



2008年10月22日
P. 459 (41)

授課教師：振法（松果）法師

摩訶止觀析津

天台析津





坐姿

天台與圖像同，唐時永明延壽禪師亦同。
宋後禪宗不同，爾後，並有種種名來稱種種坐姿。
吉祥坐（右上雙跏）
降伏坐（左上雙跏）

●普勸坐禪儀

入宋傳法沙門道元撰
原夫道本圓通，爭假修證，宗乘自在，何費功夫，況乎全體道出塵埃，孰信拂拭之手段，大都不離當處，豈用修行之腳頭，然而塞齋有差天地懸隔，違順機起紛然失心，須知歷劫輪迴，因擬議之一念，塵世迷道復由，商量之無休，欲超向上之徹底，唯解直下之承當，直體誇會，悟，獲覺地之智通，得道明心，舉衝天之志氣，雖有入頭之量，尚缺出身之路，知後釋迦老子之為生知，已在六年端坐之跡，遠勝大師之傳心印，更貽九歲面壁之蹤，古聖既然，今人盡辨，所以翻尋言逐語之鮮行，須迴光返照之退步，自然身心脫落，本來面目現前，欲得慧覺，急務坐禪，夫參禪者，靜室宜焉，飲食節矣，乃放捨諸緣，休息萬事，不思善惡，只管是非，停心意識之運轉，止念想觀之測量，正坐之時，厚敷坐物，上用蒲團，然後結跏趺坐，或半跏趺坐，謂結跏趺坐，先以右足安左膝上，左足安右膝上，半跏趺坐，但以左足壓右膝突，寬繫衣帶，令齊整，次右手安左足上，左手安右掌上，以兩大姆指面相拄，乃正身端坐，不得左側右傾，前仰後仰，要令耳與肩對，鼻與臍對，舌掛上腭，唇齒相

◎明治十九年刊本 ◎勸修大學藏抄本，此本大異故今別較之

和此視不同

名者區放代次
書作地出年頁

大正藏82

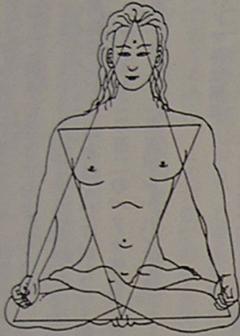


圖4 パドマ体位 第二



圖5 定印を結んだ阿彌陀仏

113 ハタ・ヨーガの行法

二五八一 攝道用心集

著目須常開，身相既定氣息亦調，念起即覺，覺之即失，久久忘緣自成一片，此坐禪之要術也，謂坐禪則大安樂法門也，若得此意，自然四大輕安，精神爽利，正念分明，法味資神，寂然清樂，日用天真也，已能發明可謂，如龍得水，以虎登山，當知，正念現前，昏散易到，若從坐起，徐徐動身安祥而起，不應卒暴於一切時，護持定力，參究之超上關無本可據證，放之被自礙，所以未留乃道之十成也，誠禪定一門最為高勝，先以十分之會界，次轉一半之證來，只在此法拈花破顏禮拜得髓，皆承他之思力而獲大自在者也，學般若菩薩，詎不隨順者乎，嘗觀，超凡越聖，必假解緣，坐脫立亡，能任定力，況復指竿針鉗之轉機，拂拳棒喝之證契，未是思量分別之所能解也，豈為神通修證之所能知也，可為聲色之外威儀，那非知見之前軌則者，歟，然則不論上知下愚，莫簡利人鈍者，放下六根見轉全道，不生一念坐斷十方，凡其自界他方佛法本無異法，西天東地祖門遂開五門，持佛印各擅宗風，唯務單傳，直指專事，翻身迴頭，雖謂千差萬別，但喜歸程，何忘却自家之坐床，設法來他國之塵境，若錯一步，當面蹉過，既得入身之應會，莫虛度光陰，必應佛道之當行，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，冀

●永平初祖學道用心集

可發菩提心事

右菩提心多名一心也，龍樹祖師曰，唯觀世間生滅無常心，亦名菩提心，然乃暫依此心可，為菩提心者，歟，夫觀無常時，吾我之心不生，名利念不起，恐怖時，光之太速，所以行道救頭燃，願躬身命不牢，所以精進憤翹足，縱聞緊那迦讚歎之音聲，夕風拂耳也，縱見王嬋西施美妙之容顏，朝露遮眼也，已離聲色之繫縛，自合道心理致，歟，往古來今，或聞聲聞士，或見少見人，多墮名利坑，永失佛道之命，可哀，可惜，不可不知，縱有讀權實之妙典，縱有傳顯密之教籍，未拋名利，未稱發心，有云，菩提心者，無上正等覺心也，不可拘名聞利養，有云，一念三千之觀解也，有云，一念不生法門也，有云，入佛界心也，如是之輩，未知菩提心，猥謗菩提心於佛道中，遠之遠矣

No. 981

其參學高流，久冒揆象，勿怪真龍，早向直指歸的之正道，速成絕學，無為之真人，方遶百丈之規繩，遍通少林之消息，莫勞拂耳之風，更驚擊舌之響耶，但能正開自寶藏，爰用使，如，意，普勸坐禪儀，天福元年中元日，書于觀音尊利院



p-461 -表

有漏

亦有漏亦無漏

無漏

亦有漏亦無漏

十禪門	
1、根本四禪	聞證味禪，凡聖通共，薄修即得。
2、十六特勝	稍有觀慧，不味不聞證。
3、通明	有觀慧，證相深細。
4、九想	是假想初門。厭外境，未治其心。
5、八背捨	破內外貪欲。總而未別，不得自在。
6、大不淨	破依正貪。總別治貪，但未修大福德。
7、慈心 (存事去理)	內治重貪，外修福德。不入因緣，則非世間正見。
8、因緣 (存事去理)	三世輪轉，無主無我，成世正見。
9、念佛	緣底下因人，福力微弱。故，次緣上果，福力廣大。
10 神通	諸定，未有力用轉變自在，故神通。

眾生慈

三世十二因緣觀

念應佛

p-462 -L-07

客法

→ 佛出世才說的法