

部屋の明るさ

坐禅の入門書では「真っ暗の中で坐ってはいけない」となっていました。また「明るすぎず、暗すぎず」と書いている入門書もありました。

私が家で坐る時は夜が多いので「蛍光灯の小さな豆球だけ」つけて坐りました。はじめた時から今までそのようにしてきました。