

1. 合掌・叉手

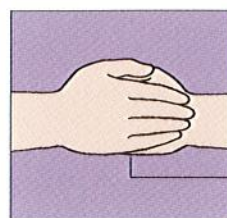
合掌

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（問訊）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（問訊）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。

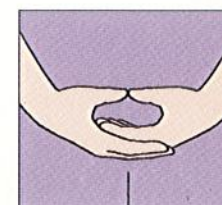


半跏趺坐

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（ほうかいじょういん）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。



6. 上体の姿勢

背筋をまっすぐにのばし、頭ので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。

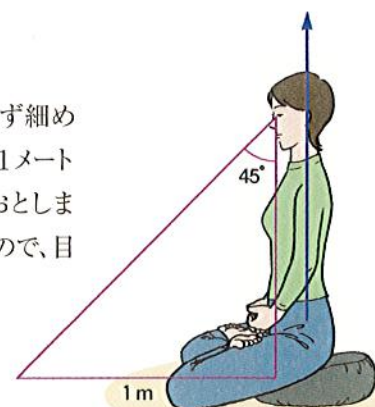


7. 口の閉じ方

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。

