

調息 ちようそく

坐禅の呼吸・呼吸の坐禅

(調身・調息・調心)

・必ず之これ(そく息)を調ととのうべし。調息ちようそくの法は、暫しばらく口を開張ひらいて、

長息なれば則ち長に任まかせ、短息なれば則ち短に任まかせ、漸々ぜんぜんに之を調

え、稍々しょうしょうとしてこれに随したがつて覺触かくそくし来る時、自然じねんに調適ちようてきす。

而しこうして後、鼻息びそく或あるいは通まかずるに任まかせて通まかずべし。

・経行 きんひん

経行きんひんの法はいっそくつね一息恒つねに半歩なり

(坐禅用心記 瑩山禅師 鴻盟社)

出家者が禅院の僧堂ねおきに寓ねおきして修行する時、最も大切なことは、必ず緩歩かんぽということをしなさい。

緩歩かんぽというのは、息の出し入れの間を限度として足を運ぶのである。歩く

時、下を向いて脚跟くびすを見てはならない。そして、かがまず、仰あおむきにな

らず、まっすぐな姿勢で歩みを運ぶのである。傍はたのひと観ひとが見ると、動かな

いで同じ所に立っているように見える。肩や胸などを動揺うごかし、振ふるわせて

はならない。

(宝慶記 道元禅師 水野弥穂子訳 大法輪閣)