

# 禅とヨーガの歴史

どちらも目指すは  
“心の平静と調和”=“幸せに生きる道”

## Yogaの起源

※諸説あります

【約4500年前】  
インダス文明にて  
坐法行者の印章発掘



National Museum, New Delhi

心と身体を結び付け  
て調和を図り、心身  
ともに良好な状態へ

「中道」「空」といった、万物  
の真理に辿り着く教えを通  
してより良い生き方を伝承。

【約2500年前】  
古代インドにて  
ブッダ誕生



中国 百済

【約1500年前】  
大乘仏教日本へ  
(般若心経)

- ▶日本最初の寺院  
「法興寺(飛鳥寺)」
- ▶東大寺に鑑真

IN JAPAN

【約1200年前】

瑜伽(ゆが)と呼ばれる瞑想中心のヨーガ

【約100年前】

中村天風「心身統一法」

【40～50年前】 第1次yogaブーム  
佐保田鶴治、沖正弘



ZENの起源 → 中国の禅宗に由来。  
坐禅はインドのヨーガに由来し、  
インドのダルマ禅僧が中国に伝承

【約1200年前】

- ▶空海→真言宗→高野山金剛峯寺
- ▶最澄→天台宗→比叡山延暦寺

鎌倉  
仏教

- ▶栄西→臨済宗 坐禅
- ▶道元→曹洞宗 坐禅
- ▶法然→浄土宗 南無阿弥陀仏
- ▶親鸞→浄土真宗 南無阿弥陀仏
- ▶日蓮→日蓮宗 南無妙法蓮華経

【3000～5000年前頃】ヴェーダ 【4000年前頃】ウパニシャッド

【2500年～2200年前頃】バガヴァッド・ギーター

【1600年前頃】インドで「ヨーガ・スートラ(経典)」が成立

【400年前頃】「ハタ・ヨーガ」体系化、世界にヨーガが広まる

【2002年頃～】第2次yogaブーム

ハリウッドセレブから流行

2017年日本のヨガ人口約770万人

