

『老子中經』と内丹思想の源流

加 藤 千 恵

一 テキストと成立時期

『老子中經』は、古代の道教修行法を編集した經典である。齋戒沐浴し、定められた日時に入室して、神々の名、姿、居所等をしかりとイメージして體內に引き留め、念じて氣を咽み體內に巡らせ、長生を祈願するというのがその修行法の基本的な枠組になっている。『老子中經』の長生術には多くの方法が含まれているが、ここでは存思・服氣・行氣法を中心に分析し、内丹思想という角度から光を當てて本經の思想を明らかにしたい。

『老子中經』の思想を分析する前に、テキストについて少し觸れておきたい。現行本は、『雲笈七籤』卷十八、十九に『老子中經、一名珠宮玉曆』、『道藏』太清部に『太上老君中經』として上下二卷、第一神仙から第五十五神仙までが收録されており、さらにペリオ敦煌文書三七八四號背面に、『老子中經』と題して第一神仙から第八神仙の途中までが残されている。ここでは『雲笈七籤』（道藏・太玄部所收）を底本とする。

成立については、『洞玄靈寶三洞奉道科戒營始』（道藏・太平部）卷四法次儀（ベリオ敦煌文書二三三七號）『三洞奉道科戒儀範』（卷第五も同じ）に「老子中經一卷」とあり、六朝梁代末まではさかのぼることが確認できる。

『老子中經』には、五方の天氣である「青牙」「朱丹」「黄氣」「明石」「玄滋」を服す方法が説かれているが（第二十七神仙、「眞誥」卷十八（道藏・太玄部）の「泰和二年四月服青牙（陶注）此青牙始生法、世未見經」という記述は、この方法が「泰和二年」（三六七年）頃に現れたことを示唆している。したがって、この頃を『老子中經』成立の上限と考えてよいのではないか。さらに、前田繁樹氏が指摘される『太上靈寶五符序』との関係も考慮に入れ、成立は四世紀後半から五世紀半ばという一應の試案を示しておきたい。

二 『老子中經』における神々の系譜

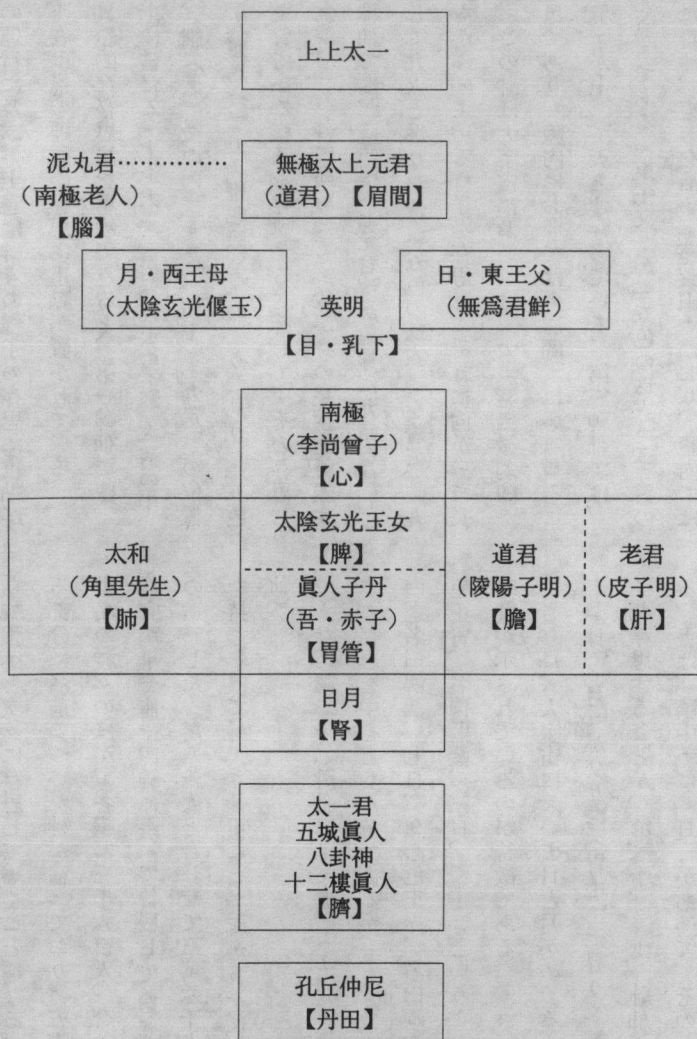
『老子中經』にはおびただしい數にのぼる神々が登場するので、ここで主な神々の系譜を整理しておきたい。中國

人の宇宙觀では、天と人とは互いに照應しているが、本經においても、大宇宙に存在する神々がそのまま體內の小宇宙にも存在している。本經では小宇宙である體內の世界に重きが置かれているが、主な器官とそこに棲まう神名を圖示しておいた。どこか周濂溪の「太極圖」を彷彿とさせるが、膨大な數の神々も、『老子中經』の神統譜の骨格を成すこれらの神々の周邊に無數の星のように配されて、本經の宇宙を構成していると言えらるだろう。⁽⁴⁾

三 『老子中經』の養生技法

次に、小論の主題である『老子中經』と内丹思想との關わりについて考察していくが、その前段階として、本經の存思法および服氣法・行氣法について論じておきたい。

存思は存想、内觀ともいわれ、一般に體內もしくは體外の神々をありありとイメージする養生法といわれる。本經は存思を基本とする經典であり、全五十五章中、第三十八、五十二、五十四、五十五神仙の四章以外はすべて存思法が説かれている。存思の對象は神ばかりでなく、神の宿



『老子中經』の神統圖

る場である内臓器官、日・月・星、それらから流れ出す氣・精氣の運行に及ぶ。上巻は神々の様子の存思に重點が置かれ、下巻は氣の運行の存思に重點が置かれている。

本經の具體的な存想法を擧げてみると、第一神仙では、圖の一番上に當たる「上上太一」が「九天の上、太清の中、八冥の外、細（紫）微の内」また「頭上」「九尺」の位置におり、「人頭鳥身」で「雄鷄鳳凰」のようであり、「五色の珠衣」を着ている様子を存思する。そして、その存思して引き留めている神に向かつて、我が身の長生を祈願する。第二神仙では、「無極太上元君」が一身に九頭を持ち、或いは化して九人と爲り、皆「五色の珠衣」を着て、「九徳の冠」をかぶっている様子を存思し、それに向かつて長生を祈る。この神は大宇宙においては「太（紫）微勾陳」中の北極星であり、體內においては「眉間」にいる。そこからは「氣」が上って天と連なっている。第三神仙では、「青陽の元氣」である「東王父」が「五色の珠衣」「三鋒の冠」を身に着け、東方を治め「蓬萊山」におり、體內では「左目中」や「頭上」において「日」となることを存思する。

このようにして、第一神仙から順に、身體上だと頭部から五臓へと次々に存思していくことになる。身體のあらゆる部分に名前をついた神が宿っており、五臓にはそれぞれ數名の神々のほか、各臓器三千六百人、合計一萬八千人の從官が車や龍や四神に乗って待機しており、「天師大神」の遣わした一萬八千人と合わせて三萬六千人が「吾が身」を持ち擧げて昇天させることが説かれている（第二十三神仙）。

また、第二十六神仙には「歷藏」という語が見える。まさに存思を中心とした章であるが、ここでは「念肺色正白、名曰鴻鴻、七日、念心色正赤、名曰啍啍、九日、念肝色正青、名曰藍藍、三日、……」というように、存念する時間が示されているのが特徴である。

さらに、大宇宙において日と月がめぐるように、體內でも「日」「月」が交互に「胃中」に昇り「臍中」に沈む様子を存思することが、第二十、二十一神仙で述べられている。晝は「臍中」に「日」があつて、その「赤黃精氣」が「臍中」や「丹田」の神々を照らし、「胃中」には「月」が

あつて、その「白光赤黄精氣」が満ち、「胸中の萬神」を照らす。夜は逆に、「日」が「胃中」にあつて上の「胸中」を照らし、「月」が「臍中」でその神々を照らす。

次に存想法に加え、服氣法・行氣法について述べたいと思う。ここでは一應、氣を飲み込むことを「服氣」、體內に氣をめぐらすことを「行氣」とするが、これらが連続して行われる場合もあるので、このような區別はあまり意味がないと思われる。それよりも、存思を伴うか伴わないかが大きな違いとなる。『老子中經』に見られる服氣・行氣はすべて存思を伴っている。また、内氣と外氣の區別についても存思の觀點を入れるべきであり、内氣はいずれも存思を伴うが、外氣は、存思によって體內に誘致される外氣と、呼吸によって取り込まれる外氣とに區別されるべきだろう。内氣の理論が打ち出されるのは、これまでの研究では唐代頃と考えられていたようだが、⁽⁵⁾六朝時代にすでに確立されていたことは『老子中經』の服氣法・行氣法から明らかである。存思を伴う服氣法・行氣法にも、幾通りかの例が見られるので、次の五つに分類し、順に考察してい

くことにする。

I 内氣を服すもの

II 天氣を服して體內に循環させるもの

III 内氣を循環させるもの

IV 天氣を服し、内氣と合わせ咽んで循環させるもの

V 體內の陰陽二氣を合一させて循環させるもの

I・II・IIIは單獨の氣の運行、IV・Vは二つの氣を合體させての運行である。また、Iは服氣のみ、II・IVは服氣と行氣の結合したもの、III・Vは行氣のみという分類が可能である。

まず、Iの内氣を口中まで上昇させて再び咽み込むという方法から検討していくことにする。

常念、脾中有黄氣、升上至口中、咽之三五而止、即飽矣。可以辟穀、坐在立亡。
(第四十六神仙)

常思念、胃中正自(白)如凝脂、中有黄氣、填滿太倉、上至口中、咽之即飽。……故呼曰黄裳子、致行厨矣。

(第四十七神仙)

この方法は以上の二箇所に見られるが、この場合の内氣

は、五行では土に配當される脾と胃の中にある「黃氣」である。この二章に見られる「辟穀」や「黃裳子」は、『抱朴子』雜應篇の、脾中の神・黃裳子の名を念じて口で内氣を食す穀斷ちの方法中にも見えている。

次にⅡの日・月・星の精氣を服して體內を循環させる方法であるが、第三十四、三十五、三十六神仙には、それぞれの章の最後に記されるように、定められた日時に、心・腎・脾がそれぞれ「日の精」「月の精」「太極の精」を得れば神仙となれることが述べられている。

食日之精、可以長生、緣茲上天、上謁道君、……念、天日精正赤黃氣來下在目前、存入口中、咽之一九、以手摩送之、拊心、祝曰、景君元陽、與我合德、俱養絳宮中小童子、須臾復念、心下至丹田中止、以手摩送之、以日託心、心得日精、已乃神仙矣。（第三十四神仙）

食月之精、以養腎根、白髮復黑、齒落更生、已乃得神仙、……因瞑目念、月白黃精氣來下在目前、入口中、咽之三七而止、以手摩送之、下至丹田之中、丹田中氣正赤氣、中有一人長九分小童子也、衣朱衣、故丹田中

赤外黑左青右黃上白、五色氣已具、但以其月託腎、腎得月精、乃得陞沈。（第三十五神仙）

食太極之精、乃得長生、……暮夜臥、上念、北斗太極中央大明星精正黃氣來下在在目前、入口中、咽之三五而止、黃精氣填滿太倉黃庭中、下至丹田中、……以北斗中極託脾、脾得斗極之精、乃爲真人。（太倉胃、黃庭

Ⅱ脾

（第三十六神仙）

いずれも天の氣を目前に誘致して口から呑み、手で摩して所定の器官を通過させ、終着點の丹田に至らせることを存想している。同じ方法が『太上靈寶五符序』卷上「食日月精之道」に二箇所と、『洞神八帝妙精經』所引「三皇三經」(道藏・洞神部・本文類)に收載されている。これらの經典では、腎と丹田とは同一視されており、『抱朴子』に見えるような腦・心・臍下の三丹田ではなく、心・脾・腎の三處の對應性が強調され、特に脾臟が重視されていると言える。⁽⁶⁾

また、第三十九神仙には、「太極中央太黃星」の「精氣」を意を以て引き寄せて口中から服し、「絳宮(心)、紫房(膽)、黃庭中(脾)」にめぐらせるといふ精氣循環が見られ

る。ここに見える「意を以て之を致す」ということばからも、日・月・星の氣を服することが、呼吸ではなく意念の働きのよる氣の誘致であることが窺える。

次に、Ⅲの内臓の氣の循環であるが、まず具體的に經路が明示されていない行氣法から紹介する。これは腎間の氣をめぐる場合が壓倒的に多い。

兩腎間名曰大海、一名弱水、中有神龜、呼吸元氣、流行作爲風雨、通氣四支、無不至者。
(第十九神仙)

龜の呼吸をまねて長生きする話が『史記』龜策列傳、『抱朴子』對俗篇等に見られるが、『老子中經』では、長生のシンボルである龜そのものを體內に設置することによって、長存をはかうとしたものと思われる。その氣の巡行は、

常思、腎間白氣上昇至頭中、下至足心十指之端、周行一身中、十二遍而止。
(第四十八神仙)

というように道筋は明らかではないが、「腎間の白氣」による頭中から足先までの大周流が行われており、第三十五、四十九神仙にも同じ記述がある。

第四十一、四十二神仙には、心肺間の氣の交通が見られる。

常以庚申之日申時、被髮西南首、申地偃臥、縱體瞑目、念肺正白、潤澤光明、中有芝草、莖大如小指、其中空而明、下與心相連。其中有青赤氣、上下交通、出心入肺之中、念之至下、嘯時止。
(第四十二神仙)

これは、十二の芝草によって心と肺とがつながれており、「青赤氣」が莖をつたって心肺間を往來していることを示す。位置關係は肺が上で心が下である。心肺をつなぐ養生法は『雜書寶豫命』にも見られる。⁽⁷⁾

また、第四十四神仙には「還精絳宮之中法」が見られる。これは兩乳間を摩して氣を上下させる方法である。

次のⅣは、外氣と内氣とを合わせて咽んで一身中にめくらす方法である。第二十八神仙から第三十二神仙までは、肝膽・心・脾・肺・腎、五行に當てはめると木・火・土・金・水の相生の順に、それぞれの臓器とそこに宿る體內神の存思について述べられたひとまとまりのものである。ほぼ同じ形式なのだが、行氣の方法が少しずつ異なる。

因瞑目念、日精青氣來下著身、入鼻孔中、念肝色青氣、與之合於目前、來入口中、咽之三七而止。思行青氣、周徧一身中、九十息止。
(第二十八神仙)

「日精青氣」が降りてきて身に着いた後、「鼻孔中」より入ってから「肝色青氣」と「目前に合す」と、コースが複雑なのだが、その後「口中」から改めて「三七」二十一回、三の倍数回吞み込まれることは、他の章とも同じ形式である。それから「日精青氣」と「肝色青氣」の合わさった「青氣」を一身中にめぐらせる。

次の第三十、三十一神仙の記述も、内氣と外氣とを口中で合わせ咽んでいるものと思われる。

因瞑目念、脾中黃氣來上至口中、上念、天精黃氣來在目前、入口中、咽之三五而止。思行黃氣、周徧一身中、百五十息止。
(第三十神仙)

因瞑目念、肺色正白、令白氣來上至口中、念曰、天精白氣來下在目前、入口中、咽之三七而止。思行白氣、周徧一身中、百四十息止。
(第三十一神仙)

この二章はほぼ同じ方法が行われている。まず内氣である

「脾中の黃氣」、肺の「白氣」を「口中」まで導き上げ、それから外氣である「天精黃氣」「天精白氣」を上存想し、「目前」まで導き降ろして「口中」に入れる。外氣と内氣が口中に引き寄せられた後、服氣・行氣が連續して行われることは、三章とも一致している。

第三十二神仙では、まず「兩腎間白氣」を一身中に十二遍周行させ四肢に行き渡らせており、腎臓の場合のみ最初にⅢの段階を踏んでいるようである。その後、他の章と同様に「青天太清元氣」を誘致して咽み、體內に周徧させる。これらの二氣が結合した形跡は文面には見られないが、最後に一身中に周徧させる氣の名稱が「太清白元氣」であることから、内氣の「兩腎間白氣」と外氣の「青天太清元氣」とを合わせたものを體內にめぐらせていると考えられる。

第二十九神仙には、以上に見られたような臓器の氣(心氣)が見られず、「心色正赤なること日の如」きものを「肺葉間」に存念し、その後「日精赤黃氣」を「口中」から咽み(8)一身中に周行させる。ここで體內をめぐらせているのが

外氣のみだとすると、これはⅡに分類されるところであるが、心臓にだけ異なった行氣法が適用される理由も見つからないので、出典が同じであろうこれらの五章は、とりあえずまとめてⅣに分類しておくことにする。一連のこの部分は、基本的に体内の臓器の氣と、「天」や「日」や「太清」を冠した天の氣との兩者が、存思によって引きよせられ或いは合わされて一身中にあまねく「思行」されるのである。

最後のⅤは、体内の陰陽二氣を合一させて循環させる方法であり、この方法はこれまでのように一箇所にまとめて記述されているというわけではなく、『老子中經』に遍在して繰り返して述べられている。つまり、この方法は當時のある養生法がそのまま『老子中經』の一部分に収録されたというのではなく、『老子中經』を編纂する際に全體を貫く中心的な養生思想として意識的に組み込まれたものだったのではないだろうか。ではその内容を見ていくことにする。

第三神仙には、「東王父」「西王母」「目中童子英明」を

『老子中經』と内丹思想の源流

「頭上」に存念し「日月の精光を合」した後、「紫房太一」(膽)、「絳宮(心)」、「黃庭(脾)」、「太淵(腎)」、「丹田」を念じて「眞氣」をめぐる方法が見られる。この「日」と「月」は、それぞれ陰と陽の「元氣」である「東王父」「西王母」の化身であり、「左乳下」に「日」があり、「右乳下」に「月」があつて、「目中」や「頭上」へも流動する。

行氣法に「日月の精光を合す」というシンボリックな房中の思想が明示されているわけではないが、「日月」中の「黃精赤氣」ということが第十一神仙に見られる。

常思、兩乳下有日月、日月中有黃精赤氣、來入絳宮、復來入黃庭紫房中、黃精赤氣、填滿太倉中、赤子當胃管中、正南面坐、飲食黃精赤氣、即飽矣。

これも兩「乳下」の「日月」であり、第三神仙の方法を言い換えて繰り返したものと思われる。この「黃精赤氣」に「絳宮(心)」↓「黃庭(脾)紫房中(膽)」↓「太倉中(胃)」の各器官を循環させたところで「胃管中」の「赤子」にこれを飲食させて養う。そして常にこれを存思すれば、「眞人」になれることが説かれている。「黃精赤氣」というこ

とば自體、黄赤⁽¹⁰⁾という房中の概念が組み合わさったものであり、これも陰陽がすでに一體化しているものと考えてよいだろう。また、循環経路に「太淵」「丹田」が含まれていないのは、途中までの経路を示したにすぎないからである。ここで特徴的なのは、内氣を循環させる過程で、「胃管中」の「赤子」にそれを供給して養育することである。

また、次の第十七神仙にもこれらと同様の行氣法が見られる。

兆常以夜半存心之、赤氣上行、至絳宮華蓋、各右繞之、太一入黃庭、滿太倉、養赤子、復入太淵、忽忽不知所在、復念太一氣還入丹田中止。

臓器をめぐる主體が、途中で「赤氣」から「太一」に代わってわかりにくいのだが、循環ルートをたどると「絳宮華蓋(心)」↓「黃庭(脾)」↓「太倉(胃)」↓「太淵(膈)」↓「丹田」と、第三、十一神仙の経路とはほぼ一致する。そして、ここでも「太倉」において「赤子」が養われている。こうした「赤子」を養う行氣法は、『老子中經』の至ると

ころに見られる。たとえば、「真人子丹」が「太倉胃管中」で「黃精赤氣を食らい、醴泉を飲服す」ることを存思したり(第十二神仙)、「黃氣」が「太倉胃管中に滿」ちることを念じたり(第二十五神仙)するのは、この行氣法の最も重要な過程を抜粋して記したものと思われる。またこの方法における氣の名稱は「黃精赤氣」(第十一、十二神仙)、「眞氣」(第三神仙)、「赤氣」(第十七神仙)、「黃氣」(第二十五、三十神仙)、「元氣」(第三十、三十六神仙)と異なるのであるが、基本的には同じものの言い換えであろう。

この行氣法をもう一度簡単にまとめてみると次のような圖式になり、前掲の神統圖では第三位の「日」「月」から下へ下っていく形となる。

日月交媾↓心↓脾・膽↓胃(養赤子)↓膈↓丹田
さらに、他の六朝時代の文獻にも、『老子中經』にきわめて類似した方法が見られるので挙げておく。

又思存、兩鼻孔下、左有日、右有月、日中有黃精赤炁、月中有赤精黃炁、精者、二明之質也、色炁者、日月之煙也、二炁鬱鬱來入絳宮、絳宮溢滿、二氣復上入洞房

中、洞房中鬱滿、又下至黃庭中、黃庭中者、臍下三寸下丹田宮中也、二炁既滿、又入填溢太倉中、二炁洞徹、鬱鬱積胃管中、存太一上行、正當胃管中、南向、呼召下元丹田黃庭真人、衣黃衣、巾黃巾、與太一共坐、飲食精炁二十七咽、良久畢、存黃庭真人、呪曰、日月之華、黃赤二精、圓光合炁、上發大明、三元飲食、太一受靈。(『洞真太一帝君太丹隱書洞真玄經』道藏・正一部)⁽¹¹⁾

「日」「月」中の二氣である「黃精赤炁」「赤精黃炁」が、「絳宮」↓「洞房」↓「黃庭(下丹田宮)」↓「太倉」を周流して「胃管中」に至ったとき、「太一」と「下元丹田黃庭真人」もそこに至って「共に坐して、精炁を飲食」し、その後の呪の中で日月の氣の合⁽¹²⁾いが説かれている。同書にはまた、「左目」の「日」と「右目」の「月」とを「神庭」(口中舌上)に「合し」、「明堂」に入らせて「黃英の體」を「化生し」、それを「太一に哺す」ことが説かれている。陰陽交合、内氣循環、體內神に精氣を飲食させて養うという三つの要素が『老子中經』と共通している。

このように、行氣法としてかなり整った理論がすでに

『老子中經』と内丹思想の源流

『老子中經』等の六朝時代の經典に現れているが、これまでに検討してきた存思、服氣、行氣等の方法を、視點をかえ、今度は内丹法として見ることでできないかどうかを論じてみたいと思う。

四 『老子中經』と内丹思想

内丹術は、突然出現したものではなく、隋唐以前から存在するさまざまな心身技法を吸収して體系化されたものと思われ、部分的には早くから存在していたと言えるかもしれない。だが部分的な要素である、行氣、胎息、存思、房中等といった技法を個々に取りあげて内丹ということではできないだろう。どこで線を引くかは難しいところであるが、内丹であるからにはやはり體內で丹をつくること⁽¹³⁾が内丹理論のもっとも基本的な条件だと考える。『老子中經』には體內で丹を鍊ることを象徴すると思われる養生法が見られる。それが實は先に紹介したVの行氣法なのである。

もっとも早い時期に内丹を主張し始めた鍾呂派の經典で

ある『祕傳正陽真人靈寶畢法』（道藏・太清部）は、十項目を上中下の三卷に分けて次のように記す。

卷上 小乘安樂延年法四門 匹配陰陽 第一

聚散水火 第二

交媾龍虎 第三

燒煉丹藥 第四

卷中 中乘長生不死法三門 肘後飛金晶 第五

玉液還丹 第六

金液還丹 第七

卷下 大乘超凡入聖法三門 朝元 第八

內觀 第九

超脫 第十

この他にいくつかの内丹法も考え合わせ、先學の研究も參考にしつつ、大まかに分類してみると、陰陽（龍虎、心腎、日月、水火、坎離、鉛汞等）の交媾によって、黃芽（聖胎、嬰兒、胎兒、眞種子、黍珠、玄珠等）が形成され、周天（肘後飛金晶、還丹、煉形）の過程があつて、その後、脱胎（出殼、超脫、身外有身、還虛）で完成という流れが見えて

くる。

龍虎、心腎等は陰陽の象徴であり、龍虎の交媾とは體內でのシンボリックな房中を指し、これは行法のもっとも早い段階で行われる。それが終わってから、黃芽、聖胎、嬰兒、胎兒、眞種子といった動植物における胚のようなものが形成されるが、これらがいわゆる内丹の萌芽を象徴するものであろう。そして、丹を完成させるのに必要要素が、周天、肘後飛金晶、還丹等の氣の運行である。この氣の循環が、交媾によって生み出された丹を成育させる働きをしていると考えられる。⁽¹³⁾そして最終段階では、脱胎、出殼ということばで表現されるように、成長した丹が身體の中から眞の自己として生まれ出ていくのである。これは人間でいえば、受胎から出産に至る一連の過程を再現していると言えるだろう。

ここで右のプロセスをひとまず、

交媾・内丹萌芽↓内氣循環↓脱胎

と圖式化しておいて、再び『老子中經』のVの行氣法の検討に戻る。が、今度は行氣のルートではなく、神統圖の中

心に位置する「胃管中」の「真人子丹」⁽⁴⁾あるいは「赤子」「吾」に注目して資料を検討してみる。第五、十一、十二、十七、二十三、二十五、三十、三十六神仙には、「脾中」の神が小宇宙における母親として「子丹」「赤子」「吾」を養うことが繰り返し述べられている。さらに、第三十七神仙に「萬道衆多といえども、但だ一を存して子丹を念ずるのみ」とあり、『老子中經』においてこの方法がかなり重要視されていることがわかる。後世の内丹法においては、丹はしばしば「聖胎」「嬰兒」などという用語で表現されることは、先に説いたとおりである。

では、「赤子」あるいは「子丹」は、いったいどこからやってきて、養われた後どうなるのかを考えてみる。ここで「子丹」が陰陽の交合によって生成されるというのであれば、都合よく後世の内丹理論と符合するのであるが、「子丹」は最初から「胃管中」に具わっていてその誕生については説かれていない。しかし先に述べたように陰陽の交合が行われ、それによって「子丹」に與えられる榮養のようなものである「黃精赤氣」が生じるのである。その意

味では、陰陽の交合は「子丹」以前のより根源的な材料の合成に關わっているわけである。

「子丹」がどのように成長していくかについては第十一神仙の行氣法のところでふれたが、「黃精赤氣」が「絳宮」↓「黃庭紫房」↓「太倉」まで循環してくると、「胃管中」の「赤子」にこれを飲食させて養うのである。これは自分があたかも母親になって胎兒に榮養を注ぎ與えているかのようであり、先に分析した内丹理調における丹の育成をより原始的な養胎に近いかたちで表していると言えるのではないだろうか。そして、第五神仙では、真人子丹が養われ、だんだん成長して、己の身と等しくなると説かれ、第十二神仙には、常に己の身が胃管中に在ることを念じると言い、第三十七神仙には、子丹は吾であり、吾は己自身であると説かれることから、現實の自分を、自己の體內のもうひとりの自分に重ね合わせることに、つまり修行者と子丹との一體化が最終目的とされていることがわかる。以上の「子丹を養う」方法をもう一度簡単にまとめると、

日月交媾↓内氣循環↓「子丹」と自己との一體化

ということになる。後世の内丹理論と比較すると、陰陽交合、内氣循環、體內において胎兒を養うという點で一致する。

さらにもうひとつ、Vに屬する行氣法であり、かつ『老子中經』が内丹の源流の一つであるとする筆者の説を裏付ける有力な證據が第五十一神仙にある。

心氣下、腎氣上、合即爲一、布行四友（支）、不休息。

「心氣」が下降し「腎氣」が上昇して交合が起こり、「一と爲る」ことによって丹を生成するというのは、まさに後の内丹理論で重要な要素とされている「心腎の交合」なのである。ここにはっきりと内丹理論が現れている以上、『老子中經』に内丹思想の萌芽が見えることは確定的な事實と言えるのではないか。

さらに胎息について一言述べておくと、この『老子中經』の内丹思想を前提とするならば、筆者としては何の無理もなく内丹と胎息との關係を理解できるのである。つまり『老子中經』では、自分の腹中に胎を孕み、胎兒は外氣に依ることなく體內で合成された精氣を服して成長する。

そしてその胎兒こそ實は自分自身であって、自分が胎に返って内氣を服しているのであり、これはまさに本来の意味での「胎息」を行っているとは言えないだろうか。胎息についてのこれまでの解釋には諸説あるようだが、以上のような解釋も、『老子中經』の内丹思想と共に提起しておきたいと思う。⁽¹⁵⁾

最後に、内丹説の成立について卓見を述べてみたい。これまでの内丹成立説には、外丹のもたらした水銀中毒災害への反省から、外丹理論が體內に應用され、内丹への轉換が圖られたとする説や、外丹の不備を補充するために考案され、外丹の服用に耐えるための體內の純化・神聖化という役割を持っていたという説⁽¹⁶⁾、鍊金術者が丹を鍊成しながら鼎中の藥の變化をイメージし、その精神的過程が既存の身體的・内面的な修行と同化したという説等⁽¹⁷⁾がある。ところが、『老子中經』にも後世の内丹説にも、人間の養胎のイメージが認められることはこれまで檢證してきたとおりである。そこで、もともとの内丹の發想は、人間をはじめあらゆる生き物が自然に行ってきた養胎↓出産の營爲を、

自然のサイクルに任せずに後天的な修行によって不死の自己の誕生に應用できないかと考えたところにあったのではないか、という説を筆者は提出したい。もしこの説が是認されるならば、内丹法の成立は外丹中毒死が騒がれるようになる唐代を待つ必要はなく、外丹説の影響を受ける以前に素朴な内丹術を人間が思いついていた可能性は十分に考えられる。

もちろん外丹の災禍の表面化によって内丹が脚光を浴びるようになったことは事實であろう。しかしそれは以前から存在していた二説の地位が交替したのであって、外丹法がそこで消滅しなかった理由もそう考える方が自然である。また、内丹は、外丹の用語や理論を借用するなど、外丹から大きく影響を受けて體系化されていた事實は否定できない。しかしこれも、外的な仙薬採取や鍊金術と、存想法・行氣法をもつて不死の自分を創造するという内丹的なものが、それぞれ異なる起源から發展していき、その過程で互いに吸収し合⁽¹⁸⁾い、對應する理論を持ちうるようになったのではないだろうか。

おわりに

小論は、『老子中經』を分析し、道教思想史の流れに新しい展開の可能性を読み取ることを目的とした。六朝時代の成立と推測されるこの經典に、唐代以降の出現とされてきた内丹思想が見えていることを論證し、さらに従来の内丹形成説に疑問を投げかけた。ただし、内丹理論については残された問題も多く、宋代以降の内丹派の文獻を解讀し、外丹との交渉を検討した上で、より明確に内丹形成の流れを追究することを今後の課題としたい。

註

- (1) 『老子中經』では、繰り返し自分の「死籍」を「削去」して「長生玉曆」(或いは「長生神仙玉曆」「長生玉曆仙籍」「玉曆生録」「生文」「生籍」「仙録」に「著」すよう「司録君」「司命君」「六丁玉女」に祈願することが説かれる。ここで言う「玉曆」とは、「死籍」に對する生者の籍である。「玉曆五十五章」の所在や傳授法が『老子中經』自體(第五十五神仙)所引「神仙玄圖」に見えており、『老子中經』に先行して別の「玉曆」が存在していた可能性も考えられるのだ

『老子中經』と内丹思想の源流

三六

が、『老子中經』も確かに「玉曆經」と呼ばれていたことは、『黃庭内景經』の梁丘子、務成子注によって確認できる。

- (2) 五方の天氣を服す方法については『太上靈寶五符序』(道藏・洞玄部・神符類)に詳述されており、「食五芽」あるいは「飲食自然胎息の道」と稱される。

- (3) 前田繁樹『老子中經・覺書』(坂出祥伸編『中國古代養生思想の總合的研究』平河出版社、一九八八年)。成立時期については、この他、楠山春樹『河上公注の成立』注(19)、『老子傳説の研究』創文社、一九七九年)、Kristofer Schipper, "Le Calendrier de Jade—Note sur le Laozi zhongjing—", *Nachrichten der Gesellschaft für Natur und Völkerkunde Ostasien* 125, 1979, pp. 75-80. Le Corps Taoiste, L'espace intérieur 25, Fayard, Paris, 1982. 前田繁樹『大淵忍爾・石井昌子編『六朝唐宋の古文獻所引道教典籍目錄・索引』書評』(『東方宗教』第七十三號、一九八九年)等に論及がある。

- (4) 『老子中經』全體の主な器官とその神名をまとめた章に、第二十三、二十六、三十七、四十五神仙があるが、そこに挙げられているものを中心に圖を作成した。ほかに「大腸小腸」と「三焦」も取り上げるべきだったのかもしれないが、『老子中經』中のそれらに關する記述が統一性に缺け、體內での位置もはっきりしないので省略した。また、『老子中經』第二十二、二十三神仙の神々が『無上祕要』卷五「身神品」

(ただし『洞神經』を引く)に見られることから、『老子中經』は道教全般にわたる代表的な體內神を収めた經典と言つてよいだろう。

- (5) 福井文雅『儒道佛三教における氣』(『氣の思想』東京大學出版會、一九七八年)、アンリ・マスペロ著、持田季未子譯『道教の養性術』せりか書房、一九八三年(原書は一九三七年出版)参照。なお、『天寶期(七四二—七五五)以降、唐代後半頃の『幻眞先生服内元氣訣』以前に、(おそらくは六朝後半頃から)、内氣と外氣とが區別されていたという漠然とした六朝期との憶測がある(坂内榮夫『鍾呂傳道集』と内丹思想)、『中國思想史研究』第七號、京都大學、一九八四年)。

- (6) 「泥丸君者、腦神也、乃生於腦、腎根心精之元也」(第八神仙)とあるように、腦・心・腎は並列の關係ではない。第二十五神仙にも、それぞれ心・脾・腎に宿る三神が紹介され、これら三器官の關連性が強調されている。第二十五神仙の心・脾・腎の存想日、および第二十八神仙から第三十二神仙までの五臟の存想日をそれぞれ對照してみると、双方とも脾を存想する日が最も多く、『老子中經』全般に、五行では土に當たる脾胃を重視する傾向が見られる。その理由は、『老子中經』の中心的思想が「胃管中」の「赤子を養う」ことにあるからにはかならない。

- (7) 「古人治病之方、和以醴泉、潤以元氣。藥不辛不苦、甘甜

多味。常服之、津流五藏、繫在心肺、終身無患」(『養性延命錄』所引『雜書寶豫命』道藏・洞神部・方法類)。「雲笈七籤」卷三十二『養性延命錄』、『至言總』卷二『養生』(道藏・太玄部)、『雲笈七籤』卷三十五『至言總養生篇』にも『雜書寶豫命』が引かれ、ほぼ同じ文が見える。ただし、『雲笈七籤』本『養性延命錄』は「繫在心肺」を「繫之在肺」に作る。

(8) 因瞑目念、心色正赤如日、在肺葉間乃止。念、日精赤黃氣來在目前、入口中、咽之三九而止、思行赤氣、周徧一身中、百八十息止(第二十九神仙)。

(9) 「太一」を體內のある場所と取ってよいのかどうかかわからない。『老子中經』中で神名として用いられていることは確かであるが、「道氣行布四支、登高入日中、上至絳宮紫房太一」(第四十神仙)の例を見ると體內のある部分でもあるようだ。「紫房宮」の神が「太一道君」とも呼ばれるので、とりあえず「紫房太一」を臍臟としておく。

(10) 『老君音誦誡經』(道藏・洞神部・戒律類)、『眞誥』鍾來因「長生不死的探求——道經《眞誥》之謎」第五章(文匯出版社、一九九二年)、同氏『眞誥』長生經精華錄』第三章(文匯出版社、一九九四年)参照。

(11) 『雲笈七籤』卷二十三「太一遊日服日月法」に同法を收録する。

(12) 『雲笈七籤』卷二十三の「服日月氣法、又法」、洞眞高上

『老子中經』と内丹思想の源流

玉帝大洞雌一玉檢五老寶經』(道藏・正一部)、『黃庭外景經』下部「二神相得化玉英」務成子注(『雲笈七籤』卷十二)にも同法を収めるが、これは「抱朴子」微旨篇の、日と月とが合わさってできた、「彈丸」大で黄色く甘いものが「玉池」を出て「金室」に入るといふ「眞人守身鍊形の術」に源を發しているように思われる。

(13) 三浦國雄氏に、内丹生成の原理的方法として交媾と周天とがセットになっているとの指摘がある(『周天功——體內における氣の周流——』大阪市立大學文學部紀要『人文研究』第四十二卷第九分冊、一九九〇年)。また坂内榮夫氏は『鍾呂傳道集』を分析して、内丹理論を「内氣循環理論の直接延長線上に成立した」と定義しておられる(前掲注(5)所引論文)。内丹の生成においては、陰陽交合と並んで、氣の循環は必要不可欠の要素であることが強調されてよいだろう。

(14) 他の經典に登場する「子丹」を紹介しておく。まず、『黃庭經』中では、「明堂四達法海源、眞人子丹當吾前」(『外景經』上部)、「黃裳子丹氣類類」(『內景經』第十七)、「子丹進饒有正黃」(『內景經』第三十五、いずれも『雲笈七籤』本を底本とする)として現れ、共に見える「明堂」「黃裳」「正黃」の語は、それぞれ『老子中經』中の「明堂宮」(脾あるいは肺)、「子丹」を「宿衛」する「黃裳子」、「子丹」の服す「黃精赤氣」「黃氣」を連想させる。また、『元始五老赤書五篇眞文天書經』卷上(道藏・洞眞部・本文類)、『太上靈寶五

符序」卷上・下では、「五老」の中央（五行の土）の神が「子丹」と呼ばれている。さらに、三丹田に宿る三一神中の心神「子丹」或いは「子南丹」として、『金闕帝君三元真一經』（道藏・洞真部・方法類）、『皇天上清金闕帝君靈書紫文上經』（道藏・洞神部・本文類）、『洞真太上素靈洞元大有妙經』（道藏・正一部）、『上清修行經訣』（道藏・洞玄部・玉訣類）、『上清衆經諸真聖祕』（道藏・洞玄部・譜錄類）卷六、『神仙食炁金櫃妙錄』（道藏・洞神部・方法類）、『雲笈七籤』卷五十六「元氣論并序」、同卷六十一「谷神妙氣訣」、同卷四十九「玄門大論三」訣」など、多くの經典に登場する。また、『上清黃書過度儀』「甲乙呪法」（道藏・正一部）では、「子丹」が「群神を領録し」、「我が身」において「我」と共に仙人となることが説かれている。

- (15) 石田秀實『氣・流れる身體』第四章「内丹としての胎息」（平河出版社、一九八七年）参照。胎息と内丹とを結びつける解釋としては、石田氏の引く『胎息精微論』『胎息經註』のほか、『上洞心丹經訣』（道藏・洞神部・衆術類）、『修真十書』卷四十一「水調歌頭自述十首」等がある。

- (16) 坂内前掲注(5)所引論文、坂出祥伸「隋唐時代における服丹と内觀と内丹」（『中國古代養生思想の總合的研究』、のちに「服丹と内觀と内丹の歴史」と改題して『道教と養生思想』ベリカン社、一九九二年、に收録）。

- (17) 山田慶兒「紫金の光——中國鍊金術における化學と宗

教——」（岩波講座宗教と化學2『歴史のなかの宗教と化學』岩波書店、一九九三年）。

- (18) また、『老子中經』は、「水銀・消沙液・珠玉・八石」を鍊って「神丹」を作り、これを服すと昇天する（第三十八神仙）という外的鍊丹を認めつつ、『抱朴子』中では外丹用語として現れる「神丹」「金液」「玉液」等を、體内の「子丹」を養うための糧としている（第十二、二十三神仙等）ことも注目すべきであろう。シッペール氏は前掲注(3)所引論文において、胎兒の食す「神丹」が、礦物を鍊って得られる「神丹」に對應することから、眞の内丹法が問題となってくると述べておられる。『老子中經』では、行氣法による鍊丹と内的服藥と外的鍊丹とが、互いを妨げることなく混在し、それぞれが長生術としての地位を得ているのである。その中でも、理論としてかなり整備されているのは行氣法による鍊丹であり、それがこの經典の中心的思想・方法となっているのである。