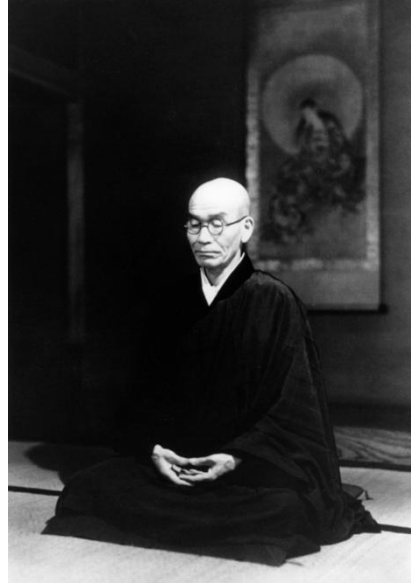


## 「身(からだ)と心が潤う坐禅」入門by SHIHO & ISSHO

焼香&五体投地

SHIHO & ISSHO自己紹介

潤いを取りもどす坐禅とは？ 身も心も瑞々しさを失い乾いてしまった時代に・・・



調身(姿勢)・調息(呼吸)・調心(心)

「調えられし自己こそ真の拠り所である」(ブツダ)

「身心を調えてもって仏道に入るなり」(道元)

道元『正法眼蔵 生死』の一節

「ただわが身をも心をもはなちわすれて、ほとけのいへになげいれて(releasing)、ほとけのかたよりおこな  
はれて、これにしたがひもてゆくとき(receiving)、ちからをもいれずところをもつひやさずして、生死をはなれ  
ほとけとなる(appreciating)」

### 坐禅の分光表

	Releasing (手放す) 開放	Receiving (受け取る) 受容	Appreciating (味わい感謝する) 三 昧
調身 正身端坐 大地とのつなが りの調和・調整	接地性 体重を大地に全託す る	垂直性 大地の支えによって坐 る	大地との一体感を味わ う
調息 鼻息微通 大気とのつなが りの調和・調整	出息を余すところなく 捧げる	入る息を贈り物としてフ ルに受け取る	呼吸の間(涅槃寂靜)を 愉しむ
調心 非思量 感覚刺激とのつ ながりの調和・調 整	感覚器官をくつろが せ、開く	やってくる感覚刺激をそ のまま迎え入れる	刻々の生をその新鮮さ において味わう

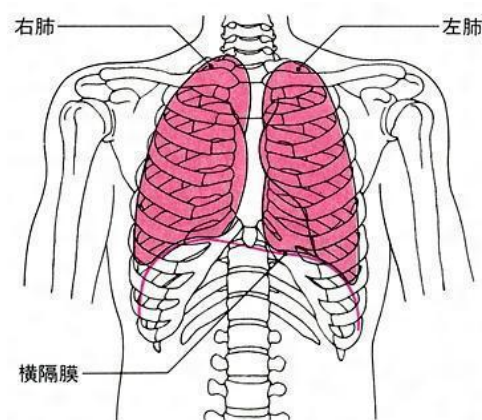
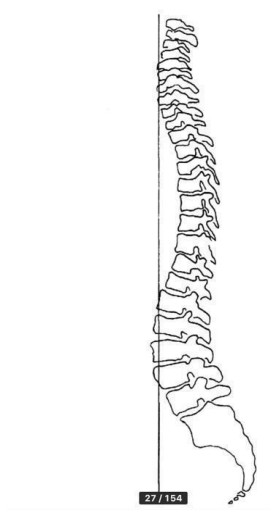
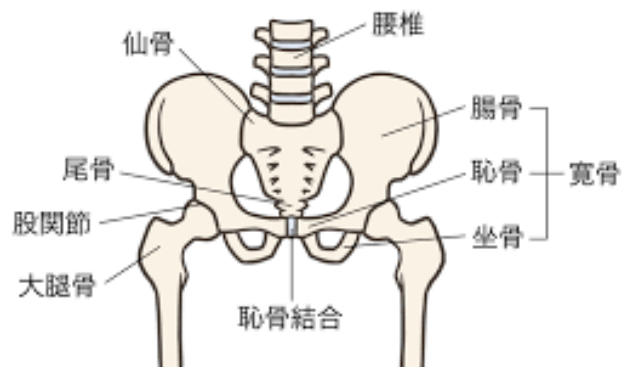
◎調身のワーク

- ・Before坐り心地のチェック
- ・坐骨歩き
- ・股関節ワーク
- ・After坐り心地のチェック

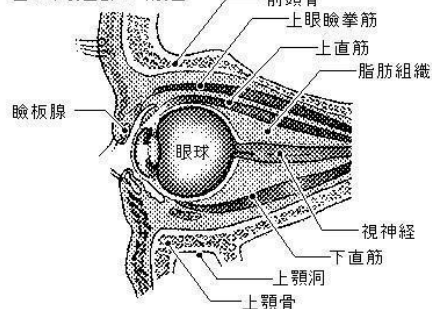
◎調息のワーク

- ・Before呼吸のクオリティチェック
- ・肺と腹を緩めるワーク
- ・片鼻呼吸
- ・止息
- ・言霊発声「す・う・あ・お・え・い」
- ・After呼吸のクオリティチェック

骨盤(前面)



目と周辺部の構造



両耳の間にあるのは、  
顔の中心軸である  
「蝶形骨」があります。



◎調心のワーク

- ・眼のマッサージ
- ・眼の用い方のワーク  
(見るから見られているへ)
- ・眼のパーミング
- ・耳のワーク
- ・耳と耳の真ん中で聞く

◎何もしないで坐る(只管打坐の醍醐味を味わう)「無所得無所悟にて端坐して時をうつさば、即祖道なるべし」  
(道元)

◎質疑応答 & ディスカッション

◎2人からのメッセージ