

氣功から見た悟り

りょう せき よう
廖 赤陽

武蔵野美術大学教授
無為氣功養生会代表

◆「悟」という漢字

——心の目覚め

漢訳仏教の経典においては、真理をささぐることを意味するサンスクリット語の *anugata* という単語は、漢字の「悟」に翻訳された。前漢の僧侶 釈迦摩訶（三八三〜四一四年）がその「長阿含経序」の中に「妙悟自然」という用語を使ったことを嚆矢

にその言葉が漢訳仏教界に広がったと言われた。一方、日本近代哲学の父とも言える西周が、英語の *Understanding*（理解・会得）及びドイツ語の *Verstand*（思慮・知性）を漢字二文字での造語「悟性」と訳し、この和製漢語は清末以来の留日学生を通して中国に伝わり、現在の中国では広く使われている。このような経緯から見れば、悟り

の起源はインドないし西洋にあると思われがちであるが、しかし、「悟」はまぎれもなく中国生まれのオリジナルの漢字であった。

西周から秦朝（BC 一〇〇〇〜BC 二〇七年）に使われてきた篆文には、「悟」は  または  と書かれており、・ は今の漢字の立心偏「忪」で、心・本性を意味し、 と  は今の字体の「吾」であり発音を表示している。許慎（五八〜一四七年）の『説文解字』には、「悟」について、「覚なり、心に従い、吾と発声する」と解釈している。そして、「覚」とは何か、説文には、これを「寤」と解釈した。従って、字義としては悟とは心の目覚めとなる。

◆田子方の師匠の悟り

しかし、心の目覚めと言っても、一体何に対しての目覚めなのか。釈僧肇の「悟」にヒントを与えたといわれた莊子の寓話はその紐解くための大きなポイントを与えてくれる。

ある日、賢人の田子方は戦国時代の魏の国の君主である魏文侯（？）BC三九六年）の傍に侍っている。魏文侯が聞く、「先生には師匠がないのか」「いる」と田子方が答える。「それは何方なのか」と聞くと「師の名は東郭順子と申す」と答えた。「ならばなぜ朕の前で自分の師匠のことを一言も褒めてくれないか」と聞かれると、田子方は次のように答えた。

「其為人也真人、貌而天虚、縁而葆真、清而容物、物無道正、容以悟之、使人之意也消。無挾何足以

称之」（其の人と為りや真人也り、貌にして天虚、縁りて真を葆つ、清らかにして物を容れる、物無くすれば道を正す、容を以て之を悟る、人の意を消せしむ。無挾、何ぞ以て之を称するに足らん）

（「莊子 外篇 田子方第二十一」）
【訳】 僕の師匠は、真人で、ある。その姿はまるで天空のように虚無であり、督脈に従って真気を保ち、心は清らかで受け入れられない物が何一つもない。その物さえも無くして道を正し、心は谷のような空疎になつて全てを受け入れられる、以て悟りの境地に至り、人の主観的意志も自然に消えてゆく。こういう悟った人に対して私ごときの者はどうして褒めることができるのだろうか。

——以上は私の解釈であるが、これは、これまでのあらゆる解釈とも決定的に異なる。肝腎な部分は以下の漢文に対する句読と解釈の違いにある。これまでの通説では、原文の

「物無道正容以悟之」については、通常、「物、道が無ければ、容を正して以て之を悟し」と訓読され、そして、人が無道な行いをして、言葉で責めることはせず、ただ自身の

広告スペース

容態を正しくして、これによって自然と人がその過ちを悟るようになる」と解釈されている。このような解釈は道家の荘子の思想としてはどう考えても納得がいかないものである。

これに対し、私は、「物無道正、容以悟之」と句読点をつけて、「物無くすれば道を正す、容を以て之を悟る」と訓読する。つまり、物事をすべて捨てれば、正しい道が開かれる。逆に、すべての物事を捨てて谷のように虚無になれば、あらゆる物事を受け入れることができる、これが悟りなのだ」と荘子が言う。ここで述べられた物事の有と無、捨てることを受けるとの関係は、『般若心経』にある「色即是空・空即是色」の教えを思い出させる。

釈僧肇の「妙悟自然」は、自然の道に対する目覚めの他ならない。但

し、ここでいう自然は、人間と区別する自然界やネイチャーではなく、「自ずから然るべき」（もともとそうであること）を意味する。まさに一本の木の枝が無限に分かれるがその根っこはあくまでも一つであるのと同じように、宇宙の中の個々の物事としての「事」（事象）は無限にあるが、それに共通する「理」（道理）はあくまでも一つしかないのである。老子はこれを「道」と名付けたが、東郭順子の悟りは心から自然の道を会得するものであった。

◆ 気功——悟りへの実践の道

東郭順子は「真人」であると、弟子の田子方が言う。真人について、『黄帝内経』は次のような権威のある解釈を行っている。

「余聞上古有真人者、提挈天地、把握陰陽、呼吸精氣、獨立守神、肌肉若一」（余聞く上古に真人なる者あり、天地を提挈し、陰陽を把握し、精氣を呼吸し、獨立して神を守り、肌肉一の若し）

（『黄帝内経 素問 上古天真論篇第一』）

【訳】私は遠い昔に真人がいると聞いている。その真人とは、天地に携わり、陰陽を把握し、精氣を呼吸し、獨立して精神を体内に集中し、肌肉を統一させる者であった。

——この論述から見れば、いわゆる真人とは、現代では気功と呼ばれる行の真なる修行者であることが明白である。気功の修行は、天地の道にのっとって、陰陽の摂理に従い、

特集 「悟り」の世界を知るために

呼吸法を取り入れながら、「精・気・神」という三つの要素の調和と統一を図ってこれを自然の道に復帰させる実践法の一つである。

いわゆる「精」とは人体を構成する精微物質のことを指している。例えば、西洋医学でいう筋肉、血管、神経、細胞などの人体組織は精の現れである。

これに対し、「気」は生命のエネルギーである。生気がある限り人間は生きるが、これを消耗し尽きれば死を迎える。気は人体内で一定のルートに沿って流れてゆき、全身にわたる生命情報ネットワークを作り上げる。このエネルギーラインは「経絡」(気脈)という。そのうち最も重要な一本は、背骨に沿って脳に入る「督脈」という経絡である。荘子は養生(ようじょう)における

督脈の重要性について次のように述べている。

「縁督以為経、可以保身、可以全生、可以養親、可以尽年」(督に縁りて以て経と為さば、以て身を保つ可く、以て生を全うす可く、以て親を養う可く、以て年を尽くす可し)

(二) 莊子 内篇 養生主第三

【訳】督脈という経絡に沿って気を通らせれば、身体の健康を保つことができる、健全な生命を保つことができる、親を養うことができる、自然に与えられた寿命を全うすることができる。

——前掲の東郭順子の「縁而葆真」(縁りて真を葆つ)も、督脈を通して真気(人体の生命エネルギー)を保つ方法のひとつである。

気功から見た悟り

そして、「神」は精神・意識を意味し、人間の生命を主宰するものであった。神はさらに「元神」と「識神」に分けられて、前者は、生まれつきの生命の智慧で、後者は後天的に仕込まれた思想、知識や価値観などである。

分かりやすく言えば、元神は心に相当するが神は脳に相当する。気功練習の最重要な課題の一つは、識

広告スペース

神の元神に対する干渉・邪魔を軽減させることにある。田子方がいう「使人之意也消」（人の意を消せしむ）とは、識神のような後天的な欲望や意識を消えさせることである。

◆「このころ」だけでは悟れない

生身の人間にとつて、修行は身（精）心（神）関係（広げれば自他関係になる）の調和に他ならない。健康な体があつてこそ健全な精神状態があり、逆に、身体の不調は心的悩みと病の投影に他ならない。そして、心身を調和させるには氣という生命エネルギーが欠かせない。

日本の臨済宗の白隠禪師は、若い頃、心性のみの坐禅修行を無理やりに行つたために、重い禅病を患つて、生死の岐路に立たされた。幸い、白幽仙人より仙人還丹・

氣海丹田の方法を学び三年の練習を経て、従来の様々な病状を、薬も鍼灸も用いずに治つたのみならず、これまでに手も足も出さぬもたない難解な話頭も根底から透徹して、「大歡喜を得るもの、凡そ六七回、其余の小悟、怡悦踏舞を忘るるものを数えをしらず」（白隠「夜船閑話」と、大いなる悟りを六〇七回、小さな悟りは数え切れないと自ら述べた。

その方法は、現代では丹田内気を養うという氣功にとつて最もポピュラーの基本方法の一つに属している。実際、白隠禪師は、こうした実体験に基づいて、養生を無視して、心を身体と氣脈の修行と切り離れた枯禅的修行方法に対して強く批判した。

「彼の静寂無事の処に在りて、識神を認得して見性なりと相心得、揩磨淨尽して以て足れりとする底の無眼秃奴の族は、夢にも曾て見ることを得んや」（白隠「遠羅天釜」）

【訳】ただひたすら静寂に執着して心ばかりを磨いて、このような智慧の眼を得ていない秃げ坊主の輩は、例え夢の中にでさえも悟りを得られない。

——冒頭の問題に戻るが、悟りは心の目覚めであるが、心は身体と切つても切れない関係性を持つている。故に、「色即是空・空即是色」の教えに従つて地味な氣功養生の心身実践を積み重ねれば、大きな悟りはともかく小さな悟りは生きる喜びと共に日々咲き開くのであろう。