

姿勢は自由

雑念消去法はいつでも、どこでもできます。

さて瞑想ですが、かならずしも坐禅やヨガの瞑想のような形は必要ではありません。立っていてでも、イスに座っていて、寝ていてもできます。

とはいえ坐禅の本から引用して、一応坐禅する時の坐り方など、基本を書いてみます。

坐禅のしかた

- 一、右の足をできるだけ深く左のものつけねにおき、左の足を右のものつけねにおく。（結跏趺坐）
- 二、あるいはそれが無理な時には、左（右）の足を右（左）のものに乗せただけでもよい。（半跏趺坐）
- 三、右の手を左の足のかかとの上に乗せ、つぎに左の足のひらを右の足のひらの上に乗せて、親指と親指の先を軽くつける。
- 四、静かに身を起して、前後左右にゆすって、身体の重心を安定させる。
- 五、首筋、背骨を真っすぐに伸ばして腰を曲げない。
- 六、耳と肩と対し、鼻とへそとを対させる気持ちで身体を整える。
- 七、舌は上の歯につけ唇を閉じる。
- 八、目は少し開いて、約1メートル前方（人により長短はあるが）をみて、決して眠ってはいけない。
- 九、次に呼吸を整える。下腹で息をする気持ちで、静かに長く息をはく。その時息を、ひとお一つ、ふた一つ、みい一つと声をたてずに十まで数え、これを繰り返しておこない、心を一つにし、やがて数えることも自然に忘れて、三昧に入るがよい。これを数息観という。
- 十、呼吸が整うと眠りがちであるが、断じて眠ってはいけない。
- 十一、坐禅から立ち上がる時には、極めて静かに身体を動かす必要がある。

これだけのことで**毎日欠かさず実行すれば**、たちまち心身が爽快になる事であろう。業務の忙しい人ほど余暇を見つけて、朝晩5分か10分ずつでも根気強く続けて坐禅する事が必要である。

※ 上記は稲葉襄編「禅 ―その思想と哲学―」より引用

先生は旧制・和歌山高等商業学校卒、旧制神戸経済大学卒（現神戸大学）

この本を作られた頃は神戸大学教授。

同大学・坐禅修行を志す会「般若団」団長

（私にとって和太・経済学部と坐禅の偉大な先輩です）