

『養生訓』を音読しよう！ 21



光和堂院長 堀口和彦

素問に「怒れば氣上る。喜べば氣緩まる。悲めば氣消ゆ。恐るれば氣めぐらず。寒ければ氣とづ。暑ければ氣泄る。驚けば氣乱る。勞すれば氣へる。思へば氣結る」といへり。百病は皆氣より生ず。病とは氣やむ也。故に養生の道は氣を調るにあり。調ふるは氣を和らぎ、平にする也。凡そ氣を養ふの道は、氣をへらさざると、ふさがらざるにあり。氣を和らげ、平にすれば、此二のうれひなし。

〈現代語訳〉

素問には、「怒れば氣が上り頭に来る。喜べば氣が緩まり穏やかになる。悲しめば氣が消え意氣消沈する。恐れれば氣が巡らず硬直する。寒ければ毛穴が閉じ氣が閉じる。暑ければ氣が漏れ脱力する。驚けば氣が乱れ動転する。疲労すれば氣が減り疲弊する。思慮すれば氣が結ばれ混乱する。」と書かれている。多くの病氣は氣の不調より生じる。病氣とは氣が病むことである。だから養生実践の道は氣を調えることにある。調えるとは氣を和らげ、平らにすることである。概して氣を養う方法は、氣を減らさないことと、塞がらないことである。氣を和らげ、平らにすれば、この二つの心配は要らない。

〈解説〉

素問とは、中国で東洋医学を体系づけた最初の書物で、黄帝とそれに仕える医師たちとの問答によって、人体と氣象の關係などを説いています。作者は不詳ですが、前漢時代の紀元前 150 年頃には完成したと推定されています。今回の引用部分は、感情が心身に影響を与えることを細かく指摘しており、これに貝原益軒は精神状態の安定が病氣予防と養生に不可欠であると賛同補足しています。また、素問には森羅万象を5つの性質(木火土金水)に分類して、それらの關係を説く五行論の思想が織り込まれています。怒＝木＝肝、喜＝火＝心、思憂＝土＝脾、悲＝金＝肺、恐驚＝水＝腎。これらは感情と内臓との關係を示し、現在でも漢方や鍼灸の東洋医学で、病氣の原因解明や治療に利用されています。