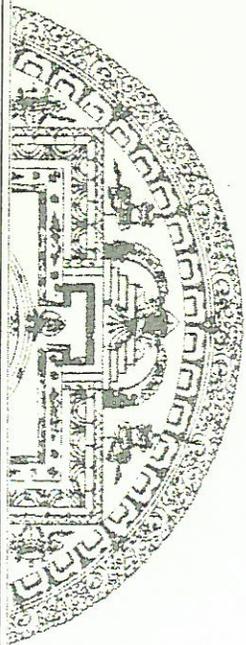
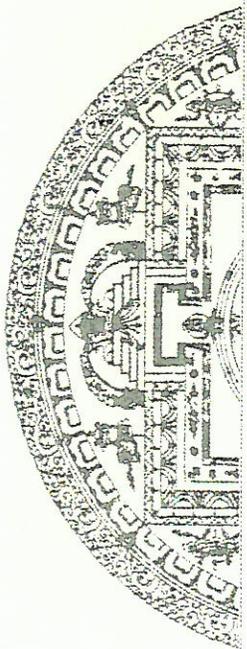


テラヴァーダ
修行体系

奥儀書

「日々の修行」





宗教法人
オウム真理教

テラヴァーダ修行体系 奥儀書

「日々の修行」

宗教法人 オウム真理教

テラヴァーダ
修行体系

奥儀書

「日々の修行」



テラヴァーダ
修行体系

奥儀書

「日々の修行」

目次

日々の修行を始める前に	6
● 祭壇の意味合い	6
● 祭壇セットについて	6
● 祭壇の設置	6
● 手の清め	7
● 口すすぎ	7
修行の手順	8
● プルンチャ型御本尊を祭壇に設置します	8
● 三礼を行ないます	8
● ろうそくをつけます	8
● 香をお供えします	8
● 甘露水をお供えします	9
● 電源を入れます	9
● 供物をお供えします	9
● 座位礼拝を二回行ないます	10

● 帰依の詞章を二回唱えます…………… 12

● タントラ・ヴァジラヤーナの発願を二回唱えます…………… 14

● 解脱・悟りの種子、決意を行ないます…………… 14

第一唱 なぜオウム真理教か…………… 15

第二唱 四預流支…………… 19

第三唱 導きの功德…………… 23

第四唱 現世苦惱一切解除…………… 27

第五唱 布施…………… 30

第六唱 持戒…………… 33

第七唱 忍辱…………… 36

第八唱 精進…………… 39

● H O M A で祈願します…………… 43

● 四無量心の瞑想を行ないます…………… 45

● 回向文を一回唱えます…………… 49

● 座位礼拝を三回行ないます…………… 50

● もう一度報身輪を使って供養します…………… 50

● 三礼を行ないます…………… 50

● ろうそくを消します…………… 51

● 祭壇の手入れ…………… 51

※ 布施袋、貪り捨断袋について…………… 51

日々の修行を始める前に

●祭壇の意味合い

祭壇は、あなたと尊師、シヴァ大神、諸々の真理勝者方とを結ぶ神聖なものです。大切に取り扱い扱ってください。

●祭壇セットについて

祭壇には次のものがついてきます。お確かめください。

プルシャ型御本尊（救済印、尊師御宝髪入り）、香（三十日分）、甘露水（三十日分）、供物用布、奥儀書「日々の修行」、布施袋、貪り捨断袋

●祭壇の設置

祭壇を設置する部屋は、明るく、清潔で、静かなところが理想です。祭

壇は東側に設置します。つまり、部屋の東側の壁につけて、プルシャ型御本尊が西を向くようにいたします。

●手の清め

祭壇を礼拝する前には、尊師、シヴァ大神、諸々の真理勝者方と対座し、修法を行なうこととなるわけですから、その前にしっかりと手を洗い、自分自身の組む印が神々の形であることが意識できるように、心ゆくまで清めましょう。

●口すすぎ

手の浄化が終わったら、口に水を注ぎ、口をすすぎます。これにより、これから唱える言葉が通常の言葉ではなく、神々の言葉であることをしっかりと意識するようにしましょう。

修行の手順

● **プルシャ型御本尊を祭壇に設置します**
胸につけていているプルシャ型御本尊の蓋を開け、祭壇に設置します。

● **三礼を行ないます**
祭壇に向かって三礼を行ないます。

※三礼……好きな座法を組み、背筋を伸ばして合掌をしたら、その後手を床につき、頭が床につくまで前に倒します。これを三回繰り返します。
〔新入信徒ガイドブック〕二十頁参照〕

● **ろうそくをつけます**
祭壇のプラグをコンセントに差し込みます。そうすると祭壇のろうそくがともります。

● **香をお供えします**
香の壇に数滴の水香をお供えします。そして、その日の修行が終わった

後、必ず香壇を綺麗に清めるようにしましょう。

● **甘露水をお供えします**
新しい甘露水をお供えいたします。

● **電源を入れます**
香と甘露水を供養するためのスイッチを入れます。祭壇のヒーターの熱により、祭壇に供養された水香と甘露水は、修法中に空性還元され、あなた方の願いとともに神々の世界へと至ります。
※注意……その日の修行が終わったら、必ずスイッチをお切りください。

● **供物をお供えします**
祭壇についている供物をお供えする敷物を広げ、新しい供物をお供えいたしましょう。供物は、真理の法則にのっとった供物をできるだけ上げるようにしてください。

●座位礼拝を三回行ないます

この座位礼拝は、グル、シヴァ大神、すべての真理勝者方に対して帰依を培う実践です。そして、この礼拝はすべての修行の基礎となります。そして、この礼拝は、願望成就、悟り、解脱に対して不可欠であり、真理の実践のすべての土台を培うものです。

①金剛座で座って頭上で蓮華印を組みます。

②①の姿勢のまま、次の詞章を三回唱えます。

「オーム、グルとシヴァ大神、そして諸々の真理勝者方に帰依し奉ります。わたくし(あなたの名前)を速やかに(A)へとお導きください。」

※Aには、解脱、悟り、天界など、あなたの目的とするところの言葉を入れてください。

③次に

「グルとシヴァ大神、そして諸々の真理勝者方に帰依し奉ります。」

と唱えながら、蓮華印を各チアクラ(サハスラーラ、アージュニアア、ヴィシュッダ、アナハタ、マニプーラ)に当てながら下に降ろしていきます。

④最後に、写真のように礼拝します。



◎ 帰依の詞章を三回唱えます

グル、十力者^{じゅうりきしや}、真理、出家教団に帰依するための詞章です。礼拝のとき
の座法を崩さず、しつかりと座って唱えましょう。

「オーム アー フーム

ナモー ガルッサ

ナモー アラハトー

ナモー サンマル・サンブッダッサ

ナモー ヴィッジャーチャラナ・サンパンナッサ

ナモー スガタッサ

ナモー ローカヴィドゥッサ

ナモー アヌッタラッサ

ナモー プリサダンマ・サーラテイッサ

ナモー サットゥッサ・デーヴァマヌッサーナム

ナモー ブッダッサ

ナモー バガヴァトー

ナモー サッチャッサ

ナモー サンガッサ

※それぞれ次の意味をさしています。

「オーム アー フーム」とは、身・口・意の行ないを表わします。「ナモー」は、帰依します
という意味です。

まず第一に、グルとはグルという意味であり、アラハントとは供養価値の意味であり、サンマー・
サンブッダとは最上正覚者の意味であり、ヴィッジャーチャラナ・サンパンナとは智徳成就者の意
味であり、スガタとは最上善逝の意味であり、ローカヴィドゥーとは世間解の意味であり、アヌッ
タラとは無上土の意味であり、プリサダンマ・サーラテイとは丈夫調御者の意味であり、サッター・
デーヴァマヌッサーナムとは天人師の意味であり、ブッダとは覚者の意味であり、バガヴァントと
は世尊の意味であり、サッチャとは真理の意味であり、サンガとは出家教団の意味であります。

●タントラ・ヴァジラヤーナの発願を三回唱えます

自己の修行、解脱を通じて、いつさいの魂をマハー・ニルヴァーナへ導くというあなたの使命を自覚するための詞章です。

「ホー湖面に映る虚像のような様々な幻影に引きずられ輪廻の大海を浮沈する生き物たち。彼らすべてが絶対自由、絶対幸福なるマハー・ニルヴァーナに入るまで、四無量心込めてタントラ・ヴァジラヤーナの発願をいたします。」

●解脱・悟りの種子、決意を行ないます

この決意の詞章によって、オウム真理教の素晴らしさ、自分の進むべき道、導きの意味合い、無常、布施、持戒、忍辱、精進をしつかりと根づかせることができ、解脱・悟りに到達するための土台となります。

第一唱 なぜオウム真理教か

「わたしは苦しみを超越したい。

わたしは苦しみを超越するための教えを受けたい。

わたしは幸福になりたい。

わたしは真の幸福になりたい。

わたしは真の幸福に至る方法を知りたい。

わたしは真の幸福に至る方法を実践したい。

わたしは真の幸福に至る方法を実践するぞ。

そのためには、オウム真理教しかないんだ。

なぜならば、オウム真理教の真理の法則の体系は完璧だ。

そして、オウム真理教には、真理を体現したグルが存在している。

オウム真理教には、それだけではなく、心の成熟と多くの神秘的な体験を経験した素晴らしい成就者たちが存在している。

また、わたくしたちを速やかに覚醒へと至らしめるイニシエーションがある。オウム真理教の教義は真実の仏教經典と真実のヨーガ經典をもとに編纂へんさんされているものである。よって、この道を確認して進むだけで、わたくしたちは今生幸福になり、来世は人間以上の生を受け、在家でも意識墮落天や戯れ墮落天や神聖天へと転生できるし、出家した場合、完全煩惱破壊をなし、化身を自在に作り出し、絶対自由の境地に到達したり、功德のエネルギーによって性的快樂と比較できないほどの強い快樂を得ることができし、また煩惱破壊しているがゆえに、いつも幸福な状態でいられるのだ。よって、オウム真理教しかない。

わたくしは、オウム真理教の信徒でよかった。
まず、わたしは第一に教学しよう。オウム真理教の教えは大変わかりやすく、本、テープ、ビデオを使ったり、歌や踊り、アニメーション、劇といったようなものを使うことによって、わたくしたちの記憶修習を助けてくれ

ている。

オウム真理教の教えは素晴らしい。

オウム真理教の法則は素晴らしい。

次に、学習した法則を基に考え、心・口・身の統御を行なうぞ。

真理に基づいて身・口・意の功德を積むぞ。

修行するぞ。

教学するぞ。

天界に至るぞ。

わたしは必ず天界へ行くぞ。

煩惱破壊するぞ。

わたしは必ず煩惱破壊するぞ。

修行がつかいとするとするならば、それは真理を理解していないからつかいんだ。
オウム真理教の真理の法則をマスターするぞ。

オウム真理教以外に真理の体系は存在しない。
なぜならば、グルはマイトレーヤの化身であり、このカルパの終わり、マイトレーヤ真理勝者が登場するまで真理勝者は登場しないからである。
そして今、わたしは、未来の真理勝者である、マイトレーヤの弟子として、この人間界に存在することができる。
なんて素晴らしいんだらう。
なんて素晴らしいんだらう。

※偉大なるシヴァ大神に帰依し奉ります。

諸々の真理勝者に帰依し奉ります。

尊師に帰依し奉ります。

絶対的な真理に帰依し奉ります。

真理の向煩惱滅尽多学男女に帰依し奉ります。

(※の部分三回繰り返す)

第二唱 四預流支

「わたしは真理の流れに入りたい。

わたしは真理の流れに入る実践を行なう。

そのためには、四つの法則を具足するぞ。この四つの法則を具足すると、真理の流れに入ることができるんだ。そして、この実践は、わたくしを決して破滅に至らしめることはない。

この法則の実践は、わたくしを破滅に至らしめないだけでなく、天へ至らしめ、煩惱破壊に至らしめ、そして、絶対自由、絶対幸福、絶対歓喜へと至らしめるのである。そして、最終的には、正しい覚醒をわたくしに与えてくれる。

まず第一に、真理勝者に対して絶対の浄信を具足するぞ。真理勝者とは、シヴァ大神、諸々の十力者であり、グルはその栄光を一身に集めた化身であることを悟らう。

そして、このグルは供養^{くやう}値魂^{ちこん}、最上^{さいじょう}正覚者^{しょうかくしや}、智徳成就者^{ちとくじょうじゆしや}、最上^{さいじょう}善逝^{ぜんせい}、世間^{せけん}解^げ、無上^{むじょう}士^し、丈夫^{じやうぶ}調御者^{てうごしや}、天人師^{てんにんし}、覺者^{かくしや}、世尊^{せそん}であると確信を持つ。

次に真理の法則に対して、絶対の淨信を具足するぞ。すなわち、よく説かれた真理勝者による法則は、現実に利益をもたらし、具体的であり、すべての人に理解できるように説かれており、煩惱破壊へ導き、それぞれの智慧のレベルによって理解できると悟ろう。

出家修行者教団に対して絶対の淨信を具足するぞ。

真理勝者の多学の弟子出家修行者教団は、善の法則を實踐し、真理勝者の多学の弟子出家修行者教団は、誠実の法則を實踐し、真理勝者の多学の弟子出家修行者教団は、深遠な真理の正しい体系に基づいて日々の生活を送り、そして真理勝者の多学の弟子出家修行者教団は、預流^{よるこう}向^{かう}、預流^{よるこう}果^{くわ}、一來^{いちらい}向^{かう}、一來^{いちらい}果^{くわ}、不還^{ふげん}向^{かう}、不還^{ふげん}果^{くわ}、阿羅漢^{あらかん}向^{かう}、阿羅漢^{あらかん}果^{くわ}の人々であると確信しよう。

そして、これらの八段階の宗教的徳の性質を有している人々は、崇拜に値し、厚遇されるに値し、布施を受けるに値し、合掌されるに値し、この世の無上の幸福の泉であると確信するぞ。

そして、聖者の愛する戒を具足するぞ。それは、聖なる戒なんだ。真理の流れから見えて肯定されるべきものであり、またこの戒を實踐すると、破滅に至ることはない。そして、心を純粹にしてくれる戒なんだ。

さあ、この戒を實踐することによって、煩惱から解放されるぞ。そしてこの戒の實踐によって、煩惱から解放されることは疑いない。

また、正しい識別を有している人々にとっても、この戒は称賛されるのである。

この戒の實踐は、煩惱に打ち勝つ力を与えてくれる。そして、この戒を成就することによって、サマディに導かれることは疑いないとわたしは悟るぞ。

そして、この四つの法則は、わたしを真理に導き入れてくれる、真理の流れから外れることがなく、破滅の法則から解放され、真理勝者となることが決定づけられており、正覚へ到達することができるんだ。うれしいなあ。

※偉大なるシヴァ大神に帰依し奉ります。

諸々の真理勝者に帰依し奉ります。

尊師に帰依し奉ります。

絶対的な真理に帰依し奉ります。

真理の向煩惱滅尽多学男女に帰依し奉ります。

(※の部分三回繰り返し返す)

*供養値魂とは光を絶えず放つ者という意味です。この供養値魂に対して、布施、奉仕、教えの実践等を行なった者たちは、その果報を供養値魂の力によって得ることができます。最上正覚者とは

これ以上ない正しい現象における理解をした者のことです。智徳成就者とは三界において智慧、徳が完全に成就した者のことです。最上善逝とはこれ以上高い世界に転生することはない状態に到達した者のことです。世間解とは世の中のいっさいの現象を完全に理解した者の状態のことです。無上士とは三界において、経験の構成がこれ以上の魂は存在しないという魂のことです。丈夫調御者とは迷妄に悩む無明の普通人を真理の法則によりしっかりと調御し、真理の流れを正しく指し示し、上流、煩惱破壊へと至らしめることのできる魂のことです。天人師とは天の神々に対して法則を指し示し、天の神々を教え示すことのできる魂のことです。覚者とは完全な六神通を有している者のことです。世尊とはこの世の中で最も尊ばれる魂のことです。

第三唱 導きの功德

「わたしは真理に巡り合うことができました。

わたしは偉大なる功德によって真理に巡り合うことができました。

わたしはオウム真理教のこの世に存在する意味を理解することができました。

オウム真理教の四本の柱は、他の教団にない素晴らしい必要十分条件であ

る。

偉大なるグルの存在、偉大なる真理の教えの存在、偉大なるイニシエーションの存在、そしてステージによって存在する成就者の存在がそれである。

わたしは、慈愛の実践をしよう。

わたしは、悲の実践をしよう。

わたしは、称賛の実践をしよう。

わたしは、無頓着の実践をしよう。

わたしは、慈しみの実践をしよう。

わたしは、衆生に対して哀れみを持つ。

他を称賛することによってけがられた嫉妬心を止滅しよう。

救済に際して、周りから浴びせられる非難があつたとしても、無頓着の修行として受け止めカルマ落としとして喜ぼう。

わたしの愛着している伴侶を真理に導くぞ。

わたしの愛着している恋人を真理に導くぞ。
わたしの父母を真理に導くぞ。
わたしの子供を真理に導くぞ。
わたしの親しい知人を真理に導くぞ。
わたしの多くの知人を真理に導くぞ。
いかなる魂も真理との縁ができ、実践して初めて苦しみから解放されるのである。
よって、わたしは、わたしの知っている人すべてを済度するぞ。
オウム真理教に入信させるぞ。

そして、来世は人間以上の世界へ転生してもらうんだ。天へ転生してもらうんだ。

これは、最高の善行である。

これは、最高の徳行である。

これは、最高の法則にのっとった修行である。
この修行はわたしの心を平安にしてくれる。
この修行はわたしの心を不動にしてくれる。
すべての魂を濟度するぞ。
すべての魂を濟度するぞ。
すべての魂を濟度するぞ。

※シヴァ大神に帰依し奉ります。
すべての真理勝者に帰依し奉ります。
偉大なるグルに帰依し奉ります。
すべての絶対的真理に帰依し奉ります。
すべての向煩惱滅尽多学男女に帰依し奉ります。
(※の部分三回繰り返す)

第四唱 現世苦惱一切解除

「わたしはシヴァ大神に帰依している。
わたしはすべての真理勝者に帰依している。
わたしはこのカルパの終わり、真理勝者として登場なさる偉大なるグルに
帰依している。

わたしは絶対的真理に帰依している。
わたしは絶対的真理を實踐している、向煩惱滅尽多学男女に帰依している。
この帰依はわたしを真理の流れへといざない、そして今わたしは真理の實
踐を行なっている。

この真理の實踐は、真理を学び、真理に基づき考え、真理に基づき實踐す
るといふ、わかりやすく論理的な実践である。
この真理の法則は、宇宙のすべての法則を包含している。
よって、すべての悩みの原因も正確に解き明かしてくれるし、当然どのよ

うな実践を行なえば、苦しみから解放されるのかという、正しい結果も与えてくれる。

わたしはこの真理を学ぶことを怠らず、真理に基づいて考えることを怠らず、それを実践するだけで、この世のすべての苦しみから解放されるのである。

よって経典を記憶するぞ。

たくさんの真理の経典を記憶するぞ。

たくさんの真理の経典を記憶するぞ。

必ずそれに基づき考える時間を作るぞ。

考え、納得できたら実践するぞ。

そして、自分の問題だけではなく、周りの人の苦悩も解決してあげるよう努力しよう。

※シヴァ大神に帰依し奉ります。

すべての真理勝者に帰依し奉ります。

偉大なるグルに帰依し奉ります。

すべての絶対的真理に帰依し奉ります。

すべての向煩惱滅尽多学男女に帰依し奉ります。

(※の部分三回繰り返し返す)

第五唱 布施

「わたしは、布施の実践をしたい。

わたしは、布施の実践をしたい。

布施には三つの布施がある。

それは財施、法施、安心施である。

この三つの布施はわたしにすべての喜びを現象化さしてくれる。

そしてこの布施は貪りむさぼりの心を破壊し、嫌悪の心を破壊し、迷妄の心を破壊してくれる。

この世の中で成功するか否かは心の広大さと心の深遠さで決まる。

心の広大さは布施によって培うことができる。

心の深遠さは智慧を磨き上げることによって培うことができる。

今わたしが豊かなのは、布施の実践を行なった結果である。

今わたしが貧しいのは、布施の実践を行なわなかった結果である。

今わたしが多くの友人に恵まれているのは、布施の実践を行なった結果である。

今、わたしが友人に恵まれていないのは、布施の実践を行なわなかったからである。

今、わたしが真理に巡り合っているのは、布施の実践を行なったからである。

今、わたしがすべての真理を知ることができないのは、布施の実践が足りないからである。

財施の実践、真理施の実践、安心施の実践を行なうぞ。

それによって豊かな心を作り上げるぞ。

布施をするぞ、布施をするぞ、布施をするぞ。

心を広大にするぞ、心を広大にするぞ。

心を無辺にするぞ。

そして、いかなる転生においても豊かな心を勝ち取るんだ。
そして、いかなる転生においても豊かな生活を勝ち取るんだ。
いかなる転生においても真理と巡り合うんだ。
いかなる転生においても安らぎを得るんだ。

※シヴァ大神に帰依し奉ります。
すべての真理勝者に帰依し奉ります。
偉大なるグルに帰依し奉ります。
すべての絶対的真理に帰依し奉ります。
すべての向煩惱滅尽多学男女に帰依し奉ります。

(※の部分三回繰り返す)

第六唱 持戒

「どんなに大きな器があつたとしても、その器の底に小さな穴が開いていたら、その器は何の役にも立たない。
それと同じように、どんなに大きな功德を積んでも、煩惱を肯定することによって、大きな徳を積み続けない限り、徳は空っぽになってしまう。
持戒は、徳の漏れをなくすと同時に、心の徳、言葉の徳を増大させ、器の漏れを防ぎ、その器をどんどん大きくしてくれる。
よって、わたしは持戒を守るぞ。

できる限りの持戒を守るぞ。
最上戒蘊さいじょうかいいんを実現するぞ。

生き物を慈しみ傷つけないことは、身体の苦しみを取り除く最高の薬である。
生き物を慈しみ殺さないことは、最高の長生きをする秘訣である。
人に物を施し盗まないということは、物質的に豊かになる最高の秘法である。

心にわだかまりのあるセックスをしないということは、堂々とした対人関係を作り上げる秘訣である。

セックスを捨断するということは、神聖天界へ至る道である。

妄語を捨断するということは、言葉をこの世に現象化させる最高の法である。綺語を捨断するということは、現象をありのままに知る秘訣である。

悪口を捨断するということは、敵を作らない最良の方法である。

両舌を捨断するということは、人に恨みを買わないための最も簡単な道である。

酒、タバコ、アルコールなどの心を惑わすものを飲んだり吸ったりしないということは、この世を自由自在に生きるためのテクニクである。

邪悪心、愛著、迷妄の捨断は、三悪趣へ落ちる道を捨断することである。よって、わたしは戒律を守るぞ。

今守れない戒律は、守るように努力するぞ。

今守れない戒律は、守るように奮闘するぞ。
戒律を守ることは、至上の宝を所有することと同じである。
わたしは戒律を守るぞ。
わたしは戒律を守るぞ。
わたしは戒律を守るぞ。
わたしは戒律を守るぞ。

※シヴァ大神に帰依し奉ります。

すべての真理勝者に帰依し奉ります。

偉大なるグルに帰依し奉ります。

すべての絶対的真理に帰依し奉ります。

すべての向煩惱滅尽多学男女に帰依し奉ります。

(※の部分三回繰り返す)

第七唱 忍辱

「わたしは過去世において、そして修行に入る前、多くの悪業を積んできた。わたしは過去世において、そしてこの生において、修行に入る前、多くの不善の行為をなしてきた。五蘊ごうんにおける経験の蓄積は、善業、悪業、そして非善悪業に分けることができる。

そして悪業を落とすことは、苦しみを経験することに他ならない。わざわざ苦しみを経験するシチュエーションを作る必要はない。

しかし、自然と返ってくる苦しみは、真理を流布することによって返ってくる苦しみは、それを耐え喜ばなければならぬ。

なぜならば、自然に返ってくる苦しみは、来世転生によって経験しなければならぬ、長きにわたって受けなければならない苦しみの集約版だからである。

真理を流布することによって受ける苦しみは、最高の善行や徳行と、悪業のデータの入れ替えという、最高の運命を良くする、そして来世を良くする、最高の秘法なのである。

よって、いかなる苦しみについても耐え忍ぶぞ。

いかなる非難をされたとしても、その対象を恨まず、その対象に対して愛を注ぐぞ。

自己を苦しみに追い込む魂に対して、その逆縁の魂が真理に巡り合うように瞑想するぞ。

いかなる苦難があったとしても、真理の伝播に励むぞ。

真理の伝播による法難を喜んで受けるぞ。

これこそが最高の修行の一つである。

これが忍辱の修行なんだ。

忍辱の修行を行なうぞ。

聖者の修行を行なうぞ。
神聖天へ至る修行を行なうぞ。
煩惱破壊の修行を行なうぞ。

※シヴァ大神に帰依し奉ります。
すべての真理勝者に帰依し奉ります。
偉大なるグルに帰依し奉ります。
すべての絶対的真理に帰依し奉ります。
すべての向煩惱滅尽多学男女に帰依し奉ります。

〔※の部分三回繰り返す〕

第八唱 精進

「善業の増大と悪業の捨断、これが人間を超える道である。
善業の増大と悪業の捨断、これが欲界を超える道である。
善業の増大と悪業の捨断、これがサマディに至る道である。
善業の増大と悪業の捨断、これが煩惱破壊に至る道である。
善業の増大と悪業の捨断、これが六神通を得る道である。
すべては欲求から始まる。
すべては願望から始まる。
よってわたしは、今まだなすことのできない善法に対して、その善法が実践できるように欲求しよう。
よってわたしは、今まだなすことのできない、多くの積徳せきとくの行に対して、その大きな積徳の行をなすことができるよう切望しよう。
よってわたしは、今まだ実践することのできない心を鎮める修行に対して、

その修行を行なうことができるように渴望しよう。

そして、今なしている善法に対して、それを維持できるように努力しよう。今なしている積徳の行に対して、その積徳の行が維持できるように努力しよう。

今なしている心を鎮める修行に対して、その修行が継続できるように努力しよう。

まだわたしはたくさん悪法を捨断することができない。

まだわたしは、たくさん不徳の行を捨断することはできない。

まだわたしは、たくさん心を高ぶらせる、身・口・意の行を捨断することはできない。

よってわたしは、今まだ捨断することのできない不善の法が捨断できるように欲求するぞ。

よって、わたしは今まだ捨断することのできない、不徳の行を捨断できる

ように切望するぞ。

よって、わたしは今まだ捨断することのできない、心を高ぶらせる身・口・意における行を捨断できるように渴望するぞ。

今捨断できている不善の法が、これからも生起しないように努力し続けるぞ。

今捨断できている不徳の法が、これからも捨断できるように努力し続けるぞ。今捨断できている心を高ぶらせる、身・口・意の行が、これからも捨断できるように努力し続けるぞ。

精進は、わたしの身・口・意を神々に変えてくれる。

精進は、わたしの身・口・意を十力者に変えてくれる。

※シヴァ大神に帰依し奉ります。

すべての真理勝者に帰依し奉ります。

偉大なるグルに帰依し奉ります。

すべての絶対的真理に帰依し奉ります。

すべての向煩惱滅尽多学男女に帰依し奉ります。

(※の部分三回繰り返し返す)

◎HOM Aで祈願します

HOM Aに書かれたあなたの願いを、麻原尊師が高い世界の神々に届けてくださいます。

◎祈願方法

- ①解脱HOM A、HOM A専用の筆（ペンでも可）を用意します。祈願を書く筆（ペン）は、それ専用好きなものを用意してください。
- ②HOM Aの表の部分に自分の祈願と名前、日にちを明記します。
- ③祈願を書いたHOM Aは、毎月月末にまとめて最寄りの道場に持参してください。これらのHOM Aは、HOM A修法において、麻原尊師が神々のもとに届けてくださいます。

解脱HOMA

裏に解脱・悟りに至るための祈願の詞章が書かれています。解脱、悟りなど、修行上の願望を祈願してください。

例・今生で必ずヤクンダリニー・ヨーガの成就をお与えください。

※解脱HOMAの他に、現世幸福HOMA、除災HOMAがあります。各本支部道場で一枚百円にてお分けしています。

●四無量心の瞑想を行ないます

四無量心は、真理の実践者が煩惱を滅却した後、実践しなければならぬ四つの偉大なる心の実践です。この実践は、聖慈愛、聖哀れみ、聖称賛、そして、聖無頓着の四つから形成されていて、あなたの心を広大にし、智慧を増大させ、来世神聖天界以上に転生するための種子を培います。

聖慈愛の瞑想(二分)

まず「慈愛」の瞑想を行ないましょう。

皆さんの肉親、知人、友人、それぞれ一人一人が早く真理に気づき、そして今生もよく、来世もよい生活を送り、さらに煩惱を弱め、永遠に幸せになってほしいなと思う心、これが慈愛です。しっかり瞑想してください。

聖哀れみの瞑想（二分）

続いて「聖哀れみ」の瞑想に入りましょう。

今まだ真理を知らないで真理の実践ができない人に対する哀れみ、あるいは真理を否定している人に対する哀れみ、あるいは真理を誹謗する人に対する哀れみ、これらの人が悪趣へ至る道から早く離脱してほしいなと思ふ心、これが聖哀れみです。しっかりと二分間集中して、皆さんの親族、友人、知人を一人一人思い浮かべて、観想してください。

聖称賛の瞑想（二分）

続いて、皆さんがより高い意識状態へ到達するために、皆さんよりもステージの高い人、瞑想修行の進んでいる人、徳のある人、あるいは善の実践をなしている人等、皆さんより優れた人に対して、一人一人思い浮かべ、その人に対して心から称賛する訓練をしましょう。

これは皆さんを、より良い方向へ、より素晴らしい方向へと導く瞑想の秘儀です。皆さんの親族、知人、友人、法友に対して、一人一人を思い浮かべ、そして、その素晴らしい点を心から称賛するようにしましょう。

聖無頓着の瞑想（二分）

これはすべての現象において、例えば自分の思ったとおりいかないか、あるいは自分にとって否定的な状態になるとか、あるいは罵倒されるとか、あるいは非難されるとか、いろいろな現象に対して、これは自分自身人間として持っていた悪業の顕現化にすぎない。よって、カルマが落ちていくことだからそれは素晴らしいことであると認識し、そういうことに対して心を動かさしないで、淡々と今なさなければならぬ、自分のできるベストの修行、例えば善を行なうとか、徳を積むとか、あるいは心を鎮めるとかのベストの修行を行なう。これこそが聖無頓着の真義です。ですから、

いかなる現象に対しても心を動かすことなく、自分のなさなければならぬ
いことに向かつて淡々と邁進まいしんしましょう。これをなすならば、偉大な力が
皆さんに宿るはずです。

では皆さんの親族、知人、友人から受けたいろんな現象に対して、それ
を無頓着の修行における課題であると考え、一つ一つ今までのことを思い
出し、しっかりと観想し、とらわれないようにしてください。

◎回向文を一回唱えます

大乘の修行者は、自分の修行の功德をあまねくいつさいに及ぼし、すべ
ての魂をマハー・ニルヴァーナに入れることを使命としています。そのた
めに、最後に回向文えこうぶんを唱えてその使命の確認（封印）をし、その回の修行
を締めくくります。

回向文

「わたくしの修行によって、聖なる道を行んでいる魂がマハー・ニルヴァー
ナへ入れますように。

わたくしの修行によって、聖なる道に気づかない魂が聖なる道に入って
いきますように。

すべての魂がマハー・ニルヴァーナに入れますように。

オーム、グルとシヴァ大神とすべての真理勝者方に帰依し奉ります。

オーム、グルとシヴァ大神とすべての真理勝者方に帰依し奉ります。

オーム、グルとシヴァ大神とすべての真理勝者方に帰依し奉ります。」

◎座位礼拝を三回行ないます

初めに行なったのと同じ、座位礼拝を三回行ないます。

◎もう一度報身輪を使って供養します

さあ、いよいよ今日の修法によって、あなたの眼前に立ち現われた多くの神々、つまりグル、シヴァ大神、すべての真理勝者方が、あなたの供物をお受けになりました。したがって今度は、具体的に喉の報身輪を使って供物を供養する番です。喉の報身輪に、グル、シヴァ大神、すべての真理勝者方をしっかりとリアルに観想し、神々のお下がりとしての供物を受けましょう。このとき、決して味覚にとらわれてはいけません。

◎三礼を行ないます

最後に三礼を行ないます。

◎ろうそくを消します

祭壇のプラグをコンセントから抜きます。

◎祭壇の手入れ

ほこり、ゴミなどがついた場合は、新しい筆を使って払い落とし、定期的にお清めください。

◎布施袋、貪り捨断袋について

グル、シヴァ大神、諸々の真理勝者方に布施を受け取っていただきたい場合は、布施袋に布施を入れ、祭壇に差し上げてください。そして、道場にお持ちください。

また、煩惱が出てどうしようもないときには、貪り捨断袋を使います。出てきた煩惱に見合う布施を貪り捨断袋に入れ、グル、シヴァ大神、すべての真理勝者方に捧げます。捧げた布施は、後日道場にお持ちください。

仙台支部 022(268)3904
〒982 宮城県仙台市若林区河原町1-4-20 十全会ビル2F
金沢支部 0762(51)8457
〒920 石川県金沢市京町25-20
ソフトオフィスビル2+4 2F
高知支部 0888(84)8286
〒780 高知県高知市はりまや町2-8-8 安藤ビル2F
広島支部 082(264)6250
〒732 広島県広島市南区西蟹屋4-4-18 和田ビル3F
横浜支部 045(243)8079
〒231 神奈川県横浜市中区若葉町3-41-2
コスモ伊勢佐木長者町ビル204
和歌山支部 0734(24)2859
〒640 和歌山県和歌山市駿河町42 和歌山酒販会館2F
水戸支部 0292(26)8044
〒310 茨城県水戸市中央2-2-1 HDビル6F
船橋支部 0474(66)4965
〒274 千葉県船橋市新高根6-26-18
那覇支部 098(869)7707
〒902 沖縄県那覇市安里2-4-12 嘉数グラビアハイツ5F



◆各道場のご案内◆

富士山総本部 0544(54)1267
〒418-01 静岡県富士宮市人穴381-1
東京本部 03(3327)8565
〒156 東京都世田谷区赤堤2-42-5 杉田村松ビル1F
新東京本部(杉並道場) 03(3396)9393
〒167 東京都杉並区下井草4-4-4 井口ビル2F
大阪支部 06(397)1022
〒532 大阪府大阪市淀川区西宮原1-8-14 八光ビル2F
福岡支部 092(474)2877
〒812 福岡県福岡市博多区博多駅前2-6-15
第一渡部ビル6F
名古屋支部 052(252)0709
〒460 愛知県名古屋市中区栄5-8-14 万国ビル3F
札幌支部 011(241)4938
〒060 北海道札幌市中央区北2条西2丁目19-1
チサンホテル本館2F
京都支部 075(371)3759
〒600 京都府京都市下京区堀川通り松原上ル五軒町384
松本ビル2F





堺支部 0722 (21) 1843

〒590 大阪府堺市海山町4丁168の9

高崎支部 0273 (46) 1573

〒370-12 群馬県高崎市倉賀野町下稻荷前1081-5

福井支部 0776 (26) 6145

〒910 福井県福井市御幸3-3-41 東伸ビル2F

深谷出張所 0485(74)6205

〒366 埼玉県深谷市萱場441-8

渋谷出張所 03 (3476) 5065

〒150 東京都渋谷区道玄坂1-15-3

プリメーラ道玄坂317号

〈海外支部〉

ニューヨーク支部 212(421)3687

8 East 48th St. #2E (2nd Floor),

New York, N.Y. 10017 U.S.A.

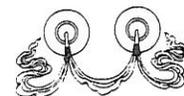
ボン支部 (0228)616647

Auf dem Hügel 48, Enderich, 5300 Bonn 1,-

S.R.Germany

スリランカ支部 (AUM SACCA SAṄGHA ASSOCIATION)

Sorahena, Watta, Anglugaha, Galle, Sri Lanka





འཇམ་མཁའ་ལྷོ་མཚོ་ལྷོ་མཚོ་