

プロローグ——九

あなたも奇蹟を起こせ！——一〇

第一章 奇蹟を起こす阿含仏教——一五

「奇蹟」とはなにか？——一六

カッサバの帰信——一八

ウルヴェーラーの神変・その一——二二

ウルヴェーラーの神変・その二——二六

ウルヴェーラーの神変・その三——二八

ウルヴェーラーの神変・その四——二九

第二章 「奇蹟の人」になるための基礎体力のつくり方——八三

仏陀の健康と長寿——八四

栄養と精神力で結核に勝つ——八七

ウルヴェーラーの神変・その五——三二

ウルヴェーラーの神変・その六——三四

モンゴルの奇蹟——四五

三種さんじゆじんべん神変——四八

通力つうりきと神通力じんづうりき——五八

念ねんに随ずいつて成就じゆじゆせんと思おもう——六五

通力つうりきから神通力じんづうりきを目めざせ——七五

仏法ぶつぽう最高こくわうの神通力——七八

血が通っている私の栄養学と瞑想法……………九一

病弱な人は健康に、健康な人は頑健に、「奇蹟の人」の体力を目ざそう！……………九三

人間の体は緻密な化学工場……………九五

成長と生命維持の化学物質……………九九

生命を守る四〇〇の鎖……………一〇二

私の実践栄養学……………一〇四

タンパク質の重要性……………一〇四

タンパク質とアミノ酸……………一〇九

プロテイン・スコアということ……………二四

あなたが本当に必要なタンパク質の量……………二八

食事の組み合わせ……………二二一

完全タンパクを食べる……………二二七

ビタミン・ミネラルがないと動かない……………二二三

活性酸素を防ぐ抗酸化ビタミン……………二三八

ミネラルがすべてを動かす……………二四四

二億五千万年を生き抜いた力……………二五四

運動の必要性……………二六一

第 三 章 「奇蹟の人」になるための 基礎人格のつくり方……………二六五

人格と性格……………二六六

大超能力者ブツダの人格……………二七三

さまざまな「心」の段階……………二七八

運命分析と精神分析……………二九二

抑圧意識——フロイト型とソンデイ型……………二九五

ライフ・カウンセラーとサイコ・カウンセラー……………二〇六

偏食の是正と栄養の改善……………二〇七

心理的カウンセリング……………二二五

「祈り」という武器……………二二二

抑圧された先祖からの攻撃……………二二三

強制運命を持たない人はいない……………二二七

ソニディ心理学の場合……………二二三

阿含仏教の場合……………二二三

アフター・ケアの重要性……………二四二

第

四

章

「奇蹟の人」をつくる
 仏陀の修行法……………二四五

——八科四十二道品

大神変力がそなわる最高の秘法……………二四六

どのように修行するか？……………二五〇

成仏法奥義——八科四十二道品……………二六一

大神通力を得る禅定法……………二六六

「奇蹟の人」となるための基礎訓練……………二七六

脳波のコントロール……………二七七

自律神経のコントロール……………二八八

ホルモン分泌のコントロール……………二九五

「英雄ホルモン」が英雄をつくる……………二九九

凡夫を「奇蹟の人」に変えるホルモンはないか？……………三〇三

チャクラの効能……………三〇六

どのようにしてチャクラを動かすか？——安那般那法の示す奥義……………三二六

あとがき……………三三二