

宋代氣功の成就

郎需才著・蔡伯英校正*

北宋から、氣功は次第に神秘の幕の中から脱出して養生と治療の手段となり、士大夫の中で伝播するようになった。

一、氣功の文献

宋代（九六〇年—一二七九年）の氣功文献はかなり多く、
《宋史・芸文志》に記載されている氣功著作は最も多く、しかも分類排列されている。其の中に《黃庭經》の注は三〇部五七卷、《周易參同契》の注本は一九部三一卷、吐納（呼吸）類は七四部九四卷、胎息（ごく微細な呼吸）類は三〇部三九卷、内丹（氣功）類は四〇部四四卷ある。この外、氣功文献はいたるところに散在している。《通志・芸文略》に記載されている氣功著作は五〇〇部以上にも達する。

張君房《雲笈七籤》（北宋真宗の時九八八年—一〇二二年）

の氣功部分は比較的詳しく、叙も深みがあり、いきいきと書かれてある。

《雲笈七籤》は宋・張君房《大宋天宮寶藏》に基いて集録し成立した道教叢書で、みんなで一二二卷、その中には氣功資料がかなり多い。これによって一一世紀以前の中國氣功の成就の一斑をうかがうことができる。その中注意すべきことは、氣功を練習する時必ずしも丹田（臍下三寸）を意守（意念を集中すること）すべきでないということである。日・星・雲・沐浴・火攻・丹珠（赤い珠）・臟腑などを存想（即ち意守）してもいい。たとえば、（一）“存目”（即ち目を存想すること）、“瞑目”し、握固し①、齒を九回叩き、存想した赤暉（赤い輝き）・紫芒（紫の光波）を長く吸いこみ、病氣に罹った臟腑に注入する（臟腑でなければ相関する臟腑を通して、肢体筋骨などにも注入することができる）。しかる後に、しばらく呼吸を止めて（閉息・屏息）、再び吸いこみ、すべて九回吸う。その臟腑中に気があると認めて、その氣を美しい所に攻めさせると存想する。（二）“火を存想して病を焼くこと”。“目を閉じて内視し、心に火を生じさせる。その火で病臟を焼くことを存想し、精神を恍惚させる

ようにして、病がたちまち治る。" (三) "酥団酥乳を存想すること"・"頭のてっぺんに酥団がある"こと"を存想し、それを溶して心中に注ぎ、四肢あまねく流布させると存想する。また体が酥乳の池の中に横臥し、心を浴びることを存想する。久しく行へば、皮膚に光沢が生ずると書いた。

この本は現存する文献の中で、最初に氣と功を結びつけて語ったものである。卷五七△服食氣精論▽に、"氣の功になるものは広範であり、(これは氣功の詞の起源であろうと思う)神妙である。" "我の心で、我の氣を使い、我の疾を治す。どんな疾病でも皆これによって治らないことはあるうか"と書いた。

以上の記載によれば氣功というのは具体的で、形象的で、生生としている。氣功によって養生ができ、また病痛を排除することもできるのである。同時に、それになにも神秘感を持つことなく、憚らずにたやすく行えば自ら効果が現れるという。

その他、北宋張伯端は呂洞賓の弟子である劉海蟾の伝授を得て、△悟真篇▽を著し、その中に"氣功を内丹"(体内の丹)と称し、精氣神を"上薬三品"と称する。人体を煉

丹の鼎と爐と見做し、鼎が上丹田(両目の中)で、爐が下丹田(臍下三寸)であると書いた。

二、氣功が士大夫の中に伝播された此の時期に氣功が士大夫階層の中に比較的広く伝播された。

北宋の大文学家蘇軾(一〇三六年—一一〇一年)の△養生訣上張安道書▽に、"近年に養生、読書することを頗る注意し、多くの方士と接触したところ、その養生の方法は数百もあった。その簡易な者を選び、時に試して見たところ、効果があつた。始めは効果はあまり明らかではないが百数日に至ったら、量り知れない功用を現わす。服薬に比べれば其の力は百倍以上である……、其状況は後の如くである。毎夜子時に衣を着て起き……握固し、屏息し体内五臟(肺白、肝青、脾黄、心赤、腎黒)を内視する。心は火炎の如くであると思ひ、その輝きが洞照(明く照す)し、下丹田に入らせ……その後、左右手で足の裏と臍下を擦る、皆とても熱くなるようにする。"と書いてある。

上の文字から、(一)当時の氣功流派は甚だ多いということ、(二)蘇軾本人が氣功について深く体得していること、その方法は△雲笈八籙▽に記してあるのと大体同じであるこ

と。

南宋大詩人陸游（一二二五年—一二〇〇年）も《病後作》に彼の練功法を述べ、
「黙りて鼻端の白色を見、正気が徐に自還す。」（黙觀鼻端白、正氣徐自還）と書いてある。即ち鼻端を存想して、正気を培養するのである。彼は長期にわたって氣功を行ったため、案外な効果を得たのである。彼は《戲遣老懷》に「九齡に迫れども身愈健なり、万巻を熟視しても目はなお明らかなり」（已迫九齡身愈健、熟視万巻眼尤明）と書いてある。奇跡が終に現れた。彼の《養生》にこう書いてある。「兩目の神光が夜戸を穿ち、一頭の胎髮長粧に入る。」（兩目神光夜穿戸、一頭胎髮入長粧）、陸游が若返りして視力がよくなり、禿げた頭に黒髪も生えた。

南宋の理学家朱熹（一一三〇年—一二〇〇年）も《調息箴》に、「静極なれば嘘し、春の沼魚の如く、動極なれば翁し、百虫伏蟄する如し」と書いてある。呼吸が春暖い池中の魚のようで、呼吸が冬に蟄伏する虫のようであるという。朱熹が氣功の呼吸について深い心得のあることが分かる。

三、布気で病を治す

その時、布氣（体内の氣を外に放出すること）で患者の病を治す記載もあった。《九江通志》に「皇甫坦、字は履道、臨淄の人、地を避けて蜀に入り、峨眉山に居す、嘗て暮風雪の中を行く、人が彼を呼ぶのを聞く、顧みれば、道士が小庵に臥す、留りて彼と足を触れ合わせて寝る、坦は自ら熱氣が兩足に入るのを覚え、蒸蒸として汗が流れ出る、甚だ快い。朝方道人が「他日我が靈泉觀を訪れよ」と坦に告げたと言う。他日坦が靈泉觀の道士を訪ねれば始めて妙通真人朱稚桃であると分かった。その後、再び妙通と酒店で会い、尽く陰陽虚実の旨と内外二丹の秘（内丹即ち氣功、外丹即ち煉丹）を得た。常にきちんと正坐して寝す……その頭に珠光がある、紹興（宋高宗年号一一三一年—一一六〇年）に、顯仁太后が目を患い、国医（中央政府の医生）が治す能わず……高宗が有司に詔して名医を物色させた。臨安の守これ聞いて、皇甫坦を薦めて、慈寧殿に入らせ、太后に嘘呵して（布氣の時口から声を出すこと）布氣すれば、目が直ちに治り、翳みも抜け、物もはっきり見えた。また仙韶甄娘の甕を治させることを詔して、またたちまち治った。辞して山に返った。」と言う。

▲宋史・方技伝▼の皇甫坦伝に、「皇甫坦は蜀の夾江人で、医術が善い、顕仁太后が目疾にかかり、国医が治すことができず、臨安太宗張偁が坦を薦め、高宗が坦を詔して、慈寧殿に導いて、太后の目疾を治させ、ただちに治った。

▲宋史▼と▲九江通志▼は互いに証明し合い、皇甫坦が布気で目疾と足病を治したことを物語っている。

蘇軾も親しく布気によって病を治すのを見たことがある。彼は▲東坡志林▼に「道を習い、気を養う者は、気が足りれば、気を人に与えることができる。京城の道士李若之はこれを布気と云う。わたしの次子迨は少年の時、弱くて多病である。若之が彼と対座して彼に布気すれば迨が腹中が朝日に照らされたように温かいと言った」と。

布気の説は▲内経・天元紀大論▼に据るとは言え、一般の考据家が皆この論は▲内経▼の原著ものではなく、六朝の人或いは唐の王冰の偽作であると認めているが、布気という言葉は晚くとも唐を越せないと思う。

上述諸文献から見れば、宋代の気功は既に予防と治療に比較的普及していた。同時に或る人が布気で他の人の病を治す、不思議な効果を収めた。要するに宋代の気功が隋唐

より大変進歩していたと思う。

① 握固：四指で拇指を押さえて握拳すること 胎児の握拳状に似る。

② 酥団酥乳：羊牛乳で作った食品。

(一九八五、一二、中国長春中医学院)

(*長春中医学院 **吉林大学)