

特集 阿字観のすすめ

体に感ずることによって自己の心をまん円い菩提心に直
し形を直す修行を試みるのであります。
心と姿、それが仏さまと一体になる三昧の時間を持つ
こと、ここに「生かせ、いのち」の修行があり、お大師さ
まの教えを活かすこととなります。

高野山檀信徒手帳より

お大師さまは高弟の実惠大徳に「阿字観用心口決」とい
う真言宗座禅の虎の巻を伝授されていますが、それは、み仏の
いのちと慈悲の心を充分に頂戴する座禅であるとともに、
私たち人間の在るべき形を整え、正しい姿と心、そして健康
に恵まれる修行であります。阿字観座禅の要点は、まず呼
吸を整えて、仏さまの世界から送られて来る新鮮なる大気
を胸一杯、腹一杯に吸いこむことによつて、仏さまの生命を
自分の呼吸を通じて感ずることです。次は背筋を
まっすぐに延ばして顎を引き、自分の耳と肩の線を一直線
にし、眼は観音さまのように半眼に
して、余り開かず閉じずして自分の
鼻端、鼻の先を見るのであります。
実際の阿字観座禅では、この時、両
手で法界定印を結んでおへその下
に付けるのですが、日々の仏前のお
祈りでも、この要領にて仏前に座り
合掌礼拝していただきたいもので
あります。合掌は軽く胸につけて四
十五度、指先が上向いても下向いて
もいけません。稚児大師（下図）さ
まの御尊像のように中庸の角度で
親指も離さず全指揃えます。

阿字観瞑想法（初心者用）

梵字の「ア」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來
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）



稚児大師



阿字観本尊

寿楽院本堂にて 平成 25 年 1 月 9 日 撮影

手で法界定印を結んでおへその下
に付けるのですが、日々の仏前のお
祈りでも、この要領にて仏前に座り
合掌礼拝していただきたいもので
あります。合掌は軽く胸につけて四
十五度、指先が上向いても下向いて
もいけません。稚児大師（下図）さ
まの御尊像のように中庸の角度で
親指も離さず全指揃えます。

- 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
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
半跏座（或いは、正座・結跏趺座）
- 四、浄三業
蓮華合掌
（観念）「蓮華は泥中にあつても汚らなかに、この私の身も心も、本来清浄である」
- 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
- 六、三昧耶戒
金剛合掌
オン サンマヤ サトバン
（観念）「私は今、菩提心を發起する」
- 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
- 八、五字明誦（胎藏界大日如來の真言）
アピラウンケン 七返



金剛合掌



蓮華合掌

- 九、調息
法界定印を結び、眼を閉じたまま、息を三回程口から吐く。その後は専ら鼻で呼吸をする。心を出入の息に観じて呼吸を調え、心を静める。
- 十、正観
法界定印
そのままで、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悲の心を開いた蓮華
自心の円満にして清涼の光を放つ月輪
この阿字・蓮華・月輪の色・形・徳を感覚的に観ずる
しばらく静かに眼を閉じて眼前に観ずる
目を重ねて、眼前の本尊が可成り明瞭になるようになれば、そのままゆつくりと胸中に引き入れて、自心の清浄と光明を、全身でしばらく観じてから、本の掛軸本尊へゆつくりとかえす。
- 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つてから、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。
（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）
- 十四、被甲護身
甲冑印
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。
（観念）「如来大慈悲の甲冑を着て魔障や煩惱から身を護り、社会の浄化に、献身する身支度をなす」
- 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。



甲冑印



半跏座・法界定印

以上