

鍼灸師 榎本 守

「養生」とは何でしょう。江戸時代は現代と同じように空前の健康志向ブームでその頃に出版され貝原益軒の「養生訓」という有名な健康情報誌にこのようなくだりがあります。

大なる身命を、わが私の物として慎まず、飲食・色慾を恣にし、元気をそこなひ病を求め、生付たる天年を短くして、早く身命を失ふこと、天地父母へ不孝のいたり、愚なる哉。人となりてこの世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行なひ、義理にしたがひて、なるべき程は寿福をうけ、久しく世にながらへて、喜び樂みをなさんこと、誠に人の各願ふ処ならずや。この如くならむことをねがはば、先ず右の道をかうがへ、養生の術をまんで、よくわが身をたもつべし。これ人生第一の大事なり。

原文ですと読みにくいので現代風に読み下すと次のようになると思います。

大切な生命を自分ひとりの命であると決め付けて、日々の生活を慎まず、飲食や色欲を思うままに行動し、元気を失い病氣となり、もって生まれた天命を縮めて早死にする事は、最大の親不孝であって、馬鹿げた事であります。人としてこの世に生まれてきたからには、ひたすら父母・天地に孝を尽くし、人倫の道を実践し、義に従い、できることならば幸福になり、長寿にして悦び楽しむことは、誰もが願うところであります。このようになりたいと思うならば、まずいま述べた道を考え、それをふまえて、養生の方法を心得て健康を保つことあります。これこそが人生で最も大事なことあります。

なるほど養生とは健康で長生きをする方法である。と書いてあります。そして、長生きをする事は人として最も大切な事でもある。とも書いてあります。当然といえば当然で現代の私達も望んでいる事なのではないでしょうか。この後、「養生訓」は養生の方法が具体的にズラズラ書かれていますのでご興味のある方は一度読まれると面白いかもしれません。

ところで、漢方医や漢方薬剤師そして私のような鍼灸師は、東洋医学を利用して体のトラブルに対処する訳ですが、東洋医学を教える学校で突然、西洋医学で言うところの診断である「証」の立て方や方剤の仕方、鍼の打ち方や灸のすえ方など専門的な事を教わるのではなく、始めに古代中国医学の哲学思想について学びます。その時、教科書として使われるのが世界最古の医学書と云われています黄帝内経（こうていだいけい）です。黄帝内経は王冰（おうひょう）が編集したもので、黄帝という頭が良く偉い人が、岐伯（ぎはく）という学者に疑問に思うことを質問し、それに答える問答形式で書かれています。また、この書物は、

素問（すもん）と靈樞（れいすう）に分かれていて素問には主に、人と自然との関わりである天神合一の考え方や、心と身体の関係について記されています。その素問の中に「上古天真論」（じょうこてんしんろん）という最初に出てくる項があり、その中にこのようなくだりがあります。

廼問於天師曰。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。以耗散其眞。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。

原文は漢文で書かれているので現代風にすると次のようになります。

黄帝さんが学者に質問しました。「大昔の人は百歳になっても動作が衰えなかったと聞いています。ところが今の人五十そこそこで衰えてしまいます。それは、時代が異なるからなのでしょう？または、人の心のゆるみによるものなのでしょう？」と質問しました。岐伯という学者は答えました。「大昔の人で養生の道理を心得ている人は、自然の規則や気候の変化に逆らわない生活をしていました。そして、飲食や生活様式には一定の決まりを持ち、むやみに心や身体を疲労させたり消耗したりするような事はいたしませんでした。それゆえ、身も心も健康のまま年を重ね、百歳を超えて天寿を全うしたものであります。ところが、今の人はどうでしょう。酒を当然のように飲み、心身を疲労させるような生活を送っています。酔っては自制を無く、節度無く、欲情のままに男女の仲を結び、精根をつき果たしています。このたび重なる消耗により精気を散らし、その調和を崩し、精力を使い果たしてしまうばかりで、これを保つ事をいたしません。その上精神面でも一時の欲望のままに行動し、本来の生きる楽しみなどを忘れてしまっています。つまり、日常生活が墮落してしまった為に養生に気を付けるなどないのです。ですから、五十そこそこで衰えてしまう訳です。」と答えました。

漢文がお得意の方は違う解釈をするかと思いますが、大体このような意味ではないでしょうか。上古天真論はこの後に、養生の仙人みたいな人の話になる訳です。そして、その仙人みたいな人を聖人といい、その聖人の生き方を一般の人が真似をすれば、心身ともに健康で長生きが出来ますよ。と岐伯が話しています。黄帝内経の黄帝さんは前石器時代の伝説の人です。当然その時代には文字などありません。黄帝内経は、もっと時代が下ったおおよそ二千以上前の前漢時代に編集されたものです。そして、そもそも上古天真論の言わんとすると

ころは、編集当時の人がだんだん自然と離れた生活、人工的な生活に陥ってしまう事に対する注意を示したものであると解釈できます。そして、病気は本来、自然の状態で治ってゆくものであり、その病気の大部分は心の悩みが原因となって、体の抵抗力が低下するから起こるということを警告し、人間が無病であり、長生きする為には、まず心が自然の法則に一致した生き方をしなければならない。これこそ養生であり、病気の治療はその次である。このように教えているものであると私は理解しています。

いつの時代も健康で長生きする事は万人の願いであります。「養生訓」の時代の平均寿命は四十歳代であると聞きます。当時は、幼少期に、はしかや天然痘などの急性感染症が流行すると多くの子供が罹患し回復できない子供は死んでゆきました。しかし、この幼少期に感染症を克服、若しくは罹患しなかった子供は、おおよそ六十歳以上は生きられたと言われていいます。子供の死亡率の高さが平均寿命を押し下げているのです。この時代に、急性感染症に対する防御手段が確立していれば、貝原益軒の生きた時代の平均寿命は六十歳以上という事になります。そして、現代の世界平均寿命は六十八歳です。決して長寿とは思えません。それは、国々により事情は異なると思いますが、長寿願望を近代医学の発達のみ頼りすぎ健康で長生きをする方法である養生をおろそかにしていたのではないのでしょうか。三百年前に書かれた「養生訓」、二千年以上前に記された「黄帝内経」の内容を見ると現代に生きる我々にも十分通じる内容で、何か、人の業のようなものを感じ取ることができ恐ろしい思いがいたします。

養生は色々あり、実践する人もそれぞれです。ただ目的は、健康で長生きする事です。健康で長生きするには、天神合一と心身一如の考え方を過去のものと考えず、日々の生活の中に取り入れて頂ければそれが養生となる訳です。

以上

ホームページへ <http://horaido.net>