



【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 気息の調え方、およびその準備

a 背骨 b 息、呼吸

2. 瞑想の修行的実践(★浄化3手順の努力が必要な部分)

(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

日常の修行	瞑想の準備	間接的な準備
		直接的な準備
第一段階	実践瞑想	表層瞑想
		中層瞑想
第二段階	境地瞑想	深層瞑想 瞑想の楽しみ
		待機瞑想 さとり
第三段階	光明瞑想	

《瞑想の真髄のサマリー》

(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、気息(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分後に自動的に起る。
 おーんーむすばーはー

(★浄化3手順とは、「集中」「気付き」「棚上げ」)

【宝彩瞑想会のしおり No-2 Ver-3.1】

(C) All copyrights reserved Alina Hosai 2004,2006,2008

