

朱權の養生思想の形成と展開

——『活人心』『神隱』を中心に——

劉 青

はじめに

朱權（一三七八一—一四四八）は、明の太祖朱元璋の第十七子（一説に第十六子^{〔1〕}）で明代を代表する文人である。朱權は、自ら臞仙くせんと號したが、涵虛子、丹丘先生という別號でも呼ばれている。洪武二十四年（一三九一）に寧王に封ぜられ、大寧（現在、内モンゴル赤峯市寧城縣）に居をかまえていた。朱元璋の没後、建文帝によって王位を剝奪され、成祖の時、南昌に移された。その後は才智を隠し、趣味の世界に没頭した。文化人として道教、養

生、劇曲についての著作を多く残した。

朱權の醫學養生關係の著作は『活人心』『神隱』『壽域神方』『乾坤生意』『乾坤生意祕鑑』『運化玄樞』などが残っており、編輯・刊刻した醫學書は『神應經』『十藥神書』『素問病機氣宜保命集』『小兒靈祕方』などが現存している。道教關連の著作は『天皇至道太清玉冊』『庚辛玉冊』『救命索』があり、そのほか、お茶に關する著作『茶譜』、音樂・劇曲類の『神奇祕譜』『太和正音譜』、韻書類の『瓊林雅韻』も各分野に影響を及ぼしている。

中國では、葉明花氏が博士論文『朱權醫藥養生文獻研

究』(二〇〇九)で朱權の生涯や著作を主題とし、彼の醫學養生の著作を網羅的に紹介している。葉明花氏・蔣力生氏『朱權醫學全書』(中醫古籍出版社、二〇一六)は彼の八つの醫學書を収集し、刊行した。しかし、葉明花氏の研究は傳統醫學の觀點からの書誌研究、文献リスト作成等が中心で朱權の思想を系統的に分析するまでには至っていないともいえる。韓國でもいくつかの研究成果があるが、多くは朱權『活人心』と李退溪との關係を巡る研究である。日本では三木榮氏が『朝鮮醫書誌』に朱

權『活人心』の朝鮮版書誌情報を紹介している。『中國養生叢書』シリーズ第一輯に『活人心法』を収録し、石田秀實氏の「『活人心法』解説」²⁾が附されているが、それ以外には彼の醫學や養生思想に關する研究は見出せない。なお、高橋忠彦氏の「明代前期の茶書に就きて(上)朱權の『茶譜』」、佐々木猛氏の「朱權の『瓊林雅韻』」という養生書以外の作品に注目した研究もある。

本稿では、明代の社會狀況を全體的に概括しつつ、朱權の生涯と著作背景を探っていく。中でも、二つの代表

的な養生書『活人心』と『神隱』を取り上げ、それ以前の養生思想とも比較しつつ、著作の目的、作品の構成と特色を分析し、明初における朱權の養生書の位置づけや彼の養生思想の一端を明らかにしてみたい。

一、生涯について

(一) 境遇と藩王政策

『明史』³⁾列傳・寧獻王權傳の記録によると、朱權は太祖の第十七子で、洪武二十四年に寧王に封ぜられ、大寧を封地とした。大寧での様子については「鎧を着た兵士が八萬あり、革車が六千あり」「騎兵は皆驍勇であり、力を盡くしてよく戦う」⁴⁾と記載があり、國境を鎮守するために相當な軍事力を持つていたことがわかる。實際、燕王叛亂の際に、燕王が寧王の戦力を最も恐れていたようである。⁵⁾

靖難の變に際して、燕王から「中分天下」の約束がなされていた。しかし治亂の後、蘇州、錢塘を封地に要求したもののすべて拒否された。結局、南昌を封地とされ、

移住の直後、朱權が巫蠱を行ったという噂が成祖に報告されると、「密告」事件があった。それ自體は濡れ衣と證明されたが、この「密告」事件をきっかけに、朱權は「その日から身分才智を隠し、精廬一區を作り、そこで琴を弾き、讀書をする」という態度で生活をおくるようになった。そして朱權はそのまま無爲に成祖の世を過ぎた。成祖の没後、仁宗を経て宣宗の世になると、朱權は改封、土田灌漑、品級論定について宣宗に上表したが、かえって宣宗に譴責された。そのため、「朱權は文學士たちと交際し、神仙のように昇天することを志し、自分で臞仙と稱する」という生活を続け、正統十三年に亡くなったと伝えられている。

明初、太祖は「藩王政策」を行った。それは自分の子孫らを藩王に任命して國境の要塞を固く守らせる一方で、軍事権力と一部の政治権力を行使して中央集権を強固にし、國の安定を圖ろうとするものであった。

しかし、中央は諸王の権力が中央政權の脅威になるのをおそれ、建文帝以後、四世代にわたって、徐々に「藩

禁政策」を進めていった。諸王の軍事力及び政治権力は制限され、頻繁に告發され、處罰されることもあった。

諸王らは無爲徒食にはしり、文學や宗教に心を寄せ、多くの著作を残すことになった。彼らは治世で才能を發揮する場がなくなったため、文學や宗教に人生の不遇に對する鬱憂な氣持を寄託しようとした。つまり、諸王らが宗教に強い關心を寄せ、「避世」の態度を取ったことは、政治の壓力を畏れ、政治に無關心を装うことで自身の保全を計ろうとしたためである。

(二) 道教との關係

朱權が生前よく活動し、「西山の縵嶺に南極長生宮を建てた」という西山地域は、道教の淨明道の祖師許遜が修道した地であり、後に淨明道の本據地ともなっている。史料によると、若い頃の朱權は、「釋老にも幅廣く精通し」「とりわけ道術を好み」、太祖にも「仙分あり」と褒められたという。晩年に彼は「神仙のように昇天することを志し」、生前の一四三八年、自分の墓(生墳)を作

りたいと上奏し、南極長生宮を建てた。没後には、「南極衝虚妙道眞君」と敕封された⁽¹²⁾という記載もみられる。

Richard G. Wang氏が*The ming prince and Daoism*で、朱權は傳度を受け、淨明道士になった可能性も高いことを指摘している⁽¹³⁾。しかし、淨明道關連の史料以外には、朱權の道士としての修練活動に關する記録はほとんどない。無論、彼が皇子の境遇を放棄し、淨明道の教法を學び、修道と著述に専念するエピソードは、當時の淨明道にとつて良い宣傳になったであろうと推測できる。

さらに、朱權が晩年に『重編海瓊玉蟾先生文集』を再編・刊刻した際、序文に、白玉蟾(南宋)は「天真」となり、自分は彼と二回出會い、彼から數十萬言の詩文を受け継ぎ、「歲月にうずもれ、世に流傳することができなくなる⁽¹⁴⁾」となることを心配していたため、文集を再刊して上梓したとされている。塵世で白玉蟾に見捨てられたくないと言つたという記載もある。南宗の第五祖としての白玉蟾も西山において、様々な宗教活動を行い、道士たちと親密な交流をもち、祖師に準ずる扱いをされて

いたと思われる⁽¹⁵⁾。以上のように、朱權と淨明道との關係を直接的には證明できないが、彼の道教信仰の強さは十分に推測できるであろう。

續道藏に収録されている『天皇至道太清玉冊』は、朱權によって編纂された類書的な道教書である。冒頭の「原道」篇には「我が道祖軒轅黃帝が九皇の運を受け、六龍を受けて天を司り、天の代わりに極を立ち、三才を定める。」「道祖軒轅黃帝は始めて文字を作り、衣服を作り、宮室を作り、器用を作る⁽¹⁶⁾。」と述べられており、「黃老の教え」が高い立場に置かれている。「老子の教え」についての解釋は、『老子』の第十三章「故貴以身爲天下、若可寄天下。愛以身爲天下、若可託天下(故に、貴ぶに身を以てして天下の爲にせば、若ち以て天下を託す可し。愛おしむに身を以てして天下の爲にせば、若ち以て天下を寄す可し。)」を引用し、「不毀形」とされている。一方、朱權は本書で、儒教に對して「儒道一理」という態度を取っているが、佛教に對しては「外夷」の教と繰り返し述べ、佛教經典を「妖書」と呼んでいる。

二、『活人心』の構成と思想

『活人心』は、養生に關する朱權の代表作であるが、著書年代ははっきりしていない。總字數約二萬字、上下二卷からなる書物である。

上卷は「未病を治す」ことを主旨とし、「中和湯」「和氣丸」「養生之法」「治心」「導引法（八段錦、去病延壽六字法、四季養生歌、臟器保養などが含まれる）」「保養精神」「補養飲食」の七つの部分で構成されている。下卷は「已病を治す」ことを主旨とし、「玉笈二十六方」「加減靈祕十八方」において、二十六種類の薬方、十八種類の薬方がそれぞれ記されている。

版本は現在、明刊本一種類、朝鮮刊本二種類、日本刊本二種類が残存している。筆者が調査した結果、明刊本は二部存在することが判明した。一部は大阪の杏雨書屋本で、現在、福井崇蘭館舊藏書として所蔵されている。

この杏雨書屋本については、現在までの調査結果や、最近の展覧資料、池田壽氏の研究から明刊本とみて間違いない¹⁷

ないと考える。もう一部は、臺灣中央研究院傅斯年圖書館に所蔵されているものである。臺灣の明刊本は残缺本で、下卷の十四種類の薬方が散佚した状態である。また破損などが原因で、判讀ににくい箇所も多数あった。

(一) 本書の書名

ここで、書名について確認しておきたい。本書の常用書名は「活人心法」であり、「活人心」「活人心方」「新刊京本活人心法」「臞仙活人心法」等も用いられたことがある。『中醫古籍總目』（上海辭書出版社、二〇〇七）の記載では（「新刊京本」活人心法 又名 臞仙活人心方）である。しかし、本書作者の自序には「今述其二家之說、自成一家新話、編爲上下二卷、目之曰活人心、謂長存救人之心、慾全人之生、同歸於壽域也（今、その二家の說を述べ、自らで一家の新話にして二卷に編纂し、活人心と名附けた。人を救う心を長く存し、人の生命をまっとうさせ、一緒に長壽の域に歸すためである）」とあるため、書名は「活人心」であり、「人を救う心」の意味を表しているこ

とが明らかである。加えて、『百川書誌』⁽¹⁹⁾『國朝獻徵錄』⁽²⁰⁾『江城名蹟』⁽²¹⁾ではすべての記載が「活人心 二卷」となっており、明代の醫學書『遵生八箋』『食色紳言』に本書を引用する場合は「活人心書曰」「活人心云」としている。また、明刊本の巻頭書名も「活人心」のため、本稿でそのまま使用する。

様々な地域で復刻が行われるにつれて、書名と巻数の變化も現れていった。時系列的にみると、書名と巻数の改變は以下のようになる。

①『醫方類聚』の引用の書名「臞仙活人心方」②朝鮮安珪跋本（一五四）は二卷本、書名「新刊京本活人心法」③朝鮮慶州本（一五五〇）は二卷本、書名「活人心法」④日本早稻田本（一六五三）は三卷本、書名「臞仙活人心法」⑤『千頃堂書目』は「活人心 三卷」、『明史藝文志』は「活人心 三卷」⑥『天一閣書目』は「活人心法 二卷 明元洲道人涵虛子 嘉靖二十九年 陝西布政司葛守禮重刊」。

（二）本書の構成

上巻の冒頭に總論のような序文が附され、朱權の養生に對する基本的認識が語られている。ここでは、病因について以下のように説明されている。

雖治法有二、而病之源則一、未必不由心生。

（治療法は二つあるが、病源が一つである。必ず心から生じる。）

治療法は「治心、修養」があり、「藥餌、砭熨」もあるが、病源は唯一であり、それはすべて心から生じたものという。ここで、朱權は「治心、修養」の説と「藥餌、砭熨」の説いわゆる「二家之説」を述べ、「一家新話」として編纂した。「一家之言」「一家新話」という言葉は、朱權の他の著作にもよく現れるものである。自身の著作に關わらず、朱權が他者の著作を再編集の折にも、自己の知見を加味し、多少の改變やコメントを加えることで新たに「一家之言」にするのが彼の編輯の特徴である。

また序文の最後で、著述目的について「およそ醫者は病源を察知することができ、この書をうまく使うことが

できれば、ただこの本だけで醫の道を成就できる。一般人は修養の術をよく行い、うまくこの書を使うことができれば、ただこの本だけで仙の道を成就できる。必ず長壽になれるので、この書は人々にとって不可欠であると語っている。⁽²²⁾

上巻の「養生之法」「導引法」「保養精神」は、ほぼ『修真十書』（『正統道藏』の洞神部方法類に収録）を摘録したものである。朱權が自身の知見により著した内容は「中和湯」「和氣丸」「治心」「補養飲食」の四部である。正統道藏の洞神部方法類に藏されている『修真十書』は、内丹思想に關する十種類の著作をまとめたもので、南宗鍾呂派の弟子達によって元代初期に編纂されたと考えられている。⁽²³⁾

「養生之法」の内容は、分散的で、系統立っていないように見えるが、實はすべて『修真十書』の第一書「雜著指玄篇」にある西山先生の「衛生歌」の引用である。ただ、「衛生歌」の各句が省かれ、各句についている注釋（注釋者不明）を丸寫ししたのみである。

次の「導引法」の前半、「八段錦」「去病延壽六字法」「四季養生歌」は『修真十書』の第四書「雜著捷徑」にある「鍾離八段錦」の全篇をそのまま引用しているほか、⁽²⁴⁾後半の心、肝、膽、脾、肺、腎についての叙述は第十書「黃庭内景五臟六腑圖」に對應する項目の節録である。

「導引法」部の最後の一段落は「雜著捷徑」の「呂真人小成導引法」をそのまま採っている。しばしば後世に「八段錦」に關する最初の資料と言及されてきた「活人心」の「導引術」は、圖を含めて「雜著捷徑」の「鍾離八段錦」と一致している。鍾離が初めてこの「八段錦」を石壁に書き、世に流傳させたこと、また後世、元の「八段錦」に「六字氣」を書き加えた寶銀青の「八段錦」及び小崔先生の「臨江詞」が著され廣まったということも『修真十書』に詳しく記されている。⁽²⁵⁾

さらに、「保養精神」は『雜著捷徑』の「保精神」をそのままの引用している。

下巻は、「玉笈二十六方」「加減靈祕十八方」の二部があり、それぞれ二十六種類藥方及び十八種類藥方が記さ

れている。「加減靈祕十八方」という書名は、『晁氏寶文堂書目』に「靈祕十八方加減」が挙げられ、この書は六體齋醫書『蘇沈内翰良方』と『四庫全書存目叢書』に収録されている。二書を比較した結果、「活人心」に収録されている部分と一致していることが明らかになった。

また、『晁氏寶文堂書目』⁽²⁷⁾には「玉笈二十六方」という書名もあげられているが、『活人心』以外の「玉笈二十六方」は傳存していないため、内容が一致するかどうかは確認できない。

『活人心』の「玉笈二十六方」の淵源をさらに探る手段として、薬方を逐一対比し、出典を調べた結果、その二十六の薬方のうち十九は、以前の醫學書に同一のものが見出せず、朱權が自己の醫學知識や臨床經驗から考案した薬方ではないかと推測される。残りの七は、宋元の方薬書『太平惠民和劑局方』『世醫得效方』『是齋百一選方』『宣明論』『急救仙方』⁽²⁸⁾『御藥院方』にほぼ同一の薬方があるが、薬方名が異なることや薬劑の量が違うなど、多少の異同があるため、完全に一致するものはみあたらず

なかった。これらを次頁の表1にまとめた。

(三) 本書の特徴

上巻の冒頭で内容を概括し、「病は心から生じ、業は心によって作り」という病源論を強調している。疾病は「天刑之疾」と「自戕之疾」の二種類あるが、すべては心が原因であるとしている。⁽³⁹⁾

「心」と「道」との関係については、太白真人の言葉である「その病を治したいなら、まずはその心を治し、必ずその心を正しくし、その後、道に頼る。」⁽⁴⁰⁾を引用し、さらに「道を用いて心を治し、病を治療する」「心は天と一となり」「心は地と一となり」と述べている。⁽⁴¹⁾ つぎに、「心」と「神明」との関係については、「心というものは、神明の部屋である。中は空っぽで直径一寸くらいと小さいが、その中に神明がいる」⁽⁴²⁾「心が安静であれば、神明と通じることができる」⁽⁴³⁾と述べている。さらに、『活人心』に「中和湯」と「和氣丸」の二種類の修心のための薬方が提案されている。「和氣丸」では、独自の

表1 『玉笈二十六方』の薬方一覧表

薬效	薬名	由来	変更
百病通用	至聖來復丹	①『和劑局方』卷五(29) ②『幼幼新書』卷九引『養生必要』(30)	①原名「來復丹」 ②原名「古方至聖來復丹」
百病通用(補養)	還元丹	創方	
解毒	玉樞丹	①『葉氏錄驗方』下卷「聖授奪命丹」方(31) ②『百一選方』卷一七「神仙解毒萬病丸」方(32)	①原名「聖授奪命丹」 ②原名「神仙解毒萬病丸」
瘡毒	玄靈丹	創方	
瘡毒	天漿	創方	
膏藥(惡瘡)	神授東華益筭膏	創方	
安神	歸神丹	『世醫得效方』卷八(33)	使用量は毎回「二九丸至三九丸」を「二九丸至五九丸」に変更した。
風藥	辟異錠子	創方	
風氣	捉虎丹	『宣明論』卷十三(34)	原名「一粒金丹」 薬劑量は「草烏頭 一斤」を「草烏一兩半」、「五靈脂 一斤」を「五靈脂 一兩半」、「木鼈子 四兩」を「木鼈子 一兩半」、「白膠香 半斤」を「白膠香 一兩半」、「地龍 四兩」を「地龍 一兩半」、「細墨 一兩」を「京墨 一錢半」、「乳香 二兩」を「乳香 七錢半」、「當歸 二兩」を「當歸 七錢半」、「沒藥 二兩」を「沒藥 七錢半」、「麝香 一錢」を「麝香 二錢半」に変更した。
胃腸	九仙奪命丹	『醫方類聚』卷百四引『急救仙方』(35)	原名「九仙餅」 薬劑量は「人參 二錢」を「人參 一錢」、「厚朴 十五錢」を「厚朴 五錢」に変更した。
過藥(積滯)	靈寶丹	創方	
治氣	四炒枳殼丸	『仁齋直指』卷十七(36)	使用量は「每服三十丸」を「每服七十丸」に変更した。
瀉痢	感應丹	『和劑局方』卷三(37)	原名「感應丸」 薬劑量は「新揀丁香 一兩半」を「丁香 一錢」、「南木香 二兩半」を「木香 二錢半」、「肉豆蔻 二十個」を「肉豆蔻 一個」、「巴豆 七十個」を「巴豆 七個」、「川幹姜 一兩」を「幹姜 一錢」、「杏仁 一百四十個」を「杏仁 七個」、「百草霜 二兩」を「百草霜 一錢」に変更した。
咽喉	玉關金鑰匙	創方	
咽喉	青龍膽	創方	
喉(魚刺)	魚刺竝骨鯁在喉者	創方	
齒(齒痛)	一啖散	創方	
齒(齒疳)	神功散	創方	
目藥	宋眞宗皇帝敕封續液膏	創方	
心疼	神靈丹	創方	
癩痢	南極延生湯	『御藥院方』卷七(38)	原名「牛黃瀉心湯」 薬劑量は「大黃 二兩」を「大黃 一兩」に変更した。
腫脹	丹房奇術不服藥自去水	創方	
男性藥(夜遺)	精天下第一下部藥	創方	
男性藥(夜遺)	玉露丸	創方	
男性藥(夜遺)	金鎖丹	創方	
婦人藥(產婦)	濟陰丹	創方	

朱權の養生思想の形成と展開

九

「三部經」も提起されている。

予有三部經、隻六字、經文雖簡而功夫甚大、但要至心奉行。或人來問、予曰…一字經、忍字。二字經、方便是也。三字經、依本分是也。這三部經、不在大藏、隻在靈臺方寸中。人人皆有、不問賢愚、不問識字不識字、皆可誦。

(私は三部經を所有し、その三部經はただ六文字で、經文は簡單だが、その力は非常に大きい。誠心誠意行ふ必要がある。ある人が私にその内容を問うたので、私はいう、一字の經が忍の字である。二字の經が方便である。三字の經が依本分である。この三部經は、大藏經にないが、ただ心の中にある。皆が持ち、賢愚を問わず、字が讀めるかどうかを問わず、皆がこれを唱えることができる。)

朱權の養生法は、複雑な身體技法は必要なく、誰でも實踐できる道德面、性格面における自律、つまり「正心修身」の考え方と捉えることもできる。特に、處世術に關して「忍耐」「本分を守る」「方便を行う」といった從

順を主とする態度は注意すべき點であり、これは身の保全の重視であり、彼の境遇を連想させる内容ともなっている。また、漢代に盛んになっていた黃老學については、池田秀三氏の「術數(黃帝)と老子の學の共通の基盤とは、「黃老養生の福」という明帝のことにば端的に示されるごとく、養生である。後漢の老子(道家)は基本的に身命保全の處世術と言いつてよい。」⁽⁴⁴⁾という見解がある。前述したとおり、「黃老の教え」を高く評價する朱權の思想にも、これと同じ傾向が見られる。

さらに、この修心における効果としては、「元氣を固く保ち、邪氣に侵入されず、萬病が生じさせなければ、長く安定し、存在し、悔しみをなくできる」「もし人が專念して受持できれば、病も生じず、災いもなく、自然に福を得ることが出来る。もし自分に福がなければ、必ず子孫にある」⁽⁴⁵⁾と、一般的な身體的健康の概念を超えて、長生を求め、命の長さに對する慾望を満たして個人の圓滿を求めるのみならず、無病息災、福が子孫まで及ぶという「久安長世」がこの養生書で最終目的となっている

ことがわかる。本書の序文でこれらを「仙術」「仙道」という範疇にまとめていることから、朱權の「仙術」に對する考えは仙人になるという従來の意味とは異なっていることがわかる。

なお、表1で指摘したように、下巻の藥方は全て基本處方であり、前代の醫學書から取捨選擇した藥方にせよ、自ら作った藥方にせよ、入手しやすい藥劑を使用し、日常生活において發症する一般的な病氣全般に對應させることを目的としている。つまり、貴賤を問わず人々に醫療を廣め、養生を身近なものにしようという試みであったことも指摘できよう。

三、「神隱」の構成と思想

朱權のもう一つの養生書『神隱』は、上下二巻で、成書年代は永樂六年⁽⁴⁶⁾、『臞仙神隱』『臞仙神隱書』とも稱されている。調査したところ、現在みられる版本は二つある。①明刊本、二巻、中國國家圖書館所藏、『四庫全書存目叢書』⁽⁴⁷⁾子部に景印本を収録。②明刊本、二巻四冊、

最後の一冊は散佚状態、鈔本で補足された状態であり、日本内閣文庫所藏。

(一) 著書の経緯

『神隱』は朱權が南昌に移封されて五年後の著作であり、この時期には數多くの醫學書を書いている。『朱氏八支宗譜・寧獻王事實』に、宣德年間、王府に子供は多いが、醫者は足りないため、帝が禮部に命じて醫師三人を選んで王に與えたと書かれており、當時の地方では王府であっても醫師が足りず、醫療現場の厳しさが窺える記録である。

中國の國家圖書館所藏の明刊本の巻頭に附された朱權の自序「神隱序」「壺天神隱記」「上天府神隱家書」及び下巻の自序には、なぜ「棄軒冕之榮而嗜蓑笠、厭華屋之廣而慕岩穴、舍千乘之貴而甘一農之賤（軒冕の榮えを捨てて蓑笠を好み、華屋の廣さに飽きて岩穴を慕い、千乗の尊を捨てて一農の賤を樂しむ。）」という生活を選んだのかという客の問いに對し、朱權は自分の立場を「勢利之地」⁽⁴⁹⁾

といい、私は「名を亂し、形を隱し、銳さを消し、紛らわしさを解し、それで、天下の人に私を嘲笑させ、本當のことがわからないようにした。これは空虚を逃れ、天地の間で身を清らかにするためである」と答えたところ。そして、『四庫全書總目』にも同じく「あわせてこの本を著し、志を明らかにした。永樂六年、(皇帝に)奉った。この韜晦を借りて災いを免れようとしたので、本當に恬退を樂しんだのではない」と述べ、世を避け、災いから免れることが朱權の意圖と考えられる。

(二) 本書の構成と特徴

本書の上巻は攝生の百科全書的手引きのようであり、内面の修養(處世術、道德、精神の極)、外部の構築(書畫骨董の鑑賞法、花竹蟲魚の名稱や栽培法、書房茶室の建築や道具の扱い)、仙藥の服食、日常飲食、農産物の加工等の内容が含まれ、すこぶる廣範圍を網羅している。神仙のような隱士の生活が描かれているのと同時に、實は簡單かつ實用的な生活術を述べたものである。

下巻は「歸田之計」「牧養之法」「治六畜諸病法」の三部で構成され、農業知識を全般的に紹介している。「歸田之計」は一年の十二ヶ月、「月令」ごとに「務農」「種木」「蒔藥」「種花」「修饌」などの項目を立て、農業知識を詳細に解説している。「牧養之法」「治六畜諸病法」には家禽、家畜、魚類の飼養法や病の治療法などの獸醫學分野について解説している。天野元之助氏が『中國古農書考』で本書を「農書」と分類したように、本書の後半では、専門的な農業知識について述べている。そのため、農書と見なした研究も幾つかあったが、農書というよりも、農書の性格を併せ持っていると考えたほうが適切であろう。また、天野氏の考察によると、『神隱』下巻月令は、ほぼ元代の農書『農桑衣食撮要』そのままの文か、加筆などして編輯したものだという。

「仙家服食二十一條」には服食法二十一條が紹介されており、外丹的な服食と見られる内容が多い。例えば、「山中煮白石」「服食鐘乳法」「曾青水」「方朔餌雄黃法」等の藥方がある。これらの原材料として石部の白石、鍾

乳、曾青、雄黄が使用されており、「除百病」「延年」「三年不饑」「養精神」「肌肌潤澤」などが效力として記されている。

例えば、『抱朴子』金丹篇においては、「遂以升仙」「百日仙矣」「令人不死」「便飛仙也」などの表現がよくみられ、疾病の全癒、肉體の不死、さらに空を飛ぶような超能力を手に入れるための「仙藥」というのが一般的な認識であった。これに對し、『神隱』の藥方は精神安定や肌の治癒などの藥效が中心に記述されており、日常生活でよく使われる一般的な藥の紹介になっている。また、飢餓對策として、「不饑不渴」「三年不饑」が五回も提起されており、現實社會の問題にも目を向けている點は興味深い。

「道家の本質と神仙家の主張はそもそも相反するものであるが、養生説が接點としての働き、外觀上、この二者の間に密接な關係が生ずるようになった」⁽⁵³⁾と津田左右吉氏が述べているように、養生術が生まれた時點では、道家や傳統醫學の影響を受け、道家の養生術、醫學の養

生法などが多様な發展を遂げていたと見られ、養生術は道家と神仙思想の兩者の間の接點として作用を發揮してきた。しかし、近世以降、養生思想自體が次第に展開していき、内容も範圍もさらに豊富さを増していった。そのため、道家の養生術や、醫學的に死に對抗する手段から次第に獨立し、朱權が考えたように、「仙藥」「仙術」「仙道」に關しては、精神安定、萬病不生、長世久安という方向に收束していった。宋元時代から芽生え、明初でさらに成熟し、次第に「養生思想」という部門の成立に至ったと言えるであろう。従來の「神仙思想」では「不老不死の體を持つ」に主眼が置かれていたが、この時期に「養生説」を通じて神仙説と道家や醫學が結合されていき、「神仙思想」の轉換があつたと考えられる。

おわりに

本論で見てきたように、朱權自身の不遇な生活は著作の動機となり、著作には彼が理想とした攝生生活が述べられていくと同時に、彼の心境もそのまま反映されてい

る。

朱權の養生書では、養生術を長壽や昇仙のみを目指すものとはせず、心身の安泰や平和な人生、福を子孫まで及ぼすことも、その修養によって至る理想の境地として設定されている。さらに修心養神の考え方や実践しやすい健康法、庶民向けの生活スタイルも提示している。これにより、「修心」は手段でもあり、目標でもある考え方として、明代養生ブームの先駆けと言えよう。

また『活人心』及び『神隱』は、朱權独自の文章ではなく、道教の典籍、醫藥書、農書の引用も多く見られる。朱權の多岐にわたる執筆活動から見ると、このような著作法がまだまだ存在していると推測できる。しかし、引用された事項はただ羅列しては無く、従来の作品から取捨選擇して抽出した素材に自身の考えを入れ、改めて分類、編集し、直した内容となっている。これは彼の作品の特徴と言えるであろう。

例えば、『修心十書』『黃庭内景五臟六腑圖』では、以下の項目順で臓器の保養について述べている。

肺臟圖、修養法、相肺臟病法、導引法、治病肺臟方
心臟圖、治心臟病法、忌食法、心臟導引法
肝臟圖、修養法、相肝臟病、肝臟吐納法、生食法、
導引法

脾臟圖、修養法、相病法、脾病證、治脾臟吐納法、
食禁、導引法

腎臟圖、修養法、相腎臟病法、腎病證、食禁、導引
法

膽臟圖、修養法、相病法、導引法、吐納法、

五臟圖文備記、元始太玄經曰

『活人心』の「導引法」で、朱權は以上の内容から各臓器の「導引法」部分のみを抽出し、「心、肝、膽、脾、肺、腎」と順序を入れ替えて編輯している。そして導引法の總括として、最後のところに「雜著指玄篇」書の「呂真人小成導引法」を附している。皇族であり、大量な藏書を持ち、⁽⁵⁴⁾「諸書無所不窺」⁽⁵⁵⁾の後、従来の養生術及び養生思想を修正し、集めしつづまとめた作業は、歴史的、社會的に重要な役割を果たしたと考えることができる。

る。

その後、朱權の養生書は朝鮮そして日本に傳來し、それぞれの文化、風土、宗教と融合し、受容されてきた。

明代の養生思想が近世東アジアで、どのように展開していったのかについては今後の課題としたい。

(本稿は公益財団法人武田科學振興財團杏雨書屋二〇一九年度杏雨書屋研究助成による研究成果の一部である。)

註

- (1) (清)張玉廷等撰『明史』(中華書局、一九七四年)列傳第五・諸王第二に「寧獻王權、太祖第十七子」という記述がある。一九五八年、江西省新建縣の朱權の墳墓が發掘され、正統十四年(一四四九)に書かれた『寧王壙志』が出土している。志文に「第十六子」と記されている。「寧王朱權的行次」(『史學月刊』〇一期、一九九〇年、三一頁)に範浦濰氏の考察によれば、趙王が夭折したことをうけて、行次に入れられたかどうかの違いであるという。
- (2) 曹無極著・朱權著『萬壽仙書 活人心法』(坂出祥伸監修『中國養生叢書』第一輯、谷口書店、一九八八年)
- (3) 前掲『明史』列傳第五・諸王第二 三三九一頁

(4) 前掲『明史』列傳第五・諸王第二 三三九一頁

「帶甲八萬、革車六千、所屬朵顏三衛騎兵皆驍勇善戰」

(5) 前掲『明史』列傳第五・諸王第二 三三九一頁

「燕王初起兵、與諸將議曰：『曩餘巡塞上、見大寧諸軍剽悍、吾得大寧、斷遼東、取邊騎助戰、大事濟矣。』」

(6) 前掲『明史』列傳第五・諸王第二 三三九二頁

「自是日韜晦、構精廬一區、鼓琴讀書其間」

(7) 前掲『明史』列傳第五・諸王第二 三三九二頁

「權以與文學士相往還、託志狷舉、自號臞仙」

(8) 『朱氏八支宗譜・寧獻王事實』(江西省博物館、南城縣博物館、新建縣博物館、南昌市博物館編『江西明代藩王

墓』、文物出版社、二〇一〇年) 一九〇頁

原本『朱氏八支宗譜・寧獻王事實』はコロンビア大學所藏だが、原本の閲覽ができないため、『江西明代藩王墓』の引用文を整理した。

「正統三年奏建生墳、英宗皇帝遣使劉通敕詣郡牧爲作南極長生宮於西山之嶺。王自撰碑樹於其上。」

(9) (明)焦竑輯『國朝獻徵錄』寧獻王(上海書店、一九八七年) 卷一 七〇頁表

「好學博古、諸書無所不窺、旁通釋老、尤深於史」

(10) (清)查繼佐『罪惟錄』列傳四寧獻王權(浙江古籍出版社、二〇一二年) 第四册 一一三四頁

「尤好道術、太祖嘗曰、是兒有仙分」

- (11) 前掲『明史』列傳第五・諸王第二 三二五九一頁
 「權以與文學士相往還、託志狎舉、自號臞仙」
- (12) 前掲『朱氏八支宗譜・寧獻王事實』一九〇頁
 「景泰二年辛未十二月初十日、敕封南極沖虛妙道眞君。
 敕葬新建西山遐嶺峯」
- (13) Richard G. Wang *The ming prince and Daoism*
 (Oxford University Press' 1011) xv-xvi' 四四頁
- (14) 朱權編『海瓊玉蟾先生文集』(内閣文庫藏、明刊本)
 「重編海瓊玉蟾先生文集序」三頁表
 「歲月湮沒、而世無所傳、今偶得是書、如親覲師面」
- (15) 横手裕「白玉蟾と南宋江南道教」(『東方學報』第六八
 冊、一九九六年) 七七—一二二頁
- (16) 『天皇至道太清玉冊』(『道藏』一四八三・卷一・三 a
 三 b)
 「我道祖軒轅黃帝承九皇之運、承六龍以御天、代天立極
 以定三才」一「道祖軒轅黃帝始製文字製衣服作宮室製器用」
 (17) 全編は未見、巻頭ページで判断。参照・杏雨書屋開館
 40周年記念特別展示會「福井崇蘭館の祕籍」二〇一八年
 十月九日〜十三日、十五日〜十九日
 池田壽「福井崇蘭館本に關する覺書」(杏雨二〇一九、
 増刊號) 三七—三八頁
- (18) 『活人心』下巻「加減靈祕十八法」…小柴胡湯の後半、
 不換金正散、十神湯、生料五積散、二陳湯、參蘇散、香
 蘇散、經驗對金飲子、加減玄武湯、五苓散、四君子湯、
 烏藥順氣散、四物湯の前半部分は全て散佚している。
- (19) (明)高儒『百川書誌』(古典文學出版社、一九五七年)
 卷十 子醫家 一四七頁
- (20) 前掲『國朝獻徵錄』寧獻王權 七〇頁表
- (21) (清)陳弘緒『江城名蹟』(『景印文淵閣四庫全書』臺灣
 商務印書館、一九八三—一九八六年) 第五八八冊 史部
 三四六 地理類 卷一五葉表
- (22) 朱權著『臞仙活人心法』(早稻田大學藏、日本刊本)
 序四頁表、裏
- 「凡爲醫者而能察其受病之源而用之、止此一書、醫道足
 矣。人能行其修養之術而用之、止此一書、仙道成矣、何
 況不壽乎?士之於世不可缺焉。」
- (23) 任繼愈主編『道藏提要』(中國社會科學出版社、二〇
 〇五年、第三次修訂) 一一五頁
- (24) 『修真十書』の「孫真人四季行工養生歌」は、「活人
 心」で「四季養生歌」となっている。「腎吹氣」「心呵
 氣」「肝嘯氣」「肺呬氣」「脾呼氣」は、「活人心」で「吹
 腎氣」「呵心氣」「嘯肝氣」「呬肺氣」「呼脾氣」となっ
 ている。内容は一致。
- (25) 曾慥の「臨江仙」の記述は以下のとおり。
 「鐘離先生八段錦、呂公手書石壁上、因傳于世。其後又
 有寶銀青八段錦與小崔先生臨江仙詞、添六字氣於其中、

恨其詞未盡。予因擇諸家之、作臨江仙一闋、簡而備且易行、普勸遵修、同證道果。」

(26) (明)晁瑛、徐燦著『晁氏寶文堂書目 徐氏紅雨樓書目』(古典文學出版社、一九五七年) 一七三頁

(27) 前掲『晁氏寶文堂書目 徐氏紅雨樓書目』 一七二頁

(28) 『急救仙方』はすでに散佚しているため、『醫方類聚』に引用された『急救仙方』を整理、比較した。

(29) 前掲『景印文淵閣四庫全書』子部四七 七四一―五九一

(30) (宋)劉昉撰『幼幼新書 四〇卷序目一卷圖一卷』(京都大學附屬圖書館藏、寫本) 第九卷後半

(31) (宋)葉大廉撰『葉氏錄驗方三卷』(公文書館收藏、江戸寫本) 現物が確認できていないため、武田時昌氏の「平成二十七年 度 神農祭祀念講演 東アジアの萬能薬」(『斯文』二二八、二〇一六年) 五八頁を整理した。

(32) 千田恭校『新刊續添是齋百一選方二〇卷』一一五(濯纓堂、一七九九) 一頁表

(33) 前掲『景印文淵閣四庫全書』子部五二 七四六―二八八

(34) 前掲『景印文淵閣四庫全書』子部五十七 七四四―八三〇

(35) 『醫方類聚 標點本』(人民衛生出版社、一九八一年) 五册 六一〇頁

(36) 前掲『景印文淵閣四庫全書』子部五十 七四四―三〇二

(37) 前掲『景印文淵閣四庫全書』子部四七 七四一―五三三

(38) (元)許國禎等撰『御藥院方』(人民衛生出版社、一九九二年) 一二六頁

(39) 前掲『臞仙活人心法』卷之上 六頁表、裏

「殊不知病由心生、業由心做」

「故有天刑之疾、有自戕之疾。其天刑之疾也、五體不具、生而隱宮者、生而瘖瘂盲聵者、因跌撲而手足折者、有生人面瘡贅疣疾者、凡傳染一切療疫之證、是也。蓋因夙世今生積惡過多、天地譴之、故致斯疾、此亦業原於心也。

其自戕之疾者、調養失宜、風寒暑濕之所感、酒色財氣之所傷、七情六慾生於內、陰陽二氣攻於外、是謂病生於心、害攻於體也」

(40) 前掲『臞仙活人心法』卷之上 七頁表

「慾治其疾、先治其心、必正其心、然後資於道」

(41) 前掲『臞仙活人心法』卷之上 七頁裏、八頁表

「此真人以道治心療病之大法也。蓋真人之教也、本於天地立心、爲生民立命。惟心與天一、理之所得者獨明、而能開人心之迷。惟其心於地一、水之所汲者獨靈、而能滌人心之陋。」

(42) 前掲『臞仙活人心法』卷之上 「治心」章 十五表

- 〔心者、神明之舍、中虛不過徑寸、而神明居焉〕
- (43) 前掲『臞仙活人心法』卷之上「治心」章 十五頁裏
 「心靜可以通乎神明、事未至而先知、是不出戶知天下、不窺牖見天道也」
- (44) 池田秀三「後漢黃老學の特性」(『中國思想における身體・自然・信仰 坂出祥伸先生退休記念論集』東方書店、二〇〇四年) 六一―九一―六三四頁
- (45) 前掲『臞仙活人心法』卷之上「中(保)和湯」章、八頁裏、十頁表
 「保固元氣、邪氣不侵、萬病不生、可以久安長世而無憾也」
 「若人能志心受持、病亦不生、災亦無有、自然獲福。若不在其身、必在子孫矣」
- (46) 劉俊文等輯『四庫全書存目叢書』子部 第二六〇冊 (莊嚴文化事業有限公司、明版景印本、一九九七年) 二六〇―二二頁『神隱』自序
- (47) 前掲『四庫全書存目叢書』第二六〇冊
- (48) 前掲『朱氏八支宗譜・寧獻王事實』一九〇頁
 「四年三月辛亥、王以府中子女衆多、遇有疾病、缺醫治療、請撥已使用。上命禮部選醫士三人與王、仍遣致意」
- (49) 前掲『景印文淵閣四庫全書』二二六〇―一八三頁『神隱』下卷序
 「處于勢利之地者亦然」
- (50) 前掲『景印文淵閣四庫全書』二二六〇―一八三頁『神隱』下卷序
 「汨其名、藏其形、銜其瑞、解其紛、使天下嗤嗤、莫能識、莫能知、是爲逃空虛、潔身于天壤之間」
- (51) (清)永瑆等撰『四庫全書總目』子部道家類(中華書局、一九六五年) 一一六三頁
 「明寧王權撰。權有漢唐祕史、已着錄。此書多言神仙隱逸攝生之事。權本封大寧、爲燕王所劫、置軍中、使草檄。永樂元年、改封南昌、會有誘之者、乃退講黃老之術、自號臞仙、別構精廬、顏曰神隱。併爲此書以明志、永樂六年年上之、蓋借此韜晦以免患、非眞樂恬退者也。」
- (52) 天野元之助著『中國古農書考』(龍溪書舍、一九七五年) 一八六頁
- (53) 津田左右吉著『道家の思想とその展開』(『津田左右吉全集』第一三卷、岩波書店、昭和三九年) 第五篇「漢代の思想に及ぼせる道家の影響」五一―七頁
 「神僊説は生の無限の延長を希求し、またそれを可能とするものであつて、かくの如き生を得たものが僊人であり、さうしてそれは天に昇るものとせられたのである。ところで、死を自然の現象とし、従つて生死に拘束せられないことを道とする道家の説は、其の本質に於いて神僊家の主張とは背反してゐる。たゞ、道家は別の理由から天壽を全うすることを尊び、その點で養生説と結合し

たのであるから、この意味に於いて神僊説と或る接觸を有するのと、神僊家が長生不死を得る方法として養生家及び道家の養形もしくは養神の説を取り入れたのと、今一つは道家の道が天地とともに長久であり始なく終なきものとせられてゐたのとのため、神僊説と道家の思想との間に、外觀上、密接な關係を生ずるやうになつたのである。」

(54) 陳清慧著『明代藩府刻書研究』第二章第三節「明代諸藩藏書概述」(國家圖書館出版社、二〇一三年) 五〇頁

(55) 前掲『國朝獻徵錄』七〇頁表
「好學博古、諸書無所不窺、旁通釋老、尤深於史」

執筆者紹介

劉青 京都大學人間・環境學研究科博士

課程

吉澤明希 早稻田大學大學院文學研究科博士

後期課程

谷口綾 立命館大學國際平和ミュージアム

學藝員

砂山稔 岩手大學名譽教授

池平紀子 大阪府立大學准教授

山下一夫 慶應義塾大學理工學部教授