

坐禪の作法



駒沢学園総合教育センター

第1節 坐禅とその心得

1 坐禅について

『しょうぼうげんぞうずいもんき正法眼蔵随聞記』には「坐は是れ便ち自己のしょうたい正体なり」、あるいは「仏祖の道は、ただ坐禅なり。他事に順ずべからず」と説かれています。すなわち坐禅は、自己を学び仏教を学ぶ正門として、釈尊のさとりに直結する実践なのです。

坐禅とは、ことば通り坐る禅のことで、禅はサンスクリット語のヂャーナが禅那と漢訳に音写されたことに始まります。類似のことばに三昧（サマーディ）、等至（サマーパッティ）、瑜伽（ヨーガ）、奢摩他（シャマタ）などがあげられます。

曹洞宗における坐禅は、インドの禅那などとは異なり、三学（戒・じょう定・え慧）中の定学だけとか、六波羅蜜中のぜんじょう は ら みつ禅定波羅蜜だけとかのものではなく、三学全体、あるいは六波羅蜜全体を包括し、統合する意味内容をもちます。なぜならば坐禅は、精神統一による単純な心の寂静のみを指すのではなく、むしろさとの智慧を含む実践だからです。

道元禅師はこれを「ほんしょうみょうしゅう本証妙修」「しゅしょういちによ修証一如」あるいは「しゅしょういつどう修証一等」と示されています。坐禅が多くの中の一つの修行方法として考えられたり、さとりを求めるための手段であったりする禅定を否定されるのです。すなわちただひたすら坐る「しかん た ざ只管打坐」が坐禅の根本なのです。

2 坐禅を始める前に

以下の諸点に注意して坐禅実習にのぞむこと。

- ①坐禅堂に入る前には、手を洗い、口をすすいで身を清潔に保っておきたい。香水なども控えた方がよい。またスカートを避け、体操服などの、なるべく清潔でゆったりした服装にすること。極端な厚着や薄着も避けておきたい。
- ②食事を正しくとり、空腹や満腹を避け、疲労や睡眠不足とならぬよう、あらかじめ体調を整えること。鼻づまりにも気をつけたい。
- ③装身具、時計などははずし、靴下も脱いでおく。ストッキングもあまり好ましくない。

④坐蒲（坐禅用の丸い蒲団）は、自分の体に合ったものを使うこと。

⑤坐禅堂（僧堂）は、浴室（浴司）と便所（東司）とならんで三黙道場といわ、私語をつつしみ、堂内は静かにすること。歩くときもなるべく音を立てない。

⑥堂内の歩行は叉手が基本。また堂内の中心には「僧形文殊菩薩」がまつられて

いる。寺院では文殊菩薩の智慧にあやかろう敬意をはらい、通常は聖僧さまと親しく呼んでいる。聖僧さまの前を横切らないことにも気をつけたい。



（上）坐禅堂の文殊菩薩（聖僧） （下）坐蒲



第2節 坐禅の作法

1 坐禅の作法と順序

がつしょう 【合掌】

尊敬の念をこめた挨拶で、インドではあらゆる場面で行われます。正座のときであれ、起立のときであれ、上半身は背筋を伸ばし、軽くあごを引きます。両手のひらを合わせ、しっかりと指をそろえ、指のあいだは開きません。指どうしを軽く交差させる合掌の印もありますが、基本的には交差させずに両手を合わせる事が大切です。脇の下に若干の空間を保ち、ひじを張りすぎない程度に合わせた両手を胸襟に近づけます。指先は鼻端、すなわち鼻の高さにそろえ、その鼻先から握りこぶしひとつ離します。また両肩には余分な力は入らないよう気を配ります。



しゃしゆ 【叉手】

両手を交叉させる作法で、歩くとき、あるいは起立して待機するときにこの姿勢となります。いわゆる気をつけの状態と理解して良いでしょう。

まず左手の親指を中にして拳をにぎり、この左手甲を外に向けてミゾオチの辺におき、その上に右手を当てて、左手の拳を右手のひらでおおうようにします。軽く両ひじをはり、手の位置が上すぎたり下がらないように気をつけます。また手には余分な力はいれません。



叉手

【入堂^{にゅうどう}】

坐禅堂への入り方は、坐禅堂の入り口の左側の柱から、柱側の足、つまり左足から敷居を踏まないよう入ります。他の寺院や広間で行うときは、その道場の規則にしたがって入堂しますが、基本的には入り口の左側から左足で入堂する、と覚えるとよいでしょう。また摂心会^{せつしんえ}のとき、体育館で行う坐禅では、坐蒲^{ざふ}を持って入ることになります。その場合は、必ず坐蒲は両手で前に持ちます。

坐禅堂に入ったら、そのまま2～3歩すすんでいったん立ち止まり、聖僧さまの前付近にて合掌低頭^{がつしょうていず}（合掌して頭を下げる挨拶で問訊^{もんじん}という）します。そのあと再び手を叉手にもどして、右足からすすんで自分の単（坐位）に向かいます。

ちなみにこの坐る場所のことを単^{たん}といいます。が、禅林の僧堂において坐位に各自の名札（単）を掲げて示したことからこう呼びます。食事の場所（鉢位）も寝る場所（被位）も、僧堂では自分の単が決まっているので、単位ともいいます。

したがって、単の手前にわたしてある木の縁は牀縁^{じょうえん}といって、食事の際のテーブルにもなります。ですから決して牀縁に腰掛けたり、そこを踏んで単に登ったりしてはいけません。ただし坐禅実習のとき、どの単を使用するのかは、教員の指示にしたがって下さい。ちなみに、単位ということばは、ここから来た禅語です。



りんいもんじん
【隣位問訊】

坐る両隣の人への無言の挨拶です。自分の単に就いたら、まず自分の坐位の方（壁側）に向かって合掌低頭すします。これを隣位問訊と呼びます。もしも両隣の人がすでに位にいる場合、二人はこれを受けて同時に合掌低頭するのが作法です。また挨拶の心得としては、両隣の人に対する挨拶だけでなく、以前にその単を使って修行した誰かのためにも、敬意を払いつつ場所に挨拶するという気持ちを持ちたいものです。

たいざもんじん
【対坐問訊】

向かい側へ坐る人への無言の挨拶です。隣位問訊のあと、合掌を解かずにそのまま右回りで向き直って、同じく内側に向かって合掌低頭します。隣位問訊同様、もしも向かい側の人がすでにいる場合、その人はこれを受けて同時に合掌低頭します。



隣位問訊



対坐問訊

めんべき
【面壁】

壁の方向に体の向きを変えて坐ることです。対坐問訊を終えたら、内側を向いたまま、左手は合掌の形を依然保ち、同時に右手で坐蒲を半回転させながら引き寄せます。つまり「駒澤学園」という名札が壁側に向くようとのえて、坐蒲をお尻の近くへたぐり寄せます。その際、木の部分は牀縁ですから、そこに坐蒲を乗せないよう気をつけて、坐蒲の上に腰をおろします。そのとき、背骨の真下に坐蒲の中心が来るようにします。

腰掛けたら、一方の手で坐蒲を保ち、もう一方の手で畳を押すようにして坐蒲ともどもに体を右回りで転じ、壁に向かって坐ります。ちなみに問訊のときもそうですが、面壁も坐禅終了のときも、堂内で体を転ずる場合は常に右回りです。

けっかふざ
【結跏趺坐】

両足を組む坐り方で、インドの釈尊以来の正しい作法です。坐蒲がお尻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。まず、右足を左股のものの上に深くのせ、次いで左足を右股のものの上に深くのせます。足や関節がかたい者や、けがをしているときは、決して無理をせず、次に示す半跏趺坐など、臨機応変に対応すればよいでしょう。大切なことは、両ひざとお尻の三点で上体を支えるということです。足を組み終えたら、衣服をととのえます。



右足を左の腿の上へ



左足を右の腿の上へ

はんかふざ
【半跏趺坐】

片足を組む坐り方です。左足を右の股のものの上に深くのせます。基本的には結跏趺坐と同様のかたちとなります。決して半跏趺坐であるからといって結跏趺坐に劣った坐

り方と考えなくてよいのです。これも正式に認められている作法です。



左足を右の腿の上に置く

さゆうようしん
【左右揺振】

体、特に上体の安定を確認する作法です。後述する法界定印に手の形をたもって左右揺振を行うやり方もありますが、ここでは両手をおのおのひざの上あたりに手のひらを上にしてひろげる作法をおすすめしています。その方が坐蒲への坐り具合をしっかりと確認出来るからです。時計の振り子のように、上体を大から小へと左右に揺り動かして、坐相をまっすぐに正しく落ち着かせます。ちなみに坐禅終了後にも左右揺振を行います、そのときは坐禅の緊張から上体をゆるめるために行うので、逆に小から大へと揺り動かすことになります。

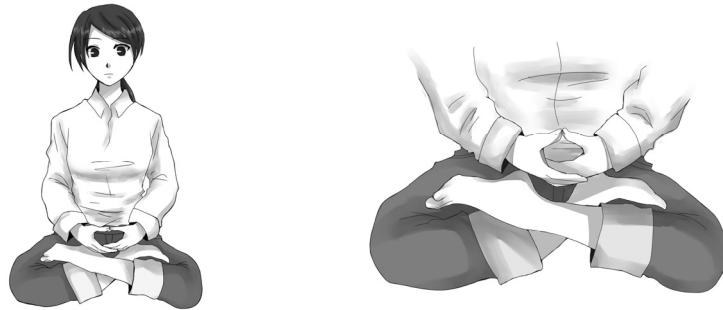
【上体の作法】

足を組み、左右揺振がすむと、背筋がまっすぐに伸びて、自然と気持ち기가スッキリするはず。なぜならば正しい姿勢は正しい呼吸を導くからです。腰骨を立て、へそを突き出すようにしてきまりをつけます。両肩の力は抜けて、首筋も力まず、つむじで天を突き上げるように軽くあごをひきます。すると自ずと鼻とほぞ（へそ）が畳に対して垂直になります。つまり、聖僧さまの姿勢が、坐禅のもっとも理想とするかたちです。日頃からこのような姿勢を身につけて、心も体もまっすぐに生活したいものです。

ほっかいじょういん
【法界定印】

坐禅のとき、あるいは正座のときに用いる手の形です。右手のひらを上向きにして、組んだ足の上あたりに置き、その上に左手のひらを同じように上向きにして置いて、両手の親指の先がかすかに接触させます。正面から見ると手で楕円形をしています、坐

禅の最中はこの親指どうしが離れないように心がけます。こうして印を組んだ手に力が入ったり、その手が宙に浮いたりしないよう、自然に置くことが大切です。ちなみに法界定印は、胎蔵界の大日如来の定印ともいわれる形です。

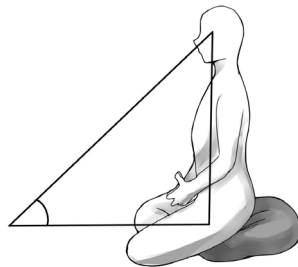


法界定印

【目の作法】

目は閉じがちですが、閉じると眠気を誘うので自然のままに開いておきます。決してよそ見をしたり、視線が泳いだりしないこと。

視線は、壁の向こうを見通すように、およそ1メートル前方、約45度の角度に落とします。すると自ずとまぶたは半眼になります。



視線は斜め45度下方に

かん き いっそく 【欠気一息】

形がととのったところで行う深呼吸のこと。「かんきいっそく」と読みます。深々と息を鼻から吸い込んで、それを徐々に口から吐き出します。体の中のだよみを、吐く息とともに吐き出してしまうイメージで行うと良いでしょう。こうした深呼吸を数回繰り返して、呼吸が落ち着き、心が静まったら、あとは自然に鼻からの呼吸にまかせます。

【口の作法】

舌の位置ですが、舌尖を上歯の内側の付け根につけ、上下の歯をそろえてくちびる

を密着させます。口を開けたり動かしたりせず、真一文字に結びます。

【坐禅中の心構え】

坐禅中はさまざまな思いにとらわれてしまいます。そこで心に浮かぶ思念も、そして目に映るもの、耳に聞こえる音、鼻に匂う香りにも左右されず、まずはなるがままに、それらに引き込まれることなく、気に掛けないことです。禅語には、あらゆるとらわれを放ち捨てよ、との心得から「^{ほうげじゃく}放下著」ということばもあります。ひとつの人生観としてわれわれにその心構えの大切さを教えるのです。

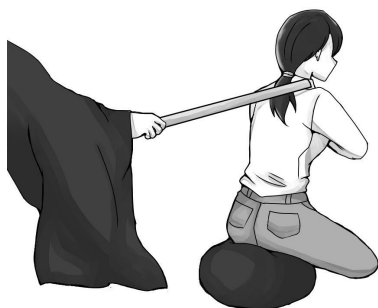
【^{しじょうしょう}止 静 鐘】

坐禅の正式な始まりの合図です。参禅の者の身相がととのった頃合いを見て、指導者（僧堂では堂頭）が入堂して堂内を一巡し、正しい坐となっているかを点検します。これを検単といいます。指導者（堂頭）が自分の後ろを巡ったときは、合掌をし、通り過ぎたあとに法界定印に再びもどします。この検単が済むと止静鐘という鐘が三回鳴ります。止静鐘が鳴り終わったら、堂内に入内することは出来ません。ちなみに僧堂では、出入り口には簾があり、当番の直堂と呼ばれる役の者が、簾を静かに降ろし、坐禅中の出入りの一切を禁じます。したがって授業に遅刻して、時すでに止静鐘が鳴り終えた場合は、坐禅堂の裏側にある外単にて坐禅するのが本来です。

【^{きょうさく}警 策】

坐禅にて用いられる木製の棒。手元の方は円形か方形で太くなっており、先端にいくにしたがって扁平となっています。坐禅中に居眠りをしていたり、姿勢が悪かったりすると堂内監督役の直堂が戒めのために入れる場合もありますが、眠気を感じたり、心が乱れたりしたときは、自分から合掌して受けることも頻繁にあります。

いずれの場合も、まず右肩を軽く打って予告するので、警策の合図があったら、合掌してそのまま首を左に傾け、右肩を打ちやすくあけます。あくまでもこの警策は、聖僧さまから頂戴するものと心得ましょう。なお、受け終わったら合掌低頭して元の法界定印にもどします。

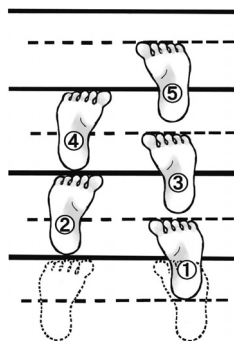
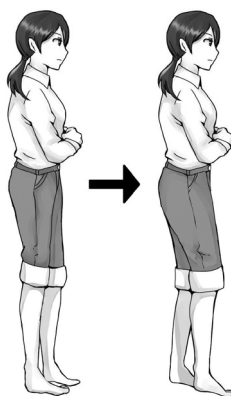


きんひん
【経行】

坐禅中の足のしびれや疲れをとるため、あるいはときに睡眠を防ぐために、途中で立ってゆっくりと堂内を歩くことです。長時間の坐禅では行われるが、短時間のときは略すこともあります。歩行禅とも呼びます。

坐禅中に経行鐘が二回鳴ったら、合掌低頭し左右揺振、組んだ足をゆっくりと解いて立ち上がります。坐蒲をもどし、隣位問訊し、右に転じて対坐問訊、そのあと叉手にして呼吸をととのえます。右向きに参禅の者は列をそろえ、右足から歩き出し、堂内を右回りに緩歩します。列の前後を等間隔に保ち、一呼吸に半歩ずつ前進します。つまり息を吸って吐く間に、足のサイズの半分ずつ歩みを進めます。呼吸の状態や、上体の姿勢、そして視線や口元は、単の上での坐禅とまったく同様になるよう心がけます。歩行禅と

呼ばれるのは、そのためです。時間になると、^{ちゅうかいしょう}抽解鐘という鐘が一回鳴るので、それを聞いたら、どこの場所にあっても直ちにそこで両足をそろえて叉手のまま低頭、そして右足から普段の歩行の速度で進み、自分の単へもどり、隣位問訊・対坐問訊して、初めと同様に坐禅を再開します。



一息ごとに半歩進む

ほうぜんしょう
【放禅鐘】

放禅鐘が一回鳴ると坐禅の終わりとなります。開静鐘^{かいじょうしょう}と呼ぶときもあります。この音を聞いたら、直ちに合掌低頭したのち、両手のひらを上にして、ひざの辺に置き、最初とは逆の小から大への左右揺振を行います。体をほぐして足のしびれが消えたら、右回りで単の外へ降ります。この際、思わぬ怪我をすることもあるので、決してあわてて立ち上がることを注意します。

坐蒲をふっくらと元の形に戻し、「駒澤学園」という名札が手前になるように坐蒲の向きをととのえ、半畳の単のちょうど中央に置いて、横と列をそろえます。坐蒲を直し終えたら、隣位問訊・対坐問訊を行い、内側を向いたまま叉手にて退堂を待ちます。

次に坐禅をする者が気持ちよく使えるよう、坐蒲はふっくらともし、単の中央に置きます。



坐蒲を元の形にととのえる

【退堂の作法】

退堂の際は、叉手にて歩行し、入堂のときに通ってきた道をたどって上位より順序正しく出ます。なお、出口は自分から見て右側より右足にてまっすぐに出て行きます。

※以上の説明は、あくまでも一例であり、細かい作法や順序については、指導者や道場によって異なるので、その場にて適宜従ってください。

三 歸 礼 文

自ら仏に帰依したてまつる
當に願わくは衆生とともに
大道を体解して無上心を發さん

自ら法に帰依したてまつる
當に願わくは衆生とともに
深く経蔵に入つて智慧海の如くならん

自ら僧に帰依したてまつる
當に願わくは衆生とともに
大衆を統理して一切無礙ならん

開 經 偈

無上甚深微妙の法は
百千万劫にも 遭い遇うこと難し
我れ今見聞受持することを得たり
願わくは 如来真實の義を解せん

普 回 向

願わくは此の功德を以て
普く一切に及ぼし
我等と衆生と皆共に
仏道を成ぜんことを

十方三世一切 諸尊菩薩摩訶薩
摩訶般若波羅蜜



照心館の前庭

『坐禅の作法』

駒沢学園総合教育センター編

イラスト（伊藤千夏 メディア表現学科）

平成 27 年 9 月 1 日刊行