

知りたい。日本の文化

● 傅先生に聞く東洋医学の知恵

中和中医学研究院 傅 嵩青先生 <http://www.chuuo.com/>

★養生法の真髄

医学では、「病気」という字は「疾病」という漢字を使っています。

「疾」という字は“やまいへん”に矢をかいて、外から体に矢のように侵入したもの。例えば、風邪、伝染病など、外部の要因により起こった病気をさします。

一方、「病」という字は、“やまいへん”に丙と書きますが、丙は体の臓器のうち、心を代表しています。

つまり、この二つの漢字には別々の意味があるのです。

よく「病は気から」と言われますが、外からの要因である疾病は全体の3割心の要因である病気は全体の7割を占めるといわれています。

心の中の怒り、不満、心配、悲しみ、恐れなどのネガティブな感情は、気の持ち方に影響し、結果として病(やまい)につながります。

つまり、「病は気から」は「万病は心から」でもあり、養生法の真髄は養心法にあります。

ひとつのイメージでいえば、気と血を丹田に沈め、気血が下半身にいくように導いて、最後に足の裏に気血が流れるようになれば、健康です。

★睡眠と生活習慣病

東洋医学では1日24時間で、特定の内臓が特別に働く時間が決まっています。2時間という単位で1つの内臓が特別に働いているのです。

夜11時から朝1時までは胆のうの時間。朝1時から3時までは肝臓。3時から5時は肺、5時から7時は大腸、7時から9時は胃といったように働きが循環しています。

この循環をベースに考えると、睡眠をとるときには、最短でも夜11時から朝3時までの4時間が重要なことがわかります。

胆のうの時間で「陽気」を養い、肝臓の時間で「血」を養っているのです。このように気と血の両方を休めることで養う効果が高いと東洋医学では考えられています。

生活習慣病対策には、まずこの時間帯に眠ること。現代医学では新陳代謝を活発にし、疲労を回復させ、体が若返り、肉体を再生させる成長ホルモンの分泌が最も盛んな時間帯といわれています。



知りたい。日本の文化

● 傅先生に聞く東洋医学の知恵

中和中医学研究院 傅 嵩青先生 <http://www.chuuo.com/>

★帰根復命(きこんふくめい)

人法地	人は地球の法則に従い
地法天	地球は天の法則に従う
天法道	天は道の法則に従い
道法自然	道は自然の法則に従う



季節は冬から春へ。樹木の根元に散った落ち葉もやがては枯れ果て、静かな冬の時間を過ごします。

この「静」なる時が次の命を胎動させる時間。人の一日のなかでも最も大切です。不規則な生活は自然の法則に反し、朝は目覚めるもの夜は眠るものです。

現代人は、病気やストレスで、いつも不調を訴えていますが、病気の原因を作っているのは自分自身です。

中医学には、それぞれの季節、時刻と内臓とが相関関係にあり、病気の原因もそこから発生すると考えます。

根本に帰れば、命はふたたび生き返ることを
「夫物芸芸 各復帰其根 帰根日靜 是謂復命」といったのは老子です。

★道と不易

宇宙には、無数の星が輝いています。
しかし、この無数の星でさえ、きまぐれに動いているわけではなく、整然とした軌道と周期をもっているのです。

月の満ち欠け、地球の自転・公転、そして人間の呼吸や営みに到るまで宇宙や自然にはある一定の秩序があり、変わることがありません。

日本人にはなじみの深い「道」という概念。
「道也者、不可須臾離也 離者非道也」

道はそこから離れるとたちまち道でなくなり、道の上を歩くから道であるわけです。

中国には「道法自然」という言葉がありますが、自然こそが「道」不易です。



知りたい。日本の文化

● 傅先生に聞く東洋医学の知恵

中和中医学研究院 傅 嵩青先生 <http://www.chuuo.com/>

★石庭と気

京都の世界遺産は現在17か所。なかでも臨済宗妙心寺派の寺院「龍安寺」は枯山水の石庭が有名です。

山水を表現するのは15の石と白砂だけ。観光客の関心事は15の石がすべて見渡せるポイントを探すことだと聞きましたが、私が注目するのは15という数字です。

15とは“洛書”的数字。自然の法則を表現し、例えば1年を立秋、白露などに分ける「二十四節氣」で見ると、3日が一氣、5日が一候、15日が一氣候、または一節氣といい、気候の語源です。



また、寺の玄関に「雲関」「通氣」と書かれた大きな衝立(ついたて)があります。表の「雲関」は文字通り人が出入りする玄関で、裏の「通氣」とは“気が通ず”という「易経」を出典とした言葉です。

天地定位　山澤通氣　雷風相薄　水火不相射
※天地位を定め、山澤気を通す「易経」

石は山を表し、白砂の波は澤。つまり、天と地の気が通っていることを表現しているのです。

停滞は病気を生みます。自然の気、人間の体をめぐっている気も気持ちよく通ることが自然の法則であることを表現しています。

人間の体というのは、口から肛門まで1本の消化管でつながっていますが、詰まるところで病気になります。

食事をするときには、必ず「腹7分目」にして、残った「3分目」は、気を通すための「通氣」とします。

体の消化管の「通氣」ができれば、血流もよくなり、健康につながるという訳です。

観光シーズンになれば、寺社仏閣を訪ねる機会も多くなりますが、一般常識の影にかくれて、あまり知られていない、こうした本来の原典の知識を持っておくと、また違う視点から世界遺産を楽しむことができます。

