



ichingo.app

中国文化ガイド

陰陽と八卦

陰陽・五行・八卦

中国の古代哲学であるバランスの概念、そしてそれが現代の日常生活にどのように影響を与えているか

ichingo.app · 中国旅行のための完全ツールキット

ichingo.app

はじめに — なぜこれらが重要なのか？

このシンボルは至る所で見かけます。寺院、タトゥー、Tシャツ、武道道場、そしてスマホケースにも。☯の円——半分が黒、半分が白で、それぞれの辺に反対色の点が一つずつ描かれている——は、世界で最もよく知られたシンボルの一つです。

しかし中国では、陰陽と八卦(八卦)は単なるロゴマーク以上の意味を持ちます。これらは中国医学、建築(風水)、武術、占星術、料理、そして日々の意思決定における哲学的基盤なのです。その基本を理解するだけでも、中国で遭遇する無数の事柄を理解するのに役立つでしょう。

パート 1 — 陰と陽 (阴阳 Yīn Yáng)

陰陽は宗教でも迷信でもありません。それは哲学的な枠組みであり、宇宙のあらゆるものが、相反しながらも互いに補完し合う力のダイナミックなペアで存在しているという理解の仕方です。どちらにも善悪はありません。どちらも必要であり、互いを規定し合っています。

陰陽 — 概要

☷ 陰陰

暗い・夜・月
寒い・冬・静寂
女性的・受容的・柔らか
地球・下・高密度
水・下向きに流れる
受動的・休息・睡眠

☀ 陽

光・昼・太陽
暑い・夏・アクティビティ
男性的・活動的・ハード
天国・上空・広大な
炎・上昇
活動的・運動的・成長的

重要な考え方: 戦いではなく、バランスを

西洋でよくある誤解は、陰陽を対立関係、つまり光と闇、善と悪といった二項対立として捉えることです。しかし、それは陰陽の概念ではありません。陰陽は相互依存の関係にあり、常に変化し合っています。どちらかが過剰になるとバランスが崩れ、そのバランスの崩れこそが問題を引き起こすのです。

伝統中国医学(TCM)では、発熱は陽の過剰、つまり熱の過剰を示します。疲労感や手足の冷えは陰の過剰、つまり陽のエネルギー不足を示します。常に目標はバランスを取り戻すことです。

📌 **豆知識:** 円形の陰陽記号(太極図と呼ばれる)は宋王朝(西暦 960~1279 年)に体系化されましたが、その根底にある哲学は 3000 年以上前に遡り、紀元前 700 年頃の文献に初めて登場しま

す。

中国で陰陽を見ることができる場所

- 漢方クリニック: 医師が陰陽体質について話し合い、それに応じて漢方薬を処方する
- 太極拳: ゆっくりとした円運動は陰陽、つまり硬さと柔らかさ、動きと静止を体現している。
- 風水: 陰陽のエネルギーの流れのバランスを取るよう配置されたインテリアデザインと建築
- 中国料理: 陰(体を冷やす: スイカ、キュウリ、緑茶)または陽(体を温める: ショウガ、ニンニク、ラム肉、唐辛子)に分類される食材
- 寺院建築: 陰(北、影、水)と陽(南、太陽、火)のバランスを取るよう設計されている。
- 武術: カンフーと太極拳は、陰陽のバランスを通して気(生命エネルギー)を養い、方向付ける。

中国アプリとの関連性: 人気の高い中国の健康アプリのいくつかは、陰陽の原理に基づいて構築されています。

平安好医生(Ping An Good Doctor)は、中国最大のオンライン漢方相談プラットフォームです。陰陽のバランスを診断する漢方医の診察を予約できます。中国語のみ対応。海外の電話番号も利用可能です。

薄荷健康(Boohee Health) — カロリーだけでなく、食品を陰陽の「冷性」または「温性」に分類する栄養アプリ。健康志向の中国人ユーザーに人気。

中国語の健康アプリの設定方法に関するガイドは、ichingo.app をご覧ください。

パート2 — 五大要素 (五行武行)

陰陽は二つの根本的な力を表す概念です。五行説は、これらの力が木、火、土、金、水という五つの動的な状態を通してどのように現れるかを表します。この枠組みは、中国医学、占星術、そして占いにおいて中心的な役割を果たしています。

	要素	中国	季節	方向	臓器(漢方医学)	性格特性	感情
♣	木材	木ム	春	東	肝臓	野心的で、決断力があり、創造的	怒り
💧	火	火花	夏	南	心臓	カリスマ性があり、陽気で、コミュニケーション能力が高い	喜び
🌍	地球	土土	晩夏	中心	脾臓	育成力があり、実	心配

						践的で、安定している	
☱	金属	金 Jīn	秋	西	肺	正確で、組織的で、原則的	悲しみ
☵	水	水水	冬	北	腎臓	賢明で、直感的で、哲学的	恐れ

💡 **ヒント:** 五行体質は、あなたの性格や健康傾向を形作ります。「木型」は野心的ですが、挫折しやすい傾向があります。「火型」はカリスマ性がありますが、燃え尽き症候群になりやすい傾向があります。そのため、同じ年に生まれた二人でも、中国占星術の結果は大きく異なることがあります。

パート 3 — 八卦 (八卦 Bā Guà)

八卦(八卦)は陰陽の概念に基づいた体系です。各卦は3本の線が積み重なったもので、それぞれの線は実線(陽)か破線(陰)のいずれかです。3本の線に2つの状態があるため、8通りの組み合わせ、つまり八卦が存在します。紀元前 800 年頃に『易経』で初めて記述されたこれらのシンボルは、現実の8つの基本的な状態を表しています。

八卦 — クイックリファレンス

☰	☷	☶	☲	☳	☴	☱	☵
銭	クン	カン	リー	ジェン	Xun	ジェン	飲酒運転
ドライヘブン	地球	カンウオーター	火	雷	風	ジェン・マウンテン	湖
創造力	受容的	危険／流れ	明瞭度／光	刺激的	優しい	じっとしている	喜びに満ちた

八卦図 — 8つの生活領域

風水では、八卦が八角形(八卦図)に配置され、それぞれが方位と生活領域に対応付けられています。この図は、家、オフィス、都市を分析し、気の流れ(生命エネルギー)を最適化するために用いられます。

	トライグラム	方向	生活領域	統治対象
☰	千(天)	北西	親切な人々	メンター、恩人、旅行、他者からの祝福
☷	クン(地球)	南西	人間関係	愛、結婚、パートナーシップ、母性エネルギー
☵	カン(水)	北	キャリアと進路	人生の旅、キャリアの流れ、機会

☲	李(火)	南	名声と評判	認知、業績、他人があなたをどう見ているか
☳	ゼン(雷)	東	家族と健康	先祖、家族の絆、健康、新たな始まり
☴	風(Xun)	南東	富と豊かさ	経済的な繁栄、感謝、幸運な祝福
☶	ゲン(山)	北東	知識と知恵	自己修養、瞑想、内なる知恵
☵	ドゥイ(湖)	西	創造性と喜び	創造的な表現、子供、喜び、コミュニケーション

易経(易経)

易経は、約 3000 年前に書かれた、八卦の源流となる古代の文献です。64 の六十四卦(8 つの三爻卦のあらゆる組み合わせ)は、状況を理解し、変化に対応するための最適な方法を見極めるための占いに用いられます。今日では、哲学者、ビジネス戦略家、そして様々な決断を迫られる何百万人もの一般の中国人が易経を活用しています。

📌 **豆知識:** スイスの心理学者カール・ユングは、『易経』に深く影響を受けました。彼は初の主要な英語訳(1950 年)の序文を執筆し、それを深遠な心理学体系と呼びました。彼の「シンクロニシティ」(意味のある偶然の一致)という概念は、部分的に『易経』の研究から着想を得たものです。

📱 **中国アプリ連携:** 八卦と易経をデジタルで探求してみませんか？

易経(易経アプリ) — App Store または Google Play で「易経」と検索すると、中国語と英語の両方で評価の高い占いアプリが見つかります。

万年历(中国暦アプリ) — 中国で最も人気のある旧暦アプリ。八卦の原理に基づいて吉凶日を表示します。ユーザー数は 1 億人を超えています。

周易占ト(Zhou Yi Divination) — デジタル易経占いアプリ。英語と中国語に対応。

中国でこれらのアプリを見つけて使用方法については、ichingo.app をご覧ください。

ichingo.app

第 4 部 — 陰陽と八卦が現代中国人の生活をどのように形作るか

これらの概念は博物館の展示品ではない。何億もの中国人が、医療から結婚式の日取り、オフィスのレイアウトに至るまで、日々の意思決定を行う際に深く根付いているものだ。

4A. 伝統中国医学(TCM)

数億人が今も実践し、中国の国民健康保険の対象となっている伝統中国医学(TCM)は、陰陽五行説に基づいて成り立っています。TCM の医師が両手首の脈を 3 本の指で測るとき、彼らは 6 つの臓器系とそ

の陰陽のバランスを読み取っているのです。

- 陽過剰: 炎症、発熱、顔面紅潮 — 陰を補う清涼薬草で治療
- 陰虚: 寝汗、口渇、落ち着きのなさ — 陰を補う食品で治療する
- 陽虚: 手足の冷え、倦怠感、顔色の悪さ — 体を温める食品(生姜、シナモン、羊肉など)で治療する
- 気滞: ストレス、腹部膨満感、精神的緊張 — 気の流れを良くする生薬と鍼治療で治療

📱 中国アプリコネクション: 中国で役立つ漢方薬アプリ:

平安好医生(平安好医生) — オンラインで漢方医を予約できます。全国対応、英語インターフェースオプションあり。

好大夫在线(Hao Da Fu)は、中国最大の漢方医予約プラットフォームです。外国人は中国以外の電話番号で登録できます。

これらのアプリの登録ガイド全文は、ichingo.app をご覧ください。

4B. 風水 — 建築における八卦

風水(風と水)とは、八卦の原理を用いて気の流れを最適化するように空間を配置する実践法です。多くの中国企業や家庭は、オフィスや住居を選ぶ際に、真剣に風水師に相談します。

- 香港の HSBC タワー: 風水に基づいて設計されたことで有名で、2 基のエスカレーターは富のエネルギーを港に向かって導くように角度がつけられている。
- 深センや北京の多くのオフィスビル: 正面玄関の向きやロビーのレイアウトは風水師によって決められている。
- 旧正月の赤い装飾: 赤は陽の色であり、活動的で縁起が良く、火のエネルギーを表すため、意図的に選ばれている。
- 鏡の配置: 鏡は気の流れを変えたり増幅したりするので、決して玄関ドアに直接向けてはいけません。

4C. 中国占星術 — 12 種類の動物と 5 つの要素

中国の十二支では、12 年周期で各年に動物が割り当てられます。しかし、完全な体系では、その上に五行の概念が重ねられています。つまり、各年は五行のいずれかに対応し、60 年周期を形成しています。あなたの完全な中国占星術的プロフィールを知るには、動物、五行、そして陰陽の極性を知る必要があります。

例えば、2024 年は木の龍の年(木の要素、陽の極性)でした。2025 年は木の蛇の年(木の要素、陰の極性)です。

💡 **ヒント:** 中国人があなたの生年を尋ねた場合、それはあなたの干支と体質を計算している可能性があります。これは、西洋で星座を尋ねるのと同じくらい中国では一般的なことです。

4D. 縁起の良い日(择日)を選ぶ

中国では、結婚式、事業開始、重要な決断などにおいて、縁起の良い日を選ぶことが非常に一般的です。このプロセスでは、八卦、五行、旧暦を用いて、関係者にとって好ましいエネルギーが働く日を特定します。

- 結婚式の日取りは、数秘術的に縁起が良いとされる6月6日、9月9日、8月8日、中国語で縁起の良い音を持つ日付に集中している。
- ビジネス契約は、五行説や八卦の調和を考慮して選ばれた日付に締結されることが多い。
- 引っ越しはほぼ必ず縁起の良い日に行われる。「間違った」日に引っ越しをすると本当に不運が訪れると信じられている。

📱 **中国アプリコネクション:** 万年历(Wan Nian Li、中国暦) — 中国で最も人気のある吉日選択アプリ。結婚式、引っ越し、ビジネス、旅行などに適した吉日・凶日を表示します。ユーザー数は1億人を超えています。中国のすべてのアプリストアで利用可能です。

中国のアプリプラットフォームで「万年历」を検索してください。赤(吉)と黒(不吉)で色分けされているので、中国語が読めなくても直感的に理解できます。

ichingo.app には、外国人が中国のアプリストアをダウンロードしたり利用したりするためのガイドが掲載されています。

第5部 — 訪問者のための実用ガイド

中国でこれらのシンボルを目にする場所

どこ	それはどういう意味か
寺院の入り口の門	寺院の扉の上にある八角形の八卦鏡は風水上の保護具で、負のエネルギーを跳ね返す効果がある。
道教寺院の床	多くの寺院では床に八卦模様が象嵌されており、参拝者はその上を歩くことでバランスのとれたエネルギーを吸収する。
武道学校	八卦掌(Bagua Zhang)は、八卦に直接基づいた円形の歩行パターンを用いるカンフーである。
漢方クリニック	医師は診察のたびに陰陽の用語を使う。「あなたの肝臓の陽は過剰です」というのは医学的な診断である。

新年の飾り付け	円形の赤と金の装飾は、太極図(陰陽)の象徴と火の陽のエネルギーを表しています。
風水コンパス(羅盤)	西安や北京で土産物として販売されているこれらの特別な方位磁石には、エネルギーマップを作成するための八卦の目盛りが刻まれている。
衣料品と宝飾品	八卦のペンダントや陰陽のジュエリーは、ファッションとしてだけでなく、保護とバランスのために身につけられる。

中国に対する見方を変える3つのこと

1	中国人が「バランスを見つけなければならない」とか「この食べ物は私には体を冷やしすぎる」と言うとき、それは陰陽の概念を比喻ではなく文字通りに表現しているのです。この哲学は日常会話に深く根付いています。
2	中国では、数字の8は「発」(繁栄)と発音されるため、非常に縁起が良いとされています。これは陽のエネルギーの音象徴です。一方、数字の4は「死」(死)と発音されるため、不吉とされています。これは陰のエネルギーの極限を表しています。
3	中国の建物に鏡、植物、噴水、あるいは特定の場所に特定の色が使われている場合、それらはほぼ間違いなく意図的な風水上の選択であり、無作為な装飾ではない。

✓**知っておくと良いこと**: 陰陽や八卦を信じる必要はありません。理解することで得られるメリットは、たとえ訪問者であっても、その枠組みを知ることで以下のような利点があります。

漢方医が睡眠パターン、食事、感情について一度に質問する理由を理解しましょう

中国人が結婚式や事業開始に特定の日付を選ぶ理由を理解する

中国の寺院、庭園、公共空間の意図的なデザインを鑑賞する

これらの概念を真剣に受け止めている中国の友人たちと、より有意義なつながりを築きましょう。

最後に

ichingo.app

陰陽と八卦は3000年の歴史を持ち、今なお健在です。中国の病院、家庭、役員室、寺院など、あらゆる場所で、これらの概念は日々の意思決定に影響を与えています。これらを理解することは、古代の迷信を受け入れることではなく、複雑な世界を理解するための、人類が生み出した最も洗練された枠組みの一つを理解することなのです。

次に寺院の門、薬瓶、あるいはカンフーのポスターなどで☯のシンボルを見かけたら、それは人類史上最も人口の多い文明を3000年にわたって形作ってきたものだ気づくでしょう。

中国文化ガイド、便利なアプリのおすすめ、旅行のヒントなど、さらに詳しい情報については、ichingo.app

をご覧ください。中国を理解し、旅するための総合ツールキットです。



ichingo.app

中国旅行に必要なツールキット一式

