

陶弘景の「氣」による養生觀について

——「丹」との關わり——

王財源

I はじめに

陶弘景（四五六〜五三六）、字は通明、丹陽秣陵（江蘇省丹陽縣）の人。南宋の孝建三年に生まれ、梁の大同二年に僊化した。享年八十五歳である。陶弘景は十五歳の時に、葛洪の『神仙傳』を學んで神仙思想について懂れを持っていたと傳えられているが、實際に神仙道の修行に勵むようになったのは石頭城での大病に伴う神秘的な體驗^①をした四八四年、二九歳のときであつたとされている。彼は當時著名な道士孫遊岳^②の門下生となり四八九年に孫遊岳が没すると陶弘景は、陸修靜、孫遊岳の二名の師匠より傳授された上清派の正統的繼承者になつた。とくに陶弘景の目指したものは宇宙、自然と人間との同一化（天人合一）による「真人」を體得することを目的とした修行法であつた。その手段が人身の三寶といわれる「神」「精」「氣」を物質化する方法、つまり練丹術により生成される「丹」という物質であつた。そしてこの「丹」を服用することで不老長壽の生命を保てるという内丹仙學の理論を南北朝時代に確立した中心的な存在であつた。陶弘景は神仙（真人）になるための修練法について、體内の「氣」を固めて「丹」を作るといふ内丹術と、鑛物を用いて「丹」に「氣」を込めて作り出す外丹術を用いたと言われている。そこで不老長壽のために必要とされた「氣」と「丹」また「眞」との關係性について検討したので報告する。

II 陶弘景の生涯と「真人」の考え方

陶弘景は南朝の寒門貴族の子弟として生まれ、四、五歳で書道を學んでいたため、彼は琴棋書畫を善くし、自然界を愛した隱逸の高峰であり、東晉の中期に楊羲・許穆によつて興隆された茅山（江蘇省句容縣）^③ 派道教の大成者となつた。その礎は陶弘景が孫遊岳の門下であつたころ、許謐ら父子や楊羲を通じて授けられた真人の誥授（お告げ書き）や上清經典を學んだことにある。しかし、その多くが寫本であつたため、傳承される合間に後人により改ざんされた部分や、欠落した部分があつた。そこで彼は各地に分散されていた資料を集め楊羲・許穆により著された眞本十余卷の収集に務めた。さらに朝儀に詳しい陶弘景は武帝蕭衍を助け、朝廷での儀式や文章の作成に關つていた。だが、官職が低かつたこともあり、官職に見切りをつけて隱逸の道を選んだ。そして南齊の永明十年（四九二）、三七歳にして官僚を捨て、道教で言う三十六洞天の第八洞天、金壇華陽天のある茅山にこもり、自らを華陽隱居と言ひ上清派道教の繼承者として教理の體系化に専念した^④。また、『雲笈七籤』「梁茅山貞白先生傳」に齊梁革命のときには道教を獎勵する武帝に對して圖籤を用ひ「梁の字を成す」文章を献上し、王朝の交代を理論づけたといわれている^⑤。武帝蕭衍の陶弘景に對する信任は厚かつたためか、彼は梁代において時の権力者より國事についても相談を受けていたことで別名「山中宰相」と稱されていた。

陶弘景は、數十人の弟子の後進と育成にも全力を注ぎ、七年の年月をかけて茅山を切り開き、道觀の建設を行ったことで、その後の道教が教會式の宮觀道教へと變化する礎を築いた。さらに陶弘景は『眞誥』『眞靈位業圖』『周氏冥通記』『登眞隱訣』や、祖父が縣知事で本草學に詳しく醫療活動をしていたと言われていることから、本草學の分野においても『神農本草經』の復元や『本

草經集注』の執筆などを行い、當時の本草學を系統的に整理し直すことで道教醫學の體系化に務めた。

陶弘景が現した「真人」への實踐方法は晋の葛洪の残した傳統的な「導引」「行氣」「金丹」などの方法を用いたが、彼の實踐方法の特徴は①守眞一②本草③劍解法④經典の朗讀の四つであった。これら四つの方法の中で陶弘景がもつとも重要視した實踐方法が「守眞一」であった⑤。「守眞一」の思想は葛洪の『抱朴子』地眞篇で述べられ、その「守眞一」の性質の殆どが陶弘景の「守眞一」の思想に繼承された。それは『眞誥』卷二、運題象篇⑥にあるように「守眞一篤者、一年使頭不白、禿髮更生」（眞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、「守眞一」が養生や長壽に深く関わっていることを説いている。「守眞一（守一明法）」は『太平經』における根本思想であり、その思想的系譜は老子、莊子から『淮南子』へ繼承されて『抱朴子』へと引き繼がれ、五、六世紀のころに陶弘景を中心に上清派（茅山派）道教の教義⑦の中へと大きくとりこまれた。ところが陶弘景は道教の修行方法は時により變化するものだと考えていた。彼が目指したものは葛洪のように「金丹」⑧を作成して神仙になることではなかった。個人の心身の鍛練により體內に存在している「氣」の錬成を行うことが、より理に適う方法であると判断したのである。『雲笈七籤』の「太無先生服氣法」をみると「内氣はもともと體內にあり、外界に探し求める氣とは違ふ。しかし、學識の深い師匠に教授してもらわなければ、内氣の試みは結局、骨折り損に終わることであろう」（持田季末子譯、アンリ・マスベロ著『道教の養性術』せりか書房、一九九六年）とある。葛洪は錬金術による「金丹」の作成で、仙人を實現して宇宙や自然と同化しようとした。しかし、陶弘景が着目したのは自然の状態で「天人合一」を目指すことであった。即ち、心身の錬成により、宇宙的生命である「眞」を體得して、無

理なく真人を實現しようとした。この心身煉成法が、これ以降の東洋における思想の奔流となつていくのである⁽¹⁾。陶弘景は存思と誦經を重要視するものの、葛洪の金丹・金液の服用を否定しているわけではなく、唯、自分の「氣」を練り「守眞一」の法を守ることが修行の基本と考えたのである。それは彼が精神と肉體、環境が一體不二であることを知り、自己の内奥を見つめるといった修行方法を探求し、宇宙論的な人間學を求めたところにある。それは後の孫思邈著『攝養枕中方』に導引、行氣のほか「守眞一」の法が記されていることより、陶弘景の考え方が孫思邈⁽²⁾に引き継がれていったものと考ええる。孫思邈の説く養生法でも⁽³⁾ひときわ目立っているのがやはり「存思法」である。體内神を思念することで、自らの「内丹」を存思して藏府の活動をコントロールするという。體内神の記述は後漢の邊韶の『老子銘』や『太平經』に記されていて、魏晉では『黃庭經』⁽⁴⁾や『抱朴子』、『靈寶五存序』があり、また、東晉末・劉宋⁽⁵⁾の『上清經』や『靈寶經』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例をみると「常に當に黃庭内視法を習うべし、存思⁽⁶⁾念⁽⁷⁾し、五藏を見ること聲を懸くるが如し、五色了了として分明、輟むこと勿からしめよ」(『千金要方』養性篇・道林養性第二)。また「仙經に曰く、人をして長生不老ならしむるには、先ず女と戯れて玉漿を飲む。玉漿は口中の津なり。使し男女感動せば、左手を以て把握し、丹田を思⁽⁸⁾存⁽⁹⁾す」(『千金要方』養性篇・房中補益第八)。「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・行氣・胎息すれば、眞に爾千歳を得べし、更に金丹大藥⁽¹⁰⁾を服せば、以て天を躰うるまで不朽、と。清齋して糧を休め、日月の口中に在るを存⁽¹¹⁾す。晝は日を存⁽¹²⁾し、夜は月を存⁽¹³⁾す、夜は月を存⁽¹⁴⁾す」(『攝養枕中方』)⁽¹⁵⁾とあるように「存思法」が數百年間の時空を超えても養生法の中で現存していた。兩者を比較すると孫思邈は陶弘景ほどの激しきはなかつた。その例が陶弘景『眞誥』卷十協昌期第二⁽¹⁶⁾に「道士が病にかかつた場合には、

目を閉じて心臓を内視し、火を生ぜしめてそれによって體を焼き、體が焼け盡きたら、存思して精氣をさせながらに彷彿させる。(こうすれば) 疾病はすぐに治る。」と、陶弘景の火のイメージは激しく、『千金方』を著した孫思邈の時代には火のイメージは受け入れにくかった考え方ではないだろうか。

Ⅲ 『養性延命録』に記された人體の「氣」

陶弘景が著したとされている『養性延命録』は、晉の張湛らが著した『養生要集』からの引用文がかなりの量にのぼることが坂出祥伸氏の研究で指摘されている¹⁾。これは『醫心方』に引用しているの『養生要集』の文と比較されてわかったことである。

『養生要集』は張湛(玄學家)『養生集』、道林『攝生論』、翟平『養生術』、黄山『黄山子』の四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』²⁾よりの痕跡もみられる。『養生要集』の特色について要約しておく、『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、いまひとつは一般の者でも日常容易に實踐できる方法や注意すべきことを述べたものが、張湛の養生法の特徴であった。しかも陶弘景の『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實例をあげる。それは『張湛養生集跋』曰、「養生大要、一曰齋神、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、九曰醫藥、十日禁忌、過此已往、義可略焉」。(「張湛養生集跋」に曰く、「養生の大要は、一に曰く齋神、二に曰く愛氣、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、九に曰く醫藥、十に曰く禁忌、此れ過り已往は、義として略す可し」)とある。注目すべきことは、坂出氏が指摘するように「醫藥」が第九番目の末尾に置かれていること

で、張湛の養生法は石薬服用についてはあまり積極的に勧めていないことがわかる。その後の『醫心方』の作者でもある丹波康頼の養生法も石薬の服用については否定的であった。つまり、葛洪の『抱朴子』では外丹の服用による修行を最も重んじているのに對して、陶弘景は『養性延命録』の中に張湛の『養生要集』を取り入れることで礦物（石薬）による外丹修行法を重要視していなかったことを明らかにしたかったのであろう⁽²⁰⁾。また、ここで往々に問題になるのが「『養性延命録』は孫思邈が著したのではないか」という説について言及しておきたい。『養性延命録』は「華陽・陶隱居集」すなわち陶弘景の撰著とされているが、唐代初期の孫思邈とする説もある。たとえば『道藏』所收本の序の末尾には「或ひと云う、この書は孫思邈の集めし所と」という雙行の夾注が後世の何人かの手によって付加され⁽²¹⁾、麥谷邦夫編譯『養性延命録訓注』⁽²²⁾の前書きの部分でも、『醫心方』が『養生要集』『千金方』を引用しながら『養性延命録』を引用していないことで、『養性延命録』の作成は孫思邈以後である可能性が強いという指摘もある。しかし、この説に對して、中國社會科學院世界宗教研究所の朱越利氏が「世界宗教研究」誌、第一期（一九八六年一〇一—一五頁）に發表した「《養性延命録》考」と題する論文で、湯用彤氏による文獻的な檢証をもとに『養性延命録』が陶弘景のものであり、孫思邈ではないと指摘する⁽²³⁾。

坂出祥伸氏も『孫思邈における醫療と道教』⁽²⁴⁾の中で次のように語っている。「陶弘景撰とされている『養性延命録』⁽²⁵⁾も、『道藏』所收本の序の末尾に「この書は孫思邈の集む所」という注が附されている。もちろん『養性延命録』が孫思邈の著作であるという証據はない。むしろ陶弘景の著作とするのがふさわしいと考えているのであるが、にもかかわらず『養性延命録』を孫思邈とする者すらいたという事實は、孫思邈が養生術に對して深い關心を寄せていて、この方面のいわば權威とさえ考えられていたことが示唆される」と述べている。さらに陶弘景の著述をもっとも多く集

めていた陶翊の「華陽陶隱居先生本記錄」⁽²⁶⁾である。ここに『養性延命録』の名はない。しかし、陶弘景は葛洪が著した醫書『肘後備急方』を増補し『補闕肘後百一方』を補足して再度の編集を行ったことや、『神農本草經』の藥物を新たに分類し編集をやり直した『本草經集注』などの著述者であり、「人間諸却災患法」「服草木雜藥法」「斷穀秘法」などの養生書を著していることから推測しても、陶弘景が『養性延命録』を著していたとしても決して不思議なことではない。陶弘景説では唐志や宋志に『養性延命録』という書名が著録されていないが、南宋・鄭樵『通志』卷六十七・藝文略五(道家)・修養に「養性延命集二卷陶弘景撰」となっている。一方、孫思邈説では、先ほどと同様に唐志では著録されていないが『通志』には「又二卷孫思邈撰」と記されている。これら兩者の記述を考えたとき、當然、陶弘景撰の「養性延命集二卷」と孫思邈撰の「養性延命集二卷」とがあつたと推測されてもおかしいことではない⁽²⁷⁾。注目すべき點は孫思邈も養生書として『攝養枕中方』一卷があり、『雲笈七籤』卷三十三に「攝養枕中方」⁽²⁸⁾ 太白山處士・孫思邈撰とタイトルが付けられ、この「攝養枕中方」の序文と本文は陶弘景撰の「養性延命集」に類似した表現や主旨が多く用いられていることから、陶弘景のものと示唆されるであろう。

『養性延命録』には『雲笈七籤』卷三十二に記された養生のための修行方法が説かれている。これは『道藏』の「養性延命録(線裝本では五七二册次)」を基礎にして述べられたもので「氣」の母胎となる「元氣(原氣)」についても記されている。この「元氣」を養うことが養生の基本であり、古代よりその方法については切磋琢磨され、不老長壽という人類が抱えた最大の問題點について多くの先哲らがその方途を指し示そうとしたのである。「元氣」は『太平經』において重要な位置づけが成され、「夫物始於元氣⁽²⁹⁾」、また、「元氣有三名、太陽、太陰、中和。形體有三名、天、地、人。天有三名、日、月、星、北極爲中也。地有三名、爲山、川、平土。人有三名、父、

母、子³⁰」とある。万物はこの「元氣」より生まれ、元氣が集まって固まると軽くて清いものは上昇して天となり、陽となる。また、重くて濁ったものは固まって地を作り、陰となる。陰陽が結合したものが人であるとされている。また、「元氣自然、共爲天地之性也。中略、太陰、太陽、中和三氣共爲理³¹」と、「元氣」の本質は無形であり、万物は有形である。したがって「元氣」は万物を化生させる根本の氣であるからこれを「内丹」考えた。「内丹」は本来「陰丹」ともよばれ、六朝時代の『洞真太上說智慧消魔真經』卷一（『道藏』一三四四、線装本一〇三二册次）にも「陰丹（房中術）」と記された文章が出現している。また、「陰丹」を「内丹」と解釋した興味深い例が、『雲笈七籤』卷五十六「諸家氣法」に收められている『元氣論』にみる事ができ、「陰丹」を次のように説明しているのだから上げておく。「九皇上經に曰く、始青の下 月と日、兩半 同に升起合して一をなす。彼の玉池を出でて金室に入る。大なること彈丸の如く、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³²とは生まれながらに人體中に在り。其の大なること彈丸の如く、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。心室は神の舍、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。兩半合一を謂ふなり。太清の誥に云ふ、許遠游の王羲之に與ふる書に曰ふ、それ交梨火棗は、是れ飛騰の藥なり。君侯能く荆棗を剪除し、人我を去りて是非を泯^{ほろ}げば、則ち二樹君の心中に生ず。亦た能く葉茂り枝繁り、花を開き實を結ばしめ君若し一枝を食するを得れば、以て景^{ひかり}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氣を調へ、津液を呑み、液精内に固めれば、乃ち榮華を生ず。樹の根壯んにして葉茂り、花を開き實を結び、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。雨澤善風和露は潤沃澆灌なり。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、結實なり。津液流暢するは、佳味甜きなり。古仙は誓重して、傳えて口に付す。いま翰墨を以て宣授す。宜しく奇人に付すべし⁽³³⁾とある。九皇上經では、日と月が合體して黄色い彈丸のような大ききの、甘い味のする「丹」ができるので、大事に保持せよと言う。これが注釋によると日と月とは唾液と神氣で、兩者が合體して「丹」ができるのであり、その場所が心の藏とされている。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、體内に氣（津液）を巡らせて「丹」を造るといふ「丹」の思想は、「但だ能く精神を養ひ元氣を調へ、津液⁽³⁴⁾を呑み、液精内に固めれば、乃ち榮華を生ず」とし、さらに古代の人々は「樹の根壯んにして葉茂り、花を開き實を結び、胞に佳味を孕み、常品に異殊なるに喩ふ」と表現した。

次に、麥谷邦夫氏らの『養性延命錄訓註』、教誡篇第二、混元道經曰⁽³⁵⁾に記載されたものをみると「谷神不死、是謂玄牝⁽³⁶⁾」と、谷神についての考え方が載せられている。ここで述べている「谷⁽³⁷⁾」とは「道」⁽³⁸⁾の別名であり「空虚」、神とは「變化」⁽³⁹⁾の意味を持つ。しかし、興味深いことに道家思想を取りれた古代書籍である『黃帝內經』⁽⁴⁰⁾には「谷」の文字が頻繁に使用されているのに關わらず、老子の道德經とまつたく違つた解釋が行われている。『黃帝內經』の「谷」は穀のことであり⁽⁴¹⁾、すべての穀物は自然界の地の氣⁽⁴²⁾を吸収して育つ、つまり「穀氣」を體内に保つことで神志が養われるという考えがあつた。その例をみると『黃帝內經・靈樞』平人絶穀篇第三十一に「神は水穀の精氣なり」。天年篇第五十四には「神を失う者は死し、神を得る者は生くるなり」。本神篇第五には「志意は、精神を御し、魂魄を收め、寒温に適い、喜怒を和すゆえんの者なり」⁽⁴³⁾。『淮南子』精神訓⁽⁴⁴⁾には「神なければ、則ち視るを以て見えざる無し。聽くを以て聞こえざる無し。爲すを以て爲さざる無し。この故に、憂患入ること能わざるなり。而して、邪氣襲う

こと能わざるなり」とある。即ち、「神」を養う基礎が「谷」つまり「穀氣」であり、「神」は五藏の「神」とつながっていることから考えても、「神」の活動は不死を保つ秘訣でもある⁽⁴⁵⁾という。その「神」の働きについては『養性延命録』教誠篇第二十で、「小有經曰、少思少念、小欲少事、少語少笑、少愁少樂、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、多語則氣爭、多笑則傷藏、多愁則心懼、多樂則意溢、多喜則忘錯、多怒則百脈不定、多好則專迷不治、多惡則樵煎無懼。此十二多不除、喪生之本也。無多者、幾乎真人」(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、愁を少なくし樂を少なくし、喜を少なくし怒を少なくし、好を少なくし惡を少なくす。此の十二少を行うは、養生之都契なり。思多ければ則ち神殆く、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、語多ければ則ち氣争い、笑多ければ則ち藏を傷り、愁多ければ則ち心懼れ、樂多ければ則ち意溢し、喜多ければ則ち忘錯、多怒ければ則ち百脈定まらず⁽⁴⁶⁾、好多ければ則ち専ら迷いて治まらず、惡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」と⁽⁴⁷⁾)と、養生の「十二少」を守り、「十二多」を戒めることが重要であるという精神養生法における基本的な心構えなどが語られているのである。ここにある百脈とは全身の氣と血脈のルートを指し、この脈のルートは本幹とそこから出る分枝とに分かれていますと言つてよいほど細かく、經脈と絡脈の二本の幹となる脈が存在し、脈より十二本のルートに分かれる正經と⁽⁴⁸⁾、正經からさらに分かれて走行する經別、また、八本に分かれる奇經とがある。これらは五藏と連結していて、五藏により化生された「氣」をこれらのパワールートを通じて全身へ導き、「氣」を行き渡らせるといふパイプ的な存在が經絡なのである⁽⁴⁹⁾。したがって感情の變化により五藏、五神、五志の神氣の統制が亂れると、「神」の變調は同

時「氣」や「精」まで及び、それが經脈の流れに波及して全身へと影響⁶⁰を引き起こすと考えられる。さらに「氣」は丹田⁶¹というパワースポットに集約され、「内丹」は上丹田、中丹田、下丹田に分かれ、神は上丹田（ツボでは印堂）、氣は中丹田（ツボでは臍中）、精は下丹田（ツボでは氣海）に宿るとした。内丹術は練精術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、下つて丹田に至る。この一連の動作について「服氣療病篇第四」には「元陽經曰、常以鼻納氣、含而漱滿、舌料唇齒咽之。一日一夜、得千咽、甚佳。當少飲食。飲食多則氣逆、百脈閉。百脈閉、則氣不行。氣不行、則生病」（元陽經に曰く、常に鼻を以て氣を納れ、含みて漱ぎ満たし、舌もて唇齒を料して之れを咽む。一日一夜にして、千咽することを得ば、甚は佳し。當に飲食を少なくすべし。飲食多ければ則ち氣逆し、百脈閉ず。百脈閉ずれば、則ち氣行らず。氣行らざれば、則ち病を生じる）とある。また、「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」（凡そ行氣は、鼻をもつて氣を納れ、口を以て氣を吐く。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⁶²）と呼吸法が詳しく記されており、「氣」を全身に巡らせる行氣という導引法についても述べられている。行氣には蛇行氣、蝦蟇行氣、龜行氣、雁行氣、龍行氣などがあり、また、五藏の疾患を治療するための導引には『黃庭内景五藏六府補瀉圖』（『道藏』洞玄部靈圖類、藝文印書館（台灣）第一一冊八五二〇〜二九頁、線裝本一九六冊次）という唐の胡愔の著述がある。上述の呼吸法で特に注目すべきことは「納氣」が肺の機能ではなく腎で行われているという作用である。これは深い呼吸に關わるもので、吸氣（納氣）を下丹田すなわち腎に納めて、精を元氣に化し、これを活性化する機能のことである。肺は氣

道黏膜の肅淨と「氣」を下降させる働きがあり、呼吸時に清氣を吸い込んで丹田に清氣を納めようとする。したがって腎の納氣作用は、肺の呼吸をスムーズにして「行氣」を促すという働きが兩者間で行われているわけである。注目すべきことは腎の働きが、先天の精氣を貯藏し壽命を主ることから別名を「命門」とも言われるぐらいに重要な臓器であること。ここで基礎活力をもたらす「元氣」と、子孫を残す「生殖」作用の他に、生長發育による老化の防止、記憶力の促進、髓を生じて骨を作り、耳に連結しているため、丹田に「氣」を納め、「氣」の鍊成によって「内丹」を化生すること、「凡行氣欲除百病、隨所在昨念之（凡そ氣を行して百病を除かんと欲せば、所在に隨いて之を作念す）」百病を除外できるとある。ここでも作念（存思）が養生の基本とされている。ところが、私たちは日常生活で氣血を奪われる行動がしばしばある。それは『養生延命録』の「雜誠忌攘害祈善篇第三」に詳しく記述されている。「久視傷血、久臥傷氣、久立傷筋、久坐傷肉。凡遠思強健傷人、憂恚悲哀傷人、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」（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、憂恚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（導引））とある。つまり、精神や感情の變化と過度の視る、寝る、立つ、歩く、座る、という一連の動作が氣血の流れを亂して四肢、百骸を患わせることを指摘する。したがって『養生延命録』の「内丹」養生が私たちの生活と結びついていることが理解できるであろう。

IV 『真誥』に述べられた「氣」

『真誥』は現行道藏本によると、七編二十卷よりなる。この書は齊の顧歡が『真迹』として編集したもので眞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。また、『道迹經』も同系統のもので、『真誥』に一致する部分が見られる。このことは『道迹經』をも用いて『真誥』の修訂を行ったものと考えられる⁽⁵⁴⁾。『真誥』では「内丹」の鍊成により作られた丹を「守眞一」することが目標であるとした⁽⁵⁵⁾。葛洪は『抱朴子』を通じて煉丹術（外丹）による「金丹」を作成し、仙人を實現し、自然に同化しようとしたが、陶弘景は自然のままの姿で心身の鍊成法を積み重ね、その結果、宇宙的生命である「眞」を體得して眞人を實現することを目標とした。このことは上清派の教義として思想的な源流を成した。陶弘景は「金丹（外的藥物）」の生成よりも個人の心身の鍊成こそが道教において、より理論に適當な方法であると判断した。言い換えれば藥物などの物質を頼りにすることよりも精神の内奥の世界にその答えをみつつけようとしたのであった。そこには宇宙と生命との關わり合いを知りたいという彼の願望が見え隠れしているようにも思われる。その手段として彼は『真誥』卷二、運題象篇に「守眞一篤者、一年使頭不白、禿髮更生。中略、玉醴金漿（不老長生の仙藥。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、此則騰飛之藥、不比於金丹也。……火棗、交梨之樹、已生君心中也。心中猶有荆棗相雜、是以二樹不見不審。可剪荆棗出此樹單生其實幾好也。雖云問也、其欲希之近也。」（眞一を守ることに熱心な人は、一年たてば、頭を白くなくさせ、禿げ頭に再び毛を生えさせる。（中略）玉醴・金漿・交梨・火棗、これらは昇仙のための藥であつ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でしょうか。そうなれば本當にすばらしい、(和譯は麥谷邦夫、吉川忠夫編著『眞誥研究』(譯注篇)京都大學人文科學研究所研究報告、八一頁よりの引用)と、「守眞一」が養生の最大の方法であることが主張されている。とくにこの中で「火棗、交梨之樹、巳生君心中也」(交梨、火棗の樹はすでにあなたの心中にある)と、實は外部にあるように見える神仙界というのはおのれ自身の胸中に存在し、その存在をみつめて念じていくことが「守眞一」の法則である。しかし、それも多難な方法であることを指摘し、「心中猶有荆棗相雜、是以二樹不見不審」(心中にはいばらがあつて、交じつてゐる)と、「守眞一」の實踐が容易な事ではないことを記している。これは陶弘景が上清派遣教という手段を用いて、それまでの修行方法に對して改革をもたらしたのではないだろうか。さらに陶弘景が修行を説くために『眞誥』において苦慮していたのが、協昌期第二の「守玄白の道」(一)である。陶弘景は「守玄白之道、常且且坐臥任意、存泥丸(腦)中有黑氣、存心中有白氣、存臍中有黃氣。三氣俱生、如雲氣覆身」(守玄白の道は、常に毎朝、坐つていても横になつてもよいが、泥丸の中に黑氣があり、心藏の中に白氣があると存思、臍の中に黃氣があるさまを存思する。三氣がともに生じて運氣のように身を覆う)と存思(二)の方法について述べている。ところがもともと『眞誥』は眞迹(眞人の命令どおりに筆寫した經典という意味)を改名したもので、過去の修行方法の内容が残されていたが、陶弘景はそれらの修行方法が低い内容であることも指摘した。協昌期篇に説かれている「守玄白の道」などもそのひとつであるが、陶弘景は眞人への修行方法は『登眞隱訣』に明らかにすることが目的であつたため、『眞誥』がたとえ低い修行方法であることがわかつていたとしても注記でそれを明らかにしながら編集した。すなわち『登眞隱訣』という、より高い明確な目標を著すために『眞誥』は「化城」でもあつた。

道教の「守一」の考え方は『太平經』で「守一明之法、長壽之根也^①。」とあり、四世紀初頭の葛洪の作である『抱朴子』「地眞篇」においてもすでに論述されている。そのなかの守一養生の説は元來神仙、方士家の間で行われていたものであった。その具體的なものが『抱朴子』により具體化されたのであった。その後、陶弘景は「守眞一」を「至戒」とし、それまで行われた過去の修行方法を『眞誥』として著し、『登眞隱訣（眞人に成るための秘密の修行法）』において、眞人になるための修行方法として「守一」を説いていることは、「守一」の思想が陶弘景によって極まったと考えられる^②。眞人の修行について『眞誥』卷二、運題象篇に「眼は身體の鏡であり、耳は肉體の窗である。視ることが多ければ鏡はくもり、聞くことが多ければ窗は閉ざされる。私はくもった鏡を磨き砥石、閉ざされた窗を開け放つ手だてがあり、ただちに萬靈を見とおし、遙か遠くの聲をも聞き取ることができる。顔は精神の庭、髪は腦の華、心に悲しみがあると顔はやつれ、腦が衰弱すると髪は白くなる。だから、「精氣」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。「精氣」は肉體の神、視力は身體の寶である。苦勞が多ければ「精氣」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、ついで毫碌してしまふ。私には「精氣」を増益する法、視力を長持ちさせる經典がある。この四つの方法が上清の内書、たちどころに効果のある眞人の眞章である^③。（和譯は、麥谷邦夫、吉川忠夫編『眞誥研究』（譯注篇）京都大學人文科學研究所研究報告、運象篇第二、五三頁、二〇〇〇年發行）」と、「氣」の存在についてもふれ、具體的な眞人になるための方法や法則が説かれている。晩年の陶弘景は體内の「氣」の練成こそが「内丹」を作り出す唯一の方法であり、それらは自然と宇宙的生命とされる「眞」と結合して「眞人」となる法則を確立し、現在に伝えられる氣功の魁となったと思われる。

V おわりに

六朝時代における「氣」に對する養生法について代表的な思想家の一人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つたという。そして仙人になるための、もつとも有効で確實な方法は外丹を服用することであると説く。しかし、晩年の陶弘景が求めたものは、鑛物を用いる外丹法は人體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、誰にでもできる内丹法を奨励し、「存想法」による内なる生命に對してその修練の方法を求めたのである。陶弘景は「仙人」のかわりに「真人（仙人と同様に、道を體得した者）」を強調している。彼は道教の修行においても、外丹術を否定してない。しかし、陶弘景は「真人」になるための最高の修行法は、外丹薬物を用いることではなく、おのれ自身の力、即ち、おのれの心と肉體を完全に整えることであると主張した。葛洪は煉丹術（外丹）中心主義者であるのに對して陶弘景では真人（内丹）中心主義者であり、心身の鍊成法により、宇宙的生命であると推測される「眞」を體得して、「真人」になることを實現しようとした。そして陶弘景はこの方法を「守眞一」とし、それは後の孫思邈へと受け繼がれた。陶弘景が追求した宇宙的生命との同一化、すなわち「眞」は、東洋における文化や科學などのあらゆる分野における、もつとも重要な課題の一つでもあるといえよう。この「眞」を通じて彼らの「氣」と「養生」との関係について述べてきた。

「氣」は道家思想と深く關わりをもち、生きるための活動源でもあつた。注目すべきことは、先人らはこのエネルギーつまり「氣」という物質を操作することで、肉體的レベルでの永久の生命を手に入れようと、薬物や鑛物を利用してまでその實踐方法を世に残そうとしたことである。その結果、「眞」を體得する有効な手段として内丹術、つまり内なる「氣」を整え、育てることが思考さ

れたのであった。これらの修行方法は文獻に説明された「存思」を行うためにも必要な手段でもあった。今後、さらにより具體的な「氣」の服氣法（氣を呑む）、行氣法（氣を循環する）、鍊氣法（氣を鍛鍊する）について検討していきたい。

～注～

- (1) 陶翊の「華陽隱居先生本起錄」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、說多有所親見事。」とある。『雲笈七籤』卷一百七、中華書局、二〇〇三年、二三二〇～三〇三頁にも所収されている。また、この點について麥谷邦夫氏の指摘がある。麥谷邦夫氏「陶弘景年譜考略」上、中華書局、二〇〇三年（『東方宗教』四七號、一九七六年、所収）参照。
- (2) 宋の道士陸修靜の弟子で、陸のまとめた三洞の道教を繼承していた。
- (3) 江蘇省鎮江市から西南へ約四〇キロのところ、西晋代の葛洪の出身地に句容の街がある。そこから南方へ約二〇キロの所にある。標高三七二・五メートル。茅山の名稱は、この山で修行していた茅盈、茅固、茅衷三人兄弟の「茅」の姓に發するという。『眞誥』稽神樞篇には「茅山は太湖の洞庭の西方の門にあたり、太湖の苞山の中と通じている」とある。太湖の苞山は現在、洞庭山とよばれる。
- (4) 上清派道教は二系統に分けられる。一つ目は先秦以來の神仙思想を基盤とし山岳信仰や星辰信仰などを配し、丹藥の鍊成による不老不死の達成と神仙世界の參入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團である。窪徳忠『道教史』一九七七年、山川出版。
- (5) 『雲笈七籤』二三三頁に「及梁武帝革命、議國號未定、先生乃引諸籤記、梁是應運之符。」とある。
- (6) 吉岡義豐氏は、陶弘景は登眞の秘訣は「守一」にあるとされしている。『道教と佛教』第三、第四章第一節「佛教の禪法と道教の守一」三〇一頁、一九八三年、參照。陳國符氏は、上清派の經法は存想

- (守一)をもつて主となすとす。『道藏源流考』、一六頁、中華書局、一九六三年。
- (7) 麥谷邦夫、吉川忠夫編、『眞誥研究』(譯注篇) 八一頁、京都大學人文研究所、二〇〇〇年。
- (8) 上清派遣教の確立に貢獻した陶弘景は佛教とも深い關わりを持ち、彼の母は熱心な佛教信者であつたと傳えられている。陶弘景が重視した佛教經典としては『法華經』が知られ、彼の著した『眞誥』卷十九、翼眞檢第七の末尾に所載の『上清經』の上品、『莊子』内編はともに『法華經』に言及している(麥谷邦夫、吉川忠夫編、『眞誥研究』(譯注篇) 京都大學人文研究所、二〇〇〇年、六六八〜六九頁)。また、同様な内容が吉川忠夫編著『六朝道教の研究』、船山徹著「陶弘景と佛教の戒律」創文社、三五三頁、三六三頁、一九九〇年にも『法華經』を重要視したことに於いて上げている。
- (9) 橋本高勝編『中國思想の流れ』(上)、兩漢、六朝、尾崎正治著「神仙思想を集成した道士」晃洋書房、一九九六年を参照。また、吉田光邦氏は中國の煉丹術が社會にどのような實益を残したのかを著書に述べている。それは「彼ら(煉丹家)が術の人であつた側面は、多くの乾溜裝置、除熱あるいは徐冷の裝置として残され、さらに火藥の發明となつて残された。多くの鑛物に關する實驗は、一部では眞に實用的な藥物をも生み、それは丹としてついに宋代には醫方のなかにも編入される。」(吉田光邦著『中國科學技術史論集』日本放送出版協會、一九七二年、二六七頁、にある。)また、著明な煉丹家である魏伯陽の存在も忘れてはならない。
- (10) 石井昌子氏による『眞誥』明德出版社、一九九一年では陶弘景の眞人思想が後の東洋思想の流れに對して強い影響を與えたことについて述べている。
- (11) 坂出祥伸編著『中國古代養生思想の研究』「隋唐時代における服丹と内觀と内丹」五七四〜八四頁、平河出版社、一九八八年。
- (12) 『千金要方』卷二七養性、『千金翼方』卷十二養性、「攝養枕中方」『雲笈七籤』所收。
- (13) 上清經が後代に強い影響を與えたもののひとつ。『黃庭經』には『内景經』『外景經』『中景經』に分かれ、黃庭という意味については『黃庭外景經』で「上有黃庭下關元、前有幽闕後命門。」さらに後世

では三つの解釋が加えられた。①腹内中空の處とある。陳摺寧の『黃庭經講義』で「黃乃土色、土位中央、庭乃階前空地、名爲黃庭、卽表示中空之義……重在胎息……臍內空處、卽黃庭也。」とある。②石和陽は『黃庭外景經』で「命門之上、有玄關二竅、左玄右牝、中虛一處」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「黃庭、有名而無所、衝氣之所在。故養生家曰：守黃庭、則能長生也」と述べる。『黃庭內景經』、『黃庭外景經』より更に遅く著された『太清境黃庭經』には、精、氣、神、形について述べられている。「此天地之内、上下之氣、惟人以精爲母、以氣爲主。五臟各有精、精中生氣、五臟各有氣、氣中生神。神能長壽、長生保命。」とある。なお、孔令宏著『从道家到道教』中華書局、二五四～五六頁、二〇〇四年を参照されたし。

(14) 劉宋の時代には、天師道が積極的に體内神の存思を實踐していたという明らかな証跡がある。それは『三天內解經』である。ここで體内神の存思術について贊美している。

(15) 孫思邈が記した丹の名前には太一玉粉丹、太一召魂丹、反魂丹、更生丹、全生歸名丹、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、紅景丹、思輝丹、月流光丹、赤曜丹、昇霞丹、良雪丹、水銀素霜丹などがあり、『雲笈七籤』卷七十一にもある。より高いレベルの丹としては黃帝九帝丹、馬仙人白日昇天丹、九轉丹、大環丹、小環丹、九成丹、九變丹、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。

(16) 坂出祥伸著『中國思想研究』第四章「孫思邈における醫療と道教」關西大學出版部、二六〇～六一頁、一九九八年に所収されている。

(17) 麥谷邦夫、吉川忠夫編、『眞誥研究』（譯注篇）三八九頁、京都大學人文研究所、二〇〇〇年。

(18) 『雲笈七籤』卷三二、中華書局、七〇八頁、「養生延命錄・雜修攝」には『養生要集』は張湛、道林、翟平、黃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、一九九二年、一一八頁、一三七頁）に同文がある。「養生延命錄」には、『養生要集』からの引用文が二十五條あり全體の

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。『醫心方』その他に引用されている佚文との対照結果であったとされる。また、『養生法』『養生要集』『崔禹』の3書には類似する條文が収録されている。

(19) 現本の『太清道林攝生論』（『正統道藏』藝文印書館（台灣）、第五七冊四六一七四頁より四六一八五頁、線裝本一〇五五冊次）底本は「前彦」を「錢彦」に作るが、『雲笈七籤』によつて改められたことが麥谷邦夫氏らの「養生延命錄訓註」六一頁、一九八六年度科學研究費、A「中國古代養生思想の總合的研究」研究成果報告書三に記されている。太清の二文字は後世の道士により加えられたもの、太清は讀者の目を覺醒させるという意味。朱越利氏は『世界宗教研究』で湯用彤氏の文獻を上げ（朱越利著『養生延命錄』考、一〇一〜一五頁、『世界宗教研究』、第一期（通算二三期）、中國社會科學出版社、一九八六年に所收。『湯用彤學術論文集』中華書局、一九八三年五月）、『太清道林攝生論』は道林の『攝生論』の殘卷の引用が見られるという。また、『太清道林攝生論』は『抱朴子內篇・地眞篇』を引用していることから道林は東晉の人ではないかという。

(20) 食誠篇第二には「眞人曰、雖常服藥物、而不知養生之術、亦難以長生也。（眞人曰く、常に藥物を服すと雖も、養生の術を知らざれば、亦た以て長生し難きなり）。」また、陶弘景は梁の武帝に丹藥を獻上したが、陶弘景自身は金丹に懷疑的であつたという。それらは『本草經集注』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醫方が用いないのは、その毒害を慮るからだ」と記されている。（橋本高勝編、『中國思想の流れ』二五一頁に所收、大形徹「茅山派道教の大成者にして本草學者——陶弘景」晃洋書房、一九九六年による）

(21) 『四部叢刊』所收『雲笈七籤』の『養生延命錄』には、序があるが、本文と分けて序文が立てられておらず、しかも、末尾の雙行の夾注を欠いている。雙行夾注は『雲笈七籤』が編纂された北宋の時代にはなかつたのであり、それ以後に付加されたものと考えられる。

(22) 一九八六年度科學研究費、A「中國古代養生思想の總合的研究」研究成果報告書三を参照。

(23) 朱越利著「《養性延命錄》考」、一〇一〜一五頁、『世界宗教研究』一九八六年、第一期(通算二三期)、中國社會科學出版社に所収。

(24) 「千金方研究資料集」オリエント出版、一九八九年。

(25) 『養性延命錄』は『雲笈七籤』卷三十二雜修攝に收められ、また、『道藏』洞神部方法類、藝文印書館(台灣)第三一冊二四六二〇〜三五頁、線裝本五七二冊次)にも收められているが、兩者は文字の違いがあるばかりではなく、前者は二編を欠いている點に注意する必要がある。なお、麥谷邦夫編譯『養性延命錄註』(一九八六年度科學研究費研究成果報告書三)を参照。

(26) 『雲笈七籤』卷一〇七にある。

(27) 朱越利著「《養性延命錄》考」、世界宗教研究、第一期(通算二三期)一九八六年、一〇五頁にもみられる。また、中國社會科學出版社、鄭金生氏の『醫史與文獻研究資料』「關於孫思邈的著作問題」中醫研究員醫史文獻研究所編、一九八〇年にもあるが『雲笈七籤』については言及していない。

(28) 『正統道藏』所收の「枕中經」藝文印書館(台灣)、第五七冊四六一〜六一頁、線裝本一〇五五冊次に收載。

(29) 王明編『太平經合校・上』「六罪十治訣第一百三」、中華書局二五四頁、一九八八年。

(30) 王明編『太平經合校・上』「和三氣興帝王法」、中華書局一九頁、一九八八年。

(31) 王明編『太平經合校・上』「名爲神訣書」、中華書局一七頁より一八頁、一九八八年。

(32) 交梨、火棗はともに神仙の食べる果物、仙藥のこと。「眞誥」には「玉醴金漿(不老長生の仙藥。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、此則騰飛之藥、不比於金丹也。……火棗交梨之樹、巳生君心中也。(玉醴金漿、交梨火棗は騰飛の藥であるが、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。)」とし内なるものを指摘した。石井昌子著『眞誥』七九頁より八一頁、明德出版社、一九九一年にもある。

(33) 九皇上經曰：「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、生在人體中。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、是飛騰之藥也。君侯能剪除荆棗、去人我、泯是非、則二樹生君心中矣。亦能茂枝繁、開花結實、君若得食一枝、可以運量万里。此則陰丹矣。但能精神、調元氣、吞津液、液精內固、乃生榮華。喻樹根壯葉茂、開花結實、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、結實也。津液流暢、佳味甜也。古仙誓重、傳付於口、今以翰墨宣授、宜付奇人矣」。張君房編『雲笈七籤』卷五十六諸家氣法「元氣論」一二二八頁、中華書局、二〇〇三年。本節で用いている譯は吉川忠夫編『六朝道教の研究』京都大學人文科學研究報告書一九九八年所收の吉川忠夫「許邁傳」七頁より八頁に所載のものによる。

(34) 人體の生理的體液、あるいはその榮養物質や代謝産物。氣や血と同様に生體內に循環する。脈内では血液の主要な成分となり、脈外では組織間隙に分布し滋養を行う。津は大腸が主り陽津と言われ、液は小腸が主り陰液とも言われる。

(35) 『老子』河上公注第六章にある。また、ここでの譯は麥谷邦夫氏ら『養性延命錄訓註』に所収する教誡篇第二の「混元道經」にある。但し、原文中の「谷神不死」については任法融著『道德經釋義』（三秦出版社一九九〇年）二六頁では「谷」とは空虚の意味。「神」は變化の妙用と解釋が加えられている。

(36) 麥谷邦夫編譯『養性延命錄訓註』に載っている教誡篇第二、「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。神とは五藏の神爲り。肝は魂を藏し、肺は魄を藏し、心は神を藏し、腎は精を藏し、脾は志を藏す。五藏盡く傷れば、則ち五神去る」と。また、「不死の道は、玄牝に在るを言う。玄とは、天なり。天の人に於けるや鼻爲り。牝とは、地なり。地の人に於けるや口爲り。天は人を食うに五氣を以てし、鼻縦り入りて心に藏さる。五氣は清微、精神聰明、音聲五性と爲る。……」。

- (37) 島邦男『老子校正』汲古書院、一九七三年、六五頁には河上公本を校正して谷神の「谷」が、「浴」となっている。馬王堆出土の『老子』甲本、乙本は「浴神」となっている。唐代の陸徳明の『經傳釋文』卷第二十五「老子道德音義」でも「谷」を「浴」と讀んでいる。島邦男の『老子校正』ではまた、「谷」は『廣雅』曰、「穀養也」とある。福永光司著の『老子』朝日新聞社、一九六八年、三九頁には「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盡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。
- (38) 崔仲平注『老子道德經譯注』黑龍江人民出版社、八頁、二〇〇三年。
- (39) 任法融注『道德經釋義』三秦出版社、二三頁、一九九〇年。
- (40) 明代『正統道藏』第36冊、藝文印書館、一九七七年には『黃帝內經素問遺篇』が收められている。
- (41) 『靈樞・五味篇』には「故谷不入、半日則氣衰、一日則氣少矣。」とある。
- (42) 『太平經』で山、川、平土としている。
- (43) 石田秀實、白杉悅雄監譯、現代語譯『黃帝內經』東洋學術出版社、二〇〇五年に所載。
- (44) 東洋療法學校協會編、教科書執筆小委員會著『東洋醫學概論』三〇〇三二頁の注による。醫道の日本社、二〇〇二年。
- (45) 同文は『雲笈七籤』卷三二、七〇八頁、「雜修攝」養生延命錄にもある。
- (46) 『淮南子』秦族訓にも「百脈九竅、莫不順比」とある。九竅の竅とは穴、孔という意味である。左右兩側の目と耳と鼻の穴、口、前陰（排尿口）、後陰（排便口）の合計九つの穴を指している。
- (47) 同文は『醫心方』養生・大體所引の『養生要集』、類似的思想は『呂氏春秋』『抱朴子』養生論にもある。また、『雲笈七籤』卷三二、七一三頁、「雜修攝」にもある。ここでの譯は麥谷邦夫氏ら『養生延命錄訓註』に所収する教誠篇第二十の小有經にある。
- (48) 『靈樞』經別篇「夫れ十二經は、人の生ずる所以、病の起つ所以、學の始まる所以、工の止むところなり。」

- (49) 『靈樞』本神篇「經脈は、血氣を行らし、陰陽を營み、筋骨を潤し、關節を利するゆえんの者なり。」
- (50) 『靈樞』經脈篇「經脈は、能く死生を決し、百病を處し、虛實を調えるゆえんの者、通ぜざるべからざるものなり。」
- (51) 内丹術により、丹を作つ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、精は下丹田を本據とした。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、下つて丹田に至る。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、この接點を鵝橋という。また、朱越利氏の『道藏分類解題』、華夏出版社、一九六六年、三三三頁に内丹について載せる。
- (52) ここでの譯は麥谷邦夫氏ら『養生延命錄訓註』に所收する教服氣療病篇第四の「元陽經」にある。
- (53) 久視については『千金要方』養生・道林養生、『神仙食氣金櫃妙錄』（『道藏』線裝五七一冊に同文が見られる。）また、『靈樞』壽夭剛柔篇「憂恚忿怒は氣を傷る。氣は藏を傷る。乃ち藏病む。」と「黃帝內經・靈樞」よりの引用がある。
- (54) 石井昌子著『眞誥』三六〇四〇頁、明德出版社、一九九一年に論述されている。
- (55) 「守一」の考え方は『太平經』の根本思想で道教におけるひとつの修行法である。
- (56) 麥谷邦夫、吉川忠夫編著『眞誥研究』（譯注篇）京都大學人文科學研究所研究報告、三四七〇四九頁にある。
- (57) 「存思」は『雲笈七籤』の卷四二より三卷にわたつて述べられている。その一部を記すと、「存大洞眞經三十九法」「存思三洞法」「思修九宮法」「思九宮五神法」「存元成黃老法」「存帝君法」「存玄一老子法」「存司命法」「太一君太丹隱書」「鎮眞養生內思飛仙上法」「三九素語玉清真訣存思法」「紫書存思元父玄母訣」「紫書存思九天眞女法」「大洞眞經」「玉清隱書」「大有妙經」「老君大存思圖注訣」「大丹隱書」「登空招五星上法經」「三九素語玉清真訣」「青要紫書金根衆經」がある。
- (58) 王明編『太平經合校・上』、「守一明法」、中華書局一五頁より一六頁、一九八八年や『雲笈七籤』卷

三二、七四七頁、「養性延命録・雜修攝」にも守一に對する記述がある。

(59) 湯用彤氏の『陶弘景的「答朝士訪仙佛兩法體相書」』によると、「陶弘景が佛教の影響を強く受けていたことで、「養神」への修練法を重要視し始めた。その要點は精神の修練で智慧の解脱ではない。」と述べている。また、『眞誥』所收の靜空法は天台大師の摩訶止觀の内容と類似する點があると指摘している。朱越利著「《養性延命録》考」、世界宗教研究、第一期（通算二三期）一九八六年、一〇七頁に所載する。

(60) 「眼者身之鏡、耳者體之牖、視多則鏡昏、聽衆則牖閉、妾有磨鏡之石、決牖之術、卽能徹洞萬靈、眇察絕響、可乎、面者神之庭、髮者腦之華、心悲則面焦、腦減則髮素、所以精元內喪、丹津損竭也、妾有童面之經、還白之法、可乎、精神體之神、明者身之寶、勞多則精散、營竟則明消、所以老隨氣落、毫已及之、妾有益精之道、延命之經、可乎、此四道乃上清內書立驗之眞章也、方欲獻示以補助君之明照耳」。

吉川忠夫、麥谷邦夫編『眞誥研究』譯注篇京都大學人文科學研究所研究報告、二〇〇〇年發行に所載。