Memoirs of Beppu University ,44(2002)

万病に苦しむ書聖王羲之考

How to keep good health, an importantquestion by Wangxizhi- - on the base of the works of the great calligrapher

荒金　大琳

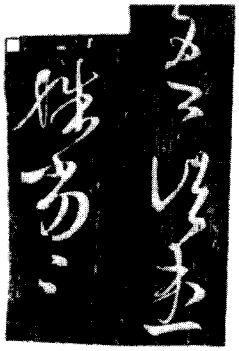
はじめに

人類はいつの時からか死を恐れ、悩み、不老不死に英知を傾けてきた。二千数百年前の老子は不老不死について記しており、人々は死の悩みからの逃避に色々な薬を発明し用いている。[注1]『「説文」や「晋書」』にも丹の記載がある。丹とは水銀のこと、丹は薬として使用されていた。丹薬は体を破壊させ、生きる力のリズムも狂わせ体を死に至らせている有害物質である。しかし、この丹薬が誤って体内に侵入したとしても、肝臓などの臓器内にて解毒され体外へ排泄される。生物には治癒能力がある。人間も同じである。微生物を食する生物。小さな魚は大きな魚の餌食となり、大きな生物も微生物の餌食になることもある。微生物は病を併発させ、生物の身体を滅ぼしてもきた。現存の生物は苦難を乗り越え、悩みや精神的圧力にも屈せず有害物質にも勝ち抜いてきたものであり、自然の循環作用の中で己の姿を土に還しながら、再び子孫を残し続け、子孫の長寿達成に専念し滅亡だけは避けて現在に至ったと言える。

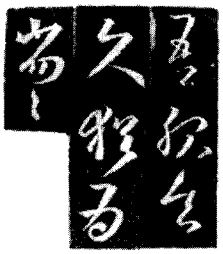
王羲之が生きた東晋の時代も同じである。王羲之は[注2]初月帖にて体の不調を訴え、[注3]得示帖や、十七帖の[注4]服食帖には王羲之は病気治療のために丹薬を服用した記述があり、老子の養生法に専念したと思われる。発散や五石散の名称があり、発作、大熱、下痢、不眠、食欲不振、咳き込み、腹痛などの語句からは、病と薬に苦労していることが分かる。

小論は王羲之が書いた十七帖と代表する尺牘の解読を行い、文意の内容の理解に努め、病に関する記述とその他の記述との比較を行い、病においてはその症状を推定してみた。東晋貴族の生活維持と北方の脅威に不安を抱えた人々が対峙していた死生論と、353年の[注5]蘭亭序にある王羲之の持病と心身の病と国政の不安から生じた死生論の性質の違いを考慮して尺牘の文意を分類してみた。分類した内容と書表現との相違や王羲之の病は王羲之だけのものであったのか他の人にもこのような病は普及されていたのかについて考察してみた。

王羲之像


注2初月帖

注3得示帖


注4十七帖服食帖

第１節　尺牘の分析

王羲之の尺牘十七帖の29帖を「Ⅰ」、その他の尺牘の77帖を「Ⅱ」とした。「Ⅰ」と「Ⅱ」には同文が６帖あり、合計100帖を基に調査した。①は王羲之本人の病や養生法での薬と心理的内容のもの、②は王羲之以外の人の病や養生法での薬と心理的内容のものである。①と②は共にａは体の病気、ｂは心の活動の二つに分類した。③は①と②の病や養生法での薬に無関係の記述内容。ｃは①と②に重複したものの数である。

第一項（Ⅰ）十七帖29帖の尺牘の内訳

Ⅱ	Ⅰ十七帖 29帖	① a	① b	② a	② b	③	内　　容
	1郗司馬帖		O				手紙をいただき心を慰められました
	2逸民帖		O				逸民になる思いもって久しくなる、あなたはどうして…手紙では意を尽くせない
19	3龍保帖			O			龍保たちは変わりありません。舅の具合はまあまあ（舅とは母兄弟、妻父又兄弟のこと）
	4絲布衣帖		O				絹単衣一端を贈り、気持ちを表します。
	5積雪凝寒帖		O				手紙戴き嘆き増す、50年ぶりの積雪、
	6服食帖	O					丹薬を服用し養生しているが依然病弱、
	7知足下帖		O				貴方との離別と貴方の弟への心配
18	8瞻近帖		O				瞻の病に悲しみ嘆くばかり。
	9天鼠膏帖	O					天鼠（コウモリ）膏は耳の聞こえない治療に効くか？
	10朱処仁帖					O	朱処仁はいまどこにいますか…
	11七十帖		O				私は耳順（60歳）になろうとしている
	12竹帖					O	竹杖の贈り物の届いた知らせとお礼
16	13蜀都帖		O				貴方が長官として居るうちに行きたい
	14塩井帖	O					塩井も火井もありますかお知らせ下さい
9	15省別帖			O			家族の消息に慰められる、老妻の病重く
	16都邑帖		O				都は平穏、仁祖が死亡それを語ろうとすると悲しみがこみあげ言葉にならない
	17厳君平帖					O	子孫がありますか
	18胡母従妹帖		O				胡母氏に嫁いだ従妹（いとこ）への心配
	19児女帖		O				7男1女は皆同母から生まれた家族
	20周帖					O	周は高潔な志にかなうものを持っている
21	21漢時帖					O	漢の時代の講堂にある絵を模写させたいのですが出来ましょうか
	22諸従帖			O			いとこたち皆元気、司州は病が重く西に赴任できない。
	23成都城池帖					O	珍しいことについて知識を求めたい
17	24旃罽帖	O					せんけいと胡桃薬二種を受け取った
	25薬草帖	O					薬草をきっと送るとお伝えください
	26来禽帖	O					青李・来禽（林檎）・桜桃（さくらんぼ・ゆすらうめ）・日給滕の種子は袋詰がいい箱詰は発芽しない
	27胡桃帖	O					田舎に居て胡桃（くるみ）を植えた
	28清晏帖	O					穀物は豊作物産も豊か
	29虞安吉帖					O	虞安吉という人物の評価と推薦
計		8 a	11 b	3 a	0 b	7	①羲之本人の養生法・病・薬・心理的内容 ②人の養生法・病・薬・心理的内容 ③は①②に無関係の記述 （ⅠとⅡの同文は6帖）
		① 19		② 3		③ 7	

①②のaは体の病気
bは心の動きの関係に分類
cは①と②の重複数

第二項（Ⅱ）通常臨書に用いている尺牘77帖の内訳

Ⅱ　尺牘 Ⅰ　71帖	①		②		③	内　　容
	a	b	a	b		
1 姨母帖		O	o			姨母…母方の姉妹（おば）の不幸
2 喪乱帖		O				先祖の墓が又ひどい目にあいました
3 二謝帖	O					左側がひどい
4 得示帖	O		o			薬が発散するのを待つ　霧に触れたくないからです。
5 哀禍帖		O				不幸が重なり悲しみにうちひしがれる
6 孔侍中帖			O			王洽の病のこと
7 憂懸帖		O	o			人の病の心配
8 寒切帖	O					食細く元気が無い（謝司馬へ）
10平安帖		O				道家の修練に参加出来ない修載（王者之）
11何如帖	O			o		服用薬の為に体が冷えて苦しんでいる
12奉橘帖					O	蜜柑300個の献上
13初月帖	O					様々な病で体力が弱っている
14妹至帖		O	o			妹は体が弱く私の気持ちはやりばが無い
15行穣帖					O	行政の内容
20快雪時晴帖					O	はげしい雪も止み
22初月廿五日		O				貴方の手紙に心が慰められた
23知遠近帖	O					病長引く治療法ない
24不得重熙帖					O	重熙が帰った
25想小大皆佳帖			O			姉も次第に良くなるでしょう。しかし、吐き続けている。 体の冷えを直す陟厘(ちょくり)を用いる　大は散薬をやめた
26太常帖			O			みな元気なこと
27発瘧帖		O	o			瘧おこり＝マラリアの病
28司州帖		O				手紙をもらい心が慰められた
29適重熙書帖			O			重熙の病のことが心配
30運民帖		O				人夫がそろわない事への心配
31東旋帖					O	東に移る時期では無い。
32多日不知問帖	O					疲れが激しい一日一度の発作は有るが疲労しきるほどでない。
33転佳帖	O					秋から乾燥肉･面旨くない食欲不振、疲労、五石散、神経性、
34謝生帖		O	o			君の悪冷のことを心配
35増慨帖		O	o			疾患が少ない　五石散よく発散するのを待ったが発散していない
36独坐帖					O	南に向かい…
37黄甘帖					O	黄柑こうじミカンを200個贈呈、返事がないうまくなかった…
38雨快帖	O		o			灸の効果と体力低下
39郷里人書帖	O					顔が腫れて…髀（脾臓）が悪い
40遠婦帖			O			遠婦人の病はぐずぐずしている
41王略帖		O				人の元気
42范新婦帖		O		o		人の元気

43九月三日帖		O				人を悲しむ	
44道意帖		O				旧志に道を実践する	
45二謝在帖		O				人への憂い	
46建安帖		O	o			人の死	
47伏想清和帖		O				手紙があり慰められた…はなはだ心配	
48大熱帖		O	o			晩にはよくなる大熱への心配	
49得西問帖		O				慰められた	
50執手帖		O				心の不安	
51昨故遣書帖		O	o			病への不安	
52豹奴帖		O	o			不眠食欲不振兄嫁もよくない	
53冬中感懐帖	O		o			心臓病での苦しみと食欲不振	
54丘令帖					O	宅図を送ってきて40畝を入手出来る	
55飛白帖					O	書法のこと	
56採菊帖		O				慰められた　菊の採取	
57遠近清和帖		O		o		政治・民は溜め息をつく	
58旦極寒帖	O		o			母の咳き込みと不眠、羲之吐く	
59桓公当陽帖			O			毎日数十回の下痢	
60知臾丹楊帖		O	o			臾丹楊が治った	
61二謝数帖		O				慰められた	
62袁生帖		O				慰められた	
63思想帖	O					下痢気味	
64官奴帖		O	o			孫娘の発病、頭の腫物のただれ	
65賢室委頓帖		O	o			人の奥さんの病	
66長風帖		O	o			元気で温かくなった。	
67四紙飛白帖					O	書法のこと	
68解得帖	O					瘧（おこり＝マラリア）の病	
69数都問帖		O				心の病	
70東比帖		O				慰められた	
71七月帖	O		o			貴方は羸疾　私は羸乏（やせる）	
72夜来腹痛帖	O					腹痛	
73大道帖					O	大道久不下[?]先未然耶。	
74此事帖	O					不可長	
75三月廿四日帖	O					肩胛骨の痛み	
76八日帖	O					耳の力が弱っている	
77狼毒帖	O					狼毒を買うつもりが買えなかった。	
77　計	20	34	25	3	11	①羲之本人の養生法・病・薬・心理的内容 ②人の養生法・病・薬・心理的内容 ③は①②に無関係の記述	①②のaは体の病気 bは心の動きの関係に分類 cは①と②の重複数
	a	b	a	b			
	①		②		③		
	54		28		11		

ⅠとⅡの同文はⅠ15Ⅱ9遠宦帖、Ⅰ13Ⅱ16遊目帖、Ⅰ24Ⅱ17旃罽帖、Ⅰ8Ⅱ18瞻近帖、Ⅰ3Ⅱ19

龍保帖、Ⅰ21Ⅱ21漢時帖の6帖。

第三項　王羲之尺牘の統計の結果

次の表のように、ⅠとⅡの「①羲之本人の養生法の病や薬と心理的内容」と「②人の養生法の病や薬と心理的内容」を加えたものが全体の82%に達している。

王羲之尺牘の統計

	①王羲之			②人			①②の重複数	①＋②－c	③	合　計
	a 病と薬	b 心の病	①の合計	a 病と薬	b 心の病	②の合計	c		その他	
十七帖	8	11	19	3	0	3	0	22	7	29
他尺牘	20	34	54	25	3	28	22	60	11	71
合　計	28	45	73	28	3	31	22	82	18	100
率			73%			31%	22%	82%	18%	100%

第四項　王献之の22帖の尺牘の内訳

次は王羲之の子王献之の尺牘22帖を基に調査したもの。分類方法は羲之と同様である。

王献之尺牘 22帖	① a	① b	② a	② b	③	★は王献之のこと 内　容
1二十九日帖	O					★弟（私）が疲れている。兄へ送る。
2鴨頭丸帖	O					鴨頭丸はもともとよくありません。
3中秋帖内容					O	不明
4地黄湯帖		O	o			新しい嫁は地黄湯を服用したが、睡眠も食事も減りよくならず
5節過歳終帖			O			姉の頭と眼と体半分に湿疹が生じている　ひどい黄疸でやせ細った
6願餘帖			O			育は以前から病弱
7適奉帖			O			誰か不明・以前からいつも病気がちで
8番陽帖					O	番陽一門の災難　災難に対して
9先夜帖	O					★湯酒飲みさまざまな治療もくじかれた
10想彼帖		O				こちらの家族はもとのままです
11玄度時往来帖	O					病気が治った→齢のこと
12十二月帖						内容不明
13乞仮帖					O	100日の休暇　姉が…にいるのでいく
14歳尽帖			O			姉と三番目の兄・粛之の病よくない　散薬服用し元気になって下さい
15授衣帖			O			亡人を悲む　足と耳の病
16月終帖			O			あなたの疾患を心配　哀痛の思いに耐えられないのでは
17蘭草帖		O				蘭草はまだ見ていない
18東山帖				O		汝たちは彼を慰め安心させ
19敬祖帖			O			姉への心配
20衛軍帖	O			o		衛軍は心安らかにならず、悲しむ　僕射の散薬の効き目があった

21姑比日帖			O			叔母の心配、散薬を服用しましたか	
22送梨帖			O			梨300個送ります。	
	5	3	10	2	3	①献之本人の養生法・病・薬・心理的内容	①②のaは体の病気
	a	b	a	b			bは心の動き
	①		②		③	②人の養生法･病･薬･心理的内容	の関係に分類
	8		12		3	③は①②に無関係の記述	cは①と②の重複数

第五項　王献之尺牘の統計の結果

次の表のように、「①献之本人の養生法の病や薬と心理的内容」と「②人の養生法の病や薬と心理的内容」を加えたものが全体の85.71％に達している。

王献之尺牘の統計

尺牘	①王献之			②人			①②の重複数	①+②−c	③	合　計
21帖	a 病と薬	b 心の病	①の合計	a 病と薬	b 心の病	②の合計	c	8+12−2	その他	
合計	5	3	8	10	2	12	2	18	3	21
率			38.10%			57.14%	9.52%	85.71%	14.29%	100%

第２節　王羲之の尺牘の中の病と養生法の薬

第一項　病と症状と公害汚染の一例からの考察

王羲之の持病である癲癇の発作、どもるという言語障害や尺牘の中の病と水銀との関係の有無の調査を理由に、日本の公害汚染で代表される熊本県水俣市の水俣病に注目した。水俣病とは鉱山から産出された銀、銅、鉛、亜鉛等が長い時間をかけて地面や海に流れ込むことにより、細菌のメチルコバラミンが水銀と結合して生じたメチル水銀か、化学反応で合成された有機水銀の蓄積か、蓄積された結果に化学変化をおこし生じたメチル水銀である有機水銀中毒の影響を受けた水俣地区の住民の病である。この病について原田正純氏は著書『水俣が映す世界』の中で「水俣病はメチル水銀中毒……直接中毒である」と記し、同著には水俣病の症状について「知覚障害、聴力障害、失調、視野狭窄、筋力低下など、神経系障害がいちじるしい…他の原因によると思われていた神経症状も高頻度にみられ（たとえば筋萎縮とか癲癇様発作など）これらの症状もまたメチル水銀の影響と考えるほうが妥当と思われた…」更に「発作性の症状や震え、異常知覚（しびれ等）、肝臓、腎臓などの臓器への影響や血管などの全身的な影響が見られる。更に、頭痛、腰痛、神経痛、関節痛、筋痛、更にめまいや歩行障害、不眠、しびれ、口内炎、吐き気、貧血、結核のような症状にも至る」と記している。

第二項　尺牘の中の病との考察

王羲之が生きた４世紀にこの有機水銀があったかは別として、水銀の存在は紀元前の秦の始皇帝の時代にさかのぼる。無機水銀と有機水銀とでは体に与える影響は異なるが、無機水銀も環境によって有機水銀に変化するとされ、王羲之の時代に有機水銀の存在を否定することは出来ない。そこで、王羲之と王献之の尺牘の中での症状と水俣病の症状との共通部分を組み合わせ整理してみた。

①水俣病との関連
(注)有機は有機水銀 無機は無機水銀 【　】は水俣病の症状 ＿＿は共通のもの
【瘧】

『高熱は万病の原因にもなる。Ⅱ27・68の「瘧（おこり）」は高熱症

状を起こす病、原因はウイルス・細菌・原虫などか又は毒物の外入。現在のマラリアのこと。症状は熱が出ると二日休んで三日目にまた発熱する。Ⅱ48「晩には下がる大熱への心配…」の定期的に熱が出る症状と関連される。熱を下げるために用いたか、Ⅱ56「慰められた…菊の採取」の菊花は発熱頭痛等を散らす薬草であり、発熱頭痛の症状を押さえる為に用いたのかもしれない。菊だけでなく、色々な薬を飲んだのだろう。Ⅱ11「服用薬の為に体が冷えて苦しんでいる」と、発熱症状のための投薬の結果冷やしすぎたのか、苦しんでいる。また、今度はⅡ25「吐き続けている…体の冷えを直す陟厘（ちょくり）を用いる」と、毒物を嘔吐しながらも、温めるために薬を用いている。単に体が冷えたのではなく、原因は別にあると感じられる。

【大熱】

有機【嘔吐】

Ⅱ34「君の悪冷のことを心配」と、王羲之は同時に他人の同症状に対しても心配している。消化器関係に病的原因の疑いがあるのか、Ⅱ8「食細く元気がない…」と書かれ、Ⅱ33「秋から乾燥肉や麺が旨くない食欲不振…五石散は繰り返し練って作るもの…」にも疲労を訴えて折、五石散の記載がある。Ⅱ32「疲れが激しい一日一度の発作はあるが疲労しきるほどでない」と、疲れを我慢している様子も描かれている。発作の症状はⅡ27・68「瘧」と異なり、一日一度の発作とは癲癇の発作だったかもしれない。Ⅱ53「心臓病での苦しみと食欲不振」では心臓病で苦しんでいる。心臓は痛まないので神経性の苦しみと思われる。食欲不振の方が心配要因である。Ⅱ52「不眠食欲不振兄嫁もよくない」と、身内の食欲不振の症状も観察出来る。不眠がプラスされているが、心の病の量の大きさを感じる。Ⅱ58「母の咳き込みと不眠、羲之吐く」の嘔吐は王羲之の症状が観察出来る。無機水銀による急性中毒症状と見られる。Ⅱ69「毎日数十回の下痢」の症状と同様である。コレラや赤痢と疑うことが出来るが中毒症状と見るべきだろう。Ⅱ63の「下痢気味」やⅡ72の「腹痛」も同意である。

無機【無気力】
無機【食欲不振】

有機【心臓圧迫感】
無機【食欲不振】
無機【食欲不振】

無機有機【嘔吐】
【下痢】
【腹痛】

Ⅱ64の「献之の末娘が発病してから十日余り、…羲之の持病が起きる。頭の腫物のただれ」は人生の中期から晩期における羲之の症状と言える。頭の腫物のただれは癰（よう）か、ブドウ球菌による感染症状であり、Ⅱ39の「顔が腫れて…髀（脾臓）が悪い」では脾臓の症状の変化を表し、Ⅱ75の「肩胛骨の痛み」は腎臓・肺・心臓・ろくまくの症状。塩化水銀〔昇汞〕中毒では口内炎、腎障害のほかに腸炎による嘔吐の症状か、死に至る。

有機【癲癇】
有機【言語障害】
【癰】

有機【腎臓】

Ⅱ3「左側がひどい」は右脳に病的原因の疑いが持たれる症状。Ⅰ9「天鼠膏は副作用緩和な解毒薬耳が聞こえにくくなった時の薬」では耳の異常を訴え。Ⅱ71「貴方は羸疾私は羸乏」は羸（やせる）の原因として結核や癌の疑いがある症状とみられる。Ⅱ77「狼毒（くわず芋）を買うつもりが買えなかった」の狼毒は大毒であり、殺虫散結、結核治療用の薬。結核の疑いもあり、色々な病を引き起こしているようだ。Ⅱ23「病長引く治療法ない」は療法の施しがないほど状態が悪いのだろうか。Ⅱ38「灸の効果と体力低下」はつぼへの刺激や心体の不調和と疲れが原因

【聴力障害】
無機【体重減少】

【結核のような症状】

の症状、色々な治療に専念している。ただ頼りはⅡ35「五石散が発散するのを待つ…」。五石散の発散を待ったが、発散しない。Ⅱ64では自己反省の内容が書かれ、献之の末娘の病について触れている。献之の尺牘4「新しい嫁は地黄湯を服用したが、睡眠も食事も減りよくならず…」は、補血強壮血止めの薬草地黄湯の服用と心の病か胃腸等の消化器障害の症状を記している。更に、尺牘5「姉の頭と眼と体半分に湿疹が生じている…ひどい黄疸でやせ細った」では帯状疱疹の疑いもある。黄疸はウイルス肝炎・胆石・癌の疑いがある。』症状の主流は中毒症状。持病の癲癇と言語障害や多くの病は尺牘の中に書かれている。

有機【不眠】

無機【胃腸炎】
有機【癲癇】
有機【言語障害】

第三項　比較資料

水銀中毒者と通常の人体に含まれる重金属の量は②の通りである。多量元素と微量元素の人体での存在処と一日の必要摂取量、過剰摂取並びに欠乏症状を記し、その食材について調査した。

表②	微量元素				
水俣住民の含有量ppmと体重60kg時の換算量mg	水銀	鉄 Fe	亜鉛 Zn	銅 Cu	マンガン Mn
	2.06ppm 約123.6mg	1,197ppm 約71,820mg	1,959ppm 約117,420mg	431ppm 約25,860mg	39.6ppm 約2,376mg
通常人の体重60kg時の必要体内量	――――	3,800mg	2,000mg	70～100mg	10～18mg

注6表②③とも原田正純著“水俣が映す世界”より、必要部分を抜き出し表にしたもの。

表③	多量元素	微量元素			
	マグネシウム Mg	鉄 Fe	亜鉛 Zn	銅 Cu	マンガン Mn
人体存在場所	骨および歯、筋肉、体液など	赤血球のヘモグロビン 肝臓、脾臓、骨髄等のフェリチンに貯蔵され再利用	皮膚	生体の成長、防御代謝、肝臓、脳、心臓、肺に多い亜鉛水銀等と結合しやすい	骨に多く、肝臓、膵臓、腎臓の順
必要体内量	24,000mg	3,800mg	2,000mg	70～100mg	10～18mg
一日の摂取量	200～300mg	10～17mg	8～15mg	1.28～2.5mg	3～9mg
同上限摂取量	700mg	40mg	30mg	9mg	10mg
必要、所要量	300mg	10mg	15mg	1～3mg	2.5～5mg
男性18～29歳 30～49歳 70歳以上	310mg 320mg 280mg	 10mg	11mg 12mg 10mg	男性1.8mg 1.6mg	男性4.0mg 3.5mg
女性18～29歳 30～49歳 70歳以上	250mg 260mg 240mg	 10mg	9mg 10mg 9mg	女性1.6mg 1.4mg	3.0mg 3.5mg 3.0mg
過剰摂取	嘔吐 低血圧 けいれん	嘔吐 血性下痢 鉄欠乏症貧血	消化器系障害 免疫能低下 食欲不振	脳、肝臓障害	
欠乏症状	せん妄精神疾患 昏迷		発育障害、貧血 皮膚炎味覚障害 免疫能低下など	鉄剤不応性貧血 骨粗鬆症 下痢で欠乏症に	
摂取食材	胡麻 370mg いわし 230mg 大豆 220mg 唐辛子 190mg 胡椒 150mg いかなご 130mg 小豆 120mg あさり 100mg	胡椒 20mg 豚肝臓 13mg 胡麻 9.6mg 鶏肝臓 9.0mg 大豆中国 8.9mg 唐辛子 6.8mg	豚肝臓 6.9mg 胡麻 5.5mg 牛肝臓 3.8mg 大豆 3.9mg	牛肝臓 5.3mg	玉露 71.00mg 煎茶 55.00mg 生姜 5.01mg 青海苔 13.00mg 胡椒 6.34mg タニシ 2.10mg

第四項　薬

尺牘の中には薬の名前が記述されている。[注7]十七帖旃けい帖には旃蘭と胡桃の二種の薬が王羲之の所に送られている。[注8]十七帖胡桃帖には遠方の友人からは種子を送ってもらい、王羲之自ら薬草を栽培していることが分かる。更に、[注9]十七帖薬草帖には王羲之が友に薬草を送っており、[注10]十七帖の来禽帖には青李・林檎・さくらんぼ又ゆすらうめ・日給滕らの種子はどれも袋詰めのほうがいい。箱詰めでは多く発芽しませんと、薬草の送る方法まで記している。尺牘の中には蜜柑、菊、狼毒の植物性の薬草の記述があり、[注7]十七帖旃蘭帖には塩や他の尺牘には丹薬、仙薬、紫石散、五石散、散薬、天鼠膏、又、王献之の尺牘の中にも地黄湯などの薬草以外の砿物性の記述もある。王羲之は道教の服食養生法に従い、良いと聞けば何でも服用し肉体強壮のために薬を服用していたのだろう。

五石散の服用については[注11]魯迅の著書にきわめて毒性のつよい薬物であるため、処方をあやまったり、服用後の処置をあやまると、生命にもかかわってくるほど危険なもの。許詢がはれもの(腫瘍？)に悩まされ、また羲之が万病に苦しんだ原因は、五石散の服用にあったと思われる。五石散を服用した西晋の皇甫謐は、寒食散を服用しはじめたころ、鬱病にかかった。いつも悲しくむしゃくしゃした気分につきまとわれた。刀をつきたてて自殺しようとしたところを、叔母にひきとめられて思いとどまった。いとこの長互は舌がのどのおくまでひっこみ（脳神経の麻痺による舌根沈下)、東海の王良夫ははれものができて背中に穴があき（脊椎カリエス)、隴西の辛長緒は首すじがただれ、蜀郡の趙公烈は一家のうち六人を失った…。と記している。羲之も「あなたの五石散を服用したおかげで、身は軽く、飛ぶように行動できます」と、鳥のように身軽になり、最後には不老不死がかなえられると信じていた。羲之に限らず五石散については、魏の哲学者何晏以来、魏晋の人々のあいだにも流行していた。五石散は鐘乳石、赤石脂、紫石英、石硫黄、白石黄の五種類の有毒ミネラルを混ぜあわせた物で、刺激性の強いこれらの薬物を服用すれば即死である。薬物の服用に対し「服用のききめがあらわれてくると、さかんに歩きまわり体内の毒を発散させる。歩きまわることを行散という。行散がすむと今度はかっかと発熱し、つづいて悪寒がおそってくるらしい。それでも厚着したり、温かいものを食べてはいけないという。冷たいものしか食べられないところから五石散のことを寒食散とも言っている。ただ一つ例外的に温かくても飲めるのが酒（発散する力を持つ)」と、記されているから愉快になる。

第３節　王羲之と書（表現と内容）からの考察

第一項　王羲之と晋代の平均年齢

王羲之の症状や薬の内容を考察すると不思議なことが出現する。その一つが、王羲之の年齢と当時の平均年齢である。魯一同の右軍年譜には王羲之は59歳で死亡している。[注12]尺牘十七帖の七十帖には60歳を意味する「耳順」の記述があり、王羲之の最晩期の尺牘らしく死の不安が感じられる。この時代59歳は長生きと言えるかどうかである。三国時代から晋時代にかけては戦争のために多くの若者が死んでいる。正確な平均年齢を計れる状態ではない。現在可能な調査方法は晋代の生卒年代が明らかな人物の平均年齢の調査か、著名な人々の年齢と比較するしかない。管見の範囲の調査では晋代の生卒年代が明らかな人物は135名。平均年齢は57.0歳。羲之誕生前は58名で平均年齢は55.5歳。羲之誕生後は77名で平均年齢は58.2歳である。三国志に関する人々は49名で平均年齢は50.7歳となり、初唐の政治家を対象にすると25名で平均年齢は69歳となる。晋代に生きた王羲之は万

注12七十帖

病を持ちながらも平均年齢に達しており、長生きしたと言えるだろう。

第二項　王羲之の生い立ちに関する資料からの考察

次は解毒と免疫力の問題である。解毒と免疫力の両者が生まれながらに備わっていれば多くの障害に対しても屈せず、平均年齢に達していることはおかしなことではない。解毒と免疫力を育てるためには何らかの環境汚染や微生物の影響を受けていたと仮定しなければならない。書聖王羲之の生まれつきの持病とされる癲癇の発作やどもるという言語障害が偶然的な持病なのか、環境汚染により母の胎内から譲り受けたもので持って生まれた持病なのかが問題である。

注14曲水流觴図

注13『世説新語』には王羲之の体を心配する周囲の人たちの行動が観察出来る。又、王羲之が嫁をもらう際の話は障害を持っていながらも王羲之の素晴らしさを理解していた上でのことと推察出来る。故に、王羲之への崇拝や美化としての評価ではなく、少年時代から障害を持っていた王羲之に対する暖かい王一族や周囲の人々の行動と理解した方がよいだろう。

307年に王羲之が誕生した山東省の瑯耶郡は古くから重金属類が採取され青銅器の製造工場が多く存在していた。会稽郡付近でも戦国時代の銅剣や漢時代の銅鏡が多く出土され、古くから水銀や銅と深くかかわっていたことだろう。この紹興の地に紹興ならではの仙薬を求めるために王羲之が赴任したと思うと、中央政治への参加を拒み45歳の王羲之が会稽内史を務めるようになった理由の一つかもしれない。

王羲之も王一族や友人たちに仙薬や薬草の世話を行い、一族や友人が共通する病の症状には共に助け合って薬草を服用している姿と理解が出来る。このことは単に王羲之一人の病や薬として取り扱うことが出来なくなり、王一族や友人又は国家的に心身の病に悩み、良いとされればこぞって薬に頼る風習があったのかもしれず、王羲之は母の体内から解毒か免疫力の両者か又はいずれか一つを授かり誕生したとも考えられる。

第三項　蘭亭序の書表現と内容との異なり

蘭亭での曲水の宴での詩が一つもできなかった人物に王羲之の子王献之がいる。詩ができない罰則に注14酒三杯を飲み干している。前節王献之の尺牘を紹介したが、王献之は決して詩が読めない人物ではない。蘭亭序の内容は三つに分類出来る。まず蘭亭での開催に関する状況説明から入り、生きる者すべての人の考え方は異なるが昔も今も同じである死と生について考え、『死と生の理解を中心にこの宴を未来の人もきっと心を動かすことであろう』とまとめている。王羲之はこの序文を通して人生終焉の序を示している。王献之は父王羲之のこの宴に臨んだ決意が理解出来ていただけに詩が読めず、考え込んでしまったのではないだろうか。この一つをとっても王羲之を労る家族や周囲の人々の心が理解出来る。蘭亭序が書かれてから数年後、山に閉じこもっている。故に、蘭亭序は晩年の書と言え、晩年に至っても病について悩んでいることになる。しかし、王羲之の尺牘は内容と無関係に表現された作品が多い。書は話ではなく、内容を相手に伝えるもの。相手に対して書の美しさは内容を豊富にさせる。話すことが苦手だった王羲之にとって書は最適だったのだろう。文意と異なる書表現からは王羲之の心情が観察され、王羲之の評価を高くさせている。海を越え日本人の心を捕らえ多くの支持者を得たことは、誰もが持つ生きる上での苦悩を乗り越え、明るく、美しく書き上げ、少し虚しさを残した表現に感動したからだろう。北方民族出身の唐の太宗が王羲之の蘭亭序を墓に埋葬品の一部にするほど義之の書を愛した

理由も漢民族接近のためだけでなく、日本人の心を捕らえた感覚に似ていたかもしれない。

第4節　王羲之の解毒方法と食文化

第一項　重金属の食品の必要性と量

人間が病にかかった時、必要に応じて点滴の治療を受ける。完全静脈栄養としての点滴は何も食べなくても飲まなくても栄養量は充分足りており、生存に支障はないと言われていた。しかし、長期間の実施において爪が逆に反ったり体に異常が起きてきた。点滴には体に必要な微量の銅や亜鉛などが含まれていないから起きた現象と現在では実証されている。銅や亜鉛などが体内からなくなってしまうと体は異常現象を起こしてくる。もし仮に体内に有害な重金属の量が増加したときは動物の体は排泄現象を起こし有害物質を体の外に運びだそうとする。これが嘔吐現象であり、下痢現象でもある。有害物質が体内にとどまってしまうと臓器にて分解されるか、臓器での一定量を越し始めると、蓄積された有害物は脂肪に移され皮膚から外に排除されることもある。薬を用いなくても自分で治す治癒能力がある。

重金属は体内に入れると害になるが、微量の重金属は必要な物質であることは理解出来た。微量元素の必要量をどのようにして食品から摂取出来るかの工夫が長寿の秘訣と言える。王羲之はこの微量の重金属を取得していることが尺牘の中の薬草と表④の食品による重金属の含有量の成分表を比較してみるとそのことがよく理解出来る。[注15]各種の成分表や著書を参考に制作した表④に補足すると、人体に必要なマグネシウムの補給は表以外に小麦の胚芽、あんず、西瓜の種、ピーナッツバター、緑色の野菜で出来る。鉄の補給はいわし、海藻、タラコ、レーズン、牡蠣、はまぐり、松の実ナッツ、ポテト・皮付、卵黄。水銀の毒性を緩和する力を持っている亜鉛の補給は貝類、牡蠣、西瓜の種、ピーナッツ、松の実、豚肉、海藻、脱脂乳チーズから出来る。ひまわりの種やかぼちゃの種は三つの成分の補給が出来る。

第二項　王羲之の薬物使用と解毒薬そして食文化

[注15]主なる重金属の食品による含有量の成分表

表④	多量元素	微　量　元　素			
単位　100g 食品名	マグネシウム	鉄 Fe	亜鉛 Zn	銅 Cu	マンガン Mn
Ⅰ24胡桃(クルミ)	150mg	2.6mg	2.6mg	1.21mg	3.44mg
Ⅱ12桃	7 mg	0.1mg	0.1mg	0.05mg	0.04mg
Ⅱ12みかん	11mg	0.2mg	0.1mg	0.03mg	0.07mg
Ⅱ26中国梨	5 mg	0.1mg		0.05mg	0.03mg
Ⅱ26さくらんぼ	6 mg	0.3mg	0.1mg	0.05mg	
Ⅱ26林檎	3 mg	Tr	Tr	0.04mg	0.03mg
Ⅱ33中華麺	13mg	0.5mg	0.4mg	0.09mg	0.35mg
Ⅱ56菊	12mg	0.7mg	0.3mg	0.04mg	0.36mg
解毒　生姜	27mg	0.5mg	0.1mg	0.06mg	5.01mg
解毒　紫蘇	70mg	1.7mg	1.3mg	0.20mg	2.01mg
解毒　パセリ	42mg	7.5mg	1.0mg	0.16mg	1.05mg
解毒　長葱	11mg	0.2mg	0.3mg	0.04mg	0.10mg
解毒　玉葱	9 mg	0.2mg	0.2mg	0.05mg	0.15mg
解毒　唐辛子乾燥	190mg	6.8mg	1.5mg	0.85mg	1.08mg

	多量元素	微　量　元　素			
解毒　にんにく	25mg	0.8mg	0.7mg	0.18mg	0.27mg
解毒　胡椒	150mg	20.0mg	1.1mg	1.2mg	6.34mg
解毒　わさび	46mg	0.8mg	0.7mg	0.03mg	0.14mg
解毒　梅の塩漬け	32mg	2.9mg	0.1mg	0.11mg	0.21mg
小豆	120mg	5.4mg	2.3mg	0.67mg	
大豆中国	220mg	8.9mg	3.9mg	1.01mg	
木綿豆腐	31mg	0.9mg	0.6mg	0.15mg	0.38mg
豆乳	25mg	1.2mg	0.3mg	0.12mg	0.23mg
胡麻	370mg	9.6mg	5.5mg	1.66mg	2.24mg
ごぼう	54mg	0.7mg	0.8mg	0.21mg	0.18mg
大根	22mg	3.1mg	0.3mg	0.04mg	0.27mg
しじみ	12mg	5.3mg	2.1mg	0.42mg	1.50mg
ホウレン草ゆで	40mg	0.9mg	0.7mg	0.11mg	0.33mg
蓮根	13mg	0.4mg	0.3mg	0.05mg	0.8mg
蓮　　乾燥	200mg	2.6mg	2.6mg	1.24mg	7.54mg
あさり	100mg	3.8mg	1.0mg	0.06mg	0.1mg
猪	20mg	2.5mg	3.2mg	0.12mg	0.01mg
牛の肝臓	17mg	4.0mg	3.8mg	5.30mg	
心臓	23mg	3.3mg	2.1mg	0.42mg	
豚の肝臓	20mg	13.0mg	6.9mg	0.99mg	
鴨	27mg	4.3mg	1.4mg	0.36mg	0.03mg
あひる	15mg	1.8mg	1.2mg	0.17mg	0.02mg
鶏の肝臓	19mg	9.0mg	3.3mg	0.32mg	0.33mg
並塩	73mg			0.02mg	

『右軍愛鵞』と、古来王羲之が鵞を愛したことは周知のこと。鵞の主な重金属の食品による含有量については分からず、鴨やあひるや鶏の肝臓の数値をみてもそんなに突出しているとは言えない。それでは一人の人物が鵞を愛するということにどんな意味があったのだろうか。王羲之の書作と鵞に関係する説「文字を書く時の手や腕の運動は鵞の頭の運動からヒントを得た」が宋時代からの一般的理解である。毛筆で字を書く時、腕をあげると空間は大きなものになるが、腕をあげずに文字を書くと、空間は小さくなる。この事と鵞の頭の動きに関連させたのだろう。しかし、[注16]陳寅恪先生は字を書く立場と異なる医学の立場に立ち解釈を行っている。王羲之は道教の人である。道教の信徒は煉丹術を熱心に実施した。中国の煉丹には内丹と外丹とに分けられる。外丹とは水銀（有機水銀・無機水銀）、硫黄などを用い煉整することによって生まれる。内丹とは内面的なものであり、意守丹田、練気のこと。ここでは外丹とかかわってくる。水銀のような丹薬を口にすると当然害を受け丹毒（中毒）になる。そこで丹毒の防止と丹毒を取り除く為の解毒薬のために日頃から鵞の肉を食べたと論じ、漢方の医学的検知から見ても鵞の肉は百種類以上ある薬の中の一種と考えられ、鵞の肉は五臓の丹毒を解する薬としている。更に、『王羲之は鵞を薬として用いるために飼っていた』と論じている。更に「王羲之の“之”は天師道の家系の一つの符号」と述べ、王家は天師道を信じている家系と言う。「道教では符を画く、符を画くこと

と書法とは密接な関係にあった。草書の文字を書いた時、くずした文字を“画符”とした。歴史上の画符は書法芸術と密接につながっていた」と言っている。更に[注17]『法書要録』褚遂良撰『晋右軍王羲之書目』の内容にも触れ「家学経と画符は必ず書を能くする者が担当、道教を学ぶ者はその真跡を訪ね写し、書を学ぶ者が碑帖を訪ねるのと同じ…」と言い、「書法芸術を道教に共通利用した部分である。写経は功徳であり、王右軍が山陰道士に[注18]写経と鵞を交換したことや、昔人が鵞と書法の筆勢に関係させて考えるようになったのは右軍が書法にすぐれていたからであろう」と言っている。山陰道士が鵞を飼っている事と、右軍が鵞を好んだ事の二つがおもしろくかみあっている。『晋書』八十王羲之伝にも写経をした王羲之が山陰道士と鵞とを交換する様子が記載されている。道士は右軍に道徳経を書いてもらい右軍が書写する姿は、道士が書法を愛好したというより、右軍が鵞を愛したから生まれた事のようにも思われる。

[注19]『太平御覧』に「会稽に一人で一匹の鵞を飼っている老婦人がいた。太守王逸少（羲之）は鵞を求めても手に入らなかった。老婦人はそれを聞き二千石程の鵞を用意し、それを煮て待った。逸少が着くとすでに老婦人は死んでいた。何日も悲しんだ…」と記されている。この意の上では例えば老婦人は太守が来るので単に太守が食べるのが好きだろうと思い鵞を煮て食べる準備をしていたのであるが、王羲之の考えと異なっていた。鳥は飛び去ってしまうが、鵞は庭を自由に走り回る。次第に鵞の身もひき締まっていく。冷蔵庫がある現在と異なり、生かして飼うという事は保存方法につながり、何時でも新鮮な鵞の肉を食べる事が出来る。鵞を定期的に解毒剤として食したと思われる。鵞を飼う事は王羲之は鵞を生かして保存する事に目的があったと考えることも出来る。それが鶏であろうと鵞であろうとも、その地で育った鵞には他の地で育った鵞にない解毒効果があったのかも知れない。

おわりに

王羲之の書の内容は驚くことに80％を超すものが病に関するもの。しかし、書の表現は明るくのびやかなものであり、少し物静かさもあるが、病の苦悩を感じさせるものではない。この内容と表現との違いが王羲之の書の魅力にもなっている。現存する王羲之の書は周知の如く唐の時代に臨書されたもの。たとえ造形は変化していたとしても文の内容は変わっていないだろう。晋から唐へと300年の時代の経過はあるが、解読は可能だったに違いない。もし仮に、文の内容を変えているとしても病に関する内容に書き改めることはなかっただろう。

人類はある時、人体における重金属の必要性に気付き、有害ミネラルや重金属の直接投与を行いその結果、多くの犠牲者を作っている。この犠牲者の上に重金属の微量元素を食品として人体に取り入れることの発見に至る。王羲之の菜食主義への転換は重金属の微量元素を食品として人体に取り入れようとしたことだろう。[注20]大熱帖からは、万病に苦悩する王羲之の対人への心配りが感じられる。周囲の人にも菜食主義を奨めており、王羲之の心身の病の悩みは当時の人々の共通の悩みでもあったかも知れない。王羲之をいたわる王一族の信頼を一身に受け、精一杯身を投じて生き抜いた王羲之の温かさは尺牘（書）の線として表現され、これまで多くの人の心を感動させてきた。王羲之の心身の病は国政絡みの悩みから発したものではなく、持病と万病に苦しんだ王羲之の姿であり、王羲之を書聖として考えるのではなく心身の万病に苦しむ一人の人として鑑賞すると、王羲之の書は人間味を帯びた素晴らしいものになっていく。王羲之の書を分類してみると三から四に分けられることから「王羲之の側近には三人から四人の秘書が居た」の論は、手は震えていたかも知れない王羲之の症状の想像から生まれて来るものかも知れない。結果的にはこれも王羲之の書が素晴らしい評価に結び付く要因でもある。

人々が憧れた養生法と不老不死の目的は人類の破壊ではなかったはずである。そして、皇帝一

人のための不老不死の目的も真実ではなかったはずである。しかし、社会の動きは今や総ての人々の健康維持と管理が目的になっている。晋代に人々が不老不死のために薬を用いたとしても不思議なことではない。現代では健康管理の目的は不老不死ではなく、長寿を全うすることである。健康管理の目的について日野原重明氏は「どう生きるか」と、記している。健康管理の目的探しは過去から現在へ、そして、現代から未来へと受け継がれる課題でもある。

蘭亭序末尾

便利さのみを求めて進歩してきた現代社会が抱える問題は多く蓄積されている。電気や科学に頼っている傾向は減少するどころか増えている。現代文明を支えてきた電気や科学の補給維持の大きな付けは有害物質の増加という形で未来の人々の健康を脅かす不安材料にもなっている。現代社会の便利さを維持するために人類が授かった自然界のリズムをくるわせるわけにはいかない。このリズムが一つでも狂い、崩れてしまうと現代社会だけでなく人類そのものが崩壊する。現代文明が過去の歴史の中で最も素晴らしいものとするならば、ちょっと後戻りの選択になったとしても、過去の人が命を懸けて守り続けてきた人類の破壊だけは食い止めなければならない。

この日本を、中国を、この地球を守らなければならない。これが王羲之の尺牘から学び得たことである。蘭亭序の一説に『後の人が今の我々を見るのも今の我々が昔を見るようである』とある。喜びと悲しさの二つが一緒になって心に迫ってくる。

[註]

注1　『説文解字』「丹、巴越之赤石也、…」『晋書・葛洪傳』「以其練丹秘術、授弟子。」

注2　初月帖「…様々な病気で体力が弱っています…」「吾諸患殊劣々。」

注3　得示帖「…薬が発散するのを待ちます…」「遅散。」

注4　服食帖「…久しく丹薬を服用し養生しているが、依然として病弱…」

注5　蘭亭序に「人の生と死は共に重要なこと…」「死生亦大矣。」

注6　原田正純氏の著書『水俣が映す世界』によると、③の元素は人体にとって必要であるが、水銀は微量でも不必要なもの。人体の髪の毛、血球、尿、脳や胎児からも水銀が検出されている。

注7　十七帖24旃蘭帖「旃けいと胡桃薬二種を受け取り…戎塩は重要です…」「得足下旋蘭胡桃薬二種。…戎塩乃要也。」

注8　十七帖27胡桃帖「あなたからのお便りに、この果樹はいいから、種子を送りましょう、栽培してみなさい……そちらの胡桃を植えたところ総て発芽しました。私は果樹を栽培するのが好きです。いまは田舎におり、このことだけを務めとしています」「足下所疏云、此菓佳、可為致子、当種之。此種彼胡桃、皆生也。吾篤喜種菓。今在田里、唯以此為事。」

注9　十七帖25薬草帖「かの地で必要としているこの薬草、きっと送るとお伝えください」「彼所須此薬草、可示当致。」

注10　十七帖26来禽帖「青李・来禽（林檎）・桜桃（さくらんぼ・ゆすらうめ）・日給滕」

注11　魯迅『魏晋の気風および文章と薬および酒の関係』『魯迅全集』5『而已集』井口晃訳　学習研究社、昭和60年

注12　十七帖11七十帖「…まもなく耳順になろうとしている。人間一般の運命から考えると、これまで生きられ

たのは幸せなこと。心配なのは老い先が次第に短くなろうとしていること…」「吾年重耳順、推之人理。得尔以為厚幸。但恐前路転欲逼耳。」

注13 『世説新語』汰侈篇第三十、12「王羲之が13歳頃、周がい（269～322）から牛の心臓の丸焼きをもらった…」「王右軍少時、在周侯末坐、割牛心噉之、於此改観。」、雅量篇第六、19「…皆威儀を正して使者をお迎えしているのにたいして一人王羲之だけが寝台に横ばいになり、ものを食べながら何も聞かないふりをしていた…。使者は正にこれ佳婿ならんや…」「咸自矜持、唯有一郎、在東牀上袒腹臥、如不聞。郗公云、正此好。」（新釈漢文大系78、『世説新語』P.1125、P.453、目加田誠著、明治書院、昭和53年）

注14 曲水流觴図は『蘭亭三絶序』の中にある。

注15 『五訂日本食品成分表』『常用量日安食品成分早見表』藤田勝治発行。『最新栄養学第七版』木村修一・小林修平監修。『食べて治す医学大事典』村上修一郎発行人。『悪い食事とよい食事』『システム料理学』丸元淑生著

注16 陳寅恪（1890～1969）『天師道与浜海地域之関係』（中央研究院歴史語言研究所集刊第三本第四分1933年）、蔡鴻生『学境』博士苑出版社2001年P.122『為自己的学業進補』を参照

注17 『法書要録』三、褚遂良撰、晋右軍王羲之書目

注18 写経（道徳経か黄庭経＝容齋四筆伍黄庭換鵝の条を参考）

注19 『太平御覧』一一九『世説新語』から引用「会稽有孤居老死養一鵝王逸少為太守既求市之未得乃往観之。姥聞二千石當来、即烹以待之。逸少既至殊喪生意歎息弥日。」

注20 尺牘48大熱帖「大熱が出てもあなたは晩に良くなるのですが、非常にこの熱が心配です」「便大熱、足下晩可耳。甚患此熱。」

その他の参考文献

二玄社図書ガイド王羲之尺牘＜上＞＜下＞　渡辺　隆男　二玄社、1990年

二玄社図書ガイド十七帖　渡辺　隆男　二玄社、1988年

二玄社図書ガイド王献之尺牘　渡辺　隆男　二玄社、1989年

二玄社図書ガイド蘭亭序　渡辺　隆男　二玄社、1988年

最新栄養学第七版　木村　修一・小林　修平

食べて治す医学大事典　村上修一郎

五訂日本食品成分表　藤田　勝治　医歯薬出版社、2001年

常用量日安食品成分早見表　藤田　勝治

水俣が映す世界　原田　正純　日本評論社、1989年

医食同源の文化誌　高石　清和　星雲社、1996年

協　　力

中国書法家協会理事　蘇士澍・文物研究所研究員　胡平生・別府大学国文学科（留学生並びに在学生の有志）・別府大学文化財学科・別府大学史学科・別府大学食物栄養学科・別府大学短期大学部食物科の先生方。

別府大学書道研究室・北京大学歴史系研究生　荒金治

［付　　言］

この論文は、2002年8月南京において開催された「第五回中国書法史論国際検討会」にて発表したものに改善を加えたものです。

尚、学会の際、文物出版社より『第五回中国書法史論国際検討会論文集』が出版され、中国語で掲載されています。