



## 【瞑想の全体的な行程図】 宝彩有菜

### 1. 瞑想の準備

#### (1) 間接的な準備

##### ① 禁止的な準備

- a やってはいけないこと。
- b やらない方がよいこと。

##### ② 奨励的な準備

- a やった方がよいこと。
- b 進んでやるべきこと。

#### (2) 直接的な準備

##### ① 座り方、およびその準備

- a 環境を整える
- b 身体の準備
- c 座り方の実際

##### ② 氣息の調え方、およびその準備

- a 背骨
- b 息、呼吸

### 2. 瞑想の修行的実践(★マントラへの集中努力の必要な部分)

#### (1) 外部情報の片づけ

- ① 五感情報★
- ② 身体にたまっている情報★

#### (2) 内部情報の片づけ

##### ① 現在情報(含む、懸案事項)の片づけ

- a 感情を伴う情報★
- b 感情を伴わない情報★
- c 雑多な情報★

##### ② 過去情報(含む、懸案事項)の片づけ

- a 思い出し情報、次第に過去へ
- b 標識に関係ある情報
- c 肉体に記憶されている標識

#### (3) 至福感、恍惚感の捕まえ方

- ① 最初の一瞥
- ② キープの仕方

### 3. 瞑想の奥義的实践(コツの必要な部分)

#### (1) 全待機にするための、無努力

- ① 至福感および恍惚感の放し方
- ② 明け渡し、(大肯定、全任)

#### (2) 光明(悟り)とその後

間接的な準備

直接的な準備

表層瞑想

中層瞑想

深層瞑想

待機瞑想

日常の修行  
瞑想の準備

瞑想の実践  
修行

瞑想の楽しみ

光明

### 《瞑想の真髓のサマリー》

(私たちは、私たちは瞑想の修行ができることを感謝します。)

- 1 何も考えなければ、3分間で悟りは起る。
- 2 無思考にするには、瞑想が近道である。瞑想には、準備と、実践がある。
- 3 準備には、間接的な準備と、直接的な準備がある。  
間接的な準備は、禁止的な準備と、奨励的な準備がある。  
直接的な準備は、身体(からだ)を調えることと、氣息(きそく)を調えることである。
- 4 瞑想の実践は、まず、何かに意識を集中して、意識が上がってきた他(ほか)の事を片づける。  
しかる後に、その集中している中心をもはずす。
- 5 情報を片づけていく順番は、現れてくる順番による。  
すなわち、外部感覚情報、次に内部思考情報。
- 6 内部思考情報は、現在情報、現在懸案情報がまず最初に出てくる。これらを片づける。  
片づけてゆくと情報は、大きなものから、次第に小さなものになる。  
終わりの頃は、言葉の断片や、イメージの断片になる。
- 7 それらを片づけると、つぎに、過去情報、過去懸案情報が、思考の場が上がってくる。これを片づける。
- 8 また、同じころ、エクスタシーや快感を、感じるようになることもある。
- 9 瞑想して12分後くらいまでに、外部情報、内部情報、過去情報を全部片づけられるようにする。  
すると、本当の無思考になり、全待機に入れる。
- 10 全待機をそのままキープできれば、悟りはそれから、3分後に自動的に起こる。

