

はじめに.....七

第一章 瞑想についての基礎知識.....二一

ブッダの瞑想体験が意味するもの.....二二

ブッダは瞑想になにを求めたか

瞑想体験には五つの段階がある

凡人にも道はひらかれている

人間のからだは苦しみを盛る器である

瞑想こそ究極の解決法

日常生活の欲望を超越する

いま、現在の苦しみ、悩みを解決する

瞑想の原点としてのYOGA.....三二

ヨーガにおける心の綜制

ブッダの「呼吸法」をとり入れたヨーガの調息法

Samatha Vipassanaの瞑想法.....三七

第二章 瞑想のしかた.....四三

摩訶止観の瞑想法.....四四

瞑想に入る前の五つの調和法

座禅に際してどう呼吸を調えるか

心を調えるには二つの方法がある

瞑想中、瞑想後の心得

禅の瞑想.....六一

初心者向きの座禅のやりかた

真言密教の瞑想法.....八九

宇宙の大生命と一体となる

マンドラを用いる阿字観の行法

だれにでもできる阿字観瞑想のやりかた

第三章 脳と心の革命瞑想

一〇一

仏陀釈尊が直説された瞑想法

一〇二

仏陀の瞑想法のナゾを追う

一〇五

仏陀の呼吸法のナゾを解く

一一四

人間のからだの中の「力の湧き出る泉」

一一六

チャクラの効能

一二〇

クンダリニー瞑想のしかた

一三二

瞑想の基本・呼吸法

一三六

呼吸は「生き」である

呼吸筋をはたらかせよ——浅く弱い呼吸の害

仏陀の呼吸法を体得せよ

一四四

呼吸法訓練

第四章 魔法のクンダリニー・真珠瞑想法

一五九

クンダリニー・パールの授与

一六〇

身心を安定させ、脳をよくするマニプーラ・チャクラ瞑想法

一六二

この瞑想法の驚異的効果

腸は小さな脳である

不撓不屈・どこまでもやる気を起こさせる脳の側座核瞑想法

一七八

闘う脳「大脳辺縁系」

一八四

歓喜の頌歌

一八八

人生がこの上なく楽しくなるシヨイフル・アージュニャー瞑想法

一九〇

脳の中のモルヒネ

一九四

この瞑想法のポイント「行らせることが大切」

二〇〇

イジメなどすべてはねかえしてしまおうマーシヤル・アーツ瞑想法

二〇五

「英雄ホルモン」を使おう

二〇八

瞑想(座禅)における「魔境」について

二二七

「魔境」という名の抑圧意識

抑圧意識——フロイト型とソンデイ型……………一三〇

ライフ・カウンセラーとサイコ・カウンセラーの必要性……………一三二

つねにプラスのイメージを持つ……………一三三

憎しみ、怒り、批判の心を捨てよ

打ち消しのことばを使うな

ことばにはプラスとマイナスがある

プラスのことばの綴りかた

プラスのことばの利点

正しく高い生活理念を持つ