

上古天真論篇 第一

【解題】

「上古」とは、人類の生活がまだごく初期の段階にあったころを指す総称である。「天真」とは、先天的に与えられた真元のことであり、また以下の経文でふれられている「腎気」、「精気」のことである。作者は、上古の「真人」がよく養生の道を研究し、寿命をのばしていたことをほめたたえている。そして真人の養生の道もまた、天真を保養して妄りに泄させないことを主要な内容としている。これらのことからみれば、つまり人の生、成長、衰、死の変化から、長命であるか若死にであるかに至るまで、すべては「天真」の盛衰にかかっている。それゆえ、生を養い精を保つことは人々の健康にとって重要な意義がある。本篇は主としてこれらの問題を論じたものであるから、篇名を「上古天真論」という。

昔在黄帝、生而神靈、弱而能言、
幼而徇齊、長而敦敏、成而登天。

昔^{ひかし}在^①黄帝、生^②まれながらにして神靈、弱^③にして能^④く
言^⑤い、幼^⑥にして徇^⑦齊、長^⑧じて敦^⑨敏、成^⑩りて登^⑪天す。廼^⑫ち

廻問於天師曰、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。岐伯対曰、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。故能形与神俱、而尽終其天年、度百歲乃去。今時之人不然也。以酒為漿、以妄為常、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。

⑩ 天師に問いて曰く、余聞く、上古の人、春秋皆百歳を度えて、しかも動作衰えず。今時の人、年半百にして動作皆衰うる者は、時世異なるか、人將たこれを失するか。岐伯対えて曰く、上古の人、其の道を知る者は、陰陽に法り、術數に和し、食飲に節あり、起居に常あり、妄りに勞を作さず。故に能く形と神と俱にして、尽く其の天年を終え、百歳を度えて乃ち去る。今時の人、是らざるなり。酒を以て漿となし、妄を以て常となし、酔いて以て房に入り、欲を以て其の精を竭くし、以て其の真を耗散す。満を持するを知らず、時ならずして神を御す。務めて其の心を快にし、生樂に逆い、起居に節なし。故に半百にして衰うるなり。

【注釈】

- ① 黄帝——有熊國の君少典の子と伝えられる。姓は公孫。天下を平定し、蚩尤を亡ぼしたのち、軒轅に建都したのて、軒轅黄帝とも称される。
- ② 神靈——張景岳の説「聰明のきわみである」。張志聡の説「智慧あること」。非常に聡明で伶俐であることを意味する。
- ③ 御斉——『通雅』の注「御は迅いである、斉も疾いである、聖哲の人がすべてを遍ねく知って神のように素速い

ことをいう。古代、「御斉」はすばしく賢いことを指し、専ら帝王をたたえるのに用いられた。

- ④ 敦敏——「敦」は誠実、「敏」は敏達である。黄帝は実直で敏達な態度と風格を具えている、という意味である。
- ⑤ 成りて登天す——「成」は成年の時期、「登天」は天子の位につくこと。ここでの「生」、「弱」、「幼」、「長」、「成」の一連の記述は、黄帝の豊富な知識が、年齢に随って増え、發達したことを説明している。
- ⑥ 天師——黄帝の岐伯に対する尊称である。岐伯は古代の名医で医理に精通し、黄帝の太医であったと伝えられる。陰陽に法り、術數に和す——「法」は手本にすること、「和」は調和すること。「陰陽」とは天地の変化の恒常的なありかたである。「術數」とは修養方法である。意味するところは、修養の道理をわきまえた人は、陰陽の変化にのっとりて生活を調整し、さらに各種の修養法にあわせて身体を鍛練する、ということである。そこで張志聡は、「術數とは、精氣を調え養う方法である」といつている。たとえば呼吸、導引、按蹻、靜座法、氣功療法などである。
- ⑧ 天年——自然の寿命に応じた年數。
- ⑨ 真——真氣である。「真元」ともいう。先天の精氣と後天の穀氣が合してできたもので、生命維持のために主要な働きをするものである。
- ⑩ 満を持するを知らず——「持」は保持を意味する。「満を持する」とは、精氣の充滿を保持することをいう。「満を持するを知らず」とは、つまり人々が精氣を保養すべきことを理解せず、ほしいままにそれを泄してしまうことを批判しているのである。
- ⑪ 時ならずして神を御す——「御」とは制御し使用することである。「神」とは精神、精力である。「時ならずして神を御す」とは、常々精神を過度に使用し過ぎることをいう。

【現代語訳】

昔、軒轅黄帝は、生まれつきとても聡明で伶俐であり、小さいときからよく話すことができた。幼年時代から物事に対する理解力がとても強く、成長した後には、誠実で、物事に対する高度な理解と分析の能力をそなえていた。成年に達して、天子となった。

彼が岐伯に問う。「私は、『上古の人はみな百歳になるまでも生き、しかも行動は衰えたりしてはいなかった』と聞いている。ところが、現在の人は五十歳になるやならずで動作が衰えてしまう。これは時代環境が異なっているためなのか、それとも人々が養生の道にはずれているためなのか」。

岐伯が答える。「上古の人のほとんどは、養生の道理をわきまえて、陰陽のつとり、術数に合わせ、飲食には節度があり、労働と休息にも一定の規律があり、妄りに動くことをしませんでした。それゆえに肉体と精神とは、とても健やかで盛んであり、彼らが当然享受すべき年齢まで生きて、百歳を過ぎて世を去ったのです。現在の人はそうでなく、酒を水のように貪り飲み、異常なことを平常として生活し、酔っては房事を恣いままに行い、色欲のおもむくままにして、精気を使い竭し、真元を消耗し散佚させてしまいます。充滿された精気を保持することを知らずに、常々精力を用い過ぎ、一時の快さを貪り、養生に反して享樂しています。労働と休息とに一定の規律がありません。こんなことだから五十歳になるやならずで衰老してしまふのです。」

【解説】

この節の中心内容は、養生の道の重要性を説明することである。養生をわきまえて、陰陽の変化の道理にしたがって生活をとのえ、養生法に則って身体を鍛練する。このことこそ、人々が自然な寿命を享受して百歳までも生きられる道なのである。それに反し、不養生をして、「食欲に節あり、起居に常あり、妄りに勞を作さず」とい

うことができず、「酒を以て漿となし、妄を以て常となし、酔いては以て房に入り、……起居に節なし」というのであれば、五十歳前後で老い衰えてしまう。この節の経文で「生を養い真を全くす」ということを強調していることには、積極的な意義があるのだ。

夫上古聖人之教下也、皆謂之虚邪賊風、避之有時。恬憺虚無、真氣從之、精神内守、病安從來。是以志閑而少欲、心安而不懼。形勞而不倦、氣從以順。各從其欲、皆得所願。故美其食、任其服、樂其俗、高下不相慕。其民故曰朴。是以嗜欲不能勞其目。淫邪不能惑其心。愚智賢不肖不懼於物。故合於道。所以能年皆度百歲、而動作不衰者、以其德全不危也。

夫れ上古の聖人①の下に教うるや、皆謂う、虚邪賊風、これを避くるに時あり。恬憺虚無なれば、真氣これに従い、精神内に守る、病安んぞ従い来らんや、と。是を以て志、閑にして少欲、心安らかにして懼れず。形、勞するも倦まず、氣、従いて以て順。各おの其の欲に従いて、皆願う所を得。故に其の食を美しとし、其の服に任せ、其の俗を楽しみ、高下相慕わず。其の民、故に朴と曰う。是を以て嗜欲も其の目を勞すること能わず。淫邪も其の心を惑わすこと能わず。愚智と賢不肖と物に懼れず。故に道に合す。能く年、皆百歳を度えて、動作衰えざる所以の者は、其の徳全くして危うからざるを以てなり。

【注釈】

① 聖人——『尚書』洪範「睿であれば聖となりうる」。「睿」は智慧のことである。『辞源』「聖人とは、あらゆる物

事に通曉している人をいう。『辞海』「道徳も知能も極めて高い人をいう。ここでは養生の道を深く修めた人を指すとすべきである。

- ② 虚邪賊風——王冰の説「邪が虚に乗じて入るのを虚邪という。ひそかに中和を害するのを賊風という。また『靈枢』九宮八風篇に虚邪賊風の具体的な解説がある。
- ③ 恬憺虚無——「広雅」「恬とは静である。『説文』「憺とは安である。」「恬憺」とは閑かで清静なことを意味する。「虚無」とは、貪り求めたり、よこしまな考えがなく、物の得失で心をわずらわせたりしないことを指す。

【現代語訳】

「古代の修養の道理を深く理解した人は、人々を教え導くにあたって常にこう述べたものです。外界の虚邪賊風に注意して回避すべきときに回避すると共に、心がけは安らかで静かであるべきで、貪欲であつたり、妄想したりしてはならない。そうすれば真気が調和し、精神もまた内を守ってすりへり散じることはない。このようであれば病が襲うというようなことがあるうか、と。このため人々の心はきわめて閑かで、欲望は少なく、心境は安定していて、恐れることがありませんでした。肉体を働かせても過度に疲労することはなく、正気は治まり順調だったので。それぞれの望むところは満たされ、食べたものをおいしく思い、着たものを着心地よく思い、習わしを楽しみ、地位の高低をうらやむことがなく、人々はいたつて素朴で誠実でした。正しくない嗜好も彼らの耳目をゆりうごかさず、淫らな邪説も彼らの心情をまどわすことはなかったのです。愚鈍、聡明、有能、または不肖な人を問わず、何事に対してもまったく恐れることはありませんでした。してみると彼らがあらゆる点で、養生の道理に合致していたことがわかりでしょう。だから皆が年百歳に達することができて、しかも動作にも少しも衰えたところがなかったのです。これは彼らが養生の道理をすべて掌握していたからであり、こうであつてはじめて疾病の危害を召かすにすむのです」。

【訳注】

(一) 王冰のこの説は『靈枢』九宮八風篇の「虚邪」と異なる。

【解説】

本節は養生の重要な原則についてであり、人をとりまく内因と外因の二つの側面から人々を教え導いている。外にある「虚邪賊風」については、必ず適時に回避しなければならず、内にある精神の調和については、「恬憺虚無」であるべきであり、そうすれば真気が調和して病は生じない。だから人々がこれらの養生の原則に合致することができれば、当然生きうべき限りの寿命を享受できるのである。

帝曰、人年老而無子者、材力尽耶、将天數然也。岐伯曰、女子七歲腎氣盛、齒更髮長。二七而天癸至、任脈通、太衝脈盛、月事以時下。故有子。三七腎氣平均。故真牙生而長極。四七筋骨堅、髮長極、身體盛壯。五七陽明脈衰、面始焦、髮始墮。六七三陽脈衰於上、面皆焦、髮始白。七七任脈虛、太衝脈

帝曰く、人 年老いて子なき者は、材力^①尽きたるか、
将^はたまた天數^②然るか。岐伯曰く、女子は七歳にして腎氣^③盛し、齒更^かり髮長ず。二七にして天癸^④至り、任脈^⑤通じ、太衝^⑥の脈盛し、月事時を以て下る。故に子あり。三七にして腎氣^⑦平均す。故に真牙^⑧生じて長極まる。四七にして筋骨堅く、髮の長極まり、身體盛壯なり。五七にして陽明^⑨の脈衰え、面初めて焦^やれ、髮初めて墮^おつ。六七にして三陽^⑩の脈上に衰え、面皆焦れ、髮初めて白し。七七にして任脈^⑪虚し、太衝の脈衰少し、天癸^⑫竭き、地道^⑬通ぜず。

衰少、天癸竭、地道不通。故形壞而無子也。丈夫八歲腎氣実、髮長齒更。二八腎氣盛、天癸至、精氣溢写、陰陽和。故能有子。三八腎氣平均、筋骨勁強。故真牙生而長極。四八筋骨隆盛、肌肉滿壯。五八腎氣衰、髮墮齒槁。六八陽氣衰竭於上、面焦、髮鬢頰白。七八肝氣衰、筋不能動。天癸竭、精少、賢藏衰、形体皆極。八八則齒髮去。腎者主水、受五藏六府之精而藏之。故五藏盛、乃能写。今五藏皆衰、筋骨解墮、天癸尽矣。故髮鬢白、身体重、行步不正、而無子耳。

故に形壞えて子なきなり。丈夫は八歳にして腎氣実し、髮長じ齒更る。二八にして腎氣盛し、天癸至り、精氣溢写し、陰陽和す。故に能く子あり。三八にして腎氣平均し、筋骨勁強たり。故に真牙生じて長極まる。四八にして筋骨隆盛にして、肌肉滿壯たり。五八にして腎氣衰え、髮墮ち齒槁る。六八にして陽氣上に衰竭し、面焦れ、髮鬢頰白たり。七八にして肝氣衰え、筋動くこと能わず。天癸竭き、精少なく、賢藏衰え、形体皆極まれり。八八にして則ち齒髮去る。腎は水を主り、五藏六府の精を受けてこれを藏す。故に五藏盛なれば、乃ち能く写す。今五藏皆衰え、筋骨解墮し、天癸尽きたり。故に髮鬢白く、身体重く、行步正しからずして、子なきのみ。

【注釈】

① 材力——張景岳の説「材力とは精力である」。腎氣が盛んなときは精力は強壯で、衰えているときは精力が枯渇している。

- ② 天數——張景岳の説「天數とは天から与えられた年限をいう」。また身体の自然な發達の法則でもある。
- ③ 腎氣——先天的に受けた氣である。父母双方の精氣の結合によつてできる。成長發育を促す作用がある。
- ④ 天癸——馬蒔の説「天癸とは陰精のことである。思うに、腎は水に属し「十干の一たる」、癸も水に属し、かつ先天の氣の蓄積が極まって生じるものであるから、陰精を天癸ということである」。馬蒔の注解からわかることは、「天癸」とは腎氣によつてその生成を促されるものだとしたことである。一定の程度——女子は十四歳、男子は十六歳（二七、二八とは、二かける七、二かける八のことである）に至ると、天癸の生長は充分となるので、「天癸至る」というのである。天癸の盛熟した徴候は、女子では月経であり、男子では射精である（女子の月経がまったく天癸と等しいというのではない。天癸は腎藏の精氣を指す）。
- ⑤ 任脈——奇經八脈（衝・任・督・帶・陽蹻・陰蹻・陽維・陰維）の一つであり、女子では「胞」（子宮）と密接な關係がある。
- ⑥ 太衝の脈——王冰の説「太衝とは、腎脈と衝脈と合して盛大であるので太衝という」。古人はこの経脈と女子の月経とは極めて重要な關係があると考へていた。
- ⑦ 平均——張景岳の解釈によると、「平均」とはつまり充滿することである。
- ⑧ 真牙——「智齒」ともい、第三臼齒のことである。尽頭牙と俗稱する。「日本では「おやしらず」。
- ⑨ 陽明の脈——十二経脈（手太陽、足太陽、手陽明、足陽明、手少陽、足少陽、手太陰、足太陰、手少陰、足少陰、手厥陰、足厥陰の経脈）中の手の陽明と足の陽明の経脈である。この二つは顔面と髮際を上行しているのも、もし経氣が衰退すると、顔面を養うことができなくなり、顔面がやつれ髪が抜けることになる。
- ⑩ 三陽の脈——十二経脈中の手足の太陽、陽明、少陽である。王冰の説「三陽の脈は尽く頭に上る。そこで三陽が衰えると顔色がみなやつれ髪が白くなりだす」。
- ⑪ 地道通ぜず——月経停止のことである。
- ⑫ 精氣溢写——「溢」とは充滿であり、「泄」の意味である。「精氣溢写」とは腎氣が充滿し、精が充滿して外に泄れることである。