

目次

はしがき

第一編 ヨーガ思想入門

一 ヨーガ思想の歴史

ヨーガ思想の起源

原始ヨーガ

古典ヨーガ

後期ヨーガ

二 サーンキヤ哲学の概要

三 ヨーガ・スートラの思想構造

ヨーガ行法の体系

心理学

業と輪廻

四 ハタ・ヨーガの思想構造

五 ヨーガと現代

第二編 解説ヨーガ・スートラ

第一章

■ヨーガの定義

■真我

■心の作用

■修習と離欲

■有想三昧と無想三昧

■自在神への祈念

■心の静澄(不動)を得る法

■定の定義と種類

目次

第二章

○有尋定	一・四二	82
○無尋定	一・四三	
○有伺定と無伺定	一・四四―一・四五	83
○有種子三昧	一・四六	
○無伺三昧と眞智の發現	一・四七―一・五〇	85
○無種子三昧	一・五一	
行事ヨーガ	二・一一―二・二	86
■煩惱	二・三―二・九	87
○無明	二・五	
■煩惱除去の方法	二・一〇―二・一一	89
■業、業遺存、業果	二・一二―二・一四	90
■一切皆苦	二・一五	92
■除去すべきもの	二・一六	93
■見るものと見られるもの	二・一七―二・二四	99
■除去―解脱	二・二五	

第三章

■弁別智	二・二六―二・二七	101
■ヨーガの八部門	二・二八―二・二九	
■禁戒と勸戒	二・三〇―二・三四	105
■戒行実践の成果	二・三五―二・四五	109
■坐法	二・四六―二・四八	
■調気法	二・四九―二・五三	111
■制感	二・五四―二・五五	113
■疑念	三・一	115
■静慮	三・二	116
■三昧	三・三	117
■綜制	三・四―三・八	119
■心の転変	三・九―三・一二	123
■転変の機構	三・一三―三・一五	125
■綜制から生ずる超自然力	三・一六―三・四八	142
■離憂という名の靈能	三・四九	

目次

■ 総序	一・一一一・一一一	
■ 修行のための諸条件	一・一二一・一六	173
■ アーサナ(体位法・体操)	一・一七一・五五	175
○ スヴァステイカ体位	一・一九	
○ ゴームカ体位	一・二〇	
○ ヴィーラ体位	一・二一	176
○ クールマ体位	一・二二	
○ クックタ体位	一・二三	
○ ウッターナ・クールマ体位	一・二四	177
○ ダヌス体位	一・二五	
○ マッチェーンドラ体位	一・二六	
○ マッチェーンドラ体位の効果	一・二七	178
○ パシチマターナ体位	一・二八	179
○ パシチマターナ体位の効果	一・二九	180
○ マユーラ体位	一・三〇	
○ マユーラ体位の効果	一・三一	
○ シャヴァ体位	一・三二一・三四	181

第三編 ハタ・ヨーガ・プラディープカー

第一章 アーサナ

■ 超自然的能力についての補足	四・一	150
■ 転生 <small>(てんじょう)</small> についての諸問題	四・二―四・五	153
■ 業と潜在記憶	四・六―四・一一	156
■ 転変の存在論的構造	四・一二―四・一三	158
■ 客観と主観の二元性	四・一四―四・一七	161
■ 心と真我との関係	四・一八―四・二四	165
■ 真智の発現から解脱へ	四・二五―四・三四	171

■ 至上離欲	三・五〇―三・五一	143
■ ターラカとよばれる智慧	三・五二―三・五四	146
■ 真我独存の境地	三・五五	149

第四章

目 次

第二章 調気法（ブラーナーヤーマ）

○実習が第一であること	一・六四―一・六七	194
○序	二・一	
○氣と心	二・二	
○氣と生命	二・三	
○氣と氣道	二・四―二・六	195
○調氣のしかた	二・七―二・一〇	196
○クンバカの練習	二・一一	197
○調氣の段階	二・一二	198
○調氣についての諸注意	二・一三―二・一八	199
○調気修練の結果	二・一九―二・二〇	200
■六つの浄化作法	二・二一―二・七八	201
○ダーウティ	二・二四―二・二五	202
○ヴァステイ	二・二六―二・二八	203
○ネーティ	二・二九―二・三〇	204
○トラータカ	二・三一―二・三三	

■次の段階の行法の紹介とその修練のための諸条件

○シッタ体位	一・三五	182
○シッタ体位の別形	一・三六	
○シッタ体位の異名	一・三七	
○シッタ体位の讚美	一・三八―一・四三	183
○パドマ体位(一)―(三)	一・四四―一・四七	186
○パドマ体位の讚美	一・四八―一・四九	187
○シンハ(ライオン)体位	一・五〇―一・五一	188
○シンハ体位の讚美	一・五二	
○パドラ体位	一・五三―一・五四	189
○パドラ体位の別名	一・五五	
○ナーディ(氣道)の清掃	一・五六―一・六七	190
○ナーダ音への意識集中法	一・五六	
○節食	一・五七	191
○食物についての禁忌	一・五八	
○禁忌	一・五九―一・六〇	192
○ヨーガ行者に適する食物	一・六一	
	一・六二―一・六三	

目 次

第三章

ムドラー

○調気とクンバカの種類	二・七一	
○ケーヴァラ・クンバカ	二・七二―二・七六	218
○クンバカとラージャ・ヨーガ	二・七七	220
○ハタ・ヨーガに成功したるし	二・七八	221
○クンダリー	三・一―三・二	
○スシュムナー気道	三・三―三・四	222
○ムドラー	三・五	
○ムドラーの種類	三・六―三・九	
○マハー・ムドラー	三・一〇―三・一八	223
○マハー・バンダ・ムドラー	三・一九―三・二四	226
○マハー・ヴェーダ・ムドラー	三・二五―三・二九	227
○三ムドラーの効果	三・三〇―三・三一	228
○ケーチャリー・ムドラー	三・三二―三・五四	234
○ウディイヤナ・バンダ	三・五五―三・六〇	235
○ムーラ・バンダ	三・六一―三・六九	
○ナーウリ	二・三三―二・三四	205
○カパーラ・パーティ	二・三五	
○六作法と調気	二・三六―二・三七	206
○ガジャ・カラニー	二・三八	
○調気法の讚美	二・三九―二・四〇	
○調気と気道	二・四一	207
○マノーマニー状態	二・四二―二・四三	
○八種のクンバカ	二・四四	
○調気とバンダの関係	二・四五―二・四七	208
○スーリアベータナ	二・四八―二・五〇	210
○ウジャーイー	二・五一―二・五三	211
○シートカーリー	二・五四―二・五六	212
○シートタリ	二・五七―二・五八	
○バストリカー	二・五九―二・六七	213
○ブラーマリ	二・六八	216
○ムールチャー	二・六九	
○ブラーヴィニー	二・七〇	217

目 次

○シャーンバヴィー・ムドラー	四・三五―四・三八	264
○ウンマニー・ムドラー	四・三九―四・四二	265
○ケーチャリー・ムドラー	四・四三―四・四九	266
○虚空三昧	四・五〇―四・五六	268
○無分別智	四・五七―四・六一	270
○真我独存	四・六二	272
○三昧論の結び	四・六三―四・六四	274
○秘音観想法	四・六五―四・六八	275
○ヨーガの四段階	四・六九	274
○アーランバ段階	四・七〇―四・七一	275
○ガタ段階	四・七二―四・七三	275
○バリチャヤ段階	四・七四―四・七五	275
○ニシバティ段階	四・七六	275
○ラージャ・ヨーガ	四・七七―四・一〇二	282
○ラージャ・ヨーガと三昧	四・一〇三―四・一〇六	283
○現生解脱 <small>現世解脱</small>	四・一〇七―四・一一三	283
○偽りの饒舌	四・一一四	285

第四章 ラージャ・ヨーガ

○シャクティ・チャーラナ・ムドラー	三・一〇〇―三・一〇二	246
○中央氣道の修正	三・一〇三―三・一二二	251
○ラージャ・ヨーガへ	三・一二三―三・一二四	252
○ムドラー教説のむすび	三・一二五―三・一二九	253
○ヨーギニー	三・一二七―三・一二九	254
○ヴァジローリーの効果	三・一二七―三・一二九	254
○ハタ・ヨーガと三昧	三・一二七―三・一二九	256
○三昧、定	三・一二七―三・一二九	256
○婦敬偈	三・一二七―三・一二九	256
○バンダ・トラヤ 三重のバンダ	三・七〇―三・七三	238
○ヴィパリータ・カラニー	三・七四―三・七八	239
○ヴァジローリー・ムドラー	三・七九―三・八二	240
○サハジョーリー・ムドラー	三・八三―三・九〇	241
○アマローリー・ムドラー	三・九一―三・九四	243
○ヨーギニー	三・九五―三・九七	244
○ヨーギニー	三・九八―三・九九	245