

# 禅の呼吸法文化の変容について

## The Study of Culture Change on Breathing Method of the Zen

1K05B131

高橋 妙佳

指導教員

主査 寒川恒夫先生

副査 志々田文明先生

本論は、五つの章に分けて、主題である「禅呼吸法文化の変容」について考察した。

「序章 はじめに」では、主に、著者が「呼吸法」という身体技法に着目した理由やいきさつを述べた。そもそも、「呼吸」は、人間が行う最も重要でシンプルな身体活動である。だから、人間の「生きている」時間を、著者の専攻であるスポーツ人類学の立場から、充実させていくとしたら、「呼吸法」に関しての知識を深めていくことは、非常に有用なことなのである。この思いに端を発し、著者は本論のメインテーマに「呼吸法」を据え、その中でも著者の実家が禅宗のお寺であることをきっかけに、「禅の呼吸法」に注目した。

「第1章 先行研究の検討」では、『天台小止観』、『坐禅儀』、『夜船閑話』、『呼吸入門』から、各文献の中での「呼吸法」がどういった描写でその実践方法の説明がなされているか、また、各文献中で、その「呼吸法」がどういった位置づけとして認識されているのかといった点に特に注目して考察をした。なお、『天台小止観』は、天台宗だけでなく禅宗の世界でも古典的名著と評価されている坐禅作法に関する文献である。『坐禅儀』もまた、『天台小止観』同様に禅の世界での重要な文献であり、『夜船閑話』は白隠禅師が、自身の「呼吸法」について著した非常に有名な文献である。『呼吸入門』は、現代の新手の「呼吸法」に関する文献で、これも非常に有名である。

「第2章 現代における、呼吸法を含めた実践指導の場の実態」では、前章にて文献より考察し

た「禅の呼吸法」が、現代における、実際の指導の場ではどのような変容を伴って用いられているのか、あるいは現代の「呼吸法」の実践法の中には、文献からの考察とは全く質の違う新しい方法が存在するのか、といった点について考察をする。

この章では、文献からのみではつかみきれない現代の「禅呼吸法」の実態を探るべく、著者が参加した「呼吸法」を含めた実際の指導の場でのフィールドワークの結果を中心に展開する。著者が、フィールドワークとして参加したのは全三ヶ所で、一ヶ所目は著者の実家でもある千葉県香取市の臨済宗妙性寺にて行われている月例坐禅会である。次に取り上げたのはフィットネスクラブ業界大手、セントラルスポーツが行う、「zen-yoga」プログラムのセントラルウェルネスクラブときわ台店におけるレッスンである。そして最後は、「体内対話～ZEN 呼吸法」という名の呼吸法レッスンで、これは、現代風の「禅呼吸法」の要素を取り入れた指導の場としては、女性を中心にもっとも人気のあるレッスンの一つであるといっても過言ではない。著者は、この、新宿区内で行われた体験レッスンと、目黒区内での通常レッスンの二講座に参加した。この三ヶ所での調査から、それぞれの「呼吸法」への姿勢や扱い方に共通点や相違点等を、実際に観察することができた。

「第3章 考察」では、文献と実際の指導の場から分析した結果を基に、禅呼吸法が形成してきたその位置づけや認識のされ方等の流れを、著者なりに考察した。そして、「禅」の世界の「呼吸

法」は、元は「修行法」として位置づけられており、その目的は、「悟り」をひらくための、「精神の平静」の獲得だったことがわかった。また、「禅の呼吸法」は、江戸時代には「健康」との強い結びつきを強調した形で世間に広まったりもしたが、それでも基本的には元来の流れをくんできた。その流れは、第三章内のフィールドワークの結果、現在にまで受け継がれていることも明らかになった。しかし、一方で、「精神の平静」を求めるのではなく、「集中力」や「記憶力」等、「精神の機能力」を向上させるための一つのツールとして「呼吸法」を扱おうとする、「呼吸法」に対する新しい考え方の存在も判明した。

終章では、第3章での考察結果について再考し、さらにその解釈を深めて、結論を述べた。

実は、「呼吸法」により「精神の機能力」が向上することは、実は釈迦も感知していたということ、そしてそこには科学的な裏づけがあることも、文献からは明らかになった。また、釈迦がいわゆる「超常的能力」の獲得に積極的ではなかったとする文献にも着目し、著者は第四章で考察した「『呼吸法』に対する新しい考え方」とは、元来の「禅」の「呼吸法」に対する考え方の流れでは肯定的でなかった「呼吸法」の作用に着目した方法とも言えること考察した。その他、終章では今後の課題についての論を展開した。