論 考

陶弘景の養生観における文献的検討

—「気」との関わり—

王 財源

関西医療大学

要 旨

宇宙は生命を創る永遠の宝庫であるという。中国の医家である陶弘景の養生観は宇宙と人間とがひとつになるための修行方法を探求した。その結果、彼は宇宙と人間生命の一体化が存思による「守真」とした。この思想は今日の東洋医学における「天人合一」思想を体現化させる手段の一つとして残され、陶弘景が追求し続けた宇宙的生命との同一化、すなわち「真人」は、その後の東洋における文化や科学などのあらゆる分野における、もっとも重要な課題の一つとなった。

キーワード：東洋医学、陶弘景、気、守真、身神

I. はじめに

東洋における人間のための哲学は、老子や孔子を始めとする先哲らの思想を基盤にして発展を遂げた。古代の中国では儒家、道家、陰陽家、法家、名家、墨家、縦横家、雑家、農家などの諸子百家と呼ばれる思想家の集団が存在し、とりわけ人間学思想は春秋後期（前五二六から前四〇四年）に形成段階を迎えた¹⁾。老子は「以百姓心為心（百姓の心をもって心とし²⁾）」、孔子は「仁者必有勇。勇者不必有仁（仁者は必ず勇気がある。だが勇気のある者が仁者とは限らない³⁾）」と主張し、人々が求めた人間観や人生観をどのように養い、育てて行くべきかという「道」を思索した。附言すれば中国古代より人間自身が健康で若々しさを保ち、生き甲斐のある人生を築くための価値創造が伝統的に継承されてきた。それらの世界観は単に人間中心のものではなく、宇宙の秩序に人間がしっ

かりと組み込まれた世界観である。とくにその中でも宇宙、自然と人間との同一化、即ち「天人合一」を目指すことで「真人（不老長寿の身体）」を体得することを目的にした養生への探求が行われた。

金属鍼が治療具として誕生する以前、人類は、先端が鋭利に尖った砭石という石鍼を用いて、体表面に傷を負わすことで病を治療するという方法がとられた。すなわち「瀉」を主流とした治療が行われていたのである⁴⁾。しかし、道家の「気」の思想が後代へと継承され⁵⁾、さらに発展するにつれて、養生法の「補」という概念が受け継がれ⁶⁾、疾病の治癒を目的に治療の質と量に変化を生じさせるに至った。それらは陶弘景の編集した『名医別録⁷⁾』や『養生延命録⁸⁾』に、また、『真誥』「甄命授篇」中にも「亦以補精復胎、長生之方也（また以て精を補い胎を復すは、長生の方なり）」。

王 財源 〒590-0482 大阪府泉南郡熊取町若葉 2-11-1 関西医療大学

WANG Cai Yuan, Kansai University of Health Sciences, 11-1 Wakaba 2 chome, Kumatori-cho, Sennan-gun, 590-0482, Osaka, Japan

受付日：平成 19 年 5 月 25 日 受理日：平成 19 年 9 月 15 日

と「補⁹⁾」することの意義にいてもふれられている。これらは『黄帝内経・素問』「上古天真論」に記された恬憺虚無や真人思想、また、『靈樞』天年篇、『難経』三十六難の原気説に通じている。しかし、補法の概念をより強めたと考えられる六朝時代の医家、陶弘景が抱いた「気」と「神」、また「守真」が東洋医学に与えた影響についても未だ不明な点が多い、そこで「気」と「補」との関係性を道家思想の観点より検討した。

II. 「真人」と陶弘景の生涯

陶弘景 (AD456~536)、字は通明、丹陽秣陵 (現在の江蘇省南京) の人¹⁰⁾。葛洪の流れを汲む南北朝時代の医家で道家丹鼎派に属する。宋の孝建三年丙申四月三十日甲戌夜半に生まれ、梁の大同二年丙辰三月二十日癸丑に卒す、享年八十五歳であった。生前の容姿は身体が痩せていて、皮膚は薄く、筋や骨が青白く浮き出ている、顔は眉、目、鼻は小さく、額が長く突き出て、さらに右の方には銅錢大の紫の痣があり、右股に数十の黒子があったという¹¹⁾。博学多才な彼は琴棋書画や詩詞文章、養生や本草医学に精通し、茅山に45年間隠居しこの世を去った¹²⁾。15歳のころの陶弘景は、葛洪の神仙思想について憧れを持っていたと伝えられているが、実際に神仙道の実践に励むようになったのは、石頭城¹³⁾での大病¹⁴⁾をした484年、29歳のときである。彼は孫遊岳¹⁵⁾の門下生となり489年に孫遊岳が没すると陶弘景は、陸修静、孫遊岳の二名の師匠より伝授された上清派の正統的継承者になった。とくに陶弘景の目指したものは宇宙、自然界と人間との融合、「共生」(「天人合一」)による「真人」を体得することを目的とした実践方法であった。その手段の一つが人身の体内三宝である「神」「精」「気」を物質化する方法、つまり練丹術により生成される「丹」という物質であった。そしてこの「丹」を内服することで不老長寿の生命を保てるという内丹仙学の理論を確立した中心的な存在であった。

また、陶弘景は朝儀に詳しいために武帝蕭衍を助け、図籙を用い「梁の字を成す」文章を献上し、王朝の交代を理論づけた¹⁶⁾。蕭衍の陶弘景に対する信頼は厚く、国事についても相談を受けていた

ことで「山中宰相¹⁷⁾」と尊ばれていた。だが、官職が低かったこともあり、見切りをつけて隠逸の道を選んだ。そして南齊の永明十年、壬申の歳(492)、37歳にして官僚を捨て、茅山¹⁸⁾にこもり、自らを華陽隱居と言い上清派「道」の継承者として教理の体系化に専念した¹⁹⁾。さらに陶弘景は『真誥』『登真隱訣』『補厥肘後百一方』等や、祖父が本草学に詳しくたことで影響を受け、本草学の分野においても『神農本草経』の復元や『本草経集注』の執筆などを行い、当時の本草学の体系化にも務めた。五十三歳(天監七年、508年)には姓名を王整とし、全国に練丹の場所を求めて旅に出ている。

陶弘景が現した「真人」への実践方法は、葛洪の残した伝統的な「行気」「導引」「金丹」などの方法を継承はしたが、彼の特徴は「守真一」「本草(藥草)」「剣解法」「経典の朗読」の4つであった。これら4つの方法の中で陶弘景がもっとも重んじた実践方法が「守真一(守一、守真とも言う)」であった²⁰⁾。「守真一」の思想は葛洪の『抱朴子』内篇・地真篇「若知守一之道、則一切除棄此輩²¹⁾」。で述べられ、その「守真一」の性質が陶弘景の「守真一」の思想に継承された。また、『真誥』卷二、運題象篇²²⁾にある「守真一篤者、一年使頭不白、禿髮更生」(真一を守ることに熱心な者は、一年たてば頭を白くなくならせ、禿げた頭に再び毛を生えさせる。)と語り、「守真一」による実践が正気の回復と深く関わっているという。注目すべきことは、この「真」こそが『黄帝内経・素問』上古天真論に記された「真」と結びつき、原気(真気)と繋がりをもっていることである。

その例を示すと「上古天真論²³⁾」には「恬憺虚無真気従之精神内守病安從來(心がけは安らかで静かであるべきで、食欲であったり、妄想したりしてはならない。そうすれば真気が調和し、精神もまた内を守ってすりへりを散じることはない。このようであれば病が襲うというようなことがあろうか、と。)」「黄帝曰余聞上古有真人者提挈天地把握陰陽(私は上古の時代に「真人」と称される人が居たことを聞いている)」「中古之時有至人者淳徳全道(中古の時には「至人」と称される人が居て、高遠で深い道徳性を具え、よく整理され

た養生法をわきまえていた。)」 「其次有聖人者処天地之和從八風之理（その次には、「聖人」と称される人が居て、天地の間の調和した気に安じて住み、八風の法則に従うことができた。）」 「其次有賢人者法則天地象似日月辯列星辰逆從陰陽分別四時（さらにその上、「賢人」と称される人が居て、天地、日月、星辰などの運行の自然法則をよりどころとして、陰陽の昇降の変化に適応し、四季を分別して身体を整え養った。）」 と、それぞれ異なった修行方法により体得できる境界を「真人」「至人」「聖人」「賢人」の四種類の層に分類していることから、『黄帝内経』が成立する以前には「真人」思想による「気」と身体の調和による不老長寿の生命観が体系化されていたと考えられる。また、『難経』三十六難で「命門者諸神精之所含原氣之所繫也。（命門は精気と神気が宿っている所であり、原気が関与している生命の根源的な場所である²⁴⁾。）」と記され、命門説が『雲笈七籤』巻五十七諸家氣法、にある、右側の腎を命門とする一文と一致する²⁵⁾。さらに『素問・宣明五氣篇第二十三』に「五臟所藏、心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、腎藏志、是謂五臟所藏²⁶⁾」 『靈樞・天年第五十四』 「血氣已和榮衛已通五臟已成神氣舍心魂魄畢具乃成為人（人体の気血が調和し、營衛の運行がスムーズに流れ、五臟が形成された後、神気が心に貯蔵され、魂魄も備わったら、そこで一つの完全な人体ができあがるのです²⁷⁾。）」と五臟六腑に備えられる魂魄や神について述べられ、これらは「谷、養也。人能養神則不死、神謂五臟之神、肝藏魂、肺藏魄、心藏神、腎藏精、脾藏志、五臟尽傷、則五神去矣²⁸⁾。」と道家思想にみる人体と五臟神との関係を述べたものである²⁹⁾。

「守真一（守一明法）」は『太平経』における根本思想でもあり、その思想的系譜は老子、莊子から『淮南子』へ継承されて『抱朴子』へと引き継がれ、5、6世紀の頃に陶弘景を中心にした上清派の教義³⁰⁾の中へと大きくとりこまれたと考えられている。ところが陶弘景は「道」の実践方法は時の流れにより変化するものだと考えていた。彼が探求していたものは葛洪のように「金丹³¹⁾」を作成して神仙になることではなかった³²⁾。葛洪は鍊丹術による「金丹」を服用による不死を主張する。

しかし、陶弘景が着眼したのは自然の状態で「天人合一³³⁾」を目指すことであった。即ち、「身神」の煉成（人体の潜在エネルギーの活性化）により、宇宙的生命である「真」と同化して、無理なく「真人」を実現しようとしたことにある。この身神煉成の実践方法が、これ以降の東洋における思想の奔流となっていくのである³⁴⁾。陶弘景は葛洪の金丹・金液の服用を全面否定しているわけではなかった、それは練丹外薬による修行が水銀中毒等を発生させたことを認識していたからである。このことは『本草経集注』の序録で薬物の使用は慎重に扱わなくてはならないことや、練丹服用の有毒性についても述べられている。彼はただ自分の「気」を練って「守真一」により「神」を守ることで「形（肉体）」と「神（精神）」の融合³⁵⁾が修行の基本と考えたのである。それは彼が佛教哲理の影響を強く受けていたことで、精神と肉体が不二の関係であることを知り、自己の奥深く眠る潜在エネルギーを探求し、宇宙論的な人間学を求めたところにある。

また、後世の孫思邈も『攝養枕中方』に導引、行気のほかに「守真一」の法を記したことからも、陶弘景の考え方が孫思邈³⁶⁾に引き継がれていったものとする。孫思邈が述べる養生法もやはり「神」への「存思法」が指摘されている。これも体内の五臟神を思念することで蔵府の機能活動をコントロールできるという。五臟神については後漢の辺韶の『老子銘』などにも記されていて、魏晉では『黄庭経³⁷⁾』や『抱朴子』があり、また、東晋末・劉宋³⁸⁾の『上清経』や『靈宝経』にも説かれている。孫思邈が陶弘景の「存思法」を引き継いだ実例をみると「常に当に黄庭内視法を習うべし、存想思念し、五蔵を見ること譬を懸くるが如し(39)」。また「彭祖曰く、至道は煩ならず、但だ一切思念せざれば、即ち心常に勞せず、又た復た導引・行気・胎息すれば、真に爾千歳を得べし、更に金丹大藥⁴⁰⁾を服せば、以て天を畢うるまで不朽、と。清齋して糧を休め、日月の口中に在るを存す。昼は日を存し、夜は月を存す、夜は月を存す」（『攝養枕中方⁴¹⁾』）の記載からも、確かな「存思法」が数百年間の時空を超えて継承された。さらに唐代に至った陶弘景の茅山道（上清派）

は、それまでの「道」における思想面で新たな展開をたどった⁴²⁾。

Ⅲ.『養性延命録』と「身神」

『養性延命録』は陶弘景が著したとされているが、晋の張湛らが著した『養生要集』からの引用文がかなりの量にのぼるとの指摘もある。『養生要集⁴³⁾』は張湛（玄学家）『養生集』、道林『攝生論』、翟平『養生術』、黄山『黄山子』の4名が著した資料をもとにして作られ、『養生要集』の編纂に際しては『太清道林攝生論⁴⁴⁾』よりの痕跡もみられる。『養生要集』は神仙に至るための手段を説いたものではなく、一般の者でも日常容易に実践できる方法を述べたものが、張湛の養生法であった。ここで陶弘景の『養性延命録』が張湛の『養生要集』の影響を強く受けていたという一例をあげる。それは『張湛養生集叙』曰、「養生大要、一曰蓄神、二曰愛氣、三曰養形、四曰導引、五曰言語、六曰飲食、七曰房室、八曰反俗、九曰[○]医薬、十曰禁忌、過此已往、義可略焉⁴⁵⁾」とある。とくに注目すべきことは「[○]医薬」が第九番目に指摘されていることである。陶弘景が『養性延命録』の中に張湛の『養生要集』を取り入れたことで、葛洪のように[○]鉱物（石薬）⁴⁶⁾による外丹修行法を重要視していないことを明らかにしたかったものと考えられる。

しかし、ここで医薬を九番目に置いたことで、本当に医薬を重要視していなかったのであろうか。此处で言う医薬とは必ずしも[○]鉱物などの石薬の服用とは限らなかった。むしろ陶弘景は『本草經集注』や「服草木雜藥法」の執筆などを行い、当時の本草学を系統的に整理し直すことで医薬学の体系化に務め、後世に多大なる貢献を残していることから本草医薬については注目していた筈である。だが彼は、敢えて『養性延命録』食誠篇第二に「雖常服薬、而不知養生之術、亦難以長生也。（常に薬物を服すと雖も、養生の術を知らざれば亦た以て長生し難きなり⁴⁷⁾。）」と述べ、明確に養生の主たる柱は薬物の服用ではなく、張湛が力説した「神」を養うことの重要性を記したかったのであろう。おそらく陶弘景はそれまでに築かれた養生の諸説を原点に戻し、「神（真）」を体得する

ために、医薬と有毒性がある煉丹術を分類し、『老子』にある「谷神不死⁴⁸⁾」の説を掲げ、養生の根本が、自分自身の体内に存在する潜在的なエネルギーを用いて「神」（魂、意智、魄気、精志、神）を養い守ることが、養生、養神の基本であり、肉体的レベルでの延命長寿を保つ秘訣でもあるという点について、再度、明らかにしたかった。それは『養性延命録』所収の教誡篇第一、太史公司馬談には「夫れ神は生の本なり、形は生の具なり、（中略）神形離別すれば則ち死す⁴⁹⁾。」と「神」が肉体より離脱することにより死が訪れるという。すなわち「神」は、「生」への根本であり、「神」と「形」（肉体）が離れることで死を意味するという。

このような「身神」への探求は陶弘景における生涯の課題でもあった。石頭山での病による肉体上の異常な体験を経たことで、その後、「神」を養って「真人」になるための方法を試行錯誤しその分析に取り組んだのである。さらにその「神」を重んじなければならない理由が『黄帝内経・靈枢』平人絶穀篇第三十二に「神者水穀之精気也（神は水穀の精気なり）⁵⁰⁾」。天年第五十四には「失神者死得神者生（神を失う者は死し、神を得る者は生くるなり）⁵¹⁾」。本神第八には「故用針者察観病人之態以知精神魂魄之存亡得失之意（故に針者用いる者は、病人の態を察観し以精神魂魄の存亡得失の意を知るべし）⁵²⁾」。『黄帝内経・靈枢』本神篇の「腎蔵精、精舎神、腎気虚則厥、実則脹（腎は精を蔵し、精には志がやどります。腎気が虚すれば四肢が厥冷し、実すれば少腹が腸満します）」。『淮南子』精神訓⁵³⁾には「魂魄処其宅、而精神守其根、死生無変於已、故曰至神」とある。また、『養性延命録』所収の「服気療病篇第四」には「神者、精也。保精則神明、神明則長生（神とは精なり。精を保てば則ち神明なり、神明なれば則ち長生す⁵⁴⁾。）」呂洞賓の『太乙金華宗旨』に所収の「元神識神章第二」にも述べられていることで、陶弘景の「神」が体内の五蔵神や精神魂魄の根本であり、「神」の活動は不死を保つ秘訣⁵⁵⁾であるとの結論に結びつけたかったのである。彼の具体的な「神」（魂、意智、魄気、精志、神）への探求は人間の精神にまで論及していた。それ

は『養性延命録』教誡篇第二十、小有經に曰く、「思を少なくし念を少なくし、欲を少なくし事を少なくし、語を少なくし笑を少なくし、愁を少なくし楽を少なくし、喜を少なくし怒を少なくし、好を少なくし悪を少なくす。此の十二少⁵⁰を行は、養生の都契なり。」「思多ければ則ち神⁵¹殆く、念多ければ則ち志散じ、欲多ければ則ち志を損ない、事多ければ則ち形疲れ、語多ければ則ち気争い、笑多ければ則ち蔵を傷り、愁多ければ則ち心懾れ、楽多ければ則ち意溢し、喜多ければ則ち忘錯⁵²悞乱し、怒多ければ則ち百脈定まらず、好多ければ則ち専ら迷いて治まらず、悪多ければ則ち樵煎して懼無し。此の十二多除かざるは、生を喪うの本なり。多無き者は、真人に幾し⁵³と、養生の「十二少」を守り、「十二多」を戒めることで、自身で情緒を制御するという精神養生法の基本的な心構えなどが語られている。また、ここでも「十二多」で「神」が最初に置かれている点から考えても、あらゆる医薬は最終手段として用いるべきであり、内なる実践による「生」への変革がより重要である点について明らかにしようとした、これは陶弘景における「神」への価値観であり「生」への結論でもある。したがって「神」が今日の中医学の上で重要な位置づけがなされていることはいうまでもない。それは人間の精神状態に止まらず、動作や言語、顔色や目つきにまで影響を与える。つまり生命現象の全ては「神」の有無によるということが理解できる。また、中医学理論における四診の望診でも「神」の有無は患者の病情の変化と結びついている。このことは現在の中医学高等教育機関で使われている中医薬大学の教科書『中医診断学』（科学出版社、上海科学出版社、人民衛生出版社など）にも共通した記載がみられる。

IV. 「気」と「丹」との関係

『雲笈七籤』卷三十二「雜修攝」に「原気」による養生延命の為の実践方法が説かれている。これは『道蔵』の「養性延命録」を基礎にして述べられたもので「気」の母胎となる「元気（原気）」についても記されている。「元気」は『太平經』において重要な位置づけが成され、「夫物始於元気⁵⁴」、また、「元気有三名、太陽、太陰、中和。

形体有三名、天、地、人。天有三名、日、月、星、北極為中也。地有三名、為山、川、平土。人有三名、父、母、子⁵⁵」とある。万物はこの「元気」より生まれるという。この「元気」を保養することが養生の基本であると考えられた。「元気」の宿る部位を丹田とよび、ここに保存される「気」を「内丹」と考えた。「内丹」は「陰丹」ともよばれ、「陰丹」を「内丹」と解釈した例が、『雲笈七籤』卷五十六「諸家気法」に収められている「元気論」にみられ、「陰丹」を次のように説明している。「九皇上経曰く、始青の下 月と日、両半 同に升り合して一をなす。彼の玉池を出でて金室に入る。大なること弾丸の如く、黄なること橘の如し。中に佳味ありて甜きこと蜜の如し。子能く之を得れば、慎みて失ふことなかれ。注に云ふ、交梨、火棗⁵⁶は生まれながらに人体中に在り。其の大なること弾丸の如く、その黄なること橘の如し。その味は甚だ甜し。その甜きこと蜜の如し。遠からず近からず、心室にあり。心室は神の舎の氣の宅、精の主、魂の魄なり。玉池は口中舌上より出づる所の液なり。液と神氣と一に合す。両半合一を謂ふなり。太清の誥に云ふ、許遠游の王羲之に与ふる書に曰ふ、それ交梨、火棗は、是れ飛騰の薬なり。君侯能く荊棗を剪除し、人我を去りて是非を泯ばせば、則ち二樹君の心中に生ず。亦た能く葉茂り枝繁り、花を開き実を結ばしめ君若し一枝を食するを得れば、以て景を万里に運らすべし。これ則ち陰丹なり。但だ能く精神を養ひ元気を調へ、津液を呑み、液精内に固めれば、乃ち榮華を生ず。樹の根壮んにして葉茂り、花を開き実を結び、胞に佳味を孕み、常品に異殊なるに喩ふ。心中に種を種うるは乃ち形神なり。陰陽は乃ち日月なり。雨沢善風和露は潤沃溉灌なり。氣運り息調ふ、枝葉を榮ゆるなり。性清く心悦ぶ、開花なり。精を固め胎を留む、結実なり。津液流暢するは、佳味甜きなり。古仙は誓重して、伝えて口に付す。いま瀚墨を以て宣授す。宜しく奇人に付すべし⁵⁷」とある。

九皇上経では、日と月が合体して黄色い弾丸のような大きさの、甘い味のする「丹」ができるので、大事に保持せよと言う。これが注釈によると日と月とは唾液と神気で、両者が合体して「丹」

ができるのであり、その場所が心（神）の蔵とされている。その「丹」こそが交梨、火棗である。それが「元氣論」で述べる「陰丹」である。つまり、体内に気（津液）を巡らせて「丹」を造るという「丹」の思想は、「但だ能く精神を養ひ元気を調へ、津液を呑み、液精内に固めれば、乃ち榮華を生ず」としている。また、陶弘景は『真誥⁶¹⁾』巻二、運題象篇にも「交梨火棗、此則騰飛之藥、不比於金丹也。・・・火棗、交梨之樹、已生君心中也。心中猶有荊棗相雜、是以二樹不見不審。可剪荊棗出此樹單生其實幾好也。雖云問也、其欲希之近也⁶²⁾。」と金丹との対比を行い、「守真一」が養生の最大の方法であるとされる。ここで注目すべきは「火棗、交梨之樹、已生君心中也」（交梨、火棗の樹はすでにあなたの心中にある）という点である。外部にあるように思われているはずの、宇宙、自然界と人間の融合は、実は自身の胸中の奥深くに潜在し眠っている「真」にある、それを意識して蘇らせるのが「守真一」の法則であるという。それらは人間が宇宙の秩序にしっかりと組み込まれた宇宙観、世界観の学問的確立を陶弘景が後世に託した永久のテーマだったのかも知れない。

さらに陶弘景は『真誥』巻二、運題象篇に「気」と身体的な状態を「眼は身体の鏡であり、耳は肉体の窓である視ることが多ければ鏡はくもり、聞くことが多ければ窓は閉ざされる。私はくもった鏡を磨く砥石、閉ざされた窓を開け放つ手だてがあり、ただちに萬霊を見とおし、遙か遠くの声をも聞き取ることができる。顔は精神の庭、髪は脳の華、心に悲しみがあると顔はやつれ、脳が衰弱すると髪は白くなる。だから、「精気」の根源が内で失われ、丹津液が枯渇する。私は若々しい童顔を保つ經典、白髪を黒髪にもどす方法がある。「精気」は肉体の神、視力は身体之宝である。苦勞が多ければ「精気」は消散し、あくせくし過ぎると視力も消散する。だから氣力が衰えるにつれて老いが訪れ、ついで耄碌してしまう。私には「精気」を増益する法、視力を長持ちさせる經典がある。この4つの方法が上清の内書、たちどころに効果のある真人の真章である⁶³⁾。」と述べ、「神」「精」「気」の存在と正常な身心の状態につ

いてもふれ、具体的な「真人」になるための方法が説かれた。

これは自然と宇宙的生命、「真」を結合させて「真人」となる法則を晩年の陶弘景によって確立したと考えられる。「神」の変調は同時「気」や「精」にまで及び、それが経脈⁶⁴⁾の流れに波及して全身へと影響を引き起こす。そこで「気」を補って誘導する方法については『服氣療病篇第四』に所引の『元陽經』に、「凡そ行気⁶⁵⁾は、鼻をもって気を納れ、口を以て気を吐く。微かにして之れを引くを、名づけて長息という。納氣に一有り、吐氣に六有り。納氣に一ありとは、吸を謂うなり。吐氣に六有りとは、吹呼唏呵噓泗を謂い、皆な氣を出すなり⁶⁶⁾」と呼吸法補瀉が詳しく記されており、「気」を全身に巡らせる行気という導引法についても述べられている。行気には蛇行気、蝦蟇行気、亀行気、雁行気、龍行気などがあり、また、五蔵の疾患を治療するための導引には『黃庭内景五蔵六府補瀉図⁶⁸⁾』という唐の胡愔の著述がある。ここでは丹田に「気」を納め、「気」の鍊成によって「内丹」を化生することで、「凡行気欲除百病、随所在昨念之（凡そ氣を行して百病を除かんと欲せば、所在に随いて之を作念す）」百病を除外できるとある。ところが、私たちの日常生活で氣血を失うことがしばしばある。それは陶弘景撰『養性延命録』の「雜誠忌擯害祈善篇第三」に詳しく記述されている。「久視すれば血を傷い、久臥すれば氣を傷い、久立すれば骨を傷い、久行すれば筋を傷い、久坐すれば肉を傷う。凡そ遠思強健すれば人を傷い、憂患悲哀すれば人を傷い、喜樂過差すれば人を傷い、忿怒解けざれば人を傷い、汲汲として願う所は人を傷い、戚戚として患う所は人を傷い、寒熱節を失えば人を傷い、陰陽交わらざれば人を傷う。凡そ交うるには須らく導引の諸術に依るべし⁶⁸⁾」とある。つまり、ストレスなどにより生じる精神や情緒の変化、また、過度の視る、寝る、立つ、歩く、座る、という一連の動作が肉体や精神の疲労を招き、氣血の流れを乱して五臓六腑や経絡の働きに波及し、四肢、百骸を患わせると指摘する。したがって『養性延命録』の「内丹⁶⁹⁾」養生法は、高価な外薬を用いるのではなく、自己の氣の生成と、変化する氣の流れを

調節できる能力を補うことで、延命長寿を保つことが出来るということを、梁代の陶弘景によって、より一層一般庶民に受け入れ易くしたものだと言われる。

V. おわりに

「気」に対する養生法について、その代表的な思想家として陶弘景がいる。陶弘景は葛洪が『抱朴子』で説いたことは「仙人」になるための方法であったという。その有効で確実な方法として外丹を服用することであると説く。しかし、晩年の陶弘景は、葛洪のように鉱物を用いる外丹法は人体には有害であるとし、頻繁な外丹の使用は避けるようになり、自力で、しかも、誰にでも容易にできる内丹法を奨励し、人間自身の中に秘められたエネルギーに対してその実践方法が思考されたのである。即ち、おのれ自身の力で「気」を補い、「神」を操作して心と肉体を完全に整えることで、宇宙と人間が自然の秩序の中で融合し「共生」されるものだと考えた。葛洪は煉丹術（外丹）中心主義者に対して陶弘景は内丹中心主義者であった。心身の錬成法が、宇宙的生命であると推測される「真」を体得して、「天人合一」を実現しようとした。そして陶弘景はこの方法を「守真一」とし、それは、後の孫思邈へと受け継がれた。陶弘景が追求した宇宙的生命との同一化（「天人合一」）、すなわち宇宙や自然界との「共生」は、東洋における文化や科学などのあらゆる分野における、宇宙的視野に立った人間学となった。これらの考え方は後世の東洋医学上における補法の概念をより強めた。

文 献

- 1) 諸子百家の学派名は、前漢末の劉歆『七略』に起源を持つもので、実際に諸子が活躍した春秋戦国時代には名家や農家などといった名称が存在したわけではない。但し、これら諸子によって、人間の本来あるべき姿や理想像、国の望ましい統治形態などが求められた。その中でもひととき目立ったのが孔子（前五五二から前四七九年）が魯の都・曲阜に開いた学派であった。浅野裕一、湯浅邦弘編『諸子

百家〈再発見〉』岩波書店、2004 参照。

- 2) 任法融注、三泰出版社『道德経釈義』第四十九章、1990 年、115 頁、訳は阿部吉雄他著、新釈漢文体系第七巻、『老子・莊子』「任徳第四十九」明治書院、2007 年、87 頁。
- 3) 久米旺生訳『中国の思想』第九巻、徳間書店、216 頁より 217 頁。
- 4) 『黄帝内経・素問』移精変気論には「毒薬治其内、鍼石治其外。」と鍼石を体壁へ刺激する治療手段として用いられていた記述がある。
- 5) 福永光司著『魏晉思想史研究』（株）岩波書店、所収の「嵇康における自我の問題」東方学報（京都）第三十二冊、1962 年。
- 6) 李経緯、張志斌主編『中医学思想史』湖南教育出版社、2006 年には古代の道家思想が中国医学に思想面や練丹薬などの科学技術の発展に寄与したことについて述べ、さらに蘇東坡や嵇康、阮籍などの彼ら文人が医と養生に対する考え方についての収載されている。
- 7) 尚志鈞輯校、人民衛生出版社、1986 年、『名医別録』に「牛肝補明目（牛の肝は目を補う）」などの記載があり、動物の五臓を食することで人体の五臓を補うことを述べている。しかし、近年、『名医別録』が陶氏と弘景は別人という説もあるが定かではない（廖育群「考訂〈名医別録〉及其與陶弘景著述的關係」『自然科学史研究』第十一巻第三期、1992 年）。
- 8) 陶弘景は『養性延命録』で『老子』「還精補腦（精をもどして脳を補う）」の一文を掲げている（麥谷邦夫氏らの「養性延命録訓註」58 頁、1986 年度、A「中国古代養生思想の総合的研究」研究成果報告書³⁾）。
- 9) 『素問・至真要大論』の「高者抑之、下者举之、有余折之、不足補之」と『素問・調經論』の「有余瀉之、不足補之」は明らかに『老子道德経』第七十七章「高者抑之、下者举之。有余者損之、不足者補之。」の思想を引用している（『道德経』の原文は任法融註『道德経釈義』三泰出版社、1990 年 174 頁と、馬王堆出土文献訳注叢書編集委員会編、池田知久著『老子』東方書店、2006 年、354 頁を比較した結果類似した文章がみられた）。ま

た、道家思想における補気『玉華靈書』、補精『太上玄鏡』、補益『洞神真經』に収載されているので参照されたい。

- 10) 張君房篇『雲笈七籤』巻一百七、傳録、中華書局、2320 頁から 2327 頁、また、石井昌子著、『真誥』明德出版社、1991 年、21 頁から 27 頁。
- 11) 『華陽陶隱居内伝』『茅山志』『玄品録』『華陽陶隱先生本起録』に収載。
- 12) 彼が葬られた時の服装は道服であったが、遺言により頭には儒教の冠を被り、靴は道經のもので、さらに左手には『孝經』『老子』を、右手には『法華經』を握りしめていたということが、範行准『中国医学史略』、中医古籍出版社、1986 年に所載。
- 13) 二十二歳（474 年）、元徽二年に劉秉に従って石頭城に入る。
- 14) 陶翊の「華陽隱居先生本起録」に「年二十九時、於石頭城忽得病、不知人事、而不服藥、不飲食。經七日、乃豁然自差、說多有所觀見事。」とある。『雲笈七籤』巻一百七、中華書局、2003 年、2320 より 2330 頁にも所収。
- 15) 宋の道士陸修静の弟子で、陸のまとめた三洞（洞真、洞玄、洞神）を継承していた。
- 16) 『雲笈七籤』中華書局、2003 年、2331 頁には「及梁武帝革命、議国号未定、先生乃引諸籤記、梁是應運之符。」と収載。
- 17) 四十七歳、天監元年、502 年。
- 18) 江蘇省鎮江市から西南へ約 40 キロのところに、西晋代の葛洪の出身地に句容の街がある。そこから南方へ約 20 キロの所にある。標高 372.5 メートル。茅山の名称は、この山で修行していた茅盈、茅固、茅衷三人兄弟の「茅」の姓に発するという。
- 19) 上清派道教は二系統に分けられる。一つ目は先秦以来の神仙思想を基盤とし山岳、星辰信仰などで、丹薬と神仙世界を説いたものであり、その代表的な著作は葛洪が著した『抱朴子』がある。二つ目は呪術や民間信仰を基盤に現世安穩を目的とした教団である。窪徳忠『道教史』山川出版、1977 年、。
- 20) 吉岡義豊氏は、陶弘景は登真の秘訣は「守一」にあるとしたとされている。『道教と仏教』第三、第四章第一節「仏教の禅法と道教の守一」1983 年、301 頁を参照。陳国符氏は、上清派の經法は存想「守一」をもって主となすとする。『道藏源流考』、1963 年、16 頁。道家養生学には「守和」「守神」「守氣」「守仁」「守簡」「守易」「守清」「守盈」「守弱」という「九守」の修練方法がある。また、王明編『太平經合校・上』、「守一明法」、中華書局、1988 年、15 より 16 頁にもある。
- 21) 王明校訂『抱朴子内篇校釈』中華書局、1988 年に所載。
- 22) 麥谷邦夫、吉川忠夫（編）『真誥研究』（訳注篇）81 頁、京都大学人文研究所に所載。
- 23) 「上古天真論」の原文は日本内経医学会『素問』6 より 8 頁、2004 年に所収。訳は島田隆司訳、石田秀美ら監訳、現代語訳『黄帝内経・素問』上古天真論、東洋学術出版社、1993 年による。
- 24) 日本内経医学会『難經集註』（濯纓堂本）200 2、56 頁上段に所収。訳は浅川要ほか、戸川芳郎監訳、南京中医学院医経教研組編『難經解説』東洋学術出版社、219 頁による。
- 25) 張君房篇『雲笈七籤』巻五十七諸家氣法、1247 頁にある。同書 1224 頁には「以命門有真精之神善能固守」とある。
- 26) 日本内経医学会『素問』宣明五氣篇 55 頁、2006 年に所収。訳は藤山和子訳、石田秀実、白杉悦雄監訳、現代語訳『黄帝内経・素問』宣明五氣篇、東洋学術出版社、1993 年による。
- 27) 日本内経医学会『靈樞』71 頁上段、2006 年に所収。訳は武田時昌、佐藤実訳、石田秀実、白杉悦雄監訳、現代語訳『黄帝内経・靈樞』天年篇、東洋学術出版社、2005 年による。
- 28) 『老子道德經河上公章句・成象第六』中華書局、1993 年、21 頁による。麥谷邦夫編訳『養性延命録訓注』3 頁に載る教誡篇第二所引の『混元道經』には、河上公曰く、「谷とは、養なり。能く神を養わば則ち死せず。神とは五蔵の神為り。肝は魂を蔵し、肺は魄を蔵し、心は神を蔵し、腎は精を蔵し、脾は志

を蔵す。五蔵盡く傷れば、則ち五神去る」とある。

- 29) 『雲笈七籤』卷四十、三洞経部や『上清黄庭五臓六腑真人玉枢経』には臓腑補瀉のための呼吸方法が述べられている。さらに『黄庭内景五臓六腑補瀉図』が『道蔵』第6冊、687頁に収載されている。
- 30) 陶弘景は仏教とも深い関わりを持ち、彼の母は熱心な仏教信者であったと伝えられている。陶弘景が注目した仏教経典としては『法華経』が知られ、彼の著した『真誥』巻十九真誥敍録の中で、『上清上品』、『莊子内編』はともに『法華経』に言及している。吉川忠夫(編)、『六朝道教の研究』、船山徹著「陶弘景と仏教の戒律」創文社、1990年、353頁、368頁を参照されたし。
- 31) 橋本高勝(編)、『中国思想の流れ』(上)、両漢、六朝、尾崎正治著「神仙思想を集大成した道士」晃洋書房、1996年を参照。また、吉田光邦氏は中国の煉丹術が社会にどのような実益を残したのかを著書に述べている。それは「彼ら(煉丹家)が術の人であった側面は、多くの乾溜装置、除熱あるいは徐冷の装置として残され、さらに火薬の発明となって残された。多くの鉱物に関する実験は、一部では実用的な薬物をも生み、それは丹としてついに宋代には医方のなかにも編入される」とある。吉田光邦著『中国科学技術史論集』、1972年、267頁にある。
- 32) 陶弘景は金丹などの丹薬を外丹とし、存思、行気、導引、房中を内丹と位置づけている(『中医学思想史』湖南教育出版社、2006、223頁参照)。
- 33) 『老子』第二十五章「人法地、地法天、天法道、道法自然(人は地に法り、地は天に法り、天は道に法り、道は自然に法る)。」は、『黄帝内経』の天人合一の整体観を築いた哲学思想の一部でもある(任法融註『道德経釈義』三秦出版社、1990年64頁と、馬王堆出土文献訳注叢書編集委員会編、池田知久著『老子』東方書店、2006年、370頁)。また、浅野裕一、湯浅邦弘編『諸子百家』岩波書店2004

年89頁から91頁には、1993年に湖北省荊門市郭店の一号楚墓から発見された竹簡に『窮達以時』と名付けられた古佚書を通じて、天と人との関係について解説がある。

杜維明ハーバード大学中国歴史哲学科教授は「天人合一における「人」は、絶対者に従属する被創造物ではなく、宇宙と自然に創造かつ積極的に関わる共同創造者」と論及している。『対話と文明』第三文明社、2007年、222頁に所収。

- 34) 石井昌子著『真誥』(明德出版社、1991年)では、陶弘景は真人中心主義者であるのに対して葛洪は仙人中心主義者であるとの明らかな違いを示し、さらに陶弘景が心身の錬成による宇宙的生命、すなわち「真」を実現することが重要であるとした。そして、これらの思想が以降の東洋哲学の本流となったことを述べている。15頁から17頁を参照。
- 35) 『素問・上古天真論』「故能形與神俱而盡終其天年度百歳乃去(それ故に肉体と精神とは、とても健やかで盛んであり、彼らが当然享受すべき年齢まで生きて、百歳を過ぎて世を去った)とある。また、邢玉瑞氏は『黄帝内経』理論と方法論(陝西科学技術出版社)」所載の形神観で『莊子・知北游』の「精神」は人間の精神を指したのではなく、個体を超越した天地間の精神を指したものであるという。
- 36) 『雲笈七籤』卷三十三雜修攝を参照。
- 37) 「黄庭」という意味は『黄庭外景経』で「上有黄庭下関元、前有幽関後命門。」とある。後世では3つの解釈がなされた。①腹内中空の処とある。陳撝寧の『黄庭経講義』で「黄乃土色、土位中央、庭乃階前空地、名為黄庭、即表示中空之義・・・重在胎息。・・・臍内空処、即黄庭也。」とある。②石和陽は『黄庭外景経』で「命門之上、有玄関二竅、左玄右牝、中虚一処」とある。③名前のみがあり位置が定められていない。沈括は『夢溪筆談・象術』で「黄庭、有名而無所、衝氣之所在。故養生家曰：守黄庭、則能長生也」と述べる。孔令宏著『从道家到道教』中華書局、2004年、254頁より256頁を参照。

- 38) 劉宋の時代の、『三天内解経』で体内神の存思術について賛美している。また「存思」は『雲笈七籤』の巻四十二より三巻にわたって述べられている。その一部を記すと、「存思三洞法」「思修九宮法」「存帝君法」「存玄一老子法」「存司命法」「鎮真養生内思飛仙上法」「大洞真経」「玉清隠書」「大有妙経」「老君大存思図注訣」等々がある。
- 39) 『宋版備急千金要方』巻二十七養生、道林養性第二、常当習黄帝内視法、存想思念、令見五藏、如懸磬五色。東洋医学善本叢書、オリエント出版社、1989年、485頁より486頁に所載。
- 40) 孫思邈が記した丹の名には、四神丹、太一神精丹、神變丹、神液丹、五靈丹、昇霞丹、靈化丹、三使丹、太一丹、使者丹、棒香丹、控鶴丹、麗日丹、赤雪流珠丹などがあり、『雲笈七籤』巻七十一にもある。より高いレベルの丹には黄帝九帝丹、九転丹、大環丹、太和龍胎丹などがあるが、孫思邈は「世人が知ることのできるものではない」と言っている。
- 41) 坂出祥伸著『中国思想研究』第4章「孫思邈における医療と道教」関西大学出版部、260頁から261頁、1998年に所収されている。
- 42) 小林正美氏著『唐代の道教と天師道』批判を通じて、「梁・陶弘景以後は上清派は存在していない、という衝撃的な断案を下している」との砂山稔氏の指摘(砂山稔、堀池信夫(編)、『道教研究の最先端』大河書房、2006年、243頁より246頁に所載)があるが、本稿では本草学者としての陶弘景個人の生命観について取り上げ、どのような眼差しで生命をみつめていたかという点について検討している。したがって唐代以降の上清派道教そのものについてはふれていない。
- 43) 『雲笈七籤』巻三十二、中華書局、2003年、708頁、「養性延命録・雜修攝」の『養生要集』には張湛、道林、翟平、黄山と載せられている。坂出祥伸氏の『道教と養生思想』ペリカン社、1992年、137頁の注釈によれば、「養性延命録」には、『養生要集』からの引用文が二十五条あり全体の四分の一と推定される。いずれも、『養生要集』からの引用と明示されているわけではない。『医心方』その他に引用されている佚文との対照結果であった」という。また、張湛は「嵇康の論は最も精」と讃えていることから、嵇康の系譜を引いているという。同書129頁後半に所載する。また、『崔禹』にも類似する条文が収録されている。
- 44) 現本の『太清道林攝生論』(『正統道蔵』藝文印書館(台湾)、第57冊46174頁より46185頁)底本は「前彦」を「錢彦」に作るのが、『雲笈七籤』によって改められたことが麥谷邦夫氏らの「養性延命録訓註」61頁、1986年、A「中国古代養生思想の総合的研究」研究成果報告書3に記されている。朱越利氏は湯用彤氏の文献を上げ(『湯用彤学術論文集』中華書局、1983年5月)、『太清道林攝生論』は道林の『攝生論』の残巻の引用が見られるという。また、『太清道林攝生論』は『抱朴子内篇・地真篇』を引用していることから道林は東晋の人ではないかという。
- 45) 麥谷邦夫編訳『養性延命録訓註』1986年19頁に「張湛養生集敘」に曰く、「養生の要は、一に曰く畜神、二に曰く愛気、三に曰く養形、四に曰く導引、五に曰く言語、六に曰く飲食、七に曰く房室、八に曰く反俗、九に曰く医薬、十に曰く禁忌、此れ過り已往は、義として略す可し」とある。
- 46) 陶弘景は梁の武帝に丹薬を献上したが、陶弘景自身は金丹に懐疑的であったという。それらは『本草経集注』でも「毒あり。練らずにこれを服さば人を殺す」「水銀とあわせて丹砂を作る以外に医方が用いないのは、その毒害を慮るからだ」と記されている。(橋本高勝(編)『中国思想の流れ』251頁、に所収、大形徹「茅山派道教の大成者にして本草学者・陶弘景」晃洋書房、1996年)による。
- 47) 麥谷邦夫編訳、『養性延命録訓註』、23頁より引用。
- 48) 任法融注釈『道德経釈義』第六章、三泰出版社、1990年、23頁にある。島邦男『老子校正』汲古書院、1973年、65頁には河上公本

を校正して谷神の「谷」が、「浴」となっている。池田知久著、馬王堆出土文献訳注叢書『老子』（甲本）198頁では「浴」となっている。その注釈では「浴」は、王弼本は「谷」に作るとある。また、「浴神」は、谷間に宿る神、万物を生成する多産の「道」を比喻したことばとなっている。福永光司著の『老子』朝日新聞社、1968年、39頁には「谷」を穀（やしなう）、「神」を身（はらむ）の借り字とみて、万物を養いはらんで尽きることがないとの加藤常賢（『老子原義の研究』）説を上げている。

- 49) 麥谷邦夫編訳、『養性延命録訓註』、10頁、11頁より引用。
- 50) 『靈枢』日本内経医学会、2006年、51頁上段11-5に所収。訳は藤山和子訳、石田秀実、白杉悦雄監訳、現代語訳『黄帝内経』東洋学術出版社、2005年による。
- 51) 『靈枢』日本内経医学会、2006年、71頁上段16-3に所収。訳は武田時昌、佐藤実訳、石田秀実、白杉悦雄監訳、現代語訳『黄帝内経』東洋学術出版社、2005年による。
- 52) 『靈枢』日本内経医学会、2006年、19頁下段4-2に所収。訳は島田隆司訳、石田秀実、白杉悦雄監訳、現代語訳『黄帝内経』東洋学術出版社、2005年による。
- 53) 張雙棣撰『淮南子校釈』巻第七精神訓、745頁、北京大学出版社、1997年による。
- 54) 張君房篇『雲笈七籤』巻三十二、726頁に所載。
- 55) 同文は『雲笈七籤』巻三十二、中華書局、2003年、708頁、「雜修攝」養性延命録にもある。
- 56) 原文訳は麥谷邦夫氏ら『養性延命録訓註』に所収する教誡篇第二十所引の『小有経』、11頁による。小有経曰、「少思少念、小欲少事、少語少笑、少愁少楽、少喜少怒、少好少惡。行此十二少、養生之都契也。」「多思則神殆、多念則志散、多欲則損志、多事則形疲、多語則氣争、多笑則傷蔵、多愁則心懾、多楽則意溢、多喜則忘錯悞乱、多怒則百脈不定、多好則專迷不治、多惡則樵煎無權。此十二多不除、喪生之本也。無多者、幾乎真人」。同文は『医心方』養生・大体所引の『養生要集』にもある。また、『雲笈七籤』巻三十二、中華書局、2003年、713頁、「雜修攝」にある。
- 57) 王明編『太平経校・上』「六罪十治訣第一百三」、中華書局、1988年、254頁による。
- 58) 王明編『太平経校・上』「和三氣興帝王法」、中華書局、1988年、19頁による。
- 59) 仙薬のこと。『真誥』には「玉體金漿（不老長生の仙薬。朱草の溶液に玉を和したものを玉醴、金を和したものを金漿という）、交梨火棗、此則騰飛之薬、不比於金丹也。・・・火棗交梨之樹、已生君心中也。（玉體金漿、交梨火棗は騰飛の薬であるが、金丹と比べることはできない。・・・交梨火棗の樹はすでにあなたの心中にある。）」とする生命の奥深くに宿るものを指摘した。石井昌子著『真誥』、明德出版社、1991年、79頁より81頁にもある。
- 60) 訳は吉川忠夫（編）、『六朝道教の研究』京都大学人文科学研究報告書1998年所収の吉川忠夫「許邁傳」7頁より8頁に所載のものによる。九皇上経曰：「始青之下月與日。兩半同升合成一。出彼玉池入金室、大如彈丸黃如橘。中有佳味甜如蜜、子能得勿失。」注云：交梨火棗、生在人体中。其大如彈丸、其黃如橘、其味甚甜、其甜如蜜、不遠不近、在於心室。心室者、神之舍、氣之宅、精之主、魂之魄。玉池者、口中舌上所出之液。液與神氣一合、謂兩半合一也。太清誥云、許遠遊與王羲之書曰：「夫交梨火棗者、是飛騰之薬也。君侯能剪除荊棗、去人我、泯是非、則二樹生君心中矣。亦能茂枝繁、開花結実、君若得食一枝、可以運景万里。此則陰丹矣。但能精神、調元氣、吞津液、液精内固、乃生榮華。喻樹根壯葉茂、開花結実、胞宮佳味、異殊常品。心中種種、乃形神也。陰陽乃日月雨澤、善風和露、潤沃灌溉也。氣運息調、榮枝葉也。性清心悅、開花也。固精留胎、結実也。津液流暢、佳味甜也。古仙誓重、傳付於口、今以瀚墨宣授、宜付奇人矣」。張君房編『雲笈七籤』巻五十六諸家氣法「元氣論」、中華書局、

2003 年、1228 頁に所載する。

- 61) 『真誥』は現行道藏本によると、七編二十巻よりなる。この書は齊の顧歡が『真述』として編集したもので真仙が楊羲に降授した事跡を記したものである。したがって陶弘景による著作によるものではなく、陶弘景がその一部を加筆して編纂したものである。原文は『華陽隱居真誥』中華再造善本—子部—唐宋編、北京図書館、2005 年に収載。
- 62) 中略、玉醴・金漿・交梨・火棗、これらは昇仙のための薬であって金丹とは比べものになりません。・・・交梨・火棗の樹はもうすでにあなたの心の中に生えています。だが心の中にはまだいばらが混生しています。それで二本の樹はまだ現れてないのです。そのいばらを刈り取って、この樹だけを生え出させることができるのでしょうか。そうならば本当にすばらしい。訳は麥谷邦夫、吉川忠夫編著『真誥研究』（訳注篇）京都大学人文科学研究所研究報告、81 頁よりの引用。
- 63) 吉川忠夫、麥谷邦夫（編）、『真誥研究』訳注篇京都大学人文科学研究所研究報告、2000 年、53 頁に所載されている。「眼者身之鏡、耳者体之牖、視多則鏡昏、聴衆則牖閉、妾有磨鏡之石、決牖之術、即能徹洞萬靈、眇察絶響、可乎、面者神之庭、髮者腦之華、心悲則面焦、腦減則髮素、所以精元内喪、丹津損竭也、妾有童面之經、還白之法、可乎、精神体之神、明者身之宝、勞多則精散、營竟則明消、所以老随氣落、耄已及之、妾有益精之道、延命之經、可乎、此四道乃上清内書立驗之真章也、方欲獻示以補助君之明照耳」（麥谷邦夫、吉川忠夫編『真誥研究』（訳注篇）京都大学人文科学研究所研究報告、運象篇第二、2000 年、53 頁）。
- 64) 『靈樞』経脈第十「経脈者所以能決死生处百病調虚実不可不通（経脈なる者は、能く死生を決し、百病を処し、虚実を調うるゆえんにして、通ぜざるべからざる）」。原文は『靈樞』日本内経医学会、2006 年、23 頁上段 5-1 に所収。訳は島田隆司訳、石田秀実、白杉悦雄監訳、現代語訳『黄帝内経・靈樞』東洋学術

出版社、2005 年による。

- 65) 張君房篇『雲笈七籤』卷三十三、743 頁、行気には「凡欲求仙、大法有三：保精、引氣、服餌」とある。
- 66) 原文は「凡行氣、以鼻納氣、以口吐氣。微而引之、名曰長息。納氣有一、吐氣有六。納氣一者、謂吸也。吐氣有六者、謂吹呼唏呵噓泗、皆出氣也」とある。訳、麥谷邦夫氏ら『養性延命録訓註』37 頁、40 頁の『服氣療病篇第四』所引の『元陽経』による。
- 67) 『道藏』洞玄部靈図類、藝文印書館（台湾）第十一冊 8520 頁より 8529 頁に所載。
- 68) 原文は「久視傷血、久臥傷氣、久立傷筋、久坐傷肉。凡遠思強健傷人、憂患悲哀傷人、喜樂過差傷人、忿怒不解傷人、汲汲所願傷人、戚戚所患傷人、寒熱失節傷人、陰陽不交傷人。凡交須依導引諸術」とある。久視については『千金要方』養性・道林養性、『神仙食氣金櫃妙録』（『道藏』線装本 571 冊に同文が見られる。）また、『靈樞』寿夭剛柔篇「憂患忿怒は氣を傷る。氣は藏を傷る。乃ち藏病む。」と『黄帝内経・靈樞』よりの引用がある。麥谷邦夫氏の『養性延命録訓註』29 頁に同文がみられる。『雲笈七籤』卷三十二雜修攝 720 頁、卷五十七諸家氣法 1264 頁にもある。
- 69) 内丹術により、丹を作って保存する部位をいう。上丹田、中丹田、下丹田に分かれ、「神」は上丹田、「氣」は中丹田、「精」は下丹田を本拠とした。内丹術は精の練精を目的の一つとするから、下丹田にまず呼吸と意識の集中を作り、ついで氣に化し（練精化氣）、上丹田に行き、下って丹田に至る。この間、氣は精を生じ（練氣生精）そこに蓄えられる。任脈と督脈がこのルートであるが、この接点を鵠橋という。また、朱越利氏の『道藏分類解題』、華夏出版社、1966 年、333 頁に内丹について所載する。

Leading article

Thesis investigation of regimen conception of Tao Hong-Jing —From a relation with Qi—

WANG Cai Yuan

Kansai University of Health Sciences

Abstract

It is said that space is a treasury for creating human life forever. The regimen conception of Tao Hong-Jing, a Chinese physician, searched a training way to unify space and human life. As a result, he thought of "Preserving the one" by cun-si unified space and human life. This idea was kept in one technique to experience the "theory of the mutual interaction of Heaven and man" in today's oriental medicine. Tao Hong-Jing sought to identify, in other words, the "perfection", of space and human life. The "perfection" becomes the most important theme in a lot of fields such as oriental culture and science.

Zen Nippon Shinkyu Gakkai Zasshi (Journal of the Japan Society of Acupuncture and Moxibustion: JJSAM). 2007; 57(5): 633-645. Received 25 May, 2007 Accepted 15 Sep, 2007

Key words : Oriental medicine, Tao Hong-Jing, Qi, preserving the one corporeal gods