

「呼吸」の宗教的意義

竹内良英

序

人間が生から死へと移行するに際して起こる最も顕著な身体上の変化は、呼吸活動の停止であろう。

生きて活動する生命体を死者から区別する要件つまり死の判定基準を何処に求めるかは、昨今頻に取り沙汰されている脳死の問題等もあって、頗る厄介な事柄ではあるが、古来、概ね、心拍動及び呼吸活動の停止を以て生命の終焉が確認されて来たという事実は否めない。

その停止が死と同義^{シノニム}であるところの呼吸——即ち、空気を肺の中に吸い込んで再び体外へ吐き出すという行為——は、翻って考えれば、人間に生命を附与するものであり、生命の存在を体現するもの、文字通り、息吹を感じさせるものにほかならない。

呼吸もしくは息、それは単に生理学的に重要であるのみならず、哲学的な意味を有するものであり、形而上学的次元においても看過することのできない概念である。

東西の宗教・哲学思想史上、呼吸はしばしば、人間の生命や活力の源として、魂や精神と同一視され、また、宇宙的な原理であるとも考えられて来た。そして、諸宗教の宗教的実践の中には、呼吸に関する規定が多かれ少かれ組み込まれている。

筆者は、サーンキヤ・ヨーガ並びに原始仏教を中心とするインド思想とりわけ禅定に多大なる興味を抱き、そのような立場から、インド思想史上における、呼吸についての概念及び呼吸にかかわる実践を些か研究したのであるが、それに先立って、インド以外の地における諸

宗教に見られる呼吸観と実践についても、特に重要と思われるものを検討してみた。本稿では、その、インド以外の、世界の諸地域に発生した諸宗教について、それらの呼吸観と実践について的一端を呈示してみたいと思う。

I 古代ギリシア・ローマにおける呼吸観

古代ギリシア、Sōkratēs 以前に、哲学の先駆としての宇宙生成論を展開したイオニア人達のミレトス学派に属する人 Anaximenes (B.C. 560頃-500頃)¹⁾の著作断片に次のような記述が見られる。

空気である私たちの魂が、私たちをしっかりと掌握しているのと同じように、氣息と空気が宇宙全体（自然万有）を包み囲んでいる。……空気は物体をもたないもの（魂？）に近い。そして、私たちはこのもの（空気）の流出によって生じるにいたるのだから、そのものは、無限であって豊かであるはずである、絶対に尽きることはないのだから。²⁾

当時、数多の哲人達によって、永遠不変にして一切の森羅万象の「ものもの」である archē（宇宙原質）が、さかんに議論されたのであるが、Anaximenes は、pneúma（氣息、空気）を archē であると見做したのであった。のち、アポロニアの Diogenēs (B.C. 440-430頃盛時)³⁾も、その考えを踏襲し、次のような断片を残している。

空気によってすべての人間は操られ、またこのものは自然万有を支配している。なぜならまさにこのものは神であって、あらゆるところに到り、あらゆるものを配置し、あらゆるもののうちに内在すると思われるからだ⁴⁾。

Diogenēs はまた、空気を「知性を持つ者」「知力」とであると説いたと言われており⁵⁾、Anaximenes の考えよりは幾らか発展したものとされている。

これら以外には、呼吸即ち息に関する学説を殆ど見出すことはできないが、古代ギリシア人達は、誕生とともに身体の中に吸い込まれ、

死後吐き出されて亡霊的存在としてとどまる息 *psyché* の実在を認めていた⁶⁾し、また、古代ローマにおいては、人間が死ぬ時には生気が身体を離れるので、最近親者が死者の最後の息を捕えることによって魂の存続を確保しなければならないということが、宗教的に義務付けられていたとも伝えられている⁷⁾。

Ⅱ ユダヤ・キリスト両教における呼吸観と宗教的实践

旧約聖書を繙くと、『創世記』第2章第7節に、

そのとき、ヤハウエ神は土くれで人の形を造り、鼻の孔あなに生命いのちの息を吹きこんだ。すると人は生きものとなった⁸⁾。

という記述が見られる。ここでは、息というものが、人間を生かしている生命原理として捉えられており、しかも、それは神によって吹き込まれたものであるというのである。

「生命の息」というのは、ヘブライの原語では *neshamah* である。*neshamah* は、神の息を意味するが、それは、熱く、冷たく、生命を創造し、生命を破壊するものであり、これが神によって吹き込まれることにより生物を生物たらしめているのである⁹⁾。神とその被造物である生物とを繋ぐ聖なる媒体であると言えよう。

「神の息」は『ヨブ記』においても登場する。

彼らは神のいきによって滅び その口のいぶきによって消え失せる。(第4章第9節)¹⁰⁾

神の霊がわたしを造り、全能者のいきがわたしを生かす。(第33章第4節)¹¹⁾

なお、“*Credo, quia impossibile*” の言葉で知られる反グノーシス派の頭目 *Tertullianus* (A.D. 160-220頃)¹²⁾ は、魂は「神の息より生じたものであり、不死にして云々」と言った¹³⁾ が、これは、当箇処や『創世記』第2章第7節の考え方と一致するものと言えよう。

旧約聖書中には、*neshamah* 以外にも、呼吸に関係のある術語が幾つか見られる。*ruah* という語は、口や鼻孔から流出する「呼吸、風」

であり、また、人間の中であって彼に生命を与えている「精神」をも意味する。主として人間の個人の魂を表す語 nefesh も、元来は「呼吸する」という意味の語根から派生したものであり、しばしば、生命力としての呼吸の実体を表すという¹⁴⁾。

旧約聖書において息の聖性が比較的明確に叙述されていたのに対して、新約聖書の方では、息・呼吸に就いては、殆ど触れられていない。但し、psychē なる語が用いられており、それは勿論、古代ギリシア哲学の靈魂の概念を意味する言葉ではあるけれども、ヘブライ語の nefesh 的色彩を持つものとして理解されている¹⁵⁾。

さて、後代の東方キリスト教に目を向けると、我々は、中世ビザンティンにおいて隆盛を極めた神秘主義の中に、呼吸の^{コントロール}統御を伴う宗教的实践が行われていたことを見出すのである。

古くから修道士達が隠遁生活を送っていたといわれるエーゲ海北岸に近いアトス山の修道院では、10世紀頃、Hesychasm（静寂主義）という神秘主義神学が興り、14世紀に栄えた。これは書物を手段とする思弁的神学と異なり、主イエス・キリストの名を唱え、憐みを乞うという祈りの反復や呼吸訓練等の禁欲的修行を行わずることによって魂の平安及び神との合一を達成しようとするものであった¹⁶⁾。

具体的に如何なる修行が行われていたかは、次のような文献によって窺い知ることができる。

まず、ビザンティン神秘神学の確立者であり新神学者と称せられた Simeon (949-1022)¹⁷⁾ に帰せられる『聖なる祈禱と専心の方法』なる作品には、

静かな個室の中でひとり隅にすわり、専念して私の言うとおりにしなさい。扉を閉め、すべての虚妄なあるいは無常なものをあなたの心が越えるようにしなさい。そして、あなたのひげを自分の胸におしあてながら、身体の眼を、そしてそれと共にあなたの心のすべてをあなたの腹の中心に——すなわち、臍に——向けなさい。鼻を通る吸気を圧搾して、呼吸が簡単にできないようにしな

さい。そして、靈魂のすべての力が喜んでとどまるところである心臓の場所を探しながら、あなたの内蔵の内部を心の中で調べなさい。はじめに、あなたは暗と頑強な不透明体を見出すだろう。しかし、もしあなたが辛抱すれば、つまり、あなたがこの修練を日夜行なえば、あなたは——これは驚異だが——限りない至福を見出すであろう¹⁸⁾。

とある。

また、隠者 Nikephoros（盛時1260年）は、
坐り、心を落ち着かせ、それ、つまりあなたの心を、あなたの鼻孔へと導け。これは、息が心臓に至る道である。吸気と同時に、それを押し、心臓へ下降せしめよ。それがあなたの心臓に到ったとき、あなたは、楽をもたらすものを見るであろう¹⁹⁾。

と、述べている。

修道士達は、外界との接触を絶った静謐な庵室の片隅に坐って姿勢を整え、全精神を臍に集中させて、鼻孔から吸った息を心臓へと押し送り、その間絶え間なく祈りを繰り返し続けるのである。「主イエス・キリストよ。神の御子よ。私に憐みを垂れ給え。」と。

その結果、彼らは、俗なるものとしての自己のうちにおいて、聖なる神との合一体験を得て、絶対的な至福を享受するというのである。

Ⅲ イスラームにおける呼吸観と宗教的实践

イスラームにおいて、呼吸はどのように捉えられていたのであろうか。

イスラームの根本聖典『コーラン』には、呼吸に関して、次のような記述が見られる。

主が天使たちにむかって、「わしは、陶土すなわち象った黒泥で人間を造ろうと思う。わしはその形を作って、これにわしの息を吹きこんだなら、おまえたちは跪拝せよ」と言われた。（第15章第28—29節）²⁰⁾

〔神は〕創造したもう万物を最善のものとなし、土から人間を造り始めたもうたお方である。ついで、人間の子孫を卑しい水の精から造りたまい、形をお与えになり、その中に生命を吹きこみたもうたお方。（第32章第7－9節）²¹⁾

これらの叙述から、主アッラーが泥土から人間を創造し、それに生命の息を吹き込んだということがわかる。ここで我々は、先に挙げた旧約聖書『創世記』の記述を思い起こさずには居られない。イスラームにおける、ユダヤ教の影響を如実に示していると言えよう。

アッラーによって人間創造時に吹き込まれる「息」の原語は rūḥ であるが、この語は、他の箇処では「神聖な霊」（第2章第87節、第21章第91節、第58章第22節等。）、「啓示」（第16章第2節）、啓示の伝達者たる「天使ガブリエル」（第16章第102節、第19章第17節等。）を指すものとして用いられており²²⁾、『コーラン』においては、息がアッラーに属する聖なる霊的存在として扱われていることがわかる。

なお、『コーラン』には、「我」「人」「魂」を意味する nafs という語が出て来るが、これは、「息」「風」を表す語 nafas と同語源である²³⁾。

また、息は、神に属する聖なるものとして宗教的意義を有するのみならず、人間の身体の諸機能を統括するものとして、生理学的説明も行われた。11世紀にイスラームの哲学を体系化し、医学者としても優れた功績を残した Ibn Sīnā (980－1037)²⁴⁾によれば、神によって創られた呼吸の中心器官である心臓左部は、息の源・貯蔵所にして魂の諸機能の集結する場所であり、そこから諸機能が身体各部へ送られるのであるという。他の物の源として活動する第一の息が心臓左部において発生し、身体中を経廻り、身体の諸部分を機能させ、それは生命力そのものと一致し、人間の身体と精神とを繋ぎ、諸要素の平衡を保つものであるとされる²⁵⁾。

さて、8世紀末に発生し11世紀後半には確固たる地位を獲得したイスラーム神秘主義即ち Ṣūfism²⁶⁾は、心を神以外の一切の事物から引き離して神に接近し、自我意識を完全に消滅させて神の中へ没入する、

という神人合一の体験 (fana') をすることを究極的課題としている。そして、それは、神の唯一性 (tawḥīd) を直接的に悟得することにつながる²⁷⁾。

fana' に至る手段として、ṣūfī 達は dhikr (称名) という行を実践する。

dhikr は、Sūfism の理論的大成者 al-Ghazālī (1058–1111)²⁸⁾ によって制定された、ムスリムの行うべき四行の一つでもある²⁹⁾。

「言うこと」「記憶すること」「何かに就いて考えること」というのが元来の意味であるが、特に、神アッラーを心に思い浮かべ、神の名や宗教的定句を繰り返し唱えることによって一切の雑念を払い、精神を神に集中するというものである³⁰⁾。

ṣūfī は、

個室に独りで引き籠り、……独坐したのちに、絶え間なく発する³¹⁾。なのであって、その際、発せられる言葉は、古い時代には、ただ、神の名 (Allah) 一語を繰り返すだけであったが、時代を経るに従って、複雑な定句が唱えられるようになった。

最も代表的な文句は、“Lā ilāha illa Allah” (アッラーの他には神は絶対に存在しない。) である³²⁾。

この dhikr の行には、音楽や唄、踊り等と並んで、呼吸法 (調息) が補助手段として用いられている³³⁾ ことに、我々は注目しなければならない。

12世紀の文献に、

[心を空虚にするために、息は] 左の胸の上に吐かれる。そして、lā という言葉が臍から [性的な悪魔に対して] 吐き出される。次に、ilāha という言葉が右の肩の上において発せられ、illa という言葉が臍において発せられる。最後に、Allah という言葉が、空虚なる心において、強く発せられる³⁴⁾。

とある。

称名の際に、呼吸法が規定され、それに合わせて言葉が発せられる

のである。

Sūfism にとって、dhikr における呼吸の調整が如何に重要であったかは、次のような詩からも窺い知ることができる。

汝の呼吸は、量り知れない価値を持つ真珠であり珊瑚である。故に、慎重に、呼吸をよく保持せよ³⁵⁾。

dhikr の補助手段として呼吸の調整が行われるようになったのはインドからの影響による、という説が比較的有力なようである³⁶⁾。また、先に見たキリスト教 Hesychasm の祈りの方法は dhikr を剽窃したものであるという見解もあるらしい³⁷⁾。そうであるとするならば、インドからイスラームを経てキリスト教神秘主義へと至る一連の呼吸法の実践体系の伝播が確認され得るのであるが、ここで明瞭な断定を下すことは不可能であるので詳細は今後の研究課題としたい。

IV 道教の調息

中国哲学の宇宙論の基礎をなす重要な術語「氣」は、元来、人間の呼吸を表す言葉であった。そして、それは、古代中国においては生命力・活動の根源という意味を孕んでいたのである。『白虎通義』によれば、「元氣」という言葉を、天地を生むもの、物を造るエネルギーという意味で使っていたことがわかるし、孟子は「浩然の氣」を説いて、氣というものは天地に普く満ちており、人間の体内にも充満しているとしている。莊子は、人の生は氣の集まったものと見做し、『淮南子』には、陰陽二氣から万物が生成されると述べられ、また、氣を食べる者は精神が明らかになって長寿であるとも説かれている³⁸⁾。

生命体を生命体たらしめており、それが無くなってしまえば死に至るところの「氣」、この「氣」を常に体内に充満させることによって不老長生を獲得しようとする道教の養生術は、こうした古代中国の思想を背景として発生したのである。

道教の先駆と言える神仙道の方士達によって呼吸の訓練が実施されていたことを示す文章が『莊子』³⁹⁾ や『淮南子』⁴⁰⁾ に見られる。

吹呶呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣。此道引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。（『莊子』外篇，刻意第十五）⁴¹⁾

とか、

若吹呶呼吸，吐故内新，熊經鳥伸，鳧浴蟻躩，鷗視虎顧，是養形之人也，不以滑心。（『淮南子』精神訓第八）⁴²⁾

といったものである。

我々が注目しなければならないのは、「吹呶呼吸，吐故納（内）新」という部分である。「吹」・「呶」・「呼」は息を吐くことであって、「吹呶呼吸」とは、息を吐いたり吸ったりして呼吸を調えることである。「故」は古い空気、「新」は新しい空気を言い、「吐故納（内）新」は、古い空気を吐き出して新鮮な空気を吸う、という、新陳代謝を旨とする呼吸法を意味している。

呼吸法が、「熊經鳥申（伸）」（熊が木に登って枝にぶら下がったり、鳥が空を飛ぶ時に脚を伸ばしたりする様を真似て背筋を伸ばす運動をすること）・「鳧浴蟻躩」（鴨が水遊びをしたり、猿が踊ったりする様を真似て手足の運動をすること）・「鷗視虎顧」（鳶が振り向いて見る様や虎が振り向く様を真似て首の運動をすること）と並んで、「養形之人」（身体を養う人）・「道引之士」（導引——一種の柔軟体操——を行う方士）が行う長生の為の術として挙げられているのである。

何時頃からこのような呼吸法が行われていたかは詳かではないが、既に B.C. 6 世紀の周王家の碑文には、長生を獲得するための、身体内部の息の集積と循環が規定されているということである⁴³⁾。

神仙思想が中心となって成立した道教は、永遠にして終わることなき生命即ち長生の獲得を最大の目的とする宗教であると言っても過言ではない。

不老長生を希求する道士達は、辟穀（五穀を断つこと）・服餌（草根木皮や金属、岩石等を材料として作った薬を飲むこと）・調息（呼吸をととのえること）・導引（一種の柔軟体操，按摩）・房中（性交の技術）の五部門に分けられる⁴⁴⁾養生術（延命術）の実践を重視したが、

中でも調息は、極めて大きなウェイトを占めていた。

調息は、「服氣」（息を呑み込むこと）、「閉氣」（吸い込んだ息をなるべく長い間とどめておくこと）、「吐納（吐故納新）」（古い息を体外に出し、新しい気を体内に入れること）、「行氣」（体内に気を巡らせること）などとも称せられる⁴⁵⁾が、一般的には、「胎息」（母親の胎内にいる胎児のように呼吸すること）という言葉が広く用いられている。

調息の方法は多くの書に見え、時代や教派によって種々雑多であり、「道教の呼吸法は是々である。」と一言で纏めてしまうことは困難なので⁴⁶⁾、ここでは、初期の神仙思想を集大成し道教々学を初めて体系化したといわれる葛洪（A.D. 283-343）の『抱朴子』⁴⁷⁾と、唐代道教々理の百科全書とされる、張君房（生歿年不明）の『雲笈七籤』⁴⁸⁾から、呼吸の方法に関する具体的な規定を引用することにしたい。

胎息を得る者は、能く鼻口を以て嘘吸せざることを、胞胎の中に在るが如くなれば、則ち道成るなり。初めて氣を行ふことを學ぶには、鼻中に氣を引いて之を閉ぢ、^{ひそか}陰に心を以て數へて一百二十に至らば、乃ち口を以て^{すこ}微しく之を吐き、之を吐いて之を引くに及び、皆己が耳をして其氣の出入の聲を聞かしむることを欲せず。常に入ること多く出すこと少からしめ、鴻毛を以て鼻口の上に著けて、氣を吐くも鴻毛の動かざるをば候と爲すなり。漸く習るれば轉じて其^{こころもてかぞふること}心數を増し、久々にして以て千に至る可し。千に至れば則ち老者も更に^{わか}少うなりて、^{ひび}日に一日を還さん。^{それ}夫行氣には當に生氣の時を以てすべく、死氣の時を以てすること勿れ。故に曰く、仙人は六氣を服すと、此を^{これ}之謂ふなり。一日一夜に十二時有り。其^{その}、^よ半夜従り以て日中に至るまでの六時を生氣と爲し、日中従り夜半に至るまでの六時を死氣と爲す。死氣の時には、氣を行ふも益無きなり。」（『抱朴子』内篇卷八釋滯）⁴⁹⁾

取半夜之後五更已來睡覺後以水漱口仰卧伸手足徐徐吐氣一二十度候穀氣消盡心靜定後即閉氣忘情將心在臍下丹田氣海之中寂然不動則嚙氣三兩度便閉氣使心送向丹田中漸覺氣作聲下入氣海中幽幽

然是氣行之候也良久待氣行訖又開口吐氣徐徐又閉口而嚙之加是三
二十度皆依前法覺氣飽即冥心忘情（『雲笈七籤』卷五九申天師服
氣要訣）⁵⁰⁾

午前四時ごろ起き、水でうがいをしてから仰臥して手足をのばし、
ごく静かに二〇回息をはく。穀気がなくなり、心が鎮まったところ
を見計って息をとめ、精神を臍下丹田に集中するようにつとめる。
寂然不動となったら、息を六回吸って、心中で息が丹田に入るよ
うに念ずる。息が丹田に入ったと思ったら、しばらくまってから
静かに口から息をはく。これを二〇回ずつ三度繰り返す。この方
法をやっているときには、絶対に雑念をおこしてはいけない。

（同上，窪徳忠訳）⁵¹⁾

正偃卧握固漱口嚙之三日行氣鼻但納氣口但出氣徐縮鼻引之且莫
極滿極滿者難還初爲之時入五息已一息可吐也每口吐氣欲止輒一嚙
之乃復鼻内氣不爾者或令頻凡内氣則氣上昇吐氣則氣下流自覺周身
也行氣常以月一日盡十五日（『雲笈七籤』卷五九墨子閉氣行氣法）⁵²⁾

正しく側臥してから握固し——親指をなかにして握る赤ん坊の指
の握り方——，うがいをし、それを三回飲む。ついで鼻から息
を吸ってから鼻口をゆっくり縮めて息をとめる。はくときには口
からに限る。吸うのは五回で、はくのは一回だが、胸一杯に吸っ
てはいけない。息をはいたら、その度ごとにつばきを一回飲む。
息を吸えば気が上昇し、息をはけば気が下がって身体を流れるこ
とになる。このやり方は毎月一日から一五日まで行う。（同上，
窪徳忠訳）⁵³⁾

『雲笈七籤』でも『抱朴子』でも、鼻から息を吸って停め、口から
吐き出すのであるが、吸う方を多く、吐く方を少なくするように規定
している。呼吸を停止している時間は、徐々に延ばすように、『抱朴子』
は説いている。『雲笈七籤』の方は、うがい等の準備段階を経て調息
が行われ、また、精神を臍下丹田に集中し、息を丹田に送るよう努
めるという点で、『抱朴子』よりも、一層、技巧的である。ここに取

り挙げた文章2つをとって見ても、それぞれ、異なった方法が行われており、『雲笈七籤』の著された時代には、『抱朴子』程単純ではなく、多くの調息法が行われていたということが推察される。

これらの文献には、月のうちの何日行えば良いか、また、一日のうち、どの時間帯に行くべきかが定められているが、他の文献には、行う場所についても、次のように言及されている。

人里離れた部屋に静かに引きこもって戸を閉め切り、柔かなムシロを張った寝台の上に高さ二寸半の枕を当てて横になる。正しい姿勢を保ち、目を閉じ、胸の横隔膜の内部に気を引き止めておく。鼻と口の上に一本の毛髪を当て、それが少しも動かないようであればならない⁵⁴。

ところで、調息を行うと、如何なる効果が得られるのであろうか。先に引用した『抱朴子』の記述の中には、「千に至れば則ち老者も更に少うなりて日に一日を還さん」という件^{くだり}があり、回春の効用が認められるが、その他にも、『抱朴子』には、

氣を行れば、或は以て百病を治す可く、或は以て瘟疫^{うんえき}に入る可く、或は以て蛇虎を禁ず可く、或は以て瘡血^{さうけつ}を止む可く、或は以て水中に居る可く、或は以て水上を行く可く、或は以て飢渴を辟く可く、或は以て年命を延ばす可し。

とか、

善く氣を用ふる者は、水を嘘けば水之が爲に逆流數歩し、火を嘘けば火之が爲に滅し、虎狼を嘘けば虎狼伏して動き起つことを得ず、蛇虺^{だき}を嘘けば蛇虺^{わだかま}蟠りて去ること能はず、若他人にして兵刃に傷つけ爲所^らるるに、之を嘘けば血即ち止り、毒蟲に中^あて爲所^られしもの有ることを聞かば、其人を見ずと雖も、遙^たに爲に嘘きて我手を祝^{いの}るに、男は我左^{わが}を嘘き、女は我右を嘘かんには、而^{すなは}ち彼人百里の外に在りと雖も即時に皆愈ゆべし。又惡急の病に中^{あた}りしときは、但^{ただ}三九の氣を吞まば、亦登時に差^{ただち}ゆるなり^い55)。

とあり、また、

之を知る者は、以て大疫の中に入り、病人と床を同じうするも、
己おのれ染まざる可く、又群従の行くもの數十人を以てするも、皆畏
るる所無からしむ、此は是これ、氣の以て天災を禳はらふ可ければなり。
或は邪魅山精じゃみ、人家を侵犯し、瓦石を以て人に擲なげうち、火を以て
人の屋舎を焼き、或は形をあらは見して往來し、或は但其聲音言語の
みを聞くこと有らんも、善く禁ずる者は、氣を以て之を禁じて皆
即ち絶つべし。此は是これ、氣の以て鬼神を禁ず可ければなり。山
林に入るに、溪毒蝮蛇の地多し。凡人は暫しばらく經過せば、中傷せ
られざるもの無きも、善く禁ずる者は、氣を以て之を禁じて、能
く方數十里を辟ひらきて上り、伴侶も皆害せらるる者無からしむ。又
能く虎豹及び蛇蜂を禁じて、皆悉伏して起つこと能はざらしむ。
氣を以て金瘡を禁ずれば、即登ただちに止る。又能く骨を續ぎ筋を連ぬ。
氣を以て白刃を禁ずれば、則ち之を踏むも傷つかず、之を刺すも
入らざる可し。若蛇虺もしだきに中て爲所れしときは、氣を以て之を禁ず
れば、則ち立たちどころに愈ゆ⁵⁶⁾。

ということが説かれている。即ち、調息を行うことによって、天災を
はらい、鬼神を調伏し、猛獸や毒虫から身を護り、病氣や怪我をたち
どころに癒してしまう、といった超自然的な能力が授けられるという
のである。

最後に、道教における調息の効果を簡潔に表現した文句を挙げてお
こう。

夫人は氣の中に在れども、氣は人の中にも在り。天地より萬物に
至るまで、氣を須まちて以て生ぜざる者無し。善く氣を行る者は、
内は以て身を養ひ、外は以て惡をしりぞ却く。（『抱朴子』卷五至理）⁵⁷⁾

結 語

多くの宗教体系にとって、息即ち呼吸は、身体内部と外界との間に
在って、形而上学的・宗教的意義を有するメタファー象徴として重大な地位を
附与されていた。

古代ギリシア・ローマの時代には、氣息は人間の魂と同一視されたのみならず、天地万物を支配する原理とさえ見なされていたし、ユダヤ・キリスト教の体系にあっては、人間は神によって生命の息を吹き込まれることによってこそ人間としての誕生を得られたのであり、イスラームにおいても同様であった。

中国には気の思想があって哲学の根柢をなし、孟子・荘子なども氣の重要性を認めていた。

呼吸に関する宗教的实践に目を向けると、Hesychasm も Şūfism も道教も、皆、呼吸を停止したり^{コントロール}制御したりするという操作によって、身体や精神に何らかの影響が生じると考えて、修行体系の中に呼吸にかかわる行法を組み入れていた。

身体内部から外界へ、そして再び身体内部へ、という単調な往還運動である呼吸という最も身近な現象を調御統制することによって神との合一や不老長生といった効験を現出せしめ、宗教的理想の実現を可能にするという^{ドグマ}教義は、東西の諸宗教において共通していたのである。

註

- 1) W. Windelband, *Geschichte der Philosophie* (井上忻治訳『一般哲学史』第一卷, 第一書房, 1941年) p. 79.
Diogenes Laertius, *Vitae Philosophorum* (加来彰俊訳『ギリシア哲学者列伝(上)』岩波書店, 1984年) p. 119 によれば、彼は B.C. 546 には生存しており、B.C. 528-525 に死んだとされ、Anaximandros の弟子であったという。
- 2) 廣川洋一『ソクラテス以前の哲学者』講談社, 1987年, p. 178.
- 3) Jean Brun, *Les Présocratiques* (鈴木幹也訳『ソクラテス以前の哲学』白水社, 1985年) p. 38.
- 4) 廣川, *Ibid.* p. 30.
- 5) *Ibid.* p. 34.
- 6) この考えは Homēros (B.C. 9C 頃) に由来するといわれている。平凡社『哲学事典』1980年, p. 1191.
- 7) A. V. Williams Jackson, *Breath* (James Hastings, *Encyclopaedia of Religion and Ethics*, vol. II. Charles Scribner's Sons, New York, 1967 所収) p. 838.

- 8) 前田護郎編『世界の名著3 聖書』中央公論社, 1978年, p. 61.
- 9) Ellison Banks Findly, *Breath and Breathing* (Mircea Eliade, *The Encyclopedia of Religion*. vol. 2, Macmillan Publishing Company, New York, 1987 所収) p. 303.
- 10) 関根正雄訳『旧約聖書ヨブ記』岩波書店, 1985年 p. 18.
- 11) *Ibid.* p. 121.
- 12) 岩下壮一『中世哲学思想史研究』岩波書店, 1948年, p. 11.
- 13) E. B. Findly, *Ibid.* p. 303.
- 14) *Ibid.* p. 303.
- 15) *Ibid.* p. 303.
- 16) 森安達也『世界宗教史叢書3 キリスト教史Ⅲ』山川出版社, 1978年, pp. 352-358.
Luc Benoist, *L'Ésotérisme* (有田忠郎訳『秘儀伝授』白水社, 1987年) p. 61.
Olivier Clément, *L'Eglise Orthodoxe* (冷牟田修二・白石治朗訳『東方正教会』白水社, 1985年) p. 8.
なお, Hesychasm とは, 「休息」とか「静寂」を意味するギリシア語 hēsukhia に由来する。
- 17) 森安, *Ibid.* p. 352 及び索引 p. 9.
- 18) M. Eliade, *Yoga* (立川武蔵訳『ヨーガ1』せりか書房, 1978年) p. 109.
- 19) E. B. Findly, *Ibid.* p. 308.
- 20) 藤本勝次編『世界の名著17 コーラン』中央公論社, 1979年, p. 258.
- 21) *Ibid.* p. 384.
- 22) 吉岡俊輔「クルアーンに見出される《創造》概念の特色——創造の反覆を中心として——その[1] (廣島哲学会『哲学』第37集, 1985年, 所収) pp. 8-9. 及び p. 14.
- 23) E. B. Findly, *Ibid.* p. 303.
- 24) 嶋田襄平『世界宗教史叢書5 イスラム教史』山川出版社, 1978年, p. 196 及び索引 p. 3.
- 25) E. B. Findly, *Ibid.* pp. 303-304.
- 26) Ṣūfism とは, イスラーム神秘主義を意味する言葉である。この呼称は ṣūfi と ism を結合して造られたヨーロッパ語であり, アラビア語では Taṣawwuf という。Taṣawwuf も Ṣūfism も共に, 神秘家を意味する ṣūfi からの派生語であるが, その語源は「羊毛」を意味する ṣūf であろうというのが通説である。ṣūfi とは元来, 迫り来る終末と審判を前にして自己の罪業の深さに恐れおののき, 地獄の業火におびえ, 贖罪と懺悔の徴として羊毛の粗衣 (ṣūf) を身にまとい, 世間の虚飾を離れて禁欲の苦行の中に生きようとする人々を指していたのである。

- 中村廣治郎「スーフィズムの確立——ガザーリーの生涯と思想を中心に
して——」（中村編『講座イスラム1, イスラム思想の営み』筑摩書房,
1985年, 所収） pp. 104-105.
- 27) 中村, *Ibid.* pp. 117ff.
fanā'に至る過程は5つの心理的段階より成る。①nafs ammārah (感覚的
知覚領域。欲望と情念の場。), ②nafs lawwāmah (理性的領域。良心の場。),
③nafs muṭma'innah (完全な静謐状態。), ④ruḥ (聖なる領域。照明体験
の領域。), ⑤sirr (意識の最深層。自我意識の払拭。)
井筒俊彦『イスラーム哲学の原像』岩波書店, 1980年, pp. 55-74.
- 28) 中村廣治郎『ガザーリーの祈禱論——イスラム神秘主義における修行
——』大明堂, 1982年, p. 1.
- 29) 四行とは称名, 祈願, 瞑想, コーランジクル ドウアー フィクル キ ラー アの読誦である。中村「スーフィズ
ムの確立——ガザーリーの生涯と思想を中心に——」 p. 134.
- 30) Reynold A. Nicholson, *The Mystics of Islam* (中村廣治郎訳『イスラムの神
秘主義』東京新聞出版局, 1980年) p. 45.
井筒, *Ibid.* pp. 75-76.
- 31) al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūmal-Dīn* (『宗教諸学の再興』) iii, 16-7.
L. Gardet, *Dhikr (The Encyclopaedia of Islam, vol.II Luzac & Co, London,*
1965, 所収) p. 224.
- 32) 井筒, *Ibid.* pp. 76-77.
- 33) R. A. Nicholson. *Ibid.* pp. 47-48.
中村『ガザーリーの祈禱論』 pp. 85-86.
- 34) E. B. Findly, *Ibid.* p. 307.
- 35) *Ibid.* p. 307.
- 36) *Ibid.* p. 308.
M. Eliade, *Ibid.* pp. 106-107.
L. Gardet, *Ibid.* p. 224.
- 37) O. Clément, *Ibid.* p. 161.
- 38) 平凡社『哲学事典』 p. 288.
窪徳忠『道教の世界』学生社, 1987年, p. 100.
赤塚行雄『気の構造』講談社, 1986年, p. 179.
古代中国の「気」の思想については, 平岡禎吉『淮南子に現われた気
の研究』漢魏文化学術界, 1961年に詳しい。
- 39) 内・外・雑の三篇に分けられ, そのうちの内篇の一部のみが莊周 (B.C.
4C 後半) の筆になる。残余は後世の人々書き加えたといわれ, A.D. 4C
に郭象が整理して纏めたとされる。
窪徳忠『世界宗教史叢書9 道教史』山川出版社, 1980年 pp. 59-60.

- 40) 漢の高祖の孫、淮南王劉安（B.C. 122年没）の著。道家方術の士を招き、その諸説を集めたといわれる。
平岡 *Ibid.* pp. 16-17. 平凡社『哲学事典』 p. 162.
- 41) 市川安司・遠藤哲夫『新釈漢文大系 8 莊子（下）』明治書院，1987年，p. 446.
- 42) 楠山春樹『新釈漢文大系54 淮南子（上）』明治書院，1986年，p. 338.
- 43) E. B. Findly, *Ibid.* p. 307.
尚、『莊子』逍遙遊第一「藐姑射之山有神人居焉。肌膚若冰雪，淖納若處子。不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海外。其神疑使物不疵癘，而年穀熟。」の「吸風」を呼吸法と見做す解釈（Henri Maspero, *Le Taoisme*. 川勝義雄訳『道教——不死の探求』東海大学出版会，1966年 pp. 180-181）や『老子道德經』成象第六「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地之根。綿綿乎若存，用之不動。」を呼吸法に結び付けて考える説（M. Eliade, *Ibid.* p. 106及び p. 161）があるが、前者はともかく、後者は『老子河上公注』（神仙色が濃厚。——森三樹三郎『老子・莊子』講談社，1978年，p. 296——）に基づいたと思われ、牽強附会の感がある。
- 44) 窪徳忠『道教入門』南斗書房，1983年，pp. 156-167。
下出積與『道教と日本人』講談社，1984年，pp. 38-40。
また、内丹・外丹・房中術の三つに分ける考え方もある。
吉田賢抗『支那思想史概説』明治書院，1943年，p. 236.
- 45) 窪，*Ibid.* p. 160.
- 46) 道教の養生術における気の技法に就いての詳細は，Henri Maspero, *Les Procédés de "Nourrir le Principe Vital"*（持田季未子訳『道教の養性術』せりか書房，1983年）pp. 39-122 参照。
- 47) 東晋の建武元年（A.D. 317）完成。内篇二十卷，外篇五十卷より成る。神仙思想の集大成として高く評価される内篇は神仙になるための仙薬の製造法と服用法，及び，そのほかの延命を求める補助的な仙術について詳述している。
秋月観映「道教史」p. 48. 尾崎正治「道教経典」pp. 77-78.（共に，福井康順他監修『道教1 道教とは何か』平河出版社，1987年所収。）
- 48) 仏教の大蔵経に倣って北宋の真宗の時代に編纂された『大宋天宮宝蔵』（いわゆる道蔵の嚆矢）の精要を抽出し纏めたもの。全120巻。
窪徳忠「道教」（宇野精一他篇『講座東洋思想3 中国思想II』東京大学出版会，1976年，所収）pp. 227-228.
福永光司・千田稔・高橋徹『日本の道教遺跡』朝日新聞社，1987年，p. 223.
- 49) 石島快隆訳註『抱朴子』岩波書店，1987年，p. 139.

- 50) 明正統版宋本道藏精華『雲笈七籤 第六冊』自由出版社印行 p. 835.
- 51) 窪徳忠訳。窪『道教入門』p. 161.
- 52) 『雲笈七籤 第六冊』p. 829.
- 53) 窪徳忠訳。窪 *Ibid.* p. 161.
- 54) 孫思邈『孫真人備急千金要方』
Henri Maspero, *Ibid.* p. 50及び p. 211.
- 55) 『抱朴子』卷八釋帶。石島, *Ibid.* pp. 138-140.
- 56) 『抱朴子』卷五至理。 *Ibid.* p. 105.
- 57) *Ibid.* pp. 104-105.