

お風呂坐禅のすすめ

坐禅は「大安楽の法門なり」『正法眼藏坐禅儀』

坐禅が単に苦行ではなく、ただ座ることと心と体が安らぎ、穏やかな境地に至るための道

入浴中でも姿勢を調べ、呼吸を調べれば坐禅と同じ状態になる

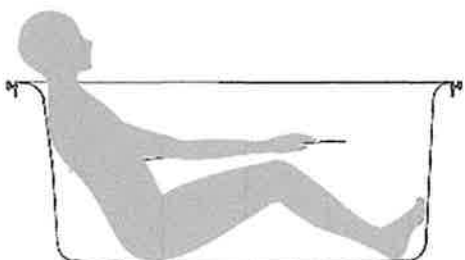
お尻から頭までをまっすぐに

呼吸は丹田呼吸（お腹で呼吸）

入浴中は周りを気にせずにいられる時間

立場や肩書にとらわれることもない

ただそこに自分がいるだけ



座らなくても坐禅に似た状態になれる時間を日々の暮らしの中で見つけ、

坐禅に取り組む切っ掛けを見つけてみてほしい

それを習慣としてして坐禅に親しむ入口にする

令和七年十月二十八日 加茂法話会

田上町 安龍寺 齋藤隆光