


- 「ただ座る」という究極の集中
  - 
    「只管打坐」の実践
    - 道元の教えの核心
    - 目的や見返りを求めない
    - 座ること自体を目的とする
  - 目の前の行為と一体化
    - フロー状態の重要性を知る
    - 手段ではなく「今」を生きる
- 自己を忘れて世界と一体化する
  - 
    自意識からの解放
    - 自分のこだわりを捨てる
    - 自意識が強いとうまくいかない
    - 世界をありのままに受け入れる
  - 対象になりきる技術
    - 自分と世界の壁を取り払う
    - 没頭することで本質を掴む
- 日常のすべてが修行である
  - 
    「修証一等」の考え方
    - 真理に至るための大切な修行
    - 特別な場だけを重視しない
    - 当たり前の動作を丁寧に行う
  - 一瞬一瞬の積み重ね
    - 靴を揃えるなどの細部に宿る
    - 今日という日を誠実に生き切る