

我がこの気海丹田はそのまますべて「己身の弥陀」（弥陀はおのれ）である。その弥陀はいかなる法を説くか？

繰り返し繰り返し常にこのように観念すべきである。観念の効果がつもと、一身の「元気」がいつの間にか腰・脚・土踏まずの間に充ち足りて、臍下丹田・下腹部がひょうたんのように張って力があること、あたかも蹴鞠に使う皮製の鞠をまだ篠打ちしない時のようであろう。…」(pp.21-22)

この「内観の法」について、実際に書かれた記述から解釈すると、仰臥位において、両足を伸ばして力を入れ、下腹部から腰、脚、土踏まずに気を集中し、気海丹田に全てのものがあると念じなさい、そうすれば、元気が充ちて、下腹部が発達すると読み取ることができる（著者による意識）。ここには「丹田」という言葉は明記されているが、呼吸の操作に関する指示は含まれていないように見受けられる。したがって、文章をそのままに解釈すれば、これは丹田を練るための練丹術を説明したもので、呼吸の操作を意図した「呼吸法」の説明と捉えることはできない。

次に、同じく『夜船閑話』において、先行研究の検討で名称の上がった方法として「軟酥の法」についての記述を点検してみる。これは「夜船閑話（五）」の記載である。

記述2「酥を用いる方法」（軟酥の法）

「…略…たとえば色彩や香気が清らかで、鴨の卵のような大きさで軟酥（軟酥）を頭の上にひょいと置いたと仮定する。そのにおいと味は何とも言いようもない位すばらしいものだが、それが頭全体を潤し、次第にじわじわと辺りを潤しながら下って来て両肩両臂に及び、両乳、胸と腹の間、肺、肝、腸、胃、背骨、腰骨、と次第に潤しそそぐ。この時、胸中にたまった五臓六腑の気のとどこおり疝気やその他局部的の痛みが、心気の降下に従って降下すること、水が下に流れるようであり、はっきりその音が聞こえる。酥は全身を廻り流れ、両脚を温かく潤し、足の土踏まずに至ってとどまる。

修行者はそこで再び次の如く観すべきである。じわじわと潤しながら流れ下る酥の余流、支流が、積み滞え、暖めひたすことは、あたかも世の良医が種々の妙なる香りのする薬を集め、是を湯で煎じてふるおけの中に滞え、自分の臍より下をつけひたすようなものだ。」(pp.101-102)

これは自分自身の頭の上から、粘性を持った液体が体を伝って下に流れていくイメージを使い、気（持ち）が静まっていく、もしくは（元）気が蓄えられていく、といったことを想定したイメージトレーニングと読み取ることができる（著者による意識）。ここにも呼吸に関する操作について、具体的な指示は見受けられない。

では、『夜船閑話』において、呼吸に関する記述はどこに存在するのであろうか。まず、「夜船閑話（四）」に宋の詩人蘇東坡の発言として以下の記述が見受けられる。

記述3 (数息観)

「宋の詩人蘇東坡曰く、「腹がへったら食事をし腹一杯になる前にやめる。散歩逍遙して腹をすかせるように努力し、空腹の時に静かな部屋に入り、正坐して黙って出入の息を数えよ。一息より数えて十息まで到り、十息より数えて百息に到る。百息から数えて千息に到る頃には、身体不動山の如く、心しずまり返り虚空に等しくなる」と。このような状態が長く続くと、一息もすることなく、息の出入がなくなり、息は八万四千の毛穴の中から霧散霧消の状態となり、長い間の諸病がおのずから治り、諸障自然になくなることをはっきり悟るであろう。」(pp.94-95)

この記述は数息観について記載されたものであり、数息観をつづけていると、やがて、息をしなくとも、毛穴を通して霧のように空気が入りし、病気は治り、様々な障害も自然になくなることを知るであろうと述べているように解釈できる。ここでは呼吸の数を数えることを説いているが、必ずしも呼吸自体の操作については記載されていない。また、前出の記述と違い、丹田に関する記述はない。

一方、最も丹田と呼吸の関係をうかがわせる記述として、「夜船閑話(三)」の中に莊子や、許俊などの発言を引いた下記のような記載がある。

記述4

「それ故莊子曰く「真人(至人)の息は之を息するに踵を以てし、衆人の息は是を息するに喉を以てす」と。「踵を以て息す」とは心気が丹田に集まれば腹式呼吸になり、息がかかから出るような感じになることを言うのである。朝鮮の医家許俊曰く「蓋し気下焦(膀胱の上。丹田)に在るときは其の息遠く(長く)、気上焦(心臓の下、胃の上)に有るときは其の息促まる(ちぢまる。短くなる)」と。元時代の陳致虚(号、上陽子)曰く「人には真一(真正統一)の気あり、丹田の中に降下するときには一陽また復す。若し人始陽初復、一陽來復の兆しを知らんと欲せば、丹田の辺りに生じた暖気を以てしとすべし」と。およそ生を養うの道は、上部は常にさわやかで涼しく、下部は常にあたたかであればいけない。」(pp.71-72)

莊子の発言についての伊豆山の現代語を正確に読み取ると、気持ちを丹田に向ければ自然と腹式呼吸になり、まるで息を踵でしているようになる、と解釈することができる。確かに、この文章には丹田と呼吸という言葉が登場するが、ここで指示されていることは丹田に意識を向けることであり、呼吸の操作が書いてあるわけではない。また、注意しなければならないのは、原文を紐解くと「漆園(著者注: 莊子の別称)曰く、真人の息は是を息するに踵を以てし、衆人の息は是を息するに喉を以てす。許俊が云く、…略…」と書かれており、腹式呼吸の件はあくまで伊豆山が付加した解説に過ぎない点である。したがって、この記述を厳密に受け取れ

ば、真人は下の方（踵）で息をしているような状態で、一般人は喉元で息をしているという状態であることだけを示している。許俊についての記述も丹田に気持ちがある時は息が長くなることを示したものである。

このように『夜船閑話』を概観してみると、「内観の法」「軟酥の法」を含め全体を通して、丹田を重視し、気（持ち）を下（丹田）に向けること、あるいは降ろすことの重要性やその操作を説いている文章のように解釈できる。下記の記述にも見られるように、臍下丹田に気（神気）を集中し、身体が鍛えられると、悩みがなくなり、寿命が長くなるというのが本旨であろう。

記述 5

「心炎・意火・心火をとり静め、これを丹田下腹部と、足の裏土踏まずの間におくならば、胸の中が自然にすずやかに、あれこれ思い煩うことは少しもなく、一滴の識浪情波なく、心の波が立つことは全くなくなる。観音経にいう真観清浄観とはこの事である。」(pp.91-92)

記述 6

「そもそも生命を養い長寿を保つに必要なことは、先ず身体を鍛えることである。身体を鍛えるためには、霊妙な生命力たる「神気」を臍下丹田に集中させることが大切である。「神」が集中すれば「気」というやや物質的な生命力が集まってくる。気が集まる時にはそっくりそのまま私の真の練丹が出来上がる。真丹が出来れば身体が堅固になるなれば神気が完全になり、神気が完全になれば寿命が長くなる。」(p.35)

検討の結果、「内観の法」「軟酥の法」ともに、あるいは『夜船閑話』全般を通して、先行研究が主張するような呼吸法を想起させる呼吸の操作に関する直接的な記述は見受けられなかった。数息観を呼吸法と捉えるならば、確かに呼吸法の記載はあるが、「内観の法」「軟酥の法」をはじめ「丹田」と連結して説明されているものではない。また、3-1で示した丹田呼吸の操作と結び付けるのはさらに困難と思われる。

3-5-3. 平田篤胤『志都能石屋講本下』の記述

次に、上記の白隠禅師の影響が明確である平田篤胤の記述について検討する。本検討には、平田篤胤全集刊行会の『新修 平田篤胤全集 第十四巻』（名著出版、1977年）収録の「志都能石屋講本」を用いた³³⁾。

平田は、84歳の長寿を全うした父親が、ある老人に習った方法を30余りの時からおこなっていたために、無病・長寿であったと述べている。その方法として紹介されている記述が下記のものである（志都能石屋講本下）。

「毎夜寝所に入て、其いまだ睡りにつかぬ前に、仰向きて、両脚を揃へて、強く踏みのぼし、總身の元氣を、臍の邊から、氣海丹田の穴、および腰脚足の心までに充たしめ、され他の妄想をさりと止めて、指を折り、息を計へること百息にして、其の踏みしめたる力を緩め、暫有て、又かくの如く、大抵毎夜この術を行ふこと、四五度ほどづつ、缺さず修すること、毎月五七日づつすれば、元氣總身に充滿して、腹中の積塊も皆とけるなり、何なる良薬も、此術に越すもの無し、夫故に、我れはかくの如く、老に及ぶまで無病なりとて腹を出して見せられた處が、中焦鳩尾の處すきて、下焦臍下の張つて固きこと、こつこつと音のするやうで有たでござる。」(全集 p.505・原本 p.83)

平田はこの記述に続いて、白隠禅師を紹介し、『夜船閑話』に記載された「内観の法」が父親の実践していた方法そのものと述べている。この記述を分析すると、前節(3-5-2)で示した『夜船閑話』の記述1すなわち「内観の法」と記述3に示された数息観を融合させた記述になっていることがわかる。この記載は、寝る前に仰臥位で、全身の元氣を丹田から足まで充たした状態で、数息観をすれば、元気になって、病気にかかることなく、長生きができると説明しているように解釈できる。実際の『夜船閑話』では念じることが説かれていたが、その部分が数息観に置き換えられている。

ここでの指示も文字通り読めば、丹田に氣を充たすことと、息を数えることが説かれており、前節での分析の通り、必ずしも直接的な呼吸の操作についての説明が書かれているわけではない。しかし、数息観を呼吸法と捉えるのであれば、丹田に氣を集めながら、数息観という呼吸法をなさい、と説明しているようにも受け取ることができ、平田の説明によって、初めて丹田と呼吸法(数息観)が結び付いたとの解釈が成り立つのかもしれない。しかしながら、このような解釈を看過したとしても、やはり丹田呼吸の操作(3-1)との類似点を認めることは困難であるように見受けられる。

3-5-4. 貝原益軒『養生訓』の記述

最後に、年代的には最も上流に位置する貝原益軒の『養生訓』について検討する。ここでは、伊藤友信現代語訳の『養生訓』(講談社学術文庫、1982年)を検討に用いた³⁴⁾。片淵は、日本における養生思想において、広く「丹田」という言葉を使用したのは貝原益軒の『養生訓』が初めてであるとしている³⁵⁾。丹田の重要性について、『養生訓』の「巻第二 総論 下」には以下のように述べられている。

〔48 丹田に氣を集める

臍の下三寸を丹田という。腎臓の動氣といわれるものはここにある。『難経』(齊の医者・秦越人の

著）という医書に「臍下腎間の動気は、人の生命なり。十二経（鍼灸学・手足の十二経絡）の根本なり」と書かれている。ここには生命の根本が集合している。気を養う術はつねに腰を正しくすえて真気を丹田に集め、呼吸を静かにし荒くせず、事をするときは胸中から何度も軽く気を吐きだして、胸中に気を集めないで丹田に気を集めなければならない。こうすれば気はのほらないし、胸は騒がないで身体に力が養われる。

…（中略）…

とにかく技術を行なうもの、とくに武士はこの法を知らなくてはならない。また道士が気を養い、僧が坐禅をするのも、みな真気を臍の下に集中する方法である。これは主静（妄想を去り心を静かにする）の工夫であって、彼らの秘訣であろう。」（pp.76-77）

ここでは、臍の下、三寸（約9.1cm）に丹田というところがあり、呼吸を静かに荒くしないで、丹田に気を集めると、胸は騒がないで、身体に力が養われるとし、武士はこの方法を知らなければならないし、道士や僧侶もこれを目指しており、これが心を鎮めることの秘訣であると言っている。

一方、呼吸に関する記述はどのように書かれているのであろうか。呼吸に関する記述は同じく「巻第二総論 下」に以下のように記載されている。

〔61 呼と吸と〕

呼吸はひとの鼻からたえず出入りする息のことである。呼は出る息で、身体の内にある気を吐き出すことである。吸は入る息であって、外気を吸うことである。

呼吸はひとの生氣である。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。魚の腹中の水も外の水と同じく出入しているのである。

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、ときどき鼻から外気を多く吸いこむとよいのである。吸いこんだ気が体内にいっぱいになったならば、口から少しずつ吐き出すこと。荒々しく早く吐き出してはいけない。これは古くよごれた気を吐き出して新しい清らかな気を吸いこみ、新しい気と古い気との取り換えであるからである。

これを実行するときは、身体を正しくして上向きに臥し、足をのばし、目を閉じて手をしっかり握り、両足を五寸（約十五センチ）くらいひらいて両ひじと体との間隔も同じく五寸くらいになるようにする。

一昼夜の間に一、二度行なう。長いあいだ実行すれば効果が現われるであろう。気を安らかにして行わなければならない。」（pp.81-82）

〔62 『千金方』の呼吸法〕

『千金方』に「つねに鼻から清気を引き入れ、口より濁気を吐き出す。入ること多く出すこと少なくす。出すときは口をほそくひらきて少し吐くべし」と書かれている。」（p.82）

〔63 呼吸はゆっくりと〕

いつも呼吸はゆっくりとして、深く丹田に入れるようにする。性急にはいけないのである。」
(p.82)

「64 調息法

調息の法は、呼吸をととのえて静かにしていると、息が次第に小さくなっていくことである。これを繰り返して長く続けると、鼻の中に氣息がないかようになる。ただ臍の上からかすかな息が通じていることを感ずるだけになる。かくして神気が定まるのである。これが気を養う術である。呼吸は体内の気を出入させる道路である。だから荒々しくしてはいけない。」(p.83)

最初に書かれた記述内容(61)は、極めて基本的な呼吸の生理的機能を示した記述が主体となっている。しかし、それ以降に記載されている内容は、明らかに呼吸のやり方について説いたものと読み取れる。62では「千金方」^{註7)}の呼吸法として、たくさんの空気を取り入れ、出すときは少なく、口を細く開いて少しだけ吐く、とその要領が記載されている。また、63には、呼吸はゆっくりしなければならないこと、そして、深く丹田に入れるようにするとの記載がある。これは、呼吸を丹田、即ち臍の下9.1cm(下腹部)に入れるようにするという操作であり、明確に呼吸と丹田を結び付けた動作の説明になっている。最後の64については、呼吸を静かにして、それを長くつづけていると、やがて鼻を通して呼吸をしている意識がなくなり、わずかに臍の上から息が出入りしているような感覚になる、そのような状態になることによって気が養われると書いてある。

このように貝原益軒の著した『養生訓』には、呼吸の操作(呼吸法)が明確に記載されている。また、「呼吸はゆっくりとして、深く丹田に入れるようにする」と、呼吸と丹田すなわち下腹部を明確に結び付けた記述が、解釈に頼ることなく、実際の記述内容として存在することが明らかとなった。

3-5-5. ま と め

江戸期に著された白隠禅師の『夜船閑話』、平田篤胤の『志都能石屋講本』、貝原益軒の『養生訓』について、呼吸あるいは丹田と関連した記載内容について検討をおこなった。多くの研究や記述は、丹田呼吸の技法や方法論の根拠が白隠慧鶴の『夜船閑話』にあるとの見解を示していた(3-2および3-3)。しかしながら、実際に『夜船閑話』の記述を精査した結果、具体的な呼吸の操作についての記述は存在しなかった(3-5-2)。これは、平田篤胤の『志都能石屋講本』についての精査においても同様であった(3-5-3)。これらの記述に登場する数息観、即ち呼吸の数を数える瞑想法を呼吸法と位置付けた時、初めて白隠禅師の『夜船閑話』に呼吸法が登場し、また平田篤胤の『志都能石屋講本』に丹田と呼吸法の関連性を見出すことが可能となる。

しかしながら、当初、3-1で示した村木の丹田呼吸の特徴とも大きく異なるものであり、これらを丹田呼吸の技法や方法論のルーツとする解釈は、牽強付会の見解のように見受けられる。

一方、貝原益軒の『養生訓』には具体的な呼吸の操作（呼吸法）が記載されており、また、「呼吸はゆっくりとして、深く丹田に入れるようにする」という、呼吸と丹田とを明確に結び付けた指示も確認できた。貝原の記述に村木の説明した腹圧についての記述はないが、下腹部を空間と捉えた時、物理学的観点から空間に何かを入れる場面を想定すると、通常、中の圧力は上がることから、呼吸を深く丹田に入れるという指示は、村木が示した丹田呼吸の条件（腹圧の上昇）にも合致する可能性が十分に考えられる。

したがって、江戸期において検討をおこなった3名の著作の中で、丹田呼吸の技法を見出すことができるのは、貝原益軒の『養生訓』の記述のみであると結論付けられる。

最後に、白隠禅師の『夜船閑話』の記述1（3-5-2）と貝原益軒の『養生訓』の61（3-5-4）には、仰臥位で足をのばした姿勢をとるなど、類似した点があることに触れておく。もちろん、白隠の記述を援用した平田の記載にも同様の姿勢が見られる（3-5-3）。もし、それぞれの記述に他者の影響があるとすれば、3-5-1で検討したように、貝原が基本的にオリジナルであり、白隠は貝原の影響を受けた可能性があり、平田の記述は白隠に加え、やはり貝原の影響も受けた可能性もある。しかし、『夜船閑話』や『志都能石屋講本』に貝原の名を見つけることはできない。よって、直接のつながりを見出すことは難しいが、いずれもそれぞれの時代を代表する博学の士であり、その知識は著作の中で引用される文献（古典）の量と質から明らかである。したがって、貝原の著作についても触れていた可能性は十分に考えられるし、直接、著作に触れていなかったとしても、それぞれに同様の古典に学び、類似した記述が生じた可能性も考えられる。

一方、これらの類似点は、両者を知る者にとって記憶上の混同を引き起こす危険性を孕んでおり、また、後世の読者にとって両文献が同じことを書いているとの錯覚や、それらが継承された記述であるとの作為・無作為の誤謬を誘発する原因となっているかもしれない。

このような誤謬は広範にわたり、東京大学東洋文化研究所教授を経て名誉教授となった鎌田茂雄博士に至っても、調息法について詳説した著書において「白隠の『夜船閑話』で説かれた内観の秘法はその後多くの人々に継承された。それは貝原益軒、平田篤胤、平野重誠、佐藤一斎などが説かれた調息法である。その流れは調和道の創始者藤田靈斎に受け継がれ、大成されるに至ったのである」といった記載を残している³⁶⁾。しかしながら、厳密に分析すれば、この記載には誤った内容が含まれていることは本研究から明らかである。

4. ま と め

我々は本研究において、「丹田呼吸」という言葉は藤田靈齋によって初めて公に用いられたものであることを明らかにした。また、多くの研究や記述は、丹田呼吸の技法や方法論は白隠禅師によってもたらされたものと結論付けていたが、実際に丹田呼吸についての具体的な操作を記述していたのは貝原益軒であることを付き止めた。我々の研究テーマは丹田呼吸の系譜であるが、「丹田呼吸」という言葉を初めて使用した当時の藤田靈齋と、貝原益軒とを系譜として早急につなぎ合わせることはできない。なぜなら、藤田の1908年に出版された当該書籍である『実験修養 心身強健之秘訣』には貝原の記述がないからである³⁷⁾。しかし、1922年に出版された『藤田式調和法前伝略解』において、藤田は「私は斯法（著者注：調和法のこと）の組織者であり大成者ではあるが、然し斯法の創造者ではない」と述べた上で、その調和法の種子となったものを多数挙挙しており³⁸⁾、この中には貝原益軒の名前が含まれる³⁹⁾。両著書の間には10年以上の時間的隔たりがあり、さらにこの間、藤田は再研究の上で自身の調和法を変化させたとの記述もあることから、1908年よりも後に再研究の途上で学んだものが数多く含まれると考えるのが妥当である。したがって、この記述も系譜としての直接の連結を示唆する記述とは捉えられない。しかし、藤田靈齋を時間的に点ではなく線で捉えた時、貝原の記述に確実に丹田呼吸の記述があること、また藤田が貝原の記述を認識した時点は明らかではないが、いずれかの時点で認識していたことを考え合わせると、この2者を大まかな丹田呼吸の系譜の中に並べることは可能なのではないかと考えられる。

5. 結 語

我々は今回2つの点について明らかにした。しかし、これは丹田呼吸の系譜を探る中で、あるいは呼吸法全体を掌握する中では、極めて小さな一歩に過ぎない。しかしながら、このような取り組みを積み重ねることによって、適切な呼吸、あるいは適切な呼吸法やその系譜が明らかとなり、呼吸なくしては生きることのできないヒトにとって、極めて有益な知恵となっていくのではないかと考える。今回の研究では、技法の内容についての比較や、目的（例えば、瞑想、気を養う（気功）、身体強化、精神強化）による区別など、検討の材料として棚上げした要素が多数、存在する。系譜においても、先行研究の中には、インドや中国にその起源を発展させているものも見受けられたが、今回は日本における検討にとどめた。これらも呼吸や呼吸法を考える上で重要な内容となることから、今後の研究課題としていきたい。

注

- 注1) 藤田は真言宗智山派の僧侶で、1896年から修養法の工夫を重ね、1906年に「息心調和法」の名称で普及をはじめ、1907年に千葉県千葉町に道場を開く。以降、さらにその方法論に研鑽を積み重ね、1927年に調和道協会を設立、現在に続く調和道の開祖である。
- 注2) 村木は戦前に東京医科歯科大学を卒業 (1936年)、さらに戦後に慶應大学医学部を卒業して医師となり (1946年)、1959年に東京大学で学位 (医学博士) を取得、西洋医学の領域においても見識者であったと言える。1941年に藤田壺斎の主宰する調和道協会に入門し、門下において呼吸法を実修した。
- 注3) 調和道でおこなわれる呼吸法で、波浪息 (小波浪息・中波浪息・大波浪息)、屈伸息、大振息、完全息、太陽息・大地息など、様々な技法が存在するが、ここでは詳説しない。
- 注4) 白隠禅師によって提唱されたものであるが、詳細については3-5-2において説明する。
- 注5) 「儒家秘訣無病長生法」(明治34年6月)を根拠に、素食 (そしょく)、灌水 (かんすい)、観念 (かんねん)、導引 (どういん)、吐納 (とのお)などを挙げ、このうち吐納が呼吸法を意味するが、「大気を身内に納めて、以て栄養の根本を培う」といった単純な呼吸の原理が示されているのみで、必ずしも呼吸法のルーツとは言えない。
- 注6) 呼吸の数を数えることに意識を集中して、気持ちを鎮める方法。
- 注7) 唐の医者孫子邈 (そんしばく)の撰になる「千金要方」で、いわゆる医学百科にあたる書籍。
- 注8) 白隠禅師の内観四則、ウパニシャッドの息法と心法、ヨーガの真隨たる心法と息法、仏典中の観心法と息法及び他の行法、念息法、真言密教の吽字の精髓・三密加持の法・阿字観・その他の観法の真隨、座禅、天台止観中の観心法と息法、絶対他力教の真隨、道教の息法と練丹法、平田篤胤・貝原益軒・平野元良諸氏の息法と丹田鍛錬法・周濟氏の調息考・二木医学博士の腹式呼吸腹圧増進説などを挙げている。

参考・引用文献

- 1) 番場裕之 (2006) ヨーガの呼吸法 (上) 呼吸法の概説 春秋 (478): 9-12.
- 2) 松田慎也 (1983) 初期仏教における呼吸法の展開—安般念について—仏教学 (15): 49-68.
- 3) 小野寺武志 (1984) 呼吸法及び呼吸法の歴史 大學紀要 (和洋女子大学) 第1分冊, 文系編 25: 23-33.
- 4) 片瀨美穂子 (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 64: 111-119.
- 5) 片瀨美穂子 (2016) 近世日本の養生論における導引術—その技法の整理—養生学研究 10 (1): 1-11.
- 6) 小野寺武志 (1984) 呼吸法及び呼吸法の歴史 大學紀要 (和洋女子大学) 第1分冊, 文系編 25: 23-33.
- 7) 高橋英恵 (1999) 近代日本の健康法の系譜—明治時代から昭和40年まで—桜門体育学研究 34: 40-47.
- 8) 中村達也 (2012) 呼吸法の比較検討: 呼吸法を中心に 武蔵丘短期大学紀要 19: 105-107.
- 9) 青木純一 (2013) 呼吸法の歴史とその特徴について 東京都市大学人間科学部紀要 (4): 1-18.
- 10) 村木弘昌 (1984) 改訂版 丹田呼吸健康法—調和息入門— (1971年第1版) 創元社, pp.4-31.
- 11) 村木弘昌 (1984) 改訂版 丹田呼吸健康法—調和息入門— (1971年第1版) 創元社, p.91.
- 12) 村木弘昌 (1984) 改訂版 丹田呼吸健康法—調和息入門— (1971年第1版) 創元社, pp.326-327.
- 13) 帯津良一 (2004) 帯津良一の五十歳からの養生入門 海竜社, pp.85-122.
- 14) 小野寺武志 (1984) 呼吸法及び呼吸法の歴史 大學紀要 (和洋女子大学) 第1分冊, 文系編 25: 23-33.
- 15) 小野寺武志 (1984) 呼吸法及び呼吸法の歴史 大學紀要 (和洋女子大学) 第1分冊, 文系編 25: 23-33.
- 16) 高橋英恵 (1999) 近代日本の健康法の系譜—明治時代から昭和40年まで—桜門体育学研究 34: 40-47.

- 17) 笠井哲 (2003) 白隠の丹田呼吸法の系譜 印度學佛教學研究 51 (2): 688-693.
- 18) 青木純一 (2013) 呼吸法の歴史とその特徴について 東京都市大学人間科学部紀要 (4): 1-18.
- 19) 片渕美穂子 (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 64: 111-119.
- 20) 大森正義 (2016) 文化としての呼吸法—健康法としての呼吸法の捉え方— 城西現代政策研究 9 (1): 49-57.
- 21) 藤田靈斎 (1911) 藤田式修養息心調和法初伝 真人社, pp.27-33.
- 22) 二木謙三 (1909a) 呼吸健康法 心の友 5 (9), pp.10-11.
- 23) 二木謙三 (1909b) 呼吸健康法 (続) 心の友 5 (10), pp.11-14.
- 24) 二木謙三 (1909c) 呼吸健康法 (続) 心の友 5 (11), pp.9-11.
- 25) 二木謙三 (1909d) 呼吸健康法 (続) 心の友 5 (12), pp.10-12.
- 26) 二木謙三 (1910) 論説 腹式呼吸竝ニ腹壓増進ニ就テ 中外医事新報 (712): 433-448.
- 27) 高橋 英恵 (2005) 岡田式呼吸静坐法について: 技法の分析 体育学研究 50 (2): 175-188.
- 28) 服部静夫 (1912) 岡田式呼吸静坐法 弘学館, pp.1-160.
- 29) 伊藤銀月 (1912) 岡田式呼吸静坐法と実験 文榮閣書店・春秋社書店, pp.1-232.
- 30) 藤田靈斎 (1908) 実験修養 心身強健之秘訣 三友堂書店, pp.1-250.
- 31) 片渕美穂子 (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 64: 111-119.
- 32) 白隠慧鶴 (1757) 夜船閑話 (伊豆山格堂 現代語訳) 春秋社 (1983年), pp.1-127.
- 33) 平田篤胤 (不明) 志都能石屋講本 (原本項数p.1-84) 新修 平田篤胤全集 第十四卷 名著出版 (1977年), pp.421-506.
- 34) 貝原益軒 (1713) 養生訓 (伊藤友信 現代語訳) 講談社 (講談社学術文庫, 1982年), pp.1-440.
- 35) 片渕美穂子 (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 64: 111-119.
- 36) 鎌田茂雄 (1996) 気の伝統 調息法を中心として 人文書院, pp.169-207.
- 37) 藤田靈斎 (1908) 実験修養 心身強健之秘訣 三友堂書店, pp.1-250.
- 38) 藤田靈斎 (1922) 藤田式調和法前伝略解 養真會出版部, pp.1ノ1-7ノ51.