

坐禪（靜坐冥想）

坐禪，即「靜坐冥想」，是禪宗佛教的基本。「禪」一詞源自梵語，主要譯為「深思」或「冥想」。與世俗觀念不同，坐禪的目的並非只為開悟。在一些宗派中認為，冥想是為了體會全身心投入每一個瞬間的修行。

在日本的佛教寺院中，通常由「直日（指導僧侶）」領率僧眾在禪堂集體坐禪。坐禪的起始和結束都以敲鐘為令。一次坐禪的時長為「一炷」，指一炷香燃盡的時間，通常約為40分鐘。

臨濟宗和曹洞宗均為中國佛教「禪宗五家」中的宗派。兩派在坐禪方法上有幾處不同：臨濟宗的修行者是圍坐禪堂邊緣，面向堂內而坐，匯聚心神於特定景象與思索；而曹洞宗的修行者則面壁而坐，不將思維集中於特定事物，只是努力感知每時每刻。一心坐禪，不作他想，稱為「只管打坐」。秩父地區的寺院均屬曹洞宗流派。

在秩父三十四觀音靈場巡禮路中，不乏一些可在禪師指導下體驗坐禪的寺廟。例如第三十二所寺院「法性寺」還配有中英文講解。經過簡單的講解和介紹，可坐在被稱為「坐蒲」的小墊上體驗坐禪。有多種坐姿可選，包括半蓮花坐、蓮花坐、盤腿、彎曲膝蓋坐於腳踝的「正坐」等。正坐時，腰、腿、背呈三角形受力，可減輕腰部負擔，初次體驗的日本人多選此種坐姿。總之，在冥想的過程中，選擇舒適的坐姿極為關鍵。坐禪時雙手置於腿上，左手手指疊於右手手心，拇指相合呈三角形，寓意佛家三寶。「三寶」分別指佛寶（普世佛陀）、法寶（佛法教誨）及僧寶（佛教僧眾）。

坐禪過程如下：全體修行者正確就坐後，僧侶鳴鐘三次以示開始；為了維持清醒、不因外物分散精力，需雙目半開，視線投向約1公尺遠的牆壁或地板；挺直背部，但不需過分用力而導致僵硬，呼吸需輕緩。專注呼吸有助於驅散雜念，而「只管打坐」的理想境界就是不專注於特定事物，一邊靜靜地認知自我一邊安坐沉思。當僧侶再度敲鐘，即表示坐禪結束。

坐禪時，負責指導的僧侶，有時會手持名為「警策」的扁平木尺來回巡視。警策歷來用於拍打修行者的肩膀，以糾正坐姿、驅趕睡意，使修行者收心回神或是提點開悟。修行者如需僧侶施以警策，可在坐禪時雙手合十，彎腰致意。接受完警策後須再次行禮，以示謝意。

體驗坐禪可通過電話或郵件預約。部分寺廟亦接受當天預約，建議您事先向廟方確認。每位參與者需捐贈廟方2000日元，並務必穿著整潔得體、適於久坐的舒適衣物前往。