

性（心）命（形）双修の内丹の技法

○坂出祥伸（関西大学名誉教授）

内丹というのは、鉛や水銀などの鉱物を用いて金を煉成するのを外丹と呼ぶのに対して、意念を操作することによって体内に金に相当するスピリチュアルなエネルギーとしての金丹を煉成する技法である。この技法は唐末・五代（9世紀～10世紀）のころに、それまでの存想法や呼吸法を基礎にして、禅の止観、数息観、密教の観想法を摂取して漸次体系化され、全真教のような道教にも深い影響を与えた。一種、坐禅に似た瞑想的な精神的修行であり、あくまで坐功であって、身体を動かす動功ではない。

内丹には時代が下るに従って様々な流派に分かれ技法も種々考案されているが、ここでは初期の技法である、北宋・張伯端（984～1082）『悟真篇』にみえる内丹法を紹介するに止めたい。

その技法をごく単純化すると、下丹田を爐とし、中丹田を鼎とし、神（意念）によって精気神を順次爐鼎に送りこんで煉り、そこで互いに交わり凝固して金丹（エネルギー）が完成する。こういう行法の過程は四段階に分けられる。先命後性。命の修行から着手する。

第一段階：築基であり、煉功の前提として、精・気・神が損われていない正常な状態に回復させるための基礎的な行法であり、それは主として気功（呼吸による気の操作）であって、神（意念）をはたらかせて精・気を任脈・督脈に沿って上下に運行させる。すなわち会陰・尾閥から始まって脊椎に沿って上行させ上丹田に達し、さらに任脈に沿って下行させて下丹田までおろす。このような運行を反復させると、はじめて精・気・神が正常になる。

第二段階：煉精化気であり、初関（百日関とも）とよばれる。ここでは精を気と交わらせて純化させ「先天の気」を結ばせる。これを「大薬」という。その方法はやはり神（意念）をはたらかせて精・気を任脈・督脈に沿って上丹田・下丹田のあいだを反復させる。上丹田を鼎に、下丹田を爐に見立てて煉功する。この段階の煉功を「小周天」とよぶ。

第三段階：煉気化神であり、中関とよばれ、また十月懐胎に喩えられて十月関ともよばれる。この段階では、大薬の陰の性質を煉って純陽のものにするのであり、中丹田を鼎に、下丹田を爐に見たてて、その間を神と大薬（先天の気）を上下させ、こうして陰がとり除かれ、元神と元気が一つになってくる。そして金丹（聖胎）が成る。かくして、返老還童（老年から児童に返還する）、延年益壽が得られる。この段階の煉功は「大周天」とよばれ、上下の運行は神（意念）によるのではなくて、「入定寂照」の力によるとされている。

最後の第四段階は、煉神還虚であり、上関とよばれ、また達磨の面壁九年に喩えられて、九年関ともよばれる。この時、神・気は合一し、金丹はすでに成っているから、沐浴（周天を休止する）温養（文火で養うこと）して、虚寂無為の境地に帰する。その境地は内丹書では、しばしば○の記号で表される。これは一切が虚空であり、また一切が円明であり、本源に帰ることを示している。