

佐藤一齋の靜坐説における良背の工夫について

—— 林兆恩との比較から

野村英登

一．はじめに

儒教の修養法の一つである靜坐に關して、その研究史を概観すると、各研究にほとんど共通してみられる特徴がある。それは具體的な身體技法の不在である。靜坐を實踐した結果としての精神状態の變化を主な議論の對象にしているが、靜坐はどのように行われているのか、その實踐的なマニュアルが問題とされていないのだ¹⁾。對象の文獻における敘述の量的な比重はもちろん、そもそも精神的な修養が靜坐の目的の第一であり、その思想構造を説明する上でも重要な問題である以上、議論の方向性としてはそれ自體全く正しい。また儒教の靜坐と坐禪などその他の修養の異なる所以を思想構造に還元して結論し、靜坐を他の文脈から分離して儒教史の系譜に位置づけていることも、中國思想史の研究手法として常識的な議論であるかもしれない。ところがその結果、文獻において語られている靜坐の體験は、あくまで抽象的な體験を描寫したものであり、ここでは具體的な身體技法が語られていないかのような議論が散見される²⁾。

林家の塾長をつとめ、昌平齋の儒官に就いた佐藤一齋（二七七二～

一八五九）が靜坐を實踐していたことはよく知られており、その靜坐説に關する研究も少なくない。しかしやはり身體技法に關する研究は、他の靜坐研究と同様にあまり進んでいない³⁾。そこで本論では、まず佐藤一齋が靜坐の具體的な實踐をどのように説いていたかを確認する。次に、靜坐説の中でも特に身體技法について詳細に論じた、良背の工夫の内容を明らかにする。さらに、その佐藤一齋の良背の工夫と、三一教の林兆恩（一五一七～一五九八）の良背心法とを比較検討する。最後に、佐藤一齋の靜坐説がどのように受容されていったか、その後の展開についても若干の見解を示すことにしたい。

二．佐藤一齋の靜坐説

それでは、佐藤一齋の名著『言志四錄』にみえる靜坐法に關する敘述を中心に、具體的な身體技法の指示として讀み解くことができるか、その可能性を探ってみよう⁴⁾。まず最初に、佐藤一齋が繰り返し言及する重要な概念である、心の「靈光」に注目したい⁵⁾。

人當に自ら思察すべし、母胎中に在るの我、心意果して如何なるかを。又當に自ら思察すべし、出胎後の我、心意果して如何なる

かを。人皆竝ともに全く忘て記せざるなり。然れども我が體既に具そなはれば、必ず心意有り。則ち今試みに思察するに、胎胞中の心意、必ず是れ渾然として純氣專一に、善も無く惡も無く、只だ一點の靈光有るのみ。方に生ずるの後、靈光の發竅して、先づ好惡を知る。好惡は、即ち是非なり。即ち愛を知り敬を知るの由りて出づる所なり。思察して此に到らば、以て我が性の天たり、我が體の地たるを悟るべし。

母胎にあるときの人間の心の状態を想像してみよう、と佐藤一齋は言う。外界と遮斷されているのだから、その心に善も惡もない。佐藤一齋がそれを「靈光」と表現し、人間に生まれたときから備わっている好惡是非を知る本性、良知とみなしていたことはよく知られている。そして一齋は、その「靈光」こそが本當の自分なのであり、それは靜坐によつてこそ求めることができると考えていた。

端坐して内省し、心の工夫を做すは、宜しく先づ自ら其の主宰を認むべきなり。省する者は我か、省せらるる者は我か。心固より我にして、軀も亦我なるに、此の言を爲す者は果して誰か。是れを之れ自省と謂ふ。自省の極に、乃ち靈光の眞我爲るを見る。

佐藤一齋はこの「靈光の眞我」を感得するための靜坐を深夜に行つた際の體驗を次のごとく述べている。

深夜闇室に獨坐すれば、群動皆息やみ、形影俱に涙ほぶ。是に於て反觀すれば、但だ覺ゆ、方寸の内爛然として自ら照らすもの有り、恰あも一點の燈火闇室を照破するが如くなるを。認め得たり、此れ正に是れ我が神光靈昭の本體にして、性命は即ち此の物、道德は即ち此の物、中和位育に至るも、亦只だ是れ此の物の光輝、宇宙に充塞する處なるを。

「靈光」は暗闇の中で心臓にともる光であり、それこそが自分の生命そのもので、世界を照らす輝きなのである。もちろん實際に人間の身體が光を發することはない。だからといって「靈光」は良知などの思想概念を單にレトリックとして表現したに過ぎないと斷定はできない。ある種の神祕體驗のような、佐藤一齋自身が實際に感得した經驗を語るものとして理解することもできる。表現技巧か體驗談か、その判斷はやはり佐藤一齋が「靈光」を見るために靜坐のような身體的實踐をどの程度實際に行つていたか、という點が重要になる。そこで、靜坐法に關する言及としてしばしば取り上げられる次の一節を見てもみよう。

靜坐の功は、氣を定め神を凝らして以て小學一段の工夫を補ふに在り。要かならず須らく氣の容は肅、口の容は止、頭の容は直、手の容は恭にして、神を背に棲ましめ、儼然として敬を持し、就ち自らは胸中多少の雜念客慮、貨色名利等の病根の伏藏するを擦出して、以て之を掃蕩すべし。然らずして、徒爾いんずらに兀坐瞑目して、頑空を養ひ成すのみならば、氣を定め神を凝らす似しと雖も、抑々さ竟に何の益かあらん。

佐藤一齋の靜坐説としてこの章がよく引用されるのは、前半で靜坐について述べ、後半で坐禪を批判することで、自らの立場を明確にしたからだと考えられている。しかしここでは靜坐に際して「氣の容は肅、口の容は止、頭の容は直、手の容は恭にして、神を背に棲ましめ、儼然として敬を持」すことで、「胸中の雜念」などを消し去ることができるとしている點に注目したい。この表現について、禪宗の坐禪に比べてその説明が抽象的だという評價もあるが、本當に具體的な方法として述べられていないのだろうか。

すでに指摘があるように、「氣の容は肅、口の容は止、頭の容は直、手の容は恭」とあるのは、『禮記』玉藻篇が出典であるが、靜坐は小學の工夫を補うというのだから、『小學』を参照すべきだろう。佐藤の『小學欄外書』禮記章の該當箇所では、『朱子語類』卷八十七の「問ふ、禮記の九容と論語の九思と一に同じく、本原の地、固に容貌の間に存養せんことを欲するや、又、事に随つて省察せんことを欲するや」と。朱子曰く、此に即して便ち是れ本原を涵養するなり。這裏に是れ存養するにあらずんば、更に甚れの處に於いて存養せん。」という一段を引用している。『言志四録』の「孔子の九思、曾子の三省、事有る時は是を以て省察し、事無き時は是を以て存養し、以て靜坐の工夫と爲すべし。」一章もこの朱子の言葉を踏まえていることが分かる。つまり『禮記』の九容が示す姿形を實現することが靜坐の工夫とされている。

ここで重要になるのが「神を背に棲ましめ」の一句である。より詳細に述べた一章には、「人の精神盡く面に在れば、物を逐ひて妄動を免れず。須らく精神を收斂して諸を背に棲ましむべくして、方めて能く其の身を忘れて、身眞に吾が有と爲らん。」とある。この一章は、稿本では二種類とも次のようになっていた。

人の精神盡く面に在りて背に在らず。盡く前に在りて後に在らず。凡そこれは皆意に動き、物を逐ふ。故に聖人これに教へて曰く、其の背に良まると。其の面の向く所、耳目鼻口手足の爲す所をして、一に其の背の如くすれば、則ちその道を得。

この一章は指摘される通り、佐藤一齋の言葉ではない。彼が編んだ『周易欄外書』の良卦「良其背。不獲其身。行其庭。不見其人。」（其の背に良まりて、其の身を獲ず。其の庭に行ひて、其の人を見ず）の解に引

用されている、宋の楊簡『楊氏易傳』からの抜粋である。同書中で、佐藤一齋自身は、「良」を人身と爲す。古は人の字を尸に作る。即ち良の形なり。身の不動なる者は、背に如くもの莫し、故に又、背と爲す」と良卦の冒頭「良其背」を解釋している。

つまり「胸中の雑念」などが生じるのは、通常、人間の意識が身體の前面、耳目鼻口の感覺器官にあつて、外界からの情報に意識を亂されてゐるためなのである。そこで周易の良卦の言葉通り、意識を自身の背中に移動させることによつて、外部からの感覺を遠ざけ、心中に生じた雑念を消すことができるようになるというのだ。この精神を背中に移動させる技法こそが良背の工夫と佐藤一齋が呼ぶものである。

この良背の工夫がどの程度實踐されていたのかを確認しておこう。佐藤一齋は、江戸末期の幕臣で、江戸開城の翌日にピストル自殺した外國奉行川路聖謨と書簡を交わしている。川路が、公私ともに「詐を逆へず、信ぜざるを億らず、抑も亦先づ覺る」ことを實踐できる工夫について訊ねたところ、佐藤一齋は、自分自身がその域に達してはいないと前置きながらも、次のような方法を勧めている。

詐を逆へず信ぜざるを億らず、抑も亦先づ覺るの御疑問、此の事心學の第一にて候。拙自得の工夫とてもこれ無く、功驗を得ず候間、何とも申し述べがたく候。然れども用ひ手次第にて、我に功なくとも、人の益に成るまじきにも非ず。先づ試みに妄言を述べ申すべく候。此の工夫は居敬克己の外これあるまじく候。己とは私意の事に候。私意顯然と見へたる私欲の類は論なく候へども、我も心付かぬ私意これあるものに候。私意と申すも、畢竟驕驅に持ちたる生氣、心の知覺へ混じ、むれ立つ烟の様なるものかと存し候。此の烟氣蒸立ちて兔角聰明をくらし候間、ひたすら心を

敬にすへ居き、己私に克つべく候。動靜に拘はらず、ただ義を集め、氣を背部に止め、意念の發動螢光石火の如きを慎みて、不正を正し正に歸すべし。即ち居敬克己の工夫にて候。たへず此の工夫を着け候得ば、自然とかの姻たたず、胸中虚明にして、心の鏡曇り申しまじく、即ち程門の常惺々法など、箇様にもこれあるべき哉に候。扱胷中の虚明なるより、心の靈光輝發して、物影分明にうつり、人の誠偽邪正自ら拵ふべからず。是は詐、これは不信と、逆へず億らざれども、自然と感應あるべし。是を先づ覺ると申すべく候。

ここでも居敬克己の工夫として、「動靜に拘はらず、ただ義を集め氣を背部に止め、意念の發動螢光石火の如きを慎むこと、つまり意識を背中に向けることを具體的な方法として擧げている。良背の言葉こそないが、技法としては同じものであることは疑いない。そしてこの工夫の實踐により、「胷中の虚明なるより、心の靈光輝發して、物影分明にうつり、人の誠偽邪正自ら拵ふべからず。是は詐、これは不信と、逆へず億らざれども、自然と感應」するようになるというのである。

つまりこういうことだ。第一に、靜坐によつて求められる理想の境地である心の「靈光」を發揮する具體的な身體技法として、精神を背中に移動させる良背の工夫が存在した。第二に、その良背の工夫の實踐は、他者に對しても推奨されていた。第三に、心の「靈光」を發揮することは、現實の社會において實用性を發揮するものとして位置づけられていた。自分自身がまったく経験していないことを他者に勧めることは難しいだろう。まして暮閑として喫緊の仕事に直面している相手への助言である。してみると、佐藤一齋にとつて、心の「靈光」

は靜坐における實體験を伴うものであり、良背の工夫は、そのための重要な技法だったとひとまず想定してよいだろう。

三、良背の工夫

すでに指摘したとおり、佐藤一齋は「神を背に棲ましめ」る靜坐法として、易の良卦にもとづいた良背の工夫を重視していた。もつとも易の良卦を修養論として解釋すること自体は、宋明の理學で廣く共有される解釋で、佐藤一齋の創見ではない。例えば、『近思錄』卷四では、次のように易の良卦を敷衍して述べる。

人の其の止に安ずること能はざる所以の者は、欲に動けばなり。欲前に牽あて、其の止まらんことを求むれども得べからざるなり。故に良の道は、當に其の背に良まるべし。見る所の者前に在り。而して背は乃ち之に背く。是れ見ざる所なり。見ざる所に止まるときは、則ち欲以て其の心を亂すこと無くして、止まること乃ち安し。

この内容はほぼ前引の『周易欄外書』に引かれる楊簡の解釋と變わらない。『朱子語類』卷七三では、程明道や張橫渠の解釋として、「人の四肢百骸皆能く動作す。惟だ背動く能はず。背に止まるは、是れ得て其の當に之に止まるべき所に止む。」とまとめられているが、これもほとんど同様の意味であろう。身體の中で唯一動かない背中に精神をおくことが心を安定させる方法ということである。

『近思錄』のこの一條に關して、佐藤一齋は、『近思錄欄外書』で「陸文安の良を爲す工夫、亦た此の意を體認す。愚此に於いて竊かに別の工夫有り。載すること言志錄に在り。」と述べている。陸象山の良卦の解釋は『周易欄外書』に引用される「其の背に良まりて、其の

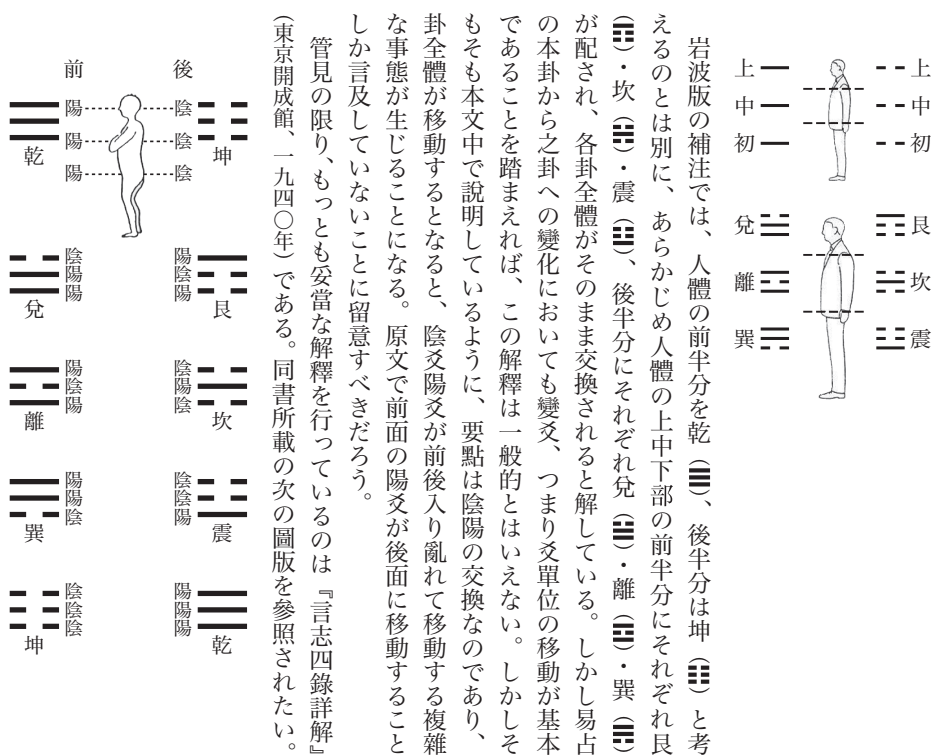
身を獲えぎれば、我無し。其の庭に行ひて、其の人を見ざれば、物無し。」という物我に囚とらわれぬ境地を述べたものである。しかし、佐藤一齋にはこうしたそれまでの解釋とは異なる實踐のわざがあつて、それを言志録に記したという。すでに述べた良背の工夫である。

艮卦の爻辭には、背以外にも「趾」「腓」「限」「輔」といった身體の部位が出てくる。佐藤一齋は『周易欄外書』において、これらのうち、背と腰についてのみ、工夫についての言及だと解釋している。實際、良背の工夫の詳細について、佐藤一齋は『言志後録』で次のとおり述べている。

面背は又各々三段に分つ。乾の三陽位、前に在り。初を震と爲し、中を坎と爲し、上を艮と爲す。坤の三陰位、後に在り。初を巽と爲し、中を離と爲し、上を兌と爲す。其の陽の顔面に在る者は、之を背上の身柱に收め、陰と相代かへれば、則ち前兌・後艮を成して、面冷かに背暖なり。胸の陽、之れを背中の脊髓に收めて、陰と相代かへれば、則ち前離・後坎を成して、胸は虚にして背は實なり。腹の陽、之れを背下・腰上に收めて、陰と相代かへれば、則ち前巽・後震を成して、腹は柔らかにして氣を畜へ、腰は剛くして精を聚む。前の三陽皆後の三陰と相代かへれば、則ち函くして前坤・後乾を成し、心神は泰然として呼吸は天地と通ず。余は良背の工夫より之を得たり。

この一章は易理が關係していることもあつて従來解釋に苦勞していたようである。例えば講談社學術文庫版では解釋を放棄し、全集版では岩波版の補注を参照するにとどめている。しかし岩波版の補注はその解釋に大きな問題がある。まず補注所載の次の圖版を参照されたい。

佐藤一齋の靜坐說における良背の工夫について



この良背の工夫は、個別具體的な身體の使い方を指定している。まず佐藤一齋は身體を上・中・下(初)の三段に分け、通常の間は身體の前半分三段の全てが陽、後半分三段の全てが陰の状態になっているものとした。このとき、前半分は乾(☰)、後半分は坤(☷)の状態として表象される。そして佐藤一齋は、三段それぞれで前面の陽爻を後面に移動させて陰爻と交換すると、人體にどのような変化が起きるかを述べていく。

まず上段のみ陰陽の爻を交換した場合、前半分は乾(☰)から兌(☱)、後半分は坤(☷)から艮(☶)の状態に変化する。実際に顔面にある陽と襟首にある陰を交換し前が陰、後が陽になると、身体的には顔が冷たくなり背が温かくなる。

次に中段のみ陰陽の爻を交換した場合、前半分は乾(☰)から離(☲)、後半分は坤(☷)から坎(☵)の状態に変化する。実際に胸部にある陽を背中の脊髄の陰と交換し前が陰、後が陽になると、身体的には胸が空になり背が満たされる。

最後に下段のみ陰陽の爻を交換した場合、前半分は乾(☰)から巽(☴)、後半分は坤(☷)から震(☳)の状態に変化する。実際に腹部にある陽を背と腰の間に移動させると、腹が軟らかくなって腰が硬くなる。それはまた腹部に氣が蓄えられ背部に精が集まった状態でもある。

個別でもこういった状態に身體が變化するが、この三つを同時に行うことができれば、前面の全ての陽と後面の全ての陰が交換されることになり、心や神が安定して、天地と呼吸が通ずるようになる。佐藤一齋は述べる。これまでみてきたように、「神を背に棲ましめ」ることと、「義を集め氣を背部に止め」る一方、逆に「胸中虚明」になる

のだから、ここでの陽爻の移動は「氣」の移動を意味していることは間違いない。頭部・胸部・腹部にある氣を前から後ろに移動するよう意識することが、良背の工夫の實態ということになる。佐藤一齋は、外部からの刺激によって心を亂さないというそれまでの境地的な解釋を踏み出して、具體的な身體技法として良背の工夫を實踐したのである。

易卦の象徴的操作に目を奪われがちだが、佐藤一齋が「面は冷ならんことを欲し、背は暖ならんことを欲し、胸は虚ならんことを欲し、腹は實ならんことを欲す。」といった身體感覺に根ざした記述を繰り返していることに注意を向けなくてはならない。現代の科學から見て氣が實在しているようにとしまいと、少なくとも佐藤一齋は、身體の前半分から後ろ半分に何かが移動する身體感覺の實感にもとづいて、その感覺を「氣」とみなした。むろんそうした身體感覺自體が實在するか、また佐藤一齋自身が実際に體驗したのか、さらに疑うことはできない。しかし佐藤一齋を信頼できない語り手とみなす根據はどこにもない。

四. 林兆恩良背心法との比較

前節で言及した詳解では、良背の工夫を説いた一章を解説した餘録において、「明の儒者林兆恩は、此の良背法即ち精神統一によつてよく病を治したと傳へられてゐる。今日でもなおこれに似よつた方法で、難病退治を説いてゐる者もあるではないか。」と述べ、この良背の工夫は明末の儒者林兆恩が説く修養法であるとする。「今日でもなおこれに似よつた法」を行つてゐる者については最後に述べることにして、ここでは林兆恩の良背心法から佐藤一齋の議論を確認しなおし

てみよう。明末には儒佛道の三教合一の思想が知識人の中でも流行したが、その中でも三一教を唱えて世に廣めた林兆恩はその潮流を代表する人物の一人である。林兆恩は三教合一の説を廣めるだけでなく、具體的な實踐として九序心法を人々に教え、その法を實踐した者の病が治つたということが傳えられている。

ただ、佐藤一齋の林兆恩に對する評價は決して高くはない。

明季、林兆恩は三教を合して一と爲す。蓋し心齋・龍溪を學んで、而も失せし者なり。此の間、一種の心學の愚夫愚婦を誘ふ者と相類す。要するに齒牙するに足らざるのみ。

林兆恩を庶民を對象にした石門心學と同類のものとして否定している。しかし、林羅山の師である藤原惺窩は、林兆恩に私淑していた。

林羅山「惺窩先生行狀」(羅山林先生文集卷四十)によれば、

先生、林子の良背心法を閱る。云へることあり、「背の字は北に從ひ、肉に從ふ。北方水に屬す。陰なり。南方火に屬す。陽なり。南にして前に居り、北にして後へに居る。今、心の火の南を以て、これを洗ふに背の水の北を以てするは、周易のいはゆる「心を洗ひ退きて密に藏す」なり」と。先生、その背に良まるは「兼ねたる山あるは良」なるを以ての故に、自ら號して北肉山人と曰ふ。

いはゆる、「その山を以てこれに僻せずして、天下萬世の山を以て山と以爲ふ者は、天下萬世の山人なり」とは、これそれ孔孟の山人たり。あに巢許者の流ならんや。

つまり、藤原惺窩が北肉山人という自身の號をつけたのは、實際の山に隱遁するのではなく、林兆恩の説く良背心法を實踐して儒者として心を背に藏すという心構えを表すものであった。ここで引用されている林兆恩の言葉は、次の通り『心聖直旨』の冒頭、良背心法の章の最

初の一文と思われる。

林子曰く、背の字北に從ひ肉に從ふ。背は乃ち北方の肉なり。北方水に屬す。今北方の背の水を以て之を推せば、南方の心は則ち火なり。火、陽なり。之を南として前に居す。水、陰なり。之を北として後へに居す。今心の火の南を以て、之を洗ふに背の水の北なる者を以てする者は、易の所謂心を洗ひ退きて密に藏くる、孔門傳授の心法なり。

易の「心を洗う」云々の言葉に從つて、「心の火の南を以て之を洗ふに、背の水の北なる者を以て」することを、林兆恩は孔子が傳えた心法だと考えていた。では實際にどのようにして心を背に移すのか。

これまでの研究でも指摘されているように、林兆恩は言葉を使つて意識を誘導する方法を採っている。

まず初學者は次のように行う。

林子曰く、初學の士は、先づ須く三教先生四箇字を念すべし。……三教先生を念する者は、初め口從り念じて、背の腔子の裏に至り、久しくすれば則ち念念と只だ背に在り。念念と只だ背に在らば、則ち心常に背に在るなり。念は即ち心なり。念の心に起りて而も心の外に非ざれば、復た能く念すること有るなり。

ようするに最初は念佛のように「三教先生」と口に出して唱えながら、その言葉を背中に入れるよう意識する。繰り返すうちに声には出さず、背中を意識しながら念じるようにすれば、心が背にとどまった状態になるといふ訳である。ただこれは初學者といつても庶民を對象にしたもので、讀書人については次のように説いている。

林子曰く。士とは讀む者を以て業と爲す。或は「學びて時に之を習ふ」の句を讀めば、即ち三教先生四箇字を念するが如く、亦念

じて背の腔子の裡に入る。一句より百千萬句に至るまで、皆然らざるなし。此に由りて之を觀れば、一日書を讀めば、則ち是れ一日我が工夫を行ふ。一歳書を讀めば、則ち是れ一歳我が工夫を行ふ。

讀書人であれば「三教先生」と唱えるように、例えば『論語』の「學びて時に之を習う」一句にしても、自分が習い覺えたごとにその言葉を書中に入れるように念じていけば、讀書を行うことがそのまま良背の工夫を行うことになるというのである。しかし、そもそも何のためにこの良背の工夫を行うのだろうか。林兆恩は次のように答えている。

今常人を以て之を言へば、神は則ち之を目に寄す。而して夜寐たりて既に熱せば、則ち之を腎に藏す。亦た易の所謂「之を洗ふ」の義なり。夙興の時に至り、目の神爽然と清らかならざること有らんか。藉に其れ夜にして腎にあらざれば、神豈に能く清らかならん。今又た天道を以て之を言へば、日則ち之を天に麗る。而して夜地中に淪む。則ち之を海に藏す。亦た易の所謂「之を洗ふ」の義なり。啓明の候に至りて、天の氣爽然と清らかならざること有らんか。藉に其れ夜にして海にあらざれば、氣豈に能く清らかならん。夫れ之を常人に觀れば則ち此の如し。之を天道に觀ても又た彼の如し。則ち夫の良背の説は、前なれば且た之を後にし、南なれば且た之を北にす。易の人に示す所の者、至精至微至深切と謂ふべし。

人間の精神は、外界の事物に反應するために心臓から目に移動している。それが夜寢ている間はさらに腎臓に移動して、日中に浴びた汚れが洗淨されている。このため、朝目覺めたときには文字通り心が洗

われた氣持ちよさがある。太陽の運行がそうであるように、人間の中で普段からこつした淨化作用が繰り返されている。林兆恩は、その自然な働きを人爲的に再現し、日中も行うのが良背の心法であると主張する。良背の心法が治病に効果があるのも、すでに指摘されているように、「五臟皆背に麗かる。心既に背にして之を水につければ、則ち心清淨なり。心既に清淨なれば、則ち五臟も亦た皆清淨なり。」と説いているように、「心を洗う」ことが内臓全ての淨化につながるからであろう。

この良背心法は、そもそも何のために行うのだろうか。『心聖直旨』は、良背心法、行庭心法、虚空本體の全三章構成となつている。その行庭心法一章で、林兆恩は次のように良背心法の目的を説いている。

林子曰く、人未だ生ぜざる以前、未だ性命有らず、未だ此の一點の靈光有らず。始めて生まるるの時に至り、天乃ち之に命ずるに性を以てす。即ち此の一點の靈光なる者有り、善を繼ぎて性を成すなり。即ち此の一點の靈光、易之を太極と謂ふは、性命未だ始めて分かれざるなり。太極よりして陰陽に至れば、則ち性命分かつた。性は則ち之を肉團の心の裡に寄す。即ち名づけて神と曰ふ。命は則ち之を臍に腎に寄す。即ち名づけて氣と曰ひ精と曰ふ。……故に先づ此の放心を收め、而して之を背に良め以て基を立つるなり。然る後に此の神氣を將て、復た性命に返し、而して一に歸する者は、所謂陰陽にして太極なり。若し良背を知らざれば、則ち存心を知らず。存心を知らざれば、則ち基を立つるを知らず。基立たず。神其れ馳せざること有らんや。神既に馳す。氣其れ散ぜざらんこと有らんや。氣既に散ず。則ち亦た安ぞ能く陰陽を返

して之を太極にし、以て我が一點の靈光に復せんや。³⁶⁾

人間は生まれるときに天より「一點の靈光」が與えられる。これは性命が一つに合わさつたものであり、人體においては陰陽二つに分かれ、性は心に宿つて神と呼ばれ、命はさらに別れて臍に宿れば氣と、腎に宿れば精と呼ばれるようになる。良背心法は神を背中に動かす技法であるから、神と氣、陽と陰、つまり性と命を物理的に一つに合わせることが出来る。そして次の段階として、陰陽から太極へ、合わさつた性命を初源の「一點の靈光」、人に善をなさしめるものへと回復させる。これこそが良背心法の目的であり、治病は副次的な効果ではない。

以上の林兆恩の良背心法と、佐藤一齋の良背の工夫を比較してみよう。技法上の最大の相違點は、佐藤一齋は良背の工夫に際して言葉を使って精神を誘導する方法をとつていない點である。佐藤一齋も讀書と靜坐の關係については次のように述べている。

吾讀書と靜坐とを把りて一片と打做さんと欲し、因りて自ら之を試む。經を讀む時は、寧靜に端坐し、卷を披きて目を涉し、一事一理必ず之を心に求むるに、乃ち能く之と默契し、恍として自得する有り。此の際、眞に是れ無欲にして、即ち是れ主靜なり。必ずしも一日各半の工夫を做さず。³⁷⁾

朱子が説くような讀書と靜坐とを獨立して行うのではなく、讀書がそのまま靜坐になるように經書を讀むことを實踐しているものの、經文を念ずることにはやはり重きがおかれていない。しかし良背の工夫を瞑想の技法として考える場合、決定的に重要なのは言葉を使うかどうかではなく、精神と身體をどのような關係で捉え、意識をどのような操作しているかではないだろうか。例えば目と精神の關係である。

佐藤一齋の靜坐説における良背の工夫について

次のような佐藤一齋の讀書法への言及は注目し値しよう。

一者宿有り、好みて書を讀む。飲食を除く外、手に卷を釋かずして以て老に至れり。人皆篤學と稱す。余を以て之を視るに、恐らくは事を濟さざらんと。渠は其の心常常放きて書上に在り。收めて腔子の裏に在らず。人は五官の用、須らく均齊に之を役すべし。而るに渠は精神を端ら目に注ぎ、目のみ偏して其の勞を受け、精神も亦た從ひて昏瞶す。此くの如きは、則ち能く書を看ると雖も、而も決して深造自得すること能はず。便ち除だ是れ放心のみ。且つ孔門の教の如きは、終食より造次顛沛に至るまで、敢へて仁に違はず。試みに思へ、渠は一生手に卷を釋かざれども放心此くの如し。能く仁に違はざるや否やを。³⁸⁾

讀書もまた數ある實踐の一つに過ぎないと、讀書への耽溺を戒めるだけではない。心が身體の外におかれ、精神が目集中して疲弊した状態では、書を讀んでも自得することができないと述べている。つまり正しい讀書をするためには、靜坐をして、精神を目に集中させず、心を身體の中におかなくてはならない。これは前節で明らかにした佐藤一齋の顔にある精神を背中へ移動させるという良背の工夫そのものである。林兆恩もまた、すでに述べた通り、目と精神の關係を重視している。つまり言葉を使うか使わないかという技法上の差異はあつても、兩者の意識の動かし方は同一なのである。

また人が生まれたときに與えられた「一點の靈光」を回復すべく靜坐を行うという目的は、林兆恩と佐藤一齋兩者に等しく共有されるものである。そしてそのために使われる良背の工夫では、心臓の神と、腹部(臍)の氣、背中(腎)の精が重要な役割を擔う點でも兩者は共通する。心臓は人體の中部、臍と腎は人體の下部にあつて、兩者の間

には前後だけでなく上下關係がある。林兆恩は神と氣の混合を明確に意識している。つまり神は前後よりもむしろ上下の移動が重要である。一方、佐藤一齋は良背の工夫を説明した一條では、神と氣は平行關係のまま前後に移動するだけであったが、次のように上下の移動についてもきちんと重視されている。

人の一身は、上下を以て陰陽を分てば、上體を陽と爲し、下體を陰と爲す。上陽を下體に降し、下陰を上體に升せば、則ち上は虚にして下は實、函みて地天の泰を成す。又前後を以て陰陽を分てば、前面を陽と爲し、後背を陰と爲す。前陽を後背に收め、後陰を前面に移せば、則ち前は虚にして後は實、亦函みて地天の泰を成す。

「上虚下實」でも「前虚下實」でも同様に地天泰(䷊)という安定した状態になると佐藤一齋は述べている。しかし實はここには重大な相違点がある。林兆恩は神氣の混合を重視する。しかし佐藤一齋は神氣はその居場所を交換するだけで混合することは重視していない。心腎の神氣の混合は道教の内丹の基本理論であり、林兆恩にとつては非常に重要な要素となっている。林兆恩が別に記した『九序』では、『心聖直旨』の三段階の修養過程がさらにそれぞれ三つに分割されて、全部で九段階となっている。今、その科目のみを示せば、「其の一に曰く、背に良む。念を以て念を止め以て心を求む。」「其の二に曰く、天を周らす。乾を效し坤に法り以て極を立つ。」「其の三に曰く、關を通す。支竅に光達し以て形を煉る。」「其の四に曰く、土を安じ仁を敦くす。以て陰丹を結ぶ。」「其の五に曰く、天地を採取す。以て藥物を收む。」「其の六に曰く、神を氣穴に凝らす。以て陽丹を媾はす。」「其の七に曰く、生死を脱離す。以て天地を身とす。」「其の八に

曰く、天地を超出す。以て太虚を身とす。」「其の九に曰く、虚空粉碎す。以て極則を證す。」となっている。これをみれば修養過程全體が内丹をもとに構成されていることが了解される。佐藤一齋は林兆恩の示す一連の修養過程のうち、良背心法にあたる部分のみを採用し、さらにそこから神氣の混合といった内丹的な神氣の操作を排除したということになる。

ようするに、林兆恩の良背心法を取り入れるにあたって、佐藤一齋は、「三教先生」の念誦のような言葉を使う技法や、神氣の混合といった内丹の理論を排除した。その上で、實感できる身體感覺到根ざした技法の中核部分のみを抽出し、良背の工夫として採用したのである。

佐藤一齋は、良背の工夫が讀書や靜坐だけにとどまらない普遍的な技法であると考えていた。

良背の工夫は、神其の室を守る、即ち敬なり、即ち仁なり。起居食息、放過すべからず。懸空捕影の心學に非ず。

良背の工夫は、日常生活においても實踐すべきものであった。さらに、先に紹介した川路聖謨との書簡では、良背の工夫を體得したときの状態について、武藝試合を例に次のように述べている。

たとへば武藝試合のとき、刀槍をかまへ、相手に立向ひていまだ打も突もせぬ時、虚中の躰と云ふやうなる者に候。我心虚明なれば、相手のすき間自然とあらはれ申し候事、此味筆舌の盡す所にあらず。大畧のみ申し述べ候。

これは單なる比喩として用いているのではない。「兵家、心膽を鍊るを説くは、震・良の工夫と髣髴たり」と述べているように、武藝者の説く修養法と良背の工夫が實際に似ていることを認めている。實

際、佐藤一齋は良背の工夫が諸藝の根本となることを説いている。

人身、臍を受氣の帶と爲す。則ち震氣は此れより發す。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、筋力は臍下より運動すべし。思慮云爲は皆此に根柢す。凡百の技能も亦多く此の如し。

心のありようから體の動かしようまで、どのようなことを行う場合でも、良背の工夫で實現する身體の上虚下實の状態が有效だと佐藤一齋は考えていたのである。

五. おわりに

佐藤一齋にとつて、讀書と靜坐は切り離すことのできない自己修養の技法だった。しかし明治以降、哲學や倫理學として儒學が再編成されていく中で、研究される對象が讀書、經書解釋にもとづく思想内容の検討に限定されていった。例えば、井上哲次郎『日本陽明學派之哲學』（富山房、一九〇〇年）において、佐藤一齋の學說として「理氣の說」「定數論」「精神と身體の說」「善惡の說」「死生の說」が挙げられている。精神と身體の問題は一應論じられているが、それは後に續く佐藤一齋が善惡をどのように定義していたかという問題の導入に過ぎず、そもそもいかにして善なるものになるかという實踐のための技法は問題とされていない。

では、佐藤一齋の靜坐の技法はどうなったのだろうか。明治大正期には、それ以前の靜坐の傳統を参照しつつ、新たな靜坐法を編み出し實踐することが流行した。いわば靜坐史が編まれ、その方法が繼承されていったのである。その中で佐藤一齋の靜坐説も参照されていた。例えば、加藤咄堂『冥想論』（東亞堂、一九〇五年）は古今東西

の冥想に關する文章をまとめたものだが、「冥想の方法」や「冥想の状態」において、禪宗の言葉に加えて儒者の言葉を載せており、佐藤一齋も數箇所引用されている。新渡戸稻造『修養』（實業之日本社、一九一一年）でも、「默思の方法」においてやはり佐藤一齋の言葉が引用されている。

翻つて近年の動向に目を向ければ、例えば、太極拳や八段錦、合氣道を學んでいた佛教學者の鎌田茂雄（一九二七～二〇〇一）は、自身の體験を踏まえつつ、天臺大師やその他の佛典にみられる調息法を臍下丹田を中心とした丹田呼吸の法として位置付け、その技法が白隱禪師（一六八五～一七六六）など日本佛教に受け繼がれたとして、江戸から近代までのその繼承と發展を説いている。そして江戸期においては白隱禪師の丹田呼吸法を繼承したものととして、具原益軒（一六三〇～一七一四）、平田篤胤（一七七六～一八四三）、平野元良（一七九〇～一八六七）に加えて、佐藤一齋を挙げ、近代にいたつて岡田式や藤田式によつて丹田呼吸の技法が完成されたとしている。また鎌田氏は『天臺小止觀』の解説書においても、しばしば佐藤一齋を引用し、『天臺小止觀』の瞑想法と日常生活との架け橋に利用している。

ようするに、佐藤一齋は近代以降の靜坐の實踐者たちにとつても、重要な先驅者の一人として参照されてきたし、その影響は現代まで續いているのである。このように、佐藤一齋の靜坐説は、近代以降を含めた瞑想法の展開の中で位置付けていく必要がある。そのより詳細な受容の過程は今後の課題としたい。

注

(一) 岡田武彦『坐禪と靜坐』（櫻楓社、一九七二年）、井筒俊彦『意識と本

質」(井筒俊彦著作集六、中央公論社、一九九二年)、三浦國雄『朱子と氣と身體』(平凡社、一九九七年)をはじめとした日本における修養論の研究史としては藤井倫明「日本研究理學工夫論之概況」(楊儒賓・祝平次編『儒學的氣論與工夫論』、臺灣大學出版中心、二〇〇五年)がある。また通史的な研究としては中嶋隆藏『靜坐―實踐・思想・歴史』(研文出版、二〇一二年)が詳しい。

(2) 吾妻重二「靜坐考―道學の自己修養をめぐる」(『村山吉廣教授古稀記念中國古典學論集』、汲古書院、二〇〇〇年)は、先行研究の中でも例外的に靜坐における姿勢の問題を扱っており、靜坐における身體性を論じた数少ない研究となっている。

(3) 例えば黒澤幸昭「佐藤一齋の思想(Ⅱ)―その修養論Ⅰ―」(山梨大學教育學部研究報告第一分冊人文社會科學系三九、一九八八年)、同「佐藤一齋の思想(Ⅱ)―その修養論Ⅱ―」(山梨大學教育學部研究報告第一分冊人文社會科學系四〇、一九八九年)、同「佐藤一齋の思想(Ⅱ)―その修養論Ⅲ―」(山梨大學教育學部研究報告第一分冊人文社會科學系四一、一九九〇年)などの議論は詳細を究め、本論で参照する佐藤一齋の靜坐説と多く重なる資料を引用するが、そこに認められる身體技法の検討はなされていない。

(4) 以下、『言志四錄』をはじめ、佐藤一齋の他の著作についても基本的に『佐藤一齋全集』(岡田武彦監修、明德出版社、一九九〇・二〇〇三年)に據った。ただし『言志四錄』については、都立中央圖書館藏の河田文庫には『言志錄』の稿本をはじめ、『言志後錄』『言志晚錄』『言志耄錄』の愛日樓鈔本があり、一齋自身の書き込みも現存し、通行する刊本以前の内容を窺うことができるため、適宜参照した。訓讀についてもこれに沿って全集版から一部改めた。

(5) 鬼頭有一「佐藤一齋先生の哲學『靈光』について」(東洋研究二一、

一九七〇年)、相良亨「『言志四錄』と『洗心洞節記』」(相良亨・溝口雄三・福永光司校注『佐藤一齋大鹽中齋』、日本思想大系四六、岩波書店、一九八〇年)、近藤正則「佐藤一齋學の基調「心之靈光」をめぐる」(『岐阜女子大學紀要三七、二〇〇八年)。

(6) 原文「人當自思察。在母胎中之我。心意果如何。又當自思察。出胎後之我。心意果如何。人皆並全忘不記也。然我體既具。必有心意。則今試思察。胎胞中心意。必是渾然純氣專一。無善無惡。只有一點靈光耳。方生之後。靈光之發竅。先知好惡。好惡。即是非。即知愛知敬之所由出也。思察到此。可以悟(鈔本は「知」に作る)我性之爲天。我體之爲地。」(言志後錄七一)

(7) 原文「端坐內省。做心工夫。宜先自認其主宰也。省者我歟。所省者我歟。心固我。驅亦我。爲此言者(鈔本は「者」の下に「亦」字あり)果誰歟。是之謂自省。自省之極。乃見靈光之爲眞我。」(言志耄錄五〇)

(8) 原文「深夜獨坐闇室。群動皆息。形影俱泯。於是反觀。但覺方寸內有炯然自照者。恰如一點燈火。照破闇室。認得此正是我神光靈昭本體。性命即此物。道德即此物。至於中和位育。亦只是此物光輝充塞宇宙處。」(言志錄二二四)

(9) 原文「靜坐之功。在於定氣凝神。以補小學一段工夫。要須氣容肅。口容止。頭容直。手容恭。棲神於背。儼然持敬。就自捺出胸中多少雜念客慮。貨色名利等病根伏藏。以掃蕩之。不然。徒爾兀坐瞑目。養成頑空。雖似定氣凝神。抑竟何益。」(言志後錄一三六)

(10) 栗原剛「佐藤一齋―克己の思想」(講談社、二〇〇七年)、八五頁。

(11) 中島前掲書。

(12) 原文「禮記曰。君子之容舒遲。見所尊者齊肅。足容重。手容恭。目容端。口容止。聲容靜。頭容直。氣容肅。立容德。色容莊。」

(13) 原文「孔子九思。曾子三省。有事時以是省察。無事時以是存養。可以

爲靜坐工夫。」(言志後錄一二八)

(14) 原文「人精神盡在乎面。不免逐物妄動。須收斂精神棲諸背。方能忘其身。而身眞爲吾有。」(言志錄二〇)

(15) 原文「人精神盡在乎面不在乎背。盡在乎前不在乎後。凡此皆動乎意。逐乎物。故聖人教之曰。良其背。使其面之所向。耳目鼻口手足之所爲。一如其背。則得其道矣。」(都立中央圖書館藏河田文庫より。句點筆者)

(16) 原文「良爲人身。古人字作掬。卽良形也。身之不動者。莫如背。故又爲背。」

(17) この經緯については竹村英二「東洋の學藝川路聖謨と佐藤一齋の學川路『遺書』の考察を中心に」(東洋文化九六、二〇〇六年)に詳しい。

(18) 原文「不逆詐不億不信。抑亦先覺之御疑問。此事心學之第一にて候。拙自得之工夫とても無之。功驗を得ず候間。何とも申述べたく候。然れとも用ひ手次第にて。我に功なくとも。人之益に成間敷にも非ず。先試に妄言を述べ可申候。此工夫は居敬克己之外有之間敷候。己とは私意之事に候。私意顯然と見へたる私欲の類は論なく候へとも。我も心付ぬ私意有之ものに候。私意と申も。畢竟躰軀に持たる生氣。心の知覺え混し。むれ立烟の様なるものかと存候。此烟氣蒸立て。兔角聰明をくらまし候間。ひたすら心を敬にすへ居き。己私に克つべく候。動靜に拘はらず。ただ義を集め。氣を背部に止め。意念之發動螢光石火之如きを慎みて。不正を正し正に歸すへし。卽居敬克己之工夫にて候。たへす此工夫を着け候得は。自然とかの姻たたす。胸中虚明にして。心の鏡曇り申間敷。卽程門之常惺々法など。箇様にも可有之哉に候。拟胷中の虚明なるより。心の靈光輝發して。物影分明にうつり。人之誠偽邪正自ら辨へべからず。是は詐これ不信と。逆へす憶らされとも。自然と感應あるへし。是を先覺と申すべく候。『俗簡焚餘』卷上。河田文庫所藏の寫本を底本として、日本儒林叢書版(第三册、關儀一郎編、東洋圖書刊行會、

佐藤一齋の靜坐說における良背の工夫について

一九二八年)を適宜参照し、句點はこれに従った。以下同じ。

(19) 原文「人之所以不能安其止者。動於欲也。欲牽於前。而求其止不可得也。故良之道。當良其背。所見者在前。而背乃背之。是所不見也。止於所不見。則無欲以亂其心。而止乃安。」

(20) 原文「人之四肢百骸皆能動作。惟背不能動。止於背。是止得其當止之所。」

(21) 原文「陸文安爲良工夫。亦體認此意。愚於此竊有別工夫。載在言志錄。」

(22) 原文「良其背。不獲其身。無我。行其庭。不見其人。無物。」

(23) 原文「面背又各分三段。乾三陽位在前。初爲震。中爲坎。上爲艮。坤三陰位在後。初爲巽。中爲離。上爲兌。其陽在顔面者。收之背上身柱。與陰相代。則成前兌後艮。而面冷背暖。胸陽。收之背脊中脊髓。與陰相代。則成前離後坎。而胸虛背實。腹陽。收之背下腰上。與陰相代。則成前巽後震。而腹柔畜氣。腰剛聚精。前三陽皆與後三陰相代。則函成前坤後乾。而心神泰然。呼吸與天地通。余從良背工夫得之。」(言志後錄五八)

(24) 原文「面欲冷。背欲煖。胸欲虛。腹欲實。」(言志錄一九)

(25) 林兆恩の研究のうち、特に「良背法」の治病の側面の記述については、酒井忠夫「増補中國善書の研究」(上・下、國書刊行會、一九九九年)が充實している。鄭志明「明代三一教主研究」(學生書局、一九八八年)は理論的な枠組みを詳細に論じているが、基本的な論點は酒井氏の研究に提示されている。何善求「三二教研究」(浙江大學出版社、二〇一一年)は現代の三二教に關するフィールドワークが目目される。

(26) 原文「明季林兆恩合三教爲一。蓋學心齋龍溪(鈔本は二者を逆に記す)。而失者也。與此間一種心學誘愚夫愚婦者相類(この一文を鈔本は

「此間一種心學。托名於藤樹更鄙。其說以誘愚夫愚婦。與林兆恩畧相類」
に作る。要不足齒牙耳。」(言志晚錄六八)

(27) 金谷治「藤原惺窩の儒學思想」(石田一良・金谷治校注『藤原惺窩・林羅山』、岩波書店、一九七五年)、酒井前掲書下卷。

(28) 『周易』繫辭傳上。

(29) 『周易』艮卦。

(30) 原文「先生闕林子良背心法。有云背字從北從肉。北方屬水。陰也。南方屬火。陽也。南之而居前。北之而居後。今以心之火之南。洗之以背之水之北者。周易所謂洗心退藏於密也。先生以良其背兼山艮。故自號曰北肉山人。所謂不以其山而僻之。而以天下萬世之山以爲山者。天下萬世之山人也。斯其爲孔孟之山人也。豈巢許者流哉。」(『林羅山文集』下卷、京都史蹟會、一九七九年)。また石田一良・金谷治校注『藤原惺窩・林羅山』(日本思想大系二八、岩波書店、一九七五年)を參考にした。

(31) 以下、引用は内閣文庫所藏の林羅山旧藏本『林子』を底本とした。なお最後の山人のくだりも林兆恩「山人」の引用だが、ここでは省く。

(32) 原文「林子曰。背字从北从肉。背乃北方之肉也。北方屬水。今以北方之背之水推之。而南方之心則火矣。火。陽也。南之而居前。水。陰也。北之而居後。今以心之火之南。而洗之以背之水之北者。易之所謂洗心退藏於密。孔門傳授心法也。」

(33) 原文「林子曰。初學之士。先須念三教先生四箇字。……念三教先生者。初從口念。而至於背之腔子裏。久則念念只在於背。念念只在於背。則心常在背矣。念即心也。念起於心。而非心之外。復有能念也。」

(34) 原文「林子曰。士者以讀者爲業。或讀書而時習之句。即如念三教先生四箇字。亦念入於背之腔子裡。自一句而至於百千萬句。無不皆然。由此觀之。一日讀書。則是一日行我工夫。一歲讀書。則是一歲行我工夫。」

(35) 原文「今以常人言之。神則寄之於目矣而夜寐既熟。則藏之腎。亦易之

所謂洗之之義也。至夙興之時。而目之神有不爽然清乎。藉其不夜而腎。神豈能清。今又以天道言之。日則麗之於天矣。而夜淪地中。則藏之於海。亦易之所謂洗之之義也。至啓明之候。而天之氣有不爽然清乎。藉其不夜而海。氣豈能清。夫觀之常人則如此。觀之天道又如彼。則夫良背之說。前且後之。南且北之。而易之所示人者。可謂至精至微至深切矣。」

(36) 酒井前掲書上卷、三三一～三三三頁。

(37) 原文「五臟皆麗於背。心既背而水之。則心清淨矣。心既清淨。則五臟亦皆清淨矣。」

(38) 原文「林子曰。人未生以前。未有性命。未有此一點靈光。至始生之時。天乃命之以性。即有此一點靈光者。繼善而成性也。即此一點靈光。易謂之大極。而性命未始分也。至大極而陰陽焉。則性命分矣。性則寄之於肉團心裡。即名曰神。命則寄之於臍於腎。即名曰氣曰精。……故先收此放心。而良之於背以立基也。然後將此神氣。復返性命。而歸於一者。所謂陰陽而太極也。若也不知良背。則不知存心。不知存心。則不知立基。基不立矣。神其有不馳乎。神既馳矣。氣其有不散乎。氣既散矣。則亦安能返陰陽而太極之。以復我一點靈光耶。」

(39) 原文「吾欲把讀書靜坐打做一片。因自試之。讀經時寧靜端坐。披卷涉目。一事一理。必求之於心。乃能默契之。恍有自得。此際真是無欲。即是主靜。不必做一日各半工夫。」(言志晚錄七四)

(40) 原文「有一善宿。好讀書。除飲食外(稿本は飲食之外に作る)。手不釋卷。以至於老。人皆稱篤學。以余視之。恐不濟事。渠(稿本は何也に作る)。其心常常放在書上。不收在腔子裏。人(稿本は人字を缺く)。五官之用。須均齊役之。而渠(稿本は此人に作る)。精神皆注於目。目偏(稿本は獨に作る)受其勞。而(稿本は而字を缺く)精神亦從昏瞶。如此則(稿本は上三字を缺く)雖能看書(稿本は以下「而恐不能自得以闡天地之祕。況肯施諸事以傳後世乎。即是放心。即是玩物喪志。惡能濟

事。」と續く。而決不能深造自得。便除是放心。且如孔門之教。自終食至造次顛沛。不敢違仁。試思渠一生手不釋卷。放心如此能不違仁否。」

(言志錄一四五)

(41) 原文「人一身以上下分陰陽。上體爲陽。下體爲陰。降上陽於下體。升下陰於上體。則上虛下實。函成地天泰(鈔本は「是身之太平也」と續く)。又以前後分陰陽。前面爲陽。後背爲陰。收前陽於後背。移後陰於前面。則前虛後實。亦函成地天泰(鈔本は「是心之太平也」と續く)。」

(言志後錄五七)

(42) 原文「其一曰。良背。以念止念以求心。」其二曰。周天。效乾法坤以立極。」其三曰。通關。支竅光達以煉形。」其四曰。安土敦仁。以結陰丹。」其五曰。採取天地。以收藥物。」其六曰。凝神氣穴。以媾陽丹。」其七曰。脫離生死。以身天地。」其八曰。超出天地。以身太虛。」其九曰。虛空粉碎。以證極則。」

(43) 對照的なのが中華圏での三一教の繼承である。例えば何前掲書によれば、現代臺灣の三一教では信仰の變容を反映して、「三教先生、三一教教主、南斗星君北斗星君、普化天尊、三十六天伏魔大帝、三峰張真人、上陽卓真人」と念誦が擴張されている。

(44) 原文「良背工夫。神守其室。即敬也。即仁也。起居食息。不可放過。非懸空捕影之心學。」(言志後錄一一〇)

(45) 原文「たとへは武藝試合のとき。刀槍をかまへ。相手に立向ひていまだ打も突もせぬ時。虚中之跡と云ふやうなる者に候。我心虚明なれば。相手のすき間自然とあらはれ申候事。此味筆舌之盡す所にあらず。大畧のみ申述候」『俗簡焚餘』卷上。

(46) 原文「兵家説練心膽。與震良工夫髣髴。」(言志晚錄九七)

(47) 原文「人身臍爲受氣之蒂。則震氣自此而發。宜畜實於臍下。函虚於臍上。呼吸與臍上相消息。筋力自臍下而運動。思慮云爲。皆根柢於此。凡

百技能亦多如此。」(言志晚錄七九)

(48) 鎌田茂雄『氣の傳統―調息法を中心として』(人文書院、一九九六年)。なお江戸期の丹田呼吸法の廣がりについては、拙論「丹田で歩く―身體イメージがつなげる哲學・信仰・養生・藝能」(夏目房之介・師茂樹・李保華・大地宏子・野村英登・山田せつ子『からだの文化―修行と身體像―』、五曜書房、二〇一二年)で論じた。

(49) 鎌田茂雄『體と心の調節法『天臺小止觀』に學ぶ』(大法輪閣、一九九四年)