

内丹と外丹

中国における煉丹術の分化と 内的動機

長澤志穂
NAGASAWA Shiho

はじめに

道教の煉丹術は、いくつかの素材を混合し加熱することによって不変・永遠の性質を持つ物質を生成させる技術であった。生成される物質はしばしば「金丹」と呼ばれる。そのため、Chinese alchemy と英訳され、一種の錬金術とみなされている。ただしその内容は、「内丹 (inner alchemy)」と「外丹 (outer alchemy)」²に分かれており、道教事(辞)典の類はそれぞれに別項目を立てて説明するのが一般的である³。

内丹と外丹の違いについて、先行研究は、内丹が気の操作により体内に金丹を生み出す技法であり、外丹が鉱物を金ないし金と同様の性質をもつとされる物質へと化学変化させる技法であることを指摘してきた⁴。また、内丹が外丹の概念・用語を一部借用して体系化されたことも指摘されてきた⁵。そして、内丹が外丹と理論を共有しながらも異なる実践として体系化された理由について、鉱物の化合にはコストがかかることや、鉱物の服用には中毒死の危険があることなどが挙げられてきた⁶。内丹が外丹にまつわるリスクを回避しようのものであることは確かであろう。ただ、外丹に擬して内丹理論が構築されたのは、そうした消極的理由のみによるものではないと思われる。内丹と外丹ではもともと思想的伝統が異なるという見解も提出されている⁷。本稿は、内丹と外丹の共通原理と差異を整理した上で、内丹と外丹には身体修養の根本的発想の違いによる論理構造の差異があることを論証し、内丹こそが真の煉丹であるとみなす内丹支持者側の内的動機の一端を明らかにしようとするものである。

具体的作業として、まず煉丹に関する文献を用いて内丹と外丹の実践方法および金丹生成プロセスの差異を整理し、外丹の用

語が内丹においてどのように転用されているのかを確認する。次に、内丹と外丹がともに立脚する共通の原理について述べる。最後に、内丹支持者らが外丹より内丹を選択した理由について、内丹と外丹が各々立って立つ身体観の差異の面から検討する。

本来、このような作業は関連文献を時代ごと、宗派ごとに整理分析したうえでなされるべきと思われるが、いまその余裕はない。本稿においては、『正統道蔵』⁸や『道蔵輯要』⁹など道教經典の叢書に収められた文献から、特定の時代・宗派に限定せず、内丹と外丹の差異や相対関係について比較的明確に説明している事例を選び、論を進めることとする。

実践方法の差異

まず、内丹と外丹の実践方法がどのように異なるのか確認したい。「内丹」「外丹」という語がいつから使われ始めたのかは今のところ不明である。その初出の文献が何であるかについては議論がなされているが¹⁰、本稿の主旨はそれを特定することにはない。さしあたり11世紀以降内丹について説く文献が増加していき、それにともなうて用例が増えることのみ指摘しておく。古い用例としてしばしば取り上げられる天台宗の僧侶慧思(515-577)の『立誓願文』には、内丹と外丹の違いを端的に表現した一文がある。その部分が真に慧思の著述であるか、後代の補記であるかは即断できないが、ここでは内丹と外丹の差異を把握するためにこれを引用したい¹¹。

願わくば諸賢聖よ、私を助けたまえ。よい芝草および神丹を手に入れ、衆生の病を治療し飢え・渴きをなくしたい。そのために常に経にのっとって諸禪を修行しよう。願

わくば深山の静寂な場所を得ることができ、十分な神丹薬があり、この誓願を守れますように。外丹に仮借して内丹を修めるに努めるのは、衆生を安定させようと欲するなら、まず自分を安定させなければならないからだ。¹²

これによると、外丹は「芝草」など自然界から入手した「神丹薬」を服用する術であり、修行者が他者の疾病や飢渴を癒すためのものとされている。それに対し内丹は、外丹による他者救済の前提として、修行者がまず行うべき個人的修養とされている。内丹なくして外丹は不可能とされていることから、作者が内丹をより根本的な修行とみなしているといえる¹³。ただし内丹修養の内実については『立誓願文』は語っておらず、内丹が禪という個人の内面の修養と密接な関係にあることを示唆するのみである。

11世紀後半ごろの成立と考えられる『鍾呂伝道集』¹⁴に、より詳しい記述がある。この文献は、伝説的な(実には疑わしい)唐代(618-906)の煉丹術の指導者、鍾離権しょうりけんと呂洞賓りどうひんの問答の体裁をとる。

(鍾離権が言う)「全て病には三つの等級がある。時病(一般的な疾患)は草木の薬を用いて治療すれば自然に治癒する。身病(死に至る病)・年病(老い)を直す薬には二つの等級がある。一つ目が内丹で、次が外丹だ。」¹⁵

『鍾呂伝道集』においては、外丹も内丹とともに不老不死を目的とする丹薬とされ、なおかつ内丹のほうが上等とされている。本文では続けて、呂が「外丹とは何か」と問う。それに対し鍾は次のように答える(筆者による略述)。

昔、広成子¹⁶が黄帝¹⁷に丹道を教えた。広成子は、心臓と腎臓の間にある真気・真水

から真陰・真陽を抽出し、それを配合して大薬とする術を説いた。その際、その術を鉱物中に隠れた貴金属や宝石を採取することにたとえた。黄帝は崆峒山に行き、教えられた体内の術を規範として、八種の鉱石から硃砂^{しゅしゃ}を、五種の金属から黒鉛^{くろてい}を選び分け、加熱の方法や煉丹の用具（炉鼎）を教えどおりに守って丹薬を精製したという。この丹薬は、三年熟成した後に服用すればあらゆる病を根絶でき、六年熟成した後に服用すれば寿命を延ばすことができ、九年熟成した後に服用すれば仙人となることができるものである。蓬萊山（神仙の住む世界）にゆくことはできないが、人間世界においてきわめて長い時間不死でいることができる。¹⁹

中国思想において、全宇宙は「気」によって構成されると考えられており、人体も例外ではない。「気」は、物質を構成すると同時に、生命活動やこころなど不可視のはたらきでもあるとされる²⁰。人体における「気」とは、生命エネルギーととらえることができる²¹。「気」は場合に応じて様々な様態をとるため多くの言い換えがなされる。「真気」「真水」は心臓と腎臓に宿る「気」であり、そこから抽出される「真陰」「真陽」²²はさらに純粋な様態の「気」である。この二気は陰（女性性）と陽（男性性）を持つため、合一することができ、体内において丹薬（金丹）となることができる²³。

上の逸話の中で、広成子は鉱物から貴金属・貴石を選別することにたとえて、心臓と腎臓から「真陰」「真陽」を抽出し、体内でそれを配合することを説いた。それに対し、黄帝はそれを逆さまに理解し、山中の鉱物から選別した「硃砂」「黒鉛」を、教わった身体技法の規則にのっとって化合し服用しようとしている。黄帝が行った鉱物の

合成と服用は「外丹」とされている。それに対し、広成子が説いた体内の気の合成は「内丹」とされている。

このような外丹と内丹の差異は、『通幽訣』²⁴の次の一文に端的に表現されている。

気が生を保つことができること、これが内丹である。薬が形を固めることができること、これが外丹である。²⁵

以上により「外丹」と「内丹」の実践方法の差異をまとめると、「外丹」とは、服用を目的に鉱物等を化合させる実践である。他方、「内丹」とは、体内の生命エネルギー（気）を合成し、服用を経ずして身中に丹薬を生み出す実践であるといえる。実践に際して、外丹は鉱物の採取、器具と火を用いての合成、化合物の服用という物理的作業を必要とする。それに対し、内丹は第三者の目から観察する限りでは身体運動がなく、座って瞑想するかたちをとるのが一般的である²⁶。

外丹と内丹のプロセスの対応

外丹と内丹は全く異なる実践であるにもかかわらず、「煉丹術」という共通項でくくられている。外丹も内丹も丹薬を作る技法であるという点では一致している。すでにみた『立誓願文』は、内丹は外丹に「仮借」して修められるといい、外丹の理論がすでに存在し、その理論を借用して内丹が体系化されたことを示唆していた。そこで次に、外丹と内丹の丹薬生成プロセスの対応関係について整理したい。議論に先だち、内丹のプロセスと外丹から借用された語の対応関係をあらかじめ図示しておく【図1】。

以下、文献を用いて確認していきたい。なぜ内丹は外丹の理論を借用する必要があったのか。14世紀後半『原陽子法語』²⁷にいう。



【図1】 内丹のプロセス

ただし、内景（体内の様子）は形もなく名称もないので、聖師（内丹の指導者）はやむを得ず外丹の名称や象徴を仮に譬えとして用いて、その原理を明らかにし、人が悟り易いようにしたのである。²⁸

内丹は瞑想であるとはいえ、それによってイメージされる体内の変化は、実際に起こると想定されていたであろう。ただし、鉱物や器具と異なり、体内の事象を目で見たり手に取ることはできない。体内の気の変化を具体的なイメージとして瞑想するために、内丹の説明においては、外丹の術語が比喩として用いられたのである。また、1622年に著された『天仙正理』²⁹にいう。

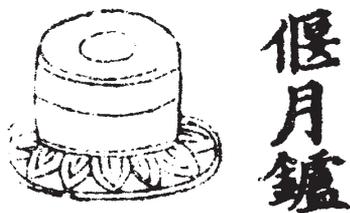
修仙（仙道を修めること）と煉金丹（金丹を煉ること）の原理は同じだ。多くの聖人や真人は、みな金丹に（理論を）借り、喩えてかの仙道を明らかにしてきた。仙道は神炁の二者を丹田の中に帰して真をなす。金丹は鉛汞の二者を炉鼎の内に烹煉して宝

をなす。ゆえに、神炁に鉛汞の喩えがあり、丹田に鼎器の喩えがあるのだ。³⁰

ここには「外丹」「内丹」という言葉は用いられていないが、「煉金丹」と「修仙（仙道）」は外丹と内丹に相当するとみてよいだろう。「煉金丹」とは、「鉛」と「汞（水銀）」という鉱物を炉【図2】や鼎【図3】という器具内で煮て金丹を作ることである。他方、「修仙」とは、神と炁³¹（これらも陽と陰の性質をもつ二つの気である）を丹田³²において混合して真に純粋な気となすことである。外丹における「鉛汞」（素材）、「炉鼎」（器具・煉丹の場）、「烹煉」（化合の過程）、「金丹」（生成物）は、内丹においては体内の二種の気、丹田、気の混合、純化された気に相当する。内丹のプロセスは外丹における鉱物の化合のプロセスとしてイメージすることができる。それにより、内丹の瞑想に具体的なヴィジョンが与えられているのである。

外丹における鉛と汞（水銀）の合成とい

【図2】



【図3】



う物質操作は容易に理解できるが、内丹における鉛汞（二種の気）の合成が何を意味するのかについてはより詳しくみる必要があるだろう。ここでは『鍾呂伝道集』の内丹技法を中心としながら整理する。

腎水は気を生じ、気中に真一の水がある。これを名付けて陰虎という。虎は液を見ると互いに合する。心火は液を生じ、液中に正陽の気がある。これを名付けて陽龍という。龍は気を見ると互いに合する。³³

五行を五臓に配当すると、腎臓は水に当たり心臓は火に当たる³⁴。腎臓から「気」が生じ、心臓から「液」が生じる。「気」も「液」も気の一形態であり、すでにみた「真水」「真気」にあたる³⁵。この「気」「液」からさらに「真一の水（陰虎）」「正陽の気（陽龍）」を抽出するが、これはすでにみた「真陽」「真陰」にあたる。これらは互いに結合する性質を持っている【図4】。

龍虎が互いに交わり、黄芽へと変化する。合して黄芽となり、結合して大薬となる。すなわち金丹という。金丹が完成すれば、すなわち神仙という。³⁶

長生する人は、金丹を錬って完成させる。金丹を錬ろうとするならば、まず黄芽こうがを採取する。黄芽を得ようとするならば、龍虎を得なければならない。いわゆる真龍りきりゅうは離宮りきゆうに出る。真虎かんいは坎位かんいに生ずる。³⁷

心臓は「離宮」、腎臓は「坎位」とも呼ばれる。「離☲」と「坎☵」は、易における火と水を象徴する卦かである³⁸。心臓と腎臓の気が混じり合った「黄芽」は丹薬のもとと

龍虎交媾圖

男女相須合吐以凝
此在精液以類伯水

白面郎君騎白虎
青女女子跨青龍
鉛汞開邊相見後
一時關鎖在其中

龍呼於虎虎破龍精
兩相飲食俱相併併



【図4】

なる。それが凝結し安定すると大薬（金丹）となる。体内に金丹を獲得した修行者は、神仙となる。

また、鉛汞については次のようにいう。

真気は人の内腎に隠れている。いわゆる鉛とはこのことである。……いわゆる汞とは、心液中の正陽の気がこれである。³⁹

すなわち心臓から抽出される気が汞、腎臓から抽出される気が鉛である。汞と鉛という外丹の素材を指す用語を心臓の気と腎臓の気の比喩として用い、体内の気の合成に具体的イメージを与えようとしているのである⁴⁰。

外丹においては火かこう（火候⁴¹）を用いて鉞物を烹煉する必要がある。この火が内丹においては何の比喩とされるのかについて、『鍾呂伝道集』には明言されないが、例えば19世紀に編まれた『張三丰先生全集』⁴²にいう。

心が事象に引きよせられれば、火が中に動く。火が中に動けば、必ず精を揺るがす。心が静かであれば息は自然に調う。……呼吸は綿々と（長く細く）丹田に入り、呼吸を夫婦とし、神気を子母とする。⁴³

これによれば、心・意識が外界の事象に引き寄せられて丹田内の金丹に集中できなければ、火が動いて金丹が動揺してしまい凝固しないという。呼吸を静かに調えることにより、意識が集中し、神気（汞鉛にあたる）が母子のように寄り添い金丹となる。すなわち、内丹における火とは、呼吸の調節による意識の集中を指すのである。

内丹の方法の細部は文献によって多少異なるが、以上の基本的枠組みはおおむね共通のものである⁴⁴。すなわち、内丹とは、修行者の体内において、心臓と腎臓の二気を丹田にて混合し、呼吸調節による意識の集中によって煉り上げ、純化し凝結させることである。このプロセスが、汞と鉛を炉鼎中にて烹煉し金丹となす外丹のイメージを用いて理解され、それによって瞑想が容易になるよう配慮されているのである。

外丹と内丹の共通原理：宇宙法則との合一

内丹が外丹のプロセスを比喩として説明されるということは、内丹と外丹がともに煉丹術として、ある原理を共有しているということである。それはどのような原理なのだろうか。

もともと、丹薬の服用を目的とする煉丹は、鉛と汞のみを使用していたわけではなかった。比較的早期の服用目的の煉丹術は、4世紀の『抱朴子』⁴⁵に詳しい。『抱朴子』にはまだ内丹・外丹の区別はみられず、煉丹術とはすなわち鉱物等の化合・服用であるとみなされている。『抱朴子』の薬物化

合の理論は、上述の煉丹理論とはあまり共通点がない。例えば、金丹の素材は鉛汞に限定されず、雄黄水（硫化砒素の水溶液）、礬石水（ミョウバンの水溶液）、戎塩（岩塩の一種）、鹵塩（天然塩の一種）、礬石（ミョウバン）、牡蠣（カキの殻）、赤石脂（赤色に風化した石の一種）、滑石（硬度の低い鉱物の一種）、胡粉（鉛の粉末）など、一つの丹薬に多数の材料を用いる⁴⁶。また、化合の手順も丹薬の種類によって異なり、統一的な理論があるようにはみえない。他方、早期の内丹も、脊髄を通じて精液を脳に上昇させるイメージを瞑想し若返りと長生を得る技法（還精補腦）と同一視される場合があるなど、必ずしも心腎二気の合成とされていたわけではなかった⁴⁷。

煉丹術は北宋期（960-1126）には主に鉛汞合成の技法とみなされるようになり、その背景には『周易参同契』の影響があったといわれる⁴⁸。同書は3世紀に魏伯陽によって著されたと言い伝えられているが、実際は成立に謎が多い。唐代以降多数の注釈が作られ、多くの煉丹文献の規範となった⁴⁹。その内容は、煉丹術に易の理論によって整合性を与えようとする点に特徴がある。

『周易参同契』が提示した煉丹の原則は、次の二つに集約される⁵⁰。一、易の陰陽理論に基づき、鉛汞二者の交合を煉丹の中心とする。二、火候の調整を易の十二消息卦の変化に即して規定する⁵¹。

易とは、宇宙の森羅万象を陰と陽が交互に消長する変化の過程として説明する一種の自然哲学である。上記第一の点については、陰陽の相互作用である宇宙の運行になぞらえ、煉丹もまた陰と陽を象徴する二つの素材の合成であるべきとみなされ、多数の素材から汞（水銀）と鉛の二者へと制限されたと考えられる⁵²。また第二の点は、煉

丹の際の火加減（呼吸と意念）の調整を自然の時間・季節の運行の縮小版ととらえ、規則正しく行うことを意味する。具体的には、丹薬の熟成時間を十二支（子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥）の12段階に分け、陰が極まり陽の増加へと転向する「子」のタイミングで火を強め始め、陽が極まり陰が成長し始める「午」のタイミングで弱め始めるといったことである。

煉丹の理論が以上のごとく整備されたことにより、煉丹によって通常の人体を超越しうることの新たな根拠が与えられたといえる。早期の煉丹術、例えば『抱朴子』においては、煉丹が不老長生を可能にするのは、黄金と同等の性質をもつ物質を服用することにより、その永遠不変の性質を体内に吸収し、自己の生命力とすることができるからであった⁵³。一方、煉丹が易の世界観に即して再構築されたということは、煉丹が宇宙法則を人為的に縮小したかたちで再現する技術とみなされたことを意味する。それにより丹薬は、宇宙法則を内包するものとみなされたのである。ゆえに外丹は、丹薬を服用し宇宙法則を人間に内在化させることによって不老長生を獲得する術とみなされた。また内丹は、身体を構成する気そのものを宇宙法則に合致した状態へと変化させる技法とみなされたのである。すなわち内丹と外丹は、煉丹によって人体を宇宙法則に合一させることができる、という原理を共有していたのであった⁵⁴。

内丹理論構築の内的動機—身体観の差異

外丹に関する文献の著作数は唐代（618-906）に最多となるが、以後減少し、入れ替わるように内丹文献が増加していった⁵⁵。本稿は外丹と内丹の盛衰の歴史を論ずるものではないが、ここで、内丹支持者た

ちが同じ煉丹の原理に立脚するものでありながら外丹ではなく内丹を選択し展開していった動機について考えてみたい。これまでしばしば指摘されてきた、薬材の入手にコストがかかりすぎるといった経済的理由と、水銀等を服用することによる中毒死など医学衛生上の理由は、確かに内丹が支持されたことの一要因であろう。しかしそれ以外に、各々の出発点となる発想自体に差異があり、それに基づく実践家の価値判断と取舍選択がはたらいたこともまた重要である。以下、外丹と内丹それぞれの基盤となった思想的伝統について検討することで、内丹が選択されたことの内的動機について考察したい。

すでにみたように、『鍾呂伝道集』は、内丹を外丹に優越する技法としていたのであった。内丹と外丹の相違点について、さらに詳しい記述がある。

鍾が言う、「外薬を用いていけないというわけではない。道の信奉者も晩年には（生命力の）根源が堅固でなくなったのを悟るであろう。腎臓は気の根源であり、根源が深くなくなれば葉は茂らなくなる。心臓は液の根源であり、根源が清くなくなれば流れは長続きしなくなる。（その場合には）必ずや五種の金属、八種の鉱石の力を借り、月日を重ねて三品（の丹薬）を錬成するのだ。各品ごとに三等級あるから、これらの丹薬を九品竜虎大丹と呼ぶ。この丹薬は真気を継続させ形（肉体）を錬成し、俗世に住んで動作が飛ぶように軽いことの助けとなるだろう。だがもし内事を修練し、（気の）交合のタイミングを知り、（丹薬を）採取する方法を知れば、胎仙は既に完成し、超脱を得るのも間近である。彼の人（外丹を行う人）が悟ることなくして外丹に固執し、火による加熱を進めて日を重ね、それを服用して天界に上昇したいと考えるのは、誠にばか

げたことである。この人が外薬の源を知り尽くしていない以上、内丹の理を詳しく述べねばなるまい。内丹の薬材は心臓・腎臓から出る。これは人間がみな持っているものだ。』⁵⁶

文中の「内事」は内丹、「外薬」は外丹にあたとみてよい。これによれば、心腎の気は人の生命力の源泉である。外丹は、心腎の気が老衰とともに枯渇しないよう、鉱物から作られた丹薬によって補強するものである。それに対し内丹は、心腎の気自体を丹薬へと変化させるものである。

外丹が着想を得ているのは、丹薬の服用から明らかなように、古代の医学や薬学である。服薬の身体観は、人体を不完全で有限のものとみなす。ゆえに、霊的な力をもつとされる草木金石を服用・消化吸收し、人体の不完全さを補おうとしたのである。さらに『周易参同契』等の影響下に丹薬の服用は宇宙秩序の内在化を意味することとなり、外丹支持者に外丹を不老不死や昇仙を可能にするものとみなす根拠を与えたのであった。

しかし内丹側の文献『鍾呂伝道集』はそれを否定し、外丹は単に健康と延命を可能にするにすぎないとしている。一方内丹については、「胎仙」【図5】を完成させ「超脱」を得ることができるとする。「胎仙」とは内丹によって生成されるもの、すなわち純化された気の凝結体としての丹薬である。「超脱」とは、内丹の結果、日常的身体を超越した身体を獲得し、神仙となることを意味する⁵⁷。

丹薬が「胎仙」と呼ばれる理由は、一つには丹薬が陰（女性性）と陽（男性性）の交合によって生成されるため、胎児を意味する語が丹薬のメタファーとされたといえ、この着想は内丹と外丹に共通といえる。し

かし内丹における「胎仙」には、古くからの身体技法がさらに関係している。例えば、「胎息」という技法がある。これは、鼻や口を通じての呼吸をなるべく抑え、胎児が母胎内で行うと考えられた自閉的な呼吸に近づけ、嬰兒の段階で人が先天的に有している清らかな気を凝結させ保持する技法である⁵⁸。胎児ないし嬰兒の状態を完全なものとしみなしそれへの復帰を説く思想の出現は古く、『老子』⁵⁹にすでにみえる。純粋な気の凝結体をなるべく体内の要素のみから生成し保持しようとする点は、内丹に通ずるのである。

また、上文に、心臓・腎臓という清く深い源泉から流れ出る気が、全身に枝葉のようにゆきわたってこそ身体が保全されるといわれている。気を全身にくまなく行き渡らせる技法も古くから存在し、「行気」と呼ばれる。「行気」はもとは体外の日月の気などを吸入し体内に行き渡らせる技法を中心としたが、次第

圖胎道



【図5】

に身体に先天的に備わる根元的気のみをめぐらせるようになったものである。

さらに、体内の様子をなるべく具象的にイメージすることは、「存思」という技法に関わりが深い。「存思」とは、体内に住するとされる神々の姿をできるだけ具体的に観想し、ついには我が身に利するよう操作することで健康や長生を得ようとする瞑想法である⁶⁰。

各技法の詳細に立ち入る余裕はないが、「胎息」「行気」「存思」および内丹に共通するのは、体内にすでにある要素を用いる点である。これらは、人体にはもともと宇宙法則が内在しているとする思想に基づいている。内丹の場合、人間は宇宙法則を内包する純粋な気を宿して生まれると考えられている。この気は日常の欲望などにより、活動を阻害されたり一部汚濁した気へと変化して浪費されたりするが、その本来性が完全に失われているわけではない。そこで内丹は、体外にあるものの力を借りずに、体内の気そのものを煉り、宇宙法則に合致した状態へと安定させるのである。

以上のように、外丹は人体を不完全で外からの補完を要するものとみなすのに対し、内丹は人体を本来完全性を有して生まれるものとみなすのである。外丹と内丹は、ともに宇宙法則との合一としての煉丹を共通原理としていたにもかかわらず、全く逆の身体観にもとづくといえる。

内丹はこのような身体観にもとづき、宇宙法則との合一としての煉丹のプロセスを、誕生時の気の状態へ復帰することと位置づけ、そのための理論を複雑化していった⁶¹。一例を挙げれば、明代17世紀前半に主に活動した伍守陽は、人間の誕生と成長を三段階のプロセスとしてとらえる。第一に根元的な気が胎児に宿る段階、第二に根元的な

気が体内で神と炁という二種の気へと分裂する段階、第三に分かれた神が出産後の成長にともない少しずつ精（精液）へと変化し体外に漏れ出る段階である。そこで、内丹を行い、精を純化してそこから神を抽出し、神を炁と混合して金丹へと凝結させることにより、汚濁化の過程をさかのぼり受胎のときの純粋な気を復元することができるとしている⁶²。こうして純粋な状態に戻った気（丹薬）は、受胎時の宇宙法則を内包する気であるがゆえに、「胎仙」ともよばれるのである。

他方、外丹においては、宇宙法則の再現たる鉱物合成のプロセスは、内丹のプロセス同様詳細に語られる。例えば、南宋初12世紀の呉悞は『指帰集』⁶³の中で、すでに内丹が煉丹の主流を占める時代にあつて、少数派ながら外丹を擁護していた。『指帰集』の序にいう。

仙道を学ぶ者は、必ず長生を求めて修行を積み重ねなければならないので、外丹点化の説があるのだ。……内丹の説は心腎を交会させ、精気をめぐらせ、存神閉息⁶⁴し、吐故納新（古い気を吐き新しい気を入れる呼吸法）するにすぎない。……これらは皆、安楽を求めるためのものである⁶⁵。

彼によると、内丹などの気を操作する技法は全て「安楽」すなわち身心を安らかにするにすぎない。「点化」すなわち身体を根本的に変容させるには、外丹を行わなければならないとするのである⁶⁶。しかし、本文に説かれる煉丹理論それ自体は、真の鉛汞を入手する必要があること、陰陽五行の理論にしたがうこと、火候を易の理論に合わせることなどであり、鉱物を化合する実践であることを除いて、内丹と理論上大きく異なるものではない。それでいて、なぜ

丹薬の服用後に身体が根本的に変容するの
かについては明言されていない。

呉悞の外丹の方法解説書『丹房須知』⁶⁷に
おいては、現存する 21 項目のうち第 1～20
項までが鉱物から丹薬を合成する過程の説
明にあてられており、丹薬の服用について
は第 21 項「服食」にみえる。この文献の第
21 項第 3 行以下は失われているため、欠損
部分に何らかの丹薬服用後の論理が記され
ていた可能性は否定できない。あるいは、
かつて『抱朴子』において金丹の服用によ
り身体も金と同様の性質を持つに至ると素
朴に信じられていたように、外丹支持者に
とっては宇宙法則を内包する丹薬の服用が
身体を宇宙法則に合致させることは自明で
あった可能性もある。しかし、内丹が複雑
な煉丹理論をそのまま身体変容の理論とす
ることができたのに比べ、外丹においては
煉丹理論がそのまま身体変容の理論とはい
えないことは明らかである。もし外丹が身
体の変容について理論化するとすれば、そ
れは煉丹以後のことになったであろう。こ
のような差異が意識されるとき、煉丹術が
身体を宇宙法則と合致した様態へと変容さ
せる（つまり、神仙とする）技法である以上、
内丹こそが真の煉丹術であるという認識が
強くなると考えられるのである。そのため、
外丹が内丹の支持者からは身体を宇宙法則
と合致させる技法と認められず、健康と延
命を可能にするにすぎないとして劣位に置
かれる事例がみられるに至るのである。

まとめ

以上、内丹と外丹を比較してきた。本稿
の議論はまだ雑駁なものにすぎず、もし外
丹から内丹への展開を正確に跡づけようとする
ならば、ここで扱わなかった文献も含め、一
層文献を精査する必要がある。ただ、本稿で

は内丹と外丹が共通の原理に立脚しながらも
実践の方法とプロセスを異にすることを整理
し、その差異が外丹と内丹それぞれの基盤と
する身体観にもとづくものであることを論じ
た。それによって、内丹が外丹の枠組みを借
用しつつ、さらに異なる実践として展開して
いった内的動機についてある程度の見通しを
得ることができたと考える。以下に改めてま
とめる。

内丹の実践方法は外丹と大きく異なる。
外丹が鉱物を合成して作った丹薬を服用す
る技法であるのに対し、内丹は体内の気を
凝結させて金丹とするさまを瞑想する技法
である。よって、内丹の用語の多くは、外
丹から借用したものでありながら、すべて
体内の事象の比喩である。具体的には、外
丹が「鉛」と「汞（水銀）」という鉱物を「炉
鼎」という器具内で「火（火候）」で加熱し
て化合させ、「丹薬（金丹）」を合成する技
法であるのに対し、内丹は腎臓から抽出さ
れる気と心臓から抽出される気を丹田にお
いて呼吸と意識の調節によって結合・純化
し、凝結させて丹薬となす技法である。

方法上の差異にもかかわらず、内丹は外
丹と原理を共有している。内丹も外丹もそ
のプロセスは、「鉛汞」「龍虎」「陰陽」など
のメタファーによって表現される二つの素
材を、宇宙法則の人為的な再現とみなされ
る方法に即して化合・熟成し、宇宙法則を
内包する物質「丹薬（金丹）」へと変容させ
るというものである。丹薬を介して宇宙法
則が体内に実現されれば、身体は宇宙法則
と合致した様態へ変化する。これが内丹と
外丹の共通原理であった。

内丹が外丹の原理と理論を借用しつつも
異なる技法として展開したのは、内丹と外
丹のそもそもの着想が異なる思想的伝統か
ら得られたことによる。外丹は医薬学にお

ける薬の服用による治病や延命から着想を得て、宇宙法則を内包する丹薬を服用することで、不完全な人体を補おうとするものである。それに対し内丹は、「存思」「胎息」「導引」などの瞑想法・呼吸法・身体技法に着想を得て、人体にもともと内在する根元的生命力を凝集・活性化し、身体をあるべき状態に戻そうとする技法である。すなわち、身体観の上では、外丹は人体を不完全で有限なもののみならず。それに対し内丹は、人体にはもともと宇宙法則が備わっており、日常的な身体において損なわれつつあるものの、始源的本来性は失われず、修練によって回復することができるのである。

煉丹術とは丹薬の生成により身体を宇宙秩序に合致させる技法である、という立場からすると、外丹においては、いかに体外で丹薬を緻密な理論によって合成したとしても、丹薬の服用後に身体が改変される過程は煉丹以後のことである。他方内丹においては、外丹より取り入れた煉丹の理論が、身体における宇宙法則の回復の過程に直接適用されているため、丹薬を生成する過程それ自体が身体の改変である。ゆえに、内丹こそが真の煉丹術であるとする認識が強まり、身体の本来性を回復する技法としての内丹理論が複雑に体系化されていったのである。内丹が支持された要因は、外丹にまつわるコストや中毒の問題だけではなく。本稿においてみたような論理構造の違いこそが、内丹支持者における内丹の優越視や外丹の否定の内的動機となったのである。

注

1. Nathan Sivin, *Chinese Alchemy: Preliminary Studies*, Harvard University Press, 1968; Joseph Needham, *Science and Civilization in China*, Cambridge University Press,

1974 など。

2. 中国語の「内丹」「外丹」は、金丹そのものを指すとともに、金丹を生み出す技術をも指す。Needham 前掲書 vol. 5, part 5 は、煉丹術としての内丹を「physiological alchemy」、外丹を「proto-chemical alchemy」とし、生成される金丹としての内丹を「inner elixir」、外丹を「outer elixir」と訳す。

3. 野口鐵郎他編『道教事典』（平河出版社、1994）、中国道教協会編『道教大辞典』（華夏出版社、1994）、胡孚琛主編『中華道教大辞典』（中国社会科学出版社、1995）、Fabrizio Pregadio (ed.), *The Encyclopedia of Taoism*, Routledge, 2008 はいずれも「内丹」と「外丹」の項を設けている。

4. 李遠国著・大平桂一他訳『道教と気功』（人文書院、1995）74 および 82-83 頁、坂出祥伸『道教とはなにか』（中央公論新社、2005）232 頁など。

5. 三浦國雄『不老不死という欲望』（人文書院、2000）50-52 頁、戈国竜『道教内丹学探微』（巴蜀書社、2001）5 頁。

6. 李遠国前掲書 77-81 頁。

7. 坂内栄夫『鍾呂伝道集』と内丹思想（『中国思想史研究』19、1996）67 頁、加藤千恵『不老不死の身体』（大修館書店、2002）170-172 頁。

8. 『正統道蔵』（新文豊出版公司、1985）。各文献にシッパールナンバー（SN と表記）を付記する。

9. 賀龍驥他編『道蔵輯要』成都二仙庵重刊本影印（考正出版社、1971）。

10. 坂出祥伸は慧思『南岳大禪師立誓願文』（以下『立誓願文』と略す）を初出とし、陳国符は隋（589-617）の蘇元朗『旨道篇』を初出とする。伊藤光遠『煉丹修養法』（谷口書店、1987）の坂出による解説 8 頁、陳国符『道蔵源流考』（中華書局、1963）438 頁。Farzeen Baldrian-Hussein は、『立誓願文』および『旨道篇』の当該部分のいずれも後補である可能性はめぐえないとし、遅くとも北宋期（960-1126）には外丹・内丹の区別が文献に散見されることを指摘するととどめている。Baldrian-Hussein, "Notes on the Origin and Use of the Term Neidan," *Cahiers d'Extrême-Asie* 5, 1989-1990.

11. 道教の技法について仏教僧が語っている（とされている）点は、道教と仏教が常に相互影響下にあったことを考えると特に不審ではない。

12. 『大正新脩大蔵経』No. 1933、巻 46、791 頁下段 13-16。

13. 「内丹」「外丹」の語自体、もともと内丹支持者

の側から作られたのであろう。一般に「内」はポジティブ、「外」はネガティブな価値判断を含むものだからである。

14.『修真十書』（『正統道蔵』SN263）巻14-16所収。『鍾呂伝道集』の成立時期については、坂内前掲論文41-43頁を参照。

15.『修真十書』巻15「論丹薬」8a9-b1。

16. 伝説では、黄帝に修身・治世の要旨として不老長生の術を教えたとされる人物。

17. 神話時代の帝王。医学、兵法、按摩、仙薬、房中術などの諸技術の始祖とされる。

18.「朱砂・丹砂・辰砂」などともいう。鮮紅色の硫化水銀の結晶であり、水銀の原鉱石である。Sivin 1968, p. 275.

19.『修真十書』巻15「論丹薬」8b1-9a8。

20. 石田秀実『気・流れる身体』（平河出版社、1987）第二章、坂出祥仲『「気」と道教・方術の世界』（角川書店、1996）10-11頁。

21. 湯浅泰雄『「気」とは何か』（日本放送出版協会、1991）32頁は、気を「生体特有のエネルギー」と表現している。本稿では、気は身体と万物（宇宙）に共有されるという観点から、「生命エネルギー」と表現した。

22. 陽に属する心臓から「真陰」が、陰に属する腎臓から「真陽」が抽出されるのは、陽の中にこそ真に純粋な陰が隠れており、陰の中にこそ真に純粋な陽が隠れているとする思想による。

23. 金丹の生成は、男女の交合による胎児の発生というイメージに基づいている。

24.『正統道蔵』SN913。10世紀頃編まれたと考えられるが、詳細は不明。

25. 同上18b2。

26. 例えば17世紀末の内丹の書『太乙金華宗旨』は、内丹の修行を「静坐」とも呼び、その実践方法について「止観は仏教の方法だが、もともと秘密のものではない。両目で鼻先を静かに見る。姿勢を正して安らかに座り、心を両目の間（縁中）に集中させる」（邵志琳編『呂祖全書』所収本7a6-7）といい、仏教の瞑想法である止観と同様の姿勢にて行うものと説明している。

27.『正統道蔵』SN1071、明初の趙宜真の文集。

28. 同上、巻上2a2-4。

29. 伍守陽撰。『道蔵輯要』畢集4所収。

30.『天仙正理』「鼎器直論」15a10-b3。

31. 気と同義の漢字だが、『天仙正理』においては

より純粋な気を表現するために用いられる。

32. 丹田は、物質としての臓器ではなく、中国の伝統的な身体観における、生命エネルギーが発生した集まる場所である。上丹田（頭部）、中丹田（胸部・心臓付近）、下丹田（下腹部・臍の奥）に分けられる。内丹における金丹生成の場は下丹田とされることが多いが、一概にはいえない。また、生成した金丹を丹田間で移動させることを説く場合もある。

33.『修真十書』巻15『鍾呂伝道集』「論龍虎」6a5-7。

34. 五臓（心肺脾肝腎）と五行（木火土金水によって象徴的に表現される性質）の対応について、心臓が火、腎臓が水に配当されることは、例えば『礼記』月令篇疏に引用される2世紀鄭玄の議論などにすでにみえる。

35. 総体としての「気」は場合に応じて様々な相対関係をとるため、中国語文献における言葉の配当は必ずしも固定的ではない。よって同一文献において、ある箇所では心臓の「液」と腎臓の「気」といい、別の箇所では心臓の「気」と腎臓の「水」という場合が生ずるが、いずれも心臓から生ずる気と腎臓から生ずる気を指すと考えてよい。

36.『修真十書』巻14『鍾呂伝道集』「論五行」24a4-6。

37. 同上巻15「論水火」1a7-9。

38. 卦とは、易において用いられるシンボルである。陰（--）陽（—）二種類の爻の組み合わせで表現される。三本の爻の組み合わせが乾(☰)兌(☱)離(☲)震(☳)巽(☴)坎(☵)艮(☶)坤(☷)の八卦（小成の卦）であり、さらに八卦を縦に二つずつ重ねた六爻からなる六十四種の卦（大成の卦）によって森羅万象を説明しようとされる。

39.『修真十書』巻15『鍾呂伝道集』「論鉛汞」12a3-8。

40. 丹薬の二つの素材を表す語は「龍虎」「鉛汞」「水火」「坎離」以外にも多数あり、例えば劉一明（1734-1821）『金丹四百字解』（『蔵外道書』巴蜀書社、1992、第8冊所収『道書十二種』内）1b8-2b2には、「金公・木母」「月中兔・日中鳥」「水中金・朱裏汞」「天罡・姦女」などの例が挙げられている。

41. 火候とは、火の強弱とタイミングをいう。

42. 李西月（1806-?）撰。『道蔵輯要』続畢集所収。

43.『道蔵輯要』続畢集8「道言浅近説」31b5-9。

44. 心腎の二気の丹田における煉化は、例として11世紀の『悟真篇』、白玉蟾（1194-1229）の一連の著作、

14世紀前半の『上陽子金丹大要』、17世紀前半の伍守陽の一連の著作、18世紀末の柳華陽の著作などの内丹文献にみられる。このような内丹の枠組みは各時代にわたって広くみられるといえる。

45. 葛洪 (283-343?) により 317 年に著された。成立年代の明確な早期神仙道文献として資料的価値が高い。

46. 『抱朴子内篇』(『正統道蔵』SN1185) 卷 4 「金丹」7a5-b1。坂出 1996、232 頁に、煉丹書記載の鉱物薬が 60-70 種あることが指摘されている。

47. 「内丹」という語の早期の用例については、Baldrian-Hussein 前掲論文参照。

48. 孟乃昌^{もうだいしやう}「中国煉丹術的基本理論は鉛汞論」(『世界宗教研究』1984-4)、横手裕「道教の修行法と内丹法」(坂口ふみ他編『宗教への問い 5 宗教の闇』岩波書店、2000) 153 頁。

49. 『周易参同契』が内丹外丹いずれを説く書であるかについては議論がある。Needham 前掲書 Vol. 3, pp. 50-75、周紹賢『道家与神仙』(台湾中華書局、1970)147 頁などは内丹的思考を表現した書とみなし、王明『道家和道教思想研究』(中国社会科学出版社、1984) 267 頁などは外丹を説いた書とする。ただ、本稿の論旨においては、内丹と外丹双方の伝統においてこの書が解釈され重視されてきた事実が一層重要であると思われる。

50. 坂出 2005、164 頁。

51. 十二消息卦とは、復 ䷗、臨 ䷒、泰 ䷊、大壮 ䷡、夬 ䷪、乾 ䷀、姤 ䷫、遯 ䷠、否 ䷋、觀 ䷓、剥 ䷖、坤 ䷁ の十二の卦を指し、陰陽が交互に消長し循環する自然のサイクルを表す。十二消息卦は十二支に配当され(上の順で「復=子」から始まる)、月や時刻の推移を説明するために用いられた。鈴木由次郎『漢易研究 増補改訂版』(明德出版社、1974) 629-631 頁を参照。

52. 鉛と汞が選ばれた理由にはわからにすが、唐代成立の『黄帝九鼎神丹經訣』(『正統道蔵』SN885)に「太陰とは鉛であり、太陽とは丹(丹砂に同じ、水銀の原鉱石)である。二物が薬となり、これを服用すれば神仙となる」(巻 12、1a10-b1)との引用文があるように、唐以前から鉛汞を素材とする煉丹は存在したようである。

53. 「そもそも金丹というものは、これを焼くことが久しければ久しいほど変化も靈妙になるのだ。黄金は火に入れて百回錬ってもなくなり、地中に埋めても永久に朽ちない。この二薬を服用し、人間の

身体を錬るからこそ、人を不老不死にできるのだ。』『抱朴子内篇』卷 4 「金丹」3a5-7。

54. Nathan Sivin は『中国の錬金術と医術』(中山茂他訳、思索社、1985) 49 頁に次のようにいう。「錬金術は込み入った術をつくりあげ、宇宙の変化の周期を身近なものにし、それを思索することを試みた。それはかれらが「道」を自分たちの心にとりこむことは、道と合一することと信じていたからであった。」

55. Fabrizio Pregadio, *Great Clarity: Daoism and Alchemy in Early Medieval China*, Stanford University Press, 2006, pp. 227-229 に、年代特定可能な外丹文献がリストアップされている。時代毎の文献数は、漢～南北朝 (221B.C.-588) 8、唐 (618-906) 18、五代 (907-959) 2、北宋 (960-1126) 5、南宋 (1127-1259) 3 であり、唐代に外丹文献の著作が盛んであったことがうかがえる。対する内丹文献の数は調査中であるが、年代特定できる唐代の内丹文献はなく、唐末五代に成立の可能性がある文献が 2、3 ある程度である。北宋以降内丹文献の数はむしろ増加していき、明清期になると、筆者が現段階で把握しているだけでも明 (1368-1661) 17、清 (1662-1910) 19 である。

56. 『修真十書』卷 15 「論丹藥」10a10-b10。

57. 11 世紀頃の成立と考えられる『靈宝畢法』(『正統道蔵』SN1191) 卷下「超脱第十」9a9-10 に、「超とは、凡軀を超えて聖なる位へ入ることである。脱とは、俗胎を脱し去り仙人となることである。」とある。

58. 内丹と胎息の関係については、石田前掲書 216 頁を参照。

59. 『老子』第 10 章「氣を凝集させ柔らかさを保ち、嬰兒のようである」、第 28 章「世界に慕われる谷間(謙虚さ)となれば、恒常の徳が身を離れることはなく、嬰兒へと復帰する」。

60. 内丹理論の思想的淵源の一部が行気と存思に求められることについては、坂内前掲論文 67 頁および横手前掲論文 146-150 頁を参照。「胎息」「行気」「存思」に関する文献は、11 世紀『雲笈七籤』(『正統道蔵』SN1032) 等に唐代頃のもの複数収録されている。

61. 三浦前掲書 54-70 頁「老翁から嬰兒へ一時間の遯行」に詳しい。本稿では触れられなかったが、三浦は内丹が嬰兒への遯行として理論化される際、「太極図」が大きな役割を果たしたことについて論じている。

62. 『天仙正理直論増註』「道原浅説篇」(『道蔵輯要』畢集 5 所収) 6a2-8a5。

63.『正統道蔵』SN921。

64.「存神」とは「存思」、「閉気」とは「胎息」にほぼ同じ。

65.序 1a6-b3。

66. ここには、内丹はあくまで瞑想であり、実体としての金丹をともしない精神的修養であるとして内丹を批判する、外丹支持者の論理があらわれているといえよう。

67.『正統道蔵』SN900。各項目の内容は、仲間・土地・部屋の選び方、煉丹の際の禁忌、素材や水の採取方法、丹薬合成の方法などである。

図版

【図2】【図3】『上陽子金丹大要』（『正統道蔵』SN1067）

【図4】『性命双修万神圭旨』（『蔵外道書』第9冊）二気が丹田において合一するさまを、互いに呑み込みあおうとする竜と虎に乗った女性と男性が、鼎の形状をした一室に入り合一するイメージとして描いている。

【図5】『最上一乗慧命経』（『蔵外道書』第5冊）体内に十ヶ月かけて生成された「胎仙」としての丹薬を画像化し、それを以後一年かけて温養するよう説いている。

ながさわ・しほ
南山宗教文化研究所非常勤研究員