

泥中之蓮

一日のしおり

三つの水脈を、今日ひと巡り
台を立て、枠を置き、面を澄ます

第三版

『如意輪宝珠』巻末からお越しのみなさまへ
小さな手渡しとして、この一冊を置いておきます。

はじめに——台と枠と面

この小冊子は、サイト「泥中之蓮」にある三つの水脈の実践を、一日の流れにそのまま置き直したものです。全部やらなくていい。気になるところから、一つだけで十分です。

水脈	時代	はたらき
マアト	5000年前	関わり方
ぬくもり	2500年前	漏れの管理
宝珠の栞	300年前	ゆるめる

三枚のカード

ぬくもりの中に、三枚あります。クンバハカ・安定打坐・如実知見。

台・枠・面

その三枚を、はたらきで置き直すと、こうなります。

中身	すること
台　クンバハカ／ふるべ／安定打坐／軟酥	漏れない形を、先に置く
枠　四諦（苦集滅道）	見るための構造
面　如実知見	来たものを、ただ映す

台は四つの作法です。三枚のカードのうちクンバハカと安定打坐が台に入り、そこに朝夕の二つ（ふるべ・軟酥）が加わります。如実知見が面。

台がなければ枠は立たず、枠がなければ面は映らない。

描くな、見ろ。

- ・三十秒～一分でいい。
- ・うまくやろうとしない。
- ・見えない日は、「見えない」をただ見る。

順番も、正解ありません。忘れた日も、同じ一日です。

一日の流れ

とき	台を置く	杵と面
目覚め	窓を開けて、外の空気を一回だけ吸う	地図を見る。見ている自分も見てみる
朝	安定打坐 十五～二十分	音が消えた瞬間にいる
朝	ふるべ ゆらゆらと ふるべ（充填）	出ていく前に、器を立てる
朝食前	水を一杯、味と温度を感じながら	名に入りきらないものが残っている
日中	ときどき、肩を見る	循環しているか、見る
日中	人に会う前に、肩を見る	塞がっていても、そのまま会う
日中	乱れる瞬間に、クンバハカ三点セット	事実・解釈・身体・衝動を、同じように写す
日中	一つの動作だけ、少し丁寧に	動けないときは、ひとつ左のマスを見る
夕	肩を落とし、一度吐く	苦を増やさない一步を、一つだけ選ぶ
夜	クンバハカ＋肩落とし。判断は明日へ	三行で点検する
夜	「今日、ちょっとよかったこと」を一つ	確かめる作業を、ここで閉じる
就寝前	軟酥の法（放電）。黄金の雫が降りて、眠りへ	終わりの合図は要らない

如実知見は「何もしない」ではありません。見えたところから、行動は自然に生まれます。

安全上の注意（各ページにも再掲します）

止息（息を止める工程）は三秒までとし、自己流で長く行わない。振る技法のあいだは息を止めず、深く吸うことを繰り返さない。心臓・呼吸器の疾患、高血圧、めまい、妊娠中、パニック症状のある人は、止息なしで三点だけを行うか、専門家に相談してから始めてください。

朝——どっしりと在る

目覚めの三つ （マアト）

- ・窓を開けて、外の空気を一回だけ吸う。
- ・「いま体はどんな感じ？」と五秒だけ聞いてみる。
- ・水を一杯、味と温度を感じながら、ゆっくり飲む。

体の「ほっ」は、一番信頼できるセンサー。

マアトとは

古代エジプトで、秩序・真理・釣り合いを指した語です。死後、心臓を羽根一枚と天秤にかけ、釣り合えば通される、と伝えられます。

この小冊子では、重くしないこととして使います。大きく変えるのではなく、目の前の一つの釣り合いを見る。だから「目覚めの三つ」「丁寧な一つ」「今日のよかったこと」が、マアトの側に置いてあります。

地図を見る （如実知見・基本形）

人生体験という地図がある。ルートが細かくある。

地図を見ている自分がある……と思った。

その「自分」も見てみる。

思考が流れている。呼吸がある。身体感覚がある。

あるのは

見えていること／聞こえていること

感じていること／考えが浮かんでいること

それだけが、今この瞬間に、ただ起こっている。

朝——音が消えた瞬間

安定打坐 十五～二十分 （ぬくもり）

1. 姿勢を作る（正座か椅子。背筋は伸ばすが力まない）。先にクンバハカを入れてから始める。目は軽く閉じる。半眼でも可。
2. 呼吸を整える（数回、吐くほうを長く）。
3. 音を聴く（鈴・音源）。音だけを聴く。他に何もしない。
4. 音が消えた瞬間——ここが本体。追わない。次を待たない。消えたあとに残っているものの中にいる。
5. そのまま十五～二十分留まる。雑念は追わず、消そうともせず、また音に戻る。

自分で無念無想になろうとしない。音に任せる。音が消したのであって、自分が消したのではない。

採点はしない。「今日はうまく入れた／入れなかった」が始まったら、打坐ではなく試験になっている。入れなかった日の二十分も、同じ二十分。

安全上の注意 先に入れるクンバハカで息を止める場合も、三秒まで。止息なしで三点だけでも成立します。心臓・呼吸器の疾患、高血圧、めまい、妊娠中、パニック症状のある方は、止息なしで行うか、専門家にご相談ください。

見る者を探す （如実知見）

自分を客観的にみている。

客観的にみている自分という何かは、どこにも見つからない。

見る者はいない。しかし、見ることはある。

「自分が存在しない」ではありません。実用上の私はあります。固定した本体が見つからない、ということ。

朝——ふるべ ゆらゆらと ふるべ

十種神宝（とくさのかんだから）に伝わる「ふるべ ゆらゆらと ふるべ」。呪言として伝わったが、動作の指示として読むと、四つの身体技法が現れる。

四つの動作（同時に行う）

1. **声を出して数える**——「ひふみよいむなやこと」、一から十まで。意味のない音を声に出すと、呼吸にリズムが生まれる。十音分の一息。吐きながら数え、吸って、また数える。
2. **身体を揺する**——力を入れてではなく、力を抜いて揺する。揺すると身体がほぐれ、血行が巡り、滞りが流れる。
3. **下を締める**——肛門を締め上げる。クンバハカの第一点と同じ。揺すると身体は開く。締めると下に蓋ができ、振動で起きた巡りが内側に留まる。
4. **踵で地面を踏む**——足指で踵を上げ、下ろす。ふくらはぎのポンプが、下に溜まった血液を心臓に戻す。

声（数える） → 上から入れる（呼吸＋リズム）

揺する（ゆらゆら） → 中で回す（ほぐし＋巡り）

締める → 下から漏らさない（蓋）

踏む（踵） → 下から汲み上げる（ポンプ）

上から入れて、中で回して、下で漏らさず、下から汲み上げる。

朝に置く理由。これは器を立てる作法です。出ていく前に、漏れない形を先に作る。「いってきます」の側にあります。

安全上の注意 振っているあいだは、息を止めない。十音を吐き切って、また吸う。吐くほうが長いという一点だけ守れば、深く吸いすぎる方向には倒れません。めまい・立ちくらみのある方は座って行うか、揺れを小さくしてください。

充填と放電

振る技法と、降ろす技法。同じ「ゆるめる」に見えて、向きが逆です。一日の両端に、一つずつ置いてあります。

ふるべ（朝） 上から入れて、 中で回して、 下で漏らさない。 声を出す。締める。 器を作る。 充 填	軟酥（夜） 上から降りて、 体を通して、 足の裏まで満ちる。 声は出さない。締めない。 器をゆるめる。 放 電
--	---

なぜ二つ要るのか

締めるだけでは、溜まります。ゆるめるだけでは、漏れます。

朝に器を立て、日中は漏らさず、夜にゆるめて流す。一日が、ひと巡りになる。

漏れず、溜めず、くっつかない	技法
漏れず	クンバハカ・ふるべ
溜めず	安定打坐・軟酥
くっつかない	如実知見

「入れ替える」のではない

流れたあと、軽くなる。そのとき「悪いものが出て、いいものが入った」と感じることがあります。出たほうは、本当に出ています。けれど、入ったほうは起きていません。もともとあったところに、空きがでただけです。

不増不減。増えも減りもしない。

ぬくもりは獲得するものではない。遮断をやめるだけ。

日中——循環しているか、見る

一日のうち、何も起きていない時間のほうが長い。平時に使える形が、一つだけあります。

ぬくもりが循環しているか、見る。

イエスカ、ノーか。それで終わり。その先に作業はありません。

三点を見る（二～三秒）

ぬくもりは直接には見えません。見えるのは身体だけで、それを温度の言葉に置き換えています。

見る場所	通	塞
肩	落ちている	上がっている
息	吐けている	止まっている・浅い
腹	座っている	浮いている・胸で息

一つでも塞なら、塞。程度を測らない。測ると判定になります。肩が最も速い。一つに絞るなら肩です。

通っていた日の記録が、あとで効く

通っている——それを知る（滅の実例が貯まる）／通っていない——それを知る（苦を知る）。どちらでも、同じ一言で入れます。通っているときに見ておくと、遮られたときに気づけます。

見つけたあと、何もしない

循環しているか確かめる → していない → どうにかしなければ
この経路が開くと、判定になります。判定は描き。

「していない」で終われるなら、通る。

通そうとしないこと。取り戻そうとした瞬間、それが新しい遮蔽になります。苦に来るのは「知る！」だけ。遮断を見る。通そうとしない。見ているうちに、遮蔽が薄くなる。

日中——漏れの管理

クンバハカ三点セット（ぬくもり）

用法が二つあります。混ぜないでください。観察の手順は前ページ。

いつ		何をする
実行	乱れる瞬間に	三点を入れる
観察	平時／人に会う前に	三点を見るだけ

観察のときに実行を足すと、「見る」が「直す」に変わります。整えるための予備動作になった時点で、遮蔽が一枚増えます。

乱れる瞬間のトリガー

場面	やること
想定外の連絡が届いたとき	開く前に三点。それから読む
カッとした瞬間	何か言う前に、一呼吸ぶん
数字や画面に動揺した瞬間	三点セット → 吐きながら見る

心が動いてからでは間に合わない。乱れる瞬間に、形が先に入っている状態を作る。形が先に入っていれば、ぬくもりは漏れない。台が立ってから、映しはじめる。

実行の三点（同時に行う）

1. 肛門を締め上げる——締めるより「吸い上げる」。骨盤底ごと軽く引き上げ、七割程度。
2. 肩の力を抜く——一度耳まで上げて、すんと落とす。最も忘れられる。
3. 下腹（臍下丹田）に力を込める——臍の下三寸。張るのではなく、内側に充実させる。

バラバラだと効かない。同時に成立させる。慣れると息を止めずに三点だけで入れます。

安全上の注意 止息は三秒まで。止息なしで三点だけでも成立します。心臓・呼吸器の疾患、高血圧、めまい、妊娠中、パニック症状のある方は、専門家にご相談ください。

日中——人に会う

前提：軸は、相手には使えません。 苦は「自分に起きている事実」です。相手の内側は外の事実であって、苦ではない。相手に軸を当てると推測が入り、その瞬間に描きが増えます。

会う前

肩を見る。上がっていても、そのまま会う。

後ろに置かない。 会話のあとに置いた確認は、ほぼ必ず「うまく話せたか」に化けます。見るのは自分の通／塞だけ。「温かく接しよう」は描きです。それ自体が新しい遮蔽になります。

塞がったまま会っていい

こわばったまま会うと、言葉が少なくなり、反応が遅れ、表情が動かない。それは失礼ではなく、ただ静かなだけ。

関係を壊すのは硬さではなく、**硬さを隠そうとする動き**です。声を明るくする、笑顔を作る、前のめりになる——全部、覆う動き。遮蔽が二重になり、伝わるのは二重目のほうです。

隠さない。

相手に何か起きたと気づいたら

相手の呼吸が速い。落ち着かない。迷っている。そう気づいたとき、**自分の肩を見ます**。たいてい上がっています。相手の緊張が移ったのではなく、「どうにかしなければ」が入って、こちらが塞がった。**軸に乗るのは、そちらです**。

落ち着かせようとする動きは、必ず技巧になります。しかも相手は**気づきます**。気づかれた配慮は、圧になる。

してよいのは、足さない側だけ。

- ・ 質問を減らす
- ・ 沈黙を埋めない

日中——相談を受けたら

答えを渡すと、**地図が一枚増えます**。相手はたいてい、地図が多すぎて動けない。

やらない	理由
整理してあげる	地図が増える
条件を聞き出す	情報を増やす方向
「どれでもいいよ」	迷いの否定。苦に足している

代わりに、**本人の中ですでに通っていた箇所**を指し示します。

「これは違う」と早く思ったものは、ありましたか。

出てこなければ、目を身体に移します。

実際に会ったとき、身体が楽だったのはどれでしたか。

それでも出なければ、**まだ実例がない**ということ。そのときは——

調べるな、触れ。　一つでいい。

日中——何か起きたら、写す

写す六段 （如実知見）

順	見るもの	言い方
①	何かが起こる	音が聞こえた
②	事実	記録できることだけ
③	解釈	「非常識だ」という思考が生じている
④	身体反応	胸の緊張がある
⑤	衝動	叩き返したい衝動がある
⑥	写す	どれも同じように、ただ映す

「写す」とは鏡になること

怒った顔が来れば 怒った顔を写す

笑った顔が来れば 笑った顔を写す

鏡は怒らない 鏡は笑わない

写したものを保持しない 来たものを拒まない

写し続けた先に起こること

- ・「非常識だ」は事実ではなく、生じた思考だと分かる。
- ・怒りは音ではなく、解釈への反応だと分かる。
- ・音はただの音だったと分かる。

分離は「させる」ものではなく、写していると「起こる」もの。分離した瞬間、解釈は力を失います。

日中——丁寧な一つ

丁寧な一つ （マアト）

- ・今日の中で、一つの動作だけ、いつもより少し丁寧にやってみる。
- ・もやっとしたとき、「これは、私が変わえられること？」と一秒だけ問う。

新しいことを始めなくていい。いつものお茶、いつもの手洗いで十分。

・ ・ ・

世界が変わるのではない。見えるものが変わる。

・ ・ ・

体が固まっている日は

立って、力を抜いて、身体を上下に振動させる。すこし汗ばむくらいでいい。

頭の詰まりは見ることで解けますが、体の詰まりは動かさないと動きません。揺れは、朝のふるべから振動の部分だけを借りてくれば足ります。新しい手順は要りません。

夕——そのうえで行動が生まれる

怒りが行動を駆動するのではなく、事実が行動を導く。

衝動があることと、衝動に従うことは別。

苦を増やさない一步の例

- ・安全を確認する。
- ・日時と内容を記録する。
- ・時間を置く。
- ・第三者に相談する。

相手の意図を断定しなくても、生活に支障があるという事実には対応できます。余計な力みがゆるむと、次の一步が自然にひらけます。

一步を選ぶときの物差し

調べるな、触れ。

向き	
調べる	外へ・増やす・目
触る	一点へ・減らす・身体

触っていない動きは、全部リサーチです。一つでいい。一つ触れば、身体が反応します。

次のページから、詰まったときの構造に入ります。夕のうちに読む必要はありません。

詰まったとき——十二のマス

三段（三転）

段	問い	記号
第一転・見	これは何か	S（See）
第二転・為	何をすべきか	D（Do）
第三転・証	済んだか	C（Confirm）

先に描く（Plan）のではなく、先に見る（See）。回し続けるのではなく、澄んだら閉じる。

	苦	集	滅	道
見	S1 これが起きてい る	S2 この原因があ る	S3 起きていない状態があ る	S4 そこへの方法があ る
為	D1 知る！	D2 断つ！	D3 確かめる！	D4 やる！
証	C1 知れたか	C2 断てたか	C3 確かめたか	C4 やれたか

使い方の四原則

1. **横に流れる。** S1→S2→S3→S4 で全景を先に。深さは次の周で。
2. **滅を道より先に見る。** 行き先を知らずに歩けば、さまようことになる。
3. **苦には「知る！」** しか来ない。苦を何とかしようとした瞬間、それ自体が集になる。
4. **C列は「正しかったか」**ではなく「**濁っていないか**」を問う。混ぜ物が抜けたかどうか。

診断——ひとつ左を見る

詰まったマスより、左のマスに原因がある。

詰まり	濁っている場所
D4 やれない	S3（起きていない状態が見えていない）
D2 断てない	S2（原因を取り違えている）
D1 知れない	S1に「最悪だ」を足している

動けないのは意志の問題ではなく、見えていない問題。

実例——隣人トラブル

	苦	集	滅	道
見	深夜に音が聞こえ、眠れない	音＋「わざとだ」という解釈が重なっている	眠れている状態がある	記録する・第三者に相談する道がある
為	音と不快をそのまま感じる。「いつもだ」を足さない	「わざとだ」を手放す	眠れた夜を具体的に知る	日時を記録し、管理会社に連絡する
証	責めずに見られた	相手の意図を断定しなくなった	眠れた夜を確認した	連絡し、対応が始まった

如実知見は S4・D4・C4（道）に入ります。同時に、十二マス全部を見る態度そのものでもあります。枠が四諦、面が如実知見。枠がなければ鏡は立たず、面がなければ何も映りません。

場面別——歯が痛い

苦	集	減	道
見 右下の奥歯が痛い	甘いもの・歯磨き不足で歯が侵した	治療すれば痛みは止まる	歯科で削って詰めるのが道
為 痛みをそのまま感じる。「最悪」を足さない	寝る前の菓子、雑な歯磨きをやめる	治った状態を具体的に知る	予約を取る。行く
証 何も足さず感じられた	習慣を変えた	痛くない歯を確認した	通院し、治療を完了した

要注意の型 ①——遠回りになる

甘いものを控える → マウスウォッシュを変える → 歯磨き粉を調べる → 歯ブラシを変える → セカンドオペニオン → 口コミ

一つひとつは全部正しい。しかし並べると、痛みから始まった動きが、痛みから遠ざかっている。

動き	触っているか
歯磨き粉を調べる	×
歯ブラシを変える	×
口コミを読む	×
歯科で削って詰める	○

痛い歯には、一度も触れていない。

点検の一言：その動きは、最初の苦に触っているか。

止まったとき、最初の痛みがまだそこにある。何も足さずに、ただ痛い。そこがS1。触れる場所は、最初からそ一つだった。

要注意の型 ②——途中で終わる

遠回りより、止まったまま置かれることのほうが多い。見えた時点で楽になるので、そこで終わりやすい。

止まった場所	起きること
Sで止まる	見えて楽になった。だが何も変わっていない
Dで止まる	やった。確かめていないので、済んだか分からない
Cを飛ばす	次に同じことが起きたとき、S1から始まらない

途中で止まったものは、消えずに残ります。次は「またか」から始まってしまう。足す材料になっている。

点検の一言：その一周は、閉じたか。

. . .

場面別——含み損

	苦	集	減	道
見	含み損がある。逆行している	「戻るはず」でエントリーした	ノーボジという平地がある	ルール通りに切る方法がある
為	数字を見る。「まだ大丈夫」を足さない	「戻るはず」を手放す	ノーボジの軽さを具体的に知る	切る
証	数字のまま見られた	期待を足さなくなった	切った後の平地を確認した	ルール通りに切れた

切れないのは意志の問題ではなく、見えていない問題。D4（切れない）で詰まっても、原因はD4にありません。S1が濁っている（「まだ大丈夫」を足している）か、S3が濁っている（平地が見えていない）。

※EAはD列（為）を自動化したもの。S列とC列は人がやります。

場面別——不安

	苦	集	減	道
見	胸がざわつく。夜に考えが回る	まだ起きていない 先を描いている	描いていない 時間が現にある	事実と予測を分け、 身体に戻る道がある
為	ざわつきをそのまま感じる。 「不安な自分はダメだ」を足さない	「こうなったら」 を握るのをやめる	描いていなかった瞬間を知る	今日できる一手だけをやる
証	責めずに見られた	予測を事実として 扱わなくなった	静かだった時間を確認した	一手を実行した

分け方の目安

事実	予測（描き）
返信が来ていない	嫌われた
数値が下がった	もうだめだ
胸が締まっている	この先ずっと続く

不安でD4が動かないときは、たいていS3が濁っています。「安心した状態」が具体的に見えていない。

不安が強く、長く続くときは、見る練習と並行して、専門家や信頼できる人に相談する道もひらけています。ひとりで抱えなくて大丈夫です。

夜——判断は明日へ

夜のクンバハカ （ぬくもり）

- 思考が下向きに走り出したら、三点+肩落とし。
- 判断は明日へ回す。

夜の打坐は冴えて眠れない場合があるので、朝一本で足りる。

三行で点検する （如実知見）

1. 苦に何を足したか。
2. 回しかけて、閉じていない一周はないか。
3. 詰まったマスの、ひとつ左を見る。

今日のよかったこと （マアト）

「今日、ちょっとよかったこと」を一つだけ思い出す。

・ ・ ・

ここから先は、**確かめる作業をやめます**。点検が終わったら、あとは降ろすだけです。

就寝前——軟酥の法（宝珠の栞）

1. **息をながめる**——楽な姿勢で、出入りする息をただながめる。整えようとしなくていい。
2. **宝珠を、頭のとっぺんに置く**——頭頂に、黄金の雫がひとつ、ふわりと乗っていると、ころを思い浮かべる。卵くらいの大きさ。ほんのりあたたかい。
3. **溶けて、降りてくる**——宝珠が体温でゆっくり溶けて、頭→顔→肩→腕へ。こわばりのある場所は、少しだけ時間をかけて。
4. **足の裏まで、満ちる**——お腹→腰→脚→足心へ。頭は涼しく、足はあたたかい。降りきったら、そのまま眠りへ。終わりの合図は要らない。

思い描けなくても、かまいません。「あるつもり」で十分。まぶたと同じで、開けようと力むほど、開かなくなるから。

軟酥は台をゆるめる作法。**杵も面も要りません**。朝に締めたものを、ここでほどく。そのまま眠りへ。

携帯用——短縮形と点検

四つの短縮形

平時 循環しているか、見る。

人に会う前 肩を見る。上がっていても、そのまま会う。

トラブル時 三点セット。事実を見る。解釈を見る。反応を写す。苦を増やさない一歩を選ぶ。

最短 ただ、起こっている。見ている私も、どこにもない。

つまずいたときの点検

症状	濁っている場所
写せない／腹が立ったまま	②事実に解釈が混ざっている
「判断してはいけない」と苦しい	判断が加わったことに気づけばいい
分かるが行動できない	「滅」（弱まった状態）が見えていない
観察が冷たく感じる	見終わっていない。まだ写している途中
そもそも見る気力がない	面の手前。台（三点・軟酥）から戻る
締めても抜けない／体が重い	溜めている。放電の側（軟酥・揺れ）へ
見るのが点検になって力む	「していない」で終わっていない
助言が止まらない	自分の肩を見ていない
調べても決まらない	まだ触っていない

漏れず、溜めず、くつつかない。

起こっていることを、ただ写す。

事実も、解釈も、感情も、身体の反応も。

何も足さず、何も引かない。

写しているとき、写す者はいない。

ただ、写されている。

苦 集 滅 道

道が自然とひらける。

蓮の葉のような形を、先に置く。

ぬくもりは、すでにここにある。

nyoirin-houju.com

泥中之蓮——現代という泥の中を生きるための智慧

了