

# 心が晴れて身体も美しく 坐禅をやってみよう

風邪でもないのにどこか身体の調子が悪い。なんだか気持ちがのってこない。心身のバランスが崩れているときこそ坐禅はとっても効くんですよ。

イラスト：アライマリヤ

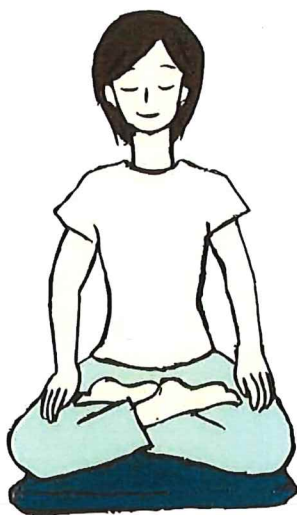
## 坐禅の重要ポイント

### 調身

まずは身体の姿勢を調えます。坐るときは背筋を伸ばし、足を組む。こう意識しておこなうだけでも身体はよい緊張感でいつもと違った悪いクセの状態から解き放たれていくものです

### 調息

ゆっくりと深呼吸をして身体をリラックスさせていきましょう。ゆっくりとすってはいてを何度か繰り返して呼吸に集中していくと、自ずと身体はリラックスしていくはずです



### 調心

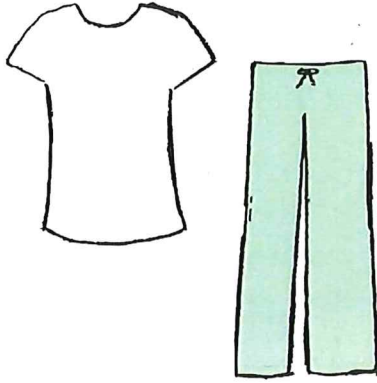
何も考えないというよりもむしろ自由に思う感じです。目の前に集中してとらわれない心がさっきまで気になっていたことも不思議と気にならなくしてくれます。それが坐禅です

**坐** 禅は何か特別なものが必要とか難しいとか、お寺でしかできないといった、どこかとつきにくさを感じていませんか。禅は坐る位置さえあればどこでも誰でもできるとっても身近なものなんです。しかも心身のバランスが悪くて元気がないときやストレス発散などにも効果があり、すっきりとした気分にな

ることができるんです。とかく現代社会はストレスがたまりやすいもの。そんなときにちょっとした時間を使って坐禅をやってみましょう。ここでは自宅でも簡単にできる坐禅の基本を紹介していきます。坐禅の最大のポイントは心や身体を調えるということ。坐禅のあとはきっと違った世界が広がるはずです。

これでカンペキ!

# 坐禅の基本



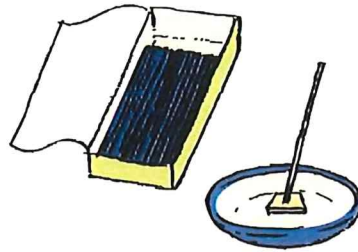
服は動きやすい格好で

服は身体を動かしやすく、リラックスできるものがベストです。タイトだったり動きにくい服装は不向きなので部屋着などがよいでしょう



座布団がなければクッションでも可

座布団は2枚使用。1枚は半分に折じたたんで使います。これでお尻を高くして身体がまっすぐになる。代わりにクッションでも可能



お香を焚いてもOK

リラックスする環境を整えるために好きなお香を焚くのもOKです。他にもリラックスできる場所など自分のスタイルを見つけて

①

準

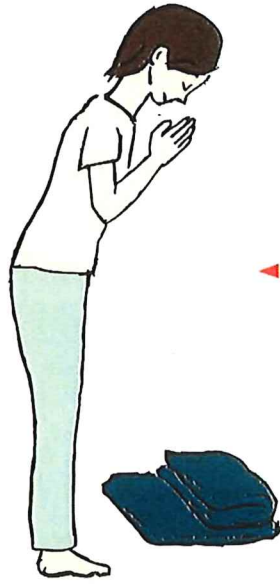
備

坐禅は家にあるもので十分できます。原則としてはリラックスしてできることを心がけて



正面を向いて問訊

こんどは座布団を背にして正面を向いて問訊を行いましょう。きちんと礼儀をしてから行うことを忘れずに



正面を向いて問訊

合掌しながら礼をすることを問訊(もんじん)といいます。まずは坐る方向を向いてから問訊を行います



まずは合掌

坐禅はいきなり坐るのではなく、まずは合掌からはじめましょう。坐禅をすることを感謝して、心を調えてから行うのがよいでしょう

②

合

掌

と

礼

さあ、準備が整ったら坐禅のはじまりです。といつてもいきなりは坐らず、礼拝をしましょう

**坐** 禅をするには、まずリラックスできるか否かが最重要です。せっかく坐禅を組んでも気が散っていたり、動きにくい格好では意味がありません。自分の部屋でもリラックスできる場所や、好みのお香などがあれば狭いてみたりと、環境にも注意して行いましょう。それと、もうひとつは座布団。姿勢を正す

ときに最初お尻を高めにしたほうがやりやすいので、座布団を2枚使い、1枚を半分折りたたんでその上にお尻を乗せて坐禅を組むとやりやすいはず。なければクッションでも代用できますし、「お尻を高く」というポイントを押さえていれば、他に何を使っても構いません。やりやすいもので行いましょう。

3

坐  
り  
方



これでもOK

結跏趺坐が組めない場合はどちらかの足を太ももの上にのせる半跏趺坐（はんかふざ）や正座でもOKです

足の裏が天に向くように足の裏が上を向くようにするのがよい姿勢です。これを結跏趺坐（けっかふざ）という座禅の基本姿勢となります

右足をあげて  
今度は右足を左足の太ももの上にあげましょう。できるだけもの付け根のほうまで引き上げることがポイントです

あぐらをかいて  
左足をあげる  
座布団の上にお尻を降ろしたら足を組みます。まずは左足を右足の太ももの上に乗せるようにしてください

いよいよ坐禅の坐り方です。大きく分けて2つありますが、大抵は無理のない体勢で行います

これでもOK

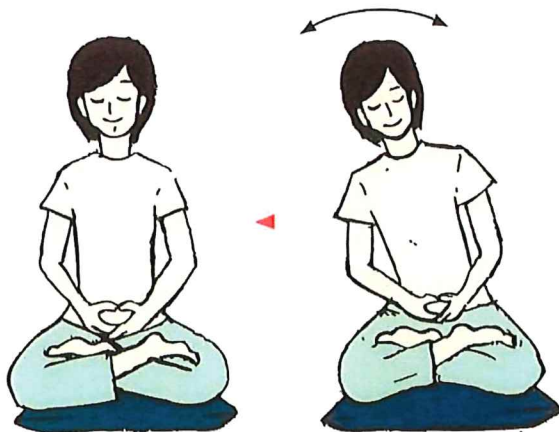
両手を前に  
坐り足を組んだら、両手を前にしてお尻をつきだすようにして上体を倒します



腰に手をあて  
背中を反らす  
片方の手を腰に当てます。そして上体を少しずつ戻していきましょう



そのまま  
上体を起こす  
そうしていくと背中をそらした体勢となり、腰の入った安定した状態になります



徐々にふり幅を小さく  
最初は大きくゆっくり徐々に小さく早くふっていくと腰が安定している場所が見つかるはず。それがアナタの安定ポイントです

左右に身体をゆする  
足を組んだら今度は身体を左右に振って安定した位置を見極めます。これは左右揺振といいます。まずは腰から上だけを動かすように

4

位  
置

結跏趺坐がせっかく出来たとしても坐る位置がしっかりしていないと坐禅は未完成です



5

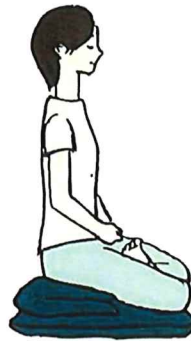
# 姿勢

正しい姿勢をキープすることは坐禅の基本です。どのようなものが正しい姿勢か見ていきます



背筋はピンと伸ばしましょう

肩の力を抜いてゆったりとした姿勢を心がけましょう。お尻を少し引き、腰を前に突き出すイメージだと背筋が伸びてくるはずです



リラックスして座ります

背筋が伸びて座ったら頭は天を突くようにまっすぐ伸ばします。イメージを忘れずにお尻から頭まで、直線になるイメージです

6

# 手を組む



定番のスタイルです

法界定印（ほっかいじょういん）は坐禅の基本の組み方。左手を右手の上のせ指円形をつくり親指をかるく合わせるようにします

これでもOK



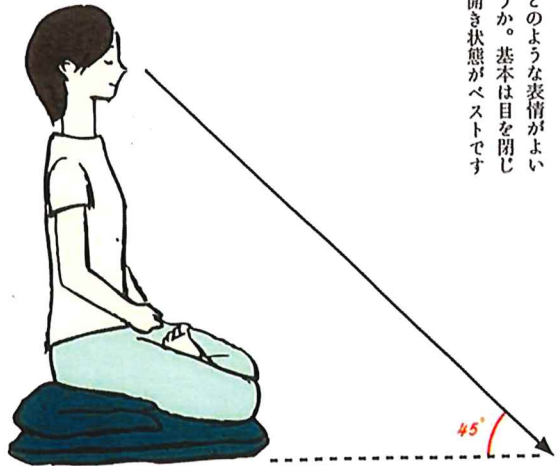
法界定印以外にも臨済宗では軽く手を組むことも可能です。ただし手と手は離れないようにしましょう

坐禅中はどのように手を組めばよいのでしょうか。ここでは手の組み方を教えていきます

7

# 表情

坐禅中はどのような表情がよいのでしょうか。基本は目を閉じないで半開き状態がベストです



1メートル先を見る

坐禅中は目を閉じずに1メートル先の下を見るように。半眼といい、目を開けても集中できます

8

# 呼吸

おへそより下にある丹田（下腹部）という部分を意識してゆっくり静かに行います



鼻から吐きます

口は軽く閉じて鼻と口から少しずつ長く息を吐き出していきます。おへそからにぎりこぶしひとつ分下の丹田の部分がへこむくらい完全に息を吐ききります



今度は息を吸います

息を吐ききったら今度は丹田を膨らませながらゆっくりと吸っていきます。これらを繰り返して無意識に行えれば、いつのまにかリラックスしていきます