

●実用スペシャル●

あなたを仏の悟りに導く聖なる体験!

密教マンダラの不思議力!!



今、マンダラが静かなブームだという。
見る者の心に不思議な平安をもたらし、
まったく新しい世界をかいま見せてくれる図絵。
数多くの仏尊が描かれたマンダラ世界には、
森羅万象を貫く宇宙真理のメッセージがある。
耳を傾け、マンダラ世界に参入しよう!
その聖なる体験が、あなたを変えてくれる!!

文=豊島泰国

原CG製作=大沢山水
イラストレーション=モリ・コギト

第1章 神秘パワーを封印した マンダラの秘密を 解く!

不思議なパワーを内
包し、われわれの深層心理に
働きかける神秘の図絵。見るだけで、知ら
ず知らずに心が別の世界に入っていく……。いったい

この図絵は、なんのためにわれわれの前にあるのか? まずは、
マンダラに関する素朴な疑問に答えることで、その秘密を解き明かしていこう!

Q・マンダラという言葉は、どういう意味ですか?

マンダラという言葉は、われわれ日本人にはなじみ深いものである。また、仏教美術としてのマンダラや、仏の集合図としてのマンダラなど、あなたも一度や二度は目にしたことがあるはずだ。

しかし、このマンダラが、本当はどういうものであり、どんな意味を秘めたものかは、意外に知られていない。

Q・本質(心髄)という言葉の具体的な意味は?

これは、むずかしく考える必要はない。この場合の「本質」とか「心髄」が何を意味しているかを知るには、マンダラが仏教世界のものであることに気づけばよい。

仏教で「本質・心髄」といえば、ずばり「悟り」ということだ。

Q・マンダラを「壇」や「輪田具足」ともいいますが、なぜですか?

漢訳の経典では、音写だけではなく、意写(意味やイメージを漢字にして表記すること)も行っている。そのとき、マンダラという

サンスクリット語を「壇」や「輪田具足」と翻訳したのだ。

壇は、マンダラの修法イメージと密接にからんでいる。もともとマンダラは、地面の上に直接つくられていた。マンダラ

は、漢字で「曼荼羅」とか「曼陀羅」と書かれる。一般にはこのほうがとおりがよい。

が、この表記自体には、特別の意味があるわけではない。というのもこれは、古代インドで用いられていたサンスクリット語(梵語)の「mandala」を音写したものだからである。

つまり、サンスクリット語の音を漢字に当てはめたのが、曼荼羅

したがって、マンダラという言葉の根源は、「悟りを持つもの」となるわけだ。つまり、仏の悟りの境地が図示・表現されたもの、それこそがマンダラなのである。

日本における真言密教の完成者である空海は、

発祥の古代インドでは、土を固めて修法壇をつくり、その上に彩色した砂などで仏菩薩を描いてマンダラをつくり、修法を行っていた。だから壇と訳されたのである。

われわれが寺院などで見かける形態のマンダラ、つまり、掛け軸(布や紙)などに表されるようになったのは、チベットや中国などにマンダラが伝えられた後世になっ

や曼陀羅であり、漢字それ自体に特別な意味はないのだ。それでは「mandala・マンダラ」とは何か。

マンダラは、実は「mandala・マンダ」と「ra・ラ」の合成語である。そして「マンダ」は「本質・心髄」を、「ラ」が「所有するもの」という意味を持つ。だからマンダラとは「本質(心髄)を持つもの」という意味なのである。

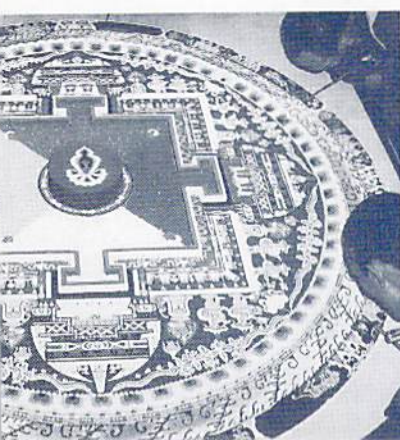
「真理は感覚対象を超えたものであるが、人間は感覚対象を通じてこそ、はじめて真理を知覚することができ」と述べた。この空海の言葉にある「真理」を表したものが、マンダラにはほかならない。

てからのことである。ちなみに、チベット密教では、今でも壇によってマンダラをつくる伝統が残っている。

また、輪田具足についていうと、輪田は「車の輪」であり、具足は「備わっているもの」の意味である。マンダラは、円や方形などの組み合わせによって表現される。ひとつは、そうした視覚的な観点か

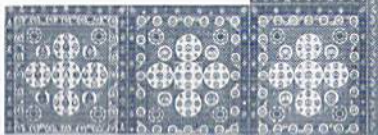
から、人間は感覚対象を通じてこそ、はじめて真理を知覚することができ」と述べた。この空海の言葉にある「真理」を表したものが、マンダラにはほかならない。

また、輪田具足についていうと、輪田は「車の輪」であり、具足は「備わっているもの」の意味である。マンダラは、円や方形などの組み合わせによって表現される。ひとつは、そうした視覚的な観点か



◆古代インドで用いられていたサンスクリット語で書かれた古文獻。

◆日本の密教を完成させた空海。



ら輪田具足と訳したわけだ。さらにもうひとつの側面として、「円輪」のようにすべてが備わっている」という意味も込められている。

Q・マンダラは密教の産物といわれますが、密教とはなんですか？

確かにマンダラは、密教独自のものである。密教を深く知らずにマンダラを語ることはできないのだが、ここでは簡単に密教を解説しておこう。

周知のように、仏教は釈迦によって興された教えである。そして、釈迦の死後、部派仏教（小乗仏教）が形成され、やがて大乗仏教が派生していった。

さらに大乗仏教は、浄土経や法華経などの経典を成立させ、その後、密教の経典である「大日経」や「金剛頂経」が生まれた。

つまり、密教は、それまでの小乗・大乗の歴史的な成果をベースとした「最後の新しい仏教」なのである。

こうした密教は、仏教の中でも

Q・密教ではマンダラはなんのためにつくられたのですか？

前の質問にも関連するが、簡単にいえば、マンダラは、密教の最終目標を達成するための「道具」としてつく

紙に描かれた平面的なマンダラではなく、立体的な壇としてのマンダラには、マンダラ本来の持つ「聖なる空間」としてのイメージが

最高の教えとされ、その境地に達

した者以外には、絶対にうかがい知れない深遠な教え「秘密仏教」であるがゆえに、密教と称される。では、密教のどこが深遠であり、どこが新しいのか。それを端的に示すのが、密教に対する「顕教」という言葉である。

顕教でも密教でも、最終的な目標は同じである。空海がいうところの真理「悟りをわが身に実現しようとする」。

そのとき、これまでに広く公開されてきた教え、つまり露顕した教えにしたがって自分を鍛え、衆生を救って功德を積む。その結果として、悟りの境地に到達できるとするのが顕教である。

ただし、それを成就するとする

ある。そうしたマンダラでは、描かれたすべてのものが真実であり、輪田具足という言葉は、そのことを如実に物語っているのである。

と、気の遠くなるほどの時間が必要になる。どんなに修行しても、ひとりの修行者が生きている間に救える衆生の数などしている。真理「悟りにいたるには、生まれ変わり死に変わりを繰り返して、輪廻を重ねるしかないのである」。

そんなまどろっこしいことはイヤだ、といったのが密教である。どうせ悟りを得るなら、自分が生きている間に得たい！。それが密教の新しい考え、「即身成仏」の思想である。

見方によっては傲慢だ。しかし、本音の部分では、われわれのだれもがこうした願いを抱いている。仏教の歴史において、その切実な願いを成就する道をはじめて開いたのが、密教なのである。

大日如来自身が、われわれに直接、教えを説いているとする。

だが、その教えは象徴的な表現が多く用いられているために、われわれ一般人には、すぐに理解しがたいというのである。しかし、それを理解する方法が

◆色鮮やかな砂マンダラの製作風景。修法が完了すれば壊される。



◆ネパールのマンダラ台。銅板でできた上面に、マンダラが彫り込まれている。

◆悟りを開いてブッダとなった釈迦が、はじめて説法を行った「初転法輪」の彫像。法輪という言葉でわかるように、輪や円は、完全なものというイメージで使われる。



ある。特別な方法を通せば、解説が可能なのだ。その特別な方法こそ、密教の修行なのである。

そうした密教の修行によって、大日如來の教えを理解した修行者により、われわれにもたらされたものがマンダラだった。つまり、密教の修行者が、修行を通じて感得した宇宙真理のイメージが、マンダラとして具体化された。

その意味において、マンダラとは、密教の宇宙観を図示・表現し

Q・マンダラに描かれているのはどんな仏ですか？

基本的には、大日如來を中心に、その周囲に諸仏、諸菩薩、諸明王、諸天神などが配置されている。

これらの諸尊は、仏教の代表的な仏尊やヒンドウ教の神々をそのまま採用している。その意味で、マンダラは諸仏諸尊の集合図である。

Q・マンダラにはどんな種類があるのですか？

マンダラには、実に多くの種類がある。それを整理すると、形式面と内容面の2種類に大別することができ。

形式面についていえば、大きく分けて4種類のマンダラ（四曼）がある。①大マンダラ（尊像マンダラ）、②三昧耶マンダラ（象徴マンダラ）、③法マンダラ（文字マンダラ）、④羯磨マンダラ（立体マンダラ）の4つである。

たものなのである。

マンダラを見れば明らかのように、絵画的な要素があり、実際にマンダラは、仏教美術の重要なアイテムとなっている。だからマンダラは、直接、視覚に訴える。いかにいえば、マンダラはわれわれのイメージを刺激し、直観的な理解を可能にするアイテムなのだ。

人間の感覚器官をフルに活用し、究極の目標へいたろうとする密教で、これを利用するのは当然だ。

り、組織機構図といえよう。

ただし、注意すべきは、マンダラにどんな諸仏諸尊が描かれているか、それは密教の主尊（本尊）である、大日如來の本質を分有するものであるということだ。

端的にいえば、マンダラに描か

①大マンダラ 宇宙の全体像や形相を、仏菩薩の尊像によって描出したマンダラである。尊像がそのままの姿で描かれたもの。

②三昧耶マンダラ 三昧耶とは仏菩薩が衆生を救うための誓願（慈悲や悪心の調伏など）を象徴する密教法具（仏具）のこと。

つまり、仏菩薩の姿を直接に描写するのではなく、観音菩薩なら蓮華というように、仏菩薩にちな

要するに修行者は、悟りを得る

ために、マンダラを手がかりにして、一直線に宇宙真理の世界へと突き進んでいく。まさにマンダラは、悟りの世界を「見る」ための道具なのである。

こうしたテクニクが確立されて、マンダラは、密教修行者の最終目的である即身成仏の法具となった。修行者は、マンダラを通じて、聖と俗との結合をはかったのであった。

れた神仏は、すべて大日如來の分身なのである。

密教の立場からすれば、大日如來の本質がマンダラ全体に反映するのは当然ともいえる。マンダラは、宇宙の本質を映しだす一種の鏡だからである。

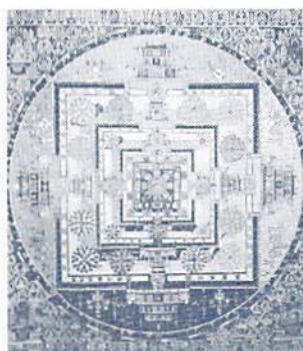
む象徴物や所持品で表現されたマンダラである。

③法マンダラ 種子によって表されたマンダラをいう。密教の諸尊は、各自の特徴や働きを梵語の一字で象徴させることが可能で、その一字を種子という。

なお、宇宙の真理や本源などを意味する「阿」字を用いた「阿字観本尊」（付録参照）も、法マンダラの一つである。



★密教の根本仏であり、本尊とされる大日如來。



★大マンダラは、仏菩薩がそのままの姿で描かれているものをいう。直観的に理解できるマンダラである。



★中央に法具を描いた三昧耶マンダラ。



★高野山の根本大塔。こうした建造物や、木造・鋳造などの尊像で構成された立体的なマンダラが、羯磨マンダラと呼ばれる。

④羯磨マンダラ 宇宙の動きや建造物、人間の行為などが、そのままマンダラであるとするもの。したがって、特別な文字や図像によって表現されることはない。

高野山の根本大塔や東寺の講堂内部などが、羯磨マンダラの代表

Q・有名な両界マンダラはどのようなものですか？

密教思想の発展にしたがって、マンダラの表現形態も変化を遂げていった。そうしたマンダラの中でも、もっとも代表的なのが両界マンダラである。

両界とは、「大日経」にもとづいた胎藏界曼荼羅と、「金剛頂経」に由来した金剛界曼荼羅の2つをいう。これらは読者にも聞き覚えのあるものだろう。

胎藏界が、大日如來の悟りその

Q・日本の真言密教マンダラとチベット密教のマンダラは違ひのどこにあるか？

真言密教では、両界マンダラが最高峰だが、チベット密教のマンダラの場合は、それらをさらに発展させた無上瑜伽タントラ系のマンダラが存在する。

真言密教のマンダラの本尊は、例外なく大日如來である。しかし、チベットの場合は、必

例である。

以上が形式面から分類したもののだが、内容面からは、両界マンダラと別尊マンダラに分けられる。

両界マンダラは次項にゆずるとして、別尊マンダラとは、両界マンダラ以外の、特殊な経典や個別

もの（理）を描いているのに対して、金剛界は、人間が大日如來の悟りへといたる過程（散智）を表現している。

胎藏界の中央は大日如來で、そのまわりに四如來、四菩薩などが配置されている。これらの諸尊を通じて、人間に対する大日如來の慈悲の心が、四方に展開されていく様子が図示されている。

一方、金剛界は、われわれの心

ずしもそうではないという違いがある。

たとえば、無上瑜伽タントラの基本は「秘密集會」マンダラである。そのマンダラには金剛界曼荼羅と同様、五仏が配置されているが、本尊は阿閼如米となっている。

こうした無上瑜伽タントラ系のマンダラには、男女尊が抱擁しあう父母仏が描かれたものであるが、日本には伝来しなかった。

なぜ、日本に伝わらなかったか

の仏尊を祀るマンダラを指す。たとえば、清浄経曼荼羅、阿彌陀曼荼羅、星曼荼羅などである。

そのほか日本には、別尊マンダラとは別のカテゴリーに入る、神道系のマンダラや浄土曼荼羅などもある。

の働きが、順次、仏のもとへ行く過程を表すために、全体が9つのブロックに分けられている（詳細は第2章参照）。

日本の伝統的な密教では、金剛界・胎藏界は、両者で一体（金胎不二）というようになっている。しかし、歴史的・思想的には、金剛界が胎藏界よりも高度でシステムチックな内容であり、重要視されることが多い。

という点、空海によって密教が体系化された点とも、インドの密教は後期密教と呼ばれるものが発達し、それは結局、チベットのみに伝えられることになったからであった。

最近では、チベットのマンダラが静かなブームになっているが、紙幅の関係で割愛した。興味のある読者は「マンダラ」（学研グラフィック・ブックス、5月発売予定）などを読んでみるといいだろう。

★後期密教では性のパワーも重視され、男女尊が抱擁しあう構図も珍しくない。



★大日如來の悟りそのものを描き、理のマンダラとされる胎藏界曼荼羅。



★ネパールの仏塔。四方に仏が祀られ、塔全体が金剛界曼荼羅を構成しているとされる。

第2章 金剛界曼荼羅に秘められた 悟りの智慧を 読み解く!

マンダラを

前にして、じっと目

を凝らすだけでも、心は不思議な

揺れを感じる。それは、マンダラ自身が内包し

ているメカニズムによるものだ。そこで金剛界曼荼羅を手が

かりに、仏の智慧の一端に触れ、宇宙真理のメッセージを感じとってみよう!

悟りの智慧を具現化した秘儀装置

日本の密教では、最高峰とされる金剛界曼荼羅。この図絵には、いったいどのようなメッセージが込められているのだろうか。

前述したように、マンダラとは、宇宙の森羅万象の本体である大日如来が、まだ悟りの境地に達していないわれわれを仏の世界へと導き、最終的には悟りを成就させるという、密教の秘儀装置である。

金剛界曼荼羅は、そうした秘儀装置の最高峰のみに、悟りの智慧の身体を意味し、奥行きのある内容となっている。

それは、金剛界という名前にもはっきり現れている。

金剛界の金剛とは、宝名の中で最高絶対の価値を誇るダイヤモンドを意味する。同時に、古代インドの神々の最大の武器であった、金剛杵をも意味するのだ。

金剛界曼荼羅の利用法として、部屋などに掲げておくだけでも環境が浄化され、仏果が得られるなど、一見して、四角いブロック（界）で、9等分に構成されている

9ブロックで構成されたマンダラ世界

前書きが長くなったが、金剛界曼荼羅の説明に入ろう。付録の金剛界曼荼羅をシン目から切り離し、見ていただきたい。

一見して、四角いブロック（界）で、9等分に構成されている

ど、はかりしれない功德があるといわれるゆえである。

もちろん、それは本式の利用法ではない。真の利用法は、マンダラを礼拝し、そこに込められた密意を知り、観想法（第3章参照）と呼ばれる修法を行うことにある。

それによって、必ずや新たな意識の躍現、すなわち即身成仏が得られるという、比類なき利益に満ちた図像なのである。

それゆえマンダラの扱いには注意を要し、絶対に粗末にしてはならないことは、改めて述べるまでもないだろう。

9つの界会とは、それぞれ独立したマンダラとして機能している。と同時に、九会のすべてが連結して、単一の大きなマンダラ世界をも形成しているのである。

また、界会の中の5つの円は、マンダラの五仏が鎮座し、活動する聖なる場にはかならない。こうした金剛界曼荼羅を解説するため、まず最初に知っておくべきことは、各会につけられた次のような名前である。

●金剛界曼荼羅の構成



- つけられた次のような名前である。
- ① 成身会
 - ② 三昧耶会
 - ③ 微細会
 - ④ 供養会
 - ⑤ 四印会
 - ⑥ 一印会
 - ⑦ 理趣会
 - ⑧ 降三世会
 - ⑨ 降三世三昧耶会



向下門と向上門の2つの悟りルート

金剛界曼荼羅には、これらの各会を用いた、悟りにいたる2つの大きな方法がある。

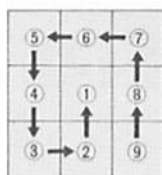
向下門と向上門である。

向下門は、①成身会を出発点にし、②三昧耶会→③微細会→④供養会……と、渦巻き状(時計回り)に回り、最後に、⑨降三世三昧耶会へと終着する流れである。「の」の字を描く流れと覚えておくといふ(左図参照)。

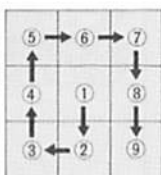
一方、向上門は、向下門とは逆に、⑨降三世三昧耶会から①成身会へと展開する流れをいう。

念のため確認しておくが、金剛界曼荼羅の全体を統括しているのは、あくまでも大日如来である。同時に各会には、それぞれ中心になっている仏尊(主尊ないし中尊という)が図像化されている。

●向上門



●向下門



大日如来自身が主尊となつて陣頭指揮をしているのが、①成身会から⑥一印会までの六会である。

それ以降の、⑦理趣会から⑨降三世三昧耶会までの三会、菩薩が明王のいづれかが、大日如来から委任を受けて中心に立ち、教化を行っている。

つまり、⑦理趣会では、大日如来の代わりに金剛薩埵という菩薩が主尊で、⑧降三世会と⑨降三世三昧耶会、降三世という明王が中尊の位置を占めている。

金剛界曼荼羅の五仏

金剛界曼荼羅は、究極的には大日如来の自己展開図だが、基本構成として五仏(如来)に展開する。そして、その五仏を含む37の諸尊(金剛界三十七尊)から成立している。

五仏の配置や働きは右の表にまとめておいた。また、その特徴は以下のようなものだ。

①大日如来 すてに触れたように金剛界曼荼羅でもっとも重要な仏(本尊)で、密教世界を代表する存在である。宇宙全体に遍満している仏であり、密教思想では、あらゆる仏尊はこの大日如来の化身とされる。

ほかの四仏は、大日如来の功德(特性)の一部を、それぞれ体現化したものである。

②阿閼如来 悪しき者に対し、高次の慈悲の働きで屈伏させる調伏の仏。東方を司る。悪魔(煩惱)を調伏して悟りを開いた故事にのっとり、右手を地面につける触地印の印相をとる。

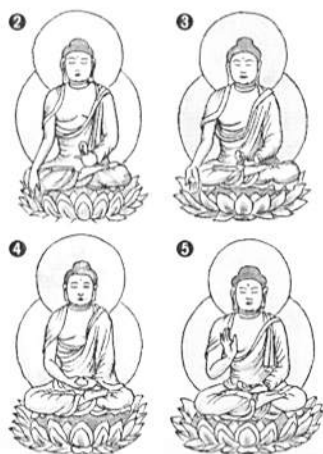
③宝生如来 富や財宝を生じさせる現世利益の働きを持った仏であり、南方を司る。印相は、望みを与えるという願印(施願印)である。

④無量寿如来 人々を残らず救済するという慈悲にあふれた仏で、たくいまれな叡智を持ち、西方に出現する。印相は、古い時代は説法印だが、仏教史上、最後に成立した密教では、手のひらを重ね合わせる法界定印が基本である。

⑤不空成就如来 北方に配置する。密教の功德や利益と結びついた仏だが、同時に釈迦牟尼仏と同一視されている。施無畏印と呼ばれる、右手を掲げて胸の前で立てる形をとり、相手の恐れやいらだちを鎮めて、安らぎを与える。

以上の五仏のほかにも、諸尊にはそれぞれ図像的な特徴があるが、スペースの関係上、割愛する。いずれにせよ、金剛界曼荼羅でもっとも重要なことは、既述した五仏の働きをおさえておくということにつく。

名称	方位	働き
大日如来	中央	全体統括・万能
阿閼如来	東方	調伏・力
宝生如来	南方	財宝・幸福
無量寿如来	西方	智慧・慈悲
不空成就如来	北方	作用・利益



●九会の中心仏尊

⑤ 大日如来	⑥ 大日如来	⑦ 金剛薩埵菩薩
④ 大日如来	① 大日如来	⑧ 降三世明王
③ 大日如来	② 大日如来	⑨ 降三世明王

金剛薩埵菩薩にせよ降三世明王にせよ、全面的に教化活動に奮闘しているわけだが、その背後には巨大な大日如来が控えていることはいままでもない(両尊はいずれ

も大日如来の化現である)。

以上のような仏尊の配置から、向下門は、如来→菩薩→明王への救済システムの過程を示したものであることがわかる。

すなわち、修行の当初は、大日如来が基本的な教えを優しく説いて、悟りへと導く。

だが、その教えを理解できなかつたり、あるいは教えに従わない場合は、金剛薩埵菩薩が登場し、自らを犠牲にして教化に尽くす。

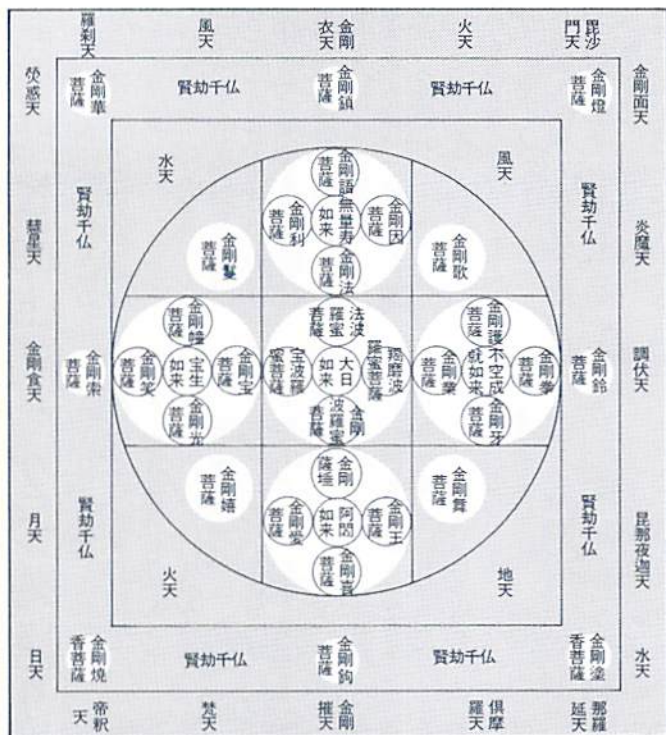
それでも受け入れられない場合は、最後に降三世明王が現れ、強引に救済を施すという仕組みにな

っているのである。

一方、向上門は、明王→菩薩→如来の救済過程を表している。

もちろん、任意の界会だけでも、われわれを悟らせるための密意と功德が内蔵されていることは間違いない。しかし、確実に悟りの聖なる世界への参入を可能にするのが、向下門、あるいは向上門とい

う2つの観行システムなのである。観行の実践法は第3章で詳述するが、その前に、各会には何が記されているのか、その大要を見ておく必要がある。次ページから詳しく説明していこう。



◆金剛界曼荼羅の根本とされる成身会の構成。なお、金剛界曼荼羅の下二段（6ブロック）は、この成身会に準じた内容になっている。

◆成身会を代表する五仏（うち二仏は背後に位置）の坐像。



成身会—悟りの成就を約束する—

九会の中央にあるこの界会は、根本会や羯磨会ともいう。金剛界曼荼羅の根本にして中心。もっとも重要なマンダラである。

成身会の成身とは、五相成身観（第3章参照）の修法により「仏の身と成る」（悟りの成就）という意味。主要な図像としては、大日如来を中核にして、37の仏尊（金剛界三十七尊。上図の白い部分）が登場している。

成身会には、この三十七尊以外にも、地・水・火・風の四大神、那羅延天・梵天・帝釈天などの二十天、さらに仏の上半身のみを表した賢劫の千仏などが描写されている。

これらの仏尊は、具体的な姿と形によって、どんな人間でもそのまま仏になれる、即身成仏のありようを説き示しているのである。

中心に位置するのが大日如来。その四方を固める四如来（四仏。大日如来と四仏を合わせて五仏という）が、いわば成身会の代表格である。早速な例にとえらと、大日如来が社長であり、四如来が部長ということになる。

五仏の特徴は前ページのコラムを見てほしいが、話の都合上、ごく簡単に触れておくと、阿閼如来は厳しい修行によって悟りを得ようとする決意を示し、宝生如来は怠ることなく精進修行に徹している。

また、無量寿如来は揺るぎない菩提心を示し、不空成就如来は涅槃と呼ばれる絶対的な平安の境地を確立しているのである。

この五仏を拝観することで、そうした境地に触れることができるのだ。

蘇る若さ

高まる自然治癒力

みなぎる活力・精力



1ヵ月以内に返品可能
返品送料はお客様負担

39,000円（税別） 230×350×55mm

《特許申請中》

生命エネルギーとは、一般に気、あるいはオーラといわれているものです。人それぞれには特有の生命エネルギーがあります。「ゲンキくん」はその特有の生命エネルギーをダウンジングを使って分析し、合成して室内に放出します。体に合った。

生命エネルギーです。簡単に吸収され、体を浄化していきます。波動を整え健康を維持します。6ヵ月1万円のみで超能力開発・強健康通信指導もしております。

生命活性化装置SP・600
生命エネルギーを合成します
「ゲンキくん」

カタログ無料送付

製造・販売

サンフェニックス

〒330 埼玉県大宮市大和田2-1021

TEL048-684-7983

FAX048-684-8765



3 微細絵

—聖なるものとの共鳴

微細絵における三十七尊は、密教法具中、不可欠の金剛杵（さんこんし）を光背にしている。これは、修行者が観想法や瞑想によってマンダラの内部、つまり悟りの世界へ入っていくことを示している。

同時に金剛杵は、仏の叡智や身体、言葉のシンボルでもある。世界や自然界が、まったく過不足なく調和しながら動いていることを知らせる契機となっているのが、金剛杵の存在なのである。

さらに金剛杵は、モノ＝被造物を代表するものでもある。そこに込められた心を汲み取ったり、読み取ったりする重要性を示唆している。

いずれにせよ、聖なるもの（金剛杵）を思念して波長を合わせることで、われわれもその聖なるものと共鳴することができるのだ、と教え示すものといえる。

◆解説のポイント
トとなる三鈴杵。



2 三昧耶会—宝塔や法具で描写

三昧耶会とは、成身会で示された諸尊の働きを、その持ち物である宝塔や法具によって表現したものである。

三昧耶とは、誓願、すなわちマンダラを通じて悟りを開く修行の目的を明らかにし、その達成を誓うことを意味する。

4 供養会—叡智を体内に取り込む

供養会は、成身会の内容を、諸尊の活動（エネルギー）で表したものである。

図像としては、大日如来と四如来が、互いに供養しあっている様子が描かれている。この五仏以外に登場する十六大菩薩たちはすべて女性の姿で表されている。

いずれも、自分たちを象徴する持ち物を蓮の上に乗せ、それを捧げ持つポーズをとっている。それは相手を敬い、感謝する気持ちの表れでもある。

仏を供養することによって、仏から供養されるという「供養」の意義が示されているのである。つまり、マンダラを礼拝供養することによって、マンダラの叡智を体内に取り込む秘儀が開示されているわけである。

5 四印会—迷妄者に与える覚醒の秘鍵

この界会は、成身会をシンプルにまとめたもので、代表的な尊格のみをクローズアップして描出している。

具体的にいえば、五仏から首班の大日如来を代表させ、さらに十六大菩薩の中から各方位の代表となる四菩薩（金剛薩埵＝東方、金剛宝＝南方、金剛法＝西方、金剛業＝北方）を現出させている。

大日如来と四方の四菩薩が、本質的には一体であることは、いうまでもない。

さて、そんな彼らは、いったい何を示そうとしているのか。端的に言えば、迷妄にとらわれた者に対する打開策である。

これまで述べてきた、①成身会や②三昧耶会、③微細絵、④供養会の4種類のマンダラの内容や所作について、その密意や意義の重要性をいまだに認識しない、頑迷な人間に対して、大日如来と四菩薩が打開策を講じているのだ。

まず、東方から金剛薩埵菩薩が金剛鈴を鳴らしながら出現。大日如来が説く尊い教えに気づかず、迷いの中に沈んでいる人を目覚めさせる役目を果たす。

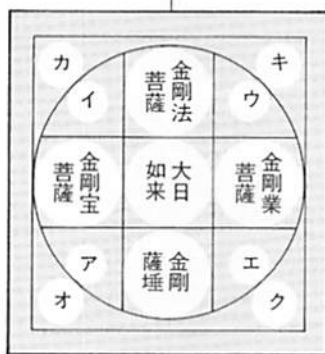
それによって目覚めた人に対して、西方の金剛法菩薩が、自分の持ち物である宝珠を与える姿勢をとる。それは、仏の広大無辺な叡智の象徴ともいえる。

さらに、南方の金剛宝菩薩の華を差し示しながら、現実世界という泥土の中に、清浄無類の蓮の華を咲かせるべきことを教え示している。

どうすれば、蓮の華を咲かせることができるのか？

北方の金剛業菩薩が、秘法を教えしている。この特別な法が印相だ。

仏菩薩が示している「大印、三昧耶印、法印、羯磨印（智拳印）」の4つの印を結ぶだけで、だれもが、高次元の聖なる悟りの空間へとイニシエートできるのである。



◆アークまでは、以下の各菩薩を象徴する三昧耶形（法具）で表されている。

ア＝金剛波羅蜜菩薩 イ＝宝波羅蜜菩薩
ウ＝法波羅蜜菩薩 エ＝羯磨波羅蜜菩薩
オ＝金剛嬉菩薩 カ＝金剛髻菩薩
キ＝金剛歌菩薩 ク＝金剛舞菩薩

要するに、いまだ目覚めることができない者に対しても、大日如来と四方の四菩薩は、覚醒のための秘鍵を授けてくれているわけである。



理趣会—煩惱即菩提の教え—

理趣会では、これまで図像化されていた大日如来が消え、密教の菩薩の代表である金剛薩埵が主人公として登場する。

右手に金剛杵を持ち、胸の上に掲げ、左手で金剛鈴を握ったまま左膝の上に置いている姿勢の金剛薩埵(本源は大日如来。下図参照)を中尊に据え、四尊女と四菩薩がそのまわりを取り囲んでいる。

四菩薩は、焼香・華・燈明・塗香の供養を行い、欲・触・愛・慢を人格化した四尊女が、菩提心を人格化した金剛薩埵と愛欲をとみにしているのである。

このマンダラは、代表的な密教



經典『般若理趣經』にもとづいている。すべては清浄(空)だとする大乗仏教の立場から、愛欲を肯定していることで有名な經典だ。

愛欲は、人生の悩みや苦しみの根源であるとされ、煩惱そのものとされている。しかし、それは決して否定されるものではなく、逆に正しく生かすことによって、衆生救済の巨大なエネルギーとなり、即身成佛することができるのだ。

煩惱と仏の悟りにはなんら違いがない、という「煩惱即菩提」の主張が、大胆に展開されている界会といえるだろう。



一印会

—意識の高みへ到達する—

一印会は、成身会の内容を徹底的に絞り込み、大日如来の一尊のみで表したマンダラである。前記の四印会をさらに圧縮したものといってもよい。

ここでの大日如来は、最高の悟りの内実を象徴する、智拳印という印を結んでいる。

それと同じ印を組むことにより、すなわち、左手の人指し指を伸ばし、それを右手のひら全体でおおうことにより、われわれは一気に意識の高みへと到達することも不可能ではない。一印会は、それを如実に教示している。



降三世 三昧耶会 —調伏活動を 持ち物で描写—

この界会は、降三世などの諸尊の調伏の活動を、その持ち物によって表したものである。意味する内容は、降三世会とまったく同じである。構図的には、①の成身会が②の三昧耶会と対応していることに等しい。

*

いずれにしても、金剛界曼荼羅の各会は、悟りという新たな意識の地平へと、全身全霊をかけてわれわれに呼びかけている。

ではどうすれば、その意識に到達できるのか。その具体的な実践法について、いよいよ次の章で詳しく解説していこう。



降三世会

—調伏の強力パワー—

降三世会は、成身会の構成とほぼ同じだが、ここでは金剛薩埵が、恐ろしい忿怒の形相をした降三世明王(右下図参照)として姿を現している。

穏やかな慈悲をともなった教えに素直に従わない者に対して、有無をいわず、その過ちを徹底的に打ち砕き、調伏する強力きわまりないパワーを示している。

俗事に忙殺され、悟りの道＝マンダラ世界に入ろうとしない者を、降三世は容赦なく攻撃する。その激烈な怒りは、実は大いなる慈悲の噴出にほかならない。

そのほかの諸尊も怒りの姿で現れ、腕を胸の前で交差する、忿怒拳という印相を示していることに注意してほしい。降三世と異体同心になっているのである。



第3章 悟りの大願を成就する マンダラ観法・ 五相成身観

マンダラの

がいよう

概要が理解できたところ

で、いよいよ悟りの神秘世界への参

入修行である。

ここでは、日本に伝来した『金剛

頂經』

の修法のうちで、もっとも重要なヨーガの観法を紹介する。

最高位のヨーガの観法

マンダラ世界の修行は、実際のところ、専門家でなければむずかしい。しかし、そこに展開された観智の醍醐味を集約したものが、『五相成身観』という瞑想システムなのである。

5段階の観法を通じて、修行者が大日如来と融合一体化し、それにもない、修行者の意識がブツダの宇宙意識へと変容する最高位の修法である。

前行で自らの心を捜す

五相成身観に入る前に、まず前行（準備）が必要である。

ほかの修行法同様、最初に心身を清める。具体的には、手や顔を清浄な水で洗う。シャワーなどを浴びて、全身を清められればベストである。

もちろん、第1章と第2章を通読し、付録の金剛界曼荼羅をあなたの部屋の清浄な場所（西の方向がよいが、都合が悪ければ、清浄な場所であればよい）に掲げ、それに向かって礼拝し、気持ちを引き締めしておく。

修法の座り方としては、結跏趺坐か半跏坐の姿勢をとる（下図参照）。それらが無理な場合、自分の楽な姿勢を保てばよい。

手の形は法界定印を用いる。左

五相成身観には諸流派があり、本格的にこの修法を行う場合は、真言密教の正統な師について学ぶ必要がある。本稿では、初心者でも実修できるように基本を踏まえ、できるだけ簡略化していることを確認しておきたい。

では、五相成身観によって広大なマンダラ世界に参入し、宇宙真理である大日如来と一体化する神秘体験の世界へと案内しよう。

前行で自らの心を捜す

の手のひらを上向きにし、その上に右の手のひらを重ね合わせ、両方の親指の先が、つくつかないかのぎりぎりの状態で合わせる。

その手をへそのあたりに安置する（印相は本尊によって変わるが、本稿では、五相のすべてに基本印形である法界定印を用いる）。

背筋はまっすぐに伸ばし、服装はゆつたりとしたものを着用。暑くも寒くもない静かな場所で、楽な状態を保つ。

●数息観で精神集中

目は一度軽く閉じてから、ほんのわずかなだけ開き、鼻先の約2メートル前方を見つめる。

そして、数息観を行う。数息観とは、出入りする呼吸を数えて精神集中をはかる行法だ。

前行

阿字
(吐く)

ア

ウ

ハ
（吸う）

法界定印



半跏坐



結跏趺坐

半眼で、鼻先の約2メートル前方を見つめる

西方に掲げる

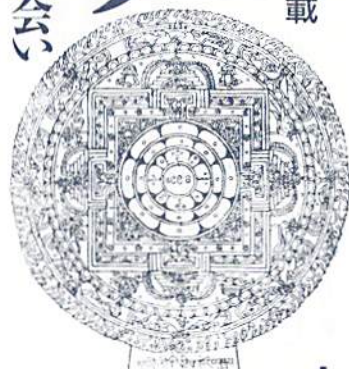
金剛界曼荼羅

●豊富なカラーと最新の研究成果を満載

立川武蔵・著

マンドラ

密教宇宙がみちびく神々との出会い



ネパール・インド・チベット総力取材!

神々と一体になるための

神秘図像の秘密とは――

偉大なるアジアの叡知・

マンドラの謎を完全解説!

96年5月発売予定
定価一、六〇〇円(税込)

学研



吐く息のときは「ア(阿)」を、吸う息のときは「ウ(うん)」を、瞑想する「ム」字はのちに用いるのでその形を覚えておく。

ゆっくり息を吐き、体の中の淀んだものをすべて出してしまいうようにしてほしい。息を吸って吐くのではなく、息を吐いて吸うことがコツ。数息観は、気持ちが悪く落ちていくまで行う。

そして、落ち着いてきたら、心をイメージする。心があなたの体の中のどこにあるか、どのような形をしているのか、頭の中から足の先までじっくりと見つめてほしい。

雑念や想念がわいてきてきてもかまわない。とにかく自分の心がどこにあるのか探し、心を観察していただきたいのである。

以上が、五相成身観の前行だ。

真言密教の基本的立場は、諸法はすべて自らの心の状態によって変わっていくもの。そのためにも、まず心がどういうものか、知らなければならぬ。それこそが、前行を修する理由である。

第一相 通達本心

つうだつほんしん

第一相は、ありのままの心を知ること、法界定印を組み、次のよう

一相と次の第二相は、今後、諸法諸菩薩を親想するうえで、基本中の基本となるものなのでしっかりと行ってほしい。

前行で、心の観察を行ったが、心はとらえどころのないものであるため、ほとんどの人は、心の相(姿や形など目に見えるもの)を観ることはできなかったのではないだろうか。

そこで第一相では、心を具体的な月に見立てて親想する。

第一相●通達本心

真言「オーム・チッタ・プラティ・ヴェーダハム カローミ」

薄雲に隠れた満月をイメージする



月の中に黒い阿字を親想する



●第一相の真言を唱える

まず、法界定印を組み、次のよう

うなサンスクリット語の真言を唱える。

「オーム・チッタ・プラティ・ヴェーダハム カローミ」

意味は「私は心をよく見きわめます」というもの。

この意味を、頭の中にたたき込んでいただきたい。そして、自分が納得いくまで真言を唱える。最初のうちは、30分から1時間

ほどでよい。「密教次第」などでは唱える数を明記していることが多いが、それはひとつの基準である。数のみにとらわれると、邪道に陥りがちになるので注意。

最初は、真言の意味を考えながらゆっくり唱えること。真言と真言の意味を交互に唱えてもよい。とにかく、真言の意味を深層心理レベルにまでたたき込む。

やがて真言に慣れはじめてきたら、徐々に意味を頭で考えないようになしていく。

真言を唱える秘訣は、体全体に響きわたるような気持ちで唱えること。だからといって大声で唱える必要はなく、自分の耳にかすかに聞こえる程度の小さな音でよい。

●月をイメージする月輪観
真言の意味を考えなくなってきたら（真言が自然に出るようになったら）、その状態のままで月をイメージする。

方法は、薄目を開けたまま、胸のあたりに、薄霧に隠れた満月をイメージするのである。月は平面でも立体でもよい。あなたがイメージしやすいほうを用いる。

いずれにせよ、月は、あなた自身の清浄な心であり、薄霧は、煩惱である。あなたの清浄な心が煩惱に覆われている状態を、薄霧に覆われた満月にたとえて観想する。ここで忘れてならないのは、月をイメージする前から真言を唱えつづけ、イメージ中も真言を唱えつづけることである。

月をイメージする方法を「月輪観」という。五相成身観の基礎中の基礎が、月輪観

なのである。
月輪の大きさは、一般的に、手のひらを広げたぐらいがいいといわれるが、できるだけ大きく観想する方法をおすすめしたい。

●黒い「阿」字の観想
いずれにせよ、月のイメージが固まったら、その中に黒い「阿」字を観想して定着させてほしい。どうしても「阿」字が観想できなければ、月のイメージの観想だけでもいいだろう。

はじめから、明瞭な月と「阿」字を観想するのは、だれでも無理というものである。そうした修行者の観想法を助けるために、真言の霊力が作用するわけである。とにかく焦らず、じっくりと瞑想に励んでいただきたい。

また、これは各相の観相法にいうことなのだが、観相中、疲労を覚えたりしたら無理して続けず、座ったまま、本尊（金剛界曼荼羅）を礼拝し、深呼吸しながら、2、3度、上半身から下半身へと体をなで下ろして座を立てばよい。

また、観相法を終える場合も同じ所作をする。

第二相 発菩提心 ほつほだいしん

●第二相の別伝
第二相の観法に関しては、以下のような別伝もある。

すなわち、第一相の真言を唱えつづけながら、第二相に入る寸前の段階で、明瞭で大きな月を観想する。そして、第二相の真言を唱え、大きな月の真ん中に、より鮮明な月をもうひとつ観想する。

この観法を行う場合、第一の月はただ単に自分の心であり、第二の月こそ菩提心であるということを知らなければならない。

第一の月は本有の菩提心で、第二の月は修生の菩提心とされる。前者は人間がもともと持っている菩提心であり、後者は修行の功德によってできた菩提心である。

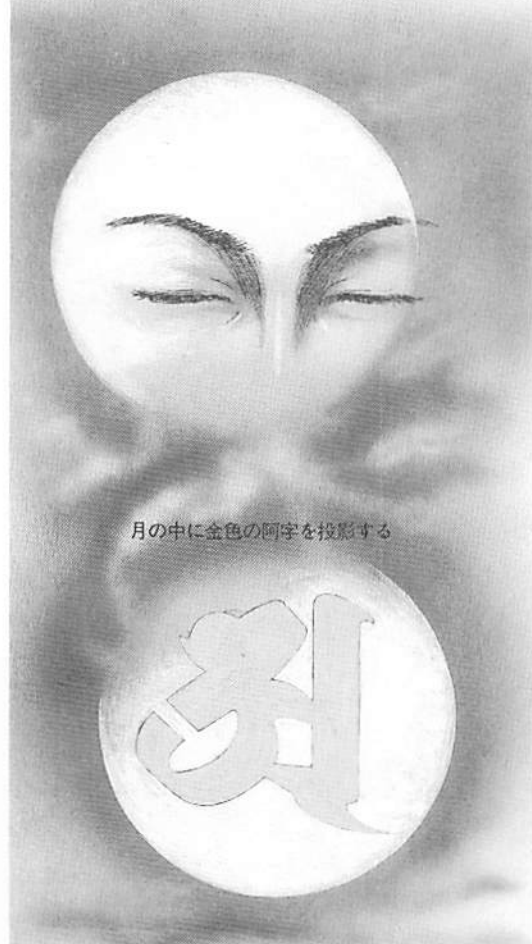
そのパワーを活用して、徐々に薄れつつあった煩惱が、大悲（衆生を哀れんで、救済する菩薩の意志）そのものとなって、月のまわりを優しく覆い、また、隠れていった月が表に現れて、はつきり見えるように観想する。

煩惱である霧を否定してしまうように消すのではなく、大悲に淨化していくことが肝心である。

そして、月にかかる霧が晴れたら、月の中に金色の「阿」字を投影すること。なお、「阿」字を投影することができれば、一点の曇りもない月を観念するだけでもよい。

第二相 ●発菩提心

真言「オーム ボーディチッタム ウトゥバーダヤーミ」



月の中に金色の阿字を投影する

第三相 成金剛心

じよんこんごうしん

成金剛心は、本尊によって真言と三昧耶形（本尊の誓願を表したものが異なるため、概に説明することはできない。今回は、『初会金剛頂経』と『金剛頂タントラ』にもとづいて説明したい。

第二相で観ることができた月輪は、菩提心そのものである。とはいえ、またいつ煩惱の霧により、月が隠れてしまうかもしれない。だが、真言の霊力により、その月（菩提心）をいつそう堅固にする方法が、第三相の修法なのだ。

まず「オーム ティシュタ ヴァジュラ」（意味は「立ち上られ金剛」と唱えつつける。

同時に、月の内にある「卐」字が、金剛薩埵の三昧耶形の五銚金剛杵

に変容するように観想する（なお、これまでの修法で、「卐」字が観想できない人は、清浄な月の中に、直接、五銚金剛杵を現出させるようにイメージしていただきたい）。

金剛薩埵は、第二章でも述べたようにすべての菩薩の代表であり、さらにいえば大日如來の具現化でもある。とにかく、真言を唱え、五銚金剛杵をイメージすることにより、諸仏諸尊のすべての誓願が発動することになるのだ。

●五銚金剛杵の拡大・縮小

月の中に五銚金剛杵がイメージできたら、続いて「オーム シュバラ ヴァジュラ」（意味は「広かれ 金剛」と唱え、五銚金剛杵が月の中で拡大するように観想する。大きさは、自分の体と同じ大きさが目安である（それ以上、大きくてもよい）。

実際に五銚金剛杵が拡大したら、次は「オーム サング ハーラ ヴァジュラ」（意味は「縮まれ 金剛」と唱え、拡大された五銚金剛杵が縮小するようにイメージするのである。

五銚金剛杵は、仏の堅固な5つの智慧を表している。5つの智慧とは、法界体性智（大日如來）、大圓鏡智（阿閼如來）、平等性智（宝生如來）、妙觀察智（無量如來）、

成所作智（不空成就如來）である。煩惱が攻め寄せてきても、これらの五銚金剛杵の力が、それを砕いてしまおうというわけである。この第三相を修することにより、あなたの心は、堅固な菩提心そのものへと変わるのである。

ちなみに、本稿では金剛薩埵を本尊にして修しているが、マンダラのほかの諸仏諸尊を本尊として、それぞれの印契、真言、三昧耶形によっても同じように修法ができることを付言しておく。

●広観の別法

なお、第四相の「証金剛身」に移る前に、三昧耶形である五銚金剛杵を拡大させたり（広観）、縮小させたりする（斂観）観想法について、2、3つけ加えておこう。拡大の場合、五銚金剛杵は等身

大と述べたが、それとは別に、この宇宙をはるかに超えた大きさにまで広げる方法もある。もちろん一度で大きくするのでなく、徐々に広げていく。これは、自分の誓願（菩提心）が、この宇宙のすべての隅に遍く行きわたるように、という意味が込められている。

具体的には、自分の胸の中に収まっていた五銚金剛杵が、自分の体を覆うようになり、次に、今いる部屋から、家、町内、市、県、日本、アジア、地球、太陽系、銀河系、そして大宇宙へと拡大していくのである。

そうした空間だけではなく、時間軸にも五銚金剛杵を行きわたらせる。つまり、過去、現在、未来というように徐々に広げていく。

その際の広げ方には2種類ある。ひとつは、一個の五銚金剛杵そのものが、宇宙大に大きくなっていくという観じ方である。

もうひとつは、自分の胸に住した五銚金剛杵からた

くさんの五銚金剛杵が飛びだしていき、それが宇宙全体に広がると観じる方法である。

どちらでもあなたが観じやすい方法を利用していただきたい。

●斂観の別法

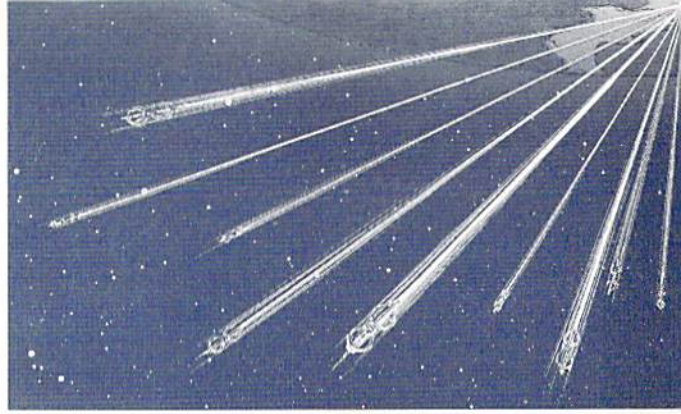
さて、自分が観想できる限界にまで達したら、今度は反対に一気に縮小していく。つまり、五銚金剛杵が、自分の体の大きさに戻るまで観想するのである。注意すべ

第三相●成金剛心

真言「オーム ティシュタ ヴァジュラ」
真言「オーム シュバラ ヴァジュラ」
真言「オーム サング ハーラ ヴァジュラ」



五銚金剛杵の現出と、
拡大・縮小のイメージ



き点は、決して自分の体より小さくしないことである。

自分の胸に収めた五銖金剛杵が

第四相 証金剛身 しょうこんどうしん

さて、ここではもう一度、五銖金剛杵をイメージしてみよう。

五銖金剛杵が自分の体ほどの大きさになったら、五銖金剛杵を白らの体の中に導き入れる観想を行う。つまり、自分自身が、五銖金剛杵そのものになったと

らたくさんの五銖金剛杵が飛びだしていき、それが宇宙いっぱい広がるという観想法を用いた人は、それらの金剛杵がひとつにまとまり、あなたと等身大の五銖金剛杵に戻ると観じるのがコツである。

いずれにせよ、五銖金剛杵の拡大と縮小は、時間を超えた大宇宙に遍く行きわたった誓願の力を、自分の体の中に収め、この大宇宙は自分の体の中にあるということを確認するためにある。

その間、それぞれの真言を唱えることを忘れてはならない。その数は観想に合わせて、随意に唱えていただきたい。

大声は出さず、かすかに耳に聞こえるぐらいの声で唱える。耳で聞くというよりは、心の中で、体全体で聞き、唱えるというようなニュアンスで行ってほしい。

観じるのである。

用いる真言は「オーム ヴァジュラートゥマコウ ハム」つまりユラトウマコウ ハム。つまり「私は金剛の身体を持つ」という意味である。

すると、この真言に感応して、全宇宙のすべての如来から玄妙不可思議な霊力が発せられ、修行者であるあなたの体に入り込む。とともに、あなたは金剛の観智に満ちた体を持つにいたるのだ。

第四相●証金剛身

真言「オーム ヴァジュラートゥマコウ ハム」



第五相●仏心円満

真言「オーム ヤター サルヴァターガタース タターハム」



第五相 仏心円満 ぶっしんえんまん

いよいよ、五相成身観の完成の段階である。次の真言を繰り返して唱える（目安として30分から1時間ほど）。

「オーム ヤター サルヴァターガタース タターハム」

これは「あらゆる如来たちと同一の状態に私は入っている」という意味である。

この真言を唱えつつ、如来との一体化を観じるのである。

図像の学習が必要となる。つまり、付録の金剛界曼荼羅を目ざろから拝観し、五仏など、主要な仏菩薩

の持ち物や指の形、頭髮の形、服の形態、体の色など、細かいところまで覚えておく必要がある。

すると真言の霊力によって、修法が完成する。つまり、あなたの体の中に宿った三昧耶が、本来の如来に変容をとげるのだ。

この段階において、あなた自身が如来にほかならないこと、すなわち宇宙真理の顕現にほかならないことを悟るにちがいない。それこそ真言密教の極意、すなわち「即身成佛」の完成である！

