

講演録

東洋医学の源流 – 易経の世界 –

内原 拓宗¹⁾

【抄録】本稿は、予防鍼灸研究会 SGPAM 第 13 回定例会の講演録を再編集したものである。目的：東洋医学の源流に位置する『易経』の考え方を知り、「易」の特徴と基本的事項の理解を図ることを目的としている。結論：「易」には、「陰陽の盛衰と循環の思想」、「バランスを取るといふ中庸を貴ぶ思想」、「他者との相互関係の中に自己の存在を位置づける視点」という 3 つの特徴がある。「易」というシステムは、3000 年に渡る長い年月をかけて現代まで伝わっており、その間、様々な人々の多様な経験に基づく知見と知恵のエッセンスが込められている。人類の貴重な遺産ともいえる「易」を積極的に活用して東洋医学のより一層の発展と臨床において疾病予防に役立てて頂きたい。

1) 千葉大学大学院医学研究院和漢診療学 所属

1, はじめに

本日の講演テーマと目的は、東洋医学の源流に位置する『易経』^{えいききょう}の考え方を知って頂き、皆様の臨床において患者様の疾病予防に役立てて頂きたいと考えております。ポイントとなる論点は以下の 3 点です。

1. 陰陽の盛衰と循環の思想
2. バランスを取るといふ中庸^{ちゆうよう}を貴ぶ思想
3. 他者との相互関係の中に自己の存在を位置づける視点

まずは、私が勤務している関東鍼灸専門学校を紹介を致します。創立者は、小林三剛です。

「昭和の易聖」と呼ばれた加藤大岳先生より易を学ばれました。その延長で東洋医学に興味を持ち、鍼灸師の資格を取りました。そして、昭和 51 年に本校を創立。残念ながら、私が関東鍼灸専門学校に入学する直前、平成 10 年に他界されました。直接教えを受けることはできま

せんでしたが、学校に伝わる三剛先生の教えから、日々学ばせて頂いております。

現在、日本には約 90 校の鍼灸師の養成校があります。その中で「易」を授業で教えているのは本校だけと言われています。何故、小林三剛は鍼灸師の養成校で「易」を教えようとしたのか。東洋医学を歴史的に遡っていくと「易」に到達します。鍼灸師は東洋医学の専門家ですから、その原理を根本から押さえてほしい。そういう鍼灸師を育成したいということで、本校を作ったと聞いております。よく言われるのですが、道具として鍼ともぐさを使ったら東洋医学になるのかということです。小林三剛は、鍼ともぐさはあくまで道具にすぎない。どのような考えに基づいてその道具を使うのが大事である。背景にある思想や考え方こそが重要なのではないかと考えて「易」を重要視したと聞いております。

2, 「易」の成立

「易」は、非常に大雑把にまとめますと、古代中国の殷から周の時代、今から大体 2000～3000 年の昔に成立したと言われていました。

『^{こうていだいけい}黄帝内経』の成立が 2000 年ほど前から、陰陽や五行といった東洋思想が成立する前から存在していたといえます。例えば上海の博物館には、戦国時代の楚の時代（紀元前 221 年の秦の成立よりも前）に書かれたと言われていた竹簡が収められています。その中に『^{えいけい}易経』の原型といえるものが書かれております。ただ、これらの史料は正規の公的な発掘を経てないものなので、本物かどうかは疑いがある資料です。

別の例としては^{まおうたいかんぼはくしよ}馬王堆漢墓帛書があります。馬王堆漢墓は、1972 年に発掘された有名な墳墓です。ここから「易」の^{ろくじゅうしか}六十四卦と「易伝」が出土しています。「帛書」は、もともとは布に書かれていたのですが、発掘されたときは泥の塊みたいな状態だったそうです。それを 50 年近くかけて少しずつ読み解いて、最近ようやく研究成果をまとめた本の日本語翻訳本が出版されました。私は 1973 年生まれなので、自分が生まれた頃に出土したものが、やっとうこういう形で日の目を見て、研究書としてまとまったことに感動しております。

紀元前から存在していた「易」は、占いのテキストでしたが、それが秦の時代の^{せんしほこうじよ}焚書坑儒を乗り越えて、今度は儒教のテキストとして整備されていきます。いわゆる「四書五経」と呼ばれる儒教の経典の筆頭として扱われるようになります。例えば、有名な『^{げいもんし}漢書』藝文志、後漢の時代に班固によって編纂された現存する最古の目録にはこのように書かれています。

「五者は蓋し五常の道にして相まちて備わる。而して易これが原をなす。」

「五者」というのは「楽、詩、礼、書、春秋」を指します。そしてこれらの大元は「易」にあるとし、

「易見る可からずんば則ち乾坤あるいはやむにちかし。」

と続きます。「^{けんこん}乾坤」は「天地」であり「陰陽」ですから、「易」を学ばなければ全ての事は始まらないということを、この『漢書』藝文志でいっています。

3, 「易」の発展

3.1 陰陽の組み合わせとその変化

「易」の基本的な特徴は、まず、この世の全てのものを「陰」と「陽」の組み合わせとその変化で表現しているところにあります。明治鍼灸大学（現在の明治国際医療大学）の矢野忠教授が、「陰と陽の組み合わせから様々な現象のパターンを抽出し、更にそこから類推、当てはめを行うことが東洋医学のひとつの特徴だ」とおっしゃっていました。そう考えますと、パターン化と類推という東洋医学の基本的な考え方の原型が「易」のなかにあるといえます。

3.2 時の経過と循環の思想

『^{えいけい}易経』の六十四卦のテキストの中で、時間の経過というものが重視されています。後ほど「^{こう}爻（こう）」という要素をご紹介しますが、「爻」の変化を通じて、過去どうだったのか、これからどうなるのかという視点が常に入っています。そして、その前提となっているのが陰陽の循環です。一定のリズムで天体も地上の季節も巡っているという観察結果をもとに、それを人体に当てはめ、類推することで人間および人間関係における変化、並びにこの先の展開を予想できるようになります。

3.3 中庸（ちゅうよう）の思想

「易」は、何事においてもバランスをとることを重視しています。「過ぎたるはなお及ばざるがごとし」という孔子の有名な言葉がありま

す。過剰さを戒め、行き過ぎるのであれば足りない方がいいという「ほどほど」を重視した言葉です。行き過ぎを「大過」、足りないのを「不及」、ちょうど良い加減を「中庸」としています。人体では一定の範囲内に体の状態を保つ仕組みをホメオスタシスといますが、まさにそのようにバランスをとろうとすることを「中庸」といい、「易」では重視しています。もちろん、大過が病的になれば「実」ですし、不及が病的になれば「虚」になります。

3.4 俯瞰的でメタ的な視点

私が「易」の特徴として面白いと感じているのが、メタ的な視点といますか、主体と客体をちゃんと設定するという点です。自分が今どこにどのように存在していて、それに対し外部環境はどうなっているかという俯瞰的な視点というか、高所から見下ろす鳥の目のような視点というものが「易」には随所に見られます。自己の主観性の自覚と同時に客観視も存在させるところに、古代中国人の深い観察眼と知性を感じます。

3.5 日本における「易」の広がり

ただ、現在に伝わっている『易経』のテキストは、程頤（北宋の儒学者）による『程氏易伝』や朱熹（南宋の儒学者）による『周易本義』がベースになっています。他の東洋医学系の文献もそうですが、宋代以降、印刷技術の発達により、こうした本が広く流通していくことになります。そうした影響を受けて、日本でも『易経集註』などが広く流通します。江戸幕府は、朱子学を幕府公式の学問としました。『易経』は、儒教の教典として広く読まれ、知識人の基本的な教養として扱われることになりました。ちなみに、近代以降の「易」の流れを簡単にご紹介します。例えば、高島易断というのを耳にされた方もあるかもしれませんが、幕末から明治にかけて高島嘉右衛門という方が独自の易占方法を展開して有名になりました。伊藤博

文が暗殺されるのを易で予言したということでも有名です。

先ほどご紹介した小林三剛が師事した加藤大岳先生は、「昭和の易聖」と呼ばれるほど活躍されて、多くの易占家を育てられました。

現在、岩波文庫で出ている『易経』を編集された高田真治先生（旧東京帝国大学教授）も非常に易に対する造詣が深かったそうですが、戦後、教職追放となり、活躍の場が失われてしまったのが残念です。

こういった方々の活躍で、明治時代以降も日本では「易」が広がりを見せていきます。最近ですと、三浦國雄先生の『易経』という本が挙げられます。三浦先生は儒教の影響を排除して、「占い」のテキストとして『易経』を読もうという試みをされています。

私は世代的に詳しくないのですが、昭和初期に政治家や財界人に大きな影響を与え、活躍された安岡正篤先生も「易」を深く学ばれていたと聞いています。

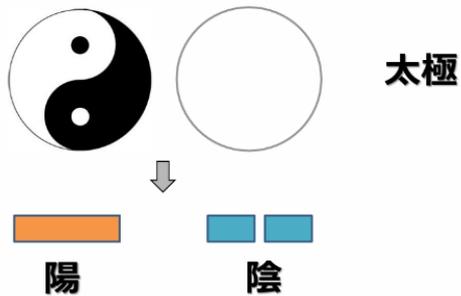
ただ、現代社会において「易」はどんどん廃れている状況があり、危機感を感じておりますので、今回のような「易」の話を見せて頂ける機会は非常にありがたいと感謝しております。

4, 太極（たいきょく）から陰陽

「太極」は、説明が非常に難しい言葉です。それこそ量子の世界と共通点が多い概念だと思いますが、「太極」の説明を試みます。

「目に見えるもの」と「見えないもの」、
「その両方を合わせたもの」とでもいいま
しょうか。科学で存在が確認できるものとできないものを全部含んだ、この世界全体の存在そのものを想定した表現になります。

昔の人は、この「太極」を図で示そうとした時に、ただの丸、真円を書いて表現しました。



「易有太極 是生兩儀」

周易繫辭上傳

この円からいろいろなものを感じ取れ、ということでしょうか。ただ、現在は黒と白の勾玉が組み合わさったような図案（左）の太極図の方が馴染みあるかもしれません。黒と白で表現される陰と陽の消長のリズムとバランスが端的に表現されていて視覚的にも分かりやすいように思います。

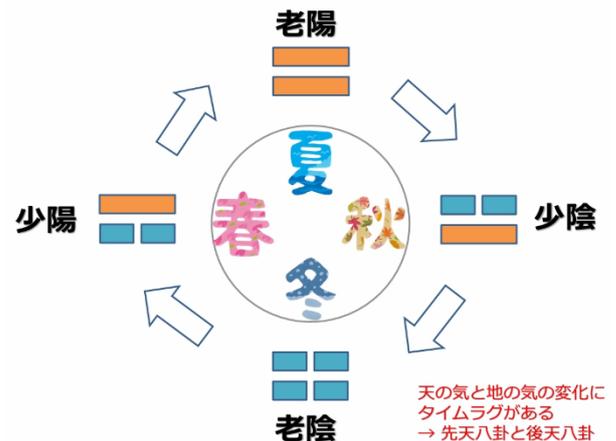
ただ、個人的にはシンプルな真円の図の方が太極をイメージしやすいように感じています。

我々人間は、非常に主観的な存在で、つい自分が知覚できるものだけで考えようとしてしまうところがあります。しかし、「易」では、とりあえず確認できないものも含めて考えてみましょうという立場から「太極」というものを出発点に据えております。ただ、そのままでは先に話が進まないのので、一旦知覚できるものと、知覚できないものを「陰」と「陽」に分けます。つまり、「太極」から「陰」と「陽」が生じるということが『周易 繫辭上傳』に「易に太極ありこれ兩儀を生ずる」と書かれています。

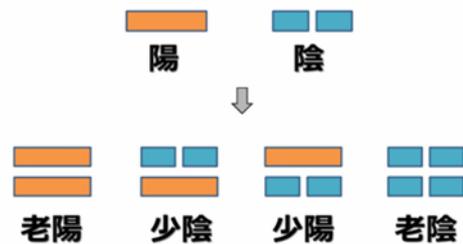
「兩儀」というのが「陰」と「陽」だといわれています。1本の横棒が「陽」を表し、短い2本の横棒が「陰」を表します。

5, 陰陽から四象（ししょう）

次に、「太極」から生じた「陰」と「陽」をよく見ると、その中にも陰陽が存在している。あるいは陰陽が組み合わさっていることが観察されます。季節で考えるとわかりやすいと思いますが、「陰」を冷とし冬とすれば、「陽」は熱、夏となります。「陰」と「陽」だけであれば、季節は冬と夏のみになってしまいますが、実際は冬から夏に移行する過程、夏から冬に移行する過程に春と秋があります。春や秋はまさに「陰」と「陽」が組み合わさっている状態といえます。このような観点から、陽と陽を組み合わせると老陽（太陽）、陽と陰を組み合わせると少陰と少陽、陰と陰を組み合わせると老陰（太陰）という4種類の状態が仮定されました。



「兩儀（陰陽）」から今度は、四つの象（四象）が生じると展開することで、「陰から陽へ（陽遁）」と「陽から陰へ（陰遁）」という巡りが生じていきます。



「兩儀生四象」

周易繫辭上傳

ちなみに、「易」では少陽を記号で表現するときに陰を下に、陽を上重ね、少陰は陰の上に、陽を下重ねます。例えば、2月は気温が非常に低くて、いかにも冬の季節という感じがしますが、実は日差し自体は強くなってきています。12月の冬至を過ぎていますので、陰極まって陽となり、2月の太陽の力は強くなってきています。まさに、上（天）は陽気が強くなっているけれど、下（地）はまだ陰気が強い状態を「少陽」と表現しているといえます。少陽というのは天の気と地の気の変化にタイムラグがあることを端的に表して、やはり昔の人は自然をよく観察しているなと思います。逆に秋はもう太陽の力がすっかり弱くなっているのですが、地上はまだまだ暑いという状態で少陰に相当します。

こうした考え方は、例えば『素問』の四氣調神大論よんきちようじんだいろんを読んでいくうえでのベースになっていきます。「四氣調神大論」というタイトルからも、この四つ象をととも重視していることが伝わってきますが、この篇のまとめの部分では以下の様に述べられています。

「夫れ四時陰陽なる者は、萬物の根本なり。聖人の春夏に陽を養い、秋冬に陰を養う所以は、其の根に従うを以てなり。故に萬物とともに生長の門に沈浮す。其の根に逆らえば、則ち其の本を伐ち、其の真を壊すなり。」

四時（四季）の陰陽の巡りに従って生活することはあらゆることの根本原理です。この原理に従えば、自然に沿った生活を送れます。この原理に逆らった生活は、自然に反した状態となり、病を得ることにつながるということが述べられています。この内容は東洋医学を実践していく上で非常に重要なポイントになります。

6, 四象から八卦（はっか）

陰陽2桁で表現される四象により陰陽の巡りが表現されましたが、それだけでは陰陽の組み合わせで世界を理解していくには足りません。そこで、もう1桁陰陽を追加して3桁にしてみます。そうしますと、 $2 \times 2 \times 2$ で8種類の陰陽の組み合わせとなります。「易」では、それを八卦と読んでいます。「当たるも八卦、当たらぬも八卦」という慣用句があって、「八卦」を「はっけ」と慣用句では読んでいますが、「易」を勉強している人は「はっか」と読むことが多いです。

『周易 繫辞上傳』では、「兩儀、四象を生じ、四象、八卦を生ず」としています。

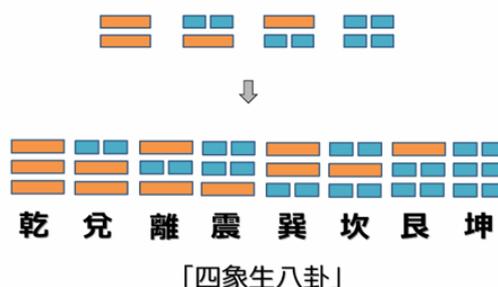
陰陽の記号を3つ重ねて表現した8種類の記号が八卦です。

☰ ☷ ☲ ☱ ☴ ☵ ☶ ☳

そしてこれに数字と漢字を当てはめると以下の様になります。

- ☰ 1 乾（けん）
- ☷ 2 兌（だ）
- ☲ 3 離（り）
- ☱ 4 震（しん）
- ☴ 5 巽（そん）
- ☵ 6 坎（かん）
- ☶ 7 艮（ごん）
- ☳ 8 坤（こん）

四象から八卦

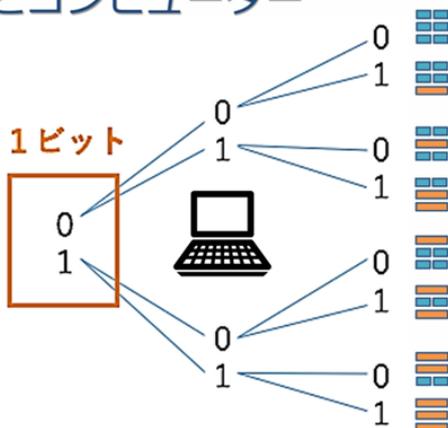


周易繫辞上傳

このように、陰と陽という2つの要素を組み合わせていって、四象、八卦と進めていくところが古代中国人のデジタルな考え方を示している非常に面白いなと思います。実際、コンピュータ技術の基礎を作ったといわれているドイツの数学者ライプニッツは、1700年代に2進数の研究をしていたのですが、はるか昔の古代中国で2進数と同じ発想で表現していることを知って、非常に感銘を受けたと伝わっています。

つまり、この「陰」と「陽」を「1」と「0」に置き換えると、そのままコンピュータ技術の基礎につながります。

易とコンピューター



私は、元々システム開発の仕事をしていたので、関東鍼灸専門学校で易に出会った時に、コンピュータの世界と発想が同じだと思って非常にびっくりした記憶があります。

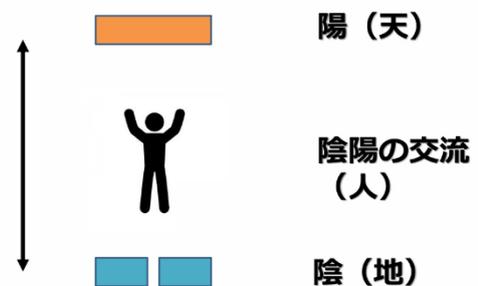
コンピュータ全体を制御してユーザーが使いやすいするためのシステムをOS（オペレーティングシステム）といい、デジタル情報の最小単位をbit（ビット）といいます。64bitのOSというと、そのOSは1つの情報を64桁で処理しますということを示しています。昔は32bitとか16bitのOSがありましたが、桁数が多いほどたくさんの情報を扱えますが、同時にそれだけの処理速度やデータ容量を必要とすることになります。同様に、古代中国の考え方も陰陽（1桁、2種類）→四象（2桁、4種類）→八卦

（3桁、8種類）と扱える情報を増やしていったわけです。

7, 天人地の三才

ちなみに、3桁の3という数も非常に興味深い、大事な数字です。

例えば、☰の一番上を「天」、下を「地」とすると、天と地の間に「人」がいるという見立てができます。これを「天人地の三才」といいますが、天（宇宙）の気と地（地球）の気が交流して、その間に人間を含めた万物が成立しているということを示すと同時に、人は天地と一体であるということも示しています。



→ 三画の「小成卦」

このことを『素問』の上古天真論では以下のように述べています。

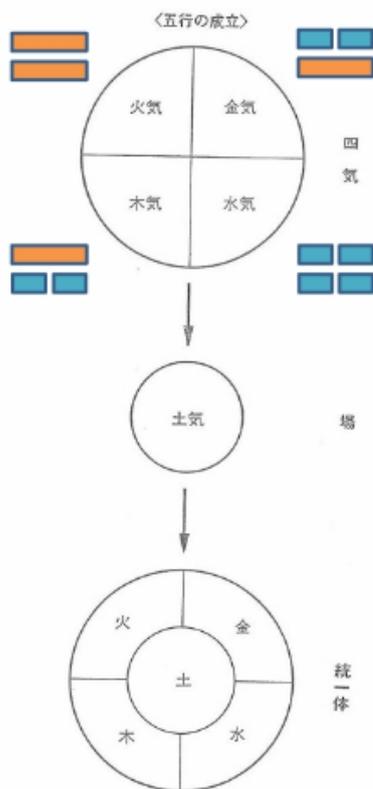
「黄帝曰く、余聞く上古に真人なる者あり。天地を提挈し、陰陽を把握し、精氣を呼吸し、獨立して神を守り、肌肉一の若し。」

昔の健康な「真人」という存在は、天と地としっかり結びついて陰陽を把握しているということを前提にしております。

また、この3桁を「状態」としてとらえることができます。先ほど、「大過、中庸、不及」について触れました。この3つの状態もそのまま当てはめることができます。東洋医学に馴染みやすい表現とすれば、「実、中庸、虚」となるかもしれません。

8, 2 種類の五行

先ほど、「3桁」に着目して「天人地」について触れましたが、天地（陰陽）はありのままの自然や宇宙であるのに対して、人は意識を持ち、天地（陰陽）の観察の主体として存在しています。同じように、四象に対して全体を統御する中心を設定すると五行になります。もちろん、陰陽論と五行論は成立過程も含めて別物として扱う考え方が主流ですが、私は連続性があるのではないかと考えています。『素問』や『靈枢』を読むと、2種類の五行が出てきます。1つは中央に「土」があって「木火金水」の各要素の土台にもなっているという考え方は、



東洋医学講座 第一巻

例えば『素問』の金匱真言論には以下のような記述があります。

「帝曰 五藏應四時 各有收受乎 岐伯曰 有

東方青色 入通於肝 開竅於目 藏精於肝・・

南方赤色 入通於心 開竅於耳 藏精於心・・

中央黄色 入通於脾 開竅於口 藏精於脾・・

西方白色 入通於肺 開竅於鼻 藏精於肺・・

北方黑色 入通於腎 開竅於二陰 藏精於腎・・」

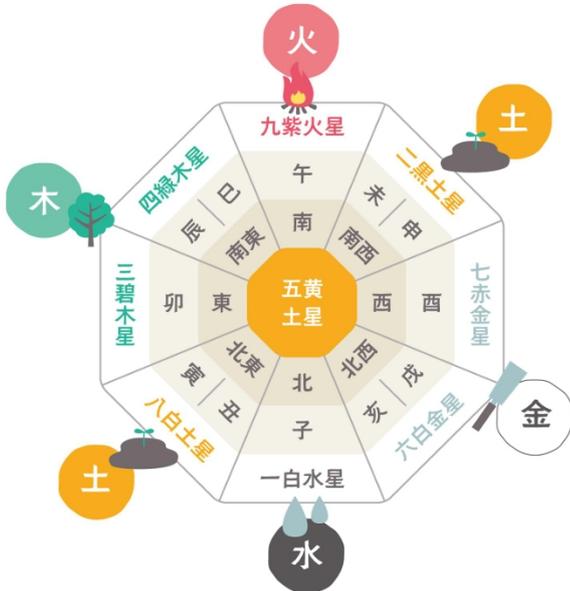
一見、木・火・金・水については五行の色体表と同じようなことが書かれているのですが、着目して頂きたいのは「中央黄色」の部分です。土が中央に位置するという考え方をしています。もちろん、一般的によく見られる星型に五行が配置されていて、相互の相生・相剋・母子関係表現している五行の考え方もあります。『素問』や『靈枢』では、この2つの五行の考え方が入り混じって述べられているので、実際に読んでいくときにはどちらの五行の考え方をしているか注意して読む必要があります。

9, 十干と九星

五行に対して、それぞれ陰陽を加えていくと、 5×2 で10となり、いわゆる十干（じっかん）となります。十干十二支の十干の方で、甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸となります。五行との関係は以下の通りです。

甲（こう）	木の陽（きのえ）
乙（おつ）	木の陰（きのと）
丙（へい）	火の陽（ひのえ）
丁（てい）	火の陰（ひのと）
戊（ぼ）	土の陽（つちのえ）
己（き）	土の陰（つちのと）
庚（こう）	金の陽（かのえ）
辛（しん）	金の陰（かのと）
壬（じん）	水の陽（みずのえ）
癸（き）	水の陰（みずのと）

また、これとは別に八卦（8方位）に中央を足して9にする、気学九星という考え方もあります。これは八卦や五行の考え方を人の性質や気質に当てはめたものです。



『れいすう きゅうきゅうはつふうへん靈枢』九宮八風篇の「九宮」とは、この九星と同じ配置で見えています。それぞれの方角にどんな性質があるかをもとにして、それぞれの方角から吹いてくる風がどのような性質を持っているか、という見方をしていきます。先ほど申し上げた、「類推」と「当てはめ」が行われていくわけです。

10, 八卦について

10.1 乾（けん）☰

全陽で乾（けん）☰といいます。西北に配置されることがありますが、その方角は十二支では戌（いぬ）と亥（い）に相当するので、乾を「いぬい」ともいいます。乾は天を象徴し、さらにわかりやすくイメージ化したのが「龍」です。湯浅先生のお名前に「龍」が入っておられますけども、天や龍は円満と健全を象徴しています。その働き（卦徳）は剛健で、ものごとを強力に押し進めていく作用があります。先ほど関東鍼灸専門学校の創立者の小林三剛をご紹介しますけども、本名は敏雄で「三剛」はペン

ネームだと聞いています。実は『易経』の本文では「陰陽」という言葉は使っていないで、代わりに「剛柔」という表現を使います。剛が陽で、柔が陰です。この表現は『難経』にも登場します。そうしますと、「三剛」は三つの陽を表すので、☰であり、乾卦をイメージして名乗られていたようです。

10.2 坤（こん）☷

坤は全陰で、☷の天と対になる地を象徴しています。万物を養育する大地、子どもを育む母親、夫につき従って支える妻のイメージです。どんな組織や集団もうまく機能するためには、リーダーシップを発揮して全体を引っ張っていく☷のような存在と、リーダーを支えて、縁の下の力持ちを買って出る☷のような存在、この両方が車輪の両輪のように役割を果たす必要があると思います。一見、☷は龍のように目立ちますが、☷の裏方として全体を支える働きも非常に重要な役割を持っていることが分かります。

ここまでは、全陰と全陽で陰陽が交わらない卦を紹介しましたが、残りの6卦は陰陽が混ざっている卦になります。

10.3 坎（かん）☵

坎は水、特に川のように流れる水を表しています。☵を90度横に倒すと「水」の字になります。昔は橋が発達していませんので、川は行く手を遮る大きな困難を象徴します。真ん中が陽で外側が陰で構成され、水のように当たりは柔らかいですが、芯には陽があるので、まとまると全てを押し流す津波や洪水のような激しさも併せ持っています。占ってこの☵が入った卦が出ると、大抵は困難や障害で苦勞することが示唆されますが、苦勞や困難を乗り越える所に人の成長があるとも「易」は説いていて、なかなか味わいの深い卦です。

10.4 離（り）☲

坎☵の陰陽を全て反転させると、離（り）☲になります。☲は太陽や火を象徴します。真ん中が陰で外側が陽になるので、蠟燭の火などをイメージすると良いのですが、熱や光は遠心性に広がっていく一方で、中心部分は空虚になっています。いろいろなものに熱を伝え、燃え広がっていくところから、好奇心や興味、知恵などを表現します。

坎☵と離☲は五臓に当てはめれば、腎と心になります。血液を受け止めて綺麗にする腎と、血液を全身に送り出す心。相互に一体となって働く「心腎相交」が端的に表現されていると思います。

10.5 震（しん）☳

震☳は雷を表し、一番下に陽、その上に2つの陰、という配置になっています。陽は上り、陰は下るとい性質がありますので、この一番下の陽はどんどん上に昇っていく、その勢い盛んな様子を雷に見立てています。実際、地上の温かい空気が上昇して、上空の冷たい空気と混ざりあった時に雷が生じるわけですから、まさにぴったりな陰陽の配置です。その働き（卦徳）は奮動で、勇ましく物事を前に進めようとするのですが、☳のような円満さには欠けるので、積極性は認めるが、今後の成長に期待するようなニュアンスが込められています。

10.6 巽（そん）☴

巽☴は、風を表し、☳の陰陽を反転した、2陽の下に1陰が入り込んだ配置になっています。☳は☳に比べて若々しい勢いと危なっかしさが表現されていましたが、☴は☳の円満なところに、ずっと陰が入り込む柔軟さと狡猾さが表現されています。風は空気を動かし、種子を運んで万物を生育しますが、同時に細菌やウイルスも運んでくる、まさに「風邪」の働きもします。☳と☴はそれぞれが持つ2面性に

目を向けると理解しやすくなるのではないかと思います。

雷と風の卦は、共に五行では木になります。「風神雷神図屏風」のように、こちらも密接な関係を持っています。

さて、ここまで見てきた卦のうち、乾☰と坤☷、坎☵と離☲は砂時計の様に上下をひっくり返すと同じ陰陽の配置になります。震☳と巽☴の上下をひっくり返すと、この後で紹介する2つの卦、艮☶と兌☱になります。

10.7 艮（ごん）☶

艮☶は、陰の大地の上に陽が乗っているところから山を象徴し、方位は北東の丑と寅に配置されたりすることがあるので、艮は「うしとら」とも読みます。山のようにどっしりと構えるところから、物事を抑えるとか静止させる意味を持ちます。それを人に当てはめれば、よく言えば高尚、悪く言うと強情で頑固となります。

10.8 ☱兌（だ）

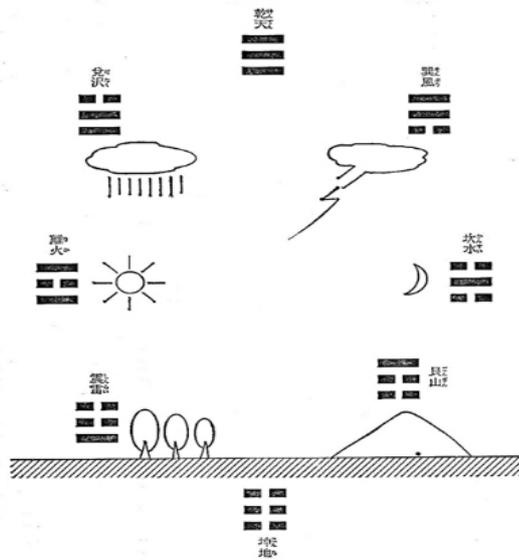
兌☱は、☳の一番上の陽が欠けて陰になっています。くぼんだ所には水が溜まるので、池や沼のように溜まった水を表します。人体においては、欠けた部分を口と見て、そこから口で食べる喜び、お喋りする喜びまで意味を広げています。

11、2種類の八卦の配置

これらの8種類の卦をどのように並べるかという、配置の仕方については古来より2つの説があります。一つが河図（かど）と呼ばれるもの。もう一つが洛書（らくしょ）と呼ばれるものです。

11.1 河図（かど）

まず、河図ですが、先天八卦図に整理されていきます。☰が天で、☷が大地。天の下には☱の雲と、☴の風、大地の上には、☲の森林と、☶の山があり、その間に☼の太陽と、☾の月が存在するといった形で、縦軸、垂直方向に八卦が並べられていて、「天の巡り」とも言われます。



11.2 洛書（らくしょ）

一方の洛書ですが、後天八卦図に整理されていきます。こちらは☷が南で、☰が北、☳が東で、☱が西に配置され、あとは、☴が北東、☲が南東、☱が南西で、☶が北西というように、横軸、水平方向に八卦が並び、「地の巡り」を表現しています。四象のところの話で、天体の巡りと地上の巡りにはギャップがあって、2月頃になると、太陽の光線は強くなっているけども地上はまだ冷えていて寒さが厳しいという例を出しました。この先天図と後天図の配置にはそうした天体の巡りと地上の巡りをよく観察した結果が分かりやすく表現されているように思います。2000年前の古代中国人は本当によく観察しているなど、尊敬の念を禁じ得ません。

12, 六十四卦（ろくじゅうしか）

ここまでは八卦（小成卦）についてみてきました。次は、この3桁の八卦と八卦を組み合わせます。そうしますと、6桁の陰陽の組み合わせ（大成卦）となり、 $2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2$ の全部で64通りの六十四卦になります。

☰ 天地否 ☱ 沢地革 ☲ 火地晋 ☳ 雷地予 ☴ 風地觀 ☵ 水地比 ☶ 山地剝 ☷ 坤為地

「易」を学ぶためには、まずこの六十四卦をひとつずつ丁寧に見ていく必要があるのですが、この場ではとても時間が足りません。そのため、特に特徴的な卦の一部をご紹介します。

まず、この6桁の陰陽の組み合わせにどのような意味づけをしていくのかという観点ですが、いくつかのパターンがあります。オーソドックスなものとしては、先ほどご紹介した八卦が持つ意味を組み合わせるといったものがあります。例として、火天大有（かてんたいゆう）という卦をみてみましょう。

12.1 火天大有（かてんたいゆう）

☲
☰

上が☲離で、下が☰乾の卦です。乾は天を象徴し、離は太陽を象徴します。天の上から太陽が万物を照らし、包摂しているさまから「大有」で大いに有するという意味を持ちます。また、この卦は陰陽の比率が1:5で、中庸の徳を持つ1陰が、5陽を率いているところから「大有」としたという考え方もあります。

反対に、太陽が地面の下に沈んでしまっている卦もあります。

12.2 地火明夷 (ちかめいい)

☷

☲

上が☷坤で、下が☲離の地火明夷 (ちかめいい) です。こちらは大地を表す坤の下に離の太陽が位置しています。そのため地上は真っ暗。

「明夷」の「夷」は「やぶる」という意味があるので、明るさが破られる、つまり真っ暗という意味になります。

12.2 水雷屯 (すいらいちゅん)

☵

☳

上が☵坎で、下が☳震の卦です。坎は水を象徴しますが、季節に当てはめると冬になります。一方、震は雷を象徴しますが、季節は春。冬が上で、春が下。「易」の6桁の陰陽は下から上へと時間が進みますので、冬が春を内包している状態、つまりこれから春の若芽が出つつあるけれどもまだ冬の寒さが残っている、そんな時期を示しています。震が元気よく進もうとするのを坎の困難が押しとどめているので、何か物事を始めようとするときの大変さ、「生みの苦しみ」を表しているとも言われています。

ちなみに、易のテキスト『易経』は、六十四卦を順番に解説していきます。一番最初に全陽の乾为天 (けんいてん) の「陽」について解説し、その次が全陰の坤为地 (こんいち) の

「陰」について解説します。基本的に私達の生活の中で全部が陽、全部が陰という状態は、なかなか存在しません。「陰中に陽あり、陽中に陰あり」で、必ず陰陽が混ざっています。ただ、まず出発点として陽と陰それぞれの純粋な状態について解説し、基本を押しえているわけです。そしてその次に、3番目の卦として、最初の陰陽の交わりを表現する卦が実はこの水雷屯です。陰陽が交流し始めて万物が生成され、

物事が始まっていくときの困難さ、大変さをこの卦が象徴しています。

一方で、☳震が上になり、☵坎が下になると雷水解 (らいすいかい) になります。

☷

☳

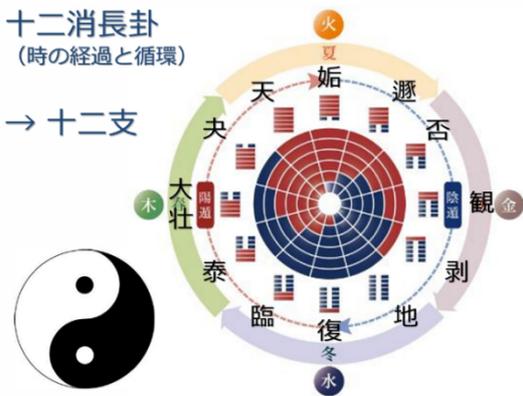
季節は冬が終わって春になり、困難を乗り越えて前に進みやすくなっています。そこから、悩みや苦しみが解決していく状況を示唆しています。

13, 十二消長卦 (じゅうにしょうちょうか)

十二消長卦

(時の経過と循環)

→ 十二支



他にも、六十四卦の中で特徴的なグループとして「十二消長卦」をご紹介します。陰陽消長の巡りをはっきり示しているものが12種類ありまして、以下のように陰陽が順に増えたり減ったりしていきます。

坤为地 (こんいち)	【全 陰】
地雷復 (ちらいふく)	【五陰一陽】
地沢臨 (ちたくりん)	【四陰二陽】
地天泰 (ちてんたい)	【三陰三陽】
雷天大壯 (らいてんたいそう)	【二陰四陽】
沢天夬 (たくてんかい)	【一陰五陽】
乾为天 (けんいてん)	【全 陽】
天風姤 (てんふうこう)	【五陽一陰】
天山遯 (てんざんとん)	【四陽二陰】
天地否 (てんちひ)	【三陽三陰】
風地觀 (ふうちかん)	【二陽四陰】
山地剝 (さんちはく)	【一陽五陰】
坤为地 (こんいち)	【全 陰】

これを円の中で展開すると、よくある「太極図」そのものになります。つまり「太極図」は陰陽の消長と転換（陰極まれば陽となる）を端的に図示しているといえます。

ちなみに、この十二消長卦は、後に十二支に展開していきます。子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥の十二支は、動物に例えられたためイメージがしやすく、今でも日本社会に定着しています。

十二消長卦について補足します。

13.1 坤為地（こんいち）

全陰ですから以下の卦になります。



13.2 地雷復（ちらいふく）

ここから一番下の一つ（爻）が陽に転じて地雷復になります。陰極まって陽となり、季節の巡りでいうと冬至に当たります。



失った陽が再び帰ってくる場所から一陽来復（福）とも言われます。

13.3 地沢臨（ちたくりん）

そこからもう一つ陽が増えると地沢臨。



13.4 地天泰（ちてんたい）

さらに一つ陽が増えると地天泰となり、陰と陽が同じ比率になります。



13.5 雷天大壮（らいてんたいそう）

さらに陽が増えると雷天大壮。



陽の勢いがどんどん増えているので「大いに壮ん」なのですが、このままだと勢いがつきす

ぎてオーバーランしてしまいます。そのため、『易経』では「大壯 利貞（壮んな時はつい調子に乗りすぎる嫌いがあるから、真正にするのがよい）」と、この段階でブレーキをかけ始めることの重要性を示唆しています。

13.6 沢天夬（たくてんかい）

さて、さらに陰が減って一陰が五陽に追い詰められているのが沢天夬です。



「夬」に彳（さんずい）を付けると「決」。決定、決壊などに使われますが、物事が大きく変化することを示します。

13.7 乾為天（けんいてん）

さらに陽が増えると全陽の乾为天。



13.8 天風姤（てんふうこう）

ところが今度は、「陽極まれば陰となる」で、一陰が下から入ってくる天風姤（てんふうこう）となり、陰が増える陰遁の流れになります。



全陽に入ってくるこの一陰は、今はまだ立場が弱いけれども、この先どんどん勢力を強めてくる非常に強い一陰です。

私は「男だらけのオタクサークルの姫」と呼んでいます。『易経』では「繫于金柅 貞吉 有攸往 見凶 羸豕孚蹢躅（金柅に繋ぐ。貞しくして吉なり。往くところあれば、凶を見る。羸豕（るいし）孚に蹢躅たり。）」と警告しています。

「金柅」は金属の金具。「羸豕」は痩せた豚で、一番下の陰を指します。「蹢躅」はぴょんぴょん跳ねる。見た目は痩せた力ない豚だけれども、これから大いに勢いよく上ってくるので、しっかりと金具のついた紐で繋いでおかな

いとこの先大変なことになると警告しています。

ちなみに『難経』では、下腹部の「積」を「奔豚」とし、漢方の腹診でも「奔豚証」というのがあります。下腹部から鳩尾に向けて突き上げ、跳ね上がる性質があるとされています。

私は常々「なんで豚なのだろう？」と思っていましたが、『易経』で天風姤の「羸豕孚蹢躅」を読んでようやく腑に落ちた次第です。奔豚証の背景、原型がここにあるのではないかと考えています。

13.9 天山遯（てんざんとん）

もうひとつ陰が増えて天山遯になります。

☰
☷

「遯」の字にも「豚」が入っていますが、早くも逃げる準備の必要性を説いています。

13.10 天地否（てんちひ）

さらに陰が増えて、天地否。先ほどの地天泰と上下が逆になっています。

☰
☷

自然界を観察すると、天が上で、地が下の配置がありのままの状態ですが、何故か否定の「否」がついています。一方で、地が上で天が下のおかしな状態の方が安泰の「泰」がついています。ここで思い出して頂きたいのは、陰陽の気が交わって万物が生じるという「易」の考え方の大原則です。

陽気は上り、陰気は下りますので、天地否の陰陽の配置ですと、陰陽の気が全然交わらない状況になってしまいます。なので「否」という訳です。逆に地天泰の配置ですと、陰陽の気がしっかり交わって万物が生じるので「泰」ということになります。

13.11 風地觀（ふうちかん）

さて、さらに陰が増えると風地觀。

☰
☷

13.12 山地剝（さんちはく）

さらに増えると、一陽が追い詰められた山地剝になります。

☰
☷

まさに陽が「剥ぎ取られる」直前で、全陰になる手前です。『易経』では、この追い詰められた一陽について「碩果不食 君子得輿 小人剥廬（碩果食われず。君子は輿を得、小人は廬を剥す）」と解説しています。「碩果」は大きい実で、木になった種で、一番上の陽を示します。

この陽（種）は食べられることなく、やがて地上に落ちて新しく芽を出す種となります。それが全陰の坤為地を経て、先ほど触れた地雷復となって、また新たな陰陽の巡りが始まることとなります。

このように、陰陽が一定の範囲で減ったり増えたりしながら、一定のリズムで変化する様を示しているのが十二消長卦です。

14, 爻（こう）について

ここまで見てきたように、古代中国人は陰陽の巡りと変化を様々な言葉や表現で説明していますし、6 桁の陰陽の変化に時間軸の変化も投影しています。

この6 桁を「易」では「爻」と呼んでいます。一番下が「初爻」。順に上に上がるごとに、二爻・三爻・四爻・五爻となり、一番上を「上爻」としています。

そうしますと、一つの大成卦（6 桁の陰陽の組み合わせ）の中に、さらに6 種類の異なる状態が定められますので、『易経』の中には64 卦×6 爻で、384 通りの変化が描かれています。つまり、この世のあらゆる現象を384 通りの陰陽の組み合わせで表現しようとするのが

「易」の試みなわけです。非常に野心的といえますが、あいまいさを好む日本人とは異なる、古代中国人のある種のデジタル的な考え方が垣間見えます。

この爻に着目することで、時間軸（過去・現在・未来）の変化という視点を持つことになり、その卦がもつ意味の強弱、先ほど触れた「大過、中庸、不及」を投影することもできます。

さらにはその爻の陰陽が反転した場合の別の可能性。これも非常に量子的な考え方だと思のですが、例えば、ある爻が陽だけれども、これを陰に反転させると、全体の意味が変わってきて、別の可能性を示したりもします。だからこそ、「易」を学ぶことと「占う」ことは非常に密接な関りがあるのです。

この「時」を把握するという点に関しては、先ほど紹介した乾為天の解説の中で、『易経』は次のように述べています。

「六位時成 時乘六龍以御天（それぞれの時機に応じて六爻の地位が指定されている。故に聖人たる者はしかるべき時々に六龍すなわち六爻の陽気にうち乗り、天道を馳駆することを得るのである。）」

このように「易」を学ぶことは、陰陽の組み合わせと時を自在に組み合わせて読み解けるようになることを目指しているといえるかもしれません。

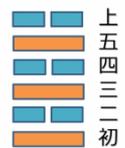
また、「時」を得ているかどうかという視点のほかにも、置かれている状況や立場が陰的なのか、陽的なのかという視点も6桁の爻にはあります。爻の正、不正という表現になりますが、実はそれぞれの爻には陰陽が割り当てられています。よく、奇数を陽、偶数を陰としますが、これがそのまま当てはめられて以下のようになります。

爻の正、不正と位置 (場の設定と関係性)

奇数の爻（初、三、五）は陽であることが正
偶数の爻（二、四、上）は陰であることが正

特に中庸の位置である二爻と五爻の位置は、不正でも問題ないとされることが多い

初と四は卦の意味が弱く出る位置
三と上は卦の意味が強く出る位置



上爻 陰
五爻 陽
四爻 陰
三爻 陽
二爻 陰
初爻 陽

これをそのまま表現している卦が「水火既濟（すいかきさい）」です。

☵
☲

各爻の陰陽が全て正しいので、「既濟=全てととのう」という意味になります。

逆に、陰陽が全て間違っている（不正といいます）卦は、「火水未濟（かすいびさい）」といいます。

☲
☵

各爻の陰陽が全て不正なので「未濟=全てととのっていない」という意味になります。

ちなみに、『易経』の六十四卦の並びの最後は「水火既濟」と「火水未濟」です。物事が整った理想的な「中庸」の状態を説きつつも、次の瞬間には崩れていく。ところが、その崩れも、新たな「中庸」の状態に向けての出発点となるという事が卦の並びから伝わってきて、古代中国人のロマンティズムを感じます。

さて、「易」で占うときは卦だけでなく爻も決めるのですが、出た爻の正と不正も重要な判

断材料になります。その場の状況、シチュエーションとの関係性を見るという視点です。

「応・比」、「承・乗」といいますが、その場だけでなく、周辺との関係性も見ることができます。例えば、身近な人との関係はどうなのか、目下の人や目上の人との関係性はどうなのかといった視点で周辺との関わり方を陰陽に基づいて見ていきます。

では、卦と爻をどうやって決めるのかということですが、「易」で占いをするときには、この六十四卦の中から1つの卦を決め、6桁の爻の中から1つを決めます。筮竹（ぜいちく）と呼ばれる50本の細い棒を操作して行います。操作のしかたは、神事のように非常に煩雑で本格的なものから、略式化されたものまでありますが、具体的な占い方の方法については、また別の機会にお伝えできればと思います。

15, 易占と共時性

「易」を勉強するには、まずはいろいろと易で占うことが近道だとは言われるのですが、こんな筮竹をジャラジャラと操作して卦と爻を出したとして、それが何なのだと当初は思っていました。ところがどうも易を立てると、不思議と何か状況にぴったりと合うような卦が出てくるのです。これは一体何なのだろうと思うのですが、先ほど湯浅先生がご講義の中で言及されていました共時性といったような、ある状況が写し取られて易の卦に表現される、ということが起きているのかもしれない。「易」で占うときは、まず何を占うのかという「問い」を明確にする必要があるのですが、その問いを立てるという行為自体もその場に作用して、結果として未来の可能性を含む卦と爻として表現されるということが起きているのではないかと想像しています。

素粒子がある時点のある観察下で存在したりしなかったり、電子にも＋と－があるというこ

の世界の成り立ちを考えると、陰と陽でこの世界を表現しようとする試みは、むしろ非常に理にかなっているとさえ思えてくるのです。2000年以上昔の古代の人たちの観察眼と慧眼には驚かされるばかりです。そうした古代人の知恵が『易経』として凝縮された形で今に伝わっていることには何とも言えない不思議さを感じます。

16, まとめ

16.1 易の特徴① 陰陽の盛衰と循環

今まで見てきましたように「易」は自然界における陰陽の盛衰と循環を前提としています。人間も自然の一部と考えますと、同じ考え方を人体にも類推してあてはめていくことができます。人体の仕組みや働きについて、病気について、さらには、人生そのものについても、過去から今、そしてこの先どうなっていくのかということを考える手がかりを「易」は提示してくれていると思います。

16.2 易の特徴②「中庸」を重視する思想

私たちの体自体がホメオスタシス、一定の範囲に体の状態を保つ仕組みによって保たれています。一方で外部環境は常に変化していますので、丁度よい中庸の状態を保つには様々な工夫と努力が必要となります。睡眠や食事、運動といった日常の生活の中での重要な要素については特に中庸を保つ必要がありますし、患者さんに対しても適切なアドバイスをすることが求められています。そうした「養生」を理解、実践していくための基礎となる考え方が「易」には含まれています。

16.3 易の特徴③ 自己を他者との相互関係の中に位置づけてみる視点

私自身もそうですが、気が付くと自分本位の、自分から見た視点だけに囚われてしまうということがよくあります。そうすると、偏っ

た、一方向からだけの視点に基づいて物事を考えるようになってしまいます。そうならないために、「易」は常に鳥が地上を見下ろすような視点を提供してくれています。「易」を学ぶことは、そうしたメタ認知的な視点を獲得するための良い訓練になるのではないかと思います。そして、そうした視点は自分自身に対して向けることもできますし、患者さんに対しても向けることができるでしょう。

そのような複眼的な思考は、先ほどの湯浅先生のご講義にありました「脳の可塑性」ということに大きな影響を与えていると思います。なぜなら、複数の可能性や選択肢について考えることは、脳の働きを柔軟にして、変化しやすくする訓練につながると思うからです。

16.4 問いを立てることの重要性

「易」で占うときは、「問い」を立てる部分が非常に大事だと申し上げました。問い（占う内容）を決めて、筮竹が提示する卦と爻の内容（占いの結果）を認識する。その過程で、その人の運命が「易を立てたとき」と「易を立てなかったとき」に分かれていくのだと思います。これを脳の可塑性という視点から考えると、まさに問いを立てて、そのことについて考えることで脳はどんどん変化していくことになりま

す。占うというささやかな行為がもたらす影響は、案外大きなものなのかもしれません。そういった視点で見ると、最近チャット型のAIということで ChatGPT などが盛んに用いられています。様々な技術、テクノロジーは基本的には人間が持つ能力を切り出すことが多いのですが、こうした AI 技術などはまさに、人間が持つ「問いを立てて考える」プロセスを切り出したようにも思えます。

そう考えますと、ChatGPT の活用は非常に便利ではありますが、人間のある種の能力を急速に退化させていくのかもしれない。

17, おわりに

では、最後に「易に三易あり」という言葉を紹介して終わりたいと思います。

易に三易あり

- ① 易簡
知りやすく、簡単明瞭である
- ② 変易
万物が変化するそのありようを知る
- ③ 不易
変化の中にある変わらぬ法則を知る

17.1 易簡

一つ目の易は、「やさしい」ということです。☰☷といった陰陽の記号、あるいは、乾や坤といった漢字で様々な意味を簡潔明瞭に表現しています。抽象度が高い分、各自がそれぞれにイメージしたり、考えたりもできます。誰にとってもわかりやすく馴染みやすいというのがまず「易」の目指すところです。

17.2 変易

二つ目の易は、「変わりやすい」です。万物は常に変化していて、留まることがないという自然界と人間の法則を陰陽の消長と転化を通じて「易」は説いています。

17.3 不易

三つ目は不易です。「変わらないもの」を重視します。物事は常に変化しているのですが、その中であっても変わらない法則のようなものがあります。

17.4 易は 3000 年の知見と知恵の集大成

コアとなる法則をしっかりと理解して実践できるようになることが「易」を学ぶ意義ではないかと思います。

古代中国人が組み立てた「易」というシステムは、3000 年の膨大な年月をかけて現代にまで伝わってきました。その間、様々な人が多様な

経験をして、そこから得られた知見や知恵をこの「易」に込めて残してくれたわけです。このような貴重な遺産が伝わっているにも関わらず、それを活用しないのは非常にもったいないのではないかと思います。ぜひ多くの方に易に親しんで、人生を豊かにして行ってほしいと願っています。

18, 質問への回答

18.1 鍼灸臨床に易をどのように使うのか？

私自身も関東鍼灸専門学校に入学して以来、ずっと考えているのですが、なかなか答えが出ない問いです。ただ、今回お話をさせて頂きましたように、古代からの様々な人の経験と知恵の蓄積を私たちが活用しないのはもったいないと思っています。

「易」に含まれている変化と変わらないものに対する多様な視点や、中庸を重視する視点というのは鍼灸師として、患者さんに接していくときに非常に役に立つのではないのでしょうか。いわゆる東洋医学的に、全人的に患者さんに関わっていくというときに必要となる基礎の部分を提供してくれているように思います。

18.2 易はどのように学んでいったら良いか？

まずテキストとして入手しやすく、コンパクトに読めるのは岩波文庫の『易経』です。スタンダードとして押さえておきたい本ですし、値段も求めやすいかなと思います。

また、『鍼灸治療のための易経入門』という本もあります。長年に渡って関東鍼灸専門学校で実技を教える中で、「積聚治療（しゃくじゅちりょう）」という治療法を作った小林詔司先生が出されている本です。

また、同じく関東鍼灸専門学校で実技を担当されていた西岡由記先生の『図説 難経 - 易経と難経』という本は、『易経』の考え方で『難

経』を読み解くという非常に画期的な本で、多くの示唆を与えてくれます。

「易」を学ぶには実際に占うのが良いと申し上げましたが、現在は筮竹が手に入りにくい状況です。そこで、身近にあるコインを使って占う方法もあります。興味のある方はぜひネットで検索してみてください。

それではこの講演は以上になります。

ご清聴どうもありがとうございました。

※補記

この講演録は2023年3月26日に行った講演の音声データを元に大幅に加筆修正を行ったものです。このような貴重な機会をくださった予防鍼灸研究会の役員の皆様、心より感謝申し上げます。特に、多大な時間を使って音声データからベースとなる原稿を作成して下さった、事務局長の岩崎真樹先生には重ねて御礼を申し上げます。そして、最後までお読み頂きました読者の皆様、誠にありがとうございました。