

## 「賽の河原の地蔵和讃」の次は「白隠禅師座禅和讃」

### 夜間学校のお盆興行は、まだまだ続くのか・・・????

#### 白隠禅師の健康法として有名な「仰臥禅」腹式呼吸の紹介です

お中元代わりの、「健康法」の紹介です。エツ、こんなモン欲しくない？。生保のススメと同じで、押しつけがましい？それはまた、失礼いたしました！（植木等？）

仰臥禅を行う場所／布団の中、ベッドの中、畳の上、庭の芝生の上などどこでもよい。仰臥禅には「夜の就寝前」と「朝の起床前」に寝床の中で行うという原則がある。仰向けの姿勢（仰臥の姿勢）は、宇宙に一切を委ねた姿である。仰臥禅の時間／30分が標準といわれているが、時間があつたら3分でも5分でもよい。

数息観とは、呼吸数を数えながら丹田呼吸（下腹部に重点をおく腹式呼吸）を行うことをいう。／上を向いて静かに横たわる。枕の高さは握りこぶし一つ分とする。気持ちよく目を閉じる。両上肢（両腕・手のこと）は脇の下に卵一個入れたような感じで自然に開く。両下肢は腰幅程度に開いてリラックスする。全身の力を抜く。ついで、両下肢を強く伸ばして踏み揃え、丹田呼吸を行う。

丹田呼吸の仕方／まず「フーツ」と身体中の息をすべて吐き出す。次に大気を鼻の孔からゆっくりと吸う。このときに「ひとつ」、「ふたつ」、「みつたつ」、「……」と心の中で数える。「ひとつ」を唱えるには「ひとーつ」と語尾を伸ばして唱え、静かにゆっくりと、鼻の孔から深々と大気を吸い込み、それを下腹部に満たす気持ちで「吸気」を行う。すると大気は肺に満ちて、横隔膜は下がり、下腹部は大きく広がる。かくして膈下丹田（膈から下の下腹部）の充実感が大いに感じられる。「吸気」の所要時間は、初心者では5秒位である。

十分に大気を吸入したら、1〜2秒、息を止めて次の「呼気（息を吐き出すことです）」の動作の準備期間とする。「呼気」も「吸気」と同じように数え、「ひとつ」と伸ばす。このとき、横隔膜は上がり、下腹部は凹む。「……つ」と心の中で唱えながら、静かに、ゆっくりと鼻の孔から大気を吐き出す。そして「吸気」と同様に5秒位かけて吐き出す。「呼気」（息を出す時）は「吸気」（息を吸う時）よりも所要時間が短くなりがちなので、「吸気」のときよりも時間をかけ、ゆっくりと行う必要がある。初心者は1呼吸（一回吸って吐き出す動作）に10秒以上かけることは難しいが、修練により15秒程度をめざす。

はくいんぜん じ ざ ぜん わ さん  
白隠禪師坐禪和讃

しゅじょうほんらいほとけ  
衆生本来仏なり

みず こおり ごと  
水と氷の如くにて

みず はな こおり  
水を離れて氷なく

しゅじょう そと ほとけ  
衆生の外に仏なし

しゅじょうちか し  
衆生近きを知らずして

とお もと  
遠く求むるはかなさよ

たと みず なか い  
譬えば水の中に居て

かわき さけ ごと  
渴を叫ぶが如くなり

ちようじゃ いえ こ  
長者の家の子となりて

ひんり まよ こと  
貧里に迷うに異ならず

ろくしゅりん ね いんねん  
六趣輪廻の因縁は

おの ぐち やみ じ  
己が愚痴の闇路なり

やみ じ やみ じ ふ  
闇路に闇路を踏みそえて

せいし はな  
いつか生死を離るべき

ま かえん ぜんじょう  
それ摩訶衍の禪定は

しょうたん あま  
称嘆するに余りあり

ふ せ じかい しょはらみつ  
布施や持戒の諸波羅蜜

ねんぶつざん げ しゅぎょうとう  
念仏懺悔修行等

しなのお しょぜんこう  
その品多き諸善行

みな なか き  
皆この中に帰するなり

いちざ こう な ひと  
一坐の功を成す人も

つ むりょう つみ  
積みし無量の罪ほろぶ

あくしゅ あ  
悪趣いづくに有りぬべき

じょうどすなわ とお  
浄土即ち遠からず

はじ こ ほう  
辱なくも此の法を

ひと みみ さわ とき  
一たび耳に触るる時

さんたんずいき ひと  
讃嘆随喜する人は

ふく え かぎ  
福を得ること限りなし

みづか えこう  
いわんや自ら回向して

じか じしやう しょう  
直に自性を証ずれば

じしやうすなわ むせい  
自性即ち無性にて

ぎろん はな  
すでに戯論を離れたり

いん が いちによ もん  
因果一如の門ひらけ

む に むさん みちなお  
無二無三の道直し

むそう そう そう  
無相の相を相として

ゆ かえ よそ  
往くも帰るも余所ならず

むねん ねん ねん  
無念の念を念として

うた ま ほう こえ  
謡うも舞うも法の声

さんまい むげ そら  
三昧無礙の空ひろく

し ち えんめい つき  
四智円明の月さえん

ときなに もと  
この時何をか求むべき

じゃくめつげんぜん  
寂滅現前するゆえに

とうしよすなわ れんげ こく  
当処即ち蓮華国

こ み すなわ ほとけ  
此の身即ち仏なり

ときなん もと まよ ふあん ころ やす え いま じょう  
時何の求むべきものがある。迷いや不安がなくなり心の安らぎが得られた今、ここが浄  
ど み ほとけ  
土で、この身がそのまま仏なのである。

や かんしゅくしよりよう た だ いぞん せいかつ あんしんりつめい で き い  
夜間宿所利用や炊き出し依存の生活でも、「安心立命」出来ると言ってい  
はくいんぜん じ おお ひと ぜんい ふ せ さき  
るわけではありません。白隠禪師も多くの人々の善意（お布施）に支えられて  
せいかつかんきょう たいせつ うち しんせいぶっしょう まつ やしろかく ほ  
いました。生活環境は、大切です。内なる神性仏性を祀る社確保を！