



開いた先に何が見える？

第三の目の謎

未来を見通す目。霊やオーラを見る場所…。

「第三の目」というとどこか怪しげなイメージがある。

でも、ここが開くと、今までの自分とは

まるで違った世界へ行けそうな気も、する。

ちよつと不思議でミステリアスな、幻の目に迫ります。

イラスト：光家寿作 写真：中島聡美 モデル：前神祐理子
文：西島恵（「ロタスイト」）、大嶋朋子（「ロタスイト」64ページ）

謎

1

第三の目は 本当にあるの？

そもそも眉間にあるといわれる第三の目。
でも、それって本当にあるの？
まずは一番スタンダードな謎に迫ります。

眉間の奥にあるのは
最も大事な器官だった

「第三の目」というと、眉間にある
ということは誰もが何となく知って
いる。例えばインド人のビンディ、
シヴァ神の絵、または手塚治虫の『三
つ目がとおる』。第三の目を想起さ
せるものは意外と身近にあるものだ。
本当にあるのだろうか？ という疑
問の前に、まずはここが担う役割を
整理しよう。

「第一の目はいわゆる普通の目。第
二の目は聴覚や触覚などの五感とい
われるもの、そして五感を超えた感
覚をつかさどるのが第三の目です」

そう話すのは、医師でアーユルヴ

エーダにも精通する上馬場和夫先生。
「通常の目はビジュアルを意識に取
り込む五官の一つですが、目に見え
ない感覚を感じるのが第三の目」と
はケン・ハラクマ先生の言葉。つま
り「五感では感じられないものを感じ
取る場所」というのは全員の共通
意見だった。だが問題は、なぜ第三
の目が眉間にあるか、だ。

「眉間に想定したというのがすごい
ですよね。まっすぐ進むと下垂体や
松果体に突き当たりますから」

川嶋朗先生がそう話すように、実
は眉間の奥には、松果体や下垂体な
ど脳の中核器官がある。

「解剖が禁忌とされ科学的知識のな
かった古代、人は比喩的表現で体を
表しました。第三の目があるとされ
るあたりに体の大切な器官があるの
はおもしろいこと」とデヴィッド・
フランス先生。

「下垂体は甲状腺や女性ホルモンを
コントロールする司令塔。松果体は
メラトニンという抗酸化作用のある
ホルモンを分泌しています。どちら
もとても小さいですが、これがなか
つたら人間として生きていけない、
とても大事な器官です」（川嶋先生）

第三の目＝松果体と考えるか、下
垂体と考えるかは人によってバラツ
キがあるが、位置も機能も似ている
ためどちらで捉えても大きな違いは
なさそうだ。科学的にも重要性が説
明できるなんて、単なる空想上の話
では終われそうにない。

“眉間に想定したのは
うまく考えてますよね”



川嶋朗
先生

第三の目からまっすぐいったところには、脳
の下垂体があります。あらゆるホルモンをコ
ントロールする司令塔で、人間はここが機能
しなかったら生きられない。そんな場所に想
定したというのは、解剖や生理学を知らなかつ
たけれど「ここに何かあるんじゃないか」
ということを感じていたのだと思います

“原始的な生物には眉間に
光のセンサーがあります”

かつて人間も眉間に第三の目
があったといわれていますが、
いくつかの魚類、両生類、爬
虫類には実際に頭頂目といわ
れる目がここにあります。そ
れは光に反応するセンサーの
ようなもので、体温やホルモ
ンバランスを調整する役割。
人間は進化の過程で違う道を
たどったけれど、かつての名
残は今も遺伝子に残っている
かもしれませんね



デヴィッド・フランス
先生

松果体

米粒くらいの大きさで、セロト
ニンやメラトニンなどの分泌に関係
する。古代からエネルギー中枢で
あるといわれ、人間の体が正常に
働くのに欠かせない

視床下部

脳の中核で、ホルモンの分泌の調
節をつかさどる。交感神経、副交
感神経の働きにかかわり、睡眠な
どの本能行動や、怒りや不安とい
った情動行動の中枢を担う

下垂体

松果体とセットで「第三の目」と
される器官。甲状腺ホルモン、女
性ホルモンなど内分泌腺の機能を
調節する。心理的ストレスの影響
を受けやすい

“タントラの教えにも
出てくる重要な要素”

松果体がある物理的な場所と、
第三の目があるといわれる場
所は、私達がどのようにバラ
ンスの取れた生活をするかとい
うこととつながっています。
第三の目という概念は、超意
識状態を体験した人達の実体
験がベースだと考えるべきで
すが、科学という観点から捉
えられるのはとても興味深い
ことです



パトリック・オアンシア
先生

ケン・ハラクマ

IYC インターナショナルヨガセンター&ア
シユタンガヨガジャパン主宰。日本のヨガ界の
第一人者として国内外でヨガの指導とワーク
ショップを行う。http://www.iyc.jp



小山一夫

火の呼吸クンダリーニJP代表。クンダリー
ニヨガ、中国養生医学、東洋哲学を35年に
わたり研究し、独自の「火の呼吸メソッド」
を確立。著書多数



パトリック・オアンシア

ヨガジャヤディレクター。20年にわたりヨ
ガの練習と研究を重ね、E-RYT500にも登録。
現代のライフスタイルでヨガを現代的に解釈
し、独自のカリキュラム開発などを行う



デヴィッド・フランス

指導歴1万時間を超える上級ヨガ指導者。ア
フリカダンスや武道道など多岐のジャンル
に精通する。伝統的なヨガと人間の本質的な
動きを合わせたフリースタイル・ヨガを考案



上馬場和夫

帝京平成大学東洋医学研究所未病研究部門教
授。東西医学融合の研究を行う。NPO日本
アーユルヴェーダ協会理事長。著書に『イン
ドの生命科学アーユルヴェーダ』（農文協）など



西川真知子

アーユルヴェーダ専門家、ヨガ研究家。アー
ユルヴェーダを現代に生かす健康、美容、能
力開発など独自の切り口でセミナー、講座お
よびコンサルティングなどを行っている



川嶋朗

東京女子医科大学附属青山自然医療研究所ク
リニック所長。著書に『体を温めて健康にな
る100の法則』（リイド社）他。西洋医学と
代替・伝統医療を統合した医療を目指す



Column

意外なあの人が
日本初の“開いた人”！

日本で最初に「第三の目を開く」体験をしたのは、なんと空海。膨大な仏教の教義を理解するには普通の頭ではダメだと考え、頭をよくする秘法を会得しようと室戸岬の洞窟にこもった。その時のことを「谷響きを惜しまず、明星来影す」（＝脳内に振動する強力な明るい光を観た）と記している。これは小山先生がチャクラを体験した時とまったく同じ

謎 3

ここが開く時
体に変化は起こる？

第三の目が開く＝
第6チャクラが覚醒すること。
それってどんな体感があるのだろう？

スピリチュアルの成長に大きくかわること

第三の目が開く＝第6チャクラの覚醒。だが小山一夫先生によると、チャクラはヨガなどでエネルギーを体感することはできても、霊視で観るにはあるレベルに達する必要がある。それが人体に内在する宇宙エネルギー、クンダリーニの覚醒だ。クンダリーニには二段階あり、第一段階だけでは不十分。二段階目が覚醒して初めて観える。先生はアージニャーチャクラを霊視した経験を「ものすごく明るくて、質量感のある振動を伴う。かなり驚異的な体験」と話す。これは空海が文獻に残したのとまったく同じ体験だ（上記コラム参照）。ちなみにクンダリーニは断食や滝行などの修行で生命力を低下させると、ギリギリのところでは生命力が急反発して覚醒するのだとか。「例外的なのは、確かなグルと一緒に瞑想をする場合。グルが自身のクンダリーニを上げ下げすると、自分も同期して動かせるようになる。ただ、それを一人で再現できるようになるまでかなり時間がかかりました」

アージニャーチャクラの開眼は、サハスラーチャクラを開く条件の一つ。ヨガのスピリチュアルな成長にも大きくかわっているのだ。

謎 2

第6チャクラとの
関係は？

眉間は第6チャクラ＝アージニャーチャクラがあるとされる場所でもある。
両者にはどんな関係があるのだろうか？

チャクラというより
マルマとも考えられる

眉間は第6チャクラ＝アージニャーチャクラのある場所。「第6チャクラより下は「相対」を見る目。いろいろなものを比べて、悩んで結論を出します。でも第6チャクラは「一つの目」なので相対ではなく「絶対界」。「これだ」という直観が働くので、第三の目について言われていることと同じだと考えられます」と西

川先生はいう。また、アーユルヴェーダではマルマとも捉えられる。マルマは直訳すると「急所」で、意識と肉体の接合点。刺激すると心、肉体の順で変化が起こる。ヨガのアーサナもマルマを刺激しているそう。眉間はスタパニーマルマで、頭と脳の機能を調整する役目を持つ。「眉間にオイルを垂らすシローダーラは第三の目を刺激します。次第に空間や時間の概念、自分と周囲の区別がなくなり、恍惚感に包まれる。これ

が変性意識状態です」と上馬場先生。日常生活でこれに当たることは、例えば作業に没頭している時や電車でウトウトしている時。ヨガのシャヴァーサナでも体験できる。

「変性意識状態では免疫力をつかさどるナチュラルキラー細胞が活性化する。潜在意識にアクセスしやすくなり、不安や恐れを開放できます」と上馬場先生。意識の97%を占めている潜在意識に入り込むからこそ、「自分を変える」体験が可能なのだ。

“伝統的には「グル」が座っている場所”

ヨギーが昔からいうのは、アージニャーチャクラにはグルが座っているということ。あるいは直観力や第六感といわれるものですね。五感は物理的なものとの接点で感じますが、第六感はいずれも高度な次元の知性につながる。このチャクラは物理的世界の要素から物質を超えた高度な知性の要素への移行点といえます



パトリック・オアンシア
先生

Column

開いた感覚を
疑似体験するには？

日常で開いた感覚に近い出来事は、まずシローダーラ。「交感神経を抑制してリラックスさせるので、変性意識状態へ入りやすい。何度か受けることで開きやすい回路ができることでしょ」

（上馬場先生）川嶋先生は「ヒプノセラピーかな。被験者の潜在意識のふたを開けて必要なものを見せるという作業は、第三の目が開いた状態を見せるということなのかも」

謎 4

自分で開くことはできるの？

「第三の目を開く」って、努力？ それとも才能？
日常生活で第三の目を育むための
ヨガの練習法を紹介しよう。

結論からいえば
誰もが「できる」こと

小山先生の話によると、第三の目を開く＝アージニャーチャクラを開くというよりは、大ごとには思えてしまふ。やはり選ばれた特別な人しかできないことなのだろうか？

「いえ、誰もが持つている権利で、誰もが「できる」と答えられます」(パトリック先生)

だが、初心者がいきなり第6チャクラにだけこだわると幻覚が見えたりすることもあるので注意して。西川先生いわく、「瞑想中心のラージヤヨガを行っていた時代と比べ、ハ

タヨガが中心の現代はチャクラにゴミがたまりやすい」そう。

「例えば眉間にしわを寄せているとそれだけでゴミがたまりやすい。そうすると考えすぎたり、迷いやくなる。反対にきちんと機能していれば迷わず「これ！」という風にスパッと決められるんです」

右のチェックリストで該当する項目が多い人はゴミがたまっている状態。その場合は61で紹介するケア方法も積極的にしよう。また、第6チャクラは第2チャクラと響き合う性質があり、その影響も受ける。

「女性が男性より直観的なのは、生理があることで第2チャクラの働きを抑えていないから。骨盤をなめらかに動かすフラダンスやベリーダンスもおすすです」(西川先生)

では、ヨガは有効なのだろうか？「例えば毎日ヨガを練習していると、今日と昨日とは同じポーズでも体感が違いますね。日常的に逆さになったり、前屈したりと体位を変えらると多種多様な内側からの感覚が味わえる。その時の内なる声を聞けば聞くほど、敏感になり、意識が覚醒します」(ケン先生)

一方、パトリック先生はこう話す。「ヨガは役立つけれど、方法はヨガに限らないのも事実。人によっては自然の中で過ごすことかもしれないし、まずは人生でどんな視点があるか意識することが重要です」
自分なりの方法は、日々の中で少しずつ見つけていくのかもしれない。

Third Eye Open your eyes ?

Comment

ケン・ハラマ先生

眉間がリラックスすると敏感になるといえます。肩立ちのポーズは眉間の後ろに当たる後頭部を刺激することで、眉間が緩んでくるのでおすすめ。拳で眉間の後ろの出っ張った骨を刺激するだけでも効果があります



Comment

パトリック・オアシア先生

第三の目の開発を考えた時、力強いアーサナの練習だけをやっているだけでは育めません。どちらかといえば瞑想的なものがいいでしょう。蓮華座や安楽座、シッターサナなど座って足を交差させるポーズがおすすめです



チャクラ /

2

メビウスのポーズ

両足を肩幅程度に開き、骨盤で8の字を描くように腰を回す。優しく動かして、エネルギーの流れを感じて。左右差がある人は、均等になるまで動かす

チャクラ /

6

ネトラヴィヤーヤママ

時計回り→反時計回り→上下→左右の順に、目玉を動かす。最近では行われることが少ないが、これも立派なアーサナ



チャクラ /

2

6

コブラのポーズ

おなじみのコブラのポーズは、お腹をきちんとつけることでバスティというマルマを刺激。第2チャクラの領域なので、結果的に第6チャクラにも効果が！



チャクラ /

6

ねじりのポーズ



チャクラの回転率を上げ、第三の目をダイレクトに刺激すると、『ハタヨグラディーピカー』にも書かれている。眉間に意識を持ってくるとなおい

+a

この状態で片鼻呼吸を行うとさらに効果UP。体をねじった時、後ろについた側のワキを締めると、逆側の鼻の通りがよくなる

Column

腰をスライドさせて 効果アップ

骨盤を軟らかく動かすことが第2チャクラの活性に役立つので、例えば三角のポーズに入る時、骨盤をスライドさせて上半身を倒すのも効果的。腸骨を動かす＝仙腸関節が動くことで第2チャクラが刺激される



第三の目を開くポーズ

西川真知子先生が教える

Check!

あなたは閉じてる？
開いてる？

- ☐ 科学で証明されていること以外は信じてない
- ☐ 物事をなかなか決められない
- ☐ 寝ても疲れが取れない
- ☐ いつも不安や恐れがある
- ☐ 直感を信じるのは怖い

[チェックの数が多い人ほど、「閉じて」ます!]

チャクラ /

2

6

牡牛のポーズ

両手を足の横につき、右足を後ろへ引き、視線を天井へ。この時仙骨(＝第2チャクラ)を下げると、眉間(＝第6チャクラ)の位置が上がる。これを左右行う



開けー!!



謎5

“目”だけに ケアしたほうがいい？

長時間目を使ったら休めるように
第三の目も日々のケアが必要なはず。
いつまでもピカピカであるためにできることは？

部屋と同じで
定期的な掃除で快適に

チャクラにゴミがたまるという話は前述したが、それを考えるとやはり定期的な掃除は大切。ゴミがたまると頭もぼんやりして、「さーさん迷つても決められない人」になってしまう。

掃除の方法はいろいろあるが、例えば蜂の音呼吸法は声を頭蓋骨に響かせて、その振動で第三の目のゴミを落としてくれる効果がある。脳の毒素も排出するので、疲れている時にも有効だ。西川先生は毎晩、寝る前に行っているとか。

“ 眠りの時間に 神とつながる ”

眠ることはやはり大事でしょうね。いわゆる“本物”の能力者は、夢で真理を知る人が多い。僕の気功の師匠は手をかざすと病気が治せる人でしたが、おじいさんが夢に出てきて『こうすると人が治る』と教えてくれたそうです。預言者ジュセリーノも『夢で彼（神）がその場所に連れていってくれる』と話していました



川嶋 朗
先生

“ 心地よくいれば 第三の目は自然と整う ”

自分が心地よくいられる生活をしていれば、チャクラは自然とよりバランスの取れた状態にそろっていくもの。健全な生活とは、何を食べるのかとか、どう過ごすかということだけではなく、どんな考えや意識を持っていて、それがどこからやって来て、これからどういう行動を取ろうとしているのか。そういう意識的な側面も含まれます

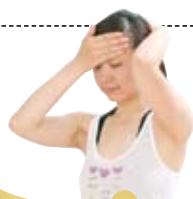


パトリック・オアンシア
先生

Column

疲れたらこれで ひと休み

頭がスッキリしない時は、両手で第6チャクラを挟んでみて。すると「ああでもない、こうでもない」と悩む気持ちも落ち着くはず。後頭部は潜在意識とつながる部位なので、心の深部にアプローチできる

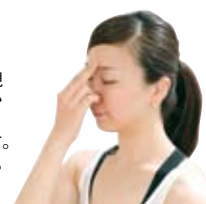


Care 1

呼吸法をする

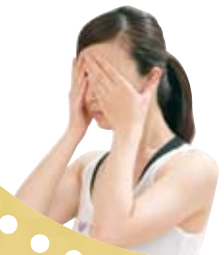
ハタプラナーヤーマ

人さし指と中指を眉間に当て、親指で右の鼻を押さえる。左の鼻から息を吸い、薬指で左の鼻を押さえ、親指を離して右から吐き出す。今度は右から吸って左から吐く。これを繰り返す



蜂の音呼吸法

耳を折り曲げ親指で押さえ、残りの指で目を覆い、ハミングするように「んー」と声を出す。五感を閉じて行うので脳開発につながる



Care 2

ローズマリーの 香りをかぐ

さわやかな香りのローズマリーは、スピリットレベルで第6チャクラに効くといわれている。「花言葉が追憶なので、忘れていたことを思い出すことにもつながります」（西川先生）。眉間にオイルをつけると心身のリフレッシュ効果も



Third Eye Open your eyes ?

Care 4

浄化する

おすすめはジャラネティ（鼻うがい）。副鼻腔から第6チャクラの曇りが取れる。また、「まばたきせず、一点をじっと見つめて目を浄化するトラータカもい」（パトリック先生）。内観しながら、第三の目に意識を向けよう

Care 5

紺のパワーを 取り入れる

藍色の波動が第6チャクラに効くので、藍色の服を着る、藍色をイメージして瞑想などがおすすめ。食べ物ならブルーベリーやナス、ブドウなど。ブルーベリーが目によいというのは、この色が第6チャクラをつかさどるから

第三の目が開くと 人生はどう変わる？

いよいよ最後の謎に迫る。
ここまで“開く”ことを目指してきたけれど
それって“いいこと”ですか？

頭がよくなる

頭の回転がかなり速くなり、記憶力も飛躍的に高まる。また、脳のストレス耐性が高まるので疲れにくくなり、その結果、睡眠時間が短くてすむようになる。その分の時間を勉強や趣味に使えばスキルアップに役立ち、一つの道で大成することも可能！



変化に敏感になる

第三の目が開いてリラックスすると、変化に対して敏感になる。すると行動パターンが変わるので、自分にストレスがかかる状況では「ここまで来たらもうやめておこう」と判断できるようになる。できるだけ周囲とぶつからないようなバランス感覚も身につく

アイデアマンになれる

一般的に物事を見ている角度以外のところから見るができるので、「こういうやり方もある」、「こんな風にもできる」とどんどんアイデアが広がっていく。ただ、いきすぎると「逆に現実性から離れてしまう」（ケン先生）可能性があるので程よいバランスを保とう

直観力が高まる

松果体がしっかり機能することで体のコンディションがよくなり、徐々に直観力が高まる。すると物事を見抜く力が芽生え、ものの見方がどんどん多角的になっていく。それによって意識できる幅が広がり、自分の状況に適した意思決定ができるようになってくるのだ

物事に 左右されなくなる

生きていれば、うれしいこともあれば悔しいこともある。そんな人生で起こるさまざまな感情のなこと、悲しみや怒りといった感情に対して、常に冷静でいられるようになる。自分と出来事とを切り離して考えられるようになるので、無駄に悩んだり、エネルギーを浪費しなくてすむ

開いた先で見るものが 人生を豊かに彩る

第三の目を開く。それは肉体的にいうと、下垂体や松果体など脳の中枢器官がスムーズに働き、全身のホルモンバランスが整っている状態といえそう。そういった肉体的な効果もあるが、やはり精神面での効果も見逃せない。

「第三の目を開くというのは、精神性を高め、肉体と魂の気づきを深めていくこと。それは、人が眠りから目覚めるプロセスに似ています。すべてが鮮やかに、新しい感覚をもつて理解し始めるようなものなので

す」（デヴィッド先生）

また、パトリック先生はこう話す。「第三の目が開いた状態は、例えるならすべての人が共有している意識にコンセントを差し込み、それにつながったような感覚。物事が以前より明確に見えるということは、内容によつては厳しいことだったり、チャレンジングな場合もあるということ。だから単純に「すべてがよくなる」という捉え方は気をつけたほうがいいでしょう。とはいえ、結果的にはポジティブに成長する機会を手に入れることができるのです」

手に入るといえる。「僕は以前よりはるかによい気分だけど、決して人生が楽になつたわけじゃない。むしろよりチャレンジングだ（笑）」というパトリック先生の声はリアルだ。「大切なのは情報の扱い方。感情に引っぱられるとストレスになるので、感覚的には「あまり驚かないこと」がポイント。こういうこともあるよねと受け入れて、できるだけ物事がぶつからないように進んでいくのも人生観の一つです」（ケン先生）

普通にしていたら見過ごしてしまう、見えないけれど大事な何かをキヤッチする目。開くかどうか？ そんなチャレンジも、きつと楽しい。

「第三の目」 おまけコラム

古今東西の第三の目に関する
トリックを集めました。
信じる、信じないはあなたの自由です！

受胎してすぐの胎児には 第三の目がある？

脊椎動物の祖先であるナメクジウオは目が一つだが、生物はその進化の過程で目が二つになり、もと目があった場所に痕跡だけが残ったと考える学者がいる。人間の場合、胎児の成長は進化の過程をたどるようだと いわれるが、受胎してすぐに第三の目のようなものが現れるという。ナメクジウオだった時の記憶が現れるということなのかもしれない

第三の目＝松果体 ＝光感知器官？

人間は目や皮膚だけでなく、細胞そのものが光を感じ体内時計のリズムを作る。これらを統括するのが視床下部や松果体。視床下部は光感知の総元締めで、その信号によって松果体が体内時計を調整するメラトニンを分泌する。松果体は進化の過程で最初に目があった場所。その痕跡もあり、実際に第三の目を持つ生物の三つ目と同じ役割をするため、ここが第三の目とされるのだ

第三の目は タテなのかヨコなのか？

シヴァ神の第三の目は「三日月を額に持つ」と言われるように、多くの絵でもタテ。だがタテもヨコもあると言われ、どちらかは邪悪なものにつながるかも。眉間にシワを寄せると第三の目を閉じてしまうので、常に笑っているほうがいいのか

ビンディは第三の目のの？

インド人が額の真ん中につけている丸い印をビンディというが、これは第三の目とは関係ない、というのが正解。ヒンドゥーの宗教上の理由があるともいわれるが、そもそもは既婚女性がつけるもの。最近ではファッションでつけているほうが多い

「ミッドハイパー」の 三つ目の目

第三の目を持つキャラクターは、『三つ目がとおる』の写楽、『ドラゴンボール』の天津飯、『幽遊白書』の飛影など結構いる。直感力に優れるとか特殊能力を持つという位置づけが多いが、同じ特殊能力でもネガティブに作用することもある

イスラム教では お祈りの後に 第三の目を浄化

本誌のデスク大嶋が実際に体験したこと。モスクでの簡単なお祈りの際、参列する人は手のひらを上に両手をつけてお祈りを聞く。終わると全員がその手を額へ。これはお祈りで第三の目を浄化しているのだとか。とても敬虔で清らかな気持ちになった

シヴァ神は第三の目がある 神様として有名

ヨガの神様とされるインドのシヴァ神は、苦行と瞑想、エネルギーの象徴で破壊神。額に三日月＝第三の目を持ち、すべてを焼き尽くすエネルギー波を出す。瞑想中に両目がふさがれ宇宙が暗闇に化して世界が恐怖に包まれたため、第三の目が現れ、光を放ったという

眉間の「ほくろ」は 第三の目？

ほくろ占いなどでは、直感力と関係があるような説明が多い。黒くてはっきりしていると大吉で、出世運や金運があるという。頭もいいとか。眉間にほくろのある超有名人は波瀾万丈な生き方で有名だが、それがほくろと関係するかはわからない

仏像の眉間の突起は 第三の目？

これは百毫びやくごうといい、如来仏の眉間のやや上にある。白く長い毛が右巻きに丸まったもので、伸ばすと約4.5m（1丈5尺）もあるとか。ここから慈悲の光を放ち、世界を照らすと言われるが、これが第三の目であるとはいわれていない

