呼吸法の歴史とその特徴について

青　木　純　一

A Study on the History of Breathing Method and the Distinguishing Trait of it

Junichi Aoki

要旨：

呼吸法の歴史はふるい。そこで、これまで様々な人物が提唱した呼吸法について、嚆矢期、継承期、発展期、充実期の4期に分けてその内容や特徴を検討した。その結果、呼吸法の嚆矢は釈迦に始まる。その後仏教文化の伝播とともに中国、さらに天台宗の開祖智顗らによって日本へと伝わった。当初は宗教的修行の体験知であった呼吸法も、貝原益軒、白隠禅師などによって次第に庶民生活の中に普及・定着していく。明治以降になると様々な呼吸法が開発され、さらに、戦後になると呼吸法の科学的解明が進んだ。

キーワード：

呼吸法　歴史　仏教文化　健康法

Ⅰ　はじめに

呼吸の仕方には、多様な方法があるが、本稿では、意図的呼吸の仕方を総称して「呼吸法」と呼称し、論を進めていくことにしたい。こうした呼吸法の嚆矢は、後述のように、紀元前5世紀頃にさかのぼるものと考えられ、その歴史は、古くて長い。当初、呼吸法は、宗教的修行の中で体験知として培われ、宗教の伝播とともに各地に伝えられ、後年、健康問題と深くかかわって一般社会にも普及し、一層の発展をみるに至ったのであった。

そうした歩みをできるだけつまびらかにし、史的な特徴を明らかにすることは、更なる科学的発展を目指し、併せて健康生活への活用をより拡大・充実させていく上から肝要なことと言わなければならない。

Ⅱ　目的と方法

呼吸法の歩みを諸文献により人物中心に検討し、その発展の全体像と特徴を明らかにする。

Ⅲ　結果と考察

歩みを嚆矢期、継承期、発展期及び充実期の4期に分けて検討し、呼吸法発展の全体像と特徴を検討する。

1．嚆矢期

呼吸法は、釈迦（「安般守意」）から智顗（『摩

訶止観』)、宋の蘇軾(「数息法」)を経て道元(「長呼吸丹田呼吸」)へと継承されていった[1]とされている。従って、ここでは仏教の開祖である釈迦(釈尊)、天台宗の開祖である智顗(天台大師)、北宋の政治家・学者の蘇軾(蘇東坡)を対象として論を進めたい。

① 釈迦

呼吸を意図的に変える呼吸法は、仏教文化の誕生と深くかかわっていた。その開発の嚆矢は、紀元前5世紀頃、仏教を開いた釈迦牟尼であった。このことに関しては、龍村修[2]や村木弘昌[3]の論稿がある。以下、村木の報告により釈迦の呼吸法に迫ってみたい。

釈迦の呼吸に関する諸行は、大安般守意経、阿含経などの経典に見られる。

「仏説大安般守意経」

「仏。越祇国の舎羅瘦国に在りき。時に仏は坐して安般守意を行ずること九十日なりき」[4]

「安般守意(略して出入息法ともいう)は自在慈念の意を得、還た安般守意を行じ已って、復た意を収めて念を行ずるなり」[5]

「数息・相随・止・観・還・浄を念じて意を習せんと欲す。道に近きが故なり。是の六事を離るれば、便ち世間に随うなり。数息は意を遮すと為し、相随は意を斂むと為し、止は意を定むと為し、観は意を離ると為し、還は意を一つにすと為し、浄は守意と為す。人が意を制すること能わざるを用ての故に此の六事を行ずるのみ」[6]

「入息は短く、出息は長く、念いに従う所無きを道の意と為し、念う所の有るを罪と為す。罪は外に在って内に在らざるなり」[7] [8]

「雑阿含経第二十九第六経」「第十経」

「弟子達よ。私はこの三ヶ月間、出息を念じて多く得る所があった。入る息、出る息、長短の息等の様々なる息を実の如く知った。かようにして私は麁い思惟にあった。弟子達よ、私はさらに進んで長い間、より微細なる思惟に入った」[9]

「世尊は、ある時祇園精舎に於て弟子達に語られた。“弟子達よ、入息出息を念ずることを実習するがよい。かくするならば、身体は疲れず、眼も患まず、観へるままに楽しみて住み、あだなる楽しみに染まぬことを覚えるであろう。かように入息出息法を修めるならば、大いなる果と、大いなる福利を得るであろう。かくて深く禅定に進みて、慈悲の心を得、迷いを断ち、證りに入るであろう”と」[10]

釈迦の苦行中の呼吸は、「止息」(「断息」)によって始められたといわれている[11]が、苦行6年の後、「止息」(「断息」)呼吸法の誤りに気付き、「入る息を入る息と受けとめ、出る息もまた心ゆくまで出さ」せる呼吸法(アナパーナ・サチ)に切り換えたのであった。[12]時に釈迦は35歳であった。この呼吸法も「数息・相随・止・観・還・浄の六段階」で展開する「出る息のみを長くすることに重きをお」く「出息長の呼吸」、つまり、「長呼気丹田呼吸」を開発し実践したのであった。[13]この六段階については、「仏説大安般守意経」の引用文の中でも述べたが、若干補足しておこう。数息は数をかぞえながら行う六段階の基礎となる呼吸であり、この数息をうまく行うことができ、数をかぞえなくても「出る息は長く、入る息は短く」することのできる相随へと進み、精神統一ができるようにする止、観察の眼を深める観、冷静に自己観察する還、そして、上記の五条件をそろえての行いである浄へと進展・深化させていく呼吸法なのである。

以上のように、紀元前5世紀頃、釈迦が仏教を開いた背景には、苦行の体験知から得られた長呼気丹田呼吸法の開発とその実践があったのである。この体系的実践的な身心一如観に立った呼吸法の開発は、偉大であり、その有益性と実践方法を弟子たちに教授したこともまた聖者の行

いであった。後年、この呼吸法は、仏教の伝播とともに伝えられていったのである。

② 智顗

智顗（538 − 597）は、「天台宗の開祖として知られる中国の隋の時代の高僧で、中国仏教の大成者」[15]である。その宗教思想は、『摩訶止観』と『法華玄義』に全容が述べられている。また、この二者より以前に著され、智顗の説いたすべてを浄辨禅師が筆記した[16]『天台小止観』には、「坐禅のやり方」や「人間の体と呼吸と心のあり方」が説かれていた。[17]

智顗は、坐禅を修そうとするとき、「五法の調和」が肝要であると、次のように指摘している。

「云何名為調和、所謂調五法、一者調節飲食、二者調節睡眠、三者調身、四者調気息、五者調心。」[18]

続けて、「息の調整」について、次のように詳述している。

「初入禅調息法者、調息凡有四相、一風、二喘、三気、四息、前三為不調相、後一為調相。云何為風相、坐時則鼻中息、出入覚有声也、云何喘相、坐時息雖無声、而出入結滞不通、是喘相也。云何気相、坐時雖復無声、亦不結滞、而出入不細、是名気相。息相著、不声不結不麤、出入綿綿、若存若亡、資身安穏、情抱悦予、此為息相。守風則散、守喘則結、守気則労、守息則定。復次坐時、有風気等三相、是名不調、而用心者、復為患也、心亦難定。

若欲調之、当依三法、一者、下著安心、二者、寛放身体、三者、根気遍毛孔、出入通洞、無所障礙。若細其心、令息微微然、息調則衆患不生、其心易定。

是名行者、初入定時、調息方法。挙要而言之、不渋不滑、是息調相。」[19]

以上を関口の訳注を借りて言えば、息を調える法に四相があり、息を三法によって、つまり、「一には、下に著けて心を安んぜよ。二には、身体を寛放せよ。三には、気が毛孔にあまねくして出入し通洞して障礙するところなしと思え。もしその心を細にすれば、息をして微微然たらしむ。」と、息が調えば、衆は生じないし、心も定まり易いという。[20]この呼吸と心とのかかわりについては、「善根を発する相」の中でも強調されていた。

「云何息道善根発相、行者、善修止観故、身心調適、妄念不起、因是、自覚其心、漸漸入定、発於欲界、及未到地等定、身心泯然空寂、定心安穏。於此定中、都不見身心相貌、於後或逕、一坐二坐、乃至一日二日、一月二月、将息得所、不退不失、即於定中、忽覚身心運動、八触而発。（中略）是為数息根本禅定善根発相。

復次行者、或於欲界、未到地中、忽然覚息、出入長短、遍身毛孔、皆悉虚疎、即心眼、見身内三十六物、猶如開倉、見麻麦穀豆等、心大驚喜、寂静安快、是為随息特勝善根発相。」[21]

ここには、呼吸法の数息観と随息観に触れられており、「身心の安定」を初め、心の「寂静にして安快」がこの二者によって得られることが指摘されている。[22]

この『小止観』は、新羅の元暁（617 − 686）の『起信論疏』、賢首大師法蔵（647 − 712）の『起信論義記』、善道大師（613 − 681）の『観経疏』、禅宗の第四祖道信（580 − 651）の『入道安心要方便法門』、圭峰宗密（780 − 841）の『円覚経大疏釈義鈔』・『円覚経道場修証義』に引用され、天台の書にとどまらず、華厳、浄土、禅の各宗系統の学僧間で読まれた。[23]

智顗は、天台宗を開き、中国仏教文化の発展に偉大な功績を残したが、加えて後世において、その思想は、わが国の禅の世界にも呼吸法の発展とかかわって大きな影響を与えており、注目すべき高僧であった。それは、わが国の天台宗は、「止観の証悟は摩訶止観に、坐禅の作法は天台小

止観によるという傾向をたどった」[24] ことからも言えるだろう。

③　蘇軾

蘇軾（1036 － 1101）[25] は、東坡居士と号し、多くの仏僧や道士と交わり、経書や史書等にも親しんだ。こうした仏教、道教及び儒教との深い接触が、蘇軾の思想や文学に影響を与えた。蘇軾の生まれた時代は、北宋の極盛期で「農業・手工業・商業は大いに発展した」時代であったが[26]、政治的には混乱が続いた。そうした社会状況の中で、「医学は進歩したといわれ、道教に『内丹術』と呼ばれる養生術が起こり、古代の気功と結びついて発展した」[27] のであった。

蘇軾は、「政争に破れ、流謫（るたく）の日々」を送る中で「人間の生死の問題を考えるようになり」、「自宅には不老不死の丹薬を作るかまどを備え」、「呼吸法などの内丹術」に没頭したのであった[28]。その呼吸法（内丹術）は、次のようなものであった。

「鼻の先を見ながら、出入りする息を数え、綿々と力まずに行う。数百まで数えてゆくと、心は寂然（じゃくぜん）となり、身は兀然（こつぜん）と動かず、虚空の状態に等しくなり、禁制に煩わされない心地になる。数千を数え、そのうち数がわからないほど長く続けていると、随という法則が現われてくる。息をともに出し、また入れ、これを止めることなくやるうちに、一息は自ずと止まり、出もしなければ入りもしない。この一息が感じられるようになると、毛竅（あな）八万四千より、雲霧のごとく蒸散して、諸病は除かれてしまう」（馬済人（まさいじん）『中国学気功学』浅川要監訳・東洋学術出版社）[29]

以上は、馬済人が蘇軾の『蘇沈良方（そしんりょうほう）』中の一節を引用したものであるが、「数息から随息を経て体呼吸」へと進展させる呼吸法を述べている[30]。この蘇軾の事例は、北宋時代に至り、古代から継承されてきたこうした呼吸法が仏教関係者だけではなく、学識者層へと広がりを見せつつあった一つの事例であった。

2．継承期―我が国を中心に

我が国に論語が伝来したのは、4、5 世紀頃であり、6 世紀前半には、仏教が南梁の司馬達止や百済聖明王らによって伝えられる。これらの文化が大きく花開くのは、何世紀も後のことであったが、その文化の中で呼吸法が継承されていったのである。

この項では、中国の呼吸法をわが国に伝えた曹洞宗開祖の道元、儒学者で本草学者の『養生訓』で著名な貝原益軒、臨済宗中興の祖白隠彗鶴、儒学者の佐藤一斎、国学者の平田篤胤を取り上げ、継承期としてとらえて検討する。

①　道元

道元（1200 － 1253）は、曹洞宗の祖といわれ、中国仏教をわが国に伝え、生涯を仏教にささげた使徒であった。以下に道元の生涯を田上の報告[31] によってかい間見ることにする。

道元は、8 歳のとき死別した母の仏門に入るようにとの遺言により、14 歳にして天台座主（す）公円について剃髪（てい）し名を仏法房道元と改め出家得度した。4 年間比叡山にて修行し、栄西の法を嗣（みう）いだ明全を参学の師と仰ぎ、26 歳までの 9 年間師事した。24 歳（1223）のとき、明全とともに入宋し、5 年間滞在、その間生涯の師如浄（にょ）（中国曹洞宗）から印可を受ける。帰国後、洛東の建仁寺に住し、『普勧坐禅儀』を著わす。寛元元（1244）年、越前に永平寺を開き、説法教化と著述活動に専念した。建長 5（1253）年『正法眼蔵（しょうぼうげんぞう）』「八大人覚」の巻を著わし、同年 8 月京都の宿で遷化、54 歳であった。なお、著作には、上記のほかに『学道用心集』がある。

『普勧坐禅儀』には、以下に掲げるように、禅

の伝統のすべてが集約されている。

「夫参禅者、静室宜焉、飲食節矣、放捨諸縁、休息万事。不思善悪、莫管是非。停心意識之運転、止念想観之測量。莫図作仏、豈拘坐平。尋常坐処厚敷坐物、上用蒲団。或結跏趺坐、或半跏趺坐。謂結跏趺坐、先以右足安左腋上、左足安右腋上。半跏趺坐、但以左足圧右腔矣。寛撃衣帯可令斉整、次右手安左足上、左掌安右掌上。両大拇指面相拄矣。乃正身端坐、不得左側右傾前躬後仰。要令耳与肩対、鼻与臍対。舌掛上腭、唇歯相著、目須常開。鼻息微通、身相既調、欠気一息、左右揺振。兀兀坐定、思量箇不思量底。不思量底如何思量。非思量、此乃坐禅之要術也。」[32]（「流布本・普勧坐禅儀」）

上記の引用文の「欠気一息」とは、「ゆっくりと大きく息を吐き出し（中略）吐ききったら鼻で息を吸い込」むことであり、「揺振」とは、体をゆすることをいう[33]。つまり、「欠気一息」以下は、「一息にフーッと息を吐き出し、右と左に体をいちど揺って、山の動かぬように坐りこみ、思慮分別を超えたところを思量するのである」[34]との意である。

長い引用文は、「坐禅之要術」である「調身・調息・調心」の三位一体を述べたものである。なお、『正法眼蔵坐禅儀』を解説した瑩山禅師の『坐禅用心記』には、「調息の法は、暫く口を開張して、長息なれば則ち長に任せ、短息なれば則ち短に任せ、漸々に之を調え、稍々に之を随って覚触し来る時、自然に調達す、而して鼻息は通ずるに任せて通ずべし。」[35]とある。この三位の一つである調息は、他の二者の仲介者であり、その中心的役割を果たすべき重要な活動ととらえられている。

「姿勢を正し、息を整えることによって、無意識のものを調整できる」[36]という調身・調心と三位一体となった調息法をわが国の宗教界に伝えた点は、坐禅の発展を初め、武道や芸道にも生かされたことで高く評価すべきことであった。

② 貝原益軒

儒学者で本草学者の貝原益軒（1630 − 1714）は、『養生訓』（1713）「巻第二」で以下のように呼吸法に言及している。

「臍下三寸を丹田と云。腎間の動気こゝにあり。難経に、臍下腎間〻動気者人之生命也。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〳〵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。如レ此すれば気のぼらず、むねさはがずして身に力あり。（後略）」[37]

「呼吸は人の鼻よりつねに出入る息也。呼は出る息也。内気をはく也。吸は入る息なり。外気をすふ也。呼吸は人の生気也。（中略）腹中の気は臓腑にありて、ふるくけがる。天地の気は新くして清し。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とき、口中より少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。是を行なふ時、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、両ひぢと体との間も、相去事おの〳〵五寸なるべし。一日一夜の間、一両度行ふべし。久してしるしを見るべし。気を安和にして行ふべし。（中略）調息の法、呼吸をとゝのへ、しづかにすれば、息やうやく微也。弥久しければ、後は鼻中に全く気息なきが如し。只臍の上より微息往来する事をおぼゆ。如レ此すれば神気定まる。是気を養ふ術なり。（後略）」[38]

貝原は、『養生訓』で人間が「養生し長生きしなければならない」のは「天下四海にもかへがた

き」尊厳性にあると断じ[39]、その養生の要点は、「心気を養ふ」ことであると指摘した[40]。こうした理念を基本に、「調息の法」や「養気の術」（臍下丹田呼吸法）を具体的な養生法の一つとして取り上げたのであった。『養生訓』は、「経験科学的養生術」と評価されており、貝原が「みずからが経験し験証」した結果の報告[41]と考えてよいだろう。

なお、貝原は、臍下丹田呼吸法についての説明の中で、「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。（中略）凡技術を行なふ者、殊に武人は此法をしらずんばあるべからず。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。」[42]と述べており、この呼吸法は、芸術家を初め、武人、道士及僧等の間に取り入れられていったものと考えられる。こうした呼吸法普及への貢献は、『養生訓』を評価する上からも考えなければならないことと言える。

③　白隠慧鶴

白隠（1686 － 1769）[43]は、駿河生まれの江戸時代中期の僧で、臨斉宗中興の祖と言われ、「信濃飯山正受庵の道鏡慧端の法を嗣ぎ、故郷の松陰寺に住持」となり、「京都妙心寺の第一座ともなったが、のち諸国を遊歴し、禅の民衆化・革新を遂行」したのである。著書には、『夜船閑話』（1757）、『遠羅天釜』（1760 － 1762）がある。

白隠は、厳しい修行が重なり、二十代の半ばに禅病にかかり、この難病の治癒法を京都近郊白河山中在の白幽老人に教えられ、3カ年かけて健康体を取り戻したのであった。白幽老人が伝授したのは、「内観の秘法」と「輭蘇（軟酥）の法」であり、この2法により自ら禅病を克服した体験談を記したのが『夜船閑話』である。伊豆山格堂は、「興味深く広く世間に訴えるために、当時かなり有名であった白幽から親しく授けられたものの如く物語風にして書いた」[44]ものと、この書を評している。

「内観の法」の実践法は、次のとおりである。

「未だ睡りにつかず、眼を合せざる以前に向て、長く両脚を展べ、強く踏みそろへ、一身の元気をして臍輪気海、丹田腰脚、足心の間に充たしめ、時々に此観を成すべし。我此の気海丹田、腰脚足心、総に是我が本来の面目、面目何の鼻孔かある。我が此の気海丹田、総に是我が本分の家郷、家郷何の消息かある。我が此の気海丹田、総に是我が唯心の浄土、浄土何の荘厳がある。我が此の気海丹田、総に是我が己身の弥陀、弥陀何の法をか説くと、打返し〳〵常に欺くの如く妄想すべし。妄想の功果つもらば、一身の元気いつしか腰脚足心の間に充足して、臍下瓠然たること、いまだ篠打ちせざる鞠の如けん。」[45]

また、「輭蘇の法」は、以下のとおりである。

「色香清浄の輭蘇鴨卵の大さの如くなる者、頂上に頓在せんに、其気味微妙にして、遍く頭顱の間にうるほし、浸々として潤下し来て、両肩及び双臂、両乳胸膈の間、肺肝腸胃、脊梁臀骨、次第に沾注し将ち去る。此時に当て胸中の五積六聚、疝痾塊痛、心に随て降下すること、水の下につくが如く、歴々として、声あり。遍身を周流し、双脚を温潤し、足心に至て即ち止む。行者再び応さに此観を成すべし。彼の浸々として潤下する所の余流、積り湛へて暖め蘸すこと、恰も世の良医の種々妙香の薬物を集め、是を煎湯して浴盤の中に盛り湛へて、我が臍輪已下を漬け蘸すが如し。此観をなすとき、唯心所現の故に、鼻根乍ち希有の香気を聞き、身根俄に妙好も輭触を受く。（中略）若其勤めて怠らずんば、何れの病か治せざらむ、何れの徳かつまざらむ、何れの仙か成ぜざる、何れの道か成ぜざる。」[46]

「内観」とは、「内省・反省の意で、仏教では自己

の本体をよくみつめること」であり、上記の「内観の法」は、天台智者大師の『摩訶止観』第八巻「病患の境を観ずる法」に基づいており、「身体の緊張を解き、ただ下腹部に自然に力が充ちるように工夫」し、「雑念を去り精神を純粋にし統一するため」「内観法の三句」を唱えるもので、「呼吸を無声音で心の中で数え唱える『数息観』を行ずるもの」[47]である。この数息観は、「インドにて行われて」いたものを仏教に取り入れ、先に述べた「大安般守意経」となって後世に伝えられたのである[48]。『夜船閑話』には、次のように数息観が述べられている。

「蘇内輪が曰く、已に飢へて方に食し、未だ飽かずして先止む。散歩逍遥し務めて腹をして空からしめ、腹の空なる時に当て即ち静室に入り、端坐黙然として出入の息を数へよ。一息よりかぞへて十に到り、十より数へて百に到る。百より数へ将ち去て千に到て、此身兀然として此心寂然たること虚空と等し。」[49]

また、「輭蘇」の「輭は軟の本字」であり、「蘇は酥に同じ」で「酥は牛や羊の乳を煮つめて濃くした物で、バターの如き食品」である[50]。

白隠の丹田呼吸法の研究者村木は、「『内観の秘法』『軟酥の法』イコール長呼気丹田呼吸法」[51]と指摘しているように、これら2法は、長呼気丹田呼吸による呼吸法であった。

以上、白隠の呼吸法について、『夜船閑話』を中心に検討してきたが、終わりに、この書の史的意義を述べておきたい。

第一に挙げられる意義は、この書が長呼気丹田呼吸法の治病に係る有効性を体験を踏まえて述べ、この書を通じて呼吸法を広報し、その普及と発展に貢献したことである。ちなみに、禅病に悩む修行僧を初め、武士や一般の多種多様な人たちに取り入れられ、治病に役立てられたとの報告がある。

第二には、白隠がこの書の中で従来、体調や心身の健やかさを表わす語彙として慣用されていた「康健」を逆転させて「健康」という語彙を初めて使用したことである。本稿では、このことについて検討しなかったが、既に、青木・北野は、「『健康』の語誌的研究」と題し、『東横学園女子短期大学紀要』（第41号）で報告済みであり、このことに関する詳細は同報告にゆずることにする。

④　佐藤一斎

佐藤一斎（1772－1859）[54]は、美濃岩村藩士佐藤信由の次男として江戸藩邸で生まれる。21歳の時、碩儒中井竹山（1730－1804）から朱子学を学び、寛政5（1793）年、大学頭林簡順（1767－1793）の門に入り、儒をもって身を立てることとなる。文化2（1805）年、林家の塾長となり、天保12（1841）年70歳の時、昌平黌の儒官となる。塾生の教育を初め、幕府のもとめに応じて時務策を奏上するなど、国政上裨益する所大きいものがあった。著書には、佐藤語録と言われている『言志四録』がある。

なお、佐藤の門をくぐった者は3000人を数え、「佐久間象山・安積艮斉・大橋訥庵・横井小楠・中村正直・山田方谷」[55]など、特筆すべき人物が輩出した。

その『言志四録』の中に、呼吸法に関する以下のような論述が見られた。

「人身。臍爲二受氣之蒂一。則震氣自レ此而發。宜下畜三實於二臍下一函三虚於二臍上一。呼吸興二臍上一相消息。筋力自二臍下一而運動上。思慮云爲。皆根二柢於一此。凡百技能亦多如レ此。」（『言志晩録』七九）

「人身にて臍を受氣の蒂と爲せば、則ち震氣は此れよりして發しぬ。宜しく實を臍下に畜へ、虚を臍上に函れ、呼吸は臍上と相消息し、筋力は臍下よりして運動すべし。思慮云爲、皆此に根柢

す。凡百の技能も亦多く此くの如し。」（前掲七九の和訳）[56]

佐藤は、「静坐」や「端坐」における集中心と調息とのかかわりについても述べており、以上のように、「運動」、「思慮云爲」、「百技能」など、あらゆる活動が臍下丹田呼吸と深く結び付いていると、指摘している。こうした呼吸についてのとらえ方が、多くの門下生に受け継がれていったものと考えられる。

このように、家教家以外の人たちの間にも、取り入れられ活用されるようになったことは、注目すべきことであった。

⑤　平田篤胤

平田篤胤（1778－1843）[57]は、号を気吹之舎・真管屋、通称、大角と称し、本居宣長の古道精神を拡大強化、復古神道を鼓吹し幕末の尊王攘夷運動に思想的影響を与えた。著書には、『古史徴』、『古道大意』及び『志都乃石室』等がある。この『志都乃石室』の名称は、国立国会図書館所蔵図書名であるが、本稿で参考とする同一書の中でも、その名称が多様に使用され、例えば、表紙（下）に「静能岩屋」、はしがきに「志都乃石室」、見出しに「志豆乃石屋」、上・下に「志都能石屋」の名称が見られた。これは、「門人等筆記」によるものであり、講説を門人たちが当て字で埋め合わせた結果であろう。なお、同書の副題に「一名　医道大意」と掲げられており、内容は医学論を講説したものであった。

本稿では、呼吸法について論じている『志都乃石屋』を中心に論を進める。

同書には、丹田呼吸法の実施方法と有効性が、以下のように述べられている。

「臍下へ。気ヲ練リ疊ムノ修法ハ。（中略）実以テコレハ無病長寿ノ奇術ナル亅。疑ヒナキ亅デム。其仕ヤウハ。毎夜寢所ニ入テ。其イマダ睡リニツカヌ前ニ。仰向テ。兩脚ヲ揃ヘテ。強ク踏ノバシ。總身ノ元氣ヲ臍ノ辺カラ。気海丹田ノ穴。オヨヒ腰脚足ノ心マデニ充シメ。サテ他ノ妄想ヲサラリト止テ指ヲ折リ。息ヲ計ヘル亅百息ニシテ。其ノ踏シメタル力ヲ緩メ。暫有テ。又カクノ如ク。大抵毎夜コノ術ヲ行フ亅四五度ホドヅヽ欽サズ修スル亅。毎月五七日ヅヽスレバ。元気總身ニ充滿シテ。腹中ノ積塊モ皆トケル心。何ナル良薬モ。此術ニ越スモノ無シ。（後略）」［（　）のルビは筆者が付す。］

平田は、この丹田呼吸法とかかわって、「婆羅門ノ修行」、「釈迦ノ修シタル処」及び「道家ノ輩ノ修行」における気の丹田集中法が無病・長寿を保ったことについても触れている[59]。また、白隠の『夜船閑話』を読み、白隠が白幽から学んだ「気海丹田ニ力ヲ張ノ仕方」である。「内観ノ方」によって病気を平愈させたことについても詳述している[60]。こうした「養生ノ法」は、「志ヲ立テ道ヲ学ブ」、「忠考ヲ益ス」、「美名ヲ後世に傳ヘル」ために肝要なことであり、それらは「命有テコソ」できることなのだと講説している[61]。

平田の呼吸法に係る講説は、次の諸点で史的にも意義の深いものがあった。

第一に、白隠の丹田呼吸法を自ら実践し、「何ナル良薬モ。此術ニ越スモノ無シ」と、この丹田呼吸法の実施方法（数息観）と有効性を医学と養生論の両面から、国学を志す多くの門人たちに伝えたことが挙げられる。

第二には、「命有テコソ」や「カヤウニ煩ハシゲニ。養生ノ法ヲ傳ヘルモ。ドウゾ人々ノ躰ヲ健カニシテ。古ヘノ道ヲ尋ネ明サセタク思フ。」[62]の講説も示すように、従来の「心主身従」の養生論と異なる「身主心従」の養生論を主唱している点が挙げられる。なお、この養生論は、白隠の養生論を継承・発展させたものであり、ここに附記しておきたい。

3．発展期―明治期から昭和初期にかけて

明治期に入り、社会は四民平等となり、健康観は個人から国民へと転換した。こうした時代的・社会的変容の中で、生来の病弱を克服するために、あるいは治病のために、更に医師自身が健康生活推進のために、白隠の呼吸法を基礎に創意工夫して呼吸法をより発展させ、加えて、呼吸法に係る科学的解析も胎動し始めたので、昭和初期までの時期を発展期と呼称することとした。

ここでは、「岡田式呼吸静坐法」の岡田虎二郎、「調和道丹田呼吸法」の藤田靈齋、「二木式腹式呼吸法」の二木謙三、「完全呼吸法」の中村天風を対象として検討することにする。

① 岡田虎二郎

岡田虎二郎（1872－1920）は、「約八ヶ月半で誕生され（中略）生來虚弱にして種々なる疾病に悩まされて居た」[63]という。

『岡田式静坐法』は、實業之日本社が「静坐が國民の心身改造に重大なる關係あるを認め、明治四十四年九月より、假りに之を岡田式呼吸静坐法と名(ママ)けて『實業之日本』誌上に連載」[64]、それを編集したものである。以下、同書を中心に検討する。

岡田は、「一は姿勢を正定する事、一は呼吸を調節する事、此が入門の兩關」[65]と述べており、静坐と呼吸が相互の働きを完全にするために互いに協力し合っているものととらえていた。

初めに、静坐法を簡潔に述べておこう。その重点事項は、次のとおりであった。[66]

ア．端坐（正坐）し、足の甲を重ねる。

イ．膝頭を少し割って坐る。

ウ．脊骨を真直にして坐る。

エ．鳩尾下（みずおち）の力をぬく。

オ．両手を軽く握り、膝の上におく。

カ．顔は正面を向き、眼を閉じる。

キ．心境は無念無想とする。

また、「正しき呼吸法」とは、以下のような呼吸法であった。（なお、引用文のルビを省略する。）

「（一）正しき呼吸は、息を吐く時腹部（臍下）に氣を張り自然に力の籠るやうならざるべからず。

（二）其結果として息を吐く時下腹膨れ、堅くなり、力滿ちて張り切るやうにならざるべからず。

（三）臍下に氣の滿つる時、胸は虚となる。

（四）吐く息は緩くして且長し。

（五）息を吸ふ時は、空氣胸に滿ち來りて胸は自然に膨張す、胸の膨るゝ時、臍下の脹は自然に輕微の收弛を見る。

（六）胸の膨るゝ時も腹は虚となるにあらず。呼氣吸氣に拘はらず、重心臍下に安定して其處に氣力の不斷の充實なかるべからず。

（七）正しき呼吸の吸ふ息は短し。

（八）健全なる呼吸は他人が見て分からぬ位に平静なるべし。」[67]

なお、「口は必ず噤むべし。」「呼吸共に必ず鼻よりすべし。」も強調されていた[68]。

以上のように、明治38（1905）年に創始された岡田式静坐法における呼吸法は、逆式の丹田呼吸法であった。この呼吸法は、白隠のそれとは異なるが、「気を身体の下方へ下げる『上虚下実』を最重視する点は白隠の考えと共通」[69]しており、白隠の影響をかい間見ることができる。

先にも触れたが、岡田は、静坐と呼吸の関係を次のようにとらえていた。「根は草木の發達の本」であり、「人も亦此本を修め、（中略）静坐をすればつまり自然に此本が立つ」と、「人間發達の根を張るは即此重心を安定するといふ事」[70]であり、「人間の重心は何處に安定すべきかといふに、下腹部即臍下を以て其首府とする」[71]ととらえていた。つまり、正しく静坐し、正しい呼吸法を行うことにより、気が気海丹田に集まり、重心が安定し、心が落ち着き、気が静かになるものと考えて

いた。換言すれば、岡田式静坐法は、静坐と呼吸が相互の働きを補完し合った関係で行われるものであった。この静坐法は、早稲田大学学長高田早苗を初め、多くのインテリ層を中心に普及し、多彩な人たちによって支持されて健康ブームを生む契機となった[72]。

② 藤田霊斎（霊齋）

藤田霊斎（1868－1957）は、幼少期にはいろいろな疾病を患うなど、「極度の病弱者」であった[73]。藤田は、明治期の終わり頃、白隠の「内観の法を参考にしつつ、自ら修行・実践し」「調和道丹田呼吸法」を編み出したのである[74][75]。「調和道とは、萬物を生成し存在せしむる宇宙の大法則たる『調理統一、調節守分、和融互助、和適順應』の調和の四法則」（ルビを省略する。以下同じ。）を指したものであり、「調理統一とは、すべてのものが、秩序整然と統一されてゐる働き（中略）調節守分とは、すべてのものが、各自の分を守り、各々の職分を盡す作用（中略）和融互助とは、物と物とが互に和融し、しっくり融け合って、異體同心、相互に助け合つてゐる状態（中略）和適順應とは、すべてのものが外界の刺戟に順應し、適應して次第に變化してゆく作用」であった[76]。この調和道は、鍛錬法、修養法、治病法及び基本操錬の4法から構成され、「上虚下實の體位」と「完全息の六原則」を原則とする丹田を意識した逆式の腹式呼吸を基本としたものであった[77]。

六原則の実際を略記すると、以下のようである。

「胸入　空氣を鼻から徐々と吸ひ入れながら、胸廓を靜かに上へ揚げ、そうして前の方へと膨隆する。（後略）

充滿（前略）今度は空氣を胸腹腔一杯に充滿させる心地になつて、尚ほ少しの間吸氣を繼續して居る（後略）

漏氣 吸氣の胸入充滿が終つたならば、直ちに上體を（中略）少しく折り屈め、特に心窩下に注意してそこを柔凹にし、それと共に鼻よりフンと氣を漏らす。（中略）息を『ウー』と長く吐き出して呼氣にならぬ様に注意することが肝要であります。

充實 漏氣をしたならば、それと同時に下腹部、即ち丹田にウームと氣力を加へ、壓力を昂め、其のまゝ僅かの時間耐へて居る。即ちほんのチヨツトの間無息の狀態となつて居る（後略）

膨滿（前略）充實の時よりは更に一倍の氣力を下腹に入れる心地になつて、そこにムーと力を加へて其の力を抜かずに、一層強く下腹を張り出す心地になり、そうして鼻より徐々と線香の煙の如く息を吐き出す。（後略）

緊縮（前略）膨滿を始めて二三秒時の頃より上體を伸ばしつゝ、呼氣の終りの頃には、上體は伸び腹は全く扁平となつて了ふまで腹部を引き込める。（後略）」[78]

なお、調和道丹田呼吸法では、「緩息」、「基本動作」及び「小波浪息」の動作が重視された[79]。緩息とは、「六原則の一回の呼吸が終つて、更に次ぎの六原則に移る時（中略）呼氣と吸氣との間に於て、『ユツクリと吸氣をなし、又呼氣をする』」[80]ことをいう。また、基本動作とは、「『起こす』『伸ばす』『落とす』『曲げる』」の四動作をいい、小波浪息は「右手の手のひらでみぞおちのゆるみを、左手の手のひらで丹田の充実を確認しながら、（中略）『起こす』『伸ばす』『落とす』まで一、二、三、四と数える気持ちで息を吸い、『曲げる』ときに五、六、七、八、九、十と数える気持ちで息を吐」く動作である。[81]

藤田は、吉田章信の『運動生理學』や「米國の心理學の大家ワツトソン博士の『行動主義心理學の方法』」を研究し[82]、「先づ息を錬り、腹を鍛へ、その腹と息の力に依つて心を錬る」[83]という「身心一如観」に立った調和道を創始したのであった。このように、経験だけでなく、科学の世界にも目

を向け、科学的に独創的な呼吸法を開発したことは、呼吸法の発展を一歩進めるものとして注目すべきことであった。

③　二木謙三

二木謙三（1873－1966）は、「生まれながらの病弱」者で、「東大教授（のちに名誉教授）、都立駒込病院長などを経て日本学士院会員、日本養正会会長ほか多くの要職を兼任。伝染病の研究をしながら栄養学、特に食物の研究に努力。完全食、すなわち玄米菜食を提唱、二木式腹式呼吸法も発表した」[84] 医学者であった。その二木式腹式呼吸法とは、次のようなものであった。

「座ってやるときには、男子は両膝を狭めないで開いてすわり、足のおや指をすこし重ねてその上に体を安置し、腕は肩から下げてひざの上に置き、肩は少しく後に引いて胸を十分開くようにする。つぎに体を少し動かし自然におちつくところへ身体をおちつける。それから腹を前に出して呼吸を始める。息を吸う時は腹のふくれるように少し腹が固くなるように息を吸い、あまりいきまないように少しとらえて精神を落着けてから静かに出す。出すときは胸の方から先きに空気をだす。次に上腹にある空気が胸を通って外に出て下腹には少し残るように出す。吸うときにも吐くときも注意して下腹に少し力を入れ、長く徐々に出すことが肝要である。また呼吸は鼻でするのがよい（後略）」[85]

なお、二木式腹式呼吸法には、2種類の呼吸法があり、最終目標を「静の呼吸」においていたが、そこへ導く前段階として「動の呼吸」が考えられていた[86]。つまり、「動の呼吸というのは（中略）さかんに腹を動かす法で、静の呼吸とは、腹に力を張りつつ漸次に呼吸をかすかに長く細くして、他から見ると無呼吸のように見える」[87] 呼吸である。

二木式腹式呼吸法には、白隠の「内観の法」や平田篤胤の数息観による丹田呼吸法の影響がみられた[88] [89]。この腹式呼吸法の提唱は、当時著名な医学者により呼吸法の有効性が主唱されたことに意義の大きいものがあり、社会的にも注目されたのであった。

④　中村天風

中村天風（1876－1968）は、「ヨーガの聖者であるインド人のカリアッパ」について修行し、「不治の病といわれた結核を完全に治した」とされており[90]、ヨガをわが国に初めて伝えた人であった。

ヨガが中村の諸法の基礎となっていたことは、「クンバハカ体勢を『自己調和の体勢』」と呼称したり、「自ら創見の天風哲学、を心身統一法」と名付けたり、また、坐禅を「安定打坐法」と呼称したことなど、ヨガ用語を慣用していることからも分かる[91]。中村の呼吸法もまた、「『ヨガ』の呼吸法がその土台」となっていた。中村は、「完全呼吸法」を初め、「腹式呼吸法」や「陰陽呼吸法」など、いくつもの呼吸法を開発した[92]。ここでは、代表的な完全呼吸法について述べる。

「完全呼吸法も、やはり人生生活に必要とする日常の仕事や事務を行いつつ安易に実行するのが理想なのである。たとえば屋外にある時は、何をしていようと、自己調和体勢で、静かに深く長く一呼吸でもよいから行えばよいのである。そして、一日の間に機会ある毎にしばしば行えばよいのである。（中略）ここでいう『自己調和体勢』というのは、クンバカハの体勢になることである。

肛門を軽くしめ、肩から力を抜き、下腹に意識を集中する。この体勢で、できるだけ長く、深く呼吸するのが『完全呼吸法』である。（中略）深く長く『吐く』ことを心がけて自然に吸う。深く長くはいて、自然に吸うという繰り返しが好ましい。」[93]

中村は、呼吸作用と自律神経系（交感神経と副交感神経）のかかわりを理解していた。それは、

以下の「吸う息」と「吐く息」の長さや強さについての見解からも明らかである。

「『吸う息』の方が長くなってしまうと、好ましくない。吸う息というのは身体と心を緊張させ、吐く息はゆるめてくれる。だから、緊張を解きたいのなら、とにかく『吐く息』を長くすることだけを考えるのである。（中略）もう一つは、息の強さである。特に、深呼吸においては、強くするのは『吐く息』であり、吸う息を強く行なうと、やはり身体も心も緊張してますますあがってしまうことになりかねない。（中略）吸う息はごく自然に、繰り返していくことだ。」[94]

また、中村は、呼吸と心（精神）は深く結び付いており、「呼吸によって充実された活力は、生命力（体力、胆力、判断力、断行力、精力、能力）の一切を高め、精神生命までも高める」[95]ものととらえていた。なお、中村の「肩の力を抜くこと」、「丹田（下腹）に力を充実させること」、「肛門を締めること」の呼吸法上の留意点は、白隠の内観の秘法と本質的には同じ考え方のものであった[96]。

中村から「直接指導された人は10万人」[97]と言われており、一般社会の多様な人たちの健康生活向上に呼吸法を役立たせるとともに、その普及と発表に貢献したことは、特筆すべきことであった。

4．充実期―昭和20（1945）年以降

本稿では、戦争が終わり平和を取り戻した1945年以降を充実期と呼称することにする。この期は、呼吸法に対し、諸方面から科学的メスが入れられた時期であり、呼吸法の幅広い有効性が徐々に解明され、新たな展開が始まった時期である。

呼吸法の効果に関する研究は、調身、調息、調心の3要素から成り立っているヨガ（ヨーガ）、禅、気功等について、戦後、科学の発展を背景に、科学的メスが入れられ、徐々に3要素のかかわりなどの全ぼうが解明されていった。以下、その主要な研究報告について検討する。

①　石川中の報告

東京大学心療内科の石川中（ひとし）は、「ヨーガ」と「お点前」について実験を行った。

「ハタ・ヨーガ」に関する実験について、次のように報告している。

「ヨーガのときの呼吸と血圧と脈拍の関係を知る目的で、先にふれたヨーガ教師のビクラム・チョードリー氏のハタ・ヨーガのポーズの間の呼吸と血圧と脈拍の関係を調べたことがある。その結果によると、ハタ・ヨーガの異なったポーズを二回ずつ行なわせて、血圧と脈拍と呼吸を見たところ、同じポーズを二度やると、同じような呼吸のパターンを示し、また、異なったポーズをやらせると、異なった呼吸のパターンになり、そのポーズを二度繰り返すと、やはり同じような呼吸のパターンを示すということがわかった。ヨーガのポーズに応じて、特有な呼吸パターンがあるということである。

さらに注目されることは、この同じヨーガのポーズを二度やると、呼吸のパターンが同じであるのと同じように、血圧と脈拍も同じような変動が繰り返される。（中略）ヨーガにおいて、ポーズを呼吸でコントロールしているのに伴って、血圧とか脈拍、あるいはその他の身体の器官の働きがコントロールされているということになる。つまりヨーガの場合には、まず呼吸でコントロールし、その呼吸のコントロールによってポーズがコントロールされ、さらに身体機能をコントロールする。そして、最終的には精神状態がコントロールされる、ということが生理学的にも明らかになったわけである。」[98]

また、石川は、「お点前をしているときの呼吸と脈拍を測定」し、「お点前をしているとき」は、「まったくヨーガと同じ」であったと報告している[99]。

以上の結果は、「呼吸の状態によって自律神経

の働きが異なること（中略）呼吸が自律神経を介して、その支配臓器である循環器系、消化器系、泌尿器系、呼吸器系すべての臓器に影響を与えていることをはっきり示し」[100]ていた。

② 杉靖三郎の報告

杉靖三郎は、「坐禅の呼吸生理学的研究」[101] [102]を報告している。杉の報告を抄録的に述べると、次のような内容であった。

昭和37（1962）年、「文部省の総合科学研究として坐禅がとりあげられ、六名の違う分野の専門家が協力、調査を行なった（中略）橋本恵光老師とその門人たち、坐禅の達人約二十人を対照とし、研究者約五十人が測定にあたった。期間十日、静岡県袋井の禅寺、可睡斎において（中略）道元禅師の『身学道』が成り立っている時の呼吸の様相がどのようなものであるのかを、客観的にとらえようとした」[103]のである。

その測定結果は、次のとおりであった。

「(1) 坐禅に入ると、腹式呼吸が主になる。

(2) 呼吸の回数はたちまち緩やかになり、毎分一六～一八回が、三～四になり、一・五回となったものもある。（後略）

(3) 呼吸運動は、きわめて規則正しく、なめらかで、吸気相に比して、呼気相が非常に延長する。（後略）

(4) 一回の呼気は、安静時の四～五倍以上に増大し、炭酸ガス排出の割合が増す。

(5) しかし、ガス代謝は、全体としては、平常時に比して二〇～二五パーセント低下する。

(6) しかも安静代謝も、禅僧たちは、常人に比べて一〇～一五パーセントも低い。」[104]

また、杉は、次の現象も見られたと報告している。

「坐禅に入った人は手のひらが急速に乾いてくることがわかった。つまり、精神緊張が、みるみる身体的に解放されてゆくさまが、そこに明瞭にみえるのである。ガス代謝が少なくなってくることと合せて考えると、無意識の脳が、何らかの形で緊張を解放している、ということがわかる」とし、「姿勢を正し、息を整えることによって、無意識のものを調整できる」ことが実証されたと結んでいる[105]。

以上のように、杉らの研究は、呼吸の方法が身体や精神に影響を与える事実を坐禅を通じて解明した点、高く評価できる。

③ 永田晟の報告

永田は、以下のように、気功のリラクゼーション効果について報告している。

「気功のベテランによる、気功運動中の呼吸と脳波〔α波含有率〕の変動」を調べ、「気功運動中はさわやかで楽しく感じており、高周波数帯域が大きくあらわれる。そしてL／H比（「高周波数帯域と低周波数帯域の比率」）は小さく、副交感神経の優位と交感神経の抑制、そして精神的な安定性とゆったりした“ゆらぎ”が出現した」という[106]。なお、「高周波数帯域〔H帯域〕（「0.15ヘルツ以上」）は副交感神経機能の優位を、低周波数帯域〔L帯域〕（0.15ヘルツ以下）は副交感神経の抑制と交感神経機能の興奮優位を示す。さらに高周波数帯域と低周波数帯域の比率〔L／H比〕は副交感神経と交感神経の拮抗作用を示し、その増減で、自律神経機能のバランスとストレスのかかり具合を知ることができる」[107]ものと考えていた。

また、「未経験者が同じ気功運動をしても、高周波数帯域が小さく、L／H比が大きい。交感神経機能が優位に働き、自律神経のアンバランスを示し」、「自律神経失調症患者のように気持ちをコントロールできない場合には、低周波数帯域が大きく現われた」という[108]。〔以上の（　）は、筆者が付す。〕

以上のことから、「気功のような、ゆったりした呼吸で、呼息が長く、適度な軽い運動は、副交感神経機能を亢進させ交感神経系を抑制して、リラクゼーション効果がある」[109]と、永田は結論づけている。

気功運動によって、呼吸と自律神経機能とのかかわりを追求し、長呼気丹田呼吸法が副交感神経機能を優位に導くことを実証した点、この永田の報告は評価されるべきである。

④　坂木佳壽美の報告

坂木は、『体力科学』で「腹式呼吸が自律神経機能に与える影響」を報告している。

この研究は、「健常人女性 20 名（ヨーガクラブ部員）、年齢は 48.4 ± 5.5 歳」、「測定は安静仰臥位（以下臥位）20 分、安静坐衣（胡座位;以下坐位）20 分、坐位にて腹式呼吸 20 分、回復 30 分の計 90 分間を連続して行った」、また「測定項目は、ＲＲ間隔、心拍数、血圧、呼吸数、経皮血液ガス」[110]であった。なお、「自律神経の副交感神経活動をより優位にさせるため、腹式呼吸の呼息と吸気の時間の比を 2：1 に指示」[111]していた。

以上の測定から、坂木は、「個体差を前提にしても、意識的腹式呼吸（呼気と吸気の時間の比が 2：1）は、呼吸循環機能を経時的に坐位より緩徐にさせ、副交感神経活動を亢進状態に導き、その状態を持続させる事は可能であり（中略）意識的腹式呼吸は日常生活で生じるストレスを、自分自身で処理して行くストレス・マネジメントの一方法として活用できる事を確認した」[112]と、報告している。

この報告は、これまでの呼吸法に係る報告を参考にしたものであるが、呼気と吸気との時間比を 2：1 の意識的腹式呼吸でも、副交感神経機能の優位の状態になることや、そのことにより、こうした呼吸法がストレス・マネジメントに活用できることを確認したことなど、評価すべき点も見られた。

⑤　別府真琴の報告

別府は、神戸大学第二外科を経て、県立西宮病院外科部長を歴任した消化器外科医であり[113]、医師の立場から、従来から行われてきた呼吸法が民間療法としてではなく、医療現場で正式に使えないかと考え、呼吸法に係る諸報告を調査・研究し、呼吸法に生物医学的面から考察を加え、「呼吸法の生物医学的意義」について報告している。以下、その報告の主要な点を略記することにする。

「息を最大限に吐くことが副交感神経系を賦活させる

●随意呼吸は臓器機能を変える（中略）

●呼吸運動―自発呼吸は交感神経系支配」[114]

「●呼気中心の随意呼吸により副交感神経系機能賦活をはかる（中略）

●生き生きと生きるには副交感神経系優位になろう」[115]

「●呼気中心の随意呼吸はＦｍシータ波を出やすくする（中略）

●内臓機能は自律神経系のバランスで正常に働く」[116]

「●副交感神経系が免疫能を高める―病気の予防、治療につながる（中略）

●病気は交感神経系優位でもたらされる」[117]

「最大限に呼息することによる門脈血流量の変化（中略）呼息時は、横隔膜の挙上により、肝臓の圧迫がとれ、門脈血流量は増加すると考えられます（中略）最大限の呼息は血液をアルカリ性にする」[118]

「こころと意識的呼吸の結び付き（中略）呼気中心の呼吸を意識的にすることは、交感神経―A系神経系を抑制し、副交感神経―B系神経系を優位にし、（中略）大脳辺縁系、大脳皮質のこころをゆさぶることになる」[119]

以上が、「呼吸法の生物医学的意義」の概略である。

この別府のとらえ方の根幹には、少なくとも以下の二つの理由があった。

「生体は脳を中心に、内分泌系、自律神経系、免疫系が協調して恒常性を維持し」ていると考えたとき、そのうち、「自律神経系だけは、人が意識して変化させることができ」、その「変化させることができるのは、呼気を中心とした意識呼吸である」こと、これが第一の理由である[120]。その第二は、意識呼吸による副交感神経系の賦活によって内臓機能や心にも影響を与え、更に内分泌系や免疫系との協調関係にも影響を与えることになる点であった。

なお、別府は、呼吸法の各界における更なる発展を願って、次の2点を提唱した。

一つは、呼吸法を医療分野で活用していくためには、今後、批判に耐え得る臨床データの積み重ねが肝要であること。[121]

二つ目は、「学校教育で呼吸法を教えることが必要」であること。[122]

以上のように、別府は、これまでの呼吸法の報告を総括的に研究し、特に、生物医学的分野での最新のデータを参考に幅広く自論を展開し、呼吸法を民間レベルから公的レベルへ引き上げようと試みたのであった。こうした試みは、これまでに見られなかったことであり、各界・各層の人たちに確かな知識を与え、呼吸法の啓蒙とその発展に貢献したものと高く評価できる。

なお、教育界でもスポーツ界でも、こうした呼吸法が取り入れられ、実績を挙げていることを最後に附記しておきたい。例えば、齋藤孝[123] [124]や永田晟[125]がその実践例を報告している。こうした動きは、先のレベル引き上げとともに呼吸法の位置付けの私的レベルから公的レベルへの変容を示すものであった。

Ⅳ　おわりに

呼吸法の史的発展について、嚆矢期、継承期、発展期及び充実期の4期に分けて考察したが、それぞれ特徴も見られたので、それらをまとめて本稿の結びとする。

1. 呼吸を意図的に変える長呼気丹田呼吸法の開発の嚆矢を、仏教を開いた釈迦に求めることができる。釈迦は、修行の過程でこの呼吸法を発見・実践し、弟子たちに伝えたのであった。

   その呼吸法が、仏教文化とともに中国の智顗や蘇軾らへと伝わり、更に、入宋していた道元に伝えられた。従って、当初の嚆矢期においては、仏教文化の伝播と深くかかわって呼吸法に発展したのであった。

2. 前述のように、天台宗の開祖である道元によって、その後、この呼吸法は、貝原益軒や白隠慧鶴らによって継承され、普及していく。

   未発達での幼稚な当時の医療や養生の社会状況を背景に、呼吸法は、不老長寿や治病等と深くかかわっていることが、白隠の事例も示すように、体験知として理解されていく。その結果、呼吸法は、宗教家や修行者の独占でなくなり、知識層から庶民にまで徐々に広がりを見せた。

3. 明治末期から昭和初期にかけては、岡田虎二朗、藤田霊斎、二木謙三、中村天風らが輩出し、白隠の呼吸法を基礎に創意工夫して個性的な呼吸法を開発した。

   この人たちの多くは、呼吸法で自ら治病に成功した人たちであり、開発した呼吸法を庶民に普及するとともに、その健康生活の維持に貢献した。

4. 昭和20（1945）年以降は、呼吸法の本格的な科学的解明が座禅、よが、気功等を対象に進められた時期であり、また、他の活動につい

ても進められていくであろうと期待される時期である。

この科学的解明の本格化は、別府真琴も報告しているように、呼吸法を民間療法から公的医療分野へ、また、呼吸法の私的活用から公的活用へという従来からの位置付けの変容を生起させる契機となった。

参考・引用文献

(1) 村木弘昌、白隠の丹田呼吸法、第1刷、春秋社、(2003)、pp.195－196
(2) 龍村修、深い呼吸でからだが変わる、第1刷、草思社、(2001) pp.94－100
(3) 村木弘昌、大安般守意経に学ぶ　釈尊の呼吸法、Ānāpāna-sati Breathing Method、第4刷、春秋社、(2004)、pp.1－242
(4) 村木弘昌、前掲書、(2004)、p.35
(5) 村木弘昌、前掲書、(2004)、p.40
(6) 村木弘昌、前掲書、(2004)、p.62
(7) 村木弘昌、前掲書、(2004)、p.67
(8) 村木弘昌、前掲書、(2004)、p.67、153
(9) 村木弘昌、前掲書、(2004)、p.38
(10) 村木弘昌、前掲書、(2004)、p.43
(11) 村木弘昌、前掲書、(2004)、p.9
(12) 村木弘昌、前掲書、(2004)、pp.10－13
(13) 村木弘昌、前掲書、(2004)、p.11
(14) 村木弘昌、前掲書、(2004)、pp.15－17、60－130
(15) 帯津良一、こころ・呼吸・気功・食の養生　帯津良一の五十歳からの養生入門、第1刷、海竜社、(2004)、p.107
(16) 新田雅章、天台小止観一仏教の瞑想法、第1刷、春秋社、(1999)、p.255
(17) 鎌田茂雄、体と心の調節法―天台小止観物語、第1刷、大法輪閣、(1994)、p.9、14
(18) 関口真大訳注、天台小止観一坐禅の作法一、(岩波文庫)、第1刷、岩波書店、(1974)、p.68
(19) 関口真大訳注、前掲書、(1974)、p.74、76
(20) 関口真大訳注、前掲書、(1974)、p.75、77
(21) 関口真大訳注、前掲書、(1974)、p.130、132
(22) 関口真大訳注、前掲書、(1974)、p.131、133
(23) 新田雅章、前掲書、(1999)、pp.277－278
(24) 関口真大訳注、前掲書、(1974) p.212
(25) 小川環樹注、蘇軾、上、中国詩人選集二集、第5巻、第16刷、岩波書店、(1984)、pp.1－5
(26) 小川環樹注、前掲書、(1984)、p.1
(27) 帯津良一、前掲書、(2004)、p.105
(28) 帯津良一、前掲書、(2004)、p.105
(29) 帯津良一、前掲書、(2004)、pp.105－106
(30) 帯津良一、前掲書、(2004)、p.105－106
(31) 田上太秀、道元の考えたこと、第1刷、講談社学術文庫、講談社、(2001)、pp.16－20
(32) 鈴木格禅、「普勧坐禅儀」、道元の著作、講座道元第3巻、第1刷、春秋社、(1980)、pp.205－206
(33) 河野太通、親子でする坐禅と呼吸法、初版第1刷、佼成出版社、(2005)、pp.23－24
(34) 鏡島元隆、道元禅師語録、第1刷、講談社学術文庫、講談社、(1990)、p.176
(35) 杉靖三郎、「生理学と道元」、現代思想と道元、講座道元第7巻、第1刷、春秋社、(1981)、p.234
(36) 杉靖三郎、前掲論文、前掲書、(1981)、p.240
(37) 貝原益軒、伊藤友信訳、養生訓、第13刷、講談社学術文庫、講談社、(1990)、p.295
(38) 貝原益軒、伊藤友信訳、前掲書、(1990)、pp.299－300
(39) 貝原益軒、伊藤友信訳、前掲書、(1990)、pp.258－259
(40) 貝原益軒、伊藤友信訳、前掲書、(1990)、p.262
(41) 貝原益軒、伊藤友信訳、前掲書、(1990)、pp.435－436
(42) 貝原益軒、伊藤友信訳、前掲書、(1990)、p.295
(43) 松村明監、小学館『大辞泉』編集部編、大辞泉、第1版第1刷、小学館、(1995)、p.2110
(44) 伊豆山格堂、夜船閑話、第1刷、春秋社、(1983)、p.114
(45) 村木弘昌、前掲書、(2003)、p.186
(46) 村木弘昌、前掲書、(2003)、pp.196－197
(47) 伊豆山格堂、前掲書、(1983)、pp.120－122
(48) 伊豆山格堂、前掲書、(1983)、pp.120－122
(49) 村木弘昌、前掲書、(2003)、p.196
(50) 伊豆山格堂、前掲書、(1983)、p.119
(51) 村木弘昌、前掲書、(2003)、p.7、pp.121－122
(52) 直木公彦、白隠禅師―健康法と逸話、33版、日本教文社、(1992)、pp.164－168
(53) 青木純一・北野与一、「健康」の語誌的研究、東横学園女子短期大学紀要、第41号、(2007)、pp.5－9
(54) 久須本文雄訳著、細川景一編、「言志四録」心の名言集、第1刷、講談社、(2004)、pp.217－221
(55) 佐藤一斎、坂井昌彦訳、佐藤一斎「人の上に立つひと」の勉強、第1刷、三笠書房、(2002)、pp.124－125

(56) 佐藤一斎、山田準・五弓安二郎訳注、言志四錄、第6刷、岩波文庫、岩波書店、(1938)、pp.166－167、378－379
(57) 松村明監、小学館『大辞泉』編集部編、前掲書、(1995)、p.2267
(58) 平田篤胤講説、門人等筆記、志都能石屋一　医道大意　講本、下、東京書籍館雇高瀬久、(1811)、pp.48－49、(国立国会図書館蔵)
(59) 平田篤胤講説、門人等筆記、前掲書、下、(1811)、p.48
(60) 平田篤胤講説、門人等筆記、前掲書、下、(1811)、pp.49－50
(61) 平田篤胤講説、門人等筆記、前掲書、下、(1811)、p.50
(62) 平田篤胤講説、門人等筆記、前掲書、下、(1811)、p.50
(63) 實業之日本社、岡田式靜坐法、12版、實業之日本社、(1912)、p.6
(64) 實業之日本社、前掲書、(1912)、凡例
(65) 實業之日本社、前掲書、(1912)、p.43
(66) 實業之日本社、前掲書、(1912)、pp.44－51
(67) 實業之日本社、前掲書、(1912)、pp.60－61
(68) 實業之日本社、前掲書、(1912)、p.50
(69) 田中聡、健康法と癒しの社会史、第1版第1刷、青弓社、(1996)、p.54
(70) 實業之日本社、前掲書、(1912)、p.81、83
(71) 實業之日本社、前掲書、(1912)、p.94
(72) 實業之日本社、前掲書、(1912)、pp.113－320
(73) 藤田霊斎、調和道丹田呼吸法(「國民身心改造の原理と方法(方法篇)」の復刻)、初版、社団法人調和道協会、(1997)、p.8、212
(74) 藤田霊斎、前掲書、(1997)、p.9、218
(75) 帯津良一、こころ・呼吸・気功・食の養生　五十歳からの養生入門、第1刷、海竜社、(2004)、p.95
(76) 藤田霊斎、前掲書、(1997)、pp.9－11
(77) 藤田霊斎、前掲書、(1997)、pp.45－49、p.51、75
(78) 藤田霊斎、前掲書、(1997)、pp.80－87
(79) 帯津良一、前掲書、(2004)、p.97
(80) 藤田霊斎、前掲書、(1997)、pp.88－89
(81) 帯津良一、前掲書、(2004)、p.100、102
(82) 藤田霊斎、前掲書、(1997)、pp.65－66、245－246
(83) 藤田霊斎、前掲書、(1997)、pp.155
(84) 二木謙三、健康への道、第1刷、竹井出版、(1982)、p.3、298
(85) 二木謙三、前掲書、(1982)、pp.286－287
(86) 二木謙三、前掲書、(1982)、p.115
(87) 帯津良一、前掲書、(2004)、p.287
(88) 二木謙三、前掲書、(1982)、p.286
(89) 帯津良一、前掲書、(2004)、p.113
(90) 別府真琴、意識呼吸のすすめ、第1刷、朝日ソノラマ、(1997)、p.190
(91) 松本幸夫、中村天風に学ぶ心身統一法　超健康法、初版、統合法令出版、(1997)、p.108
(92) 松本幸夫、前掲書、(1997)、pp.88－98
(93) 松本幸夫、前掲書、(1997)、pp.86－87
(94) 松本幸夫、前掲書、(1997)、p.80
(95) 松本幸夫、前掲書、(1997)、p.84
(96) 別府真琴、前掲書、(1997)、pp.190－191
(97) 松本幸夫、前掲書、(1997)、p.111
(98) 石川中、瞑想の科学、ブルーバックス、講談社、(1981) pp.215－216
(99) 石川中、前掲書、(1981)、pp.217－218
(100) 別府真琴、前掲書、(1997)、p.171
(101) 杉靖三郎・阿久津邦男、「坐禅の呼吸生理学的研究」専修大学自然科学紀要、第7号、(1974)、pp.7－26
(102) 杉靖三郎「生理学と道元」、講座道元、第7巻、第1刷、春秋社、(1981)、pp.210－241
(103) 杉靖三郎、前掲論文、前掲書、(1981)、pp.223－234
(104) 杉靖三郎、前掲論文、前掲書、(1981)、pp.235
(105) 杉靖三郎、前掲論文、前掲書、(1981)、pp.238、240
(106) 永田晟、呼吸の奥義、なぜ「吐く息」が大切なのか、第3刷、ブルーバックス、講談社、(2001) p.99、101
(107) 永田晟、前掲書、(2001)、p.101
(108) 永田晟、前掲書、(2001)、p.101、103
(109) 永田晟、前掲書、(2001)、p.103
(110) 坂木佳壽美、「腹式呼吸が自律神経機能に与える影響」、体力科学、50号、(2001)、p.106
(111) 坂木佳壽美、前掲論文、前掲書、(2001)、p.114
(112) 坂木佳壽美、前掲論文、前掲書、(2001)、p.117
(113) 別府真琴、前掲書、(1997)、奥書
(114) 別府真琴、前掲書、(1997)、pp.191－192
(115) 別府真琴、前掲書、(1997)、pp.194－196
(116) 別府真琴、前掲書、(1997)、pp.197－198
(117) 別府真琴、前掲書、(1997)、pp.198－199
(118) 別府真琴、前掲書、(1997)、pp.199－202
(119) 別府真琴、前掲書、(1997)、pp.202－203
(120) 別府真琴、前掲書、(1997)、pp.236－237
(121) 別府真琴、前掲書、(1997)、p.204
(122) 別府真琴、前掲書、(1997)、p.212
(123) 齋藤孝、子どもたちはなぜキレるのか、第3刷、筑摩書房、(2000)、pp.199－201

(124) 齋藤孝、呼吸入門、初版、角川書店、(2003)、p.20、
pp.129 − 131
(125) 永田晟、図解呼吸の真髄コツのコツ、第 1 刷、講談社、
(2002)、pp.195 − 196