來。

心本不二。感遇而成。是身身成爲異。其成因念。念動不一。如一波動。萬波隨之。而動念不他物。唯是無二心。忽爾起異。本狀當知同之爲異。不了實異。了異則無不同。遂無同異之相。卽離如之論說。教乘中多議

定焉而未實定。漾漾泛泛。如浮水舟。若夫真悟之人。了身不有他心。了心亦無異身。知己時不疑人。

所謂四大五蘊。遂和合。四支五根。忽現成。以至三十六物。十二因緣。造作遷流。展轉相續。但以衆法合成。而有

四大。有假實內外。假地水火風質實堅溼。煩動性內。有情色身外。四大種。大有三義。一寬廣。此四遍所造色體大。二

形相。此物增盛聚中。三起用。起種種大。五蘊謂色。四大合五境及此形相。受。想。行。識。不相應法。識。色變壞質礙。義受

領納隨觸。捨苦樂。義。想。取。相像。義。行。造作遷流。義。識。了別。義。蘊。積聚。義。謂五品類。積聚五中。四肢者。手足。各

五根者。眼耳鼻舌身。根者。生長義。謂諸作業依此。生長三十六物者。身內外中間各有十二。內有十二。謂皮膚。血肉。筋脈。骨髓。肪膏。腦膜。名性外有十二。謂髮毛。爪。齒。眵。淚。涎。唾。屎。尿。垢。汗。不淨。中間十二。謂肝。膽。腸。胃。脾。腎。心。肺。生臟。熟臟。赤痰。白痰。亦通於性。相龍樹大士。分明開示。遠孫空參之。十二因緣。今且依俱舍記。若依如來真說。如大緣起經。大般若經。涅槃經等。最巧略所明者。華嚴經十地品。十卷。第六。謂無明。惑。行。諸業。識。生在初念。名色。此位有羯刺藍。額羅奢佉。五成六處。已成六根。位。觸。嬰孩。受。知。若樂捨。愛。四位。次第成。六處。已上胎內。觸。嬰孩。受。知。若樂捨。愛。四位。知。取。人欲執取。有持當生。果。生。念。當生。托胎。初。老。死。

未來名色。然。是十二通三世。為前後二際。從無明至受。為前際。今世。因。今世。果。在此七支。從愛至老死。為後際。未來。果。在此五支。於此二際。分二。因果。無明行。在過去位。為今世。因。識。下。八支。今世位。而前。五支。今世果。後。三支。未來。因。後。生。老。死。後世果。過去。二支。未來。亦二。現具八支。蓋立此名數。各因三世。為果。為因。攝二具八。現之入。過八。只為二。未之來。現二。復為八。過之在現。亦爾。故分位數異。體皆有八。若過未具三世分界。不相連綿。不連綿。亾因果法。以何因緣哉。當知二不減。八不增。十二真諦。不有生滅垢淨。但以妄執。為愚蔽也。有情。

始終無出此中。其實不但有情理通，非情而皆有焉。佛言汝等須知緣起。緣已生，法起則因已生。果因之成果，夫地開闢萬象成敗晝夜往來，無不因緣而佛敎世專在解有情之迷淪，是故依有情說此名。夫形質之來也，無其始如大始。大初說於其所見焉。未始特始于此於其無始不可見不可尋謂之無明。二乘唯以昧法性空宗起根塵惑而為無明，因名真愚。諸佛以法性不思議不因熏變或以熏變而是亦不可思議。諸法始立為無住為無明而又不必如是名無明不必為始。唯真悟便得見無明，每事起作業謂之

行身口。行至果。一念必有所托。是最初識。識所托是名色。此法漸長六處形具。唯五根成。心先已有。六處成時便出胎。但知觸。物至。身知。漸長知苦樂受。漸長知五欲有愛念。愛之至必執取。取不失有後果。於是老死感。次生。次生初是則生。同現識。次生有名色。至有名之老死如是位次。但是後緣前起相續不已。分之三世示其因果。凡物生不能無感。感始無明。無明之謂惑。惑見是愛。愛而固保是取。其間作業。有心無心。有長生養育業。托生形成之間有識。名色六處觸受同氣相求。同聲相應則愛。其能保守。幹盡則取其間有種。則有自此生之。則次生。

此次者因今愛取有故果中有因今之為因無明行是過去之現果是因中有果如此果在先時是便為因因之至後亦必為果如此無始連接不斷連接之中位次分別然十二理刹那中亦必有刹那已有生滅有生滅有前後苟有前後無不有因緣矣有言十二是依三世而立刹那分立義不成者不然已有刹那生滅便有刹那三世故有刹那因緣也明矣但微難見耳當知隨有因必有緣成之故隔劫數遂續其果所以有順後報也是不必次至故有遠續說因上諸義判連縛分位刹那遠續義具觀因緣本有此諸

義而皆不可問何也以法本無窮果不可說盡而黨一義非他義論者之習不足怪焉若欲知此因緣之宗要者無若依佛真說華嚴十地品涅槃聖行就本收末大矣哉因緣法能盡生佛理如其流轉還滅猶手翻覆吾從妄時三世皆入流轉吾從真時十二盡得還源妄何起自真出真何起自妄來蓋真妄者發蒙通世之言因此教人悟因緣實若悟緣起實生生都不可說真妄混而名字以何論轉滅當知因緣本不因緣唯假名假名無性見聞惑影了此見聞諸法自宗滅相佛言十二因緣即佛性真悟者莫作因緣

性見當了緣性佛性鍊枷無孔纜為計量早喪眼目
四維上下無處著混身野狐五百生增語女子入定
閑話世尊頭痛瑠璃太子殺釋曰佛又頭痛舊談教家徒作因緣
道理禪者別為禪道解皆得于人之閑事長汝無明
耳若知是四大五蘊身一屑再屑休何事間隔何緣
追隨心未休歇置己事勞他作欲見緣起錢貫索
所以心如海水身如波浪如海水外無一點波如波浪
外無一滴水水波無別動靜不異故云生滅去來真實
人四大五蘊不壞身

水波論身心水本不動動則成波不動時唯一味所

謂不變異者不思議動動波無他歇則是水水波已
分非一波水未分非異實非一異實見一異故實亦
非實無可起見身心亦爾心本不動隨緣則動動則
識分諸識之分便成四大合之為身身之成都是妄
收妄歸真真之體妄即成故真妄無性分別有名名
言本空歇則真亦無故道作如如早是變而不可抑
以止若了本位心念相不可得況言說佛語心為宗
者為不可思不可言宗而已若入此宗心語何咎佛
言生滅虛幻五蘊敗壞以汝有妄計若實了生滅法
五蘊體分明觀面何別有真請莫因觀面認影是亦

病而能了病者實病病能治是病故引二語證之
今坐禪者正入佛性海卽標諸佛體本有妙淨明心頓
現前本來一段光明終圓照海水都無增減波浪亦無
退轉

十二時雖非別人端坐時乃入佛海正坐端直是則
諸佛體相海譬佛性不增減同鹹潮信漸深極深生
大有情不停或厥生衆靈之德以上德經論具說若瑣
瑣物不足比然比況理但據人所知若取道大量雖
草芥雨露無欠此德忘情可知之坐禪者正儀正坐
德用雖已不知全合諸佛體矣故云入性海標體於

是所現之心非今始見唯以今發故云本有頓現妙
淨明者本來無物不著塵埃也若或執此言無實解
實修是爲自欺欺人須實參實悟無惑無物之無也
妙明現時圓照諸境與前根塵大別圓照時非古今
非凡聖渠是非我我正是渠又當知性海無增減身
器如然故云異類中行

是以諸佛爲一大事因緣出現於世直令衆生開示悟
入佛之知見

衆生本有與佛同條生智慧德相祇久昧不能知故
先覺者出世今彼開示悟入其本德不是本無今有

而有宗靜無漏妙術是謂坐禪卽是諸佛自受用三昧
又謂三昧王三昧若一時安住此三昧則直開明心地
良知佛道正門也

開明心地不徒爾也必在宗靜勤絕喧鬧無漏銷磨
塵埃如何勤絕之銷磨之耶當先了知是身心本來
無物無名狀無言思畢竟解脫言了知者不依習學
絕學之斟酌直須脫落知不知諸佛有自受用他受
用道經說自他受用今所言者不必依其說自受用何謂也
不是心是佛是物之他用卽是正坐之身心脫落也
王三昧獨尊無比蓋天蓋地也蓋入此定者能開明

心地通達佛之萬行不依此不能入故曰正門

其欲開明心地者放捨雜知雜解拋下世法佛法斷絕
一切妄情現成一實真心迷雲收晴心月新明

開明心地者必有初入術心地本狀洞然明白唯因
久習之雜知解逐緣而生世法執俗佛法著真共成
妄情新熏念念不休根境交加感異趣也是故放捨
雜知解除非世法佛法光影無起念攀緣之妄計心
地明白何不見成所謂一鏃破三關而心地妄緣共
無自性隨緣隱顯隨其隱顯愛真憎妄依妄疑真兩
本唯妄若真悟者不依二途遂不病妄真怪今爲初

心入路云。雲開月見。若實了之。十方三世。何雲實有。千虛一實。何月新明。莫物此物。汝自作雲。作月。佛言。聞思猶如處門外。坐禪正還家。穩坐。誠哉。若夫聞思。諸見未休。心地尚滯。故如處門外。只箇坐禪。一切休歇。無處不通。故似還家穩坐。

是引聖言。證坐禪之為要。處門外者。奔波役使。未得安處。還家而坐。實得其處。苟得處。乃安帖。誠哉。下解佛語。居門外者。有勞苦。無實歸。故言尚滯。休歇者。不勞。諸見宗然。歸道。故處所通達。

而五蓋煩惱皆從無明起。無明者不明己也。坐禪者是明己也。縱雖斷五蓋未斷無明。非是佛祖。

五蓋謂貪瞋睡眠掉悔疑能覆行者。明心夫五蓋之生。因根本無明。以明無有。職為暗愚。逢事亦愚。故言二無明。根本起諸惑本唯是耳。若實明。心明。愚本無立。諸惑何起。故言皮去無毛。所托吁。今坐禪人不若欲斷無明。坐禪辨道。最是祕訣也。

盡無明者。必在參禪。如彼云。思量。不思量。非思量。是斷惑。要惑本不從外。本來面目。作此家賊。斷亦不從他。此物治此。禪之深妙。不畱明明。况無明乎。明與無明。但是名字。禪者。畢竟解脫。此中平等。無高下。諸法

古人云。妄息。宋生。宋生智現。智現真見。

是證前斷無明。明自己之義。以起後義。妄息無他。伎斷斷了。妄本妄。本實無。但生諸見。隨所思。相保護。至彼。宗通。趣極。有心自許。馬。馬虎。缺。雖有輕重。盡是見妄。於是智不到。處毫釐有差。水波永分。知其如此。則妄本見。妄已。妄豈有實之。斷之。之分別乎。但應了。其不可動。不變異。而滅。舊習。妄謂也。妄與宋本不二。妄生。宋隱。宋現。妄息。妄宋立。只言說。若了。言說。生異途。心念。生妄。亦知己。知則家賊易防。所謂識得。不作。怨奉重。功安。無生。勿言。死水活水。汝若真。何累。死活。

轉變脫體。直須入九十六箇自知地。

若欲盡妄心。須休善惡。思又須一切緣教。都來放捨。心無思。身無事。是第一用心也。

法常無性。善惡境分。思想隨緣。遠離宋滅性。飲啄作善惡。本是虛妄。分別根識交涉。影事已離。二想。諸緣亦歇息之。夫思立。事生。思本妄。分事。末妄。作善惡。思同。是妄。是非事。又焉真。已歇。本末自休。當知休歇安禪之上計。今人。不思此用心。隨情妄作。以為活達好事。不如無。又胡事。忽忽之緣教。哉。此從本治末也。妄緣盡時。妄心隨滅。妄心若滅。不變。體現了了。常知非。

宗滅法。非動作法。

是翻上言也。妄善惡思也。此心休時諸緣不起。諸緣歇時妄心不續。妄心不續則不變不異。本體自現。現者不為本無。今有之物。只夫如水本水。本體現時。萬法自明。此中不有宗滅動作待偶兩義。已非而不守。一若言非二守於其一。復應為妄。是從外休內動。宗莫取。

然所有技藝術道醫方占相皆當遠離。況乎歌舞放樂。誼諍戲論名相利養。悉不可近之。頌詩歌詠之類。自雖為淨心。因緣而莫好營。文章筆硯擲下不用。是道者之

勝躅也。是調心之至要也。美服與垢衣俱不可著用。美服者生貪。又有盜賊畏。故為道者障難。若有因緣。若有人施與而不受者。古來嘉蹤也。縱本有之。又不照管。盜賊劫奪。不可追尋。恡惜也。垢衣舊衣者。浣洗補治。去垢膩。令淨潔。而可著用之。不去垢膩。身冷病發。又為障道。因緣也。雖然。不管身命。衣不足。食不足。睡眠不足。是名三不足。皆退情。因緣也。一切生物堅物。乃至損物。不淨食。皆不可食之。腹中鳴動。身心熱惱。打坐有煩。一切美食。不可耽著。非但身心有煩。貪念所未免也。食祇取支氣。不可嗜味。或飽食打坐。發病。因緣也。大小食後。不得

輒坐。暫經少時。乃堪可坐。凡比丘僧。必可節量。食。節量食者。謂涯分也。三分中。食二分。餘一分。一切風藥。胡麻。薯蕷等。常可服之。是調身之要術也。

是示修禪之人。去就必有方也。技藝已下。至不得輒坐。皆可去之事。謂技藝術道。術才。釣名。醫方。占相。役世。愛利。舞樂。諍論。賤卑俗事。容志。招譏嫌。詩詠歌頌。雖爲讚佛。乘攝法要。歎僧德者。是恭敬供養之清淨心。於真乘道。同上。庶事。究竟歸妄。佛於諸經中。有讚歎誦經。禮懺。散華。燒香。彩繪彫刻。佛像等。營事者。是爲廣通俗。發善種。成緣因。令到彼岸。今則不爾。專精

修禪。菩提涅槃。猶非所望。況乎他事。是於學道。不急之事。無功之役。古曰。攻異端也。害而已。且夫。耽詩章。文華。嗜書契。論巧拙。不知老將至。胡思日。時切要道乎。凡厥才能。惑己蕩人。詞章之間。思世感事。人人所有。翫味不捨。恍焉涵溺。其中又距覺以夷。變夏乎。固可惡而可憎焉。此一段語。正合古訓。故謂道者。勝蹟履之。從之。浮心可收。宋靜可至。故云。調心。美服。人之所好也。而有生貪引賊之患。垢衣損傷身故。洗浣而著之。盜賊劫奪。不可追惜之。最佳律中具此事。吾輩辭君親。毀形骸。若何爲物起忿恚。垢衣洗淨用也。最

善合道意。學道人惡惡衣惡食。不足與語。受用成。自
視施。何功。厭惡弊物。道若至。溫袍以比。狐貉耳。今人
不思是義。數欲給富。諛追陪。遂條成施。不耻于己。
一出多求。若三不足。空消息。合道緣。意在知足。食之
於人。不能欠矣。而其爲法。計願養物。不敢放恣。勤去
滋味厚甘。俗所貪嗜。古曰。厚味腊毒也。縱性所好。入
內不可者。不食之。生堅損穢。皆不順。腸胃此中。損者
多。食酸損脾。食苦損肺。食甘損腎。食辛損肝。食鹹損
心。之類。凡食者適中。爲好。過多偏少。皆損。正使良藥
不適性。與病却作。不虞患。所言。鳴動腹中。熱惱身心。

是其損也。損則有煩妨。修美食。生貪。貪則心蔽。於理
難見。兩障道緣。若纒支身。免蔽。則道易見。是故少欲
知足。爲成聖種。飽食發病。勞而無功。故食後待暫時
非爲逸。己上皆可慎去。凡比丘僧下所可就。節量食。
減三。一於所有不放縱。所謂慎得。風藥。追邪。胡麻。薯
蕷。宜滋補。但戒貪嗜過多。應問良醫。知時用之。又當
溫靖起居。莫卒暴。若人起居卒暴。思慮紛亂。雖護藥
忌。可否不足。畜養身心。是事善思。今人多違之。
凡坐禪時。不可靠倚。牆壁。禪椅。及屏障等。又莫當風烈
處。而打坐。莫登高顯處。而打坐。皆發病因緣也。

是示坐處之宜。謂坐禪若靠倚牆壁等。則身體慢惰。而眠易生。正志緩怠。若在高明顯露處。則志念放散。諸根易動。上祖之面壁。垂範可仰焉。心若動亂。妨礙。未定。則此根塵器界。常定。所有今人多違之。

若坐禪時。身或如熱。或如寒。或如澀。或如滑。或如堅。或如柔。或如重。或如輕。或如驚覺。皆息不調。必可調之。調息之法。暫開張口。長息則任長。短息任短。漸漸調之。稍隨之。覺觸來時。自然調適。而後鼻息可任。通而通也。自寒熱至。驚覺皆禪中之發病。是因息不調。其開張口。解滯礙也。其任長短。免或抑或揚。或速或遲之過。

也。隨息出相續。則正志定。故息自平定。譬如嬰兒。不喜驚搐。擲時。眼目心志。氣息潛密。而今人何不調息。心若或如沈。或如浮。或如朦。或如利。或室外通見。或身中通見。或見佛身。或見菩薩。或起知見。或通利。經論如是等種種奇特種種異相。悉是念息不調之病也。若有病時。安心於兩趺上。而坐。心若昏沈時。安心於髮際。
中上 眉間。心若散亂時。安心於鼻端。丹田。
寸五 居常坐時。安於心。左掌中。若坐久時。雖不必安心。

光私曰丹田。本法云一寸五分。鍼經曰二寸。又云石門利機精露命門任脈第五竅三焦募也。

心自不散亂也。禪宜定慧均等。止觀雙行。無偏墜也。如彼浮沈朦利。

見聖像起知見通經論諸事皆因煩念妄識舊日之所習與當情交加而起是唯妄作妄起如波浪混擾若遇此等事則安心於髮際等可顧念辨察所起事凡生起法無不滅盡如海歸澁靜生滅去來雖不他物本無今有之見皆變異法但識轉作都不可信信則成境還是惑汝眼目若得如上影事消亡節量多用彌欲靜宗是禪病事佛於禪秘要法治經中委訓誨之禪者不可不見今人何不見是等為病復如古教雖照心家訓不可多見之書之聞之多則皆亂心之因緣也凡疲勞身心悉發病因緣也火難水難

風難賊難及與海邊酒肆姪房寡女處女妓樂之邊並莫打坐國王大臣權勢家多欲名聞戲論人亦不得近住之大佛事大造營最雖為善事專坐禪人不可修之不得好說法教化散心亂念從是而起不得好樂多衆貪求弟子不得多行多學極明極暗極寒極熱乃至遊人戲女處並莫打坐

古教照心具知道之行履義之深淺人之是非事之得失法之邪正以不惑自利利他何嫌之為但為因此數人知解遺忘道根於坐禪時今避此無雜思人多泥所見不善道之大方者不如無知故看經應具

看經眼如藥山言當知旨趣今則偏言修禪一切擲
聞思是在慎亂心發病耳火水難等皆有妨碍現事
易見不親近國王等者古今之所有昏愚見之爲榮
豈不思古人之有天子徵而不起真情況亦純一辨
道時何不避妨碍海邊漁捕之無慈酒肆狂亂之弊
姪房戲論之誑惑寡女處女言笑之奸慝伎樂之邊
騷鬧來志凡上件事安緣之所集造次必避況坐定
時如是處所每遇無不令人愚蔽而人無意抱布貿
絲以法王業成白衣奴又不悲邪佛事之於禮讚旋
遠多勤容治音響唐捐誠諦心大營作之辨多財役

繁用力羸情疲己勞人厭說法教化之頻繁以訓導
人多興勝他心己又蹉跌或因此起諍競用是爲非
故云心散亂又樂衆貪弟子者多作自讚毀他而教
名譽必生自他勝負甚害道念又遊行學習爲道則
好徒事遊山翫水廣聞博解者消時日妨修治明暗
寒熱時而不暇攝身守意只得買生涯之利名是發
病緣也況遊人不思宗寞空淨之道空溺諷詠言笑
戲女善柔見人便作妖魅誑惑唯除大師降魔之力
己上諸處亾國害人非處必妨行道故戒近之況乎
與之同坐同行不可不禁洞谷鼻祖示坐禪身心其

言之及此。上合佛心。下救群萌。實不取法王子名。戲於今人。不顧念是等事。姦惑遊人。戲女漁獵。非律儀者。雜居同牀。授語話證。徹悟以誇禪師。豈知佛子抱道之心乎。皆稟人效。他之過也。吾斯門非本有是事矣。叢林之中。善知識處。深山幽谷。可依止之。緣水青山。是經行之處。谿邊樹下。是澄心之處也。觀無常。不可忘。是勵探道心也。

是示宜坐禪處。叢林之中。衆力互扶。自他互以道愛。善知識之處。箴非發蒙。谿谷林苑。自遠世俗塵緣。依間。宋觀無常。則攀緣易脫。固可謂人境相合也。奈何今人看觀無常等語。謂之乎不活祖意耶。本因無學而暗身心之治術耳。嗚呼。

坐褥須厚。敷打坐安樂也。道場須清潔。而常燒香獻華。則護法善神及佛菩薩影向守護也。若安置於佛菩薩及羅漢像。一切惡魔鬼魅。不得其便也。

是行道人護身之儀。坐褥薄者。早生痛苦。道場清潔。身心亦清。燒香獻華。在敬心肅體。儀相端正。蓋邪至因。己不正。肅安聖像。供香華敬順之。至於是。秋孽無來。一切賢聖。無爲爲。如此事。是行道正儀。勿謂閑事。常住大慈大悲。坐禪無量功德。回向一切衆生。莫生憍。

慢我慢法慢此是外道凡夫法也。念誓斷煩惱誓證菩提。只管打坐一切不為是參禪要術也。

是則大士行大道至大覺之基。此義則是四無量心。蓋四無量學佛道要。凡發菩提心來。不有不依。此心者。慈以與樂。悲以拔苦。雖世出世之苦樂。有異與之。拔之之要誓皆同。如此與拔之德。以回向眾生。已不有歸。法界是喜無量。能為不生。慢量同。虛空者是捨無量。是不同。有漏禪地。修四無量心。論具明治障。喜唯依初二禪。餘未至中間云。今坐禪時不起心作之。初發心誓自己。即法界。法界即歸己。同心同證十方目前。遂入此宗。

是故自則盡界盡。自他則自己齊。他何故爾。禪界無界。永亾有無得失。迷悟色空。身土心識之差品。是我與世界。不是心。不是佛。不是物。所以其為不是者。唯一是故耳。一是永絕。是法絕。是之是。而正為是。若又執之尚。在半途。我與法界。本是雙亾。因何理生。三慢。凡慢自我身見生。然我法界。唯歸一味。禪是中何執。何慢。若復聞此。執一。是則慢本。坐禪人者。諸法尚不可得。因何生慢耶。憍慢。汎爾高舉。陵蔑我慢。於是非高上已。法慢依自所得。陵他諸事。苟有是。三當知。禪未真。為凡夫外道。黨夫志于此者。如初發心。須臾。

不可忘斷惑證道。故云。誓而此誓願斷證之道。與盡
界虛空界齊等。非思念邊量之所至。不屬知不知。不
可。我盡我事。是以禪界是我界。我界即禪界。無所住。
無爲也。故云。一切無爲。今人不達斯意。僅認一所得。
而作弘多念。設鬧市裏。識天子。只是功勳邊事。豈許
那邊事哉。故道末後一句。始到牢關。同條生共相知。
不同條死誰比。

常可濯目洗足。身心間靜。威儀齊整。應捨世情。莫執道
情。

洗濯目足。靜齊身儀。不入世不滯道。則根塵識不染。

汗內外道俗定其所定。而無執道可謂澄潭。不許龍
蟠。靈木佳鳳不停。誰探其願。如何今人不見此一路。
法雖不可慳。然不請莫說。守三請從。四實十欲。言九休
去。口邊醜生。如臘月扇。如風鈴懸。虛空不問。四方風。是
道人風標也。只以法而不貪於人。以道而不貢於己。便
是第一用心也。

人稟法道根。成佛制戒律。及餘廣文中。最誠勸慳法。
以法法皆法。無可慳。然而如修禪時。爲但純而不說。
非恠惱。謂不可謂誤。雖非坐時。若委道人。十發九休。
而可矣。蓋說示之實。雖非文字句讀。及思念識別之。

所到而眾人於聞解說彌支思彌執遂措道真生人
執起見空道因計成我所以佛入因沙白覺輕慢者
況今人每說聽多起見刺乎而聞思益不可漏廢若
遇慙懃三請應以四實所謂示教利喜也又云四事
未離生或涅槃若樂懸隔諦緣度三乘樹三一乘差
異等教謂教訓汝須捨惡持善乃至發無上道心等
利謂利益為未得真道而道心退沒者時中入徒廢忘
宗說三時因果而汝為住世不修之故日夜徒廢忘
今日不解明日益進況於身心脫畧之時乎而著衣
喫飯茶湯人事語默坐卧中曉論利潤初心晚學云
云喜謂隨喜為彼初學而讚歎彼行持等又真誠但
永嘉集上修四實語正直柔輒和合如實
宜知不多不少深愛法者亦不為多說之權量也口
邊生醜謂不開口臘月扇畢竟不用也懸空鈴風至

鳴不自發至哉宗然淵默宗與宇宙共立無名相可
撰獨立不殆宴坐徧到洞然無內外故免數他害至
哉宗然淵默人是故運用只以法法猶不執況貪於
人道已平治何高於己祇不貪不貢之志操謂之道
用苟依此意道夫幾哉

夫坐禪者非干教行證而兼此三德謂證者以待悟為
則不是坐禪心行者以真履實踐不是坐禪心教者以
斷惡修善不是坐禪心禪中縱立教而非居常教謂直
指單傳道舉體全說話語本沒章句意盡理窮處一言
盡十方希毫未舉揚是豈不佛祖真正之教乎或雖談

行。又無爲行。謂身無所作。口無密誦心。無尋思。六根自
清淨。一切不污。非聲聞十六行。非緣覺十二行。非菩
薩六度萬行。一切不爲。故名爲佛。只安住諸佛自受用
三昧。遊戲菩薩。四安樂行。是豈不佛祖深妙之行乎。或
雖說證。無證。而證。是三昧王三昧。無生智發現三昧。一
切智發現三昧。自然智發現三昧。如來智慧開發明門。
大安樂行法門。所發超聖凡格式。出迷悟情量。是豈不
本有大覺之證乎。

是示吾所傳禪。非他所謂異教行證。而修者。一坐禪
中。全兼此三。故非三。而三德圓足。謂他教。以授受口

說信受。他行聞思。而後修行。他證因修。而後證契。吾
禪中兼三者。不同彼。謂教其始無始。非已今當時。直
指單傳。故揚眉瞬目。休舉體。說話。不于章句。無爲行
者。四大性復。都不起。聲色待緣。故不同四諦十六行。
苦下。苦空。非常。非我。集下。集因。生。緣
滅下。滅淨。妙。離道。下。道。如。行。出。是。也。十二行。卽十二
緣觀。六度。施。戒。忍。進。禪。慧。四諦。前二。世間。果。因。謂。今
世。苦。果。因。過。去。集。有。過。去。果。中。因。後二。出世。果。因。謂。宋。滅
聖。果。因。前。修。道。六。度。施。治。慳。貪。戒。治。殺。等。衆。惑。忍。治。
瞋。等。不堪。惑。進。治。怠。惰。緩。慢。禪。治。散。亂。狂。惑。智。治。蒙
愚。頑。鈍。如。是。四。諦。前。二。卽。十二。緣。流。轉。後。二。卽。彼。還

滅十二因緣隨世流轉六度治六蔽貪欲殺等瞋恚解惑相對有流轉還滅義夫如此三乘諸行不同名字而不出覺悟流轉證還滅也是故大都只在欣求三車出門外之功處猶如翻頭為尾未免作為變異而今坐禪人令教行證一時出入不曾動本位如石女木人相唱和爾一切不為非休止之謂諸法畢竟解脫故無作為深汚同虛空本唯空而水火風災遂不異易是絕學無為即名大覺故是曰佛其是曰佛如空唯空不稱三身四智德相身相自圓此體故道行時無說路說時無行路此無無體即吾自受用三

昧自受用吾謂之佛佛所受用即菩薩四安樂行行之四安樂謂之菩薩菩薩佛吾所行受用唯自己安樂也言自己者諸法畢竟無他之謂十虛收來無外者也四安樂行身口意及誓願此四行中親具四諦十二因緣六度萬行聖說已明應審細觀若何今人好慕其身不崇奉大師教而此四行當陽直指無他節目唯是坐禪一行耳此則沙門行沙門行則佛行佛行即是異類中行此行空劫自己空劫正當時則是今日用此用不生頭角是為深妙行妙行常在故道畜生畜生彼無別聖解洞然不要明自爭怪彼故

無證而證。此證冠絕諸法。乃爲王三昧證之無證。不生四智。五智言端。乃爲無生智。其智一切空平等。乃爲一切智。是不以修習覺察。乃爲自然智。上諸智總之名。如來智。此正智何起。安樂行禪之所發也。無所轉。故超衆聖。證己至。故超衆凡。出去迷就悟之情量。故云。本有大覺。豈以菩提樹下等妙人而見之。

又坐禪者。非于戒定慧而兼此三學。謂戒是防非止惡。坐禪觀舉體無二。拋下萬事。休息諸緣。佛法世法。不管道情世情。雙忘無是。非無善惡。何防止之。有乎此。是心地無相戒也。定是觀想無餘。坐禪脫落身心。捨離迷悟。

不變不動。不爲不昧。如癡。如兀。如山。如海。動靜二相了然。不生定。而無定相。無定相。故名大定也。慧是簡擇覺了。坐禪所知自滅。心識永忘。通身慧眼。無有簡覺。明見佛性。本不迷惑。坐斷意根。廓然瑩徹。是慧。而無慧相。無慧相。故名大慧也。諸佛教門一代所說。無不總收。戒定慧中。今坐禪者。無戒不持。無定不修。無慧不通。降魔成道。轉輪涅槃。皆依此力。神通妙用。放光說法。盡在打坐也。

三學所詮。有持犯別定散異。明晦差。而皆爲心境之對緣。及其至。則雖都歸一相。無相習學之初。無不依

事義分別。是故聞之思之。生知見。數甄別。苟止此。則取相蔽至。與道攜離。若不了。一味。徒然落。聞解坑。焉得會宗。今打坐。道拋事。休緣。佛法世法。道情俗情。一會。雙。圓。成。滿。具。悉。出。句。非。是。不。論。之。真。常。大。戒。也。入時無所。出時無別。息息無緣。念念不生。動靜一會。宗散。雙。是。不。修。之。自。在。那。加。定。也。本。來。不。蔽。所。之。不。疑。不。依。心。識。了。別。法。法。自。明。是。不。待。之。平。等。大。慧。也。是。以。一。味。圓。通。三。學。了。然。豈。有。論。正。邪。相。分。動。止。地。解。智。愚。心。之。名。義。八。萬。法。蘊。總。收。三。學。三。學。性。相。全。在。是。禪。而。是。禪。全。無。出。三。學。宜。知。會。歸。宗。旨。莫。謂。

三學而備具。一禪而不周足。道至萬行自至。見若偏執。居井窺天。若能入會宗地。三學事事盡。是無礙。若何有執三學事。封一禪理哉。蓋理事常相成。人情所知。其至事事相即入。雖凡情不可知。其自在融滿也。如牛喫禾。馬腹脹。爾是不以知不知。諸法常然。不待照燭功。縱無會通者。深執所見處。亦是以礙通礙。遂無非同契。歸宗。然而法理難會。人情多拘。其所見而戾止。稟律習禪。學論者各執一學。謂我宗非他。如之乎。頗偏黨比。永否塞大道。佛制三學。教汝決額珠。示伏藏。見所有。審財本。汝家有豈有。以本無。今有物。新

得之義而學佛徒勤爭教禪共失教禪況且孤陋禪者傳唱三學唯在教宗我宗不用三學唯貴活祖意而封執吾我似乞兒持飯鉢少林大師言豈以輕心慢心冀真乘哉誠哉是言今人多輕慢何以期真乘若能了真乘一一蓋天蓋地三學不以身心紅爐上一點雪八相作佛唯是此且參禪亦坐禪也

舉話商確問法呈解請語入室如是參玄皆不異坐禪何者其有語默動靜舉體安禪無為之術也今人纔言參禪怒目張眉高脚亂手謾言狂語以為大活見成遂永不收粥飯之氣力好作主宰欲求勝他法究竟作卑野俗惰慢之弊皆因參禪變古

欲坐禪者先靜處宜焉茵褥須厚敷莫教風煙入勿令雨露侵護持容膝地清潔打坐處雖有昔人坐金剛座坐盤石上之蹤跡亦無不有坐物坐處當應晝不明月不暗冬煖夏冷是其術也放捨心意識休息念想觀勿圖作佛勿管是非護惜光陰如救頭然如來端坐少林面壁打成一片都無他事石霜擬枯木太白責坐睡不用燒香禮拜念佛修懺看經持課祇管打坐始得大抵坐禪時可搭袈裟除開定前後莫略蒲團經豆一尺二寸周圍三尺

六非全支趺坐。自跏趺半而後至脊骨下。是佛祖之坐法也。或結跏趺坐。或半跏趺坐。結跏法者。先以右足置左脛上。以左足置右脛上。而寬繫衣物。內衣可令齊整。次以右手安左足上。以左手安右手。兩手大指相拄。近身。拄指對頭。當對臍。安正身。端坐。不得左側。右傾。前躬。後仰。耳與肩。鼻與臍。必俱相對。舌拄上腭。息從鼻通。脣齒相著。眼須正。開不張。不微。如是調身。已。欠氣。安息。所謂開口吐氣。一兩息也。次須坐定。搖身七八度。身籠至。細兀兀端坐也。於此思量箇。不思量底。如何思量。謂非思量。此乃坐禪要法也。直須破斷煩惱。親證菩提。

是示坐處。靜坐時。寒熱度。坐儀。正坐。思量。大抵依永

平。坐禪儀靜處宜者。欲身儀平定。外境不侵。若三軍

坐處。不宋。則走境緣事。煩亂動作。何得定。邪。諸佛至

列祖。一據此儀。況凡庸人。內外不調。身心遺道。宜在

靜處。內外俱淨。淨身著衣。坐物。清潔。放捨。心想。離情。鬧。純。志。念。蓋。蘊。

界法。根識內居。數逐外塵。故不擇居。其宜則得道也

難矣。是故當知時處身儀。保護愛重。以違道不遠。如

何。今人特恃知見。誇活達空撥因果。謂參禪昧禪旨

一盲先倡。眾盲隨和。未見上祖正儀。猥稟宋明之慢

戲。以為祖意禪機。以無依正儀得正見。纔得一小見

自負作輕薄失佛祖正坐之要儀苟得正儀正見依上三事不誤當頭至身儀齊整思量不思量意根下無一事息之出入塵劫不昧共天地蓋載與萬象消息受用四大五蘊坐倚不曾謾欺不爲迷悟端身正坐坐斷生佛平常是吾如坐爾行住臥亦復爾海枯不見底心死不去人未曾有念話當機之待功古昔之盛但依正儀爲正坐故得者但正見馬祖坐禪求作佛南嶽但去其病不付別語藥山裏石頭亦只言閑坐如是坐禪不爲得悟不爲何事是故不可得中祇麼得者也佛說四種禪中如來最上乘禪是也凡

有所求所向者皆有所得禪三乘所修若因有利鈍根爲中下施設念話而非真禪如何今人以坐禪爲小得小智輕心慢心之用耶少林子孫寤寐語禪至其真者師道已不傳學者何有得當知悟雖間因禪得之而禪非必爲悟亦非爲不悟禪但修禪故佛塵劫已來在世唱滅無不在定而不言得少林面壁未曾自念今人念其他一切賢聖非無修證不著深汗況因悟深汗爲之哉是故須菩提言實無有法得阿羅漢文殊分衛乞食梵語尚言無食相以至上祖道遙出得不得不爲諸行而行諸行皆沒量真行矣今坐禪

人徒言所得誇悟達。知未悟若實悟道之去就。禪之超脫。作佛作祖。證聖超凡。都是惑人誣世。妖魅如舉話念語。皆枯骨弊鞋。令狗子野狐。悅豫吁微。兮祇林嵩嶽之道。今但為韓申徒。不爾入東曼。黨刻削慢調。豈履真道。是故為佛子者。宜教正禪。去時風。淫今記。正記不入世。不涉緣。一令領禪儀。所示者芙蓉天童。永平之遺愛。實可奉順焉。厚敷物。已下身儀。佛坐金剛座時。天主以吉祥草敷座。今其事也。放捨心意識。休念想觀。坐之儀相。如彼習禪者。以有所望。所得依其法相。用念想觀。今但以端身正坐。無為一行。不作

四念處

身受九想。腫脹青瘀。壞血塗漫。膿爛蟲咬。散骨燒。

五停心

不淨慈悲

因緣念佛觀等。雖不作名相。諸義不出禪中。不圖作

佛坐佛已成。此中亦勿圖殺佛活佛。纔擬殺活。早見佛魔侵圖。作佛妄所作。不管是非。我國安然。世出世事。絲毫是非。牛角雙競。只此出息入息。無始爾來。斷惑證覺。不以離卽而斷證。非一異有無。是故威音空王。至今斷證不休。釋迦達磨。斷證中作佛祖。是故坐禪是斷證脫體。於汝無欠餘。故道即今往來底。喚作何物。每日著衣喫飯。豈非斷證乎。故道千峰。勢至嶽邊。斷萬波聲。歸海上消。

若欲定起先兩手仰安兩膝上搖身七八度自細至麤開口吐氣伸兩手捺地輕輕起座徐徐行步須順轉順行坐中若昏睡來常應搖身或張目又安心於頂上髮際眉間猶未醒時引手應拭目或摩身猶未醒時起座經行正要順行順行若及一百許步昏睡必醒而經行法者一息恒半步行亦如不行求靜而不動如是經行猶未醒時或濯目冷頂或誦菩薩戒序種種方便勿令睡眠當觀生灰事大無常迅速道眼未明昏睡何為昏睡頻來應發願云業習已厚故今被睡眠蓋昏蒙何時醒願佛祖垂大悲拔我昏重苦心若散亂時安心於鼻

端丹田數出入息猶未休時須一則公案提撕舉覺謂是何物恁麼來狗子無佛性雲門須彌山趙州栢樹子等沒滋味談是其所應也猶未休時向一息截斷兩眼永閉端的打坐工夫或向胞胎未生不起一念已前行履工夫二空忽生散心必歇起定之後不思量而現威儀時見成卽公案不回互而成修證時公案卽見成朕兆已前之消息空劫那畔之因緣佛祖祖靈機樞要唯此一事也直須休去歇去冷湫湫地去一念萬年去寒灰枯木去古廟香爐去一條白練去至禱至禱起定至數息及觀無常等者取禪祕要法經治禪病

祕要經達磨多羅禪經意。竝上祖所示坐禪要法意。交加記之。全非私說。兩手安膝者。伸枝也。搖身自細。至麓者。調幹也。是自末至本。入定自麓至細。出定反之。是則出入分別。開口吐氣。手捺地而起者。發內動。外入定。收身體手足。坐定後吐氣。今出時反之。入出分別。起後經行。治屈鬱生覺意之用心。而以徐步都戒。卒暴也。佛起定必言安詳。諸經多見是也。但經行威儀經說五車者。以直往直來。如機絲始整。經縱非以折旋回達今人回達方已上皆防亂作卒然之要術護身保心之良方。如何。今人捨此而取無誓不軌之孟浪耶。

順行者左而右。左行竊行時安手胸前法詳禪規。坐中睡來或搖身或張目安心頂上。動氣髮際上三寸處眉間。兩眉正中是身二。心三。乃搖乃安。經論中又言機皆同醒睡之法。是五樣事。秉一睡醒則餘不用。秉一不覺置一秉餘。一不五樣事。一時皆為之。為之一。五中隨不醒則起。經行順行如前。但移脚徐徐一息。出入之間半步步者。移好極徐緩。急速非正。今人叫喚馳走相擊相訶。何言修禪。縱有德山臨濟。日以捧喝。此但是其入一時機用。因其質致之。豈可以一二人昧真乘之正。輒令人效昧者現異作狂。云活活禪中狼舉話商確。

謂禪風是皆效樣不為己實盡其機也古之行得接
 得其人所得于心所得道理不可效傳與彼捧喝者
 自喚自應類者咸已逝矣何徒學形容為之願得意
 應事乎在已至知人而已何徒學形容為之經行之
 利在於消食解鬱慰勞醒睡省悟如是猶未醒濯且
 冷頂誦戒序觀無常發願白聖但欲醒覺已上皆為
 醒睡事之易變因醒睡却生散亂若如之則安心鼻
 端古云守丹田意多用此法數出入息謂合出入為
 一息數之或偏數出數入有說數入為好宋意易成
 數息之法自一至十終而復始不用認十已上數只

至十捨亦始于一此之連綿未生時至死後只這是
 息出入耳全無異法蓋鼻端息盡處可以見死丹田
 息生處可以見生鼻端出入門戶丹田去來始末出
 之入之此去此來生理在茲死道在茲來去入出不
 離其位於此信及非去來今者豈離是臭皮袋人根
 不一靜躁異質故數息猶未休時須提撕公案舉覺
 真乘真乘唯此四大五蘊見成公案本是沒滋味不
 動不退不去來相然而心識薰變根境逐緣惑習難
 明保幻質執浮事如狂象癡猿之騰躍跳擲若不
 鈞鎖控制暴躁則終不能定止故令人念舊話不輕

舉還靜性以悟大道也。亦猶悍馬得轡鏡與株然則念話馬株也。本不可必不得已焉。祖域舊話今將作幾千記所舉者。因此一隅。今見三隅。若有所念者。隨人意不謂必以是四則。凡有大疑必不能措。不措必有大悟。然宗錄所舉話間有遺切要者。特以己所見甚者。黨阿以至好而惡不舉。惡而好出之。嘻乎道之不行。我知之。後世爲主法者。不以道情。頻比黨綱。日爲競爭。稱門風也。頌古拈古。頻煩却塞。祖意真明。請坐禪人。宜出世俗習。而念上祖大義也。念話猶動躁。直須猛省。一息截斷。十虛平沈。時幻身生滅。背念想。

念截斷時。身無所托。身若無所托。念亦不生。念不生者。非無念念不念。此時身念共無來去。我與法本解脫。只以念計爲種種法。唯此截斷。何只眼光落地時。今日事如何。此刹那如何。有何念可散動。何有散動相妨害哉。若猶未己。向未具胞胎時。或不起一念時。行履工夫者。四維上下。古往今來。不見我法相。故云。二空忽生。散此空亦不可作空解。若有解同前病言。空生非有生。散心歇時。是則空生如是起定。應用著衣飲食。是見成。卽公案無別公案。或修或證。此公案卽見成。無別見成是故。卽此見聞非別見聞。今之古。

之唯有消息。有因緣不見朕迹，不見國土衆生，故云已前那畔。何以言不見，咄誰是見耶。此不見處，爲佛祖機要。此亦須超脫。故云休去。如向歌去。如後冷湫湫地去。如入一念萬年空。如寒寒灰古木去。如忘古廟香爐去。喜識一條白練去。此七去。石霜和尚所示誨，其旨趣不可不知。昔日少林下，幾多唱道師，皆云匡徒領衆，間有現證者，能及徒衆者，則石霜獨擅其美。唯今只說禪效其事，而無證，可見希有其儀容而無功。訓道人唯口授古話，爲禪教。纔下語，便證悟。學者喜爲其徒，保藏所得一語，抵死不放，得證之

後增慢貢高，放逸懶惰，不能長養道多，庵居獨處，似避己衆，佗衆實謀，作不善朋類衆多，見非不爲非，謂悟者不拘小節，而自許有心，蠶食人家，賤蔑高明，或得人輕笑，大瞋慢罵云：祖師本不立文字，不用如汝葛藤袋。如斯之人，不通理義，何掛唇齒，不用葛藤，猶可恕。不用佛祖正儀，何耶。夫如斯記上祖正法眼藏，發前古未發之蘊奧，矣有心道術者，勿忽諸。

坐禪用心記不能語終

三根坐禪說不能語

是記主不犯妙說可深參此有三人理

上根坐禪者不覺諸佛出世之事不悟佛祖不傳之妙不覺不悟是真實人佛出世爲物也悟妙者猶有智境之對緣今云上根不見證悟可得化物可爲南泉所言不變異人此人何在叱叱不犯尊座

飢來喫飯困來打眠非指萬象森羅以爲自己覺不覺俱不存任運堂堂只麼正坐雖然如是於諸法不分異萬法不昧矣

議論自己他物分別覺不覺者以其人有修證是則

本來無住不名家之人只知餐眠其他不曾知凡知覺悟達病而辨藥者也彼無創不自傷誰敢觸忤

中根坐禪者放捨萬事休息諸緣十二時中無暫怠隙就出息入息斷斷工夫或提撕一則公案注雙眼於鼻端自家本來面目不涉生滅去來真如佛性妙理不墮慮知分別不覺不知而無不覺明明了了且古且今當頭明于十方世界全身獨露萬象之中矣

非自修自證則其心不厭故休事緣常時管帶其功積重遂得獨露十方之真身真身何他劈面一掌下根坐禪者且貴結緣離善惡業道直以卽心顯諸佛

性源足結佛地不入惡處。手結定印不取經卷。閉口如縫。如緘。不說一法。開眼不大不小。無分諸色。耳不聽善惡聲。鼻不嗅好惡香。身不倚物。動作頓止。意不攀緣。憂喜共盡。形相如如。而如木佛。縱心雖起種種妄想顛倒。不作其咎。譬如明鏡上更不留浮影。五戒八戒菩薩大戒比丘具戒三千威儀八萬細行。諸佛菩薩轉妙法輪。皆自此坐禪中。現前無盡萬行之中最勝實行。唯坐禪一門也。僅坐進一步功德則勝造百千無量堂塔。何況常修無退乎。永解脫生死。見自己心佛。行住坐臥無非無作妙用。見聞覺知悉是本有靈光。不遷初心後心。無

論有智無智如此坐禪專精修行不可忘失焉。

下根言結緣今人或輕易乎。不然結緣至時猶可望上根坐。況中根乎。正性無修不露性外無修。修即是性。修證非性不得其全。全修即性。今定印閉口不說真通沙界。眼等諸根不分不聽等。凡俗謂無用而通剎塵。世尚云。天不言時行物成。動作止攀緣休。此中靈通如蚌含月。珠產可知。今坐時妙靈共萬法。自不知萬法不覺是。不知覺真為深般若。是為菩薩行處。雖然靈通而不見其蹤者。善行無轍迹。其起妄不作。各如工效兒。似和妓兒。何所定止。非以無定止。數起

不省。若不省。因汝作妄。作實。若坐中起。坐中省。則衆妄無妄。止以真妄議擬。皆妄。省覺妄真。不是物。如是坐時。諸戒滿足。夫戒依授受。法戒體成。依信敬成。依解悟成。而依護持不失。今坐禪人。不言坐。觀實相。坐正儀。不知不念。是則觀實相。無始衆罪。如霜露。慧日能消除。唯此不知不念。證入諸相非相。故爾以爾授受在斯。敬信在斯。悟了在斯。及永劫護持。亦唯在斯而已。是豈特惑禪而言之者。諸法卽入涉會之理。天真而妙。不假迷悟。故道解打鼓。請莫錯認。此語若言坐禪。全提黃頭碧眼。猶未言其涯涘。餘者何至盡

機。祇應信此中戒慧圓具。僅坐進爲。則其功勝造塔。况常修不退者。永脫生歿變滅。直見是心是佛。而若能知見。是不見。生歿見佛。瓦解冰消。出是唯識等諸數。故曰吹毛匣裏靈光寒。於是行履真實。何但坐耶。行住臥時。無第二人泥金木佛出頭也。若入水入爐。入火時。有何形段。夫或蹴踏此處而行。祇此一坐。祖佛口啞。依然爲野狐爲狗子。外道赤心赤面。大人小兒。白頭黑頭。故曰不論初心後心。不擇有智無智。却知竺土大仙心未了。東西小鼠眼突出。耶謹白坐禪人。莫議擬三根。直須咬生鐵開口。是禍門。

三根坐禪說不能語學

維時

審曆七年戊寅春三月初五日

山東 印指月 焚盥膜拜

明治十六年三月一日翻刻御届

定價金貳拾錢

山口縣平民

權少教正瀧斷泥

東京芝區榮町三番地
曹洞宗務局寄留

翻刻出板人

書籍調進所

木林江佐七

東京飯倉町五丁目
四十四番地

