



ZAZZEN

坐禅のしおり

「達磨園」白隠慧鶴禅師



坐禅への準備

禅堂の入口に入ったら沈黙。

合掌したまま自分の単(座布団)まで進み、坐ります。

足の苦痛しびれ等を防ぐために、靴下は脱ぎ、

身体を締め付けない、

ゆったりとした服装にしましょう。



坐禅の仕方

坐禅には、

調えなければならぬ三つのものがあります。

その三つとは、身体、呼吸、そして心です。



まず姿勢を調整しましょう

① 自分の席(座布団)に着いたら、右の足を左の腿の上にのせます。さらに左の足を右の腿の上にのせます。これを「結跏趺坐」と言います。この方法が無理な方は、右の足を左の腿の上にのせるだけでも構いません。これを「半跏趺坐」といいます。

② 次に手を組みます。坐禅を行うときの最も一般的な印相(手の組み方)が、法界定印と呼ばれるものです。作り方は、組んだ足の上に、右手の平を上に向けて乗せ、左手も同じように上に向けて右手に重ねます。そして、親指の腹をくっつく寸前のところまで近づけます。組んだ手は下腹部に近づけ、ひじは身体から軽く離します。その時には肩の力を抜いて、気持ちを楽しんで行いましょう。

※左手を下にする組み方もあります。

③ 身体を前後左右に動かし、重心を安定させます。重心が定まったら、腰を伸ばして上半身を真っ直ぐにします。首はしっかり立ててアゴを引きます。

④ 1・5メートルほど先に視線を落とし、そこをぼんやり眺めます。そうするとまぶたの緊張が自然にほぐれて、半分眼を閉じた状態になります。(半眼)

⑤ 最後に肩の力を抜き、背骨を真っ直ぐに立てます。舌は上アゴにつけ、両唇と上下の歯を軽く合わせます。



■法界定印



■半跏趺坐



■結跏趺坐

調息

次に呼吸を調えましょう

① 姿勢を整えた後は、次に呼吸を整えます。坐禅の呼吸は、腹筋を使って横隔膜を動かす腹式呼吸によって行います。

② まずゆっくり身体中の空気を抜くつもりで息を吐きます。吐き終わったらその反動を使って静かに息を吸い込みます。

次第に下腹部(丹田・へそ下約10cm)に力が入るようにし、そして徐々に静かな呼吸に整えていきます。吐く息を大事に、静かにゆっくり、長々と出すことが大切です。リラックスして全身の毛穴で呼吸しているイメージを抱くと理想の呼吸に近づけます。

調心



最後に心を調えましょう

姿勢と呼吸が調ったら、心を調えます。

無念無想はとりあえず求めず、坐って良かったなと思えるような、「気持ちのよい坐禅」が出来るように心を集中しましょう。出る息、または入る息を心中に数えて、一から十にいたり、また一に戻るといふ繰り返しの「数息観すそくかん」を試みるのもいいでしょう。

警策

警策は体罰ではありません。罰するために行ぜられるものではなく、より禅定三昧に入れるように打ち、禅者の身体を整えるものです。それによって、禅者は調身、調息を計ります。警策を受けたい方は以下の様にして下さい。

- ① 合掌して待ちます。
- ② お互いに合掌して低頭します。
- ③ 腕を組んで、上半身を前に倒します。
- ④ 左右二打ずつ、計四打受けます。
- ⑤ 頭をあげて、互いに合掌低頭します。

警策を受けるときは、肩の力を抜くようにしましょう。打たれた後、気持ちを新たに、はじめから姿勢をつくるようにしましょう。



禪の寺

臨濟宗 妙心寺派

大澤山
龍雲寺

〒154-0003 東京都世田谷区野沢 3-38-1

TEL : 03-3421-0238

FAX : 03-3418-9863

<http://ryuun-ji.or.jp>

洗心坐禅会

日頃の雑踏、塵埃の中で汚れた自分の心を洗い清めて、
もう一度自分の真実の心を取り戻すことは、

有意義な人生を送る為に必要な事ではないでしょうか。

この坐禅会は修行でも、また人生相談所でもありません。

皆様が自由に来られて、鬱蒼と繁る林の中、鳥の囀る閑静な境内で、
静かに坐して自分の心を洗い清めて、

自分の課題（悩みや、苦しみ）を自分自身に問いかけて、
それぞれの課題を解決して頂く会です。

他人から教えられた解決方法では本当の解決はありません。
自分自身で苦しみ、答えを出さなくては、役に立ちません。

「来る者は拒まず、去る者は追わず」これは禅家の家風です。

ご自由にご参加下さい

坐禅