

古医書資料『黄帝内経』にみる 「健康長寿」の遡及的考察 “こころ”と“からだ”の調和医学を 論証する

A retrospective consideration of health and longevity in the ancient Chinese medical text the *Yellow Emperor's Canon of Medicine*: A literature review of mind-body harmony in medicine

王 財源

OH Zai gen

関西医療大学

〒590-0482 大阪府泉南郡熊取町若葉 2-11-1

Graduate school of Kansai University of Health Sciences, 2-11-1 Wakaba,

Kumatori-cho, Sennan-gun, Osaka, 590-0482, JAPAN TEL : 072-453-8412

要旨

世界保健機関（WHO）による2021年の人口統計では、日本人の「平均寿命」は84.3%（男性81.5%、女性は86.9%）と、世界で最も高い長寿国であると発表した。さらにその「平均寿命」から、介護、入院看護の高齢者を差し引くと、日本人の「健康寿命」は74.1%（男性72.6%、女性75.5%）と、年々と伸びつづけ、健康な高齢者が増加している。このように国際的にも日本は高齢化が進み、政府も健康長寿の延伸に向けた新たな取り組みが始まっている。

とりわけ中国に起源をもつ伝統医学は、現代の医療を補完し、市民生活の健康と、長寿延命のために貢献している。いままも日本国内で定着している漢方や鍼灸の普及をみても、その水脈を見過ごすことはできない。東アジアにおける伝統医学の淵源には、古代中国の医書資料の代表とも言える『黄帝内経』が深く関係する。これら古医書資料の多くは、生理、病理、解剖などの知識が幅広く論説され、同時に健康の増進と疾病に対する治療法までが記載されている。そこに脈打つ古来よりの身体観では“こころ”と“からだ”は分離するものではなく、“心身一如”としてつながりを保ち続けるという、先人により紡ぎ出された哲学観がある。そこで本論は、古医書資料の代表である『黄帝内経』に基づき、自立性を主とした“こころ”と“か

らだ”の繋がりを中心に、調和医学の観点より「健康寿命」の延伸について文献的検証を試みた。その結果、古来より現代に至るまで、中国の伝統医学は精神と肉体の均衡と調和を中心に治療システムの発展に努めていたことが示唆された。

Abstract

According to the World Health Organization’s demographic statistics for 2021, the average life expectancy of Japanese is 84.3 years (81.5 years for men and 86.9 years for women), which is the highest in the world. Furthermore, when the number of elderly people who are hospitalized or in nursing care is subtracted from the average life expectancy, the healthy life expectancy of Japanese is 74.1 years (72.6 years for men and 75.5 years for women), indicating that the number of healthy elderly people continues to increase year by year. Thus, Japan has an aging population by international standards, and the Japanese government has launched new initiatives to increase healthy life expectancy.

Traditional medicine, which originated in China, complements modern medicine and contributes to the extension of healthy life expectancy. In this context, the widespread use of Chinese herbal medicine and acupuncture, which are well established in Japan, should not be overlooked. The *Yellow Emperor’s Canon of Medicine*, one of China’s most revered ancient medical texts, is closely associated with the origins of traditional medicine in East Asia. Many of these ancient medical texts contain extensive discussions of anatomy, physiology, pathology, and methods for promoting health and treating diseases. The underlying view of health in the *Yellow Emperor’s Canon of Medicine* is that the mind and body are not separate but instead function as a single mind-body unit, and thus it is important to maintain this connection. The philosophical views espoused by our predecessors insist that this is still the case today. Therefore, this paper attempts to examine the connection between the mind and body in the literature, with a focus on increasing healthy life expectancy based on the *Yellow Emperor’s Canon of Medicine*. The results suggest that from ancient times to the present day, traditional Chinese medicine has sought to build a system of medical treatment based on balance and harmony between the mind and body.

キーワード：文献研究，健康寿命，『黄帝内経』，心身一如，中国伝統医学

Key words：Literature review, health and longevity, Yellow Emperor’s Canon of Medicine, mind-body harmony, traditional Chinese medicine

1. はじめに

「人生100年時代」と言うが、平均寿命が100歳になったわけではない。2021年、世界保健機関（WHO）は日本人の「平均寿命」は84.3歳（男性81.5歳，女性は86.9歳）と世界で最も高い国であると発表した。その「平均寿命」から，さらに介護，入院看護の高齢者を差し引くと，日本人の「健康寿命」は74.1歳（男性72.6歳，女性75.5歳）と，健康な高齢者が年々増加傾向にある。このような中で，

中国で起源を發し、各国で昇華した伝統医療文化は、自ずと現代医療を補完する医学として各地域に定着した。とりわけ、漢方薬や鍼灸などは「健康長寿」を延伸するための手段の一つとして期待され、古来より受け継がれた“心身一如”の健康観が、今も尚、学問として継承されている。しかしながら、ITやAIなどによるビックデータの解析が進むいま、“神”に対する伝統医学と「健康長寿」の延伸についての考察は僅少である。医書『黄帝内経』宝命全形論篇をみると「一曰治神，二曰知養身，三曰知毒藥為真，四曰制砭石小大，五曰知府藏血氣之診」（一に曰く、神を治す，二に曰く身を養うことを知る，三に曰く毒藥の真を為すことを知る，四に曰く、砭石の小大を制す，五に曰く、府藏，血氣の診を知る）¹⁾とある。宝命全形論篇では“神”を治すことを先に上げ、次に肉体である“身”を養う」と記している。とりわけ唐代の王冰は、宝命全形論篇の最初に記された“治神”に注目した。彼は“治神”の文脈に「專精其心，不妄動乱也」と注を附し、患者の治療には精神を専念させ、“こころ”に乱れが生じてはいけないという。患者がもつ“神”に着眼した。加えて新校正本をみると、楊上善も「魂神意魄志以神為主，故皆名神，欲為鍼者，先須治神」（魂神意魄志以て神を主と為す，故に皆、神と名づく、鍼を欲する者は、須べからず先に神を治す）と記載されている。また、宝命全形論篇では患者に対する刺鍼姿勢についてまで言及し「凡刺之真，必先治神，五藏已定，九候已備，後乃存鍼」（凡そ刺の真，必ず先ず神を治す，五藏已に定まり，九候已に備わり，後乃ち鍼を存す）と、正しき鍼治療の基本は“神”を調えることを強調している。そこで本論では伝統医学の観点より、古医書資料の代表である『黄帝内経』をベースとして、そこに載る哲学的な概念を含んだ、“こころ”（神）と“からだ”（形）に生きる自立的「健康長寿」に対する“神”の遡及的考察を試みた²⁾。

2. 研究方法

本論は精神や身体の主体的、自立的“こころ”と“からだ”の養生が、「健康寿命」と深くつながることを古医書資料から着眼した。加えて中国哲学の観点よりも考察を行い、精神活動や肉体的な生理上の機能が「健康寿命」の延伸を、自立的に創出させる可能性について文献的検証を試み、中国伝統医学が現代社会に果たす役割を考察した。

なお、『黄帝内経』での“神”は、あらゆる生命活動の淵源、天地万物の主宰とする「広義の神」と、心理的な働きを基礎とした「狭義の神」に分類される。本論は“こころ”（狭義の神）を中心に議論するものである。

【方法】

『黄帝内経』を中心に史観上における哲学などを基礎にした文献研究である。

（底本）

『黄帝内経』，影印本，人民衛生出版社整理，2013年³⁾所収の『素問』嘉靖年間二十九年，顧從徳影印宋刻二十四卷本および明の趙府居敬堂本『靈枢』を底本とした。

（校注本）

郭靄春主編，中医古籍整理叢書重刊『黄帝内経素問校注』人民衛生出版社，2016年⁴⁾。

中国中医科学院編著『黄帝内経靈枢』注評，中国中医薬出版社，2011年⁵⁾。

(校勘本)

篠原孝市監修，『黄帝内経』素問，オリエント出版社，1985年⁶⁾。

(訓読訳)

南京中医薬大学中医系編著，石田秀美監修，現代語訳『黄帝内経』，東洋学術出版社，2006年版⁷⁾。家本誠一『黄帝内経』訳注本，医道の日本社，2017年版⁸⁾を参考に一部を改めた。『諸子集成』などは新釈漢文大系（明治書院）を用いた。

(その他の参考資料)

史実上の思想哲学との比較も試みるために『諸子集成』中華書局香港分局，1987年⁹⁾。王家葵校注，陶弘景集『養性延命録校注』中華書局，2014年¹⁰⁾。

張継禹篇撰『道蔵養生』華夏出版社，2003年¹¹⁾。

張君房篇，李永晟点校『雲笈七籤』中華書局，2003年¹²⁾。

『文淵閣四庫全書』台北国立故宮博物館所蔵本，驪江出版社，1998年版¹³⁾。

その他の文献についても章末に適宜提示する。

3. 結果と考察

医療における文献学上の検証については，歴史，哲学，文学，民俗学をはじめとする膨大な資料に基づいて検討を加えなくてはならない。しかしながら，同じ古医書資料の内容であっても，異なったスケールで考察すると全く別の意味をもつ。したがって，古医書資料を1つの尺度に閉じ込めてしまうと，意味を持たないことが多々ある。他分野でのスケールで考えたとき，どんな意味をもつのか，それらを考察する必要がある。本論では伝存諸本にみる中国伝統医学における“こころ”と“からだ”の調和医学に焦点をあて，患者の治療に用いる「健康長寿」の延伸について遡及的考察を試みた。

まず，中国に起源をもつ伝統医学と“心身一如”の関係性について『黄帝内経』から検証する。

『靈枢』本神篇第八には黄帝が岐伯に次のような問いかけがある。

「何謂徳気¹⁴⁾，生精，神¹⁵⁾，魂，魄¹⁶⁾，心，意，志，思，智，慮，請問其故」

(何を徳，気，精，神，魂，魄，心，意，志，思，智，慮を生ずると謂うか，請う，その故を問わん)。

岐伯はその問いかけに応じて次のような答えを出す。

「岐伯答曰，天之在我者徳也，地之在我者気也，徳流気薄¹⁷⁾而生者也，故生之来謂之精¹⁸⁾ 両精相搏¹⁹⁾ 謂之神，随神往来者謂之魂，並精而出入者謂之魄²⁰⁾ 所²¹⁾ 以任²²⁾ 物者謂之心，心有所憶謂之意²³⁾，意之所存謂之志，因志而存変謂之思，因思而遠慕謂之慮，因慮而処物謂之智，故智者之養生也」。

(岐伯答えて曰く，天の我に在るものは徳なり，地の我に在るものは気なり，徳流れ気薄まって生ずる者なり。故に生の来るは，之を“精”と謂う，両精相搏つ，之を“神”と謂う。“神”に随って往来する者，之を“魂”と謂う。“精”に並んで出入りする者，之を“魄”と謂う，物に任ずる所以の者，之を“心”と謂う，心は憶するところあり，之を“意”と謂う，“意”の存するところ，之を“志”と謂う，“志”に存変する，之を“思”と謂う，“思”に因りて遠く慕う，之を“慮”と謂う，“慮”に因りて物に処する，之を“智”と謂う，故に“智”は生を養う

なり)と本神篇にある。

『靈枢』本神篇には、人間の“こころ”の動きについて細部にまで記されていた。

ここの文脈は晋代に著された皇甫謐の『鍼灸甲乙経』にも引用されている²⁴⁾。

ところが、『素問』宣明五気篇や『靈枢』九針論篇には、前掲の『靈枢』本神篇とは異なる五臓との関係性が記されていた。

「五臓所蔵，心蔵神，肺蔵魄，肝蔵魂，脾蔵意，腎蔵志」と、最初に「心蔵神」がみえる。これは一般的な五行相生循環の並び方とは異なった配列で記されている。このことは「心」が蔵する“神明”が五臓の始発点，中核的な役割を担っていると考える。

しかし、「心」が「精神」と結び付けた考え方が、いつ頃から論じ始められたのか疑問がのこる。「心」という文字の由来は甲骨文字にみえる。後漢代の許慎『説文解字』第十下では「象形」に分類され、心臓という臓器の形から生まれたという。

殷代の『説文』の「心」では、臓器を示していたが、周代に入ると心理的な“こころ”と繋がる解釈に進んだ²⁵⁾。戦国時代末期に至ると「心」に対する思想家の出現により、身体活動の基本が「心」のもつ“神明”にあるとしている。

後世、清代の呉達侯篇撰『内経精要』の注記には「心は一身を主り，五臓と百骸は心の命令を聴く」とある²⁶⁾。『内経精要』には“こころ”という精神の主体性に対して五臓の「心」に焦点が当てられた。その興味深い根拠が儒家思想に共通した概念があるので検証する。

『荀子』解蔽篇

「心者形之君也。而神明之主也。出令而無所受令。自禁也。自使也。自奪也。自取也。自行也。自止也。故口可劫而使墨云，形可劫而使詘申，心不可劫而使易意。」

〔心は身体(形)の君なり。「精神(神明)」の主なり。令(命令)を出すも、令を受くる所なし。自ら禁じ，自ら使い，自ら奪う，自ら取り，自ら行き，自ら止まる。故に口はおどして意をかえしむべからず〕

(心は肉体の君主であり，英知の支配者である。心は肉体に命令するが，逆に命令されることはない。人間のあらゆる行為は心の命令に基づいている。口を黙らせることもできる。しゃべらせることもできる。肉体をかがませることができ。肉体を伸びさせることもできる。しかし，心は外からの力でその意志を変えさせることができない)²⁷⁾。

唐代に入ると楊倞が付した『荀子』巻十五の注記には「心出令，以使百体，不為百体所使也。此六者皆由心使也。然所以為形之君也」(心から出す命令は，百体[身体]を使うためのものである，百体が心を使うものではない。この六者[自禁。自使。自奪。自取。自行。自止]はみな，心の使いである，ゆえに形[身体]の君主となる)とある。

これをみると五臓の「心」は君主であり，司令塔である“神明”と深く繋がるということが記されていた。ゆえに『素問』靈蘭秘典論に載る十二官の君主である五臓の「心」は，君主の官として最高位に位置づけ，「心」“こころ”(神)の働きが五臓の中心的な役割を果たすことを示唆している。さらに“こころ”が血気にまで影響するという興味深い事例が漢の韓嬰撰『韓詩外伝』(詩外傳)巻四「血氣平和，志意拡大」や，唐，楊倞注『荀子』巻一の修身篇第二「凡用血氣，志意，

知慮，由礼則治通」に記載され，“こころ”は内外の生活環境に適合させながら，精神や意識を変えて調えているという。これが血気の流れにまで制御する働きをもつ。同様な内容が『呂氏春秋』尽数篇，『史記』太史公自序篇，『莊子』盜跖篇，『墨子』所染篇，『周易』系辞上傳，系辞下伝，『淮南子』泰族訓等にも記されている。

次に“こころ”と“からだ”という内と外の内容について，古医書資料から論証しておく。中医学では人の“こころ”の動きは「七情」にその源流があると唱える。

「七情」ということばが最も早くみえるのは『礼記』礼運にある²⁸⁾。

『素問』上古天真論篇第一には「外不勞形於事，内無思想之患。以恬愉為務，以自得為功，形体不敝，精神不散。(年)亦可以百数」(外では，形を事に勞せず，内は，思想の患い無し。恬愉を以て務めと為し，自得を以て功と為し，形体，敝れず，精神散ぜず。(年)亦た百を以て数うべし)と記されている。上古天真論では“こころ”と“からだ”の内，外での調和(和合)を優先させると延命長寿ができるという。反対に“こころ”と“からだ”が分離していくと，延命長寿の妨げとなる。この根拠となる説は宋代の陳言(1131-1189)が『三因極一病証方論』に『素問』挙痛論と，前掲した『礼記』礼運を引用し，「七情，人之常性，動之先自臟腑郁發，外形于肢体，為内所因」と記載されている。つまり，日常生活における「七情」の変化が，みずからの五臓の働き身体に影響を及ぼしているという。後世，明代の『普濟方』『類経』『景岳全書』や，清代の『遵生八箋』にまで同文がみられることから，「七情」による心身における内外の調和が，現在の長生術(養生)の基本として受け継がれていたことがわかる。これら内外の調和を重要視した調和医学は『素問』にもある。

生氣通天論篇第三には「如是則内外調和，邪不能害，耳目聰明，氣立如故」(是の如くは則ち内，外は調和し，邪は害すること能わず，耳目は聰明にして気は立ちどころに故の如し)と記されている。前掲した医書文献をみる限り，身体内のエネルギーの一つである「氣」が衰えると，身体外の耳や目には機能的に老化が進むという。このように『素問』には，身体内と身体外の繋がりを示す文脈が随所にみえる。

また，陰陽応象大論篇第五にも内外調和の関係性に「以表知裏」(表面を以て裏面を知る)という文があり，『靈枢』の外揣第四十五には「故遠者司外揣内，近者司内揣外」(故に遠き者は外を司って内を揣(はかり)，近き者は内を司って外を揣)と，身体における内外の関係が記されている。よって，内部の“こころ”の主體的自立性が，外部の「健康寿命」に通じる。換言すれば身体の表(体外)や裏(体内)の生理学的機能と心理学的の均衡を保つことを「内外合一」というのである(『涇野子』内篇，卷十八に「此見内外合一之学也)。それらは『礼記集説』卷九十六「有諸内必形諸外」(内有るものは，必ず形となって外にあらわれる)²⁹⁾でも記されている。

したがって，著者は「内外合一」を次の三つに分類することができる。これら三者は常につながる。

- | | |
|-------------------|------------|
| ① “こころ”と“からだ”の内外説 | 『素問』挙痛論 |
| ② “こころ”と“五蔵”の内外説 | 『靈枢』本蔵篇 |
| | 『素問』陰陽應象大論 |

③ “こころ”と“からだ”と“五蔵”の内外説 『靈枢』本神篇
『素問』経脈別論

臨床実践を説く『黄帝内経』には、生命への尊厳を重視した医家が注視すべき治療の優先順位についても記され、そこには共通して“神”を調えることから始めることにある。

おどろくことに素問では“神”と死生観を強調した文脈がみえる。

疏五過論篇

「精神内傷，身必敗滅」（精神，内に傷れば，身，必ず敗れて滅す）。

移精変気論

「得神者昌，失神者亡」（神を得た者は昌え，神を失えば亡ぶ）

よって、中国伝統医学における、医家が保ち続けなければならない医療行為の治療姿勢の基本が、“神”すなわち患者のもつ内面の“こころ”の均衡と調和、自発力から始めなくてはならない。“神”は内に位置づけられるため、「内外合一」の内の文字には“神”の調和を先とし、その次に外である肉体（形体）を重んじたのである³⁰⁾。これらの概念は医書のみで止まらず『莊子』にも記されている。

刻意編第十五

「純素之道，唯神是守。守而勿失，与神為一，一之精通，合於天倫」

（純素の道は，唯神を是れ守る。守りて失うこと勿ければ，神と一たり。一の精，通じて，天倫に合ふ）。

純精素質の道は，唯，この精神に守ることにある。この精神をしっかりと守っていれば，肉体は精神と合一する。合一した精神は，天地自然の理に通じ合うものである³¹⁾と載る（新釈漢文大系，明治書院）。

また、前漢の武帝、淮南王劉安（紀元前179年～紀元前122年）が編纂させた『淮南子』にも“神”の記載があり³²⁾、晋代の葛洪撰（261-341頃）『抱朴子』の内篇卷一、至理卷五では「身勞則神散，氣竭則命終」。（身を勞すれば則ち神は散じ，氣か竭（つきる）則ち命を終える）と³³⁾“こころ”（神）と“からだ”（形）の関係性を示した興味深い記述がある。陶弘景（456-536）『真誥』運題象篇にも「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」（面は神の庭，髮は腦の華，心悲しければ則ち面焦（かおやつれ），腦減ずれば則ち髮素（しろ）く，精の元，内に喪（うしな）われ，丹津損ない竭（つ）くる所以なり³⁴⁾）と記され，同文が明代の養生書，高濂撰『遵生八牋』卷一の「清修妙論牋」上に載る續博物誌でも『真誥』運題象篇の文を引用していた。

以上のように古医書資料の随所には“からだ”と“こころ”が無二の存在であることが確認できる。そして伝統医学が哲学と医学が融合するという興味深い事例が『黄帝内経』に載る。それが『老子』から引用した文脈を『黄帝内経』の巻首に載せた実例にある。

前掲した上古天真論第一に注目する。

「恬憺虚无，真氣従之，精神内守，病安従来」³⁵⁾（恬憺虚無なれば，真氣之に従い，精神内に守る，病安んぞ従い来らんや）³⁶⁾である。ここに載る「恬憺虚无」という『老子』の思想が，医書である『黄帝内経』に引用されていたことで，明らかに哲学思想と底辺で結びつく。宋代の張君房『雲笈七籤』卷五十九の諸家氣法に

も同文が引用され、中国哲学が現代の伝統医療文化にまで受け継がれている。王冰は上古天真論を巻首に置くことで、人間の“こころ”と“からだ”を結びつけた医療行為の実践には、人間の内部にある精神を守り続けるという、道家哲学の「守神」思想の出発点がここにあると考えた。

以上、『黄帝内経』等の古医書資料には精神“こころ”を養うことが、健康な“からだ”と、若さ、美しさを保ち続けることの基本であると言える。つまり、“からだ”と“こころ”に調和を置いた医療文化を治療技術の基軸にしていた。前掲の論述を踏まえて、本論で言う「健康寿命」の延伸とは、“神”すなわち精神の働きを主眼に置いた、“からだ”と“こころ”の形神合一の調和医学こそが『黄帝内経』の説く「健康寿命」を作り出すという説である。その基軸こそが施術を受ける側の「客体」から、自らが「主体」とする“こころ”と“からだ”の自立的、自己変革のための活動にあることが示唆された。

4. 結語

中国に淵源を發する伝統医学の実践は、伝統医療文化で培われた人間の精神と、健康の底流に脈打つ思想、そして自然との営みとの中にある。そこには「気」(生命力)と“神”(精神)の共生を主とした、人間の内発的な力による「形」(身体)の健康にあり、それが長寿を保つと言う。先人らは『黄帝内経』等の医書文献を通じて、いつまでも若々しく健康でありたいという願いを、伝統医療文化に強く吸収させたのである。その結果、悠久なる中国伝統医学の背景には、上述の健康観を軸足とした“こころ”と“からだ”の調和による養生観の育成にある。先行文献を見る限り、人間の精神と肉体との調和が、心身の均衡を保ち、自立的な健康維持を示唆する。

本論は中国古代の伝統医療文化における、“からだ”と“こころ”の結びつきが「健康寿命」に繋がるという遡及的一考察である。その結果、「客体」から「主体」、なおかつ自立的な“からだ”と“こころ”の蘇生が、「健康寿命」を延伸させるという。今後、伝統医学に受け継がれた中医調和医学の必要性を超高齢時代に提唱し、臨床教育での治療姿勢を後世に伝える必要があろう。

〔附記〕

なお、本論は、第11回学術総会の会頭講演の一部を論文化したものである。

〔COI〕

本研究について開示すべき企業との利益相反はなし。

〔謝辞〕

この度、2021年日本中医薬学会第11回学術総会において、発表の機会を与えていただきました。日本中医薬学会平馬直樹会長、大会の開催にあたり、学術講演を快諾してくださいました先生方各位ならびに各大学、研究機関、そして大会を成功裏に導きいただきました実行委員、プログラム委員の先生方に、衷心より感謝申し上げます。

引用文献および注釈

- 1) 家本誠一：黄帝内経素問訳注 第二巻. 医道の日本, 神奈川, 2013, p.112
- 2) 中医学の“神”は、喜、怒、憂、思、悲、恐、驚の「七情」と、神、魂、魄、意、志の「五神」など、精神や意識活動を指す。「七情」間には五行相剋関係を持ち、『素問』陰陽応象大論にも「悲勝怒、恐勝喜、怒勝思、喜勝憂、思勝恐」とある。また、「五神」についても、河上公注の『道德経』に載る「谷神不死」に「神為五臓之神也」とある。
- 3) 人民衛生出版社整理：黄帝内経（影印本）. 人民衛生出版社, 北京, 2013
- 4) 郭霽春主編：中医古籍整理叢書重刊・黄帝内経素問校注. 人民衛生出版社, 北京, 2016
- 5) 中国中医科学院編著：黄帝内経靈樞注評. 中国中医薬出版社, 北京, 2011
- 6) 篠原孝市監修：黄帝内経素問. オリエンツ出版社, 大阪, 1985
- 7) 南京中医薬大学中医系編著, 石田秀美監修：現代語訳●黄帝内経素問. 東洋学術出版社, 千葉, 2006
- 8) 家本誠一：黄帝内経 素問訳注. 医道の日本社, 神奈川, 2017
- 9) 諸子集成. 中華書局香港分局, 香港, 1978
- 10) 王家葵校注, 陶弘景集：養性延命録校注. 中華書局, 北京, 2014
- 11) 張繼禹篇撰：道蔵養生. 華夏出版社, 北京, 2003
- 12) 張君房篇, 李永晟点校：雲笈七籤. 中華書局, 北京, 2003
- 13) 文淵閣四庫全書（台北国立故宮博物館所蔵本）. 驪江出版社, 台湾, 1998
- 14) “徳”と“氣”は同義語で宇宙を構成する基本物質。張介賓は肇生之徳本乎天，成形之氣本乎地とある。郭霽春編：黄帝内経靈樞校注語訳. 貴州教育出版, 貴州, 2010, p.81
- 15) 人の生命とある。郭霽春編：黄帝内経靈樞校注語訳. 貴州教育出版, 貴州, 2010, p.81
- 16) 楊上善は“魄者，神之別靈也”。張介賓は“魄之為用，能動能作，痛痒由之而覺也”。郭霽春編：黄帝内経靈樞校注語訳. 貴州教育出版, 貴州, 2010, p.81
- 17) “薄”は“搏”に通ずる。
- 18) 氣と生と精の繋がりは、馬王堆漢墓『十問』に“治氣之精，出死入生”（氣の精を治むるは、出でて死し，入りて生く）とあり，大形徹著『馬王堆出土文獻訳注叢書胎産書・雜禁方・天下至道談・合陰陽方・十問』（東方書店，東京，2015，p.299）の注（一）治氣之精に、『管子』内業篇の「精也者，氣之精者也（精なる者とは，氣の精なる者なり）」という句がみえると載る。
- 19) 『素問』宣明五氣篇には『靈樞』『靈樞略』を引き“薄”に作る。張介賓は“兩精者，陰陽之精也。搏，交結也”とある。郭霽春編：黄帝内経靈樞校注語訳. 貴州教育出版, 貴州, 2010, p.81
- 20) 清の医家で『本草備要』『医方集解』の著者である汪昂（1615-1700頃）は“魄は陰に属し，肺は魄を蔵し，人の運動は魄に属す”とある。
- 21) 『甲乙経』卷一第一は“可”に作ると載る。郭霽春編：黄帝内経靈樞校注語訳. 貴州教育出版, 貴州, 2010, p.81
- 22) 『広雅』釈詁に“任，使也”とある。
- 23) 楊上善“任物之心，有所追憶，謂之意也”。
- 24) 山東中医学院，河北新医大学，南京中医学院ほか編集：鍼灸甲乙経校釈. 人民衛生出版社, 北京, 1979, p.1-4.
- 25) 伊東貴之：「心身/身心」と環境の哲学. 汲古書院, 東京, 2016, p.265-272
- 26) 紀軍，邴守蘭，張馥晴校注：中国古籍整理叢書 吳達候篇撰『内経精要』卷一. 中国中医薬出版社, 北京, 2017, p.5

- 27) 杉本達夫：荀子。徳間書店，東京，1984，p.232-234
- 28) 烟建華：『内経』学術研究基礎。中国中医薬出版社，北京，2010，p.193。『礼記』礼運には「何謂人情，喜怒哀惧愛惡欲，七者，弗学而学」とある。
- 29) 衛湜撰：礼記集説（欽定四庫全書，経部，台北国立故宮博物院所蔵本，文淵閣四庫全書，第119冊所収）。驪江出版社，台湾，1998，p.114
- 30) 『素問』举痛論に「怒則気上，喜則気緩，悲則気消，恐則気下，驚則気乱，思則気結」と，精神活動が広義の生命現象と連動し合った概念がある。（王慶其・周国琪主編：“十三五”国家重点図書 黄帝内経百年研究大成。上海科学出版社，上海，2018，p.50-54，p.925）
- 31) 市川安司，遠藤哲夫：新釈漢文大系 莊子 下 第八卷。明治書院，東京，1967，p.450-452
- 32) 郭金彬，徐梦秋主編，王巧慧著：淮南子の自然哲学思想。科学出版社，北京，2009，p.353-385
- 33) 王明：抱朴子内編校釈。中華書局，北京，1985，p.110，本田濟他訳：中国古典文学大系 第八卷 抱朴子・列仙伝・神仙伝・山海経。平凡社，東京，1969，p.41
- 34) 吉川忠夫，麥谷邦夫：眞誥研究（訳注編）。京都大学人文学研究所，京都，2000，p.53
- 35) 『正統道藏』洞真部，衆術類所収の馬承禎撰『修真精義雜論』慎忌論に同文が載る。
- 36) 島田隆司訳：現代語訳●黄帝内経素問（上）。東洋学術出版社，千葉，2006，p.32

【受付：2022年4月11日，受理：2022年8月16日】