

○坐禅の仕方 大本山活禅寺

1. 円座を両手でいただき「南無三宝供養一切成就」と念唱し、静かに足元に置く。
2. 合掌して右足から静かに円座の上に立ち、右足から呼吸に合わせて数回足踏みをし、坐をしっかりと踏みしめる。

※円座の上に立つのは活禅寺独自の方式です。

3. 右足より本尊様（正面）の反対側に降りて坐に着く。

4. 調身（ちょうしん）（坐禅の姿勢を整える）

【足の組み方には二通りあるが、どちらの組み方でも良い】

○結跏趺坐（けっかふざ）＝両足を組む（如来坐／坐禅の基本形）。

右足を持って左のものの上に上げる。次に左足を持って右ものの上に上げる。左右どちらでもよい。

○半跏趺坐（はんかふざ）＝片足だけを上げて組む（菩薩坐）。

右足を持って左のものの上に上げる。左右どちらの足でもよい。



けっかふざ
結跏趺坐

はんかふざ
半跏趺坐

正しい禅定印

さしゅ
叉手

- ①胸を張り腰を立て、背筋をまっすぐに伸ばし、顎を引いて正しい合掌をする。
- ②右の掌の上に左掌をのせ、両親指の先をあわせて禅定印（法界定印）を結び臍下丹田に安定させる。
- ③揺身（ようしん）
上体を前後左右に揺すって坐の安定をはかる。最初は大きく揺身し、だんだんと小さくして、一旦体勢を安定させた後は、何事にも動じない体勢と心構えとをしっかりと整える。

- ④目は開いたまま前方1メートル半程度に視線を落とす（半眼）。
対坐の場合の視線の場所は、おおよそ前の人の禅定印のあたりを目安とする。目は半眼にして閉じてはならない。視線は一点に集中して決してきょろきょろとしない。
- ⑤舌は上顎に軽くつけ、顎をぐっと引いて口をつぐむ。

5. 調息（ちょうそく）（呼吸を整える）

①欠気一息

口を閉じ、鼻から深く静かに全身に息を吸い込んで、吸いきったところで2～3秒息を止め、なるべく音を立てないように、鼻から吐ききったのち2～3秒息を止める。これを3回程度行う。（大宇宙を吸って、大宇宙を吐くという心境で）

②数息観

呼吸を整える最良の方法。吸って吐くのが一つ、吸って吐くのが二つ、と声を出さずに呼吸を心で1から10まで数えることを繰り返す。静かに吸い込む息が、頭のてっぺんから足のつま先まで、全身心に充ち満ちる心境で深い呼吸をすることが大切。坐禅の呼吸は音を立てない。

6. 調心（ちょうしん）（心を整える）

坐禅は無為の行である。「迷いを払わず、悟りを求めず」という心境で、姿勢を整え、呼吸を整え、心を整える。

7. その他

- ①足がしびれたり、痛くなったり、また眠くなったりしたら、まず合掌をして坐を解き、静かに円座の上に立ち、叉手（図参照）をして、坐禅の呼吸に入る（立禅）。足がしびれたまま無理をして立つと捻挫をすることがあるので、十分に足の痛みを取ってから再び坐につき、静かに禅定に入る。

②円座は袈裟数珠等に等しく、修行のための尊い法具です。決して粗末に扱わないように、必ず両手でいただき、片方の手がふさがっている場合は、脇に抱えるようにして持つ。

③対坐の意義

対坐は、向かい合った者同志がお互いの仏性の融和をはかり、法息の向上と和合縁を高める尊い行法である。

④坐禅の開始と終了は、和尚の鐘の音とともに進行。

終了時は「延命十句観音経」(経典24頁)一卷、略三宝(経典41頁)、四弘誓願文(経典41頁)をお唱えする。

○延命十句観音経

◎観世音。南無仏。興仏有因。◎興仏有縁。仏法僧縁。常楽我淨。

朝念観世音。暮念観世音。念念従心起。念念不離心。

○略三宝

十方三世一切仏 諸尊菩薩摩訶薩 摩訶般若波羅蜜

○四弘誓願文

◎衆生無辺誓願度。煩惱無尽誓願断。法門無量誓願学。仏道無上誓願成。

○発菩提心御真言(念唱三卷)

おん ぼうじした ぼだ はだやみ

○三摩耶戒御真言(念唱三卷)

おん さんまや さとばん

南無三宝供養一切成就なさしめたまえ(念唱三卷)

8. 経行

行住坐臥、すべてが禅であるとのみ教えから、長い坐禅の途中で、立って緩やかに歩を進め、法息を整える行法。

①叉手(さしゅ)

左手の親指を内側に入れて左手を握り、その上に右掌を包むように添える。肘は身体から離して、やや前に出し肘は平らに保つ。

②歩行

右足から足の幅だけ出すようにして、歩を進める歩行(等足歩)と、足の幅の半分ずつ歩を進める歩行(半足歩)とがある。

一呼吸で一歩が原則だが、大勢の場合はこれにこだわらず、全体の歩調に合わせた歩行をし、前の人との間隔に心がける。

③コーナーでの足の運び方

コーナーでは、右足を45度方向に向け、左足をもとの方向と直角に向け、左足に右足を揃えて歩を進める。

9. 警策(けいさく)

睡魔におそわれたり、心が乱れた時、修行者が自ら希望して受ける方法と、和尚より警策を入れる方法とがある。警策は決して罰として行うものではなく、修行者の精進を励まし、坐禅の呼吸を整えるために行うものである。

警策の受け方

○警策を自ら希望する場合は、数珠を首からはずし中指にかけ、合掌を行うことにより、和尚への警策希望の合図となる。

○警策を受けるときは、合掌をする。

○数珠を首からはずし中指にかけ合掌を行い、上体を前かがみにして警策を受ける。

○左右の肩に警策を受けたら、合掌をして坐禅の呼吸に戻る。

○健康上の理由等で警策を受けたくない場合は、警策の合図を受けたら合掌をして、合掌をした手を上下に何度か動かす。



警策の受け方(左右)