

座禅にはともしれば厳しい修行のイメージがつきまとうが、寺院が主催する座禅会では若い女性の姿も目立つようになってきた。「気分が引き締まった」との感想に加え、「美容と健康にもいい」といった声も。とかくストレスのかかる現代社会。自宅での日常生活にも、座禅のエッセンスを取り入れてみよう。

自宅でも座禅に取り組み場合は、多少の環境整備が必要となってくる。まず、一番静かでない場所を避け、スリッパを脱ぎ、部屋を明るく、部屋の明るさは、明るすぎると暗い方が落ちつき、ほんのりとした明るさを確保するためにアロマキヤンドルを使うのもいい。お香をたけば、座禅時間を知る時計がわりにもなる。そして、できるだけ静かな

自宅で座禅、呼吸整える

環境をつくる。テレビやBGMはもちろぬオフ。携帯電話の電源も、自分と向き合う間へは切っておきたい。気が散りそうなものは、視野に入らないように片づける。腕時計や眼鏡、指輪などのアクセサリーははずし、服装もゆったりとした着心地のいいものを。冬の寒い時でも、ストッキングや靴下を脱げばスッキリした気持ちになれる。座禅の前の食べ過ぎはよくない。睡魔を呼び込んでしまふからだ。逆に「おなかがいっぱい」と雑念がわくのも困りものなので、腹具合はほどほどに。寝不足も要注意だ。一通り用意が整ったなら、座る前に合掌一礼。顔の前で合掌し、へそから腰を折るような形でお辞儀をしよう。「いよいよ本番」と、気持ちが引き締まる。

背筋を伸ばし下腹に力

足の組み方は二通り。理想的な「結跏趺坐(けっかたざう)」と呼ばれる座り方は、左右それぞれの足の甲を反対側の足の太ももの上に乗せる座り方。どちらの足が上でも構わない。足を組んだら、背筋を伸ばし、腹を前に突き出すようにして姿勢を整える。

「体が硬くて結跏趺坐は難しい」という人なら、片方の足だけを組む「半跏(はんか)坐」でもいい。要は安定した座り方ができればいいのであり、足を組めなければ正座でも構わないし、イスに姿勢を正して腰掛ける「イス座禅」もある。

目は完全に閉じた方が集中できるように思えるが、実は逆。かえって様々な考えが浮かんでしまうので、目と向き合つという座禅本来の目的にはそぐわない。

「ふーっ」と長い息を深呼吸すると不思議と心が落ち着くのは、普段でもよくあること。大量の空気を送り込むため、基礎代謝が高まって血の巡りがよくなる。冬場の道場での座禅でも「不思議と寒さを感じない」というのは、実は丹田呼吸のたまもの。ストレッチが原因で肌が荒れたり便通が滞ったりする人は少なくないが、ちょっとした時間を見つけて丹田呼吸に取り組みだけでも、効果を期待できる。

座る際にはまず、お尻の位置を高くすることがポイント。その方が背筋を真っすぐ

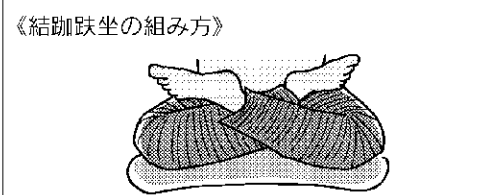
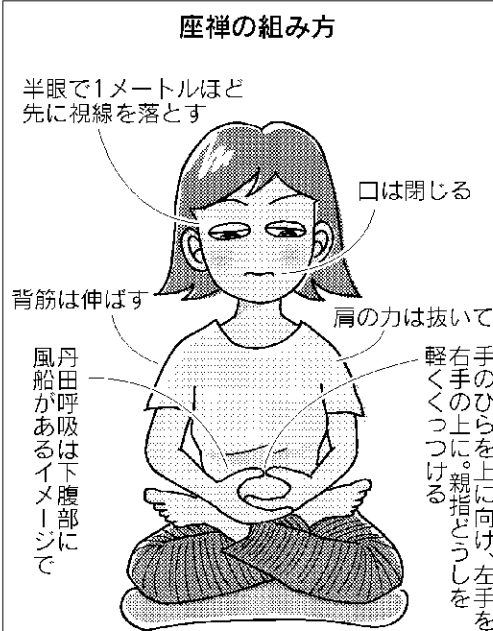
邪念払い心穏やか

伸ばせるからだ。座布団が二枚あれば、一枚は折り曲げて尻の下に敷くといい。

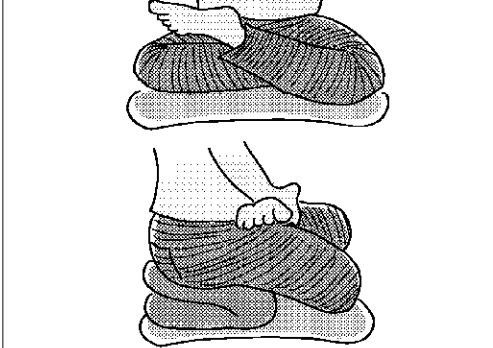
手のひらを上に向けて、左手を右手の上に重ねる。親指と親指を軽くくっつけ、ヒジは体から離す。あまり姿勢のことを意識するとかたくなるので、肩の力を抜いてリラックスしよう。

目線は半眼だが、無理に半分閉じる必要もない。一以はど先に視線を落とす。凝視せずぼんやりと眺めるようにすれば、おのずと半分閉じた状態になる。目を完全に閉じた方が集中できるように思えるが、実は逆。かえって様々な考えが浮かんでしまうので、目と向き合つという座禅本来の目的にはそぐわない。

「ふーっ」と長い息を深呼吸すると不思議と心が落ち着くのは、普段でもよくあること。大量の空気を送り込むため、基礎代謝が高まって血の巡りがよくなる。冬場の道場での座禅でも「不思議と寒さを感じない」というのは、実は丹田呼吸のたまもの。ストレッチが原因で肌が荒れたり便通が滞ったりする人は少なくないが、ちょっとした時間を見つけて丹田呼吸に取り組みだけでも、効果を期待できる。



- ① あぐらをかく
- ② 両手で右足を持ち、下腹部に近づける
- ③ 足の裏が上を向くように、右足を左足の太ももに乗せる
- ④ 同じように左足を右太ももに左右逆でも可。難しいなら半跏趺坐(イラスト下)でも



《座禅会を開いている寺院を調べるなら…》

- 曹洞宗 <http://www.sotozen-net.or.jp/>
- 臨済宗・黄檗宗 <http://www.rinnou.net/>

「座禅はガマン大会ではありませんから」と臨済宗龍源寺(東京・港)の松原哲明住職も言う。

体を整えて息を整えたら、心を整える。これが座禅の手順だ。雑念を払い無心の状態に心を持っていくことは決して簡単ではないが、「あせらず続けてほしい」と松原さん。「ツツつかむためにも、寺院の座禅会をたずねてみるのもいいだろう。」