

書写と呼吸について

A Study of the Relationship between Handwriting and Breathing

中田 伸一

Shinichi NAKADA

一 はじめに

書店や図書館に行くと、呼吸法に関する本がかなりある。本の著者は医学・運動生理学・教育学・心理学などの専門家、あるいは、教育・気功・ヨーガ・芸道の指導者など分野はまちまちだが、どの本も「腹式呼吸」とか「丹田呼吸」を勧め、その効用を詳しく説明している。吐くのに時間をかける「長息呼吸」や、吐く息に意識を向けさせる「呼主吸従」を勧める本もある。あるいは、意図的に呼吸をコントロールするよりも、楽にできる自然呼吸がよいと説く本もある。

よい呼吸とはどういうものか、自分の体がよく知っていることではあるが、一般に認められている効果として、心身の両方を活性化させ、身体中の血中酸素を増やし、二酸化炭素を減らし、細胞のバイタリティを高めて、病気の因子から身を守るといふ。便利で快適な暮らしはあるものの、ストレスと背中合わせの現代のような生活環境の下では、ともすると呼吸は浅く弱くなりやすいという。(注一) 私もその仲間かもしれないが、仕事をしていて気になるのは、若い人の呼吸である。

学生に教科書の文章を音読してもらうと、声が小さくて教室の後ろの席まで聞こえないことがある。窓の外で鳴いている蟬の方がよく響くといった笑えない話もある。声が出ないのか、あるいは声を出さないのか、場の雰囲気とか、個人の事情とか、教材の内容等にも関係するので理由は様ではないが、私はたいいていこう思う。音読のエネルギー源ともいえる呼吸の力が足りない。それは息の余裕力と言い換えてもよいが、浅くて弱い息に体がなじんでいるために、音量がなく、声の届く範囲に限られてしまう。

ある詩人はこう言う。「ずいぶん前から子どもの姿勢がおかしいとか、

声はつきり出ていないとか言われてきましたね。それとテキストを読むということは結びついていると思うんです。声に出すということは、単にテキストを音読することではなくて、自分の体のあり方みたいなものにすごく関係している。」(注二) 私も同感である。音読する声に力のある学生のタイプを探ると、部活動を続けて参加したり、何かしら特技や才能があつて秘めた自信を持っていたり、明朗闊達で社交性に富んでいるとか、プラス思考で生きている、といった傾向性がある。

ふだん無意識になされている息に関心を持つ人は稀だろう。しかし音読をすると、息づかいが声に顕れ、周りの人に伝わる。体内の発声器官を通じてきた音声は、いろいろな個人情報を含む波動である。聞き手には、全体的総合的(ホリスティック)に、しかも漠然と伝わるにすぎないが、息づかいや声にその人に関する基本情報が含まれる。

実生活の場面では、音読する機会は稀にしかない。国語教育において音読をするのは、書き言葉を音声に変換して心身に透過させる、いわば刷り込み作業と言える。そうして記憶された言葉は、読む・書く・聞く・話すときの糧になる。また、音読することは知・情・意の涵養になる。音読は、文字という無味乾燥な音符に息吹を与えることである。この音符が、体内で息を吹き込まれると、生気ある音波に変換され。息の強さ弱さは言葉の生気を左右し、伝達力に影響する。呼吸力の大切な理由はこのにある。なお、国語教育の分野では、音読は黙読、朗読と区別している。朗読は内容をよく理解した上で、情感をこめて読むもので、音読の完成段階に近い読みをいう。

書き言葉を心身に刷り込む方法は「書写」にもある。音読と同じように呼吸が関与するけれども、硬筆書きの場合には案外わかりにくい。毛筆で書くときは別であつて、呼吸との関係を意識させられる。本稿の中

心テーマは、毛筆書写と呼吸の関係を探ることであるが、次の第二節「呼吸力について」と、第三節の「読み書きと呼吸」は本論を補完するテーマである。

この課題は考えるほどに奥が深く、わからないことだらけである。科学論文のように、実験したり、要素に還元して述べるが見込めない。どれほどのことが言えるか、ささやかな試論である。

二 呼吸力について

「息」という漢字は会意文字であり、「自」と「心」の組み合わせから成る。自は正面から見た鼻の形、これに心を加えた。心の状態が呼吸に現れることが原義という。(白川静『常用字解』)現代漢語音は息を「xi」と発音し、息の音を連想させる。「呼吸 hūxī」もやはり息音を連想させる。

日本語の「息」と「生き」は訓が一致する。語源を調べてみると「息とは生きる義」(『和訓栞』)と書いてあり、同訓にして同義の言葉とわかる。「生きもの」とは「息をするもの」のことであり、「長生き」は「長息」に通じる。「息の長い」お付き合ひ、といった言葉遣いは交際の場合において末永い息の通い合いを意識したものといえよう。「息の根」「息の緒」は共に生命を意味する。また、息をすることを「息吹き」という。人間だけでなく天地も息吹いて「風」となる、と古人はみなした。「いぶせし」とか「いぶかし」という言葉は、自分の息吹きに不安を覚えるときの形容詞であり、「いきほひ(勢い)」「いきどほり(憤り)」「いきまゝく」も息の派生語である。赤ん坊は産声と共に最初の空気呼吸を始める。生まれた子が男の子なら「生す子」あるいは「息子」という。人生は息と共にあり、終わりに息を引き取る。

医学博士の村木弘昌氏によると、赤ん坊のときの呼吸が一番良く、みごとに腹式呼吸になっているという。泣くこと、笑うこと、匍匐するなどの仕草は腹圧を強化し、呼吸を強くする。成長の段階で身心のストレスにさらされたり、運動不足が続くと呼吸にマイナスの影響があるという。(注一)

感情や心理の変化が呼吸に影響することは、簡単な実験で確かめることができる。すすり泣くときには、胸部がしゃくりあげる運動をし、浅い呼吸になっている。大笑いするときは、腹が大きく動き、吐く息が太くなる。その他、気持ちよく歌う、楽器を演奏する、遊具を使って遊ぶ、重いものを運ぶ、土を掘る、取っ組み合いをする、ものを投げる、打つ、走る、泳ぐ、階段を上り下りする等々、横隔膜が強く動くときの呼吸は腹部を使った呼吸になる。幼い子にとって「よく遊ぶ」ことは、呼吸力の強化につながる。

日本語は「息」は即ち「生き」と認めている言語であることは既に述べたが、この平明な事実は教育論のなかにも採用されて然るべきだが、実際には回りくどい議論が多い。一九九六年に出された、中央教育審議会の一次答申の中に「生きる力」は、ゆとり教育の目的の一つとして提言されたが、その定義は長々しい。「自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する能力、自らを律しつ、他人と協調し、他人を思いやる心や感動する心など、豊かな人間性とたくましく生きるための健康や体力、これらの能力や資質」という。「生きる力」はわかりやすく言えば「息する力」である。

教育界では近年、新しい動きがある。二〇〇七年九月、学習指導要領の改訂を進めている中央教育審議会の体育保健部会は、新しい方針を打ち出した。中学校一二年の男女生徒を対象に、武道(柔道・剣道・相撲など)とダンスを必修化する。早ければ、二〇一一年から実施するといふ。こうした方針は改正教育基本法に明記された「伝統と文化の尊重」の具体化とみられるが、武道教育の推進は心技体の養成に寄与するだけでなく、呼吸を育てる観点からも適切であろう。学校によっては施設の充実化や指導者の育成が必要になるが、改革の方向性は理解できる。学校教育では、体育のほかにも、音楽、部活動、語学などは呼吸と密接な内容を含んでいる。

国語教育と呼吸の関連を最近は多くの人が注目するようになった。二〇〇一年に出版された『声に出して読みたい日本語』が引き金となり、日本各地に音読ブームが起こった。この本は古典の名文を集めただけではない。真の狙いは呼吸力の回復にある。

筆者の齋藤孝氏は二十年にわたって呼吸を考え続けた。その成果として『息の人間学』（世識書房）という研究書があり、『呼吸入門』（角川書店）という著作がある。齋藤氏は「教育の根幹は息にあり」という信念を持ちながら教育方法を開拓してきた。それを暗誦・朗誦の分野に展開したのが『声に出して読みたい日本語』である。

この本に託した思いは巻頭言に窺える。「いま、暗誦文化は絶滅の危機に瀕している。かつては、暗誦文化は隆盛を誇っていた。小学校の授業においても、暗誦や朗誦の比重は低くなってきたように思われる。……歴史のなかで吟味され生き抜いてきた名文、名文句を私たちのスタンダードで選んだ。声に出して読み上げてみると、そのリズムやテンポのよさが身体に染み込んでくる。そして身体に活力を与える。それは、たとえしみじみとしたものであっても、心の力につながってくる。」

齋藤氏は、暗誦を型の文化の一つとみており、暗誦文化の復活を強く願っている。それは強力な教育力を持っていて、一度身につけてしまえば、生涯を支える力となる。日本語の感情を養うという観点から見れば、暗誦に優るものはない。しかし、敗戦の影響によって型にはめられた教育が否定されて、暗誦や朗誦や古典の素読という教育方法は廃れた、と分析している。

暗誦文化という枠組みの上に、さらに大きな枠組みとして「息の文化」や「腰肚（はら）文化」がある。息の文化とは、息づかいが仕事をし、その芸やコツが子孫に伝承されるような文化であり、腰肚文化とは腰や肚を中心として自分の存在感を確かに感じる、武道や芸道を中心とした身体文化をいう。（注三）

齋藤氏の理論は、国語教育に限らず多方面の教育実践に展開されて「斎藤メソッド」と総称されるが、それは、呼吸法という古典的な英知を、若い世代の教育に生かそうとする、意欲的な取り組みである。生き生きとした呼吸の養成をキーワードにして授業を組み立てようとするれば、従来の教科の枠組みを越えて、教科横断的な方法も可能になる。例えば、語学の音読、体操、合唱、合奏、演劇等の合科教育が一つの教室でできるだろう。身体を使い精神を働かせるところに、息の学習があるならば、ものづくり教育にも応用の場がありそうだ。

三 読み書きと呼吸

親が本を読み、それを子が聞くという時間をなつかしく回想した文章がある。新渡戸稲造の幼年期のことである。

僕がまだ子供の時であった。五歳のころと思う。父は毎夜炉辺で家族一同と盛岡名産の饅頭を食いながら、読書していたことをおぼろげながら記憶している。母は傍らに針仕事をしながら坐り、兄や姉どもも皆謹聴していた。僕も分からぬながら饅頭の分与にあずからんと仲間入りしておった。しかし、父は一同に『八犬伝』を読んで聞かせた。父に関することではあるが、これは善いことと思う。

こう言うと、このようなことをしたとて、大した効果もあるまいと言って排斥する者もある。しかし、人間のすることは、一から十まで有益な結果を挙げることは到底望まれぬ。捨て石も打たなければ成らぬ。毎日行っているうちに一つでも、有益なことがあればよいではないか。一足飛びでは高みに昇れぬものである。（『修養』）

この文章は、何ら構えることなく、父と子が読書の楽しみを共有できた懐かしさが読み手をほのぼのとさせる。この自然体の場には「呼吸」なる概念など必要がないように思われる。（論文なるものを書くことは、生き生きした現実から生気を抜き取って羅列するような作業だ。）

音読することは、無表情なテキストに息を吹き込むことである。朗読になると精神が脈を打ちはじめ。音読は原則としてその人らしさがにじみればよいと私は思う。朗読は書き手と読み手が、顔を見せ心を顯す音声コンサートである。

国語の指導書には小学生の後半から、朗読という用語が現れる。朗読は音読よりも一ランク上の読み方で、内容の理解を前提にして、感情をこめ、間合いを計りつつ読む。朗読には芸術作品と同じようにゴールがない。朗読家、声優、俳優、アナウンサー等は多くの要素を意識して音読する。例えば、身体的なコンディション、声の調子、文章の解釈、表現技術（語り方）、その日その場の聞き手（聴衆）の状況、場の周辺環境や雰囲気、その日の天候等に至るまで考慮する。イメージトレーニングをする人もいる。（注四）

どのように音読するかは、右に述べたように、目標をどこに置くかにより変わる。学校における音読の授業も、指導する側の考え方や、生徒次第で変化する。だから、一般的な話にならざるを得ないが、古典の学習においては素読や暗誦のような、学習型の音読をする。教材によっては、朗誦、朗詠、朗読、アナウンス読みをとり入れる場合もある。

言葉には間（間合い・余白）がある。間の重要性は、音楽のメロディやリズムを構成する、音符と休符の役割に照らしてみれば了解できよう。時間芸術ともいえる音楽にとって間は命、朗読も同じこと。舞台俳優、アナウンサー、謡曲師、朗読家などは、間の取り方を修練する。間呼吸と関連が深い。

ある朗読家はこう言う。「活字を見た瞬間、余白も含めて、ひとつの世界です。」「私は詩を詠むとき、この余白にあたる間がいちばん大切なのではないかと考えています。」「間を上手に取れないとおっしゃる方の場合、実は、呼吸法に問題があることが多いのです。浅い呼吸で、周囲を油断なく見回して、それに合わせているのでは、心と詩の関係はできません。……深い呼吸をすることで、リズムもゆっくり整い、見えなかったものも見えてきて、急がず、自分の思うままに間をとることができるようになってきます。」（注四）

詩人は余白や間を重んじる。その意識は、作品の表記法のなかに示される。余白意識を作品にはっきりと示した詩人の一人に石川啄木がいる。東雲堂から刊行した第一歌集『一握の砂』は、三行分ち書きを採用した。これは、土岐哀果（善麿）のローマ字歌集に先例があり、啄木はそれを踏襲したように見えるが、私は、詩人啄木のなかに、和歌の伝統に同調しない意識があったと思う。さらに啄木は函館、小樽、釧路で新聞に記事を書いており、行間と余白について熟慮してきた経験がある。冒頭の一首。

東海の小島の磯の白砂に
われ泣きぬれて
蟹とたはむる

死後、出版された『悲しき玩具』では句読点、感嘆符、ダッシュ、文字下げ表記を多用しており、伝統的な表記法からの逸脱を堂々としている。和歌のリズムと決別した詩人のこころ意気を感じる。

すつきりと酔ひのさめたる心地よさよ！

夜中に起きて、

墨を磨るかな。

何か、かう、書いてみたくなりて、

ペンを取りぬー

花活の花あたらしき朝。

次に、文章の息継ぎを示す符号として、句読点について少し考えたい。句読点は音読する際の息継ぎの箇所を示すことから、「呼吸点」とか「息継ぎ点」という言い方もできる。文部省編『国語の書き表し方』（一九五〇年十二月）によると、

句点「。」は、「一つの文を完全に言い切ったところに必ず用いる。」

とあり、読点「、」は、「文の中で、ことばの切れ続きを明らかにしない」と、誤解される恐れのあるところに用いる。」と定めている。

日本で句読点（呼吸点）が定着したのは案外新しく、明治二十年、三十年代の頃という。（『日本語解釈活用辞典』それ以前の古文には句読点が付いていない。例えば、松尾芭蕉の『奥の細道』の日光の条の原文（素龍筆芭蕉所持本）には次のように書いてある。

卯月朔日御山に詣拝す往昔此山を二荒山と書きしを空海大師開基の時日光を改め給ふ千載未来をさとり給ふにや今此御光一天にか、やきて恩沢八荒にあふれ四海安堵の栖憚多くて筆をさし置ぬ

あらたうと青葉若葉の日の光

難解な漢文に訓点をつけて、初学者に読みやすくする工夫は、九世紀初頭からあったが、文字を美しく書くことを教養の一つとして重視する

一方で、符号を書き込むのは美観を損ねるものとして避けた。符号をつけることは相手に失礼になるという観念もあった。その名残は現代もあり、賞状の文面や企業トップクラスの挨拶状等は符号をつけないのが一般的である。

国語学者の松村明氏によると、「句読点の発達は西欧語の文章の表記法によるところが大きい。」という。また、「句読法の普及については、学校教育に使われる教科書の表記法が大いに関係している。」「朝日新聞では、や、の打ち方がきちんとなっているのは、一九五〇年七月三日付の新聞からである。」という。(注六)

新聞や教科書のような縦書きの文章では「。」と「、」の使用に統一されているが、横書き文章の場合、現在では四種類の符号「句点」「読点」「ピリオド」「コンマ」が各人の判断で使われている。訓点の原則から言えば、その位置については、理論的なつながりを重視してつける場合もあれば、リズムや息継ぎのポイントにする場合もあるので、個人差がある。

一九五〇年十二月に文部省から出た『国語の書き表し方』の付録では横書きの公文書の場合、次のように定められている。四項目あるが、そのうち句読点については、第三項に書いてある。

3 くぎり符号の使い方は、縦書きの場合と同じである。ただし、

横書きの場合は「、」を用いず、「。」を用いる。

符号の使い分けについては、『新しい国語学』(一九八八年)の次の意見が参考になる。「(文部省の通達は)一般個人の私的な文章や文学作品・学術論文などの表記を規制するものではないが、文部省管轄下の学校教育がこれらに準じて行われる上、現代社会においてはこれらの規則にのっとって表記することが、伝達の効用の面から必要になっている。」

右に述べたことを整理すると、次のようになる。

(一) 縦書きでは

「。」と「、」を使う。

(二) 横書きでは

1 最も一般的な書き方

「。」と「、」を使う。

2 縦書きをそのまま左横書きにする場合 「。」と「、」を使う。
3 論文や科学的な読み物などで欧文に準 「。」と「、」を使う。
じて書く場合

次に、書くことと呼吸の関係について考える。書くことと呼吸とが関連することは、ふだんあまり意識されない。また、意識しにくいので、少し説明をする。

書くことが、読む、聞く、話す行為と違う点の一つは、筆記用具を必要とすることである。文房具というツールを手指で操り、紙などの平らな媒体に筆跡を残すことで目的を果たす。実際に紙の上に文字を書いてみればわかることだが、運筆するときの心身の状態が微妙に反映する。不安定なときは字形が乱れたり、精彩がない。逆に、安定したときの筆跡は、それに応じたものになる。

このことは硬筆よりも、毛筆においてはつきりと理解できる。朗読の場合には、心身の調整や呼吸法が大切であることは前述したとおりであるが、書写(書法)においても同じことが言える。書くときの身体は、吐く息が主体になっている。精神統一の息、心身調整の息である。毛筆書きの場合には、その字画の長さ、太さ、大きさ、あるいは運筆の力、速さ、抑揚、あるいは文字の大小、間隔、連綿などに、書き手の息つぎ、休止の跡が微妙に投影される。書を鑑賞することは、右のような息づかいや、全体感を直覚することにある。

書くことと呼吸の関係は、大まかに述べればこのようになるが、細かな息づかいになると説明しきれものではない。それは、剣道の名手でも、声楽のプロでも同じであろう。呼吸法の要諦は実技や実演において示すわけではない。毛筆書きの呼吸は、みずから筆を持って体得するわけではない。

毛筆は硬筆の普及に伴い、一世紀以上昔に筆記用具の主役の座から降りた。近年はデジタル機器の普及によって、毛筆はますます縁遠くなつた感がある。しかし、教育面においてはかえって注目してよいと考える。私たちは毛筆を使うことによって、書くことは精神と身体の間で作業であることを理解するだろう。

週ってわが国の祖先は毛筆に出会ったことにより、書くときの息づかいを学んできたと言える。祖先は単に漢字の手習いに明け暮れたわけではなかった。母国語の表記に適した仮名文字を創造したその過程は、安から「あ」へ、以から「い」へ、字から「う」という字形の変化だけでは説明しきれない。その優美な和様書道の形成をとおして、毛筆を使う女性たちが自分たちの文字の息づかいを発見したことを意味する。

日本語の「書く」という言葉の原点を確認してみよう。『日本国語大辞典』によると「書く」と「搔く」の語源は同じという。漢字が伝来する以前「かく」という和語は、固い道具を手にとって、柔らかいものの表面をひっかいたり、印を付けるような動作を意味した。例えば、ヘラを使って粘土に模様をかく、木炭を使って石の上にかく、木製の農具を使って畑の土をかく、といった場面が使われたとみられる。大陸から漢字や文房具が伝来すると、「かく」の意味は広がった。「搔く」と「書く」が別々の表記になったのは、その後であろう。

搔くことと書くことは、外見上の動作は似ているが、身体感覚に違いがある。毛筆の穂には弾力があるので、書きにくいし、使いこなすには修練が要る。筆書きの呼吸は、書きにくさを乗り越える修練の過程で身につく。書家にもさまざまなタイプの人がいるので、書くときの息づかいを普遍的な決まりごとのようには言えないが、息と身体の構えは、武道の場合に似ている。例えば、柔道について、研究者はこう言う。

「息を吐くことはからだに緊張感をみなぎらせる。逆に息を吸うことはリラックス状態になる。息を吐くときには能動的な動きがとれるし、積極的な体勢や受け身（構え）がとれる。最大の瞬発力を出そうとしたら、技をかけようとする直前は、すべて息を吐く状態（呼气相）で、決して息を吸う状態（吸気相）ではない。」（注七）

揮毫中の意識は、柔道でいえば技を繰り出している最中に当たる。呼吸相を長く保つことによって、穂先の制御に集中できる。

最近私は、呼吸を生かした書法を開拓した人を知った。山本光輝氏の「いろは呼吸書法」である。いろは歌を声に出しながら作品を書き、国内国外で個展を何度か開き、普及にも努めている。（注八）

山本氏は、その意義について次のように書いている。「いろは四十八文

字を発声しながら書くと、余計なことは考えなくなり、集中しやすくなります。そして発音によって余計な緊張感がなくなり、副交感神経が活発になります。さらに、声をゆっくり出すということは、息を吐いている状態を長く続けるということになります。つまり声を出すことそのものも、もちろん大事なのですが、声を出すことによって息を吐き続けることが大切なのです。」

山本氏は合気道の達人であり、海外指導歴もあるが、合気道と書法に共通する「気」について、こう述べている。「書にあらわれる気とは、ある種の生命エネルギーであると思います。そして気が身体から腕を通じ、筆の穂先を通じて墨の中に吸着することで、そこに描かれた線が気を発するということになります。（中略）これは技術的な問題ではなく、誰もが本来持っている無限の力に気づいて、それを発揮すれば、生き生きとした墨気がその書から発せられていることに気づかれるでしょうし、それを表現することができるようになるのです。」（注八）

書法と呼吸を並行して実践するのは僧侶や武道家に多い。この分野には、研究対象としてふさわしい達人が多い。次の節で何人かの実践家を取りあげる。

四 気と書法について

「誰もが本来持っている無限の力に気づいて、それを発揮すれば、生き生きとした墨気がその書から発せられている。」前節で紹介した山本光輝氏の言葉。これはもう証明不可能な世界である。悟りの言葉と受け止めるほかない。書家は評論家ではない。自ら揮毫する作品によって言葉の内容を実証する。山本氏の言う「誰もが本来持っている無限の力」とか「生き生きとした墨気」を理解する手がかりは、その作品の中にある。（本稿では、作品紹介は省略して話を先へ進める。）

すぐれた作品は線質に生氣があり、墨色墨気が美しい、なぜか。その答えを電子顕微鏡写真で採り出した研究者がいる。

寺山葛常氏は、山岡鉄舟（一八三六―一八八八）の書跡の本物と贋物を約三万倍に拡大して、粒子を比較した。寺山氏は両者の違いについてこう

言う。「本物は肉眼で観てもその線が氣韻生動し、潤いがあり立体的である。電子顕微鏡像も、本物は立体的に充実した墨汁の粒子が生きた構造を呈する。」「贋物のほうは死んだ線で薄っぺらであり、乾いたように見える。電子顕微鏡像の粒子にもむらがあり、その結びつきにもスキ間があるように見える。」

顕微鏡に映る線の微細構造の違いは、すなわち書の深化の違いであるが、寺中氏は「書の深化」という抽象的な言葉の意味をこう説明している。「それは、人間が培い確認した知・情・意だけでなく、氣力・靈力といった、今日的に言えばトランスパーソナル（超自己）というか、宇宙的な存在である総合的人間力に由来するものと思われる。」（注八）

氣力・靈力という言葉が出てきた。ここでは「氣」という概念について考えてみたい。「氣はあると思えばある。無いと思えば無い。」と昔からぼんやりと扱われてきた。日本語の中には「氣」を含む熟語や慣用語が多くある。例えば、「氣が合う」という言葉がある。実際の人間関係の中では、理屈抜きで感じるものであつて、説明も証明も要らない。双方の氣が交流し同調した状態と言えよう。「氣」は見えないけれども存在する磁力のようなものらしい。「墨氣」という言葉を先に紹介したが、これは墨蹟から発散される氣であり、観る人の感性に応じて働く引力である。書作品に籠る氣は、これを観て感応する人に向かって流れる。

身体は内側から氣を発する器のようなものであるが同時に、外からの氣を容れる器でもある。その機能を高めたり調整するための身体技術が古代からある。例えば氣功である。

氣功はおよそ六〇〇〇年の歴史があるとされ、中国では多くの流派に分かれて伝承されてきた。大別すると、仏教系、道教系、儒教系、医家系、武術系、そして民間系と分かれるそうだ。それぞれの流派は、他の流派の技法を吸収したり影響を受けてきた。氣功用語では、呼吸力を鍛えることを「練氣」「調氣」「養氣」「調息」などと呼んでいる。（注十）

氣は鍛錬して修得するものという考え方が氣功を育てたが、氣そのものは特殊なものでなく、生きとしけるものの元は氣であると古代人は考えた。「氣あれば則ち生き、氣無ければ則ち死す。生なるものは氣を以つてなり。」（『管子』）

「人の生は氣の聚（あつま）れるなり。聚れば則ち生となり、散ずれば則ち死す。」（『莊子』）といった言葉に、生命即生氣の考えがある。

氣は人間の内にも外にも存在し、さまざまな姿かたちをとる。白川静『常用字解』によると、「氣」という文字は元來次のような意味であるという。「元の字は氣に作り、音符は氣。氣は雲の流れる形で、雲氣をいう。氣は生命の源泉、おおもととされ、米（穀類）はその氣を養うものであるというので、氣に米を加えて氣となった。氣はすべての活動力の源泉であり、大氣、元氣として存在し、人は氣息（呼吸）することによって生きる。また人にあらわれるものを氣質・氣風という。」

中国では紀元前一世紀のころから「氣」ですべてを説明しようとする考え方が広まった。心あるいは生命エネルギーのように、見えない姿で現れる「氣」もあれば、物質的な形態をとる「氣」もあると考えられた。たとえば朱子は、星を氣だと考え、明代の本草学者、李自珍も、薬石は「氣」から成るとみた。（注十一）

芸術作品のなかに氣の要素を認め「氣韻生動」という言葉が生まれたのは六朝時代であり、最初の提唱者は南齊の画家、謝朓である。

謝朓は絵画に必要な要素として六項目を挙げたが、その筆頭に挙げたのは氣韻生動である。「氣」は生き生きした呼吸から醸し出される生命エネルギー、「韻」は韻律、リズム、調べである。

「氣」を書作品に必須の要素と認めた理論家に、北宋の蘇東坡がいる。

書には必ず、神・氣・骨・肉・血有り。五者一を闕かば、成書と為さざるなり。（『東坡題跋』）

五者のうち「骨・肉・血」の三要素は、書を人体に見立てたとき、その外形に相当するもので、見る人の網膜に映る文字の姿である。「神・氣」は書に内在する要素であつて、作品を見てそれに感応する人に伝わる無形のエネルギーである。蘇東坡は、書は人間と同じように精神・肉体の二要素からなると考え「神氣骨肉血」という比喩を用いて説明した。東坡に師事した黄山谷は、彼の作品をこう評した。

東坡の書は、学問文章の氣、鬱鬱芊芊として筆墨の間に発す。此れ他人の終に能く及ぶ莫き所以なるのみ。（『山谷題跋』）

林語堂著『蘇東坡』によると、蘇東坡は「養氣法」の実践者であった。その方法について、自ら次のように書いている。

「重要なことは、精神集中（静心閉目）によって、心の安定を得ることだと思えます。というのは、私の言葉を信じていただければ、（中略）もし精氣が完全に体中にゆきわたれば、痛みや病氣がどうして人間の体を襲うことができましょうか。」（『王鞏宛の手紙』）「真夜中から夜明けの間に、床に起き上がり、かけ蒲団で己をくるみなさい。東か南を向いて、足を十文字に組んで坐り、下あごを三十六回動かさない。（中略）まず目を閉じて、心の緊張をほぐし、あらゆる思念を心から取り除くようにつとめ、できるかぎり心を空に保ちなさい。そうすれば、呼吸が次第に緩やかになるのがわかるでしょう。それから口と鼻を閉じ、息をこらし、想像力をはたらかせて、内臓を見るように努めなさい。（下略）」（『張方平宛の手紙』）（注十二）これらの手紙は四十代半ばに書いた。

ところで、養氣術は過去の遺産ではなくて、現在も多くの人たちが研鑽を続けている。なかには独自に開発して指導者となった人もいる。

龍村修氏は、ヨーガの実践を通じて自らの呼吸法を開発し、ヨーガ研究所を設立して普及に努めている。龍村氏の「氣」についての考え方の一部を紹介すると、「ヨーガや氣功では、目に見える体、すなわちいれものである。そこに氣が存在して私たちが生きているという考えをする。氣はエネルギーと言いかえてもよい。つまり、生命を生かしているエネルギーである。」

「呼吸が氣の出し入れをし、氣のコントロールをしているが、呼吸は肉体レベルの呼吸の他に、氣のレベルの呼吸というものがある。呼吸は氣を動かさないと、もっと深くなつてゆかない。いくら深い呼吸をしようとも、肉体レベルでは限界がある。氣を動かす呼吸法でもある。肉体的に深いゆったりした呼吸は、心の安定とか自己コントロールにつながる。このように、肉体と氣と心は切っても切り離せない関係にあり、お互いに影響し合っている。」（注十三）

五 墨と氣の謎

科学とは無縁であった氣功に科学者が注目し、その方法や効果についての実験が開始されたのは、十九世紀後半からである。しばらくの間は少数の研究者が単発的に成果を発表していたが、一九九〇年に「人体科学会」という学会が組織されてから、学際的な研究成果が続々と公開された。ここに集うメンバーは、医学、生命科学、工学技術といった科学分野の他、宗教、哲学、心理学などの分野の専門家である。学会の活動要綱をみると、内容は十二項目ほど列記されているが、第五項「禪・ヨーガなど東洋宗教の修行法についての理論的・実験的研究」第六項「氣のエネルギーに関する実験的および理論的研究」と明記されている。

「呼吸」と「氣」の関係について、早くから科学実験をしてきた研究者に町好雄氏がいる。僧侶が瞑想している最中、あるいは氣功師が功法を実施中に、身体に装着した各種計器の測定データを分析し、呼吸が氣をコントロールしていることを確認して、「呼吸は氣のスイッチの働きをしている。」と結論づけた。（注十四）

氣功師を被験者にした研究は他の研究者も実施しており、物理的な特性を測定して、氣から光が出るとか、氣は遠赤外線であるとか、電磁波だとか結論づけた。また、氣を発する者とこれを受ける者との脳波が同調するとか、あるいは氣功をしたあとと免疫力が上がってくるとか、そういう研究例もある。

医学者の帯津良一氏は、氣功に関する著書が多数あり、氣を医療に活用する一方で、丹田呼吸法の普及にも努めているが、氣そのものの研究には慎重な見方をしている。「単純系の科学で調べても限界があるのではないか、氣功の本当の効果を測定するには、複雑系のカオスとかゆらぎとかフラクタルとか、それらの測定がもっと現実味を帯びてこないと評価できない。」という。（注十五）

書法芸術は、構成要素が多岐にわたるホリスティックな性格を持つことから、要素還元主義をとる科学研究のテーマになりにくい。それでも、墨・紙・硯・筆の文法四宝の物性に関心をもち、先駆けて研究を始めた

人がいた。寺田寅彦（一八七八―一九三五）である。一九三二年十二月に書いた随筆『渋柿』に「『墨流し』の現象を分子物理学の方面から少しばかり調べてみていたら、だんだん色々の面白いことがわかってきた。」と書いている。研究論文は英語で書かれたが、中谷宇吉郎はそれを『冬の花』（昭和一三）に詳しく紹介した。中谷研究室では、墨の研究を引き継いで墨色の研究、墨と金属イオンの作用の研究、電子顕微鏡による墨の粒子の測定などを行った。

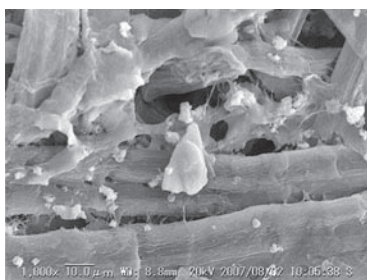
戦後は、電子顕微鏡が長足の進歩を遂げたことにより、数万倍の倍率で、墨の粒子を見ることが出来るようになり、墨の物性の研究も進んだ。ここには詳しく紹介する余裕はないが、宮坂和雄『墨の話』為近磨巨登『墨と硯と紙の話』（木耳社）は多くの写真と行き届いた解説によって初心者にもわかりやすくミクロの世界の現象を紹介している。

次にその世界を、私の揮毫作品をもとにして紹介する。過日、自分の書いた筆跡の電子顕微鏡写真を撮ろうと思ったが、本校の植木忠司技官に相談したところ、翌日に実現した。写真二は、筆跡の一部を一〇〇〇倍に拡大したもの。複雑に絡み合っているのは紙の繊維で、太さに違いがある。数種類の原料が配合されているとみられる。繊維の間に見える粒は、紙を白くしたり、紙質を調整するために添加する填料の軟質炭酸カルシウムと見られる。写真三の倍率は三〇〇〇倍。紙の繊維は板状に見えるのは填料（粒子径の平均は八〇ナノメートルくらいである。墨の粒子の元は煤であり、これに膠をまぜて練り合わせ、固めたのが固形墨である。

もともと、煤は水になじまない性質（疎水性）なので、水に混ぜても水面に浮くだけである、ところが、膠は煤にも水にもなじむ性質をもっている。両者を練り合わせて固めた墨を硯で磨って墨汁にすると、煤の粒子は膠に包まれ、水になじみやすい粒子となって水中に分散する。

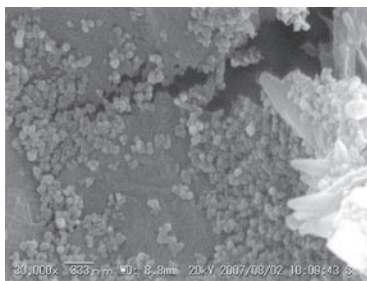


写真一 筆者の書

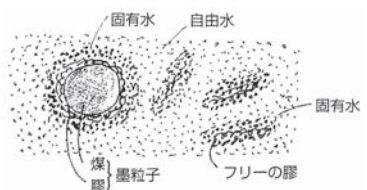


写真二 電顕写真

筆跡の一部を1000倍に拡大したもの。
紙の繊維や墨の粒子が写っている。



写真三 電顕写真(30000倍)



図一 墨汁の拡大 模式図(注-六)

図一は墨汁の模式図である。墨汁を含ませた筆が、揮毫するとき紙の上を通り、紙の繊維に定着して墨痕となる。書は、ありていに言えば、紙の上の墨痕であり、墨を含んだ筆の穂が紙に接触しながら移動した痕跡に他ならない。これは見る人の網膜に写る文字のシルエットといえる。これを「肉体レベルの書」と呼ぶなら、もう一つ、網膜に映らない「気のレベルの書」がある。書は両者が渾然一体となったものである。

参考文献および注

- 一 『丹田呼吸法』村木弘昌 春秋社 二〇〇一年
- 二 『声の力』谷川俊太郎他 岩波書店 二〇〇二年
- 三 『身体感覚を取り戻す』NHKブックス 二〇〇〇年
- 四 『朗読力』堤江実 PHPエル新書 二〇〇三年
- 六 『日本語の世界2』松村明 中央公論社 一九八六年
- 七 『呼吸の奥義』永田晟 講談社 二〇〇〇年
- 八 『いろは呼吸書法』山本光輝 平凡社 二〇〇三年
- 九 『筆禅道』寺山旦中 春秋社 二〇〇三年
- 十 『健康・医療気功ハンドブック』馬濟人 ベースボールマガジン社 一九九三年
- 十一 『「気」と道教・方術の世界』坂出祥伸 角川選書 一〇頁 一九九七年
- 十二 『蘇東坡』林語堂 合山究 第十七章 一九七八年
- 十三 『深い呼吸でからだが変わる』龍村修 草思社 五三〜五五頁 二〇〇一年
- 十四 『「気」は脳の科学』町好雄 東京電機大学出版局 八三頁 一九九六年
- 一五 『「気」と呼吸法』帯津良一・鎌田茂雄 春秋社 一九九九年