

5 : ヨガ・アーユルヴェーダから

古代インドの智慧と健康

遠藤 雅俊
東北福祉大学

アーユルヴェーダとヨーガはいずれも古代インドの四つのヴェーダ文献に起源を持っており、両者とも病気はその人の心と対象物との結合の誤りによるとしている。

ターイッティリーヤ・ウパニシャッドでは人体が五層構造であると説いているが、その深奥にあるアートマン（真我）こそが真の自己で、それに気づく方法がヨーガであるという。この五層構造のいずれかに生じた乱れは、より浅い層の乱れを誘発し、病を生じる。最表層の肉体の乱れに気づくことが最も容易であることから、ヨーガはアーサナやプラナヤーマなど、まず体へアプローチし、順次、深いレベルの存在における気付きを得ていく。

一方、アーユルヴェーダの内科学書であるチャラカサンヒターにも、同様に感覚と対象の結合の誤りが病を生じさせると記載されているが、さらに、トリドーシャ（3種類の病素）・アグニ（消化力）・スロータス（経路）・アーマ（未消化物）など独特の概念や、詳細な診断学・治療学・薬物学を持っており、より具体的な記載がなされている。メタボリックシンドロームにおける肥満への対処法に関しても様々な記載がなされている。

古代インドの智慧はまだ科学的に未解明なものが少なくないが、現代医学、特に心身医学のさらなる発展に大きなヒントになる可能性がある。