

「内丹」の技法と思想

——『悟真篇』の例——

鈴木 健郎

はじめに

本論は、『悟真篇』にみられるような「内丹」の思想と技法が、中国におけるどのような思想や養生術の伝統の延長上に成立したものであるのかを概観するとともに、「内丹」思想の内容と特質を考察しようとするものである。

中国思想において、世界や人間の成り立ちや関係についての思索がなされるうえで「道」や「気」という概念が決定的に重要であったことはいうまでもない。「道」や「気」による生成論・存在論・認識論は、道家によって提出され以降の宇宙論の基盤となったが、それは①「道」を「気」「有」と同格に考えようとする立場と②「道」を「気」「有」と区別される超越的「無」として考えようとする立場とをともに許容する余地を持つものであった。「道」→万物の生成論にはこの二つの立場が矛盾を内包しつつ曖昧に混合されていた。実際に世界の生成・存在などを説明するには、「気」の概念が中心的な役割を果たす傾向が強く、①の気一元論的な世界観が優勢になる。この気一元論的な場において、陰陽・五行・易などの象徴体系が天地人を貫き統合する基本的な秩序として導入されることにより、形而下の万物が照応関係をなすコスモロジーが成立する。こうした世界観をもっとも強く吸収しているのが、儒教・仏教と並んで中国宗教思想の重要な部分を占める道教である。道教は、こうした世界観・人間観に基づいたうえで、不死・成仙を可能とするための種々の養生術を発展させた。服気・行気・存思などは、中国伝統医学的な「気」の身体観に基づいて「気」としての人体を保全しようとする精神的・身体的技法である。また、不死薬としての金（金丹）を錬成し服用することによって神仙になろうとする錬丹術（「外丹」）も五行や易の体系による理論化を伴った実践として発展していた。こうした精神的・身体的技法と錬金術理論とを結合し（錬金術の術語・理論を、体内の気を錬成純化する方法を隠喩的に説いたものとして解釈する）、道家や仏教思想の影響をも受けて成立したのが、体内の気を操作・錬成することによって生成論の過程を逆行（「道」→「万物」）して「道」との合一に至り得ることを主張する内丹道である。

内丹道の思想的確立にあたって重要な役割を果たしたのが北宋・張伯端の『悟真篇』である。『悟真篇』は、唐末・五代頃から成立してくる「鍾呂金丹派」の技法や理論を継承しつつ、当時の儒仏道三教合一の思潮の影響下に、この道教的修行法を仏教の教説と整合するものとして構成しようとするものであったといえる。『悟真篇』は道教思想界に大きな影響を与え、以降現在に至るまで内丹道の基本的經典とされ、各時代に多くの注釈・解釈を産出した。本論ではその後の内丹道の発展の核となった『悟真篇』の例を通して内丹思想の基本的特質を把握することを目指す。上述のように、内丹思想は先行する身体観や生成論を総合して構築されたものであるから、『悟真篇』の理解は内丹思想のみならず、道教ひいては中国思想における人間観・宇宙観の特徴を考える手がかりともなりえよう。本論では、中国思想が道と万物との関係を「気」の概念を介して統

一的に解釈しようとする試みがある振幅をもって揺れ動いていたこと、『悟真篇』もまたその問題を解決しようとする思想構造をもつものであることを明らかにしたい。

I 内丹道の基盤

a 生成論

内丹道は、「道」→「気」→「万物」という形の生成論の過程を、一定の方法によって逆行し、「道」と合一することを主張する。基本となるこの道家系の「道」「気」の生成論を『老子』『莊子』『淮南子』によって概観すると、生成論が存在論・認識論と一体化していることと、それが①「道」=「気」の気一元論的解釈と②「道」を「気」と区別する理気二元論的な解釈を混在させていることがわかる。

●生成論・存在論・認識論の一体

『老子』は、世界の始源・根源として「道」を説く。第二十五章の

有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以為天下母，我不知其名，字之曰道，…

や、第二十一章の

…道之為物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信，自古及今，其名不去，以閱衆甫，吾何以知衆甫之狀哉，以此。

という記述は、「道」は生成論上の始源であり、しかも生成がおこなわれた後も消え去らずに存在・作用しつづける永久不変のものと考えられていることを示している。つまり生成論が時間的な先後の文脈の中になく、存在論と一体化している。この考え方は、世界が多層的構造・多様性を持ちながら同時に一なるものであるという思想や、生成の過程の逆行が即ち存在階梯の上昇であるという思想を支えるものであると言える。また『老子』第一章には

道可道，非常道。名可名，非常名。無名，天地之始，有名，万物之母。故常無欲，以觀其妙，常有欲，以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，衆妙之門。

として、「道」=無分節の一者が分節されることによって多様な現象世界が成立するという考え方が見られ⁽¹⁾、この分節作用は「名づける」という人間の側の認識作用としてとらえられている。「無欲」=分別的な認識作用をはたらかせないならば「妙」=世界の靈妙な様態を観ることになり、「有欲」=分別的な認識作用をはたらかせるならば「徼」=世界の現象として結果している姿を観ることになる⁽²⁾。これは人間=認識主観の側の認識構成の変化によって、世界の現れかたが変化するという認識論的主張といってよい。が、主観的認識と客観的存在を二分してそれぞれの法則性を追究するといった思考形式とは言い難く、むしろ両者を一体のものとみる傾向が強い。「意識と存在、内と外とが密接な相関関係にあり、究極的には全く一つである」⁽³⁾という考え方は、内丹道の基本をなすものである。要するに、生成論と存在論の混合に加えて、更に認識論が合体されるということが出来る。

●「道」と「気」

『老子』第四十二章では

道生一，一生二，二生三，三生万物，万物負陰而抱陽，沖氣以為和，…

として、道→一→二→三→万物という道から万物への段階的な生成の過程が示されている。一般に、

「二」は陰陽の二気、「三」は陰陽二気に沖気を加えた三つ、と解釈される。そのうえで「一」と「道」の内容・相互関係が問題となる。これを第四十章の

…天下万物生於有，有生於無。

という無→有→万物という生成論に単純に重ね合わせるならば、

道→→二→三→万物

無→有————→万物

となつて、「無」=「道」から「有」=「一」気が生じるという形式になる。「道」と「一」とは無／有という明確な区別において対立的にとらえられる。これは、「道」や「無」を超越的・形而上的・抽象的なものとして考える方向に連なるものである。

ところが『老子』の中には、「一」を「道」の意味でつかっているとおもわれる箇所もまた存在している⁽⁴⁾。三十九章の

…天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以為天下貞，
や二十二章の

…聖人抱一為天下式，…

という記述がそれである。「道」=「一」とする考えは、気一元論の方向に連なる。

『老子』自体の中にはこれらの用語の使い方には明確・意識的な区別はないとみるのが適当なようであるが⁽⁵⁾，強いて整理しておけば、「道」という概念には前述したように生成論・存在論・認識論的な意味が混合して担われており，その「道」としての「無」にも，生成論・存在論的に「有」と一線を画すところの「無」の意味と，無分節・無限定という認識論的な性格をいうものとしての「無」の意味とが同時に担われうる。後者の意味での「無」は同時に「一」・「有」であることに矛盾しない。

生成論上の「無」=「道」

↓

生成論上の「有」=「一」=認識論上の「無」=「道」

↓

万物

} 「道」

『老子』における「道」「無」「一」はほぼ上記のように整理されよう。「道」と「一」，「無」と「一」とは区別される場合もあれば，同格とされる場合もある。「一」は認識論上は勿論のこと生成論・存在論の上でも「無」と実質的に同一視されることがあり得るわけで、「一」は「有」・「無」の双方にまたがるような意味の幅を有している。このことは「気」の概念にもいえることで、「無」が概念的に「有」と区別されているときには「気」は「有」のレベルに属すると考えられるが，その区別が曖昧なときにはそこに出てくる一元論的傾向のなかで「無」—「有」—「万物」を貫く根本原質としてその範囲を「有」・「無」あるいは「形而上」・「形而下」の全体をカバーするものと考えられることになる。

『莊子』は『老子』と同じく「道」や「無」や「万物」などについて語るが，そこには主として認識論的な観点からのより精密な論議がみられる。『莊子』の中心的な思想は斉物論篇に代表される万物斉同の説であり，知的認識の限界性の強調とあいまって，存在論的には気一元論の傾向が強い。「天地の一気」（大宗師篇）・「天下の一気」（知北遊篇）のように「一気」という概念が

もちいられており、“人間を含む万物の生成変化を「気」の集散離合によって原理的に説明”⁽⁶⁾しようとする気一元論の態度がみられる。一方で「其の始めを察するに、本、生無し。徒に生なきのみにあらず、本、形無し。徒に形なきのみにあらず、本、気無し。芒芴の間に雜りて、変じて気有り。気変じて形有り、形変じて生有り」(至楽篇)というように「気(一気)の根源として『老子』的な「無」としての「道」を明確に先行させている思考も見られる”⁽⁷⁾。しかし主眼とされるのは認識論的無であって生成論・存在論的無を別個のものとして定立することには積極的ではない。それは、斉物論篇に

…有始也者。有未始有始也者。有未始有夫未始有始也者。有有也者。有無也者。有未始有無也者。有未始有夫未始有無也者。俄而有無矣。而未知，有無之果孰有孰無也。今我則已有謂矣。而未知，吾所謂之其果有謂乎，其果無謂乎。

とあるように、生成論的「無」を置くような考え方が「無」という概念的実体を新たに作り出す知的分別の作用圏内にあるのではないか、という認識論的立場からする批判に基づく。こうした『莊子』の思想は、仏教の「空」や無自性の考え方と親近性をもち、格義仏教などの段階を経て、特に禅の思想に濃厚な影響を与えている⁽⁸⁾。

『淮南子』天文訓には「道」…「虚霫」→「宇宙」→「気」→清陽な気・重濁な気→天・地という生成論の過程が示されている。これは『老子』四十二章の道→一→二→三→万物という道と一とを区別する生成論を継承しているとみることができる。同じく天文訓に〔「道」は「一」に始まる。一にして生じず、故に分かれて陰陽となる。陰陽は合和して、万物が生じる。故に、一は二を生じ、二は三を生じ、三は万物を生じるという。〕とある。ここでは『老子』の生成論を継承しながら「道は一を生ず」の段階が入っていない。つまり、「道」と「一」とを同格にみる気一元論を説いているとみることが可能である。『淮南子』のなかにも、『老子』『莊子』の項でみたのと同様に、「道」を「気」=有と区別される超越的なものとする傾向と「道」を「気」と同格にみて内在的なものとする気一元論的な傾向とが、ともに見出される。『淮南子』は概ね先秦の道家の気の理論を継承しているが、新しい展開として①『老子』と『易』とを折衷化しようとする傾向②陰陽・四時・五行・十干・十二支などを用いて、天地人対応の宇宙論を気一元論的に理論化③五行思想の導入④医学理論との関連などがある⁽⁹⁾。こうした『淮南子』の「気」の考え方は、養生思想や道教の生成論に大きな影響を与えた。

●仏教と道教

六朝・隋唐期の道教は気一元論的な「元気」の哲学を機軸に「気」を形而上学と養生論の中枢に据えるのに対して仏教は「気」を超克されるべき輪廻の世界の形而下の原理として否定的にみるというのが一般的なところであった⁽¹⁰⁾。道教の気一元論的な立場は、『老子』の生成論でいえば、「一」を「道」と同格にみるものであり、究極の根源である「道」を「有」にひきつけて解釈するものであるといえる。これに対し仏教の立場は、この世界が絶対的根拠をもたない無自性=空であると考えるわけであるから、世界の本源を「気」という実在によって説明することは否定される。仏教の悟り・「空」は、「有」・実在に属するものではなくそれを超越したところに設定されている。では「空」と「無」との関係はどのように考えられていたであろうか。「有」のレベルと区別されるという意味では「空」と「無」とは類似している。ここに、「空」=「無」=「道」という解釈が出てくる余地がある。格義仏教(老荘思想による仏教教義理解)では実際に「本無義」と

してこのような解釈が行われていた。仏教界においては鳩摩羅什（350～409）によって龍樹系の「空」の教義が伝えられて以降は「空」の認識論的性格が理解され、『老子』生成論の本体的な「無」と混同されることは終わったといってよい。（ただし『莊子』的な「無」とは近いものがあるわけで、実際に禪においては『莊子』の語彙が頻繁に用いられる。）しかし道教側は「道」を究極として設定するから「空」もそれと異なるものとはみなさない。「道」＝「一」ならば「空」＝「一」とみなされ、まして「道」を「一」＝有と区別される「無」とする時にはそれを「空」と同一視することには更に抵抗が少ない。『悟真篇』は、道教的気一元論と仏教的悟りとを連続的に（内丹→禪というかたちで）結合しようとするのだが、そこではやはり『老子』生成論の「無」と仏教の「空」とが厳密に区別されずに同一視されている部分がある。

b 養生術

道教は気一元論的立場を基本として、「気」を用いる種々様々な長生・養生の技法を発展させた。そこには①不死の願望、肉体重視・此岸の志向と②本来の道家思想、精神重視・超越的・彼岸的志が、対立をはらみつつ共に存在していたといえることができる。これは「養形」＝身体保全と「養神」＝精神修養というかたちで意識される。『莊子』では「養形」を程度の低いものとして「養神」を上位に置き、生死を斉しくする境地に達すべきことが説かれる。『抱朴子』では不死・仙の実在を説いて『莊子』の思想を批判している。道教系の養生術・養生思想においては「養神」＝②をより高級・本質的なものとしつつも、それは①と矛盾するものではなく、むしろ「養形」＝①の完成を通して到達されるものである、という立場から両者を統一しようとする。「気」が肉体・精神、形而上・形而下を貫く根源的な本体であったことからして、この思想はそれほど無理のないものとして成り立ちうる。しかし比重の置き方は様々であり、養生術は①の方に傾きがちである。こうした構図は、後の内丹道においても「性」と「命」というかたちで残存しているといえる。内丹道やその源流たる養生術は、基本的には漢代頃までに成立した『黄帝内経』（『黄帝内経素問』・『黄帝内経靈樞』）にみられるような伝統医学の身体観を継承した。『黄帝経』は、天地・宇宙・自然界と人間とは、①等しく「気」からなるものであること②（「気」の分節・循環的運行の原理である）陰陽・五行を共有することによって、③形体・性質・運行といった様々なレベルにおいてアナログカルな対応関係にあることを主張する。

こうした世界観・人間観を前提に道教では「気」を用いる養生術が発展した。内丹道と関係の深いのは「行気」「存思」である。上清經典（『道蔵』洞真部を構成する經典群。4世紀ごろには成立していたとされる）を奉ずる道教の一派である上清派が、特に服気と存思とを重視した⁽¹¹⁾。「行気」は、①体内の「気」の流れを意識的に操作すること②外界の気である「外気」に対して、人間に先天的に備わった「内気」を本質的なものとして重要視し、「内気」のみを特定のルートで循環させることの二点で、内丹道の直接的な先蹤となっている。①は先秦からみられるが、②は唐以降に現れる特徴である。一例を挙げると、唐代の『幻真先生服内元気訣』行気訣（唐代）に
下丹田近後二穴、通脊夾、上達泥丸。……每三連咽、即速存下丹田所、得内元気、以意送之、令入二穴。因想見兩条白気、夾脊双引、直入泥丸、薰蒸諸宮、森然偏下毛髮、面部、頭項、兩臂及巨手指、一時而下入胸、至中丹田、……灌五藏、却歷入下丹田、……下達湧泉。
とあり、体内に「元気」を採取したのち周流させる技法がみえている⁽¹²⁾。

「存思」は神々の姿を存想する瞑想法である。魏晉にかけて成立した上清派道教の經典『黄庭

経』に体内神の存思について、人体と天界とに同じ構造（五行法則に従う）で神々が配置されたうえで、神々は気であること、体内神と天界の神は一体であることなどが説かれている。『黄庭内景経』心神章（第八章）には「…皆在心内運天経、昼夜存之自長生。」とある。

「存思」の特徴は①人体と宇宙とが気たる神々を介して融即・一体化すること②天地自然界を永久とみなし、五行に同調・一体化することによって不死・永遠性を獲得することであるといえる。『悟真篇』では、禪の影響下に、イメージ「象」の実体化・絶対化は最終的には排斥されるが、プロセスにおいては、イメージ（陰陽・五行・竜虎など）を介して気を制御し宇宙論的意味を導入している。便宜的に道具としてイメージを使用するといえる。

c 錬金術（外丹）

錬金術の経典としては晋の葛洪（283～343頃）の『抱朴子』と後漢の魏伯陽の『周易参同契』とが著名である。『抱朴子』の錬丹術は、上清派の陶弘景（456～536）らの手をへて隋唐へと伝えられた⁽¹³⁾。唐代には錬丹術は最高の興隆をみせたが、歴代の皇帝が何人も水銀を用いた丹薬による中毒死を遂げたことなどから衰退に向かい、金属物質を用いた錬丹術を「外丹」として否定し『周易参同契』の錬丹の理論を体内の気を用いて丹を作成する方法を説いたものとして解釈する「内丹」がその勢力を広げてゆくことになった。錬丹術（外丹）は、内丹道に術語と理論とを提供した。自然が特別の物質を作りだす法則を把握し、そのプロセスを人工的に再現することによって、それを人為的に作ることができる、のみならず時間・変化の加速・逆行というように自然の造化に介入・支配することすら可能である、と考えられた。照応を利用して人間のレベルから自然に介入するという思想である。

俗なる世界の法則に逆らって肉体的不死を得るという願望は、人間・肉体という条件を超越して普遍の道の中に合一しようとする願望と対立するものともいえる。しかし俗なる限定状態からの解放を目指すという意味では共通点がある。内丹はその二つを統一する指向を有するものである。

錬金術では①「薬物」＝金丹を生成するのに使用される材料・物質②鼎爐＝反応容器③火候＝錬丹にあたっての火加減について理論的に規定する。

「薬物」としては「鉛」と「汞（水銀）」とが中心的なものとして位置づけられる。内丹では、それを字義どうりの物質ではなく、人体内に採取される「先天の気」（生成論的に天地に先立って生じたところの非物質的・根源的な気）である真陽気・真陰気を表す象徴として用いるのである。

「鼎爐」は、天地自然界・宇宙との照応を現出させるため、天地と同型のものとして設定される。これによって鼎爐と天地とは空間的・形態的に照応しあうことになる。すなわち鼎爐内に自然界の運行をとりいれることが可能になるのである⁽¹⁴⁾。

「火候」の調整は、天地自然界の運行法則と一致しなければならない⁽¹⁵⁾。これによって、錬丹の作業は天地・宇宙との動態的対応を獲得する。天地を鼎爐に縮めるにはそれが形態的に対応していることが必要であったのと同様に、自然界の時間のスケールを縮めて変化・成長を加速するには動態的な対応＝火候が不可欠なものとされるのである。火候は、火加減の法則であると同時に天地自然界の運行法則でもあり、陰陽の消長・循環として理論化・表現される。『周易参同契』は、錬丹、とりわけ火候について『周易』を用いて理論化している。

そこでは、『易』の六十四卦を

鼎爐＝天地を乾・坤の二卦に、

藥物＝天地の中を運行する陰陽の気または月・日を坎・離の二卦に、

火候＝その運行の法則・陰陽の消長循環を残りの六十卦に、

それぞれ配当している。『周易参同契』は、鍊金術書であったものが、特に唐末以降は内丹理論書としての読み変えが盛んになったものであり、『悟真篇』へも影響を与えている。

d 内丹道の特質

内丹道は、「気」の身体技法・瞑想法と鍊金術理論とを統合することによって成立したものであった。先行の養生術に対する内丹道の意義や新しさとしては

①五行などの高次の秩序に支えられた万物が照応するコスモスを聖なるものとしてそのうちに安んじる「存思」の段階を超えて、秩序への介入・人為的操作によっていっそう根源的な「道」へと至る徹底性。(鍊金術理論からの導入)

②鍊金術の理論を、物質ではなくより高次の気の次元について説いたものとして解釈しなおすことによって、成仙を単なる肉体の保全ではなくより精神的な意味のつよいものとして位置づけたこと。

といった点を考えることができよう。

II 『悟真篇』の内丹道

a 張伯端

『悟真篇』の著者は北宋末の道士・張伯端である。雍熙四年(987)あるいは一説に太平興國八年(983)に生まれ、元豊五年(1082)に死去と伝えられる。天台纓樂の出身で、一名を用成、字は平叔、紫陽と号した。『悟真篇』の張伯端自序には、若年の頃から道に親しみ、儒・仏・道三教の經書を涉獵したが、金丹の法については口訣を得られずに理解できずにいたが、蜀の成都においてついに真人にめぐりあい「藥物火候の訣」を授けられてすべてを理解することができ、その内容を『悟真篇』として著した、とある。自序には、熙寧八年(1075)と日付があり、張伯端が89歳の時の著作ということになる。張伯端の著作と伝えられるものには他に『玉清金笥青華秘文』『金丹四百字』があるが、特に前者については自作ではないとする説も強い⁽¹⁶⁾。また、張伯端は禪に傾倒し、南宗禪(雲門宗)系の雪竇重顕に師事したという⁽¹⁷⁾。張伯端の法系は石泰(1022～1158)－薛道光(1078～1191)－陳楠(?～1213)－白玉蟾(1194～1229)と伝承されて、北方の全真教(十二世紀半ばに華北で王重陽によって成立した道教教団)に対して「南宗」と呼ばれる⁽¹⁸⁾。また、張伯端－劉永年－翁葆光という系列もあるとされる⁽¹⁹⁾。

b 『悟真篇』

『悟真篇』は、①『悟真篇注疏』宋・翁葆光注、元・戴起宗疏②『悟真篇三注』宋・薛道光(実は翁葆光)、陸壑、元・陳致虚注③『悟真篇注釈』宋・翁葆光注④『悟真篇講義』宋・夏宗禹注⑤『悟真篇』宋・葉士表、袁公輔、翁葆光等注⑥『悟真篇集注』清・仇兆 集注⑦『悟真篇闡幽』清・朱元育注⑧『悟真篇正義』清・董德寧注⑨『悟真篇約注』⑩『悟真直指』清・劉一明⑪『悟真直指詳説三乘秘要』宋・翁葆光⑫『悟真篇拾遺』⑬『悟真外篇』宋・翁葆光が現在の『道蔵』に収容される⁽²⁰⁾。

『悟真篇』張伯端自序には、

成詩九九八十一首。號曰悟真篇。内七言律一十六首，以表二八之數。絶句六十四首，按周易諸卦。五言一首，以象太乙。續添西江月一十二首，以周歲律。…尚恐本源真覺之性有所未究。

又作為歌頌樂府，及雜言等。附之卷末。

とあって、内丹の理論を明らかにした本文として八十一首の詩に、「本源真覺の性」に関する詩を付加したとする。これは内丹修行の完成が禪に連結する『悟真篇』の思想の基本枠組を示すものである。

c 『悟真篇』の内容

『悟真篇』の設定する「道」との合一に至る修行の過程（生成論上の逆行＝存在階梯の上昇＝認識の深化）は、以下の順で進行すると考えられる。

- ①物質あるいは形而下の気のレベルからの離脱。（物質的錬金術＝外丹，気の養生術＝服気・行気・存思を不完全な方法として批判する。）
- ②天地に先立って生じた真気すなわち形而上の気のレベルに立脚。（人体＝陰陽の気の内には，先天の真気＝真陰・真陽が潜在していて，それを採取活用する方法＝内丹道こそがとるべき道であることを主張する。）
- ③真気を更に純化して源初の一気へと至る。（真陰と真陽の統一によって金丹を結成し，それを「周天」により成長完成させる。）
- ④一気から道（無・空）へと至る。（禪の修行によって「本源真覺の性」を究める。）

以上の整理に基づいて『悟真篇』の内容を検討する。

●先行養生術の否定（①の段階）

生成論上で、「道」と直結する「先天の気」を使った内丹のみを是とし，末端に位置する「後天の気」や物質を使うことを否定する。

……休妻漫遣陰陽隔。絶粒徒教腸胃空。草木金銀皆滓質。雲霞日月属朦朧。更饒吐納并存想。總與金丹事不同。（七言律詩・第十五首）

勞形按引皆非道。服氣餐霞總是狂。……（七言律詩・第九首）

とあるように，草木薬や外丹は物質レベルに，導引・行気や存思は「後天の気」のレベルにとどまる方法として否定される。

●真陰・真陽（②の段階）

『悟真篇』は真陰（龍，汞）・真陽（虎，鉛）を説く。金丹＝「先天真一の気」を『老子』生成論でいう「一」に指定し，その前段階である「二」として物質＝「万物」や後天の気＝「三」とは画然と区別される「先天の真気」ではあるがまだ「一」ではない陰・陽の気を設定し，それを「真陰」・「真陽」と呼ぶ。真陰・真陽は人体に先天的に備わるものであり，内丹の材料＝「薬物」はこれのみを用いるべきである，とされる。（「内気」「元気」との関連は前述した。）

休煉三黄及四神。若尋衆草更非真。……時人要識真鉛汞。不是凡砂及水銀。（七言律詩・第八首）

人人本有長生藥。……何須尋草学燒茅。（七言律詩・第六首）

嚙津納氣是人行。有藥能造化生。鼎内若无真種子。猶將水火煮空鑪。（七言絶句・第五首）

とあるように，物質・後天の気を否定するとともに，人間は内に「先天の気」が有し，それが「道」へと直結するものであることをいう。

●金丹の結成（③の段階）

次いで、この真陰・真陽を合することによって金丹が結成される（二→一）ことを説く。この「一」＝金丹と「道」は、道教の伝統的な気一元論的な見方に従えば、ほとんど同一視される。ところで『悟真篇』の術語と理論は、『悟真篇』に先行する内丹道の著作である『鐘呂伝道集』（施肩吾編・唐末五代十世紀の作）にみられるものと共通点が多く、その影響を受けていることが明らかである⁽²¹⁾。『鐘呂伝道集』と『悟真篇』とを比較すると、真陰・真陽の交合による金丹結成のプロセスは、『鐘呂伝道集』でいうところの「心・腎の交わり」「竜虎交媾」にあたることがわかる。『鐘呂伝道集』の竜虎交媾は

心・火・離→液・真水→正陽の気・陽龍
 （陽）（陽中陰）（陰中陽）＝黄芽＝金丹
 腎・水・坎→氣・真火→真一の水・陰虎
 （陰）（陰中陽）（陽中陰）

という形になる⁽²²⁾。『悟真篇』では、『鐘呂伝道集』と比較すると、「龍」・「虎」の陰陽配当が逆であり、『鐘呂伝道集』では陽龍・陰虎であるのに対して『悟真篇』では真陰＝龍・虎＝真陽とされている⁽²³⁾。この理由は以下のものであると思われる。図の上が『鐘呂伝道集』、下が『悟真篇』である。

（臓器）（気）（先天の気）
 （陽）離火＝心臓→心液→陽龍
 （陰）坎水＝腎臓→腎氣→陰虎
 離火＝心氣→龍＝真陰（離三の中爻一，陽中の陰）
 坎水＝腎氣→虎＝真陽（坎三の中爻一，陰中の陽）

つまり『悟真篇』では、坎・離を実体的な場としての臓器ではなくその内を流れ巡る気・液に配当し、『鐘呂伝道集』よりも生成論的に一段階上位の気のレベルから出発するのである。『悟真篇』は、形而下の物質レベルに属する材料を使うことを徹底的に批判し、あくまで先天の形而上レベルの真気によってのみ内丹＝道への復帰（生成の始源への回帰・存在の根源への上昇・絶対無差別の知恵の獲得）が可能になることを強調するものであることがわかる。『悟真篇』の配当は以下のようになる。

心の気・腎の気……離三・坎三
 （火）（水）
 真陰・真陽……離の中爻一・坎の中爻一
 龍・虎（火裏龍）（水中虎）
 汞・鉛

この真陰・真陽（龍・虎，汞・鉛）が交合・合体することによって「金丹」が結成される。

取將坎位中心實，點化離宮腹內陰。從此變成乾健體，潛藏飛躍總由心。（『悟真篇』七言絶句・第十六首）

は、坎三の中爻一＝真陽と離三の中爻一＝真陰が交わって丹の結成することを、金丹＝純陽＝乾三というイメージを優先して坎三の中爻一を離三の中爻一のところに埋めこむ（「取坎填離」）ことによって乾三＝金丹ができるというふうないったものである。

虎躍龍騰風浪粗，中央正位産玄珠。……（七言律詩・第五首）

は、虎＝真陽と龍＝真陰の交わりによって中央正位＝土＝黄庭に玄珠＝丹が結成することを、
……甘露降時天地合，黄芽生處坎離交。……（七言律詩・第六首）

は、坎（の中爻＝真陽）と離（の中爻＝真陰）の交によって黄芽＝金丹のできることを天地の気の交流とのアナロジーで説いたものである。

真陰・真陽，龍・虎，汞・鉛の交合による金丹の結成は、「五行顛倒」「五行攢簇」の理論によって生成論的逆行の意味を付与される。

震龍汞出自離郷。兌虎鉛生在坎方。二物總因兒産母。五行全要入中央。（七言絶句・第十七首）
五行に配当すると、龍は（東の神獣・青龍であって）木であり、虎は（西の神獣・白虎であって）金であり、離は火であり、坎は水である。「龍・汞が離から生じる」というのは火から木が生じるということである。「虎・鉛が坎から生じる」というのは水から金が生じるということである。この火→木、水→金というのは、「木→火→土→金→水」という五行相生の方向とは逆転している。このことを「子が母を産む」と表現する。土は中央にあり、四方の木火金水を支える。この中央・土は万象の根源たる一気のメタファーとなる。一気から万物への生成は、土一元から五行への展開とパラレルにとらえられる。五行が逆行し（＝「五行顛倒」），「五行は全て中央に入る」＝中央・土へと一元化する（＝「五行攢簇」）というの、万物→一気という生成論上の逆行・始源への回帰という意味（何度も強調するように実は存在論・認識論の意味も同時に含む）を担う。体内の気の意図的な操作によって、五行という自然の法則を逆転する。この逆転は宇宙論的な意味をもち、人為による自然の造化への介入・操作による「道」への接近が可能となる。

結成されて黄庭にはいった金丹は督脈に沿って下丹田から陰股を経て脊柱の付け根の尾閭穴に至る。そこからは、翁葆光の序に

忽尾閭有物，直衝夾脊関，歴歴有聲，通上泥丸，顆顆降入口中，状如雀卵，聲香甘美，此名金液還丹，徐徐嚥下丹田，結成聖胎，十月胎圓，化為純陽之軀，……

とあるように督脈を上昇して上丹田・脳・泥丸に至り、そこから任脈を下降して中丹田を経て下丹田に戻ってくる。督脈・任脈の二つによって人体の前後にわたる循環ルートが設定される。この気の流れ方は通常と方向が逆転しており、そこに生成論的逆行や俗なる制限からの離脱の意味が付与されうる。技法的には還精補腦の影響がうかがえる。

結成された金丹はまた、宇宙的な時間の中で成長・完成するとともに観念されている。督脈と任脈に沿って金丹＝純陽気を周流させることを、天の循環的運行と照応するものとして「周天」と呼ぶ。この照応の根拠となるのが「火候」の法度であり、これにより時間への支配力が獲得され、時間の「加速」などの操作が可能になることは前述した。「周天」を十か月にわたって繰り返すことによって金丹は完成する。金丹が聖胎とも呼ばれていることから分かるように、金丹の成長・完成は、人間の生成、胎児が一人前の人間の形を備えて生まれてくるまでの経過のイメージでとらえられる。

●本源真覚の性（④の段階）

『悟真篇』では、その自序に

尚恐本源真覚之性有所未究。又作為歌頌樂府，及雜言等。……庶幾達本明性之道。

とあるように、内丹の修行をさらに禅の境地にまで高めて「本源真覚の性」を究めるべきである

とする。『悟真篇』の思想は頓悟を主張する南宗禅の影響を強く受けている⁽²⁴⁾。六朝末から禅宗がおこり、五祖・弘忍（601～674）の門下に神秀（?～706）と六祖・慧能（638～713）が出た。神秀の「北宗禅」は漸悟を説き、慧能の「南宗禅」は頓悟を説く、とされる。慧能「南頓」と神秀「北漸」の対立は、神秀の「身は是れ菩提の樹、心は明鏡の台の如し。時々に勤めて払拭し、塵埃を惹かしむることなし」という偈と、慧能の「菩提には本と樹無く、明鏡も亦た台には非ず。本来、無一物なれば、何れの処にか塵埃を惹かん」という偈とに象徴的に示されている、とされる⁽²⁵⁾。これをふまえつつ『六祖壇経』「般若」第二の〔万法は尽く自心に在り。何ぞ自心の中より頓に真如の本性を見ざるや。〕や「機縁」第七の〔汝の本性は猶お虚空の如く、了に一物の見るべき無し。是れを正見と名づく。一物の知るべき無し。是れを真知と名づく〕という記述⁽²⁶⁾をもあわせて『悟真篇』の

如来妙體遍河沙。萬象森羅無障遮。會得圓通真法眼。始知三界是吾家。（『悟真法語』絶句第二首）

三界唯心妙理。萬物非此非彼。無一物非我心。無一物是我已。（「三界唯心」）

などの記述を考えるならば、それが主客の対立を無化したところの認識論的境地であることは明らかであろう。ところが、『悟真篇』はこのように禅の優位を含みつつも内丹の技法を否定しすることはない。

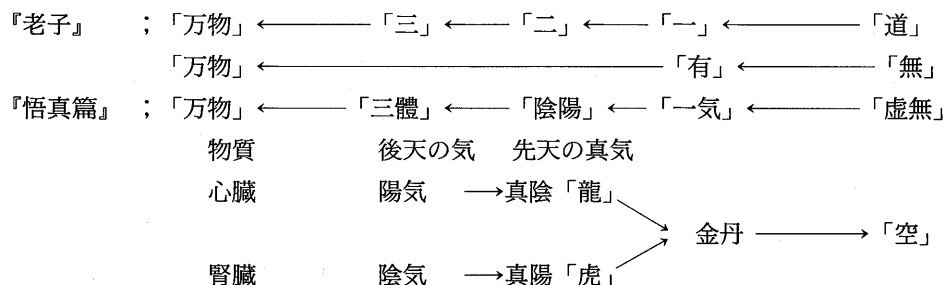
饒君了悟真如性。未免拋身却入身。何似更兼修大藥。頓超無漏作真人。（七言絶句（五首）の第一首）

とあるように、輪廻転生からの解脱には仏教的認識のみでは不十分で、気や身体と関わる内丹修行を兼ねることが不可欠であるとまで主張されているのである。論理的には強引ともいえるこうした思想からは、『悟真篇』における道教的な身体重視の伝統と三教合一志向の強さをうかがうことができるだろう。『悟真篇』が、「道」を「一」と同格にみる伝統的な道教の気一元論と、「道」を「一」・気・有とは一線を画す超越的なものとみなす立場とを、また道教的心身一体と仏教的心至上主義とを、どのように位置づけ統合しようとしたかがここで問題となつてこよう。その点について『悟真篇』の思想を整理考察する。

d 『悟真篇』の思想

『悟真篇』は、

道自虚無生一氣，便從一氣産陰陽，陰陽再合成三體，三體重生萬物張。（七言絶句・第十二首）
として、「道」＝「虚無」→「一氣」→「陰陽」→「三體」→「萬物」という生成論を提出している。これを『老子』の生成論と重ねて整理しておくと、



となるだろう。すでに論じたように、道家系の生成論をめぐるのは、①「道」を「一」と同格の

気・有としてみる立場と②「道」を「一」と区別される超越的な「無」としてみる立場とが、共に存在しており、道教は①の気一元論的な世界観に基づいて気の養生術を展開し、②の立場は、仏教や理気二元論と親近性をもつこととなった。「無」は道家の概念であり、本来的には仏教とは関係がない。しかし、格義仏教によって「無」を仏教にいう悟り・「空」と同一視する考え方が提出された。仏教内部では、このような解釈は後に批判されることになるが、道教と仏教とを折衷しようとする傾向は中国思想において強く残存し続けた。『悟真篇』の思想も、この二つの流れを統合しようとする性格をもつものである。

『悟真篇』では「虚無」=「道」→「一気」=「一」→「陰陽」=「二」→「万物」という生成論を設定した上で、「一気」=「一」を金丹、「虚無」=「道」を禪の悟りの境地「本源真覚の性」とし、「万物」から「一」までの生成論の逆行の過程を金丹を結成する内丹術の実践に、「一」から「道」へ復帰する過程を禪の修行にあてる。これによって、「一」=金丹と「道」=禪の悟りとは、段階としては一応区別されるものの、連続性をもったものとして把握されることが可能になる。

物質性の次元である「万物」の段階から、体内にみいだされる物質性を脱した「先天の気」である真陰・真陽=「二」をへて、金丹=「一」へと至る。これが内丹術であり、気一元論の範囲内である。次に、金丹=「一」は非物質性を強調しているとはいえ厳密には「有」に属するから、これを「無」すなわち「道」にまで高めなければならない。これが「本源真覚の性」を悟る禪の修行であり、気の上位に超越的段階を置く理気二元論的思考の範囲である。(勿論仏教は「無」や「空」を絶対化・実体化することを否定するから単純な二元論ではない。「有」「無」の存在判断自体を無化する『莊子』の「無」を媒介として、認識論的な「空」が『老子』の生成論的・存在論的な「無」と結合されている。理気論もまた、「理」と「気」とを区別すると同時に「理」と「気」の不可分を説く点で単なる二元論ではない。) 以上をふまえて『悟真篇』の思想を整理すると、(1)「道」=「一」とする気一元論の思考に基づき、「一」から万物への分節・生成の過程を人為的な操作によって逆行して金丹=「一」を作りだし、神仙に成ることができるという思想。(道教養生術・鍊丹術を継承)。

(2)「道」を「一」と区別される超越的なものととらえる理気二元論的思考に基づき、丹=「一」をさらに「道」「無」=本源真覚の性にまで高めなければならないと考える、より精神主義的な傾向を有する思想。(禪の影響)。段階の異なる金丹=「一」と「道」との断絶を弱めて連続性を強化するために、体内に採取される気を「先天の気」=真陰・真陽として普通の気との違い・非物質性を強調し、それから作られる「一」気である金丹が限りなく「無」「道」に近いものであることを保証することで「道」「無」は「空」と結合される。別の言い方をするなら、伝統的に「一」がもっていた「有」とも「無」ともいいうるような意味の幅広さを利用して、内丹と禪を結合することが可能になる。すなわち、「一」気概念によって「有」「無」という生成論存在論上の区別をゆるやかにし、さらに「道」の概念によって生成論存在論上の本体的「無」と認識論的「無」と「空」とを結合するという構図である。

を指摘することができ、最終的には

(3)『悟真篇』は、気一元論的な道教養生術の伝統に基づく身体性・個性を精神性と同等以上に重視する内丹術の生成論的逆行の理論を、禪との接合によって、人間的限界・個性を超えるより精神主義的・超越的な方向へ発展させようとしたものであった。また逆に、精神主義的な禪の

体系に対して、万人に共通の具体的条件である身体から出発して心身をともに純化してゆく確実な方法である内丹術を併用することによって最終的な究極の境地に達することがより多くの人により容易に可能になることを主張する面ももっていた。

という具合にまとめられるだろう。

より一般的な文脈からみるならば、『悟真篇』の思想は、生成論における気一元論的思考と理気二元論的思考の混合や生成論・存在論・認識論の一体化を前提としたうえで、①秩序・コスモスが、より根源的な「道」・カオスに根拠をもつこと②その結果、秩序・法則は超絶的なものではなく人間が意識的に改変・操作する余地があるものであること、そして③人間の内には本来的に最高の完全性・善性（＝「道」）が潜在していることを主張する。これは混沌の秩序に対する優位、世界における人間の地位・可能性の高い評価、といった点で中国思想の一般的傾向と通底するものということが可能である。

注

- (1) 『意識と本質』井筒俊彦・岩波文庫13頁
- (2) 『意識と本質』16頁、『老荘を読む』111頁
- (3) 『意識と本質』82頁
- (4) 『気思想』130頁、『老子・荘子』57頁
- (5) 『中国宗教思想2』「有と無」松村巧77頁、『老子・荘子』57頁参照。
- (6) 『気思想』128頁
- (7) 『気思想』130頁
- (8) 『老子・荘子』38頁
- (9) 『気思想』136～146頁
- (10) 『気思想』241頁
- (11) 『道教辞典』平河出版社277～278頁
- (12) 「鐘呂伝道集と内丹思想」63頁、『道教の大辞典』新人物往来社「行気」211頁
- (13) 『道教1』「錬金術」村上嘉実293頁
- (14) 『中国の錬金術と医術』N・セビン・思索社45頁
- (15) 『中国の錬金術と医術』44頁
- (16) 「『悟真篇』の内丹思想」607～608頁、『悟真篇浅解』3～4頁
- (17) 「『悟真篇』の内丹思想」626頁
- (18) 「『悟真篇』の内丹思想」600頁、『悟真篇浅解』3～4頁
- (19) 「『悟真篇』の内丹思想」608頁、『悟真篇浅解』8～9頁
- (20) 「『悟真篇』の内丹思想」によれば、⑤のテキストが『悟真篇』自序に見える構成に最も忠実であると推測している。本稿では⑥を使用した。
- (21) 「『悟真篇』の内丹思想」615頁
- (22) 「鐘呂伝道集と内丹思想」参考。まとめの図は69頁所載のものを一部改変した。
- (23) 「『悟真篇』の内丹思想」615頁に指摘するが、その理由について特に詳しい解釈はなされていない。
- (24) 張伯端は禪に傾倒しており、南宗禪（雲門宗）系の雪 重頭に師事してその影響を受けている。「『悟真篇』の内丹思想」626頁
- (25) 『中国宗教思想2』「頓と漸」福永光司283頁、『中国仏教思想史』182頁
- (26) 『中国宗教思想2』「頓と漸」285～286頁

参考文献

- 『意識と本質』井筒俊彦 岩波文庫1991（岩波書店1983）
- 『淮南子の思想－老荘的世界』金谷治 講談社学術文庫1992（『老荘の世界－淮南子の思想』サーラ叢書・平楽寺書店1959）
- 『鍛冶師と錬金術師』M・エリアーデ 大室幹雄訳・堀一郎監修 エリアーデ著作集5
せりか書房1986
- 『「気」と養生』坂出祥伸 人文書院1993
- 『気／流れる身体』石田秀美 平河出版社1987
- 『気の思想』小野沢精一・福永光司・山井湧編 東京大学出版会1978
- 『混沌』東京大学出版会1991
- 『悟真篇集註』上海古籍出版社1989
- 『悟真篇淺解』王沐 中華書局1990
- 『儒教史』戸川芳郎・蜂屋邦夫・溝口雄三 山川出版社1987
- 『中国医学思想史』石田秀美 東京大学出版会1992
- 『中国医学の気』盧玉起・鄭洪新 堀池信夫・管本大二・井川義次訳 谷口書店1993
- 『中国医学の誕生』加納喜光 東京大学出版会1987
- 『中国古代養生思想の総合的研究』坂出祥伸編 平河出版社1988
- 『中国宗教思想2』岩波講座・東洋思想14 岩波書店1990
- 『中国道教史 1・2』卿希泰編 四川人民出版社1988・1992
- 『中国の科学』薮内清編 世界の名著12・中央公論社1979
- 『中国の思惟』蜂屋邦夫 法蔵館1975
- 『中国の錬金術と医術』N・セビン 中山茂・牛山輝代訳 思索社1985
- 『中国仏教思想史』木村清孝 世界聖典刊行協会1979
- 『超越と神秘－中国・インド・イスラームの思想世界』鎌田繁・森秀樹編 大明堂1994
- 『道教1・2・3』福井康順・山崎宏・木村英一・酒井忠夫監修 平河出版社1983
- 『道教』H・マスベロ 川勝義雄訳 東洋文庫・平凡社1978
- 『道教史』窪徳忠 山川出版社1977
- 『道教事典』野口鐵郎・坂出祥伸・福井文雅・山田利明編 平河出版社1994
- 『道教と科学』金正耀 中国社会科学出版社1991
- 『道教と気功』李遠国 大平桂一・大平久代訳 人文書院1995
- 『道教と中国文化』葛兆桃 坂出祥伸監訳 東方書店1993
- 『道教と不老長寿の医学』吉元昭治 平河出版社1989
- 『道教と養生思想』坂出祥伸 ペリかん社1992
- 『「道教」の大辞典』坂出祥伸編 新人物往来社1994
- 『道教の養性術』H・マスベロ 持田季未子訳 せりか書房1987
- 『道蔵源流攷』陳国符 中華書局1963
- 『ヨーガ①②』M・エリアーデ 立川武蔵訳・堀一郎監修 エリアーデ著作集9・10
せりか書房1987
- 『老子・莊子』森三樹三郎 講談社学術文庫1994（人類の知的遺産5・講談社1978）
- 『老荘を読む』蜂屋邦夫 講談社現代新書1987
- 〔論文〕
- 『悟真篇の成書と思想』今井宇三郎 『東方宗教』19 1962

「『悟真篇』の構成について」福井文雅 『東方宗教』70

「『悟真篇』の内丹思想」吾妻重二 『中国古代養生思想の総合的研究』平河出版社1988

「神仙思想の身体観」坂出祥伸 『理想』604号 理想社1983

「中国伝統医学の身体観」丸山敏秋 同上

「鐘呂伝道集と内丹思想」坂内栄夫 『中国思想史研究』第7号 1985

「全真教の変容」横手裕 『中国哲学研究』第2号 東京大学中国哲学研究会1990

「張伯端与悟真篇」柳存仁 『吉岡博士還暦記念道教研究論集』1977

〔英文〕

Facets of Taoism Holmes Welch and Anna Seidel Yale University Press 1979

SCIENCE AND CIVILIZATION IN CHINA Joseph Needham Cambridge University Press

1983

Taoist Meditation Isabelle Robinet State University of New York Press 1993

(Originally Published in French in 1973)

Taoist Meditation and Longevity Techniques Livia Kohn Center for Chinese Studies The University of Michigan 1989

The Thought and Technique of Neidan: the WuZhen pian

Takeo SUZUKI

The key concepts of Chinese cosmology — the *Dao* (道, the “Way”) and *Qi* (氣, “energy” or “material force”) — were introduced by philosophical Taoists. Philosophical Taoism was succeeded by religious Taoism, whose teachings and practices, especially those of *Neidan* (内丹, “inner alchemy”), are closely tied to a traditional Chinese cosmogony based on the concepts of *Qi* and *Dao*. Research into *Neidan* thus sheds light not only on Chinese cosmology, but also on the wider issue of the relationship between the sacred and the profane, between man and nature.

Through a special technique which purifies *Qi*, *Neidan* has formulated a systematic process for the attainment of immortality, unification with the *Dao*, and spiritual awakening. This system is theorized with the terminology of *Waidan* (外丹, “outer alchemy”). There are two basic trends within Chinese cosmogony. One identifies the *Dao* with *Qi*, while the other differentiates them and considers the *Dao* to be transcendent. The former trend has been dominant within the tradition of religious Taoism, while the latter has been prevalent within Chinese Buddhism. But *Neidan*, as seen within the Wuzhen pian (『悟真篇』, Awakening to Truth), integrates both these trends. The Wuzhen pian unifies the Taoist world view with the Buddhist theory of *kong* (空, “voidness”) by relying on the expansive concept of the *Dao* .