

初めての人もそうでない人も
何度でも知りたい

ヨガの きほん



ヨガについて
呼吸
ポーズ
瞑想

キホンから始める



マインドは内側全体に感情はアナーハタチャクラに

心。って、すごく包容力のある言葉だと思う。とてもふわっとしていて、いろんな意味で使われている。「心が痛む」「心が震える」という時は、心がまるで感情のセンサーのような使い方をするし、「心が定まらない」という時には考えや意志を「心と体のバランス」と言った時には精神を表していたりする。英語なら、heart, will, thought, mind, spiritなどと使い分けるところを、すべて、心。で言い表してしまうのだ。

でも、心という言葉が幅広い意味を含むがゆえに、ヨガ哲学を学び始めたばかりの時には、それが混乱の原因となることも少なくない。「ここでの心。は、どこの心。意味？」と。

だから今回、森田尚子先生の口から「日本人が言う心。ってどういうのがよく丸っとしていて、人それぞれ違うんですよ。だから私は三



だから今回、森田尚子先生の口から「日本人が言う心。ってどういうのがよく丸っとしていて、人それぞれ違うんですよ。だから私は三

ガ哲学を教える時、心。という言葉を使わないの」という言葉が出た時、ちょっとうれしくなった。

「日本語で、心。とひとくくりにしてしまうものを、ヨガではもつと分析します。

理解したり記憶したりといったマインドとしての働きのことなのか、ハートで感じる感情のことなのか、それとも人間の体の成り立ちの考え方である「パンチャマヤ(五鞘)」のモノマヤコーシャ(意識鞘)のことなのか、ヴィグニヤーナマヤコーシャ(認知鞘)のことなのかと、分けて考える。だから心がどう、という話はしないんです」

その上で、「心がどこにあるのか？」という問いに対する森田先生の答えはこうだ。

「マインドのことを言っているのであれば、五鞘で考えると外側から体、呼吸、その次がマインド、とレイヤーになっているので、体のちよつと内側にあるということです。でも、ヨガでは脳で何かをするという考えはないので、どこにあるか

という、体の内側全体にあるのですね。

一方で、喜びとか苦しいとかいう感情

のことを心と言っているのであれば、完全にア

ナーハタチャクラです。ハートです。私達はびっくりした

時やうれしい時、無意識に胸を押さえてたりするでしょ。胸には心臓もあるから、ヨガで一番大事なものがあると考えられています。

インド哲学の古典『ヴェーダ』ではハートの奥に空間があると考えられていて、その空間をKHAM(カム)といいます。そこにすごく広がりがある状態が『スツカム=喜び』で、空間がギュッとタイトになった時の感覚を『ドゥツカム=苦しみ』と名づけています。つまり、カムがどういう状態で、幸せか苦しみかが決まっている、というのが



ヴェーダの考え方なんです」。

確かに、空間が広がると「心が解け」て「心が躍り出し」たくなるような気がするし、空間がギュッとタイトになると「心が痛む」という感じがする。ハートで喜びや苦しみを感ずるといのは、感覚としてしっくりくる。マインドと脳をつなげて考えてしまう私には、マインドが体の内側全体にあるというのは、ちよつと難しいのだけれど。

心はモノではなく動きどこに動きを見出すか

ヨガは心をコントロールする

目に見えないから知りたい「心」はどこにあるの？

心は目に見えない。見えないからこそ、知りたくなる。でも、そもそも心って何なんだろう。心というものを考えるところから、心の在りかを探してみたい。

イラスト= macco ライター=平地紘子 構成=大嶋朋子 (Lotus8)

では、ヨガとは別の立場から。医師であり、伝統医療や芸術にも造詣が深い稲葉俊郎先生は、どう答えるのか。先生は、開口一番こう言った。

「心ですよ。結論は自由ってことなんですけどね」

自由……。それはどついう意味なんだろうか。

「そもそも、物。と、動き。を考えた時に、心臓は物で、その動きは循環です。同じように肺は物で呼吸は働きます。では心が物かどうかって、

っています」

その上で能楽師の安田登先生の書籍を引用し、心という動きをどこに見出すかは時代とともに変遷してきた、という興味深い話をしてくれた。

「古代メソポタミア文明(紀元前3500年)では、相手の感情と一体化する感覚を、子宮とか生殖器で感じるといふ表現があったそうなんです。実際、甲骨文字の、心。という字は、まさに男性器のような形をしています。昔はそれこそ頭で考えず、本能

る部分、その反応が心というもので
と想っていたんじゃないでしょうか。
それが新約聖書(紀元後1〜2世紀)
では、内臓が動くことが感情を同期
すること、と表現されていて、叙事
詩『イリーアス』(紀元前6世紀)
では横隔膜の語源となる言葉が心を
表しています。そして『古事記』
(712年)では、腹で感じたこと
がその人の一番の本音であるといっ



意味で、腹にある肝向かう心、とい
う表現があります。
昔の人は体に偏在している物の中
で、感受性や、センサーのように何
らかの働きを感じるころを、結果
的に心と呼んでいたんじゃないかと
思います。それが性器からだんだん
と上がっていき、最近では心臓、
脳にまで上がってきている。それは、
その時代に体の何を大事に思ってい

たのか、つまりその時代やその人の
考えを表していると思うんです」
確かに日本語には「腹を割る」
「はらわたが煮えくり返る」「腹に
落ちる」といった慣用語もたくさん
ある。それらの言葉が生まれた時代
は、腹を一番大切に考えていた、と
いう証なのかもしれない。そして今
は、脳科学が発達し、脳を重視して
いる時代。

「だから現代では、脳から
生まれるものが心だっ

て感じやすいのかな、
と思います。そのほうがフ
イットすると思いますし、そう考え
ていいんじゃないでしょうか」
でも一方でそれは、脳を重視する
あまり、昔の人が性器や腹、内臓の
反応としてキャッチしていたであろ
う心という働きを、私達がキャッチ
できなくなっているとも言える。実
際、頭で考えてばかり。自分はどっ
ししたいのか、どう感じているかより
も、必要性とか効率とか、人にどう

思われるか...という物さしでものこ
とを測りがちで、感じる力がどんど
ん鈍ってきていると思うのだ。脳以
外の体の部分の感覚を感じ取る力が、
「現代社会では、正直しようがない
と思うことはよくあります。例えば、
満員電車には、感受性をプロテクト
しないと入れないと思うんです。本
当に全部を感じていたら、不快極ま
りないじゃないですか。だから社会、
特に都会の流れは、プロテクトして
感覚を遮断する方向に進んでいると
思います。部屋の窓を閉めきったま
まにしているような状態ですね。で
も換気して、掃除してキレイにし
ていけば、もっと広大な部屋、つまり
自分の体を探検でき、心の働きを感
じるのにもつながっていくと思
います」

心という働きは 自分自身で感知するもの

脳が優位な現代について、稲
葉先生はこうも言っている。
「私達の生活はいろんな物、脳が
作り出した物で満たされていて、そ
の物には必ず意味や役割があるんで
すよ。意味があるものだけに囲まれ
ていると、意味がないものに耐えら
れなくなる。意味で満たされすぎる
と息苦しいからこそ、私達は自然や
アート、意味ではない世界を本能的
に求めているんだと思います。バラ
ンスを取ろうとして」
脳が作り出した意味あるものに対
して、自然には意味のないものがあ

ふれている。石の二つひとつ、砂一
粒には意味がないし、そこに生えて
いる木にも別に意味はない。「もし
る意味を超えたもの(稲葉先生)で、
それはアートや、芸術も同じだ。
私達がセンサーのような心の働き
を感知する力を取り戻そうとするの
なら、意味だけを求めることから離
れ、自然を体全体で感じてみる。ア
ートの中に身を置いてみる、体の隅々
の小さな反応をキャッチしようと意
識を向けてみる。そういう作業が必
要なのかもしれない。
もちろんそれは、目を閉じて静か
に座る瞑想や、アーサナの中でもで
きるもの。ただし忘れてはいけない
のは、それらによって感じる力を取

り戻す、と思いきやないこと。それ
はまた、意味を見出すことになって
しまうからだ。
*
見えない時も星はいつも変わらず
にそこにある。同じように、自分が
気づいていないだけで、体のあちこ
ちで心という働きが小さく光を発し
ているのかもしれない。
私達は、それらの光を、体のどん
な感覚で捉えることができるだろう
か。それは、アナーハタチャクラで
感じる喜びや悲しみといった感情の
ようなものかもしれないし、ひょっ
としたら、いまだ感じたことのない、
不思議な感覚かもしれない。そう考
えると、すくすくワクワクしてくる。



監修=
森田尚子

もりたなおこ。クリシュナマチャリアのヨー
ガ正式指導者。ヴェーディック・チャンティ
ング正式指導者、ヨーガストア講師。
YOGA CAKRA主宰。ヨーガ指導歴15年。
ロータスエイト指導者養成講座メイン

監修=
稲葉俊郎

いなばとしろう。医師。東京大学医学部付属
病院循環器内科助教。東京大学医学部山岳部
監督、溜沢診療所所長を兼任。伝統医療、補
完代替医療への造詣も深い。著書に『いのち
を呼びます』の ひとのこころからだ