

# 禅 ワールドへようこそ ~zen~

## \* 数息観のやり方

### ・・・ニュートラルで主体的な自分作りのために

数息観は古来より実践されてきた、心身を定めて雑念から開放する具体的な方法です。呼吸に合わせて数を数えていくという単純なものですが、やってみると10まででも雑念を交えず集中して数えるのは案外むずかしいものです。そこで、呼吸によってざわついた湖面を鎮めるように、曇った鏡を磨くように心を澄ませしていく、それが数息観です。

最近では、坐禅によって心が定まる事により脳内からセロトニンという物質が出て、精神が安定し前向きでクリアな状態になることが医学的にも実証されています。人間は常に周囲と接しているのですから、様々な出来事を受け止めるにあたってニュートラルな自分であることはとても大事。何をすることもともかくこの状態であることがスタートラインです。

どうか、日常に禅の呼吸を習慣づけて、ちょっと心の鏡が曇っているぞと気づいたら、さっと磨いて、いつも安定した自分らしさを保ちつつ、心身共に健康であるようお勧めします。

基本はざぶとんを使って坐ることですので、一度道場で基本を習っていただき、その後は電車の中でも、いすに座ったままでも、歩きながらでも応用できます。ぜひ体験に来てみてください！



- 1、ざぶとんやクッション使って、腰の高さを調節します。背中をぴんと伸ばすだけでも脳から心を健全な状態にする物質が出てくるそうです。前かがみにならないようご注意。



- 2、両足、あるいは片足をももにのせ、右手を下、左手を上にして親指をつけて印を組む。身体が

硬い方はあぐらでも。あまり無理はしないで大丈夫です。これで身体がひとつにまとまります。

- 3、あごを引き、目はつぶらず、1メートル位先に視線を落とす。目をつぶると妄想が浮かんできます。あくまでも目は開き、耳も聞こえたままの状態で自分の息を数えることに集中していきます。五感をシャットアウトして良い気持ちを味わうだけでは実社会で使えません。日常を集約した訓練のひとつです。

<二念を継がない>大事なことは、見えても聞こえても、その念慮を後追いして次から次へと考えたりしないこと。これができるようになると、生活の中での様々な感情に自分が追われることなく主体的でいられます。

- 4、吸って（いー）、吐いて（ちー）、と呼吸に乗せてゆっくり数を数える。息は下腹部まで下げます。腹式呼吸などを意識しすぎると、これもまた雑念になってしまいます。自然な呼吸でゆっくりと。安定してくれば深い呼吸になってきます。

\* 本格的には1回45分ですが、毎日5分でも10分でも数息観をする事をお勧めします。

同じことを毎日少しずつ、これが力をつけるカギです。気がついたら前よりずっと安定している、前よりずっと物事が味わえている、前よりずっと楽しめている、となっているはずです。ぜひやってみてください。