


金 文京 KIN, Bunkyo  
(京大大学人文科学研究教授)



## 心ここにあらず——さまよう心

ぼんやりしている人に向かって、よく「心ここにあらずだね」とか、半分に言うことがある。これは中国の儒教の経典である『大学』という本に、「心ここにあらざれば、視れども見えず、聴けども聞こえず、食べるもその味を知らず、これを身を修めるはその心を正すにありと謂う」とあるのがもとである。ぼおとしてしていると、見えるものも見えない、聞こえるものも聞こえない、食べても味がわからない、だから体を修めるには、まず心を正しくもたねばなりませんよ、ということで、まことにもっともな教えである。

しかし、心ここにあらず、のことはどこであろう。それは心のある心臓であるにちがいない。心という字は、もとのように書いたが、これは心臓の形を象形文字にしたものである。本来、心臓にあるべき心が、そこにいないでどこかに行ってしまった。どうやら心は、あちこちをうろつくらしい。

もうずいぶん前のことだが、高橋和己という作家に、『わが心は石にあらず』という小説があった。この題、多くの人が、自分の心は石のように冷たく無感動ではない、という意味にとっているらしいが、それは誤解である。この言葉もやはり中国の古典から出たもので、古代の歌謡集である『詩経』の「柏舟」という歌に、「我が心は石にあらず、転ばすべからざるなり、我が心は席にあらず、巻くべからざるなり」とある。自分の心は石ではないので、勝手にころがして、向こうへやることはできない、ムシロでもないので、勝手に

にくるくる巻いて、しまってしまうことはできない。

できない、と言っているが、それは自分の心はできないということで、心一般はどうやら、ころがしたり、巻いたりできるものと思われているらしい。このうろついたり、ころがしたり、巻いたりできる心は、むろん臓器としての心臓ではない。それは心の作用、心のはたらきで、これを神しんという。精神、心神の神である。だから心ここにあらずの状態を心神喪失という。

## 心をさがせ!——儒教

では心神喪失になったら、どうすればよいのか。むろんさがして取りもどさねばならない。中国の戦国時代の賢人、孟子はこう言っている。

仁は人の心なり、義は人の路なり。その路を捨てて由らず、その心を放ちて求めず、哀しいかな。人、鶏と犬を放つあらば、すなわちこれを求むるを知る、心を放つあるも、求むるを知らず。

(『孟子』「告子篇上」)

仁という字は、人と二からなる。人が他人と生きてゆくための思いやり、それが仁で、それが人間本来の心である。鶏や犬がいなくなるとさがすのに、自分の心がいなくなっても、さがそうとしない、なんとあわれなことではないか、と孟子は言う。したがって、心ここにあらず、とはなにもぼおとした心神喪失だけを言うのではない。人間本来の思いやり、仁の心を忘れてしまえば、それが心ここにあらず、ということになる。

ではどうすれば心をさがせるのか。それには日頃から、心がさまよいでないう、ちゃんとしまっておく手だてを知っていることが重要である。

心をしまっておく手だてがきちんとできていれば、たとえさまよいでも、心はかならず帰ってくる。これを孟子は、心を存す、存心じんしんといった。

ではどうやって心をしまっておくのか。これも孟子はちゃんと考えてある。「君子は仁をもって心を存し、礼をもって心を存す」、つまり立派な人は、思いやりと礼によって、心をしまっておく。礼というのは節度のことである。思いやりをもち、節度をわきまえてそれを行えば、心がさまよいでることはない。立派な人は常日頃から仁と礼を忘れずに、心をきちんとしまっておく、だから「君子は終生の憂いあるも、一朝の患いなし」、つまり立派な人は一生の間、いつも仁と礼を忘れていないか、心が逃げ出さないか心配しなければならぬが、そのかわり、心がいなくなって突然の災難にあうことはないのである。

まことにもっともな、ありがたい教えであるが、しかし一生心配ばかりしなければならないのも、しんどい話である。並の人間にはなかなかできそうもない。孟子もそのことは先刻承知で、前もってちゃんと言っている。「君子の人に異なる所ゆえんは、その心を存するをもってなり」、立派な人が並の人間とちがうのは、心をしまっておけるからだ。つまり、並の人間には無理でしょうね、というわけである。

## みんな幻だ!——仏教

孔子さまや孟子さまの教えである儒教はたいへん立派だが、凡人にはどうもむずかしそうだ。それにあちらさんには凡人は相手にしないよ、という態度もなきにしもあらずである。では中国の凡人たちは、なにを信じて生きていたのだろうか。中国には儒教のほか、インドから入った仏教、それに中国固有の民間信仰であ

る道教などがある。まず仏教の教えをみてみよう。

仏教にはやたらに多くのお経があるが、数あるお経の中でもっとも簡にして要を得ているのは、有名な三蔵法師、玄奘が訳した『般若心経』であろう。『般若心経』は略して『心経』ともいい、まさに心のお経である。「観自在菩薩、行深般若波羅蜜多、照見五蘊皆空……」と唱えてみても、なんのことだかわからないが、このお経が言っていることを、かいつまんで説明すると、こういうことである。

私やあなた、それに体とその知覚、思考、人の生き死に老いなどは、すべて実体のない幻である。これらが全部みな幻だということがわかってしまえば、心に引っかかるものなくなり、心配も恐怖もなくなって、自由自在の境地に達する。これがお釈迦さまの説く般若波羅蜜多、すなわち智慧の完成である、というのである。

人に対する思いやりと節度を持ち、心が逃げ出さないよう、日夜つとめてきた中国人にとって、そんなものはみんな幻だ、というこの仏教の教えは、まさに仰天もの、頭の上の重石がとれて、「終生の憂い」から解放された思いであつたらう。インドから来た仏教が、中国で熱狂的に迎えられ、あつという間に広まったのも、なるほどと思える。

しかしそいつはいいや、みんな幻だ、と思えるのは一時のこと、思いつづけるのはむずかしい。お腹がすいても、これは幻だと思えるのは、お釈迦様や観音様ならいざ知らず、凡人にはとうてい無理である。というわけで仏教も凡人には、なかなかむずかしい。

## 心臓の神様——道教

次は道教。道教は、やおよろずの

神々を信じる日本の神道のような宗教であるが、その究極の目的は不老長寿、つまり永遠の命を得ることである。永遠の命といっても、靈魂だけが生きつづけるのではなく、現にある肉体が不死身となることを目指す。これを成し遂げた人が仙人で、てっとり早くいえば、道教とは仙人になるための宗教である。

不死身の仙人になる方法はふたつある。ひとつは不死の靈薬を飲むことで、その薬を丹、それを作る方法を錬丹術という。仁丹の丹もこの錬丹術から来ている。丹というのは、赤い絵の具や朱墨を作る原料になる辰沙しんしゃという鉱石で、中身は硫化水銀である。これを炉の中で鉛などといっしょに焼いて作つたらしい。

しかしこんなものを飲んだら、水銀中毒で死ぬにきまっている。現に中国の皇帝の中には、これを大量に服用して死んだ者が何人もいる。ただしこれにもうまい言い訳があつて、いや、あれは死んだのではなく、肉体から抜け出て仙人になったのだと説明する。これを尸解しかばねと叫ぶ。尸から解脱するという意味である。しかし本来は肉体のままで仙人になる約束だから、これはどうもつじつまが合わない。どうやらやっぱり死んでしまったらしい、ということで、この方法は流行らなくなった。ちなみに仁丹は、名前は丹でも、水銀は入っていません。

飲む丹がだめなら、体の中で丹をつくってしまおう。人間の体には、気とよばれるエネルギーがそなわっている、これをうまく利用すれば、不死の薬が作れるはずである。というわけで、次は体の中で丹をつくる試みがはじまる。飲み薬の丹を外丹というのに対して、体内でつくる丹は内丹という。

その方法は、体の下にある気の海から、背骨にそって通る督脈とくみゃくという経絡けいらく(漢方で鍼を刺すツボの通路、



図1 内景図

解剖学的には存在しない)を通じて、気を頭にあげる。次は頭から胸とお腹を通る任脈を通じて気を丹田、つまり丹を植える畑におろす。丹田は上中下、3つあり、上丹田は頭部、中丹田は心臓、下丹田は臍下三寸(約10センチ)のところにある。そこで気を肥やしに丹を育てるわけだが、それには体内の各部分、五臓六腑がみなそれぞれの役割をはたさなければならぬ。

五臓六腑の臓腑は、蔵府に肉月の偏をつけたもので、つまり体内の蔵と府である。蔵と役所には役人がいて仕事をしているが、それと同じく

五臓六腑には、それぞれそこを守る神様がいて、連絡を取り合いながらつとめをはたしている。図1は、体内で丹をつくる仕組みを描いた内景図というもののだが、右下の丸い渦が気の海、背骨にそったレールが気を運ぶ経絡で、そこを羊が牽く車がのぼっている。真ん中の心臓には、「玉精猛獣」、「碧眼胡兒」と書かれており、その間に人がいる。これがどうやら心臓の番をする神様らしい。猛獣や碧の目の子供がいるところを見ると、心臓はやはり血の気が多く、すぐどこかに飛び出してしまうと考えられていたのであろう。

『黄庭内景経』という本によると、心臓の神様の名前は丹元で、字(他人が呼ぶ時のためにつけた別名)は守靈であるという。つまりここが丹をつくる元なのであろう。他の臓器の神様にも、むろんみなちゃんと名前と字がある。

内丹をつくるには、静座して精神を集中し、体の中で気が環流し、それぞれの部署の神様が働いて丹ができるさまを想像する、それによって実際に想像どおり丹ができるのである。これを存想法といった。存思は、孟子の存心と言葉は似ているが、具体的にはインドのヨガの影響を受けていると言われる。

私は子供のころ、夜ふとんの中にもぐって、体の各個所の代表会議というのをよくやった。お腹の代表が、はらがへったという、頭代表が朝まで待てという、すると手の代表が、おれが台所でなにかかっぱらってこようという、足の代表はもう疲れていやだといい、手と足がけんかをはじめ、そのうちに寝てしまうのである。大人になって聞いてみると、こんな遊びをしていたのは、私ひとりだけではないらしい。

内丹づくりの存想法というのは、どうもこの手の子供の遊びのようで、面白そうではあるが、これで本当に内丹ができて死なずにすむ気づかいはない。しかし外丹のように、これで死んでしまうことはないの、まずは人畜無害、さらに太極拳などさまざまな健康法が、この内丹づくりから派生したことを思えば、有益であったといってもよい。

### 三教合わせて心の修行

さてここまで儒教、仏教、道教での心の扱い方について見てきたが、どれもみないまひとつで、満足がいかない。そこで、それなら3つ合わせて、いっぺんにやってみようとい

うことになった。なんでもいっしょくたにすればよいというものではないが、中国人はチャンポンが好きなのである。これを三教合一という。儒仏道3つの教えは結局同じもので、1つに帰結するというのである。本当は同じではないが、小異を捨てて大同につくのが、これまた中国人の好みである。

この三教合一思想は、さまざまな面にあらわれているが、その1つに禅宗がある。禅宗は仏教の一派ということになっているが、そこには儒教、道教の影響が強くみられ、いわ

ば三教合一的な中国的仏教である。13世紀に当時の社会の常識的知識を集めた『事林広記』という一種の百科事典が出版された。その中の「禅教門」には、当時の民間で流行した禅宗式心の修行法が、韻文のかたち、図入りで載っている。次にそれを紹介してみよう。

### 心の猿をつないでおけ

まずは傳大士の「猿心頌」。「由来、心の相は本形なく、境を逐て猿の如し。意を用いて羈ぎ磨めるも終



図2 猿心頌



図3 放心頌

に測るなし、ただ能く念いを息れば自然と平らし」。

どういうことかという、心にはもともと決まった形はなく、自分に都合のよい境遇を追いかけて猿のように走りまわる。それをつなぎとめようとしても、相手は変幻自在で、予測できない、しかしこちらがあればこれ思い悩むのをやめれば、自然におとなしくなるのだ、というのである。心をつなぎとめるというのは、儒教の考え方だが、心は猿というのは、心臓に猛獣がいるという道教の発想で、心配せず自然体でというのは、道教のほか仏教の考え方も入っているであろう。図2は、心につなぎとめられた猿が神妙にしているところ。

### 心を放り出せ

次は龐居士の「放心頌」。「誰か知らん只這の一点子、累劫の衆生他に使わる。若選持ち起こせば万縁生ず、放下すれば全く些個の事もなし」。

劫とは、未来永劫という時の劫で、仏教の宇宙論的時間の単位、仏様にとっては半日だが、人間界では48億2千万年である。それをなんども繰り返す、とほうもなく長い期間、人間をこき使うのは、心という字の3つの点のうち、たったひとつにすぎない。もしそれを持ち上げれば、そこからさまざまな因縁が生じて、ますますややこしくなる。しかしそれを放り出してしまえば、なにごともないのである。

儒教での放心は、心がなくなってしまうことで、困ったことだが、仏教での放心はその反対、現代中国語では放心といえ、安心すること、これは仏教の考え方である。放り出すか、しまっておくか、どっちにするか悩ましいところである。図3は、心の真ん中の点を下に放り出

したところ、全部放り出さないとこ  
ろがミソである。

### この心を悟れ

3番目は了禪師の「悟心頌」。「外  
より看れば三点、星の布ぶが如く、  
中に横たわる鉤は月の斜めなるに似  
たり。迷えばすなわち披毛を此れよ  
り得、これを悟れば仏と作るもまた  
他に由る」。

心という字は、3つの点が星のよ  
うにならび、その下にカギのような  
三日月がある。この月と星のかすか  
な光を見失えば、人間はけだものな  
ってしまう。反対に、その光に導  
かれれば、仏にもなれるのである。  
図4では、心の上に丸い小さな点  
がある。心の光を外からよくみれば、  
悟りを開いて仏様にもなれますよ、  
ということであろうか。

### 心の蛇を去れ

4番目は朴和尚の「蛇心頌」。「外  
にては仏事を談じて誇るに堪えるが  
若きも、孰か料らん中に毒を蔵する  
こと蛇に似たるを。儻し反って心  
をもちて口に應ずるを解せば、罪根は  
随いて滅し福は芽を生ず」。

口ではえらそうに、仏様、仏様と  
いっているが、あにはからんや、心  
の中にはヘビの毒をしまいこんでい  
る。心に思うことと口で言うことが  
ちがっていることこそ、罪悪の根源  
である。もし心と口を一致させるこ  
とができれば、罪は消えて、幸福の  
芽がそこから育ってくる。

うそはいけません、もし心にヘビ  
が住んでいるなら、その毒を口から  
はき出してしまいなさい、というこ  
とか。図5は、ヘビの口から仏が  
出てきているようにも、また心にわ  
だかまるヘビを仏様が引っ張り出  
してくれているようにも見える。



図4 悟心頌

### 心を観よ

最後は達磨大師がつくったと伝え  
る「観心頌」。図6をみると、20の  
漢字をぐるりと輪に書いてある。今、  
いちばん下の「圓(円)」から時計  
まわりにならべると、「圓(円)・明・  
淨・智・身・寂・照・忘・空・理・  
縁・清・性・離・真・極・妙・常・  
終・始」となる。この20文字は、  
みな心のはたらきに関する言葉で  
あるが、10文字ごとに韻を踏むよ  
うにならべてある。つまり「円」と  
「縁」、「明」と「清」、「淨」と「性」、



図5 蛇心頌

「智」と「離」、「身」と「真」、「寂」と「極」、「照」と「妙」といったぐ  
あい、以下も同じ、対角線上の2  
字にあたる。そして5字を1句とし  
て、どの字から、左右どちらの方向  
に読んでも、5字句が4つあり、2  
句目と4句目の終わりの字が韻を踏  
む詩になるようにできている。

ために「円」から時計まわりに  
やってみると、「円明淨智身、寂照  
忘空理。縁清性離真、極妙常終始。」  
(円かにして明らかに淨らかな智と  
身は、寂として照らして空なる理を忘  
れる。縁は清らかに性は真をすら離

れ、極めて妙にして常に終始す)と  
なり、「理」と「始」が韻を踏む。  
次に最後の「始」から逆にまわると、  
「始終常妙極、真離性清縁。理  
空忘照寂、身智淨明円。」(始終常に  
妙極まり、真は性を離れて縁を清め  
る。理は空なれば照らすを忘れ寂と  
して、身と智は淨く明らかに円かな  
り)となり、「縁」と「円」が韻を  
踏む。なんのことがよくわからない  
が、声に出して読めば、お経と同じ  
でありがたい気がするだろう。

このように最初から読んでも、最  
後から読んでも意味が通じる文を回  
文といい、日本語でも「竹やぶやけ  
た」、「みがかぬかがみ」のようなも  
のから、「ながきよ夜の遠の睡りの  
みなめざめ、波乗り船の音のよきか  
な」という歌まであるが、これはど  
ちらから読んでも同じ文句になる  
というだけである。この「観心頌」は、  
どの字から左右どちらに読んでも詩  
になり、合計40とおりの詩ができ  
てしまうのだからすごい。しかしす  
ごすぎて、これで心を観ると言われ  
ても困ってしまう。いったいどの字  
からはじめたらよいのか、左右ど  
ちらに行ったものやら、これでは心を

迷わす「迷心頌」ではないか。玩物  
喪志ならぬ、玩字喪心(字を玩んで  
心を喪う)というべきかもしれない。  
これを達磨がつくったというのは、  
後世のでっちあげである。なお図6  
は、『事林広記』のものは不正確な  
ので、『人天眼目』(大正大藏經)か  
ら採った。

人の心は民族や国によってそんな  
にちがわないかもしれないが、文化  
的背景が異なれば、心のはたらき  
にも自ずと差が出てくるであろう。

以上、中国人の心について述べて  
みたが、古来、心についてさまざま  
な思索を重ね、さまざまな修行法を  
考えてきた中国人の心は、なかなか  
フクザツそうである。今や日本を抜  
いて、世界第二位の経済大国、政治  
大国となった中国の人々との心のお  
付き合いは、一筋縄ではむずかしい。

### 心と腹の関係

最後にもうひとつ、いかにも中国  
人らしい考え方を紹介しよう。われ  
われの常識では、考えるのは頭、感  
じるのが心、そして考えたり感じたり  
するための知識や経験は、常識的

にも、また医学的にも頭に蓄積され  
るというのが正解であろう。しかし  
昔の中国人はどうやらそうは考えな  
かったらしい。

たとえば本を読んで得た知識、暗  
記した文句を記憶するのは頭脳のは  
ずだが、昔の中国人は、それがお腹  
にたまる考えた。博学な人を「満  
腹の文章」と形容するのが、その証  
拠である。昔の中国では、名文を  
いっぱい読んで暗誦し、それを利用  
して自分も名文を書き、それで科挙  
の試験にめでたく合格し役人になる  
のが、人生最高の目標であった。だ  
から勉強とは、一生懸命名文を讀ん  
で、それをせつせとお腹にためこむ  
ことであった。

満腹の食物は、栄養分となって体  
中に送られ、血となり肉となるが、  
満腹の文章は、上へのぼって心の感  
情で味付けし、頭の理性が盛りつけ  
をして、口から名文として出てくる。  
それを手で書けば、一丁上がり。腹  
と心、頭、口、手が協力して名文を  
生み出すわけであるが、中でも上下  
に隣り合った腹と心との関係は重要  
であると考えられていたらしい。腹と  
心はまさに人間の腹心である。讀ん  
だ本の内容が、頭ではなくお腹にた  
まると考えると、どことなく愉快で、  
たのしい感じがするではないか。

腹に知識がたまるという、この中  
国人の考えは、どうやら日本にも影  
響したらしく、現に腹案、腹芸など  
の言葉がある。お腹にたまった知識  
は、腹黒いのではと疑う人もい  
るかもしれないが、腹をわって話せば、  
本音が聞けるであろう。

こころの未来研究センターの先生  
方には、こころの未来だけでなく、  
おなかの未来についてもぜひ研究し  
ていただきたいものである。

#### 参考文献

[宋] 陳元靚編『事林広記』(北京中華  
書局、1997年)



図6 観心頌