

邵雍の詩にあらわれた養生術

——「二十五日、韻に依り左藏吳傳正寺丞に贈らるるに和す」詩を中心に——

森 博 行

大阪大学

序 文

北宋の邵雍（一〇一―一〇七七）は、『宋史』（卷四百二十七）「道學傳一」に周敦頤（一〇一七―一〇七三）、程顥（一〇三三―一〇八五）、程頤（一〇三三―一〇七）そして張載（一〇二〇―一〇七七）らとともに傳記が収載されているように、道學者（儒家）として知られる。しかし、かれはたんなる儒家ではない。周知のとおり、かれの學問的系譜をさかのばれば、北宋の太宗の崇拜をうけた道教徒・陳搏（字は圖南、號は希夷先生）にたどりつき、道家（道教徒）

邵雍の詩にあらわれた養生術（森）

としての一面もかなり濃厚にもっていた。端的に言えば、道教の養生術の一つ、内丹法を實踐していたのではないかと思われる。^①内丹法は「還丹金液に匹敵する不老長生の丹薬を、自分の力（主として精・氣・神）で自分の體內（特にいわゆる丹田）に作り出そうとする」ことを目的とするものであるといわれるが、私は内丹法の具體的な方法や内容はもとより、諸々の道教的養生術についても無知にひとい。そもそも道教について門外漢である。しかし、邵雍の文學を總體的に明らかにするためには、道教を無視することができない。専門家の業績に教えられながら、邵雍の詩にあらわれた養生術（内丹法）について、私の興味と關心にしたがつて、知りえた範囲で報告することにした。これが本稿の目的である。

一 邵雍「宇宙吟」詩と張果先生注『黃帝陰符經』および『周易參同契』

養生術の實踐は次節に述べるとして、ここではまず邵雍が道教の經典に親しんでいたと思われる典型的な例證をか

れの文學作品の中から紹介しよう。

邵雍は「宇宙吟」（卷十六。熙寧九年 一〇七六 六十六歳の作）と題する五言絶句において、次のようにうたっている。

宇宙在乎手 宇宙は手に在り

萬物在乎身 萬物は身に在り

絳絳而若存 絳絳として存するが若く

用之豈有勤 之を用いて豈に勤るること有らんや

前半の一聯「宇宙は手に在り、萬物は身に在り」である。

この一聯は、『孟子』（盡心上篇）の「萬物皆備於我矣」（萬物皆な我れに備わる）をふまえていることはいうまでもないが、次に示す『黃帝陰符經』（雲笈七籤）卷十五。以下「陰符經」と略稱）の

宇宙在乎手 宇宙は手に在り

萬化生乎身 萬化は身に生ず

も、表現的に酷似していることから判断して、ふまえているにちがいない。ただ單に表現的に酷似しているだけではない。

第一に、『皇極經世書』（卷十三「觀物外篇上」。四庫全書本）に「素問・隱符は、七國の時の書なり」という記述があるように、邵雍は『陰符經』を讀誦し熟知していたらしいことである。『素問』は『黃帝內經素問』。

第二に、『陰符經』は「唐の玄宗の時代の人である張果」の註が付されてから後に「内丹法の典據として流行するようになった」^③といわれる道教の經典であるが、邵雍は、張果先生の注を讀んでいた可能性があることである。というのは、『陰符經』の冒頭の文「觀天之道、執天之行、盡矣」（天の道を觀、天の行を執れば、盡くせり）に對して、張果は^④

觀自然之道、无所觀也。不觀之以目、而觀之以心。心深微而无所見。（自然の道を觀るに、觀る所なし。これを觀るに目を以てせずして、これを觀るに心を以てす。心は深微にして見る所なければなり。）

のごとき注釋を施しているが、この文は、邵雍の思想的な核といわれる觀物哲學をただちに想起させるからである。

『皇極經世書』（卷十二「觀物六十二」）に次のように記され

ている。

天（夫の誤り）所以謂之觀物者、非以目觀之也。非觀之以目、而觀之以心也。非觀之以心、而觀之以理也。

（夫れこれを觀物と謂う所以の者は、目を以てこれを觀るに非ざるなり。これを觀るに目を以てするに非ずして、これを觀るに心を以てするなり。これを觀るに心を以てするに非ずして、これを觀るに理を以てするなり。）

邵雍は張果の一文「これを觀るに目を以てせずして、これを觀るに心を以てす」をうけた上で、さらに發展させて「これを觀るに心を以てするに非ずして、これを觀るに理を以てするなり」と理論を展開したと思われるのである。「理を以てする」というところが、理學者（道學者）といわれるゆえんであるけれども、邵雍の觀物哲學は、『老子』（第五十四章）の一文「身を以て身を觀、家を以て家を觀、郷を以て郷を觀、國を以て國を觀、天下を以て天下を觀る」と關係づけて説明されることがあるが、『陰符經』が關わっていることも、注意されているのではあるまいか。

邵雍の詩にあらわれた養生術（森）

第三に、『易外別傳』の著作にみられるごとく、邵雍の

先天易學に精通していた俞琰（南宋から元初にかけての人）が『陰符經註』（『道藏二』所收）において、「宇宙在乎手、

萬化生乎身」に對して邵雍の詩「觀易吟」（卷十五。熙寧八年一〇七五 六十五歳の作）

一物其來有一身 一物 其來このかた 一身有り

一身還有一乾坤 一身 還た有り 一乾坤

能知萬物備於我 能く萬物の我れに備わるを知らば

肯把三才別立根 肯て三才を把つて別に根を立てん

や

天向一中分造化 天は一中に向かいて造化を分かち

人從心上起經綸 人は心上に従いて經綸を起こす

天人安有兩般義 天人 安んぞ兩般の義有らん

道不虛行即在人 道 虚しくは行なわれず 即ち人

に在り

を引用し、「此の謂いなり」と注記していることである。

この注記は、邵雍と『陰符經』との深い關係を暗示するものである。

第四に、「宇宙吟」の創作方法である。「宇宙吟」後半の

一聯

縣縣而若存 縣縣として存するが若く

用之豈有動 之を用いて豈に動ること有らんや

が、『老子』(第六章)の

縣縣若存 縣縣として存するが若く

用之不動 之を用いて動れず

を、五言詩のリズムに適合するように、「縣縣」と「若存」の中間に「而」字をくわえ、「不」字を「豈有」に言い換えただけで、そのまま使つて表現されたものであることは、一目瞭然である。

以上、右述した四點から判斷して、「宇宙は手に在り、萬物は身に在り」が、『陰符經』の「宇宙は手に在り、萬化は身に生ず」にもとづくものである可能性は、すこぶる高いといえる。

なお、邵雍と道書との關連で、二點、補足しておく。

その一。

「唐・彭曉の註の『周易參同契分章通眞義』(中略)は

内丹法を説くものである」^⑤が、『周易參同契分章通眞義』

(卷上。四庫全書本は「周易參同契通眞義」と稱す)「辰極受生

章第二十」に

内以養己、安靜虛無。原本隱明、內照形軀。閉塞其兌、

築固靈株。三光陸沈、溫養子珠。視之不見、近而易

求」(内 以つて己れを養ひ、安靜にして虛無。本を原ねて

明を隱し、内 形軀を照らす。其の兌を閉塞し、靈株を築固

す。三光を陸沈せしめ、子珠を溫養す。これを視て見えざる

も、近くして求め易し)

という一文がある。この文が内丹の養生法を述べたものであることは間違いないが、私の理解した範圍で言葉の説明をしておく、「兌」は口、「靈株」は、俞琰『周易參同契發揮』に「坎宮」と注する。坎宮は中國醫學で腎臟をさす(明・繆希雍『神農本草經疏』卷一「腎間の動氣は即ち道家の所謂先天祖氣是れなり。兩腎の中に藏す。腎は水に屬するを以つての故に坎宮と稱す」。腎臟の氣は、石田秀美『氣 流れる身體』(平河出版社 一九八七年)によれば「全身の氣を管理・調節する」(七二頁)重要な働きをするという。「三光」

は、彭曉によれば「陽火・陰符・金胎」、鈴木由次郎『周易參同契』（明徳出版社 昭和五十二年）によれば「耳・目・口」（五二頁）。「子珠」は、俞琰が「人能く三光を撮聚し、其の内に返照すれば、則ち中央の正位、玄珠を産まん」と説明するとおり、玄珠なるものである。この玄珠については後述する。ところで本稿にとって重要なのは、「近而易求」（近くして求め易し）という文である。彭曉は「近くして求め易し」の例證として、『陰符經』の「宇宙は手に在り、萬化は身に生ず」を引用する。「宇宙は手に在り、萬化は身に生ず」は、内丹法のいわばスローガンとして道教徒の間で唱えられていたのではあるまいか。

その二。

俞琰は『周易參同契發揮』（巻上）において、『周易參同契』の一文「上は河圖の文を察し、下は地形の流を序し、中は人心を稽え、參合して三才を考う」に對して、「身に反りて三才を觀れば、皆な我れに備わる。蓋し未だ嘗て吾が身を外にしてこれを他に求めざるなり」と述べた後、邵雍の「觀易吟」詩を引用して、「淵乎として其れ旨あるか

邵雍の詩にあらわれた養生術（森）

な」と記している。俞琰は、邵雍と『周易參同契』とのつながりをも指摘しているのである。もともと、朱子も『周易參同契考異』の序（黃瑞節の付録）において、「邵子（邵雍のこと）先天圖を發明す。圖は希夷より傳わり、希夷もまた自のずから傳わるところあり。蓋し方士の技術、用いて以って修煉す、參同契の言うところは是れなり」と、邵雍と『周易參同契』の關係にふれている。

補足は以上であるが、この節の最後に、本稿のテーマと直接的な關係はないが、明の葉廷秀が『詩譚』（巻一）「心學」〔續修四庫全書〕所收の冒頭に「觀易吟」の「天は一中に向かいて造化を分かち、人は心上に従いて經綸を起す」を引用し、心學の有力な根據の一つにしていることをつけくわえておく。邵雍の「觀易吟」に展開されている思想は、かれ以後の儒家や道家の間で相當強い影響力をもっていたようだ^⑥。

二 邵雍「二十五日、韻に依り左藏吳傳正寺丞に贈らるるに和す」詩と道書

次に本題の養生術（内丹法）を表現したと思われる作品を紹介しよう。邵雍に治平四年（一〇六七、五十七歳）の八月に作られた「二十五日、韻に依り左藏吳傳正寺丞に贈らるるに和す」^⑦（卷五。以下、「二十五日」詩と略稱する）と題する詩がある。以前、中國の古典詩にあらわれた「芳草」に興味をもち、あれこれ調べていたとき、右の詩のなかに

良月引歸芳草渡 良月 引き歸る 芳草渡
快風飛過洞庭湖 快風 飛び過ぐ 洞庭湖

という一聯があることを知った。その時は、「芳草渡」が渡し場の名、「洞庭湖」が湖の名であることを除いて、この詩句が何をあらわしているのか、深く考えなかった。その後、邵雍の詩のなかに道教的養生體驗をにおわす作品が相當數あることに気づき、「二十五日」詩も、道教の養生體驗にふれた作品ではないか、「良月 引き歸る 芳草渡、快風 飛び過ぐ 洞庭湖」は、この體驗との關連において

考えることができないであらうか、と想い到了た。そこで「二十五日」詩を道教の養生術との關連で分析してみることにした。「二十五日」詩は、次のとおりである。

上陽光景好看書 上陽の光景 書を見るに好し
非象之中有坦途 非象の中に坦途有り

良月引歸芳草渡 良月 引き歸る 芳草渡

快風飛過洞庭湖 快風 飛び過ぐ 洞庭湖

不因赤水時時往 赤水に因りて 時時往かざれば

焉有黃芽日日娛 焉んぞ黃芽有るも 日日娛しまん

莫道天津便無事 道う莫かれ 天津 便ち事無しと

也須閑處着工夫 也た須らく閑處に工夫を着すべし

この詩において最も注目しなければならないのは、第三聯「赤水に因りて 時時往かざれば、焉んぞ黃芽有るも 日日娛しまん」である。この一聯を最大の眼目にして、以下、一聯ごとに順次解釋してゆくことにする。

(1) 第1・2句「上陽の光景 書を見るに好し、非象の中に坦途有り」

第1句の「上陽」は、洛陽の宮城の西にあった上陽宮で

はなく、邵雍の住居のあった洛陽の街の西北に位置する道徳坊（おそらく唐代の尙善坊か積善坊。道徳坊という名稱は、邵雍みずから命名したものかも知れない。）の北側の門^⑧。かれはこのあたりの風景が氣に入つて、よく出かけては詩にうたっている。「光景」は、文字どおり光にあふれた風景。「看書」は書物を読む。「書」は、後述する第2句との関連から考えて、道教關係の書物、具體的にいえば『老子』や『易經』である。第2句の「非象」は、『老子』（第十四章）の「無狀の狀、無象の象」（蘇轍『老子解』による。通行本は「象」を「物」に作る）の「無象」に同じで、常識的視覚では捉えることのできない形。おなじく『老子』（第二十一章）に「道の物爲る、惟れ恍、惟れ惚。惚たり恍たり、その中に象有り。恍たり惚たり、その中に物有り」云々ともある。この「非象」に關して、かれはまた「策杖吟」（卷十六。熙寧九年 一〇七六 六十六歳の作）と題する詩において、次のようにうたっている。

策杖南園或北園 杖を策す 南園 或いは北園
春來尤足慰衰年 春來たり 尤も衰年を慰むるに足

邵雍の詩にあらわれた養生術（森）

れり

初晴天氣上元後 初めて晴るる天氣 上元の後
乍暖風光寒食前 乍ち暖かなる風光 寒食の前
池岸微微裝嫩草 池岸 微微として嫩草装い
林稍薄薄罩輕煙 林稍（梢の誤り） 薄薄として輕煙

罩む

東君此際情何厚 東君 此の際 情 何ぞ厚き
非象之中正造妍 非象の中に正に妍を造る

「東君 此の際 情 何ぞ厚き、非象の中に正に妍を造る」、春の神は仲春の時を前後して、もともと無形である空間の中いづばいに、「初めて晴るる天氣」や「乍ち暖かなる風光」など心身に快適な氣象を現出し、「嫩草が装う池岸」や「輕煙がたち罩める林梢」など眼にも心地よい自然を創造し、老年を楽しませてくれるというのである。

「二十五日」詩にもどって、「坦途」は平坦な道。『周易』（履の九二）「道を履んで坦坦たり。幽人なれば貞にして吉。象に曰わく、幽人なれば貞にして吉とは、（心の）中自ずから亂れざればなり」を意識しているであろう。かれ

は「幽人」つまり隱者であつた。

(2) 第3・4句「良月 引き歸る 芳草渡、快風 飛び過ぐ 洞庭湖」

(1)に述べたとおり、第2句の意味は、常識的な視覚をこえた無形の中に平坦な道があるということだが、その具體的な例證が、第3・4句の「良月 引き歸る 芳草渡、快風 飛び過ぐ 洞庭湖」である。「良月」や「快風」は、人間の視覚では捉えることのできない軌道(坦途)にのつて、それぞれ「芳草渡」にかえり、「洞庭湖」にとんでゆく。この一聯は、第1・2句が晝間の「光景」であるのに對して、夜間の風物である。『古文眞寶』に收録されて、われわれ日本人になじみ深い「清夜吟」に、

月到天心處 月 天心に到る處

風來水面時 風 水面に來たる時

一般清意味 一般の(このような)清意の味

料得少人知 料り得たり 人の知ること少なるを

とうたわれているように、邵雍は多くの自然現象のうちで、月と風をもっとも好んでいた。中天にかかる月に照らされ、

水面をわたる風に吹かれる清らかな夜は、ある種の悟りの境地を象徴的に示す光景であると思われるが、しかし、「二十五日」詩の場合、なぜ「芳草渡」であり、「洞庭湖」であるのだろうか。「洞庭湖」について、邵雍はもう一首「秋遊六首・其の一」(卷二。嘉祐五年 一〇六〇 五十歳の作)において、次のようにうたっている。

七月芙蓉正爛開 七月 芙蓉 正に爛として開く

東南園近日徘徊 東南 園近く 日び徘徊す

有時風向池心過 時有り 風は池心に向かいて過ぎ

無限香從水面來 限り無く 香は水面從り來たる

罨畫溪深方誤入 罨畫溪深く 方に誤ち入り

洞庭湖晚未成廻 洞庭湖晚く 未だ廻ることを成さず

坐來一霎蕭蕭雨 坐來(しばらくの間) 一霎(ひとしきり) 蕭蕭たる雨

又送新涼到酒盃 又た新涼を送りて酒盃に到る

さきほど引用した「策杖吟」にうたわれているのは、仲

春の「池岸の嫩草」と「林梢の輕煙」であつたが、この詩

は孟秋の「池心にふく風」と「水面にただよう芙蓉（ハス）の香」である。ところで第5句「罨畫溪」は、『太平寰宇記』（卷九十二「常州」）に、「圻溪、今俗に呼んで罨畫溪と爲し、（宜興）縣の南三十里に在り。源は懸脚嶺に出で、東流して太湖に入る」と記されている。晉・左思の「吳都賦」（『文選』卷五）に「包山を指さして期と爲し、洞庭に集いて淹留す」という一聯があり、劉淵林の注に「班固曰わく、洞庭は澤名なり、と。王逸曰わく、太湖なり、と」とあるごとく、「洞庭湖」は太湖と呼ばれることがある。さらに劉淵林は右の注に續けて、「湖水の中に包山有り、山中に石室の如き有り。俗に洞庭と謂う」と記す。この注の文において注意すべきは、包山の「山中に石室の如き有り」である。唐・陸廣微『吳地記』「太湖」に「いま湖中の包山に石穴有り、其の深さ其の極を知る莫し。即ち十大洞天の第九・林屋洞天なり」と記されている。「洞庭湖」（太湖）のなかにある包山は、道教の聖地である十大洞天の一つなのである。また「罨畫溪」といえば、次のような話が傳わっている。彭城（今の徐州市、揚子江の北方

に位置する）の劉商なる人物が、ある道士から九個の仙藥を授かった。教えられた呪文を唱えながらそれを飲んだところ、にわかに心は爽快、氣がつけば飄然と揚子江を飛び越えて、南のかた茅山（道教の靈山）にたどり着いていた。やがてかれは江蘇省常州宜興縣の張公山（道士の張道陵にちなんで命名された山）に出かけ、また春になると近くの「罨畫溪」の風景を愛して遊んだ。そしてそのまま胡父渚なる處で山中に庵をむすんで暮らした（『雲笈七籤』卷一百十三下「劉商」）。要するに「洞庭湖」や「罨畫溪」は、道教的「世界と深くかわる湖溪である。邵雍が「二十五日」詩において「洞庭湖」を用いたときにも、右述したような道教にかかわる事實や物語が、第2句「非象の中に坦途有り」をきっかけにして連想されたものではあるまいか。「芳草」は、邵雍がこのんで詩にうたった言葉であるが、^⑨「洞庭湖」と對にしてうたわれている「芳草渡」については、「洞庭湖」のいわば縁語であって、「洞庭湖」からの連想であろう。ところで「秋遊六首」は、七月・八月・九月の洛陽における自然と生活のなかから感受される歡喜を二首一組に

してうたった連作であるから、「秋遊六首・其の一」の「罨畫溪深く 方に誤ち入り、洞庭湖晚く 未だ廻ることを成さず」は、洛陽と地理的にあまりにもかけ離れすぎている。上野日出刀氏が「若き日の思い出の地」^⑩と解釋されたのが正しいであろう。邵雍は「爲客吟・その三」（卷十九。熙寧十年 一〇七七 六十七歳の作）と題する詩において、青春時代を回顧して、

忽憶東吳爲客日

忽ち憶う 東吳に客爲りし日

當年意氣樂從遊

當年 意氣 從遊するを樂しめり

登山未始等閑輟

登山 未だ始めより等閑に輟めず

飲酒何嘗容易休

飲酒 何ぞ嘗て容易に休めん

萬柄荷香經楚甸

萬柄の荷は香り 楚甸を經

一帆風軟過楊州

一帆の風は軟かく 楊（揚）の誤り）州を過ぐ

追思何異邯鄲夢

追思すれば 何ぞ邯鄲の夢に異ならん

瞬息光陰三十秋

瞬息の光陰 三十秋

とうたっている。この詩においても「香る荷（ハス）」と

「軟らかな風」がうたわれているが、「罨畫溪」や「洞庭湖」が「東吳」に屬することは言うまでもない。「秋遊六首・其の一」にもどって、「罨畫溪」に「方に誤ち入り」という表現は、あたかも漁夫が桃花源の世界に迷い込んだ故事（陶淵明「桃花源の記並びに序」）を連想させるものであり、「未だ廻ることを成さず」というのは、「芙蕖」（ハス）の「香」に觸發されて突如よみがえった、青春時代の「思い出の地」である「洞庭湖」が、日常世界にはみられない、目にもまばゆいパノラマのごとき世界をくりひろげる景勝の地であったからであろう。「二十五日」詩の「良月 引き歸る 芳草渡、快風 飛び過ぐ 洞庭湖」という表現は、かれ自身が「良月」に導かれ、「快風」に乗って飛んでゆくかのごとき愉悅にみちた心的状態を述べたのかもしれない。

(3) 第5・6句「赤水に因りて 時時往かざれば、

焉んぞ黄芽有るも 日日娛しまん」

「二十五日」詩の第3・4句「良月 引き歸る 芳草渡、快風 飛び過ぐ 洞庭湖」が、視覚で捉えることのできな

い外的世界を表現したものであるのに對して（張果も「自然の道」は「觀る所なし」と述べていた）、第5・6句「赤水に困りて 時時往かざれば、焉んぞ黄芽有るも 日日娛しまん」は、視覺で捉えることのできない内的世界、つまり道教的養生を表現したものと思われる。したがって第3・4句と第5・6句は、道教的世界、および視覺で捉えることができない境界という點において共通し、つながるのである。

まず第5句の「赤水」。「赤水」は、もともと『莊子』（「天地篇」）の一節

黃帝遊乎赤水之北、登乎崑崙之丘而南望。還歸遺其玄珠。（中略）使象罔。象罔得之。（黃帝 赤水の北に遊び、

崑崙の丘に登りて南望す。還歸せんとして其の玄珠を遺^{しな}えり。（中略）象罔^{しやうわう}をして（索め）しむ。象罔これを得たり。）

にもとづく。「玄珠」は「無爲自然の道の象徴」、「象罔」は「形象をもたず人間の感覺知覺では確かめることのできないもの、すなわち『道』をいう^⑪」。ところで唐・栖（棲）眞子施肩吾 述『養生辯疑訣』（「雲笈七籤」卷八十八）に

邵雍の詩にあらわれた養生術（森）

「下元歌」（「下元」は下丹田であろう）を解釋した次のような一文がある。

黃帝於赤水求玄珠。赤水則赤血。如玄珠在氣中。求此珠、珠得必生。故使象罔、則無思無慮、冥然之後、乃自得此珠矣。（黃帝 赤水に於いて玄珠を求む。赤水は則ち赤血なり。玄珠の如きは、（身體内の）氣の中に在り。此の珠を求むれば、珠 必ず生ずるを得。故に象罔を使^{つか}わせば、則ち無思無慮にして冥然たるの後、乃ち自のずから此の珠を得るなり。）

黃帝が玄珠を索めたという『莊子』の物語を、内丹による養生法の立場から解釋したのであるが、要するに「玄珠」とは外丹にいうところの金丹に相當するものであり、身體内の陽の氣（道教の書物では、通常の五行説の考え方と逆に、虎によって象徴的に表現され、火の氣でもある）と陰の氣（同じく龍によって表現され、水の氣でもある）の交合によって下丹田において生み出されるという^⑫。そして「赤水」が「赤血」というのは、血脈のことであろう（あるいは中國醫學において督脈とか任脈などと呼ばれるものであろうか）。

ところで「赤水に因りて時時往く」とは、具體的にいかなる意味をあらわすのであろうか。邵雍は「安樂窩中一炷の香」(卷九。熙寧六年 一〇七三 六十三歳の作)において、次のようにうたっている。

安樂窩中 一炷の香

凌晨焚意豈尋常 晨を凌ぎて焚く意 豈に尋常なら

んや

禍如許免人須詔 禍の如し免るるを許さば 人は須

らく詔うべし

福若待求天可量 福の若し求むるを待つならば 天

は量る可し

且異緇黃微廟貌 且つ異なる 緇(僧侶)黄(道士)

の廟貌に微むるに

又殊兒女裏衣裳 又た殊なる 兒女の衣裳を裏す

に

中孚起信寧禱煩 中孚は信を起こす 寧んぞ禱るを

煩わさん

无妄生災未易禳 无妄は災いを生ず 未だ禳い易か

らず

虚室清冷都是白 虚室は清冷にして 都て是れ白く

靈臺聲靜別生光 靈臺は聲靜にして 別に光を生ず

觀風禦寇心方醉 風を觀て 禦寇 心は方に酔い

對景顏淵坐正忘 景に對して 顏淵 坐して正に忘

る

赤水有珠涵造化 赤水に(玄)珠の造化を涵す有り

泥丸無物隔青蒼 泥丸に物の青蒼を隔つる無し

生爲男子仍身健 生まれて男子と爲り 仍お身は健

か

時遇昌辰更年穰 時は昌辰に遇いて 更に年は穰る

日月照臨功自大 日月照臨して 功は自のずから大

に

君臣庇護效何長 君臣庇護して 效は何ぞ長き

非徒聞道至於此 徒らに道を聞いて此に至るのみ

に非ず

金玉誰家不滿堂 金玉 誰が家か堂に満たざらん

詩全體の解釋は、上野日出刀『伊川擊壤集』(七六―七九

頁)に譲るとして、本稿にとって重要なのは、第13・14句「赤水に(玄)珠の造化を涵す有り、泥丸に物の青蒼を隔つる無し」である。この一聯を考えるまえに、第11・12句「風を觀て 禦寇 心は方に酔い、景に對して 顏淵 坐して正に忘る」について、ふれておきたい。この一聯も、おそらく養生術を行なっているときの心身の状態——「心酔」と「坐忘」という言葉によつてあらわされる恍惚状態——を表現したものと思われるが、手はじめに言葉(あるいは典故と呼んでもいい)を手がかりにして考えてみよう。邵雍は「閑行吟・その三二」(卷七)において「列子 風に御して 徒らに待つこと有り、夸父 日を逐いて 豈に疲れること無からんや」のごとく、列子の「御風」を否定的にとらえてうたっていること、また邵雍の白居易との深い因縁、この二つの點から判斷して、「禦寇」は、白居易の辟穀をうたった「仲夏齋戒の月」詩(『白氏長慶集』卷八)の「禦寇 冷風に馭し、赤松 紫煙に遊ぶ。常に疑う 此の説の謬れるかと、今乃ち其の然るを知る」云々をヒントにしているにちがいない。ただ、兩者の間には根本的な相

邵雍の詩にあらわれた養生術(森)

違がある。白居易が辟穀によつて身輕になった肉體を風に御す列子にたとえたのに對して、邵雍は内丹法による瞑想の中で展開される「心酔」(この言葉は、「列子」「黄帝」とづく)状態を風に御す列子にたとえたのである。「觀風」という表現だが、『黄帝内經素問』の記述するところによれば、身體内に「風府」なるものがあつて、そのなかを風が流れている。第一節においてふれたとおり、邵雍は『黄帝内經素問』にはさらに風を論じた「風論」(卷十二)があり、身體内に流れる風が、肉體にどのような障害を起こすが論じられている。養生術は健康法でもある。邵雍は(身體内の)「風を觀る」という表現によつて、養生が順調快適に進行していることを示したのではあるまいか。「坐忘」(『莊子』「大宗師篇」の顏淵の故事にもとづく)についても白居易と無關係ではない。かれの「渭村退居(以下、省略)」詩(卷十五)に「亂れを息めて 禪定に歸し、神を存して坐亡(忘)に入る」とうたわれる一聯がある。この「存神」は、身體内に存在するという體內神を思い浮かべる内

丹的養生術、いわゆる存思を連想させる。しかし、「神を存して 坐亡（忘）に入る」とうたわれている「存神」は、「禪定」と同じようなレベルの精神集中法を意味するであろう。「行禪と坐忘と、同歸にして異路無し」^⑬（白居易「睡起晏坐」卷七）。

ところで白居易は、郭虚舟鍊師から『參同契』を授けられ、外丹の實驗を試みたが、結局のところ失敗するという經驗をもっている。たとえば「微之が郭虚舟鍊師に贈別するに同ず五十韻」（卷五十一）の中で、

.....

泥壇方合矩 泥壇は方にして矩に合い
鑄鼎圓中規 鑄鼎は圓にして規に中る
鑪橐一以動 鑪橐 一えに以って動き
瑞氣紅輝輝 瑞氣 紅にして輝輝たり
齊心獨歎拜 心を齊えて 獨り歎拜し
中夜偷一窺 中夜 偷かに一たび窺う
二物正訢合 二物 正に訢合し
厥狀何怪奇 厥の狀 何ぞ怪奇なる

網繆夫婦體 網繆たる夫婦の體
狎獵魚龍姿 狎獵たる魚龍の姿
簡寂館鐘後 簡寂 館鐘の後
紫霄峰曉時 紫霄 峰曉くる時
心塵未淨潔 心塵 未だ淨潔ならず
火候遂參差 火候 遂に參差たり
萬壽覬刀圭 萬壽 刀圭に覬うに
千功失豪釐 千功 豪釐に失す
先生彈指起 先生 指を彈じて起ち
姹女隨煙飛 姹女 煙に隨いて飛ぶ
云々とうたわれている。「心塵」以下の句が、金丹が未完成に終わったことを示す。最後の一句「姹女 煙に隨いて飛ぶ」は、本稿に後引する『周易參同契』の「河上の姹女は、靈にして最も神なり。火を見れば則ち飛び、埃塵を見ず」に類似しているが、白詩の場合は、スケールに違いがあることを承知のうえで言えば、『杜子春』（『太平廣記』卷十六）の結末の部分「噫の聲未だ息まざるに、身は故處に坐す。道士者も亦た其の前に在り。初めて五更なり。見れ

ば其の紫煙 屋上を穿ち、大火 起こりて四合し、屋室俱に焚けり」のイメージにつながるものが連想される。このように白居易は外丹を試みて、失敗に終わったことがあるが、しかし、三浦國雄氏によれば、白居易には「内丹の意識はまだない」（「白樂天における養生」の注⁶¹）。それに對して邵雍の「坐忘」における「對景」。やはり三浦國雄氏がすでにふれておられるように、邵雍の「恍惚吟」（卷十二）

恍惚陰陽初變化

恍惚たる陰陽 初めて變化し

氤氲天地乍廻旋

氤氲たる天地 乍ち廻旋す

中間些子好光景

中間の些子^{いさゝか}の好き光景

安得功夫入言語

安んぞ功夫の言語に入るを得ん

は、内丹の實踐をうたった作品であると思われるが、この詩の中で「中間の些子の好き光景、安んぞ功夫の言語に入るを得ん」、「好き光景」は言語で語れないとうたわれているのは、俞琰が『易外別傳』『先天天根月窟圖』（四庫全書本）『先天天根月窟圖』は、『伏羲六十四卦方位圖』のこと）において、「恍惚吟」は「天根の極玄を泄らし盡くせり。苟しくも親しく恍惚の境に造り、實に氤氲の域に詣るに非ざれ

ば、安んぞ其の極玄爲るを知らんや」と記しているごとく、養生術によつて獲得される恍惚の境地は、その境域に到達したものの以外にはとうてい理解不可能であつて、言葉による表現を超えた悦樂であるということであり、「中間の些子の好き光景」と同様に、瞑想の最中に身體内にくりひろげられる「好き光景」を楽しむことを、「景に對して 顔淵 坐して正に忘る」と表現したのである。

さて問題の第13・14句「赤水に（玄）珠の造化を涵^{ひた}す有り、泥丸に物の青蒼を隔つる無し」である。第13句において「赤水」のなかに「玄珠」があるといい、「（玄）珠が造化を涵す」というのは、身體外において「道」なるものが「造化」の働きをするように、「玄珠」は身體内において「造化」の働きをするという意味であろう。「涵す」と表現されたのは、「玄珠」が「赤水」（＝「赤血」）の液體のなかに存在するものだからである。第14句の「泥丸」は、これも道教の用語で、頭腦のこと。『黃庭內景經』「至道章第七」（『雲笈七籤』卷十二）に體內神の名字を羅列した中の一つに、「腦神（名は）精根 字は泥丸」という一句がある。

「青蒼」は、道教でいう三天の一つ、下から黃天、蒼天、青天の三天における蒼天を指している。「元始經」(雲笈七籤)卷二十一に、

大羅境、無復眞宰。惟大梵之氣、包羅諸天。太空之上、有自然五霞。其色蒼黃、號曰黃天、黃天之上、其色青蒼、號曰蒼天、蒼天之上、其色玄空成青、號曰青天。

(大羅の境、復た眞宰無し。惟だ大梵の氣のみ、諸天を包羅す。太空の上に、自然の五霞有り。其の色蒼黃なる、號して黃天と曰い、黃天と曰い、黃天の上、其の色青蒼なる、號して蒼天と曰い、蒼天の上、其の色玄空成青なる、號して青天と曰う。)

とある。「泥丸に物の青蒼を隔つる無し」、邵雍は頭腦(意識)のなかに、「大梵の氣」につつまれて、重層して存在する「諸天」をすべて網羅している、つまり先天的に宇宙のすべての現象がかれの頭腦の中におさまっているというのである。かれは「安樂窩中一炷の香」において「且つ異なる 緇(僧侶)黄(道士)の廟貌(みたま)に徼むるに」とうたつて、出家や道士と違うかれの獨自性を強調しているが、「一炷の香は清くして宇泰を沖しくす」(一筋の香の

煙は、心を無にしてくれる。「安樂窩中四長吟」卷九)とうたわれているとおり、「一炷の香」は、冥想する際にかかすことのできない必需品である。「安樂窩中一炷の香」詩も、邵雍の道教的瞑想をのべた作品であると思われる。

以上、「安樂窩中一炷の香」詩を参照しながら右に述べたところから考えると、「赤水に因りて時時往く」とは、意識を身體内に集中することによって、「金丹」に相當する「玄珠」を身體内の「赤水」のなかに探ること、『養生辯疑訣』にいうところの「此の珠を求むれば、珠必ず生ずるを得」るに至る過程を表現したものと判斷される。

次に「二十五日」詩の第6句「焉んぞ黄芽有るも 日日娛しまん」。この句において問題になるのは「黄芽」。邵詩には「二十五日」詩以外には見えないようだが、「黄芽」は、道教の經典にしばしば現れる、いわばキー・ワード。たとえば『周易參同契』(卷中。四庫全書本)に「河上の姤女は、靈にして最も神なり。火を見れば則ち飛び、埃塵を見ず。鬼隠れ龍匿れて、存する所を知る莫し。將に之を制せんと欲すれば、黄芽を根と爲す」。鈴木由次郎氏は『周

易參同契』（二五一頁）において、「黄は中黄の炁、芽は爻動の萌し、すなわち眞鉛である」と説明された。本来、外丹で使用される鉛が變化して純化したものをさすのであろうか。『周易參同契』（下篇）「鼎器の歌」の「陰火は白、黄芽は鉛」に對して、彭曉は「黄芽は鉛より生ず、鉛は是れ（黄）芽の母なり」と説明する。白居易も既に引用した「微之が郭虚舟鍊師に贈別するに同ず五十韻」において、「我れに參同契を授け、其の辭は妙にして且つ微なり。六一局鑄に闕ざし、子午雄雌を守る。我れ讀みて日に隨いて悟り、心中了として疑い無し。黄芽と紫車と、其れ坐ながらにして之を致さんと謂えり」とうたっている。「六一」は六一泥という藥名。「子午」は水と火、つまり鉛と水銀である。

ところで『周易參同契』と並ぶ内丹の根本經典として、後世に多大な影響を及ぼしていく^⑮ものに『悟眞篇』がある。この『悟眞篇』の作者・張伯端（九八七—一〇八二）は、邵雍（一〇一一—一〇七七）とまったく同じ時代の人物である。『悟眞篇』は佛教思想を積極的に取り込み活用している。

邵雍の詩にあらわれた養生術（森）

る點が、邵雍の思想と大きく相違しているところであり、また二人の間に交流があつたのかどうかは不明であるが、『悟眞篇』は、邵詩の「黄芽」を考えるうえで一つの手がかりを與えてくれる。たとえば『悟眞篇』（卷上。四庫全書本）「七言四韻・三」および「十一」に次のようにうたわれている（括弧内の語は、宋・翁葆光の註）。

學仙須是學天仙 仙を學ぶは須らく是れ天仙を學ぶべし

惟有金丹最的端 惟だ金丹有り 最も的端なり

二物會時情性合 二物（虎龍）の合う時 情性合し

五行全處虎龍蟠 五行（木・火・土・金・水）の全き處 虎龍蟠る

本因戊己爲媒娉 本と戊己（土）に因りて媒娉（黄婆）と爲し

遂使夫妻得合歡 遂に夫妻をして合歡を得さしむ

只候功成朝玉闕 只だ功の成るを候ちて玉闕に朝し

九霞光裏駕翔鸞 九霞光裏に翔鸞に駕す

（以上、三三）

黃芽白雪不難尋

黃芽 白雪 尋ね難からず

達者須憑德行深

達する者は須らく德行の深きに憑

るべし

四象五行全藉土

四象（木・火・金・水が合成したも

の） 五行 全て土に藉り

三元八卦豈離壬

三元（丹土・龍木・虎金） 八卦

豈に壬（水）を離れんや

煉成靈質人難識

靈質を煉成して 人は識り難く

消盡陰魔鬼莫侵

陰魔を消盡すれば 鬼も侵す莫し

欲向人間留祕訣

人間に向かいて祕訣を留めんと欲

すれども

未逢一箇是知音

未だ一箇のはれ知音なるに逢わず

（以上、「十一」）

この二首の七言四韻における翁葆光の註に、「黃芽」は龍の氣と解釋される一方、同じく「七言四韻・六」の一聯

「甘露 降る時 天地は合し、黃芽 生じる處 坎離交わる」に對して、「甘露・黃芽、皆な金丹の異名なり」と註されている。つまり「黃芽」は、實質的には「玄珠」と同

類のものである。『悟眞篇』（卷中）「七言絕句・十九」

華嶽山頭雄虎嘯

華嶽の山頭 雄虎嘯き

扶桑海底牝龍吟

扶桑の海底 牝龍吟ず

黃婆日解相媒合

黃婆日び解く相媒合し

遣作夫妻共一心

夫妻と作して共に心を一にせしむ

に對して、翁葆光は「二物（雄虎と牝龍）間隔し、東に在り西に在り。媒者の黃婆 之をして交合し、結びて夫婦と

爲さしめ、以つて玄珠・黃芽を産す」と註する。雄虎と牝

龍の交合によつて生み出されるものが、「玄珠」であり

「黃芽」であるというのである。ただ、二者を區別すれば、

『悟眞篇』（卷下）「白龍洞劉道人に贈る歌・四」に「須臾

にして戰い罷りて雲雨收まり、箇の玄珠を種えて泥底に在

り。此れ従り根芽 漸く長成し、時に隨いて灌溉すれば眞

精を抱く」云々とうたわれているから、「玄珠」は種、「黃

芽」はこの種からでる芽という違いがある。邵雍が「玄

珠」ではなく「黃芽」と表現したのは、前句の「赤水」と

の明瞭な色彩の對應關係からであらう。かれは晩唐の詩人

のごとく苦吟を公然と標榜する人物ではないけれども、鄭

定國著『邵雍及其詩學研究』（文史哲出版社 中華民國八十九年元月）に詳細に分析されているように、表現技巧に無頓着な詩人というわけでもなかった。もつとも、かれ自身は「林下の閑言語、何ぞ須いん 更に問うを爲すことを。自ずから知る 紀律無きことを、安んぞ之を詩と謂うを得ん」（「答人吟」卷十二）とうたっている。「紀律」は、詩における諸々の規則である。

以上、右述したところから判断すると、第6句「焉んぞ黄芽有るも 日日娛しまん」は、瞑想のなかで身體内の「黄芽」（『玄珠』）を活發に活動させる（？）内丹養生法を表現したものと思われる。

なお、（人にはみな）「黄芽有る」という表現には、『悟真篇』（卷上）「七言四韻・七」の一聯「人人 本と有り 長生の藥、自ずからはれ途に迷い 枉げて棄抛するなり」（人はだれでも長生の藥を備えている、それに氣がつかないで捨ててしまっているのだ）という思想に通じるものがある。このような思想は、「志士 若し能く修煉すれば、何ぞ妨げん 市に在るか朝に在るかを」（『悟真篇』（卷下）「西江月・

邵雍の詩にあらわれた養生術（森）

二二）という表現を用いて表明されてもいるが、本稿第一節に引用した『陰符經』の「宇宙は手に在り、萬化は身に生ず」に通ずるものである。「宇宙は手に在り、萬化は身に生ず」は、内丹法のいわばスローガンとして道教徒の間で唱えられていたのではあるまいか」と述べたゆえんである。ついでに言えば、陸游も「子に金丹有り 鍊れば即ち成る、人人 各自 長生を具す」（『金丹』。錢仲聯校注『劍南詩稿校注』卷四十五）とうたっている。いずれにしても第5・6句「赤水に因りて 時時往かざれば、焉んぞ黄芽有るも 日日娛しまん」は、内丹法による養生術を表現したものに他ならないのである。

（4）第7・8句「道う莫かれ 天津 便ち事無しと、也た須らく閑處に工夫を着すべし」

この一聯が養生に日々いそしんでいる生活さして表現されたことは言うまでもない。「天津」は、かれの住居の近く、宮城と洛陽の街の間に東西に縫うように流れる洛水にかかる橋の名であり、同時にかれの生活空間でもある。「工夫を着す」すなわち養生術の實踐である。

以上、「二十五日」詩に關して「赤水に因りて 時時往かざれば、焉んぞ黄芽有るも 日日娛しまん」を最大の眼目として、一聯ごとに解釋した。本節の最後に補足として、再度、白居易にふれておきたい。かれに「玄珠を求むる賦」(卷二十二)なる作品がある。白居易は、この作品の最後に次のように述べている。

蓋外明者、不若内明之理、純白者、不若虛白之旨。藏於身不藏於川、在乎心不在乎水。然則頤其神、保其真、雖無脛、求之必臻、役其識、徇其惑、雖沒齒、求之不得。則知珠者無形之形、玄者無色之色。亦何必遊赤水之上、造崑丘之側。苟悟漆園之言、可臻玄珠之極。

(蓋し外の明らかなる者は、内の明らかなるの理に若かず、純白なる者は、虛白の旨に若かず。身に藏して川に藏せず、心に在りて水に在らず。然らば則ち其の神を頤い、其の眞を保たば、脛無しと雖も、これを求むれば必ず臻り、其の識を役し、其の惑に徇えば、沒齒すと雖も、これを求めて得ず。則ち珠なる者は無形の形、玄なる者は無色の色なるを知る。亦た何ぞ必ずしも赤水の上に遊び、崑丘の側に造らん。苟く

も漆園の言を悟らば、玄珠の極に臻るべし。)

内丹を考えない白居易が、「玄珠」や「赤水」を純然たる觀念の領域の問題にしていって、内丹法にいうところの身體内にある物質としての「玄珠」や「赤水」の存在にまったくふれないのは、當然のことであるが、邵雍の知識の中には、白居易の「玄珠を求むる賦」もあつたであらう。邵雍は白居易の文學に精通しており、おのれの思想を表明するにあたって、白居易に對する批判が強力なバネになつてゐたからである。

三 地上の仙界と内丹法

私は以前、「芳草」なる言葉を手がかりにして、邵雍は、この地上こそ仙界である、という思想に到達した、という結論を得た。^⑨いま考えてみれば、この地上こそ仙界であるという私の結論は、きわめて幼稚な段階にとどまつてゐるけれども、この地上こそ仙界であるという思想は、道教の養生術(内丹法)を視野に入れることによつて、いっそうはつきりと納得することができる。内丹法は比喩的にい

ば、身體内に金丹を完成することによって、この地上において仙人になることであるからだ。身體内に金丹を完成するという思想、別の言い方をすれば、身體は小宇宙という觀念、これは、邵雍の文學的創作を考えると、きわめて重要である。なぜなら、複雑になるのでここには詳述しないが、たとえば邵雍が「物に皆な理有り 我れは何者ぞ、天は且^{そも}も言^もわらず 人 之に代る。天工に代り了りて無限に説く、堯夫は是れ詩を吟ずるを愛するに非ず」（首尾吟・その七十八）卷二十）とうたうとき、それは、わが腦内に天が存在する、だからわが詩は天の聲である、と表明していることに他ならないからである。第一節の冒頭に引用した「宇宙吟」詩の「宇宙は手に在り、萬物は身に在り」に對して、上野日出刀氏は『伊川擊壤集』（二三八頁）において、「天人合一、天理即ちわが心」という傳統的儒家哲學を援用して説明された。儒家としての邵雍を考えると、この説明はけつして間違っているわけではなく、積極的な意味をもっている。「學んで仲尼と爲らん」（『皇極經世書』卷十一「觀物五十六」）という表明に象徴的に示されるとおり、

邵雍の詩にあらわれた養生術（森）

邵雍はたしかに儒家哲學をも受容して、かれ獨自の思想にまで昇華しているからである。^⑮しかし、邵雍の宇宙論や人間論には、たんに儒家哲學のみならず、道教思想がふかく關わっていることも否定できないのであって、儒教とともに道教をも取りいれて、新しい思想——この地上こそ仙界である——を創造したところが、邵雍哲學の特徴であり、特異性であるといわなければならない。官吏の道を放棄した邵雍は、儒教と道教を一身のうちに分裂することなく取り込んだ、きわめて貪欲な民間の哲學詩人であった。

ところで宋代は蘇軾（一〇三六—一一〇一）や陸游（一一二五—一二〇）を著しい例證として、詩人の間にも道教がひろく浸透した時代であるといわれるが、^⑯道教の信奉者としての邵雍の作品が宋代の文學世界に投じた一石は、無視することができない。實際のところ、陸游が邵雍の到達した地上の仙界思想の影響を受けていたことは、すでに論じたことがある。ここに前稿に引用しなかった陸游の「車中の作」詩（『劍南詩稿』卷五十一）を紹介しておこう。

秋天近霜霰 秋天 霜霰近く

吳地少風塵 吳地 風塵少し

時駕小車出 時に小車に駕して出で

始知閑客眞 始めて閑客の眞なるを知れり

新交孰傾蓋 新交 孰れか蓋を傾くる

往事漫霑巾 往事 漫りに巾を霑す

處處皆堪隱 處處 皆な隠るるに堪えたり

桃源莫問津 桃源 津を問うこと莫し

第3句の「小車」は、邵雍も愛用した乗り物、第4句の

「閑客（人）」は、もともと邵雍が人々に向かって名乗った自稱である。「始めて閑客の眞なるを知れり」は、己れの眞情とかさね合わせつつ、邵雍こそ心の友であるというのである。ちなみに陸游は、「杖屨尋春苦未遲」（杖屨もて春を尋ねて苦だ未だ遅からず）ではじまる「鷓鴣天」詞（『渭南文集』五十卷）の後半において、次のようにうたっている。

吹玉笛 玉笛を吹き

渡清伊 清伊を渡る

相逢休問姓名誰 相逢いて 姓名の誰なるかを問う

を休めよ

小車處士深衣叟 小車の處士と深衣の叟

曾是天津共賦詩 曾て是れ天津に共に詩を賦せり

「清伊」は清らかな流れの伊水。「深衣の叟」は司馬光、かれは邵雍ときわめて親密な間柄であつた。「天津」は、すでに第二節の（4）で述べたように「宮城と洛陽の街の間を東西に縫うように流れる洛水にかかる橋の名」。司馬光や邵雍たちがこのんで遊んだ處である。「天津」のある洛陽の町に實際に訪れることの不可能であつた陸游は、洛陽奪還の宿望をたくしながらか空想の世界のなかで（かれは詞の前半において、おのれは「三千（世）界の外より歸りて初めて到り、五百年前まで 事は總て知る」とうたっている）、「天津」のほとりに立つて司馬光や邵雍とともに詩を作つて楽しんでゐるのである。「車中の作」の最後の一聯に「處處皆な隠るるに堪えたり、桃源 津を問うこと莫し」とうたわれているのは、この地上が「桃源」——仙界であるからに他ならない。なお、陸游が内丹法を實踐していたことは、周知のとおりである。

結 語

以上、邵雍の「二十五日」詩をこの詩に表現された言語を通して分析するという方法によって、邵雍の道教徒としての一面を考えてみた。

本稿に引用した『黄帝陰符經』・『周易參同契』・『黃庭内景經』・『悟真篇』などの道書に述べられている内容は、机上の理論であるというよりも、実際に實踐することを目的として記述された實用書であるゆえに、養生法を實踐したことのない私には、ほとんど理解をこえるものである。また本稿に部分的に引用した『周易參同契』や『悟真篇』にみられるとおり、道書は、一般的な文學作品を讀みなれてゐるものにとつては、言語的にも異様とも見える摩訶不思議な世界である。はじめて邵雍の文學作品に接したとき、ある種の違和感に困惑したが、道書につづられてゐる世界は、その比ではない。川合康三氏が「詩は世界を創るか——中唐における詩と造物」^④と題して興味深い論文を書いておられるが、「道書は世界を創る——ただし、「別種の」

という限定をつけて」と、答えたいほどである。

右のような事情にもかかわらず、あえて道書を取りあげて論じたのは、邵雍の人物と文學に惹かれて、かれの詩的世界を桃源郷にさまよいこんだ人物よろしく、あちこち徘徊しているうちに、邵雍の文學をより正しく理解するためには、道教の養生術、内丹法を避けて通るわけにいかない、という判断に達したからである。きわめて初歩的な試みであるが、本稿が邵雍文學の研究の一助となることを願つて結びとしたい。

註

- ① この點に關して、三浦國雄「文人と養生——陸游の場合——」(『中國古代養生思想の總合的研究』所收 四一三—四一四頁 平河出版社 一九八八年)にすでに指摘されている。
- ② 坂出祥伸「隋唐時代における服丹と内觀と内丹」(『中國古代養生思想の總合的研究』所收 五八四頁)。
- ③ 小林正美「中國の道教」二六八頁(創文社 一九九八年)。
- ④ 「道藏二」所收(文物出版社 一九八八年三月)。
- ⑤ 小林正美「中國の道教」二六九頁。
- ⑥ 「觀易吟」の解釋は、拙論「邵雍の詩に現れた白居易

〔後〕「大谷女子大學紀要第39號」所收 二〇〇五年二月を参照されたい。

⑦ この詩は、詩題に示されているとおり、左藏寺丞・吳傳正なる人物（詳細は未詳）の詩に唱和した作品であるが、現在傳わっている吳傳正の作品は、邵詩に自注の形で引用されている「從此天津南畔景、不教都屬邵堯夫」一聯のみにすぎない。『宋詩 第七冊』四七〇二頁。

⑧ 拙論「邵雍の詩に現れた白居易（前）」（『大谷女子大學紀要第38號』所收 二〇〇四年二月）の注(7)・(9)を参照。

⑨ 拙論「邵雍と芳草」（『夕日と芳草——中國古典文學論集——』所收 現代圖書 一九九九年）。

⑩ 『伊川擊壤集』五二頁（明德出版社 昭和五十四年）。

⑪ 福永光司『莊子 外篇・上』一八〇・一八一頁（朝日文庫版）。

⑫ 吾妻重二「悟眞篇」の内丹思想」（『中國古代養生思想の總合的研究』所收 六一三頁以下）、および石田秀美「氣——流れる身體」第四章 流れの創造と身體鍊金術」を参照した。

⑬ 「坐忘」といえば、唐・司馬承禎（六四七—七三五）の「坐忘論」（『雲笈七籤』卷九十四）が想起されるが、「坐忘論」の特徴として、神塚淑子氏は「服氣や金丹などの道術のことが全く述べられずに肉體の不死が説かれていること（中略）すなわち佛教の坐禪論を取り込んで説かれた心の安定を

得るための修養論——「泰定」以前の六階梯——が、（中略）心の安定（定）の純粹さと深さが媒介とされていること」（二三三頁）、つまり「坐忘論」は「心」の修養論（二三三六頁）であることを指摘された（司馬承禎「坐忘論」について——唐代道教における修養論——（『東洋文化』第62期所收 一九八二年）。白居易が「行禪と坐忘と、同歸にして異路無し」と述べたのは、心の修養という點で「行禪」と「坐忘」は共通する、と考えていたからだと思われる。なお、三浦國雄「白樂天における養生」（荒井健編『中華文人の生活』所收 平凡社 一九九四年）によれば、「存神」はすでに『黃庭經』の梁丘子注などにみえる傳統的な道教の精神集中法であるが、白樂天もこれを心のコントロール法として實踐していた」（九四・九五頁）。

⑭ 道教の三天については、小林正美「劉宋期の天師道の『三天』の思想とその形成」（『東方宗教』第七〇號 一九八七）、および麥谷邦夫「道教における天界説の諸相——道教教理體系化の試みとの關連で——」（『東洋學術研究』第二十七卷別冊 一九八七）を参照した。なお、右の二著によれば、道教には三天のみならず、六天や九天、あるいは三十六天などという考えもあるといわれるが、天が三層から構成されるという思想は、門外漢にはすぐに『老子』（第四十二章）の「道は一を生じ、一は二を生じ、二は三を生じ、三は萬物を生ず」が連想される。三天は『老子』の生成論を根據とするも

のなのであろうか。専門家の教えを仰ぎたい。

- ⑮ 吾妻重二『「悟真篇」の内丹思想』（『中國古代養生思想の総合的研究』所収 六〇〇頁）。

- ⑯ 『悟真篇』と佛教（禪）との關係に關しては、福井文雅『「悟真篇」の構成について』（『東方宗教』第七〇號 一九八七）に、すでに指摘されている。

- ⑰ 「七言四韻・三・十一」の註の原文は、次のとおりである。「註二」「又以龍之弦炁、曰眞汞、曰姤女、曰水液、曰青娥、曰砂裏汞、曰朱裏汞、曰精、曰黃芽、曰流珠、曰青衣女子、曰金烏、曰離女、曰牝龍、曰眞火、曰二八姤女、曰玉液、曰玉芝之類、其實一也」。「註十一」「龍之弦炁曰黃芽、虎之弦炁曰白雪」。

- ⑱ 詳細は、拙論「邵雍の詩に現れた白居易（後）」（『大谷女子大學紀要第39號』所収 五八頁以下 二〇〇五年二月）を参照。

- ⑲ 林佳美『宋代崇道風氣與詩歌創作初探』（『宋代文學研究叢刊 第二期』所収 麗文文化事業公司 一九九六年九月）參照。

- ⑳ 「陸游の詩に現れた太平の諸相——陸游晩年の一面——」（『詩人と涙——唐宋詩詞論——』所収 現代圖書 二〇〇二年）參照。

- ㉑ 『終南山の變容——中唐文學論集』所収 研文出版社 一九九九年一〇月）。

邵雍の詩にあらわれた養生術（森）