

実用スペシヤル

中国4000年の秘密行法で超人になる!!

道教大秘法

監修 大宮司朗

協力 諏訪良次・不二龍彦・水上蒼吾

イラストレーション 純姫

生死を超え、驚くべき奇跡を起こす道教の秘法には、
現代にも通じる神秘の体系がある。現世利益を求め、
道教が伝承してきた「道」の秘法を紹介しよう!



道教の最大奥義は不老長生にある！

仙人の術として知られる

道教とは何か？

本誌の読者なら、仙人(神仙)を存じだろう。

仙人というのは、火に入っても焼けず、水に入っても溺れず、顔や形を自在に変え、空を飛んだり姿を隠せるなど、さまざまな能力を持つていとされる。

不老長生法をはじめとして、あらゆる超能力を備えた聖なる存在それが仙人である。

道教とは、古代中国において成立したこの神仙思想を中核に「道家、易、陰陽、五行、緯書、医学、占星、卜筮、巫の信仰を加え、仏教の組織や体裁にならつてまとめられた不老長生を主な目的とする呪術宗教的な傾向が強い現世利益的な自然宗教」(道教学者・窪徳忠氏)である。

この「現世利益的」というところがポイントだ。それにより、道教には、いわゆる実用的な秘法が

数多く見出される。が、なんといつても筆頭にあげられるのは、不老長生のために編みだされた各種の術であろう。

野生の食物を摂取する辟穀法、

呼吸法によつて生命活動の気を摂取する行気法、身体などを屈伸して血脈などの流通をよくする導引法、金丹などの仙薬を製して服する煉丹術、男女の性の交わりによつて精気を摂取する房中術、身体の各部に神を想定し、それを観想する存想法など、永遠の生命と永遠の若さを追求する行法が生みだされた。

ここでいうまでもないことだが、これを現代に応用するならば、超健康法とでもいうべきメソッドができあがるのである。

不老長生法の

根本にあるのが

「気」である

さて、こうした道教の修行法の根底には、気という存在がある。

道教においては、この宇宙の存

在や現象がいかに多様でも、それを成り立たせている一元的な何かがあると認め、それに「気」の名を与えた。

道教の「道」は、この気が帰還していくところを指しているのである。

万物が気によつて成り立つのなら、人体として例外ではない。大宇宙に気の流れがあるように、小宇宙たる人体にも気の流れが認められ、その気の流れの道には「経絡」という名が与えられた(ちなみに、大地における経絡を扱うのが「風水」である)。

この気が病めば、肉体も病み、霊も病む。問題は気の枯渇であり、消耗であり、誤った活用である。これを癒し、気に永遠の輝きを与えれば、不老長生はおのずと獲得

できるはずだ。

もちろん現代では、不老長生という言葉をそのままの意味で受けとめることはできない。伝説の仙人たちは数百歳の長命を得たという。まさに不死の奇跡を体現したともいえるが、私たちが求めるべきはそれではない。

いかに自分の心身を健全な状態に保ち、日々を充実して生きていくか、そのために、道教が伝承してきた不老長生の術を活用しているというのだ。

もしも、人間に寿命というものがあるとするなら、その最期の上りまで、肉体も精神も気力にあふれて過ごしたいではないか。道教の最大奥義である不老長生の秘法は、それを約束してくれる希有のメソッドなのである。



超能力を目覚めさせる

方術の奇跡



↑水を禁じて水上を歩く仙人。
←火を禁じて火中で書を読む仙人。

異次元へ
出入りする(?)
隠形法の不思議

現代的にいえば、まさに超能力
としか思えない奇跡の技。それが
道教のもうひとつの側面として注
目される「方術」である。

仙人が行うとされる方術にはい
ろいろな技がある。たとえば「隠
形法」はその名のごとく、人が姿
形を隠してしまう法である。

山東省に韓家という旧家があり、
その息子は、単と称する道士
(呪術をとり行う道教の法師)に心
酔していた。単は隠形の術にすぐ
れ、人と話しているときなどもフ
ツと姿を消してしまうのだった。
息子は隠形の術をほしがったが、
単はなかなか教えてくれない。理
由はこうだ。

「君が悪用するとは思えぬが、若
いゆえに婦人の寝室に忍びこむよ
うなことがあるば、自分が罪を犯
させたことになる」

息子はこれを聞いて憤慨した。

そして、下男たちをけしかけて道
士を殴らせようと思いついた。隠
形法で逃げられては困るので、目
的の場所には灰をまいておいた。

そうすれば足跡がついて道士の動
きがわかるからだ。

ある日、道士を誘いだし、計画
どおり下男たちに殴らせた。ただ
ちに道士は姿を隠したが足跡はく
つきりと残り、追跡すると再び殴
ることができた。

息子はこうして溜飲を下けたが、
こんな任打ちを受けた道士は、し
ばらくして別れの挨拶をしにきた。
そして、彼が屋敷の壁に城の絵を
描き、門の部分を手で押すと、な
んと門が開くのだった。

道士はそこに旅の荷物を投げ入
れ「さらば」というやいなや、門
の向こうに飛びこみ、姿を消して
しまったのである。

金縛りや念力による
方術の驚くべき技法

こうした方術の技は多彩だ。現
代でいえば、念力やテレパシー・

コントロールに類するものもある。
なかでも「禁呪」は代表的な方術
であろう。

これは、いつてみれば「金縛り
の術」であるが、禁呪は相手の自
由を奪う法から、さらに呪いをか
けてきた邪悪の祓除を行い、今度
は逆に相手を使役する法にまで発
展していった。

こうなると金縛りよりも「役鬼
の法」に限りなく近くなる。

したがって、禁呪という場合に
は、念力で事物を自在に動かして
しまう広い意味が含まれる。
たとえば、占術書の「抱朴子」
には次のような記述がある。

「気によつて湯を沸かし、その中
に銭を投げ入れ手探りで拾いとら
せたが火傷をしない。水を禁じて、
庭に置くと大寒のときでも凍らず、
犬を禁じると吠えることができな
かった」

ここでいう禁呪とは、気や念の
力を使って対象物を金縛りにして
から、思いのままにコントロール
する様を指している。禁じる」と

はその行為をいうのだ。

究極の禁呪は、人を対象にした
「禁人」であろう。

女の仙人である徐仙姑が一夜の
宿を借りた寺で、10人ほどの悪僧
がいたずらをしようと、夜、忍び
こんできた。

ところが彼らは、部屋に忍びこ
んだとたん、棒のように立ちすく
んだままで朝を迎えた。徐仙姑の
禁人の術で金縛りにかけられ、身
動きひとつできなかつたのだ！

ここでは、方術のほんの一端だ
けを紹介した。詳しくは発売中の
ブックス・エソテリカ第4号「道
教の本」を参照してほしいが、い
ずれにせよ、道教の奥義にまでた
どりついた修行者は、まさに超人
になれるというわけである。

道教が包含する奥深い神秘行法
の体系は、人間の能力の可能性を
高らかにうたいあげているという
点で、すぐれて今日的なものとい
つてもさしつかえないであろう。

森羅万象を占う占術の宝庫

占術の基本である
卜筮とは何か？

道教を形成してきた数多くの道家たちは、彼らがいっさいの根源と認める「道」の中に、この世のすべてのものを祀りこんでいったゆえに道教は「博物学的稜角性」とでもいふべき特性を持つ。

永遠の生命を約束する不老長生法、現代的な超能力など足元にも及ばない方術。そして、森羅万象を占うことができるといつてもよい占術の体系もまた、道教の秘法のひとつに数えられるだろう。

道教の中で、占術の基本となるのが「卜筮」である。一般的には「周易」を指しており、「易经」をもとにした占術のことである。



↑竹の小枝に茅などの神草を結び、それを折って吉凶を占う筮の様子。



↑筮竹を使って陰と陽の卦をたて、物事の吉凶・未来を占う易者。

卜筮とひとで呼んではいないが、「卜」と「筮」は、もともと別のものである。

卜は「亀卜」のこと。亀の甲や鹿などの獣の骨を焼き、生じた亀裂から吉凶を占う方法である。

また筮というのは、巫（シャーマン）が神意をはかるときに使った竹からきており、もとは著という多年草を使っていたが、後世になつて竹を用いるようになった。私たちは今も街角で見かける易者は、その大半がこの占筮を行っているといつてよい。

こうした道教の占術は、神と人との仲介者であるシャーマンなどに頼ることにあきたらず、仲介者を経ずに神意を知りたいという願いをかなえてくれるものである。

卜筮は神意を知るための方法であり、特別の靈感者だけが持つていた神秘力を、民衆も駆使できるようにした道具だともいえよう。

奇門遁甲や
風水・扶乩の秘占

森羅万象を占うということであれば、兵法として有名な奇門遁甲の法がある。

これをひとで表すならば、占星術と易を駆使した方位術といえよう。星の変化を読み、方位の吉凶を判断し、人間の身体をはじめ、軍隊、建築物、一国の進展までを決しようとするものである。

まさに国の命運をも左右することのできる秘法なのだ。のちに日本で発達した「気学」も、この奇門遁甲がもとになっているといわれている。

一方、道教の「風水説」からは、私たちの住む場所の吉凶を占う風水の術が出てくる。

これは「龍穴」という、人間が住むのに最高の場所を捜しだし、

↑台湾で行われ
ている扶乩。



さまざまな建物をもつともよい位置に建てるための占術である。また、神霊を降ろして行う占術として「扶乩」というものもある。まず、二股の木（乩木）の下に筆の役割をさせる棒をつけ、砂上に置く。そのあと神降ろしを行うと、砂の上に文字が書かれる。その文字を解読すると神意がわかる、というものだ。

描かれるのは文字であつたり、象形であつたりするらしい。乩木を持つ人はひとり、もしくは2人と決まっている。

扶乩にかつてくる神霊も、ある程度は決まっています。もつともオーソドックスなのは呂洞賓と呼ばれる神仙である。ほかにも李修縁、柳春芳、張玄同などという神仙も降りてくる。

こうしてみると、道教が持っている占術の体系は、今日、私たちが知るところの占術をほとんど網羅しており、そのベースとなっているといつても過言ではないだろう。

願望成就法として有効な霊符の秘術



↑台湾で見かけられる旗。さまざまな効果をもたらし霊符を示している。

人の生死を自在に操った

老子の太玄清生符

古今を問わず、世界のいたるところで、人間の力をはるかに超えた不可思議な力を活用する手段として、さまざまな霊符が用いられてきた。

なかで、もともと多種多用かつ驚異的な効果を持つ霊符を伝えてきたのが道教であろう。道教の中心的存在である老子にはこんな話がある。

老子の下男、除甲は若いころから雇われていたが、なにせ仙人というのは金銭とはあまり縁がないものだから、長年の間、給料が未払いであった。そこで、仙境・崑崙山への旅の途中、徐甲は二百余年分の給料の督促状をつくった。それを知った老子は、徐甲に話聞した。

「私はおまえにいったはずだ。目的地の地についたら給料を勘定して黄金で支払ってやると。おまえはな

せそれが待ちきれないのだ。

すぐには支払えないからこそ、そのかわり、私はおまえに太玄清生符を与えたのだ。おかげで今まで生きてこれたのではないか」

そういつて徐甲の口を地面に向かって開かせると、たちまち生符が飛びでてきた。と同時に、徐甲はひとかたまりの骸骨になってしまったのである。

そのいきさつを見ていた関守の尹喜が老子にとりなし、徐甲のために頭を叩いて助命を願った。そこで、老子が再び太玄清生符を投げると、徐甲は即座に生き返ったという。

霊符は宇宙に律動する神秘力との共鳴装置！

こうした霊符の起源については、道教の経典である道書には、神仙(太上道君)が地上の山岳や河の様子を上空から見、蛇のようにうねって、まるで文字のような形をしている姿を霊写したものが「八

会之書」とか「五岳真形図」とかいわれるものであり、それが霊符のはじめであるとか、また、三光つまり日月星の流動する真気の象をかたどったものが霊符であるとおもむきが記されている。

つまり、道教における霊符のはじまりは、古神仙が天地自然の象を写しとったものであり、神々が授けたものであるというのだ。

この考えが広められて、霊符というものは、宇宙の生成化育、變化流転の相の約象であるから、ひとつひとつの符の形にそれぞれ深遠な意味があり、宇宙に律動する神秘的な力がその形に共鳴を起し、普通では考えられないような不可思議な力を発揮するとされた。また、神霊と人との幽契によつて、霊符を持つ者には、ある種の神霊の加護があるとも考えられるようになったのだ。

私たちとて、その恩恵にあずか

れないわけがない。一枚の霊符によつて、運命が変わることだってあるだろう。道教が伝承してきた霊符の秘術は、それだけの現世利益を持つものなのである。

*

さて、道教には、以上のようにさまざまな秘法がある。ここではそのうちのいくつかを紹介したが、次は、詳しくは発売中の『道教の本』を読んでいただくとして、次に、こうした道教の秘法を現代的に応用し、そこから限らないパワーをくみだすエクササイズを紹介していこう。

霊符のように持ち歩くだけではないものから、内丹法の高度な行法まで、エクササイズとしては広範に取りあげてある。

行をマスターするところまでいならずとも、そのエッセンスに触れるだけでも、読者の日常生活で何かの役に立つはずだ。

気の流れを生む八段錦導引法

道教においては、**霊・肉**ともに、永遠なるものに昇華しなければならぬとする。

ゆえに道教では、メンタル（精神的・霊的）なエクササイズと、

フィジカル（肉体的）なエクササイズと同時に活用が要求された。

この2つのメソッドのうち、最も古典的なフィジカル・エクササイズが「導引」である。

導引の究極的な目的は、いうまでもなく不老長生の心身をつくることにあるが、より直接的な目的は、**人体内をめぐる「気」のスムーズな循環にある。**

気は、大別すると、

①人体のバランスの崩れ

②肉体の構造に由来する障壁

によって、しばしば滞る。

こうした**気の流れを妨害する障壁**——**病変、炎症、毒の滞留、難関**など——を取り除き、**気がスムーズに流れる体をつくってやるのが導引の第一の目的だ。**

その結果、私たちは信じられないほどに**健康な肉体を取り戻すことができるのである。**

ここでは、**呂洞賓仙人**が**石壁に書き残したといわれる「八段錦導引法」**の実践法に、**中国・安徽医**

学院の**馬風閣**が、現代的に改編した**坐式八段錦**の解説も取り入れて紹介していくことにしよう。

必要**な準備**

この八段錦は坐式なので室内でできる。ただし、**空気が清浄であること**を要する。行う前に部屋を**換気しておく**ことが望ましい。

必要**な準備**

食後1時間以内の練習は避けること。また、**不要な緊張を肉体に与えるので、きつく体を締めつける衣服もよくない。**ゆったりとした衣服を用意しよう。

必要**な準備**

練習の**時間帯**は、**空気の澄んだ午前中**が好ましい。時間がとれない

必要**な準備**



1 叩齒集神（こうしゅうしん）

あぐらをかいて座る。手は腹の前で組み、**肩の力を抜き、意識を軽く丹田にとどめる。**この状態で、静かにゆっくりと、**数回、深呼吸**する。呼吸は、**鼻で吸い、口から吐く。**

次いで（**神々を呼び集めるために36回、首をかみ合わせる**）。それから**両手を頭の後ろにまわして組み、（手のひらで左右の耳の上部を交互に24回ずつ叩く）**。これらはいずれも**頭部丹田の覚醒につながる。**

さらに**〔手を後方に組んだまま、首を左に回してもとに戻し、右に回してもとに戻すという動作を、数回、繰り返す。回すときに息を吸い、戻すときに吐くとよい〕**。



2 揺天柱（ようてんちゅう）

もとの**姿勢（手を腹の前で組んだ状態）**に戻って体をリラックスさせたあと、**天柱（脊椎）をおだやかに揺り動かす。**

具体的には、**腹から腰にかけてのあたりを、おだやかに回転させる。**それにつれて、**脊椎と頭部もゆっくりと揺れ回る。**

これを時計回りの回転で（24回）、**反時計回り**で（24回）行う。



3

攪漱津（かくそうしん）



このプロセスは、まったく道教独自の意味あいから行われるもので、馬風閣の八段錦では完全に省略している。

〔まず舌で口中をまさぐって津液（唾液）を集め、これを飲みこむ。そして、①で行ったように、手のひらで左右の耳の上部を交互に36回ずつ叩く。〕

この動作を36回繰り返す。すべて終了したら、しばし息を止める（閉息）。これで効果は倍加する。

5

単閃轆轤（たんかんろくろ）



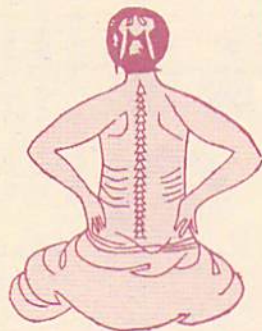
ひじを曲げ、肩から腕を、轆轤を回すように（36回ずつ）連続して回転させる。これを右手、左手の順で交互に行う。

馬風閣の方式では、軽く拳を握り、腕を前に突き出す。次いで〔まず胸の前で回し、次に体の脇で回す〕ように教えている。

回し方は、最初に上から下の円を描く腕の運動をワンセット行い、次に下から上の円運動をワンセット行う。回数とはくに定まっていないが、道教では〔36回〕を目安とする。

4

摩腎堂（まじんどう）



これも馬風閣の八段錦にはない。図を見ればわかるように〔腎臓周辺の背中を手のひらでマッサージ（按摩）する。これを36回行ってから、閉息する〕。

腎臓は、道教にとって最も重要な臓器である。というのも、ここで生命の元となる「元氣」がつくれるからである。

6

雙閃轆轤（そうかんろくろ）



前の⑤で行った「単閃轆轤」を、今度は両腕同時に行う。

7

左右按頂（さゆうあんちよう）



両手を頭上へ上げてから指を組み、〔手のひらを上に向けて天に押し上げる気分で伸び上がり、肛門をキュッと締める。〕

このとき息を吸い、次に全身から力を抜いて、手のひらを頭上までおろし、息を吐く。

この吐息には道教流の方法がある。〔呵の吐気法と呼ばれるもので、口を大きく開き、腹部から勢いをつけて、体内の濁気を押し出すような要領で、強く息を吐き出す〕のである。これを〔3回ないし9回行う〕。

8

鉤攀（こうはん）



両手を鉤形にして前傾し、伸ばした両足の土踏まずをつかむ。つかんだら上体を起こして手を離し、再び土踏まずをつかむ。

これを〔12回〕行う。

1～8まで終了したら、体をリラックスさせ、もとの姿勢に戻って終了する。

気を体内に満たす胎息法



中国では、万物を成り立たせている根源の気を「元氣」といって、天地いっさいの存在者の原因は、元氣と名づけられた根源の氣から生じたとする。

元氣は人体にも備わっており、道家はこれを「内氣」と呼ぶ。生命の根源はこの内氣にこそある。

さて、内氣は万人に等しく分与されているとはいえず、うかつに暮らしていると「たえまなく口と鼻から外に出ていく」のだ。

そうして元氣が枯渇すれば「五臟六腑も神経も血管も、根を切られた樹の枝や葉のように枯れてしまう」。そうなれば、不老長生は夢に終わるのである。

そこで内氣が漏れるのを防ぎ、じょうずに活用して、体内を生命の根源の氣で満たすための神秘的呼吸法が編みだされた。それがすなわち「胎息」法なのである。

こうした呼吸法は、導引や瞑想のときにも使われる。ここで十分にマスターしておいてほしい。

なお、呼吸法は「生氣」の時間帯である「夜半12時〜正午」までに行うのがいいとされている。

服氣法

服氣とは、内氣を摂取することをいふが、その前段階として最初はまず、外氣法呼吸を行う。

鼻から吸い、口から吐く。これは厳密に守らなければならない。

呼吸はゆっくり、きわめて静かに行う。1回、息を吸いこんだら、そのまま静かに呼吸を止める（このとき、清新の氣が体内を循環する）。次に、ゆっくりと体内の濁氣を吐きだす。

以上の外氣法による呼吸を数回行い、息を調える。

これを終えたら、今度は内氣を摂取する服氣に入る。

まず、外氣を吐くとき、共にのどに上がつてきていた内氣を、口と鼻を閉ざして口腔内に閉じこめる。

次に、靈妙な内氣を咀嚼するような心もちで、齒をガチガチとかみ合わせ（内氣は最良の食物なのだ）、口腔内に



鼻から吸い、口から吐く



氣を下丹田に導く

満ちあふれた内氣を十分に実感する。それが実感できたら、口の中にたまった内氣をゴクリと首をたてるように飲みこみ、丹田（臍の下あたり）までイメージと意志の力を借りて導いていくのである。

行氣と練氣

次に、内氣を循環させる行氣と練氣に入る。

行氣は、特定の部位に内氣を送りこむエクササイズをいう。したがって行氣は、服氣によって内氣を丹田に満したあとに行うとよい。

たとえば、どこかに病氣があれば、そこに内氣を送りこむと強く観想する。そして、丹田からそこに至る通路をイメージしつつ、エネルギーをそそぎこみたい部位まで内氣を導くのである。

その際、呼吸によって体内に入ってきた外氣と内氣を接触させると、内氣の生命力は失われるから注意しなければ

ばならない。

循環にはもうひとつの方法がある。内氣をどくとどこと限定しないで、体内を循環させる練氣の法である。

練氣も、やはり服氣から引き続いて行う。

まず内氣を飲みこむ（服氣）。そのまま閉息して、飲みこんだ内氣が勝手に好きな場所へとおもむくにまかせ、いよいよ苦しくなったら息を吐く。

かすかに汗ばむようなら、よい成果が得られた証拠と達人はいう。これを繰り返しているうちに体が軽くなり、身体に内氣が満ちあふれたことを実感できるようになる。

この練氣は毎日行う必要はなく、生体エネルギーが弱まっていると感じられたときに行えばよい。

←行氣法を修している仙人。



神を体内に取りこむ存想法

道家は、内外の神々を呼びこみ、それと一体化する方法も考案した。瞑想法の一種ともいえる存想法がそれだ。こうした存念においてもっとも重要なのは、はっきりとイメージする「イメージ力」と「意力」である。

ここでいう意力とは、意念を持続する力、集中力ないし統一力を指す。なぜこれが重要なのかといえは、「意は氣を乗せる馬」だからにほかならない。

さて、人体内に神を見る存想法は、経絡や臓器のネットワークを司る五行理論易理論を知らないで理解がむずかしい。

そこでここでは、体外の神を存念する法である「太陽神存念」を紹介しておく。この存念では太陽神を取りこみ、自己と一体化させていく。それによって陽の気が満ちあふれ、邪気は近寄れなくなるのである。

やり方



①軽く瞑目し、呼吸を調える。次いで自分が大海に浮かぶ仙境・崑崙山に坐しているとイメージする。

しっかりとイメージを定めたら、次に海から太陽が昇ってくる姿をイメージする。太陽の光が全身を貫くと想像する。

ここまでのイメージが描けるようになるまで、日において瞑想を継続する。

②③次の段階では、太陽を徐々に中天へと上昇させていく。太陽の光を全身にはっきりと浴びなければならぬ。太陽光は修行者の心身にこびりついているあらゆる穢れ(陰の氣)を浄化すると瞑想する。

④やがて太陽から金色の火雲が射しこんでくる。

⑤火雲は崑崙山と太陽にかかる橋となり、一匹の金色の龍が雲間から現れる。修行者はこの龍に乗って太陽へと進む。太陽も金色の火雲も金龍も、すべて陽の精髄である。これらは陰を焼き滅



ぼし、陽へと変容させる。もし、瞑想する修行者の意識に陰の濁りや穢れがあれば、太陽への飛翔は成就しない。

⑥太陽には太陽神界を司る太陽帝君という神がいる。修行者は彼に拝謁する。

⑦太陽の中の瞑想が始まる。瞑想が進めば、金色に輝く3本足の鳥が現れて、修行者に靈光(純粹な陽の氣)を浴びせかける。この鳥は日本の記紀神話にも登場してくる太陽の化身である。

⑧鳥が放つた靈光は、口から入って瞑想中の修行者の全身をくまなくめぐると修行者は輝きだす。光は体外にあふれだし、まばゆいまでのオーラとなる。純化された瞑想する意識は、光へと昇華していく。

⑨そして、意識も瞑想するボディも太陽と一体化し、認識する主体と認識される客体の差別は消失する……。



不老長生をめざす内丹法

さて、導引法、胎息法によって気を実感し、存想法で意力を増強したならば、気の変容による超越的なボディの創造という、道教最大の秘法カリキュラムに移ることが出来る。「金丹」ないし「内丹」の創造である。

◎ ビジョンを描くための基礎知識

存想法の項目でも述べたが、瞑想の中ではイメージをはっきりとらせることが重要だ。

なぜか。それは思った場所に、思いのままに「意」を導き、操作するためである。

内丹法では、気を体内にめぐらすことが重要な課題になってくるが、すでに書いたように、気は意

丹は「不死の靈薬」を意味する。道教においては、自然界の材料から丹を創造する法（外丹法）と、人体内で丹を創造する法（内丹法）の2つの創造法が考案された。ここでは内丹法にしばって紹介していく。

これを気によって表現すれば、創造とは「陽の気（火）」と「陰の気（水）」の結婚によって生じる気の変容ということになる。易の哲学においては、陽は陰に転じ、陰はまた陽に転じる。この際限のない循環によって、万物は生成流転する。これが太極図であり、そこでは陰陽の永遠の循環がもつとも端的な形で表現されているわけである。

▼陰の中枢と陽の中枢
この陰陽・水火という対立する2つの原理は、人体にもある。腎臓と心臓である。

▼男性原理と女性原理の交媾
さて、道家は、いかなる創造といえども、男性原理と女性原理の交媾によらないものはないと考え

ます腎臓。これは臓器としての腎臓のみではなく、生殖器までを含む「水の中枢」と位置づけられ

る。すなわち「下丹田」がこれに当たる。ここが人体における「陰の中枢」になる。

次に心臓、すなわち「中丹田」は、人体における「火の中枢」と見なされる。ここには「君火」と呼ばれる火の気があり、陽気はここに発し、ここで完成される。それゆえ心臓は、人体における「陽の中枢」と呼ばれるのである。



↑丹田は、上・中・下の3箇所に分かれ、人体に配置されている。気的神秘行では最重要な場所である。



↑陰陽の循環を示した太極図。白の巴が陽＝男性原理、黒の巴が陰＝女性原理を表している。

◎ 周天瞑想

イメージは、はっきりしたたろうか。下丹田・中丹田という2つのポイントが出てきた。

あらゆる創造が陰陽の交わりによって成し遂げられるように、丹の創造も陰陽の交わりによって進

成される。それゆえ道家は、陰の腎水（玉液）を心臓へと導き、心臓の君火によって変容させることができると考え。

（二）から実際の行に入るわけである。

①陰虎・陽龍の交媾
腎水は「陰虎」とも呼ばれる。

この陰虎は、陰が極まったときに腎から出て心臓に至り、「陽龍」と変化する。変化した陽龍は、自身のうちに内在する陰虎と交媾して変容する。

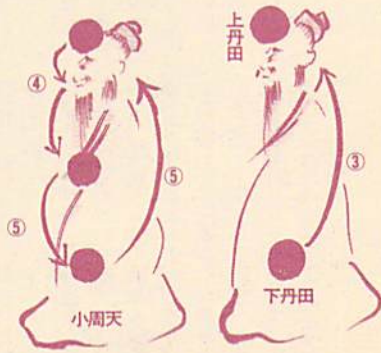
これを行法でいえば、下丹田の陰気を引き上げて中丹田へと導き、その陰気と結びあわせて変容す



るプロセスということができる。
 ②肺液の下降
 この過程でできた陰陽結合の気は、宇宙の摂理に従って再び陰の方向に転回し、肺液（金晶とも龍虎河車ともいう）となって下り、腎に戻る（なお細かなプロセスがあるが省略）。

上丹田の中核・泥丸まで運び上げる。ここで上丹田が登場する。
 ④神水を飲む
 上丹田まで引き上げられた肺液は、髓液といっしょになって口中に溜まる。これを「神水」という。瞑想者はこの神水を飲んで肝臓に送る。
 ⑤小周天の完成
 肝臓に至った神水は再び心臓に戻り、そこから下って腎臓、腎臓

から脊髄の経絡、泥丸と循環する。この3丹田の循環を「小周天」という。
 ⑥大周天
 この小周天に対し、「大周天」と呼ばれるエネルギーの循環もある。これは瞑想のプロセスを、より精緻かつ技巧的にしたもので、それ相応の理論的背景を持っているが、本質的には右に述べた3丹田の循環にほかならない。



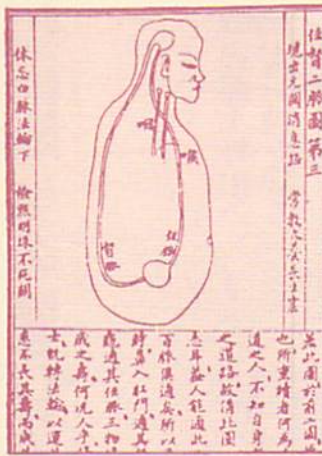
● 靈妙なるもうひとつのボディの創造

ここで読者は、以上のプロセスが、督脈を通じて体の背後を上昇するルートと、脳の上丹田を折り返し地点として、体の前面を下降してぐるルート（これを任脈という）からなるという点に注目していただきたい。

この循環によって何が起るのか。左下の図がそれを示している。すなわち、人体の下丹田に「道胎」が生じるのである。
 「受胎した道」を意味する道胎は、生命の根源につながる至純の気にはかならない。それゆえ受胎したタオは、永遠の生命と無垢の象徴である胎児の姿で表される。これが「金丹」なのである。

▼ 靈妙な身体を獲得
 西洋に道教の神秘や易の神秘哲学を紹介したりヒアルト・ウィルヘルムは、この図の注釈として次のように書く。
 「この胎児は、形をもった目に見えるものではなく、何か他の存在によって完成させることはできない。それは実は、自我の精神的な呼吸のエネルギーなのである。まずじめに、精神が呼吸の力の中に入らなくてはならない。そうすれば、呼吸の力が精神を包むよう

になる。精神の力と呼吸の力が固く結ばれば、思考は静かに動かなくなる。これが受胎なのである」（黄金の華の秘密）
 ウィルヘルムは胎児をこのように解釈した。しかし、道家の神秘家や日本の神仙家は、文字どおり別のボディがこのとき確かに生じるのだと主張する。
 その方法の概念を説明する余裕はない。が、ともかく彼らはそれを「養う」。そして、黄金色に輝く胎児を上丹田から体の外へと「出胎」させる。



↑督脈（体の背後）と任脈（体の前面）をめぐって完成する気の循環ルート。



↑下丹田に生じる道胎を示す仙人。これを養えば、やがて不老不死がかなう。

その神秘的な体は純粹な陽気からなる。これを3年養えば、道胎に生じた嬰児は天仙となる。9年養えば金仙となる。
 ここに神秘は成就する。このとき瞑想者は、気からなる不老不死のもつとも靈妙な身体を獲得するに至るのである。

頭部上丹田の 太一神を守る

先に述べたように、気の散逸(さんいつ)減少、消失は、病と死につながる。というのも、気が失われれば、人体に宿って臓器その他を司っている神々も、肉体を抜けたしてしまいうからである。

この気の損耗を抑え、気をめぐらす方法として、道家は呼吸法や導引を編みだしていったが、それでも人体内の神が、存分に働いているとは断言できないことを、彼らはよく知っていた。

そこで彼らが工夫したのが、人体内の神が抜けたすことを抑え、「しかるべき場所に、無理に住まわせる方法」であった。これを「守一」という。

守一は「一を守る」と読む。この一は、人体内の無慮無数ともいえる神々の中でも、もつとも重要と考えられた頭部上丹田の「太一(太一)神のことを指す。

道家は「太一神を守る」といういい方で(この「守る」は「守る」意と「保つ」意を兼ねた、英語の

Keepに近い)、全身すべての神が本来の仕事に全力をつくし、最終的には太一神と一体化して永遠の生命たる一者へと昇華する、という大いなる作業を象徴的に表現したのである。

内経図に 封じられた 身体神々たち

では、守一は具体的にはどのような行われたのだろうか。これを行う方法として道家が採用したのが瞑想であった。

しかも、この瞑想には、はっきりとした目標が定められた。体の各部に住む神を具体的に呼び覚まし、ありありとその姿を認めていく(「存思」という目標である。

神々は全身に宿る。とりわけ重要な神は、3つの丹田と五臓に宿っている。

その丹田や五臓は気の道(経絡)によってネットワーク化されており、元気はさまざまな姿をとって経絡を循環し、神々の活動、すなわち心身の活動を維持している。そこで、身体神々の姿をあり



ありと認めていくためには、修行者は人体の気の流れのルート(経絡)に通曉し、臓器の神に通曉していなければならぬ。

その様子を図示したものが、今月号の付録の「内経図」である。一見すれば、3丹田が示され、臟腑の神の名が記されていることがおわかりになる。

もつともこの図は、一度見ただけでそのすべてがわかるというものでもない。自らの体が小宇宙であり、そこに気が流通するありさまを瞑想するにあたって、この図を前にして行つてほしい。徐々にこの図の包含する深い意味がわかってくるだろう。

はじめは、上・中・下という主

要な3丹田を中心に、イメージを深めていくとよい。それは物理的な人体内部というより、さらに幽玄なるものであることが、深い瞑想によって悟られてくるはずだ。

道教の瞑想においては、われわれはありありと人体という宇宙を「内部の目」によって見なければならぬのだ。

慣れてきたら、気の道をたどつて神々を認めていく際、意念によって、変容する気を神々と臓器に導いていくこともよいだろう。生命の根源の気を導きつつ神々を訪問することにより、弱まった神、臓器から逃げたさうとしている神を、そこにとどめることが可能になるからだ。

最新刊 絶賛発売中!!

Books
BE sotherica

第4号

道教の本

不老不死をめざす 仙道呪術の世界



待望の第4弾!!
定価1000円(税別)

中国4000年の神秘呪法を この1冊に凝縮!!

●古代中国に発祥し、アジア圏内に広く深く浸透して、今なお生々しく息づいている道教とは何か? 仙術、神憑り、陰陽五行、老荘思想、呪符、氣功、内丹法、煉丹術、巫蠱…これらをすべて統合した中国4000年の巨大な精神文化の内実を迫る!!

●現世利益に満ち満ちた道教の神秘世界。さまざまな術と実践法を通して不老不死の身体を獲得した仙人たち。彼らの生き方とその仙術をわかりやすく紹介する。

●宇宙の神秘力と感応して、計り知れない靈験を発揮する靈符。これまで秘伝とされていた靈符86選を一挙公開。これさえマスターすれば、あなたの人生は成功間違いなし!!

学研 NEW SIGHT MOOK

●上丹田

至高の中枢とされる頭部中央の上丹田、すなわち天谷泥丸は、蔵神の府である。神名は「護腦真人」とされる。簡単には、知の働きを主要な役目している神とイメージすればよい。

この上丹田に意識を集中すれば、精神を統一し、体のあらゆる部分に効果を及ぼすことができる。

●主要な内臓神

心神=丹元	字・守靈
肺神=皓華	字・虛成
肝神=龍烟	字・含明
腎神=玄冥	字・青嬰
脾神=常在	字・魂享
胆神=龍曜	字・威明

●中丹田

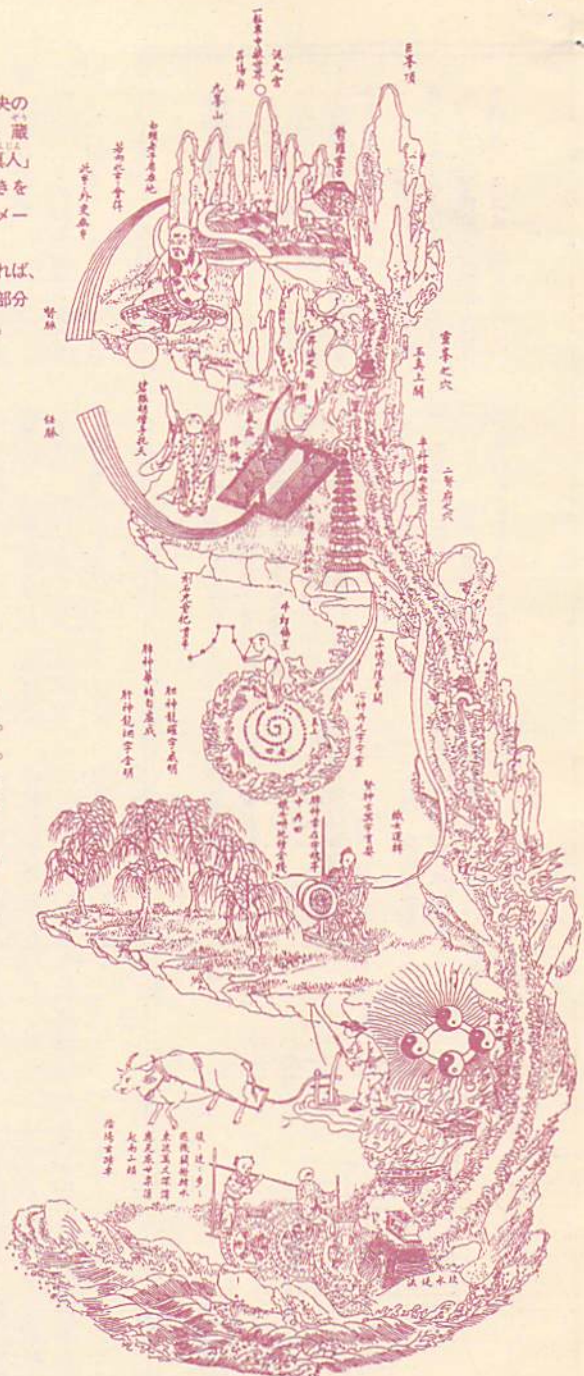
心臓部の中丹田、すなわち応谷神宮は、蔵氣の府である。神名は「護心赤子」とされる。簡単には、心の働きを主要な役目している神とイメージすればよい。

この中丹田は五臟六腑の中心とされ、意識を集中することにより、陽の氣を強化することができる。

●下丹田

膺下の下丹田、すなわち靈谷閻元は、蔵精の府である。神名は「護強靈人」とされる。簡単には、性の働きを主要な役目しているとイメージすればよい。

この下丹田は人の命の根本をなすものであり、意識を集中することで、根源の氣が活性化。道教においては、とくに修練を必要とする箇所とされる。



願望成就に効果抜群の霊符の呪法



道教の霊符の持つ呪力に対する中国の人々の信頼は厚く、現在でも、台湾、香港、東南アジア在住の中国出身者たちの間においては、霊符に対する信仰が色濃く残っているとわられる。

ここではいくつか、靈験あらたかな霊符を紹介しておこう。

ただし、有名な「陰陽録」にも「符法を知らざれば、ただ鬼神の笑ふところとなるのみ」と述べられているように、符の作成にあたっては、符の書き方というものに通じる必要がある。

しかし、この特集の限られたスペースでは書きつくすことはでき

ないので、ここでは作成にあたってのポイントだけを述べておくことにする。

▼霊符作成の注意点

① 霊符を書くときには、心を正しくして息をとめ、そのひと息の間に一字を書くことがコツとされる。さらにいえば、お守でもお札でも、一枚書きあげる間、息を凝らしていることができれば、もつといい。つまり、息をとめ、一気呵成に書くということが口伝とされているのだ。

② また、至誠の念をもって霊符を謹書し、施行することが肝要であるともされているので、そのよう

な心構えて霊符を書きし、使用しただきたい。

その仕組みは私たちにはうかがいしれないことであるが、雷光のひらめくような速さでその靈験は現れるだろう。

③ 不要になった霊符、あるいは書き損じた霊符は、不用意に捨ててはいけない。まとめてとっておき、各神社などでお守などをお焚きあげているので、そうした場所でお焚きあげてもらおうというだろう。

なお、発売中の『道教の本』には、符を書くときに用いる水、紙

硯、墨、筆などをまじなうための神呪（呪文）をはじめ、符を書きするにあたっての心構え、観想法、霊符書写の吉日、霊符の活用法、霊符の処分法などが詳しく記してあるので参考にしてほしい。

いずれにせよ、霊符は厳粛な気持ちで書きあげることが肝要である。では、以下に靈験あらたかな符をいくつか紹介しておこう。

◆富貴符

この符は、お祀りしておくことによつて、財運をもたらし、金銭を自然に招き入れ、家が豊かになるという霊符である。

こうした霊符の場合、普通、気をつけなければならないことは、その人に分不相応の金銭がもたらされると、それに付随して逆にい

ろいろな災いが生じやすいことだ。

ところがこの霊符は、そうした災厄をも防ぐことができるといわれている。金持ちになりたい人にとつては、まことに重宝な霊符といえるだろう。

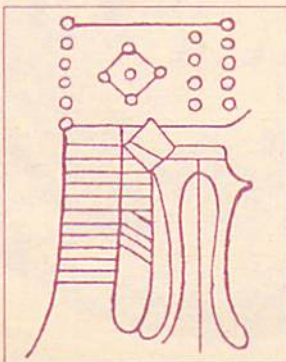
正式には、お祀りしたほうが効能のあることは疑いないが、普通の人には、正式に祭儀をなすことなど思いもよらないことなので、

白い紙に朱で謹書して、家の中の高いところに貼っておくとよいだろう。

◆保平安鎮宅符

(ほへいあんちんたくふ)

この符は、家の中に貼っておきさえすれば家庭に不幸が生ぜず、平穩無事に過ごせるという重宝な霊符だ。



【富貴符】



もつとも、この符を用いる人は、常に真心をもって万事に接し、人を害したり天の理にそむくようなことは、決してしてはならないとされている。

そうした心がけて毎日を通すと人々には、この置符の調和の波長が強力に働き、その人を日夜、守ってくれるというわけなのだ。

黄色の紙に朱書きし、家の中の高い場所に貼っておくだけでよい。神棚や仏壇などを祀っている人は、神棚の置かれてある部屋に、神棚も仏壇もない人は、一家団聚するような部屋の壁に貼るとよい。

◆北斗七星霊符

(保くとしちせいれいふ)

正倉院の御物の剣に、刀身に7つの星を線てつないだ北斗七星を彫った七星文様刺がある。これは中国における北斗七星信仰が、奈良時代以前から日本にも流入していた証拠とされている。

夜空に見える星は数限りがないが、中国においては、その中でも北極星を輔佐するとされる、ひしやくの形をした北斗七星が、生命

を司る神とみなされて尊崇されてきた。

『史記』天官書には、北斗七星は天帝の車であり、宇宙の中心に運行し、四方を制し治め、陰陽を分け、四時(朝昼夕晩)をたて、木火土金水の五行をととのえ、春夏秋冬と季節を移し……というように、天地の運行を定めるものであると説かれている。

しかも七星の数は、日月五星(木星、火星、土星、金星、水星)を足した数と同じだ。

全宇宙の精は日月五星に集中し、宇宙を代表するものと考えられており、その7と同じ数の7星が、天の中心・北極星のまわりを回っているのである。古代の人々はそこに大きな意味があると考えにちがいない。

ここに紹介する7つの霊符は、その7つの星、つまり貪狼星、巨門星、祿存星、文曲星、廉貞星、武曲星、破軍星の力を招来するとされる妙符である。

各人が自分の生まれ年の干支と関係のある霊符を白紙に朱書きし、常に所持すれば、人間生活におけ

るあらゆる面で各星の守護がありつつがなく一生をおくることができるといふものだ。

生まれ年の干支と7星の関係は次のように定められている。

- 子年 || 貪狼星 丑年 || 巨門星
- 寅年 || 祿存星 卯年 || 文曲星
- 辰年 || 廉貞星 巳年 || 武曲星
- 午年 || 破軍星 未年 || 武曲星
- 申年 || 廉貞星 酉年 || 文曲星
- 戌年 || 祿存星 亥年 || 巨門星

おわりに

さて、霊符に限らず、これまで紹介してきた道教の秘法には、人知を超えた妙力が秘められている。

いずれの法も、人間の営みの奥深いところから発したエクスサイズだけに、歴史を経た今日も、そのパワーには変わるどころがないといえるだろう。

願わくば、その秘められた力を日常の生活に生かし、世紀末の時代を生き抜いてほしいものである。



【貪狼星】



【巨門星】



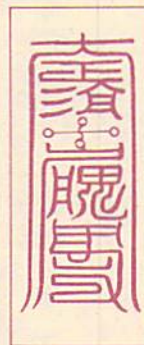
【祿存星】



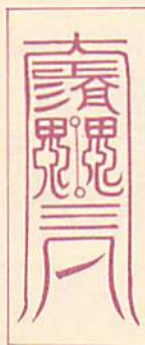
【文曲星】



【廉貞星】



【武曲星】



【破軍星】