大阪公立大学
Osaka Metropolitan University
学術情報リポジトリ

元の丘処機『攝生消息論』全訳注：今に活きる「春夏秋冬」四季折々の食養生法、健康法、病気の診断法と治療法の手引書

メタデータ	言語: Japanese
	出版者:
	公開日: 2017-04-17
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 水野, 杏紀, 平木, 康平
	メールアドレス:
	所属:
URL	https://doi.org/10.24729/00004308

人文学論集第三五集　抜刷
大阪府立大学人文学会

元の丘処機『攝生消息論』全訳注

―今に活きる「春夏秋冬」四季折々の食養生法、健康法、病気の診断法と治療法の手引書―

水野杏紀・平木康平

元の丘処機『攝生消息論』全訳注

―今に活きる「春夏秋冬」四季折々の食養生法、健康法、病気の診断法と治療法の手引書―

水野杏紀
平木康平

はじめに

『攝生消息論』は、金末、元初頃の道教の道士、丘処機が著述した養生の指南書である。

本書は、四季（春・夏・秋・冬）の項に分類され、それぞれの季節の養生法について詳細かつ具体的に論述している。『攝生消息論』は八百年以上前に書かれたものであるが、生活の仕方や食治方、薬治方など多角的かつ総合的な養生法が示されており、現代中国においては、今なお実践的な養生書として活用されている。日本ではこの書の一部を引用、紹介したものは散見されるが、これまでその全文を訳注したものはない。

本稿は、『攝生消息論』のすべてに現代語訳を施し、あわせて原文、訓読、注記を附載したものである。

本書における各項の内容は以下の通りである。たとえば春の項では、春の季節の特徴とそれにあわせた体調の管理法、生活環境を整えるために留意すべき点、飲食で注意すべき点、春におこる病の特性とそれに留意した体づくり、春に発症しやすい病とその防御策、万が一、病になった場合の食治方、薬治方などの対処法も記されている。

また、春、夏、秋、冬、それぞれの季節ごとに、同様の記述がなされている。これらは中国伝統医学（本草学、鍼灸学など）の知識と経験にもとづくものであり、湯薬や鍼灸の経絡の穴位の名称などの専門的な用語も数多く登場する。また老年になってから特に留意すべき養生法もあわせて記している。

本書の特色は中国伝統医学の根本原理をなす陰陽学説、五行学説にもとづき、各季節の養生法を考察している点にある。春を木、夏を火、

秋を金、冬を水とし、季節のめぐりとともに五臓（肝は木、心は火、脾は土、肺は金、腎は水）、ほかにも五腑（六腑）、五華、五官などとの関係性がどう変化するかを見極め、各季節に必要な養生法に言及している。これらはまた長く培われてきた経験にもとづいて論じられている。

本書の項目は以下の通りである。

春季攝生消息（春季の養生の指針）、肝臓春旺（肝臓の働きは春に旺盛）、相肝臓病法（肝臓の病を診断する方法）。

夏季攝生消息（夏季の養生の指針）、心臓夏旺（心臓の働きは夏に旺盛）、相心臓病法（心臓の病を診断する方法）。

秋季攝生消息（秋季の養生の指針）肺臓秋旺（肺臓の働きは秋に旺盛）、相肺臓病法（肺臓の病を診断する方法）。

冬季攝生消息（冬季の養生の指針）、腎臓冬旺（腎臓の働きは冬に旺盛）、相腎臓病法（腎臓の病を診断する方法）。

ここで『攝生消息論』を著述した丘処機について述べておきたい。

丘処機は、一一四八年に生まれ、一二二七年に没している。登州棲霞（山東省棲霞県）の人。字は通密。号は長春子。幼少の頃、（人）相を観る者がおり、（丘処機の）異彩を放つ風貌から、長じて神仙宗伯となるだろう、と予言した。十九歳の時から寧海の崑崙山で全真教の学を学んだ。全真教は儒教、仏教、道教の三教を同源としており、開祖は王重陽である。七人の高弟のひとりに数えられている。

また丘処機は、西域に遠征中の太祖（チンギス・ハーン）の招請に応じ、弟子十八人を伴い一二二〇年に出発したが、このとき丘処機はすでに七〇歳を超えていた。数年かけて、現在のアフガニスタンまでおもむき、一二二二年、太祖に謁見をした。しばらくこの地に滞在し、太祖からのさまざまな諮問に対策した。この旅は往復三年という長きにわたるものであり、このことは弟子の李志常の『長春真人西遊記』に詳述されている。

丘処機と太祖のやりとりのなかでも、「長生久視の道」に関する問答が、とくによく知られている。

『元史』列傳、第八十九に次のように記されている。

「太祖はその時まさに西征して、日々戦争に明け暮れていた。丘処機は常々言っていた、「天下を統一しようと望まれるならば、決して人殺しを好んではなりません」と。また政治の要諦を問われたときは、「天を敬い民を愛することを基本といたします」と対策した。さらに長生久視の道を問われたときは、「心を清らかにして、欲を少なくすることが肝要であります」と説いた。太祖は深くその言葉を胸に刻んで言った、「天錫仙翁は、朕の心を覚醒させてくれた」と。左右の側近にこれを書きとめるように命じ、また諸子への訓戒とした」（太祖時方西征、日事攻戰。處機每言、欲一天下者、必在乎不嗜殺人。及問為治之方、則對

以敬天愛民為本。問長生久視之道、則告以清心寡欲為要。太祖深契其言、曰、天錫仙翁、以寤朕志。命左右書之、且以訓諸子焉）。

太祖に長生久視の道を問われたときに、丘処機は「清心」「寡欲」が肝要だと答えた。こうした考えかたは本書にも随所にみられる。

なお底本として王雲五主編、叢書集成初編『延壽第一紳言及其他二種』、商務印書館、中華民国二十六年（一九三七）所収の元、東牟邱處機『攝生消息論』を用いた。これにもとづいて現代語訳、ついで原文、訓読、注記の順で記載した。

一．丘処機『攝生消息論』全訳注

春季攝生消息（春季の養生の指針）

（通釈） 春の三か月（太陰太陽暦の一～三月）は、これを発陳という。天地にあるものはともに生じ、万物は繁り栄える。（人は）夜になれば寝て朝は早く起き、広く庭を散歩し、髪を結わずにゆっくり歩いて、（春のおだやかな）心持ちを育む。（命あるものを）生かすことはあっても殺すことがあってはならない。（相手に）与えることがあっても（相手から）奪うことがあってはならない。（人を）賞することがあっても罰することがあってはならない。これが（春の）気を養う対処法であり、養生の道である。これにさからえば肝を傷つける。肝は（五臓の）木に属し、味は（五味の）酸味にあたる。木はよく土に勝つ（木勝土、木剋土）。土は（五臓の）脾に属し、味は（五味の）甘味をつかさどる。春の時期は、飲食の味は（五味の木の）酸味を控えめにし、（五味の土の）甘味を増やし、それで（五臓の土の）脾気を養うのがよろしい。

（原文） 春三月、此謂發陳。天地俱生、萬物以榮。夜臥早起。廣歩於庭、被髪緩行、以使志生。生而勿殺。與而勿奪。賞而勿罰。此養氣之應、養生之道也。逆之則傷肝。肝木、味酸。木能勝土。土屬脾、主甘。當春之時、食味宜減酸益甘、以養脾氣。

（訓読） 春の三か月、此れを發陳と謂う。天地は俱に生じ、萬物は以て榮う。夜は臥して早く起く。廣く庭を歩き、被髪して緩やかに行き、以て志しをして生ぜしむ。生かして殺すこと勿れ。與えて奪うこと勿れ。賞して罰すること勿れ。此れ養氣の應にして、養生の道なり。之れに逆らえば則ち肝を傷る。肝は木、味は酸。木は能く土に勝つ。土は脾に屬し、甘を主る。春の時に當りては、食の味は宜しく酸を減して甘を益し、以て脾氣を養うべし。

（注記） **春三月、此謂発陳。～：** 原文は『素問』四氣調神大論篇にある。「春三月、此謂發陳。天地俱生、萬物以榮。夜臥早起。廣歩於庭、被髪緩形（行）、以使志生。生而勿殺、與而勿奪、賞而勿罰、此春氣之

應、養生之道也。逆之則傷肝」。

肝木、味酸。木能勝土。土屬脾主甘。當春之時、食味宜減酸益甘、以養脾氣：五行学説にもとづく。五行の相剋関係では木が土を剋する（木剋土）。春は木気が旺盛になる、すると木が土を剋する。したがって木の酸味を減らして、剋される土の甘味を増やす、それによって土の脾気を養うとしている。

（通釈）春になり陽気が初めて上昇すると、万物は（地より）発生して萌え始める。（けれども）正月、二月の間は、寒かったり熱かったりと陰陽の気が不安定である。（すると）高齢者はたいてい持病があるもので、この春気（の変化）に（身体を）攻められて、精神が昏迷し、（その）持病が発症する。またあわせて去年の冬以来、炉のそばに居て、衣をいぶし、炙（あぶり肉）、炊（たきもの）、煿（にもの）ばかり食べている。（こうした生活習慣が）蓄積して春になると、それによって（以下の症状が）じわじわと発生する。身体が熱く、頭がくらむようになる。（気が）ふさがって咳をしたり、よだれを流したり、両手両足に倦怠感があったり、足腰に力がなくなったりする。みな冬に蓄積した病気であり、常に体調管理に留意すべきである。

もし少しでも（これらの疾病が）発症したと感じたなら、すぐに疏利（病状を消し流す）薬を飲んではならない。臓腑を傷め、他の疾病を併発させることを恐れるからである。ただ消風（湿疹、じんましんなどの風疾を消すもの）、和気（陰陽の気を調和させるもの）、涼膈（口内炎など）、化疾（手足のむくみ、冷え）のための薬だけを用いる。あるいは食治方のうち、性質のやや涼性なものを選び、飲食の生活を調整して（身体を）整え、自然に気が通じるようにする。もし疾病の症状がなければ、薬を飲んではいけない。

（原文）春陽初升、萬物發萌。正、二月間、乍寒乍熱。高年之人多有宿疾。春氣所攻、則精神昏倦、宿病發動。又兼去冬以來、擁爐薫衣、啗炙、炊、煿。成積至春、因而發泄、致體熱頭昏。壅隔涎嗽、四肢倦怠、腰脚無力。皆冬所蓄之疾、常當體候。

若稍覺發動、不可便行疏利之藥。恐傷臓腑、別生餘疾。惟用消風、和氣、涼膈、化疾之劑。或選食治方中、性稍涼利、飲食調停以治、自然通暢。若無疾狀、不可吃藥。

（訓読）春陽は初めて升り、萬物發萌す。正、二月の間、乍ち寒く乍ち熱し。高年の人は多く宿疾有り。春氣の攻むる所なれば、則ち精神は昏倦し、宿病は發動す。又た兼せて去冬以來、爐を擁きて衣を薫き、炙、炊、煿を啗う。積を成して春に至り、因りて發泄し、體の熱く頭の昏むを致す。壅隔して涎嗽し、四肢に倦怠ありて、腰脚に力無し。皆　冬に蓄うる所の疾にして、常に當に體候すべし。

若し稍　發動するを覺うれば、便ち疏利の藥を行うべからず。臓

腑を傷り、別に餘疾を生ぜしむるを恐るればなり。惟だ消風、和氣、涼膈、化疾の劑を用うるのみ。或いは食治方の中、性の稍 涼利なるを選び、飲食は調停して以て治むれば、自然に通暢す。若し疾狀無ければ、藥を吃うべからず。

（注記） 壅隔：ふさがって通じないこと。
涎嗽：せき、たん、よだれなどがでること。
體候：体調をみること。
疏利：消し流すこと。
涼膈：口内炎、口腔炎など。
化疾：手足のむくみや冷えなど。
通暢：気が通じること。

（通釈） 春の日は（陰陽の気が）まじりあって温和である。園林や亭閣、ひろびろとしたところを眺めて、心のわだかまりを晴らして、生の気をのびやかにすべきである。（一日中）じっと坐っていて余計な憂いを生じさせてはならない。食事の摂り過ぎ、酒の飲み過ぎはいけない。自分の家で製造する米の麺、団子餅は脾胃をいためることが多く、最も消化しがたい。老人はとく空腹の時にたくさん食べて、一時の口福を求め、不測の事態を生じさせてはいけない。天気は寒暖が一定しないので、（冬の）綿衣を一気に脱ぎ去ってはならない。老人は（体内の）気が虚弱で、骨はもろく、身体が弱い。（だから）冷たい風（が皮膚）にあたると、腠理（そうり、皮と肉の間）を傷める。その時その時に羽織る服を用意し、暖かい日にはこれを調節する。（衣服は）一枚一枚ゆるやかに減らしてゆく。一気に脱ぎ去ってはならない。

（原文） 春日融和。當眺園林、亭閣、虚廠之處、用攄滞懐、以暢生氣。不可兀坐以生他鬱。飯酒不可過多。人家自造米麪、團餅多傷脾胃、最難消化。老人切不可以飢腹多食、以快一時之口、致生不測。天氣寒暄不一。不可頓去緜衣。老人氣弱、骨疏、體怯。風冷、易傷湊裏。時備夾衣、遇煖易之。一重漸減一重。不可暴去。

（訓読） 春の日は融和なり。當に園林、亭閣、虚廠の處を眺め、用て滞懐を攄して、以て生氣を暢ぶべし。兀坐して以て他の鬱を生ぜしむべからず。飯酒は過多なるべからず。人家の自ら造る米麪、團餅は脾胃を傷ること多く、最も消化し難し。老人は切に飢腹を以て多食し、以て一時の口を快くして、不測を生ずるを致さしむべからず。天氣は寒暄一ならず。頓に緜衣を去るべからず。老人は氣弱く、骨疏にして、體怯し。風冷たければ、湊裏を傷り易し。時に夾衣を備え、煖に遇えば之れを易う。一重して一重を漸減す。暴に去るべからず。

（注記） **攄す**：気をはらすこと。
兀坐：じっとすわっていること。
寒暄：寒さと暖かさ。

湊裏：腠理に同じ。皮膚の紋理と皮下の肌肉の間の組織をいう。『素問』陰陽應象大論篇に「清陽發腠理」とある。

夾衣：羽織る衣。

（通釈）劉処士はいう、春になってかかる病は、すでに冬至の後から発症していることが多い、と。（冬至のあと）夜半の刻に（陰気が極まり）一陽が生じる。（このときには）陽気を吐きだすこともできず、陰気を吸うこともできない。心膈に累積した熱は、陽気と相対して衝突することはない。（けれどもやがて）二匹の虎が遭遇すれば、狭い道で必ず戦うことになる。冬から春に交替する時期にいたって、ついに傷寒（外部環境の変化による発熱など）、虚熱（陰虚などによる発熱）の季節の患いにかかる。（それは）実に冬の間に（身体が暖をとるための）火にあぶられ、あぶり肉を食べ、心膈の体内に累積した痰が四肢に流入するからである。（そのときは）その痰をとる薬を服用して、痰を出し、病にかからないようにしなければいけない。（身体の）背中を寒気にさらしてはならない。（背中を）寒気にさらすと肺を傷め、（鼻汁で）鼻腔がふさがって咳こむようになる。身体がはなはだ熱く感じたなら、少し上衣を脱ぎ去る。いささか冷たいと感じたなら、（その冷たさを）我慢せず、すぐに衣服を羽織る。肺俞の穴位（ツボ、足の太陽膀胱経に属する）は五臓に連絡する要であり、胃俞の穴位（ツボ、足の太陽膀胱経に属する）は経絡の流れの結節点である。この二つの穴位（ツボ）は寒熱の調節を怠ってはならない。俚諺にいう、「風を避けるのは射られた矢を避けるように、女色を避けるのは戦乱を避けるようにせよ。（寒暖に応じて）こまめに衣服の数を調節し、晩飯は少しにせよ」と。これはそのことをいっているのである。

（原文）劉處士云、春來之病多自冬至後。夜半一陽生。陽無吐、陰無納。心膈宿熱、與陽氣無相衝。兩虎相逢、狹道必鬬矣。至于春夏（冬春）之交、遂致傷寒、虛熱時行之患。良由冬月焙火、食炙、心膈宿痰流入四肢之故也。當服祛痰之藥、以導之、使不爲疾。不可令背寒。寒卽傷肺、令鼻塞咳嗽。身覺熱甚、少去上衣。稍冷莫強忍、卽便加服。肺俞五臓之表、胃俞経絡之長、二處不可失寒熱之節。諺云、避風如避箭、避色如避亂、加減逐時衣、少餐申後飯。是也。

（訓読）劉處士云く、春來の病は冬至の後自り多し。夜半に一陽生ず。陽は吐無く、陰は納無し。心膈の宿熱は、陽氣と相い衝る無し。兩虎相い逢わば、狹道にて必ず鬬う。冬春の交わりに至り、遂に傷寒、虛熱の時行の患いを致す。良に冬の月に火に焙られ、炙を食らい、心膈の宿痰、四肢に流入するに由るが故なり。當に祛痰の藥を服して、以て之れを導き、疾いと爲らざらしむべし。背をして寒しむべからず。寒せば卽ち肺を傷り、鼻をして塞ぎ咳嗽せしむ。身に熱の甚だしきを覺うれば、少しく上衣を去る。稍か冷ゆれば強いて忍ぶこと莫く、卽

便ち服を加う。肺俞は五臓の表、胃俞は経絡の長、二つの處は寒熱の節を失すべからす。諺に云わく、風を避くるは箭を避くるが如く、色を避くるは亂を避くるが如くせよ、加減せよ逐時の衣、少しく餐え申の飯を、と。是なり。

（注記）春來之病多自冬至後。夜半一陽生：冬至は陰気が極まったときで、その夜半に一陽が生じるとされた。夜半は一日を十二等分する十二刻の名称のひとつ、夜の十一～一時頃。十二支では子の刻。

吐納：体内の古い気を吐きだし、新鮮な空気をとりいれること。

至于春夏：「至于冬春」の誤り。

宿熱：体に累積した熱。

傷寒：外部環境の変化（寒さ他）による病で熱などの症状がでること。

虚熱：陰・陽・気・血が不足して引きおこされる発熱のこと。臨床では陰虚による発熱が多くみられる。

宿痰：体内に累積した痰。

肺俞：俞（兪）は穴位、ツボのこと。足の太陽膀胱経に属する。『鍼灸甲乙経』巻三、諸穴には、「肺俞在第三椎下、兩傍各一寸五分。刺入三分、留七呼、灸三壯」とある。現代の経穴学では上背部、第三胸椎棘突起下縁と同じ高さ、後正中線の外方一寸五分とあり、このツボを治療すれば、咳、胸痛などに効果があるとされている。

胃俞：足の太陽膀胱経に属する。『鍼灸甲乙経』巻三、諸穴には、「胃俞在第十二椎下、兩傍各一寸五分。刺入三分，留七呼，灸三壯」、胃俞は（背骨の）第十二椎下に在り、兩傍各一寸五分にあたる、とある。このツボを治療すれば、腹痛、消化不良などに効果があるとされている。

申後飯：申の刻（午後三～五時頃）以後の食事。晩飯のこと。

肝臓春旺（肝臓の働きは春に旺盛）

（通釈）肝は（五臓の）木に属し、（五帝の）青帝を配する。（易の）八卦では（東の）震卦に属する。神の外形は青龍のようであり、形象は（ちょうど）ひょうたんをぶらさげるようである。肝は幹である。（肝の）形状は（樹木の）枝と幹のようである。（肝の）の位置は（体の）下方にあり、心にやや近く、左に三葉、右に四葉ある。（肝は）生糸を紺に染めたような色である。（五臓の木の）肝は（五臓の火の）心の母であり（木生火）、（五臓の水の）腎の子である（水生木）。肝のなかに三つの神がいて、名を爽靈、胎光、幽精という。夜に寝て平旦（明け方の三～五時頃）に及ぶころ、歯を一通り三十六回（カチカチと）噛み合わせ、肝の三神の名を呼ぶと、精神を清らかにし、気分を爽やかにさせる。

（五官の木の）目は（五臓の木の）肝の宮である。左目を（十干の陽木の）甲とし、右目を（十干の陰木の）乙とする。男子は六十歳にな

ると、肝気は衰え、肝葉は薄くなり、胆は徐々に減り、目はぼんやりとするようになる。（五臓の木の肝は）形体においては（五体の木の）筋を形成する。肝の脈は木に符節を合し、（五神の木の）魂を収蔵するところである。液においては（五液の木の）涙を形成する。（五臓の水の）腎の邪が（五臓の木の）肝に入ると涙が多くなる。六腑（あるいは五腑の木の）の胆は、（五臓の木の）肝の府とし、胆と肝とは（同じ木で）符節を合している。ゆえに肝気が通ずると、（青、赤、黄、白、黒の）五色を弁別する。（五臓の木の）肝が（外邪が身体に充満して）実の状態になると、（五官の木の）目の（白い部分が）黄色や赤色になる。（五臓の木の）肝気が脈に（よく）合して流れていると、（五華の木の）爪は色つやがよくなる。（五臓の木の）肝と符節を合しているからである。（五体の木の）筋が緩んで弱くなり、自分の脈を維持できなくなった者は、（五臓の木の）肝が真っ先に死滅する。（木は）左右の目では甲乙にあたり、時を示す十二辰では寅の刻（早朝の三～五時頃）、卯の刻（朝の五～七時頃）にあたる。（五）音では（木の）角に属し、味では（五味の木の）酸、その五臭では（木の）臊・羶（臊は豚や犬のなまぐさい臭い。羶は羊の肉のなまぐさい臭い）にあたる。（五臓の火の）心邪が（五臓の木の）肝に入ると、羊の肉のなまぐさい臭いとなる。

（原文） 肝屬木、爲青帝。卦屬震。神形青龍、象如懸匏。肝者幹也。状如枝幹。居在下、少近心。左三葉、右四葉。色如縞映紺。肝爲心母、爲腎子。肝中有三神。名曰爽靈、胎光、幽精也。夜臥及平旦、扣齒三十六通、呼肝神名、使神清、氣爽。

目爲之宮。左目爲甲、右目爲乙。男子至六十、肝氣衰、肝葉薄、胆漸減。卽昏昏然。在形爲筋、肝脈合于木、魂之藏也。于液為涙、腎邪入肝、故多涙。六府胆爲肝之府、胆與肝合也。故肝氣通、則分五色。肝實、則目黄赤。肝合于脈、其榮爪也。肝之合也。筋緩弱、脈不自持者、肝先死也。目爲甲乙、辰為寅卯。音屬角、味酸、其嗅臊羶。心邪入肝、則悪羶。

（訓読） 肝は木に屬し、青帝と爲す。卦は震に屬す。神の形は青龍のごとく、象は匏を懸くるが如し。肝は幹なり。狀は枝幹の如し。居は下に在りて、少しく心に近し。左に三葉、右に四葉あり。色は縞紺に映ゆるが如し。肝は心の母爲り、腎の子爲り。肝中に三神有り。名づけて爽靈、胎光、幽精と曰うなり。夜に臥して平旦に及べば、歯を扣くこと三十六通、肝神の名を呼べば、神をして清く、氣をして爽からしむ。

眼は之れが宮爲り。左目を甲と爲し、右目を乙と爲す。男子六十に至らば、肝氣は衰え、肝葉は薄く、胆は漸く減り、眼は昏昏然たり。形に在りては筋と爲り、肝の脈は木に合し、魂の藏なり。液に于いては涙と爲り、腎の邪は肝に入る、故に涙多し。六府の胆を肝の府と爲し、胆と肝とは合す。故に肝の氣通ずれば、則ち五色を分つ。肝　實なれば、

則ち目は黄赤なり。肝は脈に合すれば、其れ爪を榮んにす。肝に之れ合すればなり。筋　緩弱にして、脈自から持せざる者は、肝　先ず死するなり。目を甲乙と爲し、辰を寅卯と爲す。音は角に屬し、味は酸、其の嗅は臊羶なり。心の邪は肝に入らば、則ち惡羶あり。

（注記）肝爲心母、爲腎子：五行学説にもとづく。五臓（蔵）のうち、肝は木、心は火、腎は水。五行の相生関係では水生木、木生火であり、肝木は心火を生み出すことから肝は心の母とし、腎水は肝木を生み出すことから肝は腎の子としている。

状如枝幹：現代医学の肝臓に巡らされた胆道の形状に符合。

目爲之宮：五行学説によれば、目は五官の木にあたる（火は舌、土は口、金は鼻、水は耳）。

左目爲甲、右目爲乙：陰陽学説による。甲は陽の木、乙は陰の木。聖人が南面したときに左は東なので陽、右は西なので陰とする。

在形爲筋：五行学説によれば、筋は五体の木にあたる（火は血脈、土は肌肉、金は皮毛、水は骨髓）。

肝脈合于木、魂之藏也：五行学説によれば、魂は五神の木にあたる。

于液爲淚：五行学説によれば、涙は五液の木にあたる。火は汗（あせ）、土は涎（よだれ）、金は涕（なみだ）、水は唾（つば）。

六府胆爲肝之府、胆與肝合也：五行学説によれば、胆は五（六）腑の木にあたる。五腑の木は胆（火は小腸、土は胃、金は大腸、水は膀胱。これに三焦を加えて六腑とする）。胆は五腑の木、肝は五臓の木と同じ木であることから符節を合するとしている。

肝實、則目黄赤：實（実）は充満の意。肝実は一般に肝の実証をいう。肝寒、肝熱、肝火、肝気などの実証を含む。身体が外邪（外からの邪）におかされ、充満した状態になって健康を害すること。反対は虚。

肝合于脈、其榮爪也：五行学説によれば、爪は五華の木にあたる（火は面色、土は唇、金は毛、水は髪）。

角：角は五音の木にあたる（火は徵、土は宮、金は商、水は羽）。

臊羶：臊は豚や犬のなまぐさい臭い。羶は羊の肉のなまぐさい臭い。五行学説によれば、臊羶は五臭の木にあたる（火は焦、土は香、金は腥、水は腐）。

（通釈）肝は、外界においては（五岳の木の）東岳に対応し、天上においては（五星の木の）歳星の精に通じている。（五行の木の）春の三か月は常に（五星の木の）歳星が（天を）つかさどる。（春は五色の木の）青気が（五臓の木の）肝に入っていく。ゆえに肝が虚である者は、（五体の木の）筋脈がつっぱる。皮膚がかさつく者は、肝が熱邪を受けている。肌肉に斑点がある者は、肝が風邪を受けている。人の（顔）色が（五色の木の）青味を帯びている者は、（五臓の木の）肝が盛んである。好んで（五味の木の）酸味のあるものを食べたがる者は、（五臓の

木の）肝気が不足している。人の髪がぱさつく者は肝に損傷を受けている。手足によく汗をかく者は、肝には病がない。（五臓の金の）肺の邪気が（五臓の木の）肝に入ると、（金剋木、五液の木は涙で）哭泣することが多い。肝の病を治すには、噓xūと発声して体内の（古い）気を外に出し、息を（深く）吸いこんで（新しい）気を補う。その気は（五徳の木の）仁である。よく慈しみや哀れみの情をめぐらす。ゆえに悲しいことを聞くと、（五液の木の）涙が出るのである。

こうして春の三か月は木気が旺盛となり、天地は（生成の）気を生じる。その精神を安定させようと望む者は、そのいつくしみを動物たちにも及ぼし、そのめぐみを生きものたちをも潤すようにすべきである。川や沢の水を干あがらせてはならない。池の土手や堤に水を流してはならない。生きものの萌芽を傷つけてはならない。いのちを大切にして、殺してはならない。こうして太清に合して、天地の生育の気に合するのである。夜になれば寝て朝は早く起きて、自然の道に合するのである。もしこれに逆らうならば、毛や骨が丈夫にならない。（そうすると）金と木が相い剋し、もろもろの病気が生じる。

（原文） 肝之外應東岳、上通歳星之精。春三月常存歳星。青氣入于肝。故肝虚者筋急也。皮枯者肝熱也。肌肉斑點者肝風也。人之色青者肝盛也。人好食酸味者肝不足也。人之髪枯者肝傷也。人之手足多汗者肝方無病。肺邪入肝則多哭。治肝病、當用噓爲瀉、吸爲補。其氣仁。好行仁惠、傷憫之情。故聞悲、則涙出也。

故春三月木旺、天地氣生。欲安其神者、當澤及群芻、恩霑庶類。無竭川澤。毋灑陂塘。毋傷萌芽。好生勿殺。以合太清、以合天地生育之氣。夜臥早起、以合乎道。若逆之、則毛骨不榮。金木相剋而諸病生矣。

（訓読） 肝は、外は東岳に應じ、上は歳星の精に通ず。春の三月は常に歳星に存す。青氣は肝に入る。故に肝の虚なる者は筋に急あり。皮の枯るる者は肝に熱あり。肌肉に斑點ある者は肝に風あり。人の色青き者は肝盛んなり。人の好んで酸味を食する者は肝足らず。人の髪枯るる者は肝に傷あり。人の手足多汗なる者は肝方に病無し。肺の邪肝に入らば則ち哭すること多し。肝の病を治すには、當に噓を用て瀉を爲し、吸もて補を爲すべし。其の氣は仁なり。好く仁惠、傷憫の情を行らす。故に悲しきを聞かば、則ち涙出づるなり。

故に春の三月は木旺んにして、天地の氣　生ず。其の神を安んぜんと欲する者は、當に澤は群芻に及ぼし、恩は庶類を霑すべし。川澤を竭くす無かれ。陂塘に灑ぐ毋れ。萌芽を傷る毋れ。生を好みて殺す勿れ。以て太清に合し、以て天地生育の氣に合す。夜は臥し早く起き、以て道に合す。若し之れに逆らわば、則ち毛骨榮えず。金木相剋して諸病生ず。

（注記）東岳： 五岳の木は東岳。五岳は木の東岳（泰山）、火の南岳（衡山）、土の中岳（嵩山）、金の西岳（華山）、水の北岳（恒山）。

歳星：五星の木は歳星（木星）。五星の火は熒惑星（火星）、土は鎮星（土星）、金は太白星（金星）、水は辰星（水星）。

肝虚者：虚は空虚、うつろな意。肝虚は肝の気血の不足の総称。臨床的には視力障害、聴力減退などをあらわす。

噓：xū と発声する。六字訣の一つ。春に配当される気功法。陶弘景の『養性延命録』服氣療病篇には、「吐氣六者、謂吹、呼、唏、呵、噓、呬、皆出氣也。凡人之息、一呼一吸、元有此數。欲為長息吐氣之法、時寒可吹、溫可呼、委曲治病、吹以去熱、呼以去風、唏以去煩、呵以下氣、噓以散滯、呬以解極」とある。

太清：天道。自然の法則。

金木相剋：五行学説によれば、金と木は相剋関係にあり、通常は金が木を剋する（金剋木）。相剋関係の全体は木剋土、火剋金、土剋水、金剋木、水剋火であり、相生関係は木生火、火生土、土生金、金生水、水生木である。

相肝臓病法（肝臓の病を診断する方法）

（通釈）（五臓の木の）肝に熱があれば左の頬が赤い。肝に病があると視力が奪われて肋骨の下に痛みがある。腹の上部をひきつらせ、喜怒の感情の起伏が大きくなる。肝が虚であると恐れの感情をおこし、あたかも誰かに捕まえられそうな（恐怖感に）おそわれる。（肝が）実であれば怒りやすくなり、（肝が）虚であれば、また体が冷えて寒くなる。寒くなるのは陰気がさかんであるからで、夢に山林の景色をみることがある。肝気が逆上すれば頭痛がし、耳はきこえなくなり、頬に浮腫ができる。肝の病を消散させようするならば、すぐに（五味の金の）辛味（から味）のあるものを食べて発散させる（金剋木）。（さらに五味の木の）酸味のあるものを食べて（滋養を）補う。（肝の病は）風を避けなければならない。肝は（五気の木の）風を嫌うからである。肝の病はへその左に動く気がある。しこりがある箇所をおさえると、四肢に痛みが広がっていく感じがする。頻尿になり、大小便の排泄が困難になり、よく（五体の木の）筋がひきつるようになる。肝に病があるとよく昏々と眠るようになり、（五官の木の）目に膜をはったようになり、ものをみてもはっきりみえない。蠅が上下に飛ぶようにみえる。眼球の肉状突起が黒い瞳を白くおおう。あるいは光の輪がみえたりし、涙が流れ出る。目の両方の角が赤くて痒みがあるならば、升麻疏散の薬剤を服用すべきである。

（原文）肝熱者左頰赤。肝病者目奪而脅下痛、引小腹令人喜怒。肝虚則恐、如人將捕之。實則怒、虚則寒。寒則陰氣壯、夢見山林。肝氣逆則頭痛、耳聾、頰腫。肝病欲散、急食辛以散。用酸以補之。當避風。肝惡風也。肝病臍左有動氣。按之牢若痛支滿。淋溲、大小便難、好轉筋。

肝有病則昏昏好睡、眼生膜、視物不明。飛蠅上下、努肉攀睛、或生暈映涙。兩角赤痒、當服升麻疏散之劑。

（訓読） 肝に熱ある者は左の頬赤し。肝に病ある者は目奪われて脅下痛く、小腹を引きて人をして喜怒せしむ。肝は虚なれば則ち恐るること、人の將に之れを捕えんとするが如し。實なれば則ち怒り、虚なれば則ち寒し。寒なれば則ち陰氣壮んにして、夢に山林を見る。肝氣逆らえば則ち頭は痛み、耳は聾し、頬は腫る。肝の病は散ぜんと欲せば、急いで辛を食らいて以て散ぜしむ。酸を用いて以て之れを補う。當に風を避くべし。肝は風を恶めばなり。肝の病は臍の左に動氣有り。之れが牢を按ずれば痛み支に滿つるが若し。淋溲にして、大小便難し。好く筋を轉ず。肝に病あらば則ち昏昏として好く睡る。眼に膜を生じ、物を視るも明らかならず。蠅の上下に飛ぶがごとく、努肉 睛に攀き、或いは暈映を生じて涙す。兩角に赤痒あらば、當に升麻疏散の劑を服すべし。

（注記）肝病欲散、急食辛以散：五行学説にもとづく。肝は五臓の木。辛は五味の金。相剋関係では金剋木となるので、五味の金にあたる辛味のものを食べて、五臓の木である肝の病をおさえる（金剋木）としている。

飛蠅上下：現代医学（眼科）でも視界のなかに虫が飛んでいるようにみえる病状を「飛蚊症」と称し、その多くが加齢によってひきおこす生理現象とされている。

脅肉（努肉）：眼球にできる肉状突起のこと。

攀睛：黒瞳をおおった状態のこと。

升麻：キンポウゲ科の多年草。発汗と解熱、解毒作用がある。『神農本草經』草部上品には「味甘平。主解百毒、殺百精、老物、殃鬼、闢温疫、瘴邪、蠱毒。久服不夭、輕身長年。一名周升麻。生山谷」とある。

夏季攝生消息（夏季の養生の指針）

（通釈） 夏の三か月（太陰太陽暦の四～六月）は（五行の）火に属する。（五臓の火の）心の気を長く養うことをつかさどる。（夏は）火が旺盛となり、（五味では火の）苦味（にが味）に属する。火は能く金を剋す（火剋金）。（五臓では）金は肺に属し、肺は（五味の金の）辛味（から味）をつかさどる。夏の時期は、飲食の味は（五味の火の）苦味を控えめにし、（五味の金の）辛味を増やし、それで（五臓の金の）肺と（五臓の火の）心の気（の両方）を養うのがよい（火と金のバランスをとる）。呵kēと発声して滞っているものを通し、噓xūと発声して肺（土）と心（火）の働きを順調にすべきである。

三伏の暑い盛りの期間、腹のなかを常に冷たくしていると、ときに下痢をするおそれがあり、陰気が外に漏れるのをおそれ戒める。だか

ら針灸をするのはよろしくない。ただ汗をかくのはよい。夏至の後の夜半より一陰が生じる。（この頃には）熱いものを服用して、あわせて（五臓の水の）腎を補う湯薬を服用するのがよい。夏季は（五臓の火の）心が旺盛になり、（五臓の水の）腎が衰弱する。はなはだ熱い頃ではあるけれども、冷たい麺の類、かき氷、甘蜜のかき氷、緑豆などの冷たい食べもの、冷たい粥などを食べるのはよくない。（暑気のなかに）満腹の状態で冷寒の気を受けると、必ず急な下痢などをひきおこす。うりや茄子のたぐいを生のままで食べてはいけない。（冷たいものを食べて）もともと腹のなかに陰気を受けていて、さらに（このような消化の悪い）固いものを食べると、多くは腹部のしこりをつくることになる。もし冷え性で激しい咳をする人は、切にこれを避けなければならない。

（原文）夏三月屬火。主于長養心氣。火旺、味屬苦。火能剋金。金屬肺、肺主辛。當夏、飲食之味宜減苦、增辛、以養肺、心氣。當呵以疏之、噓以順之。

三伏内、腹中常冷、時忌下利、恐泄陰氣。故不宜針灸。惟宜發汗。夏至後、夜半一陰生。宜服熱物、兼服補腎湯藥。夏季心旺、腎衰。雖大熱、不宜吃冷淘、冰雪、蜜冰、凉粉、冷粥。飽腹受寒、必起霍亂。莫食瓜茄生菜。原腹中方受陰氣、食此凝滞之物、多爲癥塊。若患冷氣痰火之人、切宜忌之。

（訓読）夏の三か月は火に屬す。長く心の氣を養うを主る。火は旺んにして、味は苦に屬す。火は能く金を剋す。金は肺に屬し、肺は辛を主る。夏に當りては、飲食の味は宜しく苦を減して辛を增し、以て肺、心の氣を養うべし。當に呵して以て之れを疏し、噓して以て之れを順わしむべし。

三伏の内、腹中常に冷さば、時に下利するを忌み、陰氣を泄すを恐る。故に宜しく針灸すべからず。惟だ宜しく汗を發すべし。夏至の後、夜半に一陰生ず。宜しく熱き物を服し、兼せて補腎の湯藥を服すべし。夏季は心旺んにして、腎は衰う。大いに熱しと雖も、宜しく冷淘、冰雪、蜜冰、凉粉、冷粥を吃らうべからず。飽腹にして寒を受くれば、必ず霍亂を起こす。瓜茄の生菜を食らう莫かれ。原もと腹中に方に陰氣を受け、此の凝滞の物を食らわば、多く癥塊を爲る。冷氣と痰火を患う人の若きは、切に宜しく之れを忌むべし。

（注記）当夏、飲食之味宜減苦、增辛、以養肺、心氣：五行学説における相剋関係では火剋金、火が金を剋する。夏は火気が旺盛となると火が金を剋する。したがって（五味の火の）苦味を減らして、火に剋される（五味の金の）辛味を增やす、それによって金の肺、火の心の気をともに養うとする。

呵：呵 kē と発声する。六字訣の一つ。夏に配当される。

疏：滞ったものを通すこと、疏通。（「疏泄」は発散、気血の流れを円滑にする働きをいう）。

噓：口をすぼめて息を長く吐きだすこと（春季の項にも記載有り）。

三伏：暑い盛りの頃。

夏至後夜半一陰生：夏至は陽気が極まる、その夜半に一陰が生じるとしている。

冷淘：冷麺のたぐい。

冰雪：氷雪、かき氷のたぐい。

涼粉：緑豆などでつくったところてん状のもの。その上に酢やしょうゆなどをまぶして食べる。

霍亂：暑気にあたり急に下痢したりすること。

癥塊：主に腹部の腫瘤。しこりのこと。

（通釈） 老人はもっとも（冷気にあたらないよう）慎重に（身体を）保護すべきである。日常は、軒の下、渡り廊下、通りに面した座敷、破れ窓、そのような場所ではいずれも納涼をしてはいけない。これらの場所は涼しいけれども、賊風がもっとも激しく人に当たる場所だからである。ただ、がらんとした大堂、清浄な部屋、水のほとりの亭、木の蔭など、清潔で（雑然とした）もののないところがよい。すると自然に清涼になる。さらに息を調え、心を清らかにするのがよい。常に心に氷雪があるかのように思っていると、炎熱も我が心のなかでは少しはやわらぐ。暑い暑いと思って、さらに暑さを募らせてはいけない。

（原文） 老人尤當慎護。平居、簷下、過廊、衙堂、破窗、皆不可納涼。此等所在雖涼、賊風中人最暴。惟宜、虚堂、淨室、水亭、木陰、潔淨空廠之處。自然清涼。更宜調息淨心。常如冰雪在心、炎熱亦于吾心少減。不可以熱爲熱、更生熱矣。

（訓読） 老人は尤も當に慎み護るべし。平居は、簷下、過廊、衙堂、破窗にて、皆納涼すべからず。此れ等の所在は涼しと雖も、賊風　人に中ること最も暴し。惟だ宜しきは、虚堂、淨室、水亭、木陰など、潔淨空廠の處なり。自然に清涼なり。更に宜しく息を調え心を淨らかにすべし。常に冰雪の心に在るが如くすれば、炎熱亦た吾が心に于いて少しく減ず。熱きを以て熱しと爲し、更に熱さを生ぜしむべからず。

（通釈） 毎日、温補や平順の丸薬、散薬を服用すべきである。（夏でも）温かいものを飲食して、過度に飽食してはいけない。いつもこの方法をまもり進めていくのがよろしい。桂の枝皮などを用いた湯薬や豆蔻をお湯で煮だしたものもよい。

太りすぎには注意しなくてはいけない。星や月が見える露天で寝てはいけない。うっかり眠りにおちいるすきに乗じ、風にふかれて涼をとると、一時的には心地よいけれども、風が皮膜に入りこんでしまって、その患いはもっとも深いものになるからである。

涼しさばかり求めて、あわせて汗をかき続け、体を風にあてて寝ていると、風痺の病となることが多い。手足が麻痺して思うままにならず、言葉はもつれ、手足が中風にかかり麻痺するようになる。誰もがこのようになるとは限らないが、すぐに発症する者もいれば、すぐには発症しない者もいる。このように説くのはどうしてか。それは年齢がまさに壮年にさしかかり、月の満ちる時にめぐり合い、時の温和の気を得れば、幸いにして免れることもあるが、のちのちには発症する。もし時がたつにつれて体力が衰えていき、月が（満ちてのちに）かける時に遭い、時の温和の気を失うならば、そのような症状がきまってあらわれるからである。

頭部はさまざまな陽気の総もと締めであり、もっとも風をあててはいけない部分である。寝る場所は密閉して、小さなすき間や小さな穴もふさがなくてはいけない。そうしないと脳戸を傷つけるからである。夏の三か月間（太陰太陽暦の四～六月）は、毎日、頭髪を百回二百回とすき続けるのがよいが、くしを頭皮につけてはいけない。風のないところですき、自然にまかせて風（風邪）を去らせ、目をはっきりとさせなければならない。

（原文） 毎日宜進温補、平順丸散。飲食温暖、不令大飽。常常進之。宜桂湯豆蔻熟水。

其于肥膩當戒。不得于星月下露臥。乗便睡著、使人扇風取涼、一時雖快、風入腠裏、其患最深。貧涼兼汗、身當風而臥、多風痺。手足不仁、語言蹇澀、四肢癱瘓。雖不人人如此、亦有當時中者、亦有不便中者。其説何也。逢年歳方壯、遇月之滿。得時之和、卽幸而免、至後還發。若或年力衰邁、値月之空、失時之和、無不中者。

頭爲諸陽之總、尤不可風。臥處宜密防小隙、微孔、以傷其腦戸。夏三月、毎日梳頭一二百下、不得梳著頭皮。當在無風處梳之、自然去風明目矣。

（訓読） 毎日宜く温補、平順の丸散を進むべし。温暖なるを飲食し、大いに飽かしめず。常常之れを進む。宜きは桂湯、豆蔻の熟水なり。

其れ肥膩においては當に戒むべし。星月の下に露臥するを得ず。便ち睡著するに乗じて、人をして風を扇ぎ涼を取らしめば、一時は快なりと雖も、風、腠裏に入り、其の患いは最も深し。涼を貪り兼ねて汗し、身は風に當たりて臥さば、風痺多し。手足は不仁にし、語言は蹇澀し、四肢は癱瘓す。人人此くの如くならざると雖も、亦た時に當りて中る者有り、亦た便ち中らざる者有り。其の説は何ぞや。年歳方に壯んなるに逢い、月の滿つるに遇う。時の和を得ば、卽ち幸いにして免るるも、後に至りて還た發す。若し或いは年ごとに力衰え邁かば、月の空しきに値い、時の和を失わば、中らざる者無し。

頭は諸もろの陽の總為りて、尤も風にあつべからず。臥する處は宜しく密にして小隙、微孔をも防ぐべし。以て其の腦戸を傷ればなり。夏の三か月は、毎日頭を梳くこと一二百下、頭皮を梳き著るを得ず。

當に風無き處に在りて之れを梳き、自然と風を去らせ目を明らかにせしむべし。

（注記）温補：虚寒などの証に対して身体を温めて陽気を補う方法。身体が弱り、代謝が低下したときなど、温性（身体を温める）の食材や薬を用い、外部環境に留意することによって、人体の陽気を補う方法。たとえば、「温補脾腎」は脾腎陽虚証を適用される方法。

平順：体内の気を平らかに滞りなくめぐらせること。

桂湯：桂湯は桂枝や肉桂（樹木の皮）を用いた湯薬。『神農本草経』木部上品、菌桂には「味辛温、主百病養精神、和顔色、為諸薬先聘通使」、牡桂には「味辛温、主上気咳逆、結気喉痺吐吸、利関節、補中益気」、とある。

豆蔻：ショウガ科の草本類。明の『本草綱目』草之三には「時珍曰、豆蔻治病、取其辛熱浮散。能入太陰陽明、除寒燥濕」とし、「草豆蔻」「白豆蔻」などの名がみられる。白豆蔻はショウガ科、カルダモンのこと。

風痺：風痺は行痺ともいう。風寒湿の邪が引き起こす痺証のひとつであるが、主に風邪が要因となるのが風痺で、手足の関節などの疼痛、麻痺の病状を引き起こす。『素問』痺論篇には「黄帝問曰、痺之安生。岐伯對曰、風寒濕三氣雜至、合而為痺也。其風氣勝者為行痺、寒氣勝者為痛痺、濕氣勝者為著痺也」とある。また明の『景岳全書』巻十二には「風痺一證、即今人所謂痛風也。蓋痺者閉也。以血氣為邪、所閉不得通行而病也」とある。

蹇澀（渋）：思うままにならないこと。不随。

癱瘓：中風、麻痺。

腦戸：「のうこ」は頭部にある督脈の経穴の名。『素問』至真要大論篇には「頭項囟頂腦戸中痛」とある。

梳：くしで髪をすくこと。

（通釈） 養生論にいう、夏は蕃秀（しげりのびる）という。天地の氣は交わり、萬物は花開いて実を結ぶ。夜になれば寝て朝は早く起き、日々うむことなく、心もちを怒らせることなく、花を咲かせ（それを）実らせ、身体の邪気を外に排出できるようにする。これは夏の気に対応し、長く養生する道である。これに逆らえば、（夏の五臓の火にあたる）心を傷つけ、秋に悪寒と発熱を繰り返すおこりを発病する。（秋の）収穫の気を享受できる者は少なく、冬になると病いが重くなる、と。また（養生論に）いう、夏の気は熱いので、（緑豆などの寒涼性の）豆類を食べて身体の熱をさげ、熱を身体にためてはいけない。（身体に熱をためる）湯（スープ）を飲んではいけない。食べものは飽きるほどの過食をしてはいけない。湿気のあるところに寝てはいけない。ならびに濡れた衣服を着用してはならない。

（原文） 養生論曰、夏謂蕃秀。天地氣交、萬物華實。夜臥早起、無厭于日、

使志無怒、使華成實、使氣得泄。此夏氣之應、長養之道也。逆之則傷心、秋發痎瘧。奉收者少、冬至病重。又曰、夏氣熱。宜食菽以寒之。不可一于熱也。禁飲食湯。禁食過飽。禁湿地臥、并穿湿衣。

（訓読）養生論に曰く、夏は蕃秀と謂う。天地の氣は交わり、萬物は華さき實る。夜は臥し朝は早く起き、日びに厭むこと無く、志ざしをして怒ること無からしめ、華をして實と成らしめ、氣をして泄すを得しむ。此れ夏の氣の應にして、長養の道なり。之れに逆わば則ち心を傷り、秋に痎瘧を發す。收を奉ずる者少なく、冬至れば病重し。又た曰わく、夏の氣は熱し。宜しく菽を食いて以て之れを寒すべし。熱を一にすべからず。飲の湯を食するを禁ず。食の飽に過ぐるを禁ず。湿地に臥し、并びに湿衣を穿つを禁ず。

（注記）養生論曰～：『黄帝内経』をいうか。『素問』四氣調神大論篇に、「夏三月、此為蕃秀。天地氣交、萬物華實。夜臥早起、無厭於日、使志勿怒、使華英成秀、使氣得洩、若所愛在外。此夏氣之應、養長之道也。逆之則傷心、秋為痎瘧、奉收者少、冬至重病」とある。

痎瘧：瘧疾の総称。瘧疾（瘧に同じ）は病名で、間歇性の悪寒戦慄・高熱・出汗を特徴とする疾病。『素問』生気通天論篇には、「夏傷於暑、秋為痎瘧」、同、瘧論篇には、「黄帝問曰、夫痎瘧皆生於風。其蓋作有時者、何也。岐伯對曰、瘧之始發也、先起於毫毛、伸欠乃作。寒慄鼓頷、腰脊俱痛。寒去則內外皆熱、頭痛如破、渴欲冷飲」とある。

菽：マメ科の植物（ダイズ、アズキ、インゲンなど）の総称。

心臓夏旺（心臓の働きは夏に旺盛）

（通釈）（五臓の火の）心は（五方の）南方に属す。火は（五帝では）赤帝である。（南方の）神の形は（四神の火の）朱雀のようである。その形象は蓮の蕊を逆さまにかけたようで繊細である。その繊微を納めるところは（体中に）くまなく張り巡らされており、（腎の）水を変じて血となすのである。重さは十二両、肺の下、肝の上にある。尾鳩（鳩尾）の真下一寸に位置している。（注にいう、胞の中心の口は、鳩尾に覆いかぶさっている。）（火の心の）色は生糸を深紅に染めたようである。中に七つの穴があり、三本の毛がある。「上智」の人は、その心穴には明が通じている。「中智」の人は、五つの穴の心穴には気が通じている。「下智」の人は穴がなく、気と明が通じていない。「無智」の人は、ずるがしこくて人をだます。

（五臓の火の）心は（五臓の木の）肝の子であり（木生火）、（五臓の土の）脾の母である（火生土）。（五官の火の）舌は（五臓の火の）心の宮殿である。（心の）竅穴は（五官の水の）耳に通じている。左の耳を（陽の火の）丙とし、右の耳を（陰の火の）丁とする。（五液の火の）液は汗となる。（五臓の水の）腎の邪気が（五臓の火の）心にはいると、（五

液の火の）汗があふれ出る。（五味の火の）味は苦味（にが味）。（五腑の火の）小腸は（五臓の火の）心に対応する腑であり、心と合している。

『黄庭経』にいう、心部の居宅は蓮が花を抱くようであり、その下に童子がいる丹田の家がある。（その働きは）寒熱を適切に調節し、営気（栄気）と衛気を調和させることにある。（その色と形状は）丹赤色の錦が緋赤色の嚢（ふくろ）に包まれ、さらに玉の羅（うすぎぬ）におおわれている、と。

その声は（五音の火の）徵、その臭いは（五臭の火の）焦（こげた臭い）。ゆえに順調にいかないことがあると、心は焦燥する。心の気が通じると、五味が（はっきり）わかる。心が病むと、（五官の火の）舌が焦げ、捲きあがって短くなり、五味がわからなくなる。その性は（五常の火の）礼、その情は楽である。

（原文） 心屬南方。火爲赤帝。神形如朱雀。象如倒懸蓮蕊者纎也。所納纎微、無不貫注、變水為血也。重十二両、居肺下、肝上。對尾鳩下一寸。（注曰、胞中心口掩下尾鳩也。）色如縞映絳。中有七孔、三毛。上智之人、心孔通明。中智之人、五孔心穴通氣。下智無孔、氣明不通。無智狡詐。

心爲肝子、爲脾母。舌爲之宮闕。竅通耳。左耳爲丙、右耳爲丁。液為汗。腎邪入心、則汗溢。其味苦。小腸爲心之腑、與心合。

黄庭經曰、心部之宅蓮含花、下有童子丹元家。主適寒熱、榮衛和。丹錦緋囊披玉羅。

其聲徵。其嗅焦。故人有不暢事、心卽焦燥。心氣通則知五味。心病則舌焦、捲而短、不知五味也。其性禮。其情樂。

（訓読） 心は南方に属す。火は赤帝爲り。神の形は朱雀の如し。象は蓮の蕊を倒懸する者の如く纎なり。纎微を納むる所は、貫注せざる無く、水を變じて血と為す。重さは十二両、肺の下、肝の上に居り。尾鳩に對して下ること一寸。（注に曰く、胞の中心の口は尾鳩を掩下するなり。）色は縞の絳を映すが如し。中に七孔、三毛有り。上智の人、心孔は明に通ず。中智の人、五孔の心穴は氣に通ず。下智は孔無く、氣明通ぜず。無智は狡詐なり。

心は肝の子爲りて、脾の母爲り。舌は之れが宮闕爲り。竅は耳に通ず。左の耳を丙と爲し、右の耳を丁と爲す。液は汗と爲る。腎邪は心に入らば、則ち汗溢る。其の味は苦し。小腸は心の腑爲りて、心と合す。

黄庭經に曰わく、心部の宅は蓮の花を含むがごとく、下には童子の丹元の家有り。寒熱を適にし、榮衛の和を主どる。丹錦緋嚢にして玉羅を披る、と。

其の聲は徵。其の嗅は焦。故に人　暢びざる事有らば、心は即ち焦燥す。心氣通ずれば則ち五味を知る。心病めば卽ち舌は焦て、捲て短く、五味を知らず。其の性は禮。其の情は樂。

（注記） 竅：身体の狭い穴のこと。

蕊：おしべとめしべのこと。

尾鳩：鳩尾のこと。身体の正中線を通る任脈の穴位。『素問』氣府論篇には「任脈之氣所發者二十八穴。喉中央二、膺中骨陷中各一、鳩尾下三寸、胃脘五寸、胃脘以下至横骨六寸半一、腹脈法也」とある。俗にみぞおちをいう。

黄庭經：『黄庭内景経』『黄庭外景経』など。

栄（営）衛：営気と衛気のこと。両気とも水穀の精気の化したものである。営（栄と同じ）は脈中をめぐり全身を栄養する作用があり、衛は脈外をめぐり身体を防衛する働きがある。『霊枢』營衛生會篇は「營在脈中、衛在脈外。營週不休、五十而復大會。陰陽相貫、如環無端」とある。

（通釈） 人は六十歳ともなると、心気は衰弱し、言葉はすらっと出てこなくなる。心脈は（中指の爪甲の根部、橈側（とうそく）（拇指に近い））中衝から出ている。これは生命の本源、心の神の居所である。（また）心の明知の運用をつかさどる。心は血脈に合し、その色はあかあかとしている。血脈の気が虚少であり、臓腑をさかんにすることができない者は、心が先ず死んでいる。（五臓の火の）心は十二辰では（十二支の陰火の）巳の刻（午後一～三時頃）、（十二支の陽火の）午の刻（午前十一～一時頃）に合している。外界は（五岳の火の）南岳に対応し、天上は（五星の火の）熒惑星の精に通じている。ゆえに心に中風（麻痺）がある者は、（五官の火の）舌の先が委縮してしゃべることができない。血の流れがふさがっている者は心が驚いて（動悸がはげしくなる）。舌が味を感じない者は心が虚である。よく物忘れをする者は、心と精神が乖離している。同じ話を繰り返す者は、心が錯乱している。悲しみの多い者は、傷心している。好んで（五味の火の）苦味（にが味）を食べる者は、（五臓の火の）心の気が不足している。顔色が青黒い者は、心の気が冷えている。顔色がとてもつやつやして、赤く生き生きとして光沢があるならば、心に病はない。（五臓の金の）肺の邪気が心に入ると、多弁になる。（五臓の火の）心は（五音の火の）徵に関連しているので、もし心に疾病があるならば、呵呵 kèkè と発声して、心の邪気を出さなければならない。

ゆえに夏の三か月、心の神を安静にしたい者は、心には忠（まごころ）を抱き、外には親孝行の道を実践し、正義を助け、仁に安んじ、（これによって）さかんな火を安息させ、心の神を澄みなごませる。（身体の）外は（心を惑わす）声や色欲を断ち、（身体の）内は（食事の）滋味を薄くし、明るい高台に身を置いて暮らし、遠くを眺め、早めに寝て早めに起き、毎日毎日を倦（う）むことなく、夏の陽気に順応し、暑気を消散させるべきである。これにさからえば（五臓の水の）腎と（五臓の火の）心は（水剋火で）争い、火と水はせめぎあう。火の病はここから生じるのである。

（原文） 人年六十、心氣衰弱、言多錯忘。心脈出于中衝。生之本、神之處也。主明運用。心合于脈、其色榮也。血脈虛少、不能榮臟腑者、心先死也。心合辰之巳午。外應南岳、上通熒惑之精。故心風者、舌縮不能言也。血壅者、心驚也。舌無味者、心虛也。善忘者、心神離也。重語者、心亂也。多悲者、心傷也。好食苦者、心不足也。面青黑者、心氣冷也。容色鮮好、紅活有光、心無病也。肺邪入心、則多言。心通微（徴）、心有疾、當用呵呵者、出心之邪氣也。

故夏三月、欲安其神者、則含忠履孝、輔義安仁、安息火熾、澄和心神。外絶聲色、内薄滋味、可以居高朗、遠眺望、早臥早起、無厭于日、順于正陽、以消暑氣。逆之則腎心相争、火水相剋、火病由此而作矣。

（訓読） 人　年六十なれば、心氣は衰弱し、言は錯忘多し。心脈は中衝より出づ。生の本、神の處なり。明の運用を主る。心は脈に合し、其の色　榮んなり。血脈虛少にして、臟腑を榮んにする能わざる者は、心　先ず死す。心は辰の巳午に合す。外は南岳に應じ、上は熒惑の精に通ず。故に心に風ある者は、舌縮まりて言うこと能わざるなり。血壅がる者は、心　驚く。舌に味無き者は心　虛なり。善く忘るる者は、心神　離る。語を重ぬる者は、心　亂る。悲しみ多き者は、心　傷る。好んで苦を食らう者は、心　足らず。面　青黑き者は心氣冷ゆ。容色鮮好にして、紅く活きいきとして光有らば、心に病無し。肺の邪　心に入らば、則ち言多し。心　徴に通じ、心　疾有らば、當に呵呵を用い、心の邪氣を出だすべし。

故に夏の三月、其の神を安んぜんと欲する者は、則ち忠を含み孝を履み、義を輔け仁に安んじ、火の熾んなるを安息させ、心神を澄し和す。外は聲色を絶ち、内は滋味を薄くし、以て高朗に居り、眺望を遠くし、早く臥し早く起き、日びに厭うこと無く、正陽に順い、以て暑氣を消すべし。之れに逆えば則ち腎心相い争い、火水相い剋す。火の病は此れに由りて作る。

（注記）中衝：穴位。中指の爪甲の根部、橈側（拇指に近い側）にある。元の『十四経發揮』には「中衝。在手中指端、去爪甲如韮葉陷中」とある。
熒惑星：五星の火の星、火星のこと。赤くみえるこの星は、古来戦乱の兆しを示す不吉な星とされた。
南岳：五岳の火の衡山のこと。
心通微：「微」は「徴」であろう。「徴」は五音の火にあたる。

相心臟病法（心臟の病を診断する方法）

（通釈） 心に熱がある人は、（顔）色がほてって赤く脈溢（搏動）して、口のなかにできものが生じ、腐ってただれて異臭を放つ。胸隔（横隔膜）、肩・背、左右のわき腹、両腕がみな痛む。心が虛になると、心と腹がひき合って痛む。あるいは刀や杖、火炎、赤い衣、紅色のもの、鍛冶

の事などの夢をみて、人に対して恐怖心をつのらせる。心の病はうるおいを求める。（そんな時は）いそいで（五行の水の）鹹味（しおからい味）のものを食べて（五臓の火の）心をうるおわせ（火の旺盛を水剋火でおさえる）、（五行の火の）苦味（にが味）のある食べものを用いてこれを補う（火の気を補う）。（また五行の土の）甘味でこれを外へ出す（火生土で火の気を出す）。湿った衣服、熱い飲食を禁じる。心は熱した水を憎み嫌うからである。心臓が病むと、へその上に動脈があるが、これを圧すと固くて痛む。さらに熱が出て頭痛がし、手と足に心の熱があり、口が渇いて舌は固くなり、咽頭（のど）が痛み、ものをのみこむことができなくなり、前後不覚におちいる。

（原文）心熱者、色赤而脈溢、口中生瘡、腐爛作臭。胸膈、肩背、両脅、両臂、皆痛。心虚則心腹相引而痛。或夢刀杖、火焔、赤衣、紅色之物、爐冶之事、以恍怖人。心病欲濡。急食鹹、以濡之、用苦以補之、甘以瀉之。禁湿衣、熱食。心悪熱及水。心病、當臍上有動脈、按之、牢若痛。更苦煩煎、手足心熱。口乾舌強、咽喉痛、嚥不上、忘前失後。

（訓読）心に熱ある者は、色赤くして脈溢し、口中に瘡生じ、腐爛して臭を作す。胸膈、肩背、両脅、両臂、皆痛む。心虚なれば則ち心と腹　相い引き痛む。或いは刀杖、火焔、赤衣、紅色の物、爐冶の事を夢み、以て人を恍怖せしむ。心の病は濡すを欲す。急ぎ鹹を食らいて、以て之れを濡し、苦を用い以て之れを補い、甘をば以て之れを瀉せしむ。湿衣、熱食を禁ず。心は熱　水に及ぶを悪めばなり。心病めば、臍上に當たりて動脈有り、之れを按ずるも、牢くして痛む若し。更に煩煎に苦しみ、手と足に心の熱あり。口乾き舌強り、咽喉痛み、嚥して上らず、前を忘れ後を失う。

（注記）（脈　溢）：中手指の魚際の穴位まで搏動（脈を打つ）があらわれることをいう。脈の陰気が強く陽の部位にまで溢れ乗じていることから陰乗の脈と称する。『難經』經脈診候には「三難曰、脈有大過、有不及、有陰陽相乗、有覆有溢有關有格、何謂也。然。關之前者、陽之動、脈當見九分而浮。過者、法曰大過。減者、法曰不及。遂上魚為溢、為外關内格、此陰乗之脈也。關以後者、陰之動也。脈當見一寸而沉。過者、法曰大過。減者、法曰不及。遂入尺為覆、為内關外格、此陽乗之脈也。故曰覆溢、是其真藏之脈、人不病而死也」とある。

瘡：できもの。

腐爛（乱）：くさりただれること。

胸膈：横隔膜のこと。

両脅：左右のわき腹。

両臂：左右の肩の付け根から手首までの部分。前膊と上膊（二の腕）。

爐冶：炉で金属を溶かすこと。

恍怖：得体のしれない恐怖をいう。

瀉：体の外に出すこと。

強：かたいこと。こわばること。
煩煎：煩は熱があって頭痛がする、煎はこがすこと。
嚥：のみこむこと。

秋季攝生消息（秋季の養生の指針）

（通釈） 秋の三か月（太陰太陽暦の十～十二月）は、肅殺（寒涼の気で草木が枯れ、葉が落ちること）をつかさどる。（五臓の金の）肺気が旺盛となる。五味は（金の）辛味（から味）に属する。金はよく木を剋する（金剋木）。木は（五臓の）肝に属し、（五味の）酸味をつかさどる。秋の季節にあたっては、飲食の味は（五味の金の）辛味（から味）を減らして（五味の木の）酸味を増やし、（五臓の木の）肝気を養うのがよい（金剋木で剋される木を補う）。（五臓の金の）肺が旺盛すぎるならば、呬（ひ）と発声してそれを外におしだす。立秋以後は、やや穏やかで静かな方法で保養に努めるがよい。ただしおよそ春から秋のかけての古い病がまた発病するときなので、切に安静にして養生し、自身の保養に努める必要がある。

秋の期間は（外に気を）吐きだしたり、発汗したりするのはよくない。（それは）人の身体の気を消滅、減損させてしまい、臓腑の働きを不安定にさせるからである。そうした場合には鍼灸をするとよい。下痢をするときは、湯薬を用いて陽気の回復を助ける。またもし疲労の蓄積、五痔（牡痔、牝痔、脈痔、腸痔、血痔）、消渇（のどが渇いて尿がでない病気）などの病を患ったならば、干し飯（いい）、油で揚げ炒めた肉、ならびにみずから死んだ牛の肉、生魚、鶏や豚の肉、濁り酒、古くて臭いがあるもの、発酵してしおからいもの、粘りがあって消化の悪いもの、生のもの、瓜や果物、魚醤など、これらの物を食べてはならない。風気の病、冷え症、脇肋部と臍腹部のしこりがある人も、また食べてはならない。

（原文） 秋三月主肅殺。肺氣旺。味屬辛。金能剋木。木屬肝、肝主酸。當秋之時、飲食之味、宜減辛增酸、以養肝氣。肺盛、則用呬以泄之。立秋以後、稍宜和平將攝。但凡春秋之故疾發之時、切須安養、量其自性將養。

秋間不宜吐、并發汗。令人消爍、以致臓腑不安。惟宜針灸。下痢進湯散、以助陽氣。又若患積勞、五痔、消渇等病、不宜吃乾飯、炙煿、并自死牛肉、生鱠、雞猪、濁酒、陳臭、鹹醋、粘滑難消之物、及生菜、瓜果、鮓醤之類。若風氣、冷病、痃癖之人、亦不宜食。

（訓読） 秋の三か月は肅殺を主る。肺氣旺んなり。味は辛に屬す。金は能く木を剋す。木は肝に屬し、肝は酸を主る。秋に當たるの時、飲食の味は、宜しく辛を減じて酸を増し、以て肝氣を養うべし。肺盛んならば、則ち呬を用い以て之れを泄す。立秋以後、稍宜しく將攝を

和平すべし。但し凡そ春秋の故疾を發するの時にして、切に須く安養し、其の自性の將養を量るべし。

秋の間は宜しく吐きて、并びに汗を發すべからず。人をして消爍して、以て臓腑の不安を致さしめばなり。惟だ宜しく針灸すべし。下痢すれば湯散を進めて、以て陽氣を助く。又た若し積勞、五痔、消渇等の病を患わば、宜しく乾飯、炙煿、并びに自死の牛肉、生鱠、雞猪、濁酒、陳臭、鹹醋、粘滑の消し難き物、及び生菜、瓜果、鮓醤の類を吃うべからず。風氣、冷病、痃癖の人の若きは、亦た宜しく食らうべからず。

（注記）將攝：將は養うこと、攝は摂生すること。

咽：sì と発声する。六字訣の一つ。秋に配当される。

消爍：消滅、減損させる意。たとえば「消爍津液」は（旺盛な火熱が）津液を傷めることをいう。「消爍」は腕の臂（ひじ）側にある穴位の名称。『素問』示從容論篇には、「帝曰、夫從容之謂也。夫年長則求之於府、年少則求之於經、年壯則求之於藏。今子所言、皆失八風菀熱、五藏消爍、傳邪相受」とある。

五痔：牡痔、牝痔、脈痔、腸痔、血痔のこと。孫思邈の『備急千金要方』巻七十一には「論曰、夫五痔者一曰牡痔、二曰牝痔、三曰脈痔、四曰腸痔、五曰血痔」とある。

消渇：のどが渇いて尿が出ないこと。

痃癖：脇肋部と臍腹部のしこりのこと。

（通釈）もし夏の月に好んで冷たい食べものを食べ過ぎて、秋になって赤痢（血便）、白痢（白色便）の疾病とおこりを患った人は、子供の小便二升と大腹檳榔（種子）五個を細かく刻んだものを、合わせてすぐに煎じて八合を取り、ショウガの汁を一合たらし入れ、十二月の雪どけ水一鍾（升）と混ぜ合わすとよい。早朝の空腹時に、分けて二、三服すれば、夏の月に食べた冷たいものを（外に）排出する。あるいは胸部に突然の異変があって、たまった胸水や冷たい膿があるならば、ことごとくこの薬を作ってとり除けば、（おもい）患いとなることはない。

この湯薬は承気という。老人であってもまたこれを服用することができ、元気を損なうことはない。ましてや秋の下痢においては（有効である）。またその時にあたってこの薬は脚気にも有効であり、ことごとく薬効がある。成人の男子は（この薬で病を）とり除き、薤白を用いて粥を煮て、さらに羊の腎臓を加えて煮る。空腹時にこれを服用すれば、ことに補薬にまさる（効果がある）。また早朝に目覚めたとき、眼を閉じたまま歯を二十一回（カチカチと）噛み合わせて、つばをのみこむ。両手で眼の上を熱くなるまでさすって数回押さえる。秋の三か月にこれを行えば、極めてよく眼がみえるようになる。

（原文）若夏月好吃冷物過多、至秋患赤白痢疾兼瘧疾者、宜以童子小

便二升、并大腹檳榔五箇細刻、同便煎取八合、下生薑汁一合、和收起臘雪水一鐘。早朝空心、分爲二服、瀉出三両行、夏月所食冷物。或胸脱有宿水、冷膿、悉為此藥祛逐、不能爲患。

此湯名承氣、雖老人亦可服之、損元氣。況秋痢。又當其時、此藥又理脚氣、悉可取効。丈夫瀉後両三日、以薤白煮粥、加羊腎同煮。空心服之、殊勝補藥。又當清晨睡覺、閉目叩齒二十一下、嚥津、以両手搓熱熨眼數次。于秋三月行此、極能明目。

（訓読） 若し夏の月に好んで冷たき物を吃うこと過多なれば、秋に至りて赤白の痢疾兼わせて瘧疾を患う者、宜しく童子の小便二升、并びに大腹檳榔　五箇を以て細く刻み、同に便ち煎じて八合を取り、生薑の汁一合を下し、收起せし臘の雪水一鐘に和すべし。早朝の空心に、分けて二服と爲し、瀉出すること三両行、夏月食らう所の冷たき物を瀉出す。或いは胸脱して宿水、冷膿有らば、悉く此の藥を為りて祛逐せば、患いを爲すこと能わず。

此の湯は承氣と名づく。老人と雖も亦た之れを服すべく、元氣を損なわず。況んや秋痢をや。又た其の時に當り、此の藥は又た脚氣を理め、悉く効を取るべし。丈夫は瀉して後の両三日、薤白を以て粥を煮て、羊腎を加えて同に煮る。空心に之れを服さば、殊に補藥に勝る。又た清晨の睡覺に當りて、目を閉じて齒を叩くこと二十一下、津を嚥み、両手を以て搓熱して眼を熨えること數次。秋の三か月に于て此れを行わば、極めて能く目を明らかにす。

（注記） **大腹檳榔**：大腹皮はビンロウヤシの成熟果実の果皮を乾燥したもので、種子を檳榔子という。『圖經衍義本草』巻二十二には「大腹檳榔」の記載がある。

承気：承気は気分を落ち着けること。承気湯は寒性の瀉下薬のひとつとされる。『傷寒論』辨太陽病脈證并治には、「調胃承気湯」「桃核承気湯」の名が記される。

薤白：薤白頭、ユリ科 のラッキョウの地下鱗茎。『本草綱目』菜之一に「詵曰、薤、白色者最好。雖有辛、不葷五臓。學道人長服之。可通神安魂魄。益氣續筋力」とある。

（通釈） またいう、季秋はこれを容平（平静を容れる）という。天の気は急変しやすく、地の気は（まだ）明るい。早く寝て早く起き、にわとりの（鳴き声）とともに起き、その心持ちを安らかにさせ、秋にふさわしくその身体をゆるやかにし、精神のたたずまいを収斂し、秋の気を平らかにさせる。その心持ちを外にはせることなく、肺の気を清新にさせる。これが秋の気への順応であり、（心身を）養い修める道である。これに逆らうならば、（五臓の金の）肺を傷つけ、冬になると（気が）しみ出て外にもれて、（心身に気を）収蔵する者は少ない。秋の気は乾燥しており、麻（胡麻）を食して、秋の乾燥を潤すのがよい。

冷えた物を飲んだり、湿って冷めたい下着を着たりしてはならない。（孫思邈の）『千金方』にいう、「秋の三か月は黄蓍等の丸薬を一、二錠服用するならば、あらゆる病は生じない」と。

（原文）又曰、季秋謂之容平。天氣以急、地氣以明。早臥早起、與雞俱興、使志安甯、以緩秋形、収斂神氣、使秋氣平。無外其志、使肺氣清。此秋氣之應、養收之道也。逆之則傷肺、冬滲爲泄、奉藏者少。秋氣燥、宜食麻、以潤其燥。禁寒飲、并穿寒湿内衣。千金方曰、三秋服黄蓍等丸一、二劑、則百病不生。

（訓読）又た曰わく、季秋は之れを容平と謂う。天氣は以て急にして、地氣は以て明なり。早く臥して早く起き、雞と倶に興き、志ざしをして安甯ならしめ、以て秋形を緩め、神氣を収斂し、秋氣をして平かにせしむ。其の志ざしを外にする無く、肺氣をして清からしむ。此れ秋氣の應にして、養い收むるの道なり。之れに逆らわば則ち肺を傷り、冬には滲みて泄を爲し、奉藏する者少なし。秋氣は燥なれば、宜しく麻を食いて、以て其の燥を潤すべし。寒飲、并びに寒湿の内衣を穿つを禁ず。千金方に曰わく、三秋は黄蓍等の丸一、二劑を服さば則ち百病生ぜず、と。

（注記）麻：胡麻のこと。『禮記』月令に「仲秋…食麻與犬」（仲秋には…胡麻と犬肉を食べる）とある。

千金方：唐の孫思邈の著。『千金要方』『備急千金要方』とも呼ばれる。「千金方曰、三秋服黄蓍等丸一、二劑、則百病不生」の記載箇所は未詳。

黄蓍：おうぎ。マメ科の植物。性は温。

肺臓秋旺（肺臓の働きは秋に旺盛）

（通釈）（五臓の金の）肺は（五方の）西方に属し、（五行の）金は（五帝の）白帝である。その神の形は（四神の）白虎のようであり、その形象は懸磬（かけて鳴らす石の楽器）のようである。色は生糸を紅色に染めたようである。（肺は）五臓の上にあり、胸に対して覆う蓋（ふた）のようになっている。故に華蓋（花の形をした天蓋）という。肺はたちのぼる意である。その気がたちのぼったり、鬱屈したりすることをいう。

肺の重さは三斤三両、六葉からなり、両方に耳があるので、総計八葉でできている。（五臓の金の）肺は（五臓の土の）脾の子であり（土生金）、（五蔵の水の）腎の母である（金生水）。（肺の）下には七魄がいて、嬰児のようである。それぞれ尸狗、伏尸、雀陰、吞賊、非毒、除穢、辟臭、と名づける。このように七つの名がある。夜寝て夜明け前、平旦の刻（午前三～五時頃）に、歯をひと通り三十六回（カチカチと）噛み合わせながら、肺の神及び七魄の名を呼ぶと、五臓は安定する。

（五官の金の）鼻は（五臓の金の）肺の宮である。左の鼻孔を（十干

の陽の）庚、右の鼻孔を（十干の陰の）辛とする。（肺は）気においては咳となり、液においては（五液の金の）涕（涙）となり、形においては（五体の金の）皮と毛となる。身体の上部においては、肺から気を通じて（頭部にある督脈の経穴である）腦戸に至り、身体の下部においては、肺から気を通じて脾の中に至る。こうして諸々の気は肺に属している。ゆえに肺は呼吸の根源であり、（身体に気をおくる）伝送の宮殿と称するのである。肺の脈は（親指の橈側の爪甲の付け根あたりにある経穴の）少商に由来し、また魄の門である。長く寝ていると肺の気を傷つける。（五臓の水の）腎の邪気が（五臓の金の）肺に入ると（五液の金の）涕（涙）が多くでる。肺は（邪気が）右に生ずると、喘息をひき起こす。（五腑の金の）大腸は（五臓の金の）肺に対応する府である。大腸は肺と合し、伝送と瀉出（流し出す）をつかさどる府となる。（五官の金の）鼻は（五臓の金の）肺の宮である。肺の気が通じていると、鼻は香りや臭いを知覚する。（五臓の金の）肺は（五体の金の）皮と合すると、（同じ五体の金の）毛を伸ばす。（五体の金の）皮がかさかさになって毛が抜け落ちるのは、（五臓の金の）肺がまず死滅しているからである。

（原文） 肺屬西方、金爲白帝。神形如白虎、象如懸磬。色如縞映紅。居五臓之上、對胸若覆蓋然。故為華蓋。肺者勃也。言其氣勃鬱也。重三觔三兩、六葉兩耳、總計八葉。肺爲脾子、爲腎母。下有七魄、如嬰児。名尸狗、伏尸、雀陰、呑賊、非毒、除穢、辟臭。乃七名也。夜臥及平旦時、叩齒三十六通、呼肺神及七魄名、以安五臓。

鼻爲之宮。左爲庚、右爲辛。在氣爲咳、在液爲涕、在形爲皮毛也。上通氣至腦戸、下通氣至脾中。是以諸氣屬肺。故肺為呼吸之根源、爲傳送之宮殿也。肺之脈出于少商、又爲魄門。久臥傷氣。腎邪入肺則多涕、肺生于右爲喘咳。大腸爲肺之府。大腸與肺合、爲傳瀉行導之府。鼻爲肺之宮。肺氣通則鼻知香臭。肺合于皮、其榮毛也。皮枯而毛落者、肺先死也。

（訓読） 肺は西方に属し、金を白帝と爲す。神の形は白虎の如く、象は懸磬の如し。色は縞の紅に映ゆるが如し。五臓の上に居り、胸に對して覆蓋するが若く然り。故に華蓋と爲す。肺は勃なり。其の氣の勃鬱するを言うなり。

重さは三觔三兩、六葉兩耳あり、總計八葉なり。肺は脾の子爲りて、腎の母爲り。下には七魄有りて、嬰児の如し。尸狗、伏尸、雀陰、呑賊、非毒、除穢、辟臭と名づく。乃ち七名なり。夜臥して平旦に及ぶの時、齒を叩くこと三十六通、肺の神及び七魄の名を呼べば、以て五臓を安んず。

鼻は之れが宮爲り。左を庚と爲し、右を辛と爲す。氣に在りては咳と爲り、液に在りては涕と爲り、形に在りては皮毛と爲る。上は氣を通じて腦戸に至り、下は氣を通じて脾中に至る。是を以て諸もろの氣

は肺に屬す。故に肺は呼吸の根源爲りて、傳送の宮殿爲るなり。肺の脈は少商より出で、又た魄の門爲り。久しく臥さば氣を傷る。腎の邪は肺に入れば則ち涕多く、肺は右に生ずれば、喘咳を爲す。大腸は肺の府爲り。大腸は肺と合し、傳瀉　行導の府爲り。鼻は肺の宮爲り。肺氣通ずれば則ち鼻は香臭を知る。肺は皮と合すれば、其れ毛を榮らす。皮枯れて毛落つる者は、肺先ず死す。

（注記）懸磬：磬はくの字の形をした石の楽器。木枠に懸けて鳴らす。

華蓋：天子の御車の花の形をした天蓋。肺が臟腑のなかでも上部にあることで「華蓋」と称された。明の『難経集注』、巻之三「肺為華蓋。位亦居膈」、『霊枢』九針論篇には「肺者、五藏六府之蓋也」とある。

七魄：道教でいう三魂七魄による。北宋の張君房編『雲笈七籤』巻五十四には、三魂は「正一真人居鶴鳴山洞、告趙升曰、夫人身有三魂。一名胎光、太清陽和之氣也。一名爽靈、陰氣之變也。一名幽精、陰氣之雜也」とし、七魄は「其第一魄名尸狗、其第二魄名伏矢、其第三魄名雀陰、其第四魄名吞賊、其第五魄名非毒、其第六魄名除穢、其第七魄名臭肺」（制七魄法）とある。

鼻為之宮：鼻は五官の金にあたる。

少商：手の太陰肺経に属する経穴。親指の橈側の爪甲の付け根、角から一分のところにある。商は五音の金。少商の位置について、『霊枢』本輸篇には「肺出於少商。少商者、手大指端内側也」、清の『針灸集成』巻一には、「爪甲角距肉三分許、與第一節横紋頭相直」とある。

（通釈）肺は（五行の）金を納める。金は（十二支の陽木の）寅に気を受け、（十二支の陰火の）巳に生じ、（十二支の陰金の）酉に旺盛となり、（十二支の陰水の）丑に墓に埋葬される。（五行の金は）秋日にあたり、（十干の金は）庚辛とし、（十二支の金は）申酉とする。その声は（五音の金の）商、その色は（五色の金の）白色、その味は（五味の金の）辛味（から味）、その臭は（五臭の金の）腥である。（五臟の火の）心の邪は（五臟の金の）肺に入ると（五臭の金の）腥で悪臭となる。その性は（五常の金の）義、その情は慮にあたる。肺は外界では五嶽（の金に）対応している。天上においては（五星の金の）太白星の精に通じている。秋の壬日には太白の気を備えている。（それが五臟の金の）肺に入り、肺の神を助ける。

（五臟の金の）肺に風邪の気があると、（五官の金の）鼻の孔がふさがる。顔色がやつれている者は、肺が乾燥している（五気の金は燥）。鼻にかゆみがある者は、肺に虫がいる。恐れを感じやすい者は、（五神の金の）魄が肺から離れている。身体（の色）がどす黒い者は、肺の気が微弱である。怒りっぽい者は、肺の働きが盛んである。寒さに耐えられない者は、肺が疲労している。肺が疲労しているとよく眠る。

好んで辛辣の味（辛くて舌がひりひりする）のものを食べる者は、肺の気が足りない。腸が鳴る者は、肺の気がふさがっている。肺の邪気が自然と身体に入る者は、よく笑う。もともと者の顔色につやがあって白い者は、肺に病はない。肺に疾病があれば、咽 si と発声してこれを除け。わけもなく咽 si と発声するのはよくない。

秋の三か月（太陰太陽暦の十月～十二月）は金の気が旺盛であり、肅殺（万物を枯死させる）をつかさどる。万物は枯れて死滅する。肺の七魄を安定させ、その形状を存続させようとする者は、仁を心に持って万物をはぐくみ、恩恵を（他に）施し、姿かたちを引き締めなければならない。陰陽は形を分け、万物は収斂して肅殺する。雀のように（早く）寝て、鶏のように（早く）起きる。草木を伐採して、秋の気にしたがう。肺の剛の気を増強すれば、（身体を）邪気は侵さない。これにさからえば、五臓が乖離して、もろもろの病が発症する。

（原文） 肺納金。金氣受于寅、生于巳、旺于酉、病于亥、死于午（子）、墓于丑。爲秋日、爲庚辛、爲申酉。其聲商、其色白、其味辛、其臭腥。心邪入肺則悪腥也。其性義、其情慮。肺之外應五嶽、上通太白之精。于秋之壬日、存太白之氣。入于肺、以助肺神。

肺風者、鼻卽塞也。容色枯者、肺乾也。鼻痒者、肺有蟲也。多恐懼者、魄離于肺也。身体黧黑者、肺氣微也。多怒氣者、肺盛也。不耐寒者、肺勞也。肺勞、則多睡。好食辛辣者、肺不足也。腸鳴者、肺氣壅也。肺邪自入者、則好笑。故人之顔色瑩者、則肺無病也。肺有疾、用咽、以抽之。無故而咽不祥也。

秋三月金旺、主殺。萬物枯損。欲安其魄、而存其形者、當含仁育物、施恩斂容。陰陽分形、萬物收殺。雀臥、雞起。斬伐草木、以順秋氣。長肺之剛、則邪氣不侵。逆之則五臓乖、而諸病作矣。

（訓読） 肺は金を納む。金は氣を寅に受け、巳に生じ、酉に旺んにして、亥に病し、子に死し、丑に墓す。秋日と爲し、庚辛と爲し、申酉と爲す。其の聲は商、其の色は白、其の味は辛、其の臭は腥。心の邪は肺に入れば則ち悪腥たり。其の性は義、其の情は慮。肺は之れ外は五嶽に應じ、上は太白の精に通ず。秋の壬日においては、太白の氣を存す。肺に入りて、以て肺の神を助く。

肺に風ある者は、鼻は卽ち塞がる。容色枯るる者は、肺の乾けばなり。鼻痒き者は、肺に蟲有り。恐懼多き者は、魄　肺を離る。身体黧黑なる者は、肺氣微かなり。怒氣多き者は、肺盛んなり。寒に耐えざる者は、肺　勞る。肺勞るれば、則ち睡ること多し。好く辛辣を食らう者は、肺足らず。腸鳴る者は、肺氣壅がる。肺邪　自ら入る者は、則ち好く笑う。故より人の顔色　瑩白なる者は、則ち肺に病無し。肺に疾有らば、咽を用いて、以て之れを抽く。故無くして咽するは不祥なり。

秋の三か月は金旺んにして、殺を主る。萬物枯損す。其の魄を安んじて、其の形を存せんと欲する者は、當に仁を含みて物を育み、恩を

施して容を斂むべし。陰陽は形を分かち、萬物は收殺す。雀のごとく臥し、雞のごとく起く。草木を斬伐し、以て秋氣に順う。肺の剛を長ずれば、則ち邪氣侵さず。之れに逆えば、則ち五臓乖れて、諸病作る。

（注記）死于午：午は子の誤り。十二支による十二運（長生、沐浴、冠帯、建禄、帝旺、衰、病、死、墓、絶、胎、養）にもとづく。酉が旺であれば、巳は長生、午は沐浴、未は冠帯、申は建禄、酉は帝旺、戌は衰、亥は病、子は死、丑は墓、寅は絶、卯は胎、辰は養、となる。

腥：豚肉のなまぐささをいう。

黧黑：黄黒味を帯びた黒のこと。

相肺臓病法（肺臓の病を診断する方法）

（通釈）肺の病は熱を持つと、右の頬が赤くなる。肺の病は顔色が青白く、毛髪は枯れてぱさぱさになる。息切れがして咳をし、気が逆流すると、胸、背中、両方の手足がしきりに痛む。あるいは美人と交合する夢をみる。あるいは花旗、衣甲、日月、雲鶴で飾った貴人とあい交わる夢をみる。肺が虚であると、気が短くなり、息を調えることができない。肺に燥邪がはいると、のどが渇く。肺に風邪がはいると、たくさん汗をかき、風に吹かれるのを畏れる。咳をして気息がたえだえになると、あけ方はおさまっても、夕方にはひどくなる。（金気の）気息の病が逆上したならば、急いで（五味の火の）苦味（にが味）のものを食べてこれを外へ出す（火剋金）。またいう、（五味の木の）酸味のものを食べて（金の気息の病を）おさめ、（五味の金の）辛味を用いてこれを補い、（五味の火の）苦味を用いてこれを外へ出す、と。冷たいものを食べてはならない。肺は寒気を嫌うからである。

肺に病があると、香りや臭いなどが聞き分けられない。鼻にポリープが生じ、あるいはかさや皮膚病が生じると、皮膚は乾燥して痒みが出る。肺の気が旺盛となり、咳が逆上して、膿みや血を吐き出す。（そんな時は）排風散を服用するのがよい。

（原文）肺病熱、右頬赤。肺病色白、而毛槁。喘欬氣逆、胸背四肢煩痛。或夢美人交合、或見花旗衣甲、日月雲鶴貴人相臨。肺虚、則氣短不能調息。肺燥、則喉乾。肺風、則多汗畏風。欬如氣喘、旦善、暮甚。氣病上逆、急食苦、以泄之。又曰、宜酸以收之、用辛以補之、苦以瀉之。禁食寒。肺惡寒也。

肺有病、不聞香臭。鼻生瘜肉、或生瘡疥、皮膚燥痒。氣盛咳逆、唾吐膿血。宜服排風散。

（訓読）肺の病は熱あらば、右の頬赤し。肺の病は色白くして、毛槁れる。喘欬の氣逆なれば、胸背四肢は煩りに痛む。或いは美人交合するを夢む、或いは花旗衣甲、日月雲鶴の貴人相い臨むを見る。肺虚なれば、則ち氣短く調息すること能わず。肺　燥なれば、則ち喉乾

く。肺に風あらば、則ち汗多くして風を畏る。欬して氣喘なるが如きは、旦は善きも、暮は甚だし。氣の病　上逆せば、急ぎ苦を食らいて、以て之れを泄す。又た曰わく、宜しく酸以て之れを收め、辛を用いて以て之れを補い、苦以て之れを瀉すべし。寒を食らうを禁ず。肺は寒を惡めばなり。

肺に病有らば、香臭聞かず。鼻に瘜肉を生じ、或いは瘡疥を生ずれば、皮膚は燥きて痒し。氣盛んにして咳逆すれば、膿血を唾吐す。宜しく排風散を服すべし。

（注記）**瘜肉**：瘜はポリープ。

瘡疥：瘡はかさ、できもの。疥は白い斑紋ができる皮膚病。

排風散：たとえば明の『遵生八牋』巻五には相肺臓病法として同様の文が記され、ついで排風散の配合として「人參、丹參、防風、天雄、秦艽、山茱萸、沙參、虎骨酥炙、山藥、天麻、羌活」（分量は省略）とある。風は体表をおかす病因のひとつであるが、この風を薬によって消すことで皮膚病を治すのである。

冬季攝生消息（冬季の養生の指針）

（**通釈**）冬の三か月は天地（の気）が閉塞して陽気が伏蔵し、水は凍り、地は裂ける。陽気を乱してはならない。（夜は）早く寝て（朝は）遅く起き、太陽が昇るのを待つ。寒さを避けて暖かくし、（むやみに）皮膚をさらしてはならない。これにさからえば腎を傷つける。（また）春になってから下肢がなえて暖まらず、（春の）生気を享受できる者は少ない。この（冬の）時期は陽が体内にあって伏蔵している。疾病があるなら、外に吐き出すとよい。

心と膈膜の間に高熱があれば、発汗を避ける。陽気をもらすことを恐れるからである。酒に浸した補薬、あるいは薬酒を一、二杯服用して、陽気を迎えるのがよい。寝る時には、（その前に）少し休憩してゆっくりするのがよい。寒さが極まったときは、はじめて綿の衣を加えて、徐々に厚さを加えて、一度に多くの衣を加えてはならない。寒くなければ、（加えるのを）やめる。しきりに大きな火を用いて、（体を）あぶってはいけない。もっとも激しく人の身体をそこなうからである。手足は心に対応しており、火で手をあぶり、火をひいて心に入れると、（その火が）人を煩わせ乾燥させる。火に近づけて食べ物をあぶってはならない。

（**原文**）冬三月、天地閉藏、水冰、地坼。無擾乎陽。早臥晚起、以待日光。去寒就温、毋泄皮膚。逆之腎傷。春爲痿厥、奉生者少。斯時伏陽在内。有疾宜吐。

心膈多熱、所忌發汗。恐泄陽氣故也。宜服酒浸補藥、或山藥酒一、二杯、以迎陽氣。寢臥之時、稍宜虚歇。寒極、方加緜衣、以漸加厚。不

得一頓便多。惟無寒、卽已。不得頻用大火烘炙。尤甚損人。手足應心、不可以火炙手、引火入心、使人煩燥。不可就火烘炙食物。

（訓読） 冬の三か月、天地は閉藏し、水は冰り、地は坼く。陽を擾すなかれ。早く臥し晩く起き、以て日光を待つ。寒を去りて温に就きて、皮膚を泄すなかれ。之れに逆らえば腎傷る。春は痿厥を爲し、生を奉ずる者少なし。斯の時　陽は伏して内に在り。疾有らば宜しく吐すべし。心膈に熱多ければ、忌む所は發汗なり。陽氣を泄すを恐るるが故なり。宜しく酒に浸したる補藥、或いは山藥の酒一、二杯を服し、以て陽氣を迎うべし。寝臥の時、稍宜しく虚歇すべし。寒さ極まれば、方に緜衣を加え、以て漸く厚きを加う。一頓に便ち多きを得ざれ。惟だ寒きこと無くんば、卽ち已む。頻りに大火を用いて烘炙するを得ざれ。尤も甚だしく人を損なう。手足は心に應じ、火を以て手を炙り、火を引きて心に入らしめば、人をして煩燥せしむ。火に就きて食物を烘炙すべからず。

（注記）冬三月天地閉藏。～：『素問』四季調神大論篇に、「冬三月此為閉藏。水冰地坼。勿擾乎陽。早臥晩起、必待日光。使志若伏、若匿、若有私意、若已有得。去寒就温、無洩皮膚、使氣極奪。此冬氣之應、養藏之道也。逆之則傷腎、春為痿厥、奉生者少」とある。

痿厥：下肢が痿弱すること、痿はなえる、手足の力がなくなること。

虚歇：虚はゆったりする、歇は休息すること。

一頓：一気に。

烘炙：あぶって暖めること。

（通釈） 涼寒性の薬は大熱をひきおこす病を治さない。温熱性の薬はひどい悪寒をひきおこす病を治さない。水は湿潤にのみ就き、火は乾燥にのみ就くからである。（冬の）飲食の味は（五味の木の）酸味を減らして（五味の火の）苦味を増し、（五臓の火の）心気を養うべきである。冬の月は（五臓の）腎水の味は（五味の水の）鹹味（しおからい味）であり、水が火を剋して（水剋火）、（五臓の火の）心が病を受けるのを恐れる。だから（五臓の火の）心を養うのがよい。密室に住まいして、衣服や寝具を温暖にし、その飲食を調えて、冬の寒温を適正にするのがよい。

寒風に（身を）さらしてはならない。老人はことに寒邪や感冒で咳きこんで、麻痺、昏惑の病をひきおこすことを恐れる。冬の月は、陽気が体内にあり、陰気は体外にある。老人の多くは（身体の）上部に熱があり、下部が冷える病をわずらう。沐浴はよくない。陽気が身体の内部に蓄積しているとき、もし熱い湯や火を（体に）近づけると、必ず大汗をかく。老人の骨はもろく、肉は薄く、（外界に）反応しやすく、外の（寒風などによる）病を生じることが多い。朝早く外に出て霜の寒さをおかしてはならない。早く起きたら芳醇な酒を一杯飲み、寒さ

をふせぐ。晩には消痰（痰濁の留滞を除去する剤）、凉膈（清熱解毒、瀉火の剤）の薬を服して、心気を平らかに調和させる。熱気を湧きあげさせてはならない。切に房事をつつしむ。炙り肉や麺、ワンタンの類を食べ過ぎてはならない。

（原文） 冷藥不治熱極。熱藥不治冷極。水就湿、火就燥耳。飲食之味、宜減酸増苦、以養心氣。冬月腎水味鹹、恐水剋火、心受病耳。故宜養心。宜居処處密室、温暖煖衣衾、調其飲食、適其寒温。

不可冒觸寒風。老人尤甚恐寒邪、感冒為嗽逆、麻痺昏眩等疾。冬月、陽氣在内、陰氣在外。老人多有上熱下冷之患。不宜沐浴。陽氣内蘊之時、若加湯火所逼、必出大汗。高年骨肉疏薄、易于感動、多生外疾。不可早出以犯霜威。早起服醇酒一杯、以禦寒。晩服消痰凉膈之藥、以平和心氣。不令熱氣上涌。切忌房事。不可多食炙煿肉、麪、餛飩之類。

（訓読） 冷藥は熱の極みを治せず。熱藥は冷の極みを治せず。水は湿に就き、火は燥に就くのみ。飲食の味は、宜しく酸を減らし苦を増して、以て心氣を養うべし。冬の月は腎水の味は鹹にして、水の火を剋し、心は病を受くるを恐るるのみ。故に宜しく心を養うべし。宜しく密室に居処し、衣衾を温煖にし、其の飲食を調え、其の寒温を適にすべし。

寒風を冒觸すべからず。老人尤も甚だ寒邪、感冒　嗽逆、麻痺、昏眩等の疾を為すを恐る。冬の月は、陽氣は内に在りて、陰氣は外に在り。老人は多く上熱下冷の患い有り。宜しく沐浴すべからず。陽氣　内に蘊むの時、若し湯火の逼る所を加うれば、必ず大汗を出す。高年は骨肉疏薄にして、感動し易く、多く外疾生ず。早く出で霜威を犯すべからず。早く起くれば醇酒一杯を服して、以て寒を禦ぐ。晩に消痰凉膈の藥を服して、以て心氣を平和にす。熱氣をして上涌せしめず。切に房事を忌む。多く炙煿の肉、麪、餛飩の類を食らうべからず。

（注記） **衣衾**：衾は寝るときに体にかける夜具。

内蘊：内蔵する。内に蓄積する。

消痰：痰濁の留滞を除去する。たとえば明の李時珍『本草綱目』果之二では、梨について「潤肺凉心、消痰降火、解瘡毒、酒毒」とある。

凉膈：凉膈散は清熱解毒、瀉火の剤である。たとえば清の『医方集解』瀉火之剤の項で、凉膈散は「此上中二焦瀉火藥也。熱淫於内、治以鹹寒、佐以苦甘。故以連翹、黄芩、竹葉、薄荷升散於上而以大黄、芒硝之猛利推蕩其中、使上升下行、而膈自清矣。用甘草、生蜜者、病在膈甘以緩之也」とある。

餛飩：ワンタンのこと。

腎臓冬旺（腎臓の働きは冬に旺盛）

（通釈） 『内景経』にいう、腎は北方に属す。水を黒帝となす。腎の位置は臍（へそ）に対峙しており、腰部の脊髄に附着している。重さ

は一斤一両。色は生糸を紫に染めた色をしている。（その働きは、）水気を分配して、全身に注ぎ潤すことにある。あたかも樹木の根のような働きをする。左を腎といい、右を命門（穴位の名）と名づける。生気の（源となる）府であり、死気の住まう蘆舎でもある。この腎臓を護れば（生命は）存続し、これを使い果たすと（生命は）枯渇して死ぬ。（五臓の腎水は五臓の木の）肝の母であり（水生木）、（五臓の金の）肺の子である（金生水）。（五官の水の）耳は腎をつかさどる官である。天はわれわれを生むと、気を流して変化させる、これを精という。精気が往来して、その神を形づくる。

神とは腎臓のことである。その情は（五徳の水の）智である。左腎は（十干の陽水の）壬、右腎は（十干の陰水の）癸に属す。十二辰では、（十二支の陽水の）子（午後十一～午前一時頃）、（十二支の陰水の）丑（午前一～三時頃）にあたる。気にあっては吹となる。液にあっては（五液の水の）唾（つば）となる。形にあっては（五体の水の）骨となる。長い間立っていると（五体の水の）骨を傷つけ、そのために（五臓の水の）腎を損傷する。（腎水は）歯に対応しており、歯の痛みがある者は腎に損傷がある。上焦を経由し、中焦で栄養を取り込み、下焦で衛りにつく。腎邪がおのずから入りこむと（五液の水の）唾がたくさん出てくる。（五腑の水の）膀胱は津液の府であり、（五華の水の）髪を艶やかにする。

（原文） 内景經曰、腎屬北方。水爲黑帝。生※（居）對臍附腰脊。重一觔一兩。色如縞映紫。主分水氣、灌注一身。如樹之有根。左曰腎、右名命門。生氣之府、死氣之蘆。守之則存、用之則竭。爲肝母、爲肺子。耳爲之官。天之生我、流氣而變、謂之精。精氣往來爲之神。

神者腎臓。其情智。左屬壬、右屬癸。在辰爲子亥、在氣爲吹、在液爲唾、在形爲骨。久立傷骨、爲損腎也。應在齒。齒痛者、腎傷也。經於上焦、榮于中焦、衛于下焦。腎邪自入、則多唾。膀胱爲津液之府。榮其髪也。

※生は居に作るべし。春と秋の項の例を参験せよ。

（訓読） 内景經に曰わく、腎は北方に属す。水を黒帝と爲す。居は臍に對いて腰脊に附す。重さ一觔一兩。色は縞の紫に映ゆるが如し。水氣を分かちて、一身に灌注するを主る。樹の根有るが如し。左を腎と曰い、右を命門と名づく。生氣の府、死氣の蘆なり。之れを守らば則ち存し、之れを用うれば則ち竭く。肝の母爲り、肺の子爲り。耳は之れが官為り。天の我を生ずるや、氣を流して變ず、之れを精と謂う。精氣往來して之れが神を爲る。

神とは腎臓なり。其の情は智。左は壬に属し、右は癸に属す。辰に在るを子亥と爲し、氣に在るを吹と爲し、液に在るを唾と爲し、形に在るを骨と爲す。久しく立てば骨を傷り、爲に腎を損す。應は齒に在り。齒痛む者は、腎傷るるなり。上焦を經して中焦を榮し、下焦を衛る。腎邪自ら入れば、則ち唾多し。膀胱を津液の府と為す。其の髪を榮んにす。

（注記）命門：ここでは右腎をいう。命門を右腎というのは『難經』藏府配像篇にみられ、「腎兩者、非皆腎也。其左者為腎、右者為命門。命門者、諸神精之所舍、原氣之所繫也」とある。命門の解釈としてその他には、一．腎の間にある腎間動気である、二．左右の腎である（明の虞摶（ぐだん）の見解）、三．左右の腎の間にある（明の趙献可の見解）などがある。命門は父母から受けた先天の気が宿る重要な所で、人体の生化の源であり、生命の根本でもある。また、腎兪穴の中間に存在する督脈に属する経穴を意味する場合もある。

右左：自分からみての右左、相手からみると逆になる。

三焦（上焦・中焦・下焦）：六腑の一。主な働きは水気の道を疎通し、水気の変化を管理することにある。その働きは、上焦は気や水穀を広くいきわたらせること、中焦は消化吸収と気血をつくりだすこと、下焦は大小便の排泄をつかさどることにある。部位は、上焦は横隔膜より上部、中焦は横隔膜とへそのあたり、下焦はへそより下部をいう。

（通釈）『黄庭経』にいう、腎部の宮の元闕圓は、そのなかに童子がいる、それを上元と名づける。もろもろの臓腑九液の源をつかさどる。外は（五官の水の）両耳とあらゆる津液に呼応している。その声は（五声の水の）羽にあたり、その味は（五味の水の）鹹味（しおからい味）にあたり、その臭は（五臭の水の）腐にあたる。（五臓の火の）心の邪が（五臓の水の）腎に入ると腐ったような悪臭がある。およそ男性は六十歳になると腎気が衰え、髪は変化して（薄くなり）、歯はグラグラする。七十歳になると肉体はすべて枯渇する。九十歳になると腎気が枯渇し、骨が委縮し虚弱となり、床からたつことができなくなるのは、腎がまず壊死するからである。腎が疲弊すると、耳が聴こえなくなり、骨が萎縮して虚弱となる。腎は骨と合わさっており、健康であれば口ひげはつややかである。腎は外においては（五岳の水の）北岳に対応し、天上においては（五星の水の）辰星の精に通じている。冬の三か月は、辰星の（五色の水の）黒気が存しており、それが（五臓の水の）腎のなかに入って存している。人の骨がうずくのは、腎が虚であるからである。人の歯がかみ合わなくなるのは、腎が衰えているからである。人の歯が抜けるのは、腎に風邪があるからである。（五官の水の）耳が痛いのは、腎の気がふさがっているからである。人のあくびが多くなるのは、腎が邪気におかされているからである。

人の腰が伸びないのは、腎の気が欠乏しているからである。人の（顔や身体の）の色が黒ずんでいるのは、腎気が衰えているからである。人の顔色が紫がかって光沢があるのは、腎に病がないからである。人の骨節がぽきぽき鳴るのは、腎が疲れているからである。（五臓の金の）肺の邪気が（五臓の水の）腎に入ると、うめくことが多くなる。腎に疾病があると、吹chuiと発声してこれを外に瀉出し、吸xiと発声し

てこれを補わなければならない。その気は（五常の水の）智にあたる。腎の気が沈滞すると、くり返し息を吹いて、徐々に通ずるようにするとよい。腎が虚であると、暗い処に入り、婦人や僧尼の姿、亀や駱駝、大将旗や槍などをみたり、みずから兵具を身につけ、あるいは山に行ったり、あるいは渓谷に船をうかべたりする夢をみる。だから冬の三か月は、天地が氣を閉ざし、万物が伏藏するので、君子は身を戒めつつしみ、嗜欲を節制し、音曲や色事を止めて、陰陽のさだまるのを待つ。陰陽をせめぎあわすことなく、その生をまっとうし、天道に合するのである。

（原文）黄庭經曰、腎部之宮元闕圓、中有童子、名上元。主諸臓腑九液源。外應兩耳百液津。其聲羽、其味鹹、其臭腐。心邪入腎則悪腐。凡丈夫六十腎氣衰、髪變、齒動。七十形體皆困。九十腎氣焦枯、骨痿而不能起牀者、腎先死也。腎病則耳聾、骨痿。腎合于骨、其榮在髭。腎之外應北岳、上通辰星之精。冬三月、存辰星之黒氣、入腎中存之。人之骨疼者腎虚也。人之齒多齟者、腎衰也。人之齒堕者、腎風也。人之耳痛者、腎氣壅也。人之多欠者、腎邪也。

人之腰不伸者、腎乏也。人之色黒者、腎衰也。人之容色、紫而有光者、腎無病也。人之骨節鳴者、腎羸也。肺邪入腎、則多呻。腎有疾、當吹以瀉之、吸以補之。其氣智。腎氣沈滞、宜重吹、則漸通也。腎虚則夢入暗處、見婦人、僧尼、龜鼈、駱駝、旆槍、自身兵甲、或山行、或渓舟。

故冬三月、乾坤氣閉、萬物伏藏、君子戒謹、節嗜欲、止聲色、以待陰陽之定、無競陰陽、以全其生、合乎太清。

（訓読）黄庭經に曰わく、腎部の宮の元闕圓は、中に童子有り、上元と名づく。諸もろの臓腑九液の源を主る。外は兩耳の百の液津に應ず。其の聲は羽、其の味は鹹、其の臭は腐なり。心邪　腎に入らば則ち悪腐あり。凡そ丈夫は六十にして腎氣衰え、髪は變じ、齒は動く。七十にして形體皆困す。九十にして腎氣は焦枯し、骨痿えて起牀すること能わざる者は、腎先ず死するなり。腎病まば則ち耳は聾し、骨は痿ゆるなり。腎は骨に合し、其の榮は髭に在り。腎の外は北岳に應じ、上は辰星の精に通ず。冬の三か月は、辰星の黒氣を存し、腎中に入りて之を存す。人の骨　疼く者は、腎虚なり。人の齒　齟多き者は、腎衰うるなり。人の齒　堕つる者は、腎に風あり。人の耳　痛む者は、腎氣壅るるなり。人の欠多き者は、腎に邪あり。

人の腰伸びざる者は、腎乏しきなり。人の色黒き者は、腎衰うるなり。人の容色、紫にして光有る者は、腎に病無し。人の骨節鳴る者は、腎羸るるなり。肺の邪　腎に入らば、則ち呻くこと多し。腎に疾有らば、當に吹きて以て之れを瀉し、吸いて以て之れを補うべし。其の氣は智なり。腎氣沈滞すれば、宜しく重ねて吹かば、則ち漸く通ずべし。腎虚ならば則ち暗處に入り、婦人、僧尼、龜鼈、駱駝、旆槍、自ずから兵甲を身にし、或いは山行し、或いは渓に舟するを夢む。故に冬の

三か月は、乾坤　氣は閉ざし、萬物は伏藏す。君子は戒謹して、嗜欲を節し、聲色を止めて、以て陰陽の定まるを待つ。陰陽を競わすこと無くんば、以て其の生を全し、太清に合す。

（注記）元闕圓：任脈の経穴である臍（へそ）の真ん中にある「神闕穴」から臍下四指にある「関元穴」の周囲を指すか。

灌注：そそぐこと。

齟：かみあわないこと。

羸：つかれること。音は「るい」。

吹：chui と発声する。六字訣のひとつ。冬に配当される。

吸：xi と発声する。六字訣のひとつ。季節の配当はない。

相腎臓病法（腎臓の病を診断する方法）

（通釈） 腎に熱のあるものは、頤が赤い。腎に病があると、顔色が黒ずんで歯が干からびてくる。腹が出て体は重く感じられる。喘息になり、汗がよく出て、悪風がある。腎が虚であると、腰全体が痛む。腎風の症状は、頸に汗をよくかき、悪風がある。ものを食べて膈にくだそうとしても、塞がって通じない。腹が膨張して、冷たい物を食べると下痢をする。外形的には色黒で痩せている。腎が乾燥すると、急いで（五味の金の）辛いものを食べて、これを潤すようにする。腎が病んで硬いときは、急いで（五味の水の）鹹味（しおからい味）のものを食べて、これを補うようにする。（五味の火の）苦味（にが味）のものを食べて、これを瀉すとよい。熱すぎるものを食べてはいけない。暖かすぎる着物を着てはいけない。腎の病は臍の下に動気がある。そこを押さえてみて、硬くてしこりがある、痛みがあって食べても消化に苦しむ、体がどんと重たくて骨がうずく、腰や股、膀胱が冷えて痛む、脚が痛んだりしびれたりする、小便の切れがわるくなったりする、疝気（冷え性）や瘕（しこり）に悩まされる、（このような場合は）腎気丸を服用するとよい。

以上は、春夏秋冬、それぞれの時に、体を調節し、養生して病を治す方法の大旨であるが、それは、この一文に説き尽くされている。この他の（『黄帝内経』中の）『霊枢』『素問』の両編は、すべて緒論（序論）にしか過ぎない。屠本畯がこれを識した。

（原文） 腎熱者、頤赤。腎有病、色黒而齒槁、腹大体重。喘咳、汗出、悪風。腎虚則腰中痛。腎風之状、頸多汗、悪風。食欲下膈、塞不通。腹滿脹、食寒則泄。在形黒瘦。腎燥、急食辛、以潤之。腎病堅、急食鹹、以補之。用苦以瀉之。無犯熱食。無著煖衣。腎病臍下有動氣。按之牢若痛、苦食不消化、體重骨疼、腰胯、膀胱冷痛、脚痛、或痺、小便餘瀝、疝瘕所纏、宜服腎氣丸。

右四時調攝、養生、治病大旨、盡乎此矣。他如靈素諸編、皆緒論耳。

屠本畯識。

（訓読） 腎に熱ある者は、頤赤し。腎に病有らば、色は黒くして齒は槁れ、腹は大きく体は重し。喘咳し、汗出て、悪風あり。腎虚ならば則ち腰中痛し。腎風の状は、頸に汗多く、悪風あり。食らいて膈に下さんと欲するも、塞りて通ぜず。腹満ち脹れ、寒を食らわば則ち泄す。形に在りては黒く瘦たり。腎の燥なれば、急ぎ辛を食らいて、以て之れを潤す。腎の病みて堅ければ、急ぎ鹹を食らいて、以て之れを補う。苦を用いて以て之れを瀉す。熱食を犯す無かれ。煖衣を著る無かれ。腎の病は臍下に動氣有り。之れを按ずるも牢くして若し痛み、食らいて消化せずして苦しみ、體は重く骨は疼き、腰胯、膀胱は冷えて痛み、脚は痛み、或いは痺れ、小便は餘瀝ありて、疝瘕の纏う所ならば、宜しく腎氣丸を服すべし。

右は四時調攝し、生を養い、病を治すことの大旨は、此に盡くせり。他の靈素の諸編の如きは、皆緒論なるのみ。屠本畯識す。

（注記） **著**：着ること。

牢：かたいこと。

疝：寒冷により腹などが痛むこと。

瘕：血が凝滞しておこる病。腹中に生じる積塊で生じたり散じたりして、一ヶ所にないものをいう。隋の巣元方の『諸病源候論』巻之十八では「瘕病者、由寒溫不適、飲食不消、與髒氣相搏、積在腹内、結塊瘕痛、隨氣移動。是也」とある。

腎氣丸：腎気の温補、不足の証に用いる。『金匱要略』婦人雑病脈證并治には、「問曰、婦人病、飲食如故、煩熱不得臥、而反倚息者、何也。師曰、此名轉胞、不得溺也。以胞絲了戾、故致此病、但利小便則愈、宜腎氣丸主之」とある。

屠本畯：明の嘉靖二十一年（一五四二）～天啓二年（一六二二）の人。字田叔、又は豳叟。自然科学に関連した、動物学、植物学などの先駆的研究をなした人物として知られる。著作として『閩中海錯疏』三巻、『山林經濟籍』二十四巻などがある。

二．丘処機『攝生消息論』解説

（一）四季の変化にあわせた養生

本書の特徴は以下の通りである。

第一は「季節の変化にあわせた養生」の視点。季節は変化し、それによって外的環境は変化する。それらは身体に影響も与える。それを踏まえて、季節の変化とそれに合わせた養生法を提示していることである。全体は春夏秋冬、それぞれの季節を追って論述されている。中国伝統医学の古典、『素問』などを引用し、季節ごとの寒暑や風雨、湿

燥などの特徴を挙げる。ついで季節に対応した飲食を含む生活全般の養生法を述べる。これらは、また伝統医学の鍼灸の経絡や本草の知見を踏まえたものとなっている。

一例として春の項を挙げる。春は陽気が上昇するが、最初の頃は寒かったり暑かったりと気が定まらず、そのため高齢者は持病がぶりかえすことが多い。その多くは冬の暮らし方に起因するとし、春にかかる病の病根は冬にすでに兆しているとしている。これらに起因した病が発症した場合は、どのような湯薬を用いたらいいかなどの対処法も記している。さらに春の食生活、生活環境で留意すべき点、春の病においてはどの経絡の穴位（ツボ）を重視すべきかを述べる。これらのことは夏、秋、冬に関しても同様に記載されている。

（二）季節と五臓の関係性の展開

本書の特徴の第二は、「五行学説にもとづく養生法」の視点。

中国伝統医学は陰陽学説、五行学説が根幹にあり、これをもとに、身体内外の相互の関係性を考察している。本書で重視するのは四季の変化である。四季によって外的環境は変化し、身体の内部もその影響を受けるが、本書ではそれにもとづいた季節ごとの養生法を説く。それは本書の見出しのなかにすでにあらわれている。たとえば春の項は「春季攝生消息（春季の養生の指針）」、「肝臓春旺（肝臓の働きは春に旺盛）」、「相肝臓病法（肝臓の病を診断する方法）」とある。他の季節も同様のタイトルである。

内容に関しては、たとえば春の場合は五季の木は春、五臓の木は肝、そして春は肝が盛んとなる。それと関連した春の病との関連を挙げる。同様に五季の火は夏、五臓の火は心。また五季の金は秋、五臓の金は肺。さらに五季の水は冬、五臓の水は腎と関連する。他にも五味（木酸、火苦、土甘、金辛、水鹹）、五官（木目、火舌、土口、金鼻、水耳）、五華（木爪、火面色、土唇、金毛、水髪）、五志（木怒、火喜、土思、金憂、水恐）などの分類にもとづいて、季節ごとの養生法を挙げる。これらはまた長年にわたって積み重ねられた経験にもとづくものでもある。

（三）五行学説にもとづく食養生

『攝生消息論』では、さらに五行学説にもとづく季節の食養生が記されている。これらは現代の中国や台湾、香港などでも生活の中に根づいて活用されている養生法である。

たとえば「春季の食養生の指針」には、このように記されている。

春は五行では木とし、「（五臓の）木に属し、味は（五味の）酸味にあたる。木はよく土に勝つ。土は（五臓の）脾に属し、味は（五味の）

甘味をつかさどる。春の時期は、飲食の味は酸味（木）を控えめにし、甘味（土）を増やし、それで脾気（土）を養うのがよろしい」と。

春は木気が旺盛になる。だから、この時期には木に剋される土（木剋土）に留意して、五味の木である酸味（木）を減らし、五味の土である甘味を増やして、木剋土のバランスをとるという。これによってまた五臓の土、脾気を養うとするもので、五行学説にもとづく季節の食養生が記されている。

また、「夏季の養生の指針」にはこのように記されている。

「夏至の後、その夜半より一陰が生じる。（この頃には）熱いものを服用して、あわせて（五臓の水の）腎を補う湯薬を服用するのがよい。夏季は（五臓の火の）心が旺盛になり、（五臓の水の）腎が衰退する。はなはだ熱い頃ではあるけれども、冷たい麺の類、かき氷、甘蜜のかき氷、緑豆などの冷たい食べもの、冷たい粥などを食べるのはよくない。（暑気のなか）満腹に冷寒の気を受けると、必ず急な下痢などをひきおこす。うりや茄子のたぐいを生のままで食べてはいけない。（冷たいものを食べると）もともと腹のなかに陰気を受けており、さらに（消化の悪い）固いものを食べると、多くは腹部のしこりをつくることになる」と。

夏は火気が旺盛となる。火気が旺盛になると、その一方で水気が衰退する。五臓を五行でみると、火は心、水は腎である。火と水は相剋

五行	五季	五方	五色	五神	五気	五常	五星	五官	五音	五神
木	春	東	青	青龍	風	仁	歳星	目	角	魂
火	夏	南	赤	朱雀	暑・熱	礼	熒惑星	舌	徵	神
土	長夏	中央	黄	黄龍	湿	信	鎮星	口	宮	意
金	秋	西	白	白虎	燥	義	太白星	鼻	商	魄
水	冬	北	黒	玄武	寒	智	辰星	耳	羽	志

五行	五味	五臓	五腑	五官	五体	五華	五臭	五液	五志	五声
木	酸	肝	胆	目	筋	爪	羶・臊	涙	怒	呼
火	苦	心	小腸	舌	血脈	面・色	焦	汗	喜	笑
土	甘	脾	胃	口	肌肉	唇	香	涎	思	歌
金	辛	肺	大腸	鼻	皮毛	毛	腥	涕	憂	哭
水	鹹	腎	膀胱	耳	骨髄	髪	腐	唾	恐	呻

図　陰陽五行の配当図（方位、季節、寒暑などの自然、天体、人体の臓腑・各器官、喜怒哀楽の感情、感覚、味覚、嗅覚などを五行に配当し、その関係性から全体のバランスを考察する）

関係にある。だから夏に衰える水、腎の気を補う食治、湯薬が必要だとするのである。

これらはみな現代中国の夏の食養生として活用されているものである。たとえば中国人は夏でも、冷たい飲み物を飲むことを控える傾向が強い。なぜならば身体が疲弊しており、冷寒の気を受けることで、それを増長させるからである。

これ以外にも五官、五液、五体、五華などをもとにして、季節ごとに身体全体のバランスをどうとるかを説く。また老年の養生法を具体的に述べているのも本書の特徴のひとつでもある。

おわりに

丘処機は道教の道士であるが、伝統医学の文献知識と実践的な活用法の両方に精通していたことが見て取れる。道士のこうした系譜は、古くまでさかのぼることができる。

たとえば茅山派道教の大成者であり、『真誥』や『養生延命録』などの書物を著わした南北朝・斉・梁に活躍した陶弘景（四五六～五三六年）は、当時伝わっていた『神農本草経』をもとに『本草経集注』を編纂した。それらは山々を遍歴し、草木などの効能を実践的に研究した成果でもある。道士にとってこうした事柄は修得すべき実学であったのである。

1、「水野杏紀『易、風水、暦、養生、処世　東アジアの宇宙観（コスモロジー）』、講談社選書メチエ、講談社、二〇一六年、「四章　養生―未病に処する身体と楽天的人生」において、丘処機の人物像とその著述『攝生消息論』を挙げ、四季の養生法のうち夏の養生法を解説している。さらに五行学説にもとづく食養生法を紹介する。一八三～一九二頁参照。

2、『元史』列傳、第八十九「登州棲霞人、自號長春子、兒時、有相者謂其異日當為神仙宗伯。年十九、為全真學於寧海之昆侖山、與馬鈺、譚處端、劉處玄、王處一、大通、孫不二同師重陽王真人」。

「参考文献」

謝觀主編『中醫大辭典』上巻下巻、商務印書館國際有限公司、二〇〇四年

南京中医薬大学編著『中薬大辞典』縮刷版、上海科学技術出版社、第二版、二〇一四年

創医学術部編『漢方用語大辞典』、燎原、一九八四年

教科書検討小委員会著、東洋療法学校協会編『新版　東洋医学概論』、医道の日本社、二〇一五年

教科書執筆小委員会著、日本理療科教員連盟・東洋療法学校協会編『新版経絡経穴概論』、医道の日本社、二〇〇九年

小金井信宏『中医学ってなんだろう　人間のしくみ』、東洋学術出版社、二〇〇九年

※鍼灸関連の用語に関して、関西医療大学講師、中吉隆之氏にさまざまなご教示をいただいた。ここに感謝したい。