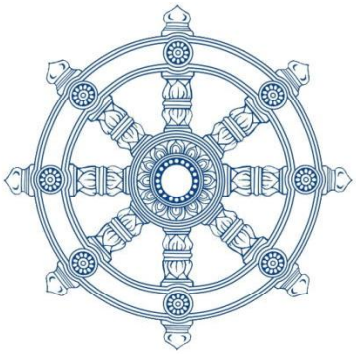
修詮観想録



ー【 目　次 】ー

０１.『お山暮らしの趣き』（2023）公益財団法人尚志社 100 年史寄稿文・・・・・・・P02
０２.『こころの行程表』（2022）近況報告（2021）行程表作成・・・・・・・・・・・P03
０３.『入定留身と生死輪廻』（2017）高野山教報掲載第Ⅰ部会報告文・・・・・・・・P04
０４.『密かに灯り厳かに薫る』（2015）高野山リーフレット原稿・・・・・・・・・・P05
０５.『平和へのアプローチ』（2013）高野山布教研究所第Ⅴ部会提出私案・・・・・・P05
０６.『真言密教の阿息観』（2012）月刊大法輪掲載原稿・・・・・・・・・・・・・・P13
０７.『お月さまのように』（2012）高野山リーフレット原稿・・・・・・・・・・・・P15
０８.『阿字観実修指導について』（2005）指導方法考案・・・・・・・・・・・・・・P15
０９.『光と風と音の世界』（1992）高野山布教研究所教化研究員レポート・・・・・・P18
１０.『筆者プロフィール』（2025）随時更新・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P21

０１.『お山暮らしの趣き』（令和 5 年 3 月）公益財団法人尚志社創立 100 年史寄稿文

（社友：川上修詮）

昭和 55 年勧学会初年目の筆者

昭和 54（1978）年春。大阪道修町の武田薬品社屋の一室で、尚志社奨学生選考面接を受けさせて頂きました。印象的だったのは、「悪いことする様には見えませんね」と評され、採用頂いたお陰で、高野山大学で勉学に勤しむことが出来る様になりました。

推薦頂いたのは、高野山大学々長の中川善教（こうやさん・ぜんきょう）先生で、私の師僧でもあり、当時内弟子として住み込んでいた高野山親王院（しんのういん）のご住職でも有りました。因みに師僧は、私の事を参拝者の方々には、「気の利かん子ですが、正直者ですさかいに宜しゅう頼みます。」と紹介して居られました。今でも妥当な評価だと思っております。

※中川先生は神戸のご出身です

奨学生として採用され、師僧のすすめで、高野山大学仏教学科で、初期仏教を専攻し、『衆学法（しゅうがくほう）』について研鑽を致しました。内容をかいつまんで申し上げますと、お釈迦様が弟子に説いた公衆道徳の様なものです。行動原理から自制心を養っていたことが良く解り、私は仏教の原点だと思って居ります。

さて、四年間の山暮らしですが、修行に趣いた割には不謹慎かも知れませんが楽しいことばかりの様だった気がします。早朝にはリスが窓際に訪れ鳥がさえずり、落ち葉で火をおこしてマツタケを炙って豪勢に頂いて居りました。お粥や高野豆腐が性に合って居た様で食事への不満は有りませんでしたが、寒さだけは格別で、室内でも硯の墨が凍ってしまう程でした。身の危険を感じて気を張り詰めていたせいか、山内住み込み中に一度も風邪をひかなかったことが印象に残っています。

とは言え、修行僧も普通の青年ですから、師走に成って在家や実家がお寺の学生が帰郷して、山内から人が減っていく気配を心寂しく感じていたことも確かです。私自身は、父の他界が原因で、お寺に住み込むことと成りましたので、当時は帰る宛ても無く、将来はお寺の職員として採用される事を目的として修行をして居りました。

高野山では、ご老僧には随行が付きますが、人手が少ない時には、一人で二人のご老僧の随行を掛け持ちしている時期もありました。光栄なことなのですが、ご老僧のお袈裟や杖や下足のお世話が全て倍になりますので、流石に忙しなかった様に感じました。

法会の後にはお膳が用意されますが、随行は配膳から始まり、お給仕もお手伝いし、ご老僧のお膳の半分は折り詰めにしてお持ち帰りになるのですが、自分の分も含めて折り詰めを三つ拵えるのも随行の役目でした。

冬になると大根を樽に塩漬けにしてたくあんをを拵えてお粥のお供にします。私が好きだったのは、古漬けに成ったたくあんを千切りにして、水洗いし、塩抜きをしてから、改めて醤油で絡めていただく方法です。他に勝てる物が無いように思います。

お正月にお供えする鏡餅は、石臼で突いて拵えて、その他は餅米にお米を混ぜて丸めずに長く伸ばして薄切りにします。囲炉裏で炙るとおせんべいになりますので、それを焼きながら、ご自分で煎茶を入れて接客をするのが師僧の流儀でした。

そのまま、卒業後も残って職員として暮らす道も有りましたが。僧侶としては無事卒業は

生涯望めません。行者として生きるために、このまま高野山に留まっては、世間知らずになりかねないとのお考えで、下山して横浜のお寺の職員として世間勉強に移ることとなりました。後に東京別院の執事に採用され、現在の千手院住職就任へと歩んで行きます。

在籍当時のご老僧は皆様共にご遷化（せんげ）なさいましたが、昔話に出てくる様な風貌の方ばかりで、中身の充実したご生涯を送られて居たように思います。人格形成が第一義であり、出来高は二の次だった様にもおもいました。そんな貴重な大阿闍梨（だいあじゃり）様方にお会いできた機会を頂き感謝しかございません。　　合　掌

０２.『こころの行程表』（令和３年１月）近況報告（令和３年９月）行程表作成

公益財団法人尚志社会報誌『尚志』投稿（社友：川上修詮）

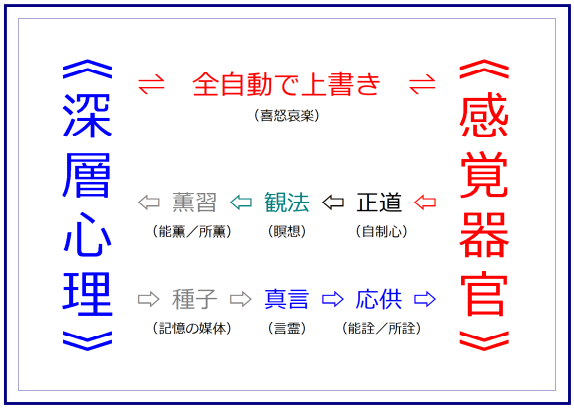
この度は、近況報告として、こころの行程表についてのお話をします。資料研究の結果ではありません、あくまでも長年に渡り実習指導の現場でお話を積み重ねてきた結果を徒然に述べてみました。

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。



こころの行程表（令和３年作成）

通常（表の一段目）、感覚は全自動で対象や雰囲気を捉えて、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っています。日々が苦労に満ちて感じるのもこの事が原因と思われます。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須条件に加わります。

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、相続と言い、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、多くの人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有りません。

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す。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。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。

０３.『お大師さまの入定留身と世間の生死輪廻』（平成 29 年 3 月）高野山教報掲載文

（布教研究所第Ⅰ部会主任：川上修詮）

お大師さまは、亡くなった方々に対して、「帰真」と言う言葉を度々使われています。この「まことに帰る」と言う言葉は、私たちが「もともとの在り方に帰って行く」と言う意味で使われていると考えられます。

では「もともとの在り方」とは、現実に私たちが感じている、生死と迷いの姿では無く、お大師さまが観じられている、不生不滅なる安心の世界観のことではないでしょうか。

さて、考えは及んでも、さとるのは難しい様ですが、心配は要りません。死後であっても、

葬儀で導師に灌頂を授かれば、全ての人々が、まことに帰ることが出来るのです。

お大師さまは、遺族の悲しみや苦しみも、読経や写経などを行えば、和らぎ癒やされ、追善の供養にもなり、更に、生活を戒めれば人生の潤いになるとも言われました。

そして「まことに帰る」は「また立ち帰る阿字のふるさと」として、ご詠歌にもお唱えされています。身近に教えて下さっていたことを、あらためて享受させて頂きましょう。合掌

追記（2021/02/24）誕生は旅立、人生は旅路、臨終は帰郷と捉えます。魂は永遠に無くならないけれども、目の前に見える現象は、いかにも生死を繰り返しているように見えます。お釈迦さまさえもご入滅され、諸行無常の姿を示されました。

お大師さまは、この世間の生死輪廻と、常住なる魂の存在をつまびらかにするために、入定留身を貫かれ、今も尚、同行二人を実践されて居られます。現世利益は、如意輪菩薩さまとして。密厳国土は、弥勒菩薩さまとして、高野山の至る所に、お大師さまの遺跡を観じることができるのです。

以　上

０４.『密かに灯り厳かに薫る』（平成 27 年 1 月）高野山リーフレット　（所員　川上修詮）

あらたまり澄みきった来光。どことなく漂う山川草木の薫りを心地好く感じながら、何もかもが静まり、厳かな空気の中に密かな灯を見つけられる瞬間が訪れます。

ですが我に返り、普段に馴染むと、また人里の情けは時として苦しみや悲しみをもたらします。更に、それを癒やしてくれるのもまた人のこころでしか有りません。

そこでお大師さまは、京都九条の東寺と和歌山の高野山を行き来されながら、人里の情も、深山の趣も、大切にされてこられました。人が救いを求めて仏さまのこころに学び。その結果、救いを得た人々の存在が、世間の救いへと広がっていく。この「学びと救い」の完成を目指し、高野山は開創されました。

さて、ここで言う「学び」とは、記憶する事や技術の習得の話しをしているのでは有りません。むしろ仏さまのお智慧は、私たちには愚かに感じられ、そのお言葉は、木訥として聞きにくい中に紛れている様です。

更に困ったことに、理解出来ない事は、「解らせてくれない相手が悪い」と言い、その理由を「難しい」の一言で片付けてしまってはいませんか。もったいない限りです。実は、高野山の「学び」とは、自制心の事を言っています。試験に合格するためでも、資格を取得するためのものでも有りません。精神の高度な制御能力がそのお姿です。

その結果、「貪り」は、求道の志に成り、「怒り」は、正直な行いと成り、「愚痴」は、励まし合う糧と成ります。人は変わらずとも、そのままで、仏さまのこころに気づくことが出来るのです。少しだけでも、自分を見つめてみませんか。時間の無駄でしょうか。お釈迦さまは、二千五百年の間、お大師さまは、一千二百年の間、今尚、静かに穏やかに禅定におられます。

合　掌

０５.『平和へのアプローチ』（平成 25 年 2 月）高野山布教研究所第Ⅴ部会提出私案

（布教研究所員：川上修詮）

⑴はじめに

①問題の提起：このレポートでは、「宗教者の平和に対してのアプローチ」を行う上での可能性と、その実際の取り組み方を、真言密教の実践修行としての「観法」を中心に考察いたしました。その選択の理由は、宗教離れ・寺離れと言われて久しい中、檀信徒の数が年々低下する一方で、不特定多数の方への宗教的な実践体験には、熟年層から若年層まで幅広い関心が寄せられています。

特に、「阿字観」の実修については、修行の初歩から取り組むことが可能で、呼吸ができる状態で有れば、身体の不自由はハンデにはならず、熟達してもその奥深さから終生つづけられる、誰にとっても有効な精神修養のプログラムとして期待されているからです。

更に実修を継続すれば、指導する教師にとっては、自らのこころへのアプローチの成果が、参加者の態度の変化や反響から読み取ることが出来、参加者にとっても、修行者と親しく交流する機会が出来、密教に対する偏見や思い違いを是正できる好機にもなります。

その結果、僧俗一体となった「和合衆」の構築が容易になり、神頼みだけではなく、各々が神仏と向かい合う時のこころ構えを学ぶ機会を得、するべきことが定まり、こころ豊かな人生を送る下地が完成していきます。

以上の段取りで、その時代その地域の多くの人々のこころに余裕ができたとき、周囲の環境にも影響を与え、如いては「平和」な状態も保たれるのではないでしょうか。このスタンスを土台に如何にアプローチをしていくかを考えることと、直接の成果につながら無いからと言って対処法に終始してしまい、方向性を見失わないようにすることが大切だと考えます。

※「この観に入る者は、安楽を得て、世間の苦悩を離る・・・」（阿字観用心口訣）あくまでも教師向けのコメントですが、衆生に対しても生かせないものかと言う試みと、さらには、内容にもいろいろな要素が含まれていますので、「呼吸法」を中心にして、一般の方への転用を試みている段階です。

②非生産活動で見えて来るもの：求道者が実践してきたこころへのアプローチとして、世間の生産活動から距離を取り、非生産的な生活を送る中で、利害関係を極力無くした生き方を選択して来ました。中央アジアの気風も有ったようですが、食事は各家からお裾分けの形でまかない、衣は使い古しの布地をいただいて袈裟とし、雨期の間の安居には施主からの住居の提供が望めました。

ある意味で他力のようにも見えますが、そこには精神的な修養によって高められた仏陀やその道を求めて歩んでいる者に対する畏敬の念が有り、お供物を頂くことに対して、それに応じるだけの力量（自力）や真摯な態度が求められていました。ある意味とてもシンプルな相互関係にあった様に思われます。それだけに修行に専念する環境も整っていたのでしょう。

現代には考えにくい地域情勢で有ったとしても、原点は、道を求めて止まない精神と、その姿勢を尊ぶ環境を整えることが、見た目の「平和」ではなく、こころの「平和」にとっての土壌造りになると考えられて居たのでしょう。

その精神を、日本の風土に合わせて、今日まで栄枯盛衰を繰り返して来たわけですから、この先も工夫をしながら、その要素を如何に生かしていくのか、新たな展開の時期にさしかかって居ると思われます。特有の感性を有している日本に住んでいる人々にとって、その気持ちをくめるのは、やはりこの日本で修行をしている我々真言密教の教師だと信じています。

※「真理の世界と、日常の生活は、別の物では無い。」（十住心論第十）雲を掴むような話では無

く、目前の出来事と丁寧に向き合う繊細な神経を磨くこと。

③アプローチする側へのアプローチ：そこで、解決の方法の提案としては、根本には、世間の問題よりも、先ず教師一人一人の目的意識の内容確認から始めなくてはなりません。もともとは、宗教者の求道者としての神秘的な生き方が、人生の最後も、先祖の供養も、現世利益も、あまたの拠り所となり得ている原因となって来ましたが、その基本から外れ、専門家としての優位性を失いかけてしまっています。正に教師のこころの再構築と目的意識の転換が平和へのアプローチの鍵となります。

われわれ教師は、道を求めている者としての基盤の上に、布教活動を行い、そこで得た信頼から世間に受け入れられ、その結果で生活が成り立ってこその宗教者です。宗教団体や寺院や僧侶のために世間があるのではありません。こころ持ちの専門家たるべきです。

仏教興起には、衆生のこころが求道の扉でしたから、今のような「発信者」ではなく、先ずは「受信者」として、精巧なアンテナを研ぎ澄ますのが「修行」の肝だった様に思います。いくら先達のすねが太いからと言って、その本人のこころは、改めてまた築いていかなければ成りません。得度してからの数十年は、「受信者」としての態度を貫き、期の熟する時を待って始めて、「発信者」として展開していくべきでしょう。この段取りが無いから、皆尻込みして、何か聞かれないように、何か言われないようにと身構えているのだと思います。

※「真如は外に非ず、身を棄てて何処んか求めん。・・・」（般若心経秘鍵）良く引用されますが、聞いたり読んだりの勉強からは、金輪際生まれない感覚です。

⑵平和へのアプローチ

①平和の不確定要素とは：改めて「平和」の持つ意味を考えると、解っているようで大変に定義しづらいテーマであるようです。なぜなら、時代・地域・国・状況（政治・宗教・経済・疫病・人権等）の変化によって、様々なイメージが存在するため、特に、理想的な意味と現実的な落としどころとの間にはかなり乖離した解釈が存在すると言わざる終えません。

アプローチの方法にしても、「平和学」「平和教育」「平和運動」等いろいろですが、根底にあるのは､各分野でのパワーバランスを均衡に保つと言う解決策が言われているようです。しかし、教育の平等・軍備の縮小・信教の自由と言う理想はあっても、それぞれが不均衡でお互いを受け入れない現実が人々を苦しめています。

仏教の言う「極楽」「浄土」「安心」なども、「平和」のイメージを造っている一因ではありますが、同一とは言えません。「天国」「楽園」「オアシス」など特別な環境を指していますが、世間が「平和」な状態に成ることを前提としていることとは少し違う様です。

また、「密厳国土」「天下法界」「平等利益」などは、深い意味で既にある世界の、人々が気がつかない一面を表し、何時か気がつくことを前提にしていますので、構築する術として有るわけでは無いようです。

以上の様に、言葉を拾ってもなかなか一致を見ませんが、その理由が正に「平和」の意味が掴みづらい証拠で有り、その特性のために構築し守っていくことが困難な理由だと考えます。輪郭を定義するためには、これからも多方面からの検証が必要と思われますが、ここでは、特定しずらい要因を述べるまでに致します。

※「近くして見難きは、我がこころなり」（十住心論第九）案外と自分のこころが掴めず、苦しみもその元を特定しずらいものです。

②先ず最初にできることとは：解らないからと言って見ないふりも出来ず、アプローチする

にも手立ては容易には見つかりません。とりあえず前項で触れた「パワーバランスの均衡を保つ」と言うことが、地域や多国間での方法論のように思われますので、以下は仏教的なバランス感覚を軸に展開します。

そもそもの仏教のスタンスが「中道」として表現され、偏りの無いバランス感覚を身につけることを大切にしてきた以上、こころのバランスを取り扱うのが常套手段の一つだと考えます。そこで先ず、核となるのが教師個人の求めている内容が、時代によって変化しているのに、表向きは未だに難行苦行や精進潔斎をうたい文句に、実際は普通の生活をしながら過去の神秘性を利用していることの帳尻を、現実を見ながら合わせていく必要があります。

馬鹿正直に我々は世間の皆さんと同じですと言えと言っているのではありません。世情に合わせての生活そのものへの対処を考えながら、神秘性的なこころもちへの挑戦も出来るような環境を整え、京都と高野山を行き来しながら、偏らない布教活動と修行生活を実践してきた永いこれまでの経験を今一度再確認することが重要です。

大方の寺院の教師や、資格を持ちながら会社勤めを余儀なくされている多くの教師のこころが折れかかっていることを、宗団として把握しなければなりません。確かに甘えるなと一喝したくなりそうな現象ですが、自力で這い上がるにしても、その機会は均等に与えれれるべきです。自分を育てる努力は必要ですが、もっと効果的なのは、育つ環境に自分を追い込む手段を身に着けることを、特に青年教師には周知していかなければなりません。

地域や自坊に帰ると、もう現役の求道者ではないと思い込んでいる教師が、今は宗団の大半を占めています。その勘違いを正さなければ見かけだけで終わってしまいます。

※「世を覆う大きな智慧は、一見して愚かに見えやすく、大切な一言は、朴訥とした話の中にこそ隠れている。」（略付法伝：聖語撰抄参照）お掃除やお接待は、高度な精神作用を生み、導師作法の根本思惟となります。

③世間の平和を乱すものとは：宗教者が道を求めることをあきらめると、次に来るのは精神文化の崩壊です。文化的価値のあるものや、美術的価値のあるもの、つまり、資産価値からしか物事の判断が出来ない現象がまかり通ってきます。気持ちも値踏みされ、こころも料金化されていきます。「幾らだ金額を言え」とは、お寺の窓口でも普通に交わされる言葉です。「お気持ちですから」と言っても、「いいから言え、どうせ決まってるんだろう」と、内容も見透かされています。

その一方で、新興宗教に多くの富裕層や若年層が取り込まれて行っています。人のこころの隙間にダイレクトに手段を選ばず侵入できるのが彼らの強みです。衆生済度の活動と会員獲得の営業がどちらも布教と言う言葉で混同されています。講習会で入信を勧誘しないと、布教ではないと言う書き込みが、まことしやかにネットにアップされていた位です。

仏教用語もいいように解釈され、弟子に仏様の尊称をそのまま付けてみたり、有るはずのない段階を作り、求めるはずのない勝ち負けを修行に持ち込み、幸せな人生の引き換えに信心を強要しています。総て僧侶（求道者）の怠慢が引き起こしていることばかりです。

葬儀はしない、お墓はいらない、菩提寺は必要ないは、実は、宗教者に魅力がなく、関わってもらっても何の影響も感じないからです。話は割とシンプルなのです。自分をあきらめている宗教者に何の人間性が備わる訳もありません。ましてやお供えやお布施なんて出す意味がさっぱり解りません。普通の一般人が変わった格好をしているだけなのですから。

今、平和を乱しているのは、政変でも紛争でも無く、宗教家の怠慢が大きな原因だと考え

られます。または、それぐらいの意気込みがないと意識は変わっていきません。
※「衆生は迷い狂って自身を知るすべを知らない、よって煩悩に沈んで、生まれにとらわれている。」（大日経開題）自らを知ることが如何に難しいかを言われました。

⑶こころへのアプローチ

①教師のこころへのアプローチ：教師が一般人から求道者に変わるためには何が必要でしょうか。ここでも「阿字観」は大いなる鍵となります。出家と言っても、お寺が自宅で、修行と言っても、本山での一時や、お遍路や講習会や、特別な法会への出仕だけで、日々の寺院運営はそれとは違うと思い込んでいる節が、前項で述べたように多く存在します。

逆に、寺院での職務を小僧の仕事と吐き捨て、大行を成し遂げた教師は教師で、鼻持ちならない性格になってしまうケースも多々見られます。この部分のバランスも今日大変崩れているように思われます。また、極論として、酒を飲まないようでは立派になれないとか、女遊びができないようでは偉い坊さんには成れないように、ずいぶんと諭されてはいますが、そろそろ、育て方の工夫も考えないと、ただただ遊び人を多く育てるばかりで、確保しなければならない愚直な求道者が絶滅しかねないような危惧を抱きます。

しかし、すぐには全員が特別な修行をするようには到底なれないことも確かなことです。ですが、何もできないかと言うとそうでもありません。いわゆる「広観」です。行住坐臥にこの感覚を持ち込めれば、いつでも、どこでも、実践が可能です。特別な道具も、特別な場所も必要有りません。とっくの昔にやらなくなった観法をもう一度見直し、今の状況を打破するあらゆる場面に生かしていければと思っております。

※「一座の行法を離れてなお、行住坐臥に闕滅しないのは、独り阿字観あるのみ・・・」（阿字観秘訣集端書：雷密雲師）日常でも意識のみで修行可能な便利な道具です。

②衆生のこころへのアプローチ：そっぽを向きかけている、もしくは、あきれ果てている世間から、信頼を取り戻さなと、アプローチも何も有ったものではありませんが、アプローチの出来る環境や、聞いてもらえる状況を作る努力から始めなくてはなりません。坊主の不信心は、医者の不養生とは比較にならないくらい、不徳の致すところの極みです。「懺悔随喜・・・」くらいでは埋め合わせは出来ません。

簡単はところから言いますと、電話の応対です。立場上いろいろなお寺に電話連絡をいたしますが、ほとんどの住職の電話の出方の怖いことと横柄なことはつくづく疲れます。変な電話が多いことは理解できますが、その中の何本かは、必死の思いでかけてきた命の叫びなのかもしれません。深く静かに意識を澄ませて、相手のこころを拾うことが肝要です。

上記の対応は、すべての面を通して言えることです。仏教に興味のある人は、潜在的に多くいます。寺院に行きたい人も数多くいます。顧客としてではなく、消費者としてでもなく、やはりこころの隙間を埋めるように、何かを感じています。こころの道場として充分にその役目を担える空間と、その答えを持って広く優しく学べる場として開放していくべきです。

観光寺院ならともかく、多くのお寺が拝観料をとってはいません。相談を聞いたからといって料金を求めたりはしません。なのに何故、お金がかかるようなイメージが植えつけられてしまったのでしょうか。時間をかけて地道により安心な雰囲気を作っていきましょう。

運営資金も直接的な料金ではなく、感謝の気持ちが芽生えて、大切な場所だということが理解されれば、おのずから支援者が増え、護持発展に尽力してくれるでしょう。

※「法とはこれ衆生のこころなり」（立義分：大乗起信論第二章）お釈迦さまの「衆生の智慧を

集めただけ」と言われた一言が引き継がれています。

③宗団の規模だから出来るアプローチ：以上の考え方を共有した、求道者の集団となれば、宗教者個人とはまた違ったアプローチも可能になります。仏教の目標ではなく、今日の生き方の中での仏教的な解釈の総論の提示や、寺院運営の個別相談や、修行の環境を提供することなど短期に展開できることの外に、日本で新しい展開を見せている真言密教の考え方を、さらに海外へと発信していく活動などが、長期に渡って世代を超えて続けていける作業としても見込まれるでしょう。

また、宗団行事に対する、一般企業や檀信徒のスタッフ側への参加にも、未だ拒否反応も多いようですが、すでに世間の方がイベントや運営に対するプロ意識が高く、学ぶべき点は数多く見受けられます。ここでもまた、特権的な考えが先に立ち、能力や人格が後回しの議論が出てしまいがちですが、いずれその垣根も崩れて、協力しなければならなくなるでしょうし、大乗仏教の力は、そこから生まれてくるものと信じています。

宗教法人からも税金を取ろうとか、すでに教師の給与からは納税の義務を果たしているのに、未だ坊主丸儲けなんて思われているのも、変に檀信徒との距離を取りすぎた結果の悪い例だと思います。付き合い方の工夫は必要ですが、寺のことを知られたくないは通じなくなります。これからの時代こそ、胸襟を開いて、真に信心の必要性を話し合うべきと考えます。

※「菩薩の用心は、皆慈悲を以て本とし、利他を以て先とする。」（秘蔵宝鑰巻中）教師個人では請け負えない事も、宗団を以てすれば可能となることも多いはずです。

⑷アプローチの具体策について

①利益が無いと続かない：さて、具体策ですが。求道者などと急に（自覚が無いだけですが）言われても、やる気が起きるわけが有りません。「偉そうに言いやがって、自分だって悟ってるわけでも無いのに。」とは、僧俗問わず、言い返される言葉の多くです。そこで、お坊さんにもご利益は必要ですので、この点を中心に流布をしていく法が得策だと思います。

指導者養成講習会なんて物々しいタイトルで修了証を配っていますが、両刃の剣で尚更近づきにくい行に成っていないかどうかが危惧されます。初心の僧侶の行から熟達の師にいたるまで、誰もがいろいろな程度で出来るのと、道具が不要で、場所を選ばないのも特徴ですから、最初は「呼吸法」から、いろいろな場面で取り入れていってはいかがでしょうか。

しかも最近は、「呼吸法」のブームで、医療の現場から芸能人のダイエットコースに至るまで、「呼吸」だの「Bless」だのと宣伝文句に使われています。乗っかる訳では無く、元々数千年に渡って続けてきたのですから、「やってますよ」程度の主張は当然するべきだと思います。声明・読経・詠歌をしていれば、流行の「ロングブレス」なんて習わなくても、教師なら全員出来るはずです。「観法」も先ずは「呼吸」を調える「調息」からです。

教えれば、「呼吸」の再認識がすすみ、自分でも練習をするきっかけにも成ります。指導するなかで疑問点も見つかり、初めてその先の問題が見えてきます。教師自身に求める気持ちが芽生え、自ずと道を歩み出します。この目的意識とそれに伴う高揚感が、その後の人間性を養い、人格をより一層深めていきます。「こころ無き身にも・・・」とは古来うたわれてきた修行僧ですが、やはり、生きがいを持たせることは、とても必要なことです。

※「今悟っている人が居ないからと言って、仏教が不必要だと言うことには成らない」言い訳とも取られませんが、受け継ぎ、引き渡して行くことも大事な事です。

②興味が無いと続かない：以前より、「真言禅」「密教瞑想法」「密教ヨガ」など多々こころ

見られて来ましたが、今ひとつ借り物の様なネーミングで、「観法」を連想させる要素はあまりこれまでは工夫されていないように思います。「座禅」は禅宗、「瞑想」はヨガ、「ヨガ」に至っては体操ぐらいにしか思っていません。あくまでも一般論ですが、この一般論のイメージが意外と軽視出来ません。

その点「阿字観」「Ajikan」は、音としても良く聞こえ（人気の歌手に Ajikan と言うグループが有ります）、その他との区別も付きやすく、多言語でも言いやすいようです。ハワイで行われたセミナーでも神秘性や独自性を感じて、参加した地元の方々にも好評でした。

なにより、思い違いにせよ何にせよ、「密教」に対する神秘的なイメージは、「薬」にも「毒」にも成りますので、放って置かずに旨く利用して行きましょう。誤解させるのでは無く、また過度の警告ばかりをするのでも無く、出来る範囲と出来ないことの意味を良く説明し、常に何か学ぶ材料を提供していきます。

すると、お寺のその他の行事のも参加したく成ってきます。参加していると、若年層でも自分の行く末をその寺院に頼みたくなってきます。実際に檀家に成らなくても、今すぐ葬儀やお墓を求める事をしなくても、何時でもあのお寺のあの住職なら話が出来る、友達からの相談があっても紹介できるお寺があると言う事になります。

お金のかからない、だまされる心配の無い、いろいろな手段を持っている、大変頼もしい人生のプランナー「教師」がいれば、これぐらいの「安心」は有りません。答えでは無くこころの拠り所を見つけられることが大事なのです。

※「障り有るときに教えあり、仏法は障りをあわれんで顕わる。」（秘蔵宝鑰巻中）必要を感じるまでは、求めるこころも生まれてきません。気づけば自力も出てきます。

③効果が無いと続かない：教師の歩む道が決まり、檀信徒のこころの支えと成っていけば、その集まりで有る宗団の目標は、更にこの「和合衆」を展開して、僧俗一体となった「イベント」や「ボランティア」「慈善活動」に対して、無理なく多くの動員を見込むことが出来ますが、そこまでには、前項の教師と世間との「和合」を推進していかなければ成りません。

スタンスとして「良き勝友であれ」と僧侶は言われていますが、高野山は宗祖以来「同行二人」を貫いています。この「共に歩む」姿勢こそが高野山の強みです。最初から説教を垂れる必要が無いのですから。認め合いながら、話し合いながら、共に道を歩むこの姿勢こそが、今宗教教団に求められている考え方なのです。

仏教興起以来、衆生のこころに法を見いだし、それまで見過ごしていた人間本来の自浄作用を最大限に生かせる教えとして発展してきた教団が、いよいよその「ノウハウ」を、今度は世間に向けて逆流させ、今は無くなった悠久の世間の智慧を再発見させるべく活動を展開出来るのは宗団をおいて外には有りません。

その活動を展開し、世間の信頼を取り戻せば、自ずと意見を求められる「シンクタンク」の役割も見込め、いろいろな場面での人員の派遣等も発生すると考えられます。教師が多くの場面や局面に関わる機会を得られれば、その先に、「平和」へのアプローチの背中が見えてくるように思えます。人材の育成にもっともっと本腰を入れるべきでしょう。人は宝です。

※「仏教は既に在せり、弘行は人に有り」（秘蔵宝鑰巻中）特に、人柄の良さで決まります。気むずかしい顔をしたら尚更伝わりません。

⑸まとめ

①現状把握：様々訥々と述べましたが、部会の先生はともかく、広く理解されるかどうか、

難解ではなく、実行しづらい事なのは承知の上ですが、長く講師をしていて感じていることです。時折、目を輝かせて続いて来ている青年教師に出会うと、自分が救われた様な気が致します。「僧正参籠」「養成講習」の講師で呼び出された時点で、「お前まだ若いしな～」と困った顔で「致し方なく」を感じたのを、懐かしく思い出されました。

松長有慶猊下がご高齢に成っても、万障繰り合わせて続けてこられた「養成講習」の講師も、引き継いでもらう相手に困っておられたのは、ずいぶんと以前からのことの様に聞いております。約 30 年間ほどのブランクが有って、満足な跡取りではありませんが、私が呼ばれたのは、決して良い状態では無いことを如実に表しているように思います。

その現れとして、「教学」の衰退が危惧されていますが、「実践」が軽んじられる中で、誰が「教学」に興味を持つでしょうか。覚えたって何の役にも立ちません。「寺の経営には関係無いからな」と言う教師は数多く、その中で少数派が道を求めることの勇気は、相当な変わり者か、頑固者で無いと続きません。不詳私も頑固なのは自覚致しておりますが。

打つ手を考えるまでも無く、現実が突きつけられれば皆お尻に火が付いて、改めて修行を始めるかも知れませんが、叩かれてから解るのは今の流行ではありませんので、仏様から怒られる前に宗団をあげて改心できれば良いのですが。

※「昇墜は他の意に非ず、衰栄は我が是非なり。」（十住心論第二）困難な状態は、集中力を生み、道が無いときは、想像力を掻き立てます。

②目的意識：今回のこの「平和へのアプローチ」は、問題提起としては、それぞれの立場でいろいろな展開が見込めておもしろい（不謹慎ですが）と感じました。書く時間よりも思考する時間の方が遙かに多く、それこそ「行住坐臥」に考えをまとめるよう努めましたが、もったいないので、毎年、お題を決めて、全教師に文字数指定で小論文なんて義務づけたらどうでしょうか。私が言ったなって事は伏せて頂いて、結構、やたらと講習会をするより（言い過ぎました）教学習得の訓練になるかも知れません。

それが必要だと思うのは、人生を通じての修行生活が基本ですが、それだけに直近の小さなハードルを時々置いてもらえると、モチベーションの維持がしやすく、布教師や金剛講の先生で無くても､常に気に掛けている雰囲気を醸し出すのも大切な本山の役目だと思います。

教師は一生寺院・霊園の管理人で、その他職員になれない人は、いろいろな職業に就きながら生活を維持しています。それこそ目的意識の継続が大変難しい状況にあることも理解しながら、事切れないように皆で考えて行かなければ成りません。

※「疑いと闇の中に有る自分を、悟りに導くのは如来の加持力である。」（声字実相義）こころが強くなるのも弱くなるのも､思考に依るところが大きく､そのスイッチを如何にして押すかを､少しずつ訓練しなければ成りません。如来も加持力も皆持ってます。

③自利利他：このレポートを通じての一貫したテーマとして、「自利利他」をベースに考えました。「平和へのアプローチ」もこの一語に尽きると思います。教師は衆生によって生かされ、衆生は教師によってこころ豊かになり、そこから「和合衆」ができあがり、その環境が宗団の運営や活動を後押しし、宗団の活動によってさらに「平和」が維持されていく。繰り返し述べたこの構図によってアプローチの全体像を構築して見ました。

以前に、イベントのお仕事をしている方から「段取り八分」のお話をしていただきました。この「アプローチ」も、アプローチ以前の段取りが、ほぼ成功の鍵となり、そこから「平和」の全体像が見えてくるような気がします。そしてまた、「正義」「真実」を貫くことも大事

ですが、それ以上に「納得」できるかどうかの落としどころをいかにして、品良く丁寧に描ききれるかが真言密教のセンスの見せ所なのでは無いでしょうか。

最後に、自身の派遣講師としての経験上、この手の愚直な思いは、「刃こぼれしないように」と大先輩から助言をいただいたことが有り、自身を追い詰める元とも成りかねません。これこそ公益な感覚で、個人の了見に捕らわれない事が大事になって来ると思われます。

※「仏の教えとは、自利利他に帰する。自利とは求道の精神を言い、利他とは衆生の苦しみを救い、煩いを除く事を言う。」（御請来目録）このお言葉を信じて、横道にそれないように、そのまま生きがいにも成るお言葉です。 以 上

０６.『真言密教の阿息観（あそくかん）』（平成 24 年 5 月）大法輪掲載文 （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、命の有り様を求めて、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、息や声が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「ア息観」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解りません。長年やっていても、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。誰も進み具合に対してプレシャーを感じないで済んでいます。

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、のびのびとしていて、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、ボ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、普段の生活の糧となる様にしましょう。

　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え、穏やかな状態の気分に成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、気持ちが落ち着いる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、楽に下げる方法が有ります。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。苦しくなったら普段の呼吸に戻します。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、外に出してしまいましょう。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いましょう。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。

０７.『お月さまのように』（平成 24 年 4 月）高野山リーフレット

（高野山布教研究所第Ｖ部会所員：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よですが、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ついて行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す。

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達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言われました。

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。

合　掌

０８.『 阿字観の実修指導について 』（平成 17 年）指導方法考案 （阿字観能化：川上修詮）

※はじめに：この阿字観実修指導の解説書は、高野山真言宗教学部からの要請により、阿字観指導者養成講習会・僧正参籠高野山東京別院阿字観実修会、その他各地域での派遣講習等で得た反響を元に編集したものです。

⑴現状の把握（聞く耳をもつ）

①指導する側の考え方と、それに伴う能力（方向性・価値観）を見極める。

②指導者自身の、こころの始末が有る程度出来ているかどうか。

③最初は、数名程度の檀信徒を相手に始めるのが良い。一対一の感覚を養ってから、大勢を相手の実修に臨むように。

④実修希望者の目的と、経験値を見極める。求道者・興味本位・趣味趣向・不安解消・ご縁

等様々。実修が優先するが、相手との話し合いの中で気持ちを受け取る努力が　必要となる。但し、好かれることが目的ではないが、近づきにくいのにも問題がある。個々に距離をはかるように注意。
⑤医師の診察や治療を受けているかどうか。呼吸や発声に対して問題が無いかどうかの確認をする。軽率な医療的判断はしないように。
⑥指導全般に渡って、老若男女に関わらず、誤解を招きやすいので、相手の身体に直接触れないように注意すること。
⑦実修を継続している方に対して、その都度に、見た目の変化や進行具合を指摘しないようにする。一時のことに囚われないように。
⑵事前の説明（控室の有無）
①安易に説明すれば済むことではなく、多くのことを理解した上で、解りやすく導いていく努力を怠らないこと。簡単な事ではない。
②出来れば控え室が有った方が良い。
③気持ちの切り替えが必要な相手かどうかで工夫する。
④事前の説明はなるべく簡単にして、要点のみを押さえる。
⑤生真面目な実修者ほど、先入観を持たせると意識が固定して、先へ進めなくなり、狭い世界観の中で暗中模索に陥っていく。
⑥初心者や不慣れな方には、緊張をほぐし気楽に座れるように気遣う。修行ではなく、こころの安らぎを感じるように。
⑦慣れてきた方や経験の永い方には、緊張感を持たせるようにする。更に何年続けようとも、指導する側には成れないことと、指導者に成るには更に特別な訓練と経験が必要な事を周知してもらう。
⑶道場の設えと入堂（塗香の作法）
①環境によっていろいろな方法が有るが、指導する側の度量は不可欠。
②一般の社会生活の中でこそ、生かせるような実修を心がけるには、町中の道場で雑音の中での実修も効果的である。
③神経質になるよりは、おおらかで受け流せるような気持ちを養う。
④袖をすり合うような狭い環境でも、気にしないような雰囲気に持って行ければとても良い道場になる。
⑤塗香作法の説明は、左右の手の浄不浄を特定せず、利き手で取るように指示する。しかし本来は、左右の浄不浄がインドや上座部仏教の地域では、存在することを説明し、時と場合にあわせるような対応を心掛ける。
⑷三礼（心拍数や呼吸数の変化を体感）
①心地よさを体現するために、太ももの筋肉を意識させ、大腿四頭筋を効果的に使って、体温の緩やかな上昇を感じさせる。
②起居の出来ない場合も有るので、状況に合わせる。
③状況が調えば、五体投地を実践してみると良い。
④腕が伸びない方が意外と多いので、肩の位置には注意が必要。
⑸着座（姿勢を調える）
①お軸(本尊)との間合いを計り。その日の気分を大切にする。

②足の組み方を決める。結跏趺坐・半跏坐・あぐらの他、腰に違和感の有る方には正座や椅子に座ることを薦める。出来るだけ時間をかけて、お尻と両足の三点が床に着くように工夫を続ける。
③膝の痛い方などには、その場で足を投げ出して座るよう薦めてみる。場所の確保が可能であれば仰向けの状態でも可能。
④姿勢には個人差があるので、必ずしも真っ直ぐなことを前提としないよう注意する。
⑹護身法と洒水（随意）
①相手によって使い分ける。
②寺院や道場や指導者の考え方で選択していく。
⑺読経（随意）
①口先の声ではなく、身体全体から発する息吹や響きを大切にする。
②お経を知らない方の多い場合は、「アー」の連続でも良い。
③経本を見なくても済むような程度の次第が良い。
④発菩提心の真言は、その都度に新たな気持で始められるように。
⑤他人に勝るのが目的ではなく、自身の生かし方を学ぶのが目的。
⑥三昧耶戒の真言は、それぞれのすすみ具合に会った程度を見極めて。
⑻調息（深呼吸をして心拍数を調える）
①心拍数と呼吸数は、上がった分だけ下がる仕組みになっている。
②気持ちが落ち着いてくれば、姿勢全体も安定して見えてくる。
③見た目の確認は、この時点まで。後は呼吸に集中させる。
⑼呼吸の切り替えと目の開け具合
①深呼吸は、吸って吐いての順序。阿吽は、吐いて吸っての順序。
②息を吐くことに専念して、吸う息は身体に任せておく。
③息苦しくならないようにし、何度でもやり直しが出来るようにする。
④目の開け具合は、明るさと心の有りようで、その都度に判断する。
⑽気道（意識の切り替え）
①呼吸の流れる道筋を、意図的につくり出すように意識させる。
②吐く息が身体の底から目の前の月に吸い込まれていき、月から頭上に息が帰ってきて、全身に行き渡っていく。
③大きな息の流れを意識し、細かく詮索しないようにする。
⑾阿息観
①読経の発声を更にすすめ、身体全体で前に出て行く感覚を持たせる。
②指導者の発声が先行できるかどうかで流れも変わる。
③不安定な気持ちを助長する場合が有るので注意する。
④遠慮が先に立っている内は、声は出てこないので、良い目安になる。
⑿月輪観
①何のために月を思い描くのか。
②場所や形や大きさの解らない自分のこころを掴みやすく。
③本尊様が無いところでも、意図的に作りやすいのが長所。
④思い浮かばなくても、決して悪いわけでも失敗したわけでもない。

⒀広観（空間との一体感）※略観の中での広観
①段階を追って大きさを変えていく方法。
②解き放たれたように大きく広げていく方法。
③自然な広がりが身につけば、いちいち思考しなくても済むようになる。
④それぞれの世界観なり、空間認識が違って当たり前。
⒁斂観（意識の凝縮）
①等身大の自分をしっかりと認識してもらう。
②気づいた自分と、他人との差異を観じないように注意。
③理屈を持ち込まないようにし、感覚を大切にする。
⒂調息（深呼吸にもどす）
①ゆっくりと深呼吸の状態に戻す。吸って吐いて。
②余韻を大切に。
③終わりに近づいた安堵感を感じて頂ければ良い。
⒃徐々に身体をほぐしていく
①上体の脱力。首は後ろへ倒さないように。
②両足を揃えて調整し、骨盤のゆがみを正しておく。
③律儀に座っている方ほど関節を痛めやすいので注意。
④身体をさすりながら、中心から末端へ向けて血流を広げていく。
⒄気持ちの整理をする
①頭に浮かんだことは、全て忘れるように習慣ずける。
②特別な環境と指導で得た心持ちのままでは、世間とのズレを観じてしまい、反って苦しむ方もいるので注意。
③座って感じた円満な心持ちと、広い空間を経験し磨かれた精神を大切に。
⒅三礼
①お付き合いいただいた周りの方への感謝。
②参加者の一人とみれば気づかないが､自分の実修の為に集まってもらうことは出来　ない。
⒆質疑応答（茶話会で親交をはかっておく）
①茶話会のような形で、聞き手になる努力をする。
②問題の解決は出来るだけ本人に任せて断定しないように。聞きっぱなしの言いっぱなしが出来る雰囲気が理想。
③ありとあらゆる事柄が浮かんでくるので、内容の確認よりも、動揺している感情を納めるように説明する。
④付き合いすぎると相手が依存してしまうので注意。
⒇日常の観法（呼吸法や阿息観の利用）※広観に住す
①息を吐くだけでも、脱力できて気分転換になる。
②「アー」と発声することで、ストレスの解消になる。　以　上

０９.『光と風と音の世界』（平成４年４月）阿字観実修についての提出レポート
（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、自分の思いどうりにならないことへの不満から起こります。そのままで行けば、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、「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言うことになります。

「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が、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、充分に吐いた後から「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。努々勘違いしない様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うような心構えで、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」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頂きます。

合　掌

１０.【筆者プロフィール】（令和 7 年現在）随時更新

川上（かわかみ）修詮（しゅうせん）　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）

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㈱ 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 勧学会 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 勧学会 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㈱ 公益財団法人 尚志社 奨学生選考委員（～令和 6 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

千手院本堂全景（色鉛筆画風加工）