【編集後記】

阿字観体験

本年2015年は、弘法大師空海が、和歌山県の高野山に真言密教の道場を開いて丁度1200年。高野山では、50年毎に開創法会が行われているが、「1200年」とは特にキリのよい数字である。また、米国の『ナショナル・ジオグラフィック・トラベラー』誌(2014年12月号)の特集「2015年、あなたが訪ねるべき世界の20選」に、スイスのツェルマットや、フランスのモン・サンミッシェル等と共に、日本で唯一、高野山が選ばれた。紹介記事には、「真言密教の聖地で、厳格に神秘性を保ち続け…大阪から2時間というアクセスの良さ…2015年は開創1200年を迎える…」と記されている。

この歴史的な節目を祝し、高野山では、様々な宗教行事や、根本大塔での3Dプロジェクション・マッピング等、晴れやかな記念イベントが、連日繰り広げられている。

最も重要なハード系事業では、1843年に焼失した壇上伽藍の中門が172年ぶりに再建された。東西25m、南北15m、高さ16mという荘厳なもので、大法会初日の4月2日に、中門落慶大曼荼羅供が執り行われた。さらに、3月の大相撲大阪場所で来阪の北の湖 日本相撲協会理事長が、高野山金剛峯寺に中西啓寶管長を訪ねて会談、落慶法要当日、白鵬、日馬富士の両横綱が奉納土俵入りを披露した。寺院での土俵入りは異例という。

開創1200年を記念した様々な関連企画の一つとして、先日、大阪市内のホテルで「真言密教の瞑想法―阿字観を体験し、精進料理をあじわう会」が催され、参加した。「阿字観」とは、掛軸等に書かれた梵語の第１字母である「阿」の字を観ながら座し、呼吸を整える瞑想法。ホテル内のその名も「こうや」という貴賓室(瀟洒な石庭も)で、金剛峯寺の僧侶の指導の下、近畿各地から20名程の老若男女が参集し、「究極のリラックス法」の初歩を学んだ。

空海は、高野山を「法身(ほっしん)の里」と呼んだ。法身とは、真言密教の教主である大日如来から発せられるエネルギーとのこと。真言密教は、体で感じる教義であり、自己と大日如来とのエネルギーを調和させることが、悟りといえるらしい。

御指導下さった倉本師によれば、空海は、遣唐使として渡った唐から、様々なものを持ち帰ったが、その一つがこの瞑想法で、「大日如来と一つになる」ことを目指すものだという。空海は「阿」の字に大日如来の教えを読み取った。

「阿」は文字ではあるが、されど文字。仏様をあらわすもので、全ての命は、大日如来から生まれ、つながっている。真言宗の「真言」とは、「大日如来を讃える言葉」であり、「阿(ア)」一文字でも立派な真言だという。

「大日如来を観じる」瞑想法が阿字観であり、今回、体験したそのメソッドの一部である阿息観は、まず、前後左右に偏らないリラックスした姿勢に正して着座し、手は印(法界定印)を結ぶ。

呼吸を整え、息を吐くときに「アーーー」と声に出しながら、できるだけ長く息を吐く。これを繰り返す。周囲の人々が発する微妙にシンクロしていない「ア」音の合唱が地鳴りのように響き、厳かなこだまのようであった。阿息観を終える時(出定)は、スイッチをoffにするためのちょっとした儀式が必要である。

瞑想して何を知るのか。倉本師は、空海の言葉「如実知自身」を紹介し、「ありのままの自分の心を知らないと、悟ることも、何もできない。自分を知ることで、何か見直しができる」という。本当の自分に気付くこと、普段の忙しい生活の中で、心の入れ替え、リフレッシュするための手順なのかもしれない。

(谷　奈々)