

「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、ベットの中、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
白隠禅師坐禅和讃

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
それ摩訶衍の禅定は

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 おお 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。白隠禅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！