

心理臨床から観る道教の「内丹」

黒 木 賢 一

I は じ め に

心理臨床の場で、クライアントはこころの悩みを語ると共に、様々な身体症状を訴える。心理臨床家なら、誰もが身体の方の症状の訴えは姿を変えたところの有り様だと経験的に知っている。私たちが身体について論じるとき、西洋医学の視点から考えるのが一般的であろう。それは身体を解剖学的に部分としての臓器、「見える身体（粗大身）」としてとらえる視点である。しかし、東洋医学の視点は気の流れる形態としての「見えない身体（微細身）」から出発している。石田（1987, p. 19.）によれば、中国では「身体を開いて見た場合でもその身体にそそがれるまなざしがまったく異なっていた」と述べている。その眼差しとは、臓腑の役割はあくまでも気、血、水が滞りなく流れる調節機能が中心であり、気、血、水の流れによって機能するもう一つの「微細な身体」を重視していた。このことはインド医学でも同様であると共に、クンダリーニ・ヨーガではチャクラの存在を認めている。また、東洋思想には、自然の中に人が存在し、人の中に自然が存在するという「天人相関」の考え方や、こころと身体は一つであるという「心身一如」の視座がある。これらの視座から西洋近代の二元論をいかに超えるのが現代の大きな課題の一つである。

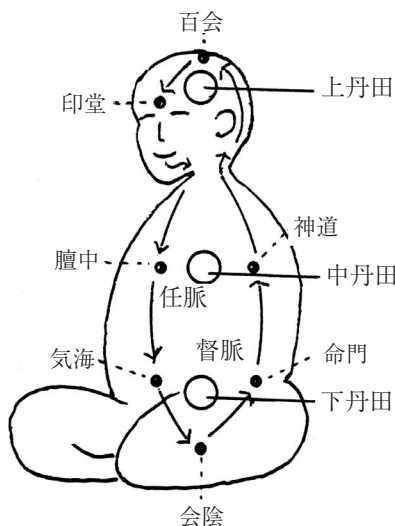
本稿では、まず気の象徴的身体について、道教の「丹田」とクンダリーニ・ヨーガの「チャクラ」の類似点を述べ、さらに道教の「内経図」を読み解くことを試みる。次に、西洋における錬金術に相当する道教の「煉丹術」を説明し、「内丹」という身体技法について述べる。最後に、内丹における身体技法の方法論を心理臨床に読み替えることで、東洋的心理臨床について論考する。

II 東洋における象徴的身体

1 道教の「丹田」とクンダリーニ・ヨーガの「チャクラ」

東洋医学では、「見える身体（粗大身）」とともに存在するもう一つの微細身を問題にしてきた。その微細身とは、気が流れる「経絡」としての身体のことである。身体には気を循環させる通路がある。それを「経絡」と呼び、経脈と絡脈がある。経とは体の縦（上下）を流れる太い流れ、絡とは横（左右）を流れる細い気の流れであり、経絡上に気がたまる点を経穴（ツボ）と呼ぶ。経絡は手足三本ずつの陰経と陽経に分かれており十二経絡（正絡）と八本の奇経八脈から成っている。これは身体に流れる川のようなネットワークシステムとして、皮膚、筋肉、各臓器をつなぎ、全身を一つの有機体として働いている。この微細身を理解するには、肉体と共にある目に見えない経絡上の「気の身体」をイメージし

図1 「三丹田」の部位



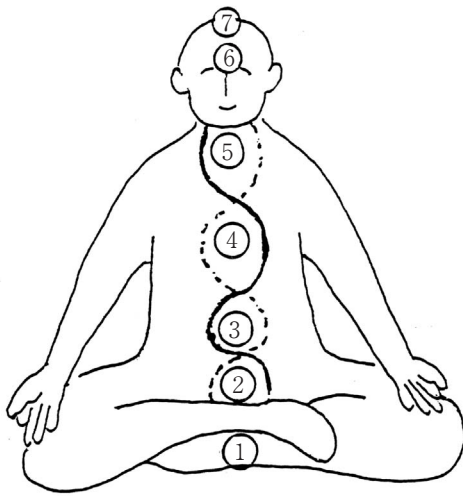
て頂きたい。

十二経絡の理解の仕方は両手を上げて立ち（万歳の形）陰経の気の流れは下から上へ，陽経の気の流れは上から下へ流れるととらえれば分かりやすい。十二経絡には，手の三陰経は上腹部から胸部の内側（中焦），そして指先に向かう「手太陰肺経」「手厥陰心包経」「手少陰心経」がある。足の三陰は足の指先から腹部，そして胸部の内側に向かう「足太陰脾経」「足厥陰肝経」「足少陰腎経」がある。手の三陽には，手の指先から頭へと向かう「手陽明大腸経」「手少陽三焦経」「手太陽小腸経」がある。足の三陽は頭から足に向かう「足陽明胃経」「足少陽胆経」「足太陽膀胱経」がある。このように正経は十二経絡から成り立っている。身体内の経絡は肺経から始まり肝経に終わり，そして再び肺経に戻り循環しているといわれている。

奇経八脈には，「任脈」「督脈」「衝脈」「滯脈」「陰維脈」「陽維脈」「陰蹻脈」「陽蹻脈」がある。これらの八脈は，山田ら（1979, p. 98.）によると，十二経脈の間を縦横に走り，交差して，経絡の間の連携をさらに密接にするとともに，十二経脈を流れる気血を調節し，経脈中の気血が旺盛になれば，奇経に注がれ蓄えられ，不足すれば奇経から補充され，十二経脈を大河に奇経を湖に例えている。このような気の流れで形成された微細身を本稿では問題にしている。

特に道教では，奇経八脈の任脈と督脈を用いた身体技法を用いる。それを周天といい内丹の中に取り入れられている。周天においてはエネルギーのセンターとしての三丹田に気を循環させるのである。このことは後に詳しく述べる。丹田は気が体内で作られ蓄えられるところであり，下丹田の部位は臍下5～6 cmに位置している。また，体の正中線にそって，胸の中央あたりにある膻中のツボの位置周辺を中丹田といい，眉間のある印堂のツボの位置周辺を上丹田という。図1はそれらを示したものである。

図2 「チャクラ」の部位



- 7. サハスーラ・チャクラ
- 6. アージュニヤー・チャクラ
- 5. ヴィシュッダ・チャクラ
- 4. アンーハタ・チャクラ
- 3. マニプーラ・チャクラ
- 2. スヴァディシュターナ・
チャクラ
- 1. ムーラーダラー・チャクラ

次に、クンダリーニ・ヨーガのチャクラについて述べよう。チャクラとは、サンスクリット語で「光の輪」という意味があり、身体の基底から頭頂まで7つのエネルギーセンターが正中線上にある。このチャクラは宇宙を構成する五大元素である地、水、火、風、空に気と光を含めた7つの要素を象徴化しおり、各チャクラのイメージは固有の形態と色があり蓮華の絵で表されている。図では、丸く描かれている部位、下から会陰の部位が第1チャクラ、下腹部の臍の下が第2チャクラ、みぞおちが第3チャクラ、胸（心臓）が第4チャクラ、喉が第5チャクラ、眉の間が第6チャクラ、頭頂部が第7チャクラの位置を示している。本山（1978, p. 67.）によると、チャクラは3つのグループに分けることができるという。第1グループは第1・第2チャクラであり、それらは生命力の源であり生理学的な領域で、地球と太陽からくるエネルギーに影響を受けている。第2グループは第3・第4・第5チャクラであり、それらは人格の発達の領域であり、人間関係を通して影響を受けている。第3グループは第6・第7チャクラであり、それらはスピリチュアル（霊的）な領域であり、その進化が達せられたときのみ活動するという。このようなチャクラの体系は、Myss（1998, p. 77.）によると、人間の成熟過程に見られる7つの明確な段階を元型として描写したものであり、私たちが物質世界の誘惑を徐々に克服することによって、神性へと昇華する過程を暗示しているという。これは、クンダリーニの覚醒と呼ばれるものである。クンダリーニ・ヨーガでは、身体技法（瞑想）を用いて第1チャクラに眠っている象徴的などぐろを巻いた蛇を覚醒させ、そのエネルギーを螺旋状に第七チャクラまで高次元意識性へと上昇させ、霊性を高める。

これら7つの「チャクラ」は、道教の3つの「丹田」に対応するものと考えられる。下丹田は下腹の部位で第2チャクラの周辺に、中丹田は胸の部位で第4チャクラの周辺に、上丹田は、眉間の部位で、第6チャクラの周辺に相当する。上野（1994, p. 109.）は、

表1 チャクラと丹田の比較

部位	1	2	3
チャクラ	1～2	3～5	6～7
丹田	下丹田（精）	中丹田（氣）	上丹田（神）

「道教系の中国医学では宇宙に偏在する根源的エネルギーである＜氣＞を、さらに精、氣、神という3つのレベル（次元）に分けています」と述べている。表1は、微細身におけるチャクラと丹田の部位を比較したものである。

クンダリーニ・ヨーガにおける意識の覚醒への身体技法は、道教における「内丹」に類似している。クンダリーニ・ヨーガでは身体の正中線上にある第1チャクラのエネルギーを下から上へと第7チャクラまで上昇させる技法を用いる。また、道教の内丹は身体内の任脈と督脈の経絡に気を巡らしていく技法を用いる。この両者の技法において細かな違いがあるが、身体技法を用いてスピリチュアル（靈的）に至る意識性を覚醒させる意味では同じである。また、ヨーガにおけるクンダリーニの覚醒、道教における神への変容は、身体技法を用いて、3つの次元の身体を体感させると同時に3つの次元の意識をも体験させる。3つの次元の身体とは、上野（1994, p. 109.）が述べる「精のからだ」「氣のからだ」「神のからだ」であり、それらは田畠（2003, p. 61.）が分類した現実感覚的身体、主観感覚的身体、超個的身体の「三種の身体」に相通じるものである。それら3つの身体にともなう意識の状態があることを筆者はすでに論じたので参照してもらいたい（黒木, 2005b, p. 148.）。

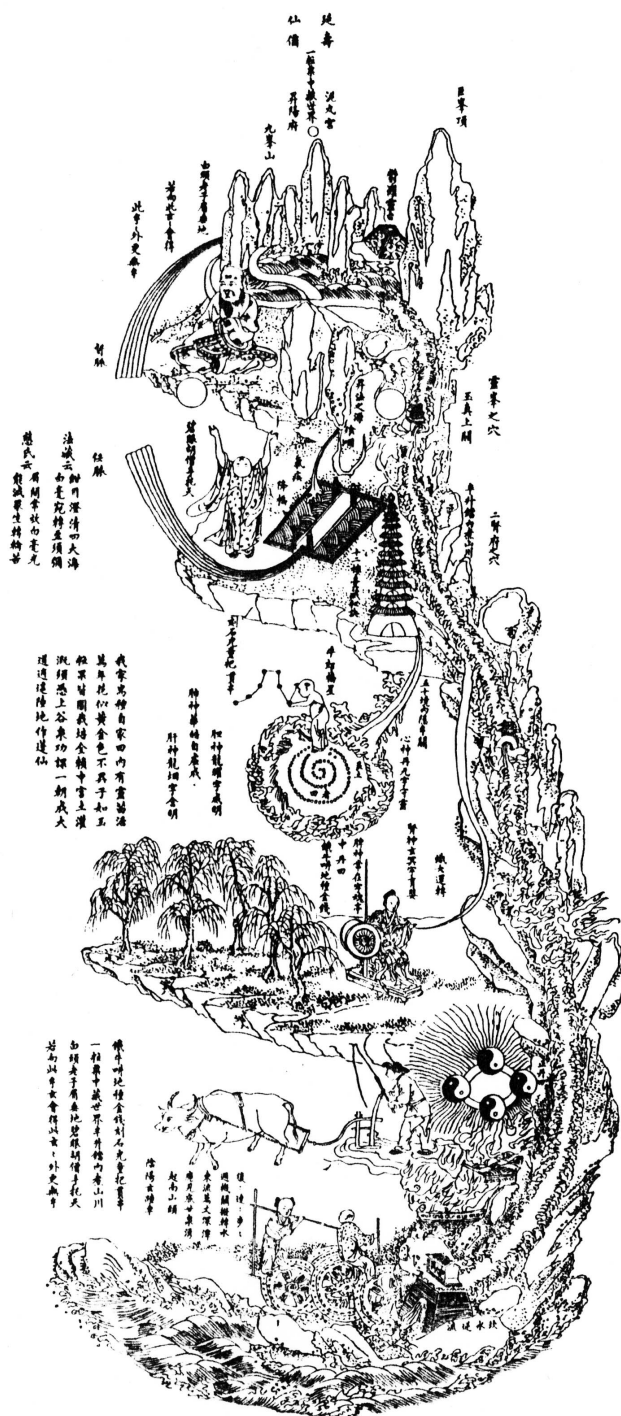
2 「内経図」における象徴的身体

古代中国人は、大自然を身体に取り込み、山水の風景を映し出す身体として、象徴化された次のような「内経図」を描いていた。

「内経図」を下丹田（精）から見てみよう。生命の海から男女（陰陽）が仲むつまじく水車を、絶え間なく一步步廻している（「復復連連歩歩週」）姿が描かれている。水車はぐると回り、小さな建物の穴（水路）から水が逆流（「坎水逆流」）し、督脈を昇っていく。2つ鼎には火が焚かれており、熱気が漂い、逆流した水（陰＝女性性）と火（陽＝男性性）が交合する。また、鉄の牛が田を耕し金銭を植え（「鐵牛耕地種金銭」）、石を刻む子どもは串刺しを持っている（「刻石兒童把貫串」）。その上部には4つの陰陽図が描かれ光り輝いている。この位置が下丹田（正丹田）であると記されている。生理的には、下丹田（精）の部位には生殖器や腎が位置されており、「水の中枢」「陰の中枢」「陰の腎水」と呼ばれている。

中丹田（氣）になると、大地には木々が生い茂り、督脈の水の流れの上に再び火が燃えさかっている。また男女のペアがおり、七夕伝説の「織女星」と「牽牛星」が描かれている（鎌田, 1995, p. 203, 石田, 2004, p. 121.）。石田（2004, p. 121）は「全体を天空、僕

図3 内経図



『ヒーリングボディ』より

たちが地上から見上げた天空と見る理解では、逆流する督脈経の流れが銀河で、全体としての、天の川が流れていて、そして上部、顔の左右の眼として、太陽と月が輝いて、胸には北斗がある。」という。また織女が天の川（銀河）で糸を紡ぎ、その糸が上丹田まで流れ動いている。また牽牛が北斗七星を掴み、身体の中に見る天空との照応関係が観られる。中丹田（気）の部位には、心臓があり「火の中枢」「陽の中枢」「君火」と呼ばれている。

上丹田（神）になると、頭頂には時空を超えて広がる険しい山々に風景が変わり、太陽の昇る場所（「昇陽府」）があり、一粒の栗の中に世界を隠す（「一粒栗中蔵世界」）程の真理がそこにはある。また「泥丸宮（ニーワン）」と記されており、涅槃や悟りの場所であることが伺える。人の姿は「一転して老翁の姿と化す」（鎌田，1995, p. 203.）。白髪頭の老人は眉は地面に垂れるほど長く（「白頭老子眉垂地」）と記されており、これは老子であることがわかる（鎌田，1995, p. 203. 上野，1994, p. 107.）。またここでは、玄蔵と慈氏の語りが記されおり、法蔵が云う、紺色の目は四方の大海を清め、白毫（仏の額にあり世界を照らす光を放つ毛）が美しく変化し、須弥の高みに至ると（「玄蔵云、紺目澄清四大海、白毫宛轉至須彌、」）。また慈氏（弥勒菩薩）が云う、眉間は常に白毫の光を放ち、衆生の巡り回る苦難を消滅することができると（「慈氏云、眉間常放白毫光、能滅衆生轉輪苦」）。この内経図は、身体の中に山水の風景を写しだし、大自然と人体とを対応させ、繋がった概念であることを示している。

また、下丹田では、童男女（陰陽）のペア、水（陰＝女性性）と火（陽＝男性性）、原初なる大地の要素（水と火）から生命エネルギーが生まれ働く意味が含まれている。中丹田では、成人男女である「織女」と「牽牛」のペアに変容しており、天空の事象が描かれている。上丹田では、大自然の太陽（陽＝男性性）と月（陰＝女性性）が象徴的に描かれており、男女のペアから老翁の姿になり両性具有的な要素が一段と強まっている。

Ⅲ 「煉丹術」という身体技法

道教は元々不老長寿を目指し、現実主義から世界を見ようとしてきた。それゆえ不老不死の丹薬を求めて煉丹術が考えだされた。煉丹術には、丹（金丹）を作るため硫化水銀（丹砂）などの鉱物薬である卑金属を精錬し黄金（貴金属）作る「外丹」と、内観存思という瞑想を用いた身体技法を通して、自らの身体内に気の状態としての丹（金丹）を作る「内丹」がある。内丹の練功は精・気を働かせ神の領域まで引き上げる。体内では、水（腎臓＝陰）と火（心臓＝陽）の交合によって純陽の状態を作る。それを「金丹」とよび、別名、胎児状の「聖胎」ともいう。

1 外丹

坂出（1993, PP. 22～24.）によると、煉丹術を行うには人里離れた清浄な場が選ばれ、屋根を築き檀（台）が置かれ、器具には爐・鼎・匱（薬物を入れる器）が用いられ、檀の上に爐と鼎を組み合わせる。爐には未済爐と既済爐の二種類あるという。爐については、図3を参照していただきたい。未済爐の構造は、火が上で水が下にあり、上方の筒型の器

図4 檀と爐の図



『「氣」と養生』より

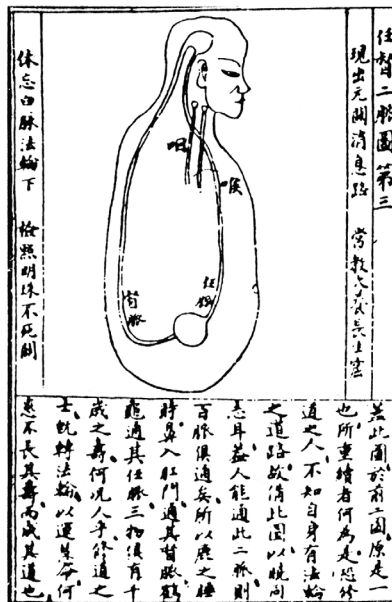
は薬物を入れる鼎，下方の器は水を入れる鼎であり，外側にある鼎は水を注入したり蒸気が出るためのもので，器全体を火で燃焼させる。既済爐の構造は，内部中央に3つの脚がついて円筒（鼎）があり，ここに薬物を入れ，その上には水が注がれており，下方から熱する構造になっている。このような爐鼎の中に他種類の卑金属を入れ，ときには薬草を混ぜ，火と水を用いて丹薬を作るといのである。また，坂出（1993, P. 22.）は，「こうした丹薬を服用すれば不老長寿が達成できるという考えは，一種の類感呪術である」とも指摘している。

後世，この煉丹術は「外丹」と称されるようになり，水銀などの鉱物薬で作られた丹薬を服用するためのものであったが，中毒死という副作用が問題になり，唐時代の皇帝が幾人も死を招いたという。そのような経験を生かして，不老長寿の丹薬を内観存思の身体技法を用いて，自らの体内いわゆる丹田に作り出そうとする「内丹」が考えだされた。

2 内丹

内丹のプロセスに関して，まず坂出の内丹の行法について述べ，次に石田の内丹の説明を筆者なりにまとめる。内丹の行法では，身体を廬鼎に見立てて，下丹田を廬とし，中丹田・上丹田を鼎として，内丹の要素としての三昧薬（精・気・神）を廬鼎に送り込んで練り，黄庭（脾臓のあたり）に金丹を作るのである（坂出，1993, P. 25.）。この金丹を作る方法として，任脈と督脈に意念を用いて気を動かす身体技法を用いる。図5は任脈と督脈という気の通路を表している。督脈は会陰部より起こり，脊柱に沿って後頭部から頭頂部を通り上口唇部まで，任脈は下口唇部から会陰部までの気の通路のことをいう。そして，三丹田（下丹田，中丹田，上丹田）に気を循環させることで丹を練り上げるのである。

図5 任脈と督脈

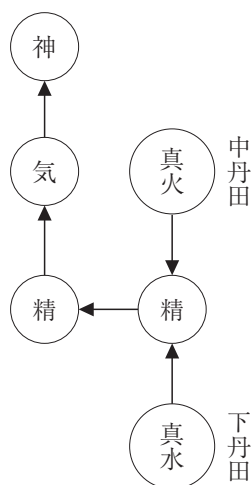


『道教の本』より

このプロセスを坂出（1993, p. 25～p 26.）は、心身を整える（築基）準備をし、精を鍛錬することで気を純化し（練精化気）、気を鍛錬することで神を純化し（練気化神）、神を鍛錬することで虚に還る（練神還虚）という4段階を辿り、「虚寂無為」に至るという。第1の「築基」においては、意念（神）を働かせて、精・気を下丹田、中丹田、上丹田へと任脈・督脈に沿って上下に循環させ、反復運行を行う。第2は初関とよばれ、精を気と交わらせて純化させ「大薬（先天の気）」と結ばせる段階のことである。その方法として、上丹田を鼎に、下丹田を廬に見立てて、任脈・督脈に沿って上下に循環させ、反復運行を行う。この練功を「小周天」と呼んでいる。第3は中関と呼ばれ、大薬の陰の性質を煉って純陽にする段階のことである。その方法として、中丹田を鼎に、下丹田を廬に見立てて、神と大薬を任脈・督脈に沿って上下に循環させ、反復運行を行う。そのようにすることで陰の要素が取り除かれ、金丹（聖胎）が出来るという。これを「大周天」と呼び、この段階では任脈・督脈に沿っての循環運行は、すでに意念によるものではなく、「入定寂照」によるものであるという。第4は、上関とよばれ、神と気は合一し、金丹はすでに作られている段階のことであり、周天を休止し、虚寂無為の境地、言い換えれば、一切が虚空であり、本源に帰ることを示していると述べている。

周天における意念（イメージ）の用い方は、身体内の督脈と任脈という気の通路に意識を向け、一定の規則に従い意を動かすと、自律的に気が働く。言い換えれば、「気は意に乗って移動する」のである（増田, 1992, p. 114.）。藤岡（1988, p. 8.）は、「気の移動しているのは身体性イメージであって、気の滴はイメージではなくてある実体なのだ」と述

図6 内丹の変容プロセス



『からだのなかのタオ』より

べている。ある実体とは、エネルギー、物質、情報の3要素が含まれている（廬ら，1993，p. 29.）。また，田嶋（1992，p. 183.）は「気というものの自体が，単なる抽象概念に留まらず，その本人に実感として感じられる身体感覚的イメージである」という。この両者の「身体性イメージ」と「身体感覚的イメージ」は＜働きとしての気＞として捉えることができる。そして，イメージが情報として気の流れに入り込むときに，意識は変性し，身体感覚が変化する。それは＜リアル＞であるがゆえに心身を変容させるのであろう。

石田（1997，pp. 26～27.）によれば，「道教の身体錬金術は，アンドロギュノス（両性具有）としてとらえられた身体の中で，火と太陽によってシンボライズされる男性的原理と，水と月によってシンボライズされる女性的原理とを交わらせ，始源の純粹性を宿す宇宙卵的な「丹」を産んでいく試みである。男性原理と女性原理は，陽気と陰液という具体的な流れる身体としてとらえられる」という。この内丹の変容のプロセスを石田（1997，p. 51.）は，次の図6を示し説明している。石田の論述（1997，pp. 27～51.）を筆者なりに整理して以下にまとめるが，その前に，太極図で示されている白の巴が陽（男性原理），黒の巴が陰（女性原理）を表し，その陰の中に陽が，陽の中に陰がある。その陰陽がお互い抱き合いながら循環している法則を念頭において戴きたい。

図6にある，真水（陰）の部分から内丹は始まるという。そこで生じた腎の火（陽気）が心火（心臓）へと流れ，心火と重なって腎の火（陽気）が陰液を生み出すという。陽気と交わった腎水は交合の結果として，精（丹の元）を脾から黄庭に送る。そして，腎水に戻った陰液は，陰の極みに達し，そこから陽気が再び，心火へ向かうという循環の働きがある。下丹田の腎臓からの真水（陰気）が女性原理を表し，心臓は真火（陽気）として男性原理を表し，その結合によって変容のプロセスが起こるという。

身体煉丹術では，陽気（男性原理）は「陽竜」に，陰液（女性原理）は「陰虎」にシン

ボライズされている。しかし、石田は陰陽カテゴリーの反転を問題にしている。陰液は陽である火でシンボライズされる「心」で生じ、陽気は陰である水でシンボライズされる「腎」から生じることが間違いないと断言する。この陰陽のカテゴリーを反転させた男女生成のプロセスによって、「俗なる身体」と区別させ、この性の純粋性を重視した「聖なる身体」を問題にしている。それは、「俗なる身体」から「聖なる身体」へと飛翔させるのである。図式では、下丹田の精のレベルと中丹田の気のレベルでの「心腎交合」で起こる変容プロセスである。

次に、真水と真火の交合は、肺液に内在したままの形（金晶と呼ばれる）で腎から泥丸（上丹田＝神）へと逆流する。そのことを「金晶を飛ばす」と名付けられている。また房中の「還精補腦（射精せずに精気を背部から脳に逆流させる）」に関連させ、自らの身体内部での陰陽の合一であると説明している。このプロセス（小周天）によって「金丹」に変容し、聖胎として完成する。完成した金丹は、さらに「金（玉）液（交合後の腎液を、気管に沿って上昇させたもの）」を沐浴（周天の中止）させることで、真気を発するという。次には、金液による還丹練形のプロセスがあり、それを金液還丹もしくは「大周天」という。その状態になると、純陽の真気が純陽の「神」に変容し、俗世の身体から自らを解放することができると石田は述べている。

内丹という身体技法を用いて、俗世の身体を脱ぎ捨てることで、本来的な身体（霊的身体）を浮かび上がらせていくのである。石田（1997, p. 54.）は、この内丹のプロセスは「本来的自己に戻るプロセスである。とすれば、本来の自己を発見し、それに自己の全存在を集約するこの過程を、全く精神的な悟りの方向からとらえることも可能である」と論じている。このような不老長寿を目指した先達が内丹などを用いて到達する高次元意識性、言い換えればスピリチュアル（霊的）な世界に触れようとしたことは容易に想像することができる。

IV 煉丹術の視点からの心理療法

1 面接室という＜場＞

面接室を治療的環境の＜場＞として捉えてみると、面接室は「物理的な環境」、「心身的な環境」、「霊的（spiritual）な環境」の3の要素を含んでいる（黒木、2005b, p. 143.）。物理的環境とは、部屋のサイズ、窓や扉の位置、椅子などの家具、絵画などの調度品、観葉植物などの部屋を構成する要素のことであり、それら物質的なものは、クライアントの心身に微妙な影響を与えている。心身的環境とは、部屋の色調、音楽の波動、お香や花の香りなどの五感（特に視覚、聴覚、臭覚）を通した要素であり、快・不快が心身に及ぼす影響のことである。霊的環境とは、臨床家としてのアイデンティティ、信条、価値観、職人意識、考え方によって変わる要素であり、クライアントの霊性（spirituality）に触れる心理臨床をセラピストが重視しているのか否かによる。

面接室という「場」は外丹における壇の上に載せた爐と鼎を組み合わせた「空間」に例えることができる。爐という空間の中で、クライアントが持ち込んだ悩み、問題、体験な

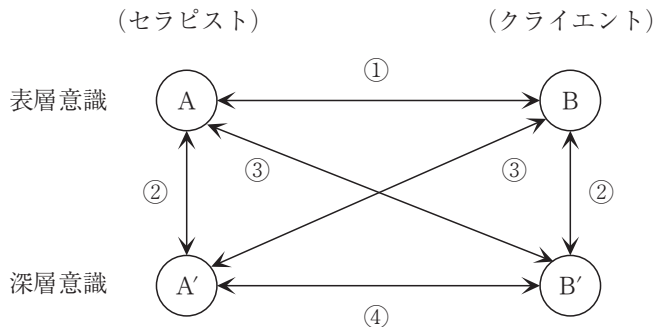
どがセラピーの内容であり、それらが金属や薬物に相当している。またクライアントの様々な感情を「火」に例えるならば、セラピストはその感情を調和させる要素としての「水」の役割となる。また、火を鎮静することで、蒸気が発生し融和させる。またクライアントの悲しみの涙（水）をセラピストが暖かな気持（火）を持って変容させることもできる。そのときお互いの感情や情動が動いている。クライアントの心的なエネルギーを丹（本来的な自己）に生成（成長）するスピリチュアルな意識性を持って関わっていく場（器）なのである。その場をより効果的にするには、セラピーでは二者間の関係性を中心に、クライアントの自然（自己）治癒力が活性化されるように援助する。セラピーの場においては、表層に現れた症状や状況を超えた向こうに潜む意味をとらえようとする。それにはクライアントの内に潜む可能性や潜在性に目を向け、自然な治癒プロセスを支持することで、自己成長や霊的な目覚めが起こるのである。次に二者間の心理的な気の交流を通して、セラピスト側の視点から見たクライアントの変容のメカニズムを述べる。

2 気の交流における変容のメカニズム

心理臨床とは、Dieckmann (1998, p. 237.)によれば「二人の人格の出会いと話し合いという力動的な過程である」という。この力動的な過程をセラピストとクライアントが織りなす気の交流の領域であると筆者はとらえている。気の交流はラジオの選局を手動でするのと似ている。送信と受信があり、その両者がぴったりと合ったときに、心地よい音楽が流れてくる。合わなければ単なる雑音だけが耳に触る。心理療法における気の交流では、セラピストはクライアントの受信につとめる。そこで重要なことはお互いの信頼関係である。信頼関係があればお互いの気が交流する。健康度が高い人ほど交流しやすく、病的な人ほど交流しにくい。動機づけが高い人ほど交流しやすいし、動機づけが低い人ほど交流しにくい。また治りたくない人は特に交流しにくい。治りたくない人たちは、今の時点で問題や症状が改善されるのを望んでいないし、改善すると困るからである。湯浅 (1991, pp. 136～137.)は「人間関係においては、感覚と意識の認知作用にかからない深層レベルにおいて、情報＝エネルギーの発信と受信が無自覚のうちにお互いに行われているという可能性が考えられる」という。二者関係における気の流れは、ユングが「婚姻の四」と名づけた図に相通じるように思われる。次の図7はユングの図を筆者がアレンジしたものである（黒木, 1998. p. 209, 2001. p. 231., 2005a. p. 61.）。

①は、A（セラピスト）の表層意識とB（クライアント）の表層意識を表し、両者の表層意識レベルでの気の交流を示している。②は、Aの表層意識とA'の深層意識、Bの表層意識とB'の深層意識であり、自らの表層意識と深層意識の気の交流であり、閃きなどふと浮かび上がってくることや自問自答などが含まれる。③は、Bの表層意識とA'の深層意識、Aの表層意識とB'の深層意識であり、お互いの表層意識と深層意識の気の交流を示しており、思い（念）の強さは相手の深層意識へ流れ、深層意識から表層意識への気の流れは感覚でキャッチしている。④は、A'の深層意識とB'の深層意識であり、お互いの深層意識の気の流れであり「以心伝心」や共時的なことが起こる気の流れを示している。

図7 気の交流



セラピー場面では、筆者はクライアントの話しを聴きながら（図 $A \rightarrow B$ ①），相手の語りや動作を観察している。そのとき，自分のからだをセンサーにし，意識を緩めて「ボーッ」とその人の全体を眺めるのがコツである。そうすることで，相手の気を全身で感じられるように思われる。また，セラピストは自らのこころの動き（感じること）（図 A）とからだの反応（感覚）（図 A'）が重要になる。セラピストが何となく「ひっかかる」気の働きを大切にすることだ。それはセラピーの流れの中で，ふと気になること，感じること，気づくことなど深層意識から出てきている（図 $A' \rightarrow A$ ②）。セラピー中にクライアントが涙を流したり，攻撃的になったり，落ち込んだりといった感情の起伏が現れることもある。例えば，クライアントが攻撃的になった場合，転移という深層意識に押し込めた親や影響を受けた人物に対する投影をセラピストに反映していると考えれば，（図 $B \rightarrow A$ ①， $B' \rightarrow A$ ③， $B' \rightarrow A'$ ④）と気が流れる。その逆もありうる。セラピストがクライアントを受け止めているときは両者の気の交流（図 AB ， $A'B'$ ①～④）はスムーズに流れている。クライアントが涙を流しながら辛い体験を語り，セラピストが「辛かったね」と声をかけるとき，言葉（図 $A \rightarrow B$ ①）と響きとしての波動（図 $A \rightarrow B'$ ③）が起こっている。そのときセラピストはクライアントの微細な気のからだに話しかけることだ。そしてクライアントの傷つき体験が深遠なほど，セラピストは言葉を失う。そのような言葉を失った空間に起こる沈黙の中に癒しの気は流れる。

セラピストがクライアントを受け止められないとき，セラピストの気の流れは滞り，クライアントは深層意識でそのことを以心伝心でキャッチしている（図 $B' \rightleftharpoons A'$ ④）。またセラピスト側も心身に反応が起こる。その反応の仕方はセラピストによって異なっており，クライアントの気に反応していると捉えればよい。クライアントの気（波動）が奇妙であれば，セラピストの一番弱いからだの部位に「ひっかかり」として感じるからだ。筆者の場合は目が疲れる，腸がゴロゴロと鳴る，息がつまる，眠気が起こるときに，クライアントの気に反応していると捉えている。このように自らの身体感覚反応からクライアントの深層意識をキャッチすることで，より安全なセラピーができるのである。

セラピーが終わり，玄関でクライアントを見送るとき、「無理しないでね」という言葉

をかける場合が多い。この言葉はセラピストの思い（図 $A \rightarrow B \cdot B'$ ①と③）である。また、ドアを開け背を向けたとき、その日のセッションの中で感じたことをこころの中でつぶやき、相手の深層意識へ送るようにしている。例えば、「元気になってね」「今は大変だけど、もう少しだからね」「必ず光はあるからね」など、祈りに近い思いは（図 $A \rightarrow B'$ ③）相手の深層意識に伝わるように思えてならない。ときには合掌せざるをえないときもある。

このようにセラピストとクライアントの二者間で起こる気の交流は、煉丹術師が金属、薬物、薬草などを調合し、火と水を用いて、卑金属を貴金属に変容する外丹のプロセスに似ている。また内丹における身体技法を用いて、自らの体内に金丹を作るプロセスも同様である。

3 煉丹術の視点からのセラピー論

気という視座から心理臨床を模索していると、面接室の〈場〉を身体にたとえるならば、クライアント自らが身体技法を用いて内丹を試みることをしなくても、セラピストとクライアントの気の交流がクライアントの丹を練り上げると考えられる。その二者関係の気の交流を通して、クライアントは「築基」「練精化気」「練気化神」「練神還虚」の4段階を経て、「虚寂無為」に至る自己成長のプロセスを辿るのではないと思われる。

第1の「築基」とは、「精・気・神が損なわれていない正常な状態に回復させるための基本的な行法」の段階である（坂出, 1993, p. 25.）。これを心理臨床的に読み替えると、臨床の場における面接構造（治療契約、面接時間、面接室など）が心身を調える準備の場として捉えられるように思われる。例えば、引きこもりの青年がいたとしよう。外出することすら、人目が気になり家から出られない。このようなケースの場合、セラピーに通うために、昼夜逆転の生活から睡眠リズムを正常に戻し、それに伴う食生活も次第に変化せざるを得ない。もちろん病態水準と動機づけによって異なるが、玄関から一歩出る恐れは強固なものがある。外出することで、外界の空気に触れ、人と行きかいながら面接室に通ってくる。セラピーを受けるだけでも運動量は増える。また、セラピーを週1回或いは隔週受けるという生活リズムが定着してくる。家族以外の人と語らなかつた状況から、セラピストという他者と語るという状態が起こる。時には、親に攻撃性や依存性を向けるといった一見問題行動とも見えるような退行現象を起こすこともある。しかし、そのようなプロセスから親との関わりが再び始まり、幼かった頃の安心感を取り戻すことになる。またセラピストの関わり方次第で、クライアントの不規則な睡眠や食生活、不摂生が次第に自然のリズムに戻り〈精〉としての身体が正常に機能してくる。これは内経図に描かれた下丹田の男女の精が交合して子供が生まれ、育まれながら調和していく、まさにそのイメージに類したものでもある。

第2は精を鍛錬することで気を純化（練精化気）する段階である。内丹における任脈・督脈に沿って上下に循環させ反復運行させる行為は、心理臨床ではセッションを重ねて対話を続けていくことと似ていると思われる。セラピーの中で、クライアントが自らの悩みや抱えた問題（陰＝影）を語ることから、向かい合わなかつた或いは向かい合えなかつた

問題に直面していく。自分のアイデンティティ、仕事、男女間の問題、などクライアントが語れば語るほど、自らが抑圧していた陰気が動きだし、2つの方向へと気は働く。一方は、陰気が体内から外に出て浄化され、少し客観化した眼で自分を俯瞰でき始める。しかし同時に、抑圧した気（陰）と本来的な自分に戻ろうとする気（陽）が反復運動することで混乱もおこってくる。練精化気は気を督脈に沿って上下することで、精を気と交わらせて純化させることである。「先天の気」である下丹田の腎（陰気）が、心の君火（陽気）と相交することは、精気は増幅されて、より力強い真気になると共に、腎と心のバランスが悪いと葛藤状態も作る。そのようなプロセスから、新たに芽生えてきた客観的な自分の葛藤を徐々に変容させながら「丹」の力を増大させていく。これは内経図に描かれた中丹田の風景である。大地に根を張った生い茂る木々。天の川や北斗七星といった、大きな自然の客観の中に自分を照らすというイメージは、精神的に成長してきた自分自身に相当する。

第3は気を鍛錬することで神を純化（練気化神）する段階である。内丹においては、先天の気の陰の性質を煉って純陽にする段階であり、陰の要素が取り除かれ、金丹（聖胎）が出来ることを意味する。心理臨床においては、セラピーを重ねていくと、身体に流れる気の変化が、こころの変容をもたらし自己認識、現実感覚、人間関係などに影響を与え、自らのいのちの働きとしての<神>を活性化させ、リアリティを変えていくと考えられる。それは、自我レベルで物事を捉えていた視点から、より流れにしたがうという自己受容が起こっているともいえる。

第4では、神を鍛錬することで虚に還る（練神還虚）という段階であり、それを経て「虚寂無為」に至るといわれている。この段階では神と気は合一し、金丹はすでに作られており、本来的自己が現れていると考えられる。これは真気を純陽の「神」に変容することで、世俗のとりわれから解放され、悩みや問題がすべて幻影であるという認識である。その瞬時、クライアントは自らの魂に触れているように思われる。そのような状態はあるクライアントが語った「（自分の状況は）何も変わっていないが、（現実感の）すべてが変わった」というリアリティの変容が物語っている。これはまさに内経図の上丹田に描かれた悟りの様々な図に近いイメージといえる。

このように内経図に描かれた小宇宙とは、まさに心理臨床のなかでクライアントが体験するイメージの変容そのものであり、煉丹術での個々の精・気・神を合一するために丹を練り上げていくプロセスと類似する体験と考えられる。このことから、内経図が「心身一如」の世界観を現したものだ実感させられる。

V お わ り に

過去十数年、筆者が臨床の場で行ってきた気の心理臨床を、「気功心理学事始め」、「心理臨床における<気>の見立て」という、2本の論文にして大阪経大論集にまとめた。その中で明らかになってきた道教の影響を今回の論文のテーマとしている。道教には、宇宙、自然、生命への世界観が含まれている。東洋医学の考え方や様々な養生法と共に、個を超

えた霊性の世界とも繋がり、まさに中国の長い歴史の「カオス」の中から生まれ出た深い智慧の世界観といえよう。その考え方は内経図という人体の中に宇宙を描いた図に投影されている。道教思想の中に内丹という気の鍛錬方法があるが、それは古代インドのヨーガのチャクラの考え方とも重なる。どちらも肉体だけではなく微細身という気エネルギーからなる身体を使って、霊性に至るプロセスである。心理臨床を行う中で、期せずしてこの東洋的な霊性に至るプロセスが、心理的変容をとげるクライアントの中に起こっていることを感じるようになった。クライアントの訴えを傾聴する中に内丹のプロセスが働いており、クライアントが自己内世界で葛藤しながら、霊性へと導かれる過程はまさに内経図のイメージそのものである。今後は感性をより研ぎ澄まし、クライアントの微細な身体の気の有り様を探って行きたいと考えている。

<文献>

- Dieckmann, H (野村美紀子訳) (1988): 魂の言葉としての夢 紀伊國屋書店
 藤岡喜愛 (1988): 意念とイメージの実体化への覚え書き. 人間性心理学研究 6. 4-14
 石田秀実 (1987): 気流れる身体. 平河出版社.
 ♪ (1997): からだの中のタオー 道教の身体技法. 平河出版社.
 ♪ (2004): 目に見えない力を図像に見る. 鍼灸 OSAKA 東洋の身体知.
 第1巻1号. pp. 110~114
 鎌田東二 (1995): 宗教と霊性. 角川書店
 黒木賢一 (1998): <気>の心理療法. 三木善彦・黒木賢一編, 日本の心理療法.
 朱鷺書房.
 ♪ (2001): 気のトランスパーソナル心理療法. 諸富祥彦編,
 トランスパーソナル心理療法入門. 日本評論社.
 ♪ (2005a): 気功心理学事始め. 大阪経大論集.
 第56巻1号. pp. 47~63.
 ♪ (2005b): 心理臨床における<気>の見立て. 大阪経大論集.
 第56巻2号. pp. 141-162.
 増田秀光 (編) (1992): 道教の本. 学習研究社.
 本山 博 (1978): チャクラ・異次元への接点. 宗教心理学研究所出版.
 Myss, C. (川瀬勝訳) (1998): 7つのチャクラ. サンマーク出版.
 廬玉起・鄭洪新編 (堀池信夫・管本大二・井川義次共訳) (1993): 中国医学の気.
 谷口書店.
 坂出祥伸 (1992): 道教と養生思想. ペリかん社.
 (1993): 「気」と養生. 人文書院.
 田嶋誠一 (1992): イメージ体験の心理学. 講談社.
 ♪ (2003): 心理臨床における動作とイメージ. 臨床心理学.
 第3巻1号. PP. 57-64
 上野圭一 (1994): ヒーリングボディ. 海竜社.
 山田光胤・代田文彦 (1979): 図解東洋医学. 学習研究社.
 湯浅泰雄 (1991): 「気」とは何か. 日本放送出版協会.