

# ヨーガとは何か？

## < 世界最古の統合的健康実現法 >

日本ヨーガ・ニケタン代表 木村 慧心

### ヨーガと医学

インド、マハラシトラ州の州都ムンバイ（旧ボンベイ）から北西に向けて車を走らせると、台地状になったデカン高原の上に出ます。この台地状の高原に出るまでの急坂を登りきった所にあるロナワラ市に、今から77年前、ヨーガの効用を医学的に究明する研究施設を造った人物がいました。この人物は国立教育大学の学長にまでなった学者でしたが、そのキャリアの途中から、あるヨーガ行者の弟子となってヨーガを学び、大学における職務から身を引いた後は、このロナワラ市に「解脱の里」という意味の名前を冠したカイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所を世界で初めて創設したのでした。その人物の名前はスワミ・クヴァラヤナンダ師と言ひ、1924年にはアメリカのエール大学の医学者たちと行った共同研究の成果を世界最初のヨーガと医学が結びついた研究報告として発表しています。その後今日に

至るまで、この研究所ではヨーガの医学的側面を研究し続けてきています。私も30年前にこのヨーガ大学で学んだことがあるのですが、当時の同級生には現在心臓外科医として働いている者もいるほどに、インドではヨーガと医学がごく近い存在でもあるのです。そして、このヨーガ研究所から世界に向けて健康促進法としてのヨーガが広まっていったのです。読者の皆様方のお近くにヨーガ教室があるとしたら、そこでの教えの中にはこの研究所の考え方が必ず反映されていると言っても過言ではないほどなのです。（第1図参照）

第1図  
カイヴァルヤダーマ・ヨーガ研究所



### ヨーガとアーユルヴェーダが考える発病因

ところで、人間には五つの「さや（鞘）」があるとヨーガの経典であるウパニシャッド聖典では言われてきているのですが、これらの鞘の調子が乱れてしまうと、人間の体調が崩れて病気が生じてくると考えられているのは、インド医学として有名なアーユルヴェーダにしても同じです。例えば、第2図に意思鞘と書いてありますが、この意思鞘に属している（味覚や聴覚などの）感覚の器官が混乱して働く（激しい食欲などの）ようになると、「気」の働きによってできている生気鞘の働きが乱されて、それが肉体と呼んでいる食物鞘の不調を引き起こしてくるので、その結果、例えばある人はぜん息になったり、糖尿病になったり、癌になったりするとヨーガでは考えているのです。インド医学のアーユルヴェーダの医書で、2000年前にガンダーラ地方



PROFIRE

Keishin KIMURA

日本ヨーガ・ニケタン代表  
日本ヴィヴェークアナンダ・ヨーガ・ケンドラ代表  
日本アーユルヴェーダ学会理事  
日本マタニティー・ヨーガ協会講師  
日本内観学会会員  
米子内観研修所所長

昭和44東京教育大学理学部卒業。その後、京都大学にて宗教哲学、インド・カイバヤダーマ・ヨーガ大学にてヨーガ・セラピーを学ぶ。昭和56年日本ヨーガ・ニケタン開設。スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ大師より聖名を拝受して得度し、ラージャ・ヨーガ・アチャルヤとなり、ラージャ・ヨーガ指導を開始。昭和62年日本ヴィヴェークアナンダ・ヨーガ・ケンドラを開設して、ヨーガ・セラピスト養成教育を開始。現在、伝統的ラージャ・ヨーガとヨーガ・セラピー、内観法をもとに各種研修会、講演、信仰修行指導等に従事。現在インドのスワミ・ヴィヴェークアナンダ・ヨーガ研究財団と協力して日本全国のヨーガ教師を対象に第三回ヨーガ・セラピスト養成講座を開催中である。

訳書：「魂の科学」「実践・魂の科学」「ヨーガ医学大要」「真理への解放」「科学で解くバガバッド・ギター」（たま出版）「あなたもできる ヨーガ・セラピー」（産調出版）

共著：「生命の科学アーユルヴェーダ」（柏樹社）「母と子のヨーガ」（東方出版）

連絡先：〒683-0842 鳥取県米子市三本松1丁目2番地24号

1. 歡喜鞘  
(アーナンダマヤ・コーシャ)
2. 理智鞘  
(ヴィジナーナマヤ・コーシャ)
3. 意思鞘  
(マノマヤ・コーシャ)
4. 生氣鞘  
(プラーナマヤ・コーシャ)
5. 食物鞘  
(アンナマヤ・コーシャ)



第2図

で書かれた内科の医学書チャラカ・サムヒータにも以下のように記されています。

「時と意思(マナス)と感覚の対象物との誤った結合、結語のないこと、および過度の結合が、二つの基体(肉体と精神)を持つ病気の三種の原因の要約である」  
(チャラカ本集 -1-54)

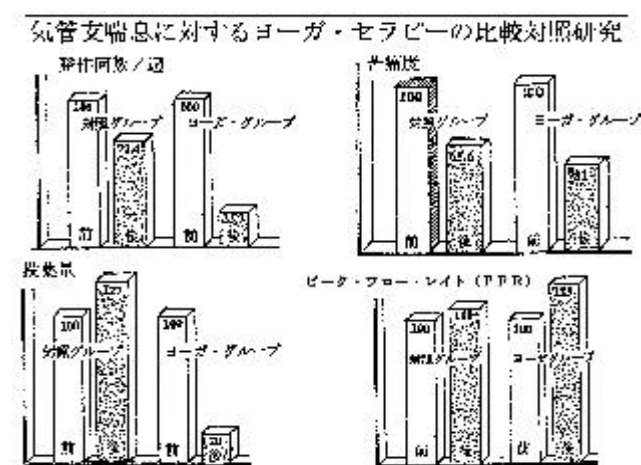
このようにヨーガでもアーユルヴェーダでも、肉体の病気の発病原因は、その患者の感覚器官の働きの乱れにあると考えますので、病気の根本治療はその患者の感覚器官の働かせ具合を直してやることであると考えているのです。こうした考え方は、現代の西洋医学では心身症の病気として数えられている疾患の発病原因に対する考え方に近いものだと言えます。ヨーガでは既にはるか昔から、肉体の病気の発病原因はこうしたものだと考えられていたのです。こうした病気に関する考え方を患者に対処して行く方法が、ヨーガ・セラピーと呼ばれているヨーガによる病気の治療法なのです。

### ヨーガ・セラピーの治療現場

インド・デカン高原の南に位置するカルナタカ州の州都バンガロール市は、一年を通じて気候が温暖な上に、優秀で労賃の安いコンピューターのシステム・エンジニアたちを雇える地でもあるために、今や世界のコンピューター・ソフト制作の中心地になっています。それ程に科学に関わるインド人たちが多く集まっている土地なのですが、この地を出身地として活躍する科学者たちが中心になって、ヨーガ・セラピーを研究する或る研究財団がこのバンガロール市に本部を設立して、世界中にその臨床研究の成果を発信し続けています。それが、インドで最も有名なヨーガ行者であるスワミ・ヴィヴェーカーナ

ンダ大師の名前を冠したスワミ・ヴィヴェーカーナンド・ヨーガ研究財団であり、その何万坪もある広大な敷地に展開されているヨーガ・セラピー療養施設が「安らぎの里」と呼ばれている施設なのです。

ヨーガ・セラピーはこの施設のように長期滞在型の施設ばかりでなく、インド各州の大型総合病院や大学病院内には「ヨーガ・セラピー科」として、内科や外科と肩を並べて外来診療の窓口が設けられている場合が数多く見受けられます。それ程にヨーガ・セラピーはインドにあっては一般社会においても公認されている診療科目なのです。以下に、先の「安らぎの里」開設の初期の頃に行われたぜん息患者に対するヨーガ・セラピーの治療法による臨床研究で、1985年にイギリス医学雑誌(British Medical Journal)にも取り上げられてそれ以降のヨーガ・セラピー関連の医学研究報告に道を開いた論文の一部を分かりやすく表にまとめたものを紹介させて頂くことにします。この表をご覧頂ければ如何にヨーガ・セラピーがぜん息などの心身相関疾患の症状緩和に有効かがお分かり頂けると思います。(第3図参照)



第3図

以上、現代のヨーガ・セラピー事情を解説致しました。日本にも正式なヨーガ・セラピーを学んでいるヨーガ教師が現在数百人の規模で育ちつつあります。本格的なヨーガ・セラピーを体験されたい方は本誌にお問い合わせください。

あなたもできる

### 簡単なブリージング・エクササイズ

ヨガを健康実現法と考えると、例えば皆さん方になじみの深いヨガの体操（アーサナ / 体位法）も実は、病気の原因である心の状態を癒す心理療法（サイコセラピー）になっているのです。それというのも、ヨガ・セラピーでは、ヨガの体操を行う時は、体をゆっくりと動かしたり、しばらく体の動きを止めて、その体の動きや体位を保って、止まったままの体の中から生じてくる色々な情報を意識化することを重要視するからです。こうすることで、日常生活の中で忙しく動き回っている私たちの心の動きをゆっくりとさせ、或いは一点集中して止まるようにさせますので、先述した病因になるような感覚器官の乱れもゆっくりと鎮められて来るようになります、自然と体調が整って来るのです。こうしたゆっくりとした体の動きに呼吸も連動させますと、呼吸作用を司る自律神経の働きも、より副交感神経が優位に働く状態が実現されますので、心身のリラクゼーション効果も得られます。しかも、体壁筋も適度に伸縮させられますので、筋力も増強され、血行も良くなり、それにつれてホルモン分泌機能や免疫系の機能も良い状態になってくるのが、世界中で刊行されているヨガ・セラピーに関する多くの医学論文でこれまでに確かめられて来ています。それでは以下に、ゆっくりとした体の動きに呼吸を連動させるヨガ・セラピー技法である、ブリージング・エクササイズを2つ紹介致しましょう。

#### （1）ハンド・イン&アウト・ブリージング

- ・両目を閉じた立位のリラックス姿勢から、立位の準備姿勢である両腕を体の横につけての気をつけの姿勢になる。
- ・次に、息をゆっくりと吸いながら両腕を伸ばしたままで前へ上げてゆく。
- ・胸の前で手の平同士を合わせておいてから、更に息を吸いしつつ両腕の動きを意識化しながら両腕を左右に広げてゆく。
- ・しっかりと左右に両腕を広げ終わったならば、その位置で1～2秒間息を止めて体からの変化を意識化し、その後に息を吐きながら両腕をもどして

再び胸の前で両手の平が合わさるようにする。

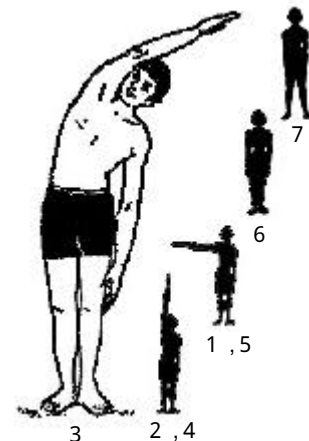
- ・その位置で1～2秒間息を止めて体からの変化を意識化し、両目は閉じたままであと9ラウンド続けて両腕の開閉運動を行う。
- ・最後のラウンドで両手の平が合わさったならば、更に息を吐きつつゆっくりと両腕を下へ降ろしてゆく。
- ・その後に立位のリラックス姿勢になって、体を感じる変化を意識化し続ける。

#### （2）アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ

- ・立位のリラックス姿勢から、両脚をそろえて立つ立位の準備姿勢になる。

- （いち）右腕全体の動きを意識化しながら、ゆっくりと息を吸いしつつ右腕を横から上にあげてゆき、
- （に）肩の高さで手の平を上に向けて、更に息を吸いしつつ右上腕が耳につくところまで上げきって息も吸い終わる。この位置で1～2秒間息を止めて体からの変化を意識化し、
- （さん）息をゆっくりと吐きつつ体の動きを意識化しながら上体と右腕とを左へ倒してゆき、上体がつかえたところで息を吐き終わり、この位置で1～2秒間息を止めて体からの変化を意識化してから、ゆっくりと5回呼吸しながら体からの変化を意識化し続ける。

- （し）所定の時間が過ぎたならば、一度息を大きく吐いておいてから、息を吸いしつつゆっくりと体の動きを意識化しながら上体と右腕とをを起こしてきて、上体を起こしきり、息も吸い終わったところで1～2秒間息を止めて体からの変化を意識化し、



(ご) 次いで、右腕の動きを意識化しながら息を吐きつつゆっくりと右腕を横におろし、

(ろく) 更にそのまま息を吐きながら、肩の高さで右手の平を下に向けて右腕を下までおろしきる。おろしきった位置で1～2秒間息を止めて体からの変化を意識化しつつ、右腕から生じる感覚と左腕との違いを意識化する。

<逆方向>

・すぐに息を吸い始めて、反対の左腕を使って上記同様の「6分解」した動きをする。

<動きの反復>

・あいだに立位のリラックス姿勢を入れて、あと2ラウンド同じ動作を繰り返す。

<動きの終結>

(しち) 立位の準備姿勢で1～2秒間息を止めて体からの変化を意識化してから、両目は閉じたまま立位のリラックス姿勢にもどり、自然呼吸を続けながら数を10回数えるあいだ、体から生じてくる血圧や脈拍などの変化を意識化し続ける。

これらの体の動きは読者の皆さん方が日頃わずかなスペースがあれば実習できるはずですから、特に自分の心の働きが乱れて暴走し始めたとお感じになられた時に行ってみてください。

## 心理作用を意識化するヨーガ・セラピー技法

ヨーガ・セラピーでは、肉体次元の自己のあり方を制御する先述のような方法を開発しただけでなく、私たちの意識の働きをも自在に制御しうる技法を開発しています。ここでそれらのすべてを紹介することはできませんが、基本的にはヨーガの瞑想法は以下の四段階に沿って実習されます。1、聴聞(シュラヴァナ) 2、熟考(マナナ) 3、深い瞑想(ニディディヤーサナ) 4、悟り(ギヤーナ)の四段階です。これらの内、仏教と共に日本に伝えられているのは3番と4番です。即ち、無心になって座するという部分です。しかし、なかなか無念無想の境地に入れるものではありません。それはなぜかと言いますと、仏教よりも古い教えであるヨーガの教えの内でも1番と2番の部分が欠落して日本に

伝えられてしまっているからだと思います。ヨーガにおいては、師匠から聴聞(シュラヴァナ)した教えを自分で繰り返し熟考(マナナ)することが推奨されています。そしてこの1番、2番の瞑想法とは、「調べるテーマ」を持つての瞑想法であると言えます。即ち、例えば一時間座るとしてその間に、「自分が感謝した出来事」「自分が怒ってしまった時の事」「自分が欲に眼を眩ませてしまった時の事」等々の状況をできるだけ鮮明に思い出し、その時々自分の意識の動き方を調べつくすのです。こうした瞑想の作業が、ひいては自分の心を自在に制御できる能力を実習者の身につけさせてくれるようになり、やがては3番、4番の意識状態にまで私たちを容易に連れて行ってくれるのです。そこであなたが日々簡単にできるヨーガ・セラピーの瞑想法を以下に2つ紹介しておきますから実習してみてください。一年後には大きな自分の変化にあなた自身驚かすにはいられないはずです。

(1) 朝の瞑想法：朝起きたら、布団の中か静かに座れる部屋の中で、今日これから始まる一日の中で起きて来るであろう出来事をできるだけ具体的に予想して思い描き、自分がそれらの状況の中で振る舞っている有様を具体的に時間を追って心の中で思い描き、夜になって就寝するまでをシュミレーションしてみる。そして瞑想の一番最後に、今日一日の自分の行動に神仏の加護がありますようにお祈りして瞑想の座を解いてから、活動し始める。

(2) 就寝する前に、今日一日体験したことを思い出し、今日一日の中で「人様にいただいた事々」を具体的に思い出して調べ、それらの一つ一つに感謝の言葉を心の中で唱えさせていただく。

## ヨーガの歴史

インドの地を流れる二大河川ガンジスとインダスの大河の、インダス河下流域に今から5000年近く前に突如として栄え始めたのがインダス文明と呼ばれる都市国家群でした。現在この地は砂漠化してしまい、それら文明の都市遺跡は砂漠の砂を掘り起こして調査研究が為されてはいますが、その都市国家の遺跡の中からヨーガ行者と同じく両足を組んで

座る人物像を彫り込んだ小さな「はんこう(印)」が発見されています(第4図参照)。その人物像の頭上には、現在のヨーガ行者がよくしているように長い頭髪を団子状にして丸めてのせているので、この座像が彫られた5000年前には既にヨーガの瞑想修行を行じる人間たちがいたのではないかという意見も出ています。それでは何故その頃働らきもせず足を組んで座っているような人間がこの地に出てきたのでしょうか? それは、いわゆる文明というものがどういうものかを考えてみれば容易に推測できることなのです。



第4図

古代文明は大河のほとりに栄えたという一つの法則があります。エジプトのナイル川しかり、メソポタミアのチグリス・ユーフラテス河しかり、中国の揚子江しかり、そしてインドのインダス河しかりです。何故に今から5000年前に人々は大河の周りに集まったかと言えば、それは水を得るため以外に他に理由はありませぬ。当時地球の北半球の中緯度地帯は乾燥して砂漠化し、人々は大河の周りに集まらざるを得ない状況が生じていたと気象学者たちは言っています。当時既に麦や米を栽培する農業が行われていましたが、水が自由に得られない状況の中で人々は大河の周辺に集まらざるを得なくなり、そこにあっては水と土地を早い時点で得たものは豊かな収穫を自分のものにできる立場に立てたはずです。しかし、水と土地を得られなかった人々は、地主の土地を耕作する労働力だけを提供する立場に甘んじなければならなかったでしょう。ここに現代社会にまで続く、持てる者と持たざる者との差異が人間社会に生じたのです。即ち、高い生産力を手にした者が優者であり、低い生産力しか手にしていない者は劣者だという構図がここに出来上がったのです。この構図は大量生産と大量消費をめざす産業革命を経てきた現代社会においては更に強調されており、あのバブル経済を経験した今日の日本社会においてもま

だ、大会社の社長は偉い、ベンチャー・ビジネスを起こして未来の高収益が期待できる会社を経営する者は偉い、広大な土地を所有する者は偉い、高い収益が得られる医者や弁護士は偉いと、人間の優劣をその生産高で決める評価が生き残っています。しかし私たちの普通の常識が教えてくれることによれば、ある人間の評価は決してその者の生産性の高低だけでは言い表せないということです。生産性の高い人間でもその品性、人品が限りなく低い人間も沢山いることは周知の事実です。逆に例えば、その身体に障害を持ち、生産性が極めて低い者であっても人の心を揺さぶるような素晴らしい行為を為す者もいます。今や死にかけている程の状態に陥っている人間でも、すばらしいと評価できる行為が出来る者もいます。カルカットに生きたあのマザーテレサさんを引き合いに出すまでもなく、そうした偉人は世に沢山数え上げられます。金銭などの生産性に依るのでない別の人間評価に関する規準が存在することに、文明勃興の早い時点で気づいた人たちがインダス河流域には居たのであり、その人たちがヨーガの智慧を地上で最初に伝え始めた私たちは考えています。そして、こうした価値規準を持って今日でもインドのヨーガ行者たちは生きているのです。読者の皆さんのこれからの人生を「自分をより高尚な人間にさせたい」とお思いならば、是非簡単なヨーガ・セラピー技法から実習を始め、いずれは5000年近い教えの歴史を持つ伝統的なヨーガにも挑戦してみてください。ご検討をお祈りしています。

#### 参考文献

- ・Sharma.P,“CARAKA-SAMHITA” CHAUKHAMBHA ORIENTALIA. 1981
- ・“ANVESHANA” Swami Vivekananda Yoga Research Foundation Bangalore, INDIA

#### 推薦図書

- ・「あなたもできるヨーガ・セラピー」産調出版
- ・「実践・魂の科学」スワミ・ヨーゲシヴァラナダ大師著 たま出版
- ・「真理への解放」スワミ・チダナダ大師講話集 たま出版