

CONTENTS



まえがき 2

ヨガ哲学 YAMA-アゴンサー (अहिंसा) : 非暴力 6

ヨガ哲学 YAMA-サティヤ (सत्यग्रह) : 誠実と 14

ヨガ哲学 YAMA-アスティイヤ (असतो) : 盗まな 22

ヨガ哲学 YAMA-ブランマチャリヤ (ब्रह्मचर्य) : 思考と言葉と行いを綺麗に保つ 33

ヨガ哲学 YAMA-アパリグラハ (अपरिग्रह) : 貪らない | 41

ヨガ哲学 NIYAMA-シャウチヤ (शौच) : 清潔 | 48

ヨガ哲学 NIYAMA-サントーシャ (संतोष) : 足るを知る | 55

ヨガ哲学 NIYAMA-タパス (तपस) : 修行 | 70

ヨガ哲学 NIYAMA-スヴァディヤーヤ (स्वाध्यास) : 精神的向上に努める | 81

ヨガ哲学 NIYAMA-イーシュヴァラ・プランドーナ (इश्वरप्रणिधान) : 献身的な気持ちを持つ | 104

あとがき

