

坐禅の仕方

東福寺禅堂

・目は閉じない。

(大仏と同じ)

・両足を太ももにのせる。

(無理なら片足でもよい)。それも無理ならあぐらでよい。)

・背筋をのばす。

・腹式呼吸をする。

無になる!

