

実践 輪廻転生瞑想法Ⅰ 目次

輪廻転生瞑想法とは……………15

釈尊はなぜ瞑想をはじめたのか……………16

輪廻転生瞑想法とは……………18

輪廻転生瞑想法入門……………23

瞑想の準備……………24

六法を調える……………24

一、環境を調える……………25

二、飲食を調える……………26

三、睡眠を調える……………26

四、身を調える……………27

五、氣息を調える……………27

六、心を調える……………28

瞑想の基本をはじめめる……………28

はじめに……………28

合掌……………29

香を点する……………29

身体を調える……………29

坐の組み方……………30

結跏趺坐……………30

半跏趺坐……………31

椅子坐……………32

大和ずわり（正坐）……………32

呼吸法訓練……………33

長入息呼吸……………34

長出息呼吸……………35

長出入息呼吸……………35

長出息呼吸……………35

数息観……………36

花の瞑想法……………39

心のはたらき……………40

花の瞑想法……………41

あなたが花になる……………41

花の瞑想法次第……………43

一、花を選ぶ……………43

二、選んだ花を凝視せよ……………43

三、花が近づいてくる……………46

四、花になる……………46

五、花から自分を観る……………47

六、花から自分に返る……………47

輪廻転生瞑想 如意宝珠敬愛法次第……………49

一 大虚空観……………50

二 三毒消滅大円空観……………52

三 三角智印……………54

四—金剛喜菩薩	55
五—金剛笑菩薩	56
六—月輪觀	57
七—月輪中(ボ)字出現	58
八—(ボ)字変じて準 胎尊となる	59
九—如意宝珠敬愛法	60
瞑想を終える	62

おわりに……………64

輪廻転生瞑想法とは