

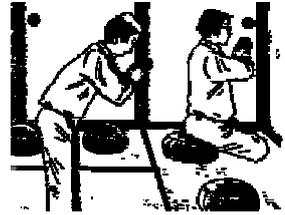
1. 叉手（しゃしゅ）

坐禅堂の周辺、中をあるく場合は、叉手をする。まず左手の親指をにぎりこみ、外側から右手で覆う。両ひじはすこし張って、みぞおちのあたりに水平におきます。



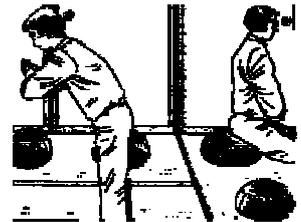
2. 入堂・隣位問訊

坐禅堂に入るときには叉手のまま入堂します。自分の位置についたら、坐位に向かって、合掌低頭をする。これは、両隣に坐る人への無言の挨拶です。



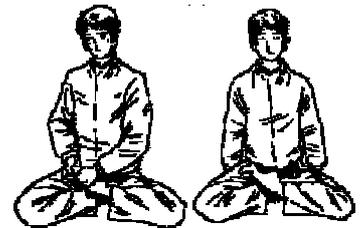
3. 対座問訊

右まわりに転じて、坐位を背にして合掌低頭をする。これは、対坐する人への無言の挨拶であり、隣位問訊、対座問訊ともに人がいなくても行うこと。



4. 結跏趺坐（けっかふざ）

坐蒲（尻の下に敷く、パンヤをつめた円形の厚い敷物）の上に、背骨が坐蒲の中央に来るように、浅く腰をおろす。まず、右の足を持って、左のものの上に置き、次に左の足を右のものに乗せる。あまり深く組み合わせないこと。両ひじは水平に、畳につける。



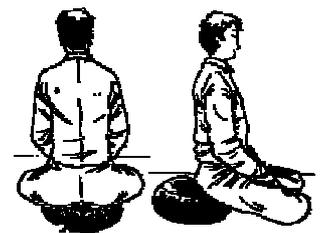
5. 半跏趺坐（はんかふざ）

結跏が組めなくても、左の足を右のものの上にし、両ひざを水平に畳につけるだけでも良い。ひざが浮き上がらないように注意すること。



6. 調身

坐禅は、姿勢を正しくすることが必要です。腰を据え、背骨を伸ばし、頭の先を天に突き上げるようにする。肩や胸や腹に力が入らないようにし、口を閉じます。



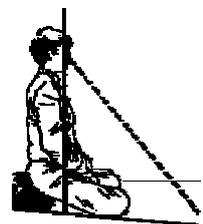
7. 法界定印（ほっかいじょういん）

右手の掌を上に向て、自然に下肢部の上に置き、左手の掌を上に向けてこれに重ね、左手の親指が水平に軽く接するようにする。



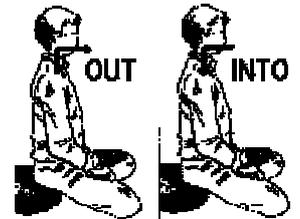
8. 視線

目は、特に半眼にするのではなく、自然の状態、45度下向きの方に視線を向ける。特定のものを凝視してはいけません。また、目を閉じないこと。



9 . 欠気一息 (かんきいっそく)

次に息を大きく吸い込み、徐々に吐き出す。これが、欠気一息です。吐き出すのは、吸い込んだ量の8割程にし、これを数回繰り返して、次第に自然な自分の呼吸に整えていきます。



10 . 左右揺身

上体を左右に数回揺り動かす。最初は大きく、次第に小さく、上体を中心にぴたりと静止させる。坐禅から起きる時には、逆に小から大へと揺身をする。



11 . 調心

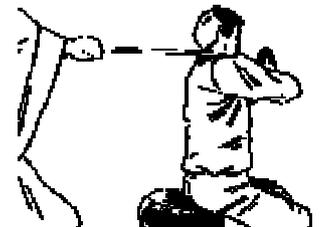
坐禅は、精神統一を求めるものではない。無念無想になるのでもない。雑念や妄想を一切相手にせず、生ずるに任せ、滅するに任せることが大切です。

12 . 鐘

坐禅の開始と終わりは、鐘で合図をします。坐禅の開始は、鐘が3度鳴り、これを止静(しじょう)鐘といいます。坐禅の終わりは、鐘が2度鳴り、これを経行(きんひん)鐘といいます。経行の終わりは、鐘が1度、これを抽解(ちゅうかい)鐘といいます。そして、坐禅の終了は鐘が1度鳴り、これを放禅(ほうぜん)鐘といいます。

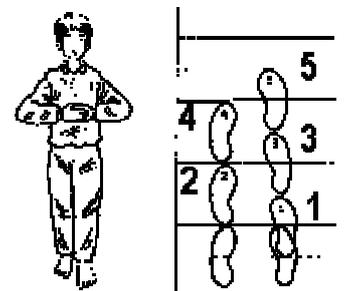
13 . 警策 (きょうさく)

坐禅が純に持続できるように、修行者を策励する棒(警策)をもって巡回する係がある。警策を受ける時は、自分で請求する場合と、与えられる場合がある。警策を受ける場合は、まず肩に軽く触れるので、合掌し、頭を軽く左に傾ける。警策を受けたら、合掌低頭し、感謝の意を表し、頭をもどす。警策を与えたものも警策を横にして合掌する。



14 . 経行 (きんひん)

長時間に渡る坐禅の合間に経行が行われる。経行鐘が鳴ったら、坐禅を解き、隣位問訊、対座問訊の後、叉手にて、堂内をゆっくり歩く。一呼吸毎に右足から半歩ずつ歩む。吸って吐く呼吸の区切りに片足ずつ半歩すすめる。鐘が一度鳴ったら、経行をやめ、叉手低頭して普通の早さで自位にもどる。



15 . 退堂

放禅鐘が鳴ったら、左右揺身して、ゆっくり坐禅を解く。隣位問訊、対座問訊の後、叉手にて退堂する。