

日本における養生論の文化

瀧澤, 利行
茨城大学

<https://doi.org/10.15017/2740991>

出版情報 : 障害史研究. 1, pp.15-34, 2020-03-25. Faculty of Social and Cultural Studies, Kyushu University

バージョン :

権利関係 :



日本における養生論の文化

Yojo-ron (Theory of Nourishing Vitality) as Human Health Culture in Japan

瀧澤 利行

Toshiyuki TAKIZAWA, Ph.D.

(茨城大学)

(Ibaraki University)

要 旨

「養生」の概念と思想は、東洋文化圏において、性命（生命）を賦活し、日常生活を健康的に規律するものとして成立した。それは、中国社会にとどまらずアジア社会の健康と生活の質を向上させようとする人々に広く影響を与えた伝統的な概念である。養生概念は、老子や、荘子、列子あるいは孟子の思想と道教の技法的・文化的要素が混合したものである。

古代・中世日本では、養生論はわずかな出版数にとどまったが、江戸時代（1603-1867）には、徐々に養生論の刊行数は増加した。江戸後期に刊行された養生論の数は、江戸時代全体の刊行数の約40%を占めている。文化・文政・天保時代には、心身の健康問題だけでなく、道徳、家庭経済、文化、教育など、生活の質に関する諸事項が含まれるようになった。一方で、長寿や疾病の予防などを含む他の健康関連の問題は同時に相対的に重要性が低下した。また、摂欲や慎身といった日常生活の原則は、寛容化されていった。

1868年に江戸幕府が瓦解し、天皇を支持する政治勢力によって新政権が樹立された明治初期に、長興専斎は健康管理を示す概念として養生に代えて「衛生」を採用した。衛生に関する理論は衛生論として明治初期から刊行されるようになった。にもかかわらず、近代西洋医学が普及するようになった明治維新後も、養生論は出版され続けた。明治時代の養生論の内容は、個人の健康、日常生活の衛生、環境管理の3つの側面を有していた。同時期の衛生論と養生論は相似的であったが、衛生論は養生論に比して公共的事項に多く言及する傾向を有していた。一方、養生論においては、摂生と自己統制という江戸期以来の原理が継承されていたものの、外部環境の制御に重点を置く思想が徐々に養生論にまで浸透しつつあった。このように明治中期以降は養生論と衛生論の相違は曖昧化した。しかしながら、江戸時代の養生論における個人の健康管理への取り組みは明治時代の養生論に残存していながら、養生や衛生の概念は、やがて社会や国家の発展へと結合する社会進化論的原理へと拡張されていく。

歴史を通じて、養生論の主要な関心は、自らの主体的努力によって健康と長寿を実現することにあった。同時に養生は人間生活全体を形成する文化としての側面を強く有している。したがって、歴史における養生論の存在は、健康や医療が自己形成の課題と統合されるべきであることを示唆している。養生は、人間にとって非常に興味深く重要な文化であり、現代社会における「健康文化活動」の思想的基盤を提供するものといえる。

ABSTRACT

Yojo (diet, regimen, or nourishing life) is the idea and concept of nourishing vitality or regimen for daily life in Oriental culture. It is traditional concept which has influenced people attempt to improve their health and total quality of life in Asian societies. The concept of Yojo is based on the philosophy of Lao-Zi, Lieh-Zi, Zhaung-Zi and Meng-Zi, mixed with certain elements of Taoism.

In medieval Japan, only a few publications on Yojo-ron were produced. During the Edo period (1603-1867), however, publications of Yojo-ron gradually increased. The number of publications related to

Yojo-ron published with in this period constitutes about 40% of all works on Yojo during the entire Edo Period. In the Bunka, Bunsei, and Tempo eras, the issues of Yojo-ron not only included matters of physical and mental health but also various other matters regarding the general quality of life such as morality, domestic economy, culture, and education. However, other health-related issues including longevity and absence of diseases simultaneously decreased in importance. In addition, principles of Yojo such as self-restraint and austerity in daily behavior were liberalized.

In 1868, Edo Bakufu(Tokugawa Shogunate) fell and a new government was established by a political power which supported the Emperor. In the early Meiji Period, NAGAYO Sensai adopted the concept of Eisei(hygiene) instead of Yojo to refer to personal health care. Texts of Eisei were published in the early Meiji Period under the title of Eisei-ron(theory of hygiene). Despite the adoption of modern scientific medicine, books on Yojo-ron continued to be published after the Meiji Restoration. The content of Yojo-ron in Meiji Period had three dimensions: personal health, sanitation of daily life, and environmental control. Eisei-ron in this same period was similar to Yojo-ron. But Eisei-ron focused more on public affairs than Yojo-ron. In Yojo-ron, the principles of restraint of appetite and self-control (which were inherited from pre-modern Yojo-ron) remained. The emphasis on controlling the external environment was gradually extended to Yojo-ron. Therefore, the difference between Yojo and Eisei became ambiguous after this period. Although the approach to personal health care in Yojo-ron during the Edo Period persisted in the Yojo-ron of the Meiji Period, the principle of Yojo and Eisei were extended to include the affairs of society and state.

The primary concern of Yojo-ron was how health and longevity could be increased with one's effort. It is apparent that Yojo (regimen) is a whole art of human life. Therefore, the existence of Yojo-ron implies that health care should be integrated with the entire realm of self-development.

The existence of Yojo-ron implies that health care should be integrated with the entire realm of self-development. Yojo is a very interesting and important cultural asset to human beings and offers an ideal foundation for 'health culture activities' in contemporary societies.

はじめに — 養生論とその思想的背景 —

東洋文化における養生思想は、須らく中国養生思想に発端し、中国養生思想とそれを基盤とする養生関連文化は、その大部分が道教とその周辺文化に淵源するといっても過言ではない⁽¹⁾。

「養生」(ほぼ同義として「養性」がしばしば用いられている)の概念は、極東文化圏(中国大陸、台湾、朝鮮、日本)に特有の文化概念である。その起源がどこにあるのかを文献のうえで確定することはきわめて難しいが、現在確認できる文献によるかぎり、『孟子』『列子』『莊子』『呂氏春秋』等の主として戦国時代に派生した諸思想にさかのぼりうる。したがって、「養生」概念の成立を、春秋時代中葉より以前に遡ることは、ほぼできないとみてよい。

「養生」の「養」は形声文字であり、食事の意と音をあらわし勧めるという意をもつ「羊」からなり、原意は「食事を勧める」ことである。「生」は象形文

字であり、草木がのび出るさまを示しており、いきる、いのち、くらしなどの意である。すなわち「養生」は、その原意を明らかにすれば、生きることやいのち、くらしなどに養分を与えてあたかも草木が伸びるがごとく自然に充実させていくことを意味する。

「養生」概念について記載した諸文献の中で、最も著名な記載は、『莊子』の「養生主篇」である。その大意は、庖丁という人物が文惠君に対して、天理にしたがって牛を割けば、多年にわたっても牛刀の刃は研ぎあげたままのようであると述べたのを受けて、文惠君は「善哉、吾聞庖丁之言、得養生焉」と感嘆したということである。この「養生主篇」の主旨は、同書「達生篇」によってその方法が具体的に明示されている。

一方、「養性」概念は、『孟子』『盡心章句上』に、「盡其心者、知其性也、知其性、則知天也、存其心、養其性、所以事天也、殀寿不貳、脩身以俟之、所以立命也」の一節として含まれている。その中では、「養生」概念とともに、「修身」概念が示されている。

ここでは、もっぱら精神的側面における自然な本性を養うことが原意とみられる。

さらに、『莊子』の「養生」概念に影響を与えた概念として、『老子』の「攝生」がある。第50章に「蓋聞善攝生者、陸行不遇兕虎、入軍不被甲兵」とある。また、第59章には、「長生久視」の概念がみられる。この『老子』の「攝生」概念などに影響を受けて、『莊子』「庚桑楚篇」では、「衛生」概念を老子の教示として記載している。

これらの用例を総括すると、「養生」概念の内包は、主に知識人層において信奉された個人の生活実践原理を意味したとみられる。これらの思想では、身体的および精神的な安定を図り、自然の法則に則った自由で自律的な行為を理想とし、その願望を「養生」概念にこめていた。

ただし、「養生」は単に抽象的概念として普及しただけではなく、具体的な生活技術の体系を有していた。その生活技術体系に強い影響をあたえたのが「神仙思想」と「道教」である。神仙思想は、古代中国の民間信仰であり、不老不死の生命の存在を認め、それを体現した半神半人の存在ともいうべき「神仙（仙人）」の存在とそれに到達する多種の方法（神仙術）の有効性を信じ、それを実践することを特徴としている。生命と生活の統合的概念としての「生」の充実を図る思想である「養生」は、中国戦国時代に萌芽した「不老不死」「脱俗登仙」を理想として種々の方技を有する神仙思想と結合することによって、生命の永続と賦活を目的とし、身体・精神両面の健康の保持・増進をもとめる意図的な生活方法を意味するようになった。「養生」思想と「神仙思想」が結合した経緯は、必ずしも明確にはなっていないが、大まかに述べれば、「養生」思想が目的とする身体的・精神的な安定を図り、自然法則にかなった自律的な行為を理想として生活することは、結果として『老子』における「長生久視」のように「長生」を導くことになり、それが神仙思想の究極的な目的である「不老不死」と合致するととらえられたとみられる。したがって、「養生」思想と神仙思想とは、その目的の一部を共有するが、思想としての成立過程は別であると考えられる必要がある。ただし、その関係には、依然として不明な点が少なくないことは念

頭におかねばならない。

1. 東洋文化としての養生思想

1) 養生思想と道教世界

「養生」思想と「道教」との関係はさらに深く、複雑になる⁽²⁾。道教は、儒教と同様に中国民族および中国社会において派生した、総合的文化形態とされる。その構成要素には、哲学、思想、宗教、迷信、民衆生活、風習、慣行、道徳、科学、芸術などがあり、中国の全歴史を通じて、風土・地理・気象などの規定条件のもとで、政治、社会、文化の各事象から影響を受け、またそれぞれに影響を与えてきた中国の民族宗教である。

道教は、周知のようにいわゆる特定人物または集団によって創始された「創唱宗教」ではなく、中国民族によって漸成された自然宗教であり、民族宗教である。宗教学における宗教としての道教は、後漢の順帝（在位125年～144年）以降に誕生したとされる。しかしながら、その宗教としての道教の成立の前提として、春秋戦国時代の諸子百家と称される思想の群生の過程で、後に道教の思想的基盤とされる老子、莊子の思想（老莊思想、道家思想）が成立する。秦代には、始皇帝の文化的嗜好も影響し、道家思想とともに神仙思想に大きな関心がもたれるようになった。この神仙思想の実践態である神仙術の基礎的な技法（調息、導引、辟穀・服餌、房中など）や煉丹術（金丹、内丹）は、養生術とされ、中国養生法として後代まで継承される。これらに加え、禁呪（呪禁）、符籙（神符）、齋醮・科儀、明視、移動（神行法）、変化などの方術とよばれる自然超越的技法をも含めた技法全体は、仙道または神仙道と称されて、それらを会得したとする多くの修行者（方士）が出現した。

漢代初期には道家思想の一部は、韓非子の唱えた「法家思想」と接合し、黄老思想あるいは黄老学として展開する。また、騶（鄒）衍らに代表される陰陽家の陰陽五行説などを習合しながら、初期道教の原型が形成される。こうした初期道教の成立後、三国鼎立期から魏・晋代にかけて、初期道教の一部は神仙道教を形成し、南北朝時代には道教寺院である道

観を中心とする宮観道教へと展開していく。一方、民衆道教として張角の太平道や張陵の五斗米道が普及し、民衆蜂起の源となった。南北朝時代には、道士はさらに教団を整備し、道観で修行するようになった。

魏・晋の神仙道教に理論的な基礎を築いた道教学者が、晋代の葛洪(283年-343年)である。葛洪、字は稚川、号は抱朴子、葛仙翁とも称された。当時としては遅い16歳で初めて『孝経』『論語』『易経』『詩経』などを読み、その後多くの書を読み修学に励んだ。同時に神仙思想に興味をもち、鄭隠に弟子入りし、神仙術を修める。その後、南海太守だった鮑靚に師事し、尸解法(自分の屍から脱して仙人となる方法)を伝えられたという。

葛洪は317年頃、帰郷して神仙思想および神仙術、煉丹術の理論書である『抱朴子』内篇を著した。『抱朴子』内篇は、秦・漢以来の神仙術や黄老道の伝統を継承しながらそれを総括し、同時に、新しく起こった神仙道教の教学体系や理論の基礎を築いた。その書の中に述べられている「仙道を求める者は、忠孝・和順・仁信を根本にしなければならない」という思想は、神仙道教と儒家の教えを混淆し、社会を教化する道教の作用を強化することつながる。葛洪の道教理論は、宗教としての道教を士大夫階級社会へ布教していく途を開いた。

葛洪以降の道教は、後漢代の社会的情勢や文化動向、あるいは民衆の生活意識などの要因が複合的に作用して形成された。隋代には大きな変化をみせなかった道教は、唐代に入ると唐王室の姓が道教思想のもとで神格化された老子(李耳)と同じであるという因縁も相まって、唐王室の歴代皇帝から崇敬され、道教は国教化する。

以上のように、道教は中国社会における民族的自然宗教としての様式を整えながらも、きわめて多様な内容が包蔵されていた。しかしながら、明らかな点は、道教の基礎的な修養の思想および方法として「養生」が位置づけられたことである。

2) 西洋文化における養生論との共通性

一方、西洋における養生論の展開を瞥見すると⁽³⁾、洋の東西を異にするものの、その性格と内容には興味深い共通性が存在している。西洋における最古の

養生論は、管見によればヒポクラテス(Hippocrates BC460年頃-370年頃)の『養生法 Diaeta』である。その後、ガレノス(Galen 129年頃-200年頃)の『養生法 De Sanitate Tuenda(健康を維持することについて)』などの著述にもみられるように古代ギリシャ・ローマの頃からすでに養生法について関心が払われていたことがわかる。また、中世イタリアではサレルノ医学校編『サレルノ養生訓 Regimen Sanitatis Salerunitanum』といわれる不定型詩による医学と健康の規範集が著された。

ヒポクラテスの『養生法』においては、日常生活での食物や入浴、清潔、運動などについて、季節と体質および環境との関連に言及しつつ、詳細に自説を述べている。

ガレノスの『養生法 De Sanitate Tuenda(健康を維持することについて)』では、後世に影響をあたえた‘Six non Natural’(6つの養生法、①air 空気、②motion and rest 動作と休養、③sleeping and waking 睡眠と覚醒、④food and drink 食物と飲料、⑤excretion 排泄、⑥passions・emotions 情念・感情)を提起し、西洋における衛生規則の規範を形成した。

中世に入ると、イタリアのサレルノ医学校において12世紀ごろに『サレルノ養生訓(Regimen Sanitatis Salerunitanum)』(「サレルノ医学の華」)といわれる不定型詩による医学と健康の規範集が編纂された。これはヒポクラテス、ガレノス以降の中世ヨーロッパにおける医学知識のコンサイスな集成であり、地中海身体文化の代表的存在である⁽⁴⁾。また、11世紀には、アラビアの医師イブン・ブトラーン(Ibn Butlan 1001年-1066年)によって著された『健康全書 Tacuinum Sanitatis』は、アラビア医学における養生の通則を示したものであり、中世以降の西洋医学にも大きな影響をあたえたとされている⁽⁵⁾。この書においても食事、飲料、香草、運動、睡眠、娯楽などの内容が取り上げられている。このように西洋や中東の養生文化もまた東洋の養生論と内容的な共通性を有して発展していったことは、養生思想と養生文化の通文化性を知る上で重要な点である。

3) 養生の技法

道教文化の範疇における養生の内容は、大きく①

老荘思想（道家的哲学）、②讖緯・巫祝・陰陽・神仙・卜筮などの数術的部門、③辟穀・服餌・調息・導引・房中などの養生・医術的部門、④民衆倫理的部門により構成されるが、「養生」思想が老荘の主要な思想的要素である点からみて、「養生」思想は道教の各領域における主たる原理的基礎として機能していたと考えられる。すなわち「養生」は、道教の哲学的側面や医術的側面、さらにその他の側面のいずれの内容にも貫通する原理の一つとして位置を占めていたとみるべきであろう。そして、こうした道教という広い射程をもつ宗教の修養的要素を構成していた養生論が、次第に相対的に道教自体から区別されて単独の文化様態として「養生論」の世界が形成されていったと考えるべきである。以下では主として養生の身体文化的な側面を象徴する技法について、略記する⁽⁶⁾。

道教の一環として展開した「養生」は、精神的側面を養う「養神」とともに、身体的側面を養う「養形」がきわめて重要な位置を占め、「内丹」「存思」「辟穀」「服餌」「服氣・調息」「導引」「房中」といった体系的な技法によってその内容が構成されていた。

(1) 内丹・存思

中国の養生思想では身体の養生を「養形」とよび、精神の養生を「養神」とよんだ。

養形と養神を通じて最も重視される「内丹」とは、天地万物の構成要素である「氣」を養うことで、自己の身中に神秘的な靈薬である「丹」を作り、身心を変容させて、道との合一を目指すことを指す。内丹は、一般的に「築基」「煉精化氣」「煉氣化神」「煉神還虚」「練（還）虚合道」の4もしくは5つの方法的段階を経る。

築基とは、内丹法の基礎的段階であり、「煉精化氣」の基礎段階としても位置づけられる。肉体面では、氣の出入りを管理することで、氣のもとになる「精」を増やすことを目指す。日常において起居動静を調べ、精の損失を防ぎ、食生活を改善して、後述の導引によって氣の修練を重ねておく必要がある。同時に意識の集中力を高める修練を行う。また、行為・道徳においては、日常的に徳行を重ねておくことが必要とされる。

煉精化氣とは、「練丹」の段階であり、築基によって集められた「精」を内的な火にかけ丹田で煉ることで「氣」に変容させて、体の前後の正中線に沿った経絡に逆に周流させる技法である。これを道教の養生法では「小周天」という。「周天」は古代中国の天文学の用語で黄道を意味する。いうなれば精を炉である丹田で温めることにより、氣を練るのであり、そのために「武息」「文息」という調息法を要するのである。

煉氣化神は、小周天が完成し氣が満ちると奇経が通じて、体の全経絡を氣がめぐりようになる。これを大周天とよび、意識が静まっていくと真息というきわめて微弱な呼吸の状態に入るとされる。さらに静の極限に到達すると、一転して眼耳鼻舌身意の「六根」が内的で幻想的な刺激を感じる「六根震動」を生じ、「大薬」という丹が生成するとされる。更に修煉を続けていくと意識は深くなり、真息は胎息となり、精・氣・神は上丹田に集合（三花聚頂）して、大薬は聖胎（陽神）に変容する。

煉神還虚は、「陽神」を体外に出し、虚空に還す段階である。未だ安定していない本来の自己である聖胎は長く養い三年ほどかけて育成する（還丹）。

練（還）虚合道は、陽神と肉体を「道」と合一させる最終段階である。このために「坐忘」といわれる技法を必要とする。具体的には「存思」「内観」とよばれる技法である。「存思」とは体内に自己の意識を集中させることによって身体の一部に宿る氣を活性化させたり、自己から離損したりすることがないように体内に留保し、活性化することによって体内の不調を癒す法である。種々の対象を想起して氣を操作する技法である。「内観」とは外部からの情報を遮断して、自己の内部を観想する技法であり、太陽に向かって観想する「日想観」、月に向かって観想する「月想観」、軟酥と呼ばれる金卵を想念して行う「軟酥観」、さらには「水想観」「波浪観」「生命観」「天想観」「全一観」などの技法がある。

(2) 辟穀・服餌

「辟穀・服餌」とは五穀の食を避け、靈薬（草根木皮、金属や岩石類などを薬材としてつくった薬）を服することである⁽⁷⁾。本来、五穀（古代中国医学の

解釈では米・麦・小豆・大豆・黍）は身体を養う主要な食物であるが、過剰な摂取は穀類の気が体内に滞留することによってかえって五臓の調和を損ない病が生ずると古代中国医学では解釈された。特に体内に生まれつき寄生して身体を衰えさせる悪虫である「三尸（彭踞、彭躋、彭躋）」を消滅させることが大きな目的とされた。このため、種々の方法によって、五穀の摂取を段階的に減少させ、かわって草根木皮を主とした仙薬、茯苓や靈芝などを服することによって気を養っていくことを目指した。葛洪『抱朴子』、陶弘景『養性延命録』などではその内容が詳述されている。

(3) 服気・調息、導引

「服気」とは文字通り「気」を服することであり、「食餌」によって固体から気を得、「嚥津（唾液を飲む）」「鶴飲」「亀飲」によって水からの気を得るとともに、呼吸によって気を取り入れることを養生では最も重視する。そしてその呼吸による服気の方法が「調息」である。「調息」は体内の気を保持し、充実する法であり、行気、練気、嚥気、布気、閉気、委気などの用気法からなる。

日本でもしばしば行われた「導引」は、身体を屈伸して正しい気を導き、疾病を遠ざけ、身心を調整する技法で、調息と合わせてこんにちでは「気功」として実践されている。導引は1973年に長沙において発掘された馬王堆3号漢墓から出土した「導引図」には44の導引の体勢が描かれていることからわかるように、古代から伝承された治病健身のための身体技法であった。導引は服気によって「吐納」する気を身体の隅々まで流通させることを目的とした技法であるので、その動きは呼吸と一体化されるべきものである。また、動物の動きを模倣したものが目立ち、魏の曹操の頭痛に鍼を用いた名医華陀の考案とされる「五禽戯」と名づけられた導引は、多くの養生論で引用された。『抱朴子』『養性延命録』『千金要方』などの養生論にも多くの導引が紹介されている。『千金要方』には「天竺國按摩法」「老子按摩法」などの名称による導引法が引用されている。やがて「導引」だけを記述した「導引専書」と称される専門書も著されるようになった。唐代に著されたとされ

ている『太清導引養生經』には、「赤松子導引法」「甯封子導引法」「蝦蟆行気法」「彭祖臥引法」「王子喬導引法」などの導引が解説されている。また、宋代にいたると「八段錦」「十二段錦」「十六段錦」などの導引が考案されている。

なお、日本でも、慶安元年（1648年）に林正且が『導引體要』を著し、導引に関する解説を行った。その後、大久保道古『古今導引集』（1707年）、宮脇仲策が『導引口訣集』（1713年）、喜多村利且『導引體要及附録二卷』（1713年）と元禄・正徳期の養生論の盛行期に応じて導引専書が刊行された。貝原益軒も『養生訓』において「巻第五 五官」の中で「入門（李挺『医学入門』のこと）曰、導引の法は保養中の一事也。人の心はつねに静なるべし。身は常に動かすべし。」「導引の法を毎日行へば、気をめぐらし、食を消して、積聚を生ぜず。」と養生における導引の効用を高く評価している。

(4) 房中

「房中」とは男女（陰陽）の交わり（性交）を通して気を養う術のことである。房中術とは古代中国から続く養生法に含まれる技法の一つであり、中国の宇宙観を表す陰陽説に起源する技法体系である。陰陽説の原典ともいえる『易経』の「易序」には「所以易有太極、是生兩儀。太極者、道也。兩儀者、陰陽也。陰陽、一道也。（易に太極有り、是れ兩儀を生ずる所以なり。太極なる者は、道なり。兩儀なる者は、陰陽なり。陰陽は、一道なり。）」とあるように、宇宙の根源とされる「太極」から「兩儀」（陰陽）が生じたとしている。ここでの陰陽は陰あつての陽、陽あつての陰、一対であり兩儀不離の関係としてとらえられている。ところが「繫辭」上伝には「天尊地卑。乾坤定矣。卑高以陳。貴賤位矣。（天は尊く地は卑くして、乾坤定まる。卑い高いをもってつらねて、貴賤の位がある。）」とあり、「繫辭」下伝には、「天地氤氲、萬物化醇。男女構精。萬物化生。（天地氤氲して、萬物化醇し、男女精を構せて、萬物化生す。）」と記されており、陰陽の合一こそが万物生成の起源となるという生成論を説きつつも、そこでは陽に対応する天が高位で尊く、陰に対応する地が低位で卑しくこれが男女に対応することが仄めかされ

ている。

養生の技法としての房中術は、この陰陽の気を巡らせることによって、男女の和合を図るとともに、心身の精気を保持して長生を得ることを目指している。房中術の基本は、性の快楽において節度を保つことにあり、性欲を恣となりその節度を顧みなくなれば病が生じ、生命が損なわれるとする点にある。房中術には種々の性行為に関する技法が含まれているが、女性が十分に興奮した状態で交わること、男性は快楽に身を任せず精（精液のことではなく気的一种）を漏らさないように交わることが随所で説かれる。これは、性交して精を漏らさないことにより、内に留まった精気は脳に還流して心気を養うと考えられたことによる（「還精補腦説」）。後年、しばしば卑俗な性交の秘技と混同される房中術は、本来的には人間の本源的な行為としての性行為を、一方ではそれに快楽をもとめつつ、他方ではその行為それ自体を通して、心身の精気を養い、生命を保養し、合わせて男女両性の身心の和合を目的とした技法体系であった。後漢末の頃から、房中術は次第に道教における方術とみなされるようになったが、それでもその目的は精を愛しみ、気を錬ることによって延年益寿・不老不死を期すことにあった。道教の教派分化により、五斗米道が普及すると、五斗米道では房中術を「黄赤之道」として、入信儀礼であると同時に男女陰陽の気の交流と天地の気を交わらせることを目的とするようになっていった。また、東晋代の葛洪『抱朴子』には房中術に治病長生の効果を認め、人は陰陽（男女）の交接を絶ってはならず、陰陽が交わらなくなると気が鬱滞して、疾病を生じやすく、長生はおぼつかなくなると説いている。

古代中国の房中術に関する書籍（房中專書）は、早い段階で散逸したが、梁代の陶弘景『養性延命録』などに数書が引用され、唐代の孫思邈『備急千金要方』でも房中術の益を説いている。貝原益軒『養生訓』においても「孫真人が千金方に、房中補益説あり。年四十に至らば、房中の術を行ふべし。その説頗詳なり。その大意は、四十以降、血氣やうやく衰ふる故、精気をもらさずして、只しばしば交接すべし、如此すれば、元氣へらず、血氣めぐりて、補益となる、といへる意なり。」と引照され、特に四十歳

以上の人には欠かせないものだとしている。なお、日本で編纂された平安時代の医書『医心方』『房内篇』には『素女経』『洞玄子』『玉房秘訣』などの中国の房中專書がしばしば引用されている。

ところが、後に道教諸教派間では、新天師道を創始した北魏の寇謙之などは房中術に対して否定的な見解を明らかにしている。さらには肉欲を不浄なものとして忌避した仏教や儒教の影響によって、房中術は道教内においても正統的な養生法としての意義が損なわれ、性交に関する秘儀としての性格が強調され、伝承されるようになっていく。この過程で、本来は陰陽対等な関係において身体的な和合を図ろうとした房中の思想は、快楽重視の男性優位の性技への転換を覆すことが難しくなったと考えられる。唐代以降、行気や存思などの道教の養生技法から、金丹などの外丹を体内において養成する「内丹法」が構成される。内丹法は、大きく「清修派」と「双修派」に分けられる。「清修派」は単独で養生や神仙術を修める立場である。男女二人によって養生法を修めるのが「双修派」であり、この中で房中術が継承された。

双修派の丹法は、その接触形態から二つに分かれる。男女が「肉体的」に交接することで気を循環させる「体交法」と、肉体の交接をせず「神（意識）」のみで行う「神交法」である。

「体交法」は、「肉体的」交接すなわち性交により気の交流を行い、気の循環を図る技法である。気の交流をともしない性交は単なる性行為であり、内丹法としての房中術ではないとされる。体交法は、交接により男女の「双方」で気の交流を行うが、効果を出すためには双方ともみだりに精を漏らしてはならないとする。他に、男女の片方が一方的に気を奪い取る「玉女採戰」とよばれる技法があるが、奪われる側は体をひどく損ねるとされ、問題視された。

これに対して、「神交法」は、隔体神交法とも呼び、肉体での交わりはせずに離れた所から互いに「神（意識）」だけで気を交流させる。要点は、男は衣をゆるめず、女は帯をとかず（「男不寛衣、女不解帯」）、互いを神明のごとく敬い、父母のごとく愛せ（「敬如神明、愛如父母」）と説く点にある。すなわち、相手に対して崇高な気持ちをもって互いに離れて静かに

正対して意識で気を交わらせることを説く。この限りでは、男女（陰陽）ともに同格であるといつてよい。

房中術が、後世において男性が女性と交わることにより、精氣を得る法、特に中年以降の男性が若い女性と性交を共にすることにより、女性の精氣を奪って若返りをする法として曲解されるのは、体交法、中でも、「玉女採戦」のような一方的な技法が取り上げられる過程でその本質が変容したことによると考えられる。

(5) その他の技法

以上のような、主として身体や精神を主体的に修鍊する技法に加えて、諸神を召喚し、悪鬼を裁き、妖邪を降し、魔神を鎮め諸病諸災を除く法である「護身」や仙薬とよばれる不老長寿の秘薬を精製する「煉丹」などの技法が伝承されてきた。これらの技法の詳細は割愛するが、これらの技法が理想とするところは、「性命双修」すなわち意識と身体の一元的修鍊にあった。

2. 中国道教のもとでの養生論の展開

通常、「養生」に関して、ある程度体系的な認識を言語化した論述を、「養生論」もしくは「養生説」という。また、養生を目的とした具体的な総体的な生活技術および個別の技法は、「養生法」ないし「養生術」と称される。さらに、養生論が木簡や書物など何らかの形態をとって視覚化された場合には、その記載物自体を「養生書」と称する場合がある。

中国の養生論はおそらく日本の養生論の刊行数をはるかに上回っているために、ここではきわめて基本的な著作の紹介と書名の列挙にとどめ、詳細は他の研究に委ねたい⁽⁸⁾。

中国最古の養生論を、現存の資料で確定することはできない。本稿でいう養生論のなかで最古と考えられる養生論は、馬王堆3号漢墓から出土した『養生方』である。『養生方』の成立年代もまた推定できないが、戦国時代末期（前3世紀中葉）とみられる。ただし、「帛書（絹本）」であるために、鮮明でない部分も少なくない。春秋戦国時代は、儒家、道家、墨家をはじめとする九流十家、あるいは「諸子百

家」と称された思想が簇生しており、以後の中国の思想文化の基礎を形成した時期である。したがって、『養生方』のみならず、多くの養生書が著されたと推測される。また、古代中国医学の基礎理論となった「陰陽五行説」もこの頃に提唱されるようになった。

この時期の多くの医学書から編纂された中国最古の体系的な医学理論書が、『黄帝内経』である。『黄帝内経』は、紀元前86年から26年に多くの医学書からその理論を抽出して形成したいわば「選集」であった。『黄帝内経』は、一時期をのぞいて現在にいたるまで、中国医学の根幹をなしている。その成立の過程では、後人が加筆や修正を施した点も多い。『黄帝内経』は、理論的側面を担う「素問」と実践的側面を担う「靈樞」に分けられるが、この『素問』のなかには、とくに前半の部分に「養生」に関する内容が含まれている。例えば、篇第一「上古天真論」には、「食飲有節起居有常不妄作勞」や「恬憺虛無真氣從之精神内守病安從來」などの養生の原則が示されている。この『黄帝内経』『素問』は、後世において日本の養生論においても頻繁に引用される。

三国時代から魏晉時代に入ると、いわゆる「竹林の七賢」のひとり嵇康（224-262年）の『養生論』が著された。嵇康の『養生論』では、「至於導養得理以盡性命上獲千餘歲下可數百年可有之耳」（嵇康『養生論』）と述べられ、「導養之理」すなわち養生の真理を得れば、多ければ千歳、少なくとも数百歳は可能であると論じ、延年としての養生の意義を明示している。また、「故脩性以保神安心以全身」（同前）とあるように、「養神」先行の養生論であることは明白である。

南北朝時代以降、道教における養生論の展開が本格化する。まず見るべきは、東晉において前述の葛洪『抱朴子』が著された。『抱朴子』内篇は、葛洪が20歳代より起稿し、10数年をかけて完成させた彼の神仙術の集大成である。『抱朴子』は、「内篇」20篇と「外篇」50篇の2篇に分かれている。内篇では、神仙、方薬、鬼怪、変化、養生、延年、禳邪、去禍などの神仙道に関する事項を論じ、外篇では、儒教の道德説を論じている。内篇で論じられた神仙術の内容は、単に辟穀、服餌、調息、導引、房中、煉丹などの養生術にとどまらず、「黄色（鍊金術）」「登涉

(入山術・避難術)」などの方技をも含み、きわめて広範であった。なお、葛洪には、別の著書として『抱朴子養生論』がある。

同じく東晋末には、張湛『養生要集』10巻が撰著された。撰著者の張湛は、400年前後に活躍し、官途にあって中書郎に任ぜられていたという。すでに知られているように、『養生要集』は佚書である。したがって、撰された時期も内容も直接的に検証することはできないが、中国および日本の養生論に相当数の引用がなされており、その大要を知ることは可能である。例えば、後述する陶弘景集『養性延命録』の「教誡篇第一」には、「張湛養生集叙曰養生大要一曰養神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌過此已往義可略」と引用されている。これによって、『養生要集』10巻の内容構成を知ることができる。その内容は、同じく『養性延命録』「序」に「上自農黃以來下及魏晉之際…」とあるように、古今の養生論の代表的見解を集約したという性格を示しているとみられる。『養生要集』は、全体として嵇康『養生論』を思想的背景としており、「養神」を主とし、「養形」を従とする立場をとっている。ただし、嵇康『養生論』が神仙思想にもとづき、煉丹などに意を用いた点に対し、『養生要集』では、実際の日常生活で実践できる技術に限定していることがうかがわれる。また、彼の生命観も、一定の延命長生は説くところではあるが、究極的には生命を運命的・必然的現象であるにとらえている。

『養生要集』を参照したとみられる『養性延命録』は、梁代に陶弘景（456年-536年）によって著された。陶弘景は、当初官吏であったが、やがてその官を辞して句曲山（茅山）に隠棲した。隠棲後も梁の武帝の信頼は厚く、政治上の相談を受けた。陶弘景は、「上清派道教」の主要人物であり、道教医学の泰斗であるにとどまらず、道教学者としても卓越していた。上清派道教の經典『真誥』の編者としても知られる。『養性延命録』は上下2巻より構成されており、「教誡篇第一」「食誡篇第二」「雜誡忌穢害祈善篇第三」（以上巻上）「服氣療病篇第四」「導引按摩篇第五」「御女損益篇第六」（以上巻下）がその個別項目になっている。すでにみたように、「教誡篇第一」で

は、「養生大要」が養神・愛氣・養形・導引・言語・飲食・房室・反俗・醫藥・禁忌の10種に分けられている。また、その篇の前段には、「少有經曰少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少養生之都契也」の記載があり、同書の思想が基本的には抑制論に立っていることが示されている。さらに後段では、「云養性之道莫久行久坐久臥久視久聽莫強食飲莫大沈醉莫大愁憂莫哀思此所謂能中和能中和者必久壽也」とあるように、養生の要諦が「中和」の概念にあることが示されている。

唐代を代表する中国養生論は、孫思邈（541年?-682年?）によって著された『備急千金要方』『孫真人攝養論』『攝養枕中方』等の一連の著作である。孫思邈は、幼少より学を好み、とくに老莊と仏典には若くして精通していた。長じて太白山に隠棲した。「靈医薬王」と通称される。彼の著作は夥しい数にのぼるが、その主著は『備急千金要方』である。同書は、全93巻に分かれ、巻一「醫學諸論」をはじめとして、婦人病論、産科論、小兒科論、諸風論、臟腑別の処方論、解毒論、備急（救急）論、食治論、養性論、脉診論、針灸論の諸項目について広範に論じられている。とくに多くの項目で薬剤の処方が記載されている。「養生」については、巻八十一から巻八十三の「養性」で主に論じられている。その基本となっている原理は陰陽五行説であり、「攝生」「戸樞不蠹流水不腐」「五難」「十二少」など、『老子』『呂氏春秋』『抱朴子』などからの引照が多い。ただし、同書における「養生」の特徴は、主として「養形」に関しての論及が多く、「養神」についての具体的な論及がきわめて少ない点である。換言すれば、きわめて具体的かつ実践的であることを示している。なお、『攝養枕中方』などの類似の著作は、『備急千金要方』の概略や補遺であると考えられる。

五代を経た宋代における養生論の代表としては、張君房編『雲笈七籤』、蒲處貫『保生要録』、周守中『養生月覽』、同『養生類纂』、鄧景岫編述『四時攝生論』、申甫・王希逸編述『聖濟總録』などが著された。

元代には、李鵬飛『三元延壽參贊書』、羅天益編述『衛生寶鑑』、王珪（均章）『泰定養生主論』などが著された。

明代に入ると、冷謙『修齡要指』、陳繼儒『養生膚

語』、鉄峰居士編纂『保生心鑑』、周履靖（梅顛道人）編『益齡單』『赤鳳髓』、息齋居士『攝生要語』、袁黃（袁了凡）『攝生三要』、寧獻王朱權『活人心法』、龔居中的『五福全書』『萬壽丹書』、龔廷賢『濟生全書』、洪九有撰述『攝生總要』などがある。これら明代の養生論の中で、高濂（1573年-1620年とされるが不詳）の『遵生八箋』は、明代の養生論のなかでも最も著名であり、かつ内容的にも体系的であり、かつ充実している。表題は『雅尚齋遵生八箋』と題され、全19巻より構成されている。著者の高濂は、浙江錢塘の産で、蔵書家として知られ、詩人としても著名であったとされる。瑞南道人と号し、雅尚齋とも号した。『遵生八箋』は、1591年（明萬曆19年）に初刊され、以後数度重刊された。同書の内容は、大別して8領域に分かれる。すなわち「清脩妙論箋」「四時調攝箋」「起居安樂箋」「却病延年箋」「飲饌服食箋」「燕閑清賞箋」「靈秘丹藥箋」「塵外遐舉箋」の8種である。養生総論から、四時の摂生、起居動静、服気、導引、飲食、煉丹、道德、趣味、教養にいたるまで、きわめて広範な事項について論及している。引用書数も膨大である。

清代の養生論の代表的著作としては、曹無極『萬壽仙書』が挙げられる。同書は、1689年（康熙28年）に著され、「巻首」「巻1 導引篇」「巻2 諸仙導引圖」「巻3 延年要論」の3巻構成である。内容の中心は、導引の技法解説におかれている。

これまでみたように、近代前の中国養生論は、道教の成立・普及とともに展開してきた。多くの養生論は、道教經典あるいはその一部として著された。その著者たちも医家であるとともに、道士である場合が多かった。いうまでもなく、生活や処世の思想としての「養生」は、道教の影響による部分にとどまらず、儒家の影響を受けた部分も少なくなかった。ただし、儒家での「養生」は、約言すれば「礼」の実践による「修心」の結果（「仁」）として長生がもたらされる（「仁者壽」『論語』『雍也』篇第六）という自然主義的、結果論的な「養生」であり、その「養生」の過程自体に固有の方法論や技術が存在することはほとんどなかった。

このように、道教の一環として展開した「養生」は、近代前中国の医学史や文化史のみならず、遣隋

使以降の日本に中国養生論が移入されたことにより、日本での養生論著述の契機となったことである。本稿の以後の記述では、これまでみたような中国養生論の厚い伝統を受容することによってはじまった日本の養生論の展開をみることにしよう。

3. 日本における養生論の展開とその思想的特徴

これまでの記述から、中国における養生論がいわゆる「脱俗登仙」のための心身の修練技法として、高度に分化し、かつ多様に展開しつつ、人間の完全性の追求とさらには生物的な限界性を越えてその昇華を目的としていたことが看守できる。本論の課題は、中国の道教的養生文化が、日本においてどのように受容され、変容したか、そしてその変容がいかなる性格を帯びているかを検討する点にある。

日本における養生論の変遷をみると⁹⁾、その自生的著述は9世紀に始まる。物部廣泉『攝養要訣』（827年）、深根輔仁『養生鈔』（877年）はともに逸失しているが、本邦最初期の養生論である。以後、平安期から鎌倉期にかけて丹波康頼撰『醫心方』『養生』『延年方』（984年）、榮西『喫茶養生記』（1215年）、丹波嗣長『遐年要鈔』（1260年）、丹波行長『衛生秘要鈔』（1288年）、竹田昭慶『延寿類要』（1456年）など、主として中国養生論の撰述を主体とした著述がなされる。室町中期から戦国期にかけては、養生論の著述は沈滞するが、織豊末期から江戸期以降は養生論が盛行する。特に曲直瀬玄朔『延壽撮要』（1599年）、山脇玄心『勅撰養寿録』（1648年）、久保元叔『壽養叢書』（1669年）、向井元升『養生善道』（1674年）、中嶋仙菴『歌養生』（1678年）、名古屋玄醫『養生主論』（1683年）、深見玄岱『養生編』（1686年）、竹中通菴『古今養性録』（1692年）、野間三竹『修養篇』（1693年）、貝原益軒『養生訓』（1713年）、小川顕道『養生囊』（1773年）、三浦梅園『養生訓』（1776年）、本井子承『長命衛生論』（1812年）、中神琴溪『生生堂養生論』（1817年）、平野重誠『病家須知』（1832年）、同『養生訣』（1835年）、水野澤齋『養生辨』（1842年）など、近世期を通じて多くの養生論が著される。

1) 近世期における養生論の内容

日本において展開した養生論の内容は、その基本を中国養生論の内容体系に影響を得ている。すなわち、「養形」（身体的養生）と「養神」（精神的養生）の二義のもとで、「金丹」「内丹」「辟穀・服餌」「服氣・調息」「導引」「房中」「護身」といった道教的養生法を基礎としながら、次第にそれらを取捨し、また日本の歴史的、地理的環境に応じた内容を派生させて多様に構成されるにいたる。日本における養生論の質量両面での頂点とみられる19世紀前期の時点におけるその内容的展開を俯瞰すると、それらは①総論・原則、②飲食、③性欲・房中、④導引・運動、⑤排泄、⑥衣服、⑦視聴覚、⑧沐浴、⑨養神、⑩起居動静、⑪呼吸、⑫選医用药、⑬療養、⑭養老育幼、⑮諸芸、⑯道德、⑰文化・教養、⑱利財、⑲家庭生活、⑳自然や人体の構造や機能などに大別することができる。これらは、時代によっても、また著者の属する学的系統によってもその範囲や深淺は異なるが、大別すれば、自己の心身を調整することによって自己の内的気を養う（養氣）ことを目的とする主体的心身技法（氣功医学でいう「内氣功」的技法）と、外界から養生にとって有効な気を導入したり邪気を排出したりする「外氣功」的技法、さらには社会関係や自己の教養形成を行うことによって自己と社会との関係を調整する社会調整的技法に大別できる。他方で、中国養生論と比べて、明らかにその内容が減少していくのは「房中」に関する記述であり、中国養生論の中でもとりわけ道教的性格が濃厚な房中に関する記載が日本の養生論の中で明らかに乏しい現象をいかに解釈するかについては種々議論がありえようが、少なくとも近世期以降の日本の養生論においては、儒教の強い影響が房中の記載の多寡に関わっていることはほぼ明らかである。

日本の養生論の中で最も著名、かつ最良の書が、貝原益軒（1630年-1714年）によって著された『養生訓』であることは言を俟たない。貝原益軒は、名を篤信といい、1630年（寛永7年）11月に筑前黒田家祐筆であった寛齋の子として生まれた。若くして浪人生活を送り、医術を修め、藩医として帰藩、京都に遊学して朱子学を学び、1665年（寛文5年）に黒田藩儒官として新たに一家を興した。本草学への

傾注は『大和本草』（1709年）として結実した。その他著作は、99部270余巻に及んだ。

貝原益軒の養生に関する著作は、竹田定直に編集させた、和漢の養生説を収録したところの『頤生輯要』の叙に相当する、俗に「益軒養生論」と呼ばれるものと、1713年（正徳3年）の『養生訓』である。いわゆる「益軒養生論」は、益軒が50歳代の頃のものとされているが、内容的には、『養生訓』に包摂されるものであるとされている。それゆえ、益軒の『養生訓』は、彼の養生論のすべてをあらわしているとしてよい。

貝原益軒『養生訓』については、明治以降、さまざまに論及されてきており、現代においてもその影響力は衰えたとはいえず、依然として益軒『養生訓』を肯定的に評価する傾向は強い。また一方で、『養生訓』の思想的限界についての指摘もなされている。

貝原益軒の思想家としての歴史的評価は、多くの研究で論じ尽くされている観があり、ここで多言を費やす必要はない。ここで、これまでの諸研究での評価を総合すれば、益軒の思想は、朱子学の思想的土壌で生成しながら、朱子学の標榜する「理先氣後」論を否定し、新しい学理体系を追求しようとしたが、朱子学の思惟体系そのものを排斥することはついになかったという評価に集約される。問題は、そのように規定しうる益軒の思想体系の中で、『養生訓』がどのような位置を占めるかという点である。

益軒『養生訓』の基本思想は、卷之一「総論上」にある次の記述に明らかである。

「生を養ふ道は、元氣を保つを本とす。元氣をたもつ道二あり。まず元氣を害する物を去り、又元氣を養ふべし。元氣を害する物は内慾と外邪となり。すでに元氣を害するものをさらば、飲食・動静に心を用て、元氣を養ふべし」⁽¹⁰⁾

ここでは、人間に本来備っている気としての「元氣」を、内的要因としての「内慾」と外的要因としての「外邪」から保護し、日常生活（「飲食・動静」）に配慮することによって増強することが、益軒のとらえた「養生」概念であるとみられる。

この記述に即する限り、益軒の思想は、「天理」なる形而上学的概念の優越を主張する純朱子学的立場とは明らかに異なっている。益軒が依拠した医学的

立場は、『黄帝内経』を基礎とするものであった。『黄帝内経』自体は、陰陽五行説にもとづいた観念的な医学理論であったから、朱子学のもっている理論志向の性格とよくなじむ側面を有していた。日本に移入された「内経系医学」が、金・元時代に創唱された「李朱医学」として定着し、朱子学とよく複合して「後世派」と称されるようになった。したがって、益軒の医学的立場も「後世派」に近いものであると言えるが、益軒が『養生訓』の中で、しばしば引用し、評価しているのが、孫思邈『備急千金要方』であることから、『養生訓』が道教的・技術主義的性格をも一部併せもっていたことは認められる。益軒が挙げている養生法の数々も、「夜食せざる人も、晩食の後、早くふすべからず。早くふせば食気とどこをり、病となる。」⁽¹¹⁾「導引の法を毎日行へば、気をめぐらし、食を消して、積聚を生ぜず。」⁽¹²⁾と記されているように、気の運行を活発させるという現象重視の原理に立脚しながら選択されている。

ただし、益軒が『養生訓』をいわば「気」一元論で著したかといえば、それは適切ではない。彼は、卷之二「総論下」の中で、「人の世にをる、心ゆたけくして物とあらそはず、理に随ひて行へば、世にさはりなくして天地ひろし。かくのごとくなる人は命長し。」⁽¹³⁾と述べて、「理」の重要性を依然として認めている。

さらに益軒は、「凡そ医となる者は、先儒書をよみ、文義に通ずべし。文義通ぜざれば医書をよむからなくして、医学なりがたし。又、経伝の義理に通ずれば、医術の義理を知りやすし。」⁽¹⁴⁾と述べ、「医道は、陰陽五行の理なる故、儒学のちから、易の理を以、医道を明らむべし。」⁽¹⁵⁾などと記して、易の理論・陰陽五行説・儒学（朱子学）の「義理」と医学の理論体系とを深い相関関係にあるものとして認識している。少なくとも益軒は、『養生訓』著述の時点においては、純朱子学的な論理性と、気の現象を重視する実証性とを、折衷・調和しようとする立場に立っていたことは明らかである。『養生訓』卷之一の末尾において、

「俗人は慾をほしむままにして、礼儀にそむき、気を養はずして、天年をたもたず。理気二ながら失へり。仙術の士は養氣に偏にして、道理を

好まず。故に礼義をすててつとめず。儒は理に偏にして気を養はず。修養の道をしらずして天年をたもたず。」⁽¹⁶⁾

と記したことは、益軒の思想の折衷性ないしは中立性を示している。

以上のように検討すると、『養生訓』は、益軒の朱子学徒としての論理重視・道徳性尊重の思想的側面と、本草学・地理学・歴史学などにも通暁していた実証的な経験科学的側面の交点をその成立基礎としていたと理解できる。益軒『養生訓』が現在にいたるまで、個人における健康形成の実践的規範として読み継がれている理由は、朱子学的な論理的整合性や経験科学的な実証性がその決定的要因ではなく、あくまでも個人の生活に密着した現実性が確立されているゆえである。

益軒『養生訓』における生活の具体性をもたらしたものは、益軒の思想における実学志向の性格である。益軒は、その著『慎思録』において、「凡為學焉者。以濟用。故學必施於事。而後可為有用之學。其曰有用之學。何也。曰。是明人倫施事業。」⁽¹⁷⁾と述べて、学問が人間の物心両面の生活の実用に供されるべきことを主張している。この点は、『養生訓』の内容と記述を一覧すれば、瞭然たる事実である。益軒の実学的性格は、彼の博学ぶりと相関をなしているといえ、益軒の本草学・地理学などにわたった著作群の多様さに象徴されている。

以上のように、益軒『養生訓』は、彼の思想上の要素である、朱子学的な論理的・道徳的整合性と、経験科学的実証性、および現実性（実学性）を包摂していた。『養生訓』それ自体の養生観は、「およそ人のやまひは、皆わが身の慾をほしむままにして、つつしまざるよりおこる養生の士はつねにこれを戒とすべし。」⁽¹⁸⁾とあるように、節制主義を基調としたものである。また、「人となりて此世に生きては、ひとへに父母天地に孝をつくし、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、喜び樂みをなさん事、誠に人の各願ふ処ならずや。」⁽¹⁹⁾との記述に明らかなように、朱子学的倫理観の圏内にあったものではあったが、具体的な養生法における経験的実証性と実用性がその養生観を支えていたといえる。それは『養生訓』

の構造であると同時に、益軒の思想構造を端的に示していると思われる。

そして、益軒の『養生訓』がそのような性格をもっていることは、それ以後の養生論の展開にきわめて重要な意味をもっていたと考えられる。

第一に指摘できる点は、益軒『養生訓』にあらわれた経験主義的側面は、名古屋玄醫、後藤艮山、香川修徳、山脇東洋、そして吉益東洞と連なる「古医方」の系譜によって間接的に継承されてきたものであったことである。「古医方」の成立によって、養生論における実証的側面が確立されたといえ、益軒思想への間接的影響ととらえるべきである。

第二に指摘できる点は、益軒『養生訓』の中の節制観が直接的に多くの養生論に影響を与えていることである。益軒『養生訓』の節制観は、

「聖人ややもすれば楽をとき玉ふ。わが愚を以て聖心おしはかりがたしといへども、楽しみは是人のむまれ付たる天地の生理なり。楽しまずして天地の道理にそむくべからず、つねに道を以て欲を制して楽を失なふべからず。楽を失なはざるは養生の本也。」⁽²⁰⁾

とあるように、「節欲」による快樂の実現という朱子学的倫理観に対応したものであった。この朱子学的倫理観にもとづく節制観は、朱子学と最もよく対応していた「後世派」に属する養生論はもとより、その他の思想的系譜に属する養生論にも大きな影響を与えたといえる。

益軒『養生訓』は、論理的・道徳的整合性、実証性、実用性の接合点に成立した益軒思想の「縮図」でもあった。その養生論の展開における性格は、ややうがってみれば、曲直瀬玄朔『延壽撮要』で示された「李朱医学」的医学理論に則った養生論と、名古屋玄醫『養生主論』で示された経験・実証主義的養生論とを統合した位置にあったといえる。

益軒『養生訓』のそうした中間的・折衷的性格が、養生論が単なる保健衛生論としてだけでなく、倫理・道徳論、处世論としても評価の対象となる要素を含むことを許容したとみられる。そして、そのような解釈に沿えば、後に益軒『養生訓』の影響を受ける養生論の数々が、同様の折衷的性格を帯びるものや実証主義に傾くもの、あるいは形而上学的になっ

ていたものなどへと多様化していくことも首肯される。益軒『養生訓』以降、ことに化政期にいたって、養生論が多様化していく状況は、益軒『養生訓』それ自体の思想的構造の中に存在していたとみられる。

2) 近世後期における養生論の変容

(1) 支配層の身体的修養から被支配層の生活文化へ

近世日本における養生論の刊行とその影響を通観すると、16世紀末から17世紀初頭（元禄・正徳期）に第1峰、19世紀前期（文化・文政・天保期）に第2峰を認めることができる。元禄・正徳期においては、文献博証の大著として竹中通菴『古今養性録』、文献博覧とともに経験論の大著として貝原益軒『養生訓』を挙げることができる。特に益軒の『養生訓』はその実践性と後代への影響の点からみて空前かつ今日にいたるまで絶後の論著である。ただし、この元禄・正徳期は徳川封建体制およびそれにもとづく文化の確立期であり、武家社会においては朱子学を中心とした体制的価値への適応が文化動向の基調としてあり、そこで共有された価値観は体制への一元的同化であったといつてよい。これに対して、文化・文政・天保期は幕藩体制およびその基調となっていた儒教文化の動揺期であり、身分制の緩やかな解体と貨幣経済への傾斜、そしてその動向に導かれた体制的価値からの離脱と都市を中心とした庶民的世界の形成によって特徴づけられる。

筆者は、この第1峰から第2峰への移行の過程で、日本の養生論の特徴に大きな変化が生じたと理解している。すなわち、元禄・正徳期を頂点とした日本における養生論の特徴として、①天人合一論（陰陽五行説による世界観）、②内経系医学と傷寒論系医学の並立と混淆を通じた東洋の身体観と病理観による医学理論、③古代から中世期にかけての撰述方式から引照・例照、口述・筆録といった自生的思考の形成、④養生における道教文化から儒教文化への移行、⑤実践論としての「節欲慎身」論（欲を節して身を慎む）と「気静体動」（気＝精神を静めて身体を動かす）の確立、⑥感情（喜・怒・憂・思・悲・恐・驚）の抑制の推奨、⑦修養論的性格の形成を指摘することができる。これに対して、近世後期（文化・文政・天保期）における養生論の変化として、①需要

層の武士階級から識字庶民階級への拡大、②身体的健康から生活全般への関心の拡大、③欲望の抑制から欲望の部分的肯定と解放への変化、④ほぼ完全な道教的文化からの離脱、⑤西洋文明の部分的受容、⑥実践規範の寛容化、⑦養生における「人間」の自覚と個別的自己形成への指向、が生じたとみることができる。これは、武家階級を中心とした倫理的生活実践としての「養生」から脱体制的な庶民的健康文化としての「養生」への転成としてとられる必要がある。そして、きわめて重要な点は、この近世後期における養生論の変化は、それまでの支配階級としての身体的修養の文化としての養生から、庶民、すなわち市井のそこそこで働く者たちの養生へと転換しつつあったことである。

(2) 近世後期における養生観の変容

—— 庶民的修養と経世への転換 ——

近世後期における養生の転成とは具体的にどのような変化としてとらえることができるのか。以下では近世後期養生論の具体的な記述を通してその点を明らかにしてみたい。

古医方の泰斗であった名古屋玄醫『養生主論』に大きな影響を受けた松本遊斎『養生主論』（1832年）では、養生の原則を次のように論じる。

「扱又世の人養生といへは只命をしむやうに心得侍士又出家などの有ましき事などそしる人あり、養生と夭寿は別のことなりといへども不断養生を守る人は無病にして天寿を十分に全して死期に及んで苦悩なし」（松本遊斎『養生主論』）⁽²¹⁾

ここでは、養生という行為と人間の寿命の長短を区別する視点を提示している。また、尾張藩の儒官であり、本居宣長に師事した国学者でもあった鈴木艮が著した『養生要論』（1834年）でも、

「世人長寿の人を見ては、必ず養生の良法あらんとゆかしがりて尋ね問ひ長寿の人もみづからほこりて、養生のよきによりとする者多し、されども多くは天幸なるべし、天性脆弱多病、或いは不慮の疾疫にて短折するは、あながち養生の行届かずとはいふべからず」（鈴木艮『養生要論』）⁽²²⁾

と述べ、養生と長寿を明確に区別している。さらに、伊予の医師の水野澤齋『養生辨』（1842年～1851年）

では、

「尤人は病の器ゆゑ、聊かの小病なき事能ず、大病だになくば無病といふべし」（水野澤齋『養生辨』）⁽²³⁾

「内養生の法を修しても外衛生の道を失へば、又天命を保ちがたし、故に飲食男女疾病雑談惣じて修養の補助となる事は盡く挙げて参考に備ふ」（水野澤齋『養生辨』）⁽²⁴⁾

と述べている。

以上の記述から明らかになることは、次の2点である。近世後期養生論の一部ではすでに寿命の延長を養生の主意とはとらえなくなっていること、そして単に身体の養生に努めるのみでは天命を保つことは難しく、身の外から訪れる種々の諸事に適宜に応ずることも養生に含まれると考えられていたことである。これらのことをもって養生の概念は近世中期に比して、その内包が拡張されつつあったことを察することが可能である。

この点をさらによく示すのが、鈴木艮『養生要論』における「情」の理解なのである。同書では「気」のあり方について以下のように論断する。

「気といふ物、よく廻れば形すくやかになる、滯ほる時は病生ず、気をめぐらす術は、心の持方にあり、人の心は張がよし、たるむはわるし、急はしきがよし、ひまなるはわるし」（鈴木艮『養生要論』）⁽²⁵⁾

「薬物の外にも多言を毒とし、汗を多く発するを毒とし、浴湯を毒とする類ひ、皆々医者之愚蒙なり、楽むに歌あり、哀しきに号哭あり、皆々音聲を発して鬱気を散ずるしかたなり」（鈴木艮『養生要論』）⁽²⁶⁾

この姿勢は明らかに近世前期的な「七情（喜・怒・哀・楽・愛・悪・慾、または喜・怒・憂・思・悲・恐・驚）の統制」からは逸脱し、情の発揚に対して肯定的である。この変化は、養生における人間観の根本的变化であるとみてよい。すなわち、理念としての人間の追求から現実としての人間の肯定への移行に他ならない。

この養生における人間化の視点は、八隅景山『養生一言草』（1825年）の養生観においてある極を示す。同書では、

「此書は大人小児の養生よりはじめ、小児の育方、並に年中飲食の能毒、四時の禁物、或はまぢなひ、又は病事火急の手当、古人の名方を抜粋して、小冊子となし、世上養生の一助ともなれかしとて、養生一言草と名付。」(八隅景山『養生一言草』)⁽²⁷⁾

とあるように、いわば小百科全書性格を帯びているが、「夫養生は生生至実にして、生育するより、山川草木禽獸魚鼈に至迄、皆天地の養生あらざるはなし」(八隅景山『養生一言草』)⁽²⁸⁾と広範な養生概念の前提に立ち、「養生手引歌」と題して「養生の道にあらざる物ぞなき陰陽五行地水風も」「味噌酒や酢醬油作る法とても皆養生にあらざるはなし」「天地の萬のものをやしなふは人をおさむるはじめ成らん」「田も畑も養ひなくばみのるまじ草木國土みんな養生」(八隅景山『養生一言草』)⁽²⁹⁾とその概念の拡大をいささか過剰にまで試みている。

この傾向は八隅景山ばかりのものではなく、他の養生論にも同様の傾きをみることができる。鈴木朥『養生要論』の「はし書」において門人丹羽昴は、「養生の心得方、世に追々其書あり、これをおこなふ事こそ難けれ、…又養生の道は、養生のみにあらず、全く身を修め道を行ふ筋と、一致なることをも明されたり」(鈴木朥『養生要論』)⁽³⁰⁾と師の書を評価し、浅井南皋『養生録』(1817年)でも「一養生は天地自然の道に背かざるを本とす、道に背かざるときは、身修る身修るときは心静なり、心静なるときは齊家治国の業も皆養生を主として得べきことなり」(浅井南皋『養生録』浅井南皋『養生録』卷之上)⁽³¹⁾「然れば養生の外に求る道なく、修道の外に養生なしと思ふべし、是我人に養生を勧むるの根本なり」(同前)⁽³²⁾とあるように、まさに人の生は養生そのものであるとして、その本質を称揚している。

4. 養生論の近代

—— 生活の原理から社会の原理へ ——

1) 「養生論」から「衛生論」への移行

明治維新の前後における日本の西洋化と近代化は、病から人間のいのちをまもり健康をつくる思想を「養生」から「衛生」へと転換させた。その直接の要因

は、近世後期からその影響力を広げつつあったオランダ医学をはじめとする西洋医学の導入にあるが、さらに大きな要因として、人間の健康に関する社会的視点の形成とそれによる健康形成の方法論の転換を挙げることができる。すなわち、西洋医学の導入によってすすめられた近代健康管理技法としての西欧衛生学の普及は、健康に関する日常的努力の方向性を「自己への配慮」から「社会への配慮」へと転換せしめた。

明治初年における「衛生」思想の導入について、東京大学医学部病理学教授となる三宅秀(1848年-1938年)は「本邦衛生ノ由来」(『大日本私立衛生会雑誌』)において次のように述べている。

「夫レ衛生ノ語ハ原ト漢語ニシテ現今称スル所ノ各自衛生公衆衛生ノ如キ健康ヲ保持スルノ意ニ適當スル者ニハ非ザルベシ。何者漢土ノ医籍ニ往々衛生ノ語ヲ題スル者アレトモ皆通常ノ医籍ニシテ主トシテ療病ノ事ニ涉リ特ニ養生撰生ノ事ノミヲ臚載シタル者ヲ見ザレバナリ。然ルニ今此衛生ノ語ヲ仮用スレバ其曾テ衛生ノ文字アルヲ知ル者ハ誤テ専ラ医術ニ関スル者ト了解シ又此語ノ新ニ拈出セシ者ナルヲ知ル者アルモ或ハ単ニ養生ノ道ト思量シ乃チ医ノ指導ニ頼ラザレバ其道行ハレ難シトスル者尠カラズ。豈ニ其レ然ランヤ之ヲ究ムルニ衛生ノ道ハ畢竟医俗ノ協力ニ依リテ始メテ能ク隆盛ヲ得ル者ナリ」(三宅秀「本邦衛生ノ由来」大日本私立衛生会雑誌、第2号)⁽³³⁾

ここで三宅は、衛生とは医学のみならず医学以外の社会のさまざまな勢力との協力によって成り立つ社会的行為であると明言している。ここで想起すべきは、近世後期養生論における「衛生」理解のある面での近代性である。すでに幕末に近い時期の養生論である水野澤齋『養生辨』においては、「内外修養」の概念のもと、「内養生」を自己の心身の内的充実に関わる行為とし、対して「外衛生」を挙げて、それを自己と社会的環境との関係論における自己防衛(喧嘩口論をして無用の危害を受けないこと、夫婦相合すること、陰徳を積み世間に恥じないようにすることなど)の重要性を強調している。このような近世後期における「養生」概念の分節化は、すで

に幕末期において、養生思想のとらえ方は個人の心身にとどまらない変化を遂げつつあったことを示唆している。

2) 養生論と衛生論の交錯

明治初期（明治10年代前半まで）における「衛生」概念の普及は、明治以降もなお少なからず著述されていた養生論の「衛生」論化を促した。急速に広がる都市を中心とした西洋文化は、健康に関連する領域においてもとりわけ強い影響をあたえた。すなわち、明確な肉食の推奨、西洋の衣服や住居の利点の強調と日本の生活文化の後進性の指摘などは、この時期に著された養生論の内容において、西洋的生活文化（衣食住）の積極的評価、環境や気候に関する記述の増加、伝染病予防などの内容が養生論の中にも見られるようになり「衛生論」の名で著される著作と大きく異なるところがなくなっていく。他方、近世後期の養生論には明確に含まれていた多様な修養論の内容は、この時期に急激に減少していく。

ところが、新たな時代を画するべき役割を担う「衛生」論が西洋近代の衛生学をひたすらに祖述したかといえ、必ずしもそうではなかったところにこの時代における健康に関する思想の複雑な交錯をみることができる。すなわち、この時期の衛生論にはなお養生論の残滓をみることができる。むしろ、衛生思想の根幹にこそ養生思想が位置づいていたのである。その典型は、他ならぬ近代的「衛生」概念の主唱者であった内務省衛生局長の長與専斎（1838年－1902年）の論説「衛生誤解ノ辨」（『大日本私立衛生会雑誌』）にあらわれている。長與は「衛生誤解ノ辨」において次のように主張する。

「退テ其事実ヲ観察スレバ其衛生々々ト称スル者ハ大ナル不衛生ノ事ニシテ健康ヲ害スルゾトテ誠ムル所ハ却テ健康ヲ保ツノ事タルガ如キ効害ノ全ク顛倒シタル者多キヲ奈何セン」（長與専斎「衛生誤解ノ辨」『大日本私立衛生会雑誌』2号）⁽³⁴⁾
「凡ソ人ノ此世ニ在ルヤ中等以下ハ勿論王侯貴人ト雖モ時ニ臨ミテハ餓ヲ忍ビ渴ヲ凌ギ寒暑ニ堪ヘ風雪ヲ冒スガ如キ随分不養生ノ場合ニ遭遇スルモ免レザルコトナレバ一線ノ隙風一椀ノ飢食ノ為メニ其健康ヲ損ジ活潑ノ英氣ヲ阻喪スル

ガ如キハ決シテ衛生ノ本意ニアラザルナリ。三日三夜眠食ヲ廢シテモ其志ヲ達スル程ノ敢為忍耐ノ勇氣ヲ蓄ヘテコソ衛生ヲ以テ国家富強ノ根基トモ称スル実ニ適フベキナレ」（同前）⁽³⁵⁾

「各自衛生法ノ要訣ハ身心ヲ鍛練スルニ在リ武辺活潑ノ運動ヲカマルニ在リ温保美食奢侈的ノ衛生ニ泥マズシテ風雪糲糠凡ソ肉体ニ耐ヘ得ル程ノ艱難ヲ忍ブベキ習慣ヲ積養スルニ在リ」（同前）⁽³⁶⁾

ここでの長與の主張は、急激な西洋化によって世人は「衛生」を保護的・消極的な健康保持の思想と解して退嬰的な行為に終始しかねない現状を憂い、真の衛生とは「武辺活潑」の運動と「温保美食奢侈的」の衛生ニ泥マズシテ風雪糲糠凡ソ肉体ニ耐ヘ得ル程ノ艱難ヲ忍ブベキ習慣ヲ積養」すること、すなわち近世的養生観にこそその真髄があると論じている。この点こそが、養生思想を近代的衛生思想に接合した日本における独自の健康形成思想の形成を象徴している。

3) 転換としての社会進化論と養生思想の結合

しかしながら、明治20年代以降に入ると、日本の健康思想は新たな局面を迎える。西欧列強と伍して帝国主義的政策に移行する明治政府は、衛生こそが国家経営の枢要ととらえるようになる。そして、衛生思想も、この当時の政治思想に大きな影響を及ぼした優勝劣敗適者生存を主張する社会進化論の思想的洗礼を受けることになる。ことに長與の後継を担った後藤新平（1857年－1929年）は、シュタイン（L.von.Stain）の国家有機体説を援用することによって、国家の行政機能として「衛生」を理解し、『国家衛生原理』⁽³⁷⁾『衛生制度論』⁽³⁸⁾を著し、その思想を展開した。後藤が抱懐した衛生観とは、「衛生」による近代国家形成であり、それは同時に近世的な「養生」的世界観との訣別を意味した。後藤は、「衛生」の目的を個人の健康を目的とする「個人の健康化」から社会自体の健康水準を向上させることによる「社会の健康化」へと明確に規定した。その思想は、国民の生命の質としての健康を生命の価値ととらえる「命価」論に象徴される。

この後藤が主導した明治20年代半ば以降の社会進化論による優勝劣敗原理による「衛生」の解釈は、

この時期における「養生」の解釈にも影響をあたえた。弘前の医師で後に弘前市長・衆議院議員をつとめ、「養生会」（後に財団法人化）を設立した伊東重（1857年-1926年）は、自著『養生新論』⁽³⁹⁾ および『養生哲学』⁽⁴⁰⁾ において、独特の養生思想を提起している。伊東は次のよう「養生」の目的を論じる。

「養生トハ如何ナルモノナルヤ、養生ノ目的ハ如何ナルモノナルヤ何故ニ吾人々類ハ養生セサルヘカラサルヤ、古来未タ一定ノ説アルヲ聞カス、世間ノ所謂養生ナルモノハ衣服、飲食、居住ノ注意ニシテ身体僥略ニセヌト云フニ過ギザルカ如シ、今日我邦ノ学者間ニ於テモ一箇人ノ健康ヲ増進スルノ手段ヲ養生ト云ヒ、公衆ニ関スルモノヲ衛生ト云フモノ、如シ……（中略）

抑モ進化論一タヒ出テ、以来、生存競争優勝劣敗ノ理、昭々火ヲ見ルカ如ク、敢テ爰ニ喋々スルヲ用キス、少シク教育アルモノハ之疑フモノニアラサルヘシ然ラハ鳥ニ羽翼アルカ如ク獸ニ爪アルカ如ク、吾人々類モ亦タ競争ノ利器ナカルヘカラス、而シテ其ノ利器ハ吾人々類ニ於テ鳥獸ノ如ク簡単ナラス、衣服、飲食、筋骨、智慮等千差万別頗ル複雑ナリト雖トモ之ヲ大別スレハ、俗間ノ所謂金ト力ト分別ノ三者ニ過キス余今其意ヲ括メテ、之ヲ資力、体力、脳力ト名ケ、之ヲ総括シテ人類ノ競争力トス……

今、物ノ衝突ニ当テ破損ナカラシメント欲セハ、必ス其ノ間ニ余裕アルヲ要ス、有形無形皆然サルハナシ、然ラハ吾人々類ハ資力、体力、脳力ノ三者ヲ欠キテ競争スル能ハス、競争ニ当テ優勝劣敗ノ勢ヲ制セント欲セハ、此三力皆ナ共ニ余裕ナルヘカラサルノ理ヲ知ルヘシ、……

今、資力ニ余裕ヲ生スルノ工夫ヲ養財ト名ケ体力ニ余裕ヲ生スルノ工夫ヲ養体ト名ケ、脳力ニ余裕ヲ生スルノ工夫ヲ養神ト名ケ、之ヲ総称シテ養生ト名ケ、之吾人々類ノ勉ムヘキ真ノ養生ナリト信ス」⁽⁴¹⁾

このように伊東は、「生存競争優勝劣敗」の社会を生きるための手段として「資力」「体力」「脳力」を挙げる。「養生」とは、この3つの力において、「余裕」を生ぜしめることであると端的にとらえる。

そして、伊東はさらに『養生哲学』において、こ

の養生観を国家存立の課題に敷衍する。彼は同書において、「国家は生活せる有機体なり」⁽⁴²⁾ として、国家有機体説に依拠した次のような「国家の養生」を論じる。

「而して競争場裡に立つて劣敗の禍を免れ優勝の勢を制せんと欲せば、競争三力皆共に余裕あるを要すること毫も人類と異なることなし。例之ば列国の間に介立して他邦の凌辱を防ぎ、国権を張り亡国の禍を免れ一国の独立を維持せんと欲せば、教育を普及せしめ忠君愛国の思想を鼓舞振作して国家脳力の余裕を養存せんことを務め、武を講じ兵を練り、国家体力の余裕を養存せんことを務め産を興し農商を勤め、国家資力の余裕を養存することを務めざるべからず。」⁽⁴³⁾

ここには、社会進化論と国家有機体説を忠実に祖述した国家の「養生」の意義が論じられている。さらに、伊東は、以下のように「国家の養生」と個人の養生が漸層構造にあることを主張する。

「然るに今国家の脳、体、資三力は人民各自の脳、体、資三力の合計にして、国家三力の余裕は亦人民各自三力の余裕の合計たりとせば、一人一身の養生は恰も国家の消長に関係するものなり。故に一国の富強を欲せば先づ一人一身の養生を基とせざるべからず。…（中略）然らば一人一身の養生は自己の為めのみならず国家に対する義務として守らざるべからず、又四千万の同胞に対するの道德として実践踐行を務めざる可らず。」⁽⁴⁴⁾

ここにおいて明らかなように、伊東においては、養生は国民の実践道德として位置づけられるべきであって、個人が養生を尽くすことが結果として「国家の養生」、すなわち優勝劣敗の競争において国家が優位を占めることができると考える養生観が示されている。こうした思想は、明治後半期の国家・社会思想に敏感に対応した養生観として、時代と養生との関係を明確に映し出したものとみることができ、それとともに、この伊東の養生観は、個人の心身を豊かで充実した状態とし、もってその個人の生の営みをより芳醇に開花させる「自己への配慮」の精華としての養生観とは大きく隔たるものであることを認識せざるを得ない。

まとめ ― 養生の復権 ―

以上の養生思想の史的概観から、こんにちの思想的状況における養生の意義を再考してみたい。こんにちの「養生思想」の現況は、ひとつは疾病や傷害などの健康・生命危機からの回生としての「養生」の理解であり、病後の生活管理や慢性疾患等でのセルフケアを意味する概念として用いられている。この意味での養生は、中国思想における「養生思想」や近代前の日本の養生思想の一部を担うものに過ぎない。また、明治中期以降のある時点で広がった国家・社会的含意をもつ「養生」の側面はほとんど用いられることはない。

ただし、いま一方で、こんにちの現代科学の最先端を象徴するような先進医学のもつある種の機械論的身体観や生命観に対する対向的思潮として、非西洋的保健医療文化の集積的概念としての「養生」は相当程度の普及と理解を得ているといえる。東洋医学の諸体系をはじめとする種々の補完代替医療の健康観の基礎となる思想としての「養生」は、近代西洋医学への対抗文化として一定の意義と影響を有しているとみななければならない。その背景には、これまでの概観してきたように、思想としての「養生」に人間の生やその心身の理解と活用に関する捨てがたい親和性が内包されていることが布置している。

そのことを端的に示すのが、現代の健康をめぐる文化状況における「養生」の復権の動向である。とくに現代生活における生活者としての主体喪失の状況と生命危機からの回生としての「養生」の意義の再評価の動向は相応の社会的影響力をもちつつある。1990年代の後半以降、さまざまな主張の多様性を含みながらも現代版「養生のすすめ」ともいうべき啓発書が刊行されている。例えば、野坂昭如『大養生』（1997年・東京新聞出版局）、五木寛之『養生の実技』（2004年・角川新書）、五木寛之・帯津良一『養生問答』（2010年・平凡社）、玄有宗久『養生事始 ― 自愛の手引書』（2012年・清流出版）など多くの啓発書が公にされた。そこに共通する視点は、過剰な健康志向の戒めであり、同時に緩やかなセルフケアともいうべき養生の方法論の推奨である。中でもこう

した現代的養生の意義について再三論じている五木寛之は、「養生の門をくぐれば、そこには文化人類学から、歴史、科学、音楽、宗教、哲学、医学、演劇、美術、その他ありとあらゆる広大な文化の流れが展望できるだろう。（中略）長い養生史をたどることで短い人生がより豊かな時間に変る可能性がある。それは自然の一部としての自己を実感することだから。」（五木寛之『養生の実技』）⁽⁴⁵⁾と述べ、養生が人間の生き方全容に関わる事象であることを示唆している。このような文化人の養生に対する考え方と一部の実践経験の「語り」は、こんにちの養生の大衆化への指向を大きく方向づけている。

既に触れたように中国三国時代の魏の文人で竹林の七賢として著名な嵇康は、その主著の一つ『養生論』において「導養之理」を得れば不老長寿・恬淡虚無の境地に至り楽しまざることなしと言明した。この限りでは嵇康の養生思想が「導養得理、以盡性命」すなわち養生の理を得ることによってあたえられた生命の極限まで生きることができるという道教的な養生観を堅持している⁽⁴⁶⁾。この点を同時期に竹林の七賢として知られた向秀は『難養生論』を著し、嵇康が主張するような道教的生活が不老長寿をもたらすとするものの非現実性を指摘し、人が名利を得たいと努力するのは自己を向上させたいからであり、感情を肯定して欲望に従い、他と交わる世俗のあり方にこそ自然な楽しみがあり、その均衡を図るために礼（名教）があると論じた。

これに対して、嵇康はさらに『答難養生論』において、向秀が肯定する世俗的な楽しみは、天地の大道に則ってその理を得ることによって楽しむという真の楽しみを失うものであり、養生とは外物を借りず、自己の永劫の充実を通して天地の大道の理を明らかにする過程に他ならないと論じた。

この史上「養生論争」とよばれる論争の背景には、「社会的であることによる自己の充実」とその対照にある「社会の制約から自由になることによる自己の充実」という認識の相違が輻輳しており、人間の生における養生の価値を本質的に問う上での重要な含意がある。いうまでもなく詳細な検討は中国思想史上の重要課題であるが、ここで嵇康がとる立場は、老荘思想や道教文化に多大な影響を受けた老荘・道

教的養生思想であり、それは近世前期以前の日本における養生論の思想と文化にも通底している側面がある。これに対して、向秀が嵇康を批判する視点は、近世後期以降の日本の養生論とその文化が中国養生思想とその文化から相対的に離脱して日本の庶民生活の実情に即して変容した養生観に繋がる視点を有している。そして、明治期以降の日本の養生思想は、こうした養生観の根本的な相違点を止揚して新たな日本近代における養生思想へと転生することなく、国家にとっての国民の健康とはいかにあるべきかという衛生思想の中に流入し、その歴史的な独自性を失ってしまったとみることができる。

世に「養生論争」といわれるこの論争こそは、養生が人間によっていかなる意味をもつものかという課題をこんにちにいたるまで投げかける問いと応答である。これからも常に立ち戻るべき原点といえるだろう。そして2000年を越えた今、再び養生に関する関心が高まっているとするならば、それは近代の健康思想の中に埋伏している養生思想の発掘をもとめる歴史の要請なのであろう。

註

- (1) 古代中国の養生思想の展開については、坂出祥伸編『中国古代養生思想の研究』1988年、平河出版社、を参照。とくに、古代諸思想との関連については、同書第2章「古代諸思想と養生説」所収の8論文において詳細に論及されている。また、坂出祥伸『道教と養生思想』1992年、ベリかん社、および坂出祥伸『「気」と養生 道教の養生術と呪術』1992年、人文書院、を参照。
- (2) 本稿での「道教」の定義と解釈およびその展開については、福井康雄・山崎宏・木村英一・酒井忠夫『道教1 道教とは何か』1983年、平河出版社、の酒井忠夫・福井文雅「道教とは何か」、6頁～10頁を参照。
- (3) 西洋古代から中世にかけての養生論の概説に関しては、白水浩信『ボリスとしての教育——教育的統治のアルケオロジー——』2004年、東京大学出版会、および白水浩信「健康な人間——衛生的配慮と予防のユートピア」(神戸大学ヒューマンコミュニティ創成センター編『人間像の発明』2006年、ドメス出版、pp53-85
- (4) 大槻真一郎『サレルノ養生訓とヒポクラテス——医療の原点』2017年、コスモライブラリー
- (5) 山辺規子「『健康全書 Tacuinum Sanitatis』研究序説」2005年、奈良女子大学文学部研究教育年報第1巻、pp101-111
- (6) 以下の道教の養生術については、マスベロ、A (持田季未子訳)『道教の養生術』1983年、せいか書房 および石田秀実『気・流れる身体』1987年、平河出版社および石田秀実『からだのなかのタオ——道教の身体技法』1997年、平河出版社 を参照。
- (7) 麥谷邦夫「穀食禁忌の思想——辟穀の傳統をめぐって」2000年、東方学報、第72巻、pp181-212
- (8) 以下の中国養生論の概史については、吉元昭治『養生外史——不老長寿の思想とその周辺——(中国篇)』1994年、医道の日本社、吉元昭治『図説 道教医学——東洋思想の淵源に学ぶ』2018年、勉誠出版、および瀧澤利行『近代日本健康思想の成立』1993年、大空社を参照。
- (9) 以下の日本における養生論の展開については、吉元昭治『養生外史——不老長寿の思想とその周辺——(日本篇)』1994年、医道の日本社、瀧澤利行『近代日本健康思想の成立』(前掲)、および瀧澤利行『養生論の思想』2003年、世織書房を参照。
- (10) 貝原益軒『養生訓』(1713年、永田調兵衛板)(石川謙校訂『養生訓・和俗童子訓』1961年、岩波文庫)、pp33-34
- (11) 同前、p67
- (12) 同前、p104
- (13) 同前、p51
- (14) 同前、p125
- (15) 同前、p125
- (16) 同前、pp42-43
- (17) 貝原益軒「慎思録」(井上哲次郎・蟹江義丸編『日本倫理彙編』巻之八、1908年、育成會、p12)
- (18) 前掲書(10)、p42
- (19) 同前、p24
- (20) 同前、p55
- (21) 松本遊斎『養生主論』1832年、東京大学顎軒文庫蔵本
- (22) 鈴木朧『養生要論』1834年(三宅秀・大澤謙二編『日本衛生文庫』1、1917年、教育新潮研究会 p107)
- (23) 水野澤斎『養生辨』1842年～1851年、『日本衛生文庫』4、p101
- (24) 同前、日本衛生文庫3、p196
- (25) 前掲書(22)、p115
- (26) 同前、p109
- (27) 八隅景山『養生一言草』1825年、日本衛生文庫1、p263
- (28) 同前、p262
- (29) 同前、pp281-282
- (30) 前掲書(22)、p105
- (31) 浅井南皋『養生録』1817年、筑波大学蔵本巻之上、2丁オ

- (32) 同前、2丁ウ
- (33) 三宅秀「本邦衛生ノ由来」『大日本私立衛生会雑誌』
第2号、1883年、pp46-47
- (34) 長與専斎「衛生誤解ノ辨」『大日本私立衛生会雑誌』
第2号、1883年、pp27-28
- (35) 同前、p29
- (36) 同前、pp31-32
- (37) 後藤新平『国家衛生原理』1889年、後藤新平
- (38) 後藤新平『衛生制度論』1890年、後藤新平
- (39) 伊東重『養生新論』1892年、岡崎峰太郎
- (40) 伊東重『養生哲学』1897年、南江堂
- (41) 前掲書(39)、pp5-6
- (42) 前掲書(40)、p109
- (43) 同前、pp119-120
- (44) 同前、pp120-121
- (45) 五木寛之『養生の実技』2004年、角川新書、p228
- (46) 嵯康の養生論と「養生論争」については、馬場英雄
『嵯康の思想』2008年、明治書院、を参照。