

ヨーガ療法と〈身〉の医療

鎌田 穰

（NPO 法人 日本ヨーガ療法士協会 大阪、黒川内科）

1. はじめに

2019年5月12日に関西大学 堺キャンパスで、〈身〉の医療研究会 第5回研究交流会と NPO 法人 日本ヨーガ療法士協会 大阪 2019 年度総会との合同総会が開催された。本稿は、合同総会にあたり、ヨーガ療法と〈身〉の医療の関係について示し、また、当日行われ筆者が担当したワークショップ「各種瞑想法の違いについて」についても報告する。

2. ヨーガ療法と〈身〉の医療の関係

2-1 ヨーガ療法

古来インドにおいて、伝統的ヨーガは解脱を目的とする宗教ベースの心の自己修行体系としての理論と技法、さらには哲学を発展させてきた。1920年代から、インドで伝統的ヨーガの医学的検証が開始され、その流れの中で対人援助技法としての「ヨーガ療法」が医療の中で再構成されることとなった。

これまでに、ヨーガ療法を Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana (sVYASA) が中心となって全世界に広めてきた（木村宏輝、2008）。日本においては、木村慧心が、1981年に日本ヨーガ・ニケタンを設立して伝統的ヨーガを伝え始め、その後2003年に日本ヨーガ療法学会 Japan Yoga Therapy Society を設立してヨーガ療法の普及を開始した。また、木村は2018年、世界のヨーガセラピーの団体の合同会議 Global Consortium を立ち上げ、ヨーガセラピーの国際基準の作成を目指し

ている。

このヨーガ療法は、自己修行を目的とした伝統的ヨーガの理論、技法、哲学の上に成り立つ対人援助体系である。しかし、対人援助が目的であるため、自らが選択判断している宗教ベースの自己修行体系とは一線を画したものとなっている。ヨーガ療法の適用範囲は広範で、医療、福祉、教育、司法・矯正、アスリート支援、災害支援、依存症脱却支援等があり、国際的な活動も数多く行われている。また、世界で出されている多くの医学的エビデンスにも支えられて、日本のヨーガ療法は統合医療の代表的な療法の一つとして認知されるようになってきている。なお、ヨーガに関するエビデンスは、厚生労働省統合医療情報発信サイトの中に公開されている（https://www.ejim.ncgg.go.jp/doc/doc_e03.html 参照）。

さて、ヨーガ療法は中医学や漢方医学と同じように、独自の人間観、病理論、治療／指導論、技法論、哲学を完備している。そして、身体的・精神的・社会的健康のみならずスピリチュアルな健康をも増進させていくことを可能とする健康実現法であり、対人援助体系である。

ヨーガ療法の人間観は、約2800年前に記されたとされる『タイッティリーヤ・ウパニシャッド TAITTIIRIYA UPANISHAD（以下、大文字はサンスクリット）』に示されているところの人間を5層に分けて考える「人間五蔵説 Five Layered Existence of Human Beings」と、約2300年前に記されたとされる『カタ・ウパニシャッド KATHA UPANISHAD』に見られる人間を10頭立ての馬車に例える「人間馬車説 Human Chariot Theory」という考え方に基づいている（木村慧心、2011）。

五蔵説では、次のように人間を5層の鞘 KOSA に分けて考える。最も外側の食物から形成されている肉体の層

は「食物鞘 ANNAMAYA KOSA」。次は、呼吸によって体内に取り込まれるエネルギー（プラーナ PRANA）で形成される層の「生気鞘 PRANAMAYA KOSA」。さらには、知覚作用と感情・感覚の伝達作用が行われる層の「意思鞘 MANOMAYA KOSA」。認知や知的判断を司る最も重要な心的活動を行う層「理智鞘 VIJNANAMAYA KOSA」。そして忘却された記憶も含む全ての記憶の貯蔵庫「心素 CITTA」を含み、純粹意識 PURUSHA としての真我 ATMAN につながっているとされる層の「歓喜鞘 ANANDAMAYA KOSA」。ヨーガ療法では、図1のように人間をこれら5層の多重構造の統一体としてとらえている。伝統的ヨーガは、これら各鞘での自己制御 self control を行い、人格の成長を促しつつ、最終的には完全なる統一体を目指し、解脱に導いていくことを目指している。

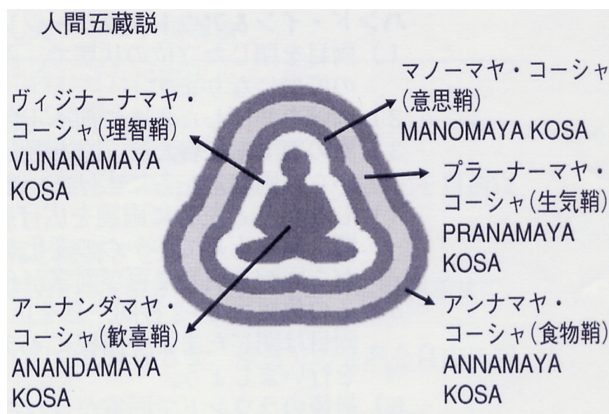


図1 人間五蔵説（木村 宏輝（2008）p. 39 より転載）

2-2 〈身〉の医療

深尾（2015）は、〈身〉について「物理的（客観的）身体」（＝三人称のからだ）、「主体」としての身体である「心理的（主観的）身体」（＝一人称のからだ）、二人以上の人間関係における身体である「間主観的身体」（＝二人称のからだ）、そして全身全霊をこめるという意味でスピリチュアルな身体である「深層意識的身体」（＝無人称のからだ）について区分した。その上で、「心（マインド）」と「身体（ボディ）」の相関を扱う「心身医学」から「魂（スピリット）」と〈身〉の相関を扱う「魂身医学」へのシフトを提言している。

2-3 ヨーガ療法と〈身〉の医療との関連

この「魂身医学」で示されている人間理解は、まさにヨーガにおける五蔵説の理解につながっていると考えられる。つまり、「物理的（客観的）身体」（＝三人称のからだ）

は食物鞘そのものであり、「主体」としての身体である「心理的（主観的）身体」（＝一人称のからだ）、二人以上の人間関係における身体である「間主観的身体」（＝二人称のからだ）については理智（buddhi）が捉える身と言え、理智鞘が関連するといえるだろう。「深層意識的身体」（＝無人称のからだ）は宇宙意識に通じる歓喜鞘に関連するといえるのではないだろうか。それ故、この「魂身医学」の概念は、まさにヨーガ療法の人間五蔵説と深く関連していると考えられ、「魂身医学」の健康観はヨーガ療法における健康観と同一視点に成り立っていると考えられる。

3. 各種瞑想法

ヨーガ療法には、アサナ（座法、体操）、プラーナヤーマ（呼吸法）、ディヤーナ（瞑想法）という3大技法があり、この他、師弟間の対話に基づいた双方向的面接技法ダルシャナがある。この内、瞑想法とダルシャナは認知の修正に用いられる技法である。この度の合同総会におけるワークショップで取り扱った「各種瞑想法」は、この認知の修正のための技法なのだが、ヨーガ療法で用いられる心観瞑想とヴェーダ瞑想法以外の瞑想法も紹介し、これら瞑想法を体験し理解することを目的とした。この瞑想法は、理智鞘と歓喜鞘にもアプローチする技法であり、魂身医学にとっても重要な技法になると考える。

以下、当日のワークショップについて概説する。まず、瞑想について、これまでの研究や企業内で取り上げられている結果から、リラクセーション技法なのか？ 創造性開発の手段なのか？ 作業能率向上のための手段なのか？ という問いを発した。その上で、ヨーガの八支則（ヤマ禁戒、ニヤマ勸戒、アサナ座法、プラーナヤーマ呼吸法、プラティヤハーラ制感法、ダーラナ凝念、ディヤーナ禅那、サマーディ三昧）を示し、瞑想が本来は解脱のための最終方法であることを示した。この八支則に基づくアシュタンガヨーガは、まさに魂身医学の魂を含む心身統一法といえるのではないだろうか。その上で、500種類以上ある瞑想法のうちのいくつかを紹介した。

① 今ここに意識を向ける2種類の瞑想で、サマタ止とヴィパッサナ観、つまり focus attention と open monitoring の瞑想法を紹介した。意識を一点に固定していくサマタ、全てをそのまま観るヴィパッサナ。これに、類似するヨーガにおけるダーラナ凝念、仏教瞑想の

阿字観と数息。これらは1文字を見つめて集中するものや、呼吸をただただ数えて集中するという方法である。その他、マントラを唱える方法やその一般化された超越瞑想（TM: Transcendental Meditation）を紹介した。

② チャクラ瞑想。7つのチャクラに意識を集中させる方法で、以下のマントラを唱えていく。

- i. Om-Bhuh ムーラダーラ
- ii. Om-Bhuwah スワディシュターナ
- iii. Om-Swah マニプーラ
- iv. Om-Mahah アナハタ
- v. Om-Janah ヴィシュダ
- vi. Om-Tapah アジュナ
- vii. Om-Satyan サハスラーラ

③ 「今ここ」に意識を向けるマインドフルネス瞑想を示し、彷徨う心の状態であるマインドワンダリングと何もしていないときの脳の状態であるDMN（default mode network）の関連についても示し、実習を行った。

④ その後、「マインドワンダリングが収まった後に自ずと慈悲の心が生じるのではないかと熊野宏昭が2019年4月に開催された日本ヨーガ療法学会 広島総会のシンポジウム「マインドフルネスとヨーガ療法」の中で述べていたことを示し、マインドフルネス瞑想と慈悲との関連について考察した。マインドフルネス瞑想の適用において、能力開発や産業論理の中で生産性向上といった我欲追及に用いられがちであることに対して、近年批判が高まっており、仏教瞑想としての慈悲の心を育成していく必要が述べられるようになった。しかし、この慈悲の心はマインドワンダリングが収まればそのまま生じてくるのか、ということについて筆者としては疑問を抱いている。「慈悲の瞑想」としては、次のような言葉が用いられる。

- ・ 私は幸せでありますように
- ・ 私の悩み苦しみがなくなりますように
- ・ 私の願いごとが叶えられますように
- ・ 私に悟りの光が現れますように
- ・ 私は幸せでありますように（3回）
- ・ 私の親しい生命が幸せでありますように
- ・ 私の親しい生命の悩み苦しみがなくなりますように
- ・ 私の親しい生命の願いごとが叶えられますように
- ・ 私の親しい生命に悟りの光が現れますように

- ・ 私の親しい生命が幸せでありますように（3回）
- ・ 生きとし生けるものが幸せでありますように
- ・ 生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
- ・ 生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
- ・ 生きとし生けるものに悟りの光が現れますように
- ・ 生きとし生けるものが幸せでありますように（3回）

* 2016年秋より、これまで「人々」としていた言葉を「生命」に置き換えて慈悲の瞑想をするとのこと。

- ・ 私の嫌いな生命が幸せでありますように
- ・ 私の嫌いな生命の悩み苦しみがなくなりますように
- ・ 私の嫌いな生命の願いごとが叶えられますように
- ・ 私の嫌いな生命に悟りの光が現れますように
- ・ 私を嫌っている生命が幸せでありますように
- ・ 私を嫌っている生命の悩み苦しみがなくなりますように
- ・ 私を嫌っている生命の願いごとが叶えられますように
- ・ 私を嫌っている生命に悟りの光が現れますように

そして最後にもう一度、

- ・ 生きとし生けるものが幸せでありますように（3回）

つまり、このような言葉を唱えることによって慈悲の心が育成されていくのだと考えられ、マインドワンダリングが止まったとき自動的に出てくるものではないと考える。これは認知療法における、認知の修正に心理教育が必要であることと同じ原理であると考えられる。すなわち、慈悲の瞑想は、慈悲の心の育成に向けた認知の修正のための心理教育といえる。そもそもこの瞑想の実践家である僧侶は、仏典と法話による心理教育が日常行われ、日常生活を気づきの促進の修行の場として暮らすことによって、認知の修正を日々行っていると言えるだろう。以上のように、慈悲は認知の修正の結果であり、慈悲の瞑想はそのための手段であることを示した。

⑤ 次に、この理智の修正にむけたヨーガにおける瞑想の神髄ディヤーナを紹介した。これは理智教育に必要なテーマを与えて、瞑想者の記憶を利用し、その記憶の意味づけの修正を行っていく方法である。これは『ブリハド・アーラニヤカ・ウパニシャド』に示されている、シュラバナ聴聞、マナナ熟考、ニディディヤーサナ日常

の気づき、ギヤーナ智慧の4段階を踏む瞑想法である。まず心理教育としての話を聴き、そのテーマに沿った過去の振り返りを行い、そこでの気づきを日常生活でも見つけ、それを言語化して法則化していくというステップを踏む。これによって認知の修正が行われていくのである。認知の修正内容としては、次のようなものがある。

- ・ 科学が否定できない智慧を身につける
 - 全ては変化する（無常観）
 - 100 %自分の思い通りになるものはない
- ・ 固定した自分はいない
- ・ 最後は永遠なる宇宙との一体化
- ・ 全てとの調和を体験する

⑥ そして、これらを具体化したマントラ「ネティーネティーブラフマン」すなわち、「これは永遠ならざるもの」を唱える瞑想法を示した。それは、ひとつひとつ具体的な対象を思い浮かべながら唱えつつ、今生における事物は全て一過性で変化していき、執着することの無意味さを体験していく瞑想法である。これは、筆者が最も好んで用いるものである。

⑦ 最後に、肉体は食物の化学合成でできており、食物は地球の栄養素から成り立ち、地球の栄養素は地球のエネルギーが変換されたものであり、地球はビッグバンで宇宙のエネルギーが変化したものであるため、全ては宇宙のエネルギーの変換体であり、元をたどればひとつである、という宇宙との一体化の誘導イメージを用いた体験をしてワークショップを終了した。

4. 最後に

ヨーガ療法と〈身〉の医療は、魂を含む魂身医学という観点では深く関連していることが理解できる。そのため瞑想法は、身体、心、魂の統一を図る方法であることが理解できるだろう。

以上から、〈身〉の医療研究会とNPO法人日本ヨーガ療法士教会・大阪が合同総会を開催することの意義は大きかったといえるだろう。

文 献

- 深尾 篤嗣（2015）：『〈身〉の医療——心身医学から魂身医学へ——』。ratik (<https://ratik.org/4591/907438111/>)
- 木村 慧心（2011）：『実践ヨーガ療法』。産調出版，東京
- 木村 宏輝（2008）：インド5千年の智慧——ヨーガ療法——。心身医学，48（1）：37-44.

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<https://ratik.org>
 **ratik**