

知念の自由と健康

セルフメンテナンス & ゆる坐禅

<https://daitokujidaijin.com>

ミーティング ID: 493 974 8269 パスワード: 6WRt5b

坐禅のページにZoomの予定表があります。無料です。どなたでもお気軽にご参加ください。

京都市北区紫野大徳寺町五 大徳寺・大慈院



Zoom



ページ

身体と呼吸と心は繋がっています。

禅の教えでは、身体を調べると呼吸も調い、呼吸が調うと心も調うと伝えられてきました。坐禅は姿勢を調べて坐るだけの静かでシンプルな修行です。武道や芸道の稽古と同じように、毎日毎日ただ繰り返します。奥義も隠された秘伝もありません。基本に徹してひたすら続けていくうちに、身体や心のこわばりに気づいて、解けて元気になってゆくのですね。

しかし現代社会に生きる私たちは鎖国下の江戸時代よりも生産性や効率を求められ、多くのストレスの中を生きています。ストレスは筋肉に溜まるので首や肩や腰がこわばります。すると息は浅くなり、心はそわそわします。身体が固くこわばったまま坐禅をしてもリラックスできず効果が表れにくいのです。

気持ち良く坐禅を楽しむために、まずは自分で身体をゆるめてみましょう。「脱力・姿勢・

重心・呼吸・陰陽」の五つにわけて身体の仕組みを使って動くので、ストレッチのように痛みを我慢する必要もありません。身体の声に耳を傾け、力を抜いて、息を吐きながら、ゆっくりと動いてみてください。意識して呼吸法を行わなくても、身体がゆるむと呼吸は自然と穏やかになって心も休息します。すると睡眠の質も高まって、夜もぐっすり眠れるようになります。

誰でも、何処でも、いつでも、特別な道具もお金も使わずに取り組めるのがゆる坐禅です。他者からの評価が可視化される現代ですが、いいね！の数に惑わされず、太古から受け継いだ内なる心の安らぎに気づき、かけがえのない人生の土台としましょう。

みなで仲良くこの世界を楽しめますように。

令和三年一月 京都 大徳寺・大慈院 戸田惺山 拜

目次

セルフメンテナンス

ゆる坐禅

脱 姿 重 呼 陰
力 勢 心 吸 陽

11. 1 3 5 7 8
頁 頁 頁 頁 頁

セルフメンテナンス

脱力 緊張をほぐします。

- ① 畳に坐り、左足小指の関節の下のスジを左手親指で押さえ、右手で少し引っ張りながらゆっくり大きく回します。他の指や足首も。膝と足を手で持ち、股関節をゆっくり回します。
- ② 左手を膝の上において、右手で左手小指を少し引っ張りながら、大きくゆっくり回します。薬指、中指、人差し指、親指、手首、ヒジも同じように。左肩先を上げて耳に近づけると肩甲骨が上がってきます。息を吐きながら、海の底に沈んでゆくイメージで肩甲骨を下げ、吸いながら肩甲骨を上げます。次に肩甲骨は後ろに沈んでゆき、前から浮かびあがり、さらに肩甲骨は前に沈み、後ろから浮かび上がってきます。（肩が軽くなります。）
- ③ 頭の重さを感じながら、首をゆっくり回します。



親指で押さえて
反対の手で回す

オモリが海底に
沈んでゆくイメージで



姿 勢

姿勢の筋肉を調えます。

① 立って、頭の上で手を組み背骨を伸ばします。手を頭の上に置いて背骨を左右に揺すり、さらに片足を浮かせて揺ります。

(背骨の両側の筋肉がゆるみ、体重がストンと地面に落ちます。)

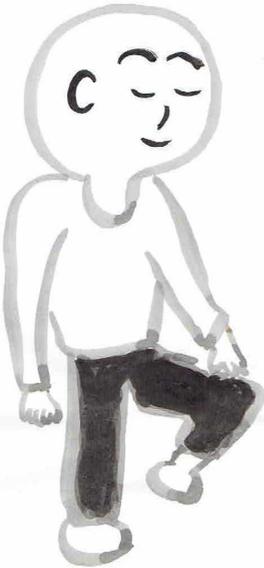
② 片方ずつ膝を胸の方に上げて左右差をみます。息を吐きながら上げ易いほうの膝をゆつくり上げてゆき、肘を伸ばして手と脚で押しあい、息を吐き切った瞬間に脱力します。

両手を組んで膝の下に入れ、上がりにくい方の膝を胸まで上げます。息を吐きながら膝を下げてゆき、組んだ手と押しあい、息を吐ききる瞬間に脱力します。(脚が軽くなります。)



余裕があれば片足で

息を吐きながら
上げやすい方の脚を上げる



重 心

体重を地面に落とします。

① 前屈するときは身体の後ろ側の筋肉が伸びるので、足の踵に体重を落とします。後屈するときは、足のつま先に体重を落とします。

② 体側を右に傾けるときは、身体の左側の筋肉が伸びるので、左足に体重を落とします。体側を左に傾けるときは右足に体重を落とします。反対側も。

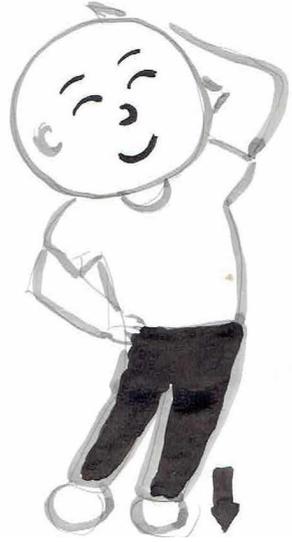
③ 身体を右にねじるときは、右に体重を落とします。左にねじるときは、体重は左に。

④ 息を吸いながら、右腰く右坐骨く右かかどに息を通し、骨盤を揺らします。

息を吐きながら、右腹く右下腹く右坐骨く右親指に息を通し、骨盤を揺らします。

息を吐きながら、右脇腹く右下腹く右坐骨く右親指に息を通し、骨盤を揺らします。

(それぞれ反対側も。)



呼 吸

深い呼吸を導きます。

③ 仰向けに寝転んで足裏を畳につけ膝を曲げます。お臍の後ろの背骨を畳に押し付けながら、両膝を軽く左右に倒します。倒しにくい方があれば、そちら側に倒して息を吸い、ゆつくりと息を吐きながら膝を伸ばして踵を畳から十センチ程浮かせておいて、息を吐ききる瞬間に脱力し、踵を畳に落とします。次に反対の倒しやすい方も行います。最後にもう一度倒しにくい方を行います。（腰のねじれが緩みます）

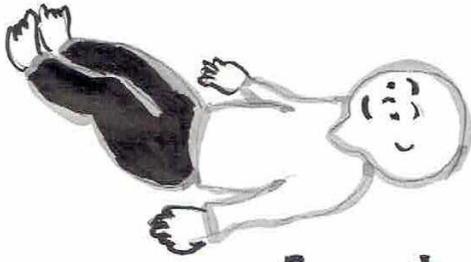
① 座布団をロールケーキのように丸めます。丸めた座布団を胸の下に置いてだらりと横になり、ゆつくり呼吸します。息を吐くときは、上側の腹く下腹く坐骨く親指へと息を通します。吸うときは、上側の胸く腰く坐骨くかかとへと息を通してゆきます。

（呼吸の力で胸郭が柔らかき、胸式呼吸が楽になります）

② 仰向けに寝ころんで、お尻に座布団をあてて少し腰を持ち上げ、両手両足を上げる。

左腕と右脚を曲げて、息を吐きながら天井を右かかとと左掌で押すように伸ばします。

反対側も。十回づつ。(お腹がほぐれて腹式呼吸が楽になり、内股も元気になります。)



膝を倒したまま脚を伸ばし

息を吐ききった瞬間に

バター!

陰 陽

陰の呼吸で、おだやかな心に気づきましょう。

坐禅とも関わりの深い東洋医学では、身体を陰と陽の二つにわけて考えます。陰とは皮膚が白くて毛が生えていない足の裏、内もも、腹、胸、腕の力こぶ、手のひら、首の前など身体の内側のことです。陽とは皮膚が日焼けし体毛が生えている足の甲、外もも、腰、背中、肩、手の甲、首の後ろなど身体の外側のことです。手の甲を上にして腕を伸ばすと、腕の外側や肩、背中、腰など陽の筋肉が固くなりますが、腕の内側や力こぶ、胸など陰の筋肉は力が入っていません。身体は上に向けた側の筋肉が働きます。伝統的な坐禅の姿勢は、足の裏、内もも、腹、胸、掌を上向きにして陰を働かせ呼吸をします。陰は元気の源泉です。反対にストレスは、首、肩、背中、腰など陽の筋肉に溜まります。鎧のように凝った陽の筋肉を休め、陰の豊かでおだやかな心に気づきましょう。

① 畳の上に仰向けに寝て膝を立てます。お臍の裏の背骨を畳に押し付けるようにすると腹筋が働きます。両足裏を合わせて膝を開き一ミリだけ閉じようとするとももの内側が働きます。顔の横で掌を上に向けて肘を九十度に曲げ、肘と肩甲骨を一ミリだけ畳から浮かすと胸が働きます。吸うときは、胸と腰と坐骨とかがとへと息を通します。吐くときは、お腹と下腹と坐骨と親指へ息を通します。（陰側の筋肉が働き、頭がスツキリ軽くなります。）



ゆる坐禅

坐禅は安楽の法門

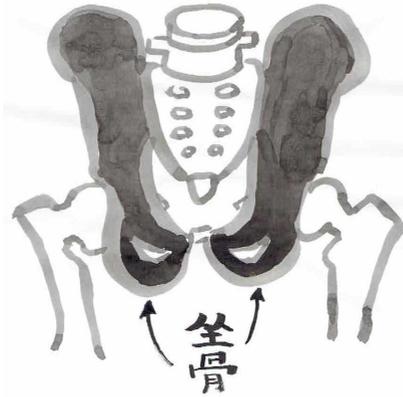
雑事を離れて万事を休息し、少しずつ坐りましょう。やがて身体は軽く爽やか、心は安らかで雲一つない日本晴れのような清らかな心境になるでしょう。

大切なのは「楽」で「安定」していることです。自分に向いている坐り方を見つけましょう。あぐらでも正座でも椅子に坐るのでも大丈夫です。坐ってお尻の下に手を入れるとコロコロした坐骨があたります。骨盤を前傾させたり引いたりすると、卵が立ったり横になったりするように動くところです。坐骨を立て身体を支える支点にすると、上体の力が抜けてゆったり坐りやすくなります。重心を地面に落とし、上半身の力を抜いてゆったり坐ってみましょう。

◎ まず股関節をゆるめましょう。

① 身体の前に膝を伸ばして脚を投げだし、後ろに手をつきます。右足の足先を外に倒し大きく円を描くように脚をゆっくり回します。左脚も同じようにします。

② 膝を曲げて体育座りします。両手で左右から膝を押し付けます。息を吐きながら膝を開いてゆき、手と膝で押し合います。息を吐ききった瞬間に手を膝から離し脱力します。



◎ さあ、坐りましょう。座布団を二つ折りにしてお尻にあてます。

③ 両手を背中にあてて上体を左右に傾け、背中の筋肉が固くならない位置を探ります。

息を吸いながら、腰から坐骨に息を通して坐骨を後ろに伸ばし、お尻も後ろに伸ばします。

下腹は充分に下に落とします。息を吐きながら下腹から坐骨に息を送り坐骨を後ろに伸ばします。上体は少し前に屈みます。頭を後に投げ出して、背中がゆるむところまで上体をゆつくり起こしてゆきます。お腹の中の力が溜まってくるところが丹田です。手を上に上げて息を吸い、息を吐きながらヒジと肩甲骨を引いて胸を開きます。

◎ 手はお腹の前に置きます。

◎ 眼は開き視線は無邪気に真っ直ぐ正面に。下に根が伸びてゆくイメージで息を吐きます。

◎ 下唇の下に手をあてて頭を後ろに押すと、首の後ろ・肩甲骨・背骨・坐骨がゆるみます。



腹が伸びる力
腰が伸びる力
上半身の脱力

◎ 雑念

坐禅をすると心に雑念が浮かんでできますが、決して悪いことではありません。坐禅の効果の一つです。心は海に譬えられますが、心の海には喜怒哀楽の感情や考えごとの荒波がいつも立っています。坐禅で波がゆるやかになると、いつもは意識されていない思いが見えてくるのです。ただその思いをを追いかけるとまた波が大きくなるので、とりあえず横に置いて呼吸に集中しなしましょう。

意識は丹田において、地中に根が伸びてゆくようなイメージで息を全部吐きだします。そのまま三秒待ってゆっくり息を吸います。三秒待ってからゆっくり吐いてゆきます。

気分転換に警策を受けてみるのもいいかもしれません。



波を
自分だと
思っている



波がおだやかに
なると
雑念が見えだす

◎ 警 策 (けいさく) 背中がゆるんで気分がスッキリします。

打つ人が廻って来たら、互いに合掌します。頭を下げて、掌で両肩を抱き背骨と肩甲骨の間を開きます。息は止めず、ゆっくり吐いてください。右を二回、左を二回叩きます。

互いに合掌をしてから坐禅に戻ります。

◎ 瞑想とのちがい

マインドフルネスなどの瞑想は（今・ここ）に感覚を「集中」しますが、「手放す」のがゆる坐禅です。身体や呼吸がゆるんだ居心地を楽しむだけです。やがて考え事・感情・情報などで休むこと無く回りつづけている脳が思考停止し、自分という意識や言葉を忘れると、眼の前の景色のほうから私たちの中に鮮やかに雪崩れ込んできます。

旅先で出会った夕陽に感動した瞬間、どんな感じだったでしょうか。あの夕陽はもつと赤

いほうがいいとか雲は無いほうがいいとか考えず、自分の考えは何も挟まずに夕陽を眺めていたからこそ、ありありと夕陽を感じ、感動したのです。

私たちは無我夢中で我を忘れ何かに取り組んでいるときに最も充実しています。開放感・充実感を大切にしながら、無理のないご自分自身のペースで毎日少しずつ坐禅してみましよう。借りてきた他人の考えや、ご褒美としての高価な買物に依るのではなく、自分自身の中にある心の自由や安心を大切にしていゆかれることを願っております。

令和三年一月十日 大徳寺・大慈院

