

阿字観瞑想法 (初心者用)

梵字の「阿」の一字に、自心の本不生を徹見し、自己の本源である大日如来の根本大生命を己が心として、創造的に生き抜く密教瞑想法 (真言禪)

一、入 堂

手を洗い口をそそぎ、ゆつたりとした服装をして、静かに道場に入る。

二、三 礼 起居礼

(瞑想中、他の人の出入りを禁止)
阿字観本尊の前に至り、立ったまま合掌し、膝を少し曲げながら、頭をわずかにかがめて二度礼拝し、三度目は床に両膝両肘と軽く額をつけ、礼拝する。

三、着 座

四、浄 三業 蓮華合掌

(観念) 「蓮華は泥中にあつても浄らかなように、この私の身も心も、本来清浄である」



蓮華合掌

五、発菩提心 金剛合掌

右手五指が左手の各五指の上になるように少し交差して軽く合掌
オン ボウジンツタ ボダハダヤミ 七返

六、三昧耶戒 金剛合掌

オン サンマヤ サトバン 七返
(観念) 「私は今、菩提心を發起する」
必ず為し遂げる金剛薩埵である」

七、五大願 金剛合掌

衆生は無辺なり 誓つて度わんことを願う
福智は無辺なり 誓つて集めんことを願う
法門は無辺なり 誓つて学ばんことを願う
如来は無辺なり 誓つて事えんことを願う
菩提は無上なり 誓つて証らんことを願う



金剛合掌

八、五字明 誦 (胎蔵界大日如来の真言) 金剛合掌

アピラウンケン 七返



九、調 息 法界定印

(観念) 「本不生を証する勇者よ。フーン・カン」
法界定印を結び、眼を閉じたまま、息を三回程口から吐く。その後専ら鼻で呼吸をする。心を入りの息に観じて呼吸を調え、心を静める。

十、正 観 法界定印

そのまま、眼を少し開いて本尊を見る
純粋な本来不生の自心を表す阿字
自心の清浄にして慈しみの心を開いた蓮華
自心の円満にして清涼の光を放つ月輪



半跏座・法界定印

十一、出 定

眼を閉じたまま深呼吸を二、三度し、両掌で頭から足の方へ、体に直接触れずに撫で下ろすようにして、呼吸や血液循環が次第に平常に戻ってから、静かに眼を開ける。深い定に入った時ほど時間をかける。

十二、三力加持 金剛合掌

以我功德力 如来加持力 及以法界力 普供養而住

十三、祈 念

「生かされていることに感謝し、阿字の靈光に照らされて自己を深め、社会を良くすること」を祈念する。

十四、被甲護身 甲冑印

(心に念願あれば、ここで祈念し、その後は仏の御心にすべてお任せする)
内縛して中指を立て合わせ、両人差指は中指の背で鈎の形のように曲げる。但し、中指には着けない。
親指は、並べて伸ばす。



甲冑印

十五、出 堂 金剛合掌

生きとし生けるものに慈悲の心を抱いて、座したまま合掌し、一礼して出堂する。

以上