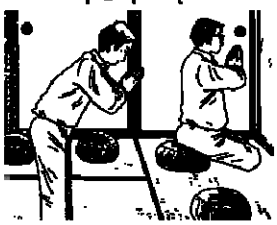
１．しゃしゅ（叉手）

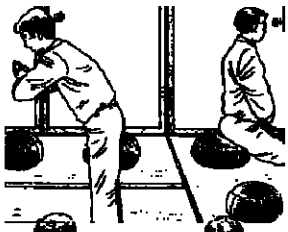
坐禅堂（ざぜんをするところ）を歩くときは、しゃしゅをします。まず左手の親指をにぎりこみ、これを右手でおおいます。

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）

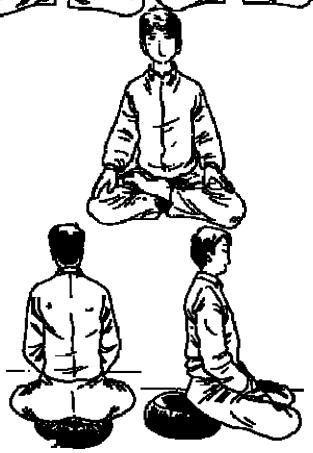


右まわりに反対を向き、がっしょうします。これは、向かい合う人へのあいさつです。

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）

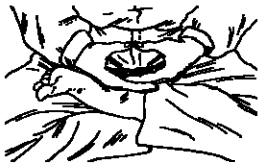


両足が組めなくても左の足を右のももの上にし、両ひざを水平にたたみにつけるだけでもかまいません。ひざがうかないにように注意。

６．ちょうしん（調身）

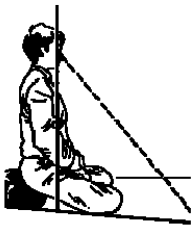
ざぜんは、しせいを正しくすることが大切です。こしをすえ、せぼねを伸ばし、あたまの先を天につき上げるようにします。かたやむねやはらに力が入らないようにし、口をとじます。

７．ほっかいじょういん（法界定印）



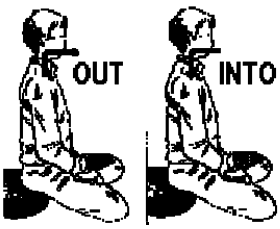
右手の手のひらを上に向て、左手のてのひらを上に向けて、かさね、左手のおやゆびが水平にかるくふれるようにします。

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　貞昌院こども坐禅会　平成十九年度版

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、うまれるままにまかせ、きえるままにまかせることが大切です。

１２．かね（鐘）

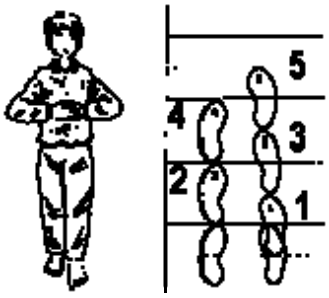
ざぜんのはじめと終わりは、かねで合図をします。ざぜんのはじめは、かねが３回なります。ざぜんの一回目の終わりは、かねが２回なります。そして、ざぜんの二回目の終わりはかねが１回なります。

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がいます。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。

【食事をいただくまえに唱えよう】

五観の偈

一には　功の多少を計り彼の来処を量る

（おいしさを　つくってくれて　ありがとう）

二には　己が徳行の全欠を忖って供に応ず

（ふり返ろう　私のおこない　その心）

三には　心を防ぎ過を離るることは貪等を宗とす

（言わない　やめよう　好き嫌い）

四には　正に良薬を事とすることは

形枯を療ぜんが為なり

（身をつくり　心をつくる　よき薬）

五には　成道の為の故に　今此の食を受く

（いただきます　今を大事に　生きるため）

いちごいちえ（一期一会）

茶道（さどう）からうまれたことばです。
いちご（一期）は一生をあらわします。いちえ（一会）はただ、一度だけということです。
今日の出会いは、一度限りのものです。たとえ同じ人に何度合うことになろうとも、今日の出会いは今日だけのものです。
人に接する時には、ただ一度限りの出会いだと考えて、まごころをもって接するようにしましょう

きっさきっぱん（喫茶喫飯）

お茶をいただく時は、お茶を飲むことに　集中しましょう。ごはんをいただく時は、ご飯を食べることに集中しましょう。
何かをするときは、ほかのことに気をとられることなく、一つのことに集中することが大切です。

へいじょうしんぜどう（平常心是道）

テストやスポーツのしあいなど、いざというときに、ふだん通りの力がだせるように、心をゆれ動かすことなく、どっしりと落ち着かせましょう。

ふしめ（節目）をもった生活を

竹は、ふしがあることによって高く成長することができます。ふしが無いと、竹はすぐに折れてしまいます。毎日をだらだらと過ごすのではなく、緊張するとき、リラックスするときのメリハリをもたせましょう。