

# 宇宙の心を生きる

## Living in the Heart of the Universe

— 真言瞑想法 — 阿字観

Shingon meditation method: Ajikan



宗祖 空海(弘法大師)さまのお言葉に「それ仏法遙かにあらず、心中にして即ち近し(仏さまの素晴らしい教えというものは、私たちの心の中に備わっている)」「はんにやしんぎょうひけん般若心経秘鍵』とあります。それは私たちの生命が大宇宙から脈々と伝わり、様々な経験をいただいているということです。ですから私たちの悩みや苦しみの答えは私たちの心の中にあるのです。

In the words of our founder, Kukai (Kobo Daishi), "That is not far from the Buddha's teachings, but it is close at hand in one's heart (the Buddha's wonderful teachings are in our hearts)" (Hannyashin-gyo Hiken). This means that our lives have been handed down from the macrocosm, from which we have received various experiences. Therefore, the answers to our problems and suffering lie within our hearts.

私たちが大宇宙から脈々と伝えられている共通した生命のことを「大日如来」といい、それを古くインドで一文字に表したのが「**𑖀**A"ア」であります。無始無終の宇宙の本源から、自身の身体を生かし続けてくれる尊い大日如来の真理の言葉「**𑖀**A"ア」を心の中で静かに唱えて、宇宙と呼吸を通わせるとき、次第に心も通って参ります。これを「阿息観」と申します。

We refer to the life that we all share from the macrocosm as "Dainichi Nyorai," which in ancient India was represented by a single letter, "**𑖀**A". When we silently chant the "**𑖀**A" syllable in our mind, the words of truth of the holy Dainichi Nyorai, who keeps our bodies alive from the infinite source of the universe, and breathe in and out with the universe, our hearts will gradually come in contact with the universe. This is called "Ajikan".

更に大日如来の厳しい智慧の光を月輪に、優しい慈悲の徳を蓮華に図絵したのが、阿字観掛軸本尊であります。それは自身の身体を蓮華に形を持たない心は蓮華に重なり合った月輪とし、自我の殻によって小さく閉じ込められている自分の小さな月輪を、心の中で次第に広げてゆき、ついには大宇宙(大日如来)と一体になることを感じる瞑想法が「阿字観」であります。

Furthermore, the light of Dainichi Nyorai's supreme wisdom is depicted in the full moon, and the virtue of his gentle compassion is depicted in the lotus flower in the Ajikan hanging scroll. Ajikan is a meditation method in which one's body becomes a lotus flower and one's mind, which has no form, becomes a full moon, overlapping the lotus flower, and one's small moon ring, which is confined by the shell of the ego, gradually expands in the mind, and one feels that one finally becomes one with the macrocosm (Dainichi Nyorai).

この瞑想法は、真言密教の中で秘伝として伝えられてきたものですが、真言宗では、一般の方々にも容易に出来る形にして学習の道を開きました。

This meditation method has been handed down as a secret tradition in Shingon Buddhism, but the Shingon sect has paved the way for learning it by making it easy for the general public to practice.

阿字観を体験することで、大宇宙のように大きくゆったりとした気持ちとなり、心の迷いが晴れ、自分自身をしっかりと見つめることが出来ます。

By experiencing Ajikan, you will feel as vast and tranquil as the universe itself, and you will be able to clear your mind of any doubts and look within yourself with a firm focus.