



ヨーガ行者の王  
成瀬雅春  
対談シリーズ  
[第13回]

内側の声を聞き、  
”自分“を中心に  
生きていく!!



稲葉俊郎  
Toshiro Inaba

対談

成瀬雅春  
Naruse Masaharu

ヨーガ行者の成瀬雅春師が様々なゲストを迎えて行われる対談シリーズ。

今回のゲストは医師の稲葉俊郎氏。伝統芸能、芸術、民俗学、農業など、日本の身体文化に関連する様々な分野と交流を図りながら、医療の現場に立ち続ける稲葉氏が、身体や命、社会や環境について成瀬師と語り合った。そこから見えてきたのは、ストレスの正体や“自分”を知るための方法、そして人生を輝かせるために必要なことは何か、ということだった。

取材・文◎杉山元康

医療者とヨーガ行者の  
共通したスタート地点

——稲葉先生が日本の身体文化に興味を持ったきっかけを教えてください。

稲葉 私はいくつかの身体が弱く、二歳から三歳ぐらいの時に臨死体験をしているんです。さほど喋れない頃ですから、非言語的に思考していたのを克明に覚えていて、生命の根源を自分なりに考えるきっかけになりました。

小学校も低学年までは半分休んでいくぐらいで、「いつ死ぬか分からない」と思い込んでいたので、身体感覚というのを自分で見つめていました。その頃の恩返しもあって医学の道を目指しました。西洋医学が有効な場面も多く経験するんですが、同時にそれが有効でないケースも体験し、その矛盾に葛藤を抱えていたんです。

そういった状態のなかで、3・11があつたんです。震災直後に、まだ遺体もあるような現地に入りました。病院丸ごと津波に流されてレントゲンなどの医療器械が無く、そんな状況で医師や看護師たちが医療のプロが「私たちは無力で何もできず、途方に暮れるしかない」と言うのに違和感を覚えたんです。

そこで「西洋医学という科学技術だけに依存していく発想や身体観は、今がピーク、言い換えれば限界に来ているんじゃないか」「それ以外の様々な技術を統合していくような時代が来ているんじゃないか」と考えました。

成瀬 設備がないと何もできないというのは、スタートとしては違いますがね。

稲葉 直後にそう思うのは仕方ないですが、身体を診るプロだからこそ「何も無い環境の中で何ができるのか」という発想に転じていかないと。そここそ被災者の話を聞くだけでもいいと思うんですよ。そこに「医療的な行為である」という強い自信があれば。

成瀬 いにしえのヨーガ行者というのは、医者と一緒にですね。村人が行者のところに来て、腹痛の治療から人生相談までします。行者は瞑想も使って、相談者のどこが具合悪いかを診る。

瞑想能力の高い人はレントゲンやCTに近いレベルで分かるわけです。「朝起きて、何を食べて、どんな行動をしていましたか」というところから問診して、「この行動が悪いから治しなさい」といったアドバイスをする。まさに「設備が何もなくともアドバイスできる」という出発点は同じですね。加えて、おそらく鉱物系や植物系の薬などは処方していたのではないのでしょうか。

### 外部に答えを求めず、 内なる声を聞く

成瀬 稲葉先生と初めてちゃんとお会いしたのは、私がロシアの演出家、レオニード・アニシモフさんと対談した2016年7月のイベントで、稲葉先

生が司会してくださった時でしたね。稲葉 芸術は人の心に良い影響を及ぼす、と思っています。たとえば今、自殺しようとしている人を現代医療が止められなくても、芸術が止め得る場合があるように。

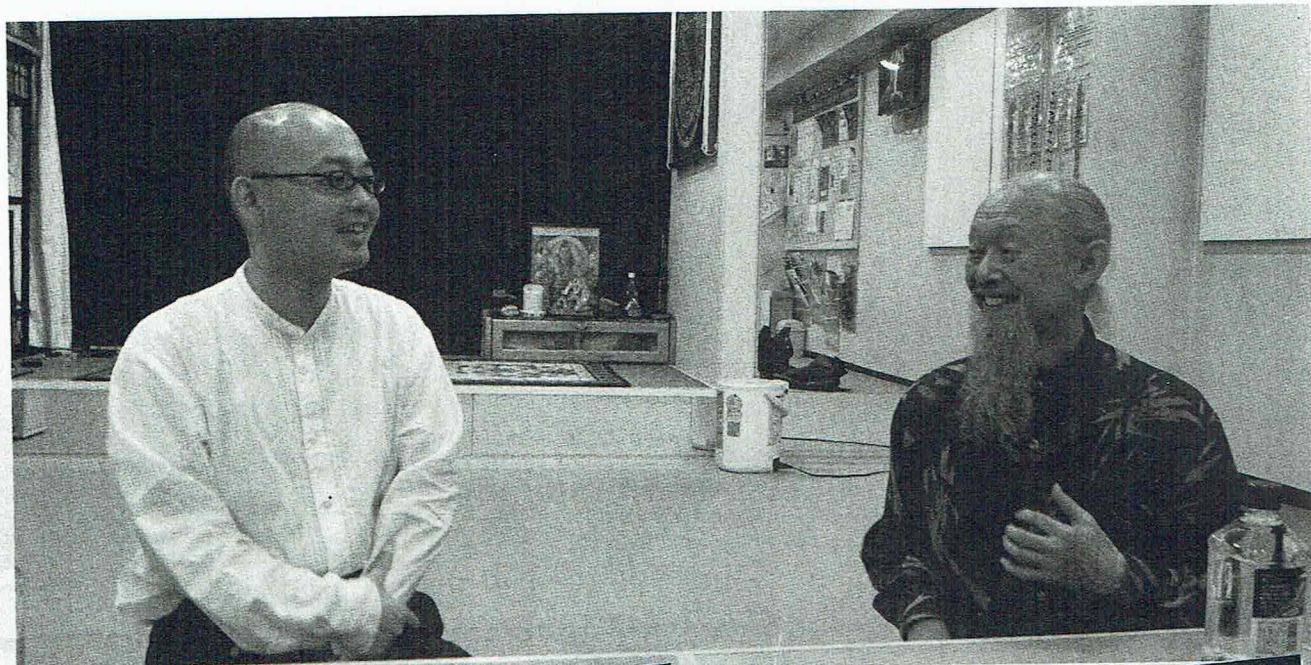
特に演劇は人生に似ています。僕らも自分の役割を肉体を使って演じているようなもので、自分を俯瞰して客観的に観察することに通じると思っています。アニシモフ監督の活動に共鳴して、交流していたんです。特に彼が長年研究・実践しているスタニスラフスキー・システムは極めてヨーガ的なものが背景にありますよね。

成瀬先生はそのトークイベントで「素食主義などの『主義』を掲げるのではなく、『自分の食べたいもの』を食べるのが良い」と仰っていました。それが「自分の内なる声を聞く」ということなのでしょう。

成瀬 「あの食べ物や身体に良いらしい」という外からの情報じゃなくて、自分が何を食いたいのかというのをしっかり見据えると、その人にとってベストなものや食べるようになっていくと思うんだよね。

稲葉 プラーナ食とかベジタリアンとか、憧れて始めてしまう人がいるんですが、それは逆ですよ。自分に何がベストなのか分かっていないと。

実は僕自身、被災地に行った後、肉が食べられずベジタリアンになってしまったという時期があるんです。二年ほどすると突然、肉が食べなくなってきた



Inaba Toshirou

#### Profile

1979年熊本生まれ。医師。2004年東京大学医学部医学科卒業。2014年東京大学医学系研究科内科学大学院博士課程卒業(医学博士)。現在、東京大学医学部付属病院 循環器内科 助教。東大病院では心臓を内科的に治療するカテーテル治療や先天性心疾患を専門とし、往診による在宅医療も週に一度行いながら、夏には山岳医療にも従事している(東大医学部山岳部監督)。医療の多様性と調和への土壌づくりのため、西洋医学だけではなく伝統医療、補充代替医療、民間医療も広く修める。未来医療研究会を個人で主宰。国宝『医心方』(平安時代に編集された日本最古の医学書)の勉強会も主宰。古来の日本は心と体の知恵が芸術・芸能・美・「道」へと高められ心身の調和が予防医療の役割を果たしていた、という仮説を持ち、自らも能楽の稽古に励む。未来の医療と社会の創発のため、伝統芸能、芸術、民俗学、農業…など、あらゆる分野との接点を探る対話を積極的に行っている。

Naruse Masaharu

#### Profile

ヨーガ行者、ヨーガ指導者。1976年からヨーガ指導を始め、1977年2月の初渡印以来、インド、チベットなどを数十回訪れている。地上1メートルを超える空中浮揚やクンダリーニー覚醒技法、系観瞑想法などを独学で体得。2001年、全インド密教協会からヨーギーラーズ(ヨーガ行者の王)の称号を授与される。成瀬ヨーガグループ主宰。倍音声明協会会長。朝日カルチャーセンター講師。『瞑想法の極意で開く、精神世界の扉』『ハタヨーガ完全版』『ヨーガの生き方ですべてが自由になる!』(BAB ジャパン刊)など著作多数。

たんですが……。感覚に素直でいると、自然に自分に必要なものの変化が掴めるように思います。

**成瀬** 外の意見は聞いても良いんですが、一度自分のフィルターを通して吟味しなければなりません。それが無いと、テレビを観た直後に「よし、今日からベジタリアンだ」となつちやうから駄目なんです。

**稲葉** 人間は一人ひとり、育ってきた人生も、身長も顔かたちも全員違う「オリジナルな人間」なんです。だから他の人の方法が自分にも当てはまるのかは、一回フィルターを通さないと。

**成瀬** フィルターを通さない人は「なんとかダイエット」って流行るとすぐに飛びつきますね。外部に答えを求めるのは楽ですが、人間が成長するのは悩んだ時なのです。

——最近、自分で試行錯誤せずに、最初から「答え」を欲しがる人が多い気がします。

**成瀬** 学校のテストでも正解を教えてもらえば百点は取れるけれど、それでは意味がないわけです。

**稲葉** 元々人間は、身体での体験がスタートにあつて、知的な理解はその後についてくると思うんですが、現代は逆転してしまっています。平和な社会ゆえ、なのでしょうけれど。

**成瀬** 平和それ自体は良いことなんです。が、「大人になれない」といった問題も含んでいますね。極端な話、戦場にいる子供って大人の目をしていません。

——日本は平和ですが、「自分は幸せ

だ」と感じている人はあまり多くはないかもしれません。

**稲葉** 戦後のゴタゴタの中で、「自分の外に幸せの条件がある」と仮定して物質文明を築いてきましたが、幸福や安心というのは「自分の内的な状態のことだ」ということに、最近ようやく帰帰しつつあるように思います。

## 日本社会のストレス 外の環境、中の環境

——近年、様々な脳科学的研究が行われ、例えばストレスでNK細胞の数が減る、といった検証結果が出ています。

**稲葉** 僕としては、それらは科学的な用語に言い換えているだけで、人間の意識の本質には迫っていない、と思っています。「瞑想をやればセロトニンが増える」と脳科学的に証明された」というのは単なる言い換えで、実は何も言っていないですよ。

僕の視点からは、ストレスというのは「他人の事を気にしすぎ」という点に集約できると言えます。ストレスに悩む人が語るの、ほとんど「他の人の話」で、自分の内側の話が出てこないんです。他者というのは季節や天候などの「環境」に近いものであつて、脅威と感ずる必要はないはず。季節毎、日毎にストレスを感じていたら生きていけませんからね。だけど、「自分を脅かすものだ」と捉えてしまうから、それが実際に脅威になつてしまう。もつと自分の感覚や感受性を第一に

信じて、自己確立していれば……。それはきつと「身体

の外の環境、中の環境」に集約されるのではないでしょう。自分の身体を使う世界は、最終的には自分の内側を観て、その投影として外界を生きていくことだと思ふんです。

**成瀬** エゴに陥らずに、しかし自分を中心に生きていくこと

によつて、対人関係もいい関係にしていけます。「コイツに何かやられた」「アイツが嫌いだ」というのは、自分をどこかに置いてしまつて敵対行為ばかりしようとしてる状態で、当然ストレスも溜まります。

**稲葉** 例えば部屋が暑くなつてきた時、二つの対応法があります。一つは環境つまり部屋の温度を物理的に下げること。これはクーラーを発明する科学技術の出発点ですね。もう一つはヨーガ

行者や古代の人のように、「自分の身体感覚を変えて、どんな環境でも快適に暮らす」という方向性です。つまり「外の環境を変えること」と、「自分の内側の環境を変えること」と、これは似

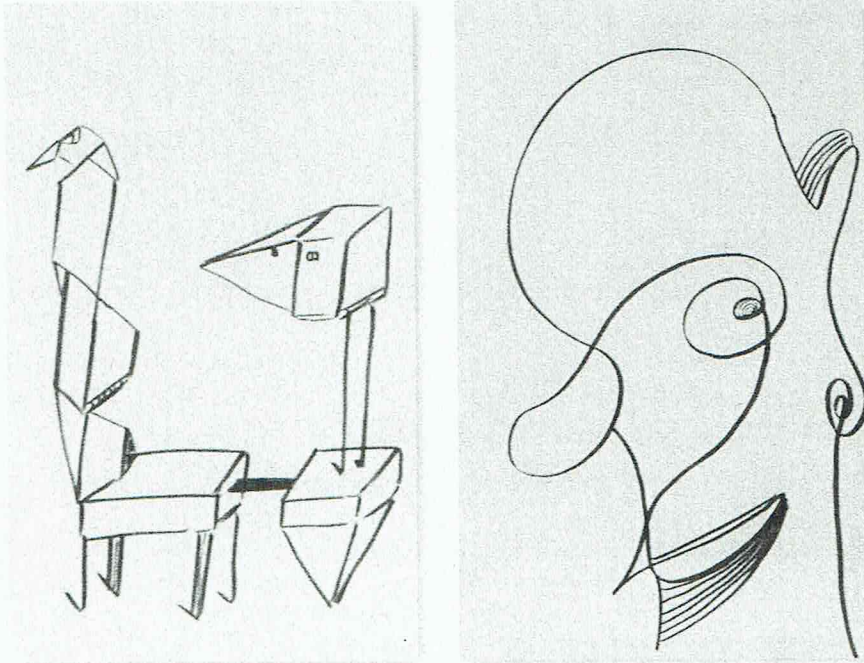


稲葉氏は、夏には山岳医療も行つており、東京大学医学部山岳部の監督、滝沢診療所（夏季限定の山岳診療所）所長も兼任している。

ているようで、まったく真逆のアプローチですね。

ストレスを訴える人の多くが、「他人を変えよう」とか「あの人がいなくなれば」という発想になつてしまつていきます。そうではなく「自分がどう変わるか」が最も重要なんです。これは西洋医学をいくら学んでも出てこない話で、むしろヨーガや武道、茶道などの「……道」の方がその方向性を持つているように思います。

## 【稲葉氏が描いた絵】



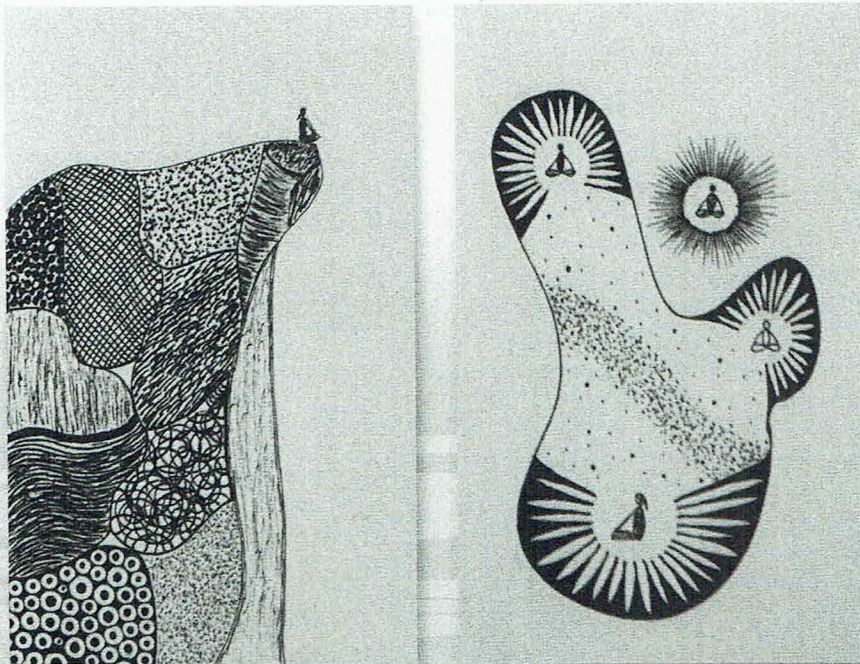
取材日の翌日に行われる講演会で、参加者に配る資料を入れる封筒数十枚の一つひとつに絵を描いたという稲葉氏。絵を描く道具を常に持ち歩いて、暇があれば絵を描いているという。

## 瞑想やアートを通して 自分を観る

稲葉 最近、マインドフルネスとかブームですが、どう思われますか。  
成瀬 瞑想が広がっていく事は良いことだと思えます。瞑想とは「自分を知らず」で、それ以外にはありません。自分の顔や内臓は自分の眼では見られ

ません。だから瞑想では目を閉じて自分を観るんです。知識は外から得ることができませんが、自分のことだけは分かります。スマホで検索しても出て来ませんしね。なによりも一番わからないのは「自分」なんです。  
稲葉 「自分」というのはすべての出発点でありながら、一番死角になっている部分です。盲点・死角になっている事に気づく、それがスタートだ

## 【成瀬師が描いた「瞑想画」】



成瀬師が「瞑想画」と呼んで描いているもの。細かい細部をペンで描き切ることで、まるで細胞のようなミクロな部分までを感じさせると同時に、それでいて宇宙の広がりまでも感じさせるものになっている。稲葉氏、成瀬師ともに絵を描くことは、「自分から発するもの」であり、そして「自分を知らず」に通じているという。

と思います。その「自分を知らず」というプロセスの方便として、芸術など色々なものがあるのではないかと——能もヨーガも一つのところに包含されるのではないかと感じています。  
稲葉先生は、余暇で創作活動をされているそうですが……。  
稲葉 粘土でオブジェを作ったり、水彩や油彩で絵を描いたりですね。いつも描く物は持ち歩いています。これ左

掲上の二つの絵は、今度の講演会で資料を配る時の封筒で、全て違う絵を描いて遊んでいます。  
——それは「自分を知らず」と通じているところがありますか。  
成瀬 これは、「自分から発するもの」です。白紙にビュウツと一本線を引くだけでも、僕のビュウツと稲葉先生のビュウツは違うわけ。自分から発さずノウハウから入ると、面白いものは

稲葉氏は、能(観世流)の稽古にも励んでいる。その稽古を通して、自身の身体への関いかけを深めている。



できないですよね。  
稲葉 現代人が、内なる声に基づかず、  
ノウハウ偏重になってしまった遠因は  
資本主義経済だと思っています。みんな  
が「消費者」になってしまつて、生  
産者への敬意を失ってしまったところ  
にあるのではないのでしょうか。ものを  
作る側の視点もあれば、そんなに簡単

に生産者を批判できない。「お金があ  
れば消費できる」という考えに洗脳さ  
れてしまったのではないかと。本来、  
一人ひとりが生産活動をしているはず  
なんです。その誇りを失つて単なる  
消費活動になってしまった。  
多くの日本人は「評価」を恐れてい  
ますが、それは「外に評価基準を置い

ているから」ではないでしょうか。こ  
れは教育の問題が大きくて、本来は上  
手いとか下手と言うことができないの  
が「創造」だと思ふんです。  
最初は誰かの真似から始まつても、  
だんだん自分のオリジナルになつ  
ていくと、「見たことあるような無い  
ような普遍性」に辿り着くのではない

日本の身体文化に関連する様々な分野に精通する稲葉氏は、多くの講演も  
行っている。写真は「芸術と医療」というテーマの講演会での様子。



でしょうか。そういった行為も、瞑想  
的ですね。  
成瀬 ええ、これはもう瞑想ですよ。  
稲葉 たぶん瞑想そのものが面白いと  
は思えない人は、創造行為をすれば、  
それが「私」を知る活動」になると  
思ふんです。

### 能とヨーガ——己に向き合い、 身体を深めるアート

——内面を見るために稲葉先生が取り  
組まれていることはありますか？

稲葉 いろいろありますが、個人的な  
習い事としては能楽です。能は抽象的  
な芸能であり、死者の鎮魂を中心に置  
いています。世阿弥が作ったその世界  
観を学びたいと考え、縁あつて習い始  
めました。

室町時代の人が命と人生を懸けて探  
求したものを、現代の僕らが出来る限  
り受け取れないかと。実際、「身体技  
法の中に様々な叡智が隠れている」と  
いうことを、発見する日々です。

成瀬 私の教室では老若男女様々な人  
が通っていますが、齢をとると身体が  
固くなって色々なポーズが取れなく  
なつてきます。でも何十年もやってい  
る人は、身体の柔らかい若者よりも「中  
身」はいいんです。

稲葉 能などの伝統芸能では、「四十五  
十は鼻たれ小僧」とされて、八十九十  
の老いの成熟の中で動きの質が深まる  
と考えます。僕はそういうところにも  
可能性を感じています。

空手、太極拳、剣術などにある共通のコツ  
**大好評書籍『武術の根理』が**  
**分かりやすい映像で学べます**



達人になるための**四大秘訣**  
 すべてが**上手**が**武術の根理****入門**  
 型が秘めたカラダの正解の学び方

指導/監修◎中野由哲 (古伝体術心水会代表)  
 60分(予定) 本体5,000円+税

胸をゆるめる、肘の抜き、股関節の感覚化、添わず  
**様々な武術の優れた動きは**

**「根っこ」となる原理があります**

空手、太極拳、剣術など、あらゆる武術に共通する「根っこ」の法則。上達の秘訣は、この「武術の根理」の理解、習得にあります。その入門的ノウハウを気鋭の武術研究者・中野由哲先生が、丁寧に解説。どんな稽古をしても上手いかなかった武術の壁を乗り越える革命的なヒントが満載です！

**Contents (予定)**

- 根理之一【胸をゆるめる】  
 ・感覚を作るエクササイズ(立ち)、他計4種
- 根理之二【肘の抜き】  
 ・稽古①: 合気上げ、他計2種
- 根理之三【股関節の感覚化】  
 ・稽古①: 足払い、他計2種
- 根理之四【触れ方の極意 ~添わず~】  
 ・稽古①: タックル、他計2種
- 四つの根理をまとめる  
 ・稽古①: サンチンを用いた一本背負い、他計3種

好評発売中! 中野由哲師の関連BOOK  
 何をやってもうまくいく秘訣  
**『武術の「根理」』** 達人の共通法則を学ぶ  
 著◎中野由哲 四六判 176頁 本体1,400円+税

※購入方法: 巻末の注文ハガキ、郵便振込用紙をご利用下さい。また現金書留、電話注文(送料515円、代引き手数料260円)でも承っております。下記の記事のオンラインショップからのご注文が便利です。全国の書店でお買い求めできます。

(株)BABジャパン  
 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 中村ビル  
 TEL.03-3469-0135 FAX.03-3469-0162 shop@bab.co.jp

全国どこでも送料無料で配送します!!  
 HP・スマートフォンからも注文可能です!  
<http://babjapan.tp.shopperserve.jp/>

秘伝ウェブショップ 検索

「当たり前」を超えて、  
**生命を輝かせる**

——自分の内なる声を聞くためには、  
 どうしたら良いのでしょうか。  
**稲葉** 生命は「連続した状態」で変化し続けます。ヨガ教室に行っても翌日から何もしないのでは不十分で、生活の中で死ぬまで続けられることではないといけません。

**成瀬** 人は仮に六時間寝るとしたら、起きて十八時間外に出て、色々な人と会ったり、色々なものを食べたりします。それで良い思いをしたり、食あたりで大変な目にあったりしていい。だから、色々なところに出かけて、あらゆるものに興味を持つていくこと

が大事だと思えます。  
**稲葉** 自分のフィルターや固定観念の度が過ぎると、新鮮な驚きを失います。それを外して、初めて体験した時の感動を思い出せば、常に発見があるはずですよ。

**成瀬** いつも言うんですが、僕は不思議に思っていることがあります。駅のホームに立って電車が入ってくるのを見てみると、豆粒のように小さな電車が、見る間に視界を覆うほどに大きくなる。もちろん遠近法とか説明はつくんですが、それでも不思議でならなくて、毎回「うわっ、うわっ」と驚いてるんです。

**稲葉** わかります。僕も日々が不思議です。目を左右に急に動かした時、なぜ風景が動かないのか。カメラ越しだとフラフラするんですが、肉眼だと脳の中で合理化が行われて、頭が混乱しないようになっていってますね。水を最初に触った時も、流体の触感がとても不思議だったことを覚えていますが、誰も最初はそうだったはずで、そ

の「ホームポジション」に常に戻って、世界を感じていきたいですね。  
**成瀬** 常識では当たり前なんです。単純に見えたものにも実は驚きがあります。僕も「歩けるって嬉しいな」という感動で涙が出そうになる時があります。

**稲葉** 患者さんが、癌の末期だとわかった時、突然世界の全てがキラキラして見える……一枚の落ち葉に宇宙の真理を見出だすような感受性が突然花開いたりします。それは誰もが持っている力なのですが、多くの人は生死の境でないと発動できません。でも日常生活をそうした感受性で生きる方が、人生は楽しいですよ。

**成瀬** 「健康っていいな」とは病気になる前から思うものですが、健康な時にそれに気づけないといけませんよね。「当たり前」のことに、いかに感動を覚えることができるか、日常をより良くして、人生を充実させるには、それが一番なんだと思うね。

2014年、ネパールのムスタンを訪れた際、大自然の中で瞑想を行う成瀬師。自身の身体の内側を覗くことで、世界がより輝き、人生がより充実していくことに繋がっていく。

