

1

(055)



合掌と礼（合掌低頭）

座禅に入る前のセレモニーは合掌低頭。

まず座る場所（座禅道では単）に向かって、手を合わせるという作法は、掌を合わせるといいう意味であり、たんに手のひらを合わせるだけでなく、仏さまと心を合わせるといいう美しいしぐさです。

合掌し心を落ち着かせて、座禅に入りましょう。

美しい合掌スタイルとは

ひじは脇から離し、指先を鼻の高さに揃えます。

背すじはまっすぐに、おじぎの角度は45度。

合掌した両手の角度を180度にキープし、その手を水平に保ったまま自然に頭を下げるのがコツです。



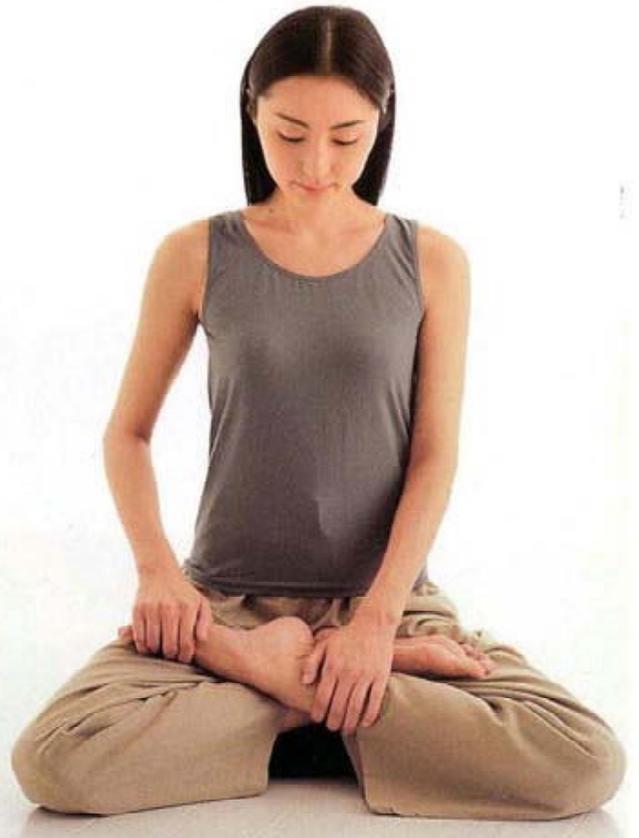
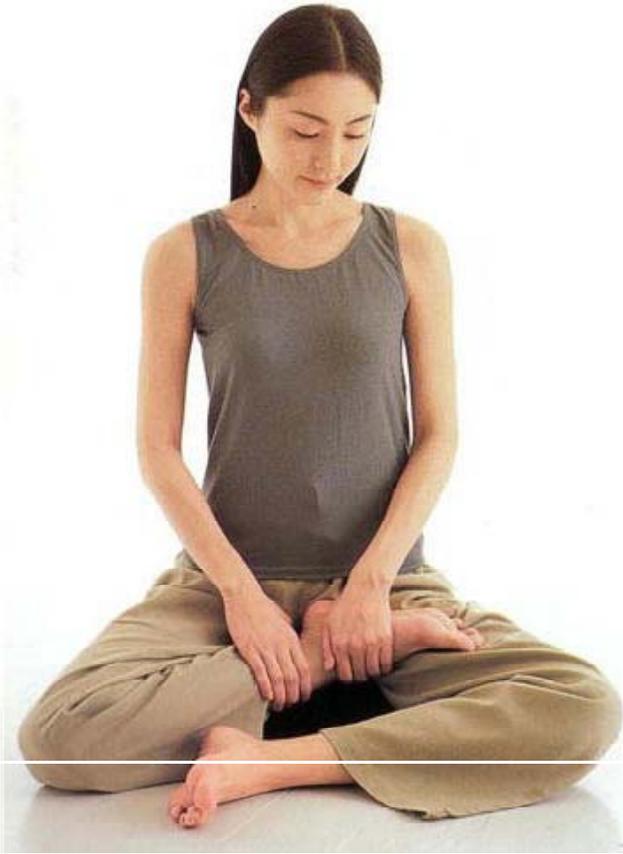
## 足の組み方 ① (結跏趺坐)<sup>けっかふざ</sup>

座蒲の上に腰を下ろし、ゆるくあぐらをかきます。

この状態から両手で右足を持ち、かかとをおなかに近づけるように引いて左足のものの上ののせます。

同様に左足を交差させて右足のもの付根までのせ、足の裏が上えを向くように足を組みます。

座禅はヨガの瞑想法のポーズが原形ですが、この結跏趺坐がお釈迦さまが悟りを開いたときの座り方です。



### お尻は座蒲の前半分にのせる

深く腰を下ろすと、体重は座骨だけでなく太ももにもかかってきます。

そのため腰がまがり、前かがみになってしまいます。

ひざよりお尻が7〜8 cm持ち上がる

(2〜3度の傾斜) 状態がベスト。



## 足の組み方 ② (半跏趺坐)<sup>はんかふざぎ</sup>

結跏趺坐が組めない場合の座り方です。

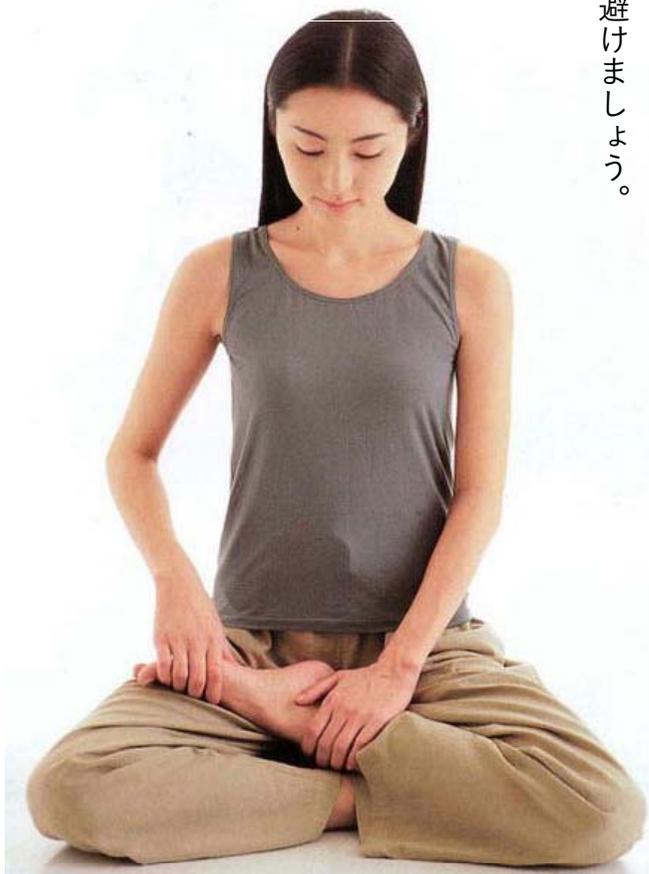
まず左足を前に出して、右足を左ももの下に入れます

(お尻の下に敷いている座蒲に届くくらい深く入れます)。

次に左足を右足のものの上に深くのせます

(左右どちらかの足をのせればよく、左足をのせると降魔坐、右足をのせると吉祥坐といえます)。

あぐらは背中が丸まり、腰に負担がかかりすぎるので避けましょう。



## ひざが上がったらNG

結跏趺坐でも半跏趺坐でも、肝心なのは、両ひざとお尻の三点で体重を支えること。

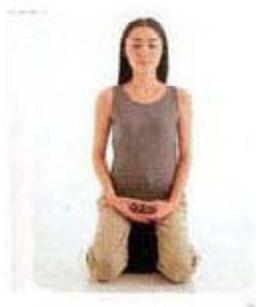
座蒲を自分の体に合わせて調節し、両ひざを確実に床につけるようにしましょう。

△結跏趺坐が組めない人のために▽

ひざや腰を故障して足を組めないときは、正座します。

この場合は、座蒲を縦に置いて、足の間にはさんで腰を下ろします。

(正式な座り方ではありませんが、日本坐とよばれます)

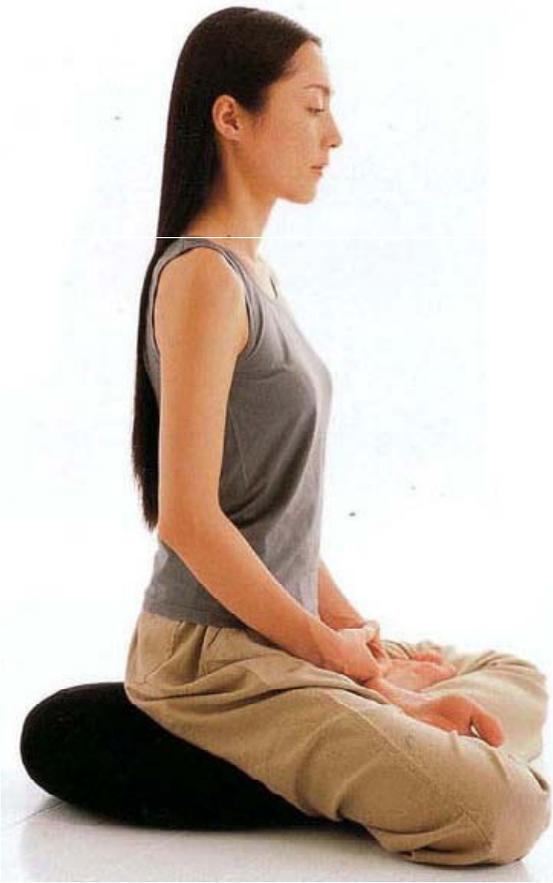


## 姿勢の整え方

腰を伸ばし、背骨を立て、顔を正面に据えてあごを引きま  
す。

組んだ足を土台にして、その上に腰、上体、頭がのっ  
てる感覚で、二等辺三角形を描くように坐るのがポイントです。  
腰を伸ばしたら下腹を意識しながら口と鼻からゆっくりと  
息を吐き出し、肩や背中、みぞおちなど上体のりきみを抜き  
ます。

姿勢を保つのに必要なわずかな力を残して、  
あとはできるだけゆったり坐るように心がけます。



## ●美しい坐り方Ⅱ調身

富士山（二等辺三角形）をイメージしてゆったりとニュー  
トラルな姿勢をマスター

## ●頸椎と胸椎を伸ばしてしなやかな背中に

横から見たとき、肩の真上に耳が位置するように、顔を正  
面に据えます。

頸椎（首の骨）から胸椎（背骨）までまっすぐに上に伸ば  
し、あごを引いて頭のとっぺんで天井をつき上げるようなイ  
メージで。

背中中のラインを調えることで、肩こりの解消にも。



印の結びかた（法界定印）

右の手のひらを上向きにして組んだ足の上に置き、その上に左手を指と指が重なるようにのせます。

（互いの中指の先端が、双方の指の付根よりやや深めに接するくらい）

両手の親指の先は軽く合わせます。

指先には力を

入れずに卵を包む  
こむような感じで。

両手できれいな

楕円形を作る、この手の組み方を

「法界定印」と呼びます。

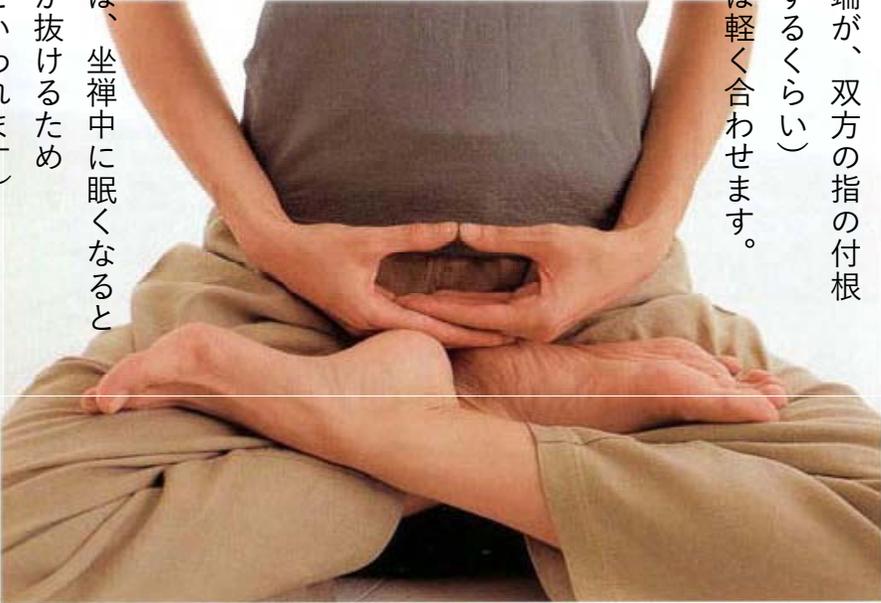
接触した親指は

離さないようにします。

（法界定印の親指は、坐禅中に眠くなると

いちばん最初に力が抜けるため

「拇指から眠る」といわれます）



腕のラインで猫背をふせぐ

印を結んだ両手は下腹に近づけます。

手の位置が前方にあると、肩が引っぱられて次第に猫背になってしまうので注意。

ひじは軽く開き、腕と脇の下の間をあげましょう。



## 目線と口の結び方（半眼）

歯はしっかりと噛み合わせ、唇を引き締めます（唇と歯の間に空気が残らない）。

口元の筋肉が締まると、顔面から快い緊張感を持续させることができます。

舌尖は上あごの歯の付根に軽く押し当てます。

眼は軽く開き（半眼）、視線を1mほどの先の床に落とします。

眼から入る光の刺激によって、眠りとは違った落ち着きを得ることが出来ます。



## 口呼吸のクセを直そう

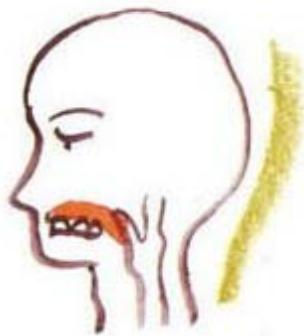
口元が半開きになる口呼吸は、万病のもと。

肌あれや顔のゆがみを招くことも。

無意識のうちに口呼吸になっている人は要注意です。

口元を意識し、鼻で呼吸する習慣をつけて美人体質に。

舌尖を上あごの歯の付根につけ、歯を噛み合わせて口元を引き締めましょう。



呼吸の調べかた（欠気一息）

坐がしっかりとできたら、いよいよ坐禅に入ります。

まず深々と深呼吸をひとつします。

口は軽く開け、歯の間から静かにゆっくりと大きく息を吐き出します。

体中の空気を吐き出すように腹筋を使い、吐ききった勢いで鼻から息を吸い込みます。

これを「欠気一息」といいます。



●心と体に効く呼吸法Ⅱ調息・調心

長くゆったりとした呼吸の波を感じながら心とアタマを解放させよう。

**深呼吸が美人を作る**

呼吸を調えるうえで大切なのは、吸うことではなく、吐くこと。

息を長く吐きだすことで副交感神経が優位に働き、リラックスできるのです。

また吐く息とともに、ネガティブな気持ち捨て、気分や感情をコントロールする習慣がつけば、プチうづも解消。



### 坐相の決め方（左右揺振）

体を振り子のように左右に動かし、上半身が安定する位置を探します。

お尻は動かさずに腰から上だけを左右にゆっくりと倒し、だんだん揺れを小さくして真ん中で止め、坐相の安定点を決めます。

これを「左右揺振」といいます。

坐禅を終了して立ち上がるときも、同じように行って体をほぐします。



### ウォーミングアップとクールダウン

お尻が安定してないと姿勢がグラついてしまいます。

座蒲の前半分に体重がかかるようにバランスを調節して安定点を決めましょう。

意識はおへその下に。

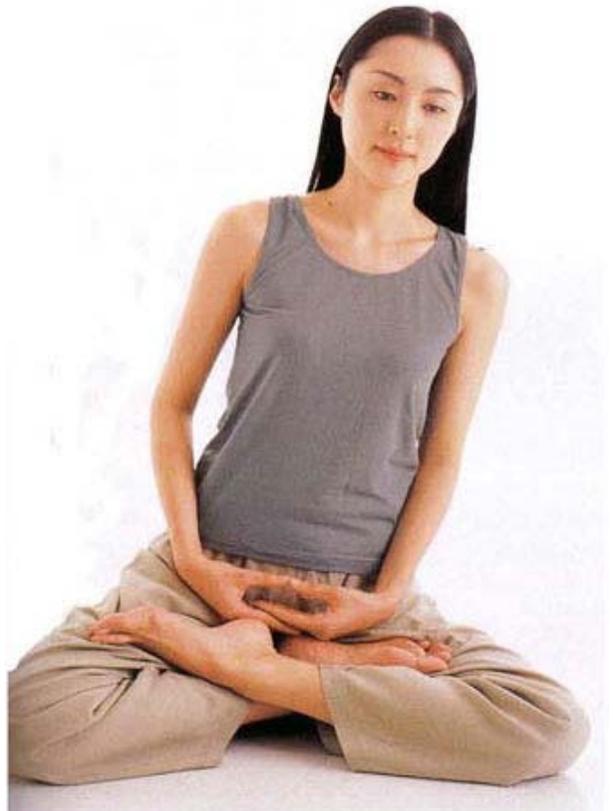
左右揺振は、いわば

ウォーミングアップと

クールダウン。



堅い体をゆらゆらとゆるめ、呼吸を体全体にひろげるのを助けます。



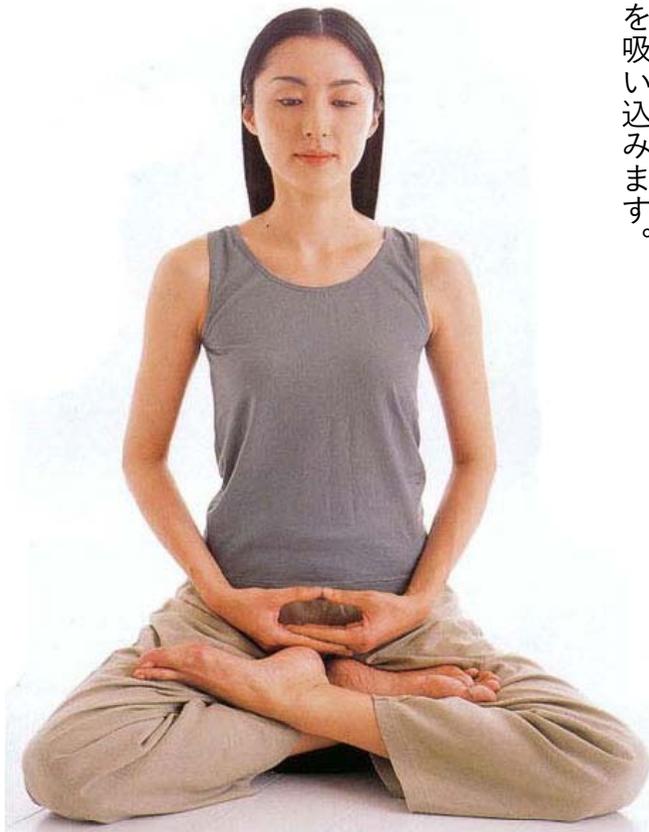
## 禅の呼吸法

呼吸の基本は「鼻で呼吸する」「吐いてから吸う」「ゆっくりと吐き、短く吸い込む」「下腹を意識する」の4つです。

ひと呼吸は15〜20秒前後。

いわゆる臍下丹田（おへその下3cmくらいのツボ）を体の中心だと思って、下腹に意識を集中させ、軽く力を入れる感じでゆっくりと鼻から息を抜いて行きます。

吐ききったその反動で、下腹を意識しながら静かに鼻から息を吸い込みます。



## 基本の呼吸をマスターしたい

心と体のバランスを調える呼吸の基本となるのが丹田呼吸。腹筋と横隔膜を使ったディーブな呼吸法です。

最初はゆっくりおなかから息を吐き出します。

おなかが目いっぱい凹むまで息を出してしまおうと、これをおぎなうように今度はおなかかふくらむくらいに新鮮な空気が流れこむはず。

とくに吐く息を意識しながら、ゆっくり深い呼吸を繰り返しているだけでも、リラックス効果は大。

坐禅の時間以外にも、毎日の生活のなかにも、自分なりのペースでリラックス呼吸を取り入れていくと理想的。

気分転換をして、小さなストレスをため込まないよう心がけましょう。

## キレイになる呼吸のメカニズム

長くゆっくりとした呼吸が身につけば、気分や感情をコントロールできるようになります。

平常心を保つ禅の呼吸法のメカニズムはセロトニン神経という脳内伝達の働きによることが知られています。

呼吸法によって自分のとらわれを捨て、すっきり爽快な気分になることを心の技にできると、すっきり爽快な気分になる！

