

『光と風と音の世界』—阿字観実修についての報告書—

平成4年4月 教学部提出 教化研究員 川上修 註

はじめに

仏さまの教えは、「人生は苦である」というところから始まりました。どうすればその苦しみから逃れられるのでしょうか。それを解決することが一生を安楽に過ごし成仏するための答えになります。

なぜ人は苦しき悩むのか、それはすべて執着心より起こり、自分の思いどおりにならないことへの不満から起こります。そのまま行けば、この世に生まれてから死に行く時まで老い続け、病にかかり、怪我に悩まされ、人を羨み、己を偽って生きて行かねばなりません。

特に「老」と「死」については、たとえ誰であろうと免れることはできません。せめてこの限られた命を生かし切るために……………。

菩提心の目覚め

己の弱さに気づき、その心細さから人間は何かに縋ろうとします。独りでは生きてゆけません。多くの人によって生かされているということを知って、他人の苦しきや悲しきを思い知ることになります。始めから高い志をもって出家するより、挫折からお寺の門を叩いた者のほうが多いのではないのでしょうか。

いずれにしても、仏弟子と成ることを決めた瞬間より菩提心の芽生えは始まります。悟りを得るまでは誰しも求道者であり、仏さまの手伝いをするという義務が生じてきます。それが「奉仕の精神」であります。

出家得度した者は、必要最低限の生活に入らなければなりません。したがって奉仕に用いるものといえば、その身一つということになります。ひごろ面倒で繁雑な寺務も、ご本尊さまと檀信徒をお繋ぎする大事な役割を担っているという自覚をもって行わなければなりません。

全国に広がる各寺院の窓口では、そのまま仏さま印象を決める場所となります。訪ねてくる人々にとって玄関に出てくる僧侶は、新参古参を問わず皆同じです。目が合えば快く対応することが何より大事な事なのです。

仏さまとなるために

菩提心の確立によって覚者と成るわけですが、修行者にとって悟りまでの間は、衆生を救い、福智を集め、法を学び、仏さまに仕え、菩提を証さなければなりません。その具体的な方法としていろいろな「行」があり、その中の一つに「阿字観」があります。

「阿字」とは「本不生」であり、もともと存在していたものとして、仏さまそのものを指します。したがって、「阿字」を観じることは仏さまを観じることで、自らが「阿字」となることは、すなわち成仏するということになります。

「阿字観」は真言密教の観法の中でも、もっとも簡略化された次第によって行じられるために、直接座るまでの過程が重要と成ってきます。つまり、次第に入る前の生活自体が、その成就を決定づけると言っても過言ではありません。求道の志は身体を調え、心を調えなければ目的の達成は考えられません。

仏さまのお手伝い

真言密教の特徴として「三摩耶戒」がありますが、これは、成仏した後も仏さまと共に仕事をするという誓願であります。言い換えれば仏さまの仕事をするということで、遍く世界に向けて活動して行かなければ、弘法大師さまの末資としての役割は果たせません。そのためにも「阿字」を観じ、「仏さま」を観じることは、その土台造りに欠かせないものとなってきます。

すべての「行」には「観法」が含まれていますし、その場になって即座に観じるようにするためにも、この「阿字観」の法は、熟練するに値するものといえましょう。

座るということ

「瞑想」に入る際に重要なこととして、「座る」ということが関わってきます。人間の感覚というものは、常に新しい刺激を求めているいろいろな情報収集を行っています。これが「瞑想」にとって大きな妨げとなっています。そこで「阿字」という最大最良の情報を与えることによって、妨げとなる情報を「仏さま」に変えるための力とします。

もともとは、「縛る」というような意味の「瑜伽」（禅定）ですが、足を組

み、手を組むことから心自体も組縛り、普段の感覚を眠らせた上で、深い境地へと進んでいく「座禅」とは、自ずから違った方法をとっているというのが「阿字観」特徴といえます。

初心者にとってはもちろん、正しい座り方で、静かな場所で、良い指導者について行うことはとても大事なことです。熟達した者にとって常に「阿字」と共にあることが出来るようになるには、しごく当然のことと言えます。

生命の息づかい

「数息観」「阿息観」のように、「息」そのものによって行う「観法」がありますが、いかに「呼吸」というものが「生命」にとって必要なものなのか改めて考える必要があります。

人間は呼吸をすることで生きています。「息」は「生命」の根源であり、「息」そのものが「ご本尊さま」そのものと言えます。

日本の風土の中には、「言霊」と言うような考え方が有るようですが、この「阿」という「音」自体が「仏さま」としての性格を有し、自らが「阿」となって成仏します。まさに、自然に逆らわないこの「観法」は、全ての事に生かすことが出来、全ての基本にもなります。「息」を調えることで、自分自身を調えることにもなるわけです。

「阿吽の呼吸」といいますが、吸う息よりも吐く息の方に意識を置けば、十分に吐いた後から「息」は自然に入ってきます。無意識にしているこの身そのまが「仏さま」なのです。

思い知る

意識と感覚というものを十分に生かして行くことで「阿字観」は行じていくわけですが。その形として「月輪」は「光」であり、「呼吸」は「風」となり、「阿字」は「音」となって「ご本尊さま」と一体となっていきます。

「光」は「輝き」であり「ご本尊さま」そのものでもあります。「風」は「息吹」であり「ご本尊さま」の「生命」そのものであります。「音」は「真言」であり「ご本尊さま」の「御口」より遍く世界に法雨を降らせています。

「阿字観」そのものが「仏さま」であり、それを行ずる者は、そのまま「仏さま」となって、この世界に広く生かされていきます。まさに、「阿字」を観

じることの重要性はここに有ると言えます。

そしてそれは、この世界そのものであり、決して別に存在しているものではありません。「逃避」や、「昇天」や、「変身」ではなく、まさに覚知することであり、「仏さま」であることの発見であると言えるでしょう。

己自身を「仏さま」として生かさなければ、この命を授かったことの意味が無くなってしまいます。人が心に隙間を感じるのは、思うべきことに気付かずにいることへの寂しさなのかも知れません。

特に僧侶と成った者が、一向に成仏しないままに朽ちていくのは、最も重い罪を犯していると言うことを自戒したいと思います。

意識から無意識へ

最初から「阿字」を観じることはとても無理なことですが、「阿字本尊」の御前に座すことによって、近づくべき対象がはっきりとします。その「ご本尊さま」に向かって身を投げ出す意識を持つことで、徐々に「阿字本尊」と自分との境が取れて行き、その後呼吸をするのと同じように「阿字」を観じられるようになってきます。

人は一々「仏さま」であることの自覚はしませんが、「阿字」になりきってしまえば、それすらも自然に会得するものではないでしょうか。頭を使って悟ろうと画策するよりは、「阿字」になりきることのほうが反って成仏することへの近道になるかもしれません。

「仏さま」の心は、「仏さま」にしか解りません。それまでは解らずとも信じて、「仏さま」の真似をするしか無いようです。

広いことと深いこと

「瞑想」を実践する場合に、周りの環境というものが大きく関わってきます。特に大勢の人が一堂に会して行ずる場合に、他人の気配が気になって普段よりなお心が乱れたりしますが、その場合には、他人も道場もその外の世界も全て一緒に座っているような、広い心で観じることが必要です。

また、静かに瞑想する時は、心に深く深く入り込んで追求する心で臨まなければなりません。その期に応じた対応というものが要求されますが、不安定な世界を創り出しているのは、自分自身ですから、それはそのまま自分自身への

臨機応変な対応が更に必要になります。

「自燈明」「法燈明」ではありますが、その火を絶やさないようにするのは本人の努力しか有りません。

後に残さないために

世間では、経験や蓄積が肥やしと成って立派な社会人を育てて行くわけですが、残念ながら「仏さま」の世界では、その経験から来る自信が仇をなすことがしばしば有ります。

僧侶においては、「私はこれまでにこんなにも凄い修行をしてきた。そのへんの坊さんに負けるわけがない。」と、こう考えている僧侶もいないとは限りません。

在家においては、「私は、こんなに沢山のお寺を巡って、数え切れない程の写経をし、こんなに徳が高い私を大切にしないのか。」と、よくお寺の窓口や檀信徒の集会で、自慢をしている光景を目の当たりにすることがあります。

「仏さま」となるために、勝ち抜かなければならない相手は、世間でも他人でも無く自分自身です。己の外に倒すべき敵は存在しません。努々勘違いしないように心掛けたいものです。

おわりに

指導するということではなく、檀信徒の方々と一緒に座るといような心構えで、二三人の方と実修を続けていますが、何れの説明よりもお寺の道場で僧俗一体となって取り組むことの清々しさのほうが、「仏さま」を観じる良い機会だと思えるようになりました。

この三年間は、悩むことしきりでしたが、結局以上のような境涯に到りました。自問自答の域を脱しておりませんが、自分なりに理解できた処までを書き記してみました。

お大師さまに見守られ、松長有慶先生や、壽山良知主監にご助言を頂きながら大願を達し得なかったことは心残りですが、私にとっての「阿字観」は、ここから始まったということでご報告させていただきます。 合掌