

ポア・コース

奥儀書



オウム真理教



ポア・コース

Poa Course

現実生活において幸福になり、
来世では高い世界に生まれ変わる

ということを目標にしているのが、このポア・コースである。毎日の生活のペースを崩すことなく、無理なく確実に修行を進めることができるのが特長だ。

●修行プログラム

- ・ 月一回の例会に出席
- ・ 毎日一時間（朝三〇分、夜三〇分）程度の自宅修行

●修行——日々の心構え——二つの極限的修行

① 布施

② 禁戒

1 布施

布施には三種類ある。次元の低いものから説明すると次のようになる。

1 財産や金銭を布施する

人間界というものは、地獄界・餓鬼界・動物界に次ぐ四番目の世界であり、苦界の一つである。人間界以上のすばらしい世界は無数にあるというのに、この人間界に生まれてしまうということは、カルマが良くないことを意味する。このままだと、来世も人間界以下の世界に生まれ変わり、苦を味わうことになってしまうだろう。それを防ぐには、財産や金銭の布施の実践が効果的なのである。なぜなら、他に施せば、その行為が良いカルマとして本人に還元されるからである。そして、この良いカルマがたくさんあれば、今度はすばらしい世界に生まれ変われるわけだ。

また、この布施は現実生活の幸福・やすらぎをもたらすものでもある。金銭・物質欲が強いと、良いカルマを消してしまう。しかし、この布施をすることによって新しく良いカルマを作ることができ、良いカルマは、やすらぎ、成功、願望成就のエネルギーとなって幸福へと導かれる。

てくれるのである。ただ、先程述べたように、来世で良い生まれ変わりをしたいと願う人は、あまりこの世で良いカルマを使い過ぎない方が良いだろう。

なお、財産や金銭の布施は、更に次の三種類に分けられる。

① グルや真の教えに対する布施

これが三種類の中でも一番効果が高い。布施のよい要素を全て含んでいるからである。この布施によって、自分も真理の流れに入ることができ、グル及びアストラル世界・コーザル世界のグルのグル達からの恩恵も受けることができる。その恩恵とは、この世のみならず死後の『カルマの審判』まで受け続けることができる。

② 貧しい人々に対する布施

①の布施の部分的な効果がある。人生には浮き沈みがつきものであるが、貧しい人々に対する布施をし続けていると、自分が困ったときには誰かが助けてくれるようになるのである。

③ 一般的な布施

学校や施設に対する寄付、友人が困ったときの援助など。ただしこの布施の効果はほとんどない。

2 他人にやすらぎを与える布施

他人にやすらぎを与える布施を実践していると、自分が苦境に立ったときに誰かが必ずやすらぎを与えてくれる。この布施にも三種類ある。効果の高い順に書くと次のようになる。

- ① 自分も苦しいのに、他の人にやすらぎを与える布施
- ② 自分が普通の状態のときに他の人にやすらぎを与える布施
- ③ 自分が非常に良い状態のときに、他の人にやすらぎを与える布施。これは効果はほとんどのい。

3 真理の法を伝える布施

『真理の法』というものは、本人が解脱するまでは完全に理解することができない。したがって、解脱するまでは、グルの言葉をそっくりそのまま他の人に伝えることが必要となる。これには、暗誦・グルの言葉の録音テープ・グルの著書などを使うと良い。

釈迦牟尼の仏教教団でも、シャーリープッタ（釈迦牟尼の高弟。智慧において第一といわれた）以外の弟子は、暗唱によって釈迦牟尼の教えを広めた。

この布施を実践すると、来世でも真理の法に触れることができる。

2 禁戒

ねらい……これは、功德を減らさないようにする生活態度の規定である。

禁戒の種類

① 非暴力

仏教での不殺生と同じ。どんな生き物も殺してはいけない。いじめてもいけない。慈悲みなさい、ということ。

② 正直

仏教での不妄語と同じ。ウソをつくとか、自分も真実が見えなくなって不幸になる。功德も減ってしまう。だから、決してウソをついてはいけませんよ、ということ。

③ 不盗

仏教でも不盗という。他人の物を盗むとどうしても後ろめたさがついてまわり、自分

の潜在意識に傷を作ってしまう。また、盗むという行動の裏にある物質欲も温存してしまふことになる。だから決して盗みを働いてはならない。

④禁欲

仏教では不邪淫のこと。性エネルギーが蓄えられると、精神集中力がつく。また性エネルギー自体がクンダリーニーの源となる。したがって、性エネルギーを蓄えた方が高い世界に行くことができるのである。

⑤不貪

仏教でも同じく不貪といわれる。これは、物質に心を動かされてはいけないということである。物質にしばらくいられていると、いつまでたっても高い世界へ入れない。だから、物質から離れなさいよ、高い世界へ行きなさいよ、ということだ。修行で、グルや神に全財産といえど布施しなくてはならない、というのもこのためである。

ここで、物質にしばらくいられた世界とは「熱優位の世界」、高い世界とは「ヴァイブレーション優位の世界」と「光優位の世界」のことである。

●修行—日々の瞑想修行

①礼拝^{らいはい}

②大乘の発願

③デーヴァ・ヨーガ

④回向^{えこう}

①礼拝^{らいはい}

ねらい……これによって、グルとシヴァ神に対して完全に帰依することができるようになる。帰依ができないと、グルに高い世界に導いてもらうことなど不可能なのである。

礼拝のしかた

1 立位礼拝（三回行なう）

① 直立して頭上で蓮華印を組む。(写真①)

② ①の姿勢のまま、次の言葉を三回唱える。

「オーム、グルとシヴァ神に帰依し奉ります。私○○○○(姓名)を速やかに解脱にお導きください」

③ 次に「グルとシヴァ神に帰依します」と唱えながら、蓮華印を各チakra(サハスラーラ、アージュニアール、ヴィシュツダ、アナハタ、マニプーラ)にあてながら下に降りしていく。(写真②)

④ 写真のように礼拝する。(写真③)



写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤

2 座位礼拝 (三回行なう)

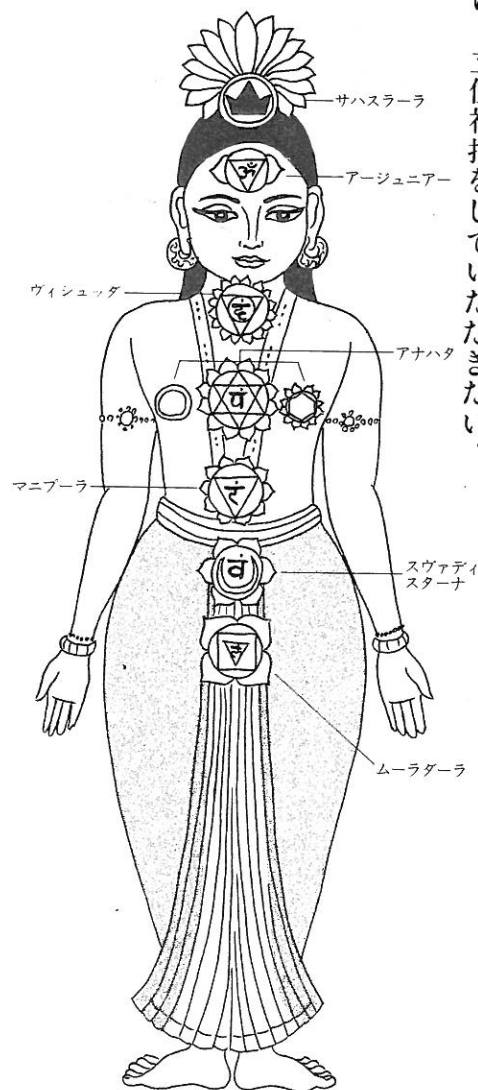
① 金剛座で座って立位礼拝と同様に頭上で蓮華印を組む。(写真④)

② ①の姿勢のまま、次の言葉を三回唱える。

「オーム、グルとシヴァ神に帰依し奉ります。私○○○を速やかに解脱にお導きください」

③ 次に「グルとシヴァ神に帰依します」と唱えながら、蓮華印を各チakra(サハスラーラ、アージュニアール、ヴィシュツダ、アナハタ、マニプーラ)にあてながら下に降りしていく。④ 写真のように礼拝する。(写真⑤)

※ 座位礼拝は、肉体的条件、場所等の関係で立位礼拝ができない人に向く。立位礼拝のできる人は、立位礼拝をしていただきたい。



② 大乘の発願

ねらい……自分の使命を自覚する。その使命とは、自分の修行・解脱を通じて、一切の魂をマハーヤーナへと導くことである。

発願の詩（十二回行なう）

ホー、湖面に映る虚像のような

さまざまな幻影に引きずられ

輪廻の大海を浮沈する生き物たち

彼ら全てが絶対自由・絶対幸福なるマハーヤーナにて安住することができるよう
四無量心込めて

大乘の発願をいたします

③ デーヴァ・ヨーガ

祈願文

私の全ての徳を添えて、このデーヴァ・ヨーガを成就いたします。

観想のプロセス

① 頭上に十万枚の花弁を持つ蓮華の台座、そしてその中央に太陽がのっている。太陽の周囲には、月・水星・金星・地球・火星・木星・土星・天王星・海王星・冥王星の太陽系惑星がある。（図1）

●太陽及び惑星の象徴的意味合い

《事象面》

太陽——成功

月——インスピレーションの強化

水星——知性の強化

《精神面》

寛大

やさしさ

冷静さ

金星	金銭の獲得・芸術	愛情
地球	快適な環境の獲得	母性愛
火星	闘争の勝利	潔癖
木星	発展	希望
土星	組織力	和合
天王星	発明・発見の才	直感力
海王星	正しい統制	正しい観念
冥王星	死後の世界を知る力	快楽

②①の太陽の上にグルを観想する。グルは白銀の身体を持ち、蓮華座を組んでいる。髪は長く右手にはマニ珠を持ち、左手には経典を持っている。(図2)

●グルの姿の意味合い

白銀の身体 天界の身体
 長髪 在家の修行者
 マニ珠 全ての功德
 経典 修行法

③ 十万枚の花弁を持つ蓮華の台座から出ている茎は、あなたの頭頂のブラフマ・ランドラに二センチ程突き刺さっている。(図3)

④①③の観想を続けながら、殺生をはじめとする自分の悪業を懺悔する。
 ⑤懺悔が終わったら、自分で決めた時間が経過するまで、次のマントラを唱え続ける。

マントラ

オーム マハー ソーハム
 マハーデーヴァ スワハ

●マントラの意味合い

オーム マハー……………シヴァ神とグルに感応するための神聖な音のヴァイブレーション
 ソーハム マハーデーヴァ…我は偉大なる神であるという意味
 スワハ……………天界へ行くためのマントラ

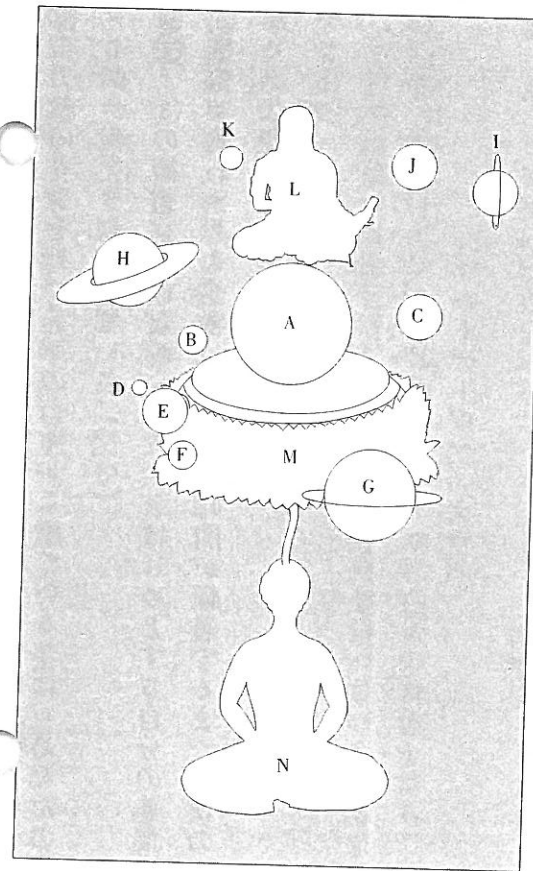
⑥⑤のマントラを唱えながら、頭上のグル・蓮華など全てが溶け出し、ブラフマ・ランドラを

通って身体に入ってくることを観想する。(図4・図5)そして、マントラが終了するときには、あなた自身がマハーデーヴァの白銀の身体に変わっていることを観想する。(図6)

⑦あなたの身体がマハーデーヴァの身体に変わったら、それを澄みきった空間に溶かし込むことを観想する。身体が溶け込んでしまったときには、心しか残っていない。

⑧心だけになった心地良さを、できるだけ長く味わい続ける。

⑨最後に、再びマハーデーヴァの姿に戻す。更に、日常の自分の姿に戻す。これを必ずやっておかないと、日常生活に戻れないので要注意。



- | | |
|------|--------------|
| A 太陽 | H 土星 |
| B 水星 | I 天王星 |
| C 金星 | J 海王星 |
| D 月 | K 冥王星 |
| E 地球 | L グル |
| F 火星 | M 10万花卉の台座 |
| G 木星 | N 観想している自分自身 |

4 回向

え こう

ねらい……大乘の修行者は、自分の修行の功德をあまねく一切に及ぼし、全ての魂をマハーヤーナに入れることを使命としている。そのために、最後に回向文を唱えてその使命の確認(封印)をし、その回の修行を締めくくるのである。

回向文

私の修行によって、聖なる道を歩んでいる魂がマハーヤーナへ入れますように。
私の修行によって、聖なる道に気付かない魂が聖なる道に入っていきますように。
全ての魂がマハーヤーナに入れますように。
オーム、グルとシヴァ神に帰依いたします。
オーム、グルとシヴァ神に帰依いたします。
オーム、グルとシヴァ神に帰依いたします。

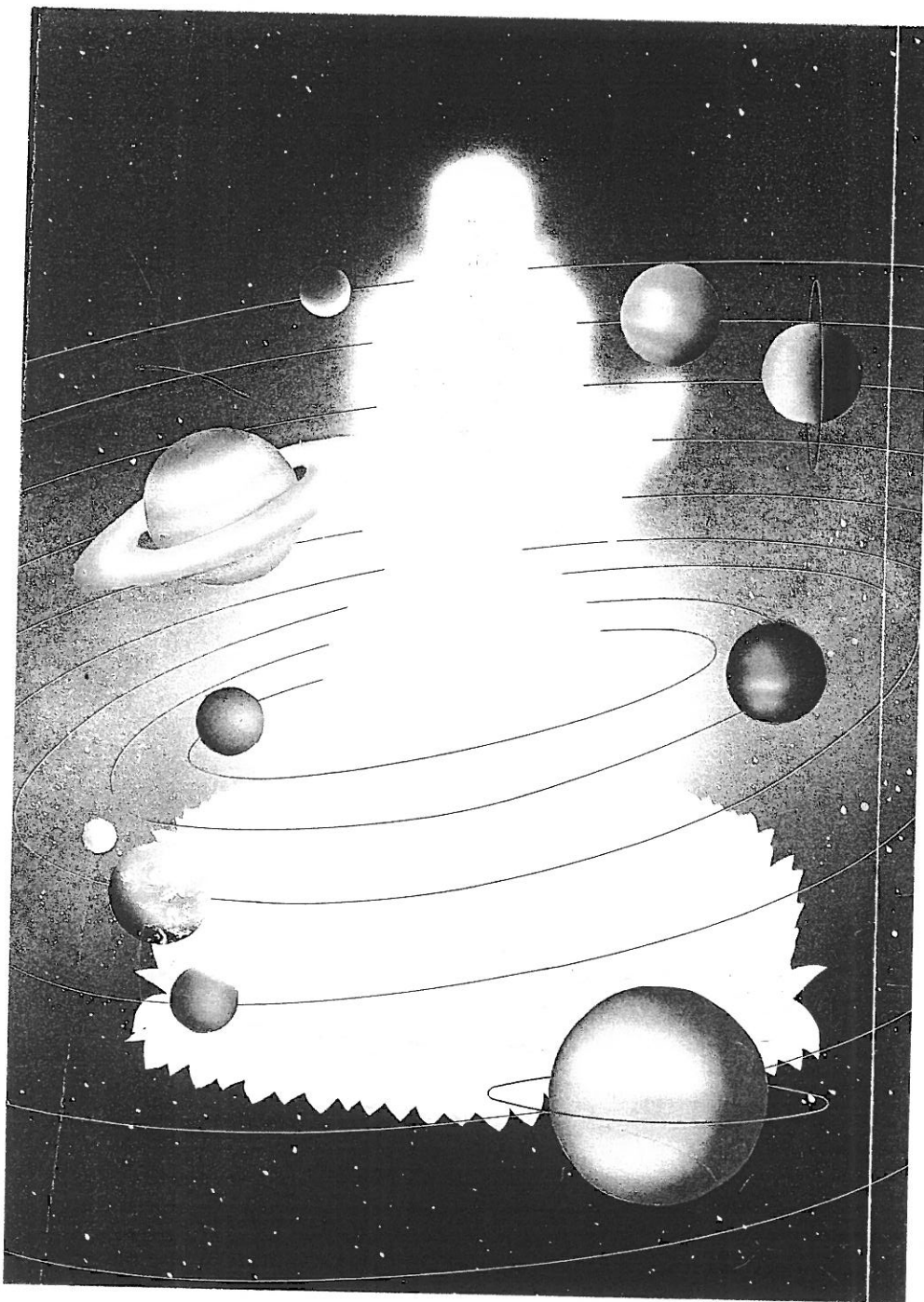


图 2

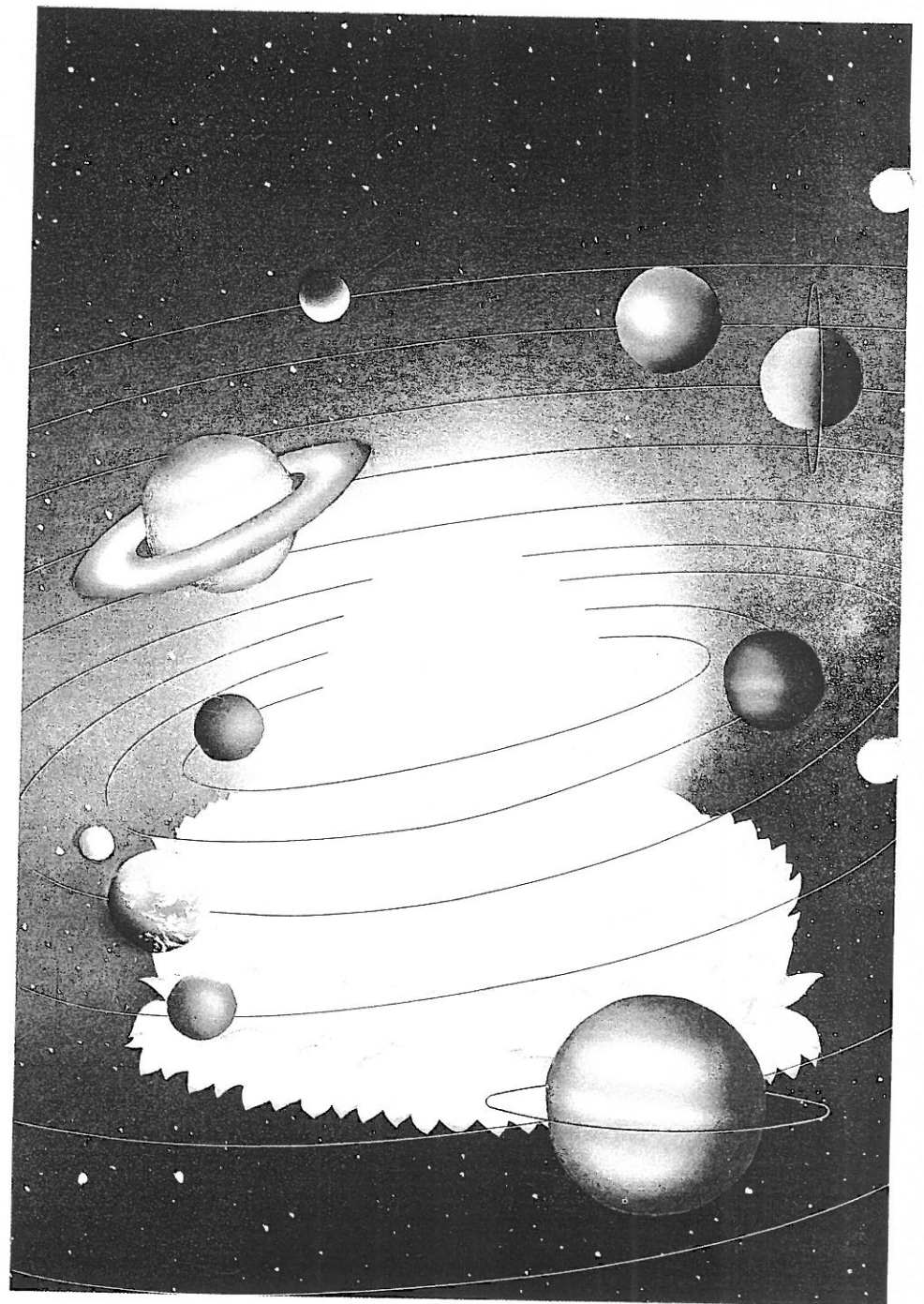


图 1

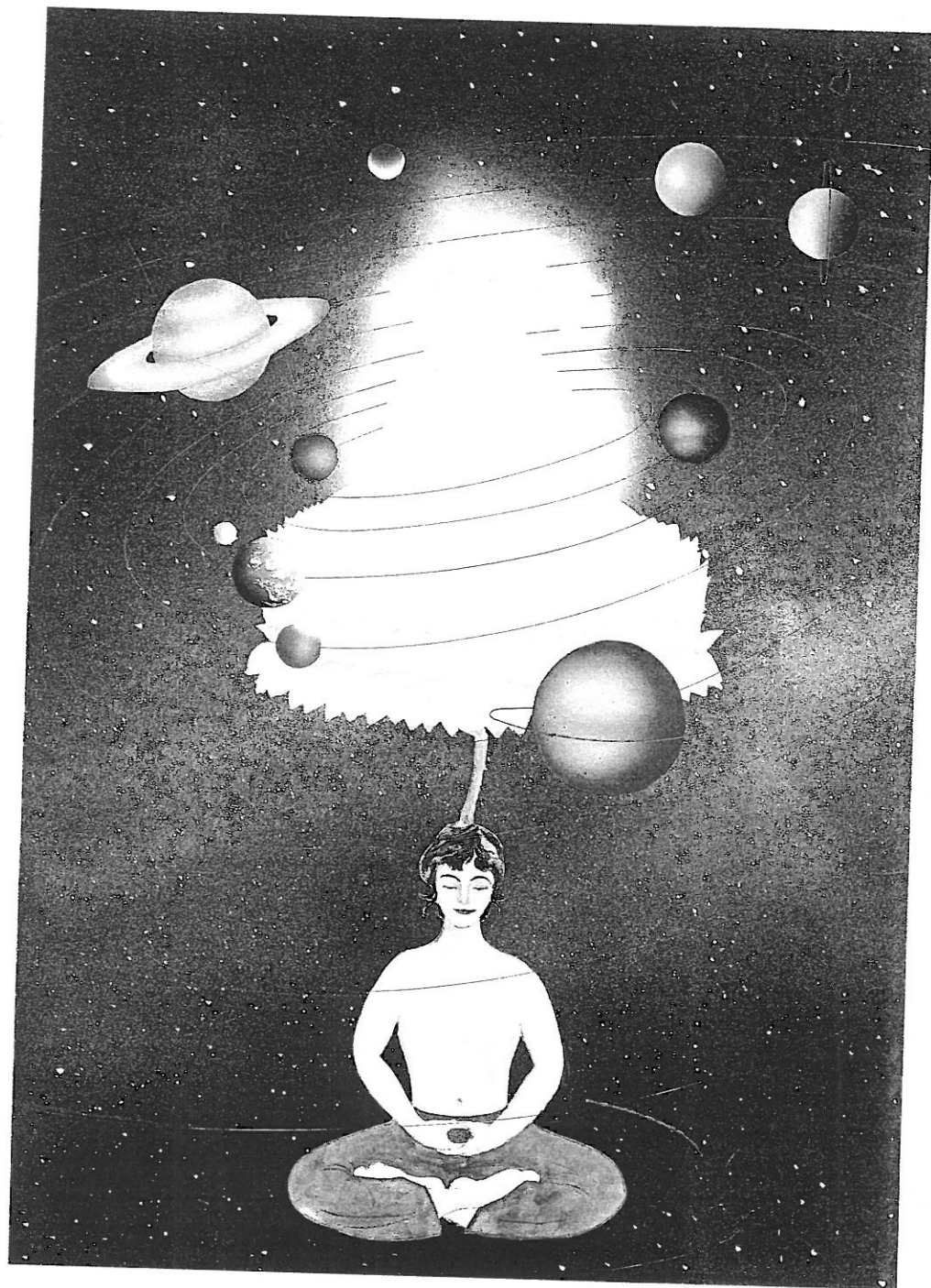


图 4

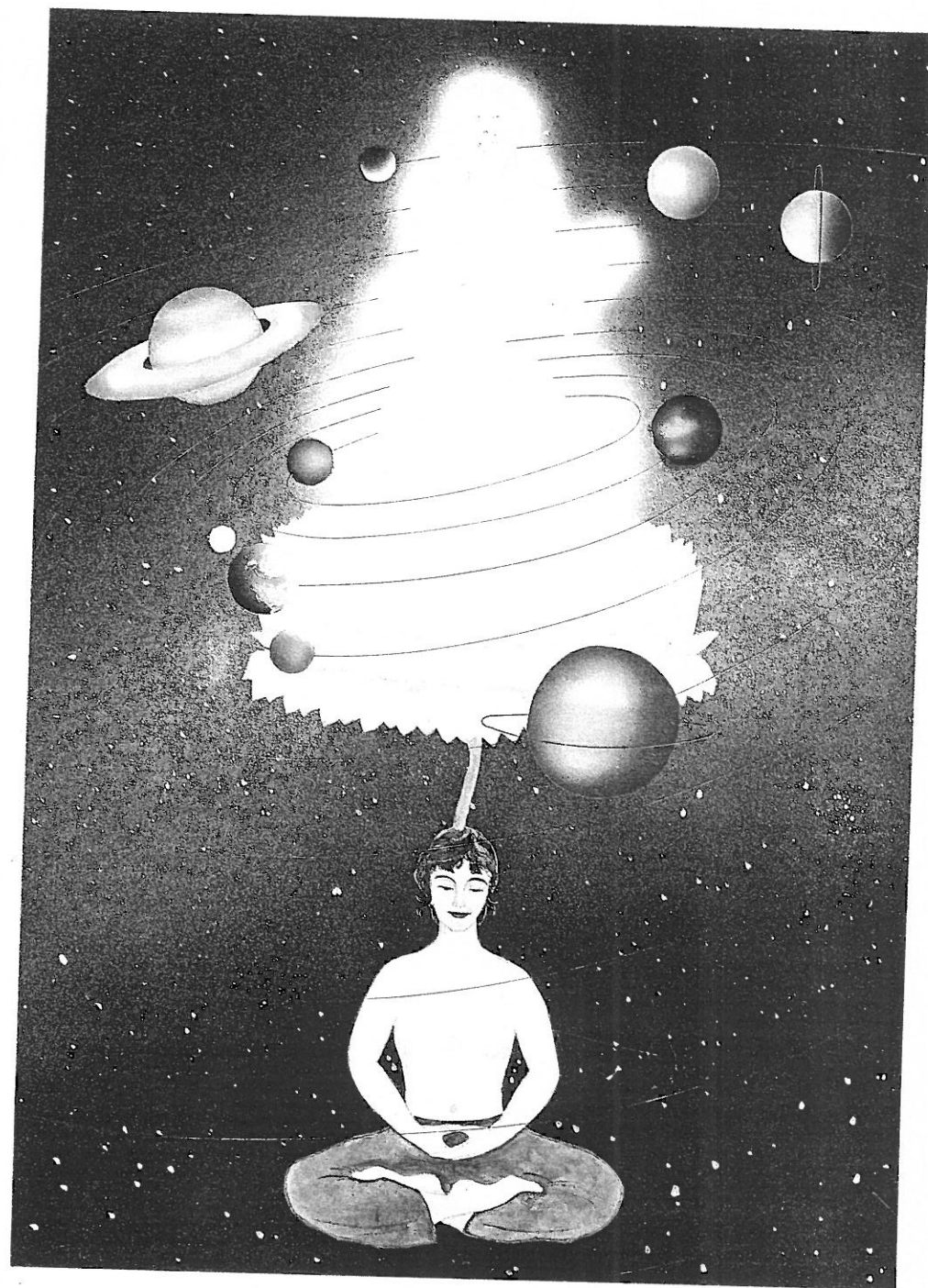


图 3

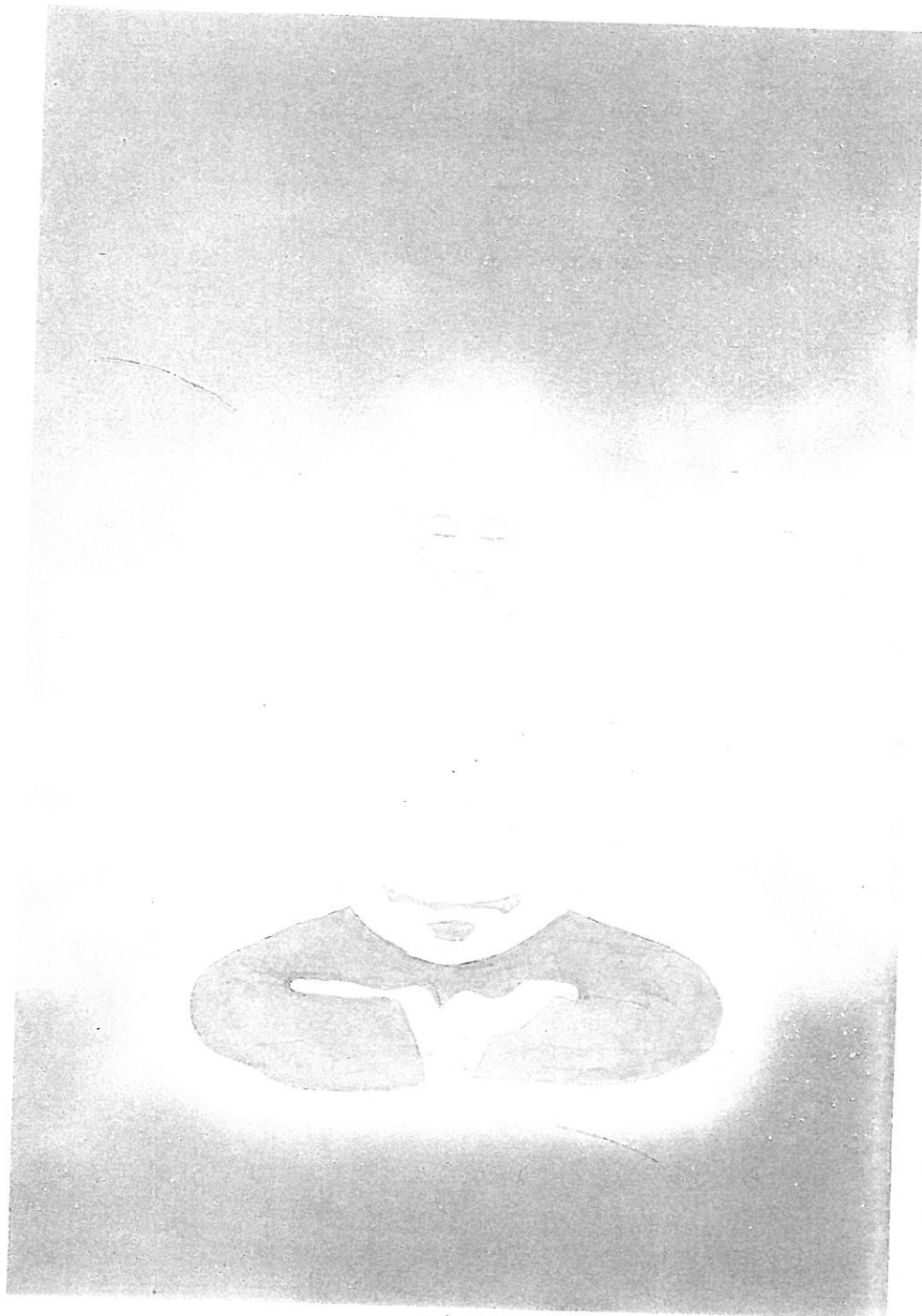


图 6



图 5