

普勸坐禪儀

Invito al Zen-sido

序言 撰述由来

教外別傳正法眼藏、吾朝未嘗得聞。矧坐禪儀、則無今傳矣。予、先嘉錄中、從宋土歸本國。因有參學請、撰坐禪儀。不獲已赴而撰之矣。昔日百丈禪師、建連屋連牀、能傳少林之風。不同從前葛藤舊窠、學者知之勿混亂矣。禪苑清規會有坐禪儀。雖順百丈之古意、少添宗蹟之新條。所以略有多端之錯、廣有味沒之失。不知言外之要覽何人不達。今乃拾見聞之真訣、代心表之稟受而已。

Por komenco : Kial mi verkis la <Invito al Zensido>-n

Kroma heredo ekster la sutroj t.e.<La Kerno kaj Amplekso de l' Vera Instruo> estas ankoraŭ ne konata en nia lando. Konsekvence la metodo de la zen-sido ne estis enportita ĝis nun. Mi revenis de Song(=tiam Ĉinio) en la Karoku-periodo (1227) (lerninte la zen-sidon). Kaj ĉar oni petas min instrui la zen-sidon, mi decidis verki ĉi tiun.

Iam antaŭe la zenisto Baj-ĝang (ĉino) konstruis ekzercejon por la zen-sido kajortodokse heredis la sistemon de la viharo Ŝaŭlin (de hinda zenisto Bodidarma).

Sed tiu ĉi (mia) verkaĵo estas malkiel tiu de la ĝisnuna zenista precepto. Volu lernantoj, ne esti konfuzataj trovinte la malsamecon. La precepto estis elfarita de Baj-ĝang, sed al ĝi la zenisto Zongze (ĉino) aldonis novajn artikolojn. Pro tio la ĝisnuna sistemo enhavas multajn erarojn kaj neklarajn partojn. (Krom tio) oni bezonas scii, ke neniu povas atingi la bodion (=ver-vekiĝon) ne konante la parton ne-esprimeblan per vortoj. (Pro tiuj kialoj) mi verkis la aŭtentikan metodon, kiun mi lernis en Ĉinio.

本文 1

原夫。道本圓通。爭假修證。宗乘自在。何費功夫。況乎。全體迴出塵埃兮。孰信拂拭之手段。大都。不離當處兮。豈用修行之脚頭者乎。

然而毫釐有差。天地懸隔。違順纒起。紛然失心。直饒誇會豐悟兮。獲瞥地之智通。得道明心兮。舉衝天志氣。雖逍遙於入頭之邊量。幾虧闕於出身之活路。

矧。彼祇園之爲生知兮。端坐六年之蹤跡可見。少林之傳心印兮。面壁九歲之聲名尚聞。古聖既然。今人盍辨。

所以須休尋言逐語之解行。須學回光返照之退步。身心自然脫落。本來參之面目現前。欲得恁麼事。急務恁麼事。

La Teksto 1 Kor-pretigo

Profunde studinte mi trovis, ke la zen-ekzerco kaj la bodio (=ver-vekiĝo) estas sama afero. Kial oni diskutas pri la provizore donitaj nomoj t. e. zen-ekzerco kaj la bodio? Ĉar la instruo de Budho estas libera kaj troviĝas ĉie ajn, oni ne bezonas vagi

serĉante la bodion. Kaj ĉar ĉio de la bodio troviĝas for de la polvoplana saĥao (=ordinara homa socio), vi ne bezonas forviŝi polvon de la bodio mem. Aliflanke, ĉar la bodio ne forestas ĉe vi, vi ne bezonas vagi nek ĉagreniĝi por via ekzerco.

Sed se vi erarus eĉ iomete (en la komenco de la ekzercado), poste troviĝos distanco inter via atingita loko kaj la celo, kvazaŭ tiu de la tero kaj la ĉielo. Se vi devojiĝus de la vojo, perdos la budhan koron. Kaj eĉ se vi fierus, ke vi zen-sidis multfoje kaj akiris la budhan saĝon, konas la vojon, kaj klare scipovas kiel uzi la koron, kaj povas ludi en la bodia mondo, (sed tio ankoraŭ estas homa ordinara saĝo), verdire, al vi mankas la koron transiri en la veran budhan mondon.

Jam ne necesas mencii, ke eĉ la vivanta intelekto (=Gotamo la Budha) en la Ĵetavana Ĝardeno sinekzercis dum 6 jaroj. Tion vi devas rememori. Kaj ankoraŭ nun oni bone memoras, ke la zenisto Bodidarma zen-sidadis 9 jarojn kontraŭ la muro en la viharo Ŝaŭlin por konigi (al ĉinoj) la budhan kor-signon (=la darmon). Do, tiele malnovaj sanktuloj klopodis. Kial ni nuntempaj ne bezonas sinekzerci!?

Pro tio kiel ekzerco vi devas ĉesi interpreti vortojn de sutroj kaj lerni de libroj (=lerni de ekstere), sed sondi vian koron, kvazaŭ lumo reflektus enen. Spontane via korpo kaj la koro emancipiĝos, kaj la origine natura ekzisto (=darmo) aperos antaŭ vi. Se vi volas fariĝi tia, tuj klopodu tiel.

本文2 (威儀と作法、正宗分)

夫、參禪者。靜室宜焉。飲食節矣。放捨諸緣。休息萬事。不思善惡。莫管是非。停心意識運轉。止念想觀之測量。莫圖作佛。豈拘坐臥乎。

尋常。坐處厚敷坐物。上用蒲團。或結跏趺坐。或半跏趺坐。謂結跏趺坐。先以右足安左腿上。左足安右腿上。半跏趺坐。但以左足壓右腿矣。寬繫衣帶可令齊整。次右手安左足上。左掌安右掌上。兩大拇指面相拄矣。乃生身端坐。不得左側右傾前躬後仰。要令耳與肩對。鼻與臍對。舌掛上腭唇齒相著。目須常開。鼻息微通。身相既調。欠氣一息。左右搖振。兀兀坐定。

思量箇不思量底。不思量底如何思量。非思量。此乃坐禪之要術也。

La Teksto 2

Nu, por la zen-sido taŭgas kvieta ĉambro. Estu modesta pri manĝaĵoj. Forlasu vin de ĉiutagaj aferoj, portempe ĉesu zorgi la kromajn. Ne dividu bonon kaj malbonon (per via opinio), nome, siaflanke ne juĝu ion ajn. Ĉesigu funkciadon de la koro (=cerbo) kaj ne postkuru banalajn pensojn (ŝvebantajn en la koro). Ankaŭ ne pensu fariĝi budho. Tio ĉi ne apartenas al ĉiutaga vivo de ordinaruloj.

Ordinare oni metas dikan sternajon sur planko, kaj preparas kusenon porsidvangoj. Sidiĝu per noda zen-sido aŭ duon-noda zen-sido. Kiel la noda, unue metu la dekstran piedon sur la maldekstran femuron. Kaj la maldekstran sur la dekstran. Kiel la duon-noda, metu nur la maldekstran piedon sur la dekstran femuron. Vestu ne strikte sed ne senorde. Metu la dekstran manon sur la

maldekstran kruron. Kaj la maldekstran manon sur la dekstran (ambaŭmandorsoj estu subaj). La dikfingroj estu reciproke sin apogantaj ĉe la pintoj. Sidu vertikale je la spino, ne klinu sin en kvar direktojn. La oreloj kaj la ŝultroj estu en sama vertikala ebena, kaj la nazo kaj umbiliko estu en sama vertikala linio. La langon tenu al la palato, kaj fermu la lipojn kaj dentojn. Ĉiam (duon-)fermu la okulojn (kaj rigardu antaŭe umu metron, sed ne fermu). La spiro estu kvietita tra la nazo. Kiam vi tiel sintenas, faru profundan spiron unufoje. Kaj pendoligu la korpon dekstren kaj maldekstren (iom post iom malpligrande), kaj estigu vin en la centro, firme (sed ne streĉe) tenadu la korpon.

Pensu nenion-pensi. Kiel pensi la nenion-pensi? Malpensu (=Ne sekvu la pens-ŝvebon)! Tio estas la principo de la sid-zeno.

本文3 (意義と作用)

所謂坐禪非習禪也。唯是安樂之法門也。究盡菩提之修證也。公案現成。羅籠未到。若得此意。如龍得水。似虎靠山。當知正法自現前。昏散先撲落。

若從坐起。徐徐動身。安詳而起。不應卒暴。嘗觀超凡越聖坐脫立亡。一任此力矣。

況復、拈指竿針錘之轉機。舉拂拳棒喝之證契。未是思量分別之所能解也。豈爲神通修證之所能知也。可爲聲色之外威儀。那非知見之前軌則者歟

然則不論上智下愚。莫簡利人鈍者。專一功夫正是辦道。修證自不染污。趣向更是平常者也。

凡夫、自界他方。西天東地。等持佛印。一擅宗風。唯務打坐。被礙兀地。雖謂萬別千差。祇管參禪辦道。

何拋却自家之坐牀。謾去來他國之塵境。若錯一步。當面蹉過。既得人身之機要。莫虞度光陰。保任佛道之要機。誰浪樂石火。加以形質如草露。運命似電光。倏忽便空。須臾即失。

La teksto 3

Tiel nomata zen-sido ne estas (severa) ekzercado de la zeno, sed ĝi estas nur trankvila stato. (Spite al tia kvieteco la zen-sido estas figuro, kiu) montras la ekzercon kaj ĝian rezulton de la bodio ekspluatita ĝis la ekstremo. Nome, tio estas la esprimo de la vero mem, al kiu ne povas proksimiĝi la kleŝoj. Se vi povas kompreni tiun signifon, tiam, ekzemple, kvazaŭ drako prenis akvon, aŭ tigo enirus en arbaron, vi estos libera je ĉio. Vi komprenos, ke la vero (=darmo) mem aperas antaŭ la okuloj, kaj forestingiĝas el la koro tenebro kaj ŝanceliĝo.

Kiam vi finas la zen-sidon, movu vin iom post iom (pligrande), kaj malrapide restariĝu. Sed hasta movo ne estas konvena.

Legende konate, ke superantaj homoj mortis en la pozo de zen-sido, aŭ starante. Tion kaŭzas nur la forto de samadio rezultita de la zen-sidado.

Ankoraŭ pli. Per ordinara homa penso oni ne povas kompreni la ŝancon de ver-vekigo; Montri unu fingron, Ordoni kuŝigi flag-stangon k.a, (=malnovaj ĉinaj anekdotoj), kaj same, gvidi dum la zen-sidado: Bati per bastono, Skoldi laŭte k.a. Kaj la ver-vekiĝon oni ne povas koni per numeno (=superhoma kapablo), ĉar la ver-

vekiĝo estas io alia ekster vortoj kaj fenomenoj, ĝi ne estas akirebla pere de ordinara homa vido kaj aŭdo.

Pro tiuj kialoj oni devas ne kritiki zen-sidantojn saĝaj aŭ ne, nek dividi ilin sagacaj aŭ ne. Strebi rektanime en la sid-zeno ja estas la ĝusta laŭiro sur la vojo. Ĉar dekomence la ekzerco kaj bodio ne estas malpuraj de polvo de saĥao, estas nature, ke homoj direktas sin al la ver-vekiĝo.

Ĉie ajn, nome en tiu ĉi loko (=Japanio) kaj en la aliaj (=Hindio kaj Ĉinio) egale troviĝas la Budha kor-signo. Eĉ se vi vivas en diversaj maloportunaj kondiĉoj, 辨 kredu la signon, kaj strebe zen-sidadu (por ekspluati vian vojon).

Kial oni deziras forvagi de sia hejmloko, en kiu ne mankas zen-kondiĉoj, al ekstero plena de polvo? Se (, jam dirite,) vi erarus en la unua paŝo, devojiĝos al alia direkto. Feliĉe vi jam havas gracon naskiĝi kiel homo. Vi ne pasigu vian tempon senfare. Kaj vi ankaŭ havas ŝancon eniri en la veran budhismon. Jam ne restas tempo amuzi vin en la mallonga vivo kvazaŭ fajraĵo, ĉar la korpo estas efemera kiel roso sur herbo. Kaj la vivo similas al fulmo, kiu tuj estingiĝas, momente perdiĝas.

本文4 (激励、流通分)

翼其參學高流。久習摸象。勿怪真龍。精進直指端之之道。尊貴絕學無爲之人。合沓佛佛之菩提。嫡嗣祖祖之三昧。久爲恁麼。須是恁麼。寶藏自開。受用如意。

La Teksto 4 Instigo

Estimataj fratuloj serĉantaj la vojon! Mi petas. Ĉar ĝis nun vi palpis nur parton de elefanto, ne suspektu, ke la aŭtentika drako (= la vera budhismo) aperas antaŭ vi. Vi devas strebi al la vojo klare kaj rekte montrita al vi. Respektu majstrojn, kiuj ellernis kaj elfaris ĉion. Kunligu vian bodion kun tiun de iamaj majstroj, kaj rekte heredu la samadion de la majstroj. Se vi klopodos tiel, nepre fariĝos tiel. La pordo de trezorejo siaflanke malfermiĝos. Kaj la trezorojn vi povas disponi laŭ via plaĉo.

(piednoto: proverbo “Trupo de blinduloj tuŝas partojn de elefanton.” Tuŝinte nur parton, ili erare imagas la tutan figuron.)

P.S. Tiu ĉi verkaĵo ne havas plenan enhavon de la zen-sido. Mi aldonu.

Evitu bruegan lokon, for de telefono, aŭtoj kaj homoj. La medio, vestaĵo kaj sidmaniero estas skribitaj en la teksto. Se vi jam ordigis la sid-lokon, de malantaŭe unu paŝon vi kunpolmigante salutitu al la sid-loko. kaj sidiĝu. Vi jam sidas en zen-sidmaniero, kaj vi skuu la korpon dekstren kaj malen. Iom post iom malgrandigu la skuojn, kaj stabiligu la korpon en la centro. Kaj unu fojon profunde spiru, kaj vi eniru en la neni-pensadon.

Kiam vi finas la zen-sidadon, inverse de la komenco, unue vi skuu la korpon dekstren kaj malen, iom post iom pligrande. Kaj lante stariĝu. Pugnigu la

maldekstran manon antaŭ la korpo, kaj kovru ĝin per la alia mano. Ekmarŝu duonpaŝe trenante la piedojn. Iom post iom re-vekiĝu. En ĉiu ago nepre evitu sovaĝan movon.

La zen-sidado ordinare daŭras proksimume 40 minutojn por unufojo (Estas sama kun la brul-tempo de lini-incensaĵo), sed ne pli. Vek-horloĝo ne estas taŭga, eĉ danĝera, por finigi la sidadon pro ia bruego. Ne longigu la sid-tempon pli ol 40 minutojn. En zen-ekzercejo gvidanto foje frapas lernantojn je ŝultro per tabulbastono. Sed ĉar tio estas ne pro kulpo, sed parto de la ekzercado, vi ne bezonas honti.

Kiam vi ekpensis sola zen-sidi, ne perfortu al vi longan sidadon, alie vi ne povos ĉiutage zen-sidi. Komence pro doloro je la kruroj vi ne povus sidi eĉ 5 minutojn. Sed vi povos longigi la tempon iom post iom. Sidanta nur por elteni la doloron ne signifas zen-sidi. Tamen vi povos atingi 20 minutojn plifacile.

Vi devas pensi nenion. Sed tio estas malfacila por preskaŭ ĉiuj komencantoj, nur ripozigu la cerbon. Sed se vi havas en vi koleron aŭ timon, la koro ne povas trankviliĝi. Ĉar vi ne povas tuj senti ion, vi volus ĉesi, sed daŭrigu ĉiutage. Povus esti, aliflanke, forgesi ĉiutagajn aferojn eĉ iom da tempo estus necesa ripozo por nuntempaj homoj nervozaj. Mi aŭdis, ke grandaj homoj, kiuj sukcesis en la socio, nepre havis tempon meditati.

Por la sid-loko tatamo estas malmola. Vi sternu litaĵon, kaj sur ĝi metu sid-kusenon sub la sidvangoj. Tiu, kiu ne kutimas sidi sur planko, povas sidi sur seĝo. Sed estas pli bone sidi sur planko por koncentri la koron.

Se vi volas lerni kaj sin-ekzerci, demandu viharon (=budhisma templo) de zen-skolo. Oni prezentos zen-ekzercejon. Havi bonan gvidanton kaj kolektive sin-ekzerci rekomendis la majstro Doŭgen.