

# 日本における近代ヨーガの技法

——忽滑谷快天『錬心術』とラマチャラカの身体的運動と呼吸法を中心に——

## Introduction to Modern Yoga in Japan:

——Focusing on Kaiten NUKARIYA's RENSHINJUTSU and the Yoga Techniques of Ramacharaka——

片 渕 美穂子

Mihoko KATAFUCHI

(保健体育教室)

2016年10月4日受理

### Abstract

This essay clarify the method (the physical exercise and the breathing) of “yoga” in the Ramacharaka’s Hatha Yoga, The Hindu-Yogi Science of Breath and Swami Abhedananada’s How to be a yogi, in the modern Japan. NUKARIYA kaiten’s RENSHINJUTSU (the technique of disciplining own mind) is the first book that had introduced Yoga (kundalini yoga, hatha yoga, raja yoga, jnana yoga) to Japan. Twenty two books appeared as the references in RENSHINJUTSU and the main books are Ramacharaka’s and Swami Abhedananada’s. Ramacharaka’s yoga method, especially the breathing based on the concept of ‘prana’, influenced the breathing but also the mesmerism, the distance healing, the mental therapy, and the massage, in modern Japan. Ramacharaka introduces much more the breathing methods than the physical exercises and his physical exercise contains some western gymnastics.

#### 1 はじめに

本稿は、日本ではじめてクンダリーニヨーガの紹介がなされた忽滑谷快天『錬心術』<sup>1</sup>の参考文献である、ヨギ・ラマチャラカ(Yogi Ramacharaka)の *Hatha Yoga, The Hindu-Yogi Science of Breath* 及びスワミ・アベダーナンダ(Swami Abhedananda)の *How to be a yogi* における、「ヨーガ」の技法、主に身体的運動と呼吸法を整理するものである。『錬心術』に掲載されている技法は、身体的運動、呼吸法、治療術、瞑想法、食事なども含んでいる。『錬心術』出版後のラマチャラカの技法の日本における展開をみれば、治療術や瞑想法も注目されるころではあるけれども、本稿では身体的運動と呼吸法に限定した。ただし、呼吸法がそのまま瞑想法や治療術ともなっている場合は、取り上げている。

一般的にイメージされる「ヨーガ」は、ポーズ(またはアサナ)を中心とした健康体操、もしくは、柔軟性を伴ったアクロバティックなポーズをとる運動、というものであろう。そのようなタイプの「ヨーガ」は近代以降のもので、北欧体操やボディビルディングなどの近代的な身体文化からその技法も志向も借りてこられた側面があり、伝統的なヨーガ<sup>2</sup>の技法とはかなり異質なものである。近代ヨーガに関する代表的研究者の一人であるマーク・シングルTONはそれを「英語圏ヨーガ」と呼ぶ<sup>3</sup>。現在世界的に流行しているのは「英語圏ヨーガ」であり、その主な流派の元になっているのは、

インドのマイソールでヨーガ教師であったT. クリシュナマリユリアが1930年代から1940年代にかけて発展させたポーズ(またはアサナ)中心のスタイルである<sup>4</sup>。

本稿で取り上げるラマチャラカの *Hatha Yoga* と *The Hindu-Yogi Science of Breath* 及びスワミ・アベダーナンダの *How to be a yogi* は、いずれも1900年代初頭にアメリカで出版されたものであるが、ラマチャラカの著作はインド由来の伝統的なヨーガの要素を含みつつも、吉永に従えば「西洋エソテリシズムの生命エネルギー概念をインド思想に読み込んだ」<sup>5</sup>ものと言える。アベダーナンダの *How to be a yogi* は、ハタ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ギャーナ・ヨーガの思想とシステムを解説したものである。1893年にシカゴで開催された世界宗教会議でのインド人僧侶ヴィヴェーカーナンダの演説は、大いに受け入れられ、アメリカにスピリチュアリズムの流行をもたらした。ラマチャラカの著作がアメリカにてベストセラーとなる背景である。

日本における「英語圏ヨーガ」の導入は、1950年代から活動する沖正弘(1921-1985)を第一人者と考えるとよいだろう。沖のヨーガは、「英語圏ヨーガ」のポーズももちろん含まれているが、東洋医学や禅も取り入れられて創出されており、アサナ中心というわけではなく、いわば「日本的」なスタイルともいえる。「英語圏ヨーガ」以前の、アメリカにおけるニューソートやスピリチュアリズムの中で再構成されたヨーガの技法を

日本で初めて紹介したのが、忽滑谷快天『鍊心術』である。精神修養としてのヨーガ、健康法としてのヨーガ、療法としてのヨーガ、いずれかのヨーガを忽滑谷自身が実践していたかどうかは不明である。たとえ実践していたとしても個人的なレベルであろうし、組織の設立などはしていない。「英語圏ヨーガ」ではない伝統的なヨーガの指導者のもとで修行し、後に日本で多くの弟子を指導したのは、忽滑谷快天より少し後の中村天風(1876-1968)である。天風は病の克服を目的にした欧米への渡航からの帰国の途、エジプトのカイロにてインド人ヨギのカリアップに会い、そのまま弟子入りしインドのカンチェンジュンガにて開悟する<sup>6</sup>。帰国後事業を成功させなどするが、しばらくして、他者に教を説き始める。天風は「ヨーガ」という言葉をほとんど使用せず教を説き、自ら編み出した技法を「心身統一法」としている。ラマチャラカは天風にも大きく影響しているとされ<sup>7</sup>、本稿でラマチャラカを取り上げる理由はこのあたりにもある。

## 2 日本における近代ヨーガの紹介—忽滑谷快天『鍊心術』—

忽滑谷快天は、曹洞宗僧侶で駒沢大学初代の学長である。彼は慶応3(1867)年東京府生まれ、幼名を沢治郎といい、9歳の時、忽滑谷亮童につき得度している<sup>8</sup>。20歳で曹洞宗大学林を卒業し、東京第一高等中学に進んだ後、24歳で慶應義塾大学に入学している。慶應大学では英語の教師として勤務した経験がある。曹洞宗僧侶、仏教学者として多くの著作を残しているが、英語が堪能だったこともあり、Paul Carus, *Buddism and Its Christian Critics*の邦訳『基督教と仏教』(1900)、Bruce Addington, *The Riddle of Personality*の邦訳『心霊の謎』(1912)を出版し、ロンドンの出版社Lueac and Cokaより *Principles of Practice and Enlightenment of the Soto Sect*も出している。『鍊心術』や邦訳の『心霊の謎』を出しているように、修養法、心霊術、そしてオカルトにも関心をもっていたといえるだろう。とはいえ『鍊心術』以外にそうした内容の著作は出しておらず、学僧としての快天の追求課題の中心ではなかった。快天は明治44年11月より3年間、学術視察のためアメリカおよびイギリスへ洋行している。快天は欧米とくに当時のアメリカにおけるスピリチュアリズム、ニューソートの隆盛を実際に見たはずであり、帰国後2年ほどして出版された『鍊心術』はその結果としてのものであろう。

『鍊心術』は、その巻末に参考書に挙げられている22冊<sup>9</sup>をまとめるようなかたちで成り立っている。22冊の内訳をみると、ヨギ・ラマチャラカの著作7(8)冊<sup>10</sup>、インドにおいて近代最大の聖者とされるシュリ・ラーマクリシュナの直弟子たちの一人アベダーナダの著作7冊、同じくラーマクリシュナの高弟でアベダ

ーナダの兄弟子にあたるヴィヴェーカナダの著作4冊、イギリスの社会思想家で詩人のエドワード・カーペンターの著作1冊、ヨーガ関連の多くの著作を残しているA.P. ムカルジの著作1冊、ヒンズー教の聖典『バガヴァット・ギーター』、そして、著者不明のものが2(1)冊である。

『鍊心術』の前半は、坐法及び調息法、食事や入浴法、リラックス法、瞑想法など具体的なヨーガの技法、プラナの生成やプラナの応用によって起こる現象の紹介をしており、後半はラマチャラカ、アベダーナダ、ヴィヴェーカナダを参考にしてヨーガ思想の紹介している。本稿で取り上げた身体的活動と呼吸法は、ヨギ・ラマチャラカ(Yogi Ramacharaka)の *Hatha Yoga, The Hindu-Yogi Science of Breath* 及びスワミ・アベダーナダの *How to be a yogi* からほぼ採用されている(以下、第3節以降『鍊心術』に掲載されている箇所には\*を付している)。

身体的運動と呼吸法は伝統的ヨーガの中では主にハタ・ヨーガの技法である。ハタ・ヨーガはインドの靈性文化においては、その健康法としての効果、病の治療法としての効果の大きさは認められても、靈的修行としては低いもの、あるいは靈的修行の準備に入るために肉体的障害を取り除く役割としてみなされていた。これは、近代の欧米においてインド由来の精神世界の広がり大きな役割を果たしたヴィヴェーカナダ、アベダーナダが持っていた見解でもある。例えばヴィヴェーカナダはこのように述べている。「健康がハタ・ヨーギーの理想、唯一の目標である。彼は病気にならぬと決めており、また決してならない。彼は長く生きる。…しかしそれがすべてである。バンヤンの木はときどき五千年生きるが、あくまでもバンヤンの木であってそれ以上のもではない。人が長生きをしたところで、彼は健康なまけものにすぎない」<sup>11</sup>。忽滑谷快天も次のような見方をしている。「上述の如く瑜伽の行者は其身体の處置法に関し、正傳の禪法に比して大いに優りたるの観なきにあらざるも、彼らの極端なる弊害は歴々として指摘するに難しからず…彼らが徒らに寒暑に犯されざるを自負し、絶食に絶えうるを誇り、十二年間睡眠せざるを誇稱し、薬石に頼らずして病を治するを主張するが如きは笑うべきの至りである」<sup>12</sup>。このように、驚くほどの肉体的な健全さという恩恵をもたらすが、その魅力のとりこになることは、靈性の進歩をめざす立場からは評価されない。ただ、ハタ・ヨーガが健康のために非常に有益であることは、忽滑谷快天も認めるべきところであった。ハタ・ヨーガの技法の中でも呼吸法は主要な方法であり、その応用により治療法やオカルト的な力も発揮できるとされ、多くの技法が紹介されている。身体的活動については、いかなる理由で選択されたかは不明であるが、「身体の鍛錬」として6つハタ・ヨーガのポーズが掲載されて

いる。

## 2. Yogi Ramacharaka, *The Hindu – Yogi Science of Breath*におけるヨーガの技法

ヨギ・ラマチャラカ(Yogi Ramacharaka)というインド風な名前であるが、これはアメリカ人ウィリアム・ウォーカー・アトキンソン(William Walker Atkinson, 1868-1932)のペンネームである。彼は、法律家、実業家、心霊研究とニューソートの実践家であったとされている<sup>13</sup>。Ramacharakaの他にTheron Q. DumonやSwami Panchadasīのペンネームも使用して多くの著作を出しており、当時のベストセラーとなっている。

本書はラマチャラカの著作の中で、呼吸を中心的なテーマとしているものであり、松田卯三郎により『深呼吸強健術』(1915)として邦訳されている。翻訳の背景には、岡田式静坐法、藤田式調和道、二木式呼吸法、坂本屈伸道など、明治後半から昭和前期にかけて様々な呼吸法が健康法・強健術として、修養法として、大いに隆盛をみていたということがあろう。

### <呼吸法>

#### 4種類の呼吸(その4完全呼吸法が最良)

##### その1. 上部呼吸(High Breathing)\*

肋骨、鎖骨、肩を高め、腹部が縮小する。横隔膜が上に押し上げられ、肺の上部のみを使う。最悪のもの。

##### その2. 中部呼吸(Mid Breathing)\*

肋骨呼吸といわれるもの。横隔膜が上に押し上げられ、腹部が縮小。高部呼吸よりはましだが、良いものではない。

##### その3. 低部呼吸(Low Breathing)\*

その1、その2に比べるとかなりよい。腹式呼吸をさす。横隔膜を押し下げるので肺の活動がより自由になる。

##### その4. 完全呼吸法(Yogi Compete Breathing)\*

①直立、椅子、静座いずれでも大丈夫。鼻から息を入れ、徐々に腹部をふくらまし、肺の下部、中部、といれてき、腹部を少し引っ込ませ、肺の上部に充たしていく。これを連続して行う。

②十分に空気を吸ったら、少し休止。

③少しずつ吐いていく。完全に吐き終わったら胸と腹をゆるめる。いったん習得すると自動的になされるようになる。

効果など：一切の肺に関する疾病、呼吸器に関する疾病にかからない。生理学上欠かせない。

##### 清浄呼吸法(the Yogi Cleansing Breath)\*

①空気を十分に吸う。

②その後数秒間保持。

③口笛を吹くように唇を細めて、徐々に抑制しながら吐いていく。

効果：肺を清浄にし、細胞に刺激を与え、呼吸器官に全体的波動を与える。全般的な健康的状態を構築する。呼吸器を活性化させる。

##### 神経強壯呼吸法(the Yogi Nerve Vitalizing Breath)\*

①直立する。

②十分に吸いこんでそのまま保持。

③腕を前方に伸ばす。この時手の力を抜く。

④静かに両腕を肩の方へ引き戻し筋肉を締め力を入れる。拳は震動を感じる程固く。

⑤筋肉を緊張したまま拳を静かに伸ばし、素早く引き戻し、数回行う。

⑥口から強く息を出す。

⑦清浄呼吸を行う。

効果：神経系に活力を与える。

##### 声のための呼吸法(the Yogi Vocal Breath)\*

①徐々に時間をかけて鼻より空気を吸う。

②数秒間静止。

③口から一気に吐き出す。

④清浄呼吸をおこなって肺を休息。

効果など：力を持つ、美しく、強く、なめらかで、明瞭な声にする。

##### 7つの強壯法(the Seven Yogi Developing Exercises)

###### →その1. 保留呼吸法(the Retained Breath)

①直立する。

②完全呼吸で吸いこむ

③出来るだけ息をとめる

④口から元気よく吐き出す。

⑤清浄呼吸法

効果など：呼吸器系の筋肉を発達させる。

胸も広がりやすい。胃腸、肝臓、血液に関する不調。

###### →その2. 肺胞刺激法(Lung Cell Stimulation)

①両手を脇にあてて直立する。

②徐々に空気を吸う。

③吸う時、指の腹で胸部をまんべんなくたたく。

④肺の中に充滿したら、保留、手のひらで胸部を軽くたたく。

⑤清浄呼吸法。

効果など：全身を活気づける。初心者は過度にすべきではない、眩暈あり。

###### →その3. 肋骨拡張法(Rib Stretching)

①姿勢を正して直立する。

②両手を脇の下にして、親指を背に向け、掌を胸の横にあて、他の指は胸の前方。

③十分に空気を吸う。

④しばらく息を留めておく。

⑤静かに両脇を圧迫して息を吐く。

⑥清浄呼吸法。

効果など：肋骨に弾力をもたせる。

###### →その4. 胸郭拡張法(Chest Expansion)

①直立不動の姿勢

- ②十分に空気を吸う。
- ③しばらくのあいだ保留
- ④両手を前方に、肩の高さで両拳をあわす
- ⑤力強くこれを広げて両肩を一直線。
- ⑥これを何回か繰り返す。
- ⑦口を開いて一気に吐き出す。
- ⑧清浄呼吸法

効果など：姿勢を正しくもどす。胸郭を広げる。

→その5. 歩行呼吸法(Walking Exercise) \*

頭は上、顎はひきぎみにして、両肩も少しひいて、一定の歩幅で歩行。

- ②1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8と一足ごとに数えて吸う。
- ③1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8と一足ごとに数えて歩行、同時に息を吐く。
- ④一步につき8まで数え、各呼吸ごとに休息。
- ⑤一日に数回これを繰り返す。

効果など：肺その他を強壯にする。

→その6. 毎朝呼吸法(Morning Exercise)

- ①膝をまっすぐにして、両手を両側に垂れる。直立不動の姿勢。
- ②つま先で立って十分に空気を吸う。
- ③そのまましばらく呼吸。
- ④最初の姿勢にもどしながら、息をはく。
- ⑤清浄呼吸。
- ⑥これを片足ずつ何回か行う。

効用など：肺、その他の呼吸器官、全身の筋肉に活動を与える。

→その7. 循環刺激法(Stimulating Circulation)

- ①姿勢正しく直立
- ②十分に呼吸、保留。
- ③少し前方にかがみ、一本の杖もしくは棒を強く握り徐々に全力を加える。
- ④徐々に力をゆるめ、最初の姿勢にもどしつつ、息を吐く。
- ⑤何回か同一動作を繰り返す。
- ⑥清浄呼吸法。

効用など：杖、棒は想像するだけでもよい。動脈血を末端まで行き渡らせる。

7つの運動(Seven Minor Yogi Exercises)

→その1 (Exercise i)

- ①両手を脇に垂れて直立。
- ②十分に空気を吸う。
- ③徐々に両手をあげて頭上に向かい合わせになったところでやめる。
- ④そのまま息をとめておく。
- ⑤息を吐き出しながら静かに両手をおろす。
- ⑥清浄呼吸法。

→その2 (Exercise ii)

- ①両手を前方に出して直立。

- ②空気を十分にすってしばらく保留。
- ③両手をできるだけ後ろにまわし、再びもとの位置にもどす。この間呼吸をとめて、何度も繰り返す。
- ④口を開いて強く息を吐き出す。
- ⑤清浄呼吸法。

→その3 (Exercise iii)

- ①両手を前方に伸ばして直立。
- ②十分に息を吸う。
- ③円を描きながら両手を後ろにまわし、呼吸をとめて数回行う。
- ④口を開いて息を強く吐き出す。
- ⑤清浄呼吸法。

→その4 (Exercise iv)

- ①顔と掌を下に向けてうつ伏せになる。
- ②十分に息をすって留める。
- ③両腕で床を押して身体をあげる。
- ④元にもどって何回か繰り返す。
- ⑤口から強く息を吐き出す。
- ⑥清浄呼吸法

→その5 (Exercise v)

- ①両手を壁に当てて直立。
- ②十分に息を吸って保留。
- ③壁に対して、胸を突き出ししながら体重をかけていく。
- ④全身を緊張させて腕の力のみで元にもどる。
- ⑤口から強く息を吐き出す。
- ⑥清浄呼吸法。

→その6 (Exercise vi)

- ①手を腰に当てる、臂を突き出す。
- ②十分に空気とすって、とめる。
- ③腰と脚を緊張させ、前屈し徐々に息をはく。
- ④元にもどして、再び呼吸。
- ⑤後ろに曲げながら息をはく。
- ⑥元にもどって、一呼吸する。
- ⑦左右に体をまげながら息を吐き出す。
- ⑧清浄呼吸法。

→その7 (Exercise vii)

- ①背骨をまっすぐにして、立つ、椅子に座る、坐す。
- ②十分に空気を呼吸。小刻みに少しずつ肺にいっぱいになるまで。
- ③しばらく保留。
- ④徐々に鼻から吐き出す。
- ⑤清浄呼吸

リズム呼吸(Rhythmic Breathing) \*

- ①姿勢を正す(胸部を突き出して、肩はひいて、両手は膝の上)全身の重量はおもに肋骨によってさえられる。胸部をひっこめ下腹部を突き出すと、リズム呼吸の効果がない。
- ②脈拍6つ分の時間吸う。
- ③脈拍3つ分の時間呼吸を保留。

- ④脈拍6つ分の時間吐く。
- ⑤各呼吸の間、脈拍3つ分の時間あける。
- ⑥何回かこの順序を繰り返す。
- ⑦最後に清浄呼吸。休息と肺をきれいにするため。  
効果など：吸入と吐出の時間は同じ。保留とその間はその半分。長さよりもリズムが重要。

#### プラナの配分法 (Prana Distributing)

- ①仰向けで太陽神経叢に手をおき、リズム呼吸。
- ②プラナを十分摂取し、太陽神経叢に貯蓄しようと決める。
- ③息を吐き出すと同時に身体の各部にプラナを送り、活気と生力を充たそうと決める。
- ④全体にプラナが配分される状態を想い浮かべる。

#### 痛みの軽減法 (Inhibiting Pain)

- ①仰向けになるか、まっすぐに坐る。  
この時、痛みがなくなっていくと思い描く。
- ②リズム呼吸をおこないプラナを意識する。吸うときにプラナを得る、吐くときに苦痛ある箇所にはプラナを得る、と思い描く。
- ③呼吸ののち清浄呼吸。  
効果など：プラナの電流が伝達するため、手を患部におけばその効果大。

#### 血液循環の管理法 (Directing the Circulation)

- ①リズム呼吸をしつつ、吐くときに、血液を送りたいところに直接吐きかける意志をもって。

#### 自己回復法 (Self-Healing)

- ①ゆったりとして仰向けに寝てリズム呼吸しプラナを吸入。
- ②息を吐くたびごとに是を患部に送るイメージ。
- ③プラナが指先より患部に伝わり治癒すると想像。

#### 他者を治癒する方法 (Healing Others)

- ①リズム呼吸、患者の患部に軽く手をおき、ポンプの心的作用を試みる、時々手をあげて病気を駆除するように五指ではじく。終了時水で手を洗い、清浄呼吸を何回か行う。
- ②ときどき右手を開いて指先で患部を軽くたたく。  
原則：リズム呼吸と心的作用によってできる限りプラナを吸収し、これを他人に伝達し患部の毒素を追い出して、組織を一新し生命と活力を与える。
- ③「○○○よ、出で去れ。全治せよ、健全になれ」と、言葉で命令することもよい。一層の権威を与える。

効果など：施術者はプラナを患者の患部に達することに努める。直接がより好ましいが衣服の上からでもよい。以上は原則であり、杓子定規にする必要はない。

#### 遠距離治療法 (Distant Healing)

- ①治療をうける人と近い関係があると思う。  
「あなたに、元気をもたらす癒やしてくれる生力の蓄えを送っています」と心の中で言う。

- ②リズム呼吸で吐くごとにプラナを発する。  
効果など：プラナは思想と結合して遠距離の人へ達し、これを受けようとする人を治癒可能。  
多少の経験をつめば誰でも実行可能。これを応用して、他者が愛と憐憫をもつように働きかけることもできる。

#### オーラの形成 (Forming Aura)

- ①リズムカルに何回か呼吸し、プラナを徐々に加えていく。
- ②自分を守る卵のような形の思考のオーラで覆われるとイメージする。  
効果など：他者からの悪影響を避ける。

#### 元気回復法 (Recharging Yourself)

- ①両手を固く握る、両脚を密着、そしてリズム呼吸、十分にプラナを吸収。

#### 他者に対する元気回復法 (Recharging Others)

- ①足の指と足の指を接し、両手をその人の両手に接触して、両者ともにリズム呼吸をする。
- ②プラナをその人に送ることを考え、その人もプラナを受け取ることを瞑想する。  
効果など：一時的な疲労に効果的、2回で十分。

#### 水にプラナを移す方法 (Charging Water)

- ①リズム呼吸をして左手にコップの底を支え、右手の指を集めてコップの中に水滴を振り落とすようにふる。その間、心の中でプラナが水に移り治療の効能を得ることを思う。

#### 性格改善 (Acquiring Mental Qualities)

- ①リズム呼吸をしながら、美点と善良な性格を思い描く。

#### 体質改善法 (Acquiring Physical Qualities)

- ①リズム呼吸しながら改良しようとする身体の部分にプラナを送る。

#### 感情の抑制 (Controlling the Emotions)

- ①リズム呼吸と想像力を使用すれば、望ましくない感情に打ち克つことが容易になる。

#### 精力の利用法

##### (Transmutation of the Reproductive Energy)

- ①性的衝動が起こる時に実行する。リズム呼吸をしながら、心を精力の点に集中、性欲に関する欲望をそこに転向しようとする。
- ②性的衝動を太陽神経叢に集めて心身の鋭気を望む。

効果など：他の精力に転換させることが可能。太陽神経叢に集めると、体力を増す。心力、双力を増す場合、脳髓にまで登らせる。

#### 脳の刺激 (Brain Stimulating)<sup>14\*</sup>

- ①目は前を向き、背骨を立て、まっすぐに坐る。手は腿の上におく。
- ②左の鼻の穴を指で押さえて、右の鼻の穴から息を吸い、指を変えて右の穴を押さえて左の穴から

息を出す。左の穴から息を吸い、指を変えて右の穴から息を出す。

効果など：明確な思考と理性を作り出すことが目的。脳と神経系を爽快にする。心理的労働の後の回復にもなる。

#### ヨギの心理的呼吸法

##### (The Grand Yogi Psychic Breathing)

- ①完全に楽になり、ゆったりと仰向けになる。
- ②完全にリズムが整うまでリズム呼吸
- ③呼吸しつつ、足の先から頭上まで生気が吸い上げられて、一つの道でつながって光が押し出されるように思い描く。手、頭蓋骨、胃、生殖器についても同様に行く。次に背骨を通じて生気が上下する、毛穴から生気が吸収される、プラナと生気によってみだされる光景を思い描く。
- ④リズム呼吸、七つの中心点にプラナの電流を送る。前額部、後頭部、脳髓の底、腹部神経叢、薦骨、臍の下、生殖器の部分。
- ⑤最後に清浄呼吸を行う。

#### 霊意識瞑想<sup>15</sup>

- ①ゆったりとした状態になる。リズムよく呼吸をして、自分を肉体からまったく独立したものとして、自己を霊として瞑想する。
- 効果など：自己の霊の自覚、自己の霊魂と宇宙生命との関係を自覚。

#### 宇宙意識瞑想<sup>16</sup>

- ①ゆったりとした姿勢になる。リズム呼吸をしつつ、自分がその一原子である宇宙の大霊について黙想。
  - ②息を吸う時に、宇宙の大霊より生気と能力を吸収する。吐く時に、その力を一切生物、人類の上に好影響をあたえたと祈念する。
  - ③心に敬虔さを満たし、宇宙の大霊の荘厳、偉麗を黙想する。
- 効果など：瞑想中は宇宙の大霊と己の關係に注ぐ。徹頭徹尾信仰をもって行うべき。

#### ＜身体的運動およびアサナ＞ 掲載なし。

### 3 Hatha Yogaにおけるヨーガの技法

本書はシカゴのYogi Publication Societyから1904年に出版されたものである。32章から構成されており、呼吸法、運動食事、入浴法、プラナの応用術が主な内容である。タイトルはHatha Yogaとなっているが、伝統的なハタ・ヨーガの技法と当時の欧米の健康法とを混えて記述されている。Some Yogi Physical Exerciseとして示されている運動は、北欧体操から借用したものであろう。インドの伝統的なハタ・ヨーガではなく、ラマチャラカが東西の技法を混えて「ハタ・ヨーガ」として再構成を試みたものである。

#### ＜呼吸法＞

##### 清浄呼吸法(the Yogi Cleansing Breath)\*

- ①空気を十分に吸う。
- ②その後数秒間保持。
- ③口笛を吹くように唇を細めて、徐々に抑制しながら吐いていく。

効果：肺を清浄にし、細胞に刺激を与え、呼吸器官に全体的波動を与える。全般的な健康的状態を構築する。呼吸器を活性化させる。

##### 神経強壯呼吸法(the Yogi Nerve Vitalizing Breath)

- ①直立する。
- ②十分に吸いこんでそのまま保持
- ③腕を前方に伸ばす。この時手の力を抜く。
- ④静かに両腕を肩の方へ引き戻し筋肉を締め力を入れる。拳は震動を感じる程固く。
- ⑤筋肉を緊張したまま拳を静かに伸ばし、素早く引き戻し、数回行う。
- ⑥口から強く息を出す。
- ⑦清浄呼吸を行う。

効果など：神経系に活力を与える。

##### 声のための呼吸法(the Yogi Vocal Breath)\*

- ①徐々に時間をかけて鼻より空気を吸う。
  - ②数秒間静止。
  - ③口から一気に吐き出す。
  - ④清浄呼吸をおこなって肺を休息。
- 効果など：力を持つ、美しく、強く、なめらかで、明瞭な声にする。

##### リズム呼吸(Rhythmic Breathing)

- ①楽な姿勢でまっすぐ座る。胸、首、頭が一線上になるように。肩は少しひいて手は膝の上におく。
  - ②6拍数えてゆっくり息を吸う。
  - ③3拍保留した後、
  - ④6拍かけてゆっくり吐く。
  - ⑤3拍かぞえる。
  - ⑥疲れない程度で、何回か繰り返す。
  - ⑦浄化呼吸法を行い、終了。
- 効果など：ハタ・ヨーガにおいて主眼となる呼法。

##### 心理的呼吸(Yogi Grand Psychic Breath)\*

- ①リラックスして仰向けになり、
- ②リズムが完全に安定するまで呼吸する。
- ③背骨を通る、あたたかも毛穴から息が出入りする、全身がプラナと生命にみだされる、とイメージしながら呼吸する。
- ④七つの生命センターにプラナを送る。
- ⑤浄化呼吸で終了する。

##### 力を抜く方法(a Favorite Yogi Exercise in Relaxation)

- ①仰向けになって十分にリラックス。頭からつままで心の中で見渡す。気づいた筋肉の緊張を解くようする。
- ②数回、深い呼吸を行う。
- ③体側を下にする。
- ④向きを変えて(体側のもう一方)完全にリラックス

する。「こつ」を得るまで行う。

⑤「重たくなる、重たくなる」とゆっくり繰り返し、腕を上げ、プラナを抜いて、力をいれることなく重さにまかせるように下ろす。

⑥頭を一旦持ち上げてまた下ろす。体重全体を意図的に床に下ろす。

効果など：寝ている子どものように力を抜く。難しければ、頭からつま先まで「濡れた布」とイメージする。驚くほどの効果、爽快感を得る。

#### ゆるめる練習(a Few “Loosen-Up” Exercises)

①筋肉をゆるめながら手からプラナを抜く。

②片方ずつウエストから手を前後にぶらぶらさせる。両方共に行う。

③手を緩めて力を抜き、関節からゆるゆると振る。片方ずつ行い、そして一緒に行う。

④腕からプラナを抜いて身体の側面腕を入れないコート（袖のように）身体を捻って手を振る。片方ずつ、そして両方ともに行う。

④前腕の力を抜き、それを肘からゆるめて振る。

⑤足の力を完全に抜いて足首を振る。

⑥脛から膝の力を抜きプラナをそこから抜く、そして膝から下をふる。

⑦クッション、スツール、あるいは大きな本の上に立ち、片がわの膝からゆるく振る、十分に力を抜いた後、太股をゆるめる。

⑧両腕をまっすぐ頭上に上げ、そこからすべてのプラナを下ろして、片方にその重さにまかせて（自由落下のように）落とさせる。

⑨膝をできるだけ高くして、膝からプラナを抜き、膝の力を抜きストンと落とす。

⑩頭を前にたらしめて頭の力を抜く。身体の動きに合わせてゆらす。椅子に座り楽に後ろにもたれる。

⑪肩と胸の力を抜き、胸の上部を前に落とす。

⑫椅子に座り腹部の筋肉を楽にする。上半身を前の方へ倒していく。

⑬今までのエクササイズを行ったら、全身をリラックスさせて、首から力を抜きしだいに（足を伸ばして）膝までつくようにする。

効用など：転んだり滑ったりしてしまう時に役立つ。

#### ストレッチ(Stretching)

①足から始め、脛、そして腕と頭をストレッチする。緊張の後、力が抜ける。

②両足を離して、床に立つ。腕を頭上にあげる。

③この時手と手は離す。つま先に体重を移し、徐々に上に、天井につくようなつもりで伸びる。

効果など：すばらしい爽快感がある。

#### 心理的休息法 (Mental Relaxation Exercise)\*

①静かに座り楽な姿勢を取る。

②心を働かせることをやめ外の対象物に関心を向けない。

③思考を内に向けさせ、本当の自己に留まるようにさせる。肉体から独立したものとして自分を考える。個別性を失うことなく自分自身を放っておく。効果など：肉体感覚はなくなり、本当のあなたである高次元の「私」に留まる。

#### 瞬間休息法(a Moment Rest)

①直立し、顔は前を向き、肩は後ろに引く。腕は力を抜いて横におく。

②ゆっくりとかかとを挙げて、徐々に体重をつま先に移動させながら、同時に腕をあげていく。肩から、ワシが翼を伸ばしたように。つま先に体重を落として、腕が広げて、深息をする。

③息をゆっくり吐いて、徐々にかかとへ体重を移し、最初の姿勢にもどる。

効果：一定時間の作業から瞬時に休息する。

#### 七つのヨギの訓練

##### →その1. 呼吸の保持(The Retained Breath)

①直立する。

②完全呼吸で吸いこむ

③出来るだけ息をとめる。

④口から元気よく吐き出す。

⑤清浄呼吸。

効果など：呼吸器系の筋肉を発達させる。胸も広がりやすい。胃腸、肝臓、血液に関する不調。

##### →その2. 肺胞刺激法 (Lung Cell Stimulation)

①両手を脇にあてて直立する。

②徐々に空気を吸う。

③吸う時、指の腹で胸部を満遍なく軽くたたく。

④肺の中に充滿したら、保留、手のひらで胸部を軽くたたく。

⑤清浄呼吸を行う。

効果など：全身を活気づける。初心者は過度にすべきではない、眩暈あり。

##### →その3. 肋骨拡張法 (Rib Stretching)

①姿勢を正して直立

②両手を脇の下にして、親指を背に向け、掌を胸の横にあて、他の指は胸の前方。

③十分に空気を吸う。

④しばらく保留。

⑤静かに両脇を圧迫して息を吐く。

⑥清浄呼吸法。

効果など：肋骨に弾力をもたせる。

##### →その4. 胸郭拡張法(Chest Expansion)

①直立不動の姿勢

②十分に空気を吸う。

③しばらくのあいだ保留。

④両手を前方に、肩の高さで両拳をあわす

⑤力強くこれを広げて両肩を一直線。

⑥これを何回か繰り返す。

⑦口を開いて一気に吐き出す。

⑧清浄呼吸法。

効果など：姿勢を正しくもどす。胸郭を広げる。

→その5. 歩行呼吸法(Walking Exercise)\*

- ①頭は上、頤はひきぎみ、両肩は少しひいて、一定の歩幅で歩行。
  - ②1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8と一足ごとに数えて吸う。
  - ③1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8と一足ごとに数えて歩行、同時に息を吐く。
  - ④一步につき8まで数え、呼吸ごとに休息。
  - ⑤一日に数回これを繰り返す。
- 効果など：肺その他を強壯にする。

→その6. 毎朝呼吸法(Morning Exercise)

- ①膝をまっすぐにして、両手を両側に垂れる。直立不動の姿勢。
- ②つま先で立って十分に空気を吸う。
- ③そのまましばらく呼吸。
- ④最初の姿勢にもどしながら、息をはく。
- ⑤清浄呼吸
- ⑥これを片足ずつ何回か行う。

効用など：肺、その他の呼吸器官、全身の筋肉に活動を与える。

→その7. 循環刺激法(Stimulating Circulation)

- ①姿勢正しく直立
- ②十分に呼吸、保留。
- ③少し前方にかがみ、一本の杖もしくは棒を強く握り徐々に全力を加える。
- ④徐々に力をゆるめ、最初の姿勢にもどしつつ、息を吐く。
- ⑤何回か同一動作を繰り返す。
- ⑥清浄呼吸法。

効用など：杖、棒は想像するだけでもよい。動脈血を末端まで行き渡らせる。

ヨギの体操(Some Yogi Physical Exercise)

立ち姿勢になった後に以下の体操を行う。

→体操 i (Exercise i.)

- ①腕をまっすぐに前方へ肩の高さまで伸ばす手のひらは互いに触れるように。
- ②腕がまっすぐになるまで後方へ振る。力まないでも簡単に手がいくようであれば、肩からさらに後ろに。①の位置に勢いよく戻す、これを何回か繰り返す。腕は素早い動きで。

→体操 ii (Exercise ii.)

- ①手を開いて、肩から横へ腕を伸ばしていく。
- ②腕を伸ばしたまま、手で円を描く。この時できるだけ腕は後ろにひいておき、円を描くとき胸の線より前にこないようにする。12回行う。

効果：完全呼吸の吸気の運動に効果あり。胸、肩、背中を鍛える。

→体操 iii (Exercise iii)

①手のひらは上に向けて小指がお互いに触れる程度にして、前方に腕を伸ばす。

②両手の指先が頭の上、甲側の指が額の後ろにつくまで、臂が横の方を向くまで、臂をふりながら、小指は触れたままで、手をまっすぐに円の動きをして上に上げる。

③指はしばらく頭の上においたまま、臂を後ろに押すように腕を後方へ十分にひっぱっていく。立ちポーズのように、手を横に届くようにする。

→体操 iv (Exercise iv.)

- ①肩から腕を横へまっすぐに広げる。
- ②上腕を同じ位置にしたまま、臂のところで曲げ、伸ばした指が少し肩の先に触れるくらいまで、円を描きながら腕を上を持ちあげる。
- ③指を先ほどの位置にしたまま、臂と臂がつくまで前の方に押すようにもっていく。
- ④指を肩の先に触れたままで、前方へまた後方へ、何回か振る。

→体操 v (Exercise v.)

- ①手を腰におき、親指を後ろにし臂で背面をおす。
- ②できるだけ身体を腰から前に曲げる、胸を出して、肩は背面を押すように。
- ③元の位置に身体を戻し、そして、後方へ身体をまげる。これらの間、膝は伸ばしておくべきで、動きはゆっくりと行うべき。
- ④右にゆっくり曲げる、かかとを床にしっかりとつけ、膝を曲げないように、また身体を捻らないようにする。
- ⑤再びもとの姿勢にもどり、身体をゆっくりと左にまげる、最後に観察する。この運動は幾分辛いので、最初からやり過ぎないように注意する。
- ⑥手を腰に同じ位置におき、ウエストから身体の上半身で円を描くようにする。当然頭は大きな円を描くようになる。脚を動かさず、膝を曲げない。

→体操 vi (Exercise vi.)

- ①直立して、腕を頭上にあげる。その際、手の親指をお互い触れたままにする、腕は十分に上方に伸ばす。前面に手のひらを向ける。
- ②膝を曲げないで腰から前屈し、床にのばした手の指が届くように試みる。初めはできなくとも、できるだけすれば、出来るようになるだろう。ただし、手も足も曲げてはいけない。
- ③以上を数回繰り返す。

→体操 vii (Exercise vii.)

- ①直立して手を腰におく。弾むような動きで。足の親指のつけ根で立つ。つま先で立ち上がって少し止まり、かかとを床につける、これを繰り返す。かかとと一緒に膝を曲げないようにする。
- ②腰に手をおき、脚を約2フィート離して立つ。「うづくまった」姿勢で身体を低くし、しばらくその

ままた、元の体勢に戻る。何回か繰り返す、ただし、最初は太ももに多少痛みを感じるだろうから、頻繁にしすぎてはいけない。

効果：①の運動は特に脚のふくらはぎを鍛えるのに効果的であり、はじめは数回で疲れ痛みがあるだろう。②の運動は大腿部を鍛える。

→体操viii (Exercise viii.)

- ①手を腰において直立する。
- ②膝をまっすぐにしたまま、右足を15インチほどふり動かす。つま先が床にまっすぐに就くまで後方にふる。常に膝は緩みのない状態で。
- ③数回、前方および後方に振る。
- ④同様に左足も行う。
- ⑤手は腰においたまま、膝を曲げながら左足をあげる。太ももが身体からまっすぐにたつまで(もしも出来るなら、もう少し高く)。
- ⑥脚を再び地面につけて、左足も同様に行う。
- ⑦数回繰り返す。最初片方そして別の方というように、最初はゆっくりと動かし、一箇所から動かないで、ゆっくりした程度の駆け足を行うまで、徐々にスピードを上げていく。

→体操ix (Exercise ix.)

- ①肩から前方へ手を伸ばして直立する。手は肩の高さ。手のひらは下を向け、親指は下に折り、親指の側面同士がふれあうようにする。
- ②腰(臀部)から身体を前屈して、できるだけ前方で止める。同時に、腕を降り下ろし、振り上げを行う。身体が目一杯前屈すると、腕は後方へ伸ばされる。腕はそのままにすること、膝は曲げないこと。
- ③再び立ち位置に戻って、数回繰り返す。

→体操x (Exercise x.)

- ①肩から左右に腕をまっすぐ伸ばす。手のひらはしっかりと開いたままにする。
  - ②素早い動きで、手のひらに指を押しつけるような観じて、強く手をとじる。
  - ③強く、素早く手を開く。出来るだけ広く指を広げる。
  - ④上記述べたように手の開閉を、数回行う。できるだけ素早く。運動の中に生命力を入れるように。
- 効果：これは手の筋肉を発達させるため、手の器用さを獲得するためのすばらしい運動である。

→体操xi (Exercise xi.)

- ①腕を頭上に伸ばして仰向けになる、脚を伸ばして前後にあげる。テーブルの真ん中に置いている皿やクォーツ時計を想像することによって、正しい位置をするように心がける、また両方の端を上あげる。
- ②腕と脚を下げたり上げたりする、数回行う。
- ③うつ伏せになり、頭の上に腕をまっすぐ伸ばして、

手の甲は床につけるようにする。

- ④ウエストから両脚を、船の帆柱のように空中にまっすぐになるまで、上げる。上半身と腕を保ったままにする。脚を下あげたり上に上げたりする、数回。
- ⑤④の姿勢にもどり、足をのばし、腕を頭の上へ伸ばして、手の甲は床にすけるようにする。
- ⑥徐々に起き上がっていき、長座になる。腕は肩の前にまっすぐに伸ばす。徐々に倒れて仰向けになっていく。上体を起こす運動を数回。
- ⑦顔と腹部を回転させて、頭から足まで身体全体を緊張させ、体重が手の上に乗るまで身体を上げていく(腕は前方で伸ばされている)。胸を徐々に床に沈ませていく。そして、腕を伸ばしながら上半身と胸を上げていく、回転軸として足の指を用いて全体の体重を腕におろしていく。

効果など：最後の動きは難しいので、最初は疲れないようにすべきである。

大きな腹部を細くする運動

(Exercise Reduce Large Abdomen)

- ①息を吐く、できるだけ腹部を凹ませたり膨らませたりする。
  - ②腹部にほどよいマッサージと按摩をする。
- 効果など：少しの実行でどれほどの効果があるか、驚くほどである。

「準備」の体操(A “Setting-Up” Exercise)

- ①直立、かかとと一緒にして、つま先を少し外へ向ける。
  - ②横から腕をあげ、手が頭の上で合わさるまで、親指同士が触れる。
  - ③膝は固定したまま、身体を緊張させ、臂はまげないようにする。小指が脚にふれるまで、ゆっくり体側に円を描くように手を下ろす。手のひらは前にむける。兵士はズボンの縫い目に小指を付けることで正しい姿勢を判断する。
  - ④何回か行う。手は③のようにしておき、一定の動きで位置にする。少し胸を突き出し、頭は正面にして、首はまっすぐにする。要するに姿勢良く。小指はズボンの縫い目につけたままにして歩く。
- 効果など：前屈みの人、よろよろ歩く習慣をもつ人に恩恵。このような実践で大いに効果がある。

入浴後の予備的運動(Preliminary Exercise)

- ①軍隊式に直立する。頭をあげ、眼を前にむけ、肩を後ろにひき、手は横につける。
- ②深い息をしながら、ゆっくりつま先立ちになる。
- ③その姿勢のまま、数秒間息をとめる。
- ④最初の姿勢にゆっくりもどる。鼻から息を吐きながら。
- ⑤浄化呼吸をする。
- ⑥何回かくり返す。右足だけを使ったら、左足に変

える。

#### 締めくくりの運動(Concluding Exercise)

- ①直立。前方に腕を肩の高さにまっすぐ出す拳を握りしめて、互いにふれあうようにする。拳を後ろに振り下げる。何回か行う。これは胸の上部を伸ばすもの。
  - ②最初①の姿勢に戻る。腕をまっすぐ伸ばす。肩の高さにする。拳は円を描くように回す。逆も同様。風車のように、何回か行う。
  - ③直立する、手を頭の上におき、手を開いて親指同士を触れさせる。可能な範囲で、膝を曲げないで、つま先立ちをする。最初の体勢に戻る。
  - ④足の親指のつけ根あるいはつま先で立つ、弾力のある動きで数回行う。
  - ⑤足の間をあげて立つ、ゆっくりしゃがんでしばらく保つ。最初の姿勢にもどる。
  - ⑥①を繰り返す。
  - ⑦清浄呼吸で終了する。
- 効果など：入浴後にこの運動を行うと、生まれ変わったように感じる。

#### 4 Swami Abhedananda, How to be a yogi, 1902におけるヨーガの技法

アベダーナダ(1866-1939)は、カルカッタ生まれ、ラーマクリシュナの直弟子であり、兄弟子であるヴィヴェーカーナダに依頼されアメリカにてヴェーダンタ思想の普及を行う。本書の他にも多数の著作を残している。

本書は、ハタ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、カルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガの概要を説明したものである。ハタ・ヨーガは、肉体的に問題を抱え心理的にも弱く、そのために修行が妨げられている人々にとって有益だとしている。「呼吸法の実践を通じて、彼らは徐々に肉体、意志を制御できるようになるだろう、また時間が経過すれば、ラージャ・ヨーガの学習のための準備となるだろう」<sup>17</sup>。このように彼はハタ・ヨーガを、ラージャ・ヨーガのための準備段階として捉えている。そこには霊的修行のための条件を整える、疾病治療や健康回復のためのもの以上の価値は置かれていない。そのため、アベダーナダの他の著作には、ハタ・ヨーガの技法はほとんど掲載されていない。ラマチャラカが「ハタ・ヨーガ」の名の下に北欧体操や教練の要素を含んだ新たな身体的活動を再構成していることに対して、本書に掲載されている技法は伝統的なハタ・ヨーガのそれである。

##### 〈呼吸法〉

##### 段階 1 (step 1)

- ①両鼻を使った腹式呼吸、呼気と吸気の時間を計測して、一定に保つ。
- ②指導者から一定時間保持することを学ぶ。これ

を数週間行った後、別の呼吸法へ移る。

##### 段階 2 (step 2)

- ①左鼻から4秒息を入れ右鼻から4秒息を出す、そして逆を行う。
- 効果など：清浄にする。高度の呼吸法の準備となる。

##### 段階 3 (step 3)

- ①片鼻から4秒息を入れ、そのまま16秒保持し、もう片方から8秒で息を出す。
- 効果など：3ヶ月続けると新しい神経の流れを起こし、潜在的な治癒力を高めることができる。

##### 〈身体的運動およびアサナ〉

##### アサナ i<sup>18</sup>

- ①足を組んで座り、左足を右の大腿部におき、右足を左の大腿部におく。身体全体、首、頭を一直線上にするようにする。

##### アサナ ii<sup>19</sup>

- ①iの座り姿勢の後、両手を背中で交叉させ、右の足の親指を右手で握り、左の足の親指を左手で握る。

##### アサナ iii

- ①そのまま手を太股と脛の間にしっかりと入れる。
- 効果など：この坐法は呼吸を制御しようとする人に最良のもの。静かでゆっくりとした呼吸が望ましい。

##### アサナ iv<sup>20\*</sup>

- ①アサナ i をできるとして、手を太股と脛の間にに入れて、床にしっかりとつけて、坐のまま身体を上げる。

##### アサナ v \*

- ①床に長座し膝を曲げることなく、前屈し手で足の親指を握る。

##### アサナ vi<sup>21\*</sup>

- ①vの姿勢がとれたら、額を膝につける。
- 効果など：胃腸の働きを活発にし、腰の筋肉を伸ばす。また多くの疾病を取り除く。

##### アサナ vii<sup>22\*</sup>

- ①vの姿勢のまま、一方の腕は伸ばしたまま、もう片方は足の指を握り、弓を引くように足裏を耳に近づけるようにする。

##### アサナ viii<sup>23\*</sup>

- ①手を床にしっかりとつけ、腰に手をおき両側の腰を押し臂で体重を支える。足を手の高さにする。
- 効用など：胃腸、脾臓、肝臓、そして風の邪からもたらされる病、胆汁あるいは粘液の病を治癒。

##### アサナ ix<sup>24</sup>

- ①死体のように、十分に力を抜いて仰向けになって横になる。
- 効果など：疲れを取り除き、心の休息と穏やかさをもたらす。これが修得できたら、呼吸法を行う。

##### 〈その他の技法〉

- ①鼻から冷たい水を飲むこと。

効果など：頭痛や慢性的な風邪に効果がある。

①鼻の穴から糸をいれて口に通す。

効果：視覚をはっきりさせ、肩より上の部分の病を除く。

①幅3インチほどの長い布を飲み込むことによって、食道を浄化する。腹部の筋肉を動かすことによって胃の中にある水を振る。

効果など：浄化法全般の効果として、慢性頭痛、風邪、カタル、消化不良、不眠。

①舌を上あごにつけて飲み込む<sup>25</sup>。

効果など：老いと死の克服。眠り、空腹、渴きを克服。

## 6. おわりに 一近代日本におけるラマチャラカの内容と展開へ向けて一

忽滑谷快天『錬心術』出版後、参考文献に挙げられた22冊のうち、ラマチャラカの著作3冊、*The Hindu-Yogi Science of Breath*. 1904. *The science of Psychic Healing*. 1909. 及び*A series of Lesson on Raja yoga*. 1906.が、それぞれ松田卯三郎訳『深呼吸強健術』(大正4, 1915)、松田卯三郎訳『最新精神療法』<sup>26</sup>(大正5, 1916)、二宮峰男『研心録』(大正13, 1924)として出版された。また清水正光『ヨギの呼吸哲学』(昭和6, 1924)は、その後半部分が*The Hindu-Yogi Science of Breath*の邦訳である<sup>27</sup>。近代日本における修養法、霊術、呼吸法の流行は、すでに多くの研究者によって指摘されているが、ラマチャラカの邦訳の動向にも反映しているのが分かる。ちなみに1893年のシカゴ宗教会議以来、欧米におけるインド思想への関心の高まりをもたらしたヴィヴェーカーナンダの著作の邦訳は1960年代まで出版されておらず、また、アベダーナンダ著作の邦訳本は現在も出ていない。

本稿では検討することができなかったが、ラマチャラカの「プラナ療法」は、近代日本の精神療法、催眠術、遠隔療法、整体術に応用されていく<sup>28</sup>。特に*The Science of Psychic Healing*(邦訳『最新精神療法』)に掲載されている療方法は、今後考察されるべき資料であろう。リズム呼吸を基盤とするプラナ療法の展開は、根源的な力の湧出する場として丹田を捉える、それまでの日本における呼吸法、健康術・強健術、按摩術、これらの技法上の影響、これらの理論への影響はどのようなものであったのか。アメリカでのニューソートやメスメリズムとも絡まり合いながら再構成されたラマチャラカのヨーガの技法は、思想的にも具体的な実践方法としても「英語圏ヨーガ」移入以前の日本において果たした役割は解明されるべき課題であろう。本稿はそうした課題のごく一部を垣間見たにすぎないが、ラマチャラカの日本における「技法の系譜」を明らかにするための手がかりとなれば幸いである。

## 注

- 1 大正4年に『養気及び錬心の実験』として出版、その後大正14年『錬心術』として再版される。
- 2 佐保田鶴治は、極めて簡素ではあるが次のような要領をえた分類をしている(『ヨーガの宗教的理念』平河出版)。ラージャ・ヨーガ=心理的、ハタ・ヨーガ=生理的、ギャーナ・ヨーガ=哲学的、カルマ・ヨーガ=倫理的、クンダリーニー・ヨーガ=超心理的、マントラ・ヨーガ=呪法的
- 3 マーク・シングルトン『ヨガ・ボディ』大隅書店 2014. (Mark Singleton, *Yoga body: The origins of Modern Posture Practice*, Oxford University Press, 2010)
- 4 同書。
- 5 吉永進一「近代日本における神智学思想の歴史」『宗教研究』84巻2輯 2010. p.379.
- 6 天風会編『図説中村天風』海鳥社、2005. pp. 46-50.
- 7 吉永進一「民間精神療法書誌(明治・大正編)」『心理主義時代における宗教と心理療法の内在的関係に関する宗教哲学的考察 平成13年～平成15年度科学研究費補助金(基盤研究B(1))課題番号13410010 研究成果報告書』
- 8 この生年は戸籍上で実際は慶応2年とされている。
- 9 Yogi Ramacharaka, *The Hindu-Yogi Science of Breath*. 1904.  
Yogi Ramachakara, *Yogi Philosophy and Oriental Occultism*.  
Yogi Ramacharaka, *Raja yoga*  
Yogi Ramacharaka, *Hatha Yoga*, 1904  
Yogi Ramacharaka, *The science of Psychic Healing*.1909.  
Yogi Ramacharaka, *The Philosophy and Religion of India*  
Yogi Ramacharaka, *Fourteen Lectures in Yogi Philosophy (Fourteen Lectures in Yogi Philosophy and oriental occultismのことだと思われる。)*  
*The sprit of the Upanishad*(著者名なしだが、ラマチャラカに同名の著作あり。)  
Translated by Swami Abhedananada, *The Gospel of Ramakrishna*.  
Swami Abhedananada, *How to be a Yogi*.  
Swami Abhedananada, *Self Knowledge*.  
Swami Abhedananada *Divine Heritage of Man*  
Swami Abhedananada, *Philosophy of Work*  
Swami Abhedananada, *Three Lectures on Spiritual Unfoldment*  
Swami Abhedananada, *The path of Devotion*  
Swami Vivekananada, *Gnana Yoga*  
Swami Vivekananada, *The Vedanta Philosophy*  
Swami Vivekanadnda, *Single Lectures*  
Swami Vivekananada *Karma Yoga*  
Bhagavad Gita  
Edward Carpenter, *A visit to a Gnani*  
A.P. Mukerji, *Spiritual Consciousness*  
M.C., *Light on the Path*
- 10 参考書の9番目*The spirit of the Upanishad*には著者名が記述されていないが、ラマチャラカには同名の著作があるため、著者はラマチャラカではないと思われる。これをラマチャラカの著作であるとすれば、ラマチャラカの著作は8、著者不明のものが1冊であり、そうでないとすれば、前者が7冊、後者が1冊となる。
- 11 スワミー・ヴィヴェーカーナンダ『ラージャ・ヨーガ』日本ヴェーダーンタ協会、1997. pp.32-33. (Swami Vivekananada,

- Raja Yoga, Mayapati ; Advaita Ashrama, 1923, p.21.)なお筆者により幾分翻訳に変更を加えている。
- 12 忽滑谷快天『鍊心術』p.20.
- 13 吉永進一「民間精神療法書誌(明治・大正編)」
- 14 この呼吸法は、アヌロマ・ヴィローマ(anuloma viloma)もしくは、ナーディ・シュッディ(nadi suddhi)といわれるものの。
- 15 この名称は筆者による。
- 16 この名称は筆者による。
- 17 Swami Abhedananda, *How to be a yogi*, 1902. New York; The Vedanta Society, p.42.
- 18 *How to be a Yogi*では、i からviiのAsanaとして示された7つに、特に名前は示されていない。アサナ i は、「パドマアサナ(Padomasana)」と言われるものである。
- 19 「スプタヴァジュラアサナ(Supta Vajrasana)」あるいは「バッドパドマアサナ(Baddha Padomasana)」のことだと思われる。
- 20 「ククタアサナ(Kukkutasana)」のことであろう。
- 21 「パスチモッタアサナ(Paschimothanasana)」のことであろう。
- 22 「ダヌルアサナ(Dhanurasana)」のことであろう。
- 23 「ハラアサナ(Halanasana)」と思われる。
- 24 「シャラバアサナ(Savasana)」を指している。
- 25 この技法は「ケリヤリ・ムドラ(Khechari Mudra)」と言われるものである。アベダーナングは詳しい説明を省いているが、方法は毎日少しずつ舌下の細い血管を切り、飲み込めるようにしていく。
- 26 18章Metaphysical Healing 19章Spiritual Healing, 20章Practice of Spiritual Healingの部分は省かれて邦訳されている。
- 27 吉永は前半部分だとしているが、間違いだと思われる。また、吉永によれば、大正11年、日本評論社から出版された、安東禾村『活力増進の秘訣』は匿名で出版されたVril: Vital Magnetismの訳であり、ラマチャラカもしくはラマチャラカの思想に深い影響を受けたオカルティストの著者と推測される、としている。(民間精神療法書誌(明治・大正編))「心理主義時代における宗教と心理療法の内在的關係に関する宗教哲学的考察 平成13年～平成15年度科学研究費補助金(基盤研究B(1))課題番号13410010 研究成果報告書」)
- 28 「プラナ療法」の項目は、次のような書籍の中に登場してくる。古屋景晴『精神療法講義』(第一輯)、『靈明行道聖典』(第2輯)、『交霊祈祷極秘皆伝』(後編)、『講習録 第2巻』(精神療法講話)、『医学的精神療法催眠術講義録』、『精神療法講習録』(下巻)、『山田式整体術講義録』など。