

泥中之蓮

一日のしおり

三つの水脈を、今日ひと巡り

器

『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――三つの水脈

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。

- マアトの再起動（5000年前）
- むくもり（2500年前）
- 宝珠の葉（300年前）

一日の流れ

とき	すること
目覚め	● 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5秒だけ聞く
朝	● 安定打坐 十五～二十分。音が消えた瞬間にいる
朝食前	● 水を一杯、味と温度を感じながら、ゆっくり飲む
日中	● 乱れる瞬間に、クンバハカ三点セット（漏れの管理）
日中	● 一つの動作だけ、いつもより少し丁寧にやってみる
夜	● クンバハカ＋肩落とし。判断は明日へ回す
夜	● 「今日、ちょっとよかったこと」を一つだけ思い出す
就寝前	● 軟酥の法。頭頂から黄金の雫がゆるめて、そのまま眠りへ

順番も、正解もありません。忘れた日も、同じ一日です。

安全上の注意：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。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（マート）

- ・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5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。

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。

日中——漏れの管理

クンバハカ三点セット（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、すたとんと落とす。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る。

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。

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。

夜——判断は明日へ、体は眠りへ

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。

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。

就寝前——軟酥の法（宝珠の葉）

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、頭のでっぺんに置く——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. 栄養のある言葉を、そっと添える——流れが胸を通るとき、あたたかい言葉をひとつふたつ、置いてみる。
5. 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。

ありがとう 嬉しい 感謝します
ついでに 幸せ 大好き

漏れず、溜めず、くっつかない。

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。



三つの水脈の全文は、サイトでいつでも読めます。

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