



# 享佑の 医易同源

## 第二十二回目 「上古天真論②」

【執筆者紹介】

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。経絡では胃経が好き。理由は陽明経だから（当学会は陽明学派です、全然、関係ないけど）

## 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、院での施術にあてざるを得ず、いよいよ「一年の運勢本」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、こつもあつけないものなのか。日頃から「百歳まで生きる」と豪語しているのが恥ずかしくなってくる。女性の平均寿命は二〇二四年で87・13歳で四十年連続で世界一だ。一方で男性は81・09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（二〇二五年WHO発表）。男女別ではない平均寿命は日本が世界一で、84・46歳となっている。一方で185カ国中最下位のレソトでは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経・素問「上古天真論第二」から学ぼう。

### 【原文】

逕問於天師曰。余聞上古之人。春秋皆度百歲。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）に問った。

「私は『古の人々は春秋を数えること百度（つまり百歳）を超えても、動作は衰えることがなかった』と聞いた。しかし、今どきの人は五十歳にして、すでに皆よぼよぼではないか。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っていた生命力を失ったのだろうか？」

黄帝の問いに岐伯は答える。

「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こす原理原則に倣い、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、その天寿をつい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ておりません。酒を水のごとく飲み、無理な働き方を当然のことと考え、酒に酔っては女を求め、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満ちた状態を保つことなく、精神のコントロールができず、その心の欲求を満足させることがかり考えておられます。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ことでしょう。」

## 【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経の時代から見ての古代であるから、ずっとずっ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「最終其天年（＝その天年を尽くし終え）」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」と書かれることは少ないと聞く。現代人は多くが何かしらの「病」によって死ぬ。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ってできている自信はないのだが。

## 黄

帝の「どうしたら人は百歳まで元気に生きられるのか？」という問いに対する岐

伯の回答はいたってシンプルで、人体の法則、その人体を包括する宇宙の法則に従うことだという。理を外れない、つまりは「無理」をしないことが何よりも大切なのである。

現代人は無理に無理を重ねて、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、いつになったら平穩に生きる時代が訪れるのか、全く希望が持てないのが悲しい。

話が逸れたが、食べ過ぎ、食べなさすぎを無くし、正しい睡眠を取る。こと。養生の道というのは、突き詰めて言えばこれに尽きるらしい。簡単に思えるけれども、実践するのは難しい。僕自身、仕事では無理を重ね、夜食を食べつつ徹夜で執筆を重ねる。このままでは「年半百」にしてヨボヨボになってしまう。

そうした養生の道を今時の人は全くわきまえていないと岐伯は嘆く。

それにしても、昔から「今時の若いものは……」っていう言い回しが存在したんだな、と笑ってしまう。幸いなことに酒もやらないし、酔って女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。

ここで「生楽」という言葉が出てくる。「生を楽しむ」「生の楽しみ」というもの。この「生きる楽しみ」とは何か。それはきつと「学ぶこと」とは違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。他者といっ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「学ぶこと」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」

を行う。それを受けて、B細胞は抗体を作り出し、効率的に「他者」を駆除する。鍼灸の鍼を刺すという行為も、この免疫系の働きを活用しているのであらう。

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、学びをいっそう蓄積するということであり、生を楽しむとは学びを楽しむことである。一言で言ってしまうえば「生きることは学ぶこと」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ぬ。より生を楽しむため、今日もまた学ぼう。

