

肝木の身体観

■ abstract

The wood element (liver) in the concept of bodily organ systems in Oriental medicine

Oriental medicine has tried to lay bare life as it actually is. This structured approach to thinking about life is based on the study of the viscera and meridians as put forth in the Huangdi Neijing. This study of the viscera and meridians is based on a famous method of understanding mainly focused on the spleen and kidneys as promoted by Li Dong-Yuan and another famous method of understanding focused on the kidneys, Gate of Vitality, and the Three Burners, which was proposed by the author of the Nangyo, expanded by Ajioka Sanpaku's medical school in the Edo period, and described in Sosen Hirooka's Nangyo Tekkan.

On the basis of these methods, this paper introduces and discusses structured approaches to understanding life with a focus on the liver, which indicates a person's will to live. Despite the growing focus on individual personality in the modern era, it is increasingly necessary to deal with it with personal responsibility, and human life itself is now a discretionary matter of individual freedom. With the accelerating pace of modern life, an increasing number of people struggle to keep pace, and ours appears to be an era where even people whose very survival would have been at risk 100 years ago are granted absolution to live due to medicine.

People continue to persevere and struggle onward despite exhaustion to enable themselves to handle a life that surpasses the strength one normally has for life. It is the body's liver that is responsible for this ability to persevere.

The domineering characteristic of the liver, which strongly affects other organs, tends to be overemphasized. This paper focuses on and discusses the importance of the role of the liver in nourishing and elevating the other organs, and in not only meeting the demands of the current times but also achieving self-realization.

Liver zangxiang, liver, body concept, life concept

■抄録

一元流鍼灸術 代表 伴 尚志

東洋医学は生命をありのままに捉えようとしてきた。その生命の構造的な捉え方には、『黄帝内経』によって唱えられた臓腑経絡学が基本となっている。その臓腑経絡学を基礎とした上で、李東垣が中心となって唱えた脾胃を中心として捉える方法、『難経』の作者が唱え江戸時代の味岡三伯医学塾で展開され広岡蘇仙の『難経鉄鑑』で詳述されることとなった腎一命門一三焦を中心として捉える方法が有名である。

この論文はそれらを基礎とした上で、人間の生きる意志である肝を中心とした生命の構造的な捉え方を紹介し解説していく。個人の人格が尊重される反面、個人の責任で対処しなければならぬことがらが増加し、人生も個人の自由に任されている現代。さらには時代の速度が速くなりそれについていくのがやっとの人間が増加し、100年前であれば生存そのものが危かったような人間が医学の力で生きることを赦されている時代。

自己の本来の生命の力量を超えた生に対処するために人々は疲れ果てながらも頑張り続けている。その頑張るといふ部分を担っているものが人身における肝である。

肝には、他臓を傷つける横暴な側面が強調されるきらいがある。この論文では、他臓を養い励まし、時代の要請ばかりか自己実現をも担う肝の役割に注目し、その重要性について論じている。

キーワード：肝の蔵象、肝、身体観、生命観

■ 目次

東洋医学の身体観について

肝木を中心とした身体観

一である人を五つの観点から見る

天地を結び天地に養われる肝木

肝は人の生きる意志

肝の活動を支える脾腎

現代社会の病

肝鬱は邪気か

肝の化粧

肝鬱二態

■ 東洋医学の身体観について

東洋医学では、生命を問題としている。

- 1、何が生命を成り立たせているのか。
- 2、生をつなぐということはどういうことなのか。
- 3、その生命の生きているままの状態の構造とはどのようなものなのか。
- 4、生の目的とは何なのだろうか。
- 5、病とは何か。
- 6、養生はどのようになされるべきなのか。

東洋医学はこれらの問いを統合的に問い続けてきた。生命が成り立たないほど小さく細切れにすると、科学の眼差しではわかりやすくなるかもしれない。一面的な問いの包丁でものごとの一面を切り取れば、その一面における研究が深まり「答」を見出しやすくなるかもしれない。

しかし東洋医学ではあくまで「ありのままの生命をあるがままに観察する」ことを通じて、上記の問いの答を見出そうとした。そのためには、生命を観るための枠組みを作る必要があった。

それが、

- 1、まるごと一つの括りで、生命をみる。その括りの作り方で生命の何を観ているのかが評価される。
- 2、「一」の生命をよりよく見るための装置として、陰陽という観方、五行という構造的な観方を仮設する。
- 3、五行においては、どこに重点をおくのかで対象としている生命の評価方法が変化する。

ということだった。

『黄帝内経』（注 1）の古い部分においては、他の四臓を栄養する後天の生命力の採り入れ場所である脾土を中心とするものだった。（注 2）十二経絡理論における最初と最後はこの脾の中心である中脘に置かれていることも、このことを示唆している。（注 3）（『靈枢』（経脈））すなわち後天の生命力を中心とする生命の流れを考える中から、臓腑経絡理論が構築されていったわけである。

その際、外界の天地と対応させて人身を一つの小天地と考えた。川に対応させて経脈を、海に対応させて四海をあてることによって、実際の身体のイメージをふくらませていったわけである。

1200年後の宋代の著名な医家である李東垣（1180年～1251年）はこれをさらに深化拡大させて多くの書物を遺している。その代表がまさに『脾胃論』と題されている書物である。彼の創製した処方には補中益気湯がある。脾胃を補い生命力を増強させることを目標とした処方で、現代でも広く使われている。まさに後天の生命力を充実させることを通じて病を治療していくことを目指していたのである。古代の身体観のうちの脾胃を中心とする身体観が、時を超えて甦り、新たな生命が李東垣によって与えられたと言えるだろう。

『黄帝内経』としてそれまでの医学がまとめられた数十年後に書かれたものが、『難経』（注4）である。『難経』も古典として尊崇されている。『難経』の身体観で中心となるものは、先天の精である腎水を根源とするものであった。そのため『難経』では、それまで目を意味していた命門という言葉、腎の位置である臍下丹田におき、それを腎の陽気一腎の相火を指す言葉とした。

この命門の火が働いて、全身に投影されていく姿を、三焦を通路とし原穴とをつなげ、『難経』では臟腑経絡の構造とした。このことの重要性は江戸時代中期の『難経鉄鑑』（注5）の六六難の図で示されているとおりである。

六十六難

十二原



人之生命
腎間動氣
十二經脈之根

每早對六十
六難圖。默
坐省察原氣
之流行榮衛
之往來。而
知身中之一
太極。則自
貫穿萬象之
妙契。

『難経鉄鑑』が上梓された111年後、清代の石寿棠（生没年不明）はその『醫原』（1861年初版）において、「人身一小天地論」という篇を作成し、肺と腎と胃を中心とした身体観を提示している。

その「人身一小天地論」の中には以下の記載がある。『天の真陰真陽は地上に発することによって万物を生ずるが、実に地中に蔵されることによって万物のよって生ずる所となる。人身の肺の真陰は下って腎に布散して水となり、肺の真陽は下って腎に納まって火となる。地は天中にあり天は地を包む。両腎の間は命門と名づけられている。これは人身の根柢であり、一陽が二陰の中に蔵せられている水火互宅の姿であって、卦にあっては坎である。肺の一呼吸一呼吸は腰間の腎気と密接に通じ合っている。ゆえに経に「腎は上に肺に連なる。」とあるのである。脾は地上における堤防の土のようなもので、胃に精を散じさせて上らせ肺に輸送する。肝は地上の木のようなもので、地中に発生する気を転じる枢となる。六経は川であり腸胃は海であり、これは地上の大河川のように清らかなものや濁ったものを運ぶ。このように人の身体は、真に一つの小天地なのである！肺と腎と胃は身体において最も大切なものなのである！』（注6）

さらに、王旭高（1798年～1862年）には「治肝三十法」の記載があり、治療において肝を主目標とすること、および、肝を治療する際のさまざまな方法が述べられている。以下に項目だけを挙げておく。

- ・ 治肝気八法（疏肝理気・疏肝通絡・柔肝・緩肝・培土泄木・泄肝和胃・泄肝・抑肝）
- ・ 治肝風四法（熄風和陽・熄風潜陽・養肝・土を温めて肝風を御す）
- ・ 治肝火七法（清肝・瀉肝・瀉子・補母・化肝・温肝）
- ・ 変法六法（補肝・鎮肝・斂肝・平肝・搜肝）
- ・ 補肝四法（補肝陰・補肝陽・補肝血・補肝気）

王旭高の治療方法は漢方薬によるものであり、治肝三十法には、それぞれの証に対して効果がありそうな生薬が記載されている。生薬は胃を通じてその効能を表し生命力の偏在を調えるが、鍼灸治療は、体表の経穴を用いることによってその生命にアプローチする。鍼灸は気を直接動かすことによって、生命力の偏在を調える効果が高くなる。肝が気の昇降出入を主り、生命力を偏在させたり調えたりする上で中心となる臓であるということを考えると、鍼灸はこの肝を調整する上で強い影響力をもっていると言える。

王旭高は、肝を治療する際に腎の問題を挙げてはいないが、実は補腎によって肝の根をつけ納まりどころを作ることは、鍼灸師の醍醐味とも言えるほど高い効果を期待できるものである。

このあたりのことが同時に気一元の身体の中に存在しているものとして醸成され、肝木の身体観が誕生した。

肝木の身体観は、先天の生命力である腎水、後天の生命力である脾土を小天地である肝木の根を養うものとし、その枝を養うものとして心肺をおいている。四季に応じてその姿を変える植物の姿と、年齢に応じてその姿を変える人の姿を対応させてもいる。

■ 肝木を中心とした身体観

■ 一である人を五つの観点から見る

これから話す肝木を中心とした身体観は、丹田という中心をもった揺らぐ生命である「一」を基本とし、生命全体をより構造的に眺めようとしているものである。

全身を五臓と対応する五行の配当で考える。この五行の配当は東洋医学では古くからされているものである。肝は木、心は火、脾は土、肺は金、腎は水に配当されている。この木火土金水は、世界を構成する基本的物質ということで五行と名づけられている。

普通、人はここで疑問に思うことだろう。木火土金水、それが何を意味するのであれ、この森羅万象のすべてがこの五つに集約されるわけがないではないかと。そしてさらに考えるのは、木火土金水というものは何を意味しているのだろうかということである。仏教では地水火風空という言葉で五大と呼ぶが、それとの関連についての興味も尽きないところであろう。

五行を考えていく上でもっとも大切なことは何かというと、この五つで森羅万象を説明しようとしているということである。言葉を換えて表現すると、森羅万象を眺めていくときにこの五種類以外の発想は一応入れないという約束事をしているということである。さらに別の言葉を用いるならば、丹田という中心をもった揺らぐ生命である「一」をより詳細に眺めようとして、五つの角度をつけて立体的に見ようとしているということになる。

木火土金水は一般的な概念だが、ここでは、森羅万象すべてを分析するための言葉として使われている。森羅万象という言葉はここでは一応用いているが、漠然とただ広がる世界なのではなく、一つの生命のまとまりの世界として切り取る必要がある。「一」という生

命の場がそこになれば、五行は使うことができないのである。生命がそこにあるから、始めて生命を分析的に見ることができる。そのような生命の捉え方を、「一括りの生命のある場」「まるごとひとつのいのち」「気一元の生命」などと名づけ呼んでいる。

見ていこうとする「一」が定まらなければ、陰陽という概念も五行という概念も使うことができない。これがとても大切な所である。このことを「場を設定する」と表現している。

そのように設定された場のうち、森羅万象は、もっとも大きな生命場の概念となる。これを宇宙と表現してもよい。宇宙の「宇」は空間のことであり「宙」は時間のことである。ここで述べている宇宙は一括りのものである。ですから、時と空間とを超えて無限に広がる宇宙を意味してはいない。すべての場は「時間」と「空間」とが与えられて始めて存在している。この存在のリアリティーのことを、「いま、ここ」と呼んだりする。

東洋医学が問題にしているのは生命の場であるから、「一」は「人」ということになる。一人の人が空間を占め今そこに存在している、医学はその、今、実際に存在している「人」を問題にしている学問なのである。

五行で考えていくというが、実は、五つに分けるということが大切なことなのではない。人を眺めようとするとき、どのような関係を五行相互に持たせてみようとしているのか、どのような構造で「人」を眺めようとしているのかということが大切なことなのである。その構造はもちろん、実際に存在している人を表現できるものでなければならない。

そして、今、実際に存在している人間をよく表現することのできる五行の構造的な概念の一つとして、肝木の身体観をここであげているわけである。

■ 天地を結び天地に養われる肝木

肝木の身体観は、それまでの医療の歴史を踏まえて積み上げられてきた五臓の相互関係についての理論を基にしているものである。発想の基本はその名の通り、肝を中心におくところにある。

肝は七情との関係が深く、気の昇降を主り全身の生命力を動かすため、將軍の官とも呼ばれている。生命力の再配置を行っているわけである。

肝が感情や意志との関わりが強いことを考慮に入れると、身体観というよりも生命観と呼

んだ方がいいかもしれない。しかし東洋医学では、身心を一元の生命力として捉えるので、身体観でも生命観でも同じ意味となる。

肝木の身体観の中では、心は天の精であり火に象徴される。腎は地の精であり水に象徴される。

この心と腎、火と水、天と地という並べ方を、陰陽関係と呼ぶ。心が陽で腎が陰、火が陽で水が陰、天が陽で地が陰である。精とあるのは、その場の本質というほどの意味である。

また、肺は天の本体であり金に象徴される。脾は地の本体であり土に象徴される。

木火土金水はこのようにして、五臓に配分され、小宇宙としての構造を持つ。これを図にすると以下のようなになる。



- ・ 肝木は人の内なる小さな気一元の存在
- ・ 肝には陰陽があり、
- ・ 根を養うものが脾腎、
- ・ 枝を養うものが心肺

「人」は天地の間にあり、天地をつなぐ存在である。肝木は人の内なる小宇宙における小さな「人」として、同じように、身体内の小天地における天である心肺と地である脾腎とをつないでいる。

このことを逆から表現するなら、天に根ざして大きく枝を広げて天の清気を吸収し、地に

根ざして深く根を張って地の濁気を吸収する。天地の大いなる養いによって人の内なる肝木は大きく育っていくとすることができる。この天地に養われ、天地を結ぶものとして成長していく木のイメージが肝木の身体観である。

■肝は人の生きる意志

肝は人の生きる意志でもあり、意識や感情や欲望とつながりがある。意識でコントロールできる臓である。また肝は気の昇降出入を主ることから、他の四臓や経絡などの生命力が不安定になるとそれを側面から支えるように働く。

このことは、生命力の乏しい人には、特に明瞭となる。生命力が乏しい人は、他の人と同じように活動しようとしても、そのあるがままにある状態では、持っている生命力が少ないため動けない。そのようなとき、肝が作動して無理に生命力を立ち上げあるいは偏在させて、その時々生理機能を行おうとする。考えると頭に生命力が集まって、手足が冷えたり食欲がなくなったりする。また食事をとると胃腸に生命力が集まって、手足や頭がおろそかになり、手足がかえって寒えたり考えることができなくなったりする。便秘や排尿といった生理的活動をする際にも、日常的に肝を発動させなければならないほど、生命力の乏しい人もいる。気張らないと便秘が出にくく排尿もしにくいような人がこれにあたる。

病となるとその生命力が病と闘おうとしてその戦いの場に集まるため、他の部位にいく生命力が乏しくなる。そのため食事をとる量が減少することがある。このような状態の時に無理に食べようとする、肝木の作用によって生命力が胃腸に集められ、食べることができるようになったりする。

このように無理に何かをするという際に発動されるものが肝である。無理や緊張によって行われる行為すべてが、肝と関わる。火事場の馬鹿力と呼ばれるものも、肝が発動していることを表現している言葉の一つである。

あるがままにリラックスして日常生活ができるような場合には、肝は関わってはいない。身心のことを忘れて、何かやりたいことを自由にやっている状態である。あえて肝が生命力を偏らせなくても、それぞれの活動をすることができる、生命力のゆとりがあるわけである。このゆとりが徐々に蓄積されていく場所が腎である。腎に蓄積されるこのゆとりは「精」と呼ばれている。生命状況が危機的になった場合などにはこの「精」を使って肝はその生命力の立て直しを図るわけである。

■肝の活動を支える脾腎

このような働きをする肝には、枝葉という陽的な側面と、根という陰的な側面があると考えられている。枝葉は全身の生命力を調整して、実際の活動を行わせる部分である。無理にどこかに生命力を集め行為させている。このことを上文では、生命力を再配置していると表現した。無理に頑張るその枝葉を支えているものが根です。根は脾腎からその原資を得ている。

丹田は腎の中心に相当する。肝木の身体観の中で見ていくとき、丹田は肝木の根を支える中心という位置づけとなる。肝木の行動を支えるために動かすことのできる「現金」が脾で日々作られるエネルギーである。日々の生命活動の余剰一ゆとりを蓄積して、危機の際に吐き出せるよう余裕をもたせている「資産」が、丹田に蓄えられた腎の生命力であるということになる。

このことを東洋医学的に表現すると、肝木の身体観は、先天の生命力である腎に基礎を置いて、後天の生命力である脾の肉づけを受けることによって日々充実し続けていくものであると言える。肝木の身体観はそのような気一元の生命の全体像を描いているものなのである。

■現代社会の病

病因病理を考えて弁証論治をしていくと、慢性病においては多くの場合、脾虚・腎虚・肝鬱という状態から悪循環を繰り返していることが見て取れる。これは現代人の型となっている。

後天の生命力である脾と、先天の生命力である腎という器が時代のスピードに追いつけず、急な変化をすることができないまま、肝気を張ってがんばっている状態となっている。

そのような状況に対応しようと、肝気を張ってがんばり過ぎたため、脾腎の器が損傷されている状態もまた逆に示しているとも言える。

現代という、スピードの速いストレスの多い時代についていくには肝気を張ってがんばるしかない。古来からあまり大きな変化をしていない生命力の中心である脾腎の器は、それを支えるだけの力がなく疲れきっている。

不健康の悪循環を生み出す社会システムがここにあると言える。

■肝鬱は邪気か

肝は將軍の官であり、謀慮が出るところと、古典ではいわれている。そして、剛臓、強い臓器であるとも。

肝はその強い力で気の昇降出入を主り、生命力を調整していく。けれどもその力が過ぎると、さまざまな病の本になってくる。そのことを中医学では四文字熟語にしてあらわしている。水不涵木・肝気犯胃・肝木乘土・肝気犯肺・肝火上炎などがそれである。

生命力の弱いところをみつけるとそれを補完するために生命力の応援部隊を送り込み、化粧をつけていくことが肝の役割である。けれどもそれが往々にしてやりすぎになることがあるわけである。これは、肝の根である腎や脾の弱さ、不安定さに帰因するものであることが多い。

そこを表面的に見て、肝を邪気として捉える診方が古来からあり、現代中医学にも受け継がれている。

けれども、肝木が枝葉根幹ともに充実していると、いわゆる肝気の暴虐は起こりにくいということをもっとよく理解されるべきである。

上にも述べたが、現代人において肝木が充実しているということは生活をしていく上で必要条件となっている。肝木が安定して充実していることによって、心肺脾腎の交流が守られ、心肺脾腎の充実によって、肝木としての身体の根幹もまたしっかりと充実した姿をあらわしていくわけである。

この社会からの保護者としての肝木の意義と、さらにより大きな一本の木としての人体の有様をここに見て取ることができなければならない。

東洋医学をかじったことがある人の中には、肝気というと肝鬱の大本であり邪気の一つで

あると述べる人がいる。そのような人は、この肝木が充実するという言葉でいったい何を表現しようとしているのか疑問に思うことであろう。

けれども一元流鍼灸術では肝木を「邪気の一つであり刈り取るべきものである」とは一概に考えてはいない。それどころか、肝木を充実させてしっかり立たせることこそがその患者さんの人生を応援することであり、治療の目標とすべきことであると考えている。

そのような充実した肝木のイメージとはどのようなものなのだろうか。

それは、広々とした丘の上にすっきりと立って枝葉を茂らせている一本の広葉樹のイメージである。充実した大地が脾であり、大地を潤す水が腎、輝く太陽が心であり、広々と広がる空が肺である。気負うこともなく卑下することもなく、ただ己の位置に気持ちよくあることを喜んでいる姿。これこそが、充実した肝木のイメージである。

人生の目標を深く潜在意識の場にまで浸透させて立ち上げるものが腎であり、その目標を達成するための戦略を練るところが肝である。この肝を充実させることこそが、人生を充実させることにつながると考えているわけである。

■ 肝の化粧

誤解してはいけないことは、肝鬱になるにはその理由があるということである。多くの場合、生命力の弱さがその背景にあるということは、上記した。それをカバーするため人は、肝気を張って頑張るという状況を作り出す。

元気に活動している間は顔色がよくそれこそ元気そうに見える人も、横になって気がゆるむと突然顔色が抜けてしまう場合がある。本来は疲労しているのにそれを表面化させないため肝気を張って元気そうにしているわけである。このことを「肝の化粧」と呼んでいる。

そのような人は、舌象や脈状も最初のうちはよく見えたりするが、治療がしっかり入ると悪くなる。本来の生命力の状態が現れてくるわけである。けれどもご本人はそれですっきりした感じになる。無理がとれているからである。

疲れている自分を奮い立たせるために肝気を張っている。肝気を張っているためによけい疲れやすくなる。その悪循環が身体を深く深く痛めつけていたわけである。治療によってその悪循環がとれて本来の弱い生命状況を表現するゆとりが出てきたと考えている。

本来の生命力は徐々にしか変化しない。それに対して急激な変化が外界に起きることはよくある。この外界のスピードに対応して、人の活動量を時々刻々変化させているものが肝である。

けれども、本来の生命力の状況に対応したコントロールを、肝はやっていかなければならない。力を抜くことを知らずに頑張り続けることは、腎精を消耗しついには涸竭させてしまうことにもつながる。そのため、生命にとって非常に危険な事態を引き起こすことになりかねない。上記した人のように、疲れ果てているのに自分では気がつくことができず、さらに頑張っやり続けるという、悪循環に入ってしまうためである。

この頑張りすぎが、大病のもとになる。

■ 肝鬱二態

肝を張って現代というスピードの速い時代に対応できるように生きているということが人々の常態となっているということは、上記した。常時肝鬱状態であるとも言えるわけである。

この肝鬱には、大きく二つのタイプがある。外に向けるタイプと、内に向けるタイプである。

外に向けるタイプの人、わかりやすい。いつもイライラしているし、触れると怒りがこぼれ落ちそうである。肝鬱の状態を自分ではコントロールすることができなくなっているわけである。そして気がつかないうちに他者を傷つけてしまう。ほんとうは頑張っているだけなのに、なぜか他者に避けられてしまうことになる。常時発散できればまだいいのだが、内に溜め込んで時に発散するということになる、暴発力が強くなる。これを、キレるなどと表現する。

内に向ける人はこれに対して優しい人に見える。周辺に気を配るといことも、その人の人生の中に入っているためである。けれどもそこに無理が生じているため、肝鬱が自分自身を攻撃して、不眠や食欲不振、原因不明の動悸などが生じる。肝鬱は自身の生命力の停滞を招く大きな要因となり、普段の生命活動をかえって阻害してしまうことになりかねないのである。

出方は違うが双方ともに、本来の生命力に比して頑張りすぎたため、疲れ果ててしまっ

いるわけである。この悪循環がさらに進むと、発散できないばかりか、疲れ果てて動けなくなる。心身ともに、もう動けないから休んでくださいという身体からの信号が出ているわけである。これが鬱病の初期状態ということになる。このような状態のことを「肝の中折れ」と呼んでいる。

■ 注釈

- 1) 『素問』と『靈枢』とを合わせて『黄帝内経』と呼ぶ。先秦時代から前漢時代の医療を後漢初期にまとめたもの：文体から複数の流派によるものと思われる。運氣論について述べられている運氣七編は600年後に唐代の王冰が補ったもの。
- 2) 『靈枢』〈太陰陽明篇〉
- 3) 『靈枢』〈経脉〉
- 4) 後漢中期、紀元100年ころの書物：文体から一人の手になると思われる
- 5) (広岡蘇仙著 1750年刊)
- 6) (『醫原』「人身一小天地論」石寿棠著：王新華 点注：江蘇科学技術出版社：中医古籍小叢書：1983年第1版第1刷：8pより拙訳)