

氣功

で読み解く

老子

Ryō Sekiyō

廖赤陽

春秋

〈著者紹介〉

廖 赤陽 (リョウ セキヨウ)

1960 年、中国生まれ。中国の厦門大学卒業。国立華僑大学講師を経て、1988 年に来日。東京大学大学院アジア文化研究専攻を修了し、東京大学で博士（文学）号を取得。現在は武蔵野美術大学教授。また、一指禅功宗師・劉永言医師に師事し、気功修行を行う。世界医学気功学会理事。日本無為気功養生会を指導する。気功関係の著書には『中国気功健康法』（共著、成美堂）、『気功—その思想と実践』（共著、春秋社）、『DVD ブック 実践・気功健康法』（共著、春秋社）。また、華僑華人研究関係の著書には『長崎華商と東アジア交易網の形成』（汲古書院）、『錯綜於市場、社会と国家之間』（共編著、南洋理工大學・八方文化）などがある。

無為気功養生会本部：横浜市神奈川区台町 11-30 台ビル B4

TEL：045-322-6169 FAX：045-322-6163

ホームページ：<http://www.muikiko.com/>

E-mail: muikikou@yahoo.co.jp

気功で読み解く老子

2009 年 1 月 23 日 第 1 刷発行

著 者	廖 赤陽
発 行 者	神田 明
発 行 所	株式会社 春秋社 〒101-0021 東京都千代田区外神田2-18-6 電話 03-3255-9611（営業） 03-3255-9614（編集） 振替 00180-6-24861 http://www.shunjusha.co.jp/
装 幀 者	本田 進
印刷・製本	萩原印刷株式会社

© Liao Chiyang 2009 Printed in Japan

ISBN978-4-393-31296-4 定価はカバー等に表示してあります

まえがき

本書の目的は、気功の実践と体験をとおして『老子』を読み解くことにあります。

日本のいわゆる気功とは、少なくとも五千年以上の歴史をもつ東アジア古来の心身の実践のことです。そして『老子』とは、二千年以上も前に書かれた書物であり、そこに説かれた老子の哲学と思想は従来、難解とされてきました。

しかし、それは「頭」をとおして読むからであり、もし「心身の実践」をとおしてこれを読むならば、その意味するところがとても明快に理解できるのです。これは一見、非常識のように思われますが、この非常識の中にこそ、東アジア文化の真実の一つが示されているのです。

このことは『老子』だけではありません。日本の芸道や武道も含めた、東アジアの伝統文化と思想は、今日、気功や坐禅、瞑想と呼ばれる類の「心身の実践」と深くかかわっています。

こうした自らの心身の実践と体験がなければ、東アジアの思想文化を真に理解することはとうてい不可能と思われます。しかし、これまでの老子研究は主に学者によって行われてきました。そして、彼らの中には心身の実践を行う者はほとんどいなかったのです。

一方、氣功養生などの心身の実践を行う者にとっては、『老子』との対話をとおして修行の根本的な方向を明らかにすることは、大きなテーマの一つとなります。

今日の日本では、自らの心身の健康を病院のみに任せるのではなく、自分自身の日々の養生の実践によって、その向上を目指すことの重要性に気づいた人も数多くいます。そのせいか、氣功関係の書物も多数出版されています。ただ、そのほとんどがハウツーものであり、「氣功の思想とは何か」について触れたものは、ごくわずかです。

こうした現状は、いうまでもなく、単に思想・哲学の「研究の世界」と、氣功養生という心身の「実践の世界」の間の問題にとどまるものではありません。「あたま」と「こころ」と「からだ」を別々に切り離すという態度は、まさに現代社会の在り方と人の生き方を示しています。これは同時に、自らの心身の健康から、生活、家庭、仕事、感情、対人関係などに至るまで、さまざまな面でのストレスと悩みの発生源のひとつにもなっています。

本書はまた、一冊のガイドブックでもあるのです。老子はとびつきりすぐれたその案内人です。老子の口をとおして、道家の思想だけではなく、それを支えている東アジアの伝統的な心身の実践法、およびその方法論が紹介されています。さらに、中国の歴史や思想、文化に広く関心をもつ読者に対しても、本書はそれを理解するための新しい切り口を提供しようとするものです。

老子の目に映っている「道」とは、氣功養生のような個人の心身の健康から、家庭、社会、政治、経済など、すべてにつながっている「道」なのです。それゆえ、氣功養生の道さえわかれば、よい家庭もでき、よい仕事もできます。また、すぐれたビジネスマンであれば、氣功養生の原理も容易に会得できるでしょう。

老子の言い方を借りれば、この身体を修めるのも、国を治めるのも、その原理は一つしかありません。同様に、百の悩みがあつても、その解決の方法は一つしかないのです。

本書は、老子が見つけたその方法を著者自らの心身の実践と体験をとおして語ったものです。

人と人の出会いが縁であれば、人と本の出合いもまた縁です。

もし、あなたが本書と縁があつて、本書を手にしたとき、必ずしも第1章から読んでいく必要はありません。目次を見て、気になる章や興味のわいた節があれば、まずそこから読み始めていただいて結構です。

というのも、私が本書を執筆したときも、論文のようにあらかじめ章や節の構成を考えたいで書いていったのではなく、ただ筆に任せて思うままに書き下したからです。

振り返ってみれば、私は氣功修行の道を三十年、歴史学畑の道も三十年歩んできました。二つの道の間を行き来することの苦悩も多ければ、得たものもまた多いといえます。

日本に来てから二十年の間、近代的な学問体系を学びながら、社会に向けて伝統の氣功・養生の普及に努めてきました。そうした氣功教室での普段の質疑応答または氣功講演などの内容も、本書には含まれています。こうしたかたちで行われた『老子』との対話が、読者の心身の健康の向上や、生活、家庭、仕事、研究などにおいて、共に響き合うことがあれば、書き手の私にとつての何よりの喜びであり、また案内人になっていただいた老子へのこの上ない恩返しであると私は思っています。

漢文テキストとその他の引用文献について

本書を読みやすくするために、漢文テキストとその他の引用文献について、原則的に、以下のように扱う。

『老子』の漢文テキストの初出は原文と読み下し文を共に掲げ、『老子』以外の漢文テキストは読み下し文または語釈のみを掲げる。

旧漢字と旧仮名遣いを現在の常用漢字と仮名遣いに置き換えた。

本書引用の『老子』の漢文テキストは、王卡（点校）『老子道德経 河上公章句』（北京、中華書局、一九九三年）を使用。その読み下し文は、主に阿部吉雄・山本敏夫・市川安司・遠藤哲夫『老子・莊子』（上）、（新訳漢文大系7、明治書院、一九九三年、第43版）によるもので、その読み方に同意しない部分は、自ら読み下しをつけた。

『老子韓非列伝』は水沢利忠『史記八（列伝二）』（新訳漢文大系88、明治書院、一九九一年、第9版）による。

『孔子世家』は吉田賢抗『史記七（世家下）』（新訳漢文大系87、明治書院、一九九二年、第12版）による。

『黄帝内経』の漢文テキストは、南京中医学院編・石田秀実監訳、島田隆司・庄司良文・鈴木洋・藤山和子訳『黄帝内経素問』上巻（東洋学術出版社、一九九一年）からの引用である。

その他の漢文テキストの出所は、文献名を掲げることに止める。

漢文以外の引用・参考文献等は、直接引用文を除けば、著者名を掲げることに止める。

気功で読み解く老子……目次

はじめに i

1 心身不在の思想 3

方法論の「正当性」 3 / 「観念」とは実践法である 5

2 思想拔きの身体 8

日本の気功発展の現状 8 / 気功の問題点 9 / 二十世紀の課題 12

3 二千年の恍惚 13

なぞの言葉 13 / 老子という人物 15 / 『老子』という著作 17 / 恍惚の体験 19 / なぞ解き 21

4 善い居場所とは 24

就職先選び 24 / 大物の隠士 27 / 三次元での修行 29

5 雲に隠れる龍 32

二人の聖人の面会 32 / 身体の宇宙性 36 / 牛という乗り物 40 / 老子の「弟子」たち 43

6 ドラえもんのドア 45

道・儒・仏の「三教」 45／一枚のドアの三つの機能 48／玄関のカギ 51／心身・家庭・天下 52／儒家という扉 55／医家という扉 57／三次元という扉 58

7 東海道五十三次の風景 60

遠近法と異なる風景 60／大樹の根っこは「つ」 61／二本に分かれる枝 63／欲ありと欲なし 66／同じ家に帰る 69

8 飯を食わせて 71

老子とその「愚民政策」 71／「虚其心、実其腹」を体験する 73／画家たちの自己批判 76／食と養生 77／栄養学と食品分析学 79

9 神の親は誰だ 81

宇宙という卵 81／生みの親は「道」 82／自然という道 85／道の親は誰か 88／道は日常生活の中にある 90

10 神は死なない 92

元神と識神 92／ヴィルヘルムの修行 94／生命の黄金の華 96／神の「解剖学」的位置 98
／元神と無意識 102／元神と阿頼耶識 104

11 白隠禅師の罵り 109

身体という大きな悩み事 109／病気は誰のせいかわ 112／生命のリズム 115／「得時」と「得位」の問題 121／「心」と「身」の関係 123

12 一本の矢に定める 127

一つのことと専念 127／事が異なっても理は一つ 130

13 魔法の三原色 133

「から生み出すもの」 133／男と女の「品格」 136／「気機」と「半陰半陽」 139／「指禅功」の三つの功法 142／気機の陰陽と昇降 144／陰陽の調和は「中」 146

14 赤ん坊になること 149

赤ん坊の素晴らしさ 149／「握固」という方法 151／「陽来復」と「活子時」 155／花粉症

の原因 156／自然のルールの中の生と死 158／中国と西洋の時間 160

15 究極の利己は無私 163

「形・気・意」の鍛錬 163／禅宗の「総裁選」 166／養生と放牧 168／利己と無私 171

16 盗・騙・奪の大技 174

天地には愛があるか 174／泥棒の世界 176／言葉の可能性とその限界 177／雄を知りて雌を守る 179／こっそり盗み出す 182／騙し合いと奪い返すこと 186／「私、待つわ」 189

17 草花の一筋道 191

超能力か 191／派手だが愚か 194／易の達人なら占わず 197

18 味のなにご馳走 199

一杯の清水 199／音・色・味と五行 201／中医学の「カラー分析」 204／五音と音楽療法 205
／食の「四性」と「五味」 210／究極の音・色・味とは 212

19 京都議定書の課題 217

孔子が見た「水」 217／老子が見た「水」 218／水と「腎氣」 221／地球温暖化 225

20 生命のエコロジー 229

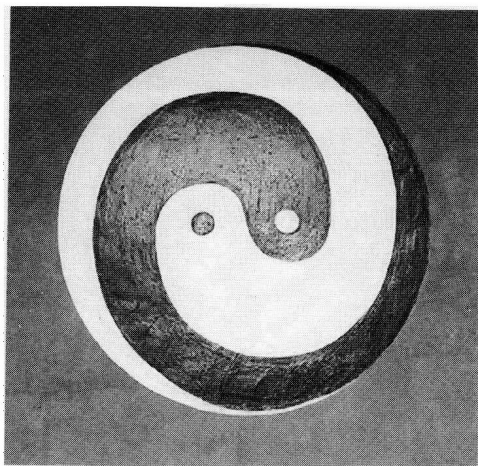
累積赤字の「商売」 229／中医学と西洋医学 231／サーズの治療 233／吝嗇の学問 237

21 大いなる道を行く 242

聖人の人相 242／本物の似顔絵 243／老子の自画像 247／釣り方を教えよう 250／大通りこそ近道 253

あとがき 257

氣功で読み解く老子





中国の泉州郊外にある老子の石像。
高さは 5.63 メートル

1 心身不在の思想

方法論の「正当性」

これまでの中国思想史と哲学史は、心身不在の思想史と哲学史であるといつてもよい。つまり、アカデミズムの研究を行う学者たちにとって、思想や哲学はもっぱら人の脳の産物にすぎない。こうした脳の産物に対し、学者たちは一生懸命、自らの脳を絞り出して、これを「観念」として、その究明作業を行う。さらに、こうした観念の発生についての歴史的・社会的時代背景や、科学技術・生産力の発展などのバックグラウンドに光を当て、あるいは人類の観念が社会・歴史と科学技術の発展にいかに関与してきたのかを解釈する。そして、観念を解釈するときの根拠は、もっぱら人間によつて書かれたもの、つまり文献に求められるため、文献に書かれていないことは、いうまでもなく研究の根拠にはなりえない。

たとえば、日本では一般に老荘思想として広く知られている道家思想を代表する『老子』に

対し、数え切れないほどの注釈書があり、また、それ以上の膨大な研究文献がある。最初の注釈書はおよそ二千年以上も前に書かれたものであるが、後の時代の人々は、前の時代の注釈を理解するためにも注釈を書かなければならなかった。こうした注釈の更なる注釈をできるだけかき集めて、今の時代の課題に応える形で更なる注釈書を書くのが一般的なやり方である。いわゆる研究書もしっかりである。

しかし、老子はいかなる心身の実践を経験してきたのか、老子は心身の修行にどういった指針を与えてきたのか、これを日常生活にどのように生かすか、学者たちはそれを一顧だにせず、いな、これまで、この点に気づいた学者はいないわけではないが、むしろこれに対し一種の危険な香りを感じとって、本能的に敬遠しようとしてきた。このように、心身の実践はひとつのタブーであって、アカデミズムという閉ざされた世界のルールからいえば禁じ手であることは、暗黙の前提となっている。

以上の方法論は、もちろん思想や哲学の世界だけにあるものではない。むしろ私たちが生きる世界のありとあらゆる科学研究に共通する唯一の「正当な」方法論である。つまり、研究対象をまず客体化して、研究者は第三者の目で対象を客観的に観察・測定しなければならない。実験科学研究の場合は、ある測定装置を使って具体的なデータを得て、これを分析するのが一般的であるが、人文科学研究の場合は、ともかく、文献史料がその基本データに該当するであ