

# 1. 合掌・叉手

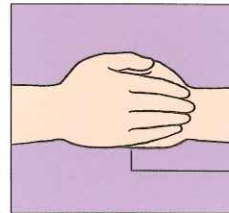
## 合掌

相手に尊敬の念をあらわす作法です。両手のひらを合わせてしっかりと指をそろえます。指の先を鼻の高さにそろえ、鼻から約10cm離します。ひじを軽く張り、肩の力は抜くようにします。



## 叉手

立っている時、歩く時の手の作法です。左手を、親指を内にして握り、手の甲を外に向け、胸に軽く当てて右手のひらでこれを覆います。



# 2. 入堂の仕方

手は叉手にして、入口の左側の柱(襖・障子等)のそばを、柱側の足(左足)から、坐禅堂に入ります。坐蒲を持って入る場合は、必ず両手で持ちます。坐禅堂に入ったらいったん立ち止まり、聖僧さまに合掌低頭(問訊)します。手を叉手にもどして、右足から進んで自分の坐る位置(坐位)に行きます。なお、堂内では聖僧さまの前は横切らず、必ず後を通るようにします。



# 3. 隣位問訊・対坐問訊

## 隣位問訊

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。



## 対坐問訊

坐る向かいの人への挨拶です。隣位問訊をしたら、合掌のまま右回りをして向かいに坐っている人に合掌低頭します。向かい側の人は、これを受けて合掌します。



# 4. 足の組み方 (結跏趺坐・半跏趺坐)

まず、坐蒲がおしりの中心に位置するようにして、深すぎず浅すぎず坐り、足を組みます。結跏趺坐でも半跏趺坐でも、大切なことは、両膝とおしりの三点で上体を支えるということです。ただし、体調・体質には個人差がありますから、無理をせず坐り方を工夫すると良いでしょう。



## 結跏趺坐

両足を組む坐り方です。右の足を左の股の上に深くのせ、次に左の足を右の股の上にのせます。

## 半跏趺坐

片足を組む坐り方です。右の足を左の股の下に深くいれ、左の足を右の股の上に深くのせます。

# 5. 手の組み方 (法界定印)

坐禅の時の、手の組み方です。右手を左の足の上におき、その上に左の手をのせて(右手の指の上に左の指が重なるように)両手の親指を自然に合わせます。この手の形を法界定印といいます。組み合わせた手は、下腹部のところに付け、腕と胸の間をはなして楽な形にします。両手の親指はかすかに接触させ、力を入れて押しついたり、離したりしないようにします。



# 6. 上体の姿勢

背筋をまっすぐにのばし、頭のとっぺんで天井を突き上げるようにしてあごをひき、両肩の力をぬいて、腰にきまりをつけます。この時、耳と肩、鼻とおへそが垂直になるようにして、前後左右に傾かないようにします。

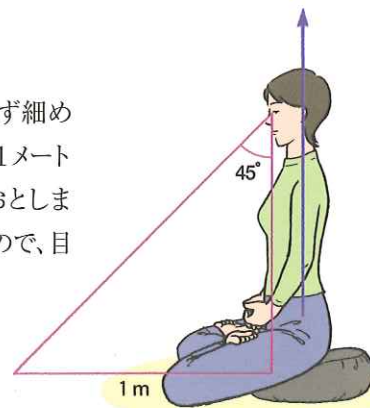


# 7. 口の閉じ方

舌先はかるく上あごの歯の付け根につけて口を閉じ、口の中に空気がこもらないようにします。

# 8. 視線の位置

目は、半眼といって、見開かず細めず自然に開き、視線はおよそ1メートル前方、約45度の角度におとします。目をつむると眠気を誘うので、目は閉じないようにします。



# 9. 呼吸の仕方 (欠気一息)

坐禅の姿勢が調ったら、静かに大きく深呼吸を数回します。その後、静かにゆっくりと、鼻からの呼吸にまかせます。

# 10. 左右揺振

上体を振り子のように左右へ、始め大きく徐々に小さく揺すりながら、左右どちらにも傾かない位置で静止し、坐相をまっすぐに正しく落ちつかせます。



## 11. 坐禅の用心

さまざまな思いにとらわれないことです。坐禅をしている間にも、さまざまな思いが浮かんで消えていくとは思いますが、思いは思いのままにまかせ、体と息を調べて坐ります。

## 12. 止静鐘

坐禅の始まる合図です。参禅者の坐相が調ったころ、堂頭が入室して堂内を一巡し、正しい坐にあるかを点検します。これを検単といます。堂頭が自分の後に巡ってきた時は合掌をし、通り過ぎた後に、法界定印にもどします。この後、止静鐘（鐘3回）が鳴ります。止静鐘が鳴ったら堂内に入りをしてはいけません。

## 13. 警策の受け方

坐禅中に眠くなったり、姿勢が悪かったり、心がまとまらなかったりした時は、警策で肩を打ってもらいます。この警策は、聖僧さまから励ましとしていただくのです。

警策は自分から合掌して受ける方法と、直堂（堂内を監督し警策を行ずる者）が入れる方法と、二通りあります。どちらの場合も右肩を軽く打って予告しますので、そうしたら合掌のまま首を左に傾け、右肩をあけるようにします。受け終わった合掌低頭して、もとの法界定印にもどします。

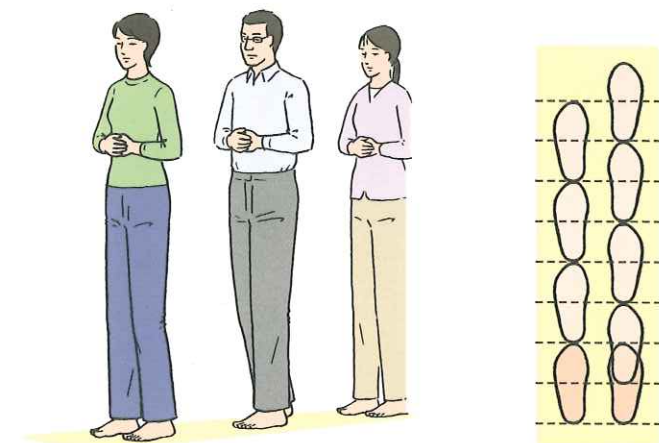


## 14. 経行の仕方

坐禅を一炷（40分ぐらい）行った後、引き続き坐禅をする場合には、途中で経行を行います。経行とは、堂内を静かに歩行することをいいます。

坐禅中に経行鐘（鐘2回）が鳴ったら合掌低頭し、左右揺振して足を解き、右まわりで向きを変えて静かに立ちあがります。坐蒲を直してから隣位問訊、対坐問訊をし、そのあと叉手にしてしばらくまっすぐに立ち、呼吸を調べてから経行に移ります。

歩き方は一息半歩といって、一呼吸する間に、足の甲の長さの半分だけ歩を進め、次の一呼吸で、反対の足を同じく半歩だけ進めます。列の前後を等間隔に保ち、堂内を緩歩します。時間になり、抽解鐘（鐘1回）が鳴るのを聞いたならその場に両足を揃えて止まり、叉手のまま低頭します。その後、普通の歩速で自分の坐位に戻ります。



## 15. 坐禅のおわり

放禅鐘（鐘1回）が鳴ったら、まず合掌低頭し、左右揺振をして、組んでいる足を解きます。そして、右回りで向きを変えて立ち上がります。（向きを変えてから足を解く作法もあります）

立ち上がった後向き直り、坐蒲を元の形に整えて、隣位問訊、対坐問訊をし、合掌の手を叉手にして入堂の時と逆に歩を進めて退堂します。



\*細かい作法については、それぞれの道場によって異なる場合があります。詳しくは、指導者の方にお尋ねください。

# 坐禅のすすめ

曹洞宗