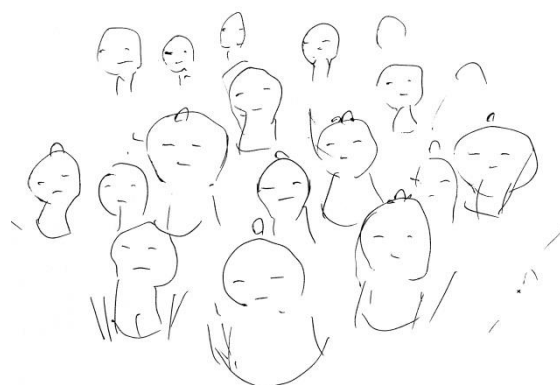


地面からたくさんの菩薩さまが…

- ・「あり得ない!」から「親心の描写では?」へ。
- ・自分の考えに合う・合わないで判断していると、ほんとうに学ぶことは出来ません。
- ・人々が長い間をかけて守ってきたものを「信じる」。(盲信をオススメしている訳ではありません。)



自己をはこびて方法を修証するを迷とす。万法すすみて自己を修証するはさとりなり。

調身・調息・調心

身体ととのを調える

- ・坐禅以前に、日々の生活を調えることが大切。
- ・暴飲・暴食をしたり、寝不足だったり、身だしなみが出来ていなければ、心が調うはずはありません。
- ・坐禅は仏さまになつたつもりで、穏やかに、そして堂々と。
- ・猫背にならない様に、おへそを少し前へだす気持ちで。胸・肩を開いて、肩の力をストンと抜く。

息を調える

- ・鼻から息を吸って、口から2倍の時間をかけて息を吐く。
- ・「丹田たんでん(おへその下)に意識を集中して腹式呼吸」と言われますが、あまり気にしないで。
- ・姿勢が調っていれば、必ず息は調います。

心が調えられる

- ・思い浮かんだものを追いかけない。
- ・悟り・解脱げだつ・無我むがの境地きようち・無念無想むねんむそうを目的にしない。ただ「仏さま」として坐っているだけ。
- ・坐禅で何かを得ることは出来ません。

身心しんしん脱落だつらく。脱落身心。

仏道をなろうというは、自己をなろうなり。自己をなろうというは、自己を忘るるなり。