

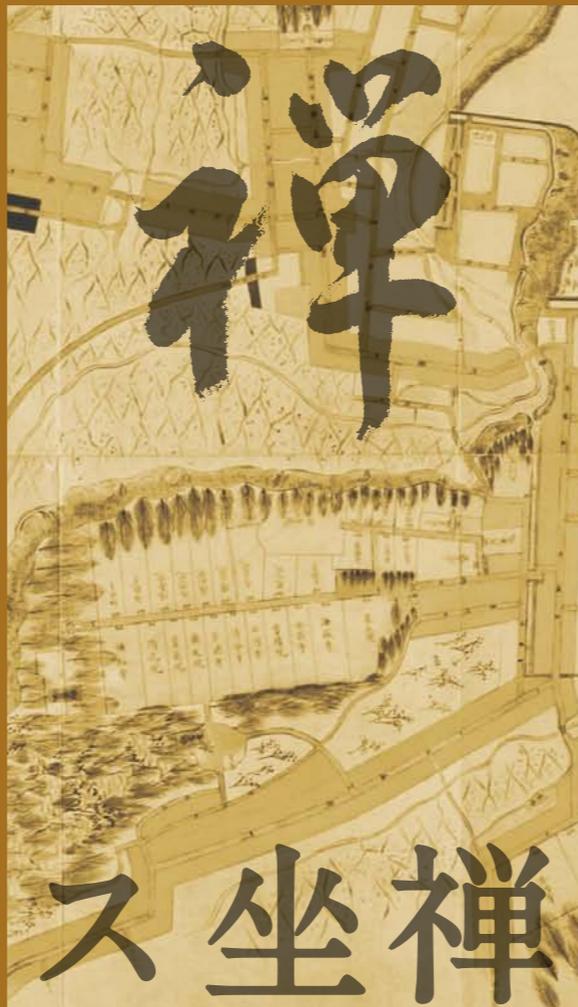
### 曹洞宗の坐禅

曹洞宗の教えの根幹は坐禅にあります。それはお釈迦さまが坐禅の修行に精進され、悟りを開かれたこと由来するものです。禅とは物事の真実の姿、あり方を見極めて、これに正しく対応していく心のたらしきを調えることを指します。そして坐ることによって身体を安定させ、心を集中させることで身・息・心の調和をはかります。曹洞宗の坐禅は「只管打坐(しかんたざ)」、ただひたすらに坐ることです。何か他に目的があつてそれを達成する手段として坐禅をするのではありません。坐禅をする姿そのものが「仏の姿」であり、悟りの姿なのです。私たちは普段の生活の中で自分勝手な欲望や、物事の表面に振りまわされてしまいがちですが、坐禅においては様々な思惑や欲にとられないことが肝心です。

所謂坐禅は習禅には非ず。  
唯だ是れ安楽の法門なり、  
菩提を究尽するの修証なり。  
『普勸坐禅儀』 道元禅師

坐禅をすること、それ自体が悟りである。  
常に大慈大悲に住して、  
坐禅無量の功德、一切衆生に回向せよ。  
『坐禅用心配』 瑩山禅師

常に慈悲心をもって坐禅の功德を  
多くの衆生に手向けなさい。



# 坐禅の街

弘前感交劇場



●バス停茂森町から禅林街まで徒歩で約5分

## 観光に、便利でお得な市内循環バス

**土手町循環100円バス**  
弘前バスターミナル▶弘前駅前▶大町一丁目▶大町二丁目▶上土手町▶市立病院前▶土手町十字▶青銀土手町支店▶中土手町▶蓬萊橋▶下土手町▶本町▶大学院前▶市役所前▶陸奥新報前▶文化センター前▶ホテルニューキャッスル前▶徒町▶中央通り二丁目▶並木通りバスターミナル前▶ヒロロ前▶弘前駅前▶弘前バスターミナル

- 午前10時バスターミナル始発。以後10分間隔で1日49便運行。(12月～3月は43便) 大人100円・小学生50円※また、1日乗車券も販売。大人500円、中学300円、小学200円(当日に限り、何回でも乗り降り自由)
- 販売/弘前バスターミナル、弘前駅前バス案内所など
- 乗場/100円マークのバス停
- 問/弘前バスターミナル ☎0172-36-5061 <http://konanbus.com/>

- ためのぶ号
- 往路 弘前駅前▶上土手町▶南瓦ヶ町▶文化センター▶ねぶた村▶市役所前▶茂森町▶茂森新町▶りんご公園
  - 復路 りんご公園▶茂森新町▶茂森町▶市役所前▶ねぶた村▶文化センター▶中央通り二丁目▶弘前バスターミナル前▶弘前駅前
- 午前9時15分「弘前駅前」始発。1日4便運行します。「禅林街」近辺、「りんご公園」などがコースにあります。(12月～3月は運休) / 一部区間200円
  - 問/弘前バスターミナル ☎0172-36-5061 <http://konanbus.com/>

**観光用貸自転車サイクルネット**  
貸出は市内5ヶ所(一部変更の可能性有り。要問合せ)。簡単な受付票の記入と身分証明書の提示でOK! 貸出場所と返却場所が異なっても大丈夫。  
■料金/有料(要問合せ) ■利用期間/5月中旬～11月中旬(要問合せ)  
■貸出場所/弘前市立観光館、弘前市観光案内所、津軽藩ねぶた村、弘前市まちなか情報センター、弘前市りんご公園  
■時間/貸出・返却時間は場所により多少異なります。下記へご確認下さい。  
■問/弘前観光コンベンション協会(弘前市立観光館内) ☎0172-35-3131

坐禅体験に関するお問い合わせ・発行  
(公社)弘前観光コンベンション協会  
TEL.0172-35-3131 FAX.0172-35-3132

## 弘前市・禅林街

### 禅林街の歴史

「長勝寺構」、また、禅林(禅寺)が並ぶことから「禅林街」と呼ばれる。この地の歴史は、弘前の街とともに始まります。

慶長15年(1610)。弘前に築城が始まった同じ年、真鬼門にあたる西南の方角へ津軽家の菩提寺・長勝寺が移築されました。元和元年(1615)には現在の茂森町にあった山を切り崩して長勝寺の門前との間に濠や土塁を設け出入口を直角に曲げる「枅形」も設置するなど整備を終え、津軽各地から寺院が移転しました。岩木川と土淵川に囲まれた高台にあり、北から西は崖地。築城地の候補ともなったこの地は「鬼門封じ」であり、防衛拠点であり、万が一には「第二の城」の役割を担ったのです。静かに厳かにたたずむ禅林街は、鬼からも外敵からも弘前の城や街を守ってきました。



春の禅林街と杉並木。奥は長勝寺  
昭和6年頃の禅林街(山上真旧蔵写真コレクション 弘前市立弘前図書館蔵)



上/黒門・下/赤門

**黒門** くらもん  
長勝寺の総門(表門)と位置づけられている「黒門」は、長勝寺を正面として寺院が両側に並ぶ手前にあり、まさに禅林街の総門となつていよう位置にあります。城郭の門に多く用いられる「高麗門」形式で建てられているのは、長勝寺構が山城として性格付けをされていることによるものと考えられています。

# 坐禅の組み方



## 1 合掌・叉手

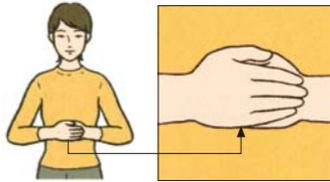
合掌

相手に尊敬の念をあらわす作法です。両手のひらを合わせてしっかりと指をそろえます。指の先を鼻の高さにそろえ、鼻から約10cm離します。ひじを軽く張り、肩の力は抜くようにします。



叉手

立っている時、歩く時の手の作法です。左手を、親指を内にして握り、手の甲を外に向け、胸に軽く当てて右手のひらでこれを覆います。



## 2 入堂の仕方

入堂

手は叉手にして、入口の左側の柱(襖・障子等)のそばを、柱側の足(左足)から、坐禅堂に入ります。坐蒲を持つて入る場合は、必ず両手で持ちます。坐禅堂に入ったらいっただん立ち止まり、聖僧さまに合掌低頭(問訊)します。手を叉手にもとじて、右足から進んで自分の坐る位置(坐位)に行きます。なお、堂内では聖僧さまの前は横切らず、必ず後を通るようにします。



## 3 隣位問訊・対坐問訊

隣位問訊

坐る両隣の人への挨拶です。自分の坐る位置に着いたら、その場所に向かって合掌低頭します。両隣に当たる二人はこれを受けて合掌します。



対坐問訊

坐る向かいの人への挨拶です。隣位問訊をしたら、合掌のまま右回りをして向かいに坐っている人に合掌低頭します。向かい側の人はいずれもこれを受けて合掌します。



## 4 足の組み方

(結跏趺坐・半跏趺坐)

まず、坐蒲がおしり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。結跏趺坐でも半跏趺坐でも、大切なことは、両膝とおしりの三点で上体を支えるということです。ただし、体調・体質には個人差がありますから、無理をせず坐り方を工夫すると良いでしょう。



## 5 手の組み方(法界定印)

法界定印

坐禅の時の、手の組み方です。右手を左の足の指の上におき、その上に左の指をのせて(右手の指の上に左の指が重なるように) 両手の親指を自然に合わせます。この手の形を法界定印といいます。組み合わせた手は、下腹部のところにつけ、腕と胸の間をはなして菜形にします。両手の親指はかすかに接触させ、力を入れて押しついたり、離したりしないようにします。



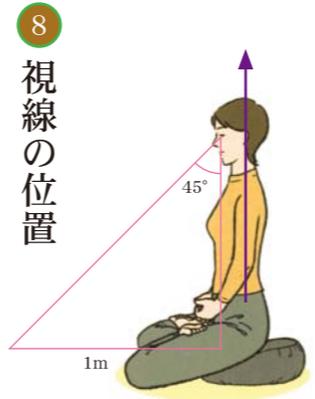
## 6 上体の姿勢

背筋をまっすぐにのぼし、頭のとつべんで天井を突き上げるようにしてあごをひき、両肩の力をぬいて、腰にきまりをつけま。この時、耳と肩、鼻とおへそが垂直になるようにして、前後左右に傾かないようにします。



## 7 口の閉じ方

舌先はかるく上あごの歯の付け根につけて口を閉じ、口の中に空気がこもらないようにします。



## 8 視線の位置

目は、半眼といつて、見開かず細めず自然に開き視線はおよそ1m前方、約45度の角度におとします。目をつむると眠気を誘うので、目は閉じないようにします。



## 9 呼吸の仕方(欠気一息)

坐禅の姿勢が調つたら、静かに大きく深呼吸を数回します。その後、静かにゆつくりと、鼻からの呼吸にまかせます。



## 11 坐禅の心構え

さまざまに思いにとらわれないことです。坐禅をしている間にも、さまざまに思いが浮かんで消えていくとは思いますが、思いは思いのままにまかせ、体と息を調べて坐ります。

## 12 止静鐘

坐禅の始まる合図です。参禅者の坐相が調つたころ、堂頭が入堂して堂内を一巡し、正しい坐にあるかを点検します。これを検単といひます。堂頭が自分の後に巡つてきた時は合掌をし、通り過ぎた後に、法界定印にもどします。この後、止静鐘(鐘3回)が鳴ります。止静鐘が鳴つたら堂内に入りをしはげません。

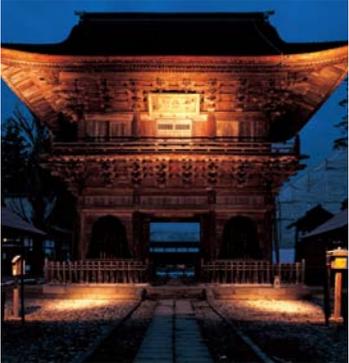
## 13 警策の受け方

坐禅中に眠くなつたり、姿勢が悪かつたり、心がまとまらなかつたりした時は、警策で肩を打ってもらいます。この警策は、聖僧さまから励ましとしていただくのです。警策は自分から合掌し



## 長勝寺 ちょうしょうじ

長勝寺は享禄元年(1528)に大浦盛信が父光信の供養のために種里(現在の鎌ヶ沢町)に創建した菩提寺。慶長15年(1610)の弘前城築城の際に現在地に移されたと伝えられています。江戸時代初期を代表する建造物です。



長勝寺三門



## 赤門 あかもん

宗徳寺へ突き当たる「赤門通り」の入り口となる赤門は、大正時代に宗徳寺住職が曹洞宗青年会の僧らと托鉢し、建立したと言われています。当初は黒塗りでしたが、昭和37年(1962)の大改修の折に赤く塗られました。

## 栄螺堂 さざえどう

八角形のこの建物は、回廊が建物の中を回っていることから、栄螺堂と言われ、東北には弘前市と会津若松市の2つだけ。この栄螺堂は天保10年(1839)頃、東長町の豪商・中田嘉兵衛により奇進されたもので、当時の建築技術を知る上で貴重なものとなっています。壁面上方には、異なご方角が掲げられています。



栄螺堂

※細かい作法については、それぞれの寺院によって異なる場合があります。