

【研究資料】

近世日本の養生論における導引術 - その技法の整理 -

片渕美穂子 (和歌山大学)

Doin (Taoist yogic practice) on the Discourse of Personal Health Care Books in the early modern
Japan: a classification of its techniques

Mihoko KATAFUCHI (Wakayama University)

Abstract

The purpose of this essay is to clarify the method of Doin-jutsu (Taoist yogic practice) on the discourse of personal health care books in the early modern Japan. Doin-jutsu was derived from care of health and cultivation in Taoism, and has been inherited by Qigong. Not all personal health care books contained Doin-jutsu. Nine personal health care books for common people written not by Chinese, but Japanese, were examined. These were as follows: *Enjusatsuyo*, *Yojozokukaishu*, *Yojokanbenroku*, *Yojokun*, *Idonichiyochohoki*, *Yasankanwa*, *Jinyomondo*, *Densiyojoketsu*, and *Byokasuchi*. Specific movements were moving and stretching limbs, stroking, tapping, rubbing, breathing, and a form of meditation called Zonsi. As six was number of Yin and nine was the number of Yan, the number of Doin-jutsu movement was usually a multiple of six or nine. The main movement was stroking, the second one was moving, stretching limbs, and breathing. Twisting the body, moving the big toes, and holding and moving the legs are specific examples. The main parts stroking of the body were the face, abdomen, waist, and palms. The main acupuncture points for stroking were Henggu, Baihui, Ginmen, Shenshu, Fengchi, etc. We could find many typical techniques of Taoist yogic practice such as crunching, swallowing saliva, tapping the head with a finger, and combing hair. The main effects of the breathing method were having steadiness of mind and making “Jokyo-Kajitu (upper empty and lower full)” of the human body.

キーワード：気、道術、起居、調息法

和歌山大学 (Wakayama University)

〒640-8510 和歌山市栄谷 930

はじめに

本稿の目的は、近世日本の養生書における導引術の個々の動作を一覧化して明らかにし、その動作のありようから整理を試みようとするものである。

近世日本においては、出版技術の発展とあいまって平易なことばで書かれた養生書と呼ばれる書物が市中を中心に回り、中期以降は地方においても読者を得ていた。その内容は、飲食、心の持ちよう、房事、起居、導引術、医師の選択法、鍼灸の心得、養育・養老、妊娠出産、簡単な治療法、食物や本草に関する知識など、非常に多岐にわたっている。こうした内容の書物はまとめて養生論と呼ばれる。養生の主なテーマは食養生と房事、次いで起居であり、導引術の記述の有無は養生書によるが、起居の中に含まれることもある導引術も重要なテーマであった。近世日本の養生論に関する本格的な通史は、瀧澤利行(2003)『養生論の思想』によりなされている¹。近世日本の養生論の導引術の実践方法を対象とした研究に限定すると、次のようなものがある。まず先駆的な研究として、1930年代の論文をまとめた石原保秀著、早島正雄編(1979)『東洋医学通史：漢方・針灸・導引医学の史的考察』が挙げられる。石原は、上古時代から近世末期までの中国医書・養生書、日本の医書・養生書における導引の記述の有無とその概要を紹介している。吉原瑛は、近世中期の三つの導引図、岡本玄治編「八段坐功図」、曾占春編著「導引図二十則」、不詳「寿保按摩の法」に関して、その資料の紹介と技法上の特徴を明らかにしている²。導引、歩行、武術など比較的大きな動作を伴う身体的活動を中心に考察しているのは、今村嘉雄(1951,1962,及び1967)の一連の研究、『日本体育史』、「日本近世の導引」、『十九世紀に於ける日本体育の研究』と、鈴木敏雄(1973)「江戸時代における養生書の研究-身体運動の養生的価値をめぐって-」である³。今村は特に「日本近世の導引」において、中国古来の「古法導引」を概観した上で、近世日本の儒医達による導引術の取り上げられ方と評価を検討している。鈴木は、近世日本の養生論における導引術、歩行、武術、呼吸法の記述の動向を明らかにしている。両者ともに、具体的な導

引術の実践方法については扱っていない。

元来、導引術は不老長生を目指す、食餌、辟穀、房事、行気、存思など複数ある道術の内丹術、養生術の一つであり、「導引」という用語は古くは『史記』亀策伝にも登場している⁴。導引術は、気を滞りなく巡らし心身を整えようとするものであるが、具体的な動作は、四肢を動かす、伸ばす、さする、押す、叩く、といったものであり、呼吸法と組み合わせで行われる場合もある。導引術は、一連の動作が組み合わせられ命名されたものもあれば、単発または数個の動作からなる特に命名されていないものもある。近世日本の養生書の中で、一連の動作が組み合わせられ命名された導引術が最も豊富に掲載されているのは、中国医書の引用による編集という形式をとった竹中通庵編(元禄4、1692)『古今養性録』である⁵。また、養生書ではないが、日本初の導引の専門書とされている喜多村利且編著(正徳3、1713)『導引體要』も、『古今養性録』の導引術ほど多くはないが、その附録の中で図とともに導引術を紹介している⁶。『古今養性録』は、「わが国の養生書の中で最も完備したもので、養生全般にわたり、その技法を詳しく紹介している」⁷とされる。『古今養性録』には、あわせて24種の導引術が掲載されている。近世日本において、導引術が人々の間でどれほど行われていたのかという実態は不明であり、今後の研究が待たれるところである。命名された一連の動作が連なった導引術よりは、動作の修得が容易であり短時間で実践可能な単発または数個の動作からなる導引術の方が、身近なものであったことは想像にかたくない。多くの読者を想定した養生論が、どのような導引術を採用したのかを知る上では、後者を取り上げることが適当であろう。

そこで本稿では、中国医書・養生書からの引用という形式を採用したものを除き、主に庶民向けの次のような養生書を資料とした。曲直瀬玄朔『延壽撮要』(慶長4、1599)、松尾道益(延寶6、1678)『養生俗解集』、立木了木(延寶9、1681)『養生簡便録』、本郷正豊(元禄5、1692)『医道日用重宝記』、貝原益軒(正徳3、1713)『養生訓』⁸、芝田祐祥(正徳5、1715)『人養問答』、白隠(宝暦7、1757)『夜船閑話』、田中雅楽郎(文政9、

1826)『田子養生訣』、平野重誠(天保3、1832)『病家須知』⁹。『医道日用重宝記』中の「寿保按摩法」は、吉原により紹介されたものと同内容ではあるが、用いた資料¹⁰が相違することと養生論における他の導引術との比較が可能となるため、本稿において取り上げた。貝原益軒『養生訓』の導引に関しては、今村嘉雄(1989)『十九世紀日本体育の研究』や立川昭二(2001)『養生訓に学ぶ』においても概要が示されているが、個別の身体の動作の逐次的な整理はなされていないため、本稿で取り上げることにした。

本稿における導引術の技法の整理の方法としては、「導引」「按摩」「按蹻」という用語を導引術の整理の手がかりとした¹¹。導引術の動作には多様なものがあり、摩る、押す、たたく、伸ばす、ねじる、髪をとく、唾液をのむ、歯をたたく、さらには、呼吸、瞑想などである。現在の気功では、比較的動作が大きく気血の流れをもたらすものを動功、動作が静的で気を身体に取り込みその充実を目指すものを静功という。具体的には、それは主に呼吸法や瞑想である。「導引」「按摩」「按蹻」は、「気功」という用語が使用される以前の、現在でいう「動功」を指す用語だった。「導引」はその語が示すごとく「導く、引く」、「気を導き引き入れる」ということであろう。気を導き引き入れるための具体的な方法としては、四肢全体あるいは身体の部位を動かすこと、現代的に言えばストレッチ、たたくこと、などが挙げられる。また舌で歯茎部分を舐めて津液である唾液を出し飲み込むこと、櫛で何度も髪をとくこと、これらは典型的な道術の養生法であるが、気や津液を導くという意味において「導引」である。「導引」はその動作から、四肢や身体の部位を動かすこと、引き伸ばすこと、たたくこと、そして、津液にかかわるもの、髪をとくこと、に分けることができる。「按」は「おさへる」、「なでる」、「うつ」、「安んずる」、「もむ」などの意、「摩」は「みがく」、「こする」、「なでる」「ふれる」の意、「蹻」は「足をあげる」(かかとをあげる、つまだつ)、「おごる、あなどる」の意である¹²。字義的にいえば、「なでる」「もむ」ものが「按摩」であり、踵をあげるなど足の動作を含んだ比較的大きな動きの

あるものが「按蹻」ということになる。つまり、導引術をその動作の特徴により、「導くこと、引くこと」(1引き伸ばすおよび捻る、2たたく、3津液にかかわる、4髪を梳る)、「摩ること」、「足をあげること」さらに、「呼吸」と意念をもちいることや瞑想などの「存思」とを加えて、試みに整理することができる。先んじていえば、「蹻」の導引術は、本稿においてとりあげた資料の中では皆無だった。各表の右端には、「引き伸ばす」および「捻る」動作を「導—動」、「たたく」動作を「導—叩」、津液にかかわるものを「導—津」、髪を梳ることを「導—髪」、「さする」および「なでる」動作を「摩」、呼吸を「呼」、存思を「存」として、各表右に付している。「歯を叩く」ことは、頻繁に出てくる導引術であるが、唾液が出てくる作用もあるため、「導—叩」および「導—津」の両方と捉えた。

I 導引術の具体的方法

1. 曲直瀬玄朔『延壽撮要』(慶長4、1599)

全1巻。本書は、曲直瀬玄朔により庶民に養生法を教示するため、和字を用いて執筆されたものである。瀧澤によれば、「明らかに宋学の『性理説』や金・元医学の影響がみられる」¹³という。著者である曲直瀬玄朔は、彼の父である曲直瀬道三とともに日本医学中興の祖と称せられる¹⁴。構成は「総論」と「言行篇」「飲食篇」「房事篇」から成っており、導引術については「言行篇」中に「導引按摩」の項を立てて紹介している¹⁵。

表1 曲直瀬玄朔『延壽撮要』における導引術

名称	時間・場所	実践方法	効用など	分類
夜、午前三時から午前五時頃、又は時間は不問。		腹の中の濁気を静かに吐くこと、9回または30回。		呼
		歯を噛み合わせる事、36回。	神(a)を集め、歯を強くする。	導—津
		まぶたを摩ること、9回。	視力を回復させ、風の邪をとる。	摩
		鼻の左右を押し摩ること、7回。		摩
		手をもみ合わせてから、顔を摩る。	皺をとり、肌に艶がでる。	摩
		耳をさする。	聴力が回復	摩
		舌で上顎を舐めて唾液を口の中に満たす。		導—津
		1口を3回に分けて飲む、これを3回。	虫(b)を殺し、虚を補う	導—津
		腹をたたく。	風邪、湿邪を去る。腰脚の病の予防。	導—叩
		涌泉(c)を摩る。		摩
起床時		髪をけづる、数百回。	風をさり、気を流通。目をよくする。	導—髪
食後		手で、顔と腹を摩る。	精気が流れる。	摩

a 精神的作用を統括するもの。

b 三尸の虫、虫歯、どちらを指しているのかは不明。

c 足の裏にある足少陰腎経の経穴。

運氣論の陰陽理論が時間に適用された場合、零時から正午までが陽、正午から零時までが陰とされるが、導引術は陽の時間に行うものとされることが多い。中国医書からの引用による導引術は、特にその傾向がある。一般的に導引術の動作の回数は、陰の数とされる6、陽の数とされる9、およびこれらの倍数を行う場合が多い。邪とは病の要因であり、主には風、寒、暑、湿の四つの邪と、さらに燥および熱を加えた六つの邪がある。

2. 松尾道益『養生俗解集』(延寶6、1678)

3巻より構成。上巻で「人常住養之法」「導引按摩之法」「食物指合禁」「圖法師¹⁶」を述べたのち、上巻の後半および中巻すべてを、疾患(56個)の説明と対処法に当てている。下巻は妊娠、出産、育児に関する養生を論じている。著者松尾道益の他の著作は不明であるが、「医者松尾道益」の名前が岡山藩「池田文庫」の記録に見える。本書は、正徳期および享保期にも再版されており、比較的広く読まれた養生書ではないかと思われる。導引術を絵入りで説明している。

表2 松尾道益『養生俗解集』における導引術

名称	時間・場所	実践方法	効用など。	分類
夜、子の刻、床の上に座す。寅の前でも可。		東に向かい、胸の中の濁気を吹出す、2回。		呼
		息を止めて清気を吸い入れる。		呼
		上顎を舌でなめる。出た津液を飲む。		導-津
		両手をすり暖め、両眼にのせる、21回。	眼目の障をとる。風をとる。腎を補う妙術。	摩
		両手で股の左右をなで、肩をひねりさする、10回。坐位。	血氣順流。病生じない。	摩-動
		歯を叩き、神を集める、36回。		導-叩
		頭を抱え、両耳を塞ぎ指で項を弾く24回		導-叩
		左右の手で天柱を揺らす。それぞれ24回。		導-動
		舌で上顎を左右に回す36回。		導-津
		出た唾液を3回に分けて硬いものをのむように呑み込む。		導-津
		両手で腎堂をさする、36回。		摩
		腰を叩く、左右交互に36回。		導-叩
		拳をつかって両手で腰をたたく、36回。		導-叩
		両手あげて指を交差して動かし、息を吐き出す5回。		導-動
		手で項を揉む、9回。		摩
		両手で足の裏を抱えて、上にあげる、12回。		導-動
		足を取めて坐す。		
				髪を多くけづる。道家は120回以上。
夜臥すたびに、髪をけづる、100回。	頭風の疾をふせぐ。			導-髪
食後		食後に両手で腰脇腹をさする。	脾胃を活発にする。	摩



絵1 『養生俗解集』(京都大学富士川文庫)

3. 立野了木『養生簡便録』(延寶9、1681)

上下、2巻より構成。著者立野了木については不詳。本書は、同著者による上中下巻からなる『養生簡便日用食鏡』(不詳)であったものを、中巻を省き上下巻に加筆修正して『養生簡便録』として出版したものである¹⁷。上巻では、「養生総論」「四時調撰」「行立」「坐臥」「起居」「視聴」「談笑」「津唾」「着衣」「沐浴」「櫛髪」「大少府」「按摩」「導引」「按摩導引」「服薬序次」「飲食禁戒」「五味食禁」の項目が立てられている。下巻は主に薬方を内容とし、最後に養生に関する歌を三首附している。本書は、近世日本において最も多くの導引術が掲載されている養生書の一つである。

表3 立野了木『養生簡便録』における導引術

名称	時間・場所	実践方法	効用など。	分類	
櫛髪		頭髮を100回梳る。	風を去り、目を明らかにする。沐浴してはいけない。	導-髪	
		多く櫛で髪をけづること。		導-髪	
		手を面にあてること。		摩	
		齒を叩くこと。	衰えたくなければ、この5つにより鬚鬢を修める(a)。	導-叩	
		唾液をのむこと。		導-津	
按摩		精を錬ること。		存	
			多(梳)っても沐浴すれば、益が少ない。		
		子の後、午前中。東に向かかって座る。時に拘わらず、一年中。	親指で両目をなで耳門を通り、両掌を項で交差する、27回。 紫、青、紅の雲霞のようなものを想う。 再度、親指で両目をなで耳門を通り、両掌を項で交差する、27回。 再度、存想する。 唾液を飲む20口。目をあけて通常にもどる。	眼前の運氣が輝々々々、童子に入る。耳目便聰明となる。久しすれば、数里を見渡すことできる。	摩-導-動
		両手をもみ合わせて熱をもたす。	数10回以上すれば、顔につやが出る。皺やシミが生じない。白髪にならない。5年ほど久しく行くと少女のような肌になる。	摩	
		面目を形に従って極まで摩る、15回。		摩	
		項に手を渡し、後頭部の左右の髪の上に手をおく。その髪を手で櫛るようにする。		導-髪	
		耳は左右を摩る。		摩	
		鼻も左右を按ず。	氣を通じさせる時は、息を吐いてから27回。100歩の距離に鼻がきく、眼は洞察がきく。	摩	
		両手で鼻と両目を上下に按ず。何回も、氣を閉じて行う。		摩	
		不快な時	力を用いて、多くの筋を按摩する。	邪氣を除く。	講

一日一度行う	以下の箇所を手で按擦する、各数10回。		
	百会		摩
	頭の四隅		摩
	両眉の外		摩
	脛		摩
	鼻柱		摩
	耳の穴、耳の後ろ		摩
	風池		摩
	項の左右を揉む。		摩
	両方の肩の上		摩
	腎の骨		摩
	腕		摩
	手の10本の指をひねる。		導-動
	背骨を按す、または打つ。		導-動
	腰および腎堂を擦る。		導-叩
	乳房をさする。		摩
	腹部全体、何回も擦る。	常に行えば、風気をさる。肌理に留まらない。	摩
	腰骨をたたたく。		導-叩
	両膝を両手でさする。		摩
	ふくらはぎを両手でさする。		摩
くるぶしを両手でさする。		摩	
足の指、両手でねじる		導-動	
足心、両手でねじる		導-動	
腎堂を童子にさすらせる。	腎気がとおる。	摩	
足心・湧泉を童子にさすらせる。	血が下に滞らない。	摩	
夜半、起床時。気が清らかなので。	目を閉じて手を固く握る、心静かに座る。(以下の動作の準備)		
	歯を叩くこと、36回。		導-叩
	両手で頭を抱え左右にまわす。24回。	積聚、風邪を去る。	導-動
	両手を組み、天を托す。		導-動
	項を手で押さえる。24回。	胸の間の邪気を去る。	導-動
	両手で両耳を押さえ、第2指と第3指で頭をはしく、24回。	風池の邪気をのぞく	導-叩
	両手で左の膝を押しながら身を左によじる。右の膝を押しながら、右によじる。	肝の風邪を去る。	導-動
	五石の弓を引くように、片手は前に、片手は後ろにする。24回。	腎臓の積邪を去る。	導-動
	坐して項の左右を両手でもみ、肩越しに眺みる。24回。	脾胃の積邪を去る。	導-動
	両手で腎と臍をたたたく、背中から腰を打つ、各24回。	四肢の胸臍の邪を去る。	導-叩
	長座し両手をもち、頭を低くして足をつり上げる。24回。	心胞絡の邪気を去る。	導-動
	両手を地につけ、身を締め背を曲げ、上を向く、13回。	心肝の積邪を去る。	導-動
	床を手で押して、背後に向かって左右を見る。24回。	腎間の風熱の邪を去る。	導-動
	起立して少し歩き、両手を握固する。左足を前に踏み出す時は左手を開いてだす。右手は開いて後ろに向かう。逆も行ふ。24回。	両肩井の邪を去る。	導-動
	両手を背中側にもっていき、身を低くして、徐々にねじる。24回。	両脇の邪を去る。	導-動
前に十数歩後に中数歩歩いて、高く坐して腿を伸ばし、両足を内に向け、外に向ける。各24回。	膝と足の邪を去る。	導-動	
上記16個の導引の後		導-津	
「老子導引二十四勢」(実施方法記述なし)		存	
「婆羅門導引十二勢」(実施方法記述なし)			
「赤松子導引の法十八勢」(実施方法記述なし)			
「鐘離導引の法十八勢」(実施方法記述なし)			
「胡見素導引の法十二勢」(実施方法記述なし)			

按摩 導引 合一 の方	眼を閉じて握固、心をとじて静坐し、歯を叩く、36回。		導-叩
	下を上顎につけて舌をまわし、唾液を12口で飲む。		導-津
	虚空の気をのむ、3口で。		呼
	左右の親指で左右の眼を撫でる。3回。		摩
	左右の掌で顔をさする。数10回。		摩
	両手で両耳をふさぎ、第2の指で第3の指を弾く、12回。(鳴天鼓)		導-叩
	両手で頭を抱き、項の左右を回す。24回。		導-動
	両手を組んで、天を押さえるようにする。3回。		導-動
	両手を握り、左右に引き、肩を眺めるようにする。各13回。		導-動
	両手で帯を押さえ、息を吐く、3回。		呼
	左手で帯を押さえ、右手で右の腰を打つ12回。逆も。		導-叩
	長座し両手を前に向け、頭を低くして両足を挙げる、3回。		導-動
伸ばした足を曲げて、膝の上に置き足心を按摩する。無数に。		摩	

a 仙術において、「鬘鬘を修める」とは、髪、面、歯、津、気を整えること。

4. 本郷正豊編著『医道日用重宝記』（元禄5、1692）

全1巻。編著者である本郷正豊については、浪華の医師であるという以外は不詳である。近世において生活全般にかかわる知識を収集した啓蒙的な書物は、まとめて重宝記と呼ばれるが、『医道日用重宝記』もその重宝記の一つで『医道日用綱目』、『医道重宝記』等の書名でも出版されている。明治期に入っても刊行され、江戸期から明治に至るまで出版された重宝記の中でもっとも版を重ねた重宝記とされる¹⁸。薬方についての記述が紙面の多くを占めているが、「壽保按摩法」を図入りで掲載し、五臓を解説し「鍼灸乃要論」を含めている。この「壽保按摩法」は、本書の他に馬場閑閑(元禄5)『保養食物和解大成』にも掲載されている¹⁹。

表4 本郷正豊『医道日用重宝記』(壽保按摩法)における導引術

名称	時間・場所	実践方法	効用など	分類
		坐位、両手を組み反り返し胸に向けること、15回。	肝の臓の積聚(a)風邪毒気を去る。	導-動
		坐って両手で両方の足を叩く。		導-叩
		手で足をもって揺り動かす。	臍の筋の風毒邪気を去る。	導-動
		坐位、両手とも拳をつつて、斜めの方向へつ。	心臓の患	導-動
		両手の中に足を入れて踏むようにする、各6回。		導-動
		3回唾液をのむ。	心臓の間の風邪を去り、疾を除く。	導-津
		歯を叩く。		導-叩
		坐位、両手を床につけ、身体を屈め背中を丸くして上を仰ぎみる、3回。	肺の蔵の風邪積聚の疲れを去る。	導-動
		瞑目して唾液を3回に分けて飲む。		導-津
		歯を叩く。	背の臍胸臍の間の風毒を去る。	導-叩
				導-津

	坐位、両手を挙げ耳の左右から脇の方へ引っ張る、15回。	腎の臓の病を治す。	導-動
	足の前後を持ち、左右へ2、30回突き出す。	腎膀胱腰の間の積聚を去る。	導-動
	長座になり、片足を曲げる。両手を後ろで組み、その組んだ手で背中をたく、15回。	脾の臓の積聚風邪を去り、食欲増進。	導-叩

a 腹内に結塊があって腫れや痛みをとまなう病証



絵2 「壽保按摩法」(『重宝記資料集成』第二十三巻より)

5. 貝原益軒『養生訓』(正徳5、1715)

全6巻。周知のように近世を代表する養生書であり、後代の養生書の中で言及されることも多い。出版以来明治期に入っても再版された。益軒の晩年、83歳の時の書である。構成は次の通りである。巻一 総論上、巻二 総論下、巻三 飲食上、巻四 飲食下、巻五 五官、巻六 慎病、巻七 用薬、巻八 養老。導引術及び呼吸法については、巻二 総論下、巻五 五官、において登場している。導引・按摩をすべきでない時について、「気をよくめぐりて快き時に、導引・按摩すべからず。又、冬月按摩をいむ事、内經に見えたり。身を労働して、気上る病には、導引、按摩ともにあしし」²⁰としている。呼吸に関しては、貝原益軒『養生訓』から江戸後期の平野重誠、さらに近代以降の調和道への系譜が指摘されている²¹。

表5 貝原益軒『養生訓』における導引術

名称	時間・場所	実践方法	効用など。	分類
	朝、食後	腹を多くなでる。	食気をめぐらす。	摩
		京門(a)あたりを人差し指で斜めになでる。		摩
		腰をなで下ろして打つ。		摩-叩
		上を向いて3~4回、食気を吐く。	食気の滞りをとく。	呼
		真気を丹田におさめる。	身に力はいる。怒っても誤りが無い。気を養う方法。技術を行う者、武人には必要。	呼
		胸から微気を口に吐き出す。		呼
		髪を多くけする。		導-髪
		手を顔にあてる。		摩
		歯をしばしばたく。		導-津
		唾液をのむ。		導-叩
氣を練る。	存			
胸膈に古い気がたまった時。		鼻から吸い、古く汚れた気を口からゆっくりと吐き出す。	胸膈中のふるい気と新しい気を交換可能。ある程度の時間が経過して効果あり。	呼
上記呼吸時		足を伸ばし、眼をふさぎ、手をにぎりしめる。両脚の間は5寸。ひじと体の間も5寸。		導-動
		鼻より清気を入れ、口から濁気を出す。出すときは口を細くする。		呼

通常の時	ゆるやかにする。急いではいけない。 呼吸をととのえ静かにする。微かな呼吸を久しく。	丹田に入る。 神気ととのう。	呼 呼
就寝前	足を伸ばし、胸と腹をさする。	気が滞った際	摩
	足の親指を多く動かす。	気が上がる人へ	導-動
1日に1度、不問。	10回づつ、擦る、押さえる。百会(b)		摩
	//:頭の前後左右		摩
	//:眉の外と眉尻		摩
	//:鼻はしらのわき		摩
	//:耳の内、耳のうしろ		摩
	//:風池(c)		摩
	//:左右の項		摩
	//:両肩		摩
	//:腎骨のつけね		摩
	//:腕		摩
	手の指10本をひねらせる。		導-動
	背中をうごかす。		導-動
	10回づつなでる:腰及び腎堂		摩
	//:両胸。		摩
	腹を多くなでる。		摩
	10回づつなでる:両股をなでる。		摩
	//:両膝。		摩
	//:膵脛の表裏		摩
	//:足のくるぶし		摩
	//:足の甲		摩
	//:足の指		摩
	//:足の裏中部		摩
	歯を噛み合わせる。		導-津
項を押す。		導-動	
両肩の上げ下げ3回		導-動	
顔をなでる。		摩	
眼をなでる。		摩	
起床前	両脚をのびし、濁気をはきだす。		呼
	両手をくみ、押し出す。		導-動
	歯を噛み合わせる		導-叩
	項を押す。		導-動
	両肩の上げ下げ3回		導-動
	顔をなでる。		摩
	目がしから目じりにかけてなでる。		摩
	中指で鼻をなでる6、7回。		摩
	耳を摩る。		摩
	耳の穴を指で塞ぎ開く。		導-動
首および肩のねじり各3回		導-動	
就寝前	手の甲で京門あたりを擦る、10数回。		摩
	両手で腰を押す。		導-動
	手のひらで腰をなでる。	食気をめぐらし、気を下す。	摩
	手で腎をうつ10数回。		導-叩
	股と膝をなでる。		摩
	三里(d)をかかえ、足を踏み出す。		導-動
	膵脛のうら表をなでる。		摩
	湧泉をさする。	朝夕すれば、気を下しめぐらす。	摩
	足の指をもむ。	足の痛みが消える。	導-動
	膵脛をなでさせる。		摩
長く歩いた時	足心を熱が生じるまでさすらせる。		摩
歩行時、常によい	湧泉をなでること。		摩
	膝の下の表、裏を手でなでさせる。自らで行うもよい。	気を下しめぐらす。	摩
	足の甲をなでさせる。自らで行うもよい。		摩
	足の裏をなでさせる。自らで行うもよい。		摩
足の10本の指を引かせる。自らで行うもよい。	導-動		
五黄の刻又は毎夜	足の裏を何回もさする。人にさせてもよい。		摩
	両手で両足の指を動かす。		導-動
	童子に手をすりぬめて腎堂をなでさせる。自らもよい。		摩
横臥時	童子に足の裏をなでさせる。自らもよい。		摩
	童子に腎堂(e)の下、腎の上を打たせる。自らもよい。		導-叩
就寝前	櫛にて髪をとき、湯で足を洗う。	気をめぐらす	導-髪
	顔をさする。	津液がとれる。	摩
食後	腹をなでる。		摩
	腹部を縦横にさする20遍。	心腹の気がふさがらない。	摩
	脇と腰の間より下へなでる数10遍。		摩

a 足の小腸胆経に属す経穴、膈骨腹部

b 頭頂部にある督脈上の経穴

c 左右の胸鎖乳突筋と僧帽筋上端の間にある、足の少陽胆経の経穴

d 足の陽明胃経の経穴

e 腎臓の部分

本稿では歩行についての記述を取り上げないが、導引術は、食後に歩行とともに行うことが勧められることが多い。歩行も、身体内の気の停滞をふせぎ、円滑な巡りをめざすものされている²²。導引術の動作順序としては、おおまかに身体上部から体幹部、そして下肢となっている。つまり、刺激を与えること、熱を持たせることによって、気の流れを身体の上部から下部へ導いていると言える。呼吸の方法とともに丹田の重要性も指摘されている²³。呼吸に関しては三つの要点、「古く濁った気」を口から吐き出すこと、静かな呼吸、臍下丹田に気をあつめること、がある。

6. 芝田祐祥『人養問答』（正徳5、1715）

芝田祐祥は亀山の医師。本書は客との問答形式によって記述されている。内容は養生の総論、飲食、起居、房事、七情、衣類、養育、養老、婦女の養い等である。最後に「養生総論」を付しその中に「導引」の項目が立てられている。客との問答部分では、食養生を中心に、飲酒、煙草、房事、衣服、薬についての内容となっており、導引術は取り上げられていない。本書は取り上げた他の養生書に比較すると、近世養生論において主要なものではないが、個々の導引術の効用について比較的詳しく述べられている。『人養問答』で取り上げられている導引術は、本稿で取り上げた他の資料と比較すると多くはないが、そのことが逆に典型的なものを示していると思われる。

表6 『人養問答』における導引術

名称	時間・場所	実践方法	効用など。	分類	
食後		胸から下へさする、40～50回。	気がめぐる。	摩	
		頭、首、顔を何回もさする。		摩	
心が落ち着かない時		胸から腹をさする。	気を下す。 腹に積塊(a)を生じない。	摩	
		歯を叩く。		導-叩 導-津	
		鼻から吸い口からはく。或いは、息をとめ腹を張出し気が臍下に至るようにする。	腎源を強くする。 歯を堅くする。 のぼせがなくなる。 一切の邪を入れない。 気が臍下にいき、下腹が張り出す。 鳩尾がくつろぐ。 胸の中に痰があつまらない。 下焦の気が盛んになる。 思慮分別がよくなり、迷いがなくなる。	呼	
				両手をもみ合わせて、頭より顔首筋へ摩る、40～50回。	摩
				耳穴の中に指を入れて、少し勢いよく外す、7～8回。	導-叩
				胸からあばらの下の方へさすること、20～30回。	摩
		両手の拳で臍門(b)の後に強く押しひねる、20から30回。		踏	

臍下をさする。横にさする、20～30回。上よりさすり下ろす、20～30回。	瘦せた人に対しては、筋氣(こむらがえり)、脚氣、食脚、痰積(c)の患がない。肥えた人に対しては、中風(d)、麻木(e)の心配がない。	摩
手をなでさする、20～30回。		摩
両脚の股間より足のつま先までさする、40～50回。		摩
足の裏の土踏まずを手で揉む、20～30回。		摩
手を組んで頭の上に上げ、そこから弓を引くような動きをする、14～15回。		導-動
右(左)を向き、足を左(右)へ踏みだし、身体を捻る、5～6回。 両手を臍にあてながら、雷を叩く、40～50回。		導-動 導-叩 導-津

a 胸や腹に生じる激痛を起こすも。

b 脾の募穴。

c 痰が溜まった状態

d 卒中ともいう。脳卒中のこと。

e 運動麻痺、しびれ

7. 白隠『夜船閑話』（宝暦7、1757）

白隠の仮名法話の中で、最も代表的な著作とされる。白隠が禅病で苦しんでいた若い頃、白河の山奥に住まう白幽老人から内観の法を授けられた話が登場している。内観の法とともにいくつかの内丹術が掲載されている。同じく白隠の『遠羅天釜』にも同様の技法が登場している。養生論としての『夜船閑話』は、禅的というよりはむしろ道教的・神仙術的とされる²⁴。本書に登場する内観の法をはじめとする内丹術は、たたく、摩るといった動作を中心とする導引術というよりは、呼吸法であり存想法である。白隠の内観法の実践上の広がりについては十分に明らかにはされていないが、良寛は本書の中に登場してくる内丹術のいずれかを行っており、また、平田篤胤『志都乃石屋』(文化8,1811)には、篤胤の父が長年これを行い84歳になるまで達者であったという記述がある。

表7 白隠『夜船閑話』における導引術

名称	時間・場所	実践方法	効用など。	分類
内観法、還丹(a)の秘訣	一眠りした後	両足をつよく伸ばす。元気を、臍輪、氣海、丹田、腰脚、そして足心(b)に満たすようにする。	参禅修行による心火逆上、五臓の調和の乱れ、元気の腰脚足心への充足。	呼、存
		以下のように観想する。 「氣海丹田が我が自分の家郷である。」 「この氣海丹田が我が唯心の浄土である。」 「この氣海丹田が我が己身の弥陀である。」	元気の腰脚、臍の下が膨らむ。五臓六腑の気の滞りの改善。心気の衰えの改善。	呼、存 呼、存 呼、存
五無漏の法(c)		孟子のいう「浩然の氣(d)」を、下腹部の臍下、臍輪、氣海、丹田の間に充たしおさめる。		呼、存
『摩円止観』より呼吸法・存想法		臍輪に心氣を集中し、豆粒があると観想する方法。	要点は心火を下ろして丹田および足心におさめること。	存
		無明のそのまが実相真如であると観想(体真止)。心氣を臍輪・氣海・丹田の間におさめ守ることが第一(養縁止)。		呼、存
彭祖の和神導氣法(e)		冥目し、息を吸いこむ。	社(ベッド)を準備、枕の高さは2寸半。360歳まで生きる。見ても見えない、聞いても聞かない状態になる。	呼
		鼻から静かにはく、鳥の毛が動かないほど。 深呼吸、300回。		呼
蘇東坡の救息観		空腹にして、出入りの息をかぞえる。1から10、10から100、100から1000へ。	病根を除き去り諸病が自然に除かれる。	呼

軟酥の法	軟酥(けを頭上に置き、頭から肩、左右の腕、胸郭、五臓六腑の気の滞り、それによる腫、腎骨へと浸みていくことを想像する)	五臓六腑の気の滞り、それによる痛みが流れる。	存
a	一種の鎌金術で、煉丹の循環変化することを用いる。道教では、環丹と金液を金丹といい、この二つが仙人になるための薬とされる。		
b	足の裏の中心にある経穴、もしくは足の裏全体をさす場合もある。		
c	漏は傾倒。眼耳鼻舌身の五根をおさめ、気を充たす法。		
d	天地に充滿する。生命や活力のみなもととなる気のこと。		
e	この呼吸法は、本井了承『長命衛生論』にも登場する。		
f	乳を煮詰めたものが酪、酪を煮て表面から酥が造られる。一種のパターチーズのようなものとされる。		

8. 田中雅楽郎『田子養生訣』（文政9、1826）

全1巻。尾張藩の医官の田中雅楽郎による不老長寿のための養生書で、老いた者の養生を念頭において書かれており、筆者の血気が衰えた時期に、田中家に伝わる不老長生の術を記したものである。瀧澤は、本書を「厳密な意味で道教・神仙術系養生論としてあげられる著作」²⁵、また「具体的な養生法において、技巧手技あるいは時として神秘主義の様相をみせる」²⁶としている。身体的活動を重要視する立場に立つ今村は、「彼の導引観について注目すべきことは、…彼のように導引を理解するとき、運動と導引との区別を立てがたいこと」²⁷と述べている。近世の養生書の中での本書の特異性は、飲食、房事、起居、心の持ちよう、薬方などの内容よりも、導引術中心の構成となっていることである。養生が一個人のものではなく無病で身命を保つのは忠孝の本としているのは、近世後期の養生論の典型的なもの言いである。道術由来の導引術ではない「手拭いを絞る」が登場していることも明記しておきたい。

表8 田中雅楽郎『田子養生訣』における導引術

名称	時間・場所	実践方法	効用など	分類
摩擦の法		顔をさする。	毛穴に従ってなでるのは禁止。	摩
		眉は毛にそってなでる。	皺、シミを消す。久くすれば童子のようになる。そばかす、にきびを消す。すべて摩るときは毛穴に逆がよい。	摩
		胸腹は左右、縦横をさする。腹は神けつに集める。		摩
		手足は逆に摩る。		摩
靈粉乾浴の法	毎朝、東に向かかって坐す。	掌を熱して両眼を覆い温め、摩る。		摩
	昼の時は南、夜前は西に向かう。	左右交互に顔をなでる、各9回。		摩
		顔から頭頂部までなでる、18回。		摩
		手が及ぶところを摩擦する。	左を先にする。	摩
手拭いを絞る		手拭いを畳み、刀の柄を握るようにして、内へ捻る。	気血が凝滞しない。節が太くならない。	導-動
梳髮		右の手で押さえ、左の手でなでる。120回。		導-髮
嚙津		常に唾を溜めて服す。	不老長生の薬となる。	導-津
琢歯		上下の歯を打ち合わせる、36回。	筋骨調利、心神清爽、耳目聡明になる。口病を防ぐ。歯を丈夫にする。	導-叩 導-津
摩面		顔を乾浴する。多いほどよい。		摩
煉氣		丹田に治め、一身に充ちさせる。		呼、存

名称	時間・場所	実践方法	効用など	分類
吐納	夜半の後、日中の前	鼻から丹田に息を至らせて、口歯を閉じて、口から少しづつ吐く。		呼
運動	座り続ける時	足の指を屈伸する。	中風、脚氣、脚弱、筋を治す。	導-動
鳴天鼓		眼を閉じ、舌を上顎につけて、両手で耳の穴を塞ぐ。第二指で第三指を圧して、後頭部を弾く。十八回。	頭、目を清くする。聾を散じる。耳鳴り、聾を治す。	導-叩
		掌を速くに離す。		摩
		耳を引き、耳輪の裏裏を逆にさする。		摩
		指を耳の穴に入れ動かして勢いよく抜く。		導-叩
擦腎堂		気を閉じてから両手で擦る。36回。	頻尿、腰痛、諸症(a)、腰痛が治る。	摩
擦足心	毎朝	目覚めて寝ながら左右の足の裏を熱するまで擦る。片手で足の指を握り、片手で擦る。	老いても、歩くことが衰えない。	摩
摩擦掌		摩擦導引する時は、先ず掌を温める。手を洗うように。	百骸の気血がよく巡る。	摩
導引		正座して項を縮め肩をあげる。すぐに首を伸ばし左右に回す。	動作屈伸を極めて、体全体を運動することが主。この導引が最も良い。	導-動
		手を托天し前後に動かす。手に拳をつくり左右に挽くように左右に挽く、9回。		導-動
「老子導引四十二勢」(実施方法記述なし) 「婆羅門導引十二勢」(実施方法記述なし) 「赤松子導引の法十八勢」(実施方法記述なし) 「鐘離導引の法十八勢」(実施方法記述なし) 「八段錦法導引」(実施方法記述なし) 「萬壽仙書云五禽」(実施方法記述なし) 「胡見素導引の法十二勢」(実施方法記述なし) 「達生八段所載四時導引」(実施方法記述なし) 靈剣子陳希夷二十四節導引(実施方法記述なし) 巢氏の導引(実施方法記述なし) 李南豊の導引(実施方法記述なし)				

a ヘルニアのこと。

9. 平野重誠『病家須知』（天保3、1832）

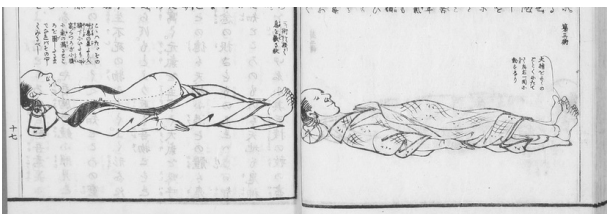
『病家心得草』ともいい、日本初の『看護書』とされる。平野重誠は、多紀元簡の門人の医師、革谿道人の号をもつ。平野の養生論には、このほかに『養生訣』（天保6、1835）、『延壽帶効用略記』（出版年不詳）、『養気説』（出版年不詳）などがある。他の養生論と比較した場合、丹田の重要性を説くところが、平野重誠の養生論に特徴的なことである。おそらくこれは、平野自身が兵法家白井亨に師事し、武術のたしなみがあったことと関連していると思われる。『養生訣』および『延壽帶効用略記』では帯を巻いて行う呼吸法が登場している。三書の中では『病家須知』に最も多くの導引術および呼吸法が登場している。なお、平野は施術者の行う蘇生法として二つの導引術を掲載しているが、本稿ではその部分は取り上げなかった。女・子どものための導引術が記述されていることも、他の養生書にはない特徴的なことである。

表9 平野重誠『病家須知』における導引術

名称	時間・場所	実践方法	効用など	分類
就寝時の導引	就寝時	右を下にして、下腹を突き出す。足の親指を7~8回動かす。	癩症(a)、癩癧(b)、婦人病、卒中風、腰のまひ、一切の不治の病。威儀が整う。身体の壮健、勇気が出る。終了後、右を下にして腹を大きくして眠る。	導-動
		仰向けで、両足を伸ばし、両手で胸から下腹部へなでること、数10遍。		摩
		仰向けで、両足を伸ばし、両手で胸から下腹部へなでること、数10遍。		摩
		足の親指をゆっくり動かす。		導-動

起床時の導引	起床時	胴体と関節を数回揺り動かす。	子どもの善福、血の道	導
		両手を膝の上に置き、口から息を吐く、3~4回。 息を吸い膝下へ空らせる、10数遍。		呼、存
歌を唱える導引	老人、子ども、女向き。 就寝時	肩と首の力を抜いて、両手は体に沿わせて下に垂らす。両足を伸ばして横になり、口から息を吐く7回。 口と眼を閉じて、胸から下腹までで下ろす。歌を21回唱える。		呼
		腿のつけねから腰骨、腿から膝までをなで下ろす。歌を7回唱える。		摩、呼
		足の親指を揺り動かす。歌を17回唱える。		導、動呼
飲食後の導引		鼻から吸って鼻から出す丹田を意識した呼吸、21回。	食後の、胸のつまり・気の滞り・眠気を催すこと、これらを解消する。	呼、摩
		口から息を吐く数回、掌を擦り合わせ温め、額から頬まで及び左右のまぶたを数回かるくなでる。		摩
		両手で左右の胸脇から下腹に致すまで10数回なでさする。 親指で湧泉に力をいれてなでること、50~70回。		摩

a 痲症は、ひきつけや失神を伴う病氣。
b シャクケ、チョウカともいう。腹腔内の腫塊。



絵3 「歌を唱える導引」に関する部分（早稲田大学古典籍データベースより転載）

平野は医家らしく、効果について各々病名を挙げており、処方としての導引術の経験的な所見も付けている。『病家須知』における導引術および呼吸法は、病の回復や女・子どものためのものが多いが、丹田をその要所とする呼吸法は、『養生訣』および『延壽帶効用略記』においても記述されている。『養生訣』および『延壽帶効用略記』の呼吸法は、心身の良好な状態をもたらす養生のレベル、身体運用上の効果および優れた技芸、精神的安定、さらには超越的な力をも発揮することを可能にするとされている²⁸。

II 近世養生論における導引術の位置

日本の近世養生論における最も主要なテーマは飲食と房事、ついで起居、心の持ちようである。起居と心の持ちようは、多分に重なっている。例えば、曲直玄朔『延壽撮要』は「しかるに養生の道ひろくいへば千言万句、約していえば唯是三事のみ、神気を養ひ、色慾を遠ざけ、飲食を節するなり」²⁹と「総論」の中で述べている。幕府の奥医であった多紀安元による『養生百首』は「大意」「飲食」「閨門」「起居」の4部

から成っている。貝原益軒は、『養生訓』の成立より約30年前に『養生訓』執筆にあたって基となったとされる、国内外の医書からの引用という形式をとった資料集的な性格の『頤生輯要』をまとめており、導引術はその4巻中に項目が設けられて記されている。しかし、実生活に取り入れることを想定して記された益軒晩年の『養生訓』では、導引術や呼吸法は記述されてはいるが、項としての「導引調気」は削除されている。道術の導引術は、自己完結的に個人の心身の安定を追求し、さらに向上させ不老不死をめざす。こうした道術のあり方は、「身」の社会性を追求し修身齊家的にその「身」のありようの調和を目指す、近世の養生の思想とは距離がある。近世日本においては、養生は長らく忠孝を果たすために、つまり社会的な身を全うするために必要とされ、自己完結的な個人の修養として必要とされたわけではなかった。このような近世の養生論においては、導引術は必須のものというわけではなかった。付け加えれば、妊娠・出産、授乳期に関する養生が記されたいわゆる産科養生論、養育法を論じた育児書では、自らで行う導引術は殆ど出てこない。自ら自身に対して行う導引術は、基本的には男が想定されていたことになる。医療行為としての導引術の実際については、多くの研究がなされているわけではない。石原は、施術者が被施術者に行う「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指摘している³⁰。実際、貝原益軒『養生訓』と当時期に出された喜多村利且編著『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³¹。

近世の養生書を網羅的に取りあげているわけではないため、表1から表9の導引術の個々の動作の分類について数量的に把握することはあまり意味がないが、おおよその傾向はつかめるとは思われる。本稿においてとりあげた資料をみると、最も多かったのは「摩る」ことである。「摩る」対象は、顔面、腹部、足心（湧泉）、掌、腰（腎堂）、が多く登場している。摩る経穴としては、湧泉、百会、京門、腎愈、風池などが典型的である。掌をさすることも多く登場しているので、経穴として労宮も含まれるだろう。顔面全体をさす

ると記述されている場合もあれば、顔面の中の特定の箇所、例えば、眉、瞼、鼻の横（迎香）が指定されている場合もある。五臓のうち腎を除いた心、脾、肺、肝が舌、口、鼻、目に開竅しており、顔面をさすことの効用はこのあたりにあるだろう。なお、髪は腎の華であるが、髪を何度も梳くことは、腎に対応する。食後に顔や腹部をさすことの記述も多く見られた。「導く、引く」ことの主要なものとしては、典型的な導引術である「叩齒」、「鳴天鼓」、「髪を梳る」「舌で上顎と下顎をなめて唾液をだす」（赤龍攪海）の他、弓を引くような動作、体全体を捻る、足の親指を動かす、手で足をもち動かす、手の組み替え、などがある。呼吸に関しては、白隠『夜船閑話』と平野重誠『病家須知』では、丹田に気が満ちた、いわゆる「上虚下実」の状態をつくるための、呼吸法と導引術が中心となっている。呼吸の効果として特徴的なことは、思慮分別がよくなる、丹田に気が集まる、神気が調う、五臓の調和など、精神的な安定が挙げられていることである。

おわりに

養生は身体の気の充実と滞りのない巡りを追求するが、飲食、心の持ちよう、房事、起居、導引術、これ

註

- 1 瀧澤利行(2003)養生論の思想. 世織書房 東京、加えて同(2001) 養生の楽しみ. 大修館書店 東京
- 2 吉原瑛(1971) 江戸時代中期の導引図. 体育の科学 21 巻 1 号:41-47. 吉原が取り上げた三つの導引図は、それぞれ前田家尊敬閣文庫所蔵の「八段坐功図」、国立国会図書館蔵の「導引図二十則」、藤浪剛一旧蔵図書の「寿保按摩の法」である。吉原には導引に関する研究として他に、吉原瑛(1967)近世中国の導引. 体育学研究 第 11 巻 4 号:213-221 がある。
- 3 石黒保秀著、早島正雄編(1979) 東洋医学通史：漢方・鍼灸・導引医学の史的考察. 自然社 東京、今村嘉雄(1951) 日本体育史. 金子書房、東京、今村嘉雄(1962) 日本近世の導引. 東京教育大学体育学部紀要 2 号:26-44. 今村嘉雄(1967, 修訂版 1989) 十九世紀に於ける日本体育の研究. 不昧堂（修訂版：第一書房）、東京（修訂版：東京）。鈴木敏夫(1973) 江戸時代における

らはそのためのものである。導引術は歩行とともに、気のめぐりのための「身の動かし」にかかわる。近世日本の 18 世紀以降は、さらに家業、武術、舞踊、および朗誦も、気をめぐらす養生の方法と捉えられていた。これらの気を巡らす術を明らかにし、導引術との比較を通じて、近世養生論における導引術の位置の検討作業も残されているだろう。導引術はそのほとんどが中国医書・養生書から由来しており、数多ある導引術の中からどのようなものが選び出されているのか、導引術の受容と展開の解明という課題も見えてくる。あるいは、気功の実践研究にとっては、整理した個々の動作を、経絡・経穴、気・血・水、臓腑の理論から検討することも必要だろう。本稿をこれらの予備的な作業の一つとできれば幸いである。

謝辞

本稿作成にあたり、資料の閲覧、転載、複写をお許しいただいた武田科学振興財団杏雨書屋、早稲田大学附属図書館、及び京都大学附属図書館に感謝申し上げます。

養生書の研究：身体運動の養生的価値をめぐって. 北海道大学教育学部紀要 22 号:411-424.

4 道教の内丹術に関しては、坂出祥伸編（1988）中国 古代養生思想の総合的研究. 平河出版 東京、坂出祥伸(1992) 道教と養生思想. ペリカン社 東京、アンリ・マスペロ（川勝義雄訳）(2000) 道教. 平凡社 東京、石田秀実(1997) からだのなかのタオ. 平河出版社 東京、加藤千恵(2002) 不老不死の身体. 大修館書店 東京など。

5 日本近世においては、「導引」は現在でいうところの、整体、マッサージ、按摩を意味する場合もあり、「導引」「按摩」「按腹」の概念は、同様のものとして捉えられる場合もあった。

6 竹中通庵『古今養性録』に掲載されている導引術は、次のとおりである。「彭祖の導引」「太上混元按摩法」「天竺按摩法」「婆羅門導引」「李南豊の導引」「華陀五禽術」「巢氏導引」「赤松子導引」「坐功二十一術」「李

老君撫琴の図」「太清祖師尊真の形」「徐神翁存気開関の法」「鉄拐仙指路の訣」「白玉」「丘長春攪轆轤の法」「馬丹陽の週天火候の訣」「張紫陽が搗磴」「葛仙翁の開胸訣」「韓湘子が活訣」「孚祐帝君の抜劍の勢」「尹清和臥睡法」「夏竜峰が烏龍地に横たわるの勢」「東方朔捉拇の法」「彭祖明目の法」「兪弁の痘瘡に対する油脂摩背法」。(竹中通庵(1985) 覆刻版古今養性録.自然と科学社 東京)

喜多村利且編著『導引體要』に掲載された導引は次の通りである。「八段錦」「華元陀五禽法」「陳希夷導引図」「左右睡功」「天竺按摩の法」「婆羅門導引十二法」「十八羅漢導引図」「達磨大師導引の法」。(喜多村利且編著(1986) 導引體要.谷口書店 京都)

7 坂出祥伸(1986) 解説・導引の沿革. 導引體要. 谷口書店 京都, p.37.

8 貝原益軒には、『養生訓』に30年ほど先だって、『養生訓』作成の際に基となっているとされる、中国および日本の医書を引用するかたちで編まれた資料的な『頤生輯要』(天和2、1682)がある。導引術に関して『頤生輯要』と『養生訓』との比較を通じて、益軒の養生思想における導引術の位置づけが明らかにできよう。今後の課題としたい。

9 使用した資料は以下の通りである。曲直瀬玄朔『延壽撮要』(『近世漢方医学書集成六 曲直瀬玄朔』名著出版、1979)、松尾道益『養生俗解集』(京都大学富土川文庫)、立野了木『養生簡便録』(杏雨書屋所蔵)、本郷正豊『医道日用重宝記』(杏雨書屋所蔵)、貝原益軒『養生訓』(石川謙校訂『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1958)、芝田祐祥『人養問答』(『日本衛生文庫第五輯』教育新潮研究会、1918)、白隠『夜船閑話』(『白隠禅師法語全集第四冊 夜船閑話』禅文化研究所、2000)、『田子養生訣』(杏雨書屋所蔵)、平野重誠『病家須知』(早稲田大学古典籍ライブラリー所収)

10 吉原により検討された「寿保按摩の法」の図は、丁髷の男性のふんどし姿である。

11 『養生簡便録』では、「櫛髪」「津唾」「按摩」「導引」「導引按摩」の項目が立てられている。個々の動作をみると「按摩」では「さすること」が、「導引」では四肢の運動や叩くことが、中心となっており、「櫛髪」および「津唾」も「導引」の項には含まれていない。

12 諸橋徹次(1977) 大漢和辞典 大修館書店 東京、巻五、p.222,p.363 および巻十、p.957.

13 瀧澤(2003)前掲書、p.32.

14 曲直瀬玄朔の医学上の業績については、矢数道明

「曲直瀬玄朔二代目道三の業績」(1979) 漢方医学書集成 6 名著出版 東京 pp.9-48.

15 今村嘉雄『修訂十九世紀に於ける日本体育の研究』は、『延壽撮要』の導引術について、丹波康頼撰述『医心方』第二七巻「養生篇」に登場する『養生要論』、『導引経』から引用と同じであるとしている。しかし、『延壽撮要』の中に同様の箇所を、見つけられなかった。まぶたをなでること、唾液を呑むこと、などの導引術は登場しているが、回数などは相違している。なお『養生要論』は佚書である。

16 経絡人形のこと。

17 立野了木(成立年不詳)『養生簡便日用食鑑』は、早稲田大学附属図書館古典籍ライブラリー所蔵。

18 長友千代治(2006) 解説 重宝記資料集成 第二十三巻 医方・薬方1 臨川書店 京都 p.446.

19 吉原瑛(註4 1971)は、田井元陳(文政5)『摩擦導引伝』にも掲載されているとしている。

20 貝原、前掲書、p.105.

21 鎌田茂雄(2000) 心と身体の鍛錬法—沢庵に学ぶ 春秋社 東京、鎌田茂雄(2001) 白隠の調息法及びその継承と発展.禅と心身論.ペリカン社 東京 pp.113-142.

22 例えば、「食後に毎度歩行する事、三百歩すべし。おりおり五六町歩行するは尤よし」というような記述がある。貝原、前掲書、pp.44.

23 貝原、前掲書、p.60.

24 瀧澤(2003)前掲書、p.57.

26 瀧澤(2003)、前掲書、p.100.

27 同上

28 今村(1967,修正版 1989)前掲書、修正版 p.741.

29 野村英登(2012) 丹田で歩く—身体イメージがつなげる哲学、信仰、養生、芸能. 夏目他(2012) からだの文化—修行と身体像—. 五曜書房 東京 pp.183-222.

拙稿(2014) 近世養生思想における呼吸法と丹田. 和歌山大学教育学部紀要—人文科学— 第六四集: 111-119.

30 曲直瀬、前掲書、p.3.

31 石原保秀著、早島正雄編(1979) 東洋医学通史. 自然社 東京 p.161.

32 喜多村利且編著 (1713)、前掲書、12-13 丁.

2015年8月20日受付

2016年3月4日受理