

〈黄帝と老子〉雑観 第2回

『黄帝内経』は養生の書にあらず

『黄帝内経』 研究家 松田博公

ツイート 3

第1回 [黄帝は誰のことかと黄帝は言い 『黄帝内経』は天人合一の医書である](#)

『黄帝内経』は養生の書にあらずという、八風に乗って抗議文が届きそうだ。「養生の書というのは常識である」に始まり「わたしはそうだと考えている」「鍼灸学校でそうだと習った」「うちの会ではそうだと教えている」というような。日本でも中国でも、『黄帝内経』は養生の書であるというのが、俗受けする理解である。前回、紹介した中国の『黄帝内経』本のほとんどが「養生指南」を看板にしていることも、その現れである。このような理解では、『黄帝内経』は、毒にも薬にもならない。言い換えれば何の驚きも危険性もない商業的健康ブームの枠内の凡庸な姿を見せるだけである。もちろん『黄帝内経』には、養生の智慧が書かれているし、養生に大いに役立つ。だから、それはすなわち、養生の書ということになるわけがない。では、何の書なのか。そのことを、順序よく考えてみたいのである。

わたしが尊敬する石田秀実先生は、かつて小曾戸丈夫の当時、築地書館から出ていた『意積黄帝内経素問』（現在はたにぐち書店刊）を名訳であるとおっしゃっていた。その流暢かつ懇切丁寧に機微に触れる日本語訳の四気調神大論篇では、春夏秋冬の気のリズムに感応して生きる生き方が、12カ所で「養生法」と表現されている。だが、その言葉は原文にはない。まさに、小曾戸による意積なのである。

そもそも、天下に並びない「養生の書」であるらしい『黄帝内経』は、『素問』『靈樞』合わせて約18万字。そのうち、「養生」という語彙は、『素問』四気調神大論篇に1カ所、靈蘭秘典論篇に2カ所、『靈樞』本神篇



中国で売られている曲黎敏著
『黄帝内経養生智慧II』（驚江出版）



今週号のPRの部屋はこちら

- 東京九鍼研究会／実践鍼灸講座 4月スタート
- 山元式新頭鍼療法（YNSA）セミナー（2014/5/3）

■ヒューマンワールドのセミナー

●[ていしん入門セミナー](#)

（講師：岸田美由

紀,2014/2/23）

●[在宅ケア実践セミナー](#)

（講師：西村久

代,2014/4/5,6）

★ヒューマンワールドの

本なら→→→→→ [こちら](#)[ら](#)

★ヒューマンワールドの

DVDなら→→→→→ [こ](#)[ちら](#)

■投稿原稿募集

週刊『あはきワールド』では、研究レポート、論説、症例報告、エッセーなどの投稿

に1カ所、しめて4カ所、計8文字現れるだけである。しかも、そこで使われている「養生」は、術としての養生法のことではない。四氣調神大論篇の「養生」は、夏は「長気」、秋は「収気」、冬は「蔵気」を養うが如く、春に対応して「生氣を養うべし」という意味であり、靈蘭秘典論篇と本神篇の「養生」は、「生命力を養う」という一般用語である。これはいったいどうしたことか。

『黄帝内経』そのものと、それを「養生の書」と解釈する者との間には、明らかにずれがある。「養生の書」と解釈する者は、『黄帝内経』に何か余計なものを付け加えているか、何か大事なものを見落としているのである。『黄帝内経』が今のような形でまとめられる過程にあった戦国から前漢の時代には、すでに養生術が広く行われていた。長沙馬王堆の前漢墓から発掘された導引図に、気の体操ともいべき多くの徒手運動法が図示されていることはごぞんじだろう。『莊子』外篇・刻意には、「吹呬（すいく）呼吸、吐故納新、熊經鳥申、寿を為すのみ。此れ導引の士、形を養うの人、彭祖（ほうそ）寿考なる者の好む所なり」とあり、呼吸法や健康体操を専門とする養生家が門戸を張っていたことが分かる。



馬王堆前漢墓出土の導引図

しかし、『黄帝内経』は、そうした術として特化した養生法にはほとんど関心をはらっていない。つまり養生家とは一線を画している。お前さんたちとわしらはちょっと違うんじゃない、というわけである。その違いとは、養生を究極の目標にするのか、それよりももっと大きくて養生をも包み込む高次の目標を設定するのか、なのである。そのような書物を小さく養生の書と理解するのは、『黄帝内経』への裏切りではないか。

◇楊上善、王冰が引いた裏切りのルール

このような裏切りのルールを最初に引いたのは、唐代初めの道士・楊上善と100年後の同じく道士・王冰のようである。楊上善は当時、流通していた『素問』『靈樞』を合わせて自分流に『黄帝内経太素』を編纂し、最

原稿を募集しています。

★詳細は>>> [こちら](#)

★メディカル求人天国

鍼灸マッサージ師・柔道整復師の求人情報は>>> [こちら](#)

■ヒューマンワールドのメールマガジン「あはきワールド」は毎週水曜日に配信しています。

★配信登録は>>> [こちら](#)

初の篇を「摂生」とした。王冰は、当時まだ存在していた全元起注『素問』最終巻（第9巻）の「養生論」と読める諸篇を自らの編纂注釈による『黄帝内経素問』第1巻に配置し、上古天真論篇、四気調神大論篇、生氣通天論篇などとした。養生論を軸に『黄帝内経』を読むというこうした編集方針は、道教が盛んだった唐代精神の反映だというのが、平板な通説である。まるで道教徒だから『黄帝内経』を養生の書として読むといわんばかりの説明だが、とんでもない。

道教は、仏教に影響されながら三国志の時代以降、体系化されていくが、本来、道教徒は吾が身独りの養生にのみ関心があったわけではない。初期には病み飢えたる民衆を糾合し独立国家を形成して搾取階級に対抗する政治的意欲に燃えたこともある。しかし、世は移り時は流れ、初期道教徒たちの「蒼天死せり、黄天立つ」の高邁な野心は挫折し、政治から内面へ、天下から身体へ、公共から私的領域へと撤退が始まる。今に至る、長い長い政治的無力感とミーイズム（わたくし中心主義）の時代の開幕である。それが、『黄帝内経』を小さな身の丈に合わせてしか理解できなくなった一つの歴史的根拠なのである。

しかし、『黄帝内経』そのものは、このような歴史の変遷をくぐりながら変わらず立ち続けている。それは天地の気、四季のリズムとともに生きる、「天人合一という生き方」の医書である。その全篇にリフレインのように流れる次のテーマを虚心坦懐に見れば、だれにも分かることなのである。

「人と天地相参じ、日月と相応じる也」（『靈枢』歳露論篇）

「それ、人は地に生まれ、命を天に懸く。天地気を合する、これを命（なづけ）て人という。人よく四時に応ずる者は、天地これが父母となる」（『素問』宝命全形論篇）

「天は陽たり、地は陰たり、日は陽たり、月は陰たり、大小月三百六十一日一歳を成し、人亦之に応ず」（『素問』陰陽離合論篇）

「人の天道に合するや、内に五蔵有り、以って五音、五色、五時、五味、五位に応ずるなり。外に六府有り、以って六律に応じ、六律は陰陽諸経を建てて之を十二月、十二辰、十二節、十二経水、十二時、十二経脉に合する者なり。此れ五蔵六府の天道に応ずるゆえんなり」（『靈枢』経別篇）

もちろん、このような天地の構造と機能、運行に合した生き方の一項目として、養生も含まれる。

「春三月、此れを発陳と謂う。天地俱に生じ、万物以って榮ゆ。夜に臥し早く起き、広く庭を歩み、髪を被（ひら）き形を緩うし、以って志をし

て生ぜしむ。生かして殺す勿れ。予（あた）えて奪う勿れ。賞して罰する勿れ。此れ春気の応、養生の道なり（＝春に対応した生の気を養う）。これに逆えば則ち肝を傷り、夏に寒変（＝変化して寒病となる）を爲し、長に奉ずる者少し」（『素問』四氣調神大論篇）

「夫れ四時（＝春夏秋冬）陰陽は万物の根本なり。聖人の春夏に陽を養い、秋冬に陰を養う所以は、其の根に従うを以てす。故に万物と生長の門に沈浮す。…陰陽に従えば則ち生き、これに逆えば則ち死す。これに従えば則ち治し、これに逆えば則ち乱れる」（『素問』四氣調神大論篇）

「故に智者の生を養うや、必ず四時に順いて寒暑に適（かな）い、喜怒を和して居處に安んじ、陰陽を節して剛柔を調う。是くの如ければ則ち僻邪（＝四季の不正の気）至らず、長生久視ならん」（『靈樞』本神篇）

「賢人は、上は天に配して以て頭を養い、下は地に象りて以て足を養う」（『素問』陰陽応象大論篇）

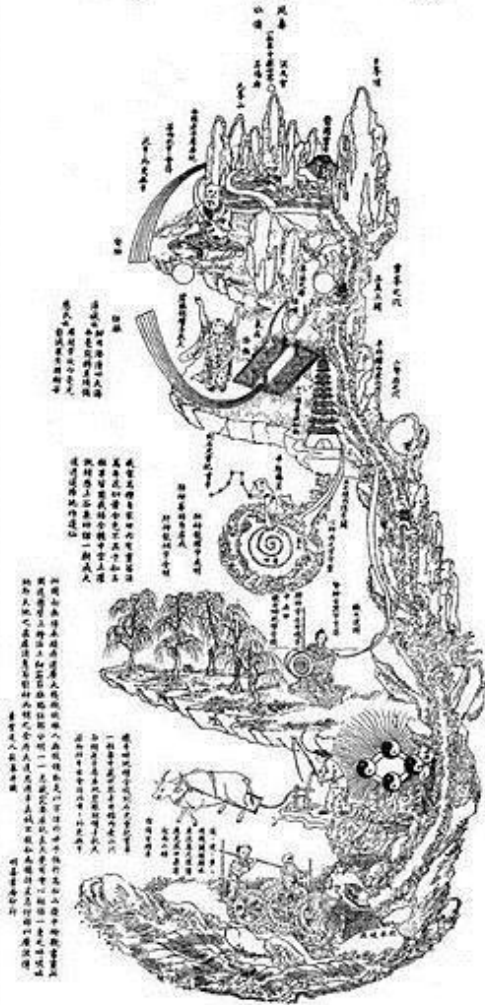
「春は生じ、夏は長じ、秋は收め、冬は蔵する。是れ気の常なり。人また之に応ず。以って一日を分けて四時となし、朝は則ち春となし、日中は夏となし、日の入りは秋となし、夜半は冬となす」（『靈樞』順氣一日分為四時篇）

◇黄老思想の「治身治国」の論理

このような遵守事項は、すべて「天地宇宙の運行のリズムに従うべし」という究極の教えから出ている。この天人合一観は、前回述べたように、戦国から漢代を席捲した黄老思想に基づく「黄帝書」の一大原則なのであった。だからそれは、現代人がイメージするような健康法のための健康法でも、養生法のための養生法でもない。ひとは宇宙から生まれた宇宙の子だから、政事や人事のあらゆる面で天地の法則に順うべきだという考えの、身体バージョンなのである。

古代中国の王侯貴族たちにとって、政治家としての生き方と心身の養生法は、同じ論理の裏と表であった。天地の公明正大さをモデルに、春夏秋冬の循環するリズムの中で、天地の気と交流しながら生きることが、政治的、社会的に、そして個人の身体にとっても健全な生き方であった。一例を挙げておこう。

内 經 圖



道教修行のための内經図

「故に主、明らかなれば則ち下、安んじ、此れを以って生を養えば則ち寿、世を歿（お）うるまで殆（あや）うからず。以て天下を爲（おさ）むれば則ち大いに昌んなり。主、明らかならざれば則ち十二官危うし。使道（=気血運行の道路）、閉塞して通ぜず。

形、乃ち大いに傷る。此れを以て生を養えば則ち殃（わざわい）あり。以て天下を爲（おさ）むる者は、其の宗、大いに危うし。これを戒めよ、これを戒しめよ」

（『素問』靈蘭秘典論篇）（注）

王や貴族が身体を治すこと（治身）は、すなわち国を治める（治国）道である、という「治身治国」の論理は、黄老思想の核心である。戦国末の『呂氏春秋』審分覽篇にも、「夫れ治身と治国は一理の術なり」とある。『靈樞』師伝篇、外揣篇で、医療を「治国」になぞらえて説明していることは、『黄帝内経』と黄老思想の強固な類縁関係を物語る。天地も人の

の身体も国家も気によって繋がる。これぞ、天人合一観なのである。

その「治身治国」の思想から、「治国」の部分が脱落するならば、あとに残るのは「治身」のみである。それが、後漢末以降の乱世において、政治的な敗北感に陥った貴族や知識人のたどった道であった。中国で知識人として生きることは、今も昔も無情で非道な政治の波に翻弄されることである。時代が下るにつれ、疲れ果てた知識人の思想は、天地と共に生き、人民の幸福を願って国家の運営に身命を捧げる次元から、個人として安全な人生、自分と家族の生存を追求する次元へと、小さくならざるを得なかった。かくして、わが身独りのための養生論が流行する。道教においても、その軸を仙人への憧れを伴った小さな養生思想が占めていく。それは唐代にいつそう定着し、中国文化の一翼になるとともに、現代のわが国の健康ブームにも引き継がれている。

だから、『黄帝内経』を養生の書とする読み方は、もはや政治や社会、人生の主体ではない挫折感にまみれた後の時代意識の眼鏡を掛けて、天地宇宙と一体の大きな生き方を追究した古典を読むことなのである。これは、日本で言えば、『古今集』や『新古今集』の和歌の精神で『万葉集』

を解釈するようなものである。中国の中西医結合派の大家でありながら、『黄帝内経』の思想史的研究に素晴らしい仕事をしてきた趙洪鈞先生は、こう語っている。

「三十数年来、常々私は『内経』の体系と方法について考え、同好の士に簡明な綱領を与えたいと希望してきた。現在では比較的すっきりとそれを悟っている。すなわち、『内経』の体系は天人相応の体系である」
(『《内経》時代』学苑出版社、北京)

先生は、『黄帝内経』の体系は、養生論の体系であるとは言っていない。

しかし、老婆心ながら付言しておけば、『黄帝内経』は養生の書であると言っておいた方が安全である。それだとだれもが、ほっと安心して納得したような顔をしてくれる。『黄帝内経』は生き方の書である、ということ、自分のいい加減な生き方が告発されるように感じて、みんなしらけてしまう。江戸中期は元禄の、徳川幕府が安定期に入った時代に、貝原益軒が書いた『養生訓』は見事な健康術のノウハウ書であるが、それがベストセラーになった背景には、天下を論じる地平から己の身一つへと、小さくなっていったサラリーマン武士の意識の縮小があることも知っておきたいものである。

(注) 「だから、心主が健全であればその他の臓器も健全であるように、君主が聖明であれば臣下は安んじて政務を行えるのです。君主がそうした健康な状態で生命力を養えば、寿命は終生、危うくなく、天下を治めれば国家は大いに繁昌するのです。心主が健全でなければ十二官の臓器は危ういように、君主が聖明でなければ、十二の臣下も危ういのです。そのような状態では君主の気血運行の道路は閉塞して通せず、肉体はたいへん傷害されます。そのような不健康な状態で生命力を養っても災いがあり、天下を治めたりすると国家の民を大いに危険にさらすのです。これを戒めなくてはなりません」

 ツイート { 3 }

★この記事に対するご意見や感想をお寄せください»» [Click Here!](#)

HOME

HUMAN WORLD
ヒューマンワールド

書籍 | DVD | CD-R | セミナー | お宝市場 | 求人天国
株式会社 ヒューマンワールド

東京都西東京市田無町7-18-4 TEL.042-444-3678 FAX.042-462-1231

