

第 I 章 Daily Regimen
1日の過ごし方
 ディナチャルヤー: Dina-caryā

[1]—Time to Get up 起床時間	16
ブラータルッターナム: Prātarutthānam	
[2]—Excretion 朝の排泄	17
マラ・ムートラ・ヴィサルジャナム: Mala-mūtra-visarjanam	
[3]—Washing Face 洗顔	19
ムカ・ブラクシャーラム: Mukha-prakṣālanam	
[4]—Washing Hands & Legs 手・足洗い	21
カラ・チャラナ・ブラクシャーラム: Kara-carāṇa-prakṣālanam	
[5]—Brushing Teeth 歯みがき	21
ダンタ・ダーヴァナム: Daṇṭa-dhāvanam	
[6]—Cleansing Tongue 舌の清掃	32
ジフヴァー・レーカナム: Jihvā-lekhanam	
[7]—Drinking Cold Water in the Morning 早朝冷水飲用	34
ウシャー・バーナム: Uṣā-pānam	
[8]—Auspicious Objects 吉相物を早朝眺めること	36
マンガラヴァストウ・ダルシャナム: Maṅgalavastu-darsanam	
[9]—Looking in a Mirror 鏡を見ること	37
アーダルシャ・アヴァローカナム: Ādarśa-avalokanam	
[10]—Care of the Eyes 眼の健康保護	38
ナヤナーローギヤ・ラクシャナム: Nayanārogya-rakṣānam	

[11]—Care of the Ears 耳の健康保護	65
カルナ: Karṇa	
[12]—Care of the Nose 鼻の健康保護	78
ナスヤム: Nasyam	
[13]—Accomplishment of Voice 声の健康保護	99
スヴァラ: Svāra	
[14]—Gargling the Mouth 含嗽	105
ガンドウーシャ・ダーラム: Gaṇḍūṣa-dhāraṇam	
[15]—Medicinal Smoking 薬用喫煙	108
ドウムラ・バーナム: Dhūmra-pānam	
[16]—Chewing Pān キンマの葉を噛むこと	138
タムブーラ・セーヴァナム: Tāmbūla-sevanam	
[17]—Holding Fragrant Substances in the Mouth 口に芳香物を含むこと	147
ムケー・スラビドラヴィヤ・ダーラム: Mukhe-surabhidravya-dhāraṇam	
[18]—Oil Massage オイルマッサージ	148
アビヤンガ: Abhyaṅga	
[19]—Medicinal Application 全身薬物塗擦法	153
ウドガルシャナム & ウトサダナム: Udgharṣaṇa & Utsādanam	
[20]—Exercise 運動	161
ヴァーヤーマ: Vyāyāma	
[21]—Pressing the Body 指圧法	172
サムヴァーハナム(ガートルマルダナム): Saṃvāhanam (Gātramardanam)	
[22]—Health of Skin 皮膚	174
トヴァチャー: Tvacā	

[23]—Cutting Hair & Shaving Mustache 断髪・髭剃り	193
スマシュル・ケーシャ・ヴァパナム: Smaśru-Keśa-vapanam	
[24]—Bathing 入浴	194
スナーナム: Snānam	
[25]—Application of Fine Cosmetic Powder to the Body 全身香料塗擦法	200
ウドヴァルタナム: Udvartanam	
[26]—Worship 祈り	201
プージャ: Pūja	
[27]—Wearing Dress 着衣	202
ヴァストラ・ダーラナム: Vastra-dhāraṇam	
[28]—Profession, Bussiness 仕事	210
カルマーニ: Karmāṇi	
[29]—Diet 食事	211
アーハーラ: Āhāra	
[30]—Afternoon Time (12:30~3:00p.m.) 午後の休息	222
ディナマディヤム: Dinamadyam	
[31]—Evening 夕方	224
サーヤム: Sāyam	
[32]—Travelling 旅行	225
ヤートルー: Yātrā	
[33]—Environmental Factors 環境	226
アータパ & チャーヤ: Ātapa & Chāyā	
[34]—Alcohol 酒類	229
マディヤム: Madyam	

[35]—Dinner 夕食	243
ラトリ・ポージャナム: Rātribhojanam	
[36]—Sex 性生活	244
マイトゥナム: Maithunam	
[37]—Recalling the Day 一日の反省	279
アヴァーダーナム・ナ・ハータヴァム: Avadhānam na hātavyam	
[38]—Meditation 瞑想一至高精神への到達	279
ディヤナム・サマーディ: Dhyānam-Samādhi	
[39]—Sleep 睡眠	281
ニドラ: Nidrā	
[40]—Rejuvenation 体質改善法	297
ラサーヤナム: Rasāyanam	
[41]—Conclusion 結論	313
ウパサンハーラ: Upasanhāra	

第II章 S'easonal Regimen 季節に応じた過ごし方

リトゥチャルヤール: Ritu-caryā

[1]—人間と環境	316
[2]—土地と人間	317
[3]—季節リトゥ Rtu	318
[4]—世界の諸地域の季節	319
[5]—気象条件	320
[6]—土地・水・動物・植物の一生に及ぼす季節の影響	320
[7]—季節とトリトシヤ	321
[8]—異なる季節の1日の過ごし方	325

[9]	—季節と食物の味およびその性質	325
[10]	—季節とパンチャカルマ	327
[11]	—パンチャカルマを行う時期	329
[12]	—2つの季節の移行期(リウサンデー)	330
[13]	—予期せぬ季節の変化	330

[1]	—土地の種類, 人間の種類	332
[2]	—寒期と暑期	335
[3]	—季節の種類による諸変化	336
[4]	—季節とその産物	339
[5]	—季節と人間	342
[6]	—季節とドーシヤ	343
[7]	—季節と1日の過ごし方	345
[8]	—季節と味覚の変化	350
[9]	—季節と食物	353
[10]	—季節と身体浄化法(パンチャカルマ)	358
[11]	—2つの季節の移行期(リウサンデー)	360
[12]	—季節に応じた生活実践の効果	361

第III章 1日の過ごし方

[要旨]

1	—起床時間	376
2	—朝の排泄	376
3	—洗顔	376
4	—手・足洗い	376
5	—歯磨き	376
6	—舌の清掃	377
7	—早朝冷水飲用	377
8	—吉相物を早朝眺めること	377
9	—鏡を見ること	377
10	—目の健康保護	377

11	—耳	378
12	—鼻	378
13	—声	378
14	—含嗽	379
15	—薬用喫煙	379
16	—キンマの葉を噛むこと	379
17	—口に芳香物を含むこと	379
18	—オイルマッサージ	379
19	—全身薬物塗擦法	380
20	—運動	380
21	—指圧法	381
22	—皮膚	381
23	—断髪, 髭剃り	381
24	—入浴	381
25	—全身香料塗擦法	382
26	—祈り	382
27	—着衣	382
28	—仕事	382
29	—食事	382
30	—午後の休憩	383
31	—夕方	383
32	—旅行	383
33	—環境	383
34	—酒類	383
35	—夕食	384
36	—性生活	384
37	—1日の反省	384
38	—瞑想	384
39	—睡眠	384
40	—ラサーヤナ(体質改善法)	385
41	—結論	385