

座禅体験記

IN 東福寺

だるま新聞

発行 井上 堯仁

H29年 3月訪問



座禅とは?

心を空にして、何も考えずに
身を清める物。



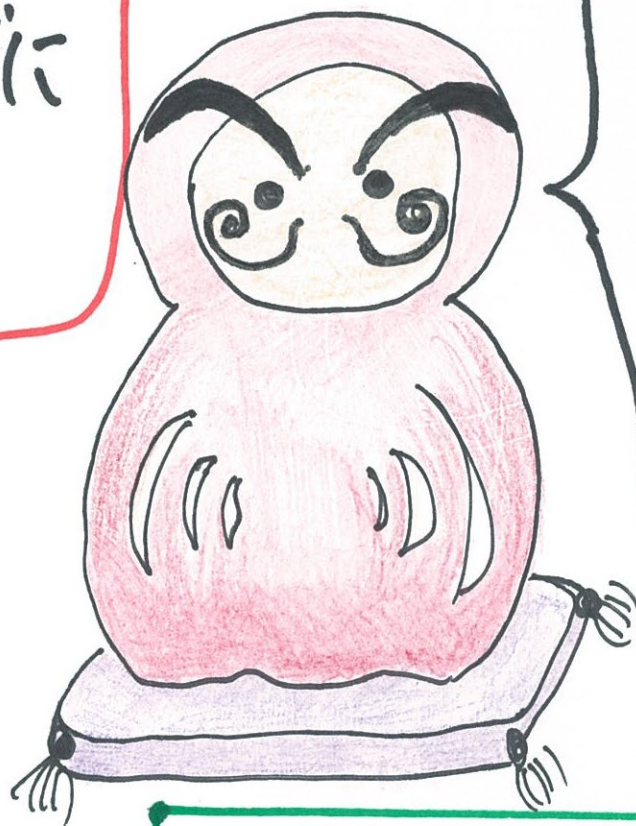
どんな場所で?

東福寺の禅堂で
しました。

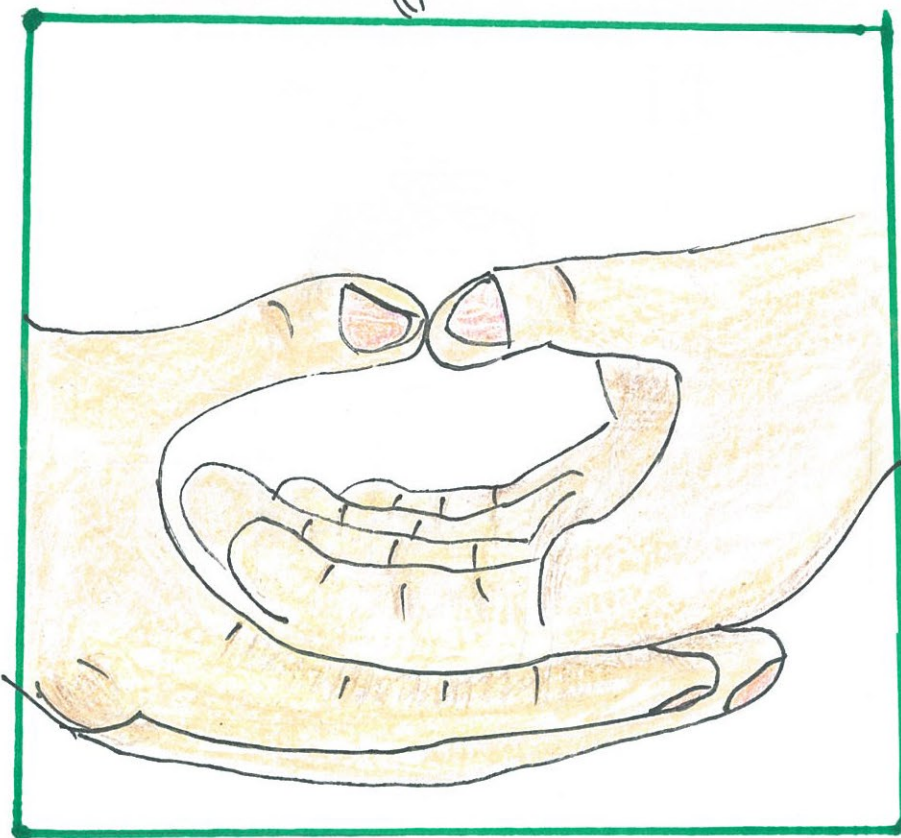


どのようにしたの?

あぐらをかいて、右のように手を
くんでしました。



僕がまるい理由
知ってる?



やってみてどうだった?

初めてで、きん張しました。

警策でたたいていただいた時
いたかったけれど、しばらくしたら、しだいに
おさまってきました。

このような体験ができてとてもありがたいと
思います。



ちょこっと豆知識

達磨大師は
9年間も岩かべ
に向かって座禅
を組んで修行
したため手足がおと
ろえてしまった
のがだるまのモデル
なんだって