

## 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—

山崎律子\*

### A consideration of Jusei Hirano's breathing method — Centered on his late Edo period treatise "Byokasuchi" —

Ritsuko YAMASAKI\*

#### 要 旨

本研究は看病を行う家族のために、江戸時代後期に平野重誠が書いた日本で最も古い著『病家須知』の中で呼吸法がどのように述べられているか、その特徴を明らかにする。

現代語訳の『病家須知』上巻および下巻を対象として、現代語の「呼吸」および「呼吸法」、「息」を含む記述を抽出した結果、呼吸法に関する記述が21あった。その内容は「呼吸のしくみ」、「心と身体および呼吸のつながり」、「呼吸法の実際」について書かれていた。「呼吸のしくみ」では、呼吸が心に宿る魂による営みであり、汚濁した気を取り除く者の存在の必要性を述べていた。「心と身体および呼吸のつながり」では、平野は心と身体および呼吸が互いに影響しあっており、状況に応じて心と身体および呼吸を整える必要があることを示していた。「呼吸法の実際」では、実践方法は丹田呼吸法であり、単に技術的な方法のみでなく、習慣化する必要性を指摘していた。

キーワード：病家須知, 平野重誠, 呼吸法

#### 緒 言

養生法のひとつとして取り入れられた呼吸法の歴史は古く、インドのヨーガや仏教の座禅、中国の気功の歴史は紀元前に遡る(有田秀穂, 2006)。江戸時代に著された白隠禅師(1685-1768)の『夜船閑話』や貝原益軒(1630-1714)の『養生訓』も呼吸法について述べている。これらの著作は養生法や健康法として、現代でも読み続けられているだけでなく、研究の対象にもなっている。一方、現在の医療現場では、術中の患者(富重, 山下, 2009)や分娩時の産婦(沼館, 2004)などに対して呼吸法が用いられている。これらは疼痛緩和、精神の安定を目的として行われている。最近では、慢性疾患患者やがん患者に対する補完・代替医療のひとつとして呼吸法を行ったり(横井, 2010)、健康者へのリラクゼーションの目的としても行われている(近藤, 小坂橋, 2006)。

今回、江戸時代後期の町医者である平野重誠

(1790-1867)が1832年に著した『病家須知』に注目した。『病家須知』は日本で最古の看護法と位置付けられている(富士川, 1972)。この書物は8巻から構成されており、第1巻は養生総論、第2巻は食養生、第3巻は小児養育、第4巻は婦人養生、第5巻は伝染病、第6巻は中毒救急、第7巻および第8巻は『坐婆必研』と題する産科に関する部分からなっている。平野は食事、睡眠、起居動作、呼吸、心のもち方の5つの養生法を養生総論の中心に据えている。養生とは生命を養うこと、健康の増進を図ること、病気・病後の手当をよくすることである。よって、人間が健康および健康増進のために、生まれてから息を引き取るまで、休むことなく営む呼吸を整えることは、重要であると思われる。

『病家須知』については、その存在は把握されていたものの、明治以降、翻印、翻字、翻訳されたことがなく(中村, 2006)、呼吸法に関してこれまで

\*福岡県立大学看護学部ヘルスプロモーション看護学系  
Faculty of Nursing, Fukuoka Prefectural University  
連絡先：〒825-8585 福岡県田川市伊田4395番地  
福岡県立大学看護学部ヘルスプロモーション看護学系 山崎律子  
E-mail:yamasaki@fukuoka-pu.ac.jp

研究されてこなかった。本研究の目的は、看病を行う家族のために書かれた日本で最も古い『病家須知』の中で、呼吸法がどのように述べられているか、その特徴を明らかにすることである。

**研究方法**

第1巻から第4巻が含まれる『病家須知 翻刻訳注篇上』および第5巻から第8巻が含まれる『病家須知 翻刻訳注篇下』を対象として、はじめに現代語の「呼吸」および「呼吸法」、「息」を含む記述を抽出する。抽出は前後の文脈および原文を考慮し、意味連関のある記述を一文とした。次に抽出した記述を読み込み、記述の要約をカード化する。その後、意味の共通するカードはひとつにまとめ、カード間の関連を構造化し図に示す。

**結果および考察**

「呼吸」および「呼吸法」、「息」の語を含む平野の記述は22抽出された。抽出した記述はすべて第1巻の養生総論からであった。22の記述のうち、「この篇に述べていることは、聖人のみを修め、心を正しくする教えのうえに、食事、睡眠、身体、呼吸、心を合わせて5つの調和と称するが、これは私が新たにとなえたものではない。考えてみれば医者が病を治療するものこの道のほかにあるわけではない」(平野, 2006, 40-41 頁)という記述は除いた。これは「呼吸」を含む記述ではあるが、食事、睡眠、身体、呼吸、心の5つの養生法について平野のみでなく、他の医者にも共通しているはずという理であり、直接、呼吸法と関連のない記述である。よって、この記述を除く21の記述とその要約を表1に示した。表1の「本

表1. 抽出した記述と要約

	本文	要約
1	姿勢を正しくし、さらに呼吸をととのえなければならぬ。(30 頁)	1. 姿勢を正しくし、呼吸を整えなければならぬ。
2	もっとも肝心な心得は、腰から下腹の前に押すようにすれば、臍下丹田に力が入って下腹に気が満ち、息もすべて臍下丹田へ届く。(30 頁)	2. 最も肝心な心得は、息が臍下丹田に入り気が満たされることである。
3	しだいに慣れてくると、しいて意識しなくとも、自然にできるようになり、息がのどを出入りするのを意識しないようになるはずだ。(30 頁)	3. 慣れることによって自然に息ができるようになる。
4	息は鼻から出て臍下丹田におさまり、臍下丹田から出て鼻へ漏れる。後には耳からも出て、毛穴からも出るのである。(30 頁)	4. 息は臍下丹田に鼻や耳、毛穴から出入りする。
5	長生きの人の耳に細い毛が生えるのは、呼吸がととのい精神が集中している証拠である。(30 頁)	5. 呼吸が整い精神が集中していると耳に毛がはえ長生きする。
6	癩症のさまざまな症状、肩こり・のぼせ・めまい・胸腹のつかえ・気のふさぎ・差し込み・腹の痙攣や婦人の血の道の病などは、この姿勢と呼吸法を用いれば、症状はしだいに改善するはずだ。(31 頁)	6. 病は姿勢と呼吸法を用いることで改善する。
7	朝起きるときにも急に床を出ず、まず座って身体ならびに関節を数回揺り動かした後、両手を膝の上に楽に置き、そういう状態のまま口を開いてゆっくりと呼吸を三〜四回吐き、それから口を閉じて鼻から息を臍下丹田まで吸い込み十数回行ってやめ、徐々に床を離れるようにするとよい。(32 頁)	7. 朝起きるときは身体を整え、呼吸を吐き、息を臍下丹田まで吸い込む。
8	自分は、今世にいう癩症や、すべての不治の病で、その原因を明らかにできないものも、この心が整わないために薬の効果がなく、そのため、とりえず身体と呼吸をととのえ、日常の心構えや立ち居振舞いを改めることによって、こうした病を治すことを人に教え、多くの効果を得た。(34-35 頁)	8. 病は心が整わなければ薬の効果を期待できないが、身体と呼吸を整えることによって治すことができた。
9	もとよりこれはきわめて便宜な方法で、実際は、身体とか呼吸とかは、もともと自分の心が外に現れたものである。たとえば影が形に似、音が声に似るようにお互いに即不離のものである。したがって心をととのえれば、身体と呼吸とはことごとくととのえなくても、自然にととのうことはいうまでもない。(35 頁)	9. 身体と呼吸は心が外に現れたものであるから、心が整えば、身体と呼吸は自然に整う。
10	気が減入ったり、ふさぎ込んでよくよしている者は、頭前に垂れ、眉間や鼻頭にくもりが現れ、望みどおりにならず不幸な者は、背筋も曲がり、姿勢もわるい。息も胸までしか届かず、臍下丹田は空洞のようであるという。(35-36 頁)	10. 落ち込んでいるものは姿勢が悪く、臍下丹田まで息が届かない。
11	心にあつて、これを判断する不思議なものこそ魂である。魂は不生不滅のもので、形や声を確認できないにもかかわらず、厳然として存在する靈妙不測のものである。もちろん自分のものではあるが、ただ、しばらく身体に宿り、元気を司って、大気を呼吸させ、体温と命と精神を保持させる。その徳は、天地にあふれ、その形は鬼神と同様に人の肉眼では接し得ないものである。(37 頁)	11. 心にある魂が身体に宿り、大気を呼吸させている。
12	節度をわきまえ、天命に任せて、自分の栄辱や世評を意に介さない人は、心が沈着冷静で、身体も呼吸も自然にととのい、喜怒哀楽の感情に決して惑わされ動じることがないから、身を損ない天寿を害することもない。(40 頁)	12. 天命に任せている人は心が落ち着いていて身体も呼吸も整っており天寿をまっとうできる。
13	今、素人のためにそのあらましの最も身近でわかりやすいことを書いて説明したが、まだわかりにくいと思う人びともいると思うので、まずは食物や睡眠のきまりを定めるか、または姿勢と呼吸の二つをととのえることを習って試してみるか、各人それぞれが行いやすく、好むところにしたがって実行すればよい。(41 頁)	13. まずは食物や睡眠の決まりを定めるか、姿勢と呼吸の二つを整えるか、行いやすいほうを実行するとよい。
14	その方法とは、すべての仕事が終わってから便所に行き、寝巻を着、心を落ち着かせて床に入る。仰向けに寝て肩と首のあいだをゆっくり伸ばし、両手を身体に沿わせて下に垂れ、両足を伸ばして全身の力を抜いて楽にさせ、たとえるならば死んだらこうかと思えるような状態になって、まず、口を開いて臍下丹田から息を七回吐き出す。口と目を閉じて心静かに両手で胸の両側面から下腹まで、歌を二回唱えるあいだ、じっくりと撫で下ろす。(42-47 頁)	14. 仕事が終わって便所に行き、寝巻を着てから心を落ち着かせて寝た後に姿勢を整え臍下丹田から息を吐く。そして歌を唄いながら身体を撫で下ろす。
15	以上、歌三五回をゆっくりと唱えて、すべてが終わったら、そのまま以前のように全身をゆったりとさせて、少しも緊張したりかたくなったりしたところがないようにし、二〜三回、鼻から息を入れてゆっくり臍下丹田に送る。このときには、ただ息が臍下丹田に届くことだけに意識を集中させ、ほかのことは考えない。数えるように息を吸うたびに鼻から出し、口は一切開いてはならない。(47 頁)	15. 寝る前の所作を終えたら、全身をゆったりとさせて臍下丹田呼吸を行う。
16	腹にしこりがあるため、息がそのかたまりのあるところにつかえて臍下丹田に届きにくいという者もいるが、目を重ねて行えば、必ず臍下丹田に届かない者はないはずだ。(48 頁)	16. 毎日行えば臍下丹田に息は届くようになる。
17	すべてそれらの毒は、接触によるか、呼吸時に口や鼻から感染する。発熱している病人のそばで眠ったり、空腹や薄着を我慢したり、病氣のために体力の弱った人がよくかかる。(74 頁)	17. 発病している病人のそばで眠ったり、抵抗力が弱くなった状態の人は毒に接触か呼吸時に感染する。
18	病人の息や体臭、大小便のにおいを吸い込んだりしないように注意する。(75 頁)	18. 病人の排泄物の臭いは吸い込まない。
19	人間が天地の気を吸って生きているのは、魚が水中で生きているのと同じで、吸う息は自然に身体を養う良気を含んで腹中に入り、吐く息は体内の汚濁を吐き出し、人はこの呼吸によって生き、はたらいっている。(93 頁)	19. 人間は良気を吸い体内の汚濁を吐き出す呼吸によって生きている。
20	呼吸は生命活動に必要な汚濁した気なので、たとえ無病の人が吐き出したものでも、再び吸い込むのは良くない。まして、病人は気血のめぐりが正常とは異なり、胃腸に汚い液が充満し、吐く息のおいとはとてもかかことができない。(94 頁)	20. 呼吸は汚濁した気であるし、病人の気は健康な人に比べてより汚染しているため吸い込むのはよくない。
21	その汚れた気を室内に充満させ、病人がその中で呼吸すれば、病はますます進行して治る時期を失うばかりか、軽度なものが重度に、重度なものは必ず死に至るものになることは明白である。(94 頁)	21. 汚染した気を室内に充満させ病人がその中で呼吸をすると病は悪化する。

文」にある( )の数字は、『病家須知 翻刻訳注篇上』から抽出した頁数である。

次に、21の記述の要約をカード化し、意味の共通するカードはひとつにまとめ見出しをつけた。そして、カード間の関連を矢印で示したものを図1に示した。図1に示すとおり、21のカードは「呼吸のしくみ」、「心と身体および呼吸のつながり」、「呼吸法の実際」の3つに大きく分類できた。平野の呼吸法に関する記述の構造とその特徴を以下に述べる。なお、平野の記述の要約を< >で示す。

### 1. 呼吸のしくみ

平野の呼吸法に関する原文の記述には、「呼吸」や「吸呼」、「息」と「吸気」、「呼気」、「氣息」といった表現が用いられている。そして、彼はそれらの単語すべてに「イキ」とふりがなをしている。『字訓』(白川, 2005)によると「息」は、「生き」と同根の語で、「氣(気)」を語根としている。そして、「いのち」といった意味を含む語とある。中村(2006)は平野が漢方医であり、中国医学の思想を取り入れていたことを指摘している。この中国医学の思想では、気は生命活動の源であるとされている。つまり、「氣(気)」を語根とする「息」は生命活動の源であ

り、「気」と同じ意味をもつと考えられている。

平野は、<呼気は汚濁した気であるし、病人の気は健康な人に比べてより汚染しているため吸い込むのはよくない>や<病人の排泄物の臭いは吸い込まない>と語っている。人間は常に排泄物や汚濁した気を出す存在であり、それらは身体に取り込まないほうがよいと述べている。なぜなら、彼は「人間が天地の気を吸って生きているのは、魚が水中で生きているのと同じで、吸う息は自然に身体を養う良気を含んで腹中に入り、吐く息は体内の汚濁を吐き出し、人はこの呼吸によって生き、はたらいっている」(平野, 2006, 93頁)と述べており、人間が生きていくためには、汚濁していない良気が必要であることを指摘している。

平野同様、中国医学の影響を受けた貝原益軒(2009)は、『養生訓』の中で「呼吸は人の生氣である。呼吸がなくなると死ぬ。ひとの体内にある気は天地の気と同じであって、内外あい通じている。ひとが天地の気の中にいるのは、魚が水中にいるようなものである。魚の腹中の水と同じく出入りするのである。ひとの体内にある気も天地に満ちている気と同じである。がしかし、体内の気は内臓にあ

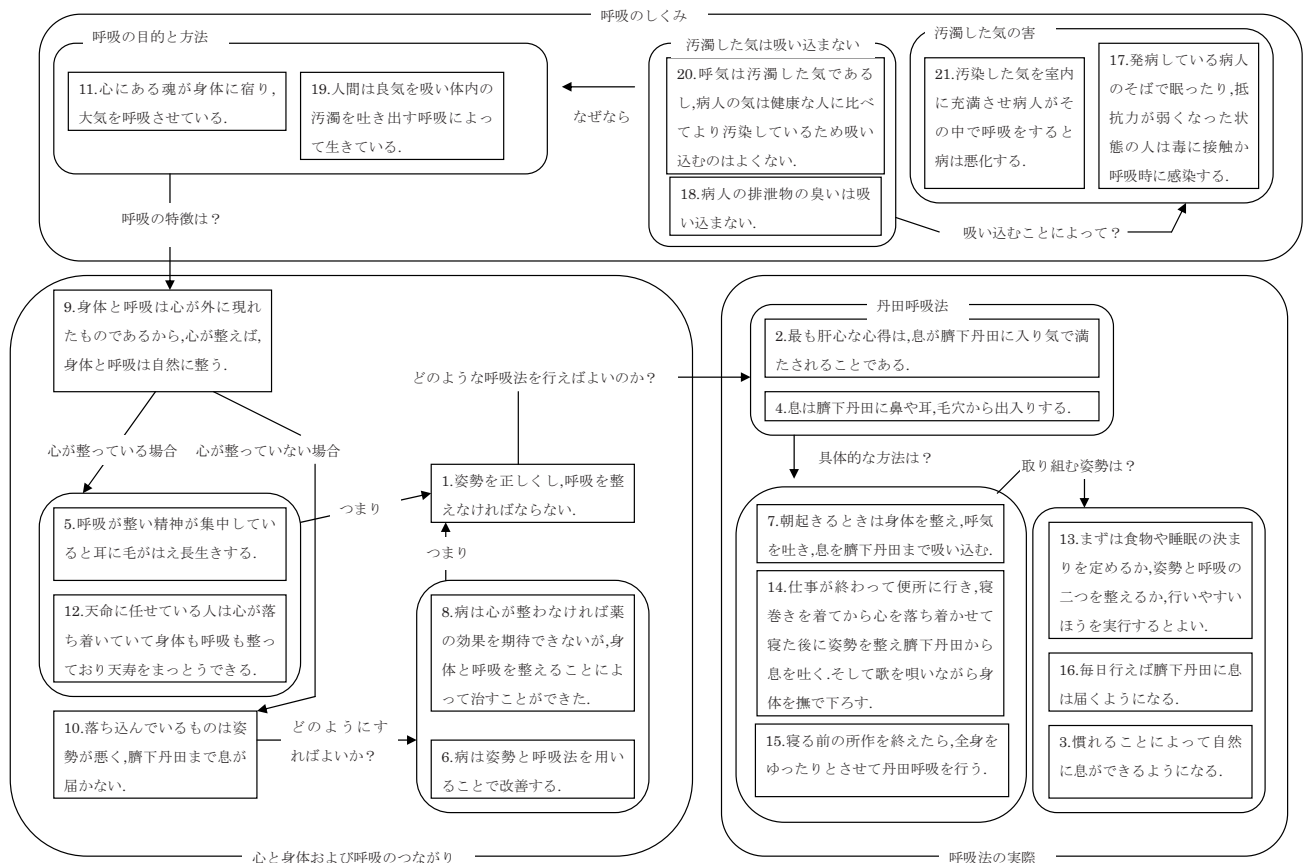


図1. 平野重誠の呼吸法に関する記述の構造



るので古くなってよごれている。天地の気は新鮮で清らかである。だから、ときどき外気を吸い込むとよいのである」と述べている。貝原の記述は、平野の記述より具体的であるが、両者とも魚と同様に人も天地の気が内外合い通じていることで生きていることを述べている。

一般的に呼吸とは生体が生命維持のために、気道・肺胞・胸郭の呼吸器を通じて、空気中の酸素を体内に取り込み、熱エネルギーを発生させ、そのときに産生された二酸化炭素を排出することである(堺, 2002)。しかし、平野や貝原の記述には「天地の気」によって、人が生きていることが述べてある。このことから、彼らにとって呼吸は、単なるガス交換を意味するのではなく、生命活動の源である気を吸ったり吐き出したりすることである。

平野は呼吸の方法に関して、「魂は不生不滅のもので、形や声が確認できないにもかかわらず、厳然として存在する靈妙不測のものである。もちろん自分のものではあるが、ただ、しばらく身体に宿り、元気を司って、大気を呼吸させ、体温と命と精神を保持させる。その徳は、天地にあふれ、その形は鬼神と同様に人の肉眼では接し得ないものである」(平野, 2006, 37 頁)と述べている。つまり、平野は人間が自ら呼吸する存在ではなく、魂によって呼吸させられている存在であることを示している。魂は「自分のもの」ではあるが、「その徳は天地にあふれている」と述べている。これは、先に述べていた天地の気が内外あい通じているのと同様であり、天地の気、すなわち、天地の魂が呼吸によって人間の身体に入っている状態である。このような考えは、人は天に含まれる存在であるという天人合一の思想である(中村, 2006)。多紀元簡(1755～1810)に師事した平野は、儒教の思想に通じており、漢方医学の特徴である天人合一思想を中心に据えていたと考えられている(中村, 2006)。

平野は、人間の出す排泄物や汚濁した気を身体に取り込まないほうがよいと注意を促していた。<汚染された気を室内に充満させ病人がその中で呼吸すると病は悪化する>や<発病している病人のそばで眠ったり、抵抗力が弱くなった状態の人は毒に接触するか呼吸時に感染する>と述べているように、特に室内にいる場合、汚染した気を吸いやすいようである。この対処法として平野は、看病人へ寝場所を変えたり、換気や掃除をすることを提案している(平

野, 2006, 94 頁)。これは、単に呼吸が魂による営みというだけでなく、汚濁した気を取り除くように働きかける者の存在が必要であることを示している。この者の存在によって、はじめて病人は良気を吸うことができるのである。

## 2. 心と身体および呼吸のつながり

魂が心に宿るとした平野であったが、心と身体および呼吸のつながりは、どのように考えていたのだろうか。平野は<身体と呼吸は心が外に現われたものであるから、心が整えば、身体と呼吸は自然に整う>と指摘している。そして、心が整っていない場合には<落ち込んでいるものは姿勢が悪く、臍下丹田まで息が届かない>状態であると述べている。

村木(1997)によると臍下丹田は臍の三横指下に位置しており、「不老不死、長生きの薬をたがやす田畑」である。平野が<最も肝心な心得は、息が臍下丹田に入り気で満たされることである>と述べたのは、この臍下丹田に生命活動の源である気を蓄えることによって、ますます健康になると考えていたからであろう。そのため、平野は<病は心が整わなければ薬の効果を期待できないが、身体と呼吸を整えることによって治すことができた>や<病は姿勢と呼吸法を用いることで改善する>というように、心が整っていない場合や病気のとき、気を蓄えるために姿勢と呼吸を整え臍下丹田に息が届かせる方法を重視したと考えられる。

心が整っている場合には<呼吸が整い精神が集中していると耳に毛がはえ長生きする>ことや、<天命に任せている人は心が落ち着いていて身体も呼吸も整っており天寿をまっとうできる>など、心が整っている状態が長生きできる状態、つまり臍下丹田に気を蓄えており、健康な状態である。このことは、平野にとって心を整える事が最も優先される養生であったことを示している。

平野(2006, 33 頁)は、心を整える目的とその方法について「気が散るのをおさめて身体全体に充実させ、気持ちをゆったりと落ち着けて、やたらに物に目がくらみ、うろたえたりすることがないようにするためである。すべて人間の身体は、上半身を軽やかに、下半身をゆったりとしていれば、必ず健やかで病気もしない」と述べている。「上半身を軽やかに、下半身をゆったりとしていれば」という状態は、呼吸法を行うときの上虚下実<sup>1</sup>という考え方である。白隠禅師も「心気が臍下丹田に落ち着いて

おさまっているときは、その息は深くして遠く、全身的で、心気が頭にのぼっているときは、その息はせわしくて、局部的で詰まりそうである」と同様のことをいっており、心気が丹田にあるときと、ないときの違いを示している。両者は、生命活動の源である気を丹田に蓄えておくために、心を整え、臍下丹田に気をおさめる呼吸をすることの重要性を述べている。

平野は心が整っていると身体も呼吸も整っているが、心が整っていない場合には、身体と呼吸を整えることで心が整うという。そして、心の状態によって息が丹田に届く場合と届かない場合があるという。これらのことは、心と身体および呼吸が互いに影響しあっており、状況に応じて心と身体および呼吸を整える必要があることを示している。

### 3. 呼吸法の実際

では、どのような呼吸法を行えばよいのであろうか。〈最も肝心な心得は、息が臍下丹田に入り気で満たされることである〉や〈息は臍下丹田に鼻や耳、毛穴から出入りする〉というように、平野は丹田呼吸法を行うことを勧めている。

丹田呼吸法は腹圧をかける呼吸法である。平野は具体的な方法として〈朝起きるときは身体を整え、呼吸を吐き、息を臍下丹田まで吸い込む〉や〈仕事が終わって便所に行き、寝巻きを着てから心を落ち着かせて寝たあとに姿勢を整え臍下丹田から息をばく。そして、歌を唄いながら身体を撫で下ろす〉、〈寝る前の所作を終えたら、全身をゆったりとさせて丹田呼吸を行う〉ことを挙げている。気持ち落ち着かせ、そして、歌を数えながら歌っている。これは、白隠禅師の内観法と共通している。内観法は、考えること、見ること、話すことなど心の外部への活動を追い払い、心を空の状態にして床に入る。そして、眠りに入る前に両足を長く踏みそろえ、一身の元気を臍のまわりから丹田、腰、股や両足から足の裏に下し充たして、4つの言葉を述べていく方法である(直木, 2010)。つまり、心を無にして寝て、白隠禅師が師事した白幽仙人<sup>2</sup>の数息観を用い、気を下腹に充足させる方法である。平野もまず、身体を横にして、呼吸や歌の数を数えており、白隠禅師と共通点が多い。

白隠禅師は内観法ともうひとつ「軟酥の法」<sup>3</sup>を学んでいる。これはイメージ法であるが、平野の呼吸法にはこれは含まれない。しかし、平野の記述に、

両手で身体を撫で下ろす方法が示されていた。実際に身体を撫で下ろすことによって、息、つまり気を臍下丹田へ送っているという身体感覚に意識を向けていると考えられ、心から雑念を払って臍下丹田に気を蓄えることに意識を集中させていると思われる。

次に、平野は呼吸法に取り組む姿勢として、〈まずは食物や睡眠の決まりを定めるか、姿勢と呼吸の二つを整えるか、行いやすい方を実行するとよい〉と養生法の中で自分自身が最も取り組みやすいことから始めることを勧めている。また、〈毎日行えば臍下丹田に息は届くようになる〉や〈慣れることによって自然に息ができるようになる〉など、習慣化することの重要性を述べている。これらの呼吸法に関する記述は、白隠禅師や貝原益軒にはない記述である。平野(2006, 15頁)は、「およそ病気というものは、みな自分の不摂生や不注意が招く災いである」と述べ、「病気の現れていないものに、病気の避けられるわけを教え、すでに病気にかかっている者には、その手当てをわからせたい」と切望している。このことは、病気と生活のあり方との関連性や病気の予防に平野が注目していたことを示している。そのため、平野は、死ぬまで休むことなく行う呼吸を養生のひとつとして取り上げ、習慣化することの重要性を述べたのだと考えられる。

### 研究の限界

平野の著作は、現在把握されているもので31ある。今回の研究は、『病家須知』を対象としており、養生に関する記述のある『養生訣』や『玉の卯植』などの著作は検討していない。そのため、平野の呼吸法の全容を明らかにしたとはいえない。また、今回、「呼吸」、「呼吸法」、「息」の限られた語を含む記述を抽出したため、「気」との関連を十分に考察できなかった。今後はこれらの著作や「気」に関する記述を含め検討することで、より平野の呼吸法を鮮明にすることができると考える。

### 結論

『病家須知』の中で平野の呼吸法に関する記述は21あり、「呼吸のしくみ」、「心と身体および呼吸のつながり」、「呼吸法の実際」について書かれていた。「呼吸のしくみ」では、呼吸が心に宿る魂による営みであり、汚濁した気を取り除く者の存在が必要であることを述べていた。そして、「心と身体および

呼吸のつながり」では、平野は心と身体および呼吸が互いに影響しあっており、状況に応じて心と身体および呼吸を整える必要があることを示していた。「呼吸法の実践」では、呼吸法は、貝原益軒や白隠禅師の呼吸法と共通する丹田呼吸法であり、その実践方法は単に技術的な方法のみでなく、習慣化する必要性までも述べていた。

最近では、ストレスの増加や姿勢の悪さから、呼吸が浅くなっていると指摘されており、呼吸法の必要性が述べられている(打越, 2005)。また、補完・代替療法として呼吸法を実践する意義も明らかになってきている。平野の呼吸法は、単にその実践方法のみを示しているのではなく、他者の存在が必要であることも述べていた。これは自身の呼吸を気づかうだけでなく、周囲の人々の呼吸も気づかうことの重要性を指摘している。人と人とのつながりが希薄になりつつあるといわれている現代に、平野の呼吸法が示したものは、重要な課題であるといえる。

### 謝 辞

本研究をまとめるにあたり、看護歴史研究会の会員のみなさまから多数のご意見やご指導をいただきましたこと深く感謝いたします。

### 注

1. 上虚下実とは、調和道初代会長の藤田靈齋氏の言葉で、腹部を上下に分け、上腹を軽く虚にし、下腹を充実させることである。心身ともに健康な生活を営む上で基本的なことだと考えられていた。最近では、上半身を軽くし、下半身を充実させ、重心の低い体勢にするというような解釈もされている。
2. 白幽仙人は京都近郊の白河山中に居り、天文、医道を極めた人物だという。禅病になった白隠禅師に「内観の秘法」と「軟酥の法」を伝授したとされている。
3. 軟酥なんその法は、白隠禅師が著した『夜船閑話』や『遠羅天釜』に詳細な記述がある。頭の上に乗せた鴨の卵大の丸薬が、体温で溶けて流れはじめ、身体の隅々までしみこみ、身体を潤しながら足の裏まで流れてやむ。これを繰り返し想像していると足元から徐々に溶けた丸薬が溜まってくることになり、下半身を温めているような気分になる。想像しているうちに、苦しみや煩悩が消えていくとい

う方法である。

### 文 献

- 有田秀穂(編). (2006). *呼吸の事典*. 東京:朝倉書店.
- 富士川游. (1972). *日本医学史*. 東京:形成社.
- 平野重誠. (2006). *病家須知 翻刻訳注篇上*. (中村篤彦, 監訳). 東京:農山漁村文化協会.
- 貝原益軒. (2009). *養生訓*. (伊藤友信訳). 東京:講談社.
- 鎌田茂雄. (2004). *<気>と呼吸*. 東京:春秋社.
- 近藤由香, 小坂橋喜久代. (2006). リラクゼーション研究の文献レビュー 適用分野と主な効果を中心に. *日本看護技術学会誌*, 5 (1), 69-76.
- 村木弘昌. (1997). *丹田呼吸健康法*. 東京:サンマーク文庫.
- 直木公彦. (2010). *白隠禅師 健康法と逸話*. 日本教文社:東京.
- 中村篤彦. (2006). *病家須知 研究資料篇*. 東京:農山漁村文化協会.
- 沼館紀子. (2004). 分娩第I期に産婦が受け止めた助産師の看護援助. *北日本看護学会誌*, 7 (1), 29-39.
- 堺章. (2002). *新訂 目で見るとからだのメカニズム*. 医学書院:東京.
- 白川静. (2005). *字訓*. 東京:平凡社.
- 富重佐智子, 山下文子. (2009). 腹式呼吸法が意識下手術を受ける患者の血圧心拍数・末梢皮膚温に及ぼす影響. *オペナーシング*, 24 (6), 659-665.
- 打越暁. (2005). *呼吸を変えれば元気で長生き*. 東京:洋泉社.
- 横井和美. (2010). 我が国の慢性疾患患者の補完・代替療法に対する看護研究の動向 慢性疾患患者とがん患者に対する補完・代替医療の看護研究の比較. *人間看護学研究*, 8, 25-33.

受付 2010.11.15

採用 2011. 2.21