

## 瞑想と目

坐禅をするときには目は**半眼**でとされています。

坐っているところの前2メートルほどのところに「目を落とす」と説明されています。しっかり見るのではなく、目をうろうろさせる事のないように目を落とすのです。

しっかり見ると心の目で見る「丹田や腹式呼吸」の観察がおろそかになります。また見える量に心を奪われたりする事になります。

### 半眼

座禅では「2メートルほど先に目を落とす」と指導されています。

そのようにすると「まぶたは自然にさがります」これが半眼です。

**半眼**は光が入り雑念を防ぐとされています。少なくとも雑念三昧からの立ち直りの役に立つはずです。

### 瞑目

今の私は瞑目になる事もあります。

なってしまったときはそのまま続けることもあります。

今の集中を大事にしたいからです。

### 開眼

確か道元さんは開眼で坐るようにと指導されていたと思います。

私もまねて、してみたことはありますが、半眼に慣れてしまっていたのでなじめませんでした。