



第17号

発行
成相山成相寺京都府宮津市字成相寺339
TEL.0772-27-0018
<http://www.nariaiji.jp/>

「阿字観体験」

錦秋の季節を迎える今日この頃、今年の夏の厳しい暑さも忘れる程にのどかな毎日です。皆様方には如何お過ごしでしょうか。お伺い申し上げます。

今年も又、大きな自然災害が起きてしまいました。他にも安保护法案などの大きなニュースがあつて、その後の水害の現場の様子がなかなか伝わってこないですが、皆様ご無事でお過ごしでしょうか。安心して過ごせる日が早く来ますように、願っております。

今年から成相寺ではお詣りの方々に「阿字観」と言う、真言密教の瞑想法を体験して頂く試みを始めました。呼吸法や声を出すと言う方法で、心の中のものもやを吐き出して、自分を見つめ直すと言う修行体験です。

先日テレビを見ておりましたら「ぼんやりする、何にも考えない時間の大切さ」という事を取り上げておりました。ある進学校では授業の最後にぼーっとする時間を持つそうです。すると脳内で今習

った事柄の記憶が整理されて効率よく勉強が進むそうです。でもこの「ぼーっとする、ぼんやりする」が実に難しい事なのです。

毎日の生活の中で、仕事や家族や社会のニュースやなんやかやと絶えず時間と情報に追いかけてらるている私達の頭の中は一日中何かを考えて段取りを決めて怒ったり喜んだりと大変忙しいものです。ぼんやりなんてしていられません。しかし、だからこそ、この「ぼんやり」と過ごす時間がとても大きな意味を持ちます。この「ぼんやり」と十分程度の時間を上手に過ごすためのお手伝いが「阿字観」です。

そもそもこの「阿字観」とは真言密教の修行の一つであり、数ある修行法の中で誰でも出来る数少ない修行法で、自らの心とひたすら向き合うことで、密教を体験でき仏様に近づくことが出来る修行法なのです。大自然につつまれ鳥の声や遠くに鐘の音を耳にしなが

ら離れられた心の洗濯をしてみませんか。

の一字を観想します。「あ」とは、全ての命の根源である「大日如来」を表しています。

「あ」を観想する事によって自らの命の根源を知ることができ、それが己自身をより深く知ることにつながるのです。

他人の気持ちというのは意外となんとなく解るものでありますね。怒っている喜んでる等。しかし自分の心とは解っているようでそうでないのが人間です。今本場に必要なのは何か。辛いときにこれからどのように進んでいけばいいのか。しかしこういつた事への対処法はすでに我々には備わっているのです。大日如来からそして「先祖様から脈々と続くこの命は沢山の苦難を乗り越えて私達に受け継いできております。この受け継いできた命は困難を乗り越えるすべを知っているため、命の根源である「あ」を知ることが自らの心を知るようになるのです。

お寺に来られた際は是非一度体験してみられてはいかがでしょうか。ご案内申し上げます。所要時間は三〇分程で、その後お茶をご用意しております。ただ、副住職がご案内させていただきますので事前に御連絡を頂きますと有難いです。よろしくお願ひ申し上げます。

南無観世音菩薩

合掌

山主 弘眞



ご案内 『成相寺五重塔紅葉ライトアップ』

先にもお伝え致しました成相寺の紅葉ライトアップの企画が出来上がりました。今年は海の京都博で、色んな行事が行われておりますが、その最後を飾るイベントと成ります。地元の府中観光会や天橋立観光協会のご協力のもと、照明デザイナーの長町氏による境内のライトアップが行われます。

錦秋の秋の宵、成相寺の紅葉をご覧頂く絶好の機会です。ぜひお越し下さいませ。

海の京都博

一・三〇〇年の歴史を持つ西国霊場・成相寺の紅葉を
海の京都博に合わせ初ライトアップ

西国第二十八番礼所 成相山 成相寺

紅葉ライトアップ

2015
11/7 土
11/8 日
11/14 土
11/15 日
日没後
午後9時まで

開催イベント

11月7日 土 『徹底解剖!成相寺 参詣曼荼羅の謎』 京都府立丹後郷土資料館 吉野壮海	11月8日 日 和楽器演奏 + FM タンゴ DJ による 『成相寺古記』等の読み語り
11月14日 土 『秋の夜長、deepな成相寺の 魅力をあなたに』 京都府立丹後郷土資料館 吉野壮海 + 和楽器演奏	11月15日 日 山崎昭典 (Yamazaki Akinori) ギター LIVE

周辺マップ

道が狭く、急坂のため、車輿の通行を制限させていただきます。パーク＆ライドのご活用をお願いします。

西国 28 番礼所 成相寺

天橋立ワイナリー (パーク＆ライドのりば)

日本工科大学 天橋立

TEL: 0772-22-8030