

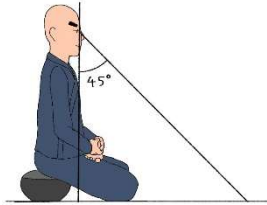
口の閉じ方

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。



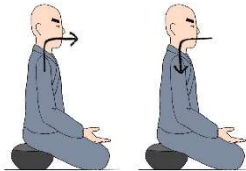
視線の位置

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。



呼吸の仕方 (欠気一息・かんきいっそく)

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



左右揺振(さゆうようしん)

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(ざそう)をまっすぐに正しく落ちつかせます。



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は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。

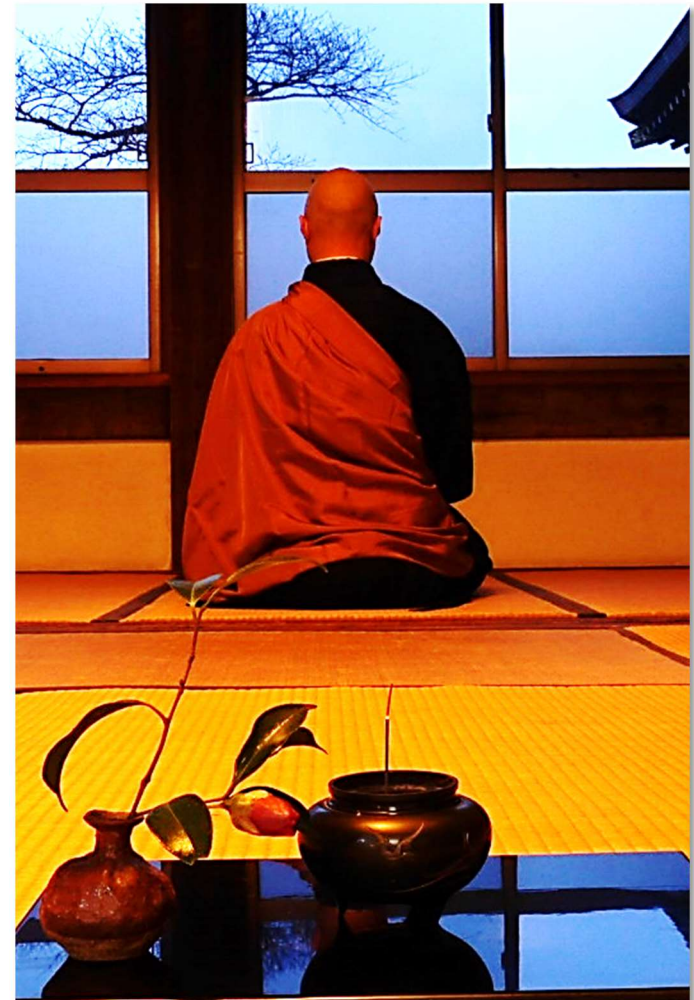
止静鐘(しじょうしょう)

坐禅の始まる合図です。参禅者の坐相(ざそう)が調ったころ、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。堂頭が自分の後に巡ってきた時は合掌をし、通り過ぎた後に、法界定印(ほっかいじょういん)にもどします。この後、止静鐘(しじょうしょう) (鐘3回) が鳴ります。止静鐘が鳴ったら堂内に入出りをしてはいけません。

坐禅のおわり

放禅鐘(ほうぜんしょう) (鐘1回) が鳴ったら、まず合掌(がっしょう)低頭(ていず)し、左右揺振(さゆうようしん)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) 立ち上がったら向き直り、坐蒲(ざふ)を元の形に整えて、隣位問訊(りんいもんじん)、対坐問訊(たいざもんじん)をし、合掌の手を叉手(しゃしゅ)にして入堂の時と逆に歩を進めて退堂します。

参禅のしおり



座禅会

毎月第1日曜日 午前6時より

曹洞宗 陽廣山 報恩寺
神奈川県綾瀬市寺尾南2-10-1

0467-78-7160

座禅の作法

合掌 (がっしょう)

両手の手のひらをあ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、肩の力をぬくようにします。



叉手 (しゃしゅ)

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。



入堂の仕方

手は叉手(しゃしゅ)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(ざふ)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(しょうそう)さまに合掌低頭(ていず)(問訊・もんじん)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・ざい)に行きます。なお、堂内では聖僧(しょうそう)さまの前は横切らず、必ず後を通るようにします。

隣位問訊(りんいもんじん)

坐る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(がっしょう)低頭(ていず)します。隣に当たる二人はこれを受けて合掌します。



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(りんいもんじん)をしたら、合掌(がっしょう)のまま右回りをして向かいに坐っている人に合掌(がっしょう)低頭(ていず)します。向かい側の方は、これを受けて合掌します。



足の組み方

まず、坐蒲(ざふ)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(けっかふざ)でも半跏趺坐(はんかふざ)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(けっかふざ)

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(はんかふざ)

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



手の組み方

法界定印 (ほっかいじょういん)



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(ほっかいじょういん)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、力を入れて押しつけたり、離したりしないようにします。

上体の姿勢

背筋をまっすぐのばし、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、鼻とおへそと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。

