

## 瞑 の 瞑 想

お大師さまが高野山を開かれた目的は瞑想を行なうためです。ゆえに、櫻池院の宿泊客には瞑想体験をしていただいています。金龍寺たよりの読者にも実修をお勧めします。

坐り方は、左膝の上へ右足を重ねる半跏坐はんかざです。正式は結跏趺坐けっかふざです。正座も結構。椅子でもかまいません。ただし、胡坐あぐらは背筋が沈みますからよくありません。椅子はお尻を深く背もたれにつけて背筋を垂直に立てます。

頭を天井へ、目は半眼。視線は鼻端をかすめて膝前十センチほどにぼんやりと落します。ゆっくりと呼吸をしながら合掌。「右ほとけ 左はわれと 合わす手の中ぞゆかしき 南無のひと声」という古歌があります。一分ほど合掌を続けた後に、定印じょういんを結びます。定印は、左掌の上へ右掌を重ね、両親指を垂直に立てあわせて宝珠の形にします。

瞑想は呼吸が大切です。一呼吸ごとに、ゆっくり一、二、三、四…と、十まで心で数え、また一から十まで繰り返します。雑念を呼びこまないための「数息観すそくかん」ですが、単純な数息観ですら、雑念が浮かんで数を忘れてしまうのです。忘れたならば、また一から始めます。

次に、胸に満月を思い浮かべます。満月は心の形です。これを「月輪観がちりんかん」といいます。定印を結んだまま月光に包まれたイメージを味わいます。月輪は次第に大きくなって、私は宇宙に漂い、上下左右の感覚がなくなり、仏さまと一体になった境地をそのまま楽しみ続けます。

疲れを覚えたならば、ゆっくりと月輪を縮めて元の大きさに戻し、半眼を開き、合掌して月輪を帰し、膝をさすって血行を促し、終了。

なお、本堂では鐘の響きをたよりに数息観を行なっています。一から十までの呼吸は約一分ですから、一分ごとに一打して、五打目からは無音。五六分ほど無音のなかで月輪を拵げて瞑想を深めます。最後に二打。これで十五分の瞑想終了。所用時間は自由。どこでもできます。

櫻池院のチェックアウト後に、再び本堂で瞑想をしてから帰る外人さんもおられます。高い旅費をかけて登った高野山を満喫されたことでしょう。