

# 『梅月堂集』に見える朝鮮半島の内丹術

劉 洋

Analysis of Naitanjutsu in Korean Peninsula be seen in “baigetudousyu”

LIU Yang

As one way of achieving immortality in Taoism, Neidan thought has a marked impact on China as well as the whole Eastern Asia such as Korean Peninsula. In the Joseon Dynasty of Korean Peninsula, there appeared a Taoist organization which aims at the cultivation of Korean Dan. During its development, 朝鮮丹学派 does not just absorbed a large amount of Chinese Neidan thought but also developed some thoughts of their own. Among which, there appears a book “baigetudousyu” which contains detailed records the Neidan on the Korean peninsula. The cultivation methods of Neidan are mainly divided into three parts in that book, namely, Qi (気), 龍虎 and Fire (火候). Korean peninsula Neidan thought inherited a lot of Chinese Neidan thought and changed accordingly, eventually developed some of their own features. This paper aims to focus on the “baigetudousyu” and discuss the Neidan thoughts on the Korean peninsula.

キーワード：梅月堂集、金時習、朝鮮半島、内丹術

## はじめに

唐代以降、道教の内丹術は中国本土だけではなく、朝鮮半島にも伝わり、朝鮮半島の修練道教に影響を与えた<sup>1)</sup>。当時、朝鮮半島の修練道教は基本的には中国道教の教義や思想を中心として、特に中国の内丹経典に従って、内丹術の修練を行ってきた。李氏朝鮮時代以前の朝鮮の修練道教を实践した者たちは、ほとんど自ら道教内丹術についての書物を著そうとはせず、独自の内丹思想や修練法も提唱してこなかった。しかし、李氏朝鮮時代以降、「朝鮮丹学派」という修練道教の一つ派が出現し、その実践者たちは内丹術の修練を行うと同時に、自ら多くの内丹書物も著した。その一つが『梅月堂集』である。

『梅月堂集』は、李氏朝鮮時代の金時習という人物によって著された書物で、儒学の内容も含むものの、特に道教内丹術に注意し、内丹術を实践する内容を有する本である。また、金時習は朝鮮丹学派の

---

1) 韓国学者車柱環の説によって、朝鮮半島の道教は本土仙家、科儀道教、修練道教という三つに分ける。本土仙家とは、朝鮮半島固有の神仙道である。科儀道教とは、禳災祈福のための道教である。修練道教とは、内丹修練を目ざす道教である。

代表的な人物の一人として、その著作『梅月堂集』の中で、ある程度独自の朝鮮丹学派の内丹思想について記している。本稿では『梅月堂集』を中心に、朝鮮半島の内丹術と内丹思想について検討を加えたい。

## 一、金時習と『梅月堂集』について

金時習（김시습、1435年～1493年）は、字を悦卿、号を東峰、碧山、清隱、清寒子、また梅月堂といい、李氏朝鮮初期の学者、文人、「生六臣」<sup>2)</sup>の一人であり、本貫は江陵である。著作は『梅月堂文集』、『金鰲新話』、『十玄談要解』、『宕遊関東録』、『宕遊関西録』、『宕遊湖南録』などがある。『李朝実録』に、

士人金時習、自光廟受禪、落髮逃世、中間還俗娶妻、而無子孫。其文章、節行、卓卓可尚（中略）初金時習聞莊陵遜位、方讀書三角山、焚書逃禪、託意詩文。文成公李珣至謂之伯夷、世稱爲梅月堂。<sup>3)</sup>

とある。当時、金時習は世祖が甥の端宗の王位を奪った事に対して怒り、書物を焚いて僧になり、放浪の旅に出た。金時習は中年になって一時還俗したが、江原道の雪嶽山に隠居する。金時習は、李氏朝鮮で有名な文人として、学問を問わず、儒教、仏教や道教など様々な思想を吸収した。特に金時習は朝鮮丹学派の代表的な人物であり、彼に対して、様々な伝説もあった。李能和は金時習について、『朝鮮道教史』で以下のように記している。

金時習、字悦卿、號東峰、又號碧山、清隱、又號清寒子、又號梅月堂。離胞八月、自能知書、崔致雲見而异之、命名時習。三歲能綴文、作桃紅柳綠三月暮、珠貫青針松葉露等句。政丞許稠到廬曰、吾老矣。以老字作句。時習應聲曰、老木開花心不老。許擊節歎賞曰、此神童也。<sup>4)</sup>

これによれば、彼は生来の天才で、生後8ヵ月で文字が読めた。崔致雲は金時習を見て驚き、時習と命名した。また、金時習は三才のとき、「桃紅柳綠三月暮、珠貫青針松葉露」などの詩文を作り、小さいから「神童」と称された。この記述を見るに、道教に関連する人物に関する物語によく見られる話であり、虚構である可能性が高い。しかし、金時習は幼い頃から賢明であったことは間違いないと考えられる。また、『海東伝道録』に

偈公（偈賢）多往來於江原慶尚道、教小兒通鑑、百餘年人不識。正統初年見梅月堂於春川、知道其利器、引以稍誘之、金公（金時習）方銳意斯世、不能省焉。過數年、金公不得於世、為僧自放、偈

2) 朝鮮世祖の即位を認めず官職を辞して、その後も一切官職につかなかった六人である。その六人は金時習、成聃寿、元昊、李孟専、趙旅、南孝温である。

3) 『李朝実録』第三十三卷、肅宗25年2月（学習院東洋文化研究所刊行、昭和三十九年）292頁。

4) 李能和輯述、孫亦平校注『朝鮮道教史』（齊魯書社、2016年）144頁。

公即獲於寒溪山、授以道要、金公修之、一年丹成。<sup>5)</sup>

とある。この内容によって、明の正統年間、朝鮮丹学派の人物僂賢は、春川で金時習の才能を見て、丹術は金時習に伝授したいと考えたが、当時の金時習は省悟しえなかった。数年後、金時習は僧侶になって放浪の旅に出た後、寒溪山で再び僂賢と会い、ついに僂賢から内丹術を伝授され、一年後、内丹を得ることができた。その経験を踏まえて、金時習は『梅月堂集』で内丹術について詳細に記している。

『梅月堂集』は、雑著、論、説、弁、書という五つの部分から構成されている。そのうち、道教内丹術に関する論述はほぼ雑著に収録されている。この雑著は天形第一、北辰第二、上古第四、修真第五、服気第六、龍虎第七、鬼神第八、弭災第九という八つの部分に分かれている。ただ第三部は散逸したらしく、雑著のなかに残っていない。以下、『梅月堂集』の修真、服気、龍虎という三つの部分を中心として、金時習の内丹思想を考察してみたい。

## 二、修真と養性

金時習は『梅月堂集』で内丹術の修練について、「養性」、「服気」、「龍虎」の三つのプロセスを強調している。それは、

神仙とは性（生）を養い気を服し、龍虎を修練し、老いを退ける人という。「養性訣」に曰く、「本性を養う人はいつも少し身体を動かそうとする。ただ、過労や無理はしない」と。流れる水は腐らず、門のとほそに虫がつかないのは、それらが動いているからなのだ。本性を養う人は、永いあいだ立ったり、歩いたり、坐ったり、臥したり、視たり、聴いたりしない。その要は「存三抱一」にある。「三」とは精、気、神、「一」とは道のことである。精は気を生みだし、気は神を生み出す。精は玄気であり、万物を繁殖させる。気は元気であり、先天のもろもろの気の頭目である。神は始気であり、日中は頭に出、夜には腹中に栖んでいる。その妙理は二目内観の法（目で外を見るのではなく自己の体内を見る法）にある。<sup>6)</sup>

これにより、養性の要諦は「存三抱一」であることを指摘する。この三は精、気、神であり、一は道である。金時習は「道生一、一生二、二生三、三生萬物」という順序に従わず、逆に、三（精、気、神）から道へ戻る内丹の修練を行う。また、彼は、内丹の修練の段階は精から気を生じ、気から神を生じることだと説明した。この点から見ると、『梅月堂集』の内丹思想は、全真教、特に全真教南宗の「鍊精化

5) 李鍾殷譯註『海東傳道録・青鶴集』（善成文化社、1992年）263頁。

6) 車柱環著、三浦國雄、野崎充彦訳『朝鮮の道教』（人文書院、1990年）64～65頁。原文は「清寒子曰、夫神仙者、養性、服気、煉龍虎、以卻老者也。其養性訣曰、夫養性者、常欲小勞、但莫大疲及強所不能堪。且流水不腐、戶樞不蠹、以其運動故也。夫養性者、莫久立、莫久行、莫久坐、莫久臥、莫久視、莫久聽、其要在存三抱一。三者、精氣神也。一者、道也。精能生氣、氣能生神。精者、玄氣、孳化萬有。氣者、元氣、先天眾氣之魁。神者、始氣、盡出於首、夜栖於腹、機在二目内觀之法」である。

気、鍊氣化神」という内丹理論と一致点が多いといえる。また「鍊精化氣、鍊氣化神」について、宋末元初の道士李道純は『中和集』卷三に

鍊精化氣、鍊氣化神、鍊神還虛、謂之三花聚鼎、又謂之三關。(中略)鍊精化氣為初關、鍊氣化神為中關、鍊神還虛為上關。或指尾閭、夾脊、玉枕為三關者、只是工法、非至要也。登真之要、在乎三關、豈有定位、存乎口訣。(中略)

鍊氣在保身、鍊神在保心。身不動則虎嘯、心不動則龍吟。虎嘯則鉛投汞、龍吟則汞投鉛。鉛汞者、即坎離之異名也。坎中之陽、即身中之至精也。離中之陰、即心中之元氣也。鍊精化氣、所以先保其身、鍊氣化神、所以先保其心。身定則形固、形固則了命。心定則神全、神全則了性、身心合、性命全、形神妙、謂之丹成也。<sup>7)</sup>

と述べる。李道純は内丹の修練について、三つの段階を説いている。まずは体の精を練り、元氣と化す(鍊精化氣)。次は、氣を練って、神と化す(鍊氣化神)。最後は、神を練って、虚に還る(鍊神還虚)。しかも、李道純は「性命双修」を提唱する全真教の道士として、内丹において、「鍊精化氣」と「鍊氣化神」が肉体に関する命功、「鍊神還虚」が精神に関する性功だと強調した。

しかし、『梅月堂集』の場合には、ただ「鍊精化氣」と「鍊氣化神」の部分を強調し、「鍊神還虚」という性功の部分についてはあまり論じていない。その理由についてはまた別稿で検討したい。ただ、『梅月堂集』で「性」の修練に対して、「養性」のプロセスの中で以下のように詳しく説明している。

心臓の神が目に発すれば、それを「視」という。それゆえ、視線が色彩に過度に注がれると、目の力が色彩に散らされるため、永く見ていると血を損う。腎臓の精が耳に発すれば、それを「聴」という。故に耳が騒音にさられすぎると、耳の力が騒音に散らされるため、永く聴き続けていると腎臓を痛める。脾臓の魄が鼻に発すれば、それを「嗅」という。鼻が匂いを嗅ぎすぎると胆を損い、長く臥せると気を損じ、坐り続ければ肉を痛め、遠くまで歩けば肝を痛める。また暴飲暴食をせず、考えすぎもせず、憂愁に沈まず、欲望に汲汲とすることもなく、憤りや怨みにとらわれず、自分の肉体を疲れさせず、自分の精を動揺させず、心を寂然とした状態にもどしておけば、長生するであろう。<sup>8)</sup>

これによれば、人の五つの臓腑は顔の五官と繋がっている。それは、心臓と目、腎臓と耳、脾臓と鼻である。そのため、金時習が人は色を永く見ると、心臓が傷つく。声を永く聞くと、腎臓が傷つく。臭いを永く嗅ぐと、脾臓が傷つくと主張し、養性に際して、飲食、思慮などの点に注意すれば長生になる

7) 『道蔵』(文物出版社、上海書店、天津古籍出版社合印本、1988年)第四冊、499~502頁。

8) 前掲『朝鮮の道教』64~65頁。原文は「心之神發乎目、則謂之視、故目淫於色則散於色、而久視傷血。腎之精發乎耳、則謂之聽、故耳淫於聲則散於聲、而久聽傷腎。脾之魄發乎鼻、則謂之嗅、故鼻淫於臭則散於臭、而久嗅傷脾。乃至多言傷膽、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷腎、久行傷肝。乃莫強飲食、強思慮、傷於憂愁、憊於敬恐、溺於憎愛、沉於疑惑、勿汲汲於所欲、勿涓涓於忿恨、無勞爾形、無搖爾精、歸心寂默、可以長生。」である。

と考える。この考え方は、中国の内丹思想にも見られる。『鍾呂伝道集』に、

心之見於内者為脈、見於外者為色、以寄舌為門戶。受腎之制伏、而驅用於肺、蓋以夫婦之理如此、得肝則盛、見脾則減、蓋以子母之理如此。腎之見於内者為骨見於外者為發、而兩耳為門戶。受脾之制伏、而驅用於心、蓋以夫婦之理如此、得肺則盛、見肝則減、蓋以子母之理如此。肝之見於内者為筋、見於外者為爪、以眼目為門戶。受肺之制伏而驅用於脾、蓋以夫婦之理如此、見腎則盛、見心則減、以子母之理如此。肺之見於内者為膚、見於外者為毛、以鼻穴為門戶、受心之制優、而驅用於肝、蓋以夫婦之理如此、得脾則盛、見腎則減、蓋以子母之理如此。脾之見於内者為臟、均養心腎肝肺。見於外者為肉、以唇口為門戶。呼吸定往來、受肝之制伏、而驅用於腎、蓋以夫婦之理如此、得心則盛、見肺則減、蓋以子母之理如此。<sup>9)</sup>

とある。これによると、心臓は内部では脈を、外部では色、舌を門戸とする。腎臓は内部では骨を、外部では髪、耳を門戸とする。肺臓は内部では膚を、外部では毛、鼻を門戸とする。脾臓は内部では臟を、外部では肉、口を門戸とする。ここで、脾臓は五官の口に配当されているが、『梅月堂集』では、脾臓は鼻に配当されているので必ずしも一致しているわけではない。その理由は、おそらく金時習が『梅月堂集』を書いた時、道教経典の内丹理論だけでなく、医学書の理論も借用したためと思われる。例えば、金時習は養性という修練法に対して最初に「養性訣」という書物を挙げたあと、次に医書『備急千金要方』の論述をほぼ全部引用している。『備急千金要方』に、

養性之道、常慾小勞、但莫大疲及強所不能堪耳、且流水不腐、戸枢不蠹、以其運動故也、養性之道、莫久行、久立、久坐、久臥、久視、久聽、盖以久視傷血、久臥傷氣、久立傷骨、久坐傷肉、久行傷筋也。仍莫強食、莫強酒、莫強舉重、莫忧思、莫大怒、莫悲愁、莫大惧、莫跳踉、莫多言、莫大笑、勿汲汲于所欲、勿悒悒怀忿恨、皆損壽命、若能不犯者、則得長生也。<sup>10)</sup>

とある。これを見ると、『梅月堂集』の「養性」の修練法に関する論述は、『備急千金要方』の説と基本的に等しい。この点から推測するに、道書や医書など様々の思想を内丹術に取り入れることは、『梅月堂集』における内丹術の一つの特徴といえよう。

### 三、気の修鍊

『梅月堂集』では気の修鍊を非常に重視しており、「服気」というプロセスを挙げる。実は、道教の経典で服気法に関する論述は多い。例えば、『雲笈七籤』引「尹真人服元気術」では、「服気者、為不死之

9) 前掲『道蔵』第四冊、663頁。

10) 蕭天石主編『道蔵精華』第十三集之六（自由出版社、1976年）478～479頁。



妙門。深信不疑、力行無倦」<sup>11)</sup>、及び「夫求仙道絕粒為宗、絕粒之門、服氣為本」<sup>12)</sup>と述べ、服気法は不死の門であり、仙道の基本としている。また、朝鮮丹学派の人物、金可記は服気法の修練に従い、中国で仙人になったとされている。この伝説は『雲笈七籤』卷一百一十三下、「紀伝部」伝十二に見られる<sup>13)</sup>。そのため、『梅月堂集』も服気を非常に重視し、服気に対して、次のように詳しく説明する。

清寒子曰、夫服氣者、屏外緣、去諸塵、須守五神、從四正。五神者、心肝脾胃腎之神也。四正者、言行坐立之正也。五神既安、四正既和、然後習内視法、存想思食、令見五臟、有如垂磬、五色了了、分明勿輟、仍朝起東面、展兩手於膝上、心眼觀氣、上入泥丸、下達涌泉、朝朝如此、名曰迎氣。常以鼻引氣、口吐氣、微微吐、不得開口、所以然者、蓋欲出氣少、入氣多也。每食必送氣入腹者、以氣為主人也。此神仙服氣之法也。<sup>14)</sup>

これによれば、服気法の鍵はまず心、肝、脾、胃、腎という五臓の神、五神を守ることであり、言、行、坐、立を正すことである。その後、内視法を行う。「内視法」とは、人が体内の五臓が見えるようになるまで修練することである。南朝梁の道士陶弘景は内視について『真誥』で「坐常欲閉目内視、存見五臟腸胃、久之、自得分明了也」<sup>15)</sup>と述べている。そして、「内視法」を行う際、毎日の朝、東方を向いて、両手は膝の上に置き、気を頭と足に送り込むことを「迎気」という。鼻が吸、口が呼、気を主人として呼吸する。

しかし、ここで五神とは一体何を指すのであろうか。『老子河上公章句』では五神に対して、以下のよう

に解釈している。

懷道抱一守、五神也。(中略)神、謂五臟之神也。肝藏魂、肺藏魄、心藏神、腎藏精、脾藏志、五臟盡傷、則五神去矣。<sup>16)</sup>

これによると、五臓の神は、魂、魄、神、精、志である。服気のはじめには、まずこの魂、魄、神、

11) 前掲『道藏』第二十二冊、405頁。

12) 同上、第二十二冊、418頁。

13) 金可記、新羅人也、寶貢進士。性沉靜好道、不尚華侈、或服氣煉形、自以為樂。博學強記、屬文清麗。美姿容、舉動言談、迥有中華之風。俄擢第不仕、隱於終南山子午谷葺居。懷退逸之趣、手植奇花異果極多。常焚香靜坐、若有念思、又誦道德、及諸仙經不輟。後三年、思歸本國、航海而去。復來、衣道服、卻入終南。務行陰德、人有所求、無阻者。精勤為事、人不可偕也。大中十一年十二月上表言、臣奉玉皇詔、為英文臺侍郎、明年二月十五日當上升。時宣宗頗以為異、遣中使徵入內、固辭不就。又求見玉皇詔、辭以為別仙所掌、不留人間。遂賜宮女四人、香藥金彩、又遣中使二人專看待。然可記獨居靜室、宮女、中使多不接近。每夜聞室內常有人談笑聲、中使竊窺、但見仙官仙女各坐龍鳳之上、儼然相對、復有侍衛非少、而宮女中使不敢輒驚。二十五日、春景妍媚、花卉爛熳、果有五雲唳鶴、翔鸞白鶴、笙簫金石、羽蓋瓊輪、幡幢滿空、迎之升天而去。朝列士庶、觀者填溢山谷、莫不瞻禮嘆異焉。

14) 『韓國의思想大全集』第八冊(同和出版公社、1972年)431頁。

15) 前掲『道藏』第二十冊、538頁。

16) 王卡『老子道德經河上公章句』(中華書局、1993年)21頁。

精、志という五つの神を安定させなければならない。また、金時習は『梅月堂集』で「四正」に従うべきことも指摘した。この「四正」とは、金時習は言、行、坐、立と解釈している。しかし、道教の経典、『周易參同契』で「四正」とは、乾、坤、坎、離、四つの卦を指している。乾卦と坤卦は先天八卦に、坎卦と離卦は後天八卦に南北の正位を表すため、「四正」という。『周易參同契』に、「乾坤者、易之門戸、眾卦之父母。坎離匡廓、運轂正軸、牝牡四卦、以為橐籥。」<sup>17)</sup>とあり、朱熹はこれについて「參同契亦以乾、坤、坎、離、為四正、故其言曰、運轂正軸。」<sup>18)</sup>と解釈している。ところが、『梅月堂集』に「四正」とは、乾、坤、坎、離、四つの卦ではなく、言、行、坐、立を正すことと指摘した。この相違点は、おそらくここでも『備急千金要方』の影響を受け入れたためではないかと思われる。その理由は、『備急千金要方』に、以下のようにあるからである。

屏外縁、會須守五神、肝心脾肺腎、從四正、言行坐立、言最不得浮思妄念心想欲事、惡邪大起。故孔子曰、無邪也。常當習黃帝內視法、存想念念、令見五臟如懸磬、五色了了、分明勿輟也。仍於每旦初起面向午、展兩手於膝上、心眼觀氣、上入頂、下達涌泉、旦旦如此、名曰迎氣。常以鼻引氣、口吐氣、小微吐之、不得開口、復欲得出氣少、入氣多、每欲食、送氣入腹、每欲食、氣為主人也。<sup>19)</sup>

以上の内容を見ると、金時習の服気法はほぼ『備急千金要方』の迎気法の引用であり、方法も基本的には同様である。ただし、『備急千金要方』では迎気の方法について、毎日の朝、午の位置、いわゆる南の方向を向くと主張する。その理由は、南方は火の五行属性があり、陽気が強いからで、そのため南に向かって陽気を迎える。ただし、『梅月堂集』には迎気の方法については、毎日の朝、南ではなく、東を向くと主張する。この理由を金時習は特に述べていないが、おそらく、毎日の朝、日が東から昇るため、南より東の方が陽気が強いと考えたためであろう。ここから推測すると、『梅月堂集』に書かれている内丹術は、『備急千金要方』の内容を参考したうえで、服気法に関する内丹の修練法は自らの思想や修練法を提唱したものといえる。

#### 四、龍虎と火候

「龍虎」は内丹修練に最も重要な原料として、多くの内丹書物に現れている。『周易參同契』にも「偃月法爐鼎、白虎為熬樞、汞日為流珠、青龍與之俱。舉東以合西、魂魄自相拘。上弦兌數八、下弦艮亦八、兩弦合其精、乾坤體乃成」<sup>20)</sup>と述べている。島尾永康氏によれば、龍虎は練丹術の隠語的な表現であり、龍は鉛、虎は水銀である<sup>21)</sup>。また、『悟真篇』にも「震龍汞出自離鄉、兌虎金生在北方」<sup>22)</sup>と述べている。

17) 前掲『道蔵』第二十冊、119頁。

18) (宋) 黃士毅編、徐時儀、楊艷彙校『朱子語類彙校』(上海古籍出版社、2014年) 1674頁。

19) 前掲『道蔵精華』478頁。

20) 前掲『道蔵』第二十冊、122頁。

21) 島尾永康『中国化学史』(朝倉書店、1995年) 174頁。

22) 王沐『悟真篇淺解』(中華書局、1990年) 55頁。

王沐氏の説によれば、龍虎は八卦に離卦(☲)と坎卦(☵)の代号である。<sup>23)</sup>更に、宋代の翁葆光は『紫陽真人悟真篇註疏』に

夫龍木、虎金、情水、性火、謂之四象。四象會合於中官而成丹者、土也。此真五行也。龍虎二物相交、則情性合矣。龍虎合而成丹。<sup>24)</sup>

と述べ、また、「養命者、皆以心腎為龍虎、鉛汞氣液為水火、冀其升降交媾、以結聖胎」<sup>25)</sup>という。これによれば、龍は心臓、虎は腎臓を指している。しかも、内丹の修練に龍虎を交合し、金丹を得ることとされている。これは、内丹の修練で「龍虎交媾」と称されるものである。なお、科学史家ジョゼフ・ニードム氏の研究によれば、鍊丹術で汞(水銀)は「龍」或いは青龍、鉛丹は「虎」或いは白虎といい、金丹を作るための、主要な原料としている<sup>26)</sup>。そのため、『梅月堂集』でも「龍虎」に対しては詳しく論述している。『梅月堂集』「龍虎第七」に、

夫龍虎者、鉛汞也。鼎器者、乾坤也。文武者、火候也。煉之、凡九轉而成丹、此其大略也。<sup>27)</sup>

とある。これによると、龍虎が鉛汞であり、鼎器は乾坤であり、文武が火候である。したがって煉して九回転換すれば、丹を成す。次は「龍虎」に対して、以下のように詳しく解説している。

若詳言之、則龍者、南方離龍也。虎者、北方坎虎也。蓋東為青龍、西為白虎、此常理也。今以東方之木不在東、而與火為位於南。西方之金不在西、而與水合處於北。白虎變為黑虎、青龍變為赤龍。木火金水、以為龍虎、而寓言於鉛汞也。作丹之時、驅龍呼虎、乃吞吸其精、一呼一吸、兩相飲食、伏虎降龍、不飛不走、併合為一、是謂煉也。<sup>28)</sup>

これによれば、普通の五行配当では龍が東の木を指し、虎が西の金を指しているが、ここで、龍は南の火の位置に寄り、赤龍になった。虎は北の水の位置に寄り、黒虎になっている。そのため、龍虎は鉛汞を寓意するという。この点について、張伯端は『悟真篇』で「兒產母」(児が母を生まれる)という理論を説いて、翁葆光は以下のように解釈している。

汞為震龍、屬木。木生火、木為火母、火為木子、此常道之順也。及乎朱砂屬火、火為離、汞自砂中出、卻是火返能生木、故曰兒產母也。太白真人歌曰、五行顛倒衛、龍從火裏出是也。仙翁所以言汞

23) 前掲『悟真篇淺解』、56頁。

24) 前掲『道藏』第二冊、922頁。

25) 同上、934頁。

26) 李約瑟『中国科学技术史』第5卷(科学出版社、上海古籍出版社2011)50~53頁。

27) 前掲『韓國의思想大全集』432頁。

28) 同上、432頁。



生離、不言砂中汞生者、蓋砂中汞謂之真汞、又日火中汞。故取其真汞而言之、是以言汞而不言砂也。鉛為兌虎、屬金。金生水、金為水母、水為金子、此常道之順也。及乎黑鉛屬水、水為坎、銀自鉛中生、卻是水返能生金、故日兒產母也。<sup>29)</sup>

なお、『梅月堂集』で内丹術の修練方法は、この龍と虎二つの物は「鼎器」において一つになることを説くという。すなわち、

鼎器、云乾坤也者。蓋凡人之身體、首即乾、腹即坤。初坐之時、凝神內照、收視反聽、以眼對鼻、以鼻對臍、身要平正、即是安鼎器也。鼎器既安、一呼一吸、盜彼元氣、於是、丹生於坎中、因火逼而出位、歷三宮降而入口、即服餌也。<sup>30)</sup>

以上の内容について、車柱環氏は、

人の身体は頭が乾（☰天）で腹が坤（☷地）と考えられていたからである。はじめ坐った時、精神を集中して内部を照らし、視線を鼻先に集め、鼻は臍と向きあうようにし、身体は平正を保たねばならない。これが鼎器を安定させる法である。このように鼎器を安定させた上で一呼一吸し、そうすることによってかの元気を盗み取る。<sup>31)</sup>

と解説している。

また、李遠国氏は鼎器と内丹修練について、次のように説明している。

内丹家は人体のある部位を外丹の爐、鼎に比擬し、精、氣、神を内鍊の三大要素と考えている。ここで言う精、氣、神は、人体に先天的に備わっている元精、元氣、元神を指す。精は基礎物質、氣はエネルギー、神は全体を制御する機能を意味する。神（原注意識）が内丹を煉る際の火加減とし、精、氣を原料とする。神を用いて氣を動かし、精を煉養して、精、氣、神を集合合体させれば内丹が完成するのである。<sup>32)</sup>

金時習によれば、「鼎器」とは人の身体である。内丹を鍊造する時、まず平正で坐り、呼吸によって「龍虎」の修練を行う。そして、天地の「元氣」を盗むと、丹が坎（腎臓）に生ずる。その後、火候を運用し、丹を坎位から逼って、尾閭穴、夾脊穴、玉枕穴という三つの穴位（三宮）を通して、口に降ろすと説明する。この修練法は内丹修練で「河車」という。『鍾呂傳道集』に、

29) 前掲『道蔵』第二冊、934頁。

30) 前掲『韓國의思想大全集』281頁。

31) 前掲『朝鮮の道教』273頁。

32) 李遠国著、大平桂一、大平永代訳『道教と氣功』（人文書院、1995年）85頁。

五行循環、周而復始、默契顛倒之術、以龍虎相交而變黃芽者、小河車也。肘後飛金晶、還晶入泥丸、抽鉛添汞而成大藥者、大河車也。以龍虎交而變黃芽、鉛汞交而成大藥。真氣生而五氣朝中元陽神就而三神超內院。紫金丹成、常如玄鶴對飛、白玉汞就、正似火龍湧起。而金光萬道、罩俗骨以光輝、琪樹一株、現鮮葩而燦爛。或出或入、出入自加、或去或來、往來無礙。搬神入體、且混時流、化聖離俗、以為羽客。乃曰紫河車也。是此三車之名、而分上、中、下三成。故曰三成者、言其功之驗證、非比夫釋教之三乘、而曰羊車、鹿車、大牛車也。<sup>33)</sup>

とある。これによれば「河車」は「小河車」、「大河車」、「紫河車」の三つに分かれている。また、この三つの河車は「羊車」、「鹿車」、「牛車」ともいい（見図1）、前述した金時習の修練法は、おそらく「肘後飛金晶」の大河車という修練法だと考える。

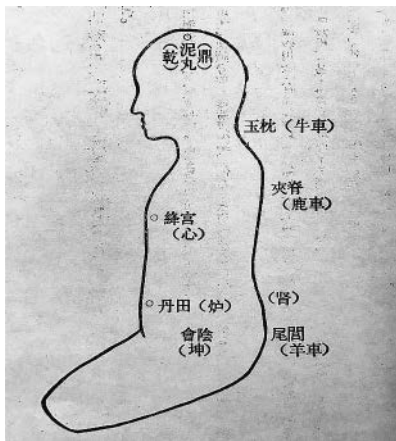


図1 関竅図<sup>34)</sup>

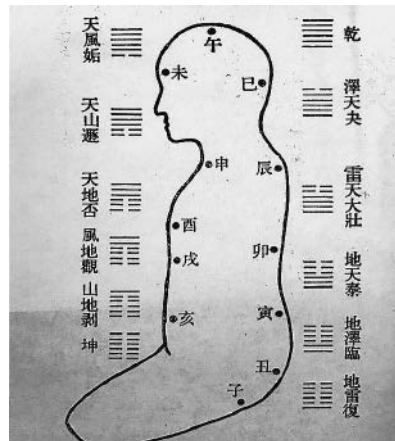


図2 源翻卦象図<sup>35)</sup>

なお、『梅月堂集』で「龍虎」の修練、及び「河車」の運用はすべて「火候」の修練に依るといふ。そのため、彼は「火候」の修練法について、次のように述べている。

火候者、鼎器藥物、其餘六十卦、自屯蒙以下、以至既濟未濟、周列於鼎外、以為周天火候。文武火者、鉛虎屬金、其性至剛、藏於坎中、非猛鍛極煉則不能飛上、故用武火逼之、而不可施以文。汞龍屬木、其性至柔、隱於離中、一見真鉛、自然不動、故用文火煉之、而不可施以武也。<sup>36)</sup>

これによれば、火候は六十四卦を比喩している。鼎器は乾卦（☰）と坤卦（☷）を指し、藥物は龍虎であって、離卦（☲）と坎卦（☵）を指す。火候の運用はこの乾、坤、坎、離四卦を除いて、屯卦と蒙

33) 前掲『道蔵』第四冊、671頁。

34) 王沐『悟真篇淺解』（中華書局、1990年）32頁。

35) 同上、9頁。

36) 前掲『韓國의思想大全集』432頁。

卦から既濟卦未濟卦までの六十卦を応用する。明代の文献、『金丹真伝』にも同じことを述べている。

故温養之時、必用鼎器、辨屯蒙、朝進陽火、屯卦直事。暮退陰符、蒙卦直事。屯、震下坎上。坎之中爻、即所還之丹。震之初爻、即所進之火。謂丹在上、而陽火從下以温之也。蒙、坎下艮上。艮之三爻、即所退之符、謂丹在下而陰符從上以養之也。一日十二時、一時三十爻。合十二時、共成三百六十爻之數。朝屯暮蒙、進火退符、法十二時而行事、亦協三百六十之數。然朝日進火者、朝屬陽、陽主進、故三十之數進而加六。自子至巳、每三十加六、合之得二百六十一數。卦應復、臨、泰、壯、夬、乾。暮日退符者、暮屬陰、陰主退、故三十之數、退而減六、自午至亥、每三十減六、合之得一百四十四數、卦應姤、遁、否、觀、剝、坤。<sup>37)</sup>

上述の内容は、実は『周易参同契』の卦氣説である。『周易参同契』では内丹の修練と六十四卦に配当しているのである。（見図2）吾妻重二氏は『周易参同契』の「卦氣説」について、以下のように解釈している。

卦氣説は、六十四卦のうち、乾、坤、坎、離四卦を除いた六十卦を一ヶ月の三十日に配当するもので、一日に二卦がわり当てられる。（中略）『易経』では、六十四卦の記載順序が、乾、坤に始まって屯、蒙、需、訟と続いていき、最後が既濟、未濟でしめくくられている。卦氣説では、このうち乾、坤、坎、離四卦を除いた六十卦を、屯と蒙、需と訟、既濟と未濟というふう順序よく二卦ずつ組み合わせて、一日ごとに配していくのである。一卦は六つの爻でできているから、二卦で十二爻となり、一日十二時に対応する。練丹の火候は、したがって、その日その時々における卦爻の陰、陽にもとづいて温度上昇と下降りをおこなうということになる。<sup>38)</sup>

また、金時習は鉛虎が坎に、汞龍が離に伏し、文火と武火を応用することによって真鉛と真汞が出て来ると説いている。『悟真篇』にも「震龍汞出自離郷、兌虎鉛生在北方」<sup>39)</sup>と説明している。また、真鉛と真汞が何を意味しているのかについて、今井宇三郎氏は坎卦（☵）の中爻、真陽、真鉛を指し、離卦（☲）の中爻真陰、真汞を指すものであるとする<sup>40)</sup>。なお、金時習は、『周易参同契』の卦氣説と同じように、『梅月堂集』で六十四卦と火候の応用を配当し、しかも、人の呼吸までも天地の運行、及び自然の節氣と時辰を配当する。『梅月堂集』に、

元気を盗み取るというのは、修練して長生する者は正気を盗み取れるからである。正気を盗み取って丹田に送り届けることができる。また、人の呼吸は天地の呼吸と相似である。冬至以後が呼、

37) 徐兆仁主編『金丹集成』（北京人民大學出版社、1990年）150頁。

38) 吾妻重二『宋代思想の研究』（関西大学出版部、2009年）194頁。

39) 前掲『悟真篇淺解』、55頁。

40) 今井宇三郎「悟真篇の成書と思想」『東方思想』第19号、1962年。

夏至以後が吸であり、これが一年の呼吸である。子の時以降が呼、午の時以降が吸であり、これが一日の呼吸である。天の一年一日はわずか人の一息に等しい。すると一元の数一二万九千六百年（宋の邵康節が唱えた宇宙時間の一サイクル）は、大化（宇宙の大いなる変化）においては一年となる。いま金丹道によって言えば、一日に人は一万三千五百回の呼吸をする。一回の呼吸が一息であるから、一息の間にひそかに天運一万三千五百年の数を奪うことになる。一年は三六〇日だから四八六万息となり、ひそかに天運四八六万年の数を奪うことになる。こうして身体の汚濁はすっかり入れ換り、純陽の身に変化する。<sup>41)</sup>

とある。内丹を修練する人が年と月の呼吸に従って天地の元気を奪い、身体の丹田に元気を送り込むことによって、身体にも変化を生じさせる。その変化は九つの段階に展開していく。いわゆる九転内丹である。この点について、『梅月堂集』に、

始めは気を易え、これを大華自然龍胎の體という。次は肉を易え、これを玉胎瓊液の膏という。次は脈を易え、これを飛丹子華流精という。次は肉を易え、これを朱光雲碧の腴という。次は髓を易え、これを九象紅華神丹という。次は筋を易え、これを太清金液の華という。次は骨を易え、これを九轉霜臺の丹という。次は髪を易え、これを九鼎雲英という。次は形を易え、これを雲光石流飛丹という。以上が九転の順序である。<sup>42)</sup>

とある。『梅月堂集』に記載する内丹術は中国の内丹術と一致点が多いが、この九転内丹という修練法については、また大きな違いがある。中国五代の道士、陳朴は九転内丹術にき、「陳先生内丹訣」において、降丹、交媾、養陽、養陰、換骨、換肉、換五臟六腑、育火、飛昇という九つのプロセスを指摘し、詳しく論じている。しかし、『梅月堂集』では、九転という修練法はただ人の身体で九つ部分を変えることである。以上の内容を筆者なりに整理すれば次の表ようになる。

表1 九転修練法の比較

	『陳先生内丹訣』	『梅月堂集』
一転	降丹	易気
二転	交媾	易血
三転	養陽	易脉

41) 前掲『朝鮮の道教』273～274頁。原文は「盜天地之元氣云者、其所以修煉而長生者、能盜正氣也。其所以能盜正氣者、由其有呼吸也。呼至於根、吸至於蒂、是以、能盜其氣歸之於丹田也。且人之呼吸、猶天地之呼吸也。冬至之後為呼、夏至之後為吸、此一年之呼吸也。子以後為呼、午以後為吸、此一日之呼吸也。天地之一年一日、僅如人之息。是以一元之數、十二萬九千六百年、在大化為一年。今以丹道言之、則一日有一萬三千五百之呼吸。一年三百六十日、四百八十六萬息、潛奪天地四百八十六萬年之數、於是換儘穢濁之軀、變成純陽之體。」である。

42) 同上、274頁。原文は「始而易氣、名曰大華自然龍胎之體。次而易血、名曰玉胎瓊液之膏。次而易脈、名曰飛丹子華流精。次而易肉、名曰朱光雲碧之腴。次而易髓、名曰九象紅華神丹。次而易筋、名曰太清金液之華。次而易骨、名曰九轉霜臺之丹。次而易髮、名曰九鼎雲英。次而易形、名曰雲光石流飛丹。此九轉之次第也。」である。

四転	養陰	易肉
五転	換骨	易髓
六転	換肉	易筋
七転	換五臟六腑	易骨
八転	育火	易髮
九転	飛昇	易形

この表を見ると、『梅月堂集』の九転内丹術は、基本的には、人の肉体を変化させることに重きを置き、「飛昇」などの仙術は行わず、ただ「長生超脱の術」とされている。そのため、『梅月堂集』には次のように述べている。

自片餉結胎之後、百日而功靈、十月而胎圓。一年而小成、二年而大成、以至九年而闕九變、陰盡陽純、功成行滿、人事皆盡、然後可以遺世獨立、與天地齊年。此長生超脱之術也。<sup>43)</sup>

『梅月堂集』の内丹術の九転修練法によって、体内に金丹を生じさせる。いわゆる「結胎」である。その後、百日に至って功が敏捷になる。そして、十ヶ月に至って金丹が完成する。一年に至って小成をなし、二年に至って大成をなす。続いて、修練が九年に至ると、身体の陰を尽くし、陽が純粹なものとなって天地と同じような寿を獲得することができるという。

### おわりに

以上で、養性、龍虎、火候という三つの内丹術を中心に、『梅月堂集』の内丹思想を考察してきた。金時習は朝鮮丹学派の代表人物であり、その著作『梅月堂集』には、朝鮮半島内丹術の特色が一定程度反映している。また中国道教の内丹思想が朝鮮半島の内丹術に強く影響を与えたこと、特に『梅月堂集』の内丹思想が基本的には中国道教の内丹思想を継承していることは明らかである。しかし、一方で、『梅月堂集』の内丹思想にもいくつかの変化が認められる。まず、『梅月堂集』の内丹思想は内丹術に関する道書以外、医書の内容や思想も積極的に取り入れることで、具体的な気の修練法について、変化や補充をもたらしている点である。

そもそも古代中国では、医学は道教とともに発展してきたものである。しかし、その後、内丹術の発展によって、医学と丹術の間に分離を生じ、特に内丹術のシステムが確立された後は、医学から技法など吸収することは少なくなったと考えられる。その一つの理由は、内丹術から見ると、医学は病気を治し、人の命を延ばすことができるが、飛昇や不老不死はできないと考えたためであろう。しかし、『梅月堂集』は、医書の内容や技法をししばしば引用している。しかも、内丹の修練について、『備急千金要方』など医書を参考にしつつ、自らの内丹術や内丹思想を提唱しているのである。

次に、『梅月堂集』に内丹術の効用に対して、金時習は、「飛昇」ということを言わずに、ただ、長生

43) 前掲『韓國의思想大全集』432頁。



超脱を強調する。この点から見ると、当時、金時習ら朝鮮で内丹術を修練する人たちは内丹術に対して、より現実的な認識を持っていたのではなかろうか。