

【座位で行う瞑想（座禅）】

座禅、つまり「座位で行う瞑想」の実践は、禅仏教の基本である。「禅」という言葉自体は、「熟考」または「瞑想」と主に翻訳されるサンスクリット語の言葉（ディヤーナ）に由来している。一般的な概念とは異なり、座禅は悟りを得るためだけに実践されるものではない。一部の宗派における瞑想の目的は、一瞬一瞬に完全に存在するための修行を行うことである。

日本のお寺や僧院では、座禅は通常、直日と呼ばれる幹事の僧が率いる集団の活動として禅堂で行われる。座禅は鐘を鳴らす音で開始および終了する。1回の座禅は、「1本（一炷）」の間続くが、それは1本の線香が燃えるのにかかる時間で、通常は約40分である。

坐禅の実践において、禅宗の宗派である臨済宗と曹洞宗の間でいくつか異なる点がある。臨済宗の修行者は、禅堂の縁に内側を向いて座り、特定のイメージや考えに集中する。曹洞宗の修行者は通常、壁に面して座り、特定の対象に焦点を当てることなく、時々刻々と意識の感覚を得ようと努める。これは「只管打坐」と呼ばれ、「ただ座る」ことを意味する。秩父にある禅寺は、曹洞宗に属する。

秩父三十四観音霊場巡りの巡礼路にある寺の中には、座禅体験をガイド付きで提供しているところもある。法性寺（三十二番礼所）では、英語または中国語の説明を受けられる。瞑想がどのように行われるかについて簡単に説明を受けたあと、坐蒲と呼ばれる小さなクッションに座る。座位にはいくつかあり、半結跏趺坐、結跏趺坐、あぐら、足を下に折り畳んで足の裏に座る方法（正座）などがある。正座の姿勢をしていると、腰、脚、背中の間に三角形ができ、腰に掛かる負担が軽減されるため、日本人の初心者には人気がある。いずれにせよ、瞑想している間、快適に座っている姿勢を選択することが重要である。手は通常膝の上に乗せ、左手の指を右手のひらに置き、親指の先端を互いに向かい合わせて三角形を形づくる。三角形は仏教の三宝を象徴している。三宝とは、仏陀、達磨（仏教の教え）、および僧伽（仏教徒の集まり）である。

全員が正しく着席すると、僧侶が鐘を3回鳴らして座禅の開始を知らせる。覚醒を保ち、外的なことで気が散ったりしないよう、目は半開きのままで、視線は約1メートル先の壁または床に向けたままにしなければならない。背中まっすぐに伸ばしたままにするが、硬くならず、呼吸は軽くなければならない。呼吸に集中することは心をすっきりさせるのに役立つが、理想的な只管打坐は、特定のことに集中せずに静かに自己認識をしながら座ることである。僧侶が再び鐘を打つと、座禅が終了する。

座禅中、瞑想を先導する僧侶は、警策と呼ばれる平らな木製の棒を持って巡廻することがある。伝統的にこの棒は、座禅修行者の肩に打ちつけて、姿勢の悪さに注意を与えたり、眠気を追い払ったり、さまよう心を今に引き戻したり、悟りに到達するのに役立つ一瞬の気づきを与えるために使用される。座禅中、修行者は祈るように両手のひらを合わせてお辞儀をすることで、警策を与えてもらうことができる。警策が施された後、修行者はもう一度お辞儀をして感謝の意を表す。

座禅体験の予約は、寺へのメールまたは電話で行うことができる。当日予約が可能であることが多いが、希望者は事前に確認する必要がある。参加者は各自2,000円の寄付が必要である。

参加者は、上品に、また楽に座ることができる衣服を着用しなければならない。