

# 錫杖寺阿字観会

## ～仏さまと出会う密教の瞑想～

「阿字観」とは、宗祖弘法大師空海によって伝えられた、誰にでもできる密教の瞑想修行です。この修行は「阿字」のパネルの前に座り姿勢を正し、「阿字」を見つめ呼吸を整え仏さまを感じ、そして仏さまと一体となるようイメージします。月に一度心を落ち着かせ、精神統一してみませんか？

どなたでも参加できますので、阿字観を実践して、心を洗い心を磨いてください。

日時：毎月第3土曜日 午後3時より

※初めて参加の方のみ事前にご予約下さい。また、やり方などの説明をしますの  
で30分前（午後2時半）に寺務所にお越しください。

道場：錫杖寺本堂

申込：初めてご参加される方は事前に錫杖寺までご連絡下さい。

参加費：無料

定員：20名

その他

- ◎お持ち頂くものは特にありません。
- ◎瞑想の前に体を清める体操を行います。
- ◎女性はズボンをおはき下さい。
- ◎楽な服装でお越しください。
- ◎椅子席もご用意しております。
- ◎どなたでも参加できますので  
お誘い合わせの上お気軽に  
ご参加下さい。

《阿字観会の流れ 時間の目安》

3時：読経（智山勤行式）

3時15分：仏教にまつわる話し

3時30分：清浄体操

3時35分：月輪観と阿字観（瞑想）

4時過ぎ：茶話（お時間のある方はお茶とお菓子でおくつろぎください。）

※参加申込は錫杖寺までお願いします。

「いつも心に満月を・・・」



「一切衆生に慈悲心を抱いて・・・」

### 令和2年度 日程

- ・4月18日 ・5月16日 ・6月20日
- ・~~7月18日~~→7月25日（第4土曜日） ・~~8月17日~~→8月8日（第2土曜日）
- ・9月19日 ・10月17日 ・11月21日
- ・12月19日 ・1月16日 ・2月20日 ・3月20日

## 【参加者の声】

- ・作法が少し難しかったがレクチャーを受けたので良かった。
- ・心が穏やかになる。頭がボーっとする（いい意味で）
- ・イメージしようと努力した。
- ・スッキリした。
- ・阿字のイメージよりもご本尊、本人？に宇宙へ連れて行ってもらいました。
- ・体が熱くなりました。特に手、背中、肩、目がスッキリした。
- ・字でなく像でも瞑想してみたい。
- ・作法を理解しきれず、少々難しい
- ・瞑想に興味があって自己流にやっていたのですが、1度ちゃんとしたやり方を教わりたと思っていた
- ・心に月のよいイメージが抱けそうに思いました。
- ・作法は最初に教えてもらったのでわかりやすかったです。
- ・思ったより、難しくなかった。
- ・膝が痛くなってしまった。正座や足をくむことができないので。
- ・普段仕事で時間や人間関係、緊張していることもあるのでリラックスできません。
- ・出来る限り時間を作って参加させて頂きたいと思います。
- ・新鮮な気と心が晴れ晴れした感じでした。
- ・初めて阿字観を知り修行後、心がさっぱりした感がありました。
- ・姿勢と腹式呼吸に心がけ生活するようになりました。
- ・身体が固いため、足がしびれて集中できなかった。
- ・お寺の本堂で瞑想できるので家庭では体験できない集中ができる。
- ・身体の柔軟性はよくなりました。
- ・身体が軽くなった
- ・作法が全くわからず、すごく不安でした。
- ・精神的にすごく落ち着いて、日々の悩みが少しずつ、ときほぐされていく

ような気がします。

- ・まだよく理解できず、奥が深くちょっと難しいものがあります。
- ・気持ちがちょっとやわらいだ気がします。
- ・普段から瞑想、呼吸法、読経（いずれも短いもの）を日々行っており、また初回にして頂いた事前説明が丁寧であった結果、お蔭さまで比較的すんなり入れました。
- ・阿字を見つめる意味とその効果がまだ体得できません。
- ・今の自分にとって大変貴重な体験をさせて頂いて感謝しております。