

# 生きる力

SHINGON

特集

## 「生きる力」とお大師さま 「阿字観」 あじかん

生きる力 SHINGON

Vol. 118

かめおかもんじゅ  
**亀岡文殊**  
しょうこうざん  
**松高山大聖寺**  
だいしょうじ

福島駅で切り離された、真新しい山形新幹線の車両が進む沿線は、瑞々しい新芽が芽吹いたばかりの木々が立ち並んでいます。線路脇の田んぼにはまだ水も張っていない状況のゴールデンウィーク直前。前日に天気予報を見ると、山形県は二十八度予想。四月で夏日となっては着るものに困るのが今の日本の春。

日本でも有数のワインの産地である山形県高畠町。案の定、高畠駅を降りると汗ばむ陽気に、上着は要らなかつたと後悔しました。

駅からタクシーで約十分。山の麓に佇む東北有数の古刹、亀岡文殊大聖寺に到着しました。大聖寺は亀岡文殊の別当としてその諸堂を維持管理しています。その中心となるのが文殊堂です。亀岡文殊は、その後ろに文殊山を従える修験の道場でもあったそうで、山全体が霊場ともいえる、自然豊かな境内となっています。

山門から文殊堂まで山の上に向かって参道が伸びており、樹齢四百年といわれる杉の木々や石造りの灯籠、羅漢像などが、文殊堂に向う参道の両脇に連なります。途中、口漱



亀岡文殊堂は、平安神宮や築地本願寺を設計したことで有名な、山形県米沢市出身の伊東忠太の作。参道に登った先にこの重厚なお堂が姿を現すと、疲れも自然と癒えます。

ぎの手水屋、鐘楼を通り、やっとの思いで最後の階段を上がると、目の前に大きなお堂が姿を現します。山形県米沢市出身の建築家、伊東忠太作のこの文殊堂は、日差し眩しい新緑の木々の中、静かな佇まいを見せています。

文殊堂のご本尊文殊菩薩は、今から約千四百八十年前に唐の五台山から伊勢国神路山に請来したといわれ、その後約千二百年前に奈良の僧侶徳一によりこの地に伝わり、亀岡文殊が開山したと伝わります。秘仏ですの

でご尊顔を拝することはできませんが、京都天橋立の智恩寺、奈良の安倍文殊院とともに、日本三文殊といわれ、古来より信仰を集めてきました。特にお正月の初詣や十二年に一度の御開帳の時は、多くの人々が参拝します。

文殊菩薩は知恵の仏さまといわれるので、受験を控える学生さんたちが、数多く合格祈願に訪れます。昨年からは参道の中央にも手すりが増設されましたが、これは特に冬場合格祈願の方々が凍った雪で足を滑らせないよ



1



2



3

- 1 山門から延びる長い参道は、文殊さまのご利益にあずかるため古来より多くの人々がここを通ってきました。仏さまへとつながる道はたとえ困難であっても、そのご利益の大きさが人々の足を前に進めるのです。
- 2 一年間の本山の修行を終え、お寺に戻ったばかりの副住職青山和英師により、ご祈願が勤められました。
- 3 文殊山より湧き出す「知恵の水」。

う、しっかりと合格を掴んでいただくために設置されました。

午後一時の待ち合わせということで文殊堂にうかがうと、ちょうど副住職の青山和英師によるご祈願が行われていました。和英師は、現住職の青山東祐師を手伝うため、昨年一年間、僧侶になるために京都総本山智積院の専修学院にて修行を重ね、この四月に戻ったばかり。なんとこのご祈願が帰山後初めてのご修行という機会に参拝することができました。初々しくも緊張感の漂う修法と太鼓の音に、真言密教の法灯が引き継がれていく瞬間を見た、大変貴重なご祈願でした。

文殊堂の裏手には山形県の湧水百選にも選ばれている「知恵の水」が湧き出ており、初夏のような日差しをのなかを歩いてきた人々の喉を潤していました。

文殊堂向かって右横には、縁結び観音堂があり、お参りすると西国三十三観音をお参りしたのと同じご利益をいただくことができます。そのお堂の周りには、所願成就の御礼としてさまざまな図柄の絵馬が飾られています。中には百年を超える古いものも見られ、その図柄は、当時の風習や昔話、この地で発展した養蚕や裁縫など、生活の様子を今に伝えていきます。これは、亀岡文殊が地域の人々に慕われ、皆の生活環境と密接に関わってきた証でもあります。



⑥見事な意匠の鐘楼。強度の問題で、肝心の梵鐘自体は麓の大聖寺境内に移動していますが、この造りに思わず見上げずにはられません。

④縁結び観音堂 山形県は明治期におこった廃仏毀釈が激しかったようで、破壊を免れた地域の仏像が集まり、このお堂に祀られています。

⑤観音堂の周りには、当時の習俗を物語るたくさんの絵馬が奉納されています。この絵馬は大正期に奉納されたもので、竹久夢二の美人画のように、レトロモダンな衣装が見て取れます。

参道の途中にある鐘楼は、この地で即身仏となつたと伝わる僧侶待定坊が、各地を勧進して建てられたものといわれています。鐘楼に即身仏が納められていると伝わっていますが、残念ながら以前調査をした際には即身仏は見当たらず、その即身仏を模した尊像と思われるお像が今に伝わっています。

和英師は「昨年、弘法大師ご誕生千二百五十年をお迎えした総本山智積院で修行する中で、多くの檀信徒と接する機会を得ました。そして智積院に足を運ぶ人々の信仰心に触れ、山形に戻つたら、お寺に足をお運びいただく人々の信仰心に応えたいという思いを強く持ちました」といいます。さらに、「この自然豊かで長い歴史を紡いできた亀岡文殊は、知恵の仏さまとして多くの若い受験生がお参りされ、そこには親御さんや祖父も一緒に参りしてください。仏さまの知恵(智慧)とは本来、勉強だけでなく、よりよく生きるための知恵でもありますので、若い方だけでなく、すべての人々の幸せのために祈念をしていきたいと思えます」との力強いお言葉を述べられていました。

麓の山門から文殊堂までは、長い参道が続きます。夏日ということもありますが、この日も息を切らせて手すりに握まりながら、多くの人々が文殊堂を目指していました。進む先にあるご利益を求めて、一心に

文殊堂を目指す参詣者にとって、この自然と歴史に育まれた境内を貫く参道こそが仏への道となり、自然と歩を前へと進めてくれます。そして最後に現れる文殊堂。その参拝の体験こそが、心が洗われるご利益となります。清々しい気持ちで満たされるのです。



**ACCESS アクセス**  
**亀岡文殊 松高山大聖寺**  
 〒992-0321 山形県東置賜郡高島町大字 亀岡4028-1  
 ☎0238-52-0444  
 山形新幹線：JR高島駅より車で約7分  
 車：東北中央自動車道 南陽高島ICより車で約10分  
 HPアドレス：<https://kameokamonju.jp>



(智山教化センター所員/倉松隆嗣 撮影/小川洋)



⑦にこやかな笑みを浮かべる副住職の青山和英師。インタビューをした際、次世代を担う僧侶としての意気込みを語っていた姿がとても頼もしく印象的でした。

今日の法語 「応病与薬」  
(病に应じて薬を与える)

法語解説

くし たくほう  
久志 卓豊 (北海道旭川市 眞久寺住職)

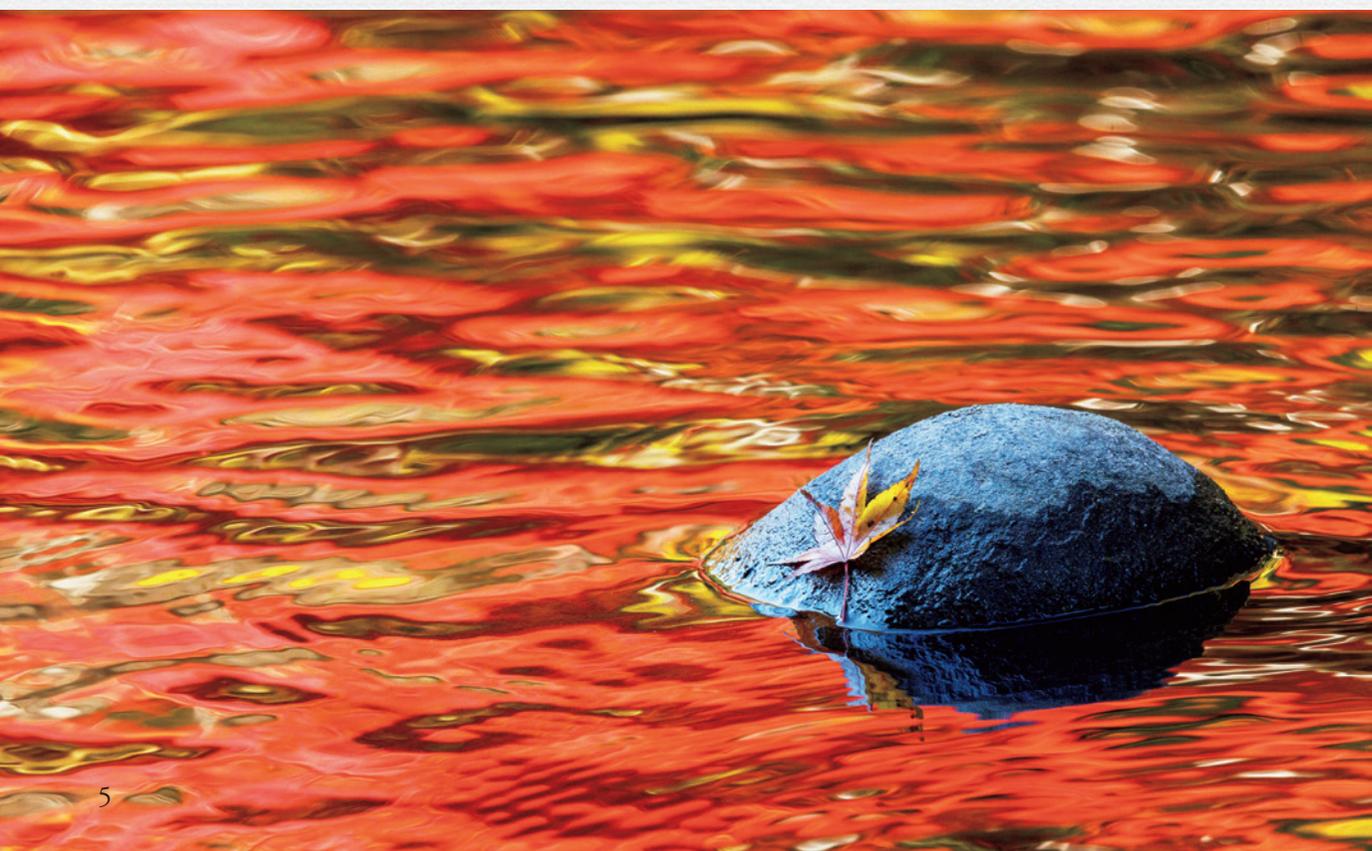
揮毫

ゆう き ゆうじゆん  
結城 祐純 (東京都日野市 薬王寺住職)

応病与薬

お釈迦さまは、迷える者たちそれぞれの能力や状況を見極めて、その人に合わせた教えを説いてくださいました。これを、医師が患者の症状に应じて薬を処方することに喩えて、「応病与薬（病に应じて薬を与える）」といえます。

そしてお釈迦さまは「もしあなたが与えられた薬をきちんと服用せずに不利益を被ったとしても、それは医師の責任ではありません」とも説いておられます。お釈迦さまの教えも、聞くだけではなく、きちんと実践することが大切なのです。





# 「生きる力」とお大師さま 「阿字観」

真言宗の根本教典『大日経』や『金剛頂経』に阿字観の典拠はありますが、阿字観についての次第は、お大師さまが口述したものを、弟子の実慧が書きとどめた『阿字観用心口決』が最初のものとなります。阿字観はお大師さまが作られた、日本で生まれた瞑想法です。

この世での成仏って可能なの？

真言宗の特色とは何でしょうか？「生きる力SHINGON」読者の皆さまには簡単な問いですね。そう、「即身成仏」です。お大師さま（弘法大師空海さま）は、「身に即して仏と成る」、「この身そのまま仏となれる」とお説きになっています。

この世での成仏なんて無理でしょ。と思いますが、実はなれるんですね。お大師さまがそうおっしゃってくださっているのですから。三百六十五日二十四時間、永遠に仏となることはなかなか難しいですが、仏となれる瞬間をつくることはできるのです。

成仏するにはどうすればいい？

お大師さまは「三密行」を行うことによって成仏できると説かれています。三密というのは皆さまご存じの密閉・密集・密接（懐かしいですね）のことではなく、身密（からだ）・口密（ことば）・意密（こころ）という三つの行いのことです。仏教において、私たち迷っているものの身・口・意の行いを「三業」といいます。それに対し仏さまの身・口・意の行いを「三密」といいます。この三つの行いを私たちが仏さまと同じように行うことができれば、「三業」が「三密」となり、すなわ

ち仏さまと一緒にということになりますから、成仏した状態となるのです。

## お経をお唱えすることも三密行？

毎日お仏壇で『智山勤行式』やお経をお唱

三密行とは、**身体**と**言葉**と**心**によって行われる行為



私たちの身・口・意の行いと、  
仏さまの身密・口密・意密が一体となることにより、  
即身成仏するのです。

阿字観 … ご本尊さまと一体となる(即身成仏)ことを目指す修行

えている方も多いいと思います。その際、皆さまは仏さまとなられてるんですよ。自分が仏さまとなっていたなんて思っていないでしょう。でも、安心してください。なっているんですよ。

まず、「身」の行いですが、お仏壇の前ではきちんと座られ合掌しますよね。そして、背筋を伸ばし、きちんとした姿勢を取りますよね。だらしのない姿勢でお唱えすることはないですよ。これが「身」の行いです。

次に「口」の行いですが、これはもちろん『智山勤行式』やご真言を声を出してお唱えするということです。皆さま、お経の本は持ってお唱えしていますか？ お経は暗記しているから持たなくても大丈夫。合掌して唱えています。という方もいるかもしれません。お経をお唱えすることを「読経」といいますよね。読む経と書きますように、暗記されていても経本は持っていたら、読みながらお唱えすることをお勧めします。

なぜなら、お大師さまの教えの中に「一字に千理を含み」とでてきます。これは真言や梵字のことですが、その梵字を漢訳したものが今私たちのお唱えしているお経です。お経に書かれている一文字一文字には千もの道理が含まれているのですから、お経の一文字一文字が仏さまなのです。それゆえ、経本はきちんと持っていたら、一文字一文字の仏

さまと対峙しながらお唱えしていただきたいと思えます。

そして、「意」の行いですが、意とは「意中の人」という言葉がありますように、心ということです。心の中で意中の人を思うように、仏さまを思っていたらいいということです。

このように、お仏壇でお経をお唱えされている(口の行い)ときは、身を正して坐し(身の行い)、心に仏さまや亡き人、ご先祖さまを思っていますので(意の行い)、三密行が行われているのです。すなわち、その瞬間は皆さま仏さまとなられているのです。

## 心の行いは難しい

私たち僧侶(私だけかもしれませんが)でも、お経をお唱えしながら、実は全然関係ないことを思ってしまうことがたまにあります。

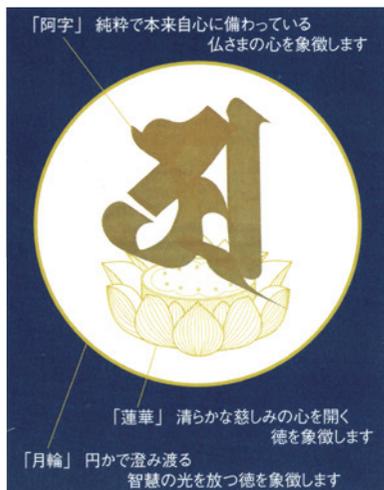
「このあと何しよう、何食べよう」とか。心を整えることは本当に難しいです。しかし、仏さまと向き合っているときに、雑念が思い浮かんでしまったときは仏さまがそのことを思ってもいいよといってくださいっているんだと私はとらえています。そして、気づく時がきます。あー、今全然関係ないことを思っている。気づけばしめたもので、今考えることではないと、仏さまを思うことに戻っています。

## 阿字観とは

さて、本題の阿字観についてお話しいたします。読経は三密の中では特に「口」の行い（お唱えする）が中心となり、「意」の行いは難しいと書きましたが、阿字観は特に「意」の行いを中心とした修行です。

阿字観は、お大師さまがお説きになられた真言宗特有の瞑想修行です。姿勢や呼吸を調え、心があるがままにみつめ、私たちが本来具わっている仏さまの性質に気づき、自分と仏さまを一体に感じ、その清らかさを全身で味わうことのできる、まさに「即身成仏」を体験できる修行です。

ご本尊さまの「阿字」は、すべての存在の根源で、真言宗の根本の仏さまである大日如来さまです。私たちが生活しているこの空間



阿字観本尊  
(阿字・月輪・蓮華が描かれている)

も、私たち自身も大日如来さまの一部であり、互いに境界なく通じ合う。大いなるいのちの中で生かされています。その大いなるいのち。そのものが「阿字」の一字に込められています。

「意」の行いが中心となるといいましたが、阿字観会に参加されますと、指導僧よりナレーションが入ります。ナレーションどおりに心に思いをめぐらせていけばよいのです。

## 阿字観を修し

### 「即身成仏」を体験しよう

足は半跏座を組み、手に印を結び、正しい姿勢をとる「身」の行い。そして口で実際にアという声を出す「口」の行い。ただし、総本山智積院や別院真福寺の阿字観会では声を出しません。声を出さないと「口」の行いにならないのでは？と思われまますよね。座禅やヨガ、気功や太極拳などは鼻呼吸を行い、鼻から息を吸って鼻から息を出します。しかし、阿字観では鼻から吸って口から息を吐き出します。実際に声を出さなくても口をとおして身体の中から阿字を出していきますので、



身・口・意の三密を整え、阿字観や読経をすることで  
仏さまとひとつとなり、その瞬間は即身成仏しています。

(イラスト/松永 優)

「口」の行いとなります。

呼吸は吸う方から始まる？ 吐く方から？ 吸わなければ吐けないので、吸う方から始めます。これは、吸うときというのは力が入って身体が力みます。逆に吐くときには脱力、リラックスするからなんです。「ふっ」と長く息を吐いてみてください。不思議と心が落ち着きますね。ですから心を落ち着かす吐く息から呼吸を始めます。また、呼吸という言葉も呼気と吸気が合わさった言葉です。で、呼気（吐く息）から始まっています。

そして、心の中でお月さまや阿字を思い描

## 目次

|  |    |
|--|----|
| 智山寺院探訪 亀岡文殊 松高山 大聖寺                          | 2  |
| 今日の法語 (久志卓豊・結城祐純)                            | 5  |
| 特集 「生きる力」とお大師さま「阿字観」                         | 6  |
| よくわかる『智山勤行式』(佐々木大樹)                          | 10 |
| 智積院の修行生活 (長谷川優)                              | 12 |
| 梵字よもやま話 (小峰智行)                               | 14 |
| 日本の四季を切り取る十七文字 (星野高士)                        | 15 |
| 十巻章—真言宗の教えを紐解く— (駒井信勝)                       | 16 |
| 暦のおはなし (上村正健)                                | 18 |
| ごくららくご (三遊亭竜楽)                               | 19 |
| 知っておきたい仏事 Q&A                                | 20 |
| 読者アンケートから・おしらせ・編集後記                          | 22 |
| 真言宗智山派出版物のご案内                                | 23 |
| 寺院建築の心 (菊池恭二)                                | 24 |
| 総本山の便り                                       | 26 |
| 自と他の間にある利他 (伊藤亜紗)                            | 28 |
| 花に聞く 仏に聞く (佐々木隆元)                            | 29 |
| 私のお大師さま<br>ビジュアルで読む現代的性霊集 feat.Rieko (内藤理恵子) | 30 |
| 十善戒と生きる力 (佐竹隆信)                              | 31 |

き、仏さまと一体となる「意」の行いをします。正に身・口・意を行う三密行なのです。何度もいいますが、三密が調ったその瞬間は仏さまと一緒に状態です。すなわちその瞬間は即身成仏されているんです。

お大師さまがお説きになられた「阿字観」を修していただき、満月のように清くおらかな心を得て、ご自身の内の仏さまと一体となり、安らかな気持ちで日々を過ごしましょう。

それではこの後しばしの間、皆さま方には仏さまとなって「即身成仏」を体験していた

だきたいと思います。総本山智積院や別院真福寺、お近くの阿字観会を開催されているご寺院へ是非足をお運びください。

(智山教化センター所員／上村正健)

※総本山智積院・別院真福寺、本宗寺院で開催されている阿字観会については、左記ホームページよりご確認ください。



<https://chisan.or.jp/experience/ajikan/>

表紙

紅葉と冠雪の富士山  
山梨県

富士五湖の一つ精進湖には何本かのモミジの木が点在している。どの木も綺麗に色づき、絵になる木を撮影しながらアングルを探す。澄んだ空気と秋晴れの空。富士山も数日前に冠雪が増し美しい姿を1日見ることができた。

P5

水辺の秋  
愛知県

愛知県紅葉の名所、香嵐渓こうらんがいでは毎年多くの観光客で賑わう。巴川が作る渓谷で赤い橋と紅く色づく約4000本ものモミジが見る人を魅了する。混雑を避けるため早朝から撮影。まだ日陰の河岸、紅葉する山肌に陽があたり水面にその色が写り込む。

撮影・解説／大島隆義

# 智積院会館のご案内

洋室や和洋室など多様なお部屋で快適にお過ごしいただけます  
(1泊朝食付 ¥9,000～ 宿泊税・消費税込/夕食別途 ¥3,300～ 消費税込)。



和室A



和洋室A

世間の喧騒を離れて、400年前から変わらぬ、朝のお勤めへのご参拝、僧侶による名勝庭園や長谷川等伯一門の国宝の障壁画のご案内など、非日常をぜひご体験ください。



夕食 ¥5,500

※ご宿泊のご予約は、6ヶ月前の1日より開始いたします。



外観

## お問い合わせ

宿坊 智積院会館  
電話 075-541-5363

宿坊 智積院会館 HP ▶



ご予約は、お電話または智積院会館HPから

## 京都 総本山智積院

〒605-0951 京都市東山区東大路七条下ル東瓦町 964  
TEL: 075-541-5361 FAX: 075-541-5364

**宿坊 智積院会館**

- ◆ 一泊朝食付きプラン(夕食別途) 9,000円から(宿泊税・消費税込)
- ◆ 夕食 3,300円から(消費税込)
- ◆ ご予約・お問い合わせ TEL 075-541-5363
- ◆ JR京都駅よりバス約10分
- ◆ 京阪電車七条駅より徒歩約10分

※ご宿泊のご予約は、6ヶ月前の1日より開始いたします。令和6年8月現在、令和7年2月までのご予約を受け付けております。

**玄宥僧正忌**  
10月4日(金) 10時より(参拝無料)

**戦没者慰霊法要**  
10月3日(木) 10時より(参拝無料)

**運敵僧正忌**  
9月10日(火) 9時より(参拝無料)

於 智積院金堂地下ホール  
(参加灯明料五百円・要事前申込 定員20名)

※詳細はホームページをご確認ください。

**智積院阿字観会(眞言宗の瞑想)**  
毎月8日もしくは12日 14時より(受付13時30分より)

於 智積院金堂地下ホール  
(納経料千円・要事前申込 定員60名)

**写経のつどい(法話と般若心経写経)**  
毎月21日 13時より

## 東京 総本山智積院別院 真福寺

〒105-0002 東京都港区愛宕1-3-8  
TEL: 03-3431-1081 FAX: 03-3431-0203

**真福寺阿字観会**  
9月24日(火)  
10月22日(火)  
11月26日(火)  
各日とも15時より  
於 本堂(無料・要事前申込・定員30名)

**やすらぎ寄席**  
9月19日(木) 三遊亭  
10月17日(木) 談志一門会  
11月21日(木) 三遊亭  
各日とも18時30分より

**愛宕薬師ご縁日**  
9月6日(金)  
10月8日(火)  
11月8日(金)  
各日とも12時より

Instagram



Facebook



総本山智積院 宿坊智積院会館

総本山智積院

平成十年十二月十六日第三種郵便物認可「生きる力のSONO」第一一八号 令和六年九月一日発行 年四回(六月・九月・十二月・三月の一日)発行 定価一〇〇円(税込)  
発行人/三神栄法 編集/智山教化センター 発行所/〒605-0951 京都市東山区東大路七条下ル東瓦町九六四 総本山智積院内 眞言宗智山派宗務庁