

天照大神と養生法

長寿

昨年、百歳以上のお年寄りが、四千人を越えたとの報告がありました。今や世界一の長寿国となった日本ですが、実は古代でも、日本人は長寿であったことが

天皇の寿命（記紀）

神武天皇	137歳（127歳）
綏靖天皇	45歳（84歳）
安寧天皇	49歳（57歳）
懿德天皇	45歳（77歳）
孝昭天皇	93歳（113歳）
孝安天皇	123歳（137歳）
孝靈天皇	106歳（92歳）
孝元天皇	57歳（116歳）
開化天皇	63歳（115歳）
崇神天皇	168歳（120歳）
垂仁天皇	153歳（140歳）
景行天皇	137歳（106歳）

表 1

大友一夫

伺われます。

表1は初代神武天皇から十二代景行天皇までの寿命を、古事記、日本書紀の記載を元に書き連ねたものです。古事記と日本書紀では若干の食い違いはありますが、約半数は百歳以上の天寿を全うしています。

何、神代の時代の事で当てになるものかとお思いでしょうが、第一代神武天皇の即位は、紀元前六六〇年と言われております。釈迦や孔子が登場する僅か一世紀前の事です。先頃の皇太子妃決定のニュースを伝えるアメリカの『ニューズウィーク』誌でも、天皇家を「二千七百年続いている皇統」と表現しています。紀元前三世紀の孝靈天皇の時には、秦の始皇帝が即位しています。又、ヤマトタケルノミコトが活躍した景行天皇の時代は、紀元二世紀で、中国ではこの世紀の終

わりに、漢方の名著「傷寒論」が著されています。その著者である張仲景の存在は認めながら、同時代のヤマトケルを伝説上の人物とするいわれはありません。秩父にもヤマトケルの足跡が、数多く残されており、小鹿野には「日本武神社」も存在します。単に空想上の人物を祭っているのなら、日本全国の神社の存在意義そのものが問われなければならないでしょう。

紀元前後の数世紀を、神代の時代と呼ぶには新らし過ぎるのです。

先日、高校の歴史の参考書を立ち読みしたら、日本の歴史で最初に登場する個人名は、紀元三世紀の卑弥呼でした。この呼び名はあくまで中国語による当て字です。先ずは外来のものを珍重するという日本人の性癖（好奇心の強さという意味では尊重すべきことです）は、学者にまで及んでおり、この傾向は、戦後特に著しいようです。歴史学で言うなら、国際性とか客観性を重視する余り、父祖の残したものを、ないがしろにし過ぎる嫌があります。従って、血肉の温もりが感じられないのです。自己の拠って立つアイデンティティのない国際性程、脆弱なものはありません。

蓬 菜

『魏志倭人伝』は、三世紀の日本の状態を書き記し

たものです。

「日本の風土は温暖で、人々は冬も夏も生菜食をしている。」或いは「人の寿命は、八十歳から百歳」と書かれています。そして「その国は、本来男子が連綿として王位を継いで来たが、今は卑弥呼が王となっている。」とも書き記されています。

『後漢書倭伝』では、「日本人は酒を嗜む」そして、「百歳以上の者が沢山いる」と書かれています。更に「秦の始皇帝は、徐福という道士に、若い男女数千人を引き連れて、日本の蓬菜にある不老不死の薬を求めてくるように命じたが、かなわなかった。」とあります。古来中国では、様々な文献で明らかのように、蓬菜と言えば、長生きの出来る憧れの地でありました。『史記』にも、漢の武帝が方士を蓬菜に行かせたことが、揶揄的に書かれています。現在、世界最古の皇室を抱く経済大国日本に注がれる外国人の眼差しと同じです。

『義楚六帖』という中国の書物にも同じような事が書かれています。徐福は結局願いかなわず、帰るに帰れなくなり、日本に居着くことになりました。現在でも日本各地に徐福伝説が残されています。

この書物では更に「東北の方千里に山あり。富士と名づく。亦蓬菜と名づく。頂に火煙有り」とあります。当時噴煙をあげていた富士山こそ蓬菜山だったので

す。

日本の南北朝に著された『神皇正統記』に、「孝靈天皇四十五年に始皇帝が即位して、長生不死の薬を日本に求めた」とあります。

実は、富士山と名前を変えたのは、この孝靈天皇の時代であった事が、これからお話しする『ホツマツタエ』という古書に記載されています。

『ホツマツタエ』に拠れば、かつて富士山は「ハラミ山」と呼ばれていました。高天原を見るとか、「孕み」の意を含むと同時に、この山には、ハオ菜、ラ葉、ミ草という長寿を約束する三種の葉草が生えていた事から、「ハラミ山」と称したとも言われています。これらの草を総称して「千代見草」とも言いますが、狭義にはハオ菜を指す場合もあります。ところが孝靈天皇の時代から五百年前に、ハラミ山の大噴火で、千代見草が焼け失せてしまったのです。しかし孝靈天皇は望みを託して、ハラミ山に行幸します。不老不死の薬草を求めてやって来た徐福らに刺激されて、天皇も千代見草の存在を見届けたかったのでありましょう。それらしい草を見つけるのですが、結局は確認できませんでした。その時にこんな歌を詠みます。

「かく詠みて
思すとき

山の新名と
田児の浦人

藤の花

捧ぐるゆかり

孕み得て

名お生む御歌

ハラミ山

ひとふるさけよ

藤蔓の

名おもゆかりの

この山よこれ

これよりぞ

名も藤の山」

最早ハラミ三草の生えないハラミ山では面映いと思っただのでしょうか、たまたま田子の浦の人が藤の花を捧げてくれたので、それを縁に藤の山に改称したというのです。フジの当て字として、古来様々な漢字が用いられて来ました。不二もそうですが、万葉集では不尽、不目、布時、布土などと表現しています。「富士山」は『義楚六帖』にもあるように、外来語と言えます。同様に、ハラミ山のハラの当て字として、「蓬菜」の文字が使われた可能性があります。「蓬」も「菜」も草冠で、植物を表しており、「蓬」はヨモギ、「菜」はアカザの類を指しています。『ホツマツタエ』の江戸時代の研究者は、ミ草を人参（いわゆる高麗人参）にとらえ、「蓬菜参」と書いて、ハラミと読ませています。

秀真伝

さて、ご覧になると分かるように『ホツマツタエ』の文章はすべて五七調で書かれています。又ここでは、漢字と仮名で表記されていますが、これはあくまで翻訳者の訳字です。原本はホツマ文字と呼ばれる古代文字で表現されています。五七の十二文字を二行にして、一万行からなる一大叙事詩です。

日本の旧約聖書と目す人もおります。

[illegible]

表 2

これが「ホツマ文字」です。

一番上段にある記号は、右から空^{うつほ}、風、火^ほ、水、埴^{はに}、つまり空風火水地を表しています。五輪の塔もこの五元素を象つたものです。空に点ならばア、縦一本線な

ホツマツタエの神々の系図

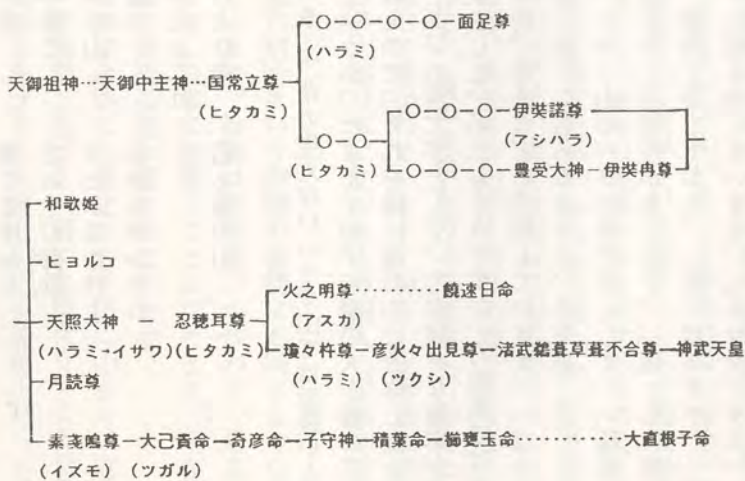


表 3

らば力、二本線ならばハという具合です。この文字は平田篤胤もその存在を知っていましたが、とうとうその著書を見つけることはできませんでした。

この四十八の音声そのものが各々神様であり、これを口ずさむと、言霊が全身を巡って長生きをすると、『ホツマツタエ』では説いています。

『ホツマツタエ』による神々の系図は、古事記、日本書紀よりも詳細でデリケートであり、神々の関係がよく分かります。この表は神武天皇までの系図を簡略化したものです。

日本が国家としてほぼ統一されたのは、カニトコチノミコト国常立尊の時代で、この時の都はヒタカミ即ち東北地方の多賀城周辺でした。

都はその後ハラミ即ちハラミ山の麓に遷され、ここで皇位継承が行われますが、オモテノミコト面足尊の世継ぎがいなくなったために、ヒタカミ系統の伊奘諾尊に皇位が譲られます。

そして豊受神の娘の伊奘冉尊と結婚し、天照神や素戔鳴尊が誕生するのです。（『ホツマツタエ』では天照大神の事をアマテルカミと表現しています。）

豊受神は、伊勢神宮の外宮に祭られている神様ですが、古事記や日本書紀では詳らかにされていません。しかし、『ホツマツタエ』では、天照神の母方のお祖父さんに当たる方で、若き日の天照神をヒタカミで教育した偉大な神様でした。

しかも天照神は十二人の妃を持つ男神です。『ホツマツタエ』では、皇位は総て男性が継承することになっています。

萩生徂徠も男神説をとる一人です。江戸時代の遊行僧円空は、男神像としての天照大神を何体も彫っている。

ます。又、同時代、伊勢外宮の神官だったわたらいのぶつね度会延経は、『内宮男体考証』『国学弁疑』を書き、平安時代、大江匡房の著した『江家次第』に注目しました。それによると、匡房の仕えた堀河天皇の蔵人が、伊勢神宮に奉納した天照大神の御装束が男帝用のものだったのです。

『日本書紀』では、天照大神の幼名を「大日靈貴」（写本によつては「大日靈貴」とある）と記載し、「ヲホヒルメノムチ」と読ませています。一方『ホツマツタエ』では、「ウヒルギ」と称し、その謂れを次のように説いているのです。

「幼名 <small>おさなな</small> の	ウは大ひなり
ヒは日の輪	ルは日の内靈 <small>ちたま</small>
ギは杵 <small>きね</small> ぞ	故ウヒルギの
尊 <small>みこと</small> なり	杵は女男 <small>めおと</small> の
男の君ぞ	

即ち、本来「大日靈貴」であるべきものが、「大日靈貴」に取って代わるのです。

『ホツマツタエ』の研究者は、推古朝、前代未聞の女帝即位を正当化するため、聖徳太子や蘇我馬子らが、天照大神を女神に捏造したのだと、類推しています。

さて天照神からわずか五代あとの皇位継承者が神武

天皇です。この間、何度か都が遷されており、各地に残る伝承を裏付けています。

一方、素戔鳴尊の系統ですが、大己貴命は事情があつて、東北のツガルに左遷されます。大己貴命とは、大きな袋をかついだいわゆる大国主命のことです。少彦名命と共に日本の医薬の祖とも言われています。『ホツマツタエ』では、この袋の本身は、民衆に供給するための作物の種であつたことが分かります。

つい最近、青森県で三千年前の米粒が見つかりましたが、『ホツマツタエ』では時代的に矛盾しませんが、大己貴命らが、稲作を奨励していたのかも知れません。その四代後の櫛瓊玉命が、神武天皇の勅命で『ホツマツタエ』の前半を書き著しました。

この時、暦が変わったことも書き残しています。更にその七代後の大直根子命が、『ホツマツタエ』の後半即ち神武天皇から景行天皇までの歴史を綴ったのです。

扶桑の国

さて以上のことを踏まえて、本論に入りたいと思います。

これは天照神の食養生を説いた箇所です。

「
千代見草 われ常の御食
百苦し 世の苦菜より
永らえて 民豊かにと
国治む われ見る鈴木
千枝四度 わが身も今年
二十四万歳 いまだ盛りの
燕子花 かきつばた
経るも知る のち百万お
」

これを簡単に意識すると、私の常食は千代見草であり、大変苦いが、お陰で長生きし、民の幸せを祈って国を治めている。今年二十四万歳になるが、まだまだ元気で、後百万歳も生きられそうである。

と言うのです。

いささかオーバーな様ですが、先程申しましたように、神武天皇以前の暦で計った年齢であります。即ち鈴木とは柿のことで、この枝が千本生えて涸れるまでの期間を六万年と規定していました。それを四回植え替えたので、二十四万歳と計算したわけです。

いずれにしても天照神は、ヤシヤゴの代まで生きていたのですから、大変な長寿と言えます。

神武天皇以降の天皇の寿命は、『ホツマツタエ』で

も、古事記、日本書紀とほぼ同じです。

天照神より更に前の神様は、桑の根と苳を食べて長生きしていたようです。

「桑の根も

月は十一度

星に相い

なる十二月は

十二穗末

昔天神

根お食みて

身の肉巡り

冷め全く

苳お食みて

潤え

永らひ世々に

楽しみて

」

とあります。

苳は今の苳では無く、いわゆるドドメと呼ばれる桑の実であったのかも知れません。今でも桑の実の事を、クワイチゴとか単にイチゴと称している地方もあるようです。

『ホツマツタエ』では、桑の根は体を冷まし、苳は体を潤すものと考えていました。

古来、「扶桑の国」と言えば、日本の美称として用いられて来ました。中国では扶桑とは、日出づる国の巨大な桑の御神木ととらえられています。

『海内十州記』という書物には、扶桑の国は碧海の中にあり、その面積は一万里四方ある。一番高い所に

は王様の宮殿があり、そこでは「東王父」という方が国を治めている。この地は木々が多く、木の葉は桑の様であると記載されています。後でまた出て来ますので、国王である「東王父」という名を記憶に止めておいて下さい。

又、『玄中記』という書物には、蓬萊の東の岱輿の山の頂に、扶桑の樹が生えており、樹の高さは万丈もあり、そのてっぺんには天鶏が居座っているとあります。

更に『南史』という書物では、扶桑の国は中国の東にあり、扶桑の樹が多いため、その名がつけられている。扶桑の葉は桐に似て、生え始めは筍に似ている。この国の人達はこれを常食としてしていると語っています。

さて、桑の効用を漢方的にとらえてみましょう。

先程の桑の根は、生薬名では桑白皮と言います。桑白皮は、体を冷ましながらむくみを取る働きがあります。また、桑の葉の苦みも、熱を追ひ払い、けだるさを解消する作用があります。一方、くわの実の甘酸っぱさは、体を潤し、元氣をつける効能があります。

体は暑さで蒸されると、体内は脱水に陥りながら、体の表面にはむくみが来ることがあります。二日酔いのとき、体が火照って口は渴きながら、むくむことがあるのと同様です。それはちょうど、サランラップで包んだ鳥の腿肉を、電子レンジにかけた状態を想像し

て戴ければよろしいと思います。サランラップは膨らんで汗が付きます。この状態がむくみです。しかし、鳥肉はパサパサになります。

漢方薬の中には、熱を冷ましながら、肌表に偏在した水を元の組織に戻す作用のある処方があります。

この桑の全体食も、蒸し暑さに伴う脱水とむくみとけだるさを同時に解消する働きがありそうです。日本の蒸し暑い風土に正に適応していたのです。秩父地方は桑の産地であり、この三つの生薬を組み合わせた処方を扶桑湯と名付け、今密かに、特許を申請したいと思っています。

冗談はさておき、先程の千代見草の苦みも、苦味健胃剤と言われるように、胃腸の働きを整えると同時に、漢方的には、体を冷ます働きがあります。後でも述べるように、体が火照って乾くことが、短命につながる。と古代人は考えていたようです。古代人は、汚らわしいことに触れたり、困難にぶつかると、先ず裸をしました。裸も体を冷まします。『ホツマツタエ』では「心を清らかにするのは歌の道であり、身を清らかにするのは、裸の道である。」と述べています。しかも、体力のない者は裸をしないほうがよいと、適不適にも言及しています。

西王母と天照大神

千代見草を求めて支那から日本にやって来たのは、先程の徐福ばかりではありません。

この天照神の時代にも西王母がやって来ました。西王母は、支那の崑崙山のお妃で、中国の文献では、仙女と言われています。『ホツマツタエ』では、彼女はウケステ女と言われていた若いころ、先程出て来た天照神の祖父である豊受神に教えを受けて、感激して支那に帰りました。その後天照神の代になってからも、何度か日本を訪れ、ある時は支那の人々の食生活の誤りを嘆き、天照神に教えを請う場面もあります。

「
西王母にしのははかみ

また来り
崑崙山本はこうやまもと

愚かにて
肉味嗜みしあじたし

早枯れし
百歳や二百歳ぞももふも

玉響にたまゆら
千万歳あれどもちやうぞ

日々の肉ひひのし
支那君出てしなきみいで

千代見草
尋ねと嘆くたづねとなげく

」

崑崙山の人々は、愚かにも肉食が過ぎるため、短命である。たまには千万歳の人もあるが、殆どが百歳二

百歳。支那の皇帝が、千代見草の事を知りたがっていると言うのです。勿論、長寿の国日本の養生法だけでなく、尊い道の奥義も聞き出したかったのです。

肉食と聞いた天照神は、耳が汚れたと言って、禊をし、おもむろに道を伝授します。

西王母が天照神を訪ねたという史実は、もちろんこれまでの日本の文献では見出し得ません。それでは中国の文献ではどうでしょうか？

『山海経』という中国最古の地理書に拠れば、崑崙の丘に住む西王母は、虎の齒と豹の尻尾を持ち、洞窟に住んでいたとあります。

又、『新書』や『尚書大伝』では、太古の賢帝である堯や舜に見えています。堯舜と言えは、孔子が最も尊敬した皇帝です。私は論語の「道行われず、桴に乗りて海に浮かばん」の一条を思い出します。孔子は今道が行われているのは、海のかなたの日本だけではないかと考えたのかも知れません。

更に『竹書紀年』に拠れば、西王母は紀元前十世紀の周の穆王とも接見しています。そればかりでなく、紀元前一世紀の漢の武帝とも会っているのです。とてもない長寿を誇っていた訳です。勿論伝説化されているため、誇張されている部分がありますが、仙女であったことは間違い無さそうです。『博物誌』や『漢武帝内伝』には、西王母と武帝との会見が記載されて

います。

これによると、西王母が天上から持ち帰った七個の桃を、武帝と共に食べたとあります。武帝が、その甘美な桃の種を植えたいと願うと、西王母は笑って、この桃は三千年に一度しか実がならないと答えます。更に武帝が額づいて、長寿の秘訣を請うと、西王母は、元始天王から授けられた要諦を説くのです。

ところで、この桃の事が『ホツマツタエ』には明記されていたのです。

その一段は、天照神が既に皇位を退き、孫の瓊々杵尊が治めていた時代に、西王母が又々日本にやって来た時の話です。

瓊々杵尊が越前を行幸するとき、険しい山に登っても斜めにならない乗り物に感心し、誰が作ったものかと尋ねました。すると白山に住んでいた天照神の伯母に当たる菊桐姫が、道の妹であるウケステ女、即ち西王母から戴いたものであると答えます。

瓊々杵尊は感心し、そのお返しに三千年に一度、花と実が同時に成る桃を、西王母にお土産として持たせました。

「真子がなす妹ウケステ女
赤県に玄圃積と
生む御子お 崑崙国の

君となす 玄圃生める

君の母 険しき峰の

越すときに 峰興作り

子お育つ 今ここに來て

真見ゑなす 御孫喜び

国は越 山は峰興

その返に 三千実の桃お

賜れば 花実の桃は

まれなりと 国苞になす

中国の故事に見られる西王母の桃、しかも天上から授かった桃とは、正に日本からの土産物だったのです。又、ここで言う赤泉とは、漢土の異称であり、『史記』には、赤泉神州なる語が見られます。

『ホツマツタエ』では、国常立尊の八人のお子が、「ト」「ホ」「カ」「ミ」「エ」「ヒ」「タ」「メ」の各国を治めており、「カ」の国が、後の赤泉であるとしています。国常立尊は、大陸と日本列島が陸続きの頃の大王であつたのでしょうか。「トホカミエミタメ」は、現在でも古神道の祝詞として唱えられています。その意味は理解されていません。恐らく世界を意味していたのかも知れません。想いは地球規模にまで広がります。

又ここでは「越の国」の地名の由来が理解できます。

さて、西王母は途中から道教の思想に組み入れられて行きます。道教関係の書物の中で、『備城集仙録』には、「東華至真の氣、化して木公を生む。木公碧海の上、蒼靈の墟に生まれる。以て陽和の氣を主り、東方を理む。亦王公と号す。」とあります。

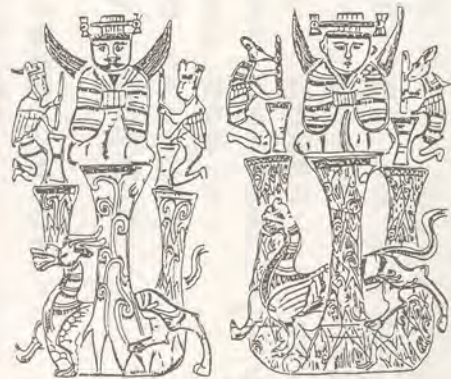
一方、西王母は、先程の赤泉神州の伊川に生まれ、生まれながらに空を飛び、西の地方を治めたとあります。伊川は日本の伊勢とも関連しているようで、興味を覚えます。

又、『仙伝拾遺』という書物には、木公は東王父とも、東王公ともいうと明記されています。先程碧海の中にある扶桑の国の事を説明しましたが、その国を治めていた東王父と東王公、木公は同一人物だったので。そして年に二回、西王母は東王公のもとに参上したとあります。『東方朔神異経』や『別国洞冥記』にも同様の記載があります。

東王公とは日本の国王であつたことは、最早疑いの無い史実であり、その人物を特定するならば、西王母と同様に長寿を保った天照神以外に考えられないのであります。

さて中国の遺跡や遺物の中にも西王母は登場しますが、その多くは、東王公と対になっています。小南一郎著「西王母と七夕伝承」には、沢山の資料が載っていますが、その幾つかを拝借したいと思います。

この図では東王公には髭がありますので、明らかに男性です。



三神山と西王母・東王公（浙南画像石）

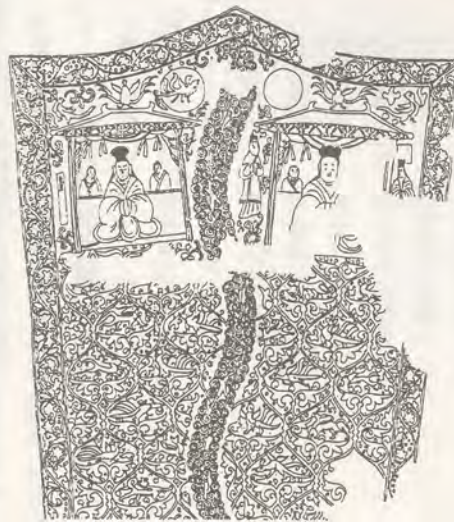
図 1



三殿式神仙圖像範

図 2

ここでは、東王公の上に、天皇大帝と記載されています。既に天皇という言葉があったのでしょうか？東王公が天照神であるなら、天皇大帝は、豊受神を指しているのかも知れません。



西王母（右）と東王公（左）、その間を流れる天の河
（函館市土川斎藤氏蔵）

図 3

これは漆絵ですが、ここでは東王公では無く、東王父と記載されています。又、西王母との間に、天の川が流れています。織り姫と彦星の伝説は、もっと古いものですが、いつしか日本と中国を挟む二人の仙人仙女の伝説と重なってしまったのでしょうか。日本海が天の川に例えられたのです。あたかも陸続きであった大

陸と日本列島が切り離されてしまったことを嘆いて
る伝説のようにも思えて来ます。

食養生

大分寄り道をしてしまいました。

天照神は、富士山の麓で政を行っていた頃は、苦い
千代見草を常食としていましたが、引退して伊勢の南
の伊雑に移り住んでは、生菜食をしていたのかも
知れません。いずれにしろ、肉食など到底考えられな
い事でした。

時代はずっと下がって景行天皇の時代でさえ、エミ
シ即ち蝦夷の人間は肉を食っていると、咎め立てをし
ている場面があります。

肉食は忌み嫌われていたのです。

「毛の肉食めば
血脈穢れ 四つなる肉は
な火過ぎて 縮み穢れて
身も枯るる たとえば濁る
水乾く 肉も濁れば
乾き尽く 清菜お食めば
血も清く 潮のごとし
世々保つ

毛の生えた動物の肉を食べると、血液が汚れる。肉
を食べれば、火が勝ちすぎて、身が涸れてしまう。反
対に、生菜食をすれば血液がきれいになり長生きする
とあります。

清らかさ、清々しさは、今に伝わる神道の重要な健
康感であり、美意識でもあります。

なお、大己貴命が一度民衆に肉食を許したことがあ
りました。この時、皆肥満体になり、早死にしまっ
たと書かれています。

ほかの食べ物はどうでしょうか。

「諸民も よく聞け常の
食い物は ゾロは幸ひ
鱗魚 次なり鳥は
火が勝ちて ほとんど罷る
灯の 掻き立て油
減ることく 火勝ち命の
油減る 誤り御手の
肉食めば 肉固り縮み
空肥えて 身の油減り
毛も枯れて やがて罷るぞ」

一番体によい食べ物は、ゾロ即ち田畑の作物である。

次に良いのが、鱗のついた魚である。鳥は火が勝ちすぎて、命の油が減ってしまう。誤って手のある動物の肉を食べれば、筋肉は堅くなり、ブヨブヨ太り、やがて死んでしまうとあります。ただやむを得ず肉を食べた場合、スズナとかスズシロを長い間食べ続けられれば解消する。ともあります。

以上のような食べ物の適不適は、実は、『ホツマツタエ』の自然観が根拠になっています。

◎五元素と自然界

二元素：	地	(埴)	水)		
	石	(埴)	空)		
	荒金	(火)	水)		
三元素：	草	(空)	水	埴)	
	虫	(空)	風	埴)	
	魚	(空)	火	水)	
	貝	(埴)	火	水)	
四元素：	鳥	(空)	風	火	水)
	獣	(埴)	風	火	水)

「三つは食う。二、四は食わぬぞ」

表 4

『ホツマツタエ』では、自然界に存在するものを、ウツホ、カゼ、ホ、ミズ、ハニの五元素の組み合わせで分類しています。

鉱物は三元素で成り立ち、植物、昆虫、魚介類は三

元素、鳥や獣は四元素から成り立っています。そして、三元素の物は食に適しており、二元素と四元素は食べではないかと規定しています。

それでは食事の回数に関してはどうでしょう。

「	御食はこれ	毎日一度の
月三食の	降る歳二食より	
月六食の	人は百万歳に	
今の世は	人は二十万歳	
生き慣るる	ただ二万歳	
齢なし	御食重なれば	
月に三食	ゆえに大御神	
南向き	苦きあほ菜や	
長生きの	朝氣お受けて	

昔は年一回の食事が常識だった。時代が経つにつれて年二食となり、更に月に三食となるに及んで、人の寿命は百万歳に減り、月に六食になって二十万歳、今の世の中はただの二万歳になってしまった。食事が増えれば増えるほど寿命は短くなるものだ。天照神は月に三食、苦い青菜を食べているとあります。

先程も述べましたように、暦の単位が違いますので、現代の時間に翻訳すると、どうなりましようか、いず

れにしろ、かなり少食であったことは想像できます。

「**疏食を飯ひ 水を飲む**」「一**簞の食**、一**瓢の飲**」

とは孔子の言ですが、当時の中国でも、肉食、美食、飽食が流行っていた証拠です。孔子は食生活でも、太古の聖人を見習おうとしていたに違いありません。堯舜も雑穀を食べ、野菜の汁をすすっていました。かつて、**稷尊**、**ソクラテス**、**プラトン**、**ピタゴラス**、**カント**、**ニュートン**、**ルソー**、**バイロン**、**ゲーテ**、**エジソン**などの聖人、哲学者、文学者、詩人、科学者、発明家が、少食ないしは粗食に甘んじています。勿論、長寿のためだけではありません。現代でも、栄養学ではとても理解できないような少食で、難病を克服した人達を、私は何人も知っています。

我々凡人は、**臼齒**、**切齒**、**犬齒**の数の割合に応じて、それぞれ穀類、野菜、肉を食べれば良いのでしょうか。個人差や年齢差或いは状況の変化もありますので、本当は各自の体の欲するものを、むさばらずに食べれば良いのですが、その原始感覚を現代人は見失っているのです。

やわらぎ

食養生に関する『**ホツマツタエ**』の論説は、この一大叙事詩の中のごく一部です。

皇位継承や、神々の係わりあい、都の移り変わりなどは、古事記や日本書紀の不備を補って余りあるものがあります。又、日本全国の各地に伝わる伝承や、神社に残されている社伝を裏付ける資料が、ここには多々見受けられます。更に、今でも行われている年中行事の由来や、言葉や地名の語源に関しても、合点の行くものがあります。又、国の形、教育、夫婦の在り方、女の一途さと妬み、妊娠の養生法、乗馬法、船の発達など、目を見張る教えが説かれています。

中でも私が興味を引いたのは、次の文章です。

これは、よこしまな心をもった軍団が、天照神の都に攻め入ろうとしていたときのことです。その軍団をハタレと言います。

古代日本に限らず、世界でもこれまで、各民族の王統を根絶やしにする隠れた知的勢力があったようです。勿論自らが、世界の統率者として君臨するためです。ハタレとは、「権力を嫌う権力意思」に外なりません。今、世界の中で有史以来の皇統が残っているのは日本だけなのです。幸運な国と言わざるを得ません。

ハタレの多勢に、無勢に等しかった天照神の神軍は、どう対処したでしょうか？

天照神の大將軍であった**金杵命**が、戦いに当たっての心構えを次のように指示するのです。

「われも無し 慈しおいて
神形 かんかたち 中心素直に
神力 かんちから 良く物知るは
神通り ことな 事無ふ保つ
奇し日霊ぞ くひる ただ柔らぎお
手段なり てだて」

私心無くして、敵に対しても慈しみの心をもって対処すれば、神の形が現れる。心素直になれば、神の力が得られる。物事の道理を良く知っていれば、神の思いのまま事無きを得て、靈驗あらたかとなる。ただ心身を和らげることが肝要であるということです。

戦時中の一部の頭の固い軍人のように、肩肘を張ってはいけません。

最近私は体を和らげる事の意味が少しずつ分かって来ました。ハタレに対処するように、現代人が様々なストレスに対処するには、肩や全身の力を抜いて、和らげる事が大切です。病は気や血の滞りから生じます。和らげれば滞りがなくなります。

いつかテレビで、ムツゴロウ王国の畑正憲さんが、森林狼の群れに一人入って行く場面がありました。襲われる可能性は十分あるのですが、畑さんは愛情に満ちた眼差しで、平気でひよこひよこ入って行きます。その時、「体の力を抜けばいいんですよ。」と語って

いました。これこそ正に『ホツマツタエ』という「やわらぎ」の極意です。

武道でもスポーツでも、良く力を抜くものが、本当の力を発揮します。落語家でも芸人でも職人でも、力みのない人が、名人たり得るのです。又、氣功師や呼吸法の指導者も、体を緩めることを専ら勧めます。

「やわらぎ」は、体や心の調和をもたらすだけでなく、人と人との和を築きます。

古の大きく、優しく、力強い教えが、今でもこの日本に生き続けているのです。有り難いことです。

先日、私の尊敬する仙台の橋本敬三（おんころや）先生から、九十七歳の天寿を全うした挨拶状が届きました。死因は老衰とのことです。先生は、気持ちよく心身の調和を図る「操体法」を提唱した医師です。愛煙家で、シュークリームがお好きな方でした。

自筆で書かれた挨拶状の、日付の部分は勿論遺族が書き足したものです。この挨拶状を最後に紹介し、私の論稿を締めくくりたいと思います。

「御無沙汰致してをりましたが御機嫌如何お暮らしますか。永い事温かい御友情をもっておつき合い下さいました事ほんとに有難うございました。私事去る一月二日命数を終わりまして一足お先に失礼して祖神の里に還りました。

……中略……

生まれ育てられ　くらしで来た日本の国は楽しい有
難いところでした。

どうぞ貴方様もお幸せに。左様なら

平成五年一月二二日

おんころや」

あとがき

『ホツマツタエ』を戦後発掘したのは、松本善之助氏であり、そのいきさつは、氏の著書『ホツマツタヘ』（毎日新聞社　一九八〇年）に感動的に書かれています。その後、同好の市井の仲間によって、地道に研究が続けられていますが、鳥居礼著『完訳秀真伝』（八幡書店　昭和六十三年）の出版によって、『ホツマツタエ』の全容を、より詳細に知ることとなりました。大変な作業であったと思います。私のこの小論文は、言わば鳥居氏の研究の受け売りであり、養生の部分に色を添えたに過ぎません。

又、西王母や道教関係の資料は、殆ど小南一郎著『西王母と七夕伝承』（平凡社　一九九一年）に拠っています。こちらも小冊子ながら力作です。

これらの書物を通して、できるだけ多くの方に、懐かしい父祖の古里を偲んでいただきたいと思います、自分の不養生を顧みず、筆を取りました。

