

坐禅（静坐冥想）

坐禅，即“静坐冥想”，是禅宗佛教的基本。“禅”一词本源自梵语，主要译为“深思”或“冥想”。与世俗观念不同，坐禅的目的并非只为开悟。在一些宗派中，冥想是为了体会全身心投入每一个瞬间的修行。

在日本的佛教寺院中，通常由“直日（指导僧侣）”领率僧众在禅堂集体坐禅。坐禅的起始和结束都以敲钟为令。一次坐禅的时长为“一炷”，指一炷香燃尽的时间，通常约为40分钟。

临济宗和曹洞宗均为中国佛教“禅宗五家”中的宗派。两派在坐禅方法上有几处不同：临济宗的修行者围坐禅堂边缘，面向堂内而坐，汇聚心神于特定景象与思索；曹洞宗的修行者则面壁而坐，不将思维集中于特定事物，只是努力感知每时每刻。一心坐禅，不作他想，称为“只管打坐”。秩父地区的寺院均属曹洞宗流派。

在秩父三十四观音灵场巡礼路中，不乏一些可在禅师指导下体验坐禅的寺庙。另外秩父巡礼路第三十二所寺院“法性寺”还配有中英文讲解。经过简单的讲解和介绍，可坐在被称为“坐蒲”的小蒲团上体验坐禅。有多种坐姿可选，包括半莲花坐、莲花坐、盘腿、弯曲膝盖坐于脚踝的“正坐”等。正坐时，腰、腿、背呈三角形受力，可减轻腰部负担，在初次体验的日本人中尤受青睐。总之，在冥想的过程中，选择舒适的坐姿极为关键。坐禅时双手置于腿上，左手手指交叠于右手手心，拇指相合呈三角形，寓意佛家三宝。“三宝”分别指佛宝（普世佛陀）、法宝（佛法教诲）及僧宝（佛教僧众）。

坐禅过程如下：全体修行者正确就坐后，僧侣鸣钟三次以示开始；为了维持清醒、不因外物分散精力，需双目半开，视线投向1米远的墙壁或地板；挺直背部，但不可过分用力，呼吸要轻（专注呼吸有助于驱散杂念，而“只管打坐”的理想境界是不专注于特定事物，同时静静地认知自我）；僧侣再度敲钟，坐禅结束。

坐禅时，负责指导的僧侣，有时会手持名为“警策”的扁平木尺来回巡视。警策历来用于拍打修行者的肩膀，以纠正坐姿、驱赶睡意，使修行者收心回神或是提点开悟。修行者如需僧侣施以警策，可在坐禅时双手合十，弯腰致礼。受完警策后需再次致礼，以示谢意。

体验坐禅可通过电话或邮件预约。提前联系寺庙确认后也可当天受理预约。每位参与者需捐赠2000日元，并穿着整洁得体、适于久坐的舒适衣物前往。