



いとき、笑っているときのように、プラスの感情を持つときは、肩の力が抜けています。三番目は、できるだけ長く息を吐き出すこと。生きている限り、私たちは意識しなくても呼吸をしています。それはかなり浅い呼吸です。意識的に体の中のものをすべて吐き出すように、深い複式呼吸を心がけて下さい。以上の三つのポイントは、特に改まって座禅をするときだけでなく、日々の暮らしの中で、いつでもどこでも実践出来ることなので、心身の健康のために、ぜひ心がけてみて下さい。

このように体を整えてから、自分の心を見つめるようにします。仏教では人間の心の奥底は清らかで輝く満月のようなものであると説明しています。月は叢雲がかかって見えなくなることがあっても、月そのものは変わることなく、光り輝いています。同様に心を覆う叢雲ではなく、本来の光り輝く心そのものを、自分の外にはではなく、内に見出すことが座禅の目的なのです。これを一種のイメージトレーニングとして、満月を描いた軸を見つめながら行います。心の中にいつも満月を思い浮かべるようにしましょう。

