

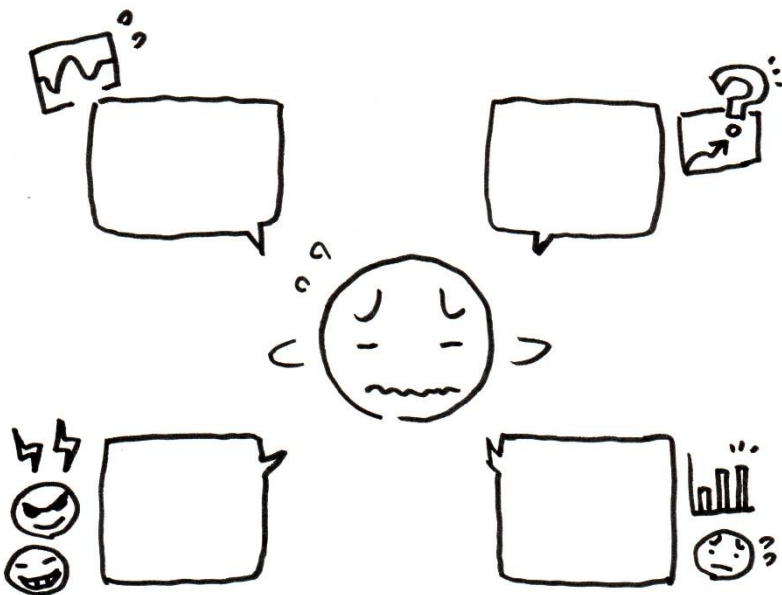
# 禅の思考術



## かんまやか ② 看脚下 (脚下を看よ)

常に「 」を意識すること

故事、歴史的エピソード

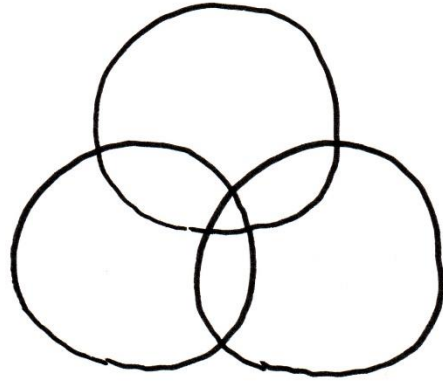


周りがどんなに変化しても、  
変化しない「 」をもつこと



# 禅の思考術

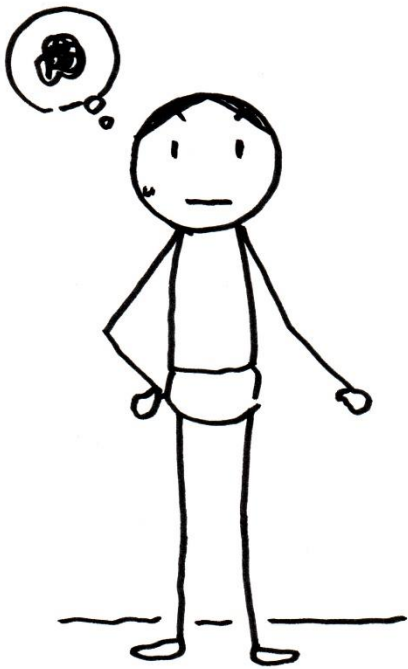
## ② 看脚下



「  
」の工夫



「  
」の工夫



### 📝 看脚下のワーク

ゆっくりと歩いてみよう!

(15分間)

📝 ✎ ×もあって  
みよう。

- ① 何が見える?
- ② 何が聴こえる?
- ③ 何を感いる?
- ④ 普段との違いは?



～歩ま"う...。