

# 心身療法「岡田式静坐法」の身体美学に関する一考察

— 天地との調和・統一を表象する重心運動との身体的一致の観点から —

片 山 俊 宏

はじめに

本研究は、心身療法「岡田式静坐法」(以下、「静坐法」)について身体的感性の視点から考察したものである。「静坐法」は、農家出身であった岡田虎二郎(一八七二—一九二〇、以下、岡田)によって明治時代に考案された<sup>1)</sup>。大正時代には優れた心身療法として反響を呼んだ<sup>2)</sup>。ところがその方法論については、奇妙なことに、薬剤などの外在的治療はおこなわず、ただ坐るだけであった。しかも、正坐のように足・脚を折り曲げることを原則としていた(写真1)。ある医学者が、同時代に新聞記事を通して「静坐法」を即座に止めるよう国民に呼びかけている<sup>3)</sup>。姿勢の構造上、内臓や神経を圧迫し、心身に負担が生じると判断されたからである。

その様な「静坐法」が、なぜ優れた療法と称賛されるに至ったの

か。この解明は、心身療法の方法論をめぐって、身体的感性の可能性を追求する研究へと発展していくことになるかもしれない。というのも、「静坐法」は、実践する主体に、感覚を洗練させ、心の癒しへと結実させていたことがわかりつつあるからである。つまり、「静坐法」の型に裏打ちされつつ感覚が整えられてくる。そのプロセスは、自らの存在の様態が、「静坐法」の型そのものへと整えられてくる実感と軸をひとつにししている。こうして心身は一如となり、自らの



写真1. 「岡田先生静坐の心」, 実業之日本社「岡田式静坐法」(一九一二年、実業之日本社)、巻頭部分に掲載。

生に深い調和・統一がもたらされる、というものである。

では、この一連の心身調和・統一のプロセスをめぐって、「静坐法」が築き上げた秩序の内実はどのようなものであったのだろうか。この点について、創始者・岡田と弟子は「芸術」を強調していた。

そこで本稿では、彼らがとらえていた「芸術」の意味を紐解く。次にその「芸術」を体現した方法論としての「静坐法」の特質に迫る。そしてなぜ「静坐法」が心身療法となり得たのかについて解明する。

方法論については文献史料に基づく考察をおこなう。岡田自身は記録を残していない。しかし幸いなことに、足利浄円（一八七八～一九六〇、以下足利<sup>4</sup>）をはじめとする愛弟子達が、彼の一連の発言を『岡田虎二郎先生語録』<sup>5</sup>や『静坐 岡田虎二郎その言葉と生涯』<sup>6</sup>等にまとめている。

本論で触れるが、「静坐法」はその姿勢の構造が複雑であり、習得難度が高く、長年の指導が必要と考えられていた。先の二つの文献は、岡田自身が各会場で弟子の指導に直接当たっていたり、自らの思想を熱弁していたりした場面の記録を集約したものである。岡田の死後は、弟子の小林信子が編集長となって機関紙『静坐』を毎月一号ずつ発行する<sup>7</sup>。論説だけでなく、「静坐法」を通して自らの心身に変化が感じられた体験録や日記も多数寄せられている。本稿ではこれらの記録にも着目する。

先にあげた課題や問題意識に基づく限りにおいて、先行研究を紹介する。「静坐法」は、仏教的修行法との歴史的連続性は確認できず<sup>8</sup>、岡田が創造したという説が有力である。「静坐法」は腹を中心<sup>9</sup>に練り上げられ、見た目におけるプロポーションとは異なる美的身体が築かれていた<sup>10</sup>。それは、重心をつかさどる丹田を練り上げ、天地との主客一致をはたし、宇宙とひとつとなる「すがた」の美的様態である<sup>11</sup>。しかし、腹の練り上げは、身体を大地に根付かせることを意味する<sup>12</sup>。なぜそれが天との一致を観取させることにつながるのか。本稿では、この課題に取り組みつつ、「静坐法」の解明につとめたい。

引用箇所の出典明記について予め説明する。前後に空行を設けた引用文に関しては、その都度末尾に、出版年、出版社を省略して引用文献を記す。本文に組み込んだ引用については、同じ形式をとるが後注とする。全般の書誌情報については、本文末の引用文献リストに記載する。

## 1. 主客一致・生の統一としての「芸術」

「静坐法」がなぜ心身療法となり得るのかについて、弟子の足利は以下のように説明する。

引用① 坐は科学的に説明できるものではなくて、むしろ芸術的である。(足利浄円「安全と部分」(二)『静坐』七巻二号、一頁)

ここでいう「坐」とは「静坐法」のことである。<sup>15)</sup>「芸術」が何を意味しているのかについてはわからない。少なくとも、客観的に分析され得ないもの、というニュアンスがこめられているようである。創始者・岡田はどうか。

引用② 一呼吸、一呼吸に自己てふ大芸術作品を完成せよ。(小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』、一三三頁)

ここに出てくる「自己」とは、「静坐法」の実践を前提とした自己である。「自己てふ大芸術作品を完成せよ」とは、自己の「すがた」が「静坐法」の型に一致した様ととらえることができる。そしてその様をよりよく理解するために岡田と足利は「芸術」という言葉を用いたことであろう。この使用が確認されるのは、上に引用した岡田と足利の二つの記録のみである。しかし足利の場合、その経緯を窺い知ることのできる言説が一定程度存在する。まずは、どのような経緯で①の発想に至ったのか、彼の言説を跡付ける。以下の引用③は引用①の前段部分に相当する箇所である。

引用③ 水そのもの、全体を見てこれを歌として詩にすることは芸術的見方である。(省略) 大樹の全体を見ずして、枝一本切ることも、根一筋断つことも出来ないやうにその部分を正しく知ろうとするには、先づその全体を知る可きである。(省略) 静坐は科学的に説明できるものではなくてむしろ芸術的である。(足利浄円「安全と部分」(二)『静坐』七巻二号、一頁)

絶えず連続して流れる「水」を「一滴」の単位に分けることができないうように、一本の枝や根を大樹の部分として分けることはできない。「芸術的見方」とは、分析的思考を否定し、生の「全体性」を把握する態度を指していることがわかる。それは自己にも向けられる。

引用④ 自己を知ろうとする人は、自己のみによりて自己がわかるのではなく、自己に連続する他を知ることによりて自己が明了となるが如く、自を知ることとは他を知ることであり、他を知るとは自を知ることである。(省略) 全部を知らぬ科学は、あらゆる生命を殺す道具となるのではなからうか。(足利浄円「全体と部分」(二)『静坐』七巻三号、一頁)

つまり自己の存在を成立させているその「全体性」を知ることが肝要であると説かれている。それは外側からみて理性や思考で理解されるものではない。「静坐法」をとおして、「感じられ」「つながる」ものとされる。その身体的態度や理解が、自己に統一や調和をもたらし、心身安定へと結実していく。そのことを足利は、この「静坐法」の型にはまる窮屈さへの批判に対する反論に組み込みみつ、以下の様に説明する。

引用⑤ 坐には坐の型がある。坐るものは皆その型に順応せねばならぬ。多くの人々は、この型にはまることをもつて窮屈な<sup>15</sup>こととし、さうすることをもつて何か特別の姿態になることのように思ふものである。しかし、坐には型があるのでなく、人間が本然の姿態にあるとき、それが坐の型になつているのである。(足利浄円「随順相と無我相」『静坐』一〇巻五号、一頁)

「静坐法」を、肉体を無理やりはめ込む鋳型ととらえるのは誤解である。岡田の言葉を借りて言えば「万有を相手に」し、<sup>16</sup>「万有が自分のもの」となった本然の「すがた」だという。そしてそこに還る過程は、「静坐法」の型に裏打ちされつつ、自己の身体感覚が整えられていくことと軸をひとつにしている。足利はこれを砂糖の味わいに喩える。

引用⑥ 科学の力により、静坐を説明しようとしても、それは不可能事であろう。(省略) 坐ること以外のものを以て静坐味はわからないであろう。砂糖はなめる人へのみ、その味を語る<sup>17</sup>ことができる。(足利浄円、「静坐味」『静坐』五巻二号、一頁)

岡田はいう。

引用⑦ 物の味は外のものになくして内の心にあるのである。(小林信子(編)『岡田虎二郎語録』、一三頁)

「静坐法」との身体的一致は、ひいては万物との一致を観取させ、それは感覚が「静坐法」の型へと整えられていくことと軸をひとつにしている。その実感は、あたかも砂糖の甘みを味わうようなものであり、快の感情が湧き上がってくる。それが心身の癒しへと結実してくる。そのような道筋が、以上の言説から窺える。

「静坐法」は、主客一致を、身をもって味わう感性的な試みであり、それは内的なプロセスでもあるがゆえに、理性や視覚に依存する科学では把握できない。そのことを、「芸術」を科学と対置される概念として用いることで、効果的に訴えようとしたのであろう。<sup>17</sup>

では、その様な「芸術」的試みとしての「静坐法」の内実はどのようなものであったのだろうか。姿勢論から迫ろう。

## 2. 「静坐法」の弁証法的統合運動—大地の反作用を介して

### 2-1. 姿勢構造—下体／重み・上体／軽みの統合

姿勢への言及は足利の記録においては乏しい。しかし岸本能武太(一八六六—一九二七、以下岸本)という人物が「岡田先生に就いて静坐を始め」<sup>19)</sup>、「過去三年間に於ける予の静坐練習」<sup>20)</sup>成果を、岡田公認のもと、自らの感想や体験を交えつつまとめた書物「岡田式静坐三年」を刊行している<sup>21)</sup>。

同文献の冒頭には岸本自身が実践する「静坐法」の写真が掲載されている(写真2)。足・脚を折り曲げ下腹部を落として坐っている様子がわかる。静態的で安定した印象を受ける。しかし、ある瞬間を永遠化する写真の特性に注意を払う必要がある。というのも、「静坐法」は、安定もするが動揺もすると岸本が述べているからである。



写真2.「静坐三年」著者三本、岸本能武太『岡田式静坐三年』(一九一四年、大日本書)、巻頭部分に掲載。

引用⑧「不倒翁」と云ふよりは、「起き上がり小法師」と云ふ名称の方が、正常であろう。そは一度転がつても、又直ぐに起き上がるからである。岡田式の姿勢も亦、全身の重心を臍下に安定するから、一方からは、身体は磐石の如く又ピラミッドの如く、泰然不動の状態であると云ひ得られるけれども、他の一方からは、身体は、釣鐘の如く、時計の振子の如く、玩具の達磨の如き、状態になつて居る(岸本能武太「岡田式静坐三年」、一五五頁)

岡田も例外ではない。

引用⑨ 達磨のことを不倒翁と申します。重心が、下腹に安定することは、非常に大切なことです。(小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』、五四頁)

岸本の場合は「臍下」に、岡田の場合は「下腹」に、つまり丹田に重心を安定させよとある(以降、丹田と表記。丹田については脚注十二を参照)。ここに重心を安定させるということは、身体の中心を安定させるわけであるから、静止した状態の印象を受ける。しかし「静坐法に於ける身体の安定は、決して死せる安定ではなくて、活ける安定である。静的安定ではなく、実に動的安定である。」

(付点著者<sup>23</sup>) なのだという。この静動をめぐる二律背反的な岸本の言説は、岡田の記録にも確認される。

引用⑩ 静坐の姿勢でドツシリと動かないのは、土台石が安定しているのだ。(小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』、八一頁)

不動性を原則とする一方で、つり上がっていくとも述べている。

引用⑪ 静坐は、私について、一本のハリガネを以て、空中に吊り上って行く様なものだ、(省略)一寸坐った丈で其の高さまで昇れる、しかし油断をすれば直ぐドシンと落ちて、却つて平地で倒れた時よりもひどくやられる。(小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』、二九頁)

引用⑨の岸本の一節に戻り、揺れの様態を再度確認したい。「釣鐘の如く、時計の振子の如く、玩具の達磨の如く」揺れるとある。その揺れの定義をめぐるのは、「起き上がり小法師」のように「一度転がつても、又直ぐに起き上がる」と記されている。それは、中心からこぼれ落ちるような、不安定で不確定な姿勢の崩れではない。むしろ、倒れそうになっても起き上がる「復元力」が

発動される生産的な揺れである。つまり、上体が垂直軸から逸脱しないように、絶えず下から真上に押し上げられる「上昇運動」の発動でもある。岡田は「静坐法」の構造の本質を以下の像でとらえていた。

引用⑫ ヤジロベイを見れば、よくわかる。之が静坐の根本である。(笹村草家人(編)『静坐 岡田虎二郎その言葉と生涯』、三八頁)

図1は先の引用⑬に添えられていた「ヤジロベイ」の構造図である。後の内容を先取りしつつ、「静坐法」の揺れの構造をここで紹介する。彼らにとつて、重心とは、物体の重さが下に加わる力と、その重さを支え「上げる」反作用の力とが等しくつりあう働きとして、とらえられていた。そして「静坐法」を通して、その重心の働きを、自らの身体スケールを超えた天地間で働かせようとした(図

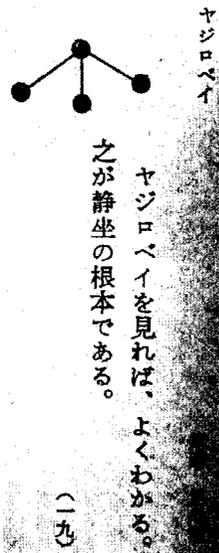


図1.「ヤジロベイ」(岡田虎二郎著、三友社刊)、『静坐法』(岡田虎二郎著、三友社刊)。

2)。稽古を通じて、直観力を働かせながら、自らの重心を身体よりも低い大地に下ろす技能を身につけていった。(これから見ていく)史料には、以上のような感性的の記録が、岡田や弟子達の言説から窺える。

このような結論に至った経緯について、あらためて、姿勢構造の特徴を確認していこう。技術的な工夫として岸本は、「静坐法」の姿勢を以下の如く厳格に定める。

引用⑬ 足の裏を深く重ね、両足の踵は、その間の距離が、僅かに五六吋(インチ)になる位に接近せしめて、両の臀を各踵の上に置いて坐るのである。臀の先きは、成るべく後方へ突き出し、腰はその反対に、成るべく前に向かつて湾曲にそらせ、中腰に浮ける気味になり下腹は前に張り出して、開いて居る両膝の間に落す心持ちになるのである。斯くして鳩尾をグット折って、胸と腹との縁を断つ心持になり、鳩尾以上の力を抜い

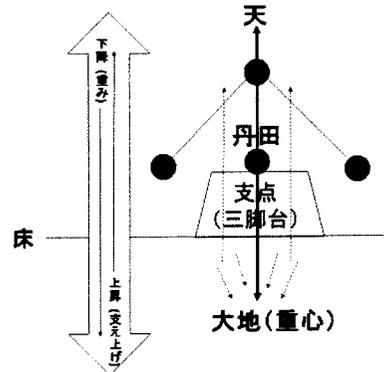


図2. 「下上統合運動」の構造 (筆者作成)

て、この抜いた力を臍下に込めるのである。(岸本能武太「岡田式静坐三年」、一四六―一四七頁)

この岸本の言説に対応する岡田の記録を確認したい。(以下の五つの引用は全て、小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』からの抜粋により、頁数のみ表記する。)

引用⑭ 腰は反りかえって、背は猫背、身体が二等辺三角形(一〇四頁)

引用⑮ 足は深く重ね手を組む、足は何程深くてもよし、足は大黒柱の下の土台石(一〇二頁)

引用⑯ お尻はずっと後ろの方に出す(一〇三頁)

引用⑰ 腰を立てよ(六九頁)

引用⑱ 上体を少し前に傾けよ。(九一頁)

右の一連の引用は、「静坐法」の姿勢構造について岡田が言及した断片的な記録を、重要と思われる箇所から寄せ集めたものである。まず参照したいのが引用⑭の「身体が二等辺三角形」の喩えである。やや遡るが、引用⑧において岸本も同様に、「静坐法」を「ピラミッド」に喩えている。ここには、身体の重心が低く定位され、かつ垂直に落ちていく構造を狙っていたと考えられる。この観

点に依拠しつつ、改めて引用⑭から⑱までの一連の引用を総合すると、以下のような姿勢構造が浮かびあがってくる。

つまり、折り重ねた踵と開いた両膝の先で、立体構造的な三角形（以下、三脚）を形成する（図3）。「足は大黒柱の下の土台石」の如く折り曲げ、足の甲・下腿は床に密着させて固定する。

三脚の中央に丹田を定位させる。人体の構造上、腹部は背骨を介して、腰や臀部と連結しているため、坐時の際には、やや後方の踵側の位置へと自ずともたれることとなる。そこで腹を、意識的に前方へ押し出す調整が求められる。まずは、あえて腰を浮かせ、上体を前傾させる工夫が必要となる。足は深く重ね、腰を浮かせながら前方へと押し出す程度の高さを設ける。しかしこの段階においては、上体は過分に前方へと押し出され、姿勢のバランスが不安定となる。そこで後方に臀部を突き出し、腰から背中部分を反り返らせることで、上体を起こすのである。

丹田は、三脚の中央部へ定位されることとなる。こうして「三脚台」が形成される。そして以下の最後の調整をおこなう（写真3）。

引用⑲ 静坐の姿勢をして全身の力が臍下に籠もった状態

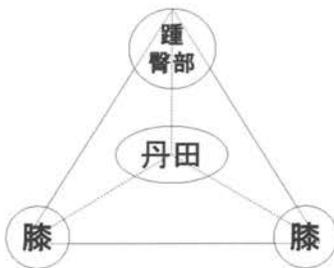


図3. 「三脚台」の構造（筆者作成）

は、同時に身体の凡て他の部分から、力が抜け去った状態であらねばならない。既に全身の力を臍下に籠めると云へば、臍下以外の凡ての部分、殊に上半身からは、力が抜け去つて居るべきは、云うまでもないことで、実は臍下以外で抜いた力を、臍下に籠めるのであり、又臍下に籠めんが為めに、臍下以外の力を抜くのである。故に此等は単に同じ事を両方面から云うたに過ぎない（岸本能武太『岡田式静坐三年』、一五二頁）

上半身は、「三脚台」に支えられた丹田の真上に、「石臼の上石の如く」忠実に乗せられる。肩・胸をしほめるといふのは、脱力を意味しているわけではない。肩・胸と丹田との間には境界はなく、皮膚や筋肉の不断の連続性にある。肩・胸の力を抜くことと丹田に力を入れることを別々におこなうのではなく、表裏一体の調整として東ねていく工夫が求められる。

肩・胸は周縁部、丹田は中心部という位置関係のなかで、弛緩させた肩・胸の皮膚や筋肉



写真3. 「静坐三年の著者（側面）」、岸本能武太『岡田式静坐三年』（一九一四年、大日本図書）、巻頭部分に掲載。

が、力を入れた丹田へと引つ張られるような緊張関係が築かれることとなる。肩・胸の重みが、水が口の狭い容器に注ぎ込まれるように、丹田の一点へと集められる。

「三脚台」は、丹田がそのような機能をより安定的に發揮するための支えとして必要となる。「三脚」の構造が、床の反作用を介して、丹田を垂直に支え上げる支点となるからである。上半身は忠実に「三脚台」に乗ることができ、そこに上体が起し上げられる「軽さ」がもたらされる。一方、「三脚台」は、上半身の重みが忠実に加えられてくるなかで一層安定的で強固なものとなる。岡田の言う「土台石」の如く安定した感覚は、こうして生まれるのである。

強調したいことは、この循環のなかで、身体は、「重み」と「軽さ」という対象的なベクトルの運動が、互いに引き出し支えあうかたちで統合される、ということである。これを本稿では「上下統合運動」と名づける。この運動は心身に深い満足を与えるリズムとなっていた。その過程をこれから確認していこう。

## 2-2. 安定・ハズミの統合—大地の反作用を介して

以下は、三年の稽古を経て到達した岸本の境地である。

引用⑳ 斯くして鳩尾をグット折って、胸と腹との縁を断つ心持になり、力が這入るに従つて、身体は何んとなく軽くなり、

スーツとして来て、今にもぐらゝと動き出しそうになる。謂はゞ我らの胴体は Pivot 即ち樞軸の上に乗って居るか、若しくは我らの身体全体が、パネ仕掛けになつて居る様な心持ちがする（付点著者、岸本能武太『岡田式静坐三年』、一四七—一四八頁）

すでに触れたが、「今にもぐらゝと動き出しそうになる胴体」の揺れは、崩れ落ちそうになるそれではない。絶えず下降する上体を、起こしあげる「パネ」の反動が發動される安定的揺れである。自己の身体は絶えず垂直に起こしあげられ、「Pivot 即ち樞軸の上に乗って居る」かのように、その軌道の正中線から逸脱することがない。この様な「弾み」の安定的な軌道の確保は、「三脚台」の中央に低位した丹田を通して、上体が垂直軸上に忠実に下降していく重みによって支えられているからこそである。これを筆者は「上下統合運動」と名づけたが、この構築が「静坐法」の狙いであったことは、以下の呼吸法の言説にも滲み出ている。

引用㉑ 先づ息を吸ふ時は、出来る丈け肩を上げ胸を張り、同時に出来るだけ腹を凹ませるがよい。（省略）息を吐き始めると同時に、段々に肩を下げ胸をすぼめ、又出来るだけ腹をズンズン膨らまして、吐く息の尽きる迄に及ぶのである。（岸本能武

太『岡田式静坐三年』、九八〜九九頁)

呼吸法は、通常吸う際には横隔膜が上がり吐き出す際に下がる。岸本の場合、胸を窄めて吸い、吐くときは腹に力を入れ内臓を絞上げるようにして息を吐き出す。息を「吸い込む」力を、上体の重みが下腹部へと落ちていく方向へと、「肩を上げ胸を張り」つつ整えなおす。一方、息を「吐き出す」力は、「腹をズンとふくらまし」続けることで、上体が持ち上がる方向へと整えなおす。岡田の記録にも「平常息を長く出しながら腹に力を入れることをよくやらねばならぬ。丁度ポンプを押すように、下腹に力を入れて息をお出しなさい」とある。この呼吸法は、「上下統合運動」をより活性化させる働きがあるといえる。

しかし、そもそも「上下統合運動」が可能となるのは、引用②にも確認されるように、上体の重みが大地の底に吸収され、その反作用を介して上体が垂直に起こし上げられる重心運動が、天地間の重力作用と一致するかたちで展開されているからこそである(図2)。岸本の「身体は何んとなく軽くなり、スーツとして来て」という先の記録は、自己の重心運動が肉体的枠を超えた天地間のスケールで展開されていることの実感を物語っている。それはとりもなおさず、自らの身体と天地との連続性を観取することとなる。しかし彼の悦びは、天地と一体化したその広がりには留まらない。

引用② 全身の力が臍下に籠もつて、下腹の張り出た姿勢は、恰も我等が大きなゴム毬を抱いて居る様な状態である。否、ゴム毬から、頭や手や足がはえ出た様な状態である。(省略) ゴム毬は、之を壁などに投げ着ければ、必ず所謂「ハズム」ものである。(省略) 自然に「反動作」(Reaction)を起こすので、毬は元の状態に戻る必要があるから、ハズマざるを得ないのである。(省略) 圧迫と反動とか順番に感ぜられて、茲に律呂的の運動、即ち所謂「律動作」(Rhythmical Motion)なるものが、始まることになるのである(付点著者。岸本能武太『岡田式静坐三年』、一五〇〜一五一頁)

岸本は、「或る感覚を感じ之に注意を向けるとすれば、心は此の感覚に集まる訳であるから、この意味で、心は感覚のある局部に集まると云ふことが出来やう。」(付点著者)と述べている。着目したいのは、圧迫と反動をめぐる記述の時間性に、「反動作」(Reaction)から「律動作」(Rhythmical Motion)への推移が確認されることである。ReactionからRhythmical Motionへの時間的変化は、物理的「弾み」(Reaction)が、心が高揚するリズムカルな「ハズミ」(Rhythmical Motion)へと一致していく過程を物語っている。「静坐法」の「弾み／ハズミ」は、「三脚台」によって安定

して上昇し、なおかつ「三脚台」が発揮するその安定性は、下降する上体により一層強固となる。

「下上統合運動」は、主体に天地と一体化するその広がりを実感させていたが、「安定／落ち着き」と「弾み／ハズミ（高揚）」とを、二律背反ではなく、互いに支えあい引き出しあう束として統合させることと軸をひとつにしていた。主体は一層深い調和・統一を感じる事となる。両者の心身感覚は、人間に最も深い満足を与える二大要素だからである。

### 3. 鼓動—身体—天地との内外一致へ

ところで、そもそもこの「下上統合運動」の揺れはどこからやってくるのか。この点について岸本は「最初の動機は、何処から来るか又如何にして来るか」<sup>(28)</sup>（付点著者）という疑問に答えるべく「第三節 動揺の動機」を設けている。まず彼は呼吸による肺の運動に着目する。

引用⑳ 「吸伸呼吸作用」の如きは、静坐に伴ふ身体動揺の最初の動機として、最も有力なものであろうと思はれる。（岸本能武太『岡田式静坐三年』、一六三頁）

岸本は、横隔膜が収縮・弛緩する呼吸の運動に、身体が重心運動を展開する由来を感じている。そして、そこに更に深い原初的運動を察知する。それが、脈拍の揺らぎと心臓の鼓動である。

引用㉑ 脈拍を起こす心臓の伸縮運動、即ち所謂鼓動も亦、静坐に伴ふ身体の動揺の最初の動機の中で、最も有力なるもの、一つであると考えてよからう。（岸本能武太『岡田式静坐三年』、一六五頁）

鼓動は「静坐法」の「下上統合運動」の原初的揺れであるという。鼓動は、自らの生をつかさどる最も身近な客体的自然現象の命のリズムといえよう。その命のリズムを救い上げ、活性化させ、身体的一致をはかることも「静坐法」の意義であるという。

引用㉒ 而も此の律動の最初の動機は、少なくとも脈拍を起こす心臓の鼓動に於て、又肺臓の伸縮を意味する呼吸に於て、我等の身体に自然に具って居るのみならず、静坐法の練習に依つて、我等は身体全部が一致して調子よく、機会的に又律動的に動揺し得る（岸本能武太『岡田式静坐三年』、一七〇頁）

身体の全体が律動的に動揺しつつ一致するとある。鼓動という最

も原初的な内的な生命リズムが、「静坐法」の「下上統合運動」を通して救い上げられ、天地間のスケールの重心運動と一致していくという意味合いがある。以下は、その先にたどり着いた主客一致の境地である。

引用⑳ 先づ肉体の統一を意識し、次に精神の統一を意識、次には肉体と精神との調和を意識し、終には自己全体と宇宙との本体そのものとの調和を意識し得るに至る。(省略) 身体の方面から考えても、腹に力の籠もつた時は、物理学上我等の身体は最も安定の位置にある。それは身体・の・重心・は、地球・の・重心・と調和して居り、従つて地球との調和を通して宇宙の重心とも調和して居る(付点著者。岸本能武太『岡田式静坐三年』、四一一頁)

自己の生命の原初リズムである鼓動を「静坐法」の「下上統合運動」が救い上げて、天地の重心運動へと統一させる。鼓動―身体―天地の一如をめぐる内外一致が、観取されることとなる。その一致は、輪をかけて、安定／安心と弾み／高揚の弁証法的統合運動とも重ねられ、一層深い統一・調和を生む(図4)。岡田は言う。

引用㉑ 静坐は一室に居て天地宇宙をかけめぐると云うことで

す(笹村草家人(編)『静坐―岡田虎二郎その言葉と生涯 続』、五四頁)

岡田の言葉を借りていえば、「静坐の姿勢で坐っている」と、前後左右から撞

かれても倒れない。体の垂直線が決まれば、心の垂直線も決まると、「大木が根を張つたように」<sup>㉒</sup>、「地下千萬丈に埋了したるの心ありて」<sup>㉓</sup>で、「天地の春はこの内に漲り」<sup>㉔</sup>、「小我を捨て、大我一致」<sup>㉕</sup>するのである。

ここで足利に戻ろう。彼は、「もの、落ちる原則が地球の引力に原因することを発見した。(省略) この必然の法則の上に、(省略) 姿勢を正し、呼吸を正し、ただ丹田を充実せしむるだけである。(省略) 静坐することは、万人にとって当然のことであり、また必然そうあらねばならぬ法則」<sup>㉖</sup>を体現した技法と位置づけている。そしてそれを、樹木の比喻を通して詩的に讃えている<sup>㉗</sup>。

岡田や岸本以外はどうだったのか。序章で紹介したように、岡田

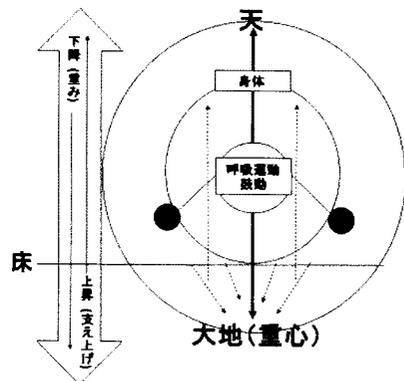


図4. 「下上統合運動」による内外一致(筆者作成)

の死後、弟子達が静坐社をたちあげ雑誌『静坐』を発行している。そのなかに、小崎政臣という人物が「日々の静坐感」という記事を、ほぼ毎号に渡って投稿している。その一一三回目の記録記事には以下のように記されている。

引用⑳ 静坐をやり始めた以上は、根はおろさねばならぬ。人間の腹はこれを草木に譬へれば根である。草木の根は黙々として暗い地の底へ入つて、地の中から栄養を吸収し、それに依つて枝葉を延ばし、花を咲かすのである。<sup>36)</sup> (小崎政臣「日々の静坐感」(一一三)『静坐』一五巻四号、九頁)

大地の底に根(重心)を下ろし、天へと自己が上昇していく「柱」が観取されている。小崎以外の記録にも確認される。たとえば佐藤通次という人物の記録にはこうある。

引用㉑ 静坐は全一なる動的自己と、限定されたる分一的個体なる自己と、個体に対しては全一なる動的自己と、限定されたる分一的個体なる自己と、個体に対しては全一の立場をもつ静的な地球の中心の一点とを合致せしめるのである。(佐藤通次「静坐随想」(一九)『静坐』一二巻五号、八頁)

呼吸運動および心臓の鼓動という原初的な生命活動リズムと、天地の重心運動のリズムとが一致し、主客統一を達成している様子がわかる。佐藤通治の内容は、『身体論』<sup>37)</sup>にまとめられ、静坐の広告にも掲載された。それを讀んだ浅野晃の記録である。

引用㉒ 垂直の身体は、坤心からすくすくと生え出る如き思ひにあることを必要とするのである。(省略) すなわち大地の中心から、すくすくと根生えに生え出た感じであらねばならず、しかも、その脊柱は、つねに軽やかに宙に懸つていなくてはならぬのである。(省略) 大いなる母なる大地にあつては、もろもろの樹木は、種子に於て、その形相を有つのである。わたしたちは、かゝるものとして、イデアを考へることが出来る。ある根源のすがたである。(浅野晃「思想の姿勢」『静坐』一五巻二号、二〇～二二頁)

幹が天地を貫き、宇宙と一体となり、永遠の「花」を咲かせる境地に達した樹木の如く、自己の鼓動―身体―天地との内外一致が果たされる。自らの存在の様態がその様な「イデア」たる完全な統一へと整えられていく。その過程が、「上下統合運動」により実感され、心身の深い満足を得ることとなる。「静坐法」とはこのような主客一致をめぐる身体的感性を駆使した療法であったといえよう。

このことを端的に窺わせる記録として、一九一二年に『六合雜誌』に、小山鼎浦（一八七九—一九一九、以下小山）という人物が寄稿した感想文「静坐の感想」があげられる。<sup>43</sup>小山は「静坐法」を始める一年前の明治四三年一〇月に病に陥り退職している。同年一月一三日、「肺疾の爲め茅々崎南湖院第二病室に入院」<sup>44</sup>となり、翌年明治四四年一月二五日、「ジフテリアに罹隔離室に移」<sup>45</sup>り、「生死の境をさまよ」<sup>46</sup>った。医学的治療の可能性を絶たれた小山は、「静坐法」に最後の望みを託す。「静坐法」を始めた当初は、「二分と立つか立たぬに、三晩足の甲が痛んだり、痺れたりして遣りきれ」<sup>47</sup>ず、結局「僕の病氣は幾何（いくばく）も癒えは」<sup>48</sup>しなかつた。しかし「僕は決して失望せざりし而已（のみ）ならず、益々静座が好きになった」<sup>49</sup>。「静座が導き出す一種の深くして且つ強き感じ其の者を離れ難くなった」<sup>50</sup>。そして以下の境地に至ったのである。

引用<sup>51</sup> 此感じを何と言ふべきか、僕は此心理的気分を好くやうになつた。茲に至つて僕は最早病氣治療の爲めに静座せんとは思はなくなつた、僕は静坐が好きだから遣る。楽しい自ら其中に在るから遣る。（省略）僕は天地の春を好くと同時に楽しみたいから、唯虚心平懐で、光に向かつて花の咲く如く、僕も我を忘れて静座するのである。<sup>52</sup>（小山鼎浦「静坐の感想」『六合雜誌（三七八号）』、四九—五三頁）

「静坐法」との身体的一致を「この感じを何といふべきか」と言葉では表現できない様子が、却つて生々しい。「下上統合運動」に身を委ね、内的な鼓動が、天地と一如となった「其中に在る」喜びであろう。小山は大正八年八月二五日に他界した。<sup>53</sup>この時、小山は余命を宣告されていたであろう。しかし絶望せず、自らの命が、天地間で永遠に咲き続ける喜びを感じながら、人生を全うしたに違いない。

#### 結論

「静坐法」は、「ヤジロベイ」の如く、「丹田」を支点として、大地に重心を下ろしつつ床を結節点としながら、その反作用を介して、天へと身体を垂直に押し上げる優れた身体技法であった。それは自らの重心運動が天地間の重力作用と一致し、宇宙との連続性を観取させるものであった。そのリズムは、天から降りてくる重みとそれを支え上げる大地の反作用の力とが、互いに支えあい引き出しあいながら束ねていく統一・調和の運動のなかでもたらされたものであった。主体に、心身の癒しの二大要素でもある安定／落ち着き・上昇／高揚の味わいを同時に与えつつ、天地との内外一致を実感させていた。深い快の感情を喚起させつつ、心身を統一・調和していったのである。

なおかつ、この「上下統合運動」は、自己の呼吸運動に由来しており、この意味で「静坐法」は、生命の原初のリズムである鼓動を、天地の重心運動へと統一させ、一層深い内外一致のリズムを築いていったのである。

このように、「心身療法」「静坐法」は、医学の文脈では見えてこない、身体感性的な働きを駆使した方法論を採用していたのであった。

註

(1) 岡田虎二郎(一八七二—一九二〇)は明治五年に愛知県渥美郡の田原市に生まれた。高等小学校卒業後は、農業に従事し、明治三〇年には、自作米が大日本農会の品評会で全国一位となる。三〇歳で単身渡米し、三年後の帰国を経て「岡田式静坐法」を開発した。詳しくは以下を参照。別所興一「岡田虎二郎の生涯と思想」田原市博物館(編)『中原悌二郎と岡田虎二郎—自然の理法・悌二郎をめぐる作家達』(二〇〇七、田原市博物館)、九四—九七頁。

(2) 加藤美倫の『実験比較健康法全書』(一九一七、帝国教育学会)には以下のように綴られている。「今日岡田式静坐法といえは殆どその名を知らぬ人がないといつてもよい位で、而も日に月に愈々(いよいよ)その流行の度を高め、都鄙(とひ)共に之を練習する人が段々多くなつて行く。かの岡田式静坐法に関する著書が数十版を重ね、尚未だにどんどん重版してゐる」(二八七頁)。ここでいう書物とは、教本『岡田式静坐法』(一九一一、実業之日本社)であろう。その刊行から僅か八年間で一二版再版された。

(3) 例えば、大正九年一〇月二七日付の朝日新聞の三面に田村化三郎という医学者が書いた「鉄箒／岡田式の欠点」という記事が確認される。

「例えば全身の血行に圧迫現象が起こり得る」と記されている。田村化三郎「鉄箒／岡田式の欠点」、『朝日新聞』一九二〇年一〇月二七日付朝刊、三頁。以下のサイトから閲覧。『朝日新聞記事データベース 蔵II』(<http://database.asahi.com/library2/smendb/detail.php>)、二〇一八年三月二一日閲覧)

(4) 浄土真宗の僧。岡田の活動期の発言を記録した『岡田虎二郎先生語録』の共同執筆者に名前を連ねている。また岡田の死後、弟子の小林信子が編集者となって刊行していた雑誌『静坐』では、ほぼ毎号に渡って記事を掲載。四巻七号から巻頭記事を担当する。岡田と同時代人の愛弟子であり、「静坐法」を伝授する修練者の一人。

(5) 小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』(一九三七年、静坐社)

(6) 笹村草家人(編)『静坐—岡田虎二郎その言葉と生涯』(一九七四年、無名会)

(7) 昭和二年(一九二七)、小林信子は静坐社を立ち上げ「静坐」の発行を開始された。一九二七年三月—一九四四年二月(一号—二〇四号)までは毎月刊行され、一九五二年四月までは戦争の影響で休刊する。栗田英彦「国際日本文化研究センター所蔵静坐社資料—解説と目録」『日本研究四七』(二〇一三、国際日本文化研究センター) 二二九—二六七頁。

(8) 坐るといふあまりにも自明的な行為を、日本研究の意義ある対象に位置づけた先駆者は、山折哲雄氏と矢田部英正氏であろう。坐りを単なる休息の姿勢ではなく、心身を整える自立した文化的技法と認識させた一連の研究からは、筆者も多くの示唆を頂いている。矢田部氏については、人間工学と歴史学の両面から、歴史的に醸成された坐法の解明を目指し、更には洋服や椅子等の近代物質文化との連関も視野に入れつつ、坐の暮らしをめぐる理想的様式の探求をおこなっている。その為、自ら椅子の製作も行っている。『椅子と日本人のからだ』(二〇〇三、晶文社)、『日本人の坐り方』(二〇一一、集英社新書)等、多数の成果を挙げている。前者の山折氏の研究については、脚注十三で紹介する。

(9) 「中嶋隆藏『静坐—実践・思想・歴史』(二〇一二年、研文出版)

- (10) したがって、仏教的修行法との関わりは想像されるが、本稿では岡田や弟子達の記録に着目して考察を行いたい。
- (11) 田中聡『なぜ太鼓腹は嫌われるようになったのか―健康法の図像学』(一九九三、河出書房新社)
- (12) 丹田とは、身体の臍下に位置する。重心をつかさどる身体の中心部と考えられてきた。本論でも詳しく触れるが、そこには存在のかたちをつかさどる中心という存在論的な意味もある。矢田部英正、村木征人「センター意識」に関する日本の身体観の影響とスポーツ・トレーニングにおける実践的意義」『スポーツ方法学研究』(一九九六、日本体育学会体育方法専門分科会)、一〇一―一〇八頁。
- (13) カールフリート・デュルクハイム『肚―人間の重心』(下程勇吉(監修)、落合亮一(訳)、奥野保明(訳)、石村喬(訳)、二〇〇三、麗沢大学出版会)。デュルクハイム(一八九六―一九八八)は「静坐法」が人気を博した同時代に日本を訪れ「静坐法」を習っている。松下たえ子「カールフリート・デュルクハイムの場合―異文化との出会いと体現をめぐって(一)」『成蹊大学経済学部論集』第二四巻第一号、一九九三年、一〇九―一二三頁。
- (14) 齊藤孝氏は著書『坐る力』(二〇〇九、文春新書)において、「静坐法」を、丹田を練り上げ大地と接続し、「自分と地球の中心が結びついている安心感」(九頁)を得る方法論であると述べている。山折氏は「静坐法」には触れていないが、「坐の文化論―日本人はなぜ坐り続けてきたのか」(一九八四、講談社学術文庫)において、日本では大地との身体的接続を求めて床に腰を下ろして坐る傾向があると述べている。
- (15) この「坐」は「静坐法」の略記である。
- (16) 小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』、一三三頁。
- (17) 岡田や足利の唱える「芸術」は、時代区分からみても、歴史的に醸成されてきた芸術概念と隔たつたものではない。西洋社会では一七世紀以降の啓蒙主義的活動が勃興するにつれて、自然は、「操作」「管理」の数学的的分析の対象となった。この態度は、自らの身体と心の動きにまで及んだ。この波は、日本にも明治・大正時代にかけて押し寄せた。都市計画のもと大地は幾何学的な図形に切り取られ管理や操作の対象

- となった。自らの生をつかさどる最も身近な自然たる身体も、機械的に操作可能な解剖学的肉體として提示され、「管理」する教育方針がとられていった。自己は生産と消費のサイクルにのせられる「団體」の部品であることを、学校教育を通して教えられていった。中嶋隆三は「静坐法」には近代化に伴う時代の混乱からの救済が期待されていたというが、この一連の主客分離の危機と無関係ではないだろう。詳細は以下を参照。村田誠一「近代の終焉?―芸術的表現の可能性と限界」、神林恒道(編)『近代における芸術』(一九九九年、ミネルヴォ書房)二四二―二六〇頁。ロイ・ポーター・ジョルジュ・ヴィガレロ『第七章 身体、健康、病氣』G・ヴィガレロ(編)『身体史』(二〇一〇、藤原書店)三九六―四七三頁。松浪稔『身体史―スポート史からみた国家・メディア・身体』(二〇一〇、叢文社)。中嶋隆藏『静坐―実践・思想・歴史』(二〇一二年、研文出版)。
- (18) 芦田恵之助の「坐法の折目」という記録に「岡田先生も岸本さんの静坐の姿勢に関する工夫についてほめていらつしやいました」とある。記録は以下に所収。笹村草家人(編集)『静坐 岡田虎二郎その言葉と生涯』(一九七七年、東京静坐会)、三頁。
- (19) 岸本能武太『岡田式静坐三年』、一頁。
- (20) 岸本能武太『岡田式静坐三年』、五頁。
- (21) 『岡田式静坐三年』の刊行を記念して岡田が岸本と記念撮影をしている。その写真は同文献の冒頭に掲載されている。「岡田先生が、本書に掲載せんがために、その新旧の写真を恵み賜はりしこと、又わざわざ予と共に撮影の勞を惜しまれざれしこと」とある。『岡田式静坐三年』、一三―一四頁。
- (22) 「本書は名詮自性で、その名『岡田式静坐三年』が示している通り、過去三年間に於ける予の静坐練習の経験談であり感想録である。(省略)予の精神状態は如何に変化したか。宇宙に対し、肉體に対し、人生に対する予の感情や思想が、如何に発展したか、などが分かるであろう。本書は謂は、静坐練習の日記又は覚え書の様なものである。」と記されている。岸本能武太『岡田式静坐三年』、五一―六頁。
- (23) 岸本能武太『岡田式静坐三年』、一五五―一五六頁。

- (24) 小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』、一〇二頁。  
 (25) 岸本能武太「岡田式静坐三年」、六八頁。  
 (26) 小林信子(編)、『岡田虎二郎先生語録』、三〇頁。  
 (27) 岸本能武太「岡田式静坐三年」、三〇四頁。  
 (28) 岸本能武太「岡田式静坐三年」、一五九頁。  
 (29) 笹村草家人(編)『静坐—岡田虎二郎その言葉と生涯』、三八頁。  
 (30) 小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』、一九三七年、前掲書、一〇五頁。  
 (31) 小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』、二頁。  
 (32) 小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』、二頁。  
 (33) 小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』、一一三頁。  
 (34) 足利浄円「必然の法則」『静坐』四卷七号、一頁。  
 (35) 「大地に下ろされたる樹ははからいなくのばされる(省略)静坐するもの、心は、春の朝陽をあびて、あらゆる草木がのびまして居る」と記されている。足利浄円、「静坐相の三意義」『静坐』四卷六号、六頁。  
 (36) 「日々の静坐感(一一三)」『静坐』一五卷四号(小崎政臣、小林信子(編)、一九四一、静坐社)、九頁。  
 (37) 佐藤通次「身体論」(一九三九、白水社)。たとえば『静坐』一三卷六号(一九三九、小林信子(編)、静坐社)の巻末に九一頁分の紙面を割いて、広告があてられている。  
 (38) 小山鼎浦「静坐の感想」『六合雑誌』(三七八号)、四九〜五三頁。  
 (39) 金沢規雄「鼎浦小山東助とその時代」『近代文学と仙台』第二(ある流れのなかに続)、一三六頁。  
 (40) 金沢規雄「鼎浦小山東助とその時代」『近代文学と仙台』第二(ある流れのなかに続)、一三六頁。  
 (41) 金沢規雄「鼎浦小山東助とその時代」『近代文学と仙台』第二(ある流れのなかに続)、一四〇頁。  
 (42) 小山鼎浦「静坐の感想」『六合雑誌』(三七八号)、五〇頁。  
 (43) 小山鼎浦「静坐の感想」『六合雑誌』(三七八号)、五一頁。  
 (44) 小山鼎浦「静坐の感想」『六合雑誌』(三七八号)、五一頁。  
 (45) 小山鼎浦「静坐の感想」『六合雑誌』(三七八号)、五一頁。

- (46) 小山鼎浦「静坐の感想」『六合雑誌』(三七八号)、五一頁。  
 (47) 金沢規雄「鼎浦小山東助とその時代」『近代文学と仙台』第二(ある流れのなかに続)、一五三〜一五四頁。

引用文献リスト

(ここでの頁数表記は、雑誌等に所収された記事の該当箇所を示したものである。引用文の該当箇所の頁数については、本文に記載している。ここでは明記しない。なお後注で紹介した引用文の文献情報については、その直後に全般の書誌情報を明記しているのでここには含めない。)

- 浅野晃 「思想の姿勢」、小林信子(編)『静坐』一五卷二号(一九四一、静坐社)、二〇〜二三頁。  
 足利浄円 「静坐相の三意義」、小林信子(編)『静坐』四卷六号(一九三〇、静坐社)、二〜六頁。  
 「必然の法則」、小林信子(編)『静坐』四卷七号(一九三〇、静坐社)、一頁。  
 「安全と部分(二二)、小林信子(編)『静坐』七卷二号(一九三三、静坐社)、一頁。  
 「全体と部分(二二)、小林信子(編)『静坐』七卷三号(一九三三、静坐社)、一頁。  
 「随順相と無我相」、小林信子(編)『静坐』一〇卷五号(一九三六、静坐社)、一頁。  
 「静坐味」『静坐』、小林信子(編)五卷二号(一九三一、静坐社)、一頁。  
 小山鼎浦「静坐の感想」、『六合雑誌』三七八号(一九二二年、六合雑誌社)、四九〜五三頁。  
 金沢規雄「鼎浦小山東助とその時代」『近代文学と仙台』第二(ある流れのなかに続)(一九六六、日曜随筆社)、九七〜一五六頁。  
 加藤美倫『実験比較健康法全書』(一九一七、帝国教育学会)  
 岸本能武太「岡田式静坐三年」(一九一六年、大日本図書)  
 小崎政臣「日々の静坐感(一一三)」、小林信子(編)『静坐』一五卷四号

(一九四一、静坐社)、九〇頁。

小林信子(編)『岡田虎二郎先生語録』(一九三七年、静坐社)

笹村草家人(編)『静坐―岡田虎二郎その言葉と生涯』(一九七四年、無名会)

笹村草家人(編)『静坐―岡田虎二郎その言葉と生涯続』(一九七七年、無名会)

佐藤通次『身体論』(一九三九、白水社)

「静坐随想(九)」小林信子(編)『静坐』一一卷四号(一九三七、静坐社)、六〇九頁。

「静坐随想(一一)」小林信子(編)『静坐』一一卷六号(一九三七、静坐社)、九〇一頁。

「静坐随想(一九)」小林信子(編)『静坐』一二卷五号(一九三八、静坐社)、六〇八頁。

(かたやま・としひろ)／広島大学総合科学研究科総合科学専攻 人間文化存在領域 博士課程)

## 正誤表

心身療法「岡田式静坐法」の身体美学に関する一考察

— 天地との調和・統一を表象する重心運動との身体的一致の観点から —

(『藝術研究』第 31 号 2018, pp. 35-52)

p. 40, 上段 12 行目 【誤】引用⑨ → 【正】引用⑧

p. 40, 下段 8 行目 【誤】引用⑬ → 【正】引用⑫

p. 44, 上段 12 行目 【誤】引用⑳ → 【正】引用㉑

p. 49, 下段 29 行目 【誤】脚注十三 → 【正】脚注十四