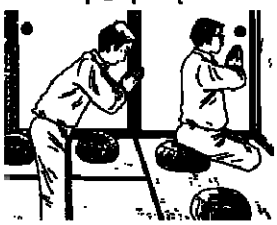
１．しゃしゅ（叉手）

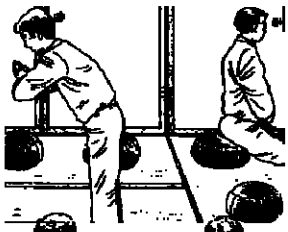
坐禅堂（ざぜんをするところ）を歩くときは、しゃしゅをします。まず左手の親指をにぎりこみ、これを右手でおおいます。

２．りんいもんじん（隣位問訊）



自分のばしょについたら、ざふ（クッション）に向かって、がっしょうをします。これは、となりにすわる人へのあいさつです。

３．たいざもんじん（対座問訊）

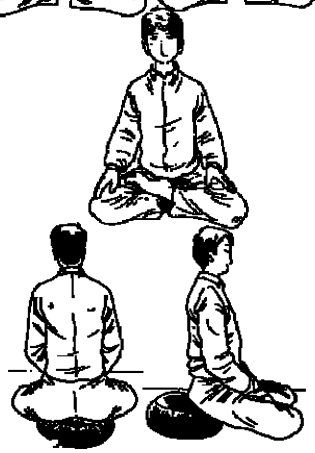


右まわりに反対を向き、合掌します。これは、向かい合う人へのあいさつです。

４．けっかふざ（結跏趺坐）

ざふ（クッション）の上に、せぼねがまっすぐ真ん中に来るように、あさくこしをおろします。まず、右の足を持って、左のももの上におき、次に左の足を右のももにのせます。

５．はんかふざ（半跏趺坐）

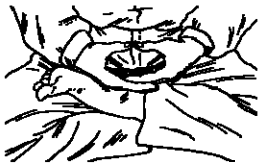


両足が組めなくても左の足を右のももの上にし、両ひざを水平にたたみにつけるだけでもかまいません。ひざがうかないにように注意。

６．ちょうしん（調身）

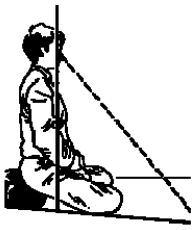
ざぜんは、しせいを正しくすることが大切です。こしをすえ、せぼねを伸ばし、頭の先を天につき上げるようにします。かたやむねやはらに力が入らないようにし、口を閉じます。

７．ほっかいじょういん（法界定印）



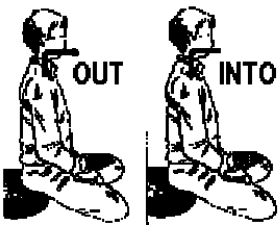
右手の手のひらを上に向て、左手のてのひらを上に向けて、かさね、左手の親ゆびが水平にかるくふれるようにします。

８．しせん（視線）



目は、自然のじょうたいで、ななめ下向きの方向に向けます。一つのものを見つめてはいけません。また、目をとじないこと。

９．かんきいっそく（欠気一息）



いきを大きくすいこみ、少しづつはき出します。これを２・３回くりかえして、だんだんとこきゅうをととのえます。

ざぜんを体験してみよう　夏休み体験チャレンジスクール　貞昌院版

１０．さゆうようしん（左右揺身）

体を左右に２・３回ゆり動かします。はじめは大きく、だんだん小さく、そして中心にぴたりと止めます。

１１．ちょうしｎ（調心）

ざぜんは、せいしんとういつを求めるものではありません。ざつねんやもうそうを相手にせず、生ずるにまかせ、めっするにまかせることが大切です。

１２．かね（鐘）

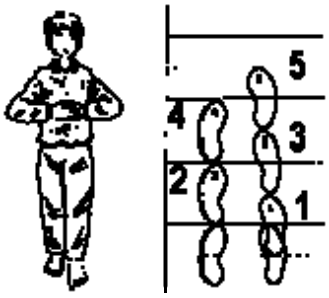
ざぜんのはじめと終わりは、かねで合図をします。ざぜんのはじめは、かねが３回なります。ざぜんの一回目の終わりは、かねが２回なります。そして、ざぜんの二回目の終わりはかねが１回なります。

１３.きょうさく（警策）

ざぜんがきちんとできるように、きょうさくをもって回る係りあります。きょうさくをうける時は、まずかたにかるくふれるので、がっしょうし、頭をかるく左にかたむけます。きょうさくをうけたら、がっしょうし、かんしゃの心をあらわし、頭をもどします。

１４．きんひん（経行）

ざぜんのとちゅうに、へやの中を一周、ゆっくりあるきます。これをきんひんと言います。ひとこきゅうごとに右足から半歩ずつ歩きます。



１５．たいどう（退堂）

ざぜんが終わったら、左右に体をゆらして、ゆっくりざぜんの足をときます。しゃしゅをしてへやを出ます。