$\mathcal{X}$ 体験の研究（V）

——道教における Psychotechnik について——

米 沢　　弘

Studies in $\mathcal{X}$-Experience

——On the Psychotechnics in Taoism——

Hiroshi YONEZAWA

This paper is a study of psychotechnics in Taoism, focussed on Wu Liu School (伍柳派) in particular. As compared with other schools, Wu Liu School is more liberal in making publicly known its rules and even areas touching on its esoterica. Deeply influenced by Zen, it is said to have the greatest number of students of psychotechnics in Taoism.

Some illustrations are used to to demonstrate processes of ascetic discipline, which is the main feature of this study.

The area of spiritual training discussed by this paper has traditionally been named "xian-dao" (仙道), which means "the Way to xian-jen"It is closely related with Yoga, esoteric Zen and Zen.

In present-day China, however, this area of training is called "qi-gong" (気功), meaning "breathing exercise", but the above-mentioned traditional name "xian-dao" has been in reuse in recent years.

The extent of acceptance in Japan of this asceticism is also referred to.

はじめに

壺中の天地は乾坤の外
夢裏の身名は旦暮の間

これは和漢朗詠集の仙家の冒頭に引かれる詩の一節だが，新選朗詠集にも仙家としてまとめられており，日本人の道教への関心は，詩文と医学においてとくに強かった。

壺中の天地とは，『神仙伝』等に伝えられる壺公の記事を前提とし，夢裏の身名とは，『枕中記』の邯鄲の夢について述べるもので，いずれも現代風に言えば，この乾坤外の異次元の世界が問題とされる。

陶淵明の「菊を採る東籬の下，悠然として南山を見る」は，長く日本人に愛唱された。日本人の好む中国の詩文は極めて道教的であった。上田秋成の「夢応の鯉魚」，森鷗外の「魚玄機」，芥川龍之介の「杜子春」などは，直接に道教の説話に取材したものだが，その他にも影響を受けた作品は多い。

医学については，奈良朝以降の日本の医学は全く道教の医学であった。これは陶弘景の多面な才能に由来するが，ニーダムの述べるように科学と相克しなかった唯一の宗教として，道教の注目されるところである。

ところで道教とは一体何なのか。民衆道教と成立道教との関係。文化大革命以後の復旧された道教から以前の道教がうかがわれるか。台湾の道教の位置づけ。道藏についての研究や校訂の必要性など，いずれも近年になって提起された問題である。

今回は，従来の筆者の考察の延上線上で，道教における Psychotechnik について，具体的には丹鼎派の技法，すなわち仙道について，若干考えてみることとする。ただ『道藏』の中のぼう大な関係資料，また台湾の真善美社や自由出版社刊の仙道関係の出版物は汗牛充棟であるので，その一端をかい間見るにとどまる。なお Psychotechnik という言葉も，日本語ではさまざまに訳されようが——筆者はこの種の問題について〝〈こころ〉の体操〟といった無理な表現を用いているが，ヤスパースは初期の主著〝Philosophie II, Existenzerhellung〟において Psychotechnik について次のように述べる。

Durch die Geshichte geht in vielen Formen eine *Tecbnik* inneren Handelns: durch Verfahrensweisen, welche in Vorschriften niedergelegt werden, nimmt der Mensch als Einzelner sich in Behandlung. Er arbeitet an seinem Bewußtseinszustand, seinen Gewohnheiten, Reaktionsweisen. Beispiele sind die Techniken mystischer Versenkung, die asketischen Übungen, die tägliche Selbstprüfung mit Tagebuchführung, historisch die Yogapraxis, die Exerzitien des Ignatius, die stoische Lebensregulierung, die Vorschriften moderner Nervenärzte.

Diese Techniken und ihre Wirkungen sind ein Gegenstand empirischer Untersuchung. (注1)

もっともヨーガや仙道を考える場合には，からだの問題が入ってくる。仏教においても身口意の三業（密教的には三密）と言われるが，鎌倉仏教はその中の一業（一密）を選択（眞宗ではセンジャク，浄土宗ではセンチャクと讀む）したものであり，キリスト教社会での禅の移植は，欠けた身業（身密）の補完であるので，比較的容易に行なわれ得る。(注2)

なお，キリスト教的瞑想の古典的作品であるイグナチオ・ロヨラの『霊操』(Ejercicios Espirituales) では「……これが霊操といわれるのは，散歩したり，歩いたり，駆けたりするのが体操であるように，霊魂を準備し，整えるあらゆる方法だからである。」と述べている。(注3)

今回は，仙道について考えるわけだが，仙道においては性命双修（こころとからだと共に修める）と言われるように〈からだ〉の問題が重要となる。また〈気〉といった存在を考えるので，ヨーガのように神秘的ではない。〈気〉とは欧米語には訳しにくい言葉だが，vital energy，とか Wirkungskraft といった訳が，仙道を考える場合にはふさわしい様に思うが，(注4)日本語の場合は日常言語のコンテクストの中で理解可能な言葉である点で，現代の日本人にとっても親しみやすい。

仙道諸派の概観

本稿においては道教の丹鼎派すなわち仙道の修道法について考えるが，「道法三千六百門，人人各執一苗根」と言われるようにその流派は多様である。

中国の道教は，江北は全真教，江南は正一派（天師道）といった布置であるが，分派は全真教に多い。この点について吉岡義豊氏は次のように述べる。

元来，宗派は天師道系よりも全真教系に多い。これは両教系の性格に基づくものである。禅的性格の強い全真教では，修行に自信をもった道士は，自己の悟真の内容を偈頌に託して詠出することが多い。このような偈頌が，弟子たちによって，派詩としてあつかわれるようになると，すでに一派が成立したことになる。一派をたてるについても，別段の制限も規定もないので簡単である。ただ正式に公認されるためには，その派の道士が，十方叢林に掛単〈グワタン〉して登録することが必要である。十方叢林では，新しい宗派の登録があった場合には，開祖の略歴と，派詩を記入した書類を，全国の他の十方叢林に通知する。そこではじめてその宗派が公認されたことになる。(注5)

では一体，仙道にはどのような諸派があるのか，またその道統はどのようになっているのかを見てみよう。

図1は蕭天石氏の『道海玄微』に揚げられる「道家丹鼎派源流簡表」である。(注6)

この種の系統図は，派内の主張と外側からの観察があるのでまとめにくいものである。

仙道という言葉を説明なく，丹鼎派と同じ意味に用いたが厳密には，全く同じ意味であるとは言えないが，少なくとも今回の考察の範囲では，同じと考えておいてよい。

改めて述べるまでもなく，丹道には外丹と内丹があり，元来は外丹のことだが，修道の説明に丹道の言葉を使用することとなったために内丹という言い方がされるようになった。この使われ方は若干曲折している。この点について，吉岡氏の説明が要を得ているので，若干長くなるがそのまま引用しておこう。

金丹は抱朴子によって，道教教理の正系に編みこまれたが，金丹道の成立は，金丹そのものの解釈に新生面をひらいた。金丹道では内丹，外丹の説を立てる。古来の錬金術中心の金丹説を「外丹」といった。それに対して，われわれのからだを丹炉に想定し，体内の臓器をすべて各種薬材，あるいは鼎釜にみたてて，外物を用いず，体内で金丹を錬成すれば，ついに金身を実現して，不死の悟道を得ると説いた。これを「内丹」とよぶ。「内丹」とは抱朴子のいわゆる「仙性」なるものを，われわれの体内の「一粒の金丹」にみたて，古来の「守一の法」を錬金術の用語で説明したものである。「一粒の金丹」は体内のどこにあるのか。もしも臍下丹田に一粒の金丹を得れば，金液を生成して体内を還流し，還精補脳して金身を実現できるともいう。とにかく，錬金術の言葉を借りて，守一の法を解釈したものが「内丹」であるから，金丹道の成立によって，道教はすべて金丹の原理によって説明できるようになった。

金丹道では，紫陽真人張伯端（987～1082）の『悟真篇』を教理の中心におくから，思想的形態はこのころからはっきりしてくるが，実際に道教教団のなかに足場をもつようになったのは，南宋の白玉蟾（別名は葛長庚）（1134～1220ごろ）あたりからである。それが全真教の南宗としてくみこまれたのは，元末の全真道士陳致虚のころである。南北二宗の語は，地域的にも，王重陽の全真教は北方，金丹道は南方中心であったし，それに加えて仏教の禅宗の呼び方にならったものである。

ただ金丹道の内丹，外丹説は，教理的に北宗との関係を複雑にした。というのは「内丹」の立場は，北宗の説くところと，なんらえらぶところがなかったからである。北宗は道禅（道教禅）ともよばれているが，それはそのまま内丹説に合致する。そこで元末以後においては，金丹道を包括したはずの全真教が，大勢としては，逆に金丹道に包みこまれた形で展開し，そのなかでおびただしい分派，支派が乱立した。(注7)

全真教においても，当初から金丹の用語が

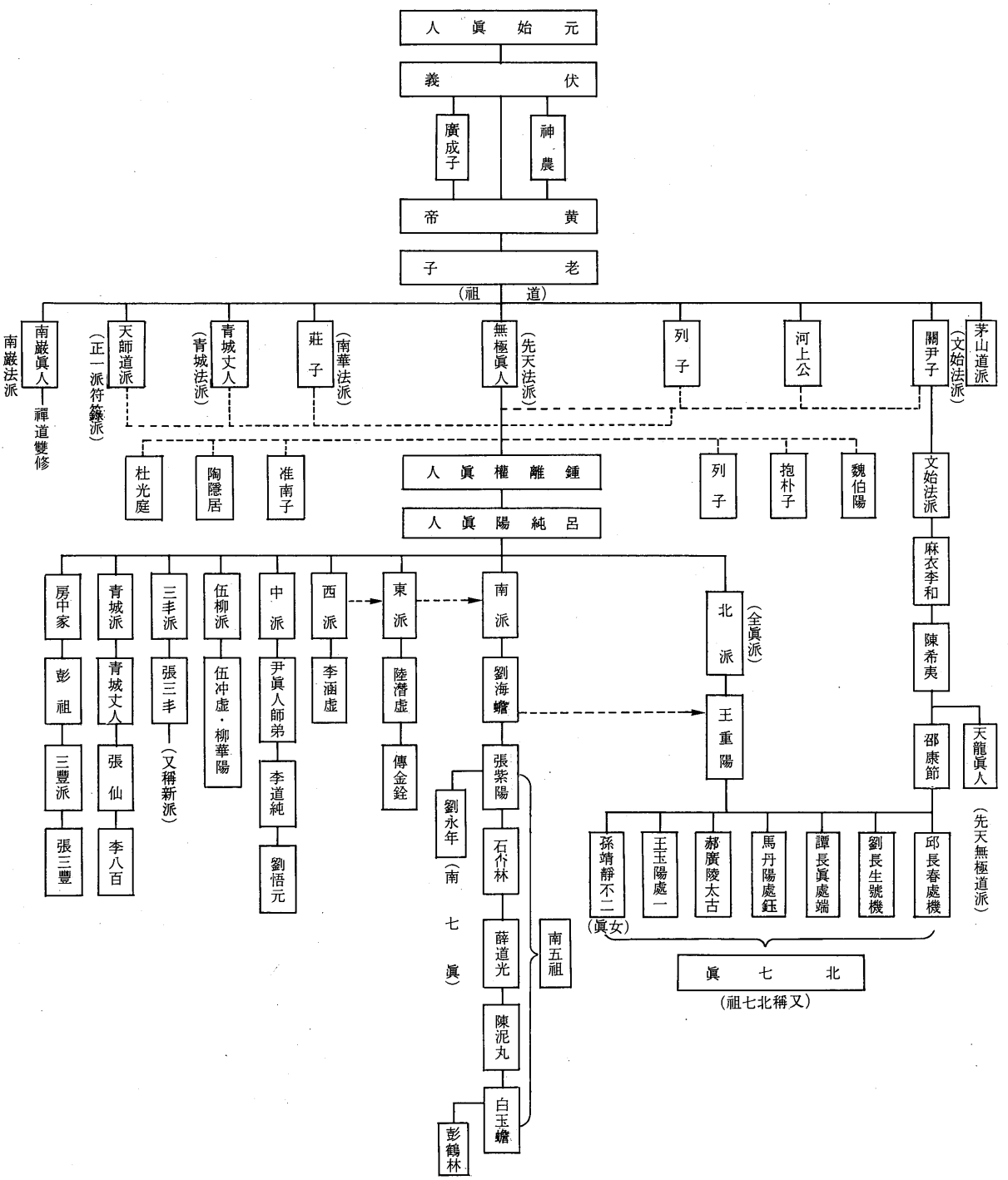


図1　道家丹鼎派源流簡表（天玄子製）蕭天石著『道海玄微』から

用いられていたとも言われるが，いずれにしろこのことは法訣の表現をぼかすために使われたとも言えよう。

伍柳派の仙道

現在，仙道・道家丹鼎派で（道家と道教とは分けて使用されるが，現代中国語ではその区別はない），最も行なわれるのは伍柳派である（図１参照）。伍柳派とは伍冲虚，柳華陽に始まるが，修道の技法を公開したことによって今日の隆盛をもたらしたと言われる。本稿においても伍柳派について考えるがその特徴について，同じく蕭天石氏の『道家養生学概要』の「伍柳派修真要旨」を引用して説明にかえる。なお今回は言及しない他流派の説明は同書を参照されたい。

伍柳派，爲伍冲虚，柳華陽師弟所創。全主清淨修爲，仙佛合宗，爲龍門嫡嗣，自署龍門第八派弟子，本可視爲北派，惟以其在丹法修爲上，究有若干區分，而後世之學者又多，門庭甚盛，故世人概稱爲伍柳派。約言之，則北宗丹法較簡易，伍柳丹法較繁瑣，比較有如東派之與西派者然。若就丹品言，則北宗可列入上乘，而伍柳則祇能列爲中乘。惟以其工法雖較繁瑣，而説理淺近，行文雖較疏略，而陳義顯明，且援佛入道之處，尤甚於北宗，以國人學佛者多，故易爲入耳。

伍眞人名守陽，明嘉靖時人，生於江西吉安。幼孤貧，精性理，明佛三昧，持身高潔，一介不苟。後棄佛修眞，師事曹還陽，李泥丸，與王崑陽三眞，返服還丹，質凡咸化。歷經萬歷，天啓至崇楨，傳人不少。伍眞本係兼習内外丹訣而登眞，然其所著天仙正理直論，仙佛合宗，天仙論語等諸書，絶未涉及爐火，復能盡掃旁門，獨標精義。其所著丹道九篇，係以闡發仙宗爲主旨，而參以佛宗爲證，故又曰仙佛合宗。與其直論九篇合看，便得其丹法之全矣。

柳華陽爲伍冲虚眞人之弟子，起家科第，後棄儒入禪，終又棄禪入道，其事蹟有類於薛道先禪師之還俗皈道者然。著有金仙證論（按，又名延壽詮眞），慧命經二書行於世，銷行甚廣。前一書日人伊藤光遠有譯本，用現代語分章節爲之解釋，並增加内功總論與道語辭解二章，改名煉丹内功秘訣。後殷君復爲漢譯。數年前經本人增訂與改正錯誤，徐伊藤未譯者加附外，並增入慧命經一書，易名養生内功秘訣，而列入道藏精華第二集中。對於入門下手，以此書較爲淺易，除用現代語解釋外，且復條理之，系統之，井然不紊。使人易按步深入，逐層做去也。

伍柳一派，以修氣脉與小周天工夫爲主，參以佛理及宗門下修禪定工夫，説理淺近，指點顯明，自明以來，盛行於各地。不但後世丹經著述中，引用其語者極衆，甚且不少人尊之爲丹經中之上乘典籍者。實則除對於養生却病，易於見功外，對於佛道兩門之上乘精義，均有未徹之處。此派在修煉上對煉己初功，藥生内景，水源清濁，採藥眞工，小周天工法與火候，與行火功，止火景，採大藥工，得大藥景，三關工（又名五龍捧聖秘工），過關服食工（即服氣工），不漏法（指精不漏），守中理（伍言守中，柳不言守中），丹成景，出神景，出神收神法，煉神還虚理，以及工程中防危慮險之要，均爲担率直論，詳明指陳，使人易於了悟，易於入門。

總之，此派工夫，有其易明易悟易修易驗之處，惟宜明辨其精粗，去其繁瑣之法，與所滲附之異説，以之養生却病，鍛鍊精神，確爲有益。雖問附異端，究無邪説，全主清淨修爲，而不涉御女淫術，故亦不失爲正宗丹法也。(注８)

清淨修爲であると言うのは，載接派（房中術）ではないと言う意味である。また伍柳派は正一派（天師道）のような符籙派でもない。

この説明の中の伊藤光遠著『養成内功秘訣』とは，日本語原著『煉丹修養法』実業之日本社，1927年刊のことである。(注９)原著と訳書とを比べて見ると柳華陽の原文の日本讀みの

カットしてあるのは当然として，宗教的経験をフロイト的に解釈してある部分などは省略されているが，説明が平明である点が歓迎されたものであろう。また近年，主として伍柳派の立場で仙道を解説した高藤聡一郎氏の著書にも中国語訳『道家仙術神通秘法』（武陵出版社刊）があるが，これも同種の意味で中国語に訳されたものであろう。

このことにも関連するが，『因是子靜座法』の著書として知られる因是子・蔣維喬は次のように述べる。このことは日本と中国との民族性の違いを指摘するもので興味深い。若干長くなるが，そのまま引用しておこう。

近聞日本岡田虎二郎，藤田靈齋，均倡導靜坐法，其徒皆有數萬人。岡田之徒，著岡田式靜坐法，藤田自著息心調和法，身心强健祕訣二書，風行一時，重板皆數十次。余取而讀之，則慨然曰……「是吾國固有之術也。岡田藤田之書，平實説理，不爲神祕之談耳。惟其説能本乎科哲諸學，乃異於吾國古書所云。余於是乃不能自已矣。」間嘗默察吾國民之根性，凡一切學術，以及百工技藝，苟有超絶恒蹊者，往往自視爲祕法，私諸一己，不肯示人，以爲公同研究。自古至今，卓絶之藝術，坐是而不傳者，蓋亦夥矣。東鄰之民則不然，得吾一術，必公同研究之。共結果且遠勝於我，我方且轉而取法之矣。如吾國之外功，其麤者爲八段錦，精者爲拳藝。然以自祕之故，不肯是公同研究，卒至習者無學，學者又莫之能習。迨明李有陳元贇其人者，流亡至日本，以是術傳福野七郎左衛門等。彼國人起而研究之，至今蔚成柔術。而我國之拳藝如故也。内功，其粗者爲可却病，精者乃可成道。然亦以自祕之故，不肯公同研究，卒至流爲怪誕，趨入異端。今日本人得其術，加以研究，創爲靜坐法。彼國人自大學講師學生軍人老幼男婦，多起而効法之。且學校有以之加入課程，大學學生，更有聯合爲靜坐會者。嘻！　何其盛歟！　而我國人則何如也。夫非以自祕之故而失其傳耶！亦可慨矣。(注10)

改めて述べるまでもなく因是子は，現代気功の先駆者の一人として知られている。またこの引用の中の『岡田式靜座法』の訳者でもある。

修道のプロセス

伍柳派においては，口決を比較的公開すると述べたが，伍冲虚著とされる『内金丹心法秘指』(注11)では説明文の中に練丹の状況を示す独特なマークが添えられているのも，説明を容易にするためだろうし，柳華陽著『慧命経』(注12)には練丹の各プロセスとその状況を示す図がそえられており，また口訣として出神の状況を詳細に説明する『大成捷徑』がある。(注13)

同派の立場に近代医学の知識を加味して説明を試みたものに趙避塵の『生命法訣明指』(注14)があり，よく読まれてた。

現在では仙道関係の資料も，台湾版のリプリントが入手容易なので詳細な説明は省略するが，一応の概観を示すために『慧命経』の図のみをあげておくこととしよう。（図２）

なお，柳華陽は図による説明を試みたことについて，「古聖高賢將性命歸一之旨，巧喩外物，不肯明示直論，所以世之無雙修者矣。」さらに「且此之所立者，是願同志之士，明此雙修之天機，不墮傍門」とする

この種の練丹の技法，すなわち河車，周天，温養などの技法を一枚の図で示したものが内徑図である。図３は現代の内徑図として自由出版社から印行されているものである。(注15)図は大きな掛物に表装されたものを縮尺したので見にくいが，図の下の中央で河車を廻し，気を督脈にそって泥丸まで上げ，任脈にそって降す様子が描かれており，人間のからだの中の気の道すじを現わす。

牧　馬　図

修道のプロセスを段階的に図示したものとして，禅では十牛図がよく知られている。チ

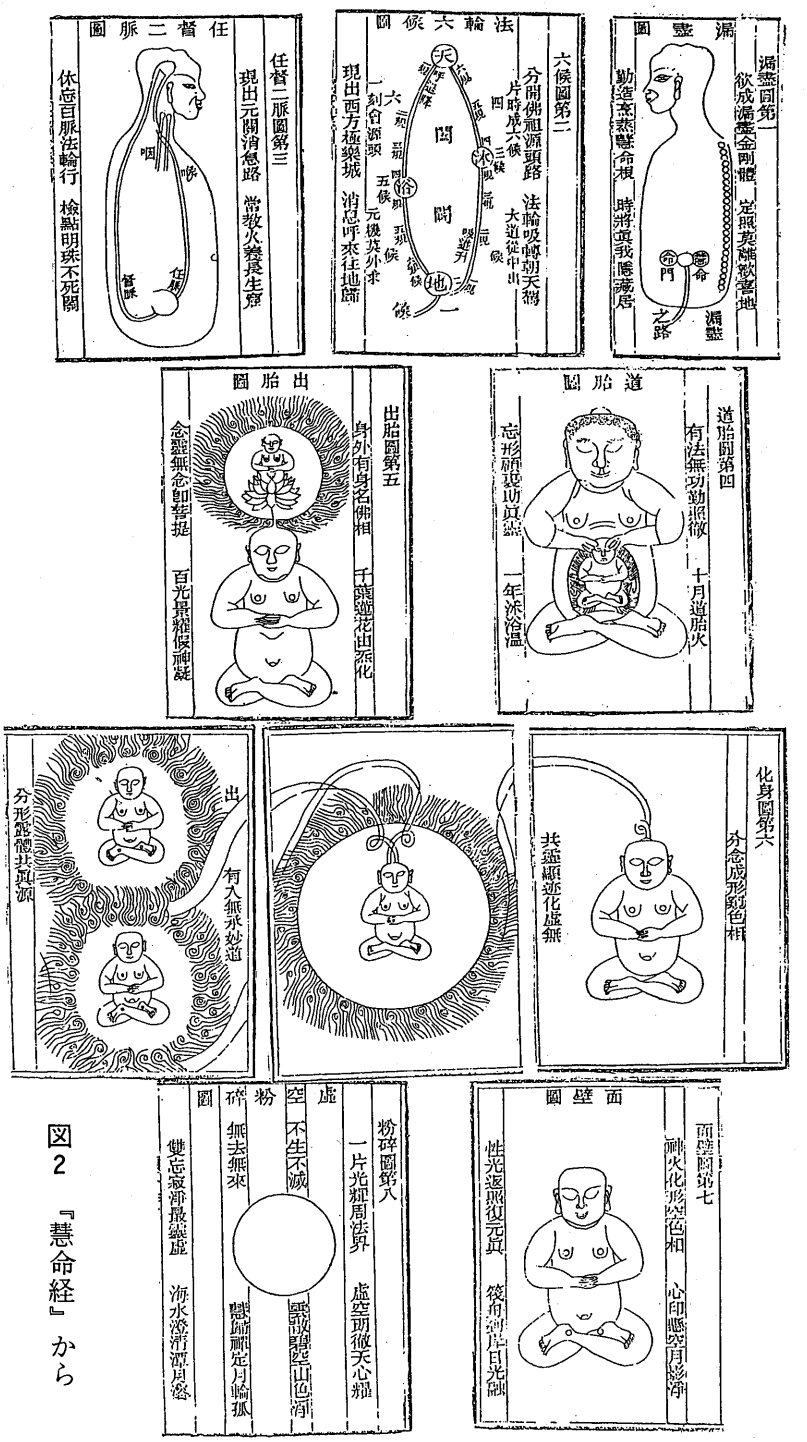
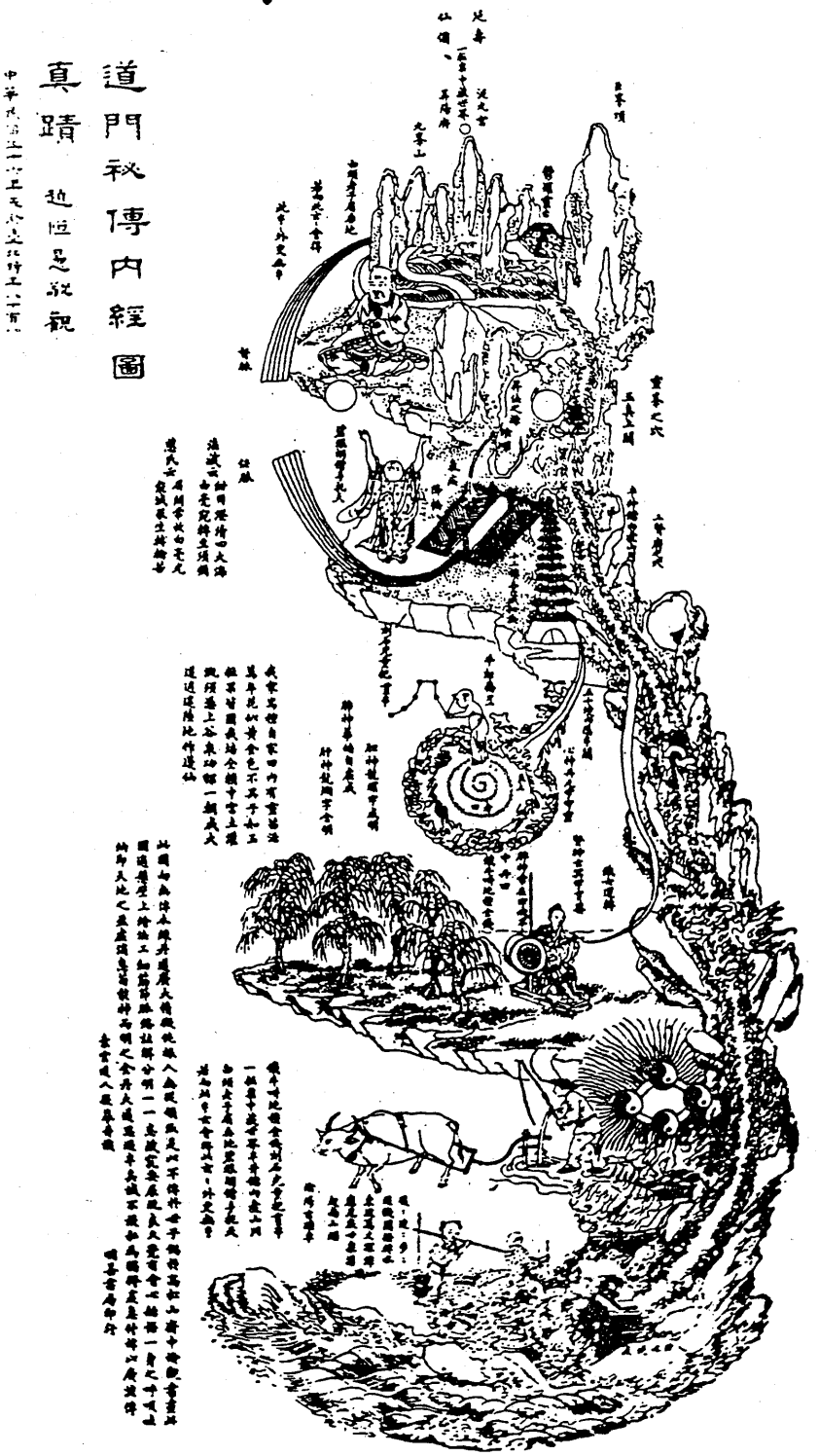

漏盡圖
漏盡圖第一
欲成漏盡金剛體 定照莫離默書地
勤修蒸熱懸命根 時將眞我隱藏居
命門
命
漏盡之路
法輪大候圖
六候圖第二
分開佛祖源頭路 法輪吸轉朝天鶴
片時度六候 大道從中出
天
地
水
火
風
空
閻
閻
一
二
三
四
五
六
一刻命源現 五候元機莫外求
現出西方極樂城 消息呼來任地蹄
任督二脈圖
任督二脈圖第三
現出元關消息路 當教火養長生藥
休忘百脈法輪行 檢點明珠不死關
咽喉
任脈
督脈
道胎圖
道胎圖第四
有法無功勤照徹 十月道胎火
忘形顧裏功眞熟 一年洪冶温
出胎圖
出胎圖第五
身外有身名佛相 千葉蓮花出炁化
念靈無念即菩提 百光景耀假神凝
化身圖第六
分念成形幻色相
共蓮顯迹化虛無
出
有入無來妙道
分形靈體共眞源
面壁圖
面壁圖第七
神火化形幻色相 心印懸空月影淨
性光返照復元眞 篙舟渡岸日光融
粉碎圖
粉碎圖第八
一片光輝周法界 虛空現徹天心輝
虛空不生不滅
粉碎無去無來
慧鏡神定月輪孤
雙忘寂靜最靈虛 海水澄清源月響
巍巍聖山色淨

図2 『慧命経』から

図3

内經圖



ベット密教では曲折した天に通ずる坂道に象を追って行く12匹の象を描いた牧象図があり「(悟りの)地の道程」とよばれる，江北に中心のあった儒教や道教では牧馬図となる。

十牛図には普明のものと廓庵のものとがあるが，普明のものが円相で描かれる双泯で終っているのに比べて，廓庵のものは人牛俱忘，返本還源，入廓垂手と分けられ，いはば弁証法的に現実に回帰するのが特徴だが，道教の牧馬図は，普明のものを基としながら廓庵の三図を道教的に解釈し直し，さらに簡古な大極図を加えている。

図4は『道藏』洞真部方法類の，「上乗修眞三要巻上」重字號所載のものである。図のみを掲げたが，普明のものや牧象図では，黒い牛や象が次第に白くなって行くが，牧馬図の場合は初めから白馬である。「壺中別有一重天」とか，「元来始初紫金仙」といった説明も道教的である。(注16)

かつて全真教の七真の一人，丘長春は，ジンギス汗の，「真人遠來，有何長生之薬，以資朕乎。」という問いに答えて，「有衛生之道，而無長生之薬」と答えたと『長春眞人西遊記』(注17)に書かれているが，このことは全真教の立場を明確に主張するとともに，また人々が道教に何を望んでいたかが示されている。

仙道と気功

新中国では仙道の伝統は気功として受けつがれている。経絡についての実証的な研究は中国医学の成果であり，小周天の技法も保健のために行なわれる。

現代の気功の代表者としては，前述の蔣維喬，他に郭林，劉貴珍，陳櫻寧，胡耀貞など著名であるが，仙道との関係でとくに注目されるのは陳櫻寧の「靜功」であろう。

同氏は1957年に中国道教会が成立した時に副会長をつとめ，長く白雲観に住み同会長をもつとめた人で，杭州の屏風山の労働者療養院で靜功の指導をした人として知られる。

同氏の書かれたものは，近年になって，人民体育出版社刊の『气功精选』(同書の中国人による日本語訳がある)(注18)に収められ広く知られるようになった。

「靜功」それ自体の説明は同書によるとしてその中で『荘子』の心斉について述べる部分を，若干長くなるが引用しておこう。

『荘子』(心齋法)(『荘子』第四篇「人間世」篇)にこう記されている。

「顔回曰，敢問心齋？　仲尼曰，若一志，無聽之以耳，而聽之以心，無聽之以心，而聽之以気，聽止於耳，心止於符。気也者虚而待物者也，唯道集虚，虚者心齋也。」

これは，全部靜功のやり方に関する説明である。各句の意味とそのやり方について解釈してみよう。

(1)　**「若一志」**——練功をはじめるとき，精神を専一すべき，雑念の邪魔があってはいけない。でなければ，稽古はうまく行われない。

(2)　**「無聽之以耳，而聽之以心」**——精神を集中(意念帰一)したら，聽字訣(聽くという方法)で練功しはじめる。注意すべきことは，普通「聞く」というなら，耳で音を聞くのを指すにきまっているが，ここのいわゆる「聽く」はそういう意味ではない。ただこの点に関しては，今までの解釈のなかから明確な答えが得られない。ここでは，鼻で呼吸する気(息)を聽くと理解すべきである。

衆知の通り，およそ呼吸器官が正常で，障害のない者なら，鼻からの息は音がない。だから「無聽之以耳」というのである。音はしないが，誰でも自分の鼻から出入する息の速さやふとい細いを知っているに違いない，たとえ難聽者でもそれを感じているはずである。だから「耳で聞くなかれ，心で聞くべし」と書いたのである。

(3)　**「無聽之以心，而聽之以気」**——息を心で聞くべしと上に述べたが，ここでふたた

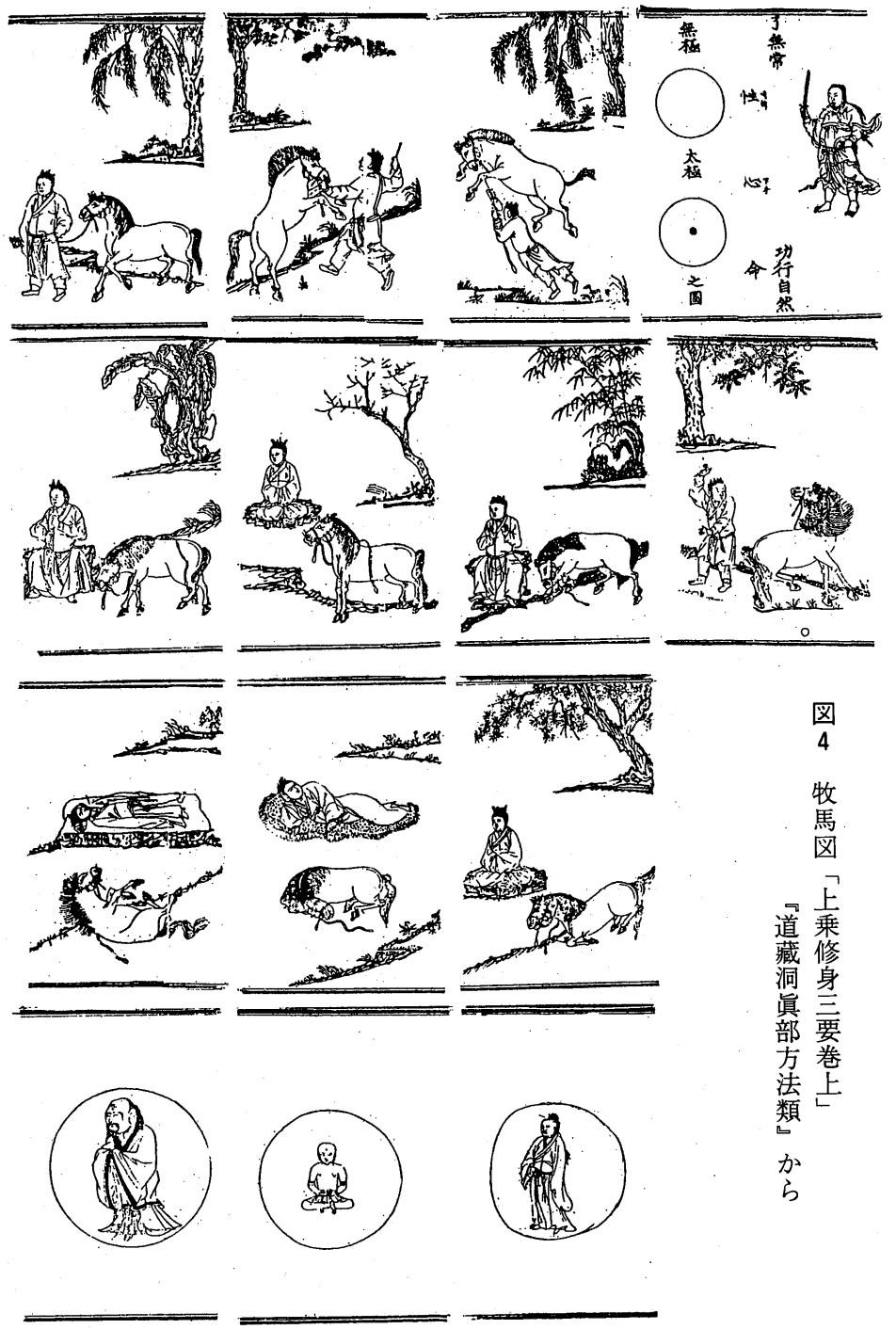


図4　牧馬図「上乗修身三要巻上」
『道藏洞眞部方法類』から

び「心で聞くなかれ」，「気」で聞くべしと書いたのは，どう解釈したらいいだろうか。「気」（息）で息を聞くとは明らかに不合理である。「聴息」の鍛練を長くつづけると「心」と「息」とは，だんだん合一となり，両者を区別することができなくなるということがある。そうなると，「息」がすでに「心」の聴く対象となり得ず，したがって「心」で「息」をきくともいえなくなる。故に，こういう状態になったらば「心で聞くなかれ」と教えているわけである。

このとき，「神」と「気」（心と息）は互いに合一となったとはいえ，まだ完全に融合する境地には至ってない。なお感覚が少し残っている。つづけてやれば，まもなく，自然と全く無感覚の境界に入ってしまう。なお少し感覚が残っている頃から，全く無感覚になるまで，このごく短かい間では，心と息とを対立させて，心で息をきくとするよりも，むしろ「気」できくといった方が適当である。ここで，なお聴という字をつかっているけれども，実際には耳できくという意味はすでになくなり，丁度中国の熟語によくある「聴其自然」（自然に任す），「聴之任之」（なりのままにする）の如くである。このように荘子の言葉を解釈するなら，もっとも適当ではなかろうか。

(4) **「聴止於耳，心止於符」**——練功のはじめの頃は，「一字訣」（若一志）に注意し，心が専一になったら，「聴」に努力する。さらに進めば，「止」の稽古をしなければならない。（即ち「聴」を制止或いは制御すること）。修業がここまでくると，漸く「混沌」の世界に入り，神と気が合一となり，「心」としての感覚がなくなる。だから「心止於符」（符は神と解すべし）という。こういう境界は無知覚であり，表面は眠ったようにみえるが，身体の内部は眠りとちがうものである。

(5) **「気也者虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斎也」**——静功をやりとげれば，最後には「虚」（虚無）という境界に入る。これはしらずしらずのうちに自然に達するもので，意識でつくり上げたものではない。静功の全過程は，「後天」から「先天」にかえるもので，この「虚」の境界は，先天の立場から体得すべきである。一般ならば，「神気合一」の境界に達すれば，すでに充分であり，さらに先天の境界を追求する必要はないだろう。(注19)

『荘子』の「大宗師篇」の中の有名な「眞人之息以踵，衆人之息以喉」や坐忘についての説明も，それを補足する口訣がなければ技法とすることはできない。おそらく何等かの口訣が，いつかはつけ加えられたことがあるのだろうが，その種の説明は従来ほとんど公開されなかったし，かりに伝承されていたとしても，現在では，忘失されたのだろう。

これと関連して前述の伊藤光遠氏は，前述の『煉丹修養法』の中で次のように述べる。

また屈原の離騒を讀んでも，その措辭の幽玄にして，神韻縹緲たる中に，精を全うする方法を暗示してゐるが如くである。儒教はもとより倫理主義の教であるので，表面はさうした問題に觸れてゐないやうであるが，儒門の根底を爲すと稱する大學に「止ることを知って，而して後に定まることあり。定まつて而して後に能く靜かなり。靜かにして而して後に能く慮る。慮つて後に能く得。」とあるのを讀めば，孔門傳授の心法とか，道統の傳とかいふものは，この止るを知って云々の數語のうちに含有せらるゝが如くに思はれる。然しこれを實修する細目に至っては，何等ら口訣がないので，明らかに知ることが出来ない。かの尭が舜に傳へたといふ「維れ精，維れ一にして，まことにその中を執れ。」といつた中の如きも，當然別に何等かの口傳がなければならない筈である。

易に「天地絪紜，萬物化醇す。男女精を構（あは）せて，萬物化生す。」といつてゐるのも，たゞ

自然現象をありのまゝに語つたものとのみ見ることは出来ない。易の全部が，陰陽の交錯から成立つてゐて，道の本源もこゝに在りとして「一陰一陽これを道といふ。」と稱して，道の出發點を一陰一陽に求めてゐるのに徴すれば，それから演繹して來て，修養の根底を男女の精をあはせる上に置いてゐないことは誰かいひ得よう。同じく易に「聖人これを以て心を洗ひ，光に退藏す。吉凶民と憂を同ふす。」といつて，心を洗つて密に退藏するの要を説いたのは，以て神明を幽賛する所以で，目的を定めず從らにこれをいつたものではなく，修養上，實にその指すところがなければならぬ筈である。

かうした修養法は，恐らくは支那の古代に於いて傳へられてゐたが，かの「中冓の言は説くべからず。」の筆法で，師々弟々，密に口傳したもので，中冓の言は，誰しも日々常用の事でありながら，言の醜なるを忌んで，これを語らないやうに，修養の眞訣は，これを公然顯説しなかつたことゝ思はれる。爲めに，その傳は，儒家に於てはいつしか絶えて，遂に傳はらないやうになつたのではあるまいか。

かく性的本能に基礎を置いてゐることを内容とする修養は，特に老莊の學問に於てその色彩が濃厚なところから，その方面の修道者に限つて傳承し來つた。(注20)

陳櫻寧氏の説明は，たまたま莊子の心斉について述べたものだが，老子の『道徳経』についてもその種の口訣はあったと思われる。たとえば黄元吉の『道徳経精義』(注21)は仙道の立場からの解釈を述べたものである。なお老子についての仙道的解釈の妥当性は，第十章の載營魄抱一などに典型的に現われる。黄元吉は「此章開口即説煉精化氣之道」とする。黄元吉は儒教の影響の強い三教一致の中派に属するので禅の影響の強い伍柳派とは異った風景である。

仙道の技法を主として図により見てきた。それは東西のさまざまな修道法と重なる部分もあるが極めて特徴的なものである。その理由の一端として，気という精神的にのみとどまらない，一部実感することのできる存在を考える立場にもよろうが，より多く中国人の好む具体性を持った思考方法に基づき伝承された技法であるからであろう。

もっとも出神（慧命経の図では出胎となっている）については，人々は出神を目指して努力したとしても，またそれが実現したとしても，稀少例であるので，反復して生起する事象のパターンを研究する科学の対象とはなりにくい。葛洪が『抱朴子』の論仙の中で述べるように，希少であることは無いことではないといった論理（不完全枚挙の虚偽）をかりることとなるだろう。

一つのアナロジーで考えれば，『無門関』の第三十五にも引かれる『離魂記』の倩娘の離魂は，いわゆる Doppelgänger（復体）と類似するが，復体についての報告は東西ともに多くゲーテも復体を見ている。

復体についてはその事実は認められながらも，それが何であるかは現在のところわかってはいない。出神についてはより以上希少例なので明らかではない。たゞ人々が『列仙伝』や『神仙伝』また『歴世眞仙體道通鑑』などを読みふけることは，丁度カトリック教徒が「聖人伝」を読むことと同じように，一つの心的傾向が形成されることは事実であろう。尸解も，その場合無理なく受け入れられることとなる。

なお陳櫻寧氏は，現代における，この種の領域の指導者の望ましい条件について次のように述べている。

問：内功の指導者として如何なる条件を備えるべきか？

答：「内功」というのは，静功とすべての気功を指す。昔の師匠がその方法を教えるのはごく簡単で，ただきまりきっ

た歌訣（要領を一句づつまとめくちずさめるようにしたもの）を学ぶ者に教えるだけですむ。後は一切学生に任せ，指導者が何ら責任を負う必要はない。ところが今の内功を学ぶ人は，大部分病気をなおすためであるから，その指導者となるには，もう昔の様に簡単ではなくなり，一般に下記の条件をそなえる必要がある。

①医学の知識を持っていること。
②臨床経験があること。
③おだやかな性格とたゆまない教育心があること。
④謙虚で学問を好み，自分の意見を固執しないこと。
⑤病人が気功をやるとき，まちがいを出さないように努力すること。
⑥静功をやる時，病人の体内に生じた特別現象を正しく見分けることが出来，そしてそれに対応する方法を知っていること。
⑦昔の練功法も良く知っていて，かつ豊富な知識をもっていること。

以上の条件をそなえ，いつも熱心に学問の研究をすすめ，各種の練功方法をいろいろな観点から良く理解し，かつ上手に活用できる者こそ真の内功指導者といえる。(注22)

おわりに

最後に，日本における仙道の受容のされ方について，若干考えてみよう。

有名な例としては，白隠禅師が『夜船閑話』の中で述べる，白幽子から仙道を学んだという記述があるが，その内容がどの程度のフィクションなのかは明らかではない。そこには同禅師の仙学についての知識が投影されている。

大森曹玄氏は，「龍沢寺版『白隠年譜』に依れば，頭脳暖かきこと火の如く，腰脚冷えて氷の如く，など十二種の凶相が記されている。肺病と神経衰弱が一ぺんにきたような症状である。その時〝安那覚・般那覚の二三昧〟を修して治療したとあり，欄外にそれを「大安般守意経」だと注記している。」とされる。これは村木弘昌著『釈尊の呼吸法』(注23)の「刊行によせて」に書かれた言葉だが，村木弘昌氏とは，先に引用した『因是子静座法』の中で内功とよばれる藤田霊斉氏の調和道の後継者であり医師である。藤田氏は真言宗の僧であり，独特な健康法を提唱したのだが，この調和道の二代目会長である村木氏は，医師の立場から，学習者を医学的に納得させた上で，健康法を行じさせている。このことは現代中国において，仙道も医学的に研究され，気功として生かされているのと共通の流れである。

岡田式静座法についても，因是子はそれを内功として述べているが，日本に留学した時に，中国人として最初に岡田氏の指導を受けた雷通群氏の回想が，李樂俅氏の『仙学妙選』(注24)の冒頭の介紹文の中に記されている。『岡田式静座法』(注25)の後半部分は，各界の人々がさまざまな立場から同静座法を実習した記録であり興味深い。(たゞ最近出版されたリプリント版では，著作権の関係からかその部分がカットされている。)

現代における仙道学習書として，版を重ねているものに，許進忠著『築基参証』(注26)があり，またさまざまな立場からの学習を紹介したものとして前述の李樂俅著『訪道語録』(注27)がある。前述の高藤聡一郎氏の著書(注28)には，上記二著からの仙道学習の興味ある具体例も紹介されている。

性命双修を説き，根底においては気の一元論に立つ仙道の学習は，密教禅や禅，またヨーガなどよりも，少なくも現代の日本人には近づきやすいかも知れない。白隠禅師の場合もその一例だが，禅の学習のために仙道を併用することは効果的であると言われるし，ヨーガと仙道とを相互に関係づけながら学習す

ることも，少なくも日本では両方の側から或る程度行なわれている。(注29)

元来，仏教が中国化されたのが禅だが，その中国化の一層進んだものが仙道であると言った見方も可能であろう。これに対して日本では，密教でも宋代の禅でも，移植文化の常として移植されたものを，比較的純粋に伝えつゞけた。それは丁度，インドでは亡んだ仏典の各段階ごとの文献が中国語で残されているように，いずれも貴重な遺産である。このことは，たとえば全真教の初期の文献も，流派にとらわれずに，学禅のための貴重なアドバイスとして利用することを気づかせる。

また仙道の学習のためには，内功だけでなく外功も一部必要となるが，今回の考察の対象外なので言及しなかった。日本に大成拳の流れを伝える沢井健一氏の「大気拳」はその一例であるが，(注30)その中で述べられる立禅なども，内功と併せて行ぜられることが望ましい。

近年になって日本人の道士が生まれたが(注31)歴史的に中国の王朝の交替期には，かなりの数の中国人が渡來し，その時々の文化を伝えた。文化大革命の激動のあと，さまざまな形で仙道も日本に移植され伝承されて行くのではないだろうか。またこのことは世界的な道教研究のブームとも相応するものであり，その際にも，漢字文化圏として，その主要なタームを共有している利点は大きい。元來，基本的な言葉は他の言葉で言いかえることはできないからである。

宗教的神秘思想については，しばしばその体験の類似性が説かれるが，仙道の場合には技法的にも体験内容においても，とくに出神による永生を考える立場は他に類を見ない。古代エジプトのカという魂がそれに近いかも知れないが，文化としてはすでに亡び伝承の絶えたものである。

仙道について考えることは，一つには人間の可能性への追求であるとともに，東アジアの宗教思想を考えるための不可欠の作業であると言ってよい。

なお一言だけつけ加えれば，キリスト教で言う復活と道教で言う尸解とは，同じ現像を別の立場で述べたものと言える。臨済録の普化の記述に尸解の考えの影響のあることは改めて述べるまでもない。

(注1) Karl Jaspers "Philosophie II, Existenzerhellung" Springer-Verlag, 1932. s. 323. 草薙正夫・信太正三訳『哲学II，実存開明』創文社，1964刊。Psychotechnikを精神工学と訳すことなど若干疑問があるが，参考までに同書の日本語訳を揚げておこう，

「内的行為の技術というべきものは，いろいろの形をとって歴史上にあらわれている。処方箋に定められた色々な取扱い方によって，人間は，個人としての自分を処理する。人間は，かれの意識状態，かずかずの習慣や反応方法に工夫をこらす。例をあげれば，神秘的な沈潜の技術，禁欲的な修業，日記録による日々の自己反省などがあり，史上の実例としてはインドの瑜伽の苦行，イグナチウス・ロヨーラの心霊修業やストア派の生活規律，現代の神経医の処方などがある。これらの技術およびその効果は経験的研究の対象である。」(同訳書p. 365)

Yogapraxisも，ヨーガの実践とすべきであろう。

(注2) 仏教における三業（三密）とキリスト教における一業ないしは二業の関係から，キリスト教社会における仏教とくに禅の受容については，林知己夫・米沢弘共著『日本人の深層意識』(NHKブックス)日本放送出版教会，1982年刊で論じたので参照されたい。

(注3) 聖イグナチオ・デ・ロヨラ著，霊操刊行会訳『霊操』エンデルレ書店，1956年刊，p. 25

(注4) 福井文雅「西洋文献における〈気〉の訳語」，小野沢精一，福永光司，山井湧編『気の思想』東京大学出版会，1978年刊　参照

(注5) 吉岡義豊『永生への願い——道教』(「世界の宗教」9，淡交社，1970年刊) p. 198

(注6) 蕭天石『道海玄微』自由出版社，民国七十六

年再版

(注7) 注5上揚書　pp. 161

(注8) 蕭天石『道家養生学概要』自由出版社，民国五十二年初版，p. 136

(注9) 伊藤光遠著『煉丹修養法』(復刻版) 谷口書店，1987年刊，p. 6～8，同書の原版は実業の日本社，1927年刊

(注10) 因是子・蔣維喬著『因是子靜座法』についてはさまざまな版があるが，入手容易なのは『道藏精華』等二集，『靜座法輯要』自由出版社，民国七十三年，同書にはその「続編」および「実験談」が含まれる。

(注11) 伍冲虚著『内金丹心法秘指』，『道藏精華』第四集，自由出版社，民国六十五年再版
上記以外の伍冲虚の著書は『道藏輯要』また新文豊出版公司版『道藏』には追加として加えられている。また『道藏精華』自由出版社刊第一集の中に『伍冲虚丹道全集』がある。また『古本伍柳仙宗全集』眞善美社刊，民国五十一年初版，『伍柳僊集』河南人民出版社，1987年刊がある。現代中国語訳と解説としては連陽居士著『仙道心法眞傳——天仙正理直論白話譯解』武陵出版社，民国七十六年刊がある。

(注12) 柳華陽著『慧命経』については，注11の『古本伍柳仙宗全集』が便利であろう。図はそれによった。『金仙証論』については，本文に述べた様に注9の伊藤光遠氏の日本語訳と解説とがあり，その中国語訳（一部追加）が『養生内功秘訣』で『道藏精華』第二集，自由出版社刊の中に収められている。また『慧命経』の部分訳がC. G. ユング，R. ヴィルヘルム著，湯浅泰雄・定方昭夫著『黄金の華の秘密』，人文書院，1980年刊に収められている。現代中国語訳と解説としては『金仙證論』について連陽居士著『仙宗禪法靜坐心要』武陵出版社刊，民国七十七年刊がある。

(注13) 楊青藜著『大成捷徑』(柳華陽祖師口述，了塵師再述，楊青藜筆記) 眞善美社，民国五十三年初版

(注14) 趙避塵講授『性命法訣明指』眞善美社，民国五十二年重刊

(注15)「道門秘傳内徑圖真蹟」『道藏精華外集』自由出版社印行

(注16) 十牛図については，日本語の解説は各種あるが，その由来について，上田閑昭，柳田聖山著『十牛図』筑摩書房，1982年刊の中の柳田聖山氏の解題によられたい。また柳田聖山「十牛図再考，覚書（その1）」『中部大学国際関係学部紀要，no. 3』1987年に詳細な説明がある。同論文にはチベット牧象図の版画の写真がのせられている。壁画の牧象図の写真は，井上隆雄『チベット密教壁画』1978年，駸々堂刊にラダクのスピトク寺院のものが収められている。

(注17) 李志常述『長眞人西遊記』『道藏』群字號および『道藏精華』第五集所収

(注18) 人民体育出版社編，林国本他訳『気功』ベースボール・マガジン社，1982年刊。同書は林氏他5人の中国人による日本語訳である。原本の『气功精选』の資料編を除いた本文の訳である。まま不思議な日本文があるが，現代の主要な気功が紹介されている。その続編も同じく人民体出版社から刊行されている。
気功についての出版物は近年とくに多いが，用語の英語訳を知るために便利な英語との対訳本の小冊子を一つだけ紹介しておこう。胡斌著『氣功科学淺釋』英語の題は〝A Brief Introduction to the Science of Breathing Exercise" by Hu Bing，海峰出版社 (Hai Feng Publishing Company, Hong Kong) 1982年刊。

(注19) 前揚書 p. 51～53

(注20) 注9の p. 6～8

(注21) 黄元吉『道徳経注解』または『道徳経精義』内容は同じで別の版による，前者は『道徳経解』真善美社，民国六十七年初版，後者は道藏精華第四集，民国六十七年第二版がある。同書では第十章は別として，はじめに各章の一般的な解釈を述べ，つゞいて仙道的な解釈を述べる。なお黄元吉には『樂育堂語録』，『道門語要』がありよく読まれる。

(注22) 注18の p. 59

(注23) 村木弘昌著『釈尊の呼吸法』柏樹社，1979年刊。同氏にはその他に同じ出版社から『万病を癒す丹田呼吸法』1984年刊，『白隠の呼吸法——「夜船閑話」の健康法に学ぶ』1985年刊，がある。また『改定版，丹田呼吸健康法——

調和息入門』創元社，1984年，の中に，「基本は霊斉先生のときと変わりはありませんが，以前は実習を重ね体験によって自ら会得するという指導でしたが，現在は，こまかく指導され納得の行くまで教えが受けられる」と藤田氏と村木氏の両者から指導を受けた人の体験談がある。

なお『白隠の呼吸法』の中で村木氏は歴史的人物としての白幽子についていくつかの考えを紹介している。

(注24) 李樂俅選著『仙學妙選』眞善美社，民国五十六年初版

(注25) 『岡田式静座法』は岡田氏自身の著作ではなく実業之日本社編著，明治四十五年，同社刊で版を重ねた。

岡田氏は49歳で死去し，当時同静座法実習者に動揺を与えたが，現在読み返してみても内功の一つの立場を代表する魅力のある内容である。ただ復刻版では本文でも述べたように興味深い後半がカットされている。

なお，岡田式は道元禅と類似する点がある。

(注26) 許進忠著『築基参証』眞善美社，民国五十四年初版

(注27) 李樂俅編述『訪道語録』眞善美社，民国五十五年初版

(注28) 高藤聡一郎氏の仙道関係の著書は多いが，本稿との関係で言えば，『仙人入門』(1978年)，『仙人になる法』(1979年)，『仙人不老不死学』『仙人瞑想法』(1981年) いずれも大陸書房刊，また『超能力仙道入門』学研，1953年刊などがある。同氏にはその他にも気功関係の著書がある。

同氏の著書の中国語訳もあると述べたが，仙道の紹介書として同氏の著書は題から予想されるような一過性のものではなく，この種領域を考えるために貴重な内容である。

(注29) ヨーガの方向から経絡や周天について述べるものに，本山博著『密教ヨーガ』宗教心理出版，1982年刊などがある。同氏の指導はチャクラの覚醒のために経路と小周天をはじめに指導する。

仙道側からのものとしては注28の前掲書参照

(注30) 澤井健一著『大気拳』日貿出版社，1976年刊

(注31) 日本における最初の道士とは早島正雄氏のことで，1969年，台湾で竜門派13代を允可されたとされ，いわき市に日本道観を設立した。同氏は日本で導引術を伝える大高坂家の嬌流に生まれる。(早島正雄著『洗心術入門』光文社，1985年刊の著者紹介による。)

なお，参考文献として今回は引用しなかったものを2，3追記しておこう。

アンリ・マスペロ，持田李未子訳『道教の養性術』せりか書房，1987年刊

『仙学』(合訂本) 1～6，仙学雑誌社印行，眞善美社，民国62年～63年刊

同書は伝統的ともいえる台湾における仙道研究の近況を知るのに便利である。(元来は小冊子を合本したもの。)

佐保田鶴治・佐藤幸治編著『静座のすすめ』創元社，1967年刊には各種静座法が紹介されて居り，また両氏の対談には岡田虎二郎氏の死去の頃のことが述べられている。

仙道一般については（注8）を参照