



(103)

坐る前に準備したいこと

坐禅をするためには、食事、睡眠。服装、坐る場所と用具などが大切です。食事は食べ過ぎても、空腹でもいいけません。食後はしばらく時間をおいたほうがいいでしょう。睡眠は寝過ぎも寝不足でもいいけません。服装はゆったりとしたものを着て、腕時計やアクセサリは取り除きます。場所は静かで落ち着ける場所で、日光はさけるほうがいいでしょう。座布団と坐蒲ざぶ（クッションでも良い）を用意します。線香やお香なども用意します。部屋を整理整頓することも忘れずに。

坐る前に合掌と礼拝



家庭で坐禅をする時は、まず坐る場所に合掌（両手を合わせる）して礼拝らいはいします。礼拝はあまり深すぎず、四五度くらいの角度でします。禅堂でも、入堂する時も、単たん（坐禅するところ）でも合掌礼拝をします。

2

足の組み方

坐禅における足の組み方

は主に「結跏趺坐」

「半跏趺坐」の二種類があり、結跏趺坐が基本となります。

その仕方は、

- ① 両手で右足を持つ
- ② 右足を左の下腹にかかどが着くくらいに引き寄せ、左足の腿ももの付根つけねにのせる
- ③ 両手で左足を持ち、右の腿の付根にのせる
- ④ 左右の足の裏が正しく上へ向くようにする——のです。

結跏趺坐の足組



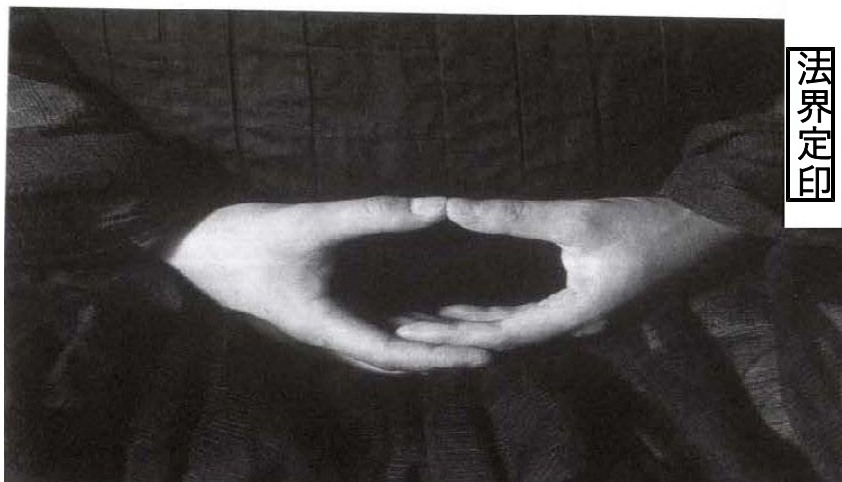
手の組み方

法界定印

半跏趺坐は、右足を左腿に、左足を右腿にのせる二つの方法があります。

結跏も半跏もできない時は、日本坐（正座で座蒲団を両脚ではさみ込む）で坐ります。

跏坐の脚組は時々左右を組み替える方が良いでしょう。



手の組み方の基本は、

右手の掌の上に左手を重ねて（左手に右手でも良い）

両手の親指の腹を合わせるようにします。

重ねた掌と、合わせた親指とで円相を作るようにします。

これは大日如来の三昧さんまいの境地を示すものとして、「法界定ほつかいじょう印」と称され坐禅に多く用いられています。

それとは別に両手を組み、掌を下に向けて軽く握りしめる

半跏趺坐の脚組



組み方もあります。

坐禅の初心者には組みやすい方法です。
どちらの方法でも良いとされます。



4

姿勢を正しくする

仏さまや観音様のように眼は半眼に



まず。坐る時には坐蒲にあまり深くならないように尻をのせ、足を組み、体を安定させます。

手を組み、顔を正面にすえてあごを引きます。そして、腰に力を入れ、

おへそと下腹を前に出し、背骨をまっすぐに伸ばします。この時に、体を後ろに反り返らせては行けません。横から見て、耳と肩、鼻とおへそを結ぶラインが垂直になるのが正しい坐相（坐る姿勢）です。

この時は、肩に力が入らないように注意します。そして、お腹の前で手を重ねます。

このようにして頭を正しく保ったまま、眼を半眼に開き、

視線を一、二メートルほど先に落とします。

半眼というのは、仏さまや観音様の眼です。

眼を閉じてしまうと、かえって心が落ち着かず睡魔に襲われることも有ります。

歯をしっかり噛み合わせ、唇を一文字に結び、舌先を歯の付根に押し当てるようにします。

坐相がしっかりとできたら、まず深呼吸をしましょう。

ゆっくりと大きく息を吐き出します。

そして、吐ききったら鼻で息を吸い込みます。

これを「かんきいっそく欠気一息」といいます。

そして、数をかぞえながら「たんでん複式丹田呼吸」をします。

視線の先を強く見つめるのではなく、ゆったりとがめる感じで



5

坐相をよくしよう―揺振

足を組み、手を組んで坐禅の形になったら、ゆったりとして、どっしりした正しい坐相に調えます。

その方法に「ようしん揺振」があります。

体を時計の振り子のように、左右にまず大きく振り、振り幅をしだいに小さくしていつて真ん中で止め、上体が垂直に安定する一点を定めます。

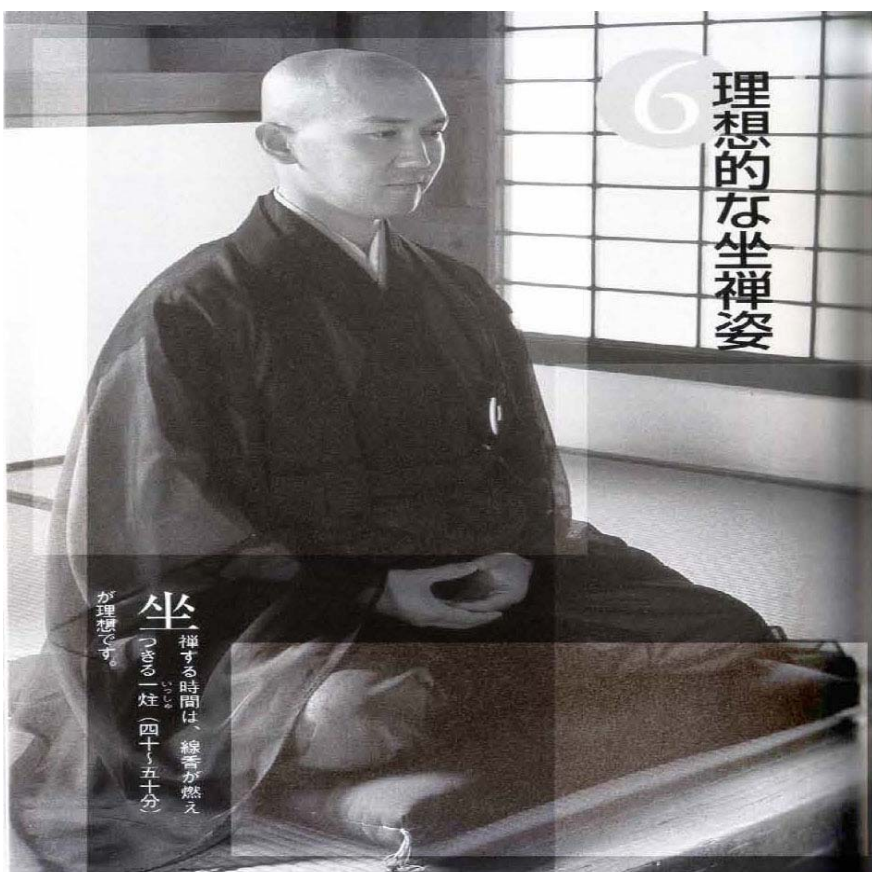
次に、前後に揺すって同じ方法で一点を決めます（どちらからやってもよい）。

こうして重心が定まったなら、腰に力を入れ、下腹を前に出しだし、背骨をまっすぐにして坐禅に入ります。

左右前後に体を揺らし、位置を定める



理想的な坐禅姿



坐禅する時間は、線香が燃えつきる一炷（四十〜五十分）が理想です。

いい呼吸法をしよう

1

複式丹田呼吸法

坐禅をする時に、いちばん大切なのは呼吸法です。

「複式丹田呼吸法」がそれです。

丹田はいのちという意で、おへそから下のお腹はいのちの田圃です。

息を吸う時は必ず鼻から吸います。

鼻の構造には粘膜があって

フィルターの役割をして、ほこり

などを吸いとってきれいな空気だけ

が胸にいきます。

口を開けて吸ってはいけません。



丹田はいのちの田圃

腹式呼吸法では、吸った時におへそより上が膨らみ、吐いた時に引っ込みます。

吸った時に横隔膜が下がるからお腹が膨らみます。

最初は、その時その時の自分の一番楽な速度で、吐くときが二で、吸うときが一の割合で、吐くときの時間を長くします。



丹田呼吸法は息を長く吐くことが大切

常に充実して不動です。

これが「腹式呼吸法」です。

ゆっくりと吐いていると、丹田がサッカーボールのように充実し、端然とした落ち着いた境地になります。

吸うのは意識しなくても自然と入ってきます。

丹田はおへそから五センチくらい下の部分です。

吐いても吸っても、膨らんだり引っ込んだりしません。

数息観をやってみよう

坐禅で腹式呼吸を繰り返していると、頭の中でいろいろなことを考えてしまいます。

無念無想といっても、いろいろな雑念が起きてきます。その時に取り入れたいのが「数息観」です。

吐く時に「ひとー」、吸う時に「つー」とかずえます。声に出さないで、頭の中で思ってください。

「ふたー」「つー」「みー」「つー」とかぞえて、十までいくと、また「ひとー」「つー」と繰り返します。

これを何度も繰り返しているうちに、数をかぞえていることも忘れ、他のことも考えないようになります。これによって心を調えるという「調心」になります。



心の中
かぞえる

上級者のための

調息腹式丹田深呼吸法

吐く息にも長いものと短いものがあります。

短息は、重いものを持った時に、「よいしょ」とハッと息を吐きます。

剣道で相手に打ち込む時に、「エーイ」と息を吐きます。

その時、丹田はギュと閉まります。これを長息であるのが「腹式丹田呼吸」です。まず、自分の体内に入っている古い空気を全部吐きつくすという思いで胸からお腹へ徐々に吐きつくします。

そして、これからが「丹田深呼吸」。

気の充実している不動の丹田を意識的に引っ込めます。

下腹の皮膚を背後の腰骨にくっつけるようにして息を吐きながら引っ込めます。

吐き尽くした思うところを、もうひとふんばり吐きます。

そして、そのまま三拍ばかり置いて、引っ込めたお腹の力を解放して、ゆっくり丹田に新鮮な空気を吸い込みます。

一息約三十秒ほどかけて呼吸、吸気、これを二対一の割合で行ってください。

一度死にきって生き返るのです。そうすると、全宇宙の生

気が全部、鼻から自分の体内にいり込んだような端然とした気分になります。これが「長息腹式丹田深呼吸法」です。

これは通常の「腹式丹田呼吸法」を習熟してから指導を受ける必要があります。

歩行禅をマスターしよう

僧堂では、坐禅の時、眠気を防ぎ、体や足の疲れを休めるために、禅堂の周囲を歩行します。これを「経行^{きんぎん}」といいます。経行は、坐禅と坐禅との間で行うものですが、経行中は叉手当胸^{しやしゅとうきょう}（両手を組んで胸に当てる）して背筋を伸ばし、静かに歩きます。しかも呼吸を調えて歩きますから、一種の「歩行禅」ともいえるのです。

この経行を応用して、歩きながら呼吸法を身につける方法が考えられました。それが「一息一步・一息二歩・一息四歩」の歩き方です。

吐いて吸う一息を一步で行います。次にその一息を二歩でします。そして、次に四歩でします。ですから、最初はともゆっくりとした歩き方ですが、だんだん普通の歩き方になり、速くなります。初めは呼吸の仕方と足の運び方がスムーズにいきません。一息一步の呼吸の仕方、歩き方を何度も繰り返し慣れてから、一息二歩、一息四歩に移っていくと良いでしょう。複式丹田呼吸方は歩きながらもできることを知って下さい。



「筆坐禅」は、坐禅がやりやりにように坐禅の予備訓練として行うものです。かつて、ある親子が私の所に訪ねてきて、「この子は落ち着きがなくて、勉強にも身が入りません。どうしたら集中力のある子になるでしょう」と問われて教えたのが、この筆坐禅です。その子が私の所でも家庭でも繰り返してやっていると、自然と腹式丹川呼吸法を覚え、しだいに落ち着きも出てきて、勉強にも集中できるようになり成績もあがりました。その力の験を生かして僧堂でも若い雲水にも教えました。腹式丹川呼吸法の訓練にも役立ち、集中力を養うのにも効果がありました。

やり方はこうです。新聞紙と大筆、文鎮、墨汁を用意します。最初は「刀」の形のような直線を書きます。まず大筆に十分に墨を含ませます。そして深く息を吐いて筆をかぎして、大きく息を腹に吸い込んで、筆を新聞紙に垂直に下ろし、筆を右上に連びながら息を吐き続けます。筆が新聞紙から離れても吐き続けます。それを繰り返すと、腹式丹田呼吸ができます。

次に、円相に似た渦巻きを書きます。紙の中心の一点を見据えて、息を吐き、腹に十分吸い込んで、筆をかざし、息を吐きながら筆を中心に立て、息を吐き吸うを繰り返しながら中心から外側に向かって渦巻きを書いていきます。イメージは自分の居る場所から宇宙に向かって広がっていくように新

聞紙いっぱいに書きます。その時の吸う息は短く、吐く息は長くする腹式丹田呼吸法です。外側から中心に向かって逆の渦をきも書いてみます。



