

はしがき

ゲーランダ・サンヒター

帰敬序

第一章 身体に関するヨーガ説示

総序

七つの行法

浄化法(六作法)

Iターウティ(清掃法)

(1)内臓の清掃

(2)風による清掃

一・一一八

一・九一一

一・一二

一・一三

一・一四

一・一五—一六

26

26

26

29

29

30

30

31

(3)水による清掃

(4)火による清掃

(5)空気排外法

(6)洗濯法

(2)歯の清掃

(1)歯根の清掃

(2)舌の清掃

(3)耳の清掃

(4)眉間のくぼみの清掃

(5)心臓の清掃

(6)棒を使う清掃

(7)吐法

(8)布を使う清掃

(9)肛門の洗浄

IIバステイ(流腸作法)

バステイ概説

一・一七一—一八

一・一九—二〇

一・二一

一・二二—二四

一・二五

一・二六—二七

一・二八—三一

一・三二

一・三三—三四

一・三五

一・三六—三七

一・三八—三九

一・四〇—四一

一・四二—四四

一・四五

31

31

32

32

33

33

34

35

35

35

36

36

36

37

38

38

(イ)水のバステイ 一・四六―四七
 (ロ)乾いたバステイ 一・四八―四九

III ネーティ (鼻の清掃作法) 一・五〇―五一

IV ラーウリキ (腹部揺動作法) 一・五二

V トラータカ (凝視作法) 一・五三―五四

VI カパーラバーティ (鼻つまりを通ずる作法)

(イ)ヴァーマ・クラマ方式 一・五六―五七

(ロ)ヴィウット・クラマ方式 一・五八

(ハ)シート・クラマ方式 一・五九―六〇

第二章 アーサナ (体位法)

アーサナの種類 二・一―六

(1) シッダ・アーサナ 二・七

45 43 43 42 42 41 41 40 40 39 38 38

(2) バドマ・アーサナ 二・八

(3) バドラ・アーサナ 二・九―一〇

(4) ムクタ・アーサナ 二・一一

(5) ヴァジラ・アーサナ 二・一二

(6) スヴァステイカ・アーサナ 二・一三

(7) シンハ・アーサナ 二・一四―一五

(8) ゴームカ・アーサナ 二・一六

(9) ヴィーラ・アーサナ 二・一七

(10) ダヌル・アーサナ 二・一八

(11) ムリタ・アーサナ 二・一九

(12) グプタ・アーサナ 二・二〇

(13) マッチア・アーサナ 二・二一

(14) マッチェーンドラ・アーサナ 二・二二―二三

(15) ゴーラクシャ・アーサナ 二・二四―二五

(16) バシユチモターナ・アーサナ 二・二六

(17) ウトカタ・アーサナ 二・二七

(18) サンカタ・アーサナ 二・二八

53 52 52 51 51 50 50 49 49 49 48 48 47 47 47 46 46

	ムドラーの効果	三・四―五
(1)	マハー・ムドラー	三・六―八
(2)	ナボー・ムドラー	三・九
(3)	ウッディヤーナ・バンダ	三・一〇―一一
(4)	ジャーランダラ・バンダ	三・一二―一三
(5)	ムーラ・バンダ	三・一四―一七
(6)	マハー・バンダ	三・一八―二〇
(7)	マハー・ヴェーダ	三・二一―二四
(8)	ケーチャリー・ムドラー	三・二五―三二
(9)	ヴィパリータカリ・ムドラー	三・三三―三六
(10)	ヨーニ・ムドラー	三・三七―四四
(11)	ヴァジローニ・ムドラー	三・四五―四八
(12)	シャクティ・チャラニー・ムドラー	三・四九―六〇
(13)	ターダーギー・ムドラー	三・六一
(14)	マインドドーキー・ムドラー	三・六二―六三
(15)	シャーンパヴィー・ムドラー	三・六四―六七
(16)	パンチャ・ダーラナー・ムドラー	三・六八―六九

第三章 ムドラー

ムドラーの種類

	ムドラーの種類	三・一―三
(19)	マユーラ・アーサナ	二・二九
(20)	クックタ・アーサナ	二・三〇
(21)	クールマ・アーサナ	二・三一
(22)	ウッターナ・クールマカ・アーサナ	二・三二
(23)	マンドゥッカーカ・アーサナ	二・三三
(24)	ウッターナ・マンドゥッカーカ・アーサナ	二・三四
(25)	ヴリクシャ・アーサナ	二・三五
(26)	ガルダ・アーサナ	二・三六
(27)	ヴリシャ・アーサナ	二・三七
(28)	シアラバ・アーサナ	二・三八
(29)	マカラ・アーサナ	二・三九
(30)	ウシュトラ・アーサナ	二・四〇
(31)	ブジャンガ・アーサナ	二・四一―四二
(32)	ヨーガ・アーサナ	二・四三―四四

第四章 プラティアーハーラ (制感法)

(イ) パールティヴィー・ダラナー・ムドラー	三・七〇—七一
(ロ) アンバシー・ダラナー・ムドラー	三・七二—七四
(ハ) アーグネーイー・ダラナー・ムドラー	三・七五—七六
(ニ) ヴァーヤヴィー・ダラナー・ムドラー	三・七七—七九
(ホ) アーカーシー・ダラナー・ムドラー	三・八〇—八一
(17) アシュヴィニー・ムドラー	三・八二—八三
(18) パーシニー・ムドラー	三・八四—八五
(19) カーキー・ムドラー	三・八六—八七
(20) マータンギー・ムドラー	三・八八—九一
(21) フジャンギニー・ムドラー	三・九二—九三
ムドラー章のまとめ	三・九四—一〇〇
四・一—五	

第五章 プラーナーヤーマ (調気法)

I プラーナーヤーマの規定

五・一—二	92
-------	----

(1) 場所規定

五・三一—七

(2) 時期規定

五・八一—九

(イ) 季節

五・一〇—一一

(ロ) 季節の経験

五・一二—一五

(3) 食制規定

五・一六

(イ) ヨーギーに適した食物

五・一七—二〇

(ロ) 節食

五・二一—二二

(イ) 禁忌事項と推奨事項

五・二三—三二

(4) 気道の清掃

五・三三—三五

(イ) 気道清掃法の二種

五・三六—三七

(ロ) サマヌ清掃法

五・三八—四五

II クンバカの種類

五・四六

(1) サヒタ

五・四七

(イ) サガルヴァ・プラーナーヤーマ

五・四八—五三

(ロ) ニルガルバ・プラーナーヤーマ

五・五四—五七

(2) スーリャ・ベータ

五・五八—六八

第六章 デイアーナ・ヨーガ

〔十種の気〕	五・六〇―六七
(3) ウシァーイー	五・六九―七二
(4) シータリ	五・七三―七四
(5) バストゥリカ	五・七五―七七
(6) プラーマリー	五・七八―八二
(7) ムールツァー	五・八三
(8) ケーヴァリー	五・八四―九六

デイアーナの種類

(1) 粗大なデイアーナ

〔粗大観想の別法〕

(2) 光明のデイアーナ

〔光明観想の別法〕

(3) 微細なデイアーナ

六・一

六・二―二四

六・九―一四

六・一五―一七

六・一七

六・一八―二二

第七章 サマーデイ・ヨーガ

サマーデイ・ヨーガ総説

サマーデイ・ヨーガの種類

(1) デイアーナ・ヨーガ・サマーデイ

(2) ナーダ・ヨーガ・サマーデイ

(3) ラサ・アーナンダ・ヨーガ・サマーデイ

(4) ラヤシッディ・ヨーガ・サマーデイ

(5) バクティ・ヨーガ・サマーデイ

(6) ラージャ・ヨーガ・サマーデイ

サマーデイ・ヨーガ章のしめくくり

七・一―四

七・五―六

七・七―八

七・九

七・一〇―一一

七・一二―一三

七・一四―一五

七・一六

七・一七―二三

シヴァ・サンヒター

第一章 宇宙観

(一) 唯一の実体なる智

(二) 智のみが解脱の手段である

(三) 種々の見解

一・一

一・二―三

一・四―一六

(2) 蓮華坐	三・一〇四―一〇九
(3) 峻巖坐	三・一一〇―一二四
(4) 吉祥坐	三・一一五―一二七

第四章 ムドラー

(一) ヨーニ・ムドラー	四・一―一九
(二) クンダリニーの覚醒	四・二〇―二二
(三) ムドラーの種類	四・二三―二四
(1) マハー・ムドラー	四・二五―三六
(2) マハー・バンダ・ムドラー	四・三七―四二
(3) マハー・ヴェーダ・ムドラー	四・四三―五〇
(4) ケーチャリー・ムドラー	四・五一―五九
(5) ジャーランダラ・バンダ	四・六〇―六三
(6) ムーラ・バンダ	四・六四―六八
(7) ヴィパリータ・カラニー	四・六九―七一
(8) ウッディヤーナ・バンダ	四・七二―七七
(9) ヴァジュローニー・ムドラー	四・七八―一〇四

(10) シアクティ・チャールナ・ムドラー

第五章 雑 録

(一) ヨーガの障碍	五・一―二
(1) 享樂的障碍	五・三―六
(2) 宗教的障碍	五・七―九
(3) 智的障碍	五・一〇―一六
(二) 四種のヨーガ	五・一七
(三) 修行者の種類	五・一八―三一
(四) 似像観想	五・三二―三八
(五) ラージャ・ヨーガ	五・三九―四四
(六) 神秘の音	五・四五―四八
(七) 秘密の行法	五・四九―六一
(八) 凝念の種々	五・六二―七七
(九) 六つのチャクラ	五・七八―一〇二
(1) ムーラーダラ・チャクラ	五・一〇三―一〇八
(2) スヴァーディシュターナ・チャクラ	五・一〇三―一〇八