

## 目次

序文	1
<b>第1章 歴史と哲学</b>	8
最初の生命科学	11
アーユルヴェーダと人間の潜在能力	11
アーユルヴェーダ、ヨーガ、タントラ	12
アーユルヴェーダと西洋思想	13
<b>第2章 五大元素と人間</b>	15
小宇宙としての人間	16
五感	17
<b>第3章 人間の体質</b>	21
トリドーシャ理論	25
体質の決定	27
ヴァータ体質	27
ピッタ体質	28
カパ体質	31
精神的な気性	32

<b>第4章 病気の過程</b>	34
病気の分類	35
病気の成り立ち	35
健康と病気を分ける鍵：アグニ	37
抑圧された感情	38
3つのマラ	40
7つのダートゥ	43
<b>第5章 属性</b>	47
<b>第6章 診断</b>	54
脈診（橈骨動脈）	55
舌診	62
顔貌診	66
口唇診	68
爪診	69
眼球診	71
<b>第7章 治療</b>	74
感情発散	74
パンチャカルマ	75
【1】催吐（ヴァマナ）	76
【2】瀉下法（ヴィレーチャナ）	78

【3】洗腸法 (バスティ) .....	80
【4】経鼻法 (ナスヤ) .....	82
【5】瀉血法 (ラクタ・モークシャ) .....	85
鎮療法 .....	86
<b>第8章 食事</b> .....	87
断食 .....	94
ビタミン .....	96
<b>第9章 味</b> .....	98
ラサ、ヴィールヤ、ヴィパーカ .....	99
<b>第10章 生活様式と日常生活</b> .....	114
創造的で健康的な生活を送る為の指針 .....	115
【1】日常生活 .....	115
【2】食事と消化 .....	116
【3】肉体衛生 .....	117
【4】精神衛生 .....	118
<b>第11章 時間</b> .....	119
太陽と月 .....	122
占星学 .....	122
年齢と人生 .....	123

<b>第12章 長寿法</b> .....	124
ヨガ .....	124
呼吸法 (プラーナーヤーマ) と瞑想 .....	142
マントラ .....	143
瞑想 .....	144
マッサージ .....	147
<b>第13章 治療薬</b> .....	149
台所薬局 .....	150
金属 .....	165
宝石、鉱石、色彩療法 .....	168
【1】誕生石 .....	169
【2】宝石の使用法 .....	169
色彩 .....	174
結論 .....	177
付録 .....	181
【付録A】食物の毒性を中和する薬草や食物 .....	182
【付録B】応急処置 .....	186
【付録C】調剤法 .....	193
訳注 .....	195
索引 .....	233
解説1 アーユルヴェーダの基礎概念の補足 .....	245
解説2 現在によみがえるアーユルヴェーダ .....	331
訳者後書 .....	369