

伍守陽の内丹思想における周天法と「光」

石 田 志 穂

はじめに

中国において金元代に誕生した、全真教や淨明道などの新しい道教教団は、従来の道教の教法を改革しようという氣運に満ちていた。この改革は、宋代以降の道教界において広く支持されていた内丹にまで及ぶものであった。事実、金元代の全真教・淨明道いずれの文献も、それ以前の内丹法の核であった陰陽の氣を交合させて長生の金丹を煉るという方法を、非本質的で些末な技法であるとして排斥し、そこからの超脱を説いている。

新道教教団は概ね儒仏道三教一致を標榜していた。なかでも、全真教は仏教、とくに禪の修養法を大幅に取り入れることで従来の道教を革新しようとした教団として知られる。開祖王重陽（一一一二—一七〇）の時代の全真教文献は、打座の方法とその効能を説くにあたって、すでに北宋期の禪文献中に定着していたとみられる「回光返照」¹「回光反照」²などの用語を取り入れた。そして智慧の光で修行者自身が生まれながらに持つ本性（本来の真性）を照らし出すと

いう禪的な境地を目指することを説いた。なおかつ王重陽は、陰陽の交合によつて金丹を生成するという従来の内丹理論を、実は精神的に清静な境地に到達して「本来の真性」を見出す修養法を比喩的に説明したものであるとさえ、金丹とはすなわち「本来の真性」を指すものであるとした。王重陽は、陰陽の氣を交合して長生の金丹を作り出すことよりも、本来の真性を見出す精神的修養を重視したのである。

ところが、王重陽以後の全真教になると、本性の悟得ではなく、むしろ従来のような長生のための金丹生成を目指す内丹を志向するようになる。そしてその文脈にあらためて「回光」を導入するようになったのである。それは仏教から借用した「回光」を、陰陽交合を越える修養法と位置づけることによって、従来の内丹を超越する新たな内丹を構想しようとするものであった。

ところで従来、陰陽交合の伝統的内丹法は、『鍾呂伝道集』³（『修身十書』SN二六三所収）や『悟真篇』⁴（『悟真篇註釈』SN一四五）などによって、宋代までに一応の集大成をみたとされてきた。しか

し、全真教が提示した「光」を用いる内丹は、集大成をみたときれる内丹思想が、そこに止まらず、さらに明清期に向かって発展を遂げてゆく可能性を開くものであった。明代以降、「光」は全真教の内外で、本格的に内丹理論の中に組み込まれてゆくようになるのである。

そこで、本稿では、「光」を用いる内丹の一例として、明代の全真教龍門派に属するとされる道士、伍守陽（一五七四―一六四四）が提示した内丹理論を取り上げる。伍守陽の内丹思想は、明清期の内丹思想に大きな影響を及ぼしたと考えられ、内丹思想史においては無視し得ない存在である。そこで本稿では、伍守陽の内丹思想における「光」とはどのようなものであるのかを、とくに彼の内丹思想の中心となる「周天法」との関わりを軸に論ずることとする。

一、伍守陽とその著作

全真教龍門派の伝灯録である『金蓋心灯』⁷巻二「伍冲虚律師伝」によると、伍冲虚（名は守陽）は、江西に生まれ、幼少より儒学を学んだ。のちに成仙を志し、廬山にて曹還陽（名は常化）や李泥丸から煉丹術を学び、人々の救済事業に従事した。さらに天台山に移り、全真教第六代律師趙復陽から内丹の口訣を授けられ、また第七代律師王常月にも師事して、第八代律師として全真教の重鎮となったとされている。ただし、『金蓋心灯』の記述は後世になってからのフィクションの要素が多く、そのまま信ずることはできないため、伍守陽の正確な事跡についてはいまだ不明といわざるを得ない。⁸現在みられる伍守陽の著作には、『天仙正理』、『仙仏合宗語録』¹⁰、

『伍真人丹道九篇』¹¹（以下『丹道九篇』と略す）、『金丹要訣』、『天仙直論長生度世内煉金丹訣心法』¹²がある。これらの著作の成立年代からみて、伍守陽は主に一六〇〇年代の前半に活動していたと考えられる。本稿では、成立年代がはっきりしており、なおかつ内丹について具体的に述べている『天仙正理』と『伍真人丹道九篇』を中心に論を進める。¹³

二、伍守陽の内丹における周天法

『天仙正理』および『丹道九篇』の内丹理論には、陰陽交合や坎離交媾を行う内丹がほとんど説かれていない。淨明道や初期の全真教ほど明確に陰陽交合の伝統的内丹に対する積極的批判はみられないが、伍守陽もまた、陰陽交合とは次元を異にする内丹理論を構想したと考えられる。その彼の内丹思想の中心となったのは、「周天法」という技法であった。そこでまず、伍守陽の周天法の具体的なプロセスを、『天仙正理』によってみていくことにする。

伍守陽の内丹理論は、人間の誕生及び成長という日常的な経験をも、三段階の変化過程としてとらえることに始まる。

一変の関と言うは無炁き自みづかり一炁いちきを合わせ為なすなり。父母の二炁、始めて胞中に合一す。只ただ是れ先天の一炁にして、神炁しんきと名づけず。（浅説六 a 二―三）¹⁴

人体の生成において、まず一変の関という段階がある。これは、無炁の状態（まだ先天の炁のはたらきがあらわれていない状態）か

ら、母の胎内に先天の一炁（父母の一炁が合することにより生ずる）が初めて宿った状態への変化であり、人間としてもつとも始源的な段階である。母の胎内に宿った先天の一炁は、まだ神と炁との二つに分かれずに、一なるもののまゝにある。

已に呼吸を成すに及び、母に随いて呼吸すれば、則ち神・炁、已に判るるも未だ圓滿ならざるの時なり。但だ已に判れて二と為れば、即ち後天に属す。（浅説六 a 七―十）

一変の関から進んで、やがて先天の一炁が母の呼吸に合わせて呼吸するようになると、先天の一炁は次第に神と炁とに分かれていく。しかしこのときはまだ、神が神として、炁が炁として各々完全に固定されたわけではなく、流動的な段階である。神・炁が分かれたことにより、人体は後天の存在となっていく。

手足拳動して身を翻し、口も亦た啼声有るに至るに及べば、十月足れり。則ち神・炁は胎中に在りて已に全し。此れ、二変の関なり。（浅説六 b 十一―七 a 一）

そして十ヶ月がたち、胎児が体を動かしたり泣き声をあげたりするようになつたとき、神と炁は各々十全に活動しうる状態となり、出産可能な状態になる。この段階が二変の関である。

先天の神は仍お心に在り。発して馳逐すれば情欲と為る。是に

由りて炁・神は二なりと雖も、総て心の動靜に同じくして、循環を為すなり。年十六歳に至り、神識全くして、精炁盛んなり。此に到れば則ち三変の関、焉に在り。（浅説七 a 一―八）

二変の関において、先天の一炁から分かれた神と炁のうち、神（先天の神）は心臓に宿る。この神は、心臓の拍動に同調して体内を循環する。このように神が発動して駆け回ると、神は情欲としてはたらくようになる。そして十六歳になったときに三変の関が訪れる。このとき、神の発動（情欲）に牽引されて、炁が精へと変化する。この時期は、日常的な意味で、人間の生命力がもつとも盛んになる時期にあたるといえる。

以上を要約するならば、一変の関とは無炁の状態から先天の一炁を有する状態へと移行する段階、二変の関とは先天の一炁が神と炁とに分かれる段階、三変の関とは神の発動によって炁が精に変化して、人間が最盛期を迎える段階ということになる。

しかし、この精は、体外へと流出し、老衰・死を招く原因となるものである。そこで、伍守陽の内丹理論は、人間が成長過程において通過するこの三変の関を前提として、それに対応する次のような修煉のプロセスを構想し、これによって天仙を目指そうとする。

修煉の三関とは、精をして炁に返為せしめ、炁をして神に煉為せしめ、神をして虚に還為せしむるなり。即ち是れ三変従り返りて二変に到り、二変従り返りて一変に到り、一変従り転じて虚無の位に到るなり。是れを天仙と為す。此処に合に修煉の工

を用うべし。(淺説七b六八a五)

この修煉は、まず精を炁に還元し(煉精化炁)、次に炁を煉つて神へと変化させ(煉炁化神)、最後に神を虚なる状態へと戻す(煉神還虚)というものである。すなわち伍守陽は、人体生成の三段階を逆行することによって、身体に宿る後天の要素を、誕生以前の普遍永遠の虚の状態へと戻そうとするのである。道教において虚に返るということは、最高の宇宙原理であるところの道と合一することの意味している。

この三段階の逆行的な修煉法は、伍守陽独自のものというよりも、すでに唐代頃よりみられるものであり、宋代以降は主に南宗の人々により継承されていたものであった。伍守陽の修養法は、まずはこのような内丹の系譜に属するものであったといえよう。

しかし一方で、伍守陽の内丹理論の重要な特徴は、この三段階の構造をもつ逆行の修養法に、「周天法」という技法が密接に関わってくる点であった。周天法とは、簡単にいえば氣を体内に周流循環させる技法であるが、その実践にあたっては、様々な細かい規則が存在していた。そこで、伍守陽の周天法とは具体的にどのようなものであったのかを、以下に検討していきたい。

(一) 小周天

伍守陽の修養法は、逆行の思想に基づき、「煉精化炁」から出発する。

夫れ此の炁は動くと雖も、神これを宰さむるを得ざれば、順なるも亦た精を成さず。神これを宰さむるを得ざれば、逆なるも亦た炁に返らず。仙を修むる者は此に於いて逆修し、其れをして陽関を出でしめず。即ち身中の炁機に因りて、合するに神機を以てし、内に収蔵す。而して身中の妙運を行ぎらし、呼吸の氣を以て神炁を留とどめし、方に神炁を得て離れざらんとすれば、則ち小周天の氣候有り。(『天仙正理』淺説九b五十一a十)

伍守陽によれば、人間の通常の生においては、炁が神の活動に引きずられて精へと変化し、陽関(男根)から体外に流出してしまふ。そこで、炁機(炁が精に変化する以前の、炁本来のはたらき)を取り戻し、神機(神本来の「宰める」というはたらき)によって炁を制御して、炁が精に変化し体外に流出するのを防ぎ、さらにすでにあらわれた精を炁に逆行させる必要がある。この「逆修」により、人間の生を脱却して神仙に向かう路が開かれる。そして、この煉精化炁の段階において行われるのが、「小周天」という技法なのである。

小周天とは、一般に任脈(人体の腹側を通る経絡)と督脈(人体の背側、背骨を通る経絡)という二本のルートによる氣の体内循環を指す。そもそも、周天という名称は天の運行になぞらえたものであった。そして「小周天」について、「天仙正理」は次のようにいつている。

夫れ小周天としか云うは、言うところは象を子丑寅十二時に取

ること、周一日の天の如きなり。然れども氣に行住有れば必ず起止有り。氣の行に數有るは、其の太いに多きを忌むなり。氣の行に時有るは、其の太いに久しきを忌むなり。(淺説十 a 十 一 a 六)

すなわち小周天では、天の運行にならって、氣の運行(煉功)に「數有り」「時有り」と、規則正しい推移の法則が要請される。この、煉功にあたって火(火加減、具体的には、意念により呼吸氣の運行をコントロールすることを意味する)を用いる順序や節度のことを「火候」とよぶ。この火候によつて体内の氣の運行が調節されるが、その火候のタイミング等が天の運行に即していなければならぬのである。小周天の一周には、子から亥までの十二支が配列され、しかも十二支それぞれに復・臨・泰・大壮・夬・乾・姤・遯・否・觀・剝・坤の易卦が配当されて、子の時に一陽來復があり、以後順に陰と陽が生滅していく仕組みになっている。

周天三百六十を以て之を限る。子は三十六^{めく}を行^り、積みて陽爻百八十數を得たり。午は二十四を行^り、合して陰爻百二十數を得たり。卯酉を以て沐浴を行^いて以て之を養^う。此の天周を運らし、動炁を積累して以て先天純陽の真炁を完^うす。(淺説十 一 b 五 一 十二 a 七)

天の一周は三百六十度である。子から午に至るまでの五段階(卯は特殊なので除く)、すなわち陽が増えていく間は、三十六度ずつ

推移し、その累計は百八十度である。また、午から子に至るまでの五段階(酉は特殊なので除く)、すなわち陰が増えていく間は、二十四度ずつ推移し、その累計は百二十度である。小周天では、このように天の運行に即して火候三百が決められる。そして、決められた火候にのっとり、体内の氣が調節されて運行されるのである。この規則的な火候の結果、動いて精となりがちなる動炁が累積していく、最後には先天純陽の真炁(精へと變化する以前の、先天の一炁から神とともに分かれ出た段階の炁をさす。後天的性質をもつ精に比較し、先天的性質を保っているという意味で「先天」といわれる)として完成して、二度と精には變化しなくなるのである。

これを積むこと百日を過ぎずして、則ち精漏れずして炁に返る。此れ三關返^二の理なり。(淺説十二 b 六 一 九)

以上の要領で繰返し修煉すると、百日もたたぬうちに精は体外へ流出しなくなり、すべての精は炁へと還元されることになる。こうして、成長過程における三變の關(炁が精となって漏れ出た状態)を逆行して、二變の關(先天の一炁から神と炁が分かれた状態)に返ることができる。ここにおいて「煉精化炁」が成就するのである。

未だ漏れざる者は即ちこれを探りて以て神を安んじて入定す。已に漏れし者は、これを探りて以て補足すること、有生の初の此の先天を完くする者の如くするなり。(直論 一 a 十 一 b 二)

当然、炁がまだ精に変化していない者（精がまだ漏れていない者）であれば、煉精化炁を行わずに、先天の炁をそのまま採取することができる。しかし、大部分の人間はすでに精が漏れてしまっているため、煉精化炁から修養を始めなければならないのである。

修士、此の先天の始炁を用いて以て金丹の祖と為す。（直論二

a十）

煉精化炁によつて精から還元されたところの炁は、まさに金丹の祖（素材）となるものであった。金丹の祖とは、金丹発生の初期段階にあり、まだ全き金丹とはなっていないものと考えられる。この金丹の祖（先天の炁）をさらに全き金丹とするためには、金丹の祖を身体の内巡らせる必要がある。

下田の先天の真炁を取得し、名づけて金丹と曰う。用いて以て服食し、飛昇拔宅するは、皆此れなるのみ。尾闾の界地に到るを待ちて其の真炁の自然冲関向上の機に乗り、加うるに五龍捧聖の秘を以てす。尾闾、夾脊、玉枕の三関に転ず。已に九竅に通ずれば、直ちに頂門に灌ぐ。夾鼻の牽牛は鵠橋を過ぎて重楼を下り、中丹田の神室の中に入る。而もまた下田に通徹す。（浅説十六b七―二十a二）

金丹の祖は、煉精化炁の結果、体内においてはまず下丹田（下田・臍の下）に取得される。次に下丹田を出て、尾闾（尾てい骨）

に至る。この気には自然に中丹田（冲関・心臓の下）に向かって上昇する機運があり、ここで「五龍捧聖の秘」という小周天の秘技を用いると、尾闾から夾脊（腰椎）、玉枕（頸骨）の順に上昇してゆき、やがて頂門（頭頂）に達する（督脈のルート）。そして、夾鼻の牽牛（鼻）、鵠橋（舌）、重楼（喉）を下降し、中丹田の神室に納まる（任脈のルート）。しかもこの中丹田に納まった金丹（先天の炁）は、実はその出発点であった下丹田にも通じている。すなわち、金丹の通るルートは、全体として督脈と任脈を気が周流するという典型的な小周天の循環構造をなす。こうして、小周天の功法が成し遂げられ、小周天の段階における丹藥（小藥という）がひとまず完成するのである。

しかし、修養そのものは決してここで完成するわけではない。小周天は、あくまでも次の大周天を可能にする下地を築くための功法にすぎないものであった。

若し中下を合して一と為せば、以て大周天の氣候を行う。（浅説二十a二―b四）

大周天が、ここから始まるのである。

（二）大周天

大周天と小周天との違いについて、『天仙正理』の註は次のように述べている。

吉王殿下太和問うて曰く、「何為れぞ大小周天の異名あるや」と。冲虚曰く、「天は固より一なり。而るに用いるところの工に大小の異有るなり。小なる者は、間有り。大周は則ち間無し。小なる者は時有り。大周は則ち時無し。小なる者は数有り。大周は則ち数無し」と。「何為れぞ間有り時有り数有り、間無く時無く数無きや」。答えて曰く、「……古云く、工夫常に間せず、息を定めて靈胎と号するを、間無しと言うなり。古云く、昼夜晨昏、火候を見るを、時無しと言うなり。古云く、吹嘘に在らずして、並びに数息すること天然なるを、数無しと言うなり。此の煉炁化神必然の候を大周天の妙用と為すなり。……」（淺説二十b九―二十一a七）

すでにみたように、小周天においては天の運行になぞらえた気の運行（呼吸法）の細かい規則やタイミングが決められていた。しかし、大周天にはそのような細則はない。大周天の工夫は、昼夜を問わず間断なく行われなければならないのである。そしてこの大周天とは、すなわち逆行の修養法における「煉精化炁」の次の段階である「煉炁化神」の段階における功法であった。

此の炁を將て煉りて神に化さんと欲すれば、必ず此の炁を將て神に合して煉を為す。煉りて純陽の神を作せば、則ち大周天の火候在ること有り。（直論十四a四―b一）

小周天によって得られた金丹（小薬・先天の炁）を神と合し、間

断なき火候によってこれを煉り上げて、ついに純陽の神たる金丹（大薬）を作り上げるのである。すでにみたように、人間が母体から生まれ出るときには、先天の一元は炁と神とに完全に分かれてしまっていた（二変の関）。したがって、この関を逆行しようとする際には、炁を再び神と合することが要求される。これが大周天の第一歩であった。

煉炁を懷胎して神に化して入定する者の候は、此くの如し。其の中に三月定め力めて能く世味を食らわざる者有り。四月五月、或いは多月にして始めて能く食らわざる者有り。唯だ食を絶つの証、速やかなれば、則ち得定出定も亦た速やかなり。食を絶つこと遅き者は、則ち得定出定も亦た遅し。然る所以の者は、定に由りて太和元炁、中に充つれば、則ち飢え有るを見ざればなり。何ぞ食を用いん。（淺説二十一b二―十）

大周天の功法を続けていると、個人差はあるが、始めてから三―五か月ほどで太和元炁が体内に満ちてくる。すると、日常われわれが食するような食物を摂取する必要がなくなる。食を絶つことが修煉の進行の度合いを測る一つの目安となるのである。

今、十月を以て大定を得る者は、之を具の中に神胎將に完うせんとする有りと言う。第八九個月、十個月の時、外景頗る多し。（淺説二十一a三―四）

大周天による神と炁の合一が完成するには十か月ほどかかる。これは、母胎内に胎児が十か月留まっている過程を逆行するためである。こうして「煉炁化神」が完成する。

只だ正念を用いて以て煉炁化神すれば、自然に呼吸絶えて魔無きに至るを得るなり。(浅説二二十四a四)

この煉炁化神の最終段階では、魔(修行者を惑わすもの)が多く現れるが、正しい意念を用いて煉炁化神すれば魔に惑わされることはなく、やがて呼吸氣が絶えた状態に至る。呼吸氣が絶えるということもまた、大周天における煉炁化神の完成を表す重要な指標的現象である。

既に呼吸無きを得れば、則ち氣は漏れず。而して炁と神とに返る。則ち復たは炁と氣と有ること無し。如し炁有れば則ち呼吸は暫く漏無きに似たりと雖も、未だ真絶を為さざるなり。必ず無炁に至りて後に已む。此れ第二関より一に返るの理なり。(浅説二二十四b十一二十五a八)

後天の氣である呼吸の氣が絶えた状態に至ると、ついに炁と神とが合一して純神(炁と神とに分かれる以前の先天の一炁にあたる)に還元されるのである。これが、第二関から第一関に返るということであった。

最後に、第一関を逆行して虚へと返る過程が残されている。

子胎の十月にして形全ければ即ち生ずるが如く、神胎も十月にして神全ければ即ち出づ。理勢の必至なり。此れ、則ち再び還法を用う。神の長くは中下に著かざるを以て離著し、中下自ら上丹田に還す。以て三年の乳哺、九年の大定を加う。神を煉りて虚に還すなり。(浅説二十六a四b三)

中丹田内の小薬は、十か月の煉炁化神によって純神(金丹・大薬)へと還元されたわけであるが、胎児が母胎から出るのと同様に、この純神もまた中丹田を出て上丹田に昇らねばならない。そして、上丹田において三年の乳哺、九年の大定によって煉られ、最終的に虚に還元されるのである。「乳哺」と「大定」については、註に次のように説明されている。

乳哺して以て養を加え、神をして能く大定して久しからしむるなり。還虚とは、炁久しく定まりて絶無なれば、神は必ずしも乳哺の時を用いず。蓋し、煉炁の初、神、主令と為りて其の炁を定むるに由りて、神有るを知るなり。故に化神と曰う。炁、大定すれば、神も亦大定す。神、使令を用いずして無神なるが若きの故に、虚と曰う。(浅説二十六b五a八)

まだ完全に定まっていはいない純神を、上丹田においてさらに乳哺することによって、二度と神と炁とに分かれることのない安定した状態(大定)にするのである。その結果、煉炁化神の初期段階にあつ

ては炁を制御する役割を担っていた神が、すでに炁と合一して炁を制御する必要がなくなったため、そのはたらきを終える。この、神の積極的なはたらきが終息して、一見神が存在しないかのようにみえる状態を、伍守陽は「虚」というのである。この最終的な過程は「煉神還虚」にあたり、「煉炁化神」に始まる大周天の、それに続く後半部分と位置づけられる。こうして、大周天が完成するのである。

以上にみてきたことをまとめると、伍守陽の周天法は、人間の誕生・成長における神・炁の変化の過程を逆行するという修養法と結びついていた。この周天法は、大小二段階に分けられた。まず小周天を行い、精を下丹田内で煉って先天の炁に還元する。この先天の炁を中丹田に納めることで小周天は終了し、ここで小薬が生成されたことになる。次に大周天を行い、小周天で採取された先天の炁（小薬）を、神と合一させ、純神（大薬）へと煉成する。そしてこの純神を上丹田に昇らせ、そこで完全に定まるまで嘔養し、虚なる状態へと戻すのである。

三、伍守陽の周天法における光

伍守陽の内丹思想において、「光」は周天法と密接な関係をもつものであった。以下、「光」という語が多く用いられる『丹道九篇』によって、伍守陽の「光」について検討していきたい。

すでにみたように、周天法を成功させるためには、実践にあたり火候を正確に見極めることが重要であった。そしてまさにこのときに、「光」が大きな役割を果たしたのである。

玄妙機を失うの周天を除き、計えざる外、独り玄妙機を得るの周天のみを計えて、三百候の限数を満たすを要す。方に火足の候、止火の候あり。此れ、内に積む者なり。猶お、龜縮みて拳がらざることを、並びに陽光、二限の景有り。皆火足の候、止火の候あり。此れ、外に形わるる者なり。（二十五b八―二十六a一）

煉功の火が充足し、火を止めてもよい状態になったことを見極めるには、三つの手掛かりがある。まず一つは修行者がみずから工夫した周天を正確に数え、三百周天（三百候）を満たしたと判断することである。これは、「内に積む者なり」といわれるように、体内の気の運行を把握する手掛かりである。それに対し、「外に形われる」外的な徴候として、淫根の収縮、陽光の発現、の二つがあるとされている。問題は陽光である。

初期の全真教の「回光返照」の「光」は、修養の結果として獲得された清静なる精神的境地を、修行者自身の本性が「光」（智慧）によって照らされることとして比喩的に表現したものであった。一方、『丹道九篇』に現れる「陽光」は、そうした悟得の境地を比喻するものではなかった。それは、修行者の身体に実際に発生し、淫根の収縮と同様に明白に知覚しうる具体的な光そのものである。この陽光の発現には三つの段階があると『丹道九篇』はいう。

曰く、陽光発現の時、何処從り現るるや。曰く、両眉の間なり。

号して明堂と曰う。陽光発現の処なり。陽光発現の時、恍たること聖電の如し。虛室白を生ずるは、是れなり。煉精の時に当たりて、即ち陽光一現の景有り。斯の時、火候未だ全からず。淫根未だ縮まず。〔伍真人丹道九篇〕二十六 a 四一六

陽光の発現する場所は、眉間（明堂）である。「聖電（稲妻）の如し」という記述から、この光は突如として閃く劇的な輝きとしてイメージされている。まず第一の陽光が発現するのは、「煉精化炁」の初期段階である。すなわち、まさに精を小周天の火候を用いて煉つて、先天の炁に返そうとする段階である。したがって未だ火候は十全に行われておらず、淫根の収縮は始まっていないし、精の流出は阻止されていない。

一たび陽生ずるに遇えば、即ち当に採煉して一周天を運らすべし。以て採煉多番に至り、周りを復た周り、静にして復た静なり。務めて三百妙周の限数を圓滿にするを期し、而る後に已む。現数既に満つれば、惟だ宜しく入定して以て其の真陽を培養すべし。陽光の二現を聴ちて、可なり。是れに由りて、静定の中に於いて忽ち眉間に又、聖電の光を見る。虛室白を生ず。此れ、陽光二現なり。正に是れ、止火の景、止火の候なり。是の時、三百妙周の限数は恰恰として圓滿なり。龜縮みて拳がらざるの外、景は次第に呈驗す。此の内外の三事は次第に至る者なり。

（二十六 a 六一 b 一）

一たび陽（先天の炁）が生じたなら、すぐに煉成を開始し、一周天をめぐらさなければならぬ。これを幾度も繰り返す。周天をめぐらすたびに安定した状態に近づいてゆく。周天の火候が三百に至れば小周天は終わり、次は生成した真陽（金丹）をさらに培養する大周天の過程に入るのであるが、次の段階に向かうためには第二の陽光を待たなければならぬ。第二の陽光が眉間に閃いたならば、それは小周天の火候三百の終了の合図であり、精が全て炁に還元されたことが示されるのである。身体上には外的指標として淫根の収縮が現れ、精の流出は止められる。そして次の真陽の培養の段階に入る。

更に宜しく入定して以て其の真陽を培養すべし。静にして陽光の三現を聴ちて、可なり。是れに由りて、静定の中に於いて忽ち眉間に又、聖電の光を見る。虛室白を生ず。是れ、陽光三現なり。真陽は团聚し、大薬は純乾なり。（二十七 a 一丁四）

この培養の結果、真陽は凝結し、純乾（純陽）の大薬が生成されるのである。

この培養の過程はここでは詳述されていないが、「大薬」と記されていることから分かるように、この過程はすでに大周天に入っている。そしてこの培養の過程が終了するまさにそのとき、第三の陽光が現れる。これによってついに小周天・大周天を含む全周天の功法の完遂が告げられるのである。

以上、陽光二現で小周天が終了し、陽光三現で周天全体が終息す

るのであるが、このことからみて、陽光の発現は火候の進度を明らかにし、それを調節する契機となつていゝといえる。天の運行の規則に即する小周天は、火候の推移に細心の注意を払う必要がある微妙な功法であつた。したがつて、この陽光が伍守陽の小周天の完遂にとつて非常に重要な関鍵であることは間違いない。そして大周天にとつても、最後には光の合図でその完遂が告げられるのであるから、やはりきわめて重要なものであつた。

ところで、『丹道九篇』には、『陽光』とは別に、もう一つの光が登場している。

初探を以て之を言へば、其の呼吸の火は、自ずから能く内に運る。火の自ずから運るに任せて、絶えて意を火に着けず。亦た、意を火に弛めず。方に玄妙機の火に合するなり。此の時、火を用うるに、猶お入定に当たりて専ら眸光の功を用う。(二十七b八―十)

これは、小周天によつて小薬が完成したのち、そこから大薬を採取する過程について述べる文脈にみえるものである。このときは、火(呼吸氣)を操作して小薬を生成する小周天の過程を終え、すでに火の自然の運行に任せて真陽を培養する大周天の段階に入つてゐる。意念を火に懸けすぎることなく、また火を全く放任するのでもなく、玄妙機にかなつた火に意念が付き従つてゐる。火がこの状態にあるとき、大薬を採取するために眸光(目の光)のはたらきを用ゐるのである。すなわち目の光は、大周天におけるもう一つの重

要な関鍵となる光であつた。眸光によつて大薬を採取する方法とは、具体的には次のようにすることである。

時に日間を以て双眸の光を用いて、専ら中田を視る。夜間は双眸の光を用いて守留して怠らず。是くの如くして以て之を採れば、大薬は自ずから生ず。(二十七b十一―二十八a二)

昼間は、先天の炁(小周天によつて完成した金丹)が納められたところの中丹田を、両目の光で注視する。夜間もまた、怠ることなく両目の光でこれを守る。このように、目の光によつて間断なく見守ることにより、そこに大薬が生成するのである。

目の光で見守るといふことの具体的内容は、次のように説明されている。『丹道九篇』は、大薬が生ずる方途、あるいは要因として、『交姤』『勾引』『静定』『息定』の四説を挙げる。

「交姤について」心中の無形の火神は、眸光の専視に因りて上に凝するを得るなり。(二十八a五―六)

「勾引について」双眸の光は、乃ち神中の真意の寄る所なり。眸光の至る所、真意も至るなり。(二十八b二)

「静定について」元神は眸光の専視に因りて帰して上の本位に凝す。(二十八b四)

「息定について」先天の元神元炁は眸光の専視に因りて定機を上下の本位に得るなり。(二十八b八―九)

此の四説は皆眸光を以て招摂と為す。(二十九a一―五)

四説とも、神と炁を操作して大薬を生成する方途についての説明である。そして、四説全てにおいて、「眸光の專視」が大薬を生成する際の最も重要なはたらきを担っている。すなわち、目の光で丹田を持續的に注視することによって、神・炁が丹田に凝集するのである。この目の光は、神・炁に対して、それらを監視し、制御し、大薬として凝固させるはたらきをもっているのである。目の光が、神・炁を監視・制御するという点からみて、目の光は神・炁とは次元を異にする概念である。しかも、この「光」は丹薬を生成させる直接の要因として積極的にはたらいっている。この目の「光」は、大周天において神・炁を合して大薬となす際、神・炁をコントロールする高次の機能なのである。

伍守陽の内丹思想においては、眉間の光も、目の光も、清静な精神的境地を表現する比喻などではなく、金丹を生成するシステムの一部として機能する光であると考えられていた。それは、伍守陽が陰陽交合の内丹にかわって内丹理論の根本とした、周天法という功法の性質による。まず、小・大周天全体にわたって火候を精密に調節する必要があるため、目に見えない呼吸気や神・炁にかわって煉功の進度を明確に示すものとして、眉間の陽光が用いられた。また、大周天は最終的に神・炁を合して大薬となす功法であるが、その際に神・炁をコントロールする主宰者が必要であり、目の光がその役割を担っていた。伍守陽はこれらの光を、その周天法に必須の要素として關鍵にすえ、これらの光によってこそ初めて完全に神・炁の操作が可能になると考えていたのである。

おわりに

伍守陽とほぼ同時代かやや早い時期に編まれた、『性命圭旨』（作者は不明）という明代の書物もまた、上中下の丹田を「視る」、すなわち目の光で見守ることと、「珠」「玉」（丹薬）を生ずるという内丹理論を提示している。目の光のはたらきによって丹薬を生成するという点においては、『性命圭旨』と『丹道九篇』は一致しているといつてよい。そうであるならば、神・炁を監視し制御する目の光という概念は、明代には一部の内丹家の間では共通認識になっていたといえるだろう。そして注目すべきことは、このような光が用いられる内丹は、いずれも陰陽の気を交合させる内丹とは異なるシステムをもっていたということである。すなわち、明代以降の陰陽交合ではない内丹、それは何らかの方法で神・炁を操作することにより金丹を生み出す内丹であった。そしてそこにおいては、光が重要な役割を担うものとみなされてきていたのである。

ただし、光それ自体の物理的性質や、光と神・炁とがどのような関係において捉えられているかについては、それらの人々の間において全て共通していたかどうかは未だ必ずしも明らかではない。例えば、『性命圭旨』と『丹道九篇』とのいずれにも目の光という概念が用いられているが、『性命圭旨』の場合は、目の光を用いる内丹が、陰陽交合の内丹と区別されつつも、それと並行して行われていた。一方、『丹道九篇』の場合は、以上にみてきたように、目の光が周天法、とくに大周天の理論に組み込まれて重要な役割を果たしていた。おそらく、明代の道教界には目の光をめぐる様々な修

養法が存在し、それぞれの内丹思想家が異なる仕方を取捨選択し、組み合わせていたのだろう。それはさながら複雑な織模様を呈していたといえるかもしれない。そしてその織模様を解きほぐしてゆく作業は今後の課題となる。

注

(1) 道教において、実際に鉛や水銀を用いて物理的に丹藥(金丹)を製造し、長生を目指す技法を外丹と呼ぶ。これに対して、体内の氣(一種の生命エネルギーのようなもの)を操作することをイメージし、それによって丹藥を作り出して長生を図る一種の願想法を内丹という。

(2) 唐代から宋代にかけての内丹は、体内に宿る心臓の氣(火、汞)と腎臓の氣(水、鉛)とを交合して金丹を作り出す技法を主としていた。これは外丹の錬金術的化学知識と、男女の交わりから胎が生ずるイメージとをもとに発展してきた理論である。坂内栄夫「唐代の内丹思想―陰丹と内丹―」(三浦國雄ほか編『道教の生命観と身体論』雄山閣出版、二〇〇〇)、加藤千恵「胎の思想」(同)を参照。

(3) 淨明道の内丹思想に関しては、拙稿「淨明道の内丹思想―「正心修身之学」を中心に―」(『中国文化』六〇、二〇〇二)参照。また、初期全真教における「回光」の受容については、同「内丹における「回光」の摂取と展開―「性命圭旨」・「邱祖語録」の「目光」を中心として―」(『宗教学・比較思想学論集』五、二〇〇二)を参照。

(4) 「回光返照」という語は、石頭希遷(七〇〇―七九〇)の「草庵歌」や九五二年成立の「祖堂集」など、唐代の禪文献にすでにあらわれている。また、一〇〇四年成立の「景德伝灯録」や圓悟克勤(一〇六三―一一三五)の「圓悟語録」など、北宋期の禪文献にもみえ、北宋までには禪文献中に定着していた語であると考えられる。

(5) 拙稿「内丹における「回光」の摂取と展開」を参照。

(6) 以下、『正統道蔵』(上海古籍出版社刊縮印本使用)所収の經典については、シッペール・ナンバー(SNと表記)を用いて「道蔵」における所在をあらわす。

(7) 「金蓋心灯」は杜淑祥主編『道教文献』(丹青圖書有限公司、一九八三)第十冊所収のものを使用。伍守陽に関しては、任繼愈主編『中国道教史』(上海人民出版社、一九九〇)八四三頁、李達国『中国道教氣功養生大全』(四川辞書出版社、一九九二)一五四四頁等を参照。

(8) 森由利亜「全真教龍門派系譜考―「金蓋心灯」に記された龍門派の系譜に関する問題点について―」(『道教文化研究会編「道教文化への展望」平河出版社、一九九四)を参照。

(9) 内容は直論と浅説とに分かれる。天啓二(一六三二)年成立、崇禎十二(一六三九)年、伍守陽の堂弟伍守虛によって増註(書後の記述による)。本稿では彭文勳ほか纂輯『道蔵輯要』(考正出版社、一九七二)畢集四所収の成都二仙庵藏版本を底本として用い、「氣功・養生叢書 古本伍柳仙宗全集」(上海古籍出版社、一九九〇)所収の善成堂藏版本、『天仙正理』(新文

豊出版公司、一九七八）上海城隍廟内翼化堂藏版本を必要に応じて参照した。

- (10) 成立年は不明であるが、本文中に「崇禎丙子」（一六三六年）という記述があることから、それ以降に成立したものと考えられる。『道藏輯要』畢集一―三所収。

- (11) 崇禎十三年（一六四〇）年に成立（縁起の記述による）。主に『天仙正理』の内容をめぐっての伍守陽と弟子との問答である。本稿では『道藏輯要』畢集六所収本を使用。

- (12) 成立の詳細は不明。『道藏輯要』畢集六所収。

- (13) 蕭天石主編『道藏精華』（自由出版社、一九七六）第四集所収。江絮生は民国四九（一九六〇）年の序のなかで、瑠璃廠にてこの書を見つけたと述べている。内容はほぼ『天仙正理』の直論と同じである。

- (14) 『伍真人丹道九篇』は問答集なので、伍守陽が直接執筆したとは考えにくい面もあるが、ここでは伍守陽の思想が濃厚に反映された書物として扱う。

- (15) 引用文については、必要に応じて篇名および葉数・表裏・行数を示した。『天仙正理』浅説六二とは、『道藏輯要』所収の『天仙正理』浅説六集表二行を指す。

- (16) 伍守陽は、先天の一炁や、そこから神とともに分かれて生じるものを「炁」と表記する。それに対して、人間が生活する上で必要とする、呼吸の気のような後天的なエネルギーを「氣」と表記し、使い分けている。

- (17) 金の侵攻が中国を二分した事情により、内丹も二つの方向性

をもつようになっていった。一つは北方の全真教が禪からの影響を受けて説いていた、「先性後命」（精神的な清静の境地を達成したのちに身体的修養が可能になるとする）を主張する「北宗」。もう一つは南方の張伯端に始まるとされる、「先命後性」（身体的修養をおして精神的に高い境地へと到達しようとする）を主張する「南宗」である。陳俊民「論全真道及其内丹養生思想之演變」（『漢学研究』十六―二、一九九八年十二月）を参照。

- (18) 三浦國雄「不老不死という欲望」（人文書院、二〇〇〇年）所収「老翁から嬰兒へ―時間の逆行」、および横手裕「全真教と南宗北宗」（『三浦國雄ほか編『道教の生命観と身体論』雄山閣出版、二〇〇〇）を参照。

- (19) 内丹における周天の技法がシステムとして確立されたのは、元の俞琰に始まるといわれる。三浦國雄「周天功―体内における気の周流―」（『人文研究』四二―九、一九九〇）を参照。しかし、李遠国「道教氣功養生学」（四川省社会科学院出版社、一九八八）四〇九頁によれば、俞琰の周天法は、南宗の伝統である段階的な逆行の内丹に比べて簡單明瞭であり、「煉炁化神」や「煉神還虚」を説かないとされる。

- (20) 小周天の語が内丹的文脈で用いられる場合、その意味内容一般には中国医学の経絡学説に依拠することが多い。経絡学説では、人体中に十二本の正経と八本の奇経を設定する。督脈および任脈は奇経八脈のうちの二本であり、とくに内丹法と密接に関係するものである。石田秀実「氣・流れる身体」（平河出

版社、一九八七、三三―五〇頁、馬濟人著／淺川要監訳『中国
氣功学』（東洋学術出版社、一九九〇）四二―五頁を参照。

(21) 『天仙直論長生度世内煉金丹訣心法』十九bの「採取外藥之圖」
に左のように図示されている。



天上分明十二辰

人間分作煉丹程

若言刻漏無憑信

不會玄機藥不成

(22) 天文的周天三百六十の数の、この周天三百の数への交換の背
景には、易の技法がある。『仙仏合宗語録』に次のようにいう。
「陽は乾に合するが故に乾爻乾策を用う。乾爻は九を用う。而
して之を四揲して三十六と為す。故に陽火も亦た九を用いて四
揲に同じくす。……陰は坤に合するが故に坤爻坤策を用う。坤
爻は六を用う。而して之を四揲して二十四と為す。故に陰火も
亦た六を用いて四揲に同じくす。」(『道藏輯要』畢集二八 a 八
b 五)。易占の際、策(めどき)を「四揲」(四本ずつ数える)

して爻を得る。四揲が九回行われ、正策三十六本を得た場合、
老陽の爻が得られる。また、四揲が六回行われ、正策二十四本
を得た場合、老陰の爻が得られる。鈴木由次郎『漢易研究』(明
徳出版社、一九七四)一三二―一三三頁参照。この数が子から
午まで(陽の増加)に適用されて三十六度ずつの推移となり、
午から子まで(陰の増加)に適用されて二十四度ずつの推移と
なるのである。

(23) 小周天は繰り返すこと三百周天にして完成するとされるた
め、一日三回、百日で達成されることになる。ただしこれはあ
くまでも比喩的表現であり、百日間修煉したからといって必ず
しも小周天が完成するとは限らない。馬濟人前掲書四三一頁。

(24) 目に光が宿するという思想は古くから存在し、六朝期の著作で
ある『真誥』(SN一〇一六)にも、日光が左目に、月光が右
目に宿するという記述がみえている。加藤千恵『「真誥」におけ
る日月論とその周辺』(吉川忠夫編『六朝道教の研究』春秋社、
一九九八)を参照。ただし日月論的目の光は、陰陽のアナロジー
であった。『性命圭旨』等の目光は、日月に由来するものでは
なく、人体の発生において最初に形成される器官が目であるか
ら目に宿るとされている(拙稿「内丹における「回光」の摂取
と展開」参照)。目は人体のなかでも「光」としばしば結びつ
けられる器官であった。

(25) 四説についての一般的な理解を挙げておく。「交姤」とは、
体内の水火の気が交嬖すること。「勾引」とは、黄婆(体内の
土に宿る真意)が交嬖の媒介となること。「靜定」とは、神氣

がともに定まり、元気が形を成して薬となること。「息定」とは、神気が定まるのに伴い、後天自運の火（呼吸の気）が氣根に定まること。黄婆については、三浦國雄「黄婆論」「老子」から『悟真篇』へ」（三浦國雄ほか編『道教の生命観と身体論』雄山閣出版、二〇〇〇）参照。

（26）拙稿「内丹における「回光」の摂取と展開」参照。

（いしだ・しほ 筑波大学大学院博士課程哲学・思想研究科）