

しんごんめいそう あじ かんたいけん あそくかん さほう  
真言瞑想阿字観体験(阿息観作法)

## Mantra Meditation Ajikan Experience (Asokukan Meditation Technique)

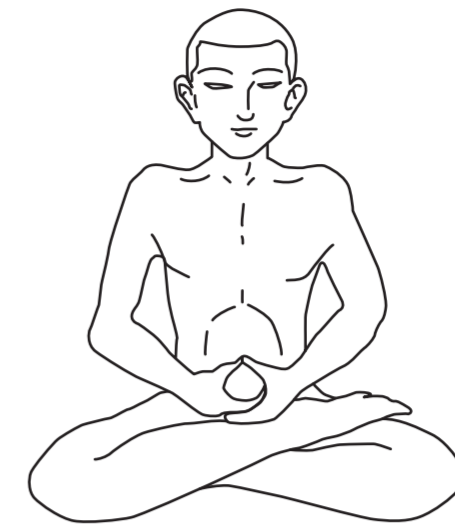
まず 手を洗い口をすすぎ、ゆったりとした服装で行います。  
First, wash your hands, rinse your mouth, and wear loose-fitting clothing.

### ① 調身 → 姿勢を正します。

- ・着座 半跏座(正座又は椅子座りでも可)  
(お尻の下に座布を敷くと楽に座れます)
- ・身体を前後・左右にゆっくりと2・3度ゆすって重心を安定させます。
- ・手は「法界定印」を結びます。
- ・肩の力を抜き、背筋を伸ばし、ゆったりと座ります。
- ・目は半眼にして、鼻筋の斜め下に視線をおとします。



椅子座り  
Sitting in a chair



半跏座  
Half lotus position



法界定印  
Houkai-join (cosmic mudra) pose

### ① Choshin → Align your posture.

- Sit down in the half lotus position (sitting in a kneeling position or in a chair is also acceptable) (Sit down comfortably by placing a seat cushion under your buttocks)
- Stabilize your center of gravity by slowly rocking your body back and forth and side-to-side two or three times.
- Position your hands in the “houkai-join” (cosmic mudra) pose.
- Relax your shoulders, straighten your back, and sit comfortably.
- Your eyes should be half-open, and your gaze should be fixed diagonally below the bridge of the nose.

### ② 調息 → 呼吸を整えます。

- ・胸やお腹にたまっているモヤモヤとした空気を、口からゆっくりと吐き出します。
- ・すべて吐き出して口を静かに閉じると、自然ときれいな霊気が鼻から入ってきます。
- ・それを繰り返して行いますと、身体中がきれいな霊気で満たされ浄化されます。



### ② Chosoku → Regulate your breathing.

- Slowly exhale the pent-up air in your chest and stomach through your mouth.
- When all the air is exhaled and your mouth closes quietly, clean spiritual energy will naturally flow through your nose.
- Repeat this process and the whole body will be filled with clean spiritual energy and purified.

### ③ 調心 → 心を整えます。(阿息観)

- ・目の前にある阿字を見つめ、その阿字を自分の心の中で観じてみます。
- ・口を少しひらき「**𑖀**ア」の音を出し、その音を少しずつ小さくしていきます。
- ・最後は声なき「ア」となり口を閉じて、心の中で「**𑖀**ア」を観じ続けます。

### ③ Choshin → Prepare your mind. (Asokukan)

- Look at the Sanskrit letter “A” in front of you and try to feel that syllable “A” in your own heart.
- Open your mouth slightly and make an “**𑖀**A” sound, then gradually decrease the volume of that sound.
- At the end, say the “A” syllable without making a sound and close your mouth, and continue to visualize the “**𑖀**A” syllable in your mind.

### ④ 出定 → 瞑想からもとの状態に戻ります。

- ・合図があれば両方の手のひらで頭から足のほうへ身体に直接触れずになでおろすようにして、呼吸や血液循環が平常に戻ったら、胸の前で手を合わせ、生かされていることへの感謝の気持ちをもって礼をして終わります。

以上

### ④ Shutsujou → Return from meditation to the original state.

- When signaled, stroke down with the palms of both hands from the head to the feet without touching the body directly, and when your breathing and blood circulation have returned to normal, join your hands together in front of your chest and end with a bow of gratitude for being alive.

End