

近世養生思想における呼吸法と丹田

Breathing Method and ‘Tanden’ on the Personal Health Care in Early Modern in Japan.

片 渕 美穂子

Mihoko KATAFUCHI

(和歌山大学教育学部保健体育)

2013年10月3日受理

緒言

近世に限らず呼吸法や丹田に関する歴史的研究は、白隠の丹田呼吸法、また平野重誠『養生訣』及び『病家須知』を対象として試みられてきた。しかし、それほど多く蓄積されているわけでない。鎌田茂雄は『気の伝統』の中で、白隠の丹田呼吸法、貝原益軒『養生訓』、平田篤胤『志都之岩屋』、平野重誠『養生訣』を取り上げ、これらの呼吸法が、近代の岡田虎二郎の岡田式静坐法や藤田靈斎の調和道へと、継承・発展されていると見ている¹。笠井哲は、白隠の丹田呼吸法について、その武芸思想への影響を指摘し、『天台小止観』から良寛、平田篤胤への系譜をみている²。山崎律子は『病家須知』を対象として呼吸法の構成を整理している³。

「丹田」は、辞書的には「へその少し下のところで、下腹の内部になり、気力が集まるとされる所」とされる。能や武道などにおいて重視される「丹田」は、腹(肚)を心身の中心と捉える日本の伝統的な身体観を典型的に表しているものでもあろう。この「丹田」の概念が、日本において歴史的にどこまでさかのぼることができるのか、またその歴史的な変遷については、更なる研究の蓄積が待たれるところである。近世の武芸論や養生論を見てみると、それらの中に丹田の充実、下腹部の充実を理想とする身体観を探し出すことができる。具体的には、多くの場合呼吸法の記述の中に、それを指摘可能である。「調気」「調息」とも表現される呼吸法は、四肢をひきのばしたり、身体の各部位を擦ったりたたいたりするなどの刺激を与える、導引術とともに、道術の一つと捉えられ、養生の方法の一つとして養生論の中に記されていた。

ただし、貝原益軒『養生訓』(1713)以前の養生論においては、「臍の下」、「丹田」、という用語が殆ど登場しない。生命の根源的な力の在処としての、心身の調和を基礎づける中心、技芸の中心としての丹田という捉え方は、それほど登場していない。白隠の『遠天羅釜』(1749)、『夜船閑話』(1759)の出版は十八世紀中頃、貝原益軒『養生訓』(1713)は十八世紀前半である。

日本の養生論の中で、呼吸法が記述されていくのは、十八世紀以降であり、多くは十九世紀である。十八世紀以降とくに十九世紀の養生論において丹田が着目されている。

そこで本稿では、丹田を重要視する身体観の形成について、とくに近世養生論における呼吸法の記述を手がかりにしながら、その見取り図を示してみたい。

1 導引術と丹田

十七世紀までの養生論に登場する呼吸法は、多くの場合、導引術の中に含まれている。導引術は、道家がおこなった修養法、道術である。道術には、房中術、辟穀、服食、煉丹などがある。房中術は男女の性行為に関する技法を言い、辟穀とは五穀を摂取しないことにより身体を清らかに保とうとすることである。服食は薬物・食物の摂取による養生法、煉丹は不老長生すなわち仙人になることを目的とし丹薬(神仙を目的とする薬)を錬成することである。導引術の歴史は古く、紀元前二世紀の馬王堆漢墓出土にも「導引圖」がある。五つの動物の動きを基にした導引術である「五禽戯」は、伝説的には、『三国志』にも登場する華佗が考案したものとされている。具体的には、導引術は、現在でいうストレッチやマッサージ、全身をつかった体操、身体の部位を軽く叩く事により刺激をあたえるなどの動きである。近世の養生論には、辟穀、煉丹は殆ど入っておらず、房中術はその技法というより禁欲を奨めるといふかたちで述べられることがある。

道教における丹田に関して確認しておこう。「鉛・水銀等を用いて丹を作る外丹に対して、体内の精気を循環させて体内に丹をつくること」⁴を内丹術というが、その内丹術により、丹を製造し貯蔵する部分を丹田という。丹田は、上丹田、中丹田、下丹田に分けられる。上丹田は「泥丸」である頭の部分、中丹田は(見解が分かれるところもあるが)胸の部分、下丹田は臍の下三寸の部分である。「丹田」とのみ表記される場合は、下丹田のことを指す。

前述したように、呼吸法は多くの場合、導引術とと

もにその技法が記述されている。そこで、日本初の導引の専門書として出版された林正且、喜田村利且『導引體要』(1713)における、丹田に関する記述を見ておこう⁵。『導引體要』には、附録として「八段錦」、「華元柁五禽法」、「陳希夷導引図」、「左右睡功」、「天竺按摩の法」、「十八羅漢導引図」、「達磨大師の法」の技法が図をつけて掲載されている。導引の技法中の丹田は、八つの一連の動作からなる導引術である八段錦の段四段、第六段の中に各々一カ所ある。

第四腎堂を摩するの説…右の法、気を閉じ手を揉み熱せしめて後、腎堂を摩すること数の如くし畢って、仍お手を収め握固し、再び気を閉じ心火を用って下、丹田を焼かんことを想う⁶。

腎堂(腰骨の両側、腎愈の経穴のこと)を摩ってのちに、手を握りしめ、心の火(五臓の心は五行の火に対応している)を用いて丹田を焼くことをイメージするというものである。

第六双関轆轤の説…右の法、両肩並びに擺撼し三十六数に至りて、火、丹田より双関に透り脳戸に入らんことを想う。鼻清気を引きて後、両脚を伸ぶ⁷。

ここでいう双関轆轤は、座位の姿勢で両手を一緒に轆轤のようにゆっくりと回し、火が丹田から上丹田である脳の中に入って行くことを、イメージするものである。註6、註7どちらも丹田と火をイメージして、気の流れを活性化しようとしている。丹田は、五臓という腎を中心とするシステムである。腎は五行の水に対応する。火をイメージするというのは、水と火とを交流させることによって、根源的な気を生み出すことにある⁸。中国養生書からの採ったものであるため当然であるが、ここでの丹田は、体内の精気を循環させて丹をつくる道教の内丹の技法上に位置づくものである。

呼吸法に関しては、呼吸法そのものが単独で述べられていることはなく、導引の動作とともに行うものが多い。例えば、「陳希夷導引図」では、二十四節氣⁹に応じた二十四の導引術の技法が示されているが、「叩齒、吐納、漱嚙」は、二十四節氣すべてに登場している。叩齒は齒を噛み合わせることで、吐納は呼吸、漱嚙は唾液を飲むことである。その他、呼吸に関しては、八段錦に次のような記述がある。「両手を相揉んで当に呵すべし。五たび呵して後、手を叉しわし、天を托し、頂を按すこと、各々九次。」¹⁰ 呵とは、手に息を吹きかけるような呼吸である。五禽戯には、「気を閉じる」という表現が七回登場しているが、いずれも息を止めるという意味ではなく、身体内に流れている物質的エネルギーとしての気を閉じるということを意味しているように思われる。気を閉じるということと呼吸とは不

可分とも考えられるが、明らかに呼吸を意味しているのは、次の通りである。

第一虎勢圖…切に気を放つこと莫れ。身を平かにし気を呑んで腹に入れ、気をして上に注ぎて下に復さしめ、腹中雷の鳴行するが如きを覚ゆること五十七次。気脈調和し精神爽美に百病消除す¹¹。

腹式呼吸を持続的に行うと「腹の内部が動いている」「腹が鳴る」ことが自覚できるが、「腹中雷の鳴行するが如きを覚ゆる」というのは、このことを述べている。「十八羅漢導引圖」¹²には「気を閉じ」という表現が一カ所ある。「両手掌を伸べ気を閉じ、口に満たして力を用いて廻顧す。左右十八次」¹³。この場合は息を止めるということであろう。『導引體要』における「丹田」という用語に関するれば、それほど多く登場するものではなく、登場した場合は道教における内丹の技法上のものであった。呼吸法に関していえば、「腹」という用語が登場しているのは一カ所と少なく、「臍」という用語については皆無である。「運気(気をめぐらす)」という表現や「気を閉じる」という表現が比較的多く登場している。「気を閉じる」といった場合に、明らかに呼吸を止めることを意味している場合もあれば、呼吸とは直接的には関係なくイメージとして気を閉じている可能性が高い場合もある。

『導引體要』が出版されたのは、正徳期であるが、元禄・正徳期は、多くの養生論が出てくる時期であり、ほぼ同時期に貝原益軒『養生訓』(1713)や香月牛山『老人必要養草』(1715)などが出されている。当時、導引が実際にどれほど行われていたのかについては、従来の研究では殆ど手が付けられておらず、不明なままである。少なくとも言えることは、導引術を記述内容に含ませる著者たちは「導引が廃れている」と感じていたということである。『導引體要』は、導引按摩が賤技とみなされていることを嘆いている。

況んや按摩を為す者、多くはは無芸の瞽者、無学の卑俗、恒産無き者之を業とす、故に世を挙げて按蹠を以て医中の賤と為す。我が曹ら実に嘆ず可きか¹⁴。

「導引」という用語は、按摩と区別なく使用される場合もあった。例えば『導引口訣鈔』(1713)は按摩に関する内容であるが、書名には「導引」という用語が使用されている。そして、石原によれば、「導引按摩」が盲人や婦女子の専業となった結果、いやしむ風潮があったという¹⁵。導引術をいやしむ風潮があれば、導引術の広がりの中で、呼吸法や丹田の重要性を追求することは登場しにくかったのではないだろうか。次節では、平易なことばで書かれた、庶民の読者を想定した養生論を検討してみたい。

2 近世前期養生論における丹田

近世養生論は、十七世紀前半以降多く登場するようになるが、すでに十六世紀末から登場している。「日本医学中興の祖」とされる曲直瀬道三やその養子の曲直瀬玄朔は、専門的な医書だけではなく、養生に関する著作も残している。曲直瀬道三は、漢方の名医とされ、多くの門人を輩出させ足利氏、毛利元就、細川晴元など当時の戦国武将達と交流を持っている。道三は、養生の方法、心構えを百二十首の和歌の形式により綴った『養生誹諧』を、毛利輝元に献上している¹⁶。この百二十首を分類してみると、心得が最も多く、食養生、飲酒、養育法、睡眠、医療的対処、などが続いている。『養生誹諧』の百二十首の中に導引術に関するものは、三首が含まれているが、呼吸法に関するものはない¹⁷。曲直瀬道三は、村上義明に「養生の要諦三か条」、「一般的心得十七首」そして「世上の慎み七首」から構成される『養生和歌』(1866)に伝えているが、この中には導引術、呼吸法に関するものはない¹⁸。

言行篇、飲食篇、房事篇の三篇から成る曲直瀬玄朔『延壽撮要』(1599)は、近世養生論の嚆矢ともされ、その後何度も版を重ねられ、近世を通じて広く読まれたと思われる。貝原益軒『養生訓』などが、家に関係づけられた社会性の「身」に即した四民に応じた家業を推奨するなど、実践道徳を展開しているのに対して、『延壽撮要』は、医書にもとづく養生の方法が中心的に展開されており、実践道徳的な語りは殆どなされていない。言行篇の中に、道術に由来する「導引按摩」の項目が立てられており、その中に呼吸法が記述されている。

夜半の後。或は五更。或は時にかゝはらす。無事閑座空腹の時帯をとき。衣をくつろげ。腹中の濁氣を微々に呵出する事九通。或は五六通。其後心をしつめ目を閉て齒をたゝく事。三十六遍すへし。神をあつめ。牙根をかたくする也。其後大指の背にて目のまかしらまなしりを拭こと九度すへし。目を明にして風をさる也。又鼻の左右をおしする事七度。次に両手を摩合せ。きはめて熱せしめ。口鼻の氣を閉て面を摩すへし。皺を去て面に光ある也。又耳根輪を摩すへし。聾を治する也。其後舌にて唇斷腭をすり。津唾口中にみつれば吞こと三度。一口を三次にのみて。三口を九次にのむへし。虫を殺し虚を補ふ也。又常に唾を吐へからす。唾は身のうるほひと成。腎の根源に帰る。尤おしむへきものなり。又左右の手に腰をうら。又足のうら。涌泉の穴を摩すへし。氣血を流通し。風濕を去て腰脚を病なかるへし¹⁹。

五更の時間(夜中すぎまたは午前四時)、空腹である状態の時に帯をいて、腹の中の汚れた気を口から少しずつ吐き出し、眼を閉じて齒を叩く(かちかちと音をたて

ることだと思われる)と、五臓を統制する「神」を静めるといふ。五臓は、臓器ではなく、肝、心、脾、肺、腎と名付けられた身体の機能やシステムであり、その機能やシステムは身体的かつ心理的・精神的でもある。両手をすり合わせて熱をもたせて顔を摩るときに、口鼻の氣を閉じるとは、息を止めることを述べていると思われる。その後、耳根をすり唾液を出して三回に分けて飲むとしている。『延壽撮要』では、この引用箇所だけではあるが、導引術と組み合わされた呼吸法を掲げている。

曲直瀬玄朔には、「諸書の説を引用しつつ道三流の主義主張を述べたもの」²⁰である『十五指南書』(1642)の著作もある。この中の十四、十五番目が、それぞれ「療養指南篇」、「攝要指南篇」であり、医書からの引用というかたちで綴られているが、これらの中に導引や呼吸法は登場しておらず、「臍下」や「丹田」に関する言及もない²¹。松尾道益『養生俗解集』は上巻に「引導按摩之法」の項目を立てている。立野了木『養生簡便録』(1678)は上下巻によりなっており、下巻が薬方中心であり、上巻が養生法に関するものである。上巻は十八の項目をたてており、導引に関するものは八「津唾」、十一「櫛髮」、十三「按摩」、十四「導引」である。この内、十四「導引」中に導引術を紹介している。

莊子ニ曰吹嘘呼吸メ故ノヲ吐キ新ヲ納ル熊ノ如ニ鳥ノ如ニ伸ルハ壽ヲ為ル而已此レ導引之士、形ヲ養フノ人彭祖ハ壽考者ノ好ム処ナリ是ニ由テ之ヲ論スレハ導引ノ術ハ上世より伝て其ノ来ル²²

「莊子ニ曰吹嘘呼吸メ故ノヲ吐キ新ヲ納ル」と、呼吸法に触れているが、具体的な記述はなされていない。

十六世紀末から十八世紀までの養生論では、中国医書の引用という形式をとった竹中通庵『古今養性録』、貝原益軒『頤生輯要』が、呼吸法を掲載しているが、中国医書の引用という形式をとらない、平易なことばで書かれ庶民の読者層を想定した養生論には、あまり登場していないということである。導引術は、呼吸を伴って行われる場合もあればそうでない場合もある。先に引用した曲直瀬玄朔『延壽撮要』は呼吸法をともなう導引の方法が掲げられていた。医書の引用という形式をとらない、平易な言葉で書かれた一般向けの養生書には、丹田という用語も殆ど登場することはなかった。生命の根源的な力の在処としての、心身の調和を基礎づける中心、技芸の中心としての、丹田というとらえ方は、十八世紀初頭までの近世の養生論においてはあまり登場しておらず、臍下に意識や力を込めるといふあり方も、示されてはいない。

これまで見てきたように、十六世紀末から十八世紀に入るまでは、養生論においては、丹田や臍下の重要性は、それほど語られてはいない。呼吸法は導引術

と組合せられることが多いが、導引術も養生法の中の一つの重要な技法ではあるが、それを内容として含まない養生論もそれなりに多くあり、不可欠というわけでもなかった。さらに、中国養生書から引用される導引術自体が、それほど価値あるものとして捉えられてはいなかった。

3 貝原益軒『養生訓』における呼吸法と丹田

周知のように、近世の最も代表的な養生論が貝原益軒『養生訓』(1713)である。後に続く養生論に言及されることも多い。呼吸に関しては、主に「総論二」において述べられ、その中で「丹田」「臍の下」の言及がある。『養生訓』における呼吸の要点をあげるなら、「静かな呼吸」、「古く濁った気を口から吐き出すこと」、「丹田に気を集めること」である。

気を和平にし、あらくすべからず。しづかにしてみありにうごかすべからず。ゆるやかにして急なるべからず。言語をすくなくして、気をうごかすべからず。つねに気を臍の下におさめて、むねにのぼらしむべからず。是気を養ふ法なり²³。

気を「臍の下」におさめて、胸に上らせないようにする、これは、後述するように、白隠の内観法に登場するいわゆる「上虚下実」と同義である。

時々鼻より外気を多く吸入べし。吸入ところの気、腹中に多くたまりたる時、口中より少しづつしづかに吐き出すべし。あらく早くはき出すべからず。是ふるくけがれたる気をはき出して、新しき清き気を吸入る也。新とふるきとかゆる也。是を行ふ時、身を正しく仰ぎ、足をのべふし、目をふさぎ、手をにぎりかため、両足の間、去事五寸、両ひちと体との間も、相去事をのの五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久し(くし)てしるしを見るべし。気を安和にして行ふべし²⁴。

千金方に、常に鼻より清気を引入れ、口より濁気を吐出す。入る事多く出す事すくなくす。出す時は口をほそくひらきて少吐べし常の呼吸のいきは、ゆるやかにして、深く丹田に入るべし。急なるべからず²⁵。

調息の法、呼吸をととのへ、しづかにすれば、息やうやく微也。弥久しければ、後は鼻中に全く氣息なきが如し。只臍の上より微息(の)往来する事をおぼゆ。如レ此すれば神氣定まる。是気を養ふ術なり。呼吸は一身の気の出入りする道路也。あらくすべからず²⁶。

一節でみたように、益軒『養生論』以前の養生論が、導引術の動作と組み合わされていたのに対して、益軒

『養生訓』が示した呼吸法のうち、註24は導引と組み合わせられているが、それ以外の註23、25、26は、導引と組み合わせられない呼吸法である。貝原益軒『養生訓』では、「丹田」もしくは「臍下」、「腹」が、充実した生命、安定性と成熟した精神性、技芸成就の要として示されている。貝原益軒『養生訓』は、その後の養生論において丹田や臍の下、腹を要所として捉えることの先駆けとなったように思われる²⁷。以下に示しておく。

臍下三寸を丹田と云。腎間の動気ここにあり。難経に「臍下腎間の動気は、人の生命也。十二経の根本也」といへり。是人身の命根のある所也。養気の術つねに腰を正しくすゑ、真気を丹田におさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたつては、胸中より微気をしばしば口に吐き出して、胸中に気をあつめずして、丹田に気をあつむべし。如レ此すべし。もしやむ事をえずして、人と是非を論ずとも、怒気にやぶられず、浮気ならずしてあやまりなし。或(は)芸術をつとめ、武人の槍・太刀をつかひ、敵と戦ふにも皆此法を主とすべし。是事をつとめ、気を養ふに益ある術なり。凡(そ)技術を行なふ者、殊に武人は此法をしらずばあるべからず。又道士の気を養ひ、比丘の坐禅するも、皆真気を臍下におさむる法なり。是主静の工夫、術者の秘訣なり²⁸。

『難経』を引いて、丹田が十二本の経脈の根本である腎間の動気がある場所だと述べている²⁹。腎間の動気とは、二つの腎臓の間の気である。「腎臓は先天的な精気の宿る空間」³⁰、また「腎の気は水気であって、体内の陰気を象徴するもの」³¹であり、丹田の重要性は、腎臓の中枢性と関与している。ここで「腰を正しくすゑ」として、姿勢を正すことを確認し、十二本の経脈へと通じるがゆえに要となる丹田に気を集めるようにと述べられている。そして効果として挙げられているのが、精神的な安定性であり、武芸など技芸の実践に不可欠であるということである。道士や比丘の坐禅も真気を臍下におさめることだ、と付け加えている。

既に益軒は『養生訓』より約三十年前に、漢籍からの抄出編集という形式による『頤生輯要』(1682)という資料集的性格の養生書を出している。『養生訓』はこれを基にして書かれ、両者の間には極めて密接な関連があるとされる³²。この『頤生輯要』の「卷之四 導引調氣」に、ほぼ同様の内容が記述されている。註28はここから文章を起こしたのではないかと思われる。

隣、臍三寸。謂之開。道者常到氣於開。是謂要術。難経曰。齊下腎間動気者。人之生命ナリ。十二経之根本也。故名曰原。趙公鼎 望。天機者。臍下一寸三分也。難経註云。臍下腎間動気者丹田也。人之性命也。丹田性

命之本。道士思_レ神。比丘坐禪。皆聚_二真炁於臍下_一。良由_レ此也。口鼻只是呼吸之門戶。丹田為_二氣之本_一³³

『難経』註より、丹田が腎間の動気であること、人の性命であること、道士の神を思うこと(存想法)もまた丹田に気を集めることだと述べているわけであるが、『頤生輯要』と『養生訓』との記述を比較してみると、益軒は、『養生訓』において丹田に気を集めることに関して、技芸とくに武芸上の効果を加えたことになる。

4 武芸思想と丹田

武芸修練上、臍の下、丹田に意識をおくことの重要性は、よく知られていることであった。例えば、禅剣一如を説き武芸思想に大きな影響をあたえ、剣豪柳生但馬守の師であった沢庵の『不動智神妙録』(不詳)では、ある質問者に対して次のような回答がなされている。

あるひととわがこころとかくよそころゆところころぢ
或人問ふ、我心を兎角余所へやれば、心の行く所に志
とりとどてきまわがこころへそしたおしこ
を取止めて、敵に負けるほどに、我心を臍の下に押込
よそよそてきまわがこころへそしたおしこ
めて余所にやらずして、敵の働により転化せよと云ふ。
もつとさこことししかぶつぼうこうじょうだん
尤も左もあるべき事なり。然れども仏法の向上の段よ
みへそしたおしこよそ
り見れば、臍の下に押込めて余所へやらぬと云ふは、
だんいやこうじょうしゆぎょうげいこときぐらい
段が卑しき、向上にあらず。修行稽古の時の位なり³⁴。

ここでいわれる「心」は「気」と置き換えて考えることができよう。気は物質的エネルギーとされるが、それは心理的でもある。質問者の、剣術の際自分の心を臍の下にとどめておいて敵の動きに応じて、動かすのが良いのかという問いに対して、沢庵は当然なことであるが、臍の下に押し込めておくというのは、最高ではない、稽古修行の段階である、と述べている。沢庵の主旨は、臍の下に心を置くことが最高の状態ではないということであるが、本稿での関心に側せば、それが修行稽古の段階においては、当然なことであると述べていることを指摘したい。

武芸の技の伝授は、師匠と弟子の間での非公開の文書化されることのない形式もあったが、出版され公開されるものもあった。公開された武芸書の中には臍の下へ息や心を引き下げしておく、といった指導がなされている³⁵。臍下への意識化は、修練度が非常に高く研鑽を積んだ上で、極秘に伝えられるような技法上のこつや知識といったものではなかった、ということである。先の沢庵の発言も勘案すれば、臍の下に心をおく、気をおく、ということが武芸においては共通理解をされていた事柄であったとも言える³⁶。臍の下は丹田ということになる、そしてその丹田に心をおくこと、気をおくことは、自ずと呼吸を感じるようになる。

近世養生論や武芸思想における丹田や呼吸法において大きな役割を果たしたのは、白隠の内観法である。

白隠の内観法は、白隠の『遠羅天釜』(1749)や『夜船閑和』(1757)に記述されている。これは、白隠が過度の修行によりいわゆる禅病に陥った際、京都白川の二百歳を越えるという白幽老人から、数息観や軟酥の法の技法とともに授かったとされるものである³⁷。

そのいまネムつかずまなこがつかむかつな
其未だ睡りつかず、眼を合せざる以前に向て、長がく
りょうきやくのツふ
兩脚を展べ、強よく踏みそろへ、一身の元氣をして臍
りんきかいたんでんこウキヤクそくしん
輪氣海、丹田腰脚、足心の間に充たしめ、時々此観
わがこきかいたんでんようきやくそくしん
を成すべし。我此の氣海丹田、腰脚足心、總に是我が
ほんらいめんもくめんもくびくう
本來の面目、々々何の鼻孔かある。我が此の氣海丹田、
そうほんぶんかきようかきようしうそく
總に是我本分の家郷、々々何の消息かある。我が此の
けいかいだんでんしんじゆどじゆど
氣海丹田、總に是我唯心の浄土、々々何の莊嚴かある。
我が此の氣海丹田、總に是れ我が己身の彌陀、々々何の
うち
法をか説くと、打返へし常に斯の如く妄想すべし。
ざうこうくついつしんげんき
妄想的効果つもらば、一身の元氣いつしか腰脚足心の間
じゆうそくさいかこぜん
に充足して、臍下飄然たる事、いまだ篠打ちせざる鞠
ごと
の如けん³⁸。

臍輪、氣海、丹田、腰脚、そして土踏まずまで、とりわけ丹田を觀想して、下半身に気を充実させ、「上虚下実」の状態に至ろうとするものである。そのことによつて胸はおのずからすっきりとして、思慮分別も迷妄もなくなるというものである。白隠は、この内観法によつて様々な病を回復させることができたと言語。この内観法は、「氣海丹田」を繰り返して觀想するものである。白隠は、内観法によつて病を治すだけではなく、さらなる修行、精進をすすめるわけだが、いずれにしても丹田を、心身の安定性回復の決定的な根幹と捉えている。『夜船閑話』には、丹田に気を充実させることの医学上の効果や有効性が、天台智顛『摩訶止観』や道元を引き合いに出されながら説かれている。「物事の本質をあるがままにとどめる心」が臍輪氣海の間にすわっているならば、少しの迷いも起こらない、山のように動かず大海のように広い心が据わるとされる。また疲れることもなくなるという。

時期を示すことは難しいが、近世を通じて、丹田を鍛えることによつて心身の状態が改善され、安定性とさらには精神性が高められ、それらと不可分の技芸上の修練にもつながるといふ見方が広がっていった。丹田は呼吸法と結びついている。養生論における丹田の重要性の高まりは、中国医書の引用中に丹田という用語が存在しなくても、呼吸に関する内容であれば、そこに丹田を見いだしていくことにもなった。その例を次にあげよう。白隠『夜船閑話』にも取り上げられている彭祖の「和神導氣法」は、本井了承『長命衛生論』(1812)にも登場している³⁹。『長命衛生論』は医家の本井了承により平易な言葉で書かれた養生書である。『長命衛生論』は彭祖の「和神導氣法」を引用した上で、さらに平易に言い換えている。以下は「和神導氣法」

の引用部分である。

彭祖曰、和_レ神導元養_レ氣、當得_レ密室_一、閉_レ戸安_レ床煖_レ席、枕高二寸半、正偃身臥、瞑_レ目閉_レ氣、於胸膈中以_レ鴻毛鼻上_一而不_レ動、三百息、耳無_レ所_レ見、必無_レ所_レ思、如_レ此則寒暑不_レ能_レ侵、蜂蠆不_レ能_レ毒、壽三百六十歲⁴⁰。

この引用中には、丹田、腹、臍、氣海、いずれの言葉も登場していない。本井は、「三百息」の部分省略して、代わりに「心氣を丹田へ納める」と変えている。

彭祖が曰、神を和氣を養には、密室狭所に居て戸を閉、枕の高二寸五分身を偃臥、目を瞑心を鎮、胸中に鴻の毛程のかるき事も、鼻上に不動して息を寛出入りさして耳に聞所、目見る所なく、心におもふ所なくして、氣の散ざるよふにして、心氣を丹田へ納るやふにして、居るならば寒さにも暑さにも侵事なく、毒虫の毒にあてらるゝ事なしといへる也。

ここでいう神とは心理的なことをいっているのか神々のことをいっているのかは判然としない。とにかく、静かな呼吸の繰り返しは、丹田へ心氣を納めるという理解へと変化している。さらに本井了承『長命衛生論』は、寝る前に胸から腹にかけて摩る導引術を紹介している。その効果は、臟腑が調い長命となるということに加えて、説明のための絵をつけて腹の形もよくなると述べている(図一)。

臟腑よく調ひ、壽を長くすべし是五臟を調ふ一傳なり。朝起きれば、心下へこみ上、氣の重き性あり、其人此術をなせばよく治す、腹形あしき人も、上よく透、下豊、淺き臍も奥へ入、此臟腑よく調ふるしなり⁴¹

『長命衛生論』は十九世紀初頭に出されているが、この時期には、心身の安定性をもたらす上で、丹田が要となると捉えられていたことになる。



図一 本井了承『長命衛生論』⁴²

5 理想の丹田—充実と中心—

前述したように、白隠は内観法を続けていくと「臍下の狐然たる事、いまだ篠打ちせざる鞆の如けん」と臍下が瓢箪のような形になり、鞆のようになると述べていた。丹田の重要性が認知されていくと、身体上の特徴、特に腹部のかたち目に目が向けられるようにもなる。膨らんだ下腹部、やわらかい鳩尾、固い小腹、これが良き丹田の状態であるとされる。丹田自体は、特定の臓器でもなく、物理的に規定可能な身体上の位置でもなく、漠然としているが、臍の下であり、下腹である。単に存在するというわけではなく、常にそこに意識を向け、呼吸を通じて氣を集めることによって、その効果が出てくるようなものである。それでも、充実した丹田を表す身体上の特徴がある。図一を再度見てみよう。相対的に手が大きく描かれていることからすると、手や指の位置を示すことが主意だったのかもしれないが、下腹部が丸くふくらみをもって描かれている。『長命衛生論』に載せられた絵は、胸から胸へなでさすり臍の穴を人差し指で抑える導引術のものである。註36でみたとおり、その導引術により体幹部の上の部分が薄く下の部分が豊かになり、臍が内に入るという形態になると述べていた。臍が内に入るということは、腹部全体が丸みを帯びているということである。こうした腹のあり方は、臟腑が調ったことの標だとされる。東洋医学では、五臟六腑は七情と対応すると考えられる。丸く大きい下腹部は、五臟六腑の調和の状態を示しているのであり、同時に精神的安定をも示していることになる。

逆に、つり上がり上向いた胸では、氣がぬけて消化も悪くなり様々な病をもたらすという。腹部の丸みや太さが理想とされ、胸の厚みは否定的に捉えられる。考槃老人『延壽帶効用略記』(不祥)は、丹田に氣がみちていないことの典型的な姿として、上向いた胸の男の絵を載せている(図二右側)。そこに付けられた説明文はこうである。

耳目鼻の慾のつりいにて身体を上のかたへ引きあげてむねそりいだし心下つかへ臍よりしたの氣のぬけたる状すべてかくのごとし⁴³

肩があがり胸が反った姿勢は、耳、目、鼻の欲から来ているという。それは臍下の氣が抜けた状態だという。そして息を調えることによって改善されると述べる『延壽帶効用略記』には、効果的に下腹を充実させる方法として、胸のあたりに帯を結んで行う呼吸法が掲載されている。肩と手をだらりと落として、下腹をはりだすような呼吸を日に三、四百回から千回、一万回行うという。その結果、鳩尾が柔らかく腹は固くなり、疾病による苦痛も消え思慮も定まり、さらにはいかなる悪魔も災害も近づかないという。ここで載せられた

絵の男は、丸く大きく突き出た下腹をしている(図二左側)。同様の帯を用いた呼吸については、平野重誠『養生訣』にも登場している。そこに掲載されている絵もまた下腹部の膨らんだ男である(図三)。こうした大きく膨らんだ下腹部が、病苦のない、心身の安定とさらには精神的な強さ、熟達した技芸の持ち主であることの象徴となる。



図二 平野元亮『延壽帶効用略記』⁴⁴



図三 平野重誠『養生訣』⁴⁵

白隠の内観法は、平田篤胤『志都能石屋』(1811)、平野重誠『養生訣』(1835)にも登場し、天真流の兵法家白井亨にも引き継がれる⁴⁶。武芸思想と養生論とを横断して、技芸をもたらし心身の中心として丹田を捉えているのが、平野重誠『養生訣』である。

體容を正して、後に氣息を調和すといふは、周身の氣息を臍下に充實て、其四肢を輕虚にし、頭面肩背中胸腹四末に、毫も氣の礙滯ところなく、物を提にも事を行にも、すべて臍下の力を用るやうにせんとの教なり。この臍輪以下丹田の地は、人身の正中にて、肢體を運用ところの樞紐なり⁴⁷。

姿勢と呼吸を調和させると、四肢が軽くなり、気の滞りもなくなるという。丹田が動作を行うときの中心であると述べられている。知識上の理解や観念的な説明ではなく、具体的な図をつけて、実践的な場面を示してみせている(図四、図五)。とくに図四は、線が引かれており、丹田が動作を行う上でもっとも安定をとることができる中心であることが示されている。

丹田は動作上の中心であるが、それは天地ともつな

がっているものでもあり、中心である丹田から上下左右偏りなく氣を運用できれば、超人的な能力、「不可思議の妙用」も持つことができるとも述べる⁴⁸。

それ日月星辰の中天に繫も、地界の万物と載て重とせざるも、悉皆その枢軸の運轉あるに由てなり、人も亦かくのごとく、身體を運轉べき大氣を、この中心の丹田より輪て、上下左右平等にして周遍ときには、自天賦の機関に合がゆるに、求めずして不可思議の妙用を具へ、變化自在の徳を有るにもいたるべし⁴⁹、

天地と身体との連続性は、近世の養生論においてしばしば登場するものではある。しかし、野村が指摘するように、平野は、天地と身体とをつなげる中心的な軸として、実践的な場面に即して丹田を捉えている⁵⁰。これは、それまでの養生論にはなかったことであった。



図四 平野重誠『養生訣』⁵¹



図五 平野重誠『養生訣』⁵²

おわりに

十七世紀の養生論における呼吸法、呼吸法について、それが養生論においては主要なテーマではなかったこと、生命の根源としての、技芸の中心としての、さらに、精神的な要所としての「丹田」には、行き当たっていなかった。近世の最も代表的な養生論である貝原益軒『養生訓』は、その後の養生論において丹田や臍の下、腹を要所として捉えることへの先駆けとなったように思われる。丹田や呼吸法において大きな役割を果たしたのは、白隠である。近世を通じて、理想的な丹田は充実した下腹部によって象徴され、心身と技芸と

の中心であり、天地との対応の軸として捉えられるに至った。心身の安定の中心としての丹田は、解剖学的な知識の導入により養生論ではいかに変容していくのか。体操や教練などでは、下腹部ではなく胸に意識をおくことが求められ、胸がその身体的活動の中心として捉えられる。このような身体の近代化を促す諸実践の中で、丹田を獲得しようとする呼吸法は、いかに引き継がれ、どのような社会的な位置を与えられるのだろうか。こうした問題を残された課題として指摘しておきたい。

注

- 1 鎌田茂雄『気の伝統—調息法を中心に—』人文書院、1996
- 2 笠井哲「白隠禅の武芸への影響」『印度学仏教学研究』43(1)、1994 pp.180-183. 笠井哲「白隠の丹田呼吸法の系譜」『印度学仏教学研究』51(2)2003 pp.688-693.
- 3 山崎律子「平野重誠の呼吸法に関する一考察—江戸時代後期の著『病家須知』を中心に—」『福岡県立大学看護学部紀要』8(2)2011 pp.61-66.
- 4 『道教事典』平河出版社、1994、p.388.
- 5 近世において最も充実した導引術をまとめているのは、竹中通庵『古今養生録』(1692)であろう。二十四種が図とともに掲載されているが、本稿では扱うことができなかった。今後の課題とした。
- 6 喜多村利且編著(坂出祥信、小林和彦編注)『導引體要』谷口書店、1986、p.111.
- 7 同書、p.115.
- 8 石田秀実『気めぐる身体』平河出版社、1985、p.79.
- 9 節、一年の「気」の変化を十五日づつに分けて、それぞれ一気とし、一月を二気、一年を二十四気とする。喜多村、前掲書、p.132.
- 10 同書、p.117.
- 11 同書、p.122.
- 12 この導引図が何にもとづいているかは不明。
- 13 喜多村、前掲書、p.215.
- 14 同書、pp.90-91.
- 15 石原保英著、早島正雄編『東洋医学通史』自然社、1979、p.161.
- 16 詳しくは、山崎光夫『戦国武将の養生訓』新潮社、2004を参照。
- 17 山崎、前掲書を参照。
- 18 宮本義己『戦国武将の健康法』新人物往来社、1972、pp.29-41.
- 19 曲直瀬玄朔『延壽撮要』(大塚敬説、矢数道明編『漢方医学書集成6 曲直瀬玄朔』名著出版、1979、pp.421-422.)
- 20 大塚敬説、矢数道明編『曲直瀬玄朔』(漢方医学書集成6)、「解説」名著出版、p.19.
- 21 曲直瀬玄朔『十五指南篇』大塚敬説、矢数道明編『曲直瀬玄朔』(漢方医学書集成6)pp.393-421.
- 22 立木了木『養生簡便録』杏雨書屋所収。立野了木は他に『日用食性』を著している。
- 23 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1961 p.58.
- 24 同書、p.60.
- 25 同書、p.60.
- 26 同書、p.60.
- 27 同時期の芝田祐祥『人養問答』(1715)にも次のような記述がある。「用事しげつく心せわしき時は胸より腹を撫でさすりて氣をくだすべし、斯のごとくする時は物に退屈せず腹中に積塊を生ぜず」(三宅秀・大沢謙二編『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979 p.89)
- 28 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』(岩波文庫)岩波書店、1961 pp.56-57.
- 29 『難経』は、『黄帝内経素問』『黄帝内経靈枢』とともに東洋医学の三大古典医籍とされる。中国戦国時代、齊の医者秦越人の著と伝えられているが、内容の形式はさらに新しい時代のものである。八十一章からなり、経脈の生理病理、それに基づく診断法、及び鍼灸の経穴について主として論じられている。十二経とは、手の太陰肺経、手の陽明大腸経、足の陽明胃経、足の太陰脾経、手の少陰心経、手の太陰小腸経、足の太陽膀胱経、足の小陰腎経、手の厥陰心包経、手の小陽三焦経、足の小陽胆経、足の厥陰肝経である。
- 30 石田秀実『気ながれる身体』平河出版社、1985 p.73.
- 31 同書、p.73.
- 32 麥谷邦夫「中国養生文化の伝統と益軒」『貝原益軒—天地和楽の文明学』平凡社、1995 pp.241-242.
- 33 貝原益軒『頤生輯要』(1682)(益軒会編『益軒全集巻之七』益軒全集刊行部、1910 p.821.)
- 34 沢庵宗彭『不動智神妙録』たちばな出版、2011 p.67.
- 35 例えば、弓術書である寒川辰清『武射必用』(1731)には、臍の下へ「息と心」を引き下げておくことの記述がある。「息と心とを臍下へこむべし。はれの時などは帯を少し堅ふして肌ぬきたりとも余り前をふさぐべからず。扱、平常は只臍の下に息と心を心得べし」(今村嘉雄編『日本武道大系第九巻』同朋舎出版、1982 p.503)。
- 36 近世の武芸における丹田の重要性については、前林清和『近世武芸思想の研究』人文書院、2006、前林清和『武道における身体と心』日本武道館、2007
- 37 軟酥の法は、近世後期臨濟宗の僧侶、良寛も行っていた。笠井前掲論文(2003)、立川昭二『江戸人の生と死』筑摩書房、1993 pp.183-185.
内観法、数息観や軟酥の法の技法については、中国の道教思想から明るみにされてきている。例えば、野村英登「白隠の修養法と道教の錬金術」『花園大学国際禅学研究所論叢』1号、2006 pp.247-265. 芳澤勝弘氏により訳注をつけられた『白隠禅師法語全集』(禅文化研究所)の第四冊『夜船閑話』(2002)、第九冊『遠羅天笠』(2003)も、引用された文献の検証がなされている。
- 38 白隠『夜船閑話』禅文化研究所、pp.84-87.
- 39 八百歳を生きたとされる殷の賢大夫。
- 40 本井了承『長命衛生論』(三宅秀、大沢謙二編『日本衛生文庫第四輯』日本図書センター、1979)p.392.
- 41 同書、(三宅秀、大沢謙二編『日本衛生文庫第四輯』日本図書センター、1979)p.391.
- 42 『江戸時代女性文庫43』大空社、1996
- 43 平野重誠『養生訣』早稲田大学古典籍総合データベース
- 44 これは考槃老人『延壽帶効用略記』が明治20年に平野元亮『重版延壽帶効用略記』として出されたものである。この図は、平野元亮『重版延壽帶効用略記』のものである。国会国会図書館近代デジタルライブラリーより転載。
- 45 早稲田大学古典籍総合データベースより転載。
- 46 白井亨は江戸後期に剣術流派、天真白井流を開いている。天真白井流における丹田については、前林が取り上げている。前林前掲書(2006)、一八四頁、前林前掲書(2007)、pp.278-284.
- 47 平野重誠『養生訣』(早稲田大学古典籍総合データベース)

- 48 ある種の超人的な能力の由来するところとしての丹田という捉え方は、近代以降の霊術家と呼ばれた健康法や心身鍛錬術とも通じるように思われる。
- 49 平野重誠、前掲書(早稲田大学古典籍データベース)
- 50 野村英登「丹田で歩く－身体イメージがつなげる哲学、信仰、養生、芸能－」夏目、師、李、大地、野村、山田『から

だの文化－修行と身体像－』星雲社、2012 pp.184-222.

- 51 早稲田大学古典籍総合データベースより転載。
- 52 早稲田大学古典籍総合データベースより転載。

本研究は、平成23年度科学研究費助成事業採択、基盤研究C課題番号23500691の成果の一部である。