

はじめに..... 6

第一章 釈尊の成仏法..... 19

靈性とはなにか..... 20
 ショウジヨウバエの論理..... 26
 仏陀の瞑想から輪廻転生瞑想法へ..... 28
 仏陀になる..... 33
 釈尊の成仏法・七科三十七道品..... 36
 釈尊はクンダリニー・ヨーガの達人..... 47

第二章 クンダリニー・ヨーガと成仏法の真髄「四神足法」..... 61

チャクラが生む奇蹟..... 62
 チャクラの機能..... 65

四神足法解説..... 77
 四神足法とクンダリニー・ヨーガ..... 80
 仏陀の Anapana の法..... 87
 最深秘の呼吸法..... 95
 仏陀の氣道の法..... 96

第三章 チャクラ開発の原理..... 101

釈尊の説いたクンダリニー瞑想..... 102
 それは行道づくりからはじまる..... 105
 督脈ルート(背面のルート)..... 105
 督脈特別ルート..... 110
 任脈ルート(前面のルート)..... 111
 任脈重要経穴..... 113
 衝脈ルート..... 118

チャクラを開発する三つの武器……………129
意念……………130

心が持つ不思議な力……………130

意と念と気……………133

心をどのように使うのか……………134

呼吸……………136

呼吸は「生き」である……………136

浅く弱い呼吸の害……………139

仏陀の呼吸法……………142

呼吸法訓練に入る前に六法を調える……………145
（どの）

環境を調える……………146

食を調える……………147

睡眠を調える……………156

身を調える……………157

呼吸の調え方……………165

心を調える二つの方法……………168

第四章

輪廻転生瞑想の呼吸法……………171

四種の呼吸法……………172

長出入息呼吸法の訓練……………173

長出息呼吸法の訓練……………179

反式呼吸法の訓練……………181

反式呼吸法の四つの利点……………183

自律神経安定のメカニズム……………185

第二の心臓……………188

腸は小さな脳である……………192

心に筋肉をつくる……………194

生命形成の原点ルート……………196

強短息呼吸法（火の呼吸法）の訓練……………201

第五章 意念いごころの訓練……………205

意念いごころの訓練……………206

- 1、抛球ほうきゅう……………206
- 2、抱身ほうしん……………208
- 3、花になる……………209
- 4、木になる……………210
- 5、雲になる……………211
- 6、「軟酥なんそ」の法……………212
- 7、両掌で息を吸う……………219
- 8、両足から息を吐く……………220
- 9、上昇呼吸……………221
- 10、降下呼吸……………222
- フェルデンクライス理論……………224

第六章 チャクラ開発基礎訓練……………229

クンダリニー・パールの授与……………230

- チャクラ開発の十課程……………232
- 屍しかばねのポーズ……………248

第七章 スヴァーデーシユターナ瞑想法……………253

凡夫を英雄に変身させる瞑想法……………254

「英雄ホルモン」を使おう……………257

スヴァーデーシユターナ瞑想法訓練……………259

第八章 瞑想における魔境について……………263

魔境の注意……………264

「魔境」という名の抑圧意識……………268

抑圧意識——フロイト型とソンデイ型……………271

「解脱宝生行」と「先祖供養」の必要性……………282

つねにプラスのイメージを持つ……………285

第九章

究極の曼荼羅「準 毗尊秘密光明 曼荼羅」……………301

チャクラ開発と観法……………302

準 毗尊秘密光明 曼荼羅……………303

第十章

輪廻転生 曼荼羅瞑想法次第……………311

一——大虚空観……………313

二——不動明王……………314

三——降三世明王……………315

四——月輪観……………319

五——般若菩薩……………320

六——月輪中継(キルク)字出現……………322

七——月輪中系(ボロン)字出現……………323

八——月輪中夏(ボ)字出現……………324

九——準毗尊……………325

十——月輪中花(バク)字出現……………328

十一——輪廻転生瞑想……………329

あとがき……………330