

# 日本瑜伽光丽会

## 雄弘瑜伽

日本瑜伽光丽会，是瑜伽的祖师佐保田鹤治博士所首创、现在，由番场一雄师(现任会长)所主宰的瑜伽进修会。在这里所传播的瑜伽是指“雄弘(Yuko)瑜伽”。所谓“雄弘”，含有「使瑜伽之教变为雄伟,宏大」之意，番场一雄师是由佐保田鹤治师所授与称号的日本唯一的大师。雄弘瑜伽是从呼吸开始,不是身体的体位的练习而是认为气的运行非常重要,因此,从几岁开始练习都可以。为了身心的健康，希望大家一定光临此会。

### 【雄弘瑜伽进修会】

请随便的询问。第一回可免费参加。

关东地区、中部地区、京都地区、大阪地区、滋贺地区、东北地区、北海道地区、金泽地区、四国地区、和歌山地区、新泻地区

感到大的气的运行了吧。通过柔和的练习和呼吸的传导，身心均可变为稳健,平和。特别是只有成人才能感受到的「气的摇动」非常独特。

### 【雄弘瑜伽care】(青山)

如果是会员，无论什么时候均可自由参加雄弘瑜伽进修会的会场。可与普通的进修同等的进行。

### 【雄弘瑜伽 Clinic(诊所)】

(赤坂・青山Therapy touch进修会)

对健康有自信或希望健康的各位,身心具有烦恼的各位、实施少人数制、热情的气氛、对身体柔和的「Therapy touch的瑜伽」。

### 【雄弘瑜伽 Therapy】

是为了适合每个人的身心特征，而实施的完全个人指导的进修会。

「雄弘瑜伽 Therapy」

是为了适合每个人的身心特征，而实施的完全个人指导的进修会。对于身心的歪斜用瑜伽进行综合性的诊断。

○从瑜伽所得的实际结果判断诸症状和身心的歪斜。与脊柱的歪斜相结合，来完全个人指导。

○通过重视气的流动的引导，进行对个人最好的指导。

○对全部的听讲者，赠送制作的听讲记录和「Therapy report」。

另外，根据需要，有目的赠送听讲者资料。

※training ware，请自备毛巾等。

※在这里表示的进修会以外、也有由日本瑜伽光丽会的指导员指导的地区教室。

※另外、在主要的进修会、有瑜伽的实习以及学习其背景的瑜伽大学。

### 【所谓「瑜伽」】

瑜伽是产生于印度、具有数千年历史的，非常科学的，合理的为了自我开发的行法。为了使宇宙的真理与韵律合一・调和，配合呼吸来调节身心的一种功法。通过(调息)(调身)和(调心)表现出来。瑜伽的经典『瑜伽经』认为、「瑜伽可以抑制心的功能」。「抑制心的各种各样的功能，需要所谓的修行和禁欲这二个方法」。

(佐保田鹤治译「解说“瑜伽”」[1・2][1・12])

具体的行法如下。

(1)净化法(2)体位法(坐法)

(3)调气法

(4)符号行法

(5)冥想法

这些方法在 YOGASUTRA 的瑜伽的第 8 部的「2・28」以后有详细记载。

### 【所谓「雄弘」】

通过我国的瑜伽先祖已故的佐保田鹤治博士生前所授予的日本唯一的瑜祇(yogi)称号的番场一雄师认为、所谓「雄弘」，是指雄伟扩大瑜伽的真理，救济人们。(番场一雄著『推广新・瑜伽』人文书院 1992 引用)

### 【日本瑜伽光丽会的三〇年史】

日本瑜伽光丽会，是瑜伽的祖师佐保田鹤治博士所首创、现在，由番场一雄师(现任会长)所主宰的瑜伽进修会。在这里所传播的瑜伽是指“雄弘(Yuko)瑜伽”。

番场一雄师自 1962 年从师于佐保田鹤治师开始钻研瑜伽功，1970～1972 年、成为现在的光丽会的基础的由佐保田鹤治师，牧康夫师，番场一雄师等三人组成的进修・研究会成立了。佐保田鹤治师取自于瑜伽的表示智慧、光明的梵文语(prakasha)，自『无量寿经』出的作为根据智慧的光明救济人们的意义的「严净光丽」，把此研究会称谓「光丽会」。采取了继承印度的传统，老师直接指导弟子的方法、这个研究会不曾出外，因此、30 年以上也未被人了解。

光丽会的目的，不只是依求个人对瑜伽实修的体验，而是具有学问依据的瑜伽的体验、确认为正确的东西，把所谓文献研究和实践主义这个两轮三者确立。作为初期的光丽会的一人的牧康夫师、非常遗憾于 1976 年 4 月以 51 岁过早逝世，其余的二师继续钻研并确立了在日本的瑜伽功的地位。1975 年 4 月开设了瑜伽进修会「心华寺院瑜伽道(现・雄弘瑜伽道)」、作为这些成果，1978 年、由平河出版社出版了佐保田鹤治师序文的、日本最初的行法解说书『瑜伽～行法的阶段的练习法～』(番场一雄著)。1979 年 4 月「全国大会(现・光丽祭)」作为第一回全国的雄弘瑜伽的集会发足、至现在的 24 回每年进行。在此时期前后，开设了京都，大阪，名古屋的瑜伽进修会，在东京，东京港区增上寺院内的三康文化研究所举行了以佐保田鹤治师为中心，番场一雄师为专职讲师的教作「三水会」的瑜伽进修会。以此为核心，1980(昭和 55)年 4 月 5 日(星期六)，举行了增加上寺进修会并开始了运行。后来，佐保田鹤治师(大阪大学名誉教授・文学博士・印度学)作为特别讲师直到晚年。以番场一雄师(现会长)为首的讲师阵直今。

1981 年 12 月，佐保田鹤治师把瑜伽的实践作为标志，授予番场一雄师为「瑜伽祇雄弘」的称号。所谓「雄弘」是指“雄伟扩大瑜伽的真理，包含救济人们的”意思，是在日本唯一地由佐保田鹤治师授予的瑜伽最高的称号，日本瑜伽光丽会・雄弘瑜伽表现了祖师去世后，佐保田鹤治师以来的正统的瑜伽。

1982 年、由平河出版社出版了更加成熟的行法指导书『瑜伽的全部』(番场一雄著)，此后，1994 年、由NHK出版了『通过瑜伽照片看行法的全部-』此书的出版使雄弘瑜伽的基础逐渐坚固起来。

1986 年 9 月 11 日、88 岁的佐保田鹤治师逝去，光丽会在其遗族的理解・合作下继承，吸收了祖师・佐保田鹤治师的「学院式」「实践主义」，把「气」的运行作为重点、传播了不论男女老少都能实践的升华了的瑜伽，1999 年、重新提倡了「雄弘瑜伽 Therapy」，对人们的救济之道、使其经常得到持续、深刻的发展。

### 【所谓「雄弘瑜伽」？】

所谓「雄弘瑜伽」，是根据瑜伽的经典把座法作为主轴的 5 个象征的体位法构成的行法，具有「四个呼吸」的特徵。因此，因为这个呼吸法极为重要，所以由取得资格的各地的指导者进行指导是非常重要的。

瑜祇・番场一雄师命名了「真言瑜伽」行法。

参照『瑜伽行法的本质』的照片。

所谓「四个呼吸」，是以 1 吸，2 呼为原则。

#### (1) 深吸气:

吸入肺活量的 80 %

#### (2) 轻吸气:

吸入肺活量的 60 %

#### (3) 安静的吸气:

吸入肺活量的 30 % ~ 40 %

#### (3) 自主的呼吸:

上述 3 种有意识的呼吸之后、再进行肺活量的 20 % 的吸气。

这种由把座法作为主轴的 5 个象征的体位法构成的行法、就象「所谓瑜伽」所叙述的包括(1)净化法(clearness)，(2)体位法(asana)，(3)调气法(pranayama)，(4)印契法(mudra)，(5)冥想法的全部、是送给万人的极好的礼物，如果以此为信念去实践的话，就可以得到人类最高的宝物「健康」。

不仅如此，所谓「真言瑜伽」还是我们「无意识当中所体验到的，从 0 岁到 1 岁身体生命的发育的轨迹」(番场一雄著『瑜伽』NHK出版 1994)，即所谓的「前屈，后伸，扭转，直立，完全弛缓」的 5 个的体位法，想起了生命的记忆，再创造了生命。

这些体位法，根据番场一雄所著的『瑜伽的思想』(NHK-Books1986)是指

(1) 前屈：：母体子宫中的姿势。

(2) 后伸：：生后开始活动的「爬的」姿势。

(3) 扭转：：像坐的姿势、把手扭向脊骨的姿势。

(4) 直立(立禅)：：象垂直的脊骨，直立的姿势。

(5) 完全弛缓：：人安乐的仰卧的姿势。

的五个体位。

然后、当这些实践「抑制了心的功能」，精神完全统一了的时候，『瑜伽经』瑜伽的第八部分的「三昧」的状态(从时间的・空间的束缚解脱、得到完全的自由)。

(6)坐法(高手座位，莲花座位等)达到冥想的状态。

### 「高声诵经呼吸法」

瑜伽前试着发出声音。

日本瑜伽光丽会・雄弘瑜伽进修会进入实际的瑜伽进修之前进行文本「瑜伽教典」的高声诵经。这是整理日常的身心活动，进入高精神状态的瑜伽实修之前所进行的瑜伽传统的练习方法。为了凝视日常的身心活所致的各种各样的问题，是无论如何也必要的实修。通过高声朗诵「瑜伽教典类」使身心安定、整理自己对峙的环境。

进一步、高声诵经成为伴随呼吸的呼吸法。通过每回高声诵经，在不知不觉当中使呼吸机能一点点的得到强化。另外、通过巧妙地运动舌头、再刺激脑的同时，促进了唾液的分泌，提高了免疫力。

请大家一定试试具有各种各样作用的「高声诵经」法。

### 『瑜伽真言法』

是简洁归纳真言瑜伽的实践印象的方法。瑜伽的实践是清净身心，为了具体地进行其印象具有重要的意义。「未进行瑜伽的人的情形」和在与瑜伽很深的关系的『般若心经』，作为几个佛教教典，和大慈悲的符号的「瑜闲谈解闷观音图」也被缴纳。

### 『瑜伽经三十颂』

从『瑜闲谈解闷佛经』的 195 经当中选出对瑜伽的实践来说极为重要的宝珠三十，为梵文原文付罗马字，音程，韵律使其能高声诵经。由于高声诵经使其跨越时空接触到瑜伽的精髓的同时，使心身得到治疗。

### 『梵语读诵般若心经』

是珠玉的护身的圣典，是「度过一切苦难与灾难」的圣典。

玄奘是克服所有困难、菩萨的阿弥陀佛的佛号和祈祷与拯救的最终的真言「gate

gate para-gate parasamgate bodhisvaha」一遍一遍重复的祈祷、可使我们放心和安乐。

## ●讲师介绍●

### 【番场一雄】

日本瑜伽光丽会，「雄弘瑜伽」会长。1937年京都出生。立命馆大学哲学科史学科毕业。从师于已故・佐保田鹤治阪大名誉教授。35年间一直进行着瑜伽和印度哲学的研究，指导。在美国，中国等地也进行着瑜伽的授课和实践指导。

1990年秋天，多年的文化的社会的贡献得到承认，得到了由印度总领事授予的在日本初的感谢奖。1995年，被中国气功科学研究会阎海名誉理事授予哲学・医学博士称号。

NHK妇女百科，京都市的城市研究班等多数的讲师工作。

著作「1亿人的瑜伽」，「新瑜伽的方法」(人文书院)，「瑜伽的思想」，「通过照片看瑜伽」(NHK出版)，「瑜伽的全部」，「瑜伽」(平河出版)等。其他NHK录象等多数有。

另外，「瑜祇雄弘」的名称，还具有作为日本唯一的继任者由佐保田博士生前授予的「雄伟扩大瑜伽的真理」的意义。

### 【佐保田鹤治师】

日本瑜伽光丽会的首创者。1899年，福井县鯖江市生。1922年京都帝国大学文学系哲学科毕业。以后，历任立命馆大学预科教授，立命馆大学文学系教授，京都大学(文学博士)学位取得，大阪大学文学系教授。1961年接收了印度的瑜伽体操。1962年大阪大学退休，成为名誉教授。1970年巡拜了印度法朝山庙。1973年宗教法人开设，成为瑜伽禅道友会会长。1975～1976年再度巡访印度各地的瑜伽场。1986年9月11日逝世。

著作

「与奥义书文学其哲学思想」(京都白杨出版社)

「印度正统派哲学思想的起源」「静座位的规劝」

(以上创文出版社)「瑜伽的规劝」(全球杂志出版社)「瑜伽的宗教理念」「续瑜伽根本教典」「解说瑜伽经」「奥义书」「奥义书向瑜伽」(以上平河出版社)「瑜伽入门」(池田书店)「瑜伽禅宣讲为人之道的話」「般若心经的真实」「八十八岁」(以上人文书院)

(※平河出版社「瑜伽的宗教理念」著者简历引用)

### 【番场裕之】

日本瑜伽光丽会东京本部本部长。1966年京都出生。1989年，大谷大学佛教专业毕业。1995年，东洋大学文学研究科博士课程修了。

年幼的时候，从师于已故佐保田鹤治师(大阪大学名誉教授:印度学)和父亲・番场一雄师、接受瑜伽的实践指导，为了人们的健康与真正的幸福而进行着「雄弘瑜伽」的指导。同时，为了使瑜伽的理论和实践相结合，进行着研究活动。自1992年起、作为瑜伽实践指导讲师在早稻田大学人间科学部・井深大寄附进行讲座。

东洋大学东洋学研究所研究员。从1998年起，任东洋大学印度哲学科，早稻田大学人科学部非专职讲师。『瑜伽行法与「治疗」』等论文多数。文学硕士。