

ルーシーダットンとアーユルヴェーダの関係、 およびハタヨガへの系譜

日本ルーシーダットン普及連盟代表 古谷 暢基

1) ルーシーダットンの起源：

ルーシーダットンは、日本では「タイ式ヨガ」と呼ばれているため、“健康体操的なハタヨガ”の亜流の様にとられがちです。しかし、タイに伝承される伝統医学の系譜と、アーユルヴェーダやヨーガの系譜を辿った時に、これら3者の非常に面白い相関関係が浮き上がってきます。

ルーシーダットンの“ルーシー”はサンスクリット語で“risi”と発音し、インドでは、厳しい修行の結果、様々な知恵や知識、また術を身につけた人間たちで、聖仙、仙人、行者などの意味を持った言葉です。『ルーシー達は、山にこもり、薬草に精通し、厳しい修行や瞑想を行った。同じ態勢を長い時間続ける瞑想では、体が歪んだり、コリや痛みが生じた。また荒行においては体調が崩れた。それを整える為にルーシーたちによって考え出されたのが、ルーシーダットンである。』

インド亜大陸ではインダス文明時代から、ルーシーたちが、サマーディへの解脱修行、すなわちヨーガ修行を行っており、それと並行して古典医学のアーユルヴェーダが発展していきました。ルーシーたちは、このアーユルヴェーダの開発者・実践者でもあり、ルーシーダットンはこの流れの中で、アーユルヴェーダの一環の運動療法として作られていったとも考えられます。

タイでは 2500 年ほど前、南伝仏教の伝来とともに、ルーシーダットンやタイ古式マッサージ、薬草療法（タイ伝統医学）の原形として、古典アーユルヴェーダが伝わり、現在まで残されてきました。その流れを示す一つの証拠が、タイ伝統医学の重要な概念“SEN”です。これは、アーユルヴェーダやヨーガの“ナーディ”を起源としていると推定されます。SENはプラーナが流れる目に見えないのこと、全身に72,000本存在し、体の中心を通る最も重要な SEN スマナー（スシュムナー・ナーディ）、その左右を走る次に重要なナー SEN イダと SEN ピンガラ（イダとピンガラ・ナーディー）と言う様に、名称と位置がほぼ同一です。

但し、主要なナーディは肛門部の辺りから始まるのに比べ、主要な SEN は全てヘソから始まります。これは、ヘソの緒を通じて生命エネルギーがもたらされるとタイで考えられていたためでしょう。また、インドでは不可視なナーディですが、タイでは具体的な位置を示し、身体運動によって刺激したり、直接押すなどができ、同時に名前（SEN（＝細長いもの、線という意味））からも伺われるように、中国の経絡の影響が考えられます。ただ、インドでは重用なチャクラの概念が、タイではほとんど消えています。

2) アーユルヴェーダの名医、ジーヴァカは、タイに移住した：

歴代のルーシーで一番有名な、そして“ヨーガを極めた達人”が、釈迦＝ブッダですが、彼の弟子で同時に主治医でもあった医聖ジーヴァカは、アーユルヴェーダの第一人者でした。ジーヴァカは晩年タイに移り住み、タイ伝統医学の“医学の父”として、大変尊敬されています。ジーヴァカのタイ移住は文書には残っていませんが、タイのジーヴァカ像が老人の姿であるのと比較し、インドのそれは釈迦の従者として、若き日の姿が多い事が、この説を裏付けます。

3) ハタヨガのルーツとも推定できるルーシーダットン：

ハタヨガのルーツが、16世紀の“ハタヨーガプラーディーピーカー”だとすると、それ以前のヨーガは瞑想が主であり、ハタヨーガが系統立てられた時に初めて整体的な要素が加えられたと推定されます。対して、ルーシーダットンがタイに伝えられたのが 2,500 年前。ハタヨーガが生まれる、何と 1,000 年以上も前の事です。即ち、この時代にはインドの RISI たちの間で、既にルーシーダットンに相当する自己整体法が行われていたと推測されます。両者のポーズが酷似していることから、ハタヨーガのルーツがルーシーダットンがあると考える事は不自然ではないでしょう。