

# 氣の人間技術學

佐藤 幸治

一

戰爭は平時に於ては忘れがちであつた人間存在の本質的構造を種々の面から露呈してくれる。特に知識人などの閑却し易かつた其の實踐的性格が最も強調されて現れるのが戰場であると云ふことができる。我々は動もすれば人間が身體であることを忘れてゐたが、戰爭は如何に我々が身體であるかを、而かも同時に精神であるかを自覺させる。精神の力と共に物質の威力を、人間のはかなさと共にその偉大さを、如實に目撃せしめる。人間は中間存在であると云つても戰爭はその中間性に於てよりも兩極性に於てその姿を露はにする。即ち人間は天使でもなく野獸でもないと思ふよりも、如何に野獸であり、而かも天使であるかを露呈するのである。而して此の兩極が最大限に強調せられ、而かも兩者が統合されて真に一

如となるとき始めて、雄渾なる戦力も發揮されるのである。今、戰場は我々の身邊にも聳々と迫つてゐる。種々の困苦缺乏、艱難等も既に對岸のことではなく、我々自身のことであり、今後は更に増大するものと覺悟せねばならぬ。此の間に於て如何なる苦難にも屈せず、勝ち抜く日まで毅然として戦ひ続けるためには、あくまで強靱な心身の力が必要である。私は精神と身體との兩者を媒介し、其の一如の活動を可能ならしめるものとして「氣」を問題とし、其の構造を説明すると共に、具體的に戦力増強の一端に資したいと思ふのである。藤田東湖が烈公に從つて禁鋼に就いた時、文天祥が元に捕はれて土牢に繋がれた時、共に辱弱にして共に濕邪飢寒に遭ひながら、尙心身共に自若として聊かも屈することのなかつたのも、正に此の旺盛なる「氣」に依るものに外ならない。時に從つて氣の盛衰はあるとしても、今こそは國民志氣

の最高度に振起せらるべき國歩艱難の秋である。心理學も之に對し應分の寄與をなさねばならない。

(一) 藤田彪、和文天祥正氣歌序、(前略) 彪性善病。去歲從三公駕<sup>二</sup>而來也。方患感冒。力疾上途。及三公獲<sup>三</sup>罪。彪亦就<sup>三</sup>禁錮。風憲雨室。濕邪交侵。菲衣疏食。飢寒並至。其辛楚艱苦。當人所難堪。而宿病頓愈。體氣頓佳。(後略)

(二) 文天祥、正氣歌序、予囚<sup>三</sup>北庭。坐<sup>二</sup>土室。(中略) 當此夏<sup>二</sup>日。諸氣<sup>三</sup>萃然。(中略) 疊<sup>三</sup>此數氣。當<sup>二</sup>之者鮮<sup>一</sup>不<sup>レ</sup>爲<sup>レ</sup>厲。而予以<sup>二</sup>孱弱。俯<sup>二</sup>仰其間。於<sup>レ</sup>茲二年矣。是殆有<sup>レ</sup>榮然<sup>三</sup>致爾。亦安知<sup>三</sup>所<sup>レ</sup>養何<sup>一</sup>哉。孟子曰。吾善<sup>二</sup>養<sup>一</sup>吾浩然之氣。彼氣有<sup>レ</sup>七。吾氣有<sup>レ</sup>一。以<sup>レ</sup>一敵<sup>レ</sup>七。吾何患焉。況浩然者乃天地之正氣也。

## II

スタンレー・ホールは前世界大戰末に「戦争及び戦後に於けるモラル」<sup>(1)</sup>なる論文を書いてゐるが、その冒頭に morale といふ言葉の意味の規定し難いことを述べてゐる。彼によればそれは個人の、家庭の、集團の、國民のモラルなどと使はれるもので、青年が凡ゆる障りに打克ち、その最大能力を發揮して成功し得るのも、失敗して現實から逃避し生きる衝動を失つて自殺などに走る

のもこのモラルを持つか、喪ふかによるものであり、ロシアが一九一七年に特に一億八千萬の國民を、特に二千萬の軍隊を擁しながら無慙にも崩壊し去つたのも、畢竟このモラルの喪失に依るのである、それは謂はば「魂」のやうなものであり、その根源は極めて深く Great evolutionary urge そのもの、ショーペンハウエルの生への意志、ベルグソンのエラン・ヴィタルの如きものであり、或は進化とも神とも呼ぶものにも連なるのである、モラルは種々の原因に依つて、中には我々の規制することも、又十分に理解することもできぬ原因に依つても、消長を示すものであるが、なほ相當の程度まで修鍊し涵養することができると云ふのである。ホールはまた之を vital energy とも呼んでゐる。

此のモラルといふ言葉はフランス語から由來しながらフランス語では却てエスプリに近い獨自の意味を持ち來つたもので、我々の今問題としようとする「氣」と種種の關聯に於て正に最も近似した概念である。氣に關しては夙に孟子が浩然の氣につき言ひ難しと答へてゐるが、我々の現在使用してゐる氣の概念には一方支那の儒教、道教等に於ける氣の意味と、他方我國古來の「け」「き」の意味とが流入して、略々一つの輪廓を保ちつつ、

尙相當多義的なものとなつてゐる。<sup>(六五)</sup>それは廣く云へば有であると共に無であるものであり、人間の心身について云へば、有である身體と無である心との中間にあつて、兩者を媒介するものであると云ふことができる。それは個人に働くものであるが同時に宇宙に遍滿する創造的的生命力に通ずるものである。<sup>(六六)</sup>氣については此等の解義も一つの大きな問題となるが、併し此處には心身の中間にあり、兩者の媒介をなすものとしての氣を中心の問題としなければならぬ。

孟子は「志は氣の帥なり、氣は體の充なり」と云ひ、佚齋栲山子の『天狗藝術論』にも「心を載せて形を御するものは氣なり」と云ふ如く、氣は心身の媒介をなすものである。一方から云へば、それは生命力の如きものであるが、生命力と云ふときは身體にも互り、他方から云へば精神力の如きものであるが、精神力と云ふときは意志力等にも互るものである以上、氣はその兩者に跨がる生命・精神力、或は更に適切には生命・精神エネルギーとも呼ぶべきものである。マクス・シェーラーは「宇宙に於ける人間の地位」<sup>(六七)</sup>に於て心的なるものの最低の段階として無意識的な、感覺も表象も無い「感情衝動」<sup>(六八)</sup> (Empfindungsdrang) なるものを考へ、これは既に植物にも認め

られるものであると共に、人間に於ける最高の精神作用、即ち最も純粹な思惟作用や、最も優しい仁慈の行爲にまで活動のエネルギーを附與するものであると説くが、これ正に氣に相當するものである。かくて生命・精神力或は生命・精神エネルギー、感情衝動、vital energy等に依つて限定されるものが一應、氣であると云ふことができよう。<sup>(六九)</sup>

氣は行動を生起せしめる一種のエネルギーであるが、併し必ずしも意志と一致するものではない。即ち事を爲さうとしても氣が進まず氣乗りのせぬ場合があり、又氣が立つて自ら抑へようとしても抑へ得ぬ場合もあるのである。それは謂はばシェーラーも注意してゐるやうに「感情」と、榮養や性的満足<sup>(七〇)</sup>の如き或るものに對する特殊の方向及目標を持つ「衝動」(Trieb)とが未だ分化せぬ、單なる „Hinzü” 及び „Vorzug” を持つ「衝動」(Drang)なのである。ハッドフィールドはその『力の心理學』<sup>(七一)</sup>に於て生の偉大なる衝動力は本能的情緒であると云つてゐるが、これはマクドゥガルの立場に立つものであつて、恐怖や憤怒の如き本能的情緒の際に感々非常の力が發揮されるところから、更に一般的に改革者や政治家や實業家などの事業上の熱情をも之に關係して説

明せんとするものである。確に非常の際の力や熱情などは通常の意志を超えたものであつて、其の點本能的とも考へられるが、マクドウガルの立場を離れて本能の意味を限定するとき、寧ろかくの如き特殊の關聯を持つた概念を避けて、氣の如き中性的な言葉を使用する方が適切であると考へられる。儒教的に考へるならば氣は小知による作爲を捨てるとき却て本然の妙用を發揮するといふ意味で、動物に共通するといふのではなく、却て最も人間的であるといふ意味で、本能的と云ふこともできるであらう。

氣は感情に近いものである。現にモラーレルの問題を感情の問題として取扱つてゐる人もある。例へばハーゼーは工場に於ける作業能率を勞務者の感情状態との關係に於て研究してゐるが、その他にも、發揚・抑鬱状態の研究の中にモラーレルに關するものが少くない。感情と云つても氣の直接關係するものは對象感情ではなくして状態感情であり、氣分であり、シネーラーの生命感情であるが、又「氣が上がる」「氣を下ろす」等と云ふとき或る程度の身體的定位を示して感性感情に近づくものである。併し氣は感情そのものではなく、氣が意識せられるのは感情的にであると云はねばならぬ。氣はシネーラーも感

情衝迫を無意識と考へ、『天狗藝術論』にも「知ることあるを念といふ。知ることなきを氣といふ」と説くが如く、本來無意識のものである。我々が眠つてゐても氣の張弛は見られる。シネーラーは植物に於ても生き生きしてゐる、萎れてゐるなどの根源的な表情が認められると云ふが、眠つた人間にも元氣、困憊等の表情は見られるであらう。

(1) Hall, G. S. Morale in war and after. Psychol. Bull., 1918, 15, 361-416.

(二) 孟子、公孫丑章句上

(三) 中井正一、日本精神史に於ける氣の問題 心理學會第五回關西地方會特別講演 昭一八・一一 「け」といふ言葉は「支配し難い、より高い秩序」の含蓄があると云はれることも「氣」と關聯して興味あることである。

(四) 此の思想については例へば二宮尊徳の哲學などにその優れたものを見ることが出来る。(下程勇吉『天道と人道』による)

(五) Scheler, M. Die Stellung des Menschen im Kosmos. 1930. 特記一頁以下。

(六) 「氣」の概念は「力」「エネルギー」「緊張系」等の概念との關係に於て、又茲には全く素朴的に使用した「心」「身體」などの概念との對照に於て、更に學的な嚴密な規定を必要とするものである。後の問題に關しては下程勇吉

氏の「身體性の構造」(哲學研究昭一八・一〇)なども参考とせよ。

- (十) Hadfi Id, J. A. The psychology of power. 1931.  
 (十一) Hensy, R. B. Emotional cycles in man. J. ment. Sci., 1931, 77, 151-169.  
 (九) Bousfield, W. A. The relation of the euphoric attitude to the quality of sleep. J. Psychol., 1940, 9, 393-401. Bousfield, W. A. & Barry, H. Jr. Quantitative correlates of euphoria. J. exp. Psychol., 1937, 21, 218-222.  
 (一〇) Schaefer, M. Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik. 1927. 344 ff.

### 三

モラルの質としては通常高低の二つが挙げられ、感情状態の質としても高調・低調乃至積極的・消極的などが分けられるに過ぎぬが、氣の質及動態としては極めて多様なものが區別される。即ち質としては陰・陽、清・濁、強・弱等が、動態としては先づ幸田露伴博士の『努力論』に見える張る・弛む、凝る・散る、萎くむ・舒びる、浮く・沈む、迎る、戻る、暴ぶ、空ける、充ぶる等が區別されると思ふ。

氣はそれ自身としては目標を外に持たぬものであるが、志によつて帥（つ）られることにより目標との關聯を得るものである。現在氣と殆ど同義に用ゐられる志氣は本來かかるものであると云へよう。米國に於て近時モラルの意味を規定せんとしたものを見るに目標との關聯が常に顧慮されて居り、我々の氣或は志氣に對しても著しく特殊の限定を受けたものである。併し氣に就いても單に個人的なだけでなく軍隊その他の集團の氣も問題となり、更に戰爭、試合等に於ける敵方の氣に對する處置等も氣の動態に關するところ大である。例へば山鹿素行の『兵法神武雄備集』に説かれる察氣の法十ヶ條、氣を満たす、氣を變ゆる、氣を散らす、氣を遊ばしむ、氣を揚ぐる、氣を徹す、氣を凝る、氣を抜く、氣を婉まはす、氣を止む等がこれである。氣を満たすといふのは敵に利を興へ、其の氣を充滿せしめて其のおこたるをうつものである。氣の勢ひと之に伴ふ自然的な張弛を利用したものであり、氣を變ゆるといふのは敵の氣が一方に落付いて堅く守るものを計略により轉變せしめるものであつて、氣が物にうつることの速かなる特性を利用したものに外ならない。

かくの如く氣の問題の關係するところは極めて廣汎で

あるが、茲には個人に於ける氣を主題とし、特に氣を張り、氣を養ふ技術を中心として考察を進めたい。なほ氣を惜しむは氣を養ふ一面として、又氣を新にするは氣を張る一つの道として、之に附帶して論じ、更に氣の修鍊に及びたいと思ふ。

(一) 山鹿素行の『士道』に於ける「志氣」は「大丈夫の志す處の氣節」である。

(二) Child, I. L. *Morale: a bibliographical review.* *Psychol. Bull.* 1911, 38, 393-420. 一九四〇年秋ケンブリッジに集つた十人の心理學者の協議によるものであるが、三つの面からモラルを定義してゐる。即ち第一は個人的身體的なものに重點を置くもので、個人をしてその一員である集團の根本目的を體して希望、充ち有效に働き生きていることを可能ならしめ、又障礙や衝突に拘らずその個人的及び社會的理想が追求に値すると堅く信じ力と熱と自律とを以てその課題を遂行することを可能にする個人に於ける身體的、感情的好調の状態に關するものであり、第二は集團に重點を置くものであつて、重要であり個人の目標と統合されてゐると感ぜられる明確な集團の目標(目的)があり、此等の目標への到達に確信があり、従つて到達の手段、指導者、同僚、及び最後に自己自身にも確信を持ち、集團の行動が統合され協同的であり、而して攻撃と敵意とが集團内の他の個人に對してよりも集團の要求を阻碍する

力に對して表現されるが如き、ある集團の状態に關するものであり、第三は特殊の場合に於ける集團内の個人に重點を置くもので或る課題が集團によつて成就される場合、モラルは個人としてもその努力により當面の課題の成就に於て集團の力を増すが如き、希望に充ちた力強い參加を招來する、個人の生活に於ける凡ての因子に關するものである。

#### 四

氣が張つてゐるといふことは如何なることであらうか。張るとは内にあるものが外に向つて擴がり發し伸び長ぜんとすることである。一つのゴムまりであつても空氣が中に充ち張つて居れば彈撥力が大であり、一本の蠟燭であつてもその心を剪れば火の氣は張り光は明らかになるのである。氣が張つて居れば内面より活動的となり積極的となり進取的となる。恰も馬が二三日運動せぬときには張つてきて開放されれば直ぐにも蹶け出さうとするやうなものである。人間であつても内からの活動衝迫が大となり、今迄努力しても着手のできなかつた仕事でも氣輕にとり上げ、或は次々に新しい仕事を計畫し、終日奔走して疲勞を知らず、外部よりの壓力に對しても反撥力が大であり、種々の障礙に遭つても遮られた流の如く却

て張りを増して之を突破しようとするのである。戰場に於ても軍隊の志氣が旺盛なときには、その行動は戦闘精神横溢して著しく積極的主動的となり、克く困苦缺乏に堪え、死傷者の續出によつて却て志氣は昂まり、一意目標に向つて邁進することとなるのである。數丈の城壁の攀登など平時には繰返すことのできぬ行動が戰場に於てなされるのも此の氣の張りによつてであり、火事の際異常の力が發揮されるのも之によるものに外ならない。それは努力ではなく寧ろ内より盛り上る力であり勢である。露伴博士は張る氣の景象を芽ぶかんとする種子、漸く明けんとする曉天、自ら大望を起しかける少年、江々としてさし進んで來る進潮などの勢に見ようとしてゐる。氣が張つてゐるといふことは謂はば生命・精神エネルギーが充滿して發動せんとしてゐる状態である。

氣の張りに伴つて通常自由行動の場の擴大が生ずる。即ち人は將來について楽しい期待を持ち、何事も不可能なことはないやうに思ふ。思考も著しく自由潤達となり、獨創的な思ひつきなども生じて來る。人々に對しても開放的となり、今迄引込思案であつた人も外出し他人にも會はうとしてくる。此の行動の場の伸縮に關する概念をエネルギーの増減に關する「張る」と區別するならば

「舒びる」と云ふことができよう。此の兩者は相伴ふことが多いが、併し離れる場合もないではない。例へば一つの障礙を突破した際など自信は高まり氣は舒びるが氣の張りは弛むことが多いのである。又氣が張つてゐるといふ時、生命・精神エネルギーは人の全領域に擴つてゐるのが普通であるが、併し場合により或る特殊の領域に偏在して全般に擴らぬことがある。これは氣の「凝り」と呼ぶことができよう。例へば學校の體操の時間には著しく懶惰である青年が、自分の好きな運動を爲す場合には、別人と思はれる程張り切つてくるなどのことも屢々見られるものである。張る氣の場合には氣は心身の活動に伴ふものであるが、謂はば是の如き現實面から遊離して氣のみが目標に近づかうとする場合には「逸る氣」を生ずる。青年の血氣に逸るものなどは氣と身體とが先に進んで、心之に伴はぬものと云ふことができよう。之に對し老年の「あせり」などは氣のみ先走つて心、特に身體の活動が之に伴はぬものと見ることができよう。又張る氣を以て行動するときは克く障礙に打ち勝つて成功することが多いが、之によつて自信を生じ、自我水準も高まるのが常である。併し自我水準が現實面より遊離したものとるとき、氣は「充る氣」に墮するのである。

張る氣の反對は「弛む氣」である。空氣を失つたゴムまりの如く外部よりの壓力に對しても彈力力がなくなる。行動は内面よりの衝迫を失つて消極的、退嬰的となり、仕事にも非常な努力を要して而かも能率は上らなくなる。障礙や敗によつても容易に挫折するやうになる。氣が弛んでゐるといふことは生命・精神エネルギーが充満してゐないといふことである。併しその際にも場の壓力との平衡關係によつて種々の動態を生ずる。生命・精神エネルギーが絶對的に無くなつた場合は「氣を喪ふ」のであり、その種は死である。志氣喪失といふのもそれ程ではないが此のエネルギーの絶對的減退を示すものである。これは只場を變へるのみでは容易に氣は張らない。場の壓力が大であり内面よりの氣による壓力が之に匹敵し得ぬ場合には「氣はすぐむ」のである。即ち自由行動の場が縮小し、行動も思考も、場合によつては知覺さへもその自由潤達さを失ひ、或は混亂し或は茫然自失することとなるのである。或は一つの自己防衛として運動知覺領域を閉鎖し追憶・空想等の非現實面へ逃避する場合もある。戰場への初陣の場合など内に此のエネルギーを持ちながら場の壓力のために志氣が長縮することがある。尙此の際の場の壓力といふものには時間的契機を無視する

ことができぬから、運動量と呼ぶ方が更に適切であらう。即ち不意を衝かれる時は、相當のエネルギーを持ちながら、壓倒され畏縮することが珍しくないのである。此の場合には場の壓力を加減し、漸次之に慣らす時は、氣は次第に張ると共に舒びるものである。内面・外面の二つの力が平衡を保つ場合には氣は「滯る」。これは双方のエネルギーが絶對的に高い場合にも、低い場合にも生じ得るものである。かかる場合には激んだ水のやうに氣も「くさる」のである。戰場などに於ても目覺ましい作戰がないやうな場合には志氣は沈滞し、會社の地位などでも先が聞えてゐるため昇進のできぬ場合には氣はくさつてくる。此の氣の滞りの際には場などの變化により平衡が破れば氣は流行を始め、氣が新たになると共に新たな張りを生ずることができぬ。

以上氣の張弛を中心として其の動態の考慮を試みたが、次に張弛の條件を解明し氣を張る方法にまで進まなければならぬ。氣は心身の中間にあつて兩者を媒介するものであつて、心と氣と體との間には各々相制が見られる。即ち「志は氣の帥なり」<sup>(1)</sup>「辛苦しても氣はへらぬ、心から氣はへる」<sup>(2)</sup>「心頭物なきときは氣和して平かなり」<sup>(3)</sup>であると共に「心は氣に因るが故に氣能く靜かなるときは



心則ち靜也、氣動するときは心ここに動す<sup>(四)</sup>。「心は氣の剛健によつて自在をなす、氣乏しきときは心懼け、この氣盡くるときは心無に歸す<sup>(五)</sup>」であり、又「氣は體の充なり<sup>(六)</sup>」「氣剛健なる者は病生ぜず、風寒暑濕にも感ずることなし<sup>(七)</sup>」であると共に「事の熟するにしたがつて氣融和す<sup>(八)</sup>」「胸と肩とを開きて氣の片よることなく滯ることなく、總身指の先までも氣の充ち渡るやうに心をつくべし<sup>(九)</sup>」と云ふ如く、心は氣を率ゐ、氣は身體を率ゐると共に、身體の状態は氣を動かし、氣は心を動かすものである。かくて氣を張るにも心身の兩面より之を爲すことができる。

第一に身體の状態を整へることによつて氣を張ることが出来る。即ち健康なときには氣は張り易く、病氣に罹れば氣も弱くなるのが常である。楠木正成が言の武士の勇氣をたわむるもの五つにも、一には妻女、二には幼少の子、三には財寶、四には病氣、五には難と、病氣を入れてゐる。疲労したときは氣は弛み易い。我國の兵法などにも朝氣、晝氣、暮氣を分ち、ホールも「朝の五時の勇氣は夜の九時十時のものと非常に違つたもの<sup>(一〇)</sup>」であると云つてゐる。睡眠も亦疲労を恢復して氣を張らせる。「駒の朝勇み」なども云ふのである。併し睡眠も適度

の時間を越せば惰氣を増す場合がないではない。晝寝などの場合特にさうである。女性の月經期などには氣が張るといふよりも立つ。氣が立つと云ふのは氣が心より遊離して活動衝迫のみが強くなることである。休息、飲食、用便、瞑目合掌なども氣の立つのを落つけることによつて眞に氣を張らせることができる。「怖しき所を通るときは腹をはりて往き過ぐべし。怖しき事はなきものなり<sup>(一一)</sup>」と云ふのも恐怖を制する一つの方法である。「腹をはる時は氣を引下げて下にあつまり、暫くは氣内にみちて強くなるもの<sup>(一二)</sup>」であるからである。

飲食は氣を落つけるだけでなく榮養として身體にエネルギーを供給し生命・精神エネルギーの基礎ともなるものである。食物の中でも氣の張りに關係するところ大なるものはビタミンであり、ホルモンの攝取なども氣を盛にするやうである。飲食物中でも酒、煙草などは氣晴らしとしての意義が重大である。更に此等のものや菓子などは慰問、激勵の品として志氣を鼓舞する上に役立つ。例へば敵の包圍下にあつて苦戦してゐる部隊などに對し飛行機から糧食と共に煙草などを投下するときは、其の勇氣を百倍せしめるものである。

性的欲求の満足なども立つ氣を落つけ、氣晴らしにも

なるものであるが、同時に氣の喪失的な契機を含むことを忘れてはならない。

第二に氣の張弛を左右するものとして天候、氣象、明暗等を擧げることができる。此の中明暗は専ら心の方面より作用するものであるが、天候、氣象などは心身兩方面より働き得るものである。澄み渡つた秋の天空を仰ぐとき氣は舒び、雨雪等に閉ち籠められるとき氣は陰鬱となりすくんでくる。暖い日には氣は浮き、暑い日には氣は弛み、涼しい日には氣は張り、寒い日には氣はすくむ。明るい時は氣は落つくが、暗い時は氣は不安となり脅え易くなる。此等の状況の下に氣を張り、氣を舒びしめるには又相當の心の工夫が要るのである。

第三に知覺環境の構成によつて氣を張らせることができる。音楽、歡聲、花やかな色彩などは、競技の應援の場合や軍隊などに於ても、志氣を鼓舞するのに利用される。出陣の祝、勝鬨の祝などといふものも氣を盛んにするために用ゐられるが、一面知覺環境の構成としての意味を持つものである。

第四に行動の場の構造により氣の張弛は支配される。従つてその構成によつて氣を張らせることができるものであつて、これがやがて心の方面より張る氣を來す方法

となるのである。その一は目標に關するものである。目標が確立されぬときは氣は弛み易いが、目標が明確となれば氣は張つてくる。換言すれば志は氣の帥であり、志立たざれば氣昏しである。目標が確立されぬ場合、氣は迷ひ、氣は散り易いのである。目標があつても遠いときには見失はれ易く氣も弛みがちとなるに反し、目標が近い場合には氣は張り、殆んど(四)の状況に於てその張りの度は極大に達する。戰場に於ても作戰目標地が見え出した際など志氣は速かに揚り疲勞を忘れて殺到するのを常とする。目標が遠い場合、氣を張らせるには中間目標を定め前進が見えるやうにするのも一法である。工場に於ける單調作業等(五)に於ても氣が弛み或は滞りがちになる故、作業の分節、作業量の指示等によつて作業進行の度が見えるやうにし、又休止時間の挿入により時間的分節を圖るなどの方法により之を防止せんとしてゐる。長期戦などの場合にも此の着意は必要である。前方に於ける中間目標の代りに側方に競争者を設けるのも氣を張らせる一つの方法である。これは次に問題とする目標の高さが相對的に低くなり氣が張り難くなつた場合にも使用することができる。目標の高さといふのはやり甲斐があるか否かといふことである。學徒の勤勞作業の際、防空待避壕の

構築などは相當やり甲斐のある仕事として氣を張らせるが、普通の草取りなどでは氣合がかからぬのである。併し草取りでも加里肥料のためなどといふ高い目標と關係づけられるときには氣を張らせることができる。尙客觀的に同じ高さの目標であつても之が反復される場合には、更に一段高い目標でなければやり甲斐を感じしめないやうになる。戦闘の如き一面犠牲を伴ふものに於て特にさうである。目標の高さに於ても、高きに過ぎるときは氣は張り難くなり、張らせるには目標の違い場合と同じやうに中間目標を必要とすることが多い。何れにしても目標に到達し得る希望を持つとき氣は張り、希望を失ふとき氣も弛み弱るものである。又如何にしても目標に到達せぬばならぬと感ずるとき氣は張り、目標到達と共に急に弛む場合もある。「一念」と云ふが如きは此の目標の堅持を意味するものであつて、只之によつて生命が支へられる場合も少くないのである。

その二は障礙に關するものである。目標へ到達せんとする要求が阻碍せられる場合、之に對する反應の様式には進攻的なものと退屈的なもの (aggression and retreation) とを大別することができ、一般に障礙の高さに對し氣の張りの高さが比較的高いときには進攻的

な、相對的に低いときには退屈的な態度が見られると云ふことができよう。即ち氣が張つて居れば、障礙に遭つても益々張りは高まり、之を突破しようとし、而かも容易に突破し得ず、逆に場面逃避もできぬやうな場合には、腹が十分据つてゐぬ限り、氣が立ち腹が立ち、疝癢を爆發させることもなるのである。戰場などに於ては敵による阻碍は此の方向に於ては敵軍心の昂揚によつて益々張りの高まりを來すものである。かかる動態を利用し適度の障礙を興へることによつて氣を張らせることもできる。武田信玄が大敵と戦ふ前には大方にては合戦はないであらうと云つて却て戰意をそそり、是非御一戰あるべしとしきりに戰を好むものをなほ抑へて其の氣を養ひ、然る後に戰はしめたので士卒の氣は常に十倍したなどと云ふのも此の一例であり、又ジンメルが述べてゐるやうにコケットリー(媚態)などにも此の動態は認められるであらう。

氣の張りが弱いとき、障礙が高いときには退屈的な行動が生ずる。その一つは場面逃避である、即ち目標を放棄して逃げようとするものである。その他は逃げることもできずすくむものである。之には後方に更に逃避を妨げる障礙があること、逃げるに足るだけの氣が既に喪は

れて了つたこと——腰が抜けるのもその一つの現はれてある——などが條件になる。動物の驚奔及び假死を此の兩極と見ることができよう。此等の場合に生ずる典型的な感情は恐怖であるが、氣が特に弱い場合などには敵を攻める代りに自己を責める自責なども生じ得る。是の如き恐怖が特に問題となのは戰場である。恐怖に打克つ第一の道は氣を張ることであり、之にも種々の方法があるのであるが其處には自ら限界があり、恐怖そのものの直接的な處置が飽くまで必要となるのである。恐怖は危険な場面<sup>(一)</sup>に在るときよりもその外部との境界に於て著しいものである。従つて恐怖に打克つには危険な場面と一枚になれば、或は恐怖そのものになりきればよく、怖いなら怖いままに一意任務に邁進すればよいのである。併しこの場合の氣は張りよりも更に柔軟性を持ち深みを持ち、恐れを生じ怒りを發しながら、なほ根本に於て顛倒せぬといふ如きものとなるであらう。

その三は前項とも關係するが成功失敗である。一般に成功は氣を強くし、失敗は氣を弱くする。併し成功の際氣は舒びても弛み、失敗のため却て氣が張つてくる場合もある。戰爭に於て緒戦の勝利が重視されるのも自信を高め、氣を舒びさせ強くするからである。闘雞などの場

合にも雞を先づ暗所に入れて外を見せしめず其の氣を張らしめた上、始めに弱かるべき小雞を出して完全に勝たせ、之を數日繰返した後本當の試合に臨ましめる時にはその勇氣が極めて盛であつて之に當る雞がないと云ふのも緒戦の勝利により自信をつけ氣を張らせるものである。自信の有無が如何に力の發揮を左右するものであるかは、通常の覺醒状態に於ては平均一〇一ポンドの握力を示す人々が、催眠状態に於て非常に弱いといふ暗示を與へられるとき平均二九ポンドの握力に低下し、非常に強いといふ暗示の下では平均一四二ポンドの握力を出すことができた<sup>(二)</sup>と云ふ事例などによつても最も直觀的に知られるであらう。併し成功に關しては、そのために目標の高さが相對的に低下し氣が滯る場合もあり、或は亢る氣を生じて思はぬ失敗を招くこともないではない。武田信玄<sup>(三)</sup>が軍勝五分を以て上と爲し、七分を以て中と爲し、十分を以て下と爲すと云ひ、その故は五分は勵を、七分は怠を、十分は驕を生ずるからであると云ふ所以である。

その四は經驗及知識である。戰場に於ける恐怖、不安に打克つ重要な道の一つは戰場に慣れることであり、その狀況を知ることである。即ち初陣の際や夜闇、霧の中などに於ては行動空間に於ける危険地域が分化せず漠然

たる恐怖、不安が全場面を充たすのであるが、之に慣れ、状況が判明するにつれ行動の場に分化を生じ無用の不安は去ることが多い。併し逆に不利な経験、誇大にされた戦場の恐怖の話などが、却つて豫期恐怖を生じ氣をすくませることもないではない。戦場以外の場合に於ても経験及知識は一般に自信を興へ氣を張らせ、或は少くとも氣のすくみを防ぐものである。

その五は對人關係乃至集團への關係である。即ち人は種々の社會集團に屬し、多様な對人關係にあるものであるが、此の集團の雰囲気及びその内部の對人關係も氣の張弛に關するところ大なるものがある。即ち學校に於ては教師、級友等との關係により、軍隊に於ては戰友、上官、部下等との關係により、その他の職場に於ても上役、同僚、下役等との關係により又家庭に於ても配偶者、親子等との關係により氣は變化する。即ち同輩に於ては鞏固な友情の存立が氣を落つかせると共に相互の激勵、援助により氣は張るものであり、目標を見失はぬことができるのであるが、同輩の對立、競争は新たな目標を形成して氣を亂し氣を立たせ本來の目標への前進を妨害することともなりかねぬものである。上に立つ人との關係としては其の理解、激勵はよりどころを興へて氣を安

定せしめると共に「人生意氣に感ず、功名誰かまた論ぜん」とまで氣を張らせるものであり、其の無理解、反目などは甚だしく氣を亂し氣をすくませ、本來の目標を見失はせさへもするものである。特に戰場に於ては指揮官は部隊のたましひであり、志氣の核心であり、之を失へばたましひを無くしたやうに志氣も沮喪してしまふことが少くないのである。何の場面に於てもさうであるが、特に戰場に於て模範の持つ感應力は大なるものがある。「五箇施舍の如き者一人陣中<sup>(一)</sup>にあれば、惣軍の氣是が爲に大に増盛し、敗軍も轉じて勝軍となる者なり、此人一人國中<sup>(二)</sup>にあれば、闔國の氣是が爲に増盛し、弱國も轉じて強國となる者なり」である。模範とは近くに置かれた一種の具體的<sup>(三)</sup>な補助目標であるとも見ることが出来る。

學校でも、軍隊でも、その他の職場の集團であつても本來の共通目標に對しては眞に一體化し自我領域化すべきものであるが、これは特に家庭にあつて然りとする。家庭の不和の如き、個人の身心の不調にも比すべき、堪え難き不安を興へるものである。戰場の第一線に對する銃後の關係も同様である。戦線にある者にとつては國內が眞に團結し、一丸となつて戦争完遂のために邁進してゐるか、國民が戦線にあつて日夜死闘を繰返しつつある

兵隊のまごころを裏切ることはないかが重大な關心事であつて、不知不識の裡に戦力を左右するものである。更に戰場に於ける恐怖の克服に最も重要であると云はれる責任感、或は名譽心の如きものであつても個人のみ問題ではなく個人と集團との對立、並に強力な緊張を含んだ結合に於て成立するものである。單なる群集の中の人にはかかるものは生じない。任務とは云はば集團の目標との關係に於て與へられた目標であり、之に對する氣の張りの中には集團の力が含まれるのである。更に其の目標が集團の目標に基くに止まらず、天地の公道に從つて悖らぬものであることが自覺されるときその氣は愈々盛大となる。茲から個人の得て氣とするところのものは天地に通じ古今を貫く正大之氣に連なるものであるとも云へるであらう。之に就いては後に養氣を論ずる際に再び闡説したいと思ふ。

集團の輝かしい歴史、傳統もそれに對する自信とその目標の高さに對する責任感とを喚起して氣を張らせるものである。運動の團體などとしても先輩の獲得した優勝旗や賞牌の如きものが氣を張らしめるのに役立つ。軍隊の必勝の信念も光輝ある軍の歴史に起源するのである。これは先の成功、失敗とも關係するものであつて、失敗

の歴史に對しては逆に辱辱の努力を振起し氣を張らせる場合もあるわけである。

- (一)(六) 『孟子』公孫丑章句上
- (二) 石田一鼎『奉公之故實三十六條』
- (三)(五)(七)(八)(九)(一三) 樺山子『天狗藝術論』
- (四) 山鹿素行『士道』明三心術四、氣を養ひ心を存す
- (一〇)(一八)(二〇) 山鹿素行『士談』二、四、養氣
- (一一) 山鹿素行『兵法神武雜備集』
- (一二) 前掲書、三六八頁、
- (一四) Danbo, T. Der Ärger als dynamische Problem.

Psy. hol. Forsch., 1931, 15, 109 f.

(一五) 桐原葆見『勞務管理』昭一三、二〇九頁

(一六) 山本常朝『葉隠』「病氣杯は氣持から重く成る者なり、吾れは老後御用に可立との大願有之故、親七十歳の子にてかげぼしの様に有りしか共、一機を以て仕直し、終に病氣出ず、是にて體に覺え有、蝮蛇は七度燒きても本體に返ると云ふ事有り、我大願有り、七生迄も御家の士に生れ出で、可達三本望としかと思込み候也。」澤庵『東海夜話』「念の物をとむむること、古來此の如し。南都に此頃人あり、罪に逢うて牢舎せしこと已に三年に及ぶ。漸くして罪をのがれぬ。その妻、獄門へ行きて、今日罪のがれぬ。後に獄門開かるべし、満足せよと云ふ。夫此言を聞き、昨と云うて即死す。女残念に思ひ、泣けどもかへらず。是非一度罪を免れんと思ふ念、此男を三年止めけるな

り。」是の如き一念による生命の維持に對し、一切のはからひを捨て、只管彌陀の本願に生きた、親鸞の九十年の生涯を支へたものは、氣による生命維持の他の極をなすものであつた。

(14) Brit, S.H. & Janus, S. Q. Criteria of frustration. *Psychol. Rev.* 47, 1940, 451-470.

(19) Simme I, G. *Philosophische Kultur*. 1923.

(11) Hahfeld. 前掲書 一四頁

(12) 岡谷繁實『名将言行錄』

(13) 吉田松陰『講孟餘話』

## 五

一時的に氣を張ることも場合によつて必要であるが、併し平常の氣でないため、その他面虚を生ずることを免れない。外部に敵があるときは氣が張つても、敵がなくなれば氣も弛むのである。そこに却て敵に乗せられる隙をも與へることになる。之に對しては如何なる場に臨んでも弛み、すくみ、喪ふことのない氣を陶冶・鍛錬しなければならぬが、このためには先づ平常より氣を養つて置くことが肝要である。氣を養ふにも前節に於けると同じく、主として身體の調整によるものと、心の調整によるものとの二方向を分けることができる。

第一の調身を用ゐるものは逆上し易い氣を下げて、之を下半身に聚め、收めんとするものである。人動もすれば思慮に凝り、感情に走り、欲望に捉はれるために氣は逆上し、血行も之に従つて頭部に鬱滯するやうになり、全身の血行を害することともなるのであるが、かくの如くなるときは氣の衰へを來し、心身兩面に於ける凡ゆる病氣の根源となり、之を放置するときは終には如何なる方法を以てしても治療の道なきに至るものであつて、之を救ふために先づ氣を下げ、その凝りをなくして平かにし、之によつて血行を整へ、氣を全身に充たしめんとするのが、此の調身の方法をとる人々の根本思想である。其の具體的な方法にも種々のものがあるが、平田篤胤の『志都能石屋』に「毎夜寢所に入て、其いまだ睡りにつかぬ前に、仰向きて兩脚を揃へて強く踏のぼし、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しめ、さて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。いかなる良薬も此術に越すもの無し」と云ふが如き其の代表的なもので

ある。姿勢は仰臥であつても、坐であつても差支ないが、要は先づ單調な場面を選んで散亂する氣を聚め、之を下半身、特に丹田に收めることであつて、其の要領を會得した上は行住坐臥、常に之を行ふべきものなのである。

呼吸の調整は之を特に説かぬものもあるが、多くは之を用ゐてゐるやうである。呼吸の要は喉に於てせず、深く丹田に於てすること、並に丹田の力を失はぬやうにすることである。特に呼吸を説かぬものには朱子の如く單に臍腹の下に注意を集中するものもあり、文白隱の説く如く一種の自己暗示を用ゐるものもある。即ち「行者定中四大調和せず身心共に勞疲する事を覺せば、心を起してまさに此の想を成すべし、譬へば色香清淨の輭蘇鴨卵の大きの如くなる者、頂上に頓在せんに、其の氣味微妙にして、遍く頭顱の間をうるほし、浸々として潤下し來つて兩肩及び雙臂、兩乳胸膈の間、肺肝腸胃、脊梁髀骨次第に沾注し將ち去る、此の時に當て胸中の五積六聚、痛癢塊痛、心に隨て降下すること、水の下につくが如く、歴々として聲あり、遍身を周流し雙脚を溫潤し足心に至つて即ち止む。行者再びまさに此の觀を成すべし、彼の浸々として潤下する所の餘流、積り湛へて暖めひたすこと、恰も良醫の種々妙香の藥物を集め、是れを煎湯して

浴盤の中に盛り湛へて、我が臍輪已下を漬けひたすがごとし、此の觀をなすとき、唯心所現のゆゑに、鼻根乍ち希有の香氣を開き身根俄に妙好の輭觸を受く、身心調適なる事、二三十歳の時には遂に勝れり、此の時に當て積聚を消融し腸胃を調和し、覺えず肌膚光澤を生ず、若しそれ勤めて怠らずんば何れの病か治せざらん、何れの徳かつまざらん、何れの仙か成ぜざる、何れの道か成ぜざる、其の功驗の遲速は行人の進修の精麤に依るらくのみ」と云ふが如きである。なほ此の方法の各種のものに「通ずる最も重要な着眼點の一つは、氣を逆上せしめる原因となる通常の思慮を一切放下して無心となることである。かくの如くにして上り易く、散りがちな氣を下ろし、之を下半身に聚めることができれば、下腹部より腰部にかけて溫暖を生ずるのが常であり、道教などに於ては呼吸を整へ、此の暖みを培養することが「精」即ち性的エネルギーを養ふ所以であると考へ、朱子の如きも「心を臍腹の下に注ぎ、久しくして自ら溫暖なれば漸く功效を見ん」と述べてゐるのである。養氣の効果は心身兩面に現れる。「從來の五積六聚、氣虛勞役等の諸症底を拂て平癒し」<sup>(五)</sup>「世壽百歳を闔すと云へども、鬢髮枯れず、齒牙動かず、眼力轉た鮮明にして、皮膚次第に光澤あり」と<sup>(六)</sup>



いふ状態となると共に、精神的にも「終日坐して曾て飽かず、終日誦して曾て倦まず、終日書して曾て困せず、終日説て曾て屈せず、縦ひ日々に萬善を行すと云へども、終に退惰の色なく、心量次第に寛大にして、氣力常に勇壯なり、苦熱煩暑の夏の日も扇せず汗せず、玄冬素雪の冬の夜も襪せず炬せず」更に知的活動に於ても「従前手脚を挟む事得ず、齒牙を下す事得ざる底の、難信、難透、難解、難入底の一著子、根に透り底に徹して、透得過して大歡喜を得る者、大凡六七回。其餘の小悟怡悅、踏舞を忘るる者數を知らず」と云ふ如く劃期的な進歩を示すのである。

第二の調心によるものには、各々相通するものがあるとしても、なほ道義を主とするものと宗教的信仰を主とするものとを分けることができる。道義によるものとしては孟子が浩然之氣につき「直を以て養ふ」と云ひ、山鹿素行が「内に誠をきはめ敬を専らにして此の氣を養ふ」と云ふが如きものを擧げることができよう。即ち常に道義に従つて行動し自ら安んずるところがあれば氣は舒び、道義に對する護持の責任を感じることによつて氣は張るのである。之に反し良心に疚しいことがあれば氣は餒える。養氣の要は志を堅持して、孜孜として道義を

行つて倦まざると共に、或は其の効果を豫期し、或は之を助長しようとして小知を弄しないことである。小策は却て氣を害するものである。此の道義的立場があくまで自力的精進を主とするに對し、宗教的信仰の立場は小我のだからひを放棄して絶對者の側から生かされることを中心とする。道義の立場に於ても事の成敗の如き自力を超えるものがあり、山鹿素行の『士道』などに於ても「命に安んずる」ことは重要な心術となされるが、宗教的立場に於てはあくまで信に安住することが根本である。氣が養はれるために小知、はからひを捨てねばならぬとすれば、宗教的信仰の立場はその最も徹底したものであると云はねばならぬ。道義的精進にあつては氣は張り易いが、宗教的信仰の場合には氣は自然に養はれると云ふことができよう。民間に於ける類似宗教が治病効果を持つのも、此の信による養氣の結果に外ならない。山縣正明氏の『療病求道錄』等に於ても小我を一擲して大自然の生命に歸一することが、如何に「自然療能力」を恢復し、醫師よりも見離された重症の結核患者などを再起せしめるに至るかが述べられてゐる。即ち従來は世を呪ひ、人を怨み煩悶、懊惱に日を送つてゐたものが、絶望の中から蘇つて生かされてあることを感謝し、一切を絶

對者に任せて生きる態度に轉するとき、即ち分裂せる自我が眞に統一されてくるとき、氣は豁然として湧き上つてくるのである。

以上養氣の方法の主なるものにつき考察を進めたのであるが、此の全體に通ずるものは無心とも呼ぶべきものである。調身、調息の際、通常の思慮を一切放下すること、道義的精進に於て疚しきことは一切含まず、又小知を以て氣を助長せんとするが如きことをなさざること、小我を捨てて絶對者に生かさざること、何れも自我の分裂を避け、自我の統一を圖るものに外ならぬのである。調息等による身體の調整も一面より見れば之を來す補助手段とも考へることが出来る。

養氣にはなほ境を選ぶことも重要である。境によつて氣を動かされない修練も必要であるが、併し先づ境を整理して氣を整へ、養ふことが必要である。「大丈夫よくわきまへて武義のささはりと成るべきことをば目にも耳にも見聞すべからず」と云ふ所以である。集團の氣も人の氣を左右し易いものであるから、集團をも選ばねばならぬ。氣の張りきつた中に入れば自ら氣も張り、氣のすくんだ集團に加はれば氣もまたすくむからである。

(一) 佐藤通次『身體論』昭一四、「後註」に道元、澤庵、

白隱、平田篤胤、朱子、熊澤蕃山、貝原益軒、佐藤一齋等の人々の養氣に關する所説を集めてある。その他松平定信なども『修省錄』に養氣による健康保持について述べてゐる。

(二)(五)(八) 白隱『夜船閑話』

(三) 柳華陽『金仙證論』

(六)(七) 白隱『遠羅天釜』

(九) 『孟子』公孫丑上

(一〇)(一一) 素行『士談』二、四、養氣

## 六

氣を養ふ一面には氣を浪費せぬやうに注意せねばならぬ。即ち氣を惜しまねばならない。「眼妄りに見ず、耳妄りに聞かず、舌妄りに言はず、身妄りに觸れず、意妄りに思慮せざる時は、渾然たる本元の一氣、湛然として目前に充つ」るのである。昔、戰に臨む時、又は試合などの際、後に出づべきものが前より他の者の戰、又は試合などを目撃しある時は、自ら戰はぬ中に氣を使ひ果たし、自己の戰、又は試合の際に勢が衰へて了ふため、始め之を見せしめず、飲食を快く與へて、休息せしめ氣を養つたと云ふが如き、氣を惜んだ一例である。「氣を以て喜怒を佐けず」と云ふが如きも、喜怒は喜怒として經

過せしめ、之を氣を以て發展せしめぬことを説いたものであると考へられる。又山鹿素行が「生死事大なるにおいて能く安んじて、小の物音におどろくことあるはやまりにや」との問に對し、「然らず、鐘を打てば則ち響のあるが如し。我れよく養ひ得たるを以てその音に通ずといへども速に本にかへりて轉ずることなし。たとへば色を見臭をかいで其の意ここにごくといへども、唯だ機微の動までにして更にとどまる事なし。養ひ得ること何ばかりなりと云へども、時に當りてしばらく通ずることあるまじきには有らざる也。能く養へば則ち明にして、更にくらむことあらざる也」と答へたのも、色音臭等に對して知覺はするとしても特に氣を造はぬことを述べたものであらう。是の如く物に臨んで淡々として拘はれざる態度をとることができるならば、氣も浪費せらるることなく、終日事に勞して疲れずと云ふことにもなり得るのである。

(一) 白隱『達羅天論』

(二)(三) 素行『士談』二、四、養氣

## 七

氣を張るためには滯つた氣を晴らし、新たにすること

が必要な場合がある。人が一つの場にあつて其の氣の張り周囲の場の壓力との間に平衡状態が続けられる時、氣は滯り、鬱してくる。茲に倦怠が生じ、不安が生じ、氣は立ち易くなる。即ち氣晴らしが要求されてくるのである。氣晴らしの一つの方法は場を變へることである。氣が鬱して心身に異調を呈したとき、轉地をするが如きものである。轉地は氣候風土を變へ、新たな刺戟によつて新たな氣を湧出せしめる。併し人の氣が衰へてゐる場合には新しい環境は即ち壓力を感じしめ、氣をすくませることもある。

一般に行動は氣を晴らすことによつて不安を解消せしめるものである。戰場などに於ては暫壕内におつとしてゐることは相當苦痛なものであつて、その鬱してくる氣に堪えられずに危険を顧慮することもなく壕より跳び出すものなども生ずるのである。その他の場合に於ても戰場は場の壓力の極めて大きな、且つ基本的要求等も阻碍せられがちな場面であるだけ、氣晴らしを圖することは極めて重要になる。壕の中で砲撃を受けながら何等の處置のとるべきものもない場合、煙草をふかして氣を紛らすことなども指揮官などとしては止むを得ぬことである。或は戰場に於てはおどけたことを云つて緊張を瞬間的に

破るものなどが歡迎される。ホールのやうにユーモアは恐怖の最良のカムフラージュであるとも云へるであらう。かくてパスカルなどに於ては慰戯、或は氣晴らしは我々の在るがままの惨めな状態から我々の魂の眼を轉じさせて、之を他に向はせようとする生の自己逃避と見られてくるのである。併し戰場に於て今日の生命も判らぬ飛行將役が「軍人半額」(人生三十五年と同じ意味である)などと諧謔を飛ばしてゐるのは死を前にしての生の自己逃避と云ふよりも、君國に身命を捧げることによつて死生を或る意味で超えた淡々たる心境を示すものであると見るべきであらう。確に生死を生死に任せて之を超脱せる境地に住することができるならば、一切が遊戯三昧であり、死に直面しながら敢て逃避することもなく而かも克く瀟洒たるを得る筈である。又戰場に於てはユーモアが恐怖のカムフラージュであるとしても或る程度まで之を許容せねばならぬ。戰場行動の第一義は君國に一切を捧げて戦捷の一途に邁進するにある。死生超脱、宗教的安心の獲得の如きは之に比すれば第二義に過ぎない。氣晴らしも右の第一義に背かぬ限り之を許容せねばならぬ。酒、煙草、諧謔、思ひ切つて騒ぐこと、或は其の他の慰安、娛樂等であつても或る程度まで用ゐることが、氣を

晴らし、氣を新たにし、志氣を盛にする上に役立つものである。これは戰場に於てのみならず、工場等に於ても同様である。

併し右の如き末梢的な手段によることなく、人の態度の轉換によつて氣の鬱滞を防ぐことができれば最も望ましいことである。之には單調作業に於ける心的飽和の研究などが参考となる。即ち不愉快な作業のみならず愉快な作業も比較的速に飽和を來し、無記的な作業が最も飽和を生じ難い、換言すれば作業が自我に近い領域に於てなされるときは飽和が速く、自我に遠い領域に置かれれば飽和が遅いといふ事實などである。飽和といふことは氣の鬱滞の一種である。氣を下ろして淡々として作業することが氣の鬱を防止する道であると云へるのである。先に恐怖の克服の方法として場面と一枚になることを擧げたが、此の場合にも特に氣を張らず、氣を充たしながら作業と一體になることであり、場面と一枚になることである。

之と共に氣の容量を大ならしめることも顧慮せらるべきであつて、これは氣を丹田に聚め、更に收める等の方法によつて爲し得るものと考へられる。

(一) 前揚書三八〇頁。

- (11) 三木浩『マスカルに於ける人間の研究』六一五  
 (111) Karsten, A. Psychische Sittigung. Psyhol. Forsch., 1928, 10, 142-254.

## 八

氣は前述の如く種々の條件により張り、舒び、盛となり、弛み、すくみ、衰へるものであるが、如何に不利な條件に於てもなほ氣が弛まず、すくまず、衰へず、流行活達ならしめるためには消極的に氣を養ふだけでなく、積極的に之を陶冶、鍛鍊せねばならぬ。氣を養ふためには一應不利な條件を避ければよいが、その修鍊のためには適當に不利な條件、障碍等を設け、凡ゆる心身の工夫によつて之を突破せしめねばならぬのである。

身體も種々の惡條件に耐え、其の活動力を發揮するためには、單に健康であるのみでなく、更に鍛鍊されねばならぬが、身體の鍛鍊はまた氣を一時的に張らせるだけでなく、之を修鍊し、強靱ならしめるに役立つものである。即ち身體が凡ゆる困苦缺乏に耐える自信を持つときは、氣も自ら強靱となるものである。併し身體に關しては更に身體が疲勞困憊に陥つたときでも、又病に罹つたときでも、そのために氣を衰へしめぬ修鍊が必要である。

このためには氣を下ろして身體的にも氣の凝りをなくすると共に、心の調整を併用せねばならぬ。即ち或は目標を近くして希望を抱かしめると共に氣を張らせ、或は模範、激勵等の集團の氣を用ゐて氣を振起せしめ、或は一切の思慮を放下して無我の状態に歸せしめ氣を蘇らしめる等の種々の方法が利用されるであらう。かくして一度び疲勞、病氣等を克服することに成功すれば、更に自信を生じて氣は盛となり、強靱となるものである。

身體の鍛鍊としては、一般的な體力の増進のための鍛鍊の他に、技或は形の鍛鍊があり、之に關しても氣の修鍊が問題となる。即ち「劍術は大體氣の修鍊なり」と云ひ、「一切の藝術、放下づかひ、茶碗廻しにいたるまで事の修鍊によつて上手をなすといへども、その奇妙ななすは皆氣なり」等と云ふ如く、武道、藝道、その他一般の身體を用ゐる技能に於けるものである。かかる修行に於ては最初身體自身が一つの障碍になる。即ち一々の技が意識されると共に、氣も茲に凝り易いのであるが、技が習熟するに従つて障碍性を次第に失ひ、氣も之に伴つて融和し平かとなり、心も自ら技に捉はれることなく、心と技或は形が一體となつて自由な働きをなすやうになるものである。併し他面、心の工夫を用ゐるのでなければ

ば、特に劍術等に於てはその妙用を發揮することができない。『天狗藝術論』にはかかる工夫として生死の理を極め疑惑を去ることと私心を去ることを説いてゐる。

此の私心とは「金銀貨財情慾僞巧の類のみにあらず、不善にあらずといへども一念わずかに執するところあれば即ち私心」なのである。かくして心頭に物なきを得るときは氣和して平かとなり、氣和して平かとなるときは克く活達流行して定る形なく、自然に剛ともなると云ふのである。劍術の修行はかくの如く心身兩面よりする修練によつて始めて妙境に達し得るのであるが、出發點はあくまでも技であり、剛健の氣でなければならぬ。然らざる限り「その無心と思ふものは頑空になり、和とおもふものは情氣」に陥るからである。

心の側面よりする氣の修練としては第一に行動の場の構造に關するものを挙げなければならぬ。即ち目標の明確ならざるとき、遠いとき、大なる障礙に遭つたとき、失敗せるとき、對人關係の圓滑でないとき、集團の寡聞氣の衰へてゐるとき等に於ても、なほ絶望せず、氣を喪はず、従容として進退する修練である。逆にまた順境に於ける氣の修練もなければならぬ。此等のためには再び心身兩面よりするあらゆる工夫が使用されなければなら

ぬ。併し中にも最も重要なことは順逆、種々の状況の生起は世の常と覺悟することである。これが眼前の一成一敗等によつて氣を著しく左右されぬ第一の道である。これは謂はば基本の目標を高遠なところに置くと共に、現在の要求水準を徹底して低下することである。例へば齟齬錯誤は戦場の常と覺悟して居れば、戦場の種々の齟齬等に對しても氣を亂すことなく平然として對處し得るのである。「ままならぬは世の中」と覺悟すれば、思ふままになつたことは寧ろ珍らしい、即ち「有難い」ことでなければならぬ。更に山中幸盛の如く「七難八苦を合せて賜はり候へ」と神に祈り、黒住宗忠の如く「難有難し」と覺悟し、葉隱の如く「大難大變に遭遇しても、毫も動輔せぬと云ふはまだしきこととなり、大變大難に遭つては歡喜雀躍して、進み勇むべきなり」と心掛けるならば、艱難に遭つても氣を落さず、益々之を盛にすることもできるのである。

心の側面よりする氣の修練の第二は氣そのものの修練に努め、之を積むことである。即ち現實の場に臨んで自然に氣の修練の積まれるのを待つと云ふのでなく、自ら積極的に機會を求めて、氣のすくむとき、弛むとき、衰へるとき、氣の立つとき、亢るときなどに於て、之を統

制する技術を體得することである。此の修鍊は更に根本的な氣質變化の法等にも關聯する。

心の側面よりする氣の修鍊として最後に智によるものを擧げることができる。身體の鍛鍊に必ずしも特殊の技の修鍊を要せぬやうに、心の鍛鍊、即ち不動心の練磨等には、特殊の智の修鍊は絶對に必要なものではなく、場合によつては却て障礙にもなるとも考へられる。併しなほ分別智を持つことは鍛鍊の方法を誤らしめないためにも、又鍛鍊の效用を現實の場に於て最大限に發揮するためにも、極めて有効であることは否定することができない。これが又志によつて率ゐられる氣の修鍊にも役立つのである。即ち凡ゆる艱難の下に於て毅然として正氣を持ち節義を守つた史上の實例、氣の陶冶、鍛鍊に於ける古人の工夫などを學ぶこと、現代の心理學、生理學等に於ける氣の問題に關する知識を獲得することなどは、氣の修鍊の上に於てどれ程有益であるか判らぬのである。

例へば文天祥の『正氣歌』の如き、同じ逆境に臨んだ藤田東湖、吉田松陰等にも不屈不撓の志氣を振起せしめ、白隱の『夜船閑話』の如き、醫藥を以ては容易に療し難い幾多の病人を、その内具せる氣の喚起によつて奇蹟的に救つてゐるのである。心理學に於てもハツドフィール

ドの『力の心理學』、その他の志氣に關する研究の如き、生理學に於ても人間の行動力に對する自律神經系及内分泌等の關係の諸研究の如き、「氣」の問題の理解、並びに其の修鍊に對し著しく參考となるを失はない。即ちかかる分別智によつて媒介されるとき氣の修鍊は自覺の中に確固たる根柢を得ることとなり、自らの氣を統制し得るだけでなく、他の人々の指導などにも十分の力を發揮し得るやうになるのである。

是の如く一方身體の調整、鍛鍊、他方心乃至行動の場の調整、及心の鍛鍊により氣の陶冶を重ねると共に、氣自身の修鍊を積み、他方身體に於ける技の修鍊、心に於ける知識の涵養によつて之を助けるならば、如何なる境に臨んでも餒ゑ、顛り、退轉することのない恒常の氣が養はれることとなるであらう。かかる氣は山鹿素行が「常氣」と呼んだものであつて、心に於ける「平常心」或は「無心」と照應するものであると考へられる。「固り定まりたることなく、分別も思索も何もなき時の心、總身にのびひろごりて全體に行き渡る心を無心と申すなり」「心も一所に定まれば働かぬものなり、心中に何ぞ思ふことあれば、人の云ふことをも聞きながら聞えざるなり。思ふことに心が止まるゆゑなり」「この無心の心

によくなりぬれば、一事に止まらず一事を缺かず、常に水を湛へたるやうにして、この身に在りて用の向ふ時出して用を叶ふるなり」此の無心はまた「柔軟心」でもあり、隨處に主と爲る心でもあるが、之に對し常氣も屈托することなき氣であり、「片よることなく滞ることなく、總身指の先までも充ち渡つた」氣であり、剛健の氣について鍛鍊を進むべきであるとしても、「偏に剛にして和を缺くときは折けてその用行はれず、倚るものはその跡虚になつて用をなさぬ」以上これが修鍊によつて融和し、おさまり、平かとなつて始めて活達流行の常の氣ともなり得るのである。調身、調息による養氣の如きも氣の凝りをなくし、その片よるところを平かにする一つの方法でしかないとも考へられる。平常心、又は無心は素朴的に興へられるものではなく、修鍊によつて「考へ得る限り豫想し得る限りの反立を統一したジテンシス」であることは、戰場に於ける必勝の信念が千磨必死の訓練によつて始めて培養されるのと同斷であるが、常氣を保持するためにも不斷の修鍊を必要とするものである。平常心の修養に於て氣の修鍊に對し最も参考となるものは、身心兩面よりの修鍊を並用する禪の修行である。打坐は禪の立場に於ては佛道修行のための必修の道なのである。

「身心未だ安寧ならざれば、身心安樂ならず。身心安樂ならざれば、道を證するに荊棘生ず」であつて、頭然を拂ふが如く坐禪を好むべきものである。氣の修鍊に於ても個性によつては特に調身を必要とせぬ人もあるかも知れぬが、併し身體を調へることによつて氣を調へ、惹いては心を調へ、逆に心を調へることによつて氣を整へ、惹いては身體を調へるやうに、身心兩面よりの調整を重ねること、就中調身を忘れぬことが、特に現在の如き戰爭下に於ては最も重要な着眼ではないかと考へられるのである。是の如くして克く心身の調整を怠らず、特に一念の執することなき無心に徹するならば、天地生々の氣は人の氣に通じ、その心身の活動に就ても驚到すべき妙用を發揮することとなるであらう。

(一)(二)(三)(六)(七)(八) 穆山子『天狗藝術論』

(三) 個人に於ける一念の執着は「歴史に於ける情性」(高山岩男、日本の課題と世界史・歴史の推進力と道義的生命力)にも比すべきものであらう。

(四) 素行『兵法神武雄備集』

(五) 澤庵『不動智神妙錄』

(六) 鈴木大拙『無心といふこと』昭一七、三四頁

(九) 久松貞一『平常心』岩波倫理學、昭一六、

(一〇) 之を必勝の信と呼ぼうとする人もあるが、併し必勝



の信念には「必ず勝つ」との信の契機と、「必ず勝たねばならぬ」との責任の契機とがあり、兩者が精進により媒介せられつつ信念は確立されるものであるが、前の契機に對し「信、後の契機に對し「念」の言葉を適用することとし、併せて「信念」としては如何かと思ふ。必勝の信念が、責任感と之に伴ふ精進とを缺いた、安易なる信に墮するごとに對しては最近殊に警戒されてゐると思ふ。

(一一) 道元『學道用心集』

九

氣を我々は生命・精神エネルギーと考へ、以上その動態を考察したのであるが、氣は如何なる生理過程と關係するものであらうか。その最も明白なものは血行である。即ち氣の逆上と血液の頭部への鬱滞とは相伴ひ、氣を下れば血液も下がり、氣の凝りがなくなり、之が全身に舒び擴がるやうになれば血行も順調となるものである。逆に入浴、適度の運動等は血行をよくし、氣をも舒びやかにするものである。茲から心は氣を率ゐ、氣は血を率ゐ、血は體を率ゐるとも言ふのである。血液循環を支配する神経は自律神経系であり、その中枢は間脳であるから、氣は先づ自律神経系、間脳と關聯すると考へられる。確に自律神経系及間脳は血液循環、呼吸のみならず、消

化、排泄、新陳代謝、睡眠、生活衝動等をも支配するものであつて、意志を以て直接支配し得ない點も氣の特質に相應するものであり、又自律神経系が植物神経系、生命神経系等と呼ばれるのも植物にも通ずる *Vegetabilismus* を考へるシェーラーの見方などと關聯して興味深いと思ふ。其氣丹田に充實して心身常に平坦なる時は、世壽百歳を闔すと雖、鬚髮枯れず、齒牙動かず、眼力轉々鮮明にして皮膚次第に光澤ありと云ふが如き、誇張を含むとしても、正に生活機能の旺盛を示すものであつて、身心を調整して氣を養ふことは即ち間脳、自律神経系の調整と關聯するものであると考へられる。自律神経系の調整は又内分泌の調整と關聯する。「氣を以て喜怒を佐けず」とは内分泌等による喜怒哀樂の發展を最小限に止め、氣の浪費を避けることであると解釋することもできよう。道教に於ける煉丹の方法の如き現代に於けるホルモン等の使用と同じ効果を有し、場合によつては急激な副作用を伴はぬだけ却て優れたものではないかと考へられる點もある。又私心を去つて無心に徹するといふことが生理學的に如何に見られるか、大脳の調整と間脳、自律神経系の調整とは如何に關係するか、或は生命力の躍動の徴候とも見られた丹田乃至腰部の溫暖の如き何を意味するか等

も興味ある問題であらう。此等については更に醫學的に研究を進めねばならない。

各種の神經症も自律神經系乃至内分泌等と關聯するところ大であり、一方から云へば氣の失調であるとも云へるのである。例へば神經衰弱の如き持續的な氣の萎縮か鬱滯と見ることができよう。強迫觀念の如きも謂はば一種の氣のもつれである。森田正馬博士の療法(五)の如きも先づ臥床によつて氣のもつれを解くと共に氣を充たしめ、然る後に作業により氣の流行を調へるものであると見ることができよう。時局下一つの緊急な問題となつてゐる熱帯神經衰弱等(六)も氣の異常であり、氣の調整がその豫防・治療に對しても相當有用なものではないかと考へられる。即ち熱帯地方に於ては、末梢血管が擴張するため血行の遲緩を來し、全身の抵抗を減弱すると共に、自家中毒に陥り、神經衰弱状態に陥り易いのであるが、之に對しては寧ろ藥などを用ひず「少しでも積極的に」といふ助言を繰返し、精神を緊張せしめ、仕事の量をも次第に増加し、又十分の榮養をとりつつ筋肉の鍛錬を行ふ等のことにより、却つて治療することができるといふのであるが、これ正に氣を張り、氣の修練をなすことに外ならない。丹田に氣を聚めることによつて調身を圖ること

なども頭部を清涼ならしめ、此の豫防、治療の上に極めて有效ではないかと考へられるのである。戰場に於ける心身の過勞などによつて生ずる所謂戰爭榮養失調症(七)の如きも自律神經系乃至内分泌の異常によるものと見られるやうであるが、同じく氣の失調と見ることができ、現在試みられてゐるホルモン療法などが或る程度まで氣の滿養、修練によつて補足され、殊に豫防の上には相當役立つものではないかと思はれる。かくの如く私は各種の神經症に對し、先に述べたやうな心身兩面の調整による氣の滿養並びに修練の中に、その豫防並に治療の方法として更に深く攻究せらるべきものがあると考へるものであつて之に關しては更にジャンネーの *tension psychologique* の説などを考慮しながら研究を進めたいと思ふ。

その他所謂神經戰に對する對策としても、戰場よりの歸還者の取扱等に於ても氣の技術は必要である。神經戰などといふのも氣をすくませ、餒ゑさせることを目指すものでしかない。又戰線の將兵は多く戰場に於ける心身の過勞から氣の衰へを來して歸還し易いのであるが、歸還者自身としては休養によつて氣を回復する他面、氣の張りを失つて氣の萎縮を招くが如きことなきやう十分注意すると共に、其の周圍に於ても行動の場の構成によつ

て其の氣を舒ばし、充たさせることに留意し、之を亂し、萎縮せしめるが如きことなきやう配慮するのが銃後としての道であると思ふ。

(一) 篤胤『志都能石屋』「唐書と云ふもろこしの歴史に、柳公度と云ふ者が、年八十餘で、力も強かつた處が、此が當に云には、吾かやうに長壽で、力さへあることは、初めより外の術はないが、いまだ嘗て氣海を冷さず、また元氣を以て、喜怒を佐けぬばかりのことじや、と云たと云ことでござる」

(二) 藤井龍太『ホルモン療法の理論と實際』昭一八

(三) 一方ホルモン療法に於けるが如き場合と同様、調息等による調身を續ける際の基礎代謝、赤血球、白血球、血脈、血糖等の變化を檢査することが必要であるが、他方その際の脳波等の研究も一つの問題となるであらう。

(四) 露伴博士も『努力論』に於て、神經衰弱症の如きは多くは氣の死定若くは氣の失調より生ずるもので、氣の作用より説けば、或は萎む氣、或は亢る氣、或は散る氣、或は凝る氣等のなきしむるところであると説いてゐるのは一つの達見であると思ふ。

(五) 森田正馬『神經質の本態と療法』昭三、森田博士の療法は非常に優れたものであるが、併し私は神經質者の指導には調身による氣の修鍊を併用せぬ限り完璧を期することはできぬと考へるものである。

(六) 中修三『熱帶神經衰弱及び精神病問題』(南方醫學論

叢) 昭一七

(七) 三宅儀、井上順一『所謂 Dysendokrinien ニ關スル臨牀的考察』日本内分泌學會雜誌、第十七卷、昭一六、八九一九七

## 十

以上を要約すれば次のやうになる。

一、氣は心と身體との媒介をなす生命・精神エネルギーとも呼ぶべきものである。

二、心と氣と身體とは互ひに相制の關係にあるものであつて、氣を盛にすることは心身の活動を旺盛ならしめ、その最大の働きを發揮せしめる上に極めて重要である。

三、氣の張弛は身體の状態、天候氣象明暗、知覺環境、行動の場に於ける目標、障碍、成功失敗、經驗及知識、對人關係乃至集團への關係、歴史及傳統等に關係するものであり、氣を張るには此等の諸條件を適當に調整しなければならぬ。

四、氣を持續的に養ふには、一方調身即ち逆上し易い氣を下ろし下半身特に丹田に聚め、氣の凝りをなくすることが、他方調心、即ち私心を去り道義に従つて行動すること、或は小我を捨てて絶對者に生きること、換言す

れば一切の屈托、葛藤を去つて純一無雜となることが、その第一の道である。

五、氣を養ふには氣を惜しむことが、氣を張るには氣を晴らすことが一つの重要な着眼になる。

六、氣は一時的に張り、持続的に養ふだけでなく、凡ゆる順逆の境に臨んで尙顛倒せず、退轉せざるためにはその修鍊を重ねねばならぬ。氣の修鍊には一般的な身體及心の鍛鍊を積むことが必要であるが、更に特殊的に技の修鍊及智の涵養を圖することも、特に現實の場に於けるその働きを效果的ならしめるために、要望される。修鍊によつて得られる恒常の氣が常氣であつて、平常心に對應するものと考へられる。それは凝り、滯ることのない、柔軟にして而かも強靱な氣である。

七、氣は生理學的には間腦及自律神經系、乃至内分泌等と深い關係を持ち、又諸種の神經症の發生及治療の上にも重要な意味を持つものと考へられる。

然らば以上の考察の後に現在、我々は氣に關して何を爲すべきであらうか。それは常氣を養ふことである。而してその要は先づ大東亞戰爭完遂の一念に徹し、一切を君國に捧げ、大御心を心とし、純一無雜となつて精進することである。日に三度省るとしても、一にも二にも三

にも、我々の行動がこの線に沿ふか否かにつき省るべきである。我々の行動について疑惑がある場合にも、その何れの道が大御心に沿ひ奉るか、此の戰爭の完遂に資するかにより決斷するならば凡そ大過なきを得る筈である。併し是の如き一念を堅持するとき、動もすれば氣は立ち、逆上し易い。併し氣が逆上するときは心身の機能を害し、その目的の完遂を却て不可能とするものである。即ち我々は此の一念に徹して精進を續けると同時に、常に氣を下ろし、無心に歸ることに努めねばならぬ。一切の思慮を放下して氣を丹田に聚め、惹いて全身に溢らすことである。行住坐臥、頭然を拂ふが如く、之を勤めねばならぬ。之に前述の如き種々の心身の工夫を用ひ、更に事上に鍊磨を重ねるならば、天地を貫く正氣は我々の中に充溢し、戰爭が今後幾年續き、困苦艱難は現在に幾倍するときがあつても、勝利の日まで戦ひ抜いて尙餘裕ある心身の力を附與せられること、斷じて疑ひないのである。〔完〕

#### 附記

一、本稿は思索に於ても資料に於ても未だ十分なものと云へないが、而かも敢て發表したのは、一つは私が何時三たびお召しに與るか判らぬ情勢になつたことと、一つは現時局下か

かる問題は獨り死藏すべきも勿ではなく、之を公共の場面に提出して衆智を集め、爲し得れば各方面分擔して研究を進め、効果を擧ぐべきであると信じたからである。大方の示教、及研究上の協力を得ることができれば幸甚である。

二、茲に「人間技術學」と云ふ言葉を、通常の應用心理學、人間工學、精神技術學等に對して使用したのであるが、通常の應用心理學等が主として人間を如何に有效に働かせるかを問題とするに對し、人間を如何に有效に生きしめるかをも重要な問題として包含するものとして「人間技術學」なる概念を使ひたいのである。「如何に生くべきか」は哲學の問題であるとしても、「如何に人々は生きてきたか」「如何に人々は生きてゐるか」「事實如何なる生き方があるか」等の問題は心理學の問題となることが出来る。之を特に心身統一體としての人間に於て、心身兩面の關聯を常に考慮しつつ、研究したいと思ふのである。學問的にはそれは一方哲學的人間學等に、他方精神神經症學等に關係するものとなるであらう。レヴィンの心理學に對しても、更に身體的、生理學的なものとの關聯を考慮し、人間を動かす方法を一層具體的に考究したいのである。その際ケーラーの心理學が大腦の過程を主として問題とするに對し、間腦、自律神經系、内分泌等をも考慮すべきものとなるであらう。尙人間技術學には人間生活を縱斷的に研究する「人生心理學」と、謂はば横斷的に人間行動の構造を研究する「狹義の人間技術學」とを區別することができよう。