

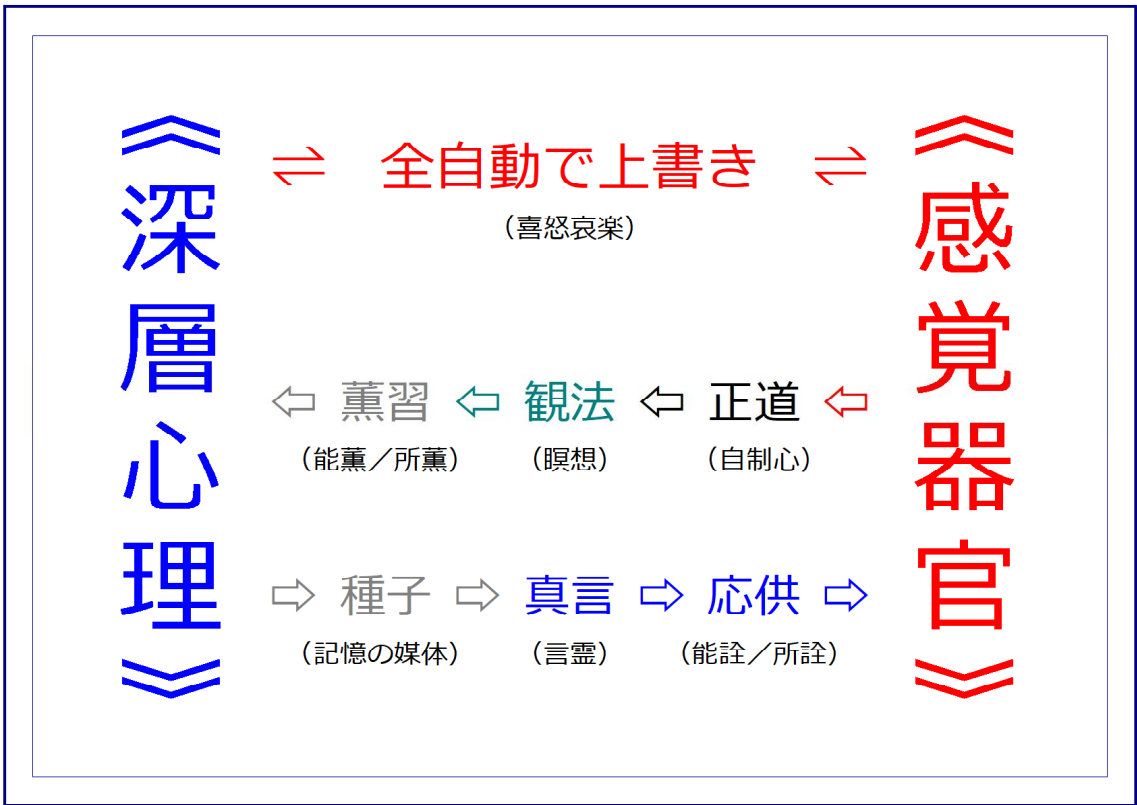
修詮観想録

一目次

- 1. こころの行程表図（2021）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1
- 2. こころの行程表について（2022）・・・・・・・・・・・・ P1
- 3. 真言密教の阿息観（2012）・・・・・・・・・・・・・・ P3
- 4. お月さまのように（2012）・・・・・・・・・・・・・・ P5
- 5. 光と風と音の世界（1992）・・・・・・・・・・・・・・ P6
- 6. 筆者プロフィール（2023）・・・・・・・・・・・・・・ P9

=====

1. こころの行程表図—私見—（令和3年9月）千手院（住職：川上修詮）



2. こころの行程表について（令和3年師走）

公益財団法人尚志社会報誌『尚志』投稿（社友：川上修詮）

この度は、近況報告として、こころの行程表についてのお話をします。資料研究の結果ではありません、あくまでも長年に渡り実習指導の現場でお話を積み重ねてきた結果を徒然に述べてみました。

これまで、お話には原稿を作らず全て口頭のみで行っていました。自身の境涯が日々変遷していく中で、帰結を拒んで来たものと推察しています。中間報告ですね。

その行程もある程度定まって来た様に感じたので、地点登録の意味で行程表を作成し、解説として残すこととします。

遡って平成元年より、高野山布教研究所の強化研究員として、密教瞑想法（以下阿字観）の実習指導法の確立を目指してきました。後に、専門部会の所員として、死生観の研究へと進んでいく契機ともなります。

阿字観は、取り組みやすい瞑想法で有ると共に、生涯に渡り続けられる深遠な内容を含んでいます。心の置き場所が不安定な時代に、とても有効なものと思っています。

通常（表の一段目）、感覚は全自動で対象や雰囲気をつめて、自身に情報として伝達を繰り返しています。善し悪しよりも、その都度の都合で判断しています。

つまり、回りの状況に委ねすぎて、辛さや苦しさもそのまま捉えて終わっています。日々が苦勞に満ちて感じるのもこの事が原因と思われる。根明な人は少数で、大方は暗く物事を予測する様に出来ています。自己防衛本能なのですが、かえって自らを苦しめてしまいます。生存本能からすると当然の反応なのかも知れません。「あまり悩むな」とは言いますが、土台無理な話です。

ですが、その状況を少しでも回避し、出来るだけ楽しみを感じながら生活できる方法を模索し、個々の能力や特性を生かすための手段を、阿字観を軸に考察してみました。行程表（二段目以降）がその段取りとなります。

目的は二種類で、一つ目（安心）は、こころに平穏な状態を取り戻すためのもので、阿字観の体験までで事足ります。坐るだけで十分な効果が期待できます。個々の技術や精神性の問題では無く、余分な欲を静める事に専念できます。マインドフルネスやデトックスなど言われているようですね。

二つ目（安楽）は、ここまで得たものを捨て去って、更に味わい深い心境に赴くためのものです。ここから先は、やれば良いという問題ではありません。求められて居るかどうか（要請を受けているかどうか）が問われてきます。世間や他者に対する責任を負っているかどうかが必要条件に加わります。

つまり、その立場の責任を感じているかどうかであって、成果を誇るためには何の役にも立ちませんし、個人的成功の効果が現れることはありません。寧ろ欲深い分だけ自身を蝕んでいき、逆効果となります。

では、何が起こるのかと言うと、安楽な状態で坐ると、雰囲気が漂い、感覚が薫りに変化し、こころに薫りが届いて行きます。届いた薫りは種子（人徳）として芽生えます。芽生えた種子は形として捉えられ、文字として表現されます。文字は発声され、集めて真言（呪文）と成ります。

発声する側は、雰囲気を身にまとい、聞く側は、無条件に楽しみを感じられます。こころの深さが雰囲気となって感じられるので、享受する側は布施（支援）をする気になります。相互に与え合うと、相互に尊厳を感じられる様になります。

この様な考えを受け継いで行くことを、相続と言ひ、受け取る人の数に応じて増えていくのが基本です。出来るだけ沢山の人々に共有してもらおうことが肝要です。布教

の意味も風に乗って漂う香りの様に、多くの方が良い考えを受け取れることを目的としています。これを「利益」と言い、個人の自覚に基づいて、奪い合う必要も競い合う必要もありません。

さて、もっと具体的にお話をすべきかも知れませんが、定まって居ない状態を、生きて行く事とすると、聞いて済む話しでは無いのかも知れません。能力の差は、不平とは違い目的や役割の差だと考えます。必要な能力は既に備わっています。出来もしないことを悔やまず、出来ることを取りこぼさないようにするのが最善の生き方だと感じています。

私自身もまだ夢の中ですが、昨年初冬に生死を彷徨い、舞い戻った事が契機となり、この様な心境に到ったものと思われまふ。思い起こせば、数年前、夢の中で海底を悠々と進みながら、広大な空間と限りない解放感を感じたことが有りました。

今から思うと、喪失への準備が調って行く過程だったのかも知れませんが、渦中に居ると気がつかない事が多いですね。今は、自宅療養中ですが、安堵感と高揚感の中で日々不思議な感覚に包まれて生活しています。形容しがたい感覚なので、また、何時か、お話できればと思っています。

3. 『真言密教の阿息観』^{あそくかん}（平成 24 年 5 月）大法輪投稿（阿字観能化：川上修詮）

第 1 章 阿息観^{あそくかん}とは何か

①悠久の彼方よりはじまり

人は産声と共に呼吸を始め、最後は息を引き取って人生を終えます。正に発声と呼吸とは、生きている証と言えます。そのため、命の有様を求めて、多くの修行者が、発声と呼吸を、精神修養の中心に据えてきました。

また、真言密教では、息や声は命の姿であり、こころの表現であると位置づけ、古代インドより、発声による音の乱れは、心の不安に直結し、呼吸を調え、発声が安定すると、精神の向上につながると言われています。

自然界でも、風が吹くとあらゆる物が共鳴し、様々な響きを奏でます。太古の日本人も、山川草木よりの響きを大切に聞き分け、神々よりの声として恐れ敬ってきました。

あらゆる宗教で、息や声大切にされて来ているのも以上の理由からでしょう。地域性や文化の違いで、方法論も多種多様ですが、こころに直接働きかけ、鍛える手段の明確なところが、呼吸法の重要な点と言えます。

②息と声なら何とか成りそう

以前より、真言密教の瞑想法を、一般の方々に指導しているお寺も有り、次第に多くの場所に広がってきました。現在では、雑誌での紹介や、体験者のブログやツイッターでの書き込みの影響も大きいようです。

今までは、内容が伝わりにくく、普段の生活に生かせるようなものでは無かったため、こころの安心や、気晴らしや、物珍しさ中心の方には、解りづらかったようです。

しかし、発声により必然的に呼吸も伴う、真言密教の呼吸法「阿息観」なら、初心者の実践には最適と言えます。なにしろ、感覚が掴みやすいのが人気の理由なのでしょう。

③豊かな広がりと楽しみ

ア息観の実践に、お寺に来ている方々は、年齢・性別・国籍・思想に関係なく、さらには、親子・夫婦など、赤ちゃんをベビーカーに乗せ来ている方もいます。

思うに、やっていることが呼吸と発声ですから、上手下手は有るにしろ、出来ない人はいません。何が上手くて、何が下手なのかもお互いあまり良く知りません。

長年やっても、まだ出来ていないと思われません。逆に出来てるからといって、人に勝るようには見えません。つまり、誰も進み具合に対してプレッシャーを感じないで済んでいるようです。

また、経験の長い人ほど、準備やお接待に専念し、先輩面をする方が一切いません。質問のたぐいも経験と共に減って行きます。

一方で、初めて来た方達が、何にも萎縮せずに、のびのびとされていて、明るい印象が全体に感じられます。

第2章 それぞれの目的

①こころの安らぎ

先ずは、ホットしたい方には最適です。大変よく眠れますよ。お寺に来て道場で仮眠して、スッキリして帰るのが、明日への活力につながります。

大丈夫、怒ったりしませんから。たぶん。いびきは不快ですが、ポーとした状態に慣れれば、あながち間違った方向では無いようですので、是非試してみてください。

②ガンバってみますか

修行したいけど、普段の生活も有るし、なんとなく垣間見える奥深さが、向上心をくすぐるようですが、のめり込まずに、普段の生活のエネルギーとなるように思いましよう。

お坊さんに成っても、答えを教えてもらえる訳ではありません。生きている全員が、次の瞬間を迎える初心者ばかりなのですから、結論を導き出す度に、また新しい自分の老いや苦しみと向かい合わなくては成りません。

③道は掃除しながら歩きましょう

本来の目的で有る、求道のための基礎訓練として、日頃より呼吸を即座に調べ、穏やかな状態の気分になれるようにするのは、大変な努力と時間が必要となります。

先ずは、瞑想の疑似体験として、お掃除や片付けに取り組みましょう。こころの中で行うべき作業を、身体で体験しながら、こころの整理につなげていきましょう。

第3章 それでは実践しましょう

①初体験はお寺でしましょう

本だけ読んでの実践は、何を勘違いしているかが判断できません。お寺での一度の体験が、その後の実践の大きな安心になりますので、是非お寺で体験なさってください。

②清潔な環境が心にも影響します

部屋のお掃除と片付けをしましょう。目に見えている風景が散らかっていると、心の中も散らかっていきます。身体もなるべく清潔にしておきましょう。

不快感と実践を結びつけないようにするためにも、以上の条件は大切な準備です。

③身体を少し温めましょう

呼吸数や心拍数が緩やかになると、気持ちが落ち着くような感覚になりますが、根性や努力では、この呼吸数や心拍数は残念ながら下がってはくれません。

ですが、楽に下げる方法があります。少しだけ身体を温めましょう。心拍や呼吸を少しだけ持ち上げておいて、その後ゆっくりとした呼吸を続けると、自然に緩やかな状態に変わり、普段より緩やかな感じになります。

④姿勢はそのうち何とかなります

発声と呼吸がしにくくない程度に、楽な姿勢を取ってください。慣れないうちに背筋を伸ばすと、かえって息が浅くなります。深い呼吸になれば、姿勢は自然と良くなっていきます。自分を待ってあげてください。

⑤声を「アー」と出しましょう

口を自然に開けて、楽に声を出してみましょう。「アー」と発声をゆっくりと続け、次に息を吸うときには、鼻で楽に吸っていきます。苦しくなったら普通の呼吸に戻します。

必ずしも大きな声では無く、身体全体に響きや振動が伝わるように、意識を集中し、探りながら優しく発声を続けます。

⑥ここち良く終わりましょう

ここち良い内に、短時間でやめましょう。また次の日に回して。普段の生活リズムに合わせて、気楽に続けて懲りすぎないように。自分自身を優しく面倒見るつもりでいると、いやな部分も生かせるようになってきます。

⑦頭に浮かんだら外に出す

更にひと工夫。済んだら、したことを忘ましょう。思い浮かんだら、外に出してしましましょう。これが出来れば怖い物なしです。勉強と思わずに、こころのお掃除と思しましょう。良いことが有るか無いかはお楽しみ。

※以上の段取りは、あくまでも概略です。また、専門用語を使わずに、無理矢理説明しておりますので、簡単な文章に成っていますが、実際には深淵で広大な感覚を掴むための、崇高な修行方法ですので、くれぐれも安易に捉えないように注意しましょう

4. 『お月さまのように』 本山リフレット（平成 24 年 4 月） 布教研究所員（川上修詮）

何も狙わずに只そこに居るだけ、そんな有り様が、だんだん無くなって来ているのですが、無駄なことや意味の無いことが、本当に必要の無いことなのでしょうか。

自分たちが便利な生活を送るために、際限なく増やしてきたルールに振り回されて、付いていけないと、変わり者や脱落者のように扱われ、助けを求めても煙たがられません。

何となくとか、大体でなんて言おうものなら、根拠や意味を問い詰められ、思慮分別の無い軽薄な印象のレッテルを貼られます。

何時からこんなに、偉そうな人ばかりの国に成ったのでしょうか。

江戸時代に、座禅瞑想に親しく取り組んでいたお坊さんが、ふと周りの変化に気がついたそうです。

それは、こころ持ちの受け渡しや、引き継ぎをしているはずの仲間のお坊さん達が、先輩の鍛え上げたこころにも触れず、唯々次第や段取りを書き写すことに熱中し、資

料は集めても、気持ちは解らないと言う、寂しい姿が目立って来ていたと言うことです。

今はどうでしょう、目の前の何でも無いように見えていることが、本当になんてこと無いものなのかどうか、もう一度、見つめ直す時が来ているのかも知れません。

お大師さまは、仏さまの大きな智恵は、一見して、愚かな事に見られやすく、大切な言葉は、木訥とした聞きづらい話の中に隠れているかも知れないとおっしゃられました。

見た目に誤魔化され、強い口調や、横柄な態度の偉そうな人に屈しては居ませんか。静かな、優しい、大切な人に、面倒なことを押しつけては居ませんか。

その選択は、一番大切なものを失う結果と成りかねません。満月は、貴方が気がついてこそ、名月として穏やかな輝きを放ちます。無視すれば、誰にも気づかれずに欠けていきます。ススキとお団子は捨てがたいですね。

5. 『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）

（布教研究所教化研究員：川上修詮）

◎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。

なぜ人は苦しみ悩むのか、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、他人の苦しみや悲しみ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成りません。

全国に広がる各寺院の窓口では、そのまま仏さまへの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。

◎ 座るといふこと

「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が、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まだ「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」になりきってしまうと、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あります。

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、橋爪良恒先生、壽山良知先生、諸大徳の方々の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言うことでご報告させていただきます。 合 掌

=====

6. 筆者プロフィール（令和4年現在）※都合に応じて、抜粋してお使い下さい。

かわ かみ しゅう せん
川 上 修 詮 昭和35年大分県杵築市出身（神奈川県茅ヶ崎市）千手院住職

【経歴】

昭和46年：真言宗智山派 世田谷区 等々力不動尊 明王院 住 込（～昭和53年）

昭和51年：曹洞宗 駒澤大学付属高等学校 普通科 学 生 剣道部員（～昭和54年）

昭和54年：高野山真言宗 高野山 清浄心院 学 生（高野山大学 仏教学科入学）

：高野山真言宗 高野山 親王院 内弟子（中川善教前官様に師事）

- : 得 度（高野山 親王院）受 戒（真別所 圓通律寺）
- : 武田薬品工業(株) 公益財団法人 尚志社 奨学生（～昭和 58 年）
- 昭和 56 年：総本山金剛峯寺 勸学会 初年目 講讃了（山岸栄岳学頭）
- 昭和 57 年：四度加行 成 満（高野山 親王院）傳法灌頂 成 満（高野山 親王院）
 - : 総本山金剛峯寺 勸学会 二年目 講讃了（土生川正道学頭）
- 昭和 58 年：高野山大学卒業『衆学法の一考察』初期仏教 専 攻（藤村隆淳教授）
 - : 戸籍名「修一」から「修詮」に変更（家庭裁判所 6 / 8 裁定）
 - : 高野山真言宗 横 浜 玉泉寺（吉本都観住職）職 員（～昭和 63 年）
- 昭和 63 年：高野山東京別院（橋爪主監／壽山主監／服部主監）執 事（～平成 17 年）
 - : 東京消防庁 甲種防火管理者講習修了 東京別院防火管理者（～平成 14 年）
- 平成 元年：高野山真言宗 布教研究所 教化研究員『阿字観の布教実践』（～平成 4 年）
- 平成 02 年：高野山真言宗 阿字観指導者養成講習会（前期・後期）講讃了
- 平成 04 年：高野山東京別院 阿字観実修会 能 化（平成 17 年～能化委嘱～令和 2 年）
- 平成 07 年：総本山金剛峯寺 僧正参籠了（総本山金剛峯寺・大師教会本部）
- 平成 12 年：《shusen.co m》ドメイン取得（レジストラ）PSI-Japan（～継続）
 - : 『ホームページ』<https://shusen.com/> 公 開（～令和 3 年 SSL 認証取得～継続）
- 平成 13 年：高野山真言宗 相模宗務支所下 千手院 住 職（～継続）
- 平成 14 年：高野山真言宗 相模支所下 千手院 阿字観実修会 能 化（～令和 2 年）
- 平成 16 年：高野山真言宗 本部布教講習会 阿字観実修 能 化（～平成 20 年）
 - : 高野山真言宗 詠歌青年教師養成講習会 阿字観実修 能 化（～平成 20 年）
 - : 総本山金剛峯寺 僧正参籠 阿字観実修 能 化（～平成 25 年）
 - : 高野山真言宗 阿字観指導者養成講習会実修 能 化（～平成 26 年）
- 平成 16 年：高野山真言宗 相模自治布教団 団 長（～平成 31 年）
- 平成 17 年：横浜清風高校 卒業記念 阿字観体験実修 能 化（～令和 2 年）
- 平成 18 年：高野山真言宗 第二地域伝道団（山縣団長）代表幹事（～平成 31 年）
- 平成 23 年：武田薬品工業(株) 公益財団法人 尚志社 奨学生選考委員（～令和 4 年）
- 平成 24 年：高野山 布教研究所 第Ⅴ部会所員『平和へのアプローチ』（～平成 26 年）
- 平成 27 年：高野山 布教研究所 第Ⅰ部会主任『お大師さまの死生観』（～平成 29 年）
- 平成 29 年：阿字観布教師研究会 発足 運営・講師派遣・後進指導等（～令和 3 年）
- 令和 元年：高野山真言宗 相模宗務支所 支所長（人権委員長）就任（～令和 4 年）

以 上



<https://shusen.com/ajikanworkshop.pdf>