

『黄帝内経』の叡智

—世界記憶遺産の現代的な意義—

郝 暁 卿

要旨 本稿は世界記憶遺産の保存・活用に関する総合的研究という奨励交付金の報告の一部として作成したものである。いわゆる記憶遺産とは過去のものでありながら、現在の人々に常に深遠な意義を示し、影響し続ける存在でないといけないものである。その意味で他の記憶遺産と同じように『黄帝内経』もそのような存在である。本稿は中国に複数ある「世界記憶遺産」の中で『黄帝内経』に考察の焦点を当てて、その現代的な意義を考えた。また、それと同時にその背景にある中国文化の要素も改めて吟味しようとした。結論の一つとして、『黄帝内経』は中医学の基礎理論を確立しただけではなく、その魅力と価値はまた病気治療と養生保健の実用性及び中国伝統文化の特殊な思惟方式にあるということである。

キーワード 天人合一 整体観 医学哲学 医学倫理 治療 養生

目 次

はじめに

はじめに

- 一 『内経』の学術的な価値
 - 二 医学哲学への貢献と治療原則
 - 三 養生の宝典
- おわりに

2011年5月23日から25日にかけてイギリスのマンチェスターで開催されたユネスコ「世界記憶遺産」第10回国際諮問委員会で中国医学の古籍である『黄帝内経』と『本草綱目』は遺産に選定された。

『黄帝内経』と『本草綱目』は中国医学の貴重な典籍であり、代表作である。今度、「世界記憶遺産」の登録に成功したことは中医学を発揚し、中国の優れた伝統文化を世界に伝えるのに重要な意義を持っている。『黄帝内経』と『本草綱目』は中国文化と先人たちの知恵の記録で

あると同時に、医学書として今日に至っても依然と中国医学と現代医学などに深い影響を与えつづけている。

成書時期の順序で、この二冊の典籍を紹介すると、まず、『黄帝内経』（以下、『内経』と略称）については、それが中国の漢代（前206～後220年）頃に編纂されたものであると推定され、『素問』と『靈枢』二部の合計46巻162篇からなっている。著者は不明だが、複数の人により書かれたとの説もある。『内経』は現存の中国医学の理論著書として最古のものであり、また、中医学理論の原典でもあると認められている。現在、研究者が把握している史料と考古学の発見では、遅くとも新石器時代から中国人の祖先たちはすでに医療活動を始めたということである。『内経』は西暦2世紀以前の医学理論と知識を系統的に総括し、中国医学・薬学の貴重な経験を当時の自然科学の知識と哲学思想に結び付けながら、中医学の理論体系を構築し、それまでの医療経験も詳細に分析・整理した。とくに、『内経』は「天人合一」を中心とする認識論と方法論で人間と自然との関係、人間と疾病との関係を観察し、「天人相応」と「形神一体」の整体観を樹立した。また、それを元に中医学理論の重要な一部である養生思想と養生法も提起した。結局、そのすべては中医学の起源と基礎となり、その後の中医学の全面的な発展に決定的な影響を与えた。そのため、人々は今日に至るまで『内経』を中医学理論の「聖書」として見つけている。

また、いうまでもなく『内経』が中医学の基礎理論を開拓した意味において人々に健康と幸福をもたらしつづけた。したがって、人類の繁栄に大いに貢献したことからも人々に高く評価されてきた。

以上の理由で『内経』は国際的な影響力をもつ巨著ともなった。西暦6世紀以来、それはベトナム、朝鮮半島、日本などの東南アジアと東アジアの国々に伝わり、周辺諸国の伝統医学の発展に重要な役割を果たした。いまでは、世界の伝統医薬学の手本の一つともなった『内経』は現代医学（西洋医学）からもいよいよ注目され、参考にされるようになっている。今回の「世界記憶遺産」の登録により、『内経』に関する研究はより盛んになるだろうと思われる。

歴史上、『内経』はずっと手写本として社会で伝わり続けたが、北宋時代（西暦986～1126年）になってはじめて正式に教科書の形で修正し、出版された。中国が今度「世界記憶遺産」として申請したのは西暦1339年の元の時代に胡氏古林書堂が印刷し、出版したものである。それが670余年の年月を経て、いまは中国国家図書館に収蔵されている。著書は現在世界で保存されている最も古くて完全な版本であり、製本された年代の早さからも、また版本の貴重さからも比類のないものである。

一方、同時に選定された16世紀の『本草綱目』（以下、『綱目』と略称）も数千年にわたる天然薬物の使用知識と経験を集めた百科全書的な中医薬学の経典である。それは19世紀のダーウィン（Charles Robert Darwin）にも高く評価され、進化論の研究著書と論文には何回も引用されるほどであった。また、イギリスの著名な科学史家であるジョゼフ・ニーダム（Noel Joseph Terence Montgomery Needham,）（1900～1995年）も中国の科学史を論じる際、次のようにそれを評価した。すなわち、「言うまでもなく、明の時代の最も偉大な科学の成就是李時診の著書である『本草綱目』であろう。それは本草に関する著書の中で最高峰の域に到

達した。李時診は科学者として当時ガリレイとヴェサリウスの科学活動と隔絶されたすべての人たちが達することのできない最高水準に達した¹⁾。

李時診（1518～1593年）は畢生の力で、約27年間の歳月をかけて全52巻190万余字をもって、この自然科学の巨著を完成させたのである。彼は『綱目』で数多くの未知のものを含めて1892種類の植物、動物、鉱物などの薬物の名称、産地、形態、栽培方法、採集、精製加工および薬物としての性質と役割を詳細に考察した。それを証明するために、李時診は歴大な資料と書物を収集・考証しながら、はじめて科学的な薬物の分類法を運用し、生物学の分類の正確性も高めた。このように完成した『綱目』はそれまでの中薬学の成果を総括し、その内容は多くの学問分野に及んだ。その後の数百年の間、本草に関する著書ではそれを超えたものは一つもなかったといわれている。したがって、それが文字通りの中薬学の最高峰であり、集大成の力作であった。

『綱目』は出版されてから周辺の国と地域に大きな影響を与えた。たとえば、1604年に日本に伝わった後、そこで盛んに研究され、一連の後続的な著書が出版された。その意味でも、日本の薬学と植物学に強く影響を与えた。また、ヨーロッパに対する影響も大きかった。1647年にポーランドのある探検家の宣教師が『綱目』を持ち帰ったきっかけで、ヨーロッパでも広く伝わり、英語、フランス語、ドイツ語、ロシア語などの多くの文字に全訳、あるいは一部訳され

た。したがって、その意味においても、『綱目』が「世界記憶遺産」に選定されたことはその名にふさわしいものであり、中国の中医薬の文化を発揚するのに重大な意義をもっていると思われる。

『綱目』の異なる版本は現在それぞれ大英図書館、ケンブリッジ大学図書館、オックスフォード大学図書館、フランス国立図書館、ドイツ国立図書館、アメリカ議会図書館、韓国国立中央図書館、またロシア、イタリア、デンマークなどの国立図書館に収蔵されている。今回申請された『綱目』の原本は1593年に金陵の彫刻家である胡承龍が彫刻した木刻本であり、その後、李時診の家族に自ら校正されたオリジナルの版本である。それだけに、選定された著書はきわめて貴重で、他にないものである。

このように、「世界記憶遺産」に選定された二冊の巨著はいずれも中医薬学の発展に画期的な意義をもたらしたものである。それで、本稿は総合研究の主旨に基づき、いま紹介した記憶遺産の活用を考えることを目的とする。ただ、紙幅の関係で、今回、考察の対象を『内経』にしぼる。その理由は次の通りである。すなわち、1)『内経』は中国医学の理論体系を確立した原典であり、中医学の真髄と中国の文化思想の特徴がそこに集中している。2)しかし、『内経』は成書時期が古く、内容も深いため、筆者も含めてそれをよく知らず、正確に理解していない人が多い。したがって、『内経』は一体どんな書物なのかを見る意味においても、改めて考察する価値があると思う。

以上の考えを元に、本稿では『内経』を概観することにより、なぜ、それが2000数百年経った今も、なお人々を魅了し続けているのか、また、上古の医学の典籍として、そして、世界記

1) 1. Joseph Needham : Science and Civilization in China, Vol.I, p.147, 1954. Cambridge University Press

2. 李約瑟『中国科学技術史』、中国語版、科学出版社・上海古籍出版社、1990年7月、151頁

憶遺産として、その現代的な意義はどこにあるのかを考える。ただし、本題に入る前にまだ若干お断りしておきたいことがある。

まず、後述のように『内経』の内容は多領域・広範囲に及んでいる。しかし、『内経』はあくまで医学書である。その知識は解剖学、生理学、病因学、診断学、治療学、病理学、心理学などを包括している。したがって、『内経』を深く理解し、論議するのは医学専門でない筆者にとっては力の及ばないところである。だが、それでも、敢えてそれを課題にするのは『内経』の要である原理原則の部分に注目し、マクロ的な視点から全体を眺めることを望んでいるからである。この構想に基づき、本稿は主として『内経』の自然弁証法的医療理念に焦点を当てて、説明を展開していくが、それを裏付ける意味で病因学や治療学などにも必要な限り触れたいと思う。

つぎに、『内経』は古典である。上古漢語で書かれている。その上、哲学の思想が貫かれている。そのため、表現が簡潔で意味も深い。本稿を書くにあたって、著書の内容をできるだけ正確に理解するために、『内経』の専門研究書と関係図書を勉強し続けてきた。一方、読者が理解しやすいようにするために、論稿では、特に長い現代文の日本語訳は家本誠一氏が編集した『黄帝内経・素問・靈枢訳注』（全6巻、医道の日本社、2009年出版）を参考にし、必要と思われる箇所に、それを文中の原典の後ろに引用することにする。²⁾ なお、本論の論点を支える必要性と文字数の制限につき論文を短縮する

2)本稿は『黄帝内経・素問・靈枢』の原文を王竹星主編の著書から引用し、長文の日本語訳は家元誠一編集『黄帝内経・素問・靈枢訳注』（医道の日本社 2009年出版）から引用する。ただし、家元氏の本には『素問』の66篇から74篇までの諸篇が欠けているので、必要な場合、その訳は筆者自身で行う。

必要性の両方を考慮し、原典の一部の引用を「脚注」としてそのページの最後につけることにする。

さらに、以上の要素と浅学非才のため、『内経』の奥深い本質を理解できないところが多く、誤解する部分も多々あると思う。それに対する反省と『内経』への再認識・再理解を今後の課題とし、更なる学習と研究に任せたい。

一 『内経』の学術的な価値

学術的な価値といえば、異なる視点から評価することができるが、ここで中医学理論と臨床実践への貢献という立場から見てみたいと思う。

1) 中医学の理論体系の確立

世界の医学の歴史において、中国の伝統医学以外に、かつてギリシャ、ローマ、インド、エジプト、アラビアなどの多くの優れた伝統医学が存在した。しかし、長い歴史の変遷の中で、そのほとんどが消失するか、地域内の医学と民間療法になっていた。それとは対照的にただ中国の伝統医学だけが歳月の試練に耐えられ、今日まで継続されてきた。いまでは、それが世界の人々からも広く知られ、普及されるようになりつつある。このような現象はもちろん世界史と医学史の視点から深く考察するべきものではあるが、しかし、全体から見れば、中医学が独特な医療効果を持つ以外に、系統的な理論体系が整っているのもその原因の一つであると考えられる。そして、中医学の理論体系の基礎を確立する過程において、『内経』の貢献度がとくに特筆大書に値するものである。

『内経』が成書になるまでの経緯はまだ多くの謎に包まれている。その中の一つとして、た

たとえば、『内経』の前に中医学を系統的に論述した著書があったかどうかは未だ確定できないことである。その意味で、次のようなことは単なる現有の考古学の成果に基づき言えるものではないかと思う。つまり、『内経』が誕生する前に、中医学はまだまとまりがなく断片的な医療経験の積み重ねの段階にあり、系統化・理論化されていない状態にあったということである。春秋戦国時代(前770～前221年)になると、思想界では諸子百家が登場し、道家、儒家、墨家、法家、陰陽家、兵家などの学派が活躍するとともに、中国の歴史は各種の学術思想が最も活発であった「百家争鳴」の時代を迎えた。結局、そのような時代の特徴が中国の医学理論の形成に哲学の基礎を提供した。それはまさにアインシュタインが指摘したように、「自然科学の理論は認識論を根拠にしなければ、立脚ができない」³⁾ということである。

『内経』は前述したような中国の古代哲学と思维方式(thinking mode)を医学活動に取り入れることにより、中国医学の理論を昇華させた。その中で特に『内経』に多大な影響を与えたのは『周易』であった。『周易』(成書時期について複数の説があるが、紀元前8～10世紀頃との見方が強い)は中国文化(思想史)の源流と見られ、その思想は中国伝統文化の各領域に浸透していた。また、時代の変遷に伴って、『周易』はその後の儒家、道家、陰陽五行家、兵家などの形成に深い影響を与えつつも、諸家の思想から栄養を吸収することにより、自らもさらに発展・進化した。そのため、『周易』が先秦時代の諸子百家の思想の結晶であると見られ、その真髄は卦爻象を形とし、陰陽学説を内

核とする理論体系を作り上げたことにあるということである。また宇宙自然と人間と社会の普遍的な法則を包括する「天・地・人」の「三才之道」の思想は『周易』の哲学の枠組みとしてよく知られている。

『内経』は『周易』の陰陽思想、五行思想、象数的思维(抽象的思维、形象による思维、及び中国伝統的な直観的思维を一体化させ、卦象と爻象を思考の出発点とする考え方)、弁証的思维、整体観、變易的思维(すべての事物が変化するという観点でものを観察する考え方)相成的思维(対立する二つの事物を相互依存、相互関連、相互補完の観点で認識する考え方)などの方法論をそれまでの医療経験に結び付け、独特の中国医学の理論体系を構築し、開拓した。

したがって、『内経』以後の中医学の発展はすべてそれに啓発され、指導されたと言える。中医学理論の確立は中医学が数千年経っても衰えず、しかも、世界伝統医学の中で独自の道を切り開いた重要な要素でもあったと思われる。

2) 『内経』の医学モデル

『内経』は、人間は自然界の産物であり、生命という現象を自然現象の一部として認識し、人間と自然は不可分の整体であり、自然法則に制御されていると強調している。それに基づき、『内経』は人体を自然環境と社会環境のような大きな背景の元に入れて考え、生命運動の規則を考察した。『内経』は医師を職業とする人間に「上知天文、下知地理、中知人事」⁴⁾(天文を分かり、地理を分かり、人間社会の出来事を分からなければならない)と教え示した。つ

3) 許良英 等編訳『アインシュタイン文集』、第1巻、商務印書館、1976年、489頁

4) 王竹星 主編『黄帝内経・素問』20巻第69篇、「気交変大論」、天津科学技術出版社、2009年1月、160頁

まり、自然界の変化、人間社会の環境は心身の健康に密接に関係しているとの主張である。ここの「天・地・人」の関係は『周易』に示される「三才」のことであり、「天人合一」の整体観の表れである。このような「三才」の医学モデルは中医学の理論体系の全体に貫かれ、人々が人体の生理、病理および疾病の予防などの医療実践活動を認識する時の指導方針となった。

「三才」の医学モデルは患者の「病」だけに注目するのではなく、更に病気になる「人」そのものに注意しないといけないことを提示している。そのことは誰が病気になったか、または、どんな病気になったかを重視するよりも一層重要であると思われた。この医学モデルはまた、医療活動の全過程において医師と患者との関係が医療効果にもたらす影響にも注意を払わなければいけないと主張している。その考え方に基づき、『内経』は健康に関する定義を次のように考えた。すなわち、①身体は異常な変化がない。②体内の機能は調和がとれて、形神（外形に現れる症状と神経・心理の症状）合一になる。③外部の環境に適応できる。⁵⁾

このように見ると、現代医学で最近提唱されている「生物-心理-社会の医学モデル」(The Bio-Psycho-Social model)の基本理念はまさに「三才」の医学モデルの一部であり、両者のどちらも人間と周囲の環境との相関関係から人体の生理、病理を把握し、健康と疾病における精神的、心理的要素の重要な役割に注目している。このような2000数百年も前の『内経』の医学理念は現代の人々から見ても、ほとんど感服

させられるであろうと思われる。

3) 学際的な医学研究

『内経』を読むと、その内容は医学という学問分野をはるかに超え、天文学、暦学、気象学、生物学、地理学、心理学および哲学などの多くの分野に及び、中国古代の勤労者と科学者の研究成果と知恵を吸収している。したがって、中医学に対する『内経』の貢献は秦（前221～前206年）と漢（前206～後220年）の時代以前の医学の成果を集大成しただけではなく、人々に学際的に医学を研究する模範も示してくれた。

具体例で見ると、たとえば、『内経』は春秋戦国時代の気象学の成果を記録し、「五日謂之候、三候謂之氣、六氣謂之時、四時謂之歳」⁶⁾（五日を候という。三候すなわち十五日を氣という。六氣すなわち九十日を時という。四時「四季」すなわち三百六十日を一歳という「家本訳『素問』、1巻284頁）と述べている。それは四時、八節、二十四氣に対する応用であり、気象の変化が人体の健康と疾病との関係について深い認識を持ったことを示し、古代の医療-気象学-運気の学説を創立したことを表している。

また、『素問・12篇・異法方宜論』には東西南北中の五つの方向と地域における地理環境、気候変化、当時の民間の風俗習慣、飲食習慣、体質の特徴、発生しやすい疾病および治療の特徴などを述べているが、これは少なくとも中国の医学地理学の原形とも言えるものであると見られている。

『内経』は心理活動と健康、疾病の間に関係も極めて重視し、心理活動による生理的現象から、メンタリティーの原因による疾病の発生、

5) 1. 「平人者不病也。」、王竹星前掲書『素問』、5巻第18篇「平人氣象論」、41頁を参照

2. 「形與神俱。」

同上、『素問』、1巻第1篇「上古天真論」、2頁を参照

3. 「順四時而適寒暑、和喜怒而安居所。」

同上、『靈樞』、4巻第8篇「本神」287頁を参照

6) 王竹星前掲書『素問』、3巻第9篇、「六節藏象論」、21頁を参照

心理療法の運用による疾病の予防と治療まで、いずれも詳細に述べられ、中医学の医学的心理学の基礎を定めた。⁷⁾

『内经』はまた体内時計（生体リズム）の発想と視点を詳細に述べており、人体の臓腑、経絡の気血の変化には概日リズム、潮汐リズム、週間と月のリズム、周年のリズムがあり、これらのリズムの変化に順応することは健康の維持に有利であり、逆に疾病になりやすいなどの指摘をした。⁸⁾

『内经』の学際的な論述に関する内容はまた多々あるが、詳述は紙面の都合上、割愛する。『内经』の時代における学際的な総合研究の形式はまだ細分化されていない古代科学の特徴を反映する面もある一方、医学科学は確かに他の科学との相互の関連性、相互の浸透現象が深く存在することもそのまま示しているのではないと思われる。このような学問間の関連性と浸透・融合現象はまさに新しい学説と理論が生まれる大切なルートであり、学術発展の重要な規則でもあると思われる。『内经』が確立した理論原則はいまもその生命力が保たれている。現代における比較的新しい学際的な学問、たとえば、医療気象学（medical meteorology）、時間医学（chronomedicine）、社会医学（social medicine）、医学的心理学（medical psychology）などは常に『内经』のどこかでその原形が見られるようである。『内经』に見える現代科学との多くの重複現象は決して偶然なことではなく、自然と生命との主従関係、社

会環境と人間の健康状態との因果関係、そして異なる体質と疾病の症候との弁証的關係を自然観と整体観の高度からマクロ的に観察したからこそ、その先見性が保たれたのではないと思われる。

科学が高度に発展している現在において、当然、中医学は関係する現代科学の理論と方法を参考にすることによって新しい発展を目指すべきである。一方、現代医学も『内经』に代表される中医学の整体観と自然観の医学理念を合理的に受け入れ、病気に対する認識と治療をより全面的なものにするべきではないと思われる。1950年代以来の中国では中医学が国家の医療制度として現代医学と両立し、相互に補完しあいながら、人々の健康維持と病気治療に一貫して大きな役割を果たしてきた。

4) 経絡学説と鍼灸療法の確立

いま、世界の多くの国々では中医学学習のブームが起こっている。ただ、その多くの場合、「中医学ブーム」というより「鍼灸ブーム」といった方がその中身にふさわしいようである。したがって、中国医学がここまで世界に広がったのは鍼灸治療が先導した役割を果たした。また、「鍼灸ブーム」に伴い、今はさらに経絡の実質を探索する研究ブームも起こっている。そういうこともあって、経絡学説の提起と鍼灸療法の確立は中国の羅針盤、火薬、製紙、印刷術の四大発明に続いて現在「五大発明」と見られている。しかし、このような経絡学説の提出と鍼灸方法の模索と成長はまさに『内经』にその源をもとめなければならない。

『内经』以前の関係資料によれば、鍼灸療法の応用と経絡の発見は長い歴史の過程を経験した。砭石から九針の使用までの実践、また局部の刺

7) 人間の心理活動と心理療法については、『内经』の随所に述べられている。たとえば、『素問・五運行大論』、『素問・移精变气論』、『靈枢・師伝篇』、『靈枢・終始』などの各篇にはそのような論説がある。

8) 王竹星前掲書『素問』1巻第3篇、「生氣通天論」、6～7頁を参照

激から経絡に沿って針の感覚に伝わる現象の発見までの体験などはいずれも長い年月を経過した。このような針灸の歴史を見ると、それが徐々にツボから線につながり、そして、経絡まで発展進化した道を歩んだようである。しかし、『内経』が誕生する以前に、針灸経験の理論研究は断片的なものでしかなく系統的ではなかったと見られている。これは馬王堆（湖南省長沙市）から出土した前漢の医書『帛書経脈』の『足臂十一脈灸経』と『陰陽十一脈灸経』の関係記載から証明できる。⁹⁾ その本に載っている十一の灸脈は当時まだ互いにつながりが見られない状態であった。それが『内経』になると初めて「内外相貫、如環無端」¹⁰⁾（内外貫通して環の端がないような有様である「家本訳『靈枢』、1巻369頁）のことが明らかにされ、経別、経筋、皮部などを含む内外の経絡が相互につながるシステムとして見られるようになった。また、それにより、経絡は人体内における情報を伝達し、そして、自然界と密接に関係する一つのネットワークであることも明らかにされた。

いまでは、経絡現象の研究は中医学に興味をもつ中国内外の多くの学者の間で盛んとなり、その傾向は一向に衰えが見えない。研究者たちは電子生理学、解剖学、神経系統の研究などの方法でツボの皮膚の電流測定、皮膚温度の測定および撮影、液晶サーモグラフィ撮影、レーザー撮影などの多種多様な手段で経絡現象の客観的な存在を実証した。このような経絡の実質に対する探究は学術界の研究のホットス

ポットとなっている。その中で、経絡の本質が徐々に明らかにされることにより、さらに基礎医学と臨床医学の大きな変革が促され、生命科学の一層の発展が推進されるであろうとの推測もある。¹¹⁾

現在、針灸療法はよく見かける病気と手術時の麻酔に使われる以外に、腫瘍の治療、不妊症の治療、ダイエット、麻薬からの離脱、エイズの治療などにも使用されている。『内経』から系統的になった経絡学説と針灸療法は数千年の実践でその実用性と実効性が証明された。それを受け継ぐためにも、現代の人々は先端的な科学手段でその深層の原理と真実をさらに明らかにしようとしている。

二 医学哲学への貢献と治療原則

歴代の中国医学者から医家の「聖書」と見られる『内経』はまた文字通りの医学哲学の「聖書」でもある。『内経』では、医学の普遍的な問題に対する論断、医学の整体思想の確立、臨床の診断方法に関する論述および医学倫理に対する指摘などはどちらも中国医学の思想史と医学哲学の思想史において初めてのものであった。

1) 医学の普遍的問題の研究

第一に、養生保健。『内経』は医学哲学の次元から養生保健の一般的方法、一般的特徴および到達目標（境界）を取り上げ、論述した。

養生保健の一般的方法としては、自然法則に従い合わせ、情緒を調整し、精神を養い、正気

9) 李海峰 論文「从马王堆医帛书到『灵枢经脉』看经络学说起源和发展」、上海中医药大学、2010年8月20日
http://www.360doc.com/content/10/0820/12/2747347_47424480.shtmlを参照

10) 前掲、王竹星 主編『黄帝内経・靈枢』、6巻第12篇、「経水」、308頁を参照

11) 1. 王燕 論文「現代生命科学技術的發展与針灸学研究的思考」、「中国中医薬信息雑誌」、2008年15巻7期3～4頁

2. 黄龍翔 論文「経絡学説研究の新発見及其对生命科学的啓迪」、「中国中医基础医学杂志」、2005年11巻4期、241～243頁を参照

を保つということである。また、養生保健の境界は新人、至人、聖人、賢人として分けられている。¹²⁾ このような養生観は時代とは関係なく、むしろ、落ち着きが失われつつある現代になるほど人々の健康管理に必要とされるものであると思われる。その意味で『内经』の養生観は人類の医学文化の富であると言える。これについては本稿の第三章で改めて詳細に説明する。

第二に、予防に関する考え方。予防の考え方は現代医学思想における重要な部分であり、その源は『内经』と『ヒポクラテス文集』にあると見られている。『内经』は、医学が疾病に対する関与は「未病」と「未乱」の段階であり、「病気になった」、「乱れになった」その後ではないと見ていた。したがって、中医学では、「不治已病治未病、不治已乱治未乱」¹³⁾（病気になってしまってから治療するのではなくて、発病するであろうことを予測して、治療を施す）ことが医術の最高境界と見ている。

第三に、病因論の提起。『内经』は「風」、「風邪」、「外邪」などの概念で病気の原因を明らかにするとともに、病気誘発の要素が外的、生物学的なものだけではなく、内的、社会的、心理的なものもあると指摘し、病因の多元性を提起した。このような認識は『内经』の随所に浸透し、医学者としては病因分析と病気診断にあたり、疾病発生の内外環境のすべてを充分研究し、考慮しなければならないとの主張であった。

第四に、個人差の問題。個人差に関する『内经』の研究は解剖上の個人差、体質の個人差、薬物耐性の個人差、心理的な個人差、社会生活スタイルの個人差などの多方面に及んでいる。これ

は世界医学史において個人差の一般的な規則を研究する最も古い文献の一つであると見られている。『内经・靈枢』では具体例までも取り上げて設問し、診療時の個人差重視はどれほど重要であるかを特に強調した。¹⁴⁾

第五に、早期診断と治療。『内经』は、疾病の発展が毛皮－皮膚－六腑－五臓のような表から中へ、そして軽度から重度への進行過程を経るので、毛皮と皮膚の段階から早期診断と治療がつねに治療の成敗にかかる鍵となることを主張した。¹⁵⁾

第六に、予後の判断。『内经』は予後の判断の一般原則について全面的に論述し、患者の顔色、状況、精神状態により予後を判断すること、病変の部位の検査により予後を明らかにすること、疾病と四時陰陽の関係を研究することにより予後を推測する概念などを提起した。また、患者の脈像により予後を分析することについては『内经』の論述では多くの箇所でも述べられている。予後の一般的規則に関する『内经』の論述は当時の世界で最高レベルに達し、『ヒポクラテス全集』の名編『予後論』に比べても、決して劣るものではないと見られている。¹⁶⁾

第七に、誤診と治療ミス。臨床思考の主体、過程などについて哲学的な分析を行うことは『内经』の医学哲学思想の優れたところの一つであると見られている。たとえば、『内经』は

12) 王竹星前掲書『素問』、1巻第1篇「上古天真論」、2頁を参照

13) 同上、『素問』、1巻第2篇「四気調神大論」、5頁を参照

14) 「有人于此、並行並立、其年長少等也、衣之厚薄均也、卒然遇烈風暴雨、或病或不病、或皆病或皆不病、其故何也。」

王竹星前掲書『靈枢』、13巻第50篇「論勇」、378頁を参照

15) 「故邪風之至、疾如風雨、故善治者治皮毛、其次治肌膚、其次治六腑、其次治五腑。治五腑者、半死半生也。」

同上、『素問』、2巻第5篇「陰陽応象大論」、13頁を参照

16) 郭航遠 胡大一 論文「『黄帝内经』の哲学思考」
<http://www.365heart.com/show/76882.shtml>を参照

認識論の視点から誤診と医療ミスの九種類の原因を詳細に検討し、中では問診と身体検査の失当、患者の個人差への無視、臨床医の考え方の欠陥などの多方面にわたる内容が含まれている。『内経』は、患者の経済状況、生活条件、社会的地位、精神状態および病歴と病状などは問診の時の忘れてはいけない内容であり、無視したら、誤診に導くことになる」と指摘していた。¹⁷⁾

第八に、治療法の主従関係と整体思想。これに対する『内経』の論述も医学哲学の高度から行われたため、今日でも中医学の臨床に貫かれている。その中で、たとえば、「君臣佐使」も一例である。いわゆる「君臣佐使」とは薬物調合に関する一般原則である。

「主病之謂君、佐君之謂臣、応臣之謂使。」¹⁸⁾ (疾病治療に中心的な役割を果たす薬は君といい、君薬を補佐する薬は臣といい、臣薬に順応する薬は使という。「筆者訳『素問』、22巻74篇)」というのがそれである。このような「君臣佐使」の薬物調合の原則と処方箋の異なる種類の組み合わせは治療にあたって肝心なところをつかみ取る一方、その他の面も疎かにしないという中医学の整体思想を表している。

第九に、治療可能と不可能の弁証的な考え方。『内経』は人々が疾病の一般的規則への把握と医療技術の向上に伴って、病気は治療不可能から治療可能へ転化することができると見ている。¹⁹⁾

第十に、医学整体観の確立。『内経』の整体思想の本質も医学哲学の思惟方法である。それ

17) 王竹星前掲書『素問』、23巻第78篇「微四失論」、251頁を参照

18) 同上、『素問』、22巻第74篇「至真要大論」、234頁を参照

19) 「疾雖久、猶可畢也。言不可治者、未得其術也。」
同上、『靈樞』、1巻第1篇「九鍼十二原」、261頁を参照

は主に三つの面にまとめられる。

1. 天人相応の整体観。人間と自然界は同類と相通（通じ合う）の関係にあり、人間と天地が互いに融合し、自然と通じ合っている。「生之本、本於陰陽」²⁰⁾とは、人間の根本は人間の陰陽と天の陰陽の相通にある。また、自然界の陰陽五行の「気」の運動は人間の生命活動に貫かれているという意味である。したがって、「天地之間、六合之内、其氣九州、九窮、五藏、十二節、皆通乎於天氣」²¹⁾（天と地の間、四方上下のうち、すなわち宇宙空間に存在するすべてのもの、外界としては中国の全域のすべての存在、身体としては九つの穴、五臓、十二の関節のすべてについて、その働きは天気と交通、交流し、影響を受けている「家元訳『素問』、1巻95頁）」と思われている。

2. 心身統一の整体観。これは人体の生理と精神の統一を指すものである。人間の生理的機能は整体性を持っており、人体の各臓器が相互協調し、関係しあいながら生命の活動を維持している。生理と心理は相互に影響し、作用しあう統一体であり、生理状態は心理状態を決定している。²²⁾

また、心理状態は人間の生理状態と病理状態に影響する。「恬淡虚無、真氣従之、精神内守、病安従来」²³⁾（心が落ち着いて安定しており、無心で何らの欲望もなければ、充実した生命力は自然にその後からついて来る。心身を統合制

20) 王竹星前掲書『素問』、1巻第3篇、「生氣通天論」、6頁を参照

21) 同上、『素問』、1巻第3篇「生氣通天論」、6頁を参照

22) 「黄帝曰：人之居処動静勇怯、脈亦為之變乎？岐伯对曰：凡人之 患勞働静、皆為變也。」
同上、『素問』、7巻第21篇「経脈別論」、52頁を参照

23) 同上、『素問』、1巻第1篇「上古天真論」、2頁を参照

御する精神を内部にしっかり確保して外に離れ去っていかないようにする。そうすれば、内部が充実するから、病気は身体の中に入り込む余地はない〔家元訳『素問』、1巻47頁〕というのが健康維持の真髓と見られている。

3. 臨床診療と治療の整体観。『内经』では、病因、病機の仕組み、局部の病変と整体状況との関係、各種の治療方法との関係などの面について、その論述が整体思想の特徴を鮮やかに表現している。たとえば、局部の病変は臟腑病変の整体的な反映であるため、それを診療し、治療する時、「謹守病機、各司其属」²⁴⁾ (病気による身体的反応を慎重に把握し、経過中の変化の相互関係をそれぞれ観察し、見分ける一筆者) ようにしながら、各種の治療方法を総合的に用い、具体的な状況に基づき、臨機応変し、柔軟に運用し、患者が適切な治療を得られるような治療を施すことを強調している。²⁵⁾

2) 臨床の診断方法に関する論述

『内经』では臨床の診断方法と原則に関する論述が多々あるが、ここで、ごく一部の例だけを挙げて説明する。

「司外揣内」。「司外揣内」は『内经』が初めて提起した一般的な診断方法である。『内经』は、人体が有機的で内外に相応しあう整体であり、いかなる内臓の病理変化が必ず様々な兆しを通して表に表すものであると見なし、人間の五臟六腑は体内に深く隠れ、外から見えないにしても、その生理活動と病理変化は「故遠者司外揣内、近者司内揣外、是謂陰陽之極」²⁶⁾ (外

候から遠く内情を推測し、内臓の病変によって目近の外候がどうなるかを推測することができる。それは陰陽の深奥の理論であり、自然の最高の道理である。〔家元訳『靈枢』、2巻343頁〕と見ている。司外揣内の弁証方法は中医学の診断の基本である。

「見微知着」。「見微知着」の中心思想は身体の局部の変化が全体の生理、病理の情報を含めており、患者の細微な変化を通して全体の状況を推測することができるということである。『内经・靈枢』の中では五臟六腑や体形、四肢などの病理変化が顔に現れた各種の反応を詳細に述べ、また、どのように顔の艶と色および表情により、疾病の病理、部位、疾病の程度を識別し、その後の進展と予後を推測するかを指摘している。²⁷⁾

「以常衡變」。正常と異常の関係については、『内经』は、人間の正常な生理的特徴が異常な病理現象を測る標準と座標系であると見ている。そのため、『内经』は、医者が正常な生理的特徴を把握して初めて異常な病理現象を発見し、疾病の性質と進行の規則を認識することができることを強調している。²⁸⁾

「標本治則」。中国語の「標本」の意味は枝葉の末節と根本であり、疾病の場合は表面の症状と病根を指している。疾病に関する「標本」の認識、そして緩急に応じて治療するという思想はいまの診療では依然、基本原則とされている。²⁹⁾

24) 王竹星前掲書『素問』、22巻第74篇「至真要大論」、233頁を参照

25) 「故聖人雜合以治、各得其所宜。」
同上、『素問』、4巻第12篇「異法方宜論」、28頁を参照

26) 同上、『靈枢』、11巻第45篇「外揣」、364頁を参照

27) 病気の診断方法については『靈枢』の各篇に述べられている。

28) 「平人者不病也。常以不病調病人、医不病、故為病人、平息以調之為大法。」
王竹星前掲書『素問』、5巻18篇「平人氣象論」、41頁を参照

29) 「知標本者、萬舉萬當、不知標本、是為妄行。」
同上、『素問』、18巻第65篇「標本病傳論」、144頁を参照

「標」と「本」は疾病の過程における各種の矛盾の本末、前後、軽重、緩急などの本質的な結び付きに関する医学哲学の抽象的表現である。一般的に言えば、「本」は矛盾現象と事物の変化を左右する本質的な要素を指し、疾病の性質に対する概括である。それに対し、「標」はその副次的な要素を指し、疾病の現象に対する反映である。「標」と「本」の認識は弁証法的論理を表し、具体的には、疾病の発生と進行過程における状況により「標」と「本」の判断が行われるということである。結局、先に「標」を治すか、それとも「本」を治すか、あるいは「標本」ともに治療するかは病状の違いにより柔軟に処置しなければならない。

たとえば、「急則治標」は患者の命を脅かす急病の場合の治療原則である。また、「緩則治本」は病状が緩やかで、病気の過程が比較的長く、「扶正培本」（正気を立て、根本を養う）が必要な場合の治療原則である。さらに、「標本同治」は「標本」ともに急性的、または慢性的な場合、すなわち体外の臨床症状と体内のそれとが同じ程度の時に適応する治療原則である。

「三因制宜」。「三因制宜」は場所と時（季節）と人により治療法が変わるという原則である。臨床の医師としてこれらの特徴を分からなければならない。「三因制宜」は中医学の整体観念と弁証論治の精神を内包し、医学哲学の原則及び柔軟性、普遍性と特殊性の弁証的統一の内実を表している。³⁰⁾

「以平為期」。『内経』は人体内の環境のバランス、及び人体内の環境と人体外の環境とのバランスを維持し、回復させるのが治療の一般的

原則であると主張している。³¹⁾ そのような原則の下で、『内経』は「弁証論治」の方向を明らかにした。³²⁾

「因勢利導」。また、同じように『内経』は病気の性質や部位の特徴、病気の傾向などにより、それを有利な方向に運ぶように正しい治療方針を施す重要性を明記した。その指針に基づき、『内経』は軽、重、上、下などの様々の症候に対する治療原則を定めた。³³⁾

3) 医学の倫理観の明示

医学倫理の問題は医学哲学が研究する重要な内容である。『内経』は①医学の倫理観、②医学者の素質、③医学者の職業モラルの三つの面に分けてそれを論じた。

まず、医学の倫理観について言えば、それが生命を元とする医学の本質観である。『内経』は次のように宣言した。「天覆地載、万物悉備、莫貴於人」³⁴⁾（天は上から地を覆い、日月星辰が運行し、四季が循環する。そこに万物が備わっている。その中でも人より貴いものはない「家元訳『素問』、2巻102頁）。そのため、診療する時に、万丈の深い淵を前にしているように極めて慎重にしなければならない。また同時

31) 「夫氣之勝也、微者隨之、勝者制之。氣之復也、和者平之、暴者奪之。皆隨勝氣、安其屈服、無問其數、以平為期。此其道也。」
王竹星前掲書『素問』、22巻第74篇「至真要大論」、231頁を参照

32) たとえば、「寒者熱之、濕者清之、清者温之、散者収之、抑者散之、燥者潤之、急者緩之、堅者軟之、脆者堅之、衰者補之、強者瀉之」というのがそれを示している。
同上、230頁を参照

33) たとえば、「因其輕而揚之、因其重而減之、因其衰而彰之、形不足者温之以氣、精不足者補之以味、其高者因而越之、其下者引而竭之、中滿者瀉之於内・・・」というのがそれを示している。
同上、2巻第5篇「陰陽応象大論」、14頁を参照

34) 同上、『素問』、8巻第25篇「宝命全形論」、60頁を参照

30) 「不知年之所加、氣之勝衰、虛實所起、不可以為工矣。」
王竹星前掲書『素問』、3巻第9篇「六節藏象論」、22頁を参照

に、病に対し、猛獸を抑えるように力を込めて動揺せず、精神力を傾注して対応しなければならない。いわゆる「如臨深淵、手如握虎、神無營於衆物」³⁵⁾である。

人道的配慮 (human care) を本とする医学目的の観として、『内经』は、医学の目的は病気を治療し、ケガから人間を救うだけではなく、より重要なのは人間に対する思いやりであると力説していた。³⁶⁾

『内经』は、医者は患者の命を思いやり、患者に同情と仁愛の心を十分に抱き、患者の命を尊重し、大切にすることを出発点としてもものと考えなければならないと主張した。³⁷⁾

つぎに、医学者の素質では、まず、知識構造についてである。『内经』は整体論の観点と医学の複雑性から出発し、医者知識構造に独特な見解を示した。つまり、前述したように、医学者は医学の知識をもつだけではなく、「上知天文、下知地理、中知人事」のように該博な知識を持たなければならない。このような医者は『内经』では「上工」と呼んでいる。

医学者の素質を判断するもう一つの基準は主観と客観が一致するかどうかである。医者診断は主観的な認識であり、患者の病状は客観的事実である。『内经』は、患者の病状が第一のものであり、医者診断は第二のものであると主張する。つまり、「病為本、工為標」³⁸⁾ (病は根本である。医者・医療は末梢である「家元訳『素問』、1巻386頁)) である。医者主観は客

観と一致して初めて正確な判断を行うことができ、逆に主観が客観に背いたら失敗する。それに関連して、理論と実践の問題も大切である。『内经』は、理論を実践に結び付ける医者こそ迷わず、医学の規則を把握することができ、事物の要領への理解が徹底的になり、理論の真髄が分かる人になると指摘する。

さらに、医者職業モラル (品格) については、まず、診察と治療の時の態度である。『内经』は、医師が特殊な職業であり、従業者には特殊な職業品格がなければならないと考え、応診の時に礼儀正しいマナーと機敏な考え方、そして明晰な頭脳が必要であると指摘している。³⁹⁾

『内经』は、医者が病気を診療する時には高度な責任感を持ち、全面的に観察し、分析することを要求している。⁴⁰⁾ そのため、『内经』は患者に対する医者の傲慢さと病気診断の時の軽率さを厳しく批判した。⁴¹⁾

『内经』はまた医者と患者の付き合い方に関する論述を切り開き、最初に医者と患者との一般的な礼儀を提起したものと注目された。⁴²⁾ さらに、問診する時には患者の希望と要求を尋ねることの重要性もとくに重視した。⁴³⁾

4) 医学哲学の視野における『内经』

このように、哲学の思惟方式から人間と自然

35) 王竹星前掲書『素問』、8巻第25篇「宝命全形論」、61頁を参照

36) 「使百姓無病、上下和親、徳澤下流、子孫無憂、伝於後世、無有終時。」同上、『靈樞』、10巻第29篇「師伝」、341頁を参照

37) 「人之情、莫不惡死而樂生。告之以其敗、語之以其善、導之以其所便、聞之以其所苦。雖有無道之人、惡有不聽者乎？」同上、『靈樞』、341頁を参照

38) 同上、『素問』、4巻14篇「湯液醪醴論」、31頁を参照

39) 「是以診有大方、坐起有常、出入有行、以転神明、必清必浄、上観下観。」王竹星前掲書『素問』、24巻第80篇「方盛衰論」、255頁を参照

40) 「故診之、或視息視意、故不失条理、道甚明察、故能長久。不知此道、失経絶理、亡言妄期、此謂失道。」同上、『素問』、255頁を参照

41) 「粗工嗜嗜、以為可知、言熱未已、寒病復始。」同上、『素問』、22巻第74篇「至真要大論」、232頁を参照

42) 「入国問俗、入家問諺、上堂問礼。」同上、『靈樞』、10巻第29篇「師伝」、341頁を参照

43) 「臨病人問所便。」同上、『靈樞』、341頁を参照

の関係を観察し、医学を思索する『内経』は病氣治療の法典となった。『内経』にはまた多種類の病症が記載され、とくに熱病、マラリア、喘息、風病、痺病、痿病、厥病などの病症の病因と臨床症状および治療方法について特定の問題として記録されている。また、治療法については、針灸と薬物治療のほかに、精神治療法、按摩、導引術、湿布、薬浴、術数などの広い範囲に及んでいる。これは『内経』の治療法の広さと多様性を示し、その中の多くの療法、たとえば、針灸、按摩、導引術、精神療法、飲食療法などはすでに中国国内外の学者から重視され、臨床の重要な治療法として使用されつつある。

以上の内容から、医学思想史における『内経』の歴史的地位は医学哲学の角度から三つの面を概括することができると思われる。まず、『内経』は中医学を呪医の時代から切り離したことを示しただけではなく、その広範囲に及ぶ内容で中国医学の思想史の源となった。つぎに、『内経』は医学における普遍的な問題と一般的規則に関しては幅広い研究、深い思想性、比類なきすぐれた見解、及び独創的発想などが認められ、その見識の多くが今なお先端レベルに位置するものであると見られている。さらに、『内経』は陰陽の思想を手本にし、「精気」の概念を取り入れ、五行説も受け継ぐことで、奥深い中国古代の哲学概念を初期の中医学に移し、注入した。そのため、中医学の理論体系の構築に基材を準備したことで、医易(医学と易学)同源と医哲(医学と哲学)一体の中医学の理論体系を確立した。そして、このような医学理論の価値はすでに時代を超えた実用性から立証されている。一言で言えば、『内経』は中国医学の根本であり、中国医学の思想史と医学哲学の根本でもある。

三 養生の宝典

『内経』は合わせて162篇であるが、その中で養生の内容はもっとも重要な位置に置かれ、予防が治療より重要であることは強調された。『内経』は「渴而穿井、鬪而铸錐」⁴⁴⁾(喉が渴いてから井戸を掘るとか、戦闘の真最中に武器の鑄造をするなどと同じで間に合う訳がない「家元訳『素問』、1巻90頁)をとたとし、「病已成而後薬之」、「不亦晚乎」⁴⁵⁾(病気がもう完成してしまってから、薬を投与してももう遅い「同上、90頁)の理屈を説明し、「不治已病治未病」の予防思想を主張した。『内経』は終始このような予防と保健を中心とする養生観に貫かれていた。

1) 養生とは

『内経』は養生について次のように認識している。つまり、養生の目的は人間と自然との調和、「形」と「神」(精神)との調和、臟腑気血の陰陽の調和を守ることであり、それにより健康を維持し、長生きという目標に達することができる。養生の内容は主に自然に順応し、自然界の四時陰陽の変化にならば、体の調整を行うことである。メンタリティーの面においては「恬淡虚無」、「精神内守」を主張している。

また、『靈枢・本神』は養生を論じる時に、次のように指摘していた。すなわち、「故智者之養生也、必順四時而適寒暑、和喜怒而安居处、節陰陽而調剛柔、如是則僻邪不至、長生久視」⁴⁶⁾(聡明な人が生命を養い育てるにあたっては、必ず

44) 王竹星前掲書『素問』、1巻第2篇「四氣調神大論」、5頁を参照

45) 同上

46) 同上、『靈枢』、4巻第8篇「本神」、287頁を参照

次のように行動する。四季の気象の変化には適切に順応し、熱さ寒さにも上手に適応する。喜怒哀楽の感情を激しく動かさないように調整し、日常生活を安穩に過ごす。男女のことには節度を保ち、調和のある態度をとる。このようにすれば病の原因となる不正の邪気もやっぺこないで健康な長寿を保つことができる〔家元訳『靈枢』、1巻232頁〕。ここでは養生の重要な原則と方法を提起し、それらが養生活動の根本であることを示した。

要するに、養生の概念は一定の原則の指導の下で一定の方法をとることにより健康を促進し、疾病を減少し、寿命を延ばすことを目的とする保健活動である。

2) 「形」と「神」両面の養生

形とは肉体である。「養形」は精気を保養することにより実現することである。神とは精神である。それには「七情」(怒、喜、思、悲、憂、恐、驚)と「五志」(「七情」を「五行」に当てはめると、怒、喜、思、悲(憂)、恐(驚)となり、これが、「五志」という - 筆者)などの心理活動が含まれる。「七情」と「五志」は客観の事物に対する人体の反映である。それはそれぞれ五臓に分属され、心が主導している。養生をするなら、まず、精神を養わなければならない、それがあってはじめて「形」と「神」が一致することができる。また、「神」を養ってはじめて「全形」(健康で完全な人体)が整う。

3) 「養神」の方法

まず、精神状態が恬淡虚無、清静愉悅でなければならない。上述したように、『素問・上古天真論』では「恬淡虚無、真気従之、精神内守、病安従来」と指摘した。いわゆる恬淡虚無、

清静愉悅とは精神上、淡泊で静かさを保ち、感情面では楽観的で朗らかでなければならないことを指している。この摂生の原則はある意味で生理・病理の基本が含まれている。『内経』は、人間の精神、意識と思惟活動は心で主宰されていると思っていた。『素問・靈蘭秘典論』では、「心者、君主之官也、神明出焉」⁴⁷⁾(心は君主の役目である。人の思考、情動、意志などの精神現象や精神作用はここから表れる〔家元訳『素問』、1巻265頁])と指摘している。したがって、「養神」はすなわち「養心」である。「心神」が健康であってはじめて、五臓六腑およびすべての身体組織と器官が正常な生理活動を行うことができ、体も健康状態を保ち、寿命も伸ばすことができる。

次に、情緒の調節をうまく行い、疏泄を適宜にしなければならない。精神の調節は恬淡虚無、少思寡欲を強調するが、人間の正常な思惟・感情活動を排斥するというわけではない。しかし、健康無病の状態を保つならば、人間の思惟活動を一定の範囲内で行い、適度という原則に従い、節度を保たなければならない。情緒の調節はすなわち『靈枢』で言う「和喜怒」である。「七情」は人間の正常な情緒活動である以上、自然に順応し、過度にならず、抑圧してもいけない。適当な疏泄を通して心の中の情緒を晴らして良いのである。

4) 「養形」の方法

人間の形体(身体)は精神と相対する形のあるものであり、五臓六腑と四肢および骨格などが含まれる。それは常に運動状態にある。『内経』の養生の理論によれば、形体の活動は季節

47) 王竹星前掲書『素問』、3巻第8篇「靈蘭秘典論」、20頁を参照

の変化とともに調整しなければならない。そして、その調整原則も『素問・四気調神大論篇』で具体的に述べられた。それは人体の陽気が一年または一日のうちに「生、隆、虚」の変化があり、人間の形体活動も陽気の運動の規則に基づかなければならない。そうでなければ、形体は損なわれ、健康はマイナス影響を被るに違いないということである。

また、形体の活動は人間により異なるようにすべきである。それは人間が異なる年齢段階で生理活動は異なる特徴があるので、養生を考える時には年齢の違いに従い、適宜な形体活動の方法を選択しないといけないということである。⁴⁸⁾

さらに、形体活動は度合を把握し、バランスを取らなければならない。『素問・上古天真論篇』では「形勞而不倦」と言っているが、もし、労逸が度合を失ってしまえば、体の内外(形気)を消耗させ、バランスを失い、人体の健康に損害を与えてしまうのである。

要するに、養生における形体の調整理論は『内経』の養生論の大切な部分であり、健康を保つ時の重要原則として理解されている。

5) 養生の要領

健康な人なら「形神」両方ともに正常な活動状態が保たれるので、「形神」の両方を保養するのは多くの養生方法の要領である。いわゆる形神共養とは「形」を保養する時に、精神の面を調節することを絶対に忘れてはならず、また、精神面を調節することは「形」をよりよく

するためである。『素問・上古天真論篇』で論じられている多種の養生方法を見る限り、その根本的な視点は「形」も「神」も両方整えることである。『内経』で示された養生方法は簡単にまとめれば、以下の四つの面に及んでいる。

1. 規則正しい生活：それを保つには「食飲有節、起居有常、不妄作勞」⁴⁹⁾(飲食には節度がある。生活には規範がある。無闇に疲労困憊するような労働はしない「家元訳『素問』、1巻45頁)ことが基本である。

2. 外の邪気への防御：「虚邪賊風、避之有時」⁵⁰⁾(抵抗力を減弱させて発病させる病原因子や季節外れの風は、それに傷害されないように、季節の気候に応じた行動をとる。「同上、47頁)。

3. 体の鍛え：「法於陰陽、和於術数」⁵¹⁾(自然の四季に基づく生物の生長収蔵のリズムの法則に従い、健康保持の技術方法に熟達する「同上、45頁)。

4. 精神の修養：「恬淡虚無、真氣従之」をし、欲望や邪悪な誘惑に迷わされずにしてはじめて、「精神内守、病安従来」⁵²⁾のことを強調している。

以上の四つの中で、前の三項目は「全形」に属し、後の一項目は「養神」に属するが、両者が一緒になって「形與神俱而尽、終其天年」⁵³⁾(そこで生涯を閉じるにあたっては肉體と精神は一緒にその活動を止め、天から与えられた寿命を終わり、百年の歳月を渡ってそこでやっとこの世から姿を消す「家元訳『素問』、1巻45頁)ということができる。

49) 王竹星前掲書『素問』、1巻第1篇「上古天真論」、2頁を参照

50) 同上、2頁

51) 同上、2頁

52) 同上、2頁

53) 同上、2頁

48) 「人生十歳、五臓始定、血氣已通、其氣在下、故好走。二十歳、血氣始盛、肌肉方長、故好趨。……六十歳、心氣始衰、苦憂悲、血氣懈惰、故好臥。」
王竹星前掲書『靈樞』、14巻第54篇「天年」、383頁を参照

6) 養生の三原則

『内経』は高度な論理性と豊富な内容をもつ医学巨著であるが、著書全体を読む限り、治療のための内服の処方箋に関するものはごく少ない。それに対し、針や外治法および予防・養生方法に関係するものは大部分を占めている。その中では、養生のための「清積」、「和中」、「養元」の三原則がとくに明晰ではっきりしたものである。

まず、「清積」とは体内に蓄積した健康を害する物質を体外に排除する意味である。中医学は、「風」（外邪）が百病の長であり、「積」は百病の源であるので、「先積而後着風」（体内にはまず有害物の蓄積があってその後、はじめて外からの病原体に侵入されやすくなる一筆者）と見ている。「積聚」の成因を結び付けて過度の栄養摂取などによる現代の疾病と亜健康症候群の人を見ると、「積聚」にほとんど関係していることが分かる。したがって、「積」を除かない限り、疾病の除去ができないということである。⁵⁴⁾

つぎに「和中」については、「和中」も中医学の養生の重要原則である。『内経・五常政大論』では「無疾者求其蔵、薬以祛之、食以随之、和其中外、可使畢己」⁵⁵⁾と指摘している。その意味は、薬で「積」（病気の元）を払い出し、その後、精華を取り入れることを目的とすべきである。つぎに食事療法で胃腸を調節し、「中」（体内）と「外」（体外）を調和し、「防壁」を修復することによってはじめて健康状態に回復する。中医学は脾胃とその機能をきわめて重視

し、「脾胃者後天之本」と見られ、人間は健康と長生きができるかどうかは脾胃の調子がいいかどうかにかかっていると見ている。また、脾胃は人体の栄養を司る中心であると思っている。

さらに、「養元」については言えば、「元氣」は健康を保ち、長生きを維持する主宰であり、人体の「精・気・神」を統轄する結果である。清朝の著名な医学者徐靈胎（1693～1771年）は次のように「元氣」の意味を解釈した。すなわち、

「所謂定分者、元氣也。視之不見、求之不得、附於氣血之内、宰乎氣血之先。其成形之時、已有定数」。⁵⁶⁾

また、「無火而能令百体皆温、無水而能令五臟皆潤」。⁵⁷⁾

これは、つまり、「元氣」は人間の生命の本であり、源である。それが見えず、求められないが、実際に存在するものである上に、人間の健康と寿命に決定的な役割を果たしているという意味である。彼はまた生命に対する「元氣」のことを薪と火の關係にたとえ、「譬如置薪於火、始燃尚微、漸久則烈、薪力即尽、而火熄矣。其有久暫之殊者、則薪之堅脆異質也」⁵⁸⁾と述べている。その意味は、生命の長短は「元氣」の盛衰にかかり、それは焚火の時間が薪の質の固さにかかるのと同じ原理だという意味である。養生という時に、「養」はすなわち「補」（栄養摂取）であると誤解する人が少なからずいるが、それは決して同じ概念ではなく、相互補完の關係にあるものである。現代の多くの人

54) 「嗜欲無窮、而憂患不止、精氣馳壞、榮泣衛除。」
王竹星前掲書『素問』、4卷第14篇「湯液醪醴論」、31頁を参照

55) 同上、『素問』、20卷第70篇「五常政大論」、172頁を参照

56) 劉洋 主編『徐靈胎医学全書』、中国中医薬出版社、2013年3月、「医学源流論」、119頁を引用

57) 同上

58) 同上

のように薬と栄養剤を頼りに健康を維持する考えとやり方は本末転倒であり、あくまで自然に従い、自ら「元気」を養うのが根本である。

おわりに

『内経』は中国伝統医学の思想理論の基礎と真髄として、それ以降の2000数百年の歴史において医学の方向を導く役割を果たし、その発展に計り知れない大きな貢献をした。『内経』の誕生は中国医学が経験医学から理論医学の新段階に発展したことを示した。

『内経』の論述により陰陽五行学説、整体観、弁証論治、経絡学、蔵象学、病因・病機学、養生学と予防医学、診断治療の原則などは確立された。それは中医学のために比較的整った理論体系を定めたことを意味し、その後の中医学の進歩に深遠な影響を及ぼした。これも中医学が数千年経っても衰えず、世界伝統医学において独自の道を切り開いた重要な原因であると思われる。

また、前述したように『内経』が生命を中心に展開した理論は学際的で、多領域に及んだ。そのため、『内経』は生命の問題をめぐる百科全書であると言われている。それに関連して、われわれが中国の伝統文化と国学を考察する時に、その核心は常に生命哲学にかかわっていることに気付く。その意味で『内経』はまさしく影響力のもっとも大きい国学の経典である。したがって、『内経』は病氣治療を教授する医書だけではなく、いかにして病氣にならないかを教える生命哲学の宝典でもある。

このように見ると、『内経』に代表される中医学が今日まで続いた魅力は、第一に現代医学の機械論的視点の限界を超えて、疾病に対

する認識と治療を整体的で弁証的に行う医療理念と、第二に生命の営みを自然の中で観察する養生観にあると思われる。『内経』以降の中医学が代々発展しつづけ、流派も増え、医学著書も数えきれないほど出版されたが、それらの学説、流派、著書の根源をさかのぼるならば、どちらも『内経』から発したものである。また、宋・元以降、中医学の基礎理論と基本原則は大きな発展もあったものの、一番基本的なところでは決して『内経』の規範を超えることはなかった。これこそ医学界の多くの人々がそれを「聖書」と見なす由縁である。そのため、『内経』は今でも依然として中医学の臨床実践で応用・活用され、また、中医学専門の学生と研究者たちに教科書として、必読書として、そして畢生の研究対象として愛読されつづけている。

さらに、生命科学が日進月歩な発展を遂げ続ける現在、医学専門とは無縁でありながら、『内経』の魅力に惹かれ、積極的にその哲理の探求を行う人々も増えつつある。なぜなら、それは『内経』の随所に誰でも関係する、普通だが、奥深い永遠の課題と答えが豊富に「貯蔵」されているからである。「自然における生命」、「予防における治療」、「養生における保健」というのがそれである。

『内経』はいままで何十種類の文字に翻訳され、世界の多くの国と地域に伝わっている。「世界記憶遺産」の選定に伴って、その歴史と現実的な価値はより広く認識されるようになると思われる。したがって、数千年前の巨著は単なる記憶に残る過去の遺産ではなく、人類の未来の繁栄と発展に更なる貢献ができることを信じる。

【参考文献】

1. 李経緯 張志斌 主編『中医学思想史』、湖南教育出

版社、2006年4月

2. 王慶憲 著『中医思維学』、人民軍医出版社、2006年10月
3. 賈成祥 主編『中国伝統文化概論』、人民軍医出版社、2005年1月
4. 錢超塵 著『内経語言研究』、人民衛生出版社、1990年6月
5. 劉長林 著『内経の哲学和中医学的方法』、科学出版社、1982年
6. 郭藹春 主編『黄帝内经詞典』、天津科学技術出版社、1991年12月