

丹田呼吸の系譜

— 日本における丹田呼吸という言葉と技法のルーツを巡って —

中 谷 康 司 浦 谷 郁 子
青 木 清 隆 遠 藤 卓 郎

The Genealogy of Tanden Breathing in Japan

Abstract

The present study was investigated about the genealogy of Tanden Breathing in Japan. As Dr. Hiromasa Muraki's definition, Tanden breathing method is the breathing by which the elevation of abdominal pressure with expiration or inspiration. We focused who use a word called 'Tanden kokyū' for the first time and what is a book which is the source of Tanden Breathing method in Edo period. We found that Reisai Fujita used a word called 'Tanden kokyū' for the first time in 1908. Additionally, our study revealed that there is a primary explanation about Tanden breathing method in 'Yojokun' by Ekiken Kaibara.

1. はじめに

一般に「呼吸」とは、生命の維持に必要な酸素を体内に取り込み、また、体内で不要となった二酸化炭素を排出するために行われる肺への空気の出し入れ、いわゆる換気を意味する。この「呼吸」は生まれてから死ぬまで絶え間なく繰り返され、数分の停止はその生命を危機的状況にさらすことから、ヒトにおいて最も「いのち」と密接に関係した現象（あるいは行為）の1つであると考えられる。

この「呼吸」は、普段、意識されることなく自動的な現象として我々に起こっているが、随意筋を主導筋として行われているため、随意的に操作することも可能である。このような特徴

から、しばしば身体技法（意識的な身体操作）として用いられ（本論では「呼吸」に関する身体技法を「呼吸法」と定義する）、「呼吸法」は精神状態の改善や健康法としての効果が期待される。

「呼吸法」と称されるものには、インド思想の根底にあるウパニシャッドやヨーガに起源を求めるもの¹⁾、仏教的な瞑想に関連した呼吸法²⁾、中国の導引術・吐納法から継承された呼吸法³⁻⁵⁾、あるいは近代日本（明治期）において3大呼吸法（健康法）といわれる岡田式呼吸静坐法、二木式呼吸法、藤田式息心調和法（現在の調和道丹田呼吸法）⁶⁻⁹⁾などが呼吸法研究の題材として取り扱われることが多い。

現代の日本においては、このような古典的な呼吸法や近代日本で考案されたとされている呼吸法、また、それらにアレンジを加えたものや、独自に発明・開発されたと称されているものなども加え、非常に多種多様な呼吸法が紹介されている。事実、一般社団法人日本書籍出版協会によって運営される、現在入手可能な書籍のデータベースBooks.or.jpにおいて、「呼吸法」という検索キーワードに対して88冊（2017年10月25日時点）の書籍が該当書籍として検索される。これらの多くは「呼吸法」を題名もしくは副題に含む書籍であり、重複した技法を紹介する書籍があることを念頭に入れても、呼吸法への関心は高いことがうかがわれる（食事、睡眠、体操など様々な視点を含む「健康法」という検索語に対する該当は506書籍）。

このように多種多様な呼吸法が紹介されているが、その中には古典的な手法をそのまま継承しているもの、古典的な手法の名称変更や技法を一部改変して用いているもの、あるいは組み合わせを変えて用いているものなど、その技法や系譜を簡単に判別することは極めて困難な状況である。また、その取り扱われ方も多種多様であり、伝統的な呼吸法と謳われたものにおいても、その主張には牽強附会の見解や作為・無作為の誤謬が含まれている場合も多い。

そこで本研究では、まず代表的な呼吸法である「丹田呼吸法」の根幹となる「丹田呼吸」に焦点をあて、日本における「丹田呼吸」という言葉のルーツとその技法の系譜を探ることを通して、呼吸法を取り巻く歴史的経緯の一端を明らかにすることを目的とした。

2. 研究の方法

「はじめに」で取り上げたBooks.or.jpにおいて、「丹田呼吸」というキーワードで検索される書籍は8件を数え、「西野流呼吸法」というキーワードの5件を上回り、最多であった。また、その内訳は、村木弘昌による著作が4件、鈴木光也、久保田武美による著作がそれぞれ1件、その他に2件である。村木、鈴木、久保田の3名は藤田靈齋（1868年-1957年）^{註1)}を創始者とす

る「調和道」において呼吸法の実修を重ねていることから、同一の系統に分類することができる。したがって、流行などの影響を排除して概観すると、現行、明文化されて最も影響力が強いと考えられる呼吸法は調和道の「丹田呼吸」と捉えることができる。村木は藤田靈斎の没後（1957年）、1960年に調和道協会の第2代会長に就任しており、鈴木、久保田に対しては指導的立場にあることから、その影響力を考慮した場合、彼らの上流に位置すると捉えるべきである。したがって、現代において「丹田呼吸」という概念を考える場合、著作数などから判断しても村木弘昌（1912年-1991年）^{註2)}の影響が最も大きいと考えられる。そこで本研究では、村木の示す「丹田呼吸」を主軸に、その技法と由来を整理し、他の先行研究における位置づけを確認、また、それらに示された原典記述を精査し、現代につながる「丹田呼吸」の系譜を明らかにしていく。

なお、本研究では、書籍、その他の史料に明文化された記述に依拠して検証をおこない、口伝・口述とされるような、変動要素が高い内容については検証の対象としない。

3. 丹田呼吸の系譜を探る

3-1. 村木の丹田呼吸¹⁰⁾

村木は呼吸の仕方を4つに分類している。その分類によれば、呼吸の仕方は（1）胸呼吸（≡胸式呼吸）、（2）腹呼吸（≡腹式呼吸）、（3）胸腹呼吸（≡胸腹式呼吸）、そして（4）丹田呼吸の4つに分けられる。

「胸式呼吸」は、胸部の動きを中心に行われる呼吸で、生理解剖学的に見て、胸郭を拡大させるために働く筋肉群（肋骨を挙上する筋肉：外肋間筋、胸鎖乳突筋など）の収縮と弛緩を主体として行われる呼吸と考えられる。「腹式呼吸」は、腹部に大きな動きの見られる呼吸で、横隔膜（筋肉）の運動を主体とする呼吸と考えられる。横隔膜が収縮することによって下降すると胸腔容積が広がり、肺に空気が入る。逆に、横隔膜が緩むことによって上昇すると呼気が現われる。この時、当然ながら、腹部に外気が出入りするようなことはないが、下降した横隔膜の作用によって胸腔が圧迫されると腹壁が前方へ膨み、逆に横隔膜が上昇すると圧迫が減少することによって腹壁が凹む。このような腹部の動き（出たり引っ込んだり）の特徴を捉えて腹式呼吸と呼んでいる。そして、「胸腹式呼吸」は「胸式呼吸」と「腹式呼吸」を混合したもので、村木は換気効率の点から腹式呼吸よりも良い呼吸型と位置付けている。

次に、「丹田呼吸」であるが、村木は「丹田呼吸」を吐く息、または吸う息にともなって腹部に力が入る呼吸型としており、その形態を「吸気性強腹圧呼吸」と「呼気性強腹圧呼吸」の2

種類に分けている。村木の説明から解釈すると、「吸気性強腹圧呼吸」では、吸気時に横隔膜と腹筋群、さらには胸拡筋群（胸郭拡張筋群）が協調収縮し、この時に腹圧が上がるとの記述から、横隔膜の収縮で横隔膜が下降し、それによって生じる圧で腹壁が前に出ないように腹筋群も収縮させて、腹圧を高める形を言っているものと考えられる。なお、十分に横隔膜を押し下げるとともに胸部を拡張すれば、換気量は増大し、ガス交換に貢献する。一方、「呼気性強腹圧呼吸」では、呼気時に横隔膜と腹筋群に加え胸縮筋群（胸郭縮小筋群）の3者を協調収縮させると記載されていることから、横隔膜は収縮することで横隔膜を下げるもしくは固定する操作をおこない、それと同時に腹筋群を収縮させて腹圧を高め、さらに息を吐くために胸縮筋群を使って胸郭を縮めるという動作になると読み取れる。吸息で強腹圧をかけた場合には呼息でそれを解除し、呼息で強腹圧をかけた場合には吸息でそれを解除する。両者とも緊張・弛緩の組み合わせになること、また、強腹圧をかける時に息を止めてしまわないことが重要であると述べている。このような動作のため、外観からは丹田呼吸であることを察知することは困難であり、腹部の圧力を触ってみて初めてその違いが理解できると説明している。村木は、このような「丹田呼吸」が「胸式呼吸」や単なる「腹式呼吸」よりも優れているとした上で、さらに「吸気性強腹圧呼吸」と「呼気性強腹圧呼吸」の優劣についても言及しており、「呼気性強腹圧呼吸」が優れた点を数多く有していると主張する。そして、調和息法¹³⁾は全てこの「呼気性強腹圧呼吸」で貫かれていることが特記すべきことだとしており、「呼気性強腹圧呼吸」が、村木の言う調和道丹田呼吸法の根幹をなす身体技法と考えられる。

このような村木の説明に従えば、少なくとも「丹田呼吸」は、吐く息、または吸う息で腹部に力が入るような呼吸を意味し、そのような状況を意図的に作るように呼吸筋群を操作する身体技法を「丹田呼吸法」と位置付けることができる。しかし、実際には、村木自身は「丹田呼吸」と「丹田呼吸法」とをほぼ同義に使用していることが多い。それは、「丹田呼吸」が自然にも存在するものの、現代生活者にはそれが見られないため、これを意図的に習慣付けようという身体操作の意図が、「丹田呼吸」という言葉を用いる際に既に包含されているからである。したがって、本論でも、特別な場合を除いて、「丹田呼吸」という場合は、身体操作によって意図的に作られることを前提とし、ほぼ「丹田呼吸法」という言葉と同義として取り扱う。

3-2. 村木らによる丹田呼吸の由来

村木は自身が調和道協会の第2代会長に就任した後、1971年に最初の著書『丹田呼吸健康法—調和息入門—』を出版している。村木はこの著書の中で、釈尊を意識呼吸すなわち「呼吸法」のルーツとし、また、白隠禅師を「丹田呼吸の開発実践者」と位置付けている¹¹⁾。また、「藤田

靈齋先生は明治・大正・昭和にわたり実に九十年の生涯をこの丹田呼吸にかけられたのである。師によって開発された調和息は調和医道の基本をなすものであり、それによって東洋古来の丹田呼吸は現代人のものとなった。」と述べている¹²⁾。これらの記述から、村木は丹田呼吸の系譜として、白隠禅師が創案した丹田呼吸を藤田が「調和息」として再開発し、現代人に伝えたと捉えていたと解釈することができる。

村木に引き続いて調和道協会の第3代会長を務めた帯津良一^{おびつりよういち}（1936年-）も、「白隠さんの「内観の法」^{註4)}は、日本の呼吸法のルーツです」と、白隠禅師がそのルーツであると解説する¹³⁾。帯津は、藤田の開発した「調和道丹田呼吸法」もステップを踏んで呼吸法を学んでいくことによって、内観の法のような境地に到達できるように工夫したものととの解釈を示している。また、藤田と同じ明治期に「腹式呼吸法」を提唱した二木謙三も、白隠禅師をもとにした平田篤胤の方法を参考に「腹式呼吸法」を考案したと紹介し、やはり同時期の岡田式呼吸静坐法を提唱した岡田虎二郎の呼吸法も「内観の法」の影響が感じられるとの所感を述べている。したがって、帯津は丹田呼吸に限らず、近代の代表的な呼吸法の系譜全体が白隠禅師に由来すると捉えていると解釈できる。

このような記述から村木やその系統では、丹田呼吸は白隠禅師に由来するものと考えていることがわかる。

3-3. 先行研究における丹田呼吸についての記述

これらは所謂、藤田の後継者による見解であるが、学問的な検証はどのようにおこなわれているのであろうか。呼吸法の歴史について検討した小野寺の論考は、様々な中国古典の記述を列挙し、「太古から深呼吸と共に丹田に力をこめる」ということが重要視されてきたことは想像できるとしているが、「我が国において呼吸法について、何時ごろから人々の間に実行され始めたか、ということについては残念ながら明らかではない」と結論付けている¹⁴⁾。この研究によれば、前述の白隠禅師の著した「夜船閑話」や後述する貝原益軒の「養生訓」、平田篤胤の「志都乃石屋」など多数の健康増進のための書籍が存在するが、実際に呼吸法が広く世間に伝わったのは明治時代としている。興味深い記述として、「二木博士の提唱した腹式深呼吸は、健康長寿の秘訣であることを知り、自らもこれを実際に実験して、その効果のあることを十分に認め、腹式呼吸と腹圧増進法と題して、その論説を明治四十三年、四年にわたって、日本の内科学会に報告、そのことで学者の注目をひき、藤田（著者注：藤田靈齋のこと）、岡田（著者注：岡田虎二郎のこと）の両氏が手を取り合って研究と実験を重ね、その呼吸法について著述をして公表し、現代に至るまでその三氏の功績の偉大なことが認められている。」と、明治時代の「呼吸

法」勃興について説明している¹⁵⁾。しかし、白隠禪師、あるいは貝原益軒、平田篤胤などのつながりに関しては考察していない。

同様に、近代日本の健康法の系譜を探った高橋の研究も、明治期には東洋式の健康法として呼吸法が主流であったとし、藤田、岡田、二木の名前を挙げているが、そのルーツについては系譜図において藤田のルーツとして「古来の方法」^{注5)}を置くにとどまっている¹⁶⁾。

一方、笠井は「白隠の丹田呼吸法」と論題名に謳い、その系譜を探索の試みにおいて、「天台大師に始まり、白隠によって完成された丹田呼吸法は、その後も良寛や平田篤胤らに受け継がれて、藤田靈斎による調息法として集大成された。」と結論付けており、その系譜について明確に言及している¹⁷⁾。そして、この研究では、丹田呼吸法が白隠禪師によって完成されたと明確に位置付けられている。

呼吸法の歴史を広範に探索した青木は、呼吸法の歴史を嚆矢期（釈迦、智顛（天台大師）、蘇軾）、継承期（道元、貝原益軒、白隠慧鶴、佐藤一斎、平田篤胤）、発展期（岡田虎二郎、藤田靈斎、二木謙三、中村天風）、充実期（科学的な研究）の4期に分けて検討し、原典にも当たりながら、その全体像を明らかにすることを試みた¹⁸⁾。青木は、この研究の白隠に関する記述において、白隠による著作『夜船閑話』を引用した上で、「白隠の丹田呼吸法の研究者村木は、『内観の秘法』『軟酥の法』イコール長呼吸丹田呼吸法」と指摘しているように、これら2法は、長呼吸丹田呼吸による呼吸法であった。」と断定している。また、この論考の結論においては、長呼吸丹田呼吸法は、釈迦にその由来を求めることができ、中国の智顛、蘇軾へと伝わり、道元を介して日本に伝搬、その後、貝原益軒、白隠慧鶴に継承され、明治期の岡田、藤田、二木、中村らが、この「白隠の丹田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」とその系譜に対する解釈を示している。

近世養生思想の研究家である片淵は、呼吸法や丹田に関する歴史的研究の対象として「白隠の丹田呼吸法」が取り上げられていることを指摘し、「近世の最も代表的な養生論である貝原益軒『養生訓』は、その後の養生論において丹田や臍の下、腰を要所と捉えることの大先駆けとなったように思われる。丹田や呼吸法において大きな役割を果たしたのは、白隠である。」と結論付けている¹⁹⁾。さらに、その論考の中で、「丹田」という用語は、日本において貝原益軒『養生訓』（1713年）以前の養生論に殆ど見られないという事実についても指摘している。

「文化としての呼吸法」を論じた大森は、呼吸を身体文化として捉えた時、「生活の中の呼吸」、「宗教の修行としての呼吸法」「健康法や療法としての呼吸法」の3つの流れがあると指摘している²⁰⁾。そのうち、「健康法や療法としての呼吸法」の中で、日本の呼吸法の歴史について、中国の調息法や仏教の調息法が融合した丹田呼吸法が日本に伝わり、江戸時代の沢庵禪師「理気

差別論』、白隠禅師『夜船閑話』、貝原益軒『貝原益軒』、平田篤胤『志都乃石室』、平野重誠『養生訣』、佐藤一斎『言志四録』、そして明治時代には岡田式静坐法の岡田虎二郎、調和道丹田呼吸法の藤田靈齋らによって発展、統合されたと鎌田茂雄の著書を中心に概観している。これは、他の先行研究と同様の指摘であるが、大森は全てを並列に記載しており、特定の人物に対する重みづけはおこなっていない。

以上のように、多くの研究が、前節の村木や帯津と同じように、白隠慧鶴を丹田呼吸法の創案者、もしくは、そのルーツ（あるいは継承・発展における重要人物）であると結論付けていることがわかった。

3-4. 「丹田呼吸」という言葉と技法の由来について

前節までの検討で、多くの研究や記述が、白隠慧鶴を丹田呼吸法の創案者もしくはそのルーツであると結論付けていることが明らかとなった。しかしながら、「丹田呼吸」という言葉（用語）について言えば、その言葉を明確に使用しているのは、国立国会図書館の収蔵図書検索システム（NDL-ONLINE：<http://www.ndl.go.jp/>）において検索する限り（2017年10月25日時点）、収蔵書籍およびデジタル化された資料（前出の古典などを含む）の目次まで含めて、藤田靈齋が最初に出版した1908年の『実験修養 心身強健之秘訣』が初出である。

前節（3-3）において、明治43、44年（1910年、1911年）の二木の発表を受けて、藤田が呼吸法を開発、著述して流布したと受け取れる小野寺の見解を紹介した。しかし、「丹田呼吸」という言葉が使用された藤田の処女作は1908年、即ち明治41年の発刊であり、この時期よりも前に刊行されたものである。確かに、1911年（明治44年）の藤田の著作『藤田式修養息心調和法初伝』（真人社）には、「呼吸の目的」という節において、「血液循環に就いて二木博士の説」と題して二木の説が附されており、1911年の段階で藤田が二木の影響を受けていたことは明らかである²¹⁾。しかし、1908年の段階における影響を示唆する明確な証拠は見えていない。

また、二木は医師（医学博士）として、1903年（明治36年）頃より幾つかの感染症に関する記事を書いているが（NDL-ONLINE, 2017年10月25日時点）、「呼吸健康法」と題する呼吸法についての記事が初めて見られるのは1909年（明治42年）のことである²²⁾。したがって、1908年の藤田の記述に影響を与えることはできない。さらに、続編も含めて記事の内容を探索した結果、平田篤胤や白隠禅師に関する記述や気海丹田の重要性には触れているものの、「丹田呼吸」という言葉を探すことはできなかった²³⁻²⁵⁾。二木は、この一連の記事において「腹式呼吸」あるいは「腹式呼吸法」という言葉を用いており、以降も自らの呼吸法の呼称としてこれらを使用している。二木の著述の中で最も「丹田呼吸」に近い言葉としては、1910年の「中外医事

新報」に掲載された「腹式呼吸竝ニ腹壓増進ニ就テ（著者注：腹式呼吸並びに腹圧増進について）」という論説の中に、「気海丹田収氣法」という用語が見られるにとどまる²⁶⁾。この記事が時期的に見ても、内容的に見ても、小野寺の言う論説に最も近いと思われるが、先にも示した通り1908年における藤田の「丹田呼吸」という言葉の使用に影響するものではない。

一方、藤田や二木と同時期に活躍し、「岡田式呼吸静坐法」を提唱した岡田虎二郎（おかだとらじろう1873年-1920年）は、自身の手による著書を残していない。岡田の生涯を概観し、岡田式呼吸静坐法の技法を分析した高橋の研究によれば、岡田は1907年頃から自分の考える方法を実行するようになり、それによって強健な心身の所有者となった体験を通して、世の中の心身病弱者救済に着手したとされる²⁷⁾。高橋は論考の中で岡田式呼吸静坐法の初出についても検討しているが、その結論を「実業之日本」誌に掲載された1911年9月から1912年6月までの連載記事だとしている。これは正しい指導者による直接指導にこだわり、言語化・文章化を嫌った岡田に対して、岡田の指導を受け、正しくマスターすることを条件に連載の許可を申し出た記者が、岡田の許しを得て実現した記事とされる。また、弟子たちによっても岡田式呼吸静坐法の紹介がなされるが、時期的に最も早いもので1912年1月に刊行された服部静夫の『岡田式呼吸静坐法』²⁸⁾と伊藤銀月の『岡田式呼吸静坐法と実験』²⁹⁾の2作である。服部や伊藤の説明によれば、岡田式呼吸静坐法は下腹に力を入れる呼吸を方法として取り入れており、技法の点で藤田と類似する特徴が見受けられる。これについて伊藤は、「丹田呼吸」を藤田式とした上で、他の特徴を挙げながら岡田式呼吸静坐法の独自性とその価値を主張している。いずれにせよ、文献上の初出時期、また藤田が岡田の直接指導を受けた形跡も確認できないことから、1908年の藤田の記述に影響を与える存在ではなかったと考えられる。また、前節（3-3）の小野寺の記載に見られる藤田と岡田の共同研究が事実であったとしても、それは明治43、44年（1910年、1911年）以降のことであり、やはり藤田が1908年に「丹田呼吸」という言葉を用いて以降の出来事である。

したがって、これらの事実から、少なくとも「丹田呼吸」という単語のルーツは藤田である可能性が高く、日本における一般的なこの言葉の流布について、藤田の果たした役割は大きいと言わざるをえない。

次に、丹田呼吸という技法あるいは方法論の由来について考えたい。先に上げた藤田の後継者（3-2）や先行研究（3-3）にあるように、白隠禅師がその創案者あるいはその技術的なルーツと結論付けて良いのであろうか。「丹田呼吸」という言葉を用いた藤田自身の記述によれば、藤田自身が心身困憊を回復しようと白隠禅師の「内観法」に従って克服を試みたが難しく、そこで、生理的な操作によって機械的に鎮静作用が得られる方法として独自に考案したのが、「丹田呼吸」を含む自身の開発した「調和法」だと述べている³⁰⁾。そこには、藤田が「内観法」を

呼吸法と捉えているような記述はない。また、別途、呼吸の操作の例として挙げているのは「教息観」²⁶⁾であり、これも不完全な方法論と位置付けている。このような藤田の記述内容は、先に取り上げた後継者による記述や先行研究の結論と齟齬があり、必ずしも一致していない。したがって、丹田呼吸という技法あるいは方法論のルーツについて、単純に結論を出すことはできない。

3-5. 丹田呼吸という技法に関する江戸期に見られる著述の検証

多くの先行研究や記述から、白隠慧鶴が丹田呼吸法の創案者、もしくはそのルーツと考えられていることが明らかとなった。しかしながら、明治期において明確に「丹田呼吸」という言葉を用いた藤田靈斎の記載との間には齟齬が見られる。そこで、丹田呼吸の系譜を明らかにするためには、白隠禅師あるいはその他に名前の挙がっている人物の記述内容を精査し、「丹田呼吸」すなわち丹田と関連させた呼吸の操作に関する記述が実際に登場するかどうかを検証しなければならない。片渕の研究に従えば、近世の養生思想において「丹田」という概念は貝原益軒以降に見られるものである³¹⁾。したがって、日本における「丹田呼吸」の出自を考える場合、江戸期までの遡行で足りるものと思われる。ここでは、先行研究において複数回名前の登場した人物として、貝原益軒、白隠禅師、平田篤胤の3名の著作について再検証をおこなうこととした。

3-5-1. 貝原益軒、白隠禅師、平田篤胤の時代的關係性

貝原益軒、白隠禅師、平田篤胤の3名は、いずれも江戸時代の人物である。しかし、その著作の記載内容について検討する前に、それぞれの人物の生没時期、著作の年代を明らかにし、その関係性の詳細を明確にする作業をおこなう。

貝原益軒は江戸時代前期から中期の本草学者であり儒学者で、1630年に生まれ、1714年に没する。最晩年に『養生訓』（1713年）を記しており、現代にも伝わる養生書として広く知られている。白隠禅師、白隠慧鶴^{はくいん えかく}は少し遅れ、江戸時代中期の臨済宗の禅僧であり、1686年に生まれ、1769年に没している。本論で取り扱う『夜船閑話』は1757年の著作とされる。平田篤胤^{ひらたあつたね}は、江戸時代後期の国学者であり、1776年に生まれ、1843年に没する。呼吸法において取り上げられている『志都乃石屋』の執筆時期は不明である。3名の関係性を見ると（次ページ表）、貝原益軒と白隠慧鶴の生涯には重複期間があり、平田篤胤はいずれとも重複期間がない。江戸時代の著名人として、あるいは江戸時代の著作として、同列に並べられることも少なくないが、その後先を考えると、貝原益軒の著作はオリジナルである可能性が高く、白隠慧鶴は貝原益軒の『養

表 貝原益軒、白隠禪師、平田篤胤の時代的關係性

1630年	貝原益軒誕生		
1686年		白隠慧鶴誕生	
1713年	『養生訓』		
1714年	貝原益軒没		
1757年		『夜船閑話』	
1769年		白隠慧鶴没	
1776年			平田篤胤誕生
			『志都乃石屋』
1843年			平田篤胤没

生訓』の影響を受けた可能性があり、平田篤胤は自身が述べるように白隠慧鶴の『夜船閑話』の影響を受け、また貝原益軒の『養生訓』の影響を受けた可能性も否定できない。直接の接触については、貝原益軒と白隠慧鶴について可能性が存在するが、そのような記述は見つかっておらず、概ね著作での影響の可能性に留まると考えられる。

3-5-2. 白隠禪師『夜船閑話』の記述

先行研究では、白隠禪師の『夜船閑話』の記述、特に「内観の法」が丹田呼吸法そのものであるとする研究や、そのルーツであるとする記述が多く見られた。そこで、先ず白隠禪師の『夜船閑話』の記述内容の精査から始める。本研究では、伊豆山格堂の現代語訳による『夜船閑話』（春秋社、1983年）を検討に用いた³²⁾。

先ず、「内観の法」についての記載内容を検討する。以下は、「夜船閑話序」の記述である。

記述1（「内観の法」）

「そこで内観の法だが、…（中略）…しばらく公案（禅問題）工夫の修行をやめ、先ず熟睡してから目を覚ますのだ。まだ眠りにつかず目を閉じない時に、長く両足をのぼし、強く踏みそろえ、全身に籠もる天地根源の気をへそ下の下腹部、腰と足、足のうら土踏まずに充たしめ、いつも次のように観念するといひ。

わがこの気海丹田（へそ下の下腹部）腰・脚・足心（土踏まず）そのまますべて是れ我が本来の面目（本心・本性）である。その面目（顔つき・様子）はいかなる様子をしているか？

我が此の気海丹田は、そのまますべて「唯心の浄土」（浄土は我が心）である。その浄土にはいかなる莊嚴があるか。