

高度の集中と瞑想の訓練法……………19

シャマタとビバシヤナ……………20

さまざまなものをイメージする訓練……………22

集中力を高める訓練……………24

心をコントロールする訓練……………26

成功を確信して努力する……………28

花の瞑想法Ⅱ……………31

花の瞑想法Ⅱ……………32

〈大輪の白いバラ〉を想起する……………32

〈真紅のバラ〉を想起する……………33

〈大輪の白いキク〉を想起する……………33

〈オレンジ色のチューリップ〉を想起する……………34

〈黄色いガーベラ〉を想起する……………34

〈ピンクのボタン〉を想起する……………34

〈青いアイリス〉を想起する……………35

四つのルートの訓練法……………37

四つのルートの訓練法……………38

〔部類グルーピングのルート〕……………38

〔部分のルート〕……………40

〔質のルート〕……………42

〔経験のルート〕……………45

アージュニャー瞑想法……………49

アージュニャー瞑想法……………50

水晶龍神洗淨瞑想法……………53

洗淨瞑想法……………54

愛染明王秘密曼荼羅瞑想法……………59

一―大虚空觀……………61

二―火天……………62

三―俱利伽羅龍王……………63

四―降三世明王……………64

五―光明解脫輪寶……………65

六―無能勝明王……………69

七―如意寶幢……………70

八―仏舎利尊……………71

九―愛染明王……………72

十―縁起觀……………73

十一―神靈(十二天)……………74

瞑想を終える……………75