

Corso di Studi Triennale in Buddismo Zen

ZAZENGI 禪儀
La Regola dello Zazen
Manoscritto

Rev. Anna Maria Iten Shinnyo Marradi

悪 ^{aku}	ク ^{ku}	キ ^{ki}	ニ ⁿⁱ	ス ^{su}	露 ^{ro}	ク ^{ku}	參 ^{san}	正 ^{sh}
也 ^{ma}	放 ^{ho}	テ ^{te}	坐 ^{za}	ベ ^{be}	ヲ ^o	シ ^{shi}	禪 ^{zen}	法 ^{bi}
不 ^{fu}	捨 ^{sha}	カ ^{ka}	坐 ^{za}	ス ^{su}	シ ^{shi}	モ ^{mo}	ク ^{ku}	眼 ^{ge}
思 ^{shi}	シ ^{shi}	ラ ^{ra}	セ ^{se}	ル ^{ru}	カ ^{ka}	ラ ^{ra}	ベ ^{be}	藏 ^{zi}
量 ^{ryo}	萬 ^{man}	サ ^{sa}	シ ^{shi}	蹤 ^{sho}	ツ ^{tsu}	シ ^{shi}	禪 ^{zen}	第 ^{di}
十 ^{na}	事 ^{ji}	レ ^{re}	十 ^{na}	跡 ^{seki}	テ ^{te}	ム ^{mu}	風 ^{fu}	五 ^g
リ ^{ri}	ヲ ^o	冬 ^{to}	リ ^{ri}	ア ^a	金 ^{kon}	ル ^{ru}	煙 ^{en}	十 ^{na}
心 ^{shin}	休 ^{kyu}	暖 ^{dan}	坐 ^{za}	リ ^{ri}	剛 ^{go}	コ ^{ko}	ヲ ^o	坐 ^{za}
意 ⁱ	息 ^{soku}	夏 ^{ka}	處 ^{sho}	カ ^{ka}	ノ ^{no}	ト ^{to}	ハ ^{ha}	禪 ^{zen}
識 ^{shiki}	ス ^{su}	涼 ^{re}	ア ^a	レ ^{re}	ウ ^u	十 ^{na}	ラ ^{ra}	八 ^{wa}
ニ ⁿⁱ	ベ ^{be}	ヲ ^o	キ ^{ki}	ラ ^{ra}	ヘ ^{he}	カ ^{ka}	シ ^{shi}	静 ^{jo}
ア ^a	シ ^{shi}	ソ ^{so}	ラ ^{ra}	三 ^{san}	ニ ⁿⁱ	レ ^{re}	ム ^{mu}	處 ^{sho}
ラ ^{ra}	善 ^{zen}	ノ ^{no}	カ ^{ka}	十 ^{na}	坐 ^{za}	容 ^{yo}	ル ^{ru}	ヨ ^{yo}
ス ^{su}	也 ^{ma}	術 ^{jutsu}	十 ^{na}	草 ^{kusa}	シ ^{shi}	身 ^{shi}	コ ^{ko}	口 ^{ko}
念 ^{nen}	不 ^{fu}	ト ^{to}	ル ^{ru}	ヲ ^o	盤 ^{ban}	ノ ^{no}	ト ^{to}	シ ^{shi}
想 ^{so}	思 ^{shi}	セ ^{se}	ベ ^{be}	ア ^a	右 ^{seki}	地 ^{chi}	十 ^{na}	坐 ^{za}
觀 ^{kan}	量 ^{ryo}	リ ^{ri}	シ ^{shi}	ツ ^{tsu}	ノ ^{no}	ヲ ^o	カ ^{ka}	禱 ^{miku}
ニ ⁿⁱ	十 ^{na}	諸 ^{sho}	晝 ^{chu}	ク ^{ku}	ウ ^u	護 ^{go}	レ ^{re}	ア ^a
ア ^a	リ ^{ri}	縁 ^{en}	夜 ^{ya}	シ ^{shi}	レ ^{re}	持 ^{ji}	雨 ^u	ツ ^{tsu}

正法眼藏第五十五卷
(89) ↓ (55)

三法眼藏第五十五卷

* 五祖 goso - 5th Patriarch (Dai man Konin 688-761). His deshi Eno, widely spread buddhism in China.

Z

II part

跌 <small>fu</small>	ス <small>su</small>	ニ <small>ni</small>	ノ <small>no</small>	半 <small>nakaba</small>	ク <small>ku</small>	三 <small>mi</small>	山 <small>san</small>	燃 <small>nen</small>	ベ <small>be</small>	ヲ <small>ra</small>
坐 <small>za</small>	ル <small>ru</small>	テ <small>te</small>	シ <small>shi</small>	ヨ <small>yo</small>	ベ <small>be</small>	ナ <small>na</small>	ノ <small>no</small>	ヲ <small>o</small>	シ <small>shi</small>	ズ <small>zu</small>
ス <small>su</small>	法 <small>ho</small>	ア <small>a</small>	夕 <small>ta</small>	リ <small>ri</small>	シ <small>shi</small>	リ <small>ri</small>	五 <small>go</small>	ハ <small>wa</small>	飲 <small>on</small>	作 <small>sa</small>
結 <small>ke</small>	ナ <small>na</small>	ル <small>ru</small>	ハ <small>wa</small>	ハ <small>wa</small>	蒲 <small>fu</small>	坐 <small>za</small>	祖 <small>so</small>	ヲ <small>ra</small>	食 <small>iki</small>	佛 <small>butsu</small>
跏 <small>ka</small>	リ <small>ri</small>	ナ <small>na</small>	坐 <small>za</small>	ウ <small>u</small>	團 <small>ton</small>	禪 <small>zen</small>	コ <small>ko</small>	フ <small>fu</small>	ヲ <small>o</small>	ヲ <small>o</small>
跌 <small>fu</small>	ア <small>a</small>	リ <small>ri</small>	禱 <small>niku</small>	シ <small>shi</small>	ハ <small>wa</small>	ノ <small>no</small>	ト <small>to</small>	ガ <small>ga</small>	節 <small>setsu</small>	圖 <small>to</small>
坐 <small>za</small>	ル <small>ru</small>	ヲ <small>o</small>	ニ <small>ni</small>	口 <small>ko</small>	全 <small>za</small>	ト <small>to</small>	ナ <small>na</small>	ゴ <small>go</small>	量 <small>ryo</small>	ス <small>su</small>
ハ <small>wa</small>	品 <small>hin</small>	レ <small>re</small>	ア <small>a</small>	ニ <small>ni</small>	跏 <small>ka</small>	キ <small>ki</small>	ル <small>ru</small>	ト <small>to</small>	ス <small>su</small>	ル <small>ru</small>
三 <small>mi</small>	半 <small>han</small>	佛 <small>butsu</small>	夕 <small>ta</small>	シ <small>shi</small>	ニ <small>ni</small>	袈 <small>ke</small>	イ <small>i</small>	久 <small>ku</small>	ベ <small>be</small>	コ <small>ko</small>
キ <small>ki</small>	跏 <small>ka</small>	々 <small>butsu</small>	レ <small>re</small>	ク <small>ku</small>	シ <small>shi</small>	裳 <small>sa</small>	ト <small>to</small>	坐 <small>za</small>	シ <small>shi</small>	ト <small>to</small>
ノ <small>no</small>	跌 <small>fu</small>	祖 <small>so</small>	リ <small>ri</small>	ナ <small>na</small>	ク <small>ku</small>	ヲ <small>o</small>	ナ <small>na</small>	禪 <small>zen</small>	光 <small>ko</small>	ナ <small>na</small>
足 <small>ashi</small>	坐 <small>za</small>	々 <small>so</small>	脊 <small>seki</small>	リ <small>ri</small>	ニ <small>ni</small>	カ <small>ka</small>	三 <small>mi</small>	ヲ <small>o</small>	陰 <small>in</small>	カ <small>ka</small>
ヲ <small>o</small>	シ <small>shi</small>	ノ <small>no</small>	骨 <small>kotsu</small>	シ <small>shi</small>	ハ <small>wa</small>	ク <small>ku</small>	ナ <small>na</small>	コ <small>ko</small>	ヲ <small>o</small>	レ <small>re</small>
ヒ <small>hi</small>	ア <small>a</small>	坐 <small>za</small>	ノ <small>no</small>	カ <small>ka</small>	ア <small>a</small>	ベ <small>be</small>	シ <small>shi</small>	ノ <small>no</small>	護 <small>go</small>	坐 <small>za</small>
夕 <small>da</small>	ル <small>ru</small>	禪 <small>zen</small>	シ <small>shi</small>	ア <small>a</small>	ヲ <small>ra</small>	シ <small>shi</small>	唯 <small>da</small>	ム <small>mu</small>	惜 <small>shaku</small>	臥 <small>ga</small>
リ <small>ri</small>	ヒ <small>hi</small>	ノ <small>no</small>	夕 <small>ta</small>	レ <small>re</small>	ズ <small>zu</small>	蒲 <small>fu</small>	務 <small>shomu</small>	ベ <small>be</small>	ス <small>su</small>	ヲ <small>o</small>
ノ <small>no</small>	ハ <small>wa</small>	ト <small>to</small>	ハ <small>wa</small>	ハ <small>wa</small>	跏 <small>ka</small>	團 <small>ton</small>	坐 <small>za</small>	シ <small>shi</small>	ベ <small>be</small>	脱 <small>tatsu</small>
モ <small>mo</small>	結 <small>ke</small>	キ <small>ki</small>	蒲 <small>fu</small>	累 <small>ru</small>	跌 <small>fu</small>	ヲ <small>o</small>	禪 <small>zen</small>	黃 <small>o</small>	シ <small>shi</small>	落 <small>raku</small>
ハ <small>wa</small>	跏 <small>ka</small>	坐 <small>za</small>	團 <small>ton</small>	足 <small>soku</small>	ノ <small>no</small>	シ <small>shi</small>	ノ <small>no</small>	梅 <small>rai</small>	頭 <small>azu</small>	ス <small>su</small>

五祖新集卷五

* 五祖 goso - 5th Patriarch (Dai man Konin 688-761)

正長庵坐禪儀

ソ	ニ	ツ	ノ	フ	左	リ	夕	ク	へ	ノ
ソ	ニ	ツ	ノ	フ	左	リ	夕	ク	へ	ノ
バ	對	ノ	コ	夕	足	衣	夕	ス	ニ	ウ
バ	對	ノ	コ	夕	足	衣	夕	ス	ニ	ウ
夕	シ	ホ	ト	ツ	ノ	衫	左	へ	ホ	へ
夕	シ	ホ	ト	ツ	ノ	衫	左	へ	ホ	へ
千	テ	ホ	ク	ノ	ウ	シ	ノ	シ	ク	ニ
千	テ	ホ	ク	ノ	ウ	シ	ノ	シ	ク	ニ
三	オ	ユ	シ	ホ	へ	寬	足	參	ア	ホ
三	オ	ユ	シ	ホ	へ	寬	足	參	ア	ホ
キ	ク	ニ	テ	ホ	ニ	繫	シ	差	シ	ク
キ	ク	ニ	テ	ホ	ニ	繫	シ	差	シ	ク
へ	へ	ノ	身	ユ	ホ	シ	右	ナ	ノ	口
へ	へ	ノ	身	ユ	ホ	シ	右	ナ	ノ	口
カ	シ	サ	ニ	口	ク	テ	ノ	ル	サ	夕
カ	シ	サ	ニ	口	ク	テ	ノ	ル	サ	夕
夕	正	シ	千	サ	左	齊	モ	コ	キ	リ
夕	正	シ	千	サ	左	齊	モ	コ	キ	リ
バ	身	ア	カ	キ	手	整	モ	ト	ホ	ノ
バ	身	ア	カ	キ	手	整	モ	ト	ホ	ノ
キ	端	ハ	ツ	ア	ヲ	ナ	ノ	ヲ	ノ	足
キ	端	ハ	ツ	ア	ヲ	ナ	ノ	ヲ	ノ	足
ニ	坐	セ	ケ	チ	右	ラ	ウ	エ	オ	ヲ
ニ	坐	セ	ケ	チ	右	ラ	ウ	エ	オ	ヲ
へ	ス	夕	テ	サ	手	シ	へ	サ	ノ	三
へ	ス	夕	テ	サ	手	シ	へ	サ	ノ	三
ニ	へ	ル	ホ	サ	ノ	ム	ニ	レ	モ	キ
ニ	へ	ル	ホ	サ	ノ	ム	ニ	レ	モ	キ
ク	シ	サ	ク	フ	ウ	べ	オ	半	ノ	ノ
ク	シ	サ	ク	フ	ウ	べ	オ	半	ノ	ノ
グ	口	キ	ナ	兩	へ	シ	ク	脚	ト	モ
グ	口	キ	ナ	兩	へ	シ	ク	脚	ト	モ
ニ	夕	ヲ	リ	手	ニ	右	ノ	踏	チ	ノ
ニ	夕	ヲ	リ	手	ニ	右	ノ	踏	チ	ノ
リ	リ	ホ	フ	カ	ホ	手	三	坐	ト	ノ
リ	リ	ホ	フ	カ	ホ	手	三	坐	ト	ノ
ウ	へ	ゾ	夕	ク	ク	ヲ	ナ	ハ	シ	ウ
ウ	へ	ゾ	夕	ク	ク	ヲ	ナ	ハ	シ	ウ

- 正身端坐 Sho shin Tan za - Correct posture
- 息は鼻より通ち Iki wa hana yori tsuji - Nasal breathing
- 非思量 Hishiryō - Over thinking and No thinking ③

正法眼藏第五十五卷
 爾時仁治四年癸卯冬十月在越列吉田縣吉峰精舍示衆
 樂坐量ノクベ對シ
 禪底元ゴベシシ口ロ
 法門如元トシ息鼻へ
 十術何トク首ハトPa
 十思坐身ハ鼻臍ホ
 十量定心開ヨトク
 不深坐レテトベ通ス
 汚禪非思量ノ示ベシカ
 修習量箇へ張シ舌レ
 證禪十不テ不クハカ
 十ニリ思欠微チカ
 八ハコ量氣十ビ三
 底一ルルノズ
 息ベ齒腭耳
 示衆大ハ不ルカヒカ肩
 安チ思ベクツクト

* Kono fushiryō tei shiryō nari

正法眼藏第五十六卷

梅華

先師天童古佛者大宋慶元府太白名山天童景德寺第三十代堂上大和尚也。上堂示衆云。天童仲冬第一句。搓搓牙牙。老梅樹忽開花。一花兩花。三四五花。無數花。清不可誇。香不可誇。散作春容吹草木。衲僧箇箇頂門禿。暮劄變恠。狂風暴雨。乃至交衮大地。雪漫々。老梅樹太無端。寒凍摩挲。鼻孔酸。イニ開演アル老梅樹ソレ太無端ナリ。忽開花ス。自結菓スアルニハ春ヲナシアルニハ冬ヲナスアルニハ狂風ヲナシアルニハ

正法眼藏第五十六卷

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy.



**Dharma
Academy**

Istituto per la diffusione del Buddhismo Zen
Ensoji - Il Cerchio Onlus