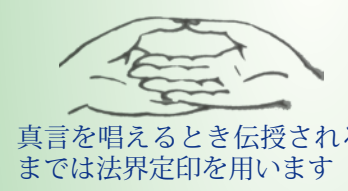


**石手寺
極楽曼荼羅
次第**

ここより禪定、釈尊の座像の様に足を組み、或いは正座して、体を揺すり、頭を前後左右に揺すってリラクセスしながら、体と頭を軀体に乗せる。次に手のひらで天を突き上げ口を天上に向けて開け、アーと声を出して、世界に呼吸する。手のひらで大気を撫でるようにして前方に輪を描き世界を感じ取りながら、前後左右も同様にして世界に触れて我を解放する。手を左図法界定印にして、親指同士をこすり合わせて、そこに意識を集中すると、次第に全身の力が消えて精神集中して来る。眼は初心者は閉じ、熟達者は前方を軽く見る。深呼吸しつつ長めの息をして、吸う息、吐く息を数えてひとりの世界に漂う。金を打ち鳴らし消えゆく音に集中するもよし。心がほぐれてきたら、心に「我と仏と衆生は平等なり必ず至福に到達せん」と念じつつオーンサンマヤサトバンと唱える。

(二)動機 この世の苦に向き合う

釈尊は戦士に生まれ敵を殺そうとしてこの世の苦悩を悟る。空海大師は虜囚監督に生まれ上下社会の悲哀を嘆く。古今東西、人類は奪い合いに血を染めるキリストは隣人愛を説き、仏教は動物にまで心を痛める。マザーテレサは何を顧みて暮らしたか



真言を唱えるとき伝授される
までは法界定印を用います

om samayas tvam/ 原語で唱えても良い
サンマヤはサマ same であり同じ平等の意味
やは、行く go, サマヤは同行
空海大師曰く「かつて仏も我と同じくこの世に苦しんでいたが、あるとき発心して修行して幸福を得た。発心とは信心、向上心、慈悲心である」
理趣経を毎日読誦せよというのが大師の遺言である。偈文には、大師二十四歳筆三教指帰中の「自他兼利濟」の精神が籠められている
※唱える回数(一)四回(二)は3~21回、(三)は7~100回



先が五つに分かれた五指印、煩惱を静め順次五知を念じます
Ur que mum te

(三)不動明王・煩惱を消滅する
ノウマク サマンダ バザラダン、センダ マカロシヤダ ソワタヤウン タラタカインマン

(四)四無量心

- ①慈無量心
オーン マハーマイトリヤ スバラ
人々と親しみ合う心よ、世界に広がれ
そして人々と手をつなぐ
- ②悲無量心
オーン マハーカールニヤ スバラ
人の痛みを知る心よ、世界に広がれ
そして人々の苦しみをのぞく
- ③喜無量心
オーン シュッダプラモダ スバラ
奪い合いではなく与え合う喜びよ、世界に広がれ
与え合う喜びよ生まれよ
- ④捨無量心
オーン マハーウベークシヤ スバラ
苦しみを生む煩惱を遮断する心よ、世界に広がれ
離欲安心して共生せん



慈無量心三摩地
om mahā maitrya sphara/『大なる慈よ、
拡がれ』 sphay-grow large
悲無量心三摩地
om mahā-kāruṇya sphara/『大なる悲よ、
拡がれ』
喜無量心三摩地
om śuddha-pramoda sphara/『清浄なる
喜びよ拡がれ』 pramoda: 歡喜
捨無量心三摩地
om mahā-upekṣa sphara/『大なる捨よ、
拡がれ』 mahopekṣa: 大捨
順次これらの心を思い浮かべ、
その心を全身、全世界に広げて
いくこと3~7回
毎朝行うと次第に対立心がなくなり
親和心が充満し、世界との
他人との距離が狭まり、世界との
親和感が増していき、一味平等
世界となる

ここより五仏礼拝 アビラフィンキャンよりバザラダートバンに至る

- ②不動明王・煩惱を消滅する
ノウマク サマンダ バザラダン、センダ マカロシヤダ ソワタヤウン タラタカインマン
あらゆる金剛よ、威力者よ、悪を砕け、我を清めよ



阿閼如来(不動明王)



宝生如来(虚空蔵菩薩)

- ①共苦 世界の人々の苦しみを顧み解決する
アビラフィンキャン
何とこの世の苦しき多きことよ
我は立ち向かわん



先が五つに分かれた五指印、煩惱を静め順次五知を念じます
Ur que mum te



阿弥陀如来

④阿弥陀如来・人の痛みを見る
オン アミリタ テイゼイ カラ ウン
永遠の慈悲光明よ、照らしたまえ

⑧共感至福
仏の安心よ世界に広がれ
オンバザラダートバン
世界の人々の恐怖と欠乏が
解消され
あらゆる人々の平和安穏よ
確立せよ



左人指し指が金剛智
慧を示し、そのめく
もりが右手を通して
世界に広がります

**成所作智如来
(薬師如来)**

- ⑤薬師如来・喜ばれる喜びを實行する
オン コロコロ センダリ マトウギ ソワカ
世界から恐怖と欠乏よなくなれ、苦悩を除け

**禪定の終わりに
われ禪定を生活に活かさん
ナマツハ サマンタ ブッダーナム ブルーム**

石手寺真言坐禅用心

- ①静心・制心・向仏 金一打
息を整え、息を数え、心を和らげ、体の力を抜き、心身を安静。
- ②懺悔文 金一打・制心無欲。無認識。空。
金一打・向仏自分に備わる仏心へと心を傾ける。
未だ善と悪とを弁えず、我知らずして湧き起る貪と瞋と痴によつて生み出す身と口と意の誤りを、我今悔い改めん。(我昔処造諸悪業、皆由無始貪瞋痴、従身語意之処生一切我今皆懺悔)
- ③三歸 仏・苦しみのない生き方の実行者と、法・その歩むべき教えと、僧・ともに歩む仲間とを、心から尊敬し、依所とせん。(弟子某甲尽未来際、歸依仏、歸依法、歸依僧、三回すつ一切衆生を觀ることおし自分の如し。故に人を害すな、害させるな。一く三回念じ唱える)
- ④十善戒

本坐禅

- ①不動明王・金剛夜叉・降三世・軍荼利・大威徳明王
不動の真言を唱え、煩惱を清める。心の汚れを除き、無欲を得た者のみ継ぎに進む。即ちアビラフィンキャンを唱え、我と衆生と虚空の苦悩と困難に向い、対面して不退転に、その苦悩の解消を祈念する。
- ②金剛波羅密・金剛薩埵・金剛宝・金剛法・金剛業
オン ボジチッタ ウトパーダヤミで発心。オン サマヤ サトバンで信心。オン バジュラ テイシュタ フーンで金剛出現。オン バジュラ サトバ フーンで発心。バジュラ ラトナ トラーハで金剛宝を確立。バジュラ ダルマ フリーヒで考察と慈悲心確立(或いは四無量心)。バジュラ カルマ アツハで実行力確立。
- ③大日如来・阿閼如来・宝生如来・阿弥陀如来・不空成就如来
阿閼如来・不動真言で再度離欲
宝生如来・虚空蔵真言で仏の心・価値・金剛宝を身につける
阿弥陀如来・阿弥陀真言または観音真言で仏の観察力・慈悲と離欲の見る力を身につける
不空成就如来・薬師如来真言または光明真言で実行力・世界救済の実働を身につける
オン バザラ ダートバンで涅槃心と菩薩心の確立と世界への敷衍。疑似悟りの世界の確立。
- ④大日如来
再び全尊を俯瞰して世界智慧を身につける。オンバザラダートバンを唱え、アビラフィンキャンを唱え、順次自分の足りない心を真言を唱えつつ補充し最後は大日真言、そしてサンマヤ真言、降三世真言、ブルームで終了。詳しくは師に就くべし、妄りに法と知る者は無間地獄に墮さんや