

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、体と息を調えて坐ります。

12. 止静鐘

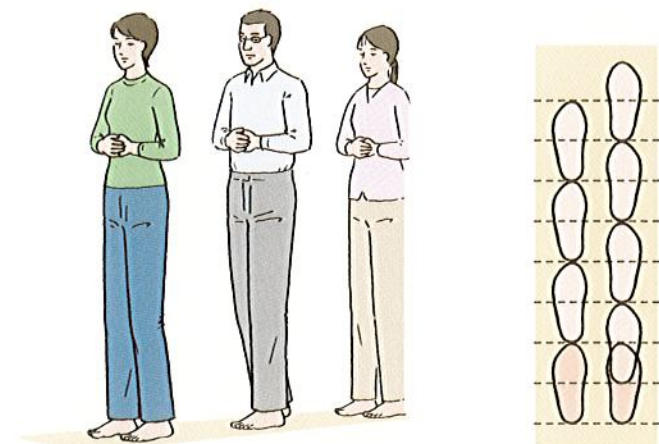
坐禅の始まる合図です。参禅者の坐相が調ったころ、堂頭が入室して堂内を一巡し、正しい坐にあるかを点検します。これを検単といひます。堂頭が自分の後に巡ってきた時は合掌をし、通り過ぎた後に、法界定印にもどします。この後、止静鐘（鐘3回）が鳴ります。止静鐘が鳴ったら堂内に入りをしてはいけません。

14. 経行の仕方

坐禅を一柱（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ひます。

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、そのあと又手にしてしばらくまっすぐに立ち、呼吸を調え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、又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。



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、右肩をあげるようにします。受けおわたたら合掌低頭して、もとの法界定印にもどします。



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、合掌の手を又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