

盛冈生活向导

盛冈国际交流协会

〒020-8531 盛冈市若园町2番18号 若园町分厅舍的2楼
TEL 019-626-7524

e-mail moriintl@nifty.com

<http://www.e-morioka.com/~moriintl/top.html>

通过坐禅・精进料理・杖道了解日本文化！

坐禅？

坐禅是从古代印度佛教流传来的一种修行方法。坐为趺坐，禅为修禅，也就是趺坐修行的意思。尤其是在佛教宗派之一的禅宗中是非常重要的冥想法修行。

坐禅时，要缓慢地呼吸调节自己达到精神和身体合一的境界。最近，许多企业为了提高员工的集中力和忍耐力，在培训中也开始引入坐禅。

○ 方法

- 1 铺好坐垫，在坐垫上面再放个垫子后盘腿坐下。
- 2 坐姿分为结跏趺坐和半跏趺坐两种。结跏趺坐是先把右脚置于左膝上，再把左脚放在右膝上。半跏趺坐是把左脚置于右脚上，使左脚趾与右膝齐，右脚趾与左膝齐。



结跏趺坐



半跏趺坐

- 3 手的姿势按照按法界定印或白隐流放好，调节气息。

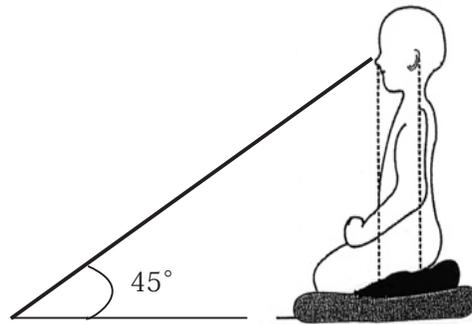


法界定印



白隐流

- 4 背要挺直，使体重位于身体的中心。
- 5 眼睛不可全开，要往45°以下看。



坐禅时，僧侣拿着警策棒来回巡视。如果因打盹等身体摇摆的话，僧侣就用警策棒击打肩膀，警告坐禅者提高集中注意力。自己想打起精神提高注意力的时候，也可以请求僧侣击打肩膀。

接受警策时，要双掌合一，头向左稍微偏一下使右肩的肌肉让棒打到。

接受警策后，要双掌合一向僧侣表示感谢。



双掌合一

精进料理？

精进料理指的是用蔬菜、豆类和杂粮等做的菜肴。古代，佛教禁止僧侣杀生，也禁止僧侣吃肉，精进料理就是从僧侣的食物发展起来的。

“精进”是努力遵守佛的教诲的意思。精进料理也有通过食物从新考虑生命的意义的意思。

在中国有叫做素菜的精进料理。它是用

植物性原材料做的和鱼肉等荤菜非常相像的料理。例如，可以用魔芋做成章鱼或虾，也可以用香菇或其他菌类做成鲍鱼汤等。



杖道？

我想大家都听说过日本武道中的剑道或柔道，杖道应该是第一次听说吧。



杖道是用一根木棒来防御刀剑攻击的武术。是合理地把攻击和防守组合起来进行练习的一种形式上的武道。

其目的是为了丰富个人的内心世界。日本的武道很高深莫测吧。

看清对方的攻击方式适当地躲过，在不伤害对手的同时给对方以警告是杖道的原则。

杖道有1个人或2个人练习的12个基本动作和2个人组合起来练习攻击和防守的12种基本形式。

体验坐禅・精进料理・杖道的讲座！

『坐禅・精进料理・杖道』日本文化体验讲座

时间： 2009年9月27日（星期日） 10点30分

Hotline 肴町商店街入口（麦当劳前）集合

日程・内容：10：30 麦当劳前集合

10：50 步行前往长松院体验坐禅

12：00 品尝精进料理

12：30 步行前往市营武道馆

13：00 体验杖道

15：00 解散

参加费用： 一般 ¥1,000 学生 ¥500

电话： 019-626-7524（仅限日语）

Eメール： moriintl@nifty.com（日语或英语）

详细内容请看Web

(<http://www.e-morioka.com/~moriintl/JPN%20bunka%20kouza/jodo.pdf>)

赶快报名吧！