

コメント：西平直先生『養生の思想』

日本東アジア実学研究会
実学読書会第9回（2022年1月22日）
島田雄一郎（大島商船高専）

目次

はじめに

第1章 養生は健康法か

第2章 古代中国の養生思想（1）——道家・儒家・医家

第3章 古代中国の養生思想（2）——その議論と技法

第4章 貝原益軒『養生訓』の教え——「楽」と「宜しき分量」

第5章 処世術としての養生——江戸後期の庶民文化

第6章 近代国家の中の養生——養生はナショナリズムに馴染まない

第7章 ホリスティック医学と養生

おわりに

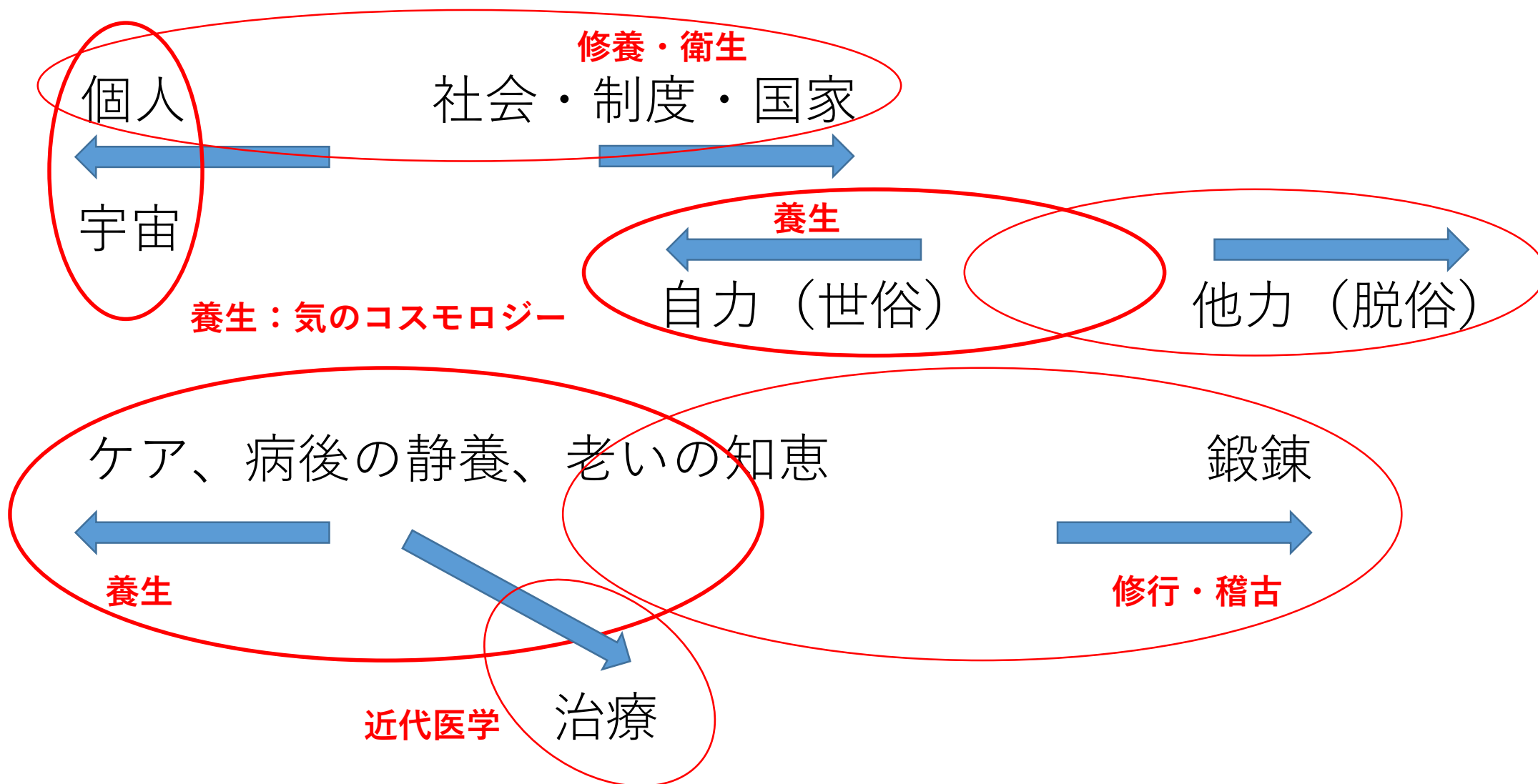
あとがき

*** 養生のタテ糸（養生の思想史）**

*** 養生のヨコ糸（self-cultivationの諸形態）**

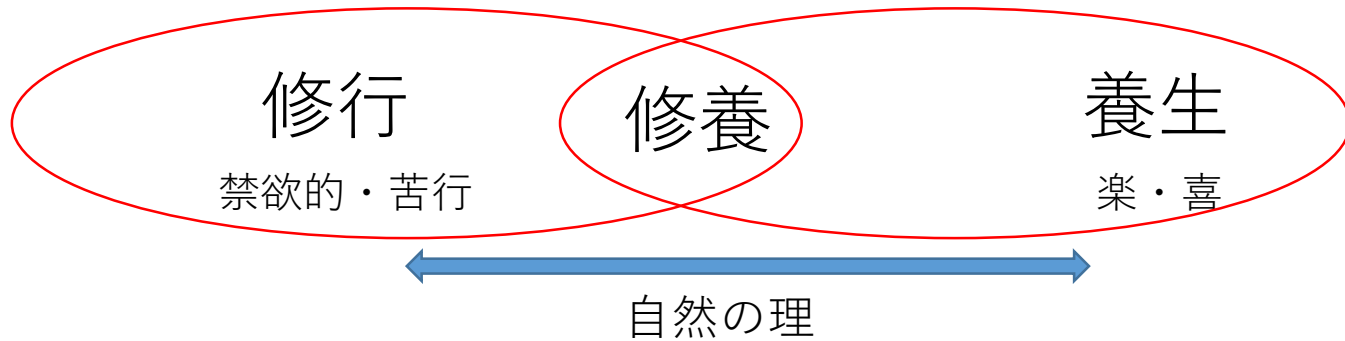


さまざまに語られる養生の位置づけ



貝原益軒の養生思想における「楽」の感受

○「楽」は自己抑制（「忍ぶ・こらえる・慎む・ひかえる」）に支えられ、自己抑制は「楽」に支えられている。（91頁）



- * 「楽」は「**天地の道理**」である
- * 「三楽」 > 富貴：善を楽しむ、無病快適、長生
：「本然の楽」 「**万物自然の楽**」 ⇔ 「私欲」
- * 「和楽」（自他ともに楽しむ）と「礼」
- * 歌や踊り（音楽）



⇒存在（いのち）の根源に宿る「楽」をいかに感受・享受するか？

「楽」が感受され、享受されている状態とは？

○自然の事物の「理」を窮める

* 自然の事物の「理」としての人間の心身の探求

⇒適度な「欲」を理解し生活する：「節欲」

cf.三木清「健康について」：自然に随う（自然を模倣する）

* 「節欲」（私欲をはなれる）による自己の何らかの変化（自己、節欲が意識されなくなっていく？）

⇒日常生活の中で享受する「楽」が深まっていくと捉えられるか

「和楽」：「気」の共有性・共通性・共働性

○佐藤一斎の考える老年者の養生

家翁、今年齡八十有六。側らに人多き時は、神氣自ら能く壮実なれども、人少なき時は、神氣頓に衰脱す。余思う、**子孫男女は同体一気**なれば、其の頼んで以て安んずる所の者固よりなり。但だ此れのみならず、**老人は気乏し。人の氣を得て以て之を動くれば、蓋し一時気体調和すること**、温補薬味を服するが如きと一般なり。（言志録53）

児孫団集すれば養を成し、**老友聚話すれば養を為す**。凡そ吉慶事を聞けば、亦皆養を成す。（耄録293）

養老の方、夜燭は、明なるを要し、**侍人は多きを要す。児孫側に嬉戯するも亦妨げず**。宜しく人の氣を以て養と為すべし。必ずしも薬餌を頼まず。（耄録312）

* 自他の「気」が響き合うことによる養生：養生の社会性

「孝」をいかに捉えればよいか？

○「人の身」－「父母」－「天地」

人の身は**父母**を本とし、**天地**を初とす。天地父母のめぐみをうけて生れ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。（貝原益軒『養生訓』総論上）

人となりて此世に生きては、ひとへに**父母天地に考**をつくし、人倫の道を行なひ、**義理**にしたがひて、なるべき程は寿福をうけ、久しく世にながらへて、**喜び楽しみ**をなさん事、誠に人の各願ふ処ならずや。（同上）

* 「人の身」（個人）と「天地」（宇宙）の間の「父母」という存在

* 「孝」：身体髪膚（いのち）の継承の思想 → 自分で「**天地父母のめぐみ**」としての**自分**をケアする

父母への一方向的な従順の思想

ケアとしての養生

○養生：自分で自分をケアすること

漢方医学・ホリスティック医学（気の循環）
自ら癒ゆる、自然治癒力

⇔ 近代医学（病因の特定と治療）、身心二元論
医者存在感（医者＞患者）、医師－患者関係

⇒語り、ケアの必要性（医者＜患者）

⇒ **気の哲学、コスモロジー**

「生命場のエネルギー」、人間の立体的階層構造

…「宇宙」「地球」「環境」「人間」「臓器」「細胞組織」「細胞」「分子」…

⇒養生思想の教示、理解が必要、医者役割とは？

養生と教育

○明治初期の教育：明治5（1872）年「学制」発布から明治12（1879）年まで

* 「学制」：近代学校教育のはじまり（大学・中学・小学）

小学：教育の初級

下等（6歳～9歳）、上等（10歳～13歳）

○小学教則

* 文部省（明治5年・6年）、他に東京師範学校、地域の小学教則も。

※級：六ヶ月

下等第八・七級：修身口授（ギョウギノサトシ）週2時間（6年版教則では1時間）、教師口ツカラ

第六級：修身口授（週2時間）

第五級：修身口授（週1時間）

第五級：**養生口授（週2時間、6年版教則では1時間）**

「養生法健全學等ヲ用テ教師縷々口述ス」

第四・三級：**養生口授（週2時間）**

⇒西洋式の「衛生観」の教授（本来の養生とは異なる）

○修身科に組み込まれる

*あくまでも儒教道徳として。「楽」の思想、「気の循環」の位相を排除。

*生命<義理：「善死するための平時の養生」（『修養の思想』）

⇒規律的側面 ⇔ 養生的側面 cf.長命なるほど大なる福はなし

○学校における衛生教育

*清潔整頓、掃除（環境を整えることを通じた人間形成）

⇒学校教育において、「楽」の思想が位置づく可能性はないのか？ **窮理の先の「楽」**

⇒ **「養生」概念の理解を深める** 必要（常識的な理解よりも広く、深い）