

座禅のメリット

「座禅」という言葉を聞いたことがありますか。座禅というのは仏教における基本的な修行法です。座禅は元々インド仏教の修行として始まり、4世紀ごろに中国に伝わったと仏典に書かれています。その後、日本で広がり座禅と呼ばれるようになりました。

座禅のやり方を説明します。まずは、座禅の姿勢をとる必要があります。座禅の姿勢には、けっかふざ、はんかふざ、正座、と三種類あります。初心者が取り組みやすいのははんかふざですので、まずは半跏趺坐から試してみることをおすすめします。先ず、あぐらをかきます。その姿勢から、左足を右ひざに乗せると、はんかふざになります。

結跏趺坐をするには、この姿勢からさらに右足を左ひざにのせることになります。私の経験では、けっかふざをしてみようとしたのですが難しすぎて、「けっかふざけるな」と思ったため、無理に結跏趺坐をする必要はないでしょう。

はんかふざができれば十分ですが、はんかふざも難しいという方はあぐらをかくだけでも大丈夫です。とにかく、自分に合った姿勢を見つけることが大切です。リラックスできる姿勢ができたら、次の段階に進みましょう。まぶたを半分閉じて呼吸に集中して何も考えないようにします。息を深く吸って、ゆっくりと吐きながら、雑念がわからないように心を整えます。

毎日座禅を続けると、色々なメリットを感じることができるようになります。例えば、座禅は考えを整理するのに役立ちますし、ストレスを解消する手助けにもなります。私の経験では、座禅のおかげで不安な気持ちや憂鬱に感じるものが減りました。座禅というのは、今の瞬間だけに心を集中させて、周りの景色や音だけを感じるようにすることです。他の余計な考えが消えて、おだやかな気持ちになります。座禅がうまくできるようになれば、様々な状況で不安を感じなくて済みます。例えば、会議中でもいすの上で座禅の姿勢をとれば心が落ち着くでしょう。そして、座禅を定期的にすれば、座禅をしていない時でも落ち着いた気持ちで過ごせるようになります。

今後、皆さんにとっても座禅が役に立つことがあると思います。特に不安障害や鬱がある人にはきっといい効果が期待できます。現代社会ではストレスがたまりがちですが、座禅をして精神を安定させるのがおすすめです。聞いて下さり、ありがとうございました。