

坐 禅

— 実践とその心得 —

龍泉院参禅会

第一章 坐禅にあたっての心得

最初に坐禅堂での心得を述べます。坐禅堂は修行道場であり聖域であります。坐禅にあたっては次の事柄を心得てください。

一. 服装について

坐禅は素足で行いますが、その他、服装についても相当の配慮をする必要があります。過度の厚着や薄着、また滑りやすい布地で作られた衣服、体に密着しすぎる衣服、装飾過剰な衣服、細身のスラックス、短いスカートの着用は、坐禅には適当ではありません。またトレーニングウェアや運動着の着用は、望ましくありません。それに時計やアクセサリ等、不要な装飾品は原則として坐禅堂に持ち込まないでください。

従って、次のような衣服の着用が望まれます。

- 1 滑りにくい布地で作られた衣服。
- 2 十分ゆとりのある太めのスラックス。
- 3 裾が十分開く長めのスカート。

以上が衣服等についての注意点です。

二. 坐禅堂内部の名称

坐禅堂の中央には文殊菩薩の像が祀っております。文殊菩薩を尊称して「聖僧」ということから、坐禅堂のことを「聖僧堂」ともいい、略して「僧堂」とも言います。龍泉院の坐禅堂は次に示す図の通りです。

- 1 前門（ぜんもん）

坐禅堂の正面出入り口のこと。

2 聖僧（しょうそう）

坐禅堂中央に安置してある文殊菩薩のこと。「聖僧さま」と呼ぶ。

3 上間（じょうかん）

前門の中央で聖僧さまに向かって右側にあたる全域のこと。

4 下間（げかん）

上間の反対側。聖僧さまに向かって左側にあたる全域のこと。

5 単（たん）

坐禅をする位置（坐牀）のこと。高さ四五cmで、畳が敷いてある。

6 浄縁（じょうえん）

単の前方の縁についている幅一七cmの板の部分。

三. 鳴らし物について

1 止静鐘（しじょうしょう）

坐禅の開始を告げる合図の鐘声。鳴鐘は三声。

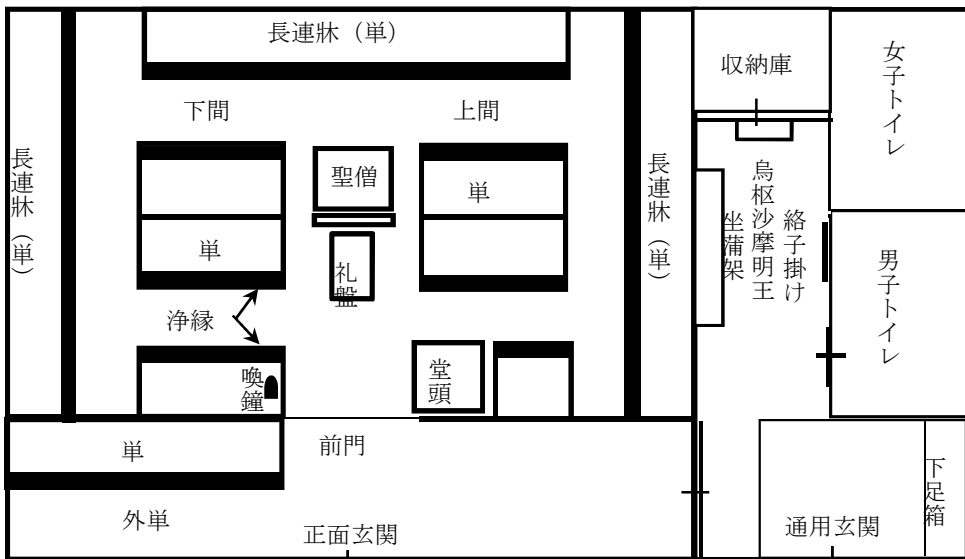
○—○—○

2 経行鐘（きんひんしょう）

坐禅と坐禅の間に、緩やかに歩く作法の開始を告げる合図の鐘声。鳴鐘は二声。○—○

3 抽解鐘（ちゅうかいしょう）

坐禅（または経行）の終了を告げる合図の鐘声。鳴鐘は一声。○

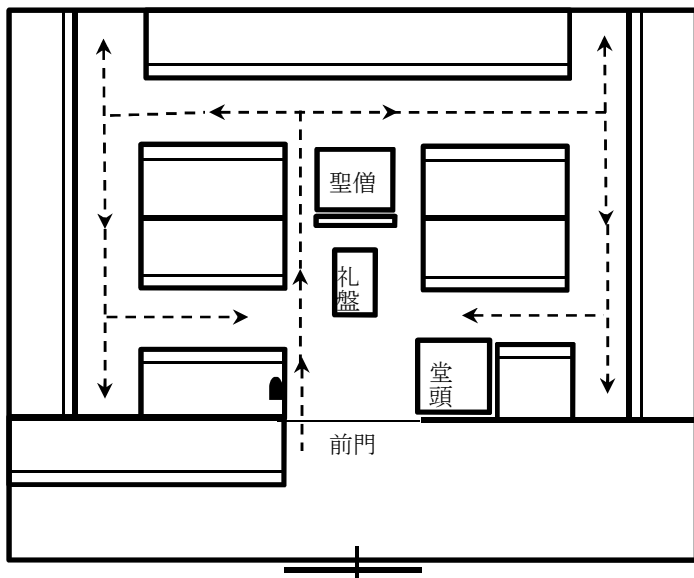


坐禅堂内の配置図

第二章 坐禅の作法

一、入堂の仕方

坐禅堂ではいかなる場合も、聖僧さまや礼盤の前を横切つてはいけません。従つて、入堂は坐禅堂の前門の左側から、又手のまま、一人ずつ斉整と、図の点線のように普通の歩速で進みます。



入堂の順路

- 1 入堂するときは左足で敷居をまたぎ、二、三步前進して一旦停止し、聖僧さまに合掌低頭する。
- 2 合掌低頭の後、再び又手して右足から歩きはじめ、普通の歩速で空いている単に到る。
- 3 上間に行く者は、聖僧さまの後から右折し、大まわりして空いている単に到る。
- 4 下間に行く者は、前記同地点を左折し、大まわりして空いている単に到る。
- 5 単に到ったら、坐蒲の白い布が後ろになるよう回し、次に隣位問訊をする。
- 6 隣位問訊が終わったら、合掌したまま右回りに一八〇度身を転じて、対座問訊をする。

二、上牀の仕方(単への上がり方)

対座問訊が終えた後、体の方向はそのまま、両手を単の上に置き、坐蒲の上に尻をのせて、スリッパを脱ぎ、上体を支え

ながら上り上がるように上牀する（いきなり坐蒲の上に尻をのせて上牀するのが無理な場合は、対座問訊した後、坐蒲を壁に寄せて上牀し、その後、尻に敷くようにする）。

ただし上牀のとき、浄縁には決して手足を触れないようにする。浄縁は食事をする時、卓の機能を果たす場所だからである。上牀したらきちんと坐蒲を敷き、スリッパを単の下の地覆に立て掛ける。坐禅では尻と両膝の三点で上体を正確に支えるが、そのためには背骨の下端が坐蒲の中央かそれよりもやや前方に落ち着くように腰をのせ、あまり深く敷きこまない。また坐蒲の位置が左右に片寄ると、姿勢を保つために、上体に無理を強いるので、坐蒲をきちんと敷くように注意すること。

三、坐禅の仕方

坐蒲を正しく敷いた後、足を組む。

- 1 結跏趺坐の場合は、まず右足を左足のもの上にもってゆき、次に左足を右足のもの上にもってくる。両足のせ具合は、左右均等でなければならぬ。両足をあまり深く組み合わせ過ぎない方がよい。
- 2 半跏趺坐の場合は、原則として左足を右足のもの上にもってくる（右足を左足のもの上にもってよい）。のせた方の足の膝小僧が床から浮き上がり、不自然な体形になり易いので、下になった方の足を思い切つて尻の方に引き込むと、左右の釣り合いがとり易くなる。
- 3 足が組み終わったら両手で上体を支えながら右回りに一八〇度身を転じて壁に向かう。
- 4 つぎに「左右揺身」を行う。上体を左右に数回揺り動かす。最初は大きく、次第に小さく揺り動かし、次第に細めて中心にピタリと止める。

- 5 つぎに息を大きく吸い込み、徐々に吐き出す。これを「欠気一息」という。吐き出すのは吸い込んだ量の八割程にし、これを二、三度繰り返して次第に自分の呼吸を整えていく。

- 6 「法界定印」を結ぶ。右手の掌を上に向けて下腹部の辺りに置き、左手の掌を上に向けてこれに重ね、両手の指が重なりあうようにする。そして、両手の親指の爪が水平に軽く接するようにする。

こうして坐禅の態勢を整え終わって、堂頭の入堂を待つ。堂頭が入堂し、上香三拝して上間より下間に向つて巡堂し検単す

る時、堂頭が近づくのを察して合掌し、過ぎ去った後合掌を解き、法界定印にもどす。この後、止靜鐘が鳴る。鐘声は三声である。止靜鐘が鳴ったら堂内に出入してはいけない。

坐禪は姿勢が正しくなければならぬ。そのためには腰にきめることが大事である。まず尻を後ろにつき出すようにし、腰骨を充分に反るようにし、背骨をグリーンと伸ばし、頭の先で天を突き上げるようにする。顎を引き額をおこす。

肩にも胸にもどこにも力を入れない。全身の力を抜き、背骨だけを真っ直ぐに上に向けて伸ばし、どつしりと坐る。

視線はほぼ四五度の角度に落とす。半眼にしたり、目をつむったり、ことさら何かを擬視したりしない。また眼を動かさない。

呼吸は鼻で行い、きわめて自然にする。口はかたく閉じ、舌の先を上歯の内側のつけ根に付け、口の中に空間をつくらない。ことさら奥歯を噛みしめたり、もぐもぐと口を動かしたり、開けたりしない。

心に浮かんでくるものは浮かぶに任せ、一切とりあわず、相手にしないで放っておく。空想や連想を楽しんだり、精神統一しようと思ったり、無念無想になろうとしたりしてはいけない。一切の造作を全部放棄し、何もしないで、ただ坐る。まして物思いにふけったり、ぼんやりしたり、眠ったりしてはいけない。

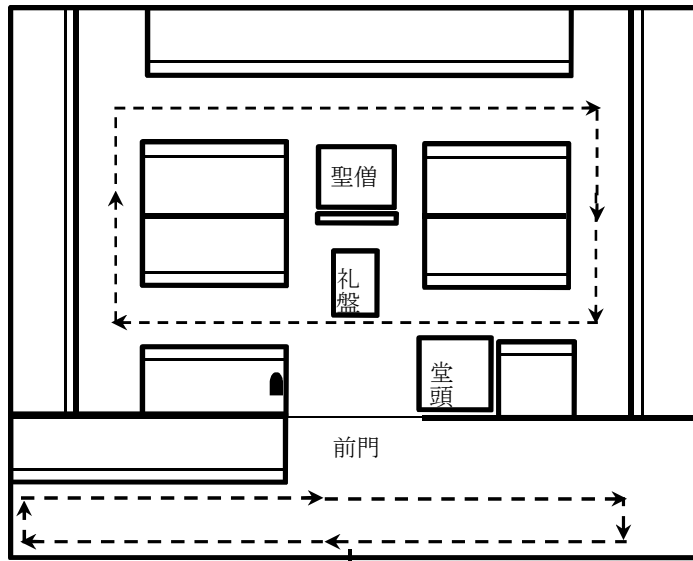
四 経行の仕方

時到って経行鐘が鳴る。鐘声は二声である。鐘声を聴いたら、法界定印を解き、合掌低頭して、両手を両膝の上に伸ばし、掌を上に向けて上体を左右揺身する。その後、両手で上体を支えながら右回りに一八〇度身を転じ、手を添えて組んだ足をほどこき、スリッパを揃えてから牀縁に手足をつけないように配慮しながら、床に降り立ち、スリッパを履く。

経行鐘を聞いて安堵の吐息をしたり、声を発してはいけない。

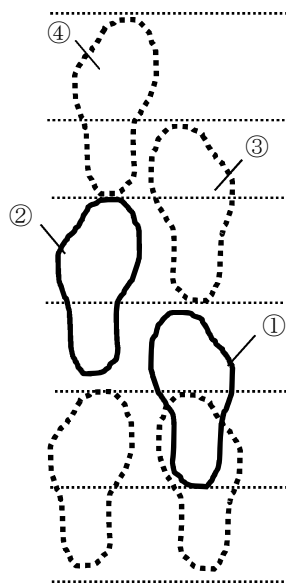
床に降りたら直ちに右回りに右向き、変形している坐蒲の形を正す。坐蒲をわずかに回転させながら、両手で下方に押し付けるようにする。形が整ったら、左右両者の坐蒲の位置を確認しつつ、単上に一直線になるように整然と並べる。坐蒲についている白い布を正面に来るようにすると坐蒲の縦の位置が定まる。坐蒲を整えるときは、浄縁の上で行ったり坐蒲をたたいて音を出してはいけない。

かくて坐蒲を整頓し終わった後、隣位問訊、対座問訊をし、又手して経行に移る。元来、経行とは機（はた）の縦糸のごとく、真っ直ぐに往き且つ帰るといふことである。ここでは左図のように坐禪堂の中を経行する。又手してしかるべき位置にいたら直ちに緩歩を始める。第一歩は必ず右足からが原則である。



経行の順路

緩歩の仕方は一呼吸に半歩だけ前進する（一息半歩 左図参照）。息をはいて吸う間に、足の裏の長さの半分だけ進める。このようにして、呼吸にあわせつつ歩を進める。



一息半歩

経行の方向は、必ず直進し、曲り角に到ったら正確に九〇度右に転じ、両足を揃えてしばらく住立し、あらためてまた右足より緩歩し始める。前の人と詰まった場合は、足踏みをする。なお、経行中の心のあり方は、坐禪中と同じである。それ故、経行を「歩く坐禪」といわれている。

かくのごとく経行し、時とつて抽解鐘が鳴ったら、直ちにその場に両足を揃えて停止し、又手のまま深く低頭する。低頭し終わったら、右足より普通の歩速で自分の単に到る。隣位問訊・対座問訊し、上牀し、スリッパを立て掛け、足を組み、右回りに一八〇度身を転じて壁にむかい、正身端坐する。

五・警策の受け方

二炷目の後半に堂頭が警策を持って廻ります。警策を受けた方は絡子を外し合掌して待ちます。打つ合図として右肩に警策の先が軽くあてられたら、合掌したまま首を左に傾け、上体を心持ち左前方に倒すようにして右肩をあげる。警策を受けたら上体を元の姿勢になおし、合掌低頭して堂頭の低頭にこたえ、絡子を掛け、またどつしりと坐る。

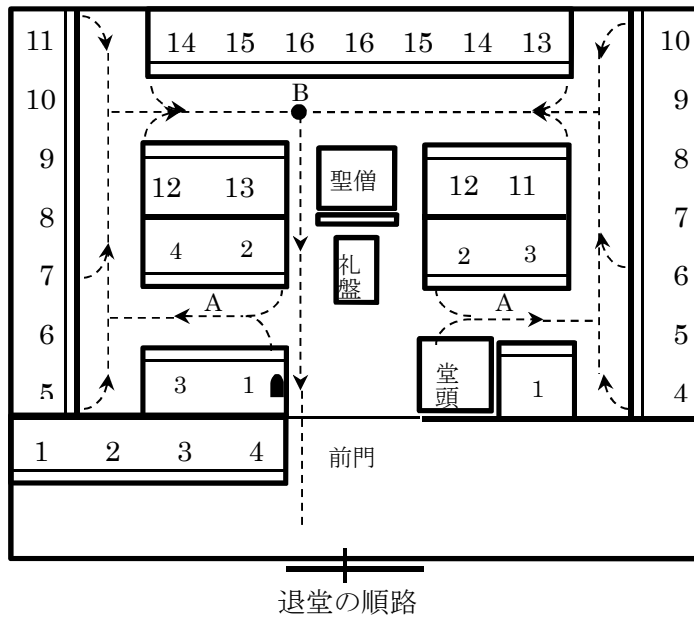
六・抽解の仕方

しばらくして抽解鐘が鳴る。鐘声は一声である。鐘声を聞いたら法界定印を解く。以下は、「四・経行の仕方」の経行に移る前までの記述と同じである。

七・退堂の仕方

堂頭が退堂した後、上間・下間ともA区域の者から1 2 3 ……の順に行動をおこす。又手し一列となつて大回りで聖僧さまの後方のB地点に、普通の歩速で到る。B地点に到つたならば、上間と下間の者が互いに交つて一列を形作り、直進して前門の敷居を右足でまたいで出堂する。出堂のときは、振り向いて坐禅堂に合掌低頭することは要らない。

外単の人は、内単の人がすべて退堂した後、単の奥の人から又手して退堂する。前門を横切るときには聖僧さまに向かって合掌低頭する。単の人が過ぎてからイスの人が続いて退堂する。



八・坐禅堂内作法に関する基本的注意

1 入堂のときは必ず「左足」から。出堂のときは「右足」から。

九、所作についての注意

- 2 堂内で行動をおこす第一歩は、必ず「右足」からである。
- 3 堂内で身体の方角を変えるときは、必ず「右回り」である。
- 4 堂内を歩行するとき、手は揖手（叉手）、また足音を立てないよう細心の注意を要する。
- 5 堂内では完全に沈黙を守り、聖僧さまの前は、経行の時以外いかなる場合も、決して横切ってはいけない。一旦帳がおりてからは入堂することは許されない。途中で退堂した場合は再度入堂することはできない。一炷目と二炷目の間にトイレに行った場合、原則として入堂できないので、坐禅の前に用便を済ませること。
- 1 合掌
両手の掌を合わせ面前に位置させる。臂をやや横に張り、十指を各々密着させて、中指の先が鼻端に位置するようにする。合掌は垂直に保ち、両手の拇指（親指）が離れないように注意すること。
- 2 叉手
左手の拇指を他の四指で握り拳をつくり「みぞおち」の前におき、その上を右手の掌で覆い、両臂を張るように行うこと。堂内を歩行する時は必ず叉手すること。なお、経行のときは右手の甲が上になるように、叉手全体を九〇度回した形で行う。
- 3 問訊
叉手をして低頭すること。
- 4 隣位問訊
単の前に立ち、壁の方向に向かって合掌低頭すること。両隣の人に対する無言の挨拶である。たとえ両隣の人がいなくても、坐禅の初めと終わりには必ず行う。
- 5 対座問訊
自分に相対する単に坐る人への、無言の挨拶である。仕方は隣位問訊と同じ。

第三章 年番幹事の進退

僧堂において年番幹事は、堂頭の意を体して僧堂内の行履を円滑に遂行することを任とする。

一、八時三〇坐禪堂の鍵を開け、堂内外の整備を行う

1 洒水器の水を新しいものに採りかえる（聖僧さまの白毫・

洒水器・香爐が一直線上に並ぶようにする。下図参照）。

2 ローソクに火をつける

3 前門に坐禪牌を掛ける。

4 窓の開閉・エアコンの使用

二、入堂の人数を数える。内単の単の数より多くなった場合は、それ以降入堂する人を外単に誘導する。

三、八時五分にまでに線香に火をつけ、前門の外の左わきで堂頭を待つ。

四、堂頭が入堂するとき、線香の下端を右手で持ち、左手で片手合掌をして堂頭に渡し、その後、前門の帳をおろす。

五、喚鐘のところに行き、聖僧さまに対して立ち、堂頭に合わせて立ったまま三拝する。

六、堂頭が検単を始めたなら、合掌して一八〇度身を転じ、合掌してから撞木をとり片手合掌して待つ。

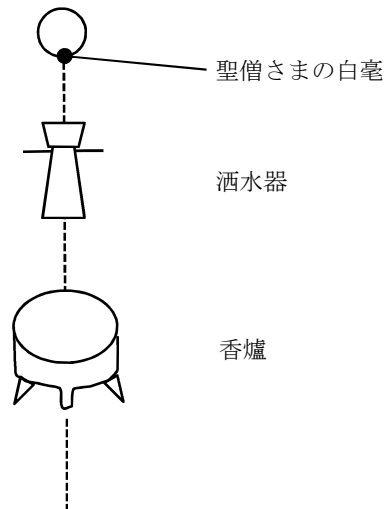
七、堂頭が聖僧さまの前に到って問訊するとき止静第一声を、堂頭単に到って隣位問訊するとき第二声を、対座問訊するとき第三声を鳴らす。

八、撞木を元の位置に戻してから、合掌低頭し、又手して右足より歩を始め、自位の単に到る。

九、隣位問訊、対座問訊し、上牀し、スリッパを立て掛け、足を組み、右回りに身を転じて壁に向かい正身端坐する。

一〇、止静より二八分後に坐を解き単から下りる。又手して聖僧さまの後を回って聯の前の喚鐘の所に行く。

一一、合掌低頭してから撞木をとり、片手合掌して経行鐘を二声鳴らす。撞木を元に戻し、合掌低頭する。



- 一二. 外単に出て大衆とともに経行する。八分経ったらその場で低頭し、入堂し喚鐘の下に到る。
- 一三. 合掌低頭してから撞木をとり、片手合掌して、抽解鐘一声を鳴らす。
- 一四. 大衆が上牀し、面壁するためにおこる堂内のざわめきが静まった頃合いを見計らって、止静鐘三声を鳴らす。
- 一五. 撞木をもとに戻し、合掌低頭し、又手して右足より歩き始め、普通の歩速で自位に到る。
- 一六. 九と同じ。

(二炷目の後半、堂頭が警策のために堂内を巡回する)

- 一七. 堂頭の動作を見て坐を解き単から下りる。又手して前門に到り、帳(簾)を巻き上げ、その後、喚鐘のところに行く。
- 一八. 合掌低頭してから撞木をとり、片手合掌して抽解鐘一声鳴らす(一三と同じ)。
- 一九. 前門の左わきに立ち、合掌して堂頭、大衆の退堂を見送る。
- 二〇. 又手して聖僧さまの前に行きローソクを消し、前門の坐禅牌を外し、窓やエアコンを処置し、消灯し、施錠する。

第四章 東司の作法

東司とは禅宗寺院における七堂伽藍のひとつでトイレのことです。七堂伽藍には「三黙道場」という修行の道場があり、絶対話をしてはならない場所です。それは「僧堂」「浴司」「東司」の三つです。

東司の前には「烏枢沙摩明王」がお祀りされています。烏枢沙摩明王とは古代インド神話において元の名を「ウツチユシユマ」と呼ばれた炎の神です。この世の一切の汚れを焼き尽くし、仏教に包括された後も、「烈火で不浄を清浄と化す」通力を持ち、心の浄化はもとより、日々の生活のあらゆる現実的な不浄を清める功德があることから、禅宗では東司の本尊としてお祀りするのです。

- 1 「烏蒨沙摩明王像」に向つて合掌低頭し、「東司の偈」を、黙唱する。
左右便利 当願衆生 蠲除穢汚 無姪怒癡
さゆうべんり どうがんしゅうじょう けんじょえお むいぬぬち
- 2 東司入口手前の金具に絡子を掛け、合掌低頭する。
- 3 スリッパを脱いで入口に揃え、東司の履物を履く。
- 4 手を洗う時は、必要最小限の水で済ませるようにする。
- 5 出る際は、東司の脱いだ履物は所定の位置に揃える。
- 6 金具に掛けてある絡子に合掌低頭し、金具から絡子を取り、着す。
- 7 「烏蒨沙摩明王像」に向つて合掌低頭する。

龍泉院参禅会簡介

【参禅】

一、月例参禅会

日程

毎月第四日曜午前九時（初参加者は八時半）上山、正午解散

坐禅

口宣・坐禅・経行・坐禅の順（坐禅は一炷三〇分、経行は一〇分）

講義

木版三通・開経偈・『正法眼蔵』の提唱

座談

自己紹介・お知らせ・喫茶

一、自由参禅

日程

毎月第二土曜午前九時から正午まで（六月と一二月は休み）

坐禅

九時から一一時まで（この間入退堂は自由）

作務

一一時から正午まで坐禅堂掃除

※会費無料、性別・年齢など一切不問、初心者には懇切に指導

【行事】

一、一夜接心

一泊し坐禅七炷と提唱など、本年は六月八〜九日

一、成道会

坐禅二炷・法要・問答・法話・点心など、本年は一二月八日

一、他の行事

涅槃会（二月一五日）と花まつり（四月八日）は梅花講と共催で法要と法話と坐禅一炷。

施食会（八月一六日）手伝い。歳末煤払い（一二月例会後）、その他

毎月第一と第三金曜及び第二土曜に、午前九時から正午まで境内の掃除等

【会報誌】

一、『明珠』

年二回（四月八日と一〇月五日に発行）

一、『口宣』

年一回（二月に発行）

【ウェブサイト <http://www.ryusenin.org/>】

平成二五年二月一五日作成

