

健康だより

「ヨガ」という言葉の語源や意味について

ヨガ (y o g a) という言葉は

「結びつける。」「くびきをつなぐ。」「しっかりと抑える。」といった意味の動詞根√yuj (ユジュ) から派生しています。

牛馬にくびきをかけて奔放な動きをコントロールするように、自らの感覚器官を制御し、瞑想によって精神を集中する（結びつける）ことを通じて、そこから「梵我一如」（ぼんがいちにょ）「自己と宇宙の一体化」などの解釈がつけられているようです。

くびき：牛や馬などをつなぐ器具。

梵我一如：梵（ブラフマン：宇宙を支配する原理）と我（アートマン：個人を支配する原理）が同一であること、または、これらが同一であることを知ることにより、永遠の至福に到達しようとする思想。

本来は「ヨガ」ではなく「ヨーガ」と読みます。

ヨガ用語はインドの古語、サンスクリット語が使われています。

一般的な会話語ではないので、それで日常会話をしているという事はありません。日本の祝詞（のりと）みたいなものです。

サンスクリット語では長母音とって「O：オ」ではなく「オー」、「E：エ」ではなく「エー」と発音します。

男性は「ヨーギー」や「ヨギ」ではなく、「ヨーギン」

ヨーギーはヨーギンの単数主格形（日本語にすると「一人の男性行者は」）に当たります。

女性は「ヨギーニ」ではなく、「ヨーギニー」

様々な文献の解釈がありますので、一つの目安としてご覧下さい。