



享佑の 医易同源

第二十二回目 「上古天真論(2)」

全

身に湿疹が出て痒くて仕事が進まない。数日間をあまり思考の必要が無い単純な作業と、院での施術にあてがるを得ず、いよいよ「一年の運動本」の校了に黄色信号が灯った。おそらく魚アレルギーだと思われるが、あまりに急激な症状に発生に、自分自身戸惑っている。身体を壊すときは、こうもあつけないものなのか。田頃から「百歳まで生きる」と豪語しているのが恥ずかしくなつてくる。女性の平均寿命は一〇一四年で八七・一三歳で四十年連続で世界一だ。一方で男性は八一・〇九歳で世界六位。いずれも凄いことと思う。公衆衛生、医療を支えてくださっている方々に、足を向けて寝てはならない国に我々は住んでいる。

平均寿命は世界平均で71・4歳(11015年WHO発表)。男女別ではない平均寿命は日本が世界一で、84・46歳となつていて。一方で185カ国中最下位のレントでは51・48歳。人は一体何歳まで生きられるのか。これは今も昔も変わらぬ人類の関心事である。今回はそんなことを黄帝内經・素問「上古天真論第一」から学ぼう。

【原文】

オフトンはり灸院 鍼灸師
石川 享佑
(いしかわ きょうすけ)

東洋医学を東洋思想の観点から再評価し、実際の臨床で活かしつつ治療を進めている。こう見えて、お灸が結構好き。推し経穴は足臨泣。経絡では胃經が好き。理由は陽明經だから(当学会は陽明学派です、全然、関係ないけど)

迺問於天師曰。余聞上古之人。春秋皆度百歳。而動作不衰。今時之人。年半百。而動作皆衰者。時世異耶。人將失之耶。岐伯對曰。上古之人。其知道者。法於陰陽。和於術數。食飲有節。起居有常。不妄作勞。故能形與神俱。而盡終其天年。度百歲乃去。今時之人不然也。以酒爲漿。以妄爲常。醉以入房。以欲竭其精。以耗散其真。不知持滿。不時御神。務快其心。逆於生樂。起居無節。故半百而衰也。

【意訳】

あるとき、黄帝は師(である岐伯)に問うた。

私は『古の人々は春秋を数える』と百歳(つまり百歳)を超えて、動作は衰えることがなかつた』と聞いた。しかし、今どきの人は五十歳にして、すでに皆よほよほではないか。これは時代や社会が異なるからか。もしくは人々がその本来持つていた生命力を失つたのだろうか?

黄帝の問い合わせに岐伯は答える。

昔の人のうち、その(=命を永らえる)道を知る者は、陰陽の法則に則り、様々な現象を引き起す原理原則に倣い、飲食を節制し、睡眠のあり方は一定で、みだりに心身を労させることなく、それゆえに肉体と精神を共に整えてきました。だからこそ、その天寿をつに全うすることができ、百歳を超えて生き、ようやくにして死していったのです。」

「ところが、今どきの人はそうした生活ができるおりません。酒を水のごとく飲み、無理な働き方を当然のことと考へ、酒に酔つては女を求め、その欲にまかせて精力を消耗させ、真なる命の活力を撒き散らかして捨てるかのように生きている。このように活力が満ちた状態を保つことなく、精神のコントロールができない、その心の欲求を満足させることばかり考えております。本当の生きる楽しみとは真逆の生活態度に終始し、気が向いたときに寝起きするようでは、五十歳にしてすでに老け込むのも当然の」とでしょう。」

【所感】

この章はまず「上古に存在したとされる真人」と、その真人の実践した養生の道について語る。古代に書かれた黄帝内經の時代から見ての古代であるから、ずっとと昔にいたとされる真人というもの。その真人という人たちは百歳を超えてなおピンピンしていたという。そして「盡終其天年（=その天年を死へし終え）」とあるように、天から与えられた寿命を全うし、静かに死んでいったのだろう。

昨今、死亡診断書に「老衰」と書かれることが多いと聞く。現代人は多くが何かしらの「病」によつて死ぬ。それは本当の意味で天寿を全うしたとは言えない。

だから、鍼灸、東洋医学が目指すのは「生命の泉を最後の一滴まで丁寧に使う尽くす」ことなのだと思う。命を丁寧に使う手伝いをするのが僕ら鍼灸師の使命であり、そして僕自身もそうした養生の道を体現せねばならない。恥ずかしいことに全くもつてできていない自信はないのだが。

黄

帝の「死うしたら人は百歳まで元気に生きられるのか

？」という問い合わせする岐

伯の回答はいたつてシンプルで、人體の法則、その人体を包括する宇宙の法則に従うことだという。理を外され、つまりは「無理」をしない人という人たちは百歳を超えてなおピンピンしていたという。そして「盡終其天年（=その天年を死へし終え）」とあるように、天から与えられた寿命を全うし、静かに死んでいったのだろう。

現代人は無理に無理を重ねて、生きて生活をしている。これほどに無理を強いる社会システムは明らかに歪んでいるのだけれど、この歪みも年々大きくなるばかりで、いつになつたら

も知れないが。

この「生樂」という言葉が出てく。「生を樂しむ」「生の樂しみ」というもの。この「生きる樂しみ」とは何か。それはきっと「歩く」と同じくないないと僕は確信している。

人間というか、生命体というものは常に外界と接し、他者と接している。他者といつても対象は人間に限らず、食事だって他の生物と消化管が接しているわけだし、空気中の細菌やウイルスとも常に接している。

人間の免疫系を学ぶと分かるが、

免疫の基本的な働きは「学ぶ」と

である。マクロファージなどの貪食細胞は侵入してきた「他者」を丸飲みし、その情報を解明して、他のリ

ンパ球などの免疫細胞に「抗原提示

」

それについても、昔から「今時の若いものは…」っていつも言い回しが存在したんだな、と笑ってしまう。幸いに迫ることもない僕は、多少なりと

も養生という観点からはマシな生き

方をしているかも知れない。ある意

味、面白味のない男とも言えるのか

も知れないが。

人間は常に何者かと接し、受け入れ、学ぶのだ。その働きの総体である「生命」というものは、学びの蓄積でできている。生を永らえるとい

うのは、学びをいつそつ蓄積するとい

うことであり、生を樂しむとは學

びを樂しむことである。一語で言つてしまえば「生きる」とは歩く」と

なのだ。世界一の長寿国たる日本は、

世界一の学習国家でなければならな

い。より生を樂しむため、今日もまた歩く。

手の太陽小腸經

手首の小指側にあら骨の

出っ張りの下、やや薬指側

にさきた凹んだ部分。

老いを養う（=滋養する）

ヨボ

小腸經の部穴（けきけつ）

で表裏の「心」の治療にも

使われる。老化による身

の衰えに用い。老眼など

にも良いとされる。

は経絡を示します

