

坐禅の仕方

1. 合掌(がっしょう)

相手に尊敬の念をあらわすことです。

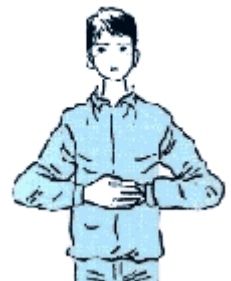
両手の掌を合わせお互いの掌の隙間の空気が温まります、それがいのちの証です。

腕を胸襟に近づけず臂を脇の下から離し、指の先を鼻の高さに揃えます。

❑ 2. 叉手(しゃしゅ)

歩くときの手の作法です。左手の親指を中にして拳を作り、

これを胸に軽く当てて右手の掌でこれをおおいます。

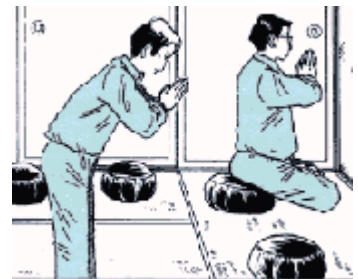


❑ 3. 隣位問訊(りんいもんじん)

坐る両隣の人への挨拶です。

自分の坐る位置に着いたら、その場所に向かって合掌し低頭します。

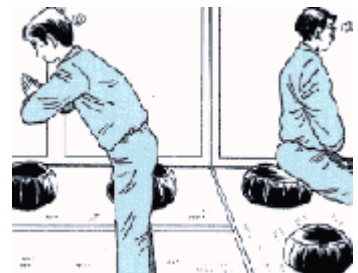
両隣に当たる二人はこれを受けて合掌します。



❑ 4. 対坐問訊(たいざもんじん)

坐る向かいの人への挨拶です。隣位問訊をしたら、右回りをし
て向かいに坐っている人に合掌し低頭します。

向かい側の人はこちらを受けて合掌します。



❑ 5. 結跏趺坐(けっかふざ)

両足を組む坐り方です。

対坐問訊が終わったら、合掌を解き、

そのまま坐蒲(ざふ)の上に腰をおろし、足を組みます。

右の足を左の股(もも)の上に深くのせ、次に、左の足を右の股の上にのせ、

左手を坐蒲に添え、右手は床をおさえ、身を坐蒲と共に右回りをして壁に向かいます。

これを面壁(めんぺき)といいます。



❑ 6. 半跏趺坐(はんかふざ)

結跏趺坐ができない人の足の組み方です。

左の足を右の股のう上に深くのせます。

結跏趺坐でも半跏趺坐でも肝要なのは、

両膝とお尻の三点で上体を支えることです。

坐蒲を自分の体に合わせて調節し、両膝を確実に地につけることです。



❑ 7. 上体の作法

足を組んだあとの姿勢です。両脚のまわりの衣服を整え、

背骨をまっすぐにのばし、お尻を後方につきだすようにして

腰にきまりをつけます。両肩の力を抜き、腰の骨をまっすぐに伸ばし、首筋には力を入れ

ず、顎を引き、頭で天をつきあげるようにすると、背骨がまっすぐになります。



❑ 8. 手の作法(法界定印、ほっかいじょういん)

足を組んだ時の手の形です。



右の手のひらを上向きにして組んだ足の上に置き、その上に、

左の手のひらを同じように上向きにして置き、

両手の親指の先を、かすかに接触させます。力を入れておしてはいけませんが、

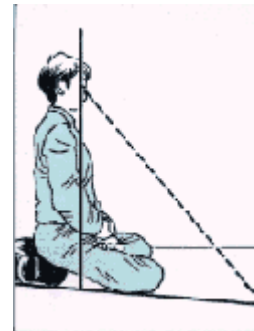
決して離さないようにします。

❑ 9. 目の作法

視線です。

目は決して閉じてはいけません。自然のままに開いておきましょう。

視線は、およそ1メートル前方、約45度の角度におとしたままにして、



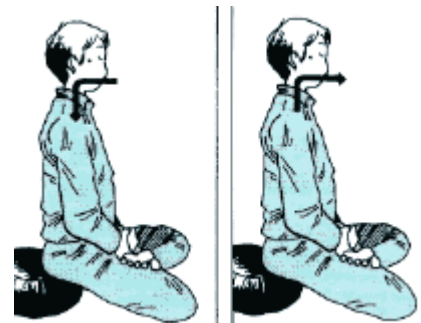
よそ見をしてはいけません。

❑ 10. 呼吸の作法(欠気一息、かんきいっそく)

形を正したところである息です。

深々と息を鼻から吸い込み、

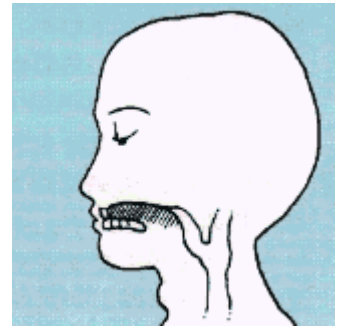
これを徐々に口から吐き出します。



この深呼吸を数回行った後は、自然と鼻からの呼吸にまかせます。

❑ 11. 口の作法

舌の位置です。舌の先を上歯の内側の付け根につけ、
歯と歯とをつけ、唇を密着させます。口を真一文字に結んで、
開けたり、動かしたりしてはいけません。



❑ 12. 左右揺振(さゆうようしん)

身体を落ち着かせるために行います。

上半身を振り子のように左右に揺り動かして、
大から小にゆすり、坐相をまっすぐに正しく落ち着かせます。



❑ 13. 思いをはなつ

さまざまな思いにとらわれないことです。

目に映るものにも、耳に聞こえる音にも鼻に匂う香りにも、心に浮かぶ思念にも、
なるがままに、それらの一切に引き込まれないように、気かけないことです。

人の思い、願い、悩み一切言葉から生じます、言葉を離れれば思考、思量が裁断されます。言語道断とはこのことです。私達の皮肉骨髄には感覚と躍動しかなく、こここのところに一心を捧げます、これを非思量といいます。

❑ 14. 止静鐘(しじょうしょう)

坐禅の始まる合図です。

参禅者の身相が整う頃、堂頭(どうちょう)が入堂して堂内を一巡し、正しい坐にあるかを点検します。

これを検単(けんたん)といいます。堂頭が自分の後ろに巡ってきた時は合掌をし、通りすぎた後に法界定印にもどします。この後、鐘が三回鳴ります(止静鐘)。

止静鐘が鳴ったら堂内に入出りをしてはいけません。

15. 警策(きょうさく)

心のゆるみを警めるために打ちます。

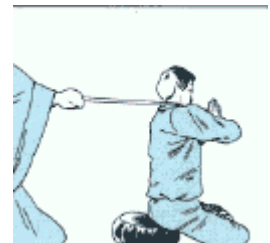
睡魔に襲われたり、心が乱れた時などに自分から受ける方法と、

姿勢が悪かったり眠っていたりする人に直堂(じきどう)(堂内を監督し、警策を行ずる者)の方から入れる方法があります。

どちらの場合も、右肩を軽く打って予告されます。その時に、

合掌して首をやや左へ傾け右肩をあけるようにします。

受け終わったら合掌のまま頭を下げ、もとの法界定印にもどします。



16. 終わり

鐘が一回鳴ると終わりの合図です。

合掌し低頭したのち、左右揺振します。今度は、両手の手のひらを上にして膝に置き、はじめ小さくだんだん大きく揺り動かします。

身体をほぐしたのち右回りをして向きを変えます。

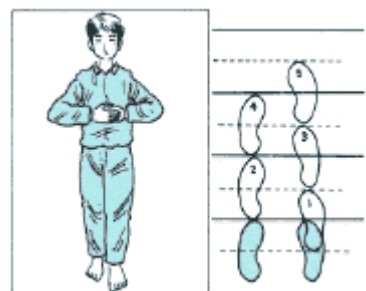
そして、足を解きゆつくりと静かに立ち上がります。坐蒲を元の形に直します。

直し終わったら、自分の坐っていた場所に向かって合掌し低頭(隣位問訊)し右まわりして向かいの人に合掌(対坐問訊)します。

そのあと、叉手で退堂します。

17. 経行(きんひん)

坐禅が長時間行われる場合、堂内をゆるやかに、静かに歩行することです。



坐禅中に経行鐘(きんひんしょう)が鳴ったら(二回鳴ります)、合掌し低頭し、左右揺振し、組んだ足を解きゆつくりと静かに立ち上がります。

坐蒲を直し、自分の坐っていた場所に向かって合掌し低頭(隣位問訊)し、右回りして向かいの人に合掌し低頭(対坐問訊)します。

そのあと、叉手にして、呼吸を整え、最初の歩を右足より出します列の前後を等間隔に保ち、堂内を右まわりに緩歩します。緩歩の方法は、一呼吸に半歩前進します。

息を吸い吐く間に、足の甲の長さの半分だけ歩を進めるのです。

呼吸の仕方や上体の姿勢、目や口元などは、坐禅の場合と同様です。

時間になり、抽解鐘(一回鳴ります)を聞いたら、直ちにその場に両脚を揃えて止まり、

叉手のまま低頭し

、右足から、普通の歩速で進行方向に進み、自分の坐っていた場所にもどり、

隣位問訊、対坐問訊したのち坐禅を続けます。

始めて坐禅をされる方へ

坐禅は、安楽の法門と言われます。

静かに音を立てず、静かにお坐りなさいませ。

坐りましたら、腰骨を前に出し

首スジを立て、アゴを引き寄せて下さい、

口は、舌と歯とを密にし、空気の入る隙間をつくりません。

目は、半眼にして1メートル程度に視線を落とし、

静かに息ずかいに合わせて、鼻からゆっくりと出息

入息は、速やかに鼻から入れます。

出息に合わせて1から10までを数えて下さい。

一息中 イ~~~~~チ

一息中 ニ~~~~~イ と

これを十までやります。(これを十まで遣れなくて結構)

慣れれば30秒に一息 40秒に一息になります。

全身心一切を息ずかいにしてしまえば、妄想が流れます、

どの様な妄想も流れます。

妄想が無くなった処を無心といいます。

坐禅は、佛行です。南無坐禅如来です。

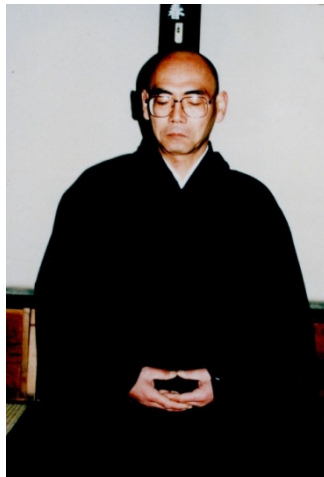
悩み、苦しみ、思い、願い、一切を洗淨し尽くします。

チャチな自分はありません。

具体的なこと、専門的なことは、抽解鐘の後にしましょう。

静かにお坐り下さい。

あなたの全身心で佛印をおつくりなさい。



坐禅の仕方

[1] 準備

坐禅のときには、かならず口をすすぎ、顔や手足をきれいにし、ズボンやスカートはゆったりしたものにします。靴下をぬいで素足になります。体があまり疲れているときや、寝不足のときは、やめたほうがよいでしょう。

[2] 坐蒲

坐禅をするには、かならず「坐蒲」という、坐禅用のまるくふっくらとした、座布団を使いますが、なければ座布団を二つ折りにして坐蒲のかわりにします。

[3] 入堂

坐蒲はかならず両手にもって、お堂に入りますが、入るときは左あしから入って、軽く一礼し、静かに坐位（坐る場所）につき、坐蒲をおきます。坐蒲はあらかじめ堂内においてあるときは又手（左手の親指を中ににぎり、手の甲を外に向け右のてのひらを左手の甲に重ね、ミゾオチのあたりにおく）をして入ります。そして一步入ったところで足をそろえて軽く合掌低頭をします。なを聖僧さまの前は決して横切ってはなりません。かならず後ろを通ります。

[4] 合掌礼拝

坐蒲をおいたら、その坐位に合唱一礼し右回りに回って（回れ右）、反対側にもう一度合掌一礼してから、そのまま坐蒲に腰をおろします。その場合、背骨の下が坐蒲の中心にくるようにします。

[5] 面壁

腰をおろしたら、右手で坐蒲の右はしを、左手で坐蒲の左はしをもって坐蒲といっしょに、右回りに半回転（回れ右）して、壁に向かいます。

[6] 足の組み方

つぎに足を組みますが、これには結跏趺坐と半跏趺坐の二通りあります。結跏趺坐は、まず右足を左のものの上に深くのせ、次に左の足を右のものの上にのせて、両足を交差させます。半跏趺坐は左の足を右のものの上にふかくのせるだけです。どちらの坐りかたにしても、長く坐っていま

すと、足が

しびれたり、痛くなってきますから、そのときは足を組みかえてもかまいませんが、あまりたびたび

組かえるのは、よくありません。

[7] 手の組み方（法界定印）

つぎに右手の手の平を上にして組んだ足の上におき、その右手の上に左手を重ねて置き、両手の親指

は先をわずかに、ふれさせます。この組かたを「法界定印」といいます。

[8] 姿勢（正身端坐）

腹を前につき出すようにし、頭のでっぺんで天井をつき上げるようにすると、背骨がピンとのびます。

そして両肩の力をぬきます。その場合両肩をいったんあげてから、ストンと落とすと、ぴったりとき

2 / 3

ます。

[9] 口

あごはぐっと引きつけ、口は軽くとじ、舌の先を上あごの歯のつけ根のあたりにつけます。

[10] 目

目は、閉じずにおよそ一メートル前を見つめるくらいにします。けっしてきょろきょろしないことで

す。

[11] 欠気一息

つぎに、からだを浮かすようにして、静かにふかぶかと、大きく深呼吸を数回します。

[12] 左右揺振

姿勢がととのったところで、上体を左右にゆっくりとおおきく、五、六回やり動かします。しだいに

小さくゆすって止めると、体が安定します。やがて鐘が三つ鳴らされて、いよいよ坐禅の始まりです。

[13] 呼吸（息）

息は鼻から、深呼吸をするように、ゆっくりします。こうして体と呼吸がととのったところで、りっ

ぱな坐相（坐禅の形）ができあがります。※坐禅中は、背中や足が痛くなりますが、がまんします。

また鳥の声や、車の音が聞こえたりするでしょうが、聞きっぱなしにして、なにも考えないようにし

ていますと、心が落ち着いて、ととのってきます。

[14] 警策のうけかた

坐禅中に眠くなったり、姿勢が悪かったり、心がまとまらなかつたりしたとき「警策」という、長い平たい板で、肩を打ってもらいます（警策は、文殊さまのお手だと思ってください）これは自分から進んで打ってもらう方法と、係りの人がはげましたり、また引きしめるために打ってくれる方法の二通りがあります。打ってもらうときには、まず係りの人が警策を軽く肩にあてます。受ける人は、すぐに合掌し、首を左に傾けて、右肩をあけて、打ってもらいます。打ってもらったら、合掌のまま首をまっすぐにもどし頭を下げます。自分から進んで打ってもらいたいときは、合掌して（これが合図）待っていますと、係りが警策を入れてくれます。そのときの受けかたもさきほどと同じです。

[15] 径行のしかた

坐禅の時間が長い場合は、途中で立ちあがって、堂内をゆっくり歩きます。これは「径行」といって、
“歩く坐禅”です。鐘が二つ鳴ったら、径行の合図ですから、合掌一礼してから、回れ右をして、手と足をといて立ちあがり、坐位にも合掌一礼して、両手はミゾオチのあたりで叉手して、径行に移ります。歩くはやさは「一息ごとに、半分ずつ進めます。やがて鐘が一つ鳴ったら「径行終わり」の合図ですから、両足をそろえてとまり、そのまま一礼してから、普通の速さで歩き方で、前の人の後ろについて、自分の坐位にもどります。そして始と同じようなやりかたをして坐禅を続けます。

[16] 坐禅のおわり