

2022年1月22日(土) 読書会

西平直『養生の思想』

(春秋社、2021年)

本書は西平直氏が2021年に刊行した養生思想をめぐる著書である。『養生の思想』というそのタイトルからも窺えるように、本書は『稽古の思想』(春秋社、2019年)『修養の思想』(春秋社、2020年)に続き、「自己形成の諸実践 self-cultivation」について考察する著作である。



日本の養生思想に大きな影響を残した貝原益軒『養生訓』(1713年、83歳)を原点として、本書は古代中国から現在に至るまでの養生思想に触れながら、養生とは何かを語る。養生について興味を持つ方は必ず読むべき一冊である。

さて、本書で示された養生とはいかなるものだったのだろうか。氏は全七章にわたって古今の養生思想を辿って述べる。

貝原益軒(1630-1714)

はじめに、著者は「養生」とは何かという問いを立てて、医学との相違点を述べながら、「自分で自分を養う」という基本視座を強調する。

本書の総論にあたる第1章「養生は健康法か」では、貝原益軒『養生訓』から始まる養生思想を解きほぐしていくのである。

「養生」の基本を把握するために、三つの要点を挙げられている。

一つ、養生は、医療に近いが、治療ではない。

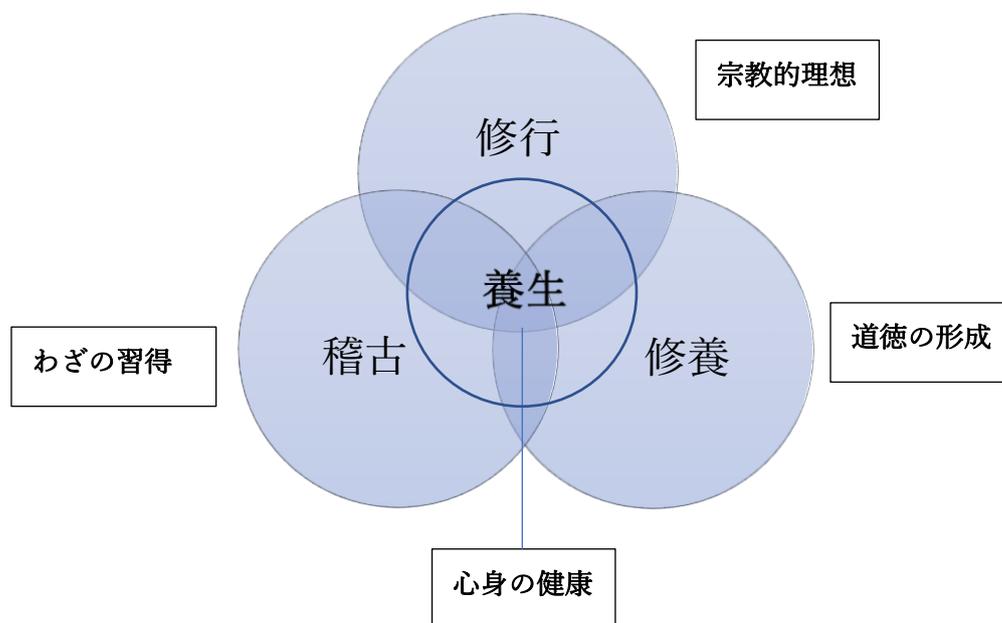
養生を一言で説明すれば、自分で自分の心身をケアすることである。例えば、病気にならないための生活上の心掛けや、病後の静養や老後の健康管理を含んでいる。健康は個人のものであるため、基本的には自分で養生する。

二つ、古代中国に始まる養生思想は、「気のコスモロジー」を背景に持つ。

「気の離合集散」を見て、「気の循環」を大切にする。そのため、コスモロジーの位相に目を向けなかった近代医学と合わなかったが、養生は合理的であり、「技術」である。益軒のいう「宜しき分量を定む」という「技術」としての側面を忘れてはならない。

三つ、養生は節欲を勧めるが、禁欲ではない。自らにとっての適切なさじ加減を探りあたる工夫を「楽」の実現という。

さらに、「自己形成の諸実践 self-cultivation」の一形態として、「養生」は心身の健康」を中心とする。並びに「稽古」はわざの習得、「修養」は道徳の形成、「修行」は宗教的理想を目指す。「養生」とそれらの重なり合う仕方は図（P.15）に示されているように、英語で同一の言葉に表現されるこれらの実践には相違がある。



第2章と第3章では、益軒が熱心に学んでいた中国の養生思想を概観し、嵇康と葛洪の養生論を論じる。

第2章「中国古代の養生思想 道家・儒家・医家」

中国古代の思想に見られる養生思想を、早期の『呂氏春秋』、『莊子』をはじめ、道、儒、医の三家に分けて論じるのは、第2章の中心である。史料の性格が異なる『呂氏春秋』、『莊子』であるが、両者はともに身体を超えるところに、すなわち、「気」と「精神」に注目し、「養生」を実現するコツを見出してきたのである

それから視点を道、儒、医の三家に向けて見てみると、まず、道家の場合、多樣的、時には矛盾的な養生思想を、「文人文化」という切口を通して考察している。その場合、大自然の流れの中（気の循環）に身体を置いて、個人を宇宙エネルギーとの一体化を図ろうとしたのは道家の養生思想の特徴である。

儒家の場合は、「養生」を「道徳的実践」、あるいは「礼儀実践」と重ねて理解している。それは、すなわち、楽（内面）と礼（外形）を修めることで、「外形」にも「内面の徳」が影響して、為政者としての「徳」をあらわす「倫理的規範の実践」である。

一方、中国古代の養生とも言いかえる医家の思想を知るために、『皇帝内経』、『神農本草経』、『傷寒論』、『金匱要略』が代表的な医学書であり、これらの史料に記されているのは、ただ個別の病気を治療するのではなく、「生命を養う」という根本方針に示されるように、

様々な元素を総合的に考えた医学思想である。

第3章「中国古代の養生思想 その議論と技法」

第2章に続き、中国古代の養生思想を概覧してから、議論と技法という二つの角度から養生思想を捉えて、理解を深める。

まず、「欲望」をめぐる嵇康と向秀の議論や、「住居環境」をめぐる嵇康と阮德如の議論からは、嵇康は一貫して「養神」を重視し、その効果をもたらすために、合理性、あるいは神秘性を追求していることがわかる。

そして、葛洪は「呼吸法」、「房中術」、「丹薬」の三本の橋を立てて、自ら「養生」を理解していた。それは、不老不死の「仙人」を目指す技法であり、「気の流れ」を改善し養い、根源的な「一气」との一体化を実現しようとした思想である。食、息、体などの技法を通して、彼の思想における経験主義、実証主義を垣間見ることができ、根本的には、「現世志向」と「欲望肯定」という「天地の大徳」に一致することが明らかである。

第4章「貝原益軒『養生訓』の教えについて」

『養生訓』によれば、「養生」とは「気を養う」ことである。その基本はまず「節制」である。一方、「楽」を養生の根本と見た益軒は、過度に節制すると逆効果と考える。このような「制欲」と「楽」の関係から益軒の養生思想をみるのが第4章である。

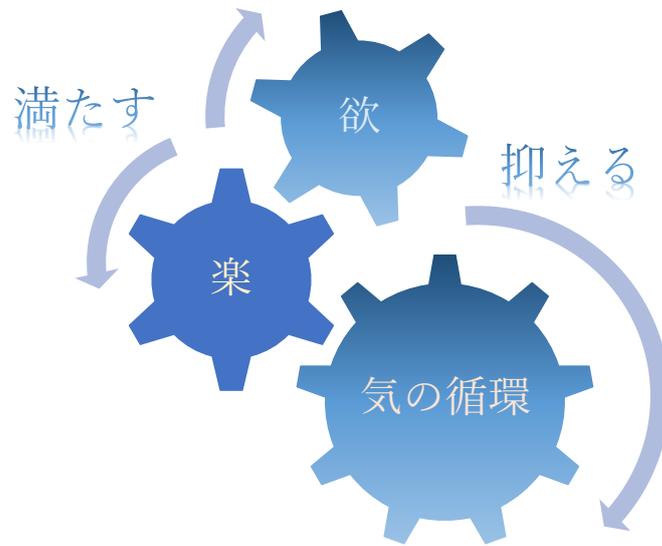
益軒は「養生」を「気の循環」とし、「内欲」を「気の循環」を阻害する敵として警戒する。そこで欲を抑えることが要請される。欲によって病気になるのは、自己の過失である。

節欲の側面から見れば、『養生訓』は民衆教化の思想に見えるが、民衆教化の思想と異なっている。それは、「楽」への追求、「楽」を可能にする知恵の共有である。しかも、益軒の中で、この民生日用に役立つ「楽」の知恵は、儒教道徳と対立しないように調和されていることを見過ごしてはならない。

「楽」は天地の自然法則である。欲を適切に満たされることが大切であり、「楽」である。欲を過剰に制すると楽しみを失ってしまう。こうした理解は『大和俗訓』（1708年、78歳）に本然の楽と呼ぶ。つまり人の心に本来備わっている楽しみ。また、「楽」の思想を論じた『楽訓』（1710、80歳）には、人の心には常に喜ぶ力を「楽」という。益軒は「楽」を大事にした。「欲の自制」を説くと同時に「楽」を求めている。

「楽」の視点から自己抑制の修養論とは一見矛盾のようであるが、実際は互いに支えられている。言い換えれば、欲を自制することによって楽しみの実現（幸福の享受）が可能になるのである。

肝心なのは、過不足のない「中」、即ち適度な分量を見定めることである。「いささか」の一線を見極めて、欲に振り回されないように用心するという。その「いささか」の欲を容認するところを禁欲の不徹底と批判されるが、養生の原則は「楽」を失わないことであり、過度の禁欲は養生に有効ではないと判断する。「宜しき分量」は個人によって違うため、各自が自らにとって適切な分量を判断するしかない。



第5章「処世術としての養生」

養生論の最盛期を迎えた江戸後期に目を向け、養生思想の広がりや江戸後期の庶民文化における展開を通じて語る。かつて利己的で、義を軽視するとされた養生は、家庭や社会の生活環境全体に広がる処世術と語られるようになった。

まずは医者による養生論を見ていくと、理論重視の「後世派」から実践重視の「古方派」へ転換した。古方派は人間を一つのまとまりとして、「単一の元気」が全身に影響を与えると考える、「程よくする」ことを基本理念とする。日々の暮らしの中に心身の養生を通して、家計の健全や家業の繁栄を奨励し、一種の処世術になったのである。

また、文芸にも養生が登場する。例えば、滑稽本『異国奇談・和莊兵衛』は主人公が諸国遍歴し、養生を語っていくが、その内容は養生を超えた人生訓である。仙人思想が流行した当時、死ぬことのない「不死国」の物語で長生きばかりを求める風潮を風刺している。

また、腑分け（人体解剖）の知見を踏まえた文芸が現れた。例えば『飲食養生鑑』『十四傾城腹之内』は解剖的視点から五臓六腑を描いてみせる。暴飲暴食を警戒し、腹の中が落ち着き、心身が元気になるという話である。そのほか、文人の反俗精神と養生思想との重なりは見られる。このように、医学、文芸、儒学、老荘思想、解剖学の知見が混在する中で養生思想が広がった。

さらに、養生思想と新宗教との対比も実に興味深い。両者とも現世中心であるが、新宗教は生命力を信仰し、苦難の克服をそこに求めるのである。一方、養生は信仰に頼らず、合理的である。人生の不条理に悩むよりも、自ら対処できることに目を向け、個人の努力を勧める。

最後に第6章と第7章では近代日本における西洋医学、公衆衛生、学校教育の中に隠された「養生」が、再び「ホリスティック医学」とともに表に出るようになる過程を論じる。

第6章「近代国家の中の養生」を通じて、個人の養生と国家権力による公衆衛生の関係について考える。江戸時代に養生という言葉は漢蘭問わず使われていた。しかし養生は、近代に入ると西洋医学の覇権をもとに漢方医学に限定されることになった。そして、時代遅れで近代国家の医療に不向きとされた漢方医学とともに、養生は価値を失った。

その移行期に感染症の大流行は伝統的養生思想から近代的健康思想への転換を促した。健康は個人のためではなく、国のためであり、国家が管理する問題となった。「養生」は「健康」「衛生」に替えられた。しかし両者は共存していた時期があった。長与専斎が『莊子』から採った「衛生」という言葉は、養生を積み重ねることを意味していた。

そして明治20年代に、衛生は国家経営の中心に置かれた。(後藤新平『国家衛生原理』1889年) 国家を一衛生団体と見て、衛生は国益につながり、富国強兵の基盤ともなる。養生を平時に直接的に健康に関わる営み(「平時衛生の直接衛生私法」)と割り当てられるが、それだけではない。そもそも養生思想は(身体と宇宙の)気の循環を説くもので、組織や制度には馴染まない。教育システムとも相性が悪い。「修身科」に登場した益軒の養生思想は、忠君愛国の理念に合致した側面のみ、目指す先は公衆衛生である。国への忠誠より気の循環を求める養生は、国家にあまり役に立たないし、抵抗の論理ともならない。

第7章

第7章では、現在養生思想として注目されている「ホリスティック医学」を取り上げている。その趣旨は「生命を身体的、心理的、精神的、社会的、環境的、倫理的(宗教的)等、あらゆる面から全体的に捉えていこう」とする考えである。

「ホリスティック医学」を先導しているのは帯津良一先生であって、彼はただ「身体の故障を治す」より、「常に流れ動く生命場のエネルギーの低下」を病の原因と認識し、ただ体内のエネルギーだけでなく、大自然に人間を置いて、総合的にエネルギーの流動を考えつつ健康になる要因を探っている。こうした視点から見ると、「ホリスティック医学」は、自然の治療力に立脚し、自発的な治癒のメカニズムであるとも言えるだろう。さらに、養生の長い歴史に「ホリスティック医学」を位置づけみると、これが既成の枠組みや狭い意味での医療を超えた、人生観と世界観を考えさせられる新しい学問であると示唆される。

おわりに、「養生」をめぐるいくつかのキーワード(健康、個人の努力、気との関連)を紹介した上で、「養生」思想の内実をまとめた。そして、改めて『養生訓』の内容を踏まえて、「個人のもの」としての「養生」の一面があると同時に、「知」である「養生」のもう一面を指摘する。より多くの人に「養生」の重要性を伝えることは、人とともに楽しむという貝原益軒の真意に通じているのであろう。