

坐禅

ここを統一する
禅の基本

「坐禅」とは、姿勢を正して座り、ここを統一させる修行のひとつ。「坐」とは座ること、「禅」とは物事の真実の姿を見極め、これに正しく対応するところを養うこと。すなわち、「坐禅」とは座って体を安定させ、また、

ここをひとつに集中させることで、自己と向き合っただけです。

通常、「坐禅」ではここを無にすることを大切にします。座っている間も、ここにはさまざまな煩悩や迷いが浮かんでくるでしょう。それらをむやみに追いかけて、とらわれたりすることなく、ただ、じっと座り続ける。1カ所に留まるといふことが、やがて、心身に安定を与えるのです。



座り方

初心者は15分程度をめやすに。
慣れてきたら少しずつ、時間を長くしていきましょう

けっかふざ 結跏趺坐

両足の裏を上向きにして足を組む



はんかふざ 半跏趺坐

結跏趺坐が難しければ、片足だけを組んでも良い



手の組み方

ほっかいじょういん 法界定印

右手を左足の上に置き、その上に左手をのせて、両手の親指を自然に合わせる

腕と腕の間をはなして、楽な形に両手の親指はかすかに接触させる



呼吸の仕方

かんきいっそく 欠気一息

坐禅のはじめに深呼吸をし、息を長く吐き出す。坐禅中は鼻による腹式呼吸を意識する

