

国士舘大学審査学位論文

「近世日本養生論における身体観の研究」

片渕 美穂子

氏 名 片渕 美穂子
学位の種類 博士 (体育科学)
報告番号 乙第51号
学位授与年月日 令和3年3月20日
学位授与の要件 学位規則第4条第2項該当
学位論文題目 近世日本養生論における身体観の研究
論文審査委員 (主 査) 教授 田原 淳子
(副 査) 教授 井上 誠治
(学外副査) 教授 大久保英哲 (金沢星稜大学女子短期大学部学長)

博士論文

題 目 近世日本養生論における身体観の研究

氏 名 片渕 美穂子

博士学位論文

近世日本養生論における身体観の研究

Viewing of Human Body on in Early Modern Japan from the Discourse

Perspective of Personal Health Care (Yōjō)

片渕美穂子

Mihoko KATAFUCHI

目次

序章

1 本研究の背景	2
1. 1 健康という価値	2
1. 2 養生への着目	2
1. 3 本研究の目的	6
2 これまでの近世日本養生論研究とその検討	7
2. 1 これまでの近世養生論研究	7
2. 2 これまでの近世養生論研究の検討	12
3 本研究の課題と方法	13
3. 1 本研究における方法論的視座	13
3. 2 本研究の課題	16
3. 3 本研究の方法	17

第I章 近世養生論の誕生

第1節 生命に対する感覚	23
第1項 生命観に関する研究成果より	23
第2項 生命の掠奪	26
第3項 墮胎とマビキ-失われる生命への対処-	29
第4項 ヨーロッパ人のまなざし	33
第2節 養生の社会的位置づけ	36
第1項 養生の限定性	36
第2項 道徳性の欠如	39
第3節 身体の自然性の忌避と養生	44
第1項 厭われる死	44
第2項 自然性の消去と養生	46

第II章 気めぐる身体

第1節 小天地としての身体	54
第1項 相似	54

第2項 天地と身体の連続性	58
第2節 陰陽五行と身体	62
第1節 陰陽と身体	62
第2節 五行と身体	65
第3節 五臓と五行	66
第4節 五臓との対応	70

第Ⅲ章 慾と身体の秩序化

第1節 慾を孕む	71
第1項 身を損なうものとしての慾	71
第2項 慾の増大	78
第2節 氣と経済的行為	81
第1項 氣と経済的行為をつなぐもの	81
第2項 自己抑制	83
第3節 内部と自己	84
第1項 慾の在りか	84
第2項 自己の形成	87
第3項 不断に続く養生	90
第4節 秩序化される身体	92
第1項 城市と田野、富貴と貧賤	92
第2項 「身」に応じた養生	94

第Ⅳ章 養われる身体—女、子ども、老人—

第1節 女の身体	100
第1項 陰の性	100
第2項 不安定な存在	103
第3項 媒介する身体	106
第2節 子どもの身体	108
第1項 愛しみの対象	108
第2項 心気よわきもの	110
第3節 老いの身体	113

第1項	老いの価値	113
第2項	老いと気	118
第3項	忠孝と養老	125

第V章 喩えの身体

第1節	植物と身体	130
第1項	植物に喩えられる身体	130
第2項	身の養い、草木の養い	133
第3項	人為の視線	138
第2節	家として身体、そして喩えの多様化	146
第1項	社会的機能単位としての家と身体	146
第2項	物理的構造物としての家と身体	150
第3項	喩えの飽和	154

第VI章 中心と根源としての丹田

第1節	導引術および調気法における丹田	160
第1項	『延壽撮要』における丹田	160
第2項	『導引體要』における丹田	163
第3項	貝原益軒『養生訓』における丹田	166
第4項	丹田の重要性	171
第2節	平野重誠における丹田	176
第1項	丹田に関する技法	176
第2項	生命の源としての丹田	179
第3項	身体運用の軸としての丹田	182
第4項	精神性の中心としての丹田	185
第5項	超越性の源としての丹田	187

第VII章 養生論における体内観と解剖

第1節	絵入り読み物と解剖	191
第1項	腹の内を覗く、腹の内を巡る	191
第2項	腹の内と養生の非関係性－多紀安元（藍溪）『巨登富貴草』	196

第3項 腹の内の人間模様—十返舎一九（作・画）『腹内養生主論』及び、	
かしこ庵（他）『腹内窺機関』—	201
第2節 体内観の転回	204
第1節 2つの「養生鑑」	204
第2項 腹の内の近代化	211

結章

1 まとめ	218
2 結論	219

補遺 近世養生論における導引術及び調気法—その技法の整理—

はじめに	224
1 導引術と調気法	225
2 分類の方法	227
3 松尾道益『養生俗解集』（延寶六、1678）における導引術及び調気法	228
4 立野了木『養生簡便録』（延寶九、1681）における導引術及び調気法	229
5 本郷正豊編著『医道日用重宝記』（元禄五、1692）における導引術及び調気法	232
6 芝田祐祥『人養問答』（正徳五、1715）における導引術及び調気法	233
7 白隠『夜船閑話』（宝暦七、1757）における導引術及び調気法	234
8 田中雅楽郎『田子養生訣』（文政九、1826）における導引術及び調気法	235
おわりに	237

図版一覧	237
参考文献	239
一次資料	243

序章

1 本研究の背景

本研究は、近世日本の養生論における身体観、言い換えると身体についての認識論的布置を、言説分析を通じて明らかにしようとするものである。

1. 1 健康という価値

趣味としてのスポーツ活動、ジョギング、筋肉トレーニング、ヨガなど様々な身体的活動は、「健康」という動機づけになされていることが多いのは、言うまでもない。だが、近代スポーツを定義づける際に説明される4つの要素（遊戯性、競争性、規則性、身体性）にも、かつてアレン・グートマンが示した近代スポーツの7つの特質（世俗化、平等化、専門化、合理化、官僚化、数量化、記録万能主義）にも健康は含まれてはいない¹。スポーツと、ジョギング、筋トレーニング、ヨガとは、概念的には違うが、現実にはスポーツというカテゴリーの中で捉えられている。理論的なレベルでは、健康の観念は、スポーツ活動を成立させる上で必須の何かではないにもかかわらず、現実の身体的活動という現象を支えている観念であることは疑いない。いずれにしても、健康という観念自体が目指すべき価値として、幸福の実現されたものとして、個人の社会的権威を保持させるものとして、あるいはその他の肯定的な価値として機能している。健康は誰もが否定し得ない、受け入れるべき価値となっている。周知のごとく、学校教育に関して言えば「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する」という表現は、小・中・高の体育、保健体育の指導要領に数多く登場する。身体的活動だけではなく、それとも関連しながら、食事、睡眠、生活上の習慣、消費行動、美意識など様々な場面において、健康の観念が多かれ少なかれ作用していることも少なくない。我々の日常の世界は否応なく健康をめざす知識と技術に浸されおり、意識するとしなにかかわらず自らそれを受け入れている場合も多い。もちろん、そのことにより実際上の有益さを享受していることも多いだろう。健康や身体的活動に関して身体が語られる時、特にそれが学問的レベル、社会的に正当性を得るような語りの場合、その身体は西洋近代に端を発する近代医学が捉える身体、解剖学的身体ともいえるものである²。

1. 2 養生への着目

ところで、すでに指摘されてきたように、健康の概念は曖昧であり実体的な目標があるわけではない。健康の観念のありように対する批判的な議論、つまり健康への願望、理想としての健康に関する諸言説に対する批判的検討もかなり蓄積されている。すでに1959年に生物学者ルネ・デュボスは *Mirage of Health* (邦訳『健康という幻想』) を著した³。観念化した健康に関する諸現象を指摘する議

¹ アレン・グートマン『スポーツと現代アメリカ』TBSブリタニカ、1981特に第2章。(Allen Guttman, *From ritual to record: the nature of Modern Sports*, Columbia University Press, 1978.)

² 三浦雅士『身体の零度』講談社、1994、特に第5章から第7章。

³ *Mirage of Health: Utopias, Progress & Biological Change*, 1959, Rutgers University Press 1987 (邦訳『健康という幻想』)

論はなされてきたが、健康に対して言説分析という方法が多く議論されるようになるのは、M.フーコーの言説分析による生権力批判を経ている⁴。権力は抑圧するものではなく、生産するもの、積極的に行動を起こさせるもの、言説により編み出されるものであり、あるいは言説それ自体もまた権力であるというフーコーの視座は、健康に関して、規範的、道徳的、さらには価値的に語られる健康の言説分析の研究を導いた。野村は『健康論の誘惑』第七章「健康の批判理論序説」において『健康の批判的理論』の方法的戦略を提示したい⁵として、健康は言説でありその「健康言説」を対象とした批判的言説分析の可能性を示した⁶。健康を言説として捉え、それを分析することは、健康の観念の価値的な側面が相対化され、強弱の差はあれ結果としては健康言説批判となる。そうした健康に関する言説分析は、社会学や歴史社会学を中心に蓄積されている⁶。近代日本に限定しても、健康を盲目的に価値とするのではなく、健康に関する諸事象を「いかにして成立したのか」という、成立過程や起源を明らかにする作業も蓄積されてきた⁷。さらにヘルシズム（健康幻想）という表現をとる八木は、健康に関連する事象、例えば喫煙や安楽死などの問題に共通してその背後に優生思想があると批判する⁸。

北澤によれば、日本において今日のように「健康」という言葉が頻繁に使用されるようになったのは、明治13年前後だという⁹。有名な近世日本の代表的養生書である貝原益軒『養生訓』には「健康」という用語は登場してこない。近世日本で使用されていたのは「養生」という用語である。「養性（ようせい）」や「衛生」の言葉も存在していたが、それらは「養生」ほど頻繁に用いられていない。養生は、極東文化圏に特有の文化概念であるとされる。『新選漢和辞典』によると、養生の養は羊と食を合わせた字で、食が形を表し羊が音を示し、養は食事そなえる意である¹⁰。生は艹と土を合わせた字

⁴ M.Foucault *Surveiller et punir : naissance de la prison*, Gallimard:Paris, 1975 (M.フーコー『監獄の誕生－監視と処罰－』新潮社、1977) M.Foucault, *La volé de savor* Gallimard:Paris,1976 (M.フーコー『知への意思 性の歴史第1巻』新潮社、1986)

⁵ 野村一夫「健康の批判理論序説」（野村他5名『健康論の誘惑』文化書房博文社、2000、pp.203-299.

⁶ 例えば、高峰修「健康のファラシー(2)ウォーキングをめぐる健康言説」『体育の科学』53(11), pp.877-880, 2003、佐藤純一、野村一夫「健康言説とメタメディカライゼーション」、佐藤純一「生活習慣病の作られ方」佐藤他『脱メタボに騙されるな』洋泉社、2008、柄本三代子『健康の語られ方』青弓社、2002、野村一夫「メディア仕掛けの『健康』」野村他『健康ブームを読み解く』青弓社、2003、pp.13-56. J.Mメツル編『健康は悪なのか』みずず書房、2015(Jonathan M.Metzl and Anna Kirkland, *AGAINST HEALTH How Health Because the New Morality*, New York University Pres, 2010.) なお、本書は論文集であり言説分析以外の論考も含まれている。

⁷ 例えば、鹿野直政『健康観にみる近代』朝日新聞社、2001、安部安成「伝染病予防の言説－近代転換期の国民国家・日本と衛生」『歴史学研究』686号、1996、pp.15-31. 成田龍一「衛生意識の定着と『美のくさり』－1920年代、女性の身体をめぐる一局面」『日本史研究』366号、pp.64-89. 田中聡『衛生展覧会の欲望』青弓社、1994、田中聡『なぜ太鼓腹は嫌われるようになったのか？：気と健康法の図像学』河出書房新社、1993、北澤一利『「健康」の日本史』平凡社、2004. 奥武則『文明開化と民衆』新評論、1993。(特に第5章)、田中聡『太鼓腹はどうして嫌われるようになったか』、河出書房新社、1993. 栗山・北澤編『近代日本の身体感覚』青弓社、2004.

⁸ 八木晃介『生老病死と健康幻想：生命倫理と優生思想のアポリア』批評社、2016.

⁹ 北澤一利『「健康」の日本史』平凡社、2000.

¹⁰ 『新選漢和辞典』web版、Shougakukan Inc.

で、草の芽が土の上に出で進んだことを示している。生には、「草木が芽を出す」「生まれる」「生む」「育てる」「発生する」「病気になる」「命を保つ」「いきもの」「生命」などの意味がある。辞書的には養生は、「①長生きをはかる、②飲食や運動で、からだをじょうぶにする、③病気のであてをする、保養、④親をやしなう」¹¹とされる。瀧澤は次ぎのようにまとめている。「『養生』は、その原意を明らかにすれば、生きることやいのち、くらしに養分を与えてあたたかも草木が伸びるようがごとく人間の本性を自然に充実させていくことを意味する」¹²。養生と養性は、日本では同義に用いられてきたが、漢語の養性は本性を立派に育てあげる、自然のままの本性を養うなどの意味を持つ。

この養生の見直しを促す議論がある。後述するように、瀧澤は公衆衛生や健康に関する諸事象に資するような理念的意義、例えば「個人／社会の調和」「健康過剰に抗する「生活」の思想」「生活形成」「人間形成」などを、近世日本の養生論から探っている¹³。他方、「健康増進」の名の下に行われる諸実践とはその在り方が根本的に違うが、心身の安寧をもたらす生きる技法としてその見直しを提案しているのが、寺崎である。寺崎は、そのことをヒポクラテス『サレルノ養生訓』のディアイタ（*διαίτα*、養生法）から導きだし、「養生とは、人間の文化そのものを指し示す語なのであり、生活するときの配慮、何に自覚的に生きていくか、その智慧なのであって」¹⁴、この次第は東アジアの「養生」も変わるところはないとする。白水は、「教育 education」の語源をプラトンにまで遡り歴史的に再検討し、それが食に支えられた養生の営みだったことを明らかにして、統治手段としての教育という図式に対する批判的企てを行っている¹⁵。実はこれら寺崎、白水の議論は、フーコーが『知への意思性の歴史1』にて展開した生権力批判の後、古代ギリシャの養性術についての歴史的論考『快樂の活用 性の歴史II』及び『自己への配慮 性の歴史III』において禁欲的に示された「生存の美学」からヒントを得ていると思われる¹⁶。事実、健康の観念を生権力として批判したフーコーは、古代ギリシャの養性術に或る種の倫理を見出すことになったのである。

そこで日本の養生論、その中でも近世日本の養生論に目を転じることになる。まず、日本における身体観に関すると、中世と近世における大きな相違、近代とそれ以前における大きな相違が指摘されてきた。養老孟司は、中世と近世との「身体思想」の違いについて次のように述べる。「身体思想から見るかぎり、この国の歴史は画然と二つに分かれる。江戸以前と、それ以降と、である」¹⁷。

¹¹ 同上。

¹² 瀧澤利行『養生論の思想』世織書房、p.10.

¹³ 寺崎弘昭「養生論の原像とその歴史的射程」『日本の科学者』2001、pp.5-9.

¹⁴ 同書、p7.

¹⁵ 白水浩信「教育・福祉・統治性」『教育学研究』78巻2号、2011、pp.50-61.

¹⁶ M.Foucault, *L'usage des plaisirs*, Gallimard, 1984. (M. フーコー『快樂の活用 性の歴史』新潮社、1986.)

M.Foucault, *Le souci de soi*, Gallimard, 1984. (M. フーコー『自己への配慮 性の歴史3』新潮社、1987.)

¹⁷ 養老孟司『日本人の身体観の歴史』法蔵館、1996、p.219.

養老によれば、中世は「乱世」であり、その乱世とは「身体の時代」、「個人の時代」であり、近世は身体の動作の形式化され、身体は心によって統御された時代であるという¹⁸。中世において養生書が僅かしか出されていないのは、この「乱世」によるところが大きいはずである。近世におけるその身体の統御をもっとも課されたのが武士階級であり、作法、儀礼、日常の行為、所作に従うべき型が求められた。他方、近代日本において身体観、身体感覚が大きく変容したことは、養老の他、日本を対象としたものに限定すれば、特に1990年代以降歴史的テーマを扱う研究において様々に明らかにされてきた¹⁹。三浦雅士の整理に従うならば、近代の身体とは「計測され、記録される身体、まさにその尺度にのっとって訓練され、調教される身体、…近代医学の視線にさらされた身体、いつてしまえば、物理的身体」²⁰である。養生における身体に関連する近代と近世との大きな違いの一つは、身体像である。田中聡が「太鼓腹」を理想とする身体像が近代日本において変容していく過程を、近代日本の健康法や強健術から描き出したように、理想とされる身体像も歴史的に相違する²¹。おそらくは、近世日本の養生論は、以上のような大きな流れの中にある。つまり身体観に関して、近世以前と近世（江戸時代に入ってある程度の時間が経過しているが）との違い、近世と近代との違いが存在している。養生論に関連していえば、近世日本の養生論は近代以降継続されることはなく、解剖学、生理学の知識を基盤とする衛生論に換えられていく。それはまた身体観の変化を伴ってもいた。近代日本の医療、教育制度、さらに衛生論や健康本など言説における「身体の近代化」の諸相が、体育・スポーツ史、歴史学、歴史社会学、教育史などにおいて明らかにされている²²。近世養生論は、中世、近世、近代の歴史的な身体観の変容の中にあろう。

近世日本において、特に17世紀後半以降、出版技術の進展も相まって、養生書と呼ばれる安寧な生活と長寿を願う養生に関する書物が出回った。養生書は、平易なことばで記述され、元禄・正徳期と天保期をピークとして、版元が分からないものまで含めると、百種類以上といわれるほどである。

¹⁸ 同上、p.220.

¹⁹ 身体の近代化については、周知のごとくN.エリアス『文明化の過程』やM.フーコー『監獄の誕生－監視と処罰－』の功績が大きい。身体の近代化の問題は、一見自明のものと見做される身体感覚や身体に関する諸事象が歴史的に形成されたことが指摘されてきた。日本を対象としたものに限定すれば、例えば、身体感覚の近代化については栗山・北澤編『近代日本の身体感覚』青弓社、2004、吉見俊哉『「声」の資本主義』講談社、1995、坪井秀人『感覚の近代』名古屋大学出版会、2006。パフォーマンスに関する身体の近代化については兵頭裕巳『演じられた近代』岩波書店、2005。その他、奥武則『文明開化と民衆』新評論、1993、特に第1章および第5章、成沢光『現代日本の社会秩序』岩波書店、1997、第一部第三章および第二部第一章。田中聡『なぜ太鼓腹は嫌われるようになったのか』河出書房新社、1993、牛村圭編『文明と身体』臨川書店、2018など。筆者も、明治期の養生論、衛生論における身体観を考察したことがある。拙稿「養生書・衛生書における近代医学の導入と身体観の変容」『体育・スポーツ哲学研究』20巻2号、1998、pp.11-23。拙稿「養生書・衛生書における近代医学の導入と『窮理』」『広島体育学研究』25号、1999、pp.7-16。

²⁰ 三浦、前掲書、pp.237-238.

²¹ 田中、前掲書。

²² 註19に同じ。

日本の10世紀から16世紀までの養生書が10冊程度だったことから考えると、近世日本において生を養うことの語りが大幅に増えたことが分かる。日本の養生論、特に17世紀後半以降はそれまでの中国の医書・養生書からの引用、それらに準拠する内容から、養生法を内容とする通俗的な読み物や養生法の内容を含む家訓などが登場してくるようになる。とりわけ出版技術の進展、経済的発展、社会的安定と相まって、当時の社会を反映する内容の養生論が出されてくる。最も有名な養生書である貝原益軒『養生訓』は、出版以後再版が繰り返され明治期に入っても、そして現在に至るまで読まれている書物である。近世日本の養生書の内容は、食餌、養育法、養老法、住居への配慮、簡単な治療法、鍼灸の注意事項や医師の選択法、心の持ちようなど、多岐にわたっており、道徳的な語りの中で記述されていた。こうした養生に関する記述は、養生書においてだけではなく、和歌や物語の形式をとってなされることもあったし、錦絵や黄表紙の中にも登場してくる場合もある。またそれは、武家や商家の、近世後期になれば農家の家訓、さらに修養書の中にも登場している。養生書を中心とした養生のテーマを含んだ書物は、まとめて養生論と呼ばれる。明治以降になると、「養生」を題する書物と Hygiene の訳語としての「衛生」を題する書物が同時に存在するが、行政機関や医療制度と結びついたのは後者「衛生」であった。

1. 3 本研究の目的

スポーツをはじめとする身体的活動も健康ではなく、養生の視点から見直すことも求められる。養生論の中に、健康や身体的活動についての議論される時の前提となる身体の捉え方ではない、別の身体の捉え方が見出せるのである。現在身体的活動が語られる場合のその身体とは、常識的には近代医学の対象となる身体である。しかし、近世の養生論における身体は、そうではなかった。健康に関する（社会的に正当とされる）言説において前提とされる身体は、近代医学が捉える解剖学や生理学によって把握される身体、物理的で数量的に把握可能な身体である。宗教的に語られる身体、個人的な心情によって語られる身体、空想的に語られる身体などは、前提となり得ない²³。

それでは、養生という視点から眺める身体的活動とは、いかなるもので、どのようになされるものなのか。養生の視点から、身体性を契機とする身体的活動のその身体は、どのように捉えられるものなのだろうか。そしてその問題の前に問われるべきは、本研究の目的はここに存するのであるが、近世日本の養生論における身体は、どのようにして語りうるものとなっているのかである。養生論を可能にしている身体の捉え方とはいかなるものか。この問題意識から、近世日本における養生論を対象として明らかにしようとするものである。養生に関して語られたもの、描かれたものを、養生の言説と捉えるとするならば、養生の言説を可能にする、言説とともに成立している身体観、言い換えると、

²³ もしも仮に、これらの身体が身体的活動の前提となり得るならば、現在の身体的活動およびそれについての議論は違ったものになる。

身体の認識論的布置を描き出すことが本研究の目的である。この時期の養生の言説がいかにして成立していたのかは、養生の言説における身体に関する認識論的布置を明らかにすることで、見えてくることにもなるだろう。

2 これまでの近世日本養生論研究とその検討

2.1 これまでの近世日本の養生論研究

これまでの様々になされてきた近世日本の養生論に関する研究について、概観しておこう。次ぎの四つに分けて紹介していく。(1) 本研究に深く関係する身体に焦点づけた研究、(2) 近世日本の養生論全般を考察の対象とした研究、(3) 研究数としては最も多い、貝原益軒『養生訓』に関する研究。(4) 中国思想、中国養生思想から接近した研究。

(1) 近世日本の養生論に関して身体に焦点づけた考察は以下のようなものがある。沢山による近世日本の産に関する研究から女の身体に焦点づけたもの、辻本、松村による日本思想史から接近した考察、養老による沢庵の養生書である『医説』および『骨董録』から身体と天地との相似性という身体把握を指摘したもの²⁴、野村による丹田観の考察、そして解剖学の日本への導入と身体観に焦点をあてた白杉、T.スクリーチらの研究。

沢山は、「問引教諭書」、「赤子飼育法」、「赤子問引取締」「産科養生論」などを考察の対象とした一連の研究の中で、女の身体が産む身体として関心が持たれ、女自身にもそのことを意識化するようなものだったことを明らかにしている²⁵。特に「『身持』をよくすることが家の存続に収斂されていく点に近世社会に登場した産科養生論の大きな特徴があった」²⁶という。沢山の研究からは、産科養生論の中で女の身体が、家の観念と結びつけられ「産む身体」として語られていたことが明らかにされた。辻本、松村ともに宋学、朱子学的思考からの乖離を貝原益軒『養生訓』の身体把握に見ている。さらに松村は養生の社会性に着目し、論文「養生論的な身体へのまなざし」において次のように問題を立てる²⁷。「『養生訓』は…近世儒家思想が身体を主題化した最初のテキストである。そこでは身体が中心化され養生の重要性が繰り返されて、その具体的な術が展開されている。身体・養生・術という認識の対象は、ではいかにして新たなかたちで語られはじめたのであろうか。」²⁸また松村は、近世前期の養生論に共通してみられるのは「自己による自己の身体の徹底的な管理のまなざし、《自己への配慮》にほかならない」²⁹としている。さらに、『養生訓』において家業が養生として新たに見出され、養生の知識の有無により町人階層《内部》の階層分化を養生の実践が促されると述べている。辻本は「気」

²⁴ 養老孟司『日本人の身体観の歴史』法蔵館1996、pp.189-212.

²⁵ 沢山美果子『出産と身体の近世』勁草書房、1998。『性と生殖の近世』勁草書房、2005.

²⁶ 沢山美果子(1998) p.239.

²⁷ 松村浩二「養生論的な身体へのまなざし」『江戸の思想』6、ペリカン社、PP.96-117.

²⁸ 松村、前掲論文、p.96.

²⁹ 松村、前掲論文、p.99.

の思想から貝原益軒を検討し、養生の方法が養心・養徳の方法ともなることを示している³⁰。そして、朱子学の理の根源的実在性を疑った益軒の心身論は、心よりも身体の契機を強めてくるとし、益軒『養生訓』を身体のあり方を主題化した書と位置づけている³¹。

野村は、仏教の精神性、道教の身体性、儒教の社会性、その結節点として丹田を捉え、近世後期の医家平野重誠による『養生訣』の丹田観を取り上げ、丹田が技芸の中心とされたことを指摘している³²。正当な医学的知識というより医学的な内容を含む通俗的な読み物を対象として、近世の体内観の歴史的考察を行っているのは、T.スクリーチ、白杉悦雄らである。それらの研究において取り上げられるのが、養生をテーマとした近世後期歌川国貞の作品とされる錦絵「飲食養生鑿」および「房事養生鑑」である。T.スクリーチの『江戸の身体を開く』は、近世日本において身体を開くということの現象を生じさせた知覚のありようを、「飲食養生鑿」および「房事養生鑑」他、多くの視覚的表象を取り上げて描いている³³。白杉は、これら養生をテーマとする錦絵について、「江戸庶民が抱いていた体内イメージ」とし、それは黄表紙が採用していたことでもあったと示唆した³⁴。

(2) まず1950年代から60年代にかけて研究を行っているのが、今村嘉雄である。今村は『日本体育史』と『修訂十九世紀日本に於ける日本体育の研究』の中で近世の養生を扱っている。内容的にみて後者を今村による養生論研究として代表させてよいだろう。今村はその四編中特に第一章において、武芸と養生の関係、養生書における身体的活動の理解を探っている。そして、「養生思想を研究の対象として取り上げたのは、…健康そのものの合理的な思想や活動の展開は、近世の体育が近代化する上にきわめて重要な側面であったから」³⁵と述べている。体育史を専門とする今村は、養生法における「身体活動」の価値や意義づけを問題としている。同様の問題意識、つまり「身体活動」もしくは「身体運動」に焦点づける研究は、吉原瑛、鈴木敏夫、杉江正敏らも行っている³⁶。1960年代後半から1970年代前半にかけて、吉原は近世日本の導引図を取り上げて解説を行い、鈴木

³⁰ 辻本雅史「近世における「気」の思想史・覚書」『近代日本の意味を問う』1992, pp.36-76.

³¹ 辻本雅史「教育システムの中の身体」『江戸の思想6』ペリカン社、1997, pp.28-47. 貝原益軒の思想史研究の代表的研究者である岡田武彦『貝原益軒』(岡田武彦全集23) 明德出版社、2012.には、『養生訓』をテーマとしている箇所はないが、益軒が実学志向であったことを指摘しおり、益軒の訓ものがそのことを示していることが分かる。他に平沢は近世後期の儒学者、佐藤一斎『言志四録』における養生の身体観の解明を試みている。

³² 野村英登「丹田であるくー身体イメージがつなげる哲学、信仰、養生、芸能ー」夏目他『からだの文化ー修行と身体像ー』五曜書房、2012、p.185. pp.184-222.

³³ T.スクリーチ『江戸の身体を開く』作品社、1999. この二つの錦絵は、また高山宏『黒に染める』作品社、1997においても取り上げられている。

³⁴ 酒井シズもこれらの錦絵に関連して、近世日本において支配的であった漢方医学の五臓六腑観に基づきながらも、西洋からの解剖学の知識の導入により変更もたらされていることを指摘している。酒井シズ『絵で読む 江戸の病と養生』講談社、2003、pp.138-139.

³⁵ 今村嘉雄『修訂十九世紀日本に於ける日本体育の研究』第一書房、1989、p.13.

³⁶ 吉原は近世に刊行された養生書の書籍一覧を作成している。「江戸時代養生書出版年表」『群馬大学教育学部紀要 芸術・技術・体育・生活科学編』33号、1998、pp.119-125.

は近世の養生論の中の身体運動の記述に着目し、近代体育の成立との関連を指摘している³⁷。杉江は松平定信の『退閑雑記』における薬方・養生・武芸に関する記述を紹介している。樺山紘一は、「『養生論』の文化」において、近世日本の養生論から近世中期以降の医知識と医習慣との諸様相から、医療に関する倫理観、民俗的行動の原理、その時代の知識と習慣の状態を読み取っている³⁸。樺山の研究では、特定の文献や著者に焦点づけるのではなく、近世日本の社会的背景や習俗から読み解くことが示唆されている。

近世日本の養生論に関する研究の第一人者は、瀧澤利行である。瀧澤は近世日本養生論に関連して4つの書籍を上梓している³⁹。瀧澤の問題意識は、養生論を人間形成論として捉え、養生論から健康教育、公衆衛生活動、健康に関する諸事象に供するための理念、言い換えると、理念に関わる現代的意義を見出そうとするものである。資料集である『近代日本養生論・衛生論集成』の別冊として出版された『近代日本健康思想の成立』では、「養生論や衛生論を直接ないし間接の資料としてさまざまな研究を行う際の基礎的事項を明確にすること」⁴⁰を直接の目的とし、包括的に養生論をカバーし「古代から明治三〇年代までに養生論および衛生論の刊行動向をその思想・内容について概観」⁴¹を行っている。近世養生論については、近世前期・中期、近世後期に分け、その刊行状況、「基本原理」や「基本的性質」を整理、実学や洋学との関連の考察をしている。続く『健康文化論』では第一部第一章「健康文化としての養生論」において、養生論の特徴を整理し、「養生の人間生活における原理的特徴」として次ぎの6つ、①自己統制とそれを通じた自己変革、②欲望との対話、③中庸、④汎化、⑤文化化と自然化、⑥生の存在証明を挙げている⁴²。『養生の楽しみ』では、近世日本の養生論及び養生法、医療事情からいくつかのトピックを選び出し、日常生活における養生の在り方や文献の紹介と概説を行っている⁴³。近世養生論に関する本格的な考察となっているのが、『養生論の思想』である。筆者である瀧澤は「『養生』の本質をできるだけ多角的に接近することをめざしている」⁴⁴とし、表現形式、近世実学との関連、医学思想上の分類（後世派と古医方派）などを検討し、さらに近世養生論の内容の時代に応じた変化を自然観、生活観、健康観から考察している。その後の論考「養生論の射程…個人・社会の調和の思想」や「養生論再考…健康過剰社会に抗する『生活』の思想」においては、タイトルが示すように近世養生論に現代的意義（「生活」の思想としての価値、調和の思想とし

³⁷ 鈴木敏夫「江戸時代における養生書の研究－身体運動の価値をめぐって－」『北海道大学教育学部紀要』31号、1982、pp.181-191.

³⁸ 樺山紘一「<養生論>の文化」『ルネサンス周航』青土社、1979、pp.169-208.

³⁹ 『近代日本健康思想の成立』『健康文化論』『養生論の楽しみ』『養生論の思想』

⁴⁰ 瀧澤利行『近代日本健康思想の成立』大空社、1993、p.4

⁴¹ 同書、p.4

⁴² 瀧澤利行『健康文化論』大修館書店、1998、pp.39-42.

⁴³ 瀧澤利行『養生の楽しみ』大修館書店、2001.

⁴⁴ 同書、p.20.

での再考する提案)を見出している⁴⁵。

(3) 近世養生論の中で最も多く研究対象となってきたのが貝原益軒『養生訓』である⁴⁶。養生の言説を考察しようとする本研究に引き寄せるならば、儉約論として養生訓に接近した塚本の研究をまず紹介したい⁴⁷。塚本は、当時の社会的に認識に基づく教訓の特質、他の論者の儉約や養生の諸説と対比して、益軒の教訓書の特質を考えている。近世中期における貨幣経済の浸透による都市化・奢侈化を踏まえて『養生訓』が記述されており、儉約論と養生論の論理的な類似性を指摘する。その他の益軒『養生訓』に関する多くの研究は、現代的な意義を見出そうするもの(A)、特定の事象や概念に焦点づけるもの(B)、に分けることができる。前者(A)の現代的意義とは主に、A-a健康維持の理念としての、あるべき生活を提示しているものとしての意義、A-b養育法、健康教育としての意義である。後者(B)の事象や概念とは、B-a身体運動、B-b嗜好品、B-c漢箱の影響、B-d舞踏、音楽療法、B-e「元気」、「楽」などである。A-aの代表的な論者は、立川昭二である。貝原益軒『養生訓』は一般に向けた、倫理的あるいは道徳的要素を含む養生法を内容とするものであり、人生論的にも読むことが可能である。立川昭二の一連の論考は、医療の社会史的な検討も含めながら『養生訓』に自らの心身に対する道徳でもある養生法に意義を見出している⁴⁸。謝心範『養生の智慧と気の思想』は、「思」「行」「食」「住」「衣」の5つ観点から『養生訓』を考察している。そして謝は「『養生訓』が、現代人の健康な生活のために役立つ、天寿を有効な術であることを確信したのである」⁴⁹としている。その他、この立場の主なものとしては、塘添敏文、田中和子の一連の研究、澤田節子、藤井義博の研究がある⁵⁰。A-bの立場の主なものとしては、吉川治、大庭茂美の研究がある⁵¹。B-aとしては、先に述べた今村嘉雄の他、小田切毅一、bとしては、嗜好品(酒、茶、煙草)に焦点をあてた大河喜彦、cの謝、dとしては、舞と踊に焦点づけた高野暁子、音楽療法の視点から考

⁴⁵ 瀧澤利行「養生論の射程・・・個人・社会の調和の思想」『談』92号、2011、pp.11-34。瀧澤「養生論再考・・・健康過剰社会に抗する「生活」の思想」『TASC monthly』472号、2015、pp.6-13。

⁴⁶ この『養生訓』に関しては、医療啓発本、自分自身の健康管理術として役立つようとする一般向けの書籍も多い。

⁴⁷ 塚本明「儉約と養生—益軒養生訓の特質と受容」『貝原益軒—天地和楽の文明学—』平凡社、1995、pp.289-314。

⁴⁸ 立川昭二『江戸 老いの文化』筑摩書房、1996、特に「『養生』の時代」「いま、養生訓にまなぶ」の部分。立川『養生訓に学ぶ』、PHP 研究社、2001、立川『すらすら読める養生訓』講談社、2005。

⁴⁹ 謝心範『養生の智慧と気の思想』講談社、2018、p.231。

⁵⁰ 塘添敏文「『養生訓』に見る健康観の現代的価値」、亜細亜大学教養部紀要(61)、110-91、2000、田中和子「『養生訓』の現代的意義の考察—貝原益軒のウェルネスの思想」『紀要』(16)、2004、pp.113-121。「『養生訓』の現代的意義の考察(2)貝原益軒の『食養生』」『紀要』(17)、2004、pp.103-113。「『養生訓』の現代的意義の考察(3)—貝原益軒の「病と医」「老・幼の養生」論—」『紀要』(18)、2005、pp.101-111。澤田節子「貝原益軒の『養生訓』にみる健康術—セルフケアをめぐる—」『東邦学誌』40(1)2011、pp.87-100。藤井義博「貝原益軒の養生術・栄養療法の知的枠組みについての研究6-」『藤女子大学紀要』第2部(46)2009、pp.43-51。

⁵¹ 古川治「貝原益軒の『養生訓』と教育論」『甲子園大学紀要』6号、1978、pp.29-37。大庭茂美「貝原益軒の養生教育論と現代の健康論1、2」『九州女子大学紀要 人文・社会科学編』26巻1号、1991、pp.97-112。及び27巻1号1992、pp.1-12。

察を行った光平有希の研究がある⁵²。e としては『養生訓』における「元気」の概念を検討した工藤、「楽」に着目した福光の研究がある⁵³。

(4) 中国思想からのアプローチとしては、中国養生文化の伝統から益軒養生論について考察した菱谷の研究および、中国養生思想の代表的研究者坂出による大神貫道著『養神延命録』に関する研究がある。中国思想ということを出しては出していないものの、福永は梅園『養生訓』と益軒『養生訓』の朱子学的思考からの離脱を指摘している⁵⁴。近世後期の国学者鈴木朗の『養生要論』を対象としその漢籍の影響を明らかにした趙の一連の研究もある⁵⁵。上記以外の近世日本の養生論研究としては次のようなものがある。菅野は老いや介護の問題を養生論の観点から整理し、「家」との関連を論じている⁵⁶。幕末の儒者佐藤一斎の『言志四録』の養生の研究もなされている⁵⁷。

2. 2 これまでの近世日本の養生論研究の検討

2. 1 においてこれまでの近世日本の養生論研究を紹介した。近世日本の養生の言説を可能にする、あるいは言説とともに成立している身体観、養生論における身体の認識論的布置を解明しようとする前に、これまでの近世日本養生論の研究の成果と残された問題を整理しておきたい。

まず成果としては次のようにまとめられよう。

・養生論において身体が社会性において把握されることが明らかにされた。沢山による社会史的な検討に代表されるように、女の身体が家の存続のために「産む身体」としてジェンダー化されて語られたことが明らかにされた。辻本や松村により、儒者貝原益軒の『養生訓』が身体の修養の書として新たに提示され、さらにその『養生訓』が、身分に応じた家業を養生とするなど、身体に社会性を見出していく言説だったことが明らかにされた。塚本の一連の研究は、身体をテーマにはしていないが、養生論が近世の経済状況を反映したものであることを示した。

・近世日本の養生論における身体観、身体に関する認識論的布置を探ろうとする本研究にとって、

⁵² 大河喜彦「『養生訓』における飲酒、飲茶及び烟草について」『たばこ史研究』(100)、2007、pp.4391-4397。謝心範「『養生訓』の分析研究：漢籍の影響」(学位論文、国際コミュニケーション、武蔵野学院大学) 2015、舞と踊に焦点づけた高野暁子「延命としての舞・踊の歴史的変遷：貝原益軒養生論を中心に」『教育学研究』72(3)、2005、pp.334-345。光平有希「貝原益軒の養生論における音楽」日本研究 52、2016、pp.33-59。光平有希「『いやし』としての音楽：江戸期・明治期の日本音楽療法思想史」臨川書店、2018。

⁵³ 福光由紀「貝原益軒『養生訓』に見られる「養生」と「楽」」『藝術研究(21・22)』2009 pp.73-85。

⁵⁴ 福永光司「益軒の『養生訓』と梅園の『養生訓』」『道教と日本文化』人文書院、1982 pp.127-132。また、三浦梅園の養生論(『養生訓』)の根底にある「全自然哲学」を考察した名倉の論文1編、名倉正博「三浦梅園の養生思想」『中国古典研究』53号、2008、pp.22-35。

⁵⁵ 趙菁「『養生要論』をめぐって」『言語文化論叢』12号、2008、pp.169-186。趙菁「鈴木朗の養生論における人間形成：『養生要論』の「貧窮下賤の身のうへに倣(ならふ)にあり」の真意を追求して」『言語文化論叢』17号、2013、pp.141-153。

⁵⁶ 菅野則子「養生と介護」林玲子編『日本の近世15』中央公論者、1993、pp.371-403。

⁵⁷ 近藤正則「佐藤一斎「言志四録」の養生説」『岐阜大学紀要』34号、2005、pp.95-106。

いくつかの手がかりが与えられた。17世紀沢庵の『医説』及び『骨董録』において、身体が天地との相似性によって把握されていること。19世紀中頃の平野重誠『養生訣』が技芸における丹田の重要性を説いていること。近世後期の錦絵「飲食養生鑑」「房事養生鑑」が、解剖学の知識が近世養生論を受け入れられたことを示していること。

・養生の思想が見出され、現代的意義が探られてきたことである。この場合の養生の思想とは、瀧澤の一連の研究のように、道教的、修身齊家的、実学的というような思想史上の分類により整理する場合もあれば、立川昭二の一連の研究のように、養生法の特徴から引き出される心身に対する考え方や心身の保全に関する理念の場合もある。

・養生論の記述内容、例えば食養生、身体的な運動もしくは導引術、嗜好品の記述が、つまり「養生論に何が記述されているのか」が明らかにされてきた。さらには、その記述の内容を明らかにした上でそれを現代的な意義として見出すことが行われてきた。この立場は、現在の健康に関する問題の再考を期待する。

・中国養生論と近世日本の養生論との比較を通じて、近世日本の養生論の特徴が明らかにされてきた。何が中国養生論に書かれていて（書かれておらず）、何が近世日本の養生論には書かれていないのか（書かれているのか）、その理由や背景を、著者の儒学や実学に対する見解や社会史的な状況から説明されてきた。

残された課題としては次のようにまとめられよう。

① まず従来の研究の多くは記述内容を解明するか、さらにはそこから意義を探るもの、もしくは中国養生論との比較がなされるものだった。要するに、養生論において何が記述されているのか、が探られてきた。より根本的な課題としては、従来の近世日本の養生論に関する多くの研究は、身体に関する言説である養生論を可能にしている、知覚や思考を生み出す認識のありようを探ろうとするものではなかったことである。認識論的布置を探ることが養生論への新しい接近法の課題となる。3.1の方法的論的視座に立つ考察が、この課題を解決することになる。

② 「1.2 養生への着目」において述べたように、養生は「生を養うこと」を意味するわけであるが、生に対する見方の変化から養生論における身体観が検討されることがなかった。具体的には、17世紀中盤以降、養生論がそれ以前に比較して大きく増すわけであるが、それがどのような身体の認識論的布置の変容と結びついていたのか、という問題は明らかにされていない。

③、④ 養生の理想は身体における気の充実と巡りであり、気が流れる身体を前提として近世日本の養生論は記述されている。養生論を展開する養生書は、純粹学問的なものではなく、広い読者層を獲得した通俗道徳書、通俗的医療実用書とでも言えるようなものであり、経済状況や身体に関する価値観（ジェンダー、家の観念）を反映した内容でもあった。これらのことを関係づける考察、つまり、気

による身体把握と養生論の道德性との関係(③)、気による身体把握と養生の社会的背景との関係(④)は論じられてこなかった。

⑤前述したように、近代的な身体は「近代医学の視線にさらされた身体」と言える。近代以降の衛生が解剖学により把握される身体を前提としていることに対して、近世の養生論はそうではなかった。身体の近代化以前の、解剖学と近世日本の養生論との関わりにおける身体観がいかなるものであったのか、を解明する作業も残っている。

⑥近世以前における「身」と近世における「身」の用法は相違し、「身」は近代の衛生書には殆ど登場しない。養生論における「身」、「身軀(體)」、「体」、「心」など身体に関連する用語に着目して、身体観が探られることがなかった。

3 本研究の課題と方法

3.1 本研究における方法論的視座

では、身体に関する認識論的布置をどう捉えればよいか。そこでM. フーコーのいう「エピステーメー *Épistémè*」という概念に着目したい。フーコーは、歴史的テキストや図像やイメージを用いて知覚や思考のありようを探求する方法を伝統的な認識論 *Épistémologie* に対して、〈考古学 *Archéologie*〉とし、それによって「エピステーメー *Épistémè*」を探るとした。それは「一時代の諸認識の総和もしくは一時代の諸探求の一般的型式ではなく、ずれ、もろもろの距離、諸対立、一時代の多様な科学的言説の諸関係を記述することを可能にする」⁵⁸とされるもので、歴史的に変化する、あるいは結果として歴史をつくる、知覚や思考のゆれうごく台座ともいえるようなものである。『言葉と物』の中では、次のように説明されている。「あきらかにしようとしているのは、認識論的な場、すなわち、合理的価値や客観的形態に依拠するすべての基準のそとにあるものとしての認識が、そこにおのれの実定性の根をおろし、そうやってひとつの歴史、みずからの漸次的完成化の歴史ではなく、むしろみずからの可能性の条件の歴史といえる、一つの歴史を明確化する、そうした場としての《エピステーメー》なのである⁵⁹。」フーコーは、非言説的な領域を考察の対象としなかった『言葉と物』においては「エピステーメー」という概念を使用しているが、同じ考古学的手法を用いつつも非言説的なものへもいくぶんかは目配りした『臨床医学の誕生』や『狂気の歴史』ではこの「エピステーメー」を用いていない。本研究において「エピステーメー」という表現を採らないのは、「エピステーメー」がある一時代全体を貫くものに対して、本研究が明らかにすることが身体を良好にするための方法や考え方である養生に関して記述されたものや描かれたものに限定されているためであることと、非言説的なものも考察となるためである。言説は「エピステーメー」から編み出されてくる。マンフ

⁵⁸ M. フーコー (白井健三郎訳) 『アルケオロジー宣言』朝日新聞社、1977、p. 14.

⁵⁹ M. フーコー (渡辺・佐々木訳) 『言葉と物-人文科学の考古学-』新潮社、1974、pp.20-21. (M.Foucault *Les Mots et Les Choses*, Gallimard:Paris, 1966)

レート・フランクが言うように、フーコーのいう言説は、言語学でいうラングとパロールの中間領域、哲学的理論的見方と秩序の経験的見方との中間領域である⁶⁰。それは、テキストを生み出す主体としての作者、作品、時代精神といったものとは関係がない。フーコーはしばしば「discours formation 言説形成＝編制」という言い方をしており、言説がエピステーメーにおいて生み出さされてくるあり方は、言語体系や社会的な諸事象の配置や関係性、可視性などの arrangement により形成＝編制されるということなのである⁶¹。布置という語はこの arrangement から来ている。言説についてフーコー『言語表現の秩序』では、以下のように説明されている。「重要なのは、さまざまな<言説>を記述することである。書物でも、理論でも決してない。そうではなくて、時間を貫いて医学というもの、経済学というもの、あるいは生物学というもの、として与えられている、身近でもあれば謎を含んでもいるさまざまな総体のことである」⁶²。またそれは「匿名で、主体がないにせよ、また、多くの個別的な著作を貫通するにせよ、多くの自律的な領域を形づくる」⁶³。本研究に引き寄せて言うならば、養生の言説とは、「養生論というもの、として与えられているさまざまな総体のことである」となる。本研究では、近世日本における養生について書かれたものや描かれたものを養生の言説、養生論とし、知覚や思考に関してこのような考え方を敷衍する。本研究において言説という表現を採るのは、ここでいう養生論が、集団あるいは個人の意志や意図に還元されるものではなく、様々な関係によって成立すると考えるためである。

言説を生み出している認識論的布置をどのようにして探ることが可能か。フーコーは『臨床医学の誕生』の中で次のように述べている。「ディスクール（言説）に変化が生じたとき、その変化を把握するためには、恐らくその主題の内容や論理のあり方以外のものを問うべきなのであろう。・・・発言されているものと、黙されているものとの別に対して、見えるものと見えないものとの根源的な区分がどの程度結びついているのか、その度合いに応じて、見えるものと見えないものとの、根源的な区別を問わねばならない」⁶⁴。可視性と言表可能性が問題となるのである。言説における「見えるもの」と「見えないもの」、「言いうること」と「言い得ないこと」とはどういうことか⁶⁵。試みに養生

⁶⁰ マンフレート・フランク「ディスクールとは何か」『構造論革命』（岩波講座哲学）pp.99-129.

⁶¹ この「言説形成＝編制」は、中村雄二郎氏による翻訳。『知の考古学』河出書房新社、1981.

⁶² M.フーコー（中村雄二郎訳）『言語表現の秩序』河出書房新社、1981、p.1. (M.Foucault *L'ordre du discours*, Gallimard:Paris, 1971, p.)

⁶³ 同書、p.2.

⁶⁴ M.フーコー（神谷恵美子訳）『臨床医学の誕生』みすず書房、1977、pp.4-5. (M Foucault, *Naissance de la Clinique*, Presses Universitaires de France :Paris, 1963)

⁶⁵ フーコーは、彼のいう考古学の方法を用いて、近代における「医学的なまなざし」の形成を『臨床医学の誕生—医学的まなざしの考古学—』において考察した。その臨床医学の言説を次のように説明している。「事実、臨床医学的言説の統一とは・・・純粋に知覚的な諸技術、そればかりではなく道具によって媒介された諸観察、実験室の諸実験書式、統計学的計算、流行病上のあるいは人工統計学上の諸確認事項、制度的な諸法規、政治的な諸決定、これらを同時的あるいは継起的に可能にした諸規則の総体のことである。」フーコー（1977）前掲書、p. 123.

論における「見えるもの」と「言いうること」の例を考えてみたい。近世日本の養生論において、気の流れない身体は存在しえない。程度の差はあれ、気というエネルギーがない身体、精神的でない身体は説明しえない。そうした身体は、単なる死体あるいは軀（むくろ）である。国貞が描いた二つの錦絵「飲食養生鑿」（図）と「房事養生鏡」（図）には、男の体内と女の体内が描かれており、近世後期における解剖学の通俗的理解とされるが、その体内のありようはジェンダー化（女の体内には、女のみが描かれ、男の体内には男のみが描かれている）されている。身分やジェンダーに関係のない、現在の解剖学が把握するような臓器の図ではない。逆に、現在の生理学の教科書に、気が流れる身体は存在しないし、解剖学があつかう臓器はジェンダー化されてはいない。貝原益軒『養生訓』は身分に応じた家業に勤しむことが養生になると説いたが、9世紀の現存する日本最古の医学書『医心方』巻二六「養生篇」には、家業の記述は登場しない。現在の健康学の教科書に同じようなことが記述されることは、あり得ない。つまり、或る特定の言説には「見えるもの」と「言いうること」しか、語られないのであり、同語反復的な言い方にはなるが、「見えないもの」と「言いうこと」は、その言説に登場することは出来ない。

簡単にいうと、考察の対象となるテキストへの問いは、養生の言説において身体について何が記述されているのかではなく、養生の言説において身体についていかにして記述が可能となっているかとなる。言説が言語のシステム上にあるため、それが言語のシステムに大きく拠っていることは確かではある。近世日本の養生論の言説を考えるならば、主要な概念、有効な表現方法などが、「言いうること」に関わってくる。しかし、単にそれだけではない。言説は「見えるもの」と「見えないもの」の規則に限定を受けている。養生の対象となる身体が見出されなければならない。それを探るには、「見えるもの」と「見えないもの」の規則、可視性の条件が問題である。さらに、現実的におこった出来事などの非言説的なものを見極めることが必要である。具体的には以下のように問題が立てられよう。1 近世日本の養生の言説はいかにして登場してくるのか、2 それはどのような機能を果たしているのか、3 どのように身体を説明し、どのように理解を促そうとするのか、4 どのように身体が見出されるのか、本研究はこれら四つの方法論的視座に立つ。

なお、本研究における用語の定義をしておく。本研究における養生論とは、養生に関して記述されたもの、描かれたものを指す。養生書といわれる書物の割合が多いが、養生をテーマとする絵入り読み物（黄表紙など）や錦絵など図像やイメージも含んでいる。

3. 2 本研究の課題

2. 2において示した残された課題は6つであるが、本研究では⑥の課題は扱わない。①は研究全体に関わることであり、個別の課題としては②～⑤の4つ（以下の課題1、3、4、7）であった。本研究の課題は、②～⑤を方法論的視座より整理して、さらに次ぎの3つ（以下の課題2、5、6）

を加えて設定した。近世日本の養生論が、気の流れる身体を前提としているため、気概念による身体把握を明らかにする課題。次ぎに、養生論において身体理解がどのようになされるのか、という問題。そして、養生論において示される理想の身体像がどのように語られ描かれるのかという課題。以下に課題を整理しておく。

課題1：(②より) 17世紀以降の養生論の登場を、生命に対する感覚や感受性の変容と関連づけながら明らかにする課題。近世養生論の登場には、「生」に対する感覚や感受性の変容という背景がある。養生は「生を養うこと」であり、その養われる「生」がどのようにして見出されたのかを解明する必要がある。

課題2：近世養生論における気概念による身体把握を明らかにする課題。これは、以下3から7迄の課題解決のための前提となる作業でもある。

課題3：(③より) 気概念による身体把握と通俗道徳性に関して、養生論がどのように機能するのかを解明する課題。養生論は気の巡りの妨げとなる「慾」への対処を説くものであり、そのことを通じて養生論が身体を秩序化する機能をもっていたと思われる。

課題4：(④より) 18世紀以降の養生論では、ジェンダーや家の観念を反映した身体が語られ、女、子ども、そして老人は、それぞれに合った養生が求められた。女、子供、そして老人の身体は、気概念によりどのように捉えられるのかを解明する課題。

課題5：課題2を解決する中で、気によって人の身体は天地の対応物として捉えうるものであったことが明らかにされよう。そのことを踏まえて、天地を巡る気が身体を巡るというその理解のあり方は、社会的コンテクストにおいてさらにどのように変容するのか、養生論において身体はいかに説明されるのか、いかに理解がなされるのかを明らかにする課題。

課題6：18世紀以降の養生論は、身体に満ちた気が巡っていることを、充実した丹田に見出すようになる。充実した丹田を理想することは、どのように説明され、どのように見出されるのかを明らかにする課題。

課題7：(⑤より) 身体近代化以前の、解剖学や生理学と近世日本の養生論との関連を照射することにより、身体がどのように知覚され思考されるのかを解明する課題。

3. 3 本研究の方法

課題1-7の解決のために3. 1の方法論的視座に立つ本研究の方法は、次のようになる。

課題1について。前述したように、長命と心身の安寧を追求する近世養生論の登場には、「生」に対する感覚や感受性の変容がその背景にある。その変容は17世紀を通じて起こっている。まず近世養生論の登場以前、16世紀から17世紀前半における当時の人々の生命に対する感覚や感受性を明らかにする。当時の日本人とは違った身体へのまなざしを持っていた、宣教師や商人としてヨーロッパ

からやってきた者たちが残した記録（ヴァリニャーノ『日本巡察記』、フロイス『日本史』、アビラ・ヒロン『日本王国記』）を考察の対象として使用する。彼らは当時の日本の習俗や日本人に関心を持ち遠慮なく記録している。それらの記録から、試し斬り、罪人の処罰、マビキヤ捨子および墮胎など、「生」に対する感覚やまなざしを伺うことができる。ヴァリニャーノ『日本巡察記』は、ヴァリニャーノ自身が信長・秀吉時代に東洋巡察使として4回来日し、イエズス会本部に送った機密報告書である。フロイスは永禄六（1563）年に来日したポルトガルの宣教師で、キリスト教布教の際に資料となるためのものとして要請され、日本滞在中に10年以上かけて執筆した。アビラ・ヒロンはスペインの貿易商人、文禄三（1594）年より元和五（1619）まで（一次東南アジアへ滞在）長崎に滞在し、その時の見聞を記録したものが『日本王国記』である。日本側のテキストとしては、主に近世風俗史を知る手がかりになる作者不詳『昔々物語』（享保17年から18年（1732-33）の成立と予想）を選択した。

課題2について。主にとりあげるのは、沢庵『医説』（成立年不詳）および『骨董録』（1644）である。沢庵は16世紀後半から17世紀前半に生きた臨済宗の僧侶であり、残した著書には医学関係のものも多い。これらはどちらも養生を内容とし、五臓、病、寿命などについて一貫して気による解釈を展開しており、近世養生論の中では気およびその理論である陰陽五行によって養生に関連する事柄を説明する典型的なものと思われ、気概念による身体把握を明らかにする課題にとって有効なテキストである。沢庵の養生論において気を概念による身体理解を促すためにどのような説明がされるのか、陰陽五行によって身体がいかにより説明されるのかを明らかにする。

課題3について。養生論は通俗道徳的に養生を語るものであり、その中でしばしば登場するのが「慾」であった。この課題は「慾」に着目して解決されよう。「慾」の対処を語るのは、18世紀前半の益軒『養生訓』以降であり、その背景には近世貨幣経済の発展があった。課題2において明らかにされた気による身体把握を踏まえて、気と「慾」の関連を考察する。「慾」はどのように語られ、機能し、いかにして「慾」を孕む身体が見出されるのか、さらにそれらによって養生を通じて身体がどのように方向づけられるのか、を問うことになる。近世養生論を代表し最も充実した内容をもつ貝原益軒『養生訓』（正徳三、1713）、益軒『養生訓』と同時代の、益軒の儒学上の弟子で医家である香月牛山による『老人必用養草』（正徳六、1716）、経済的な進展に伴う社会的な変化を反映している水野澤斎『養生辨』を主に取り上げている。後世派を代表する医家香月牛山の『老人必用養草』は内容的にも充実している。『老人必用養草』、『養生辨』ともに写本も含めるとかなり市中に出回ったと思われる⁶⁶。水野澤斎『養生辨』は、近世養生論の寡欲から欲望をある程度認めるものへと変化したことを指摘されることがあり⁶⁷、「慾」に焦点づけて近世日本の養生論を照射しようとする課題には、適切な

⁶⁶ 国文学資料館、新日本古典籍総合データベースから予想。

⁶⁷ https://www.tnm.jp/modules/r_free_page/index.php?id=1737 内パンフレット PDF p.3.

テキストである。

課題4について。どのように女、子ども、そして老人の身体がどのように気概念から説明されたのか、そうした説明は養生の言説上において、女、子ども、そして老人の身体にどのように機能するものだったのか、を考察していく。つまり、子どもという生を産む女、不安定ではあるが残された生の時間が長い子ども、生の終わりが相対的に近い老人は、どのように捉えられ、どのような働きかけがなされようとするのかを考察する。ここで主に取り上げるテキストは、いずれも香月牛山による『婦人壽草』(元禄五、1692)、『小児必用養草』(元禄十六、1706)、『老人必用養草』(正徳六、1716)、貝原益軒『和俗童子訓』(宝永七、1710)である。『小児必用養草』は、益軒が『養生訓』の中で子どもの養生に関する書として勧めており、江戸前期の代表的産科養生論とされる。『老人必用養草』は前述したように内容的にも充実している。これらより、女、子ども、老人それぞれを対象にしている医家である著者の養生への関心の高さが伺われる。『和俗童子訓』は、貝原益軒が養育論および養生論として著したものである。

課題5について。具体的には、身体の喩えがいかになされているのかを探ることが方法となる。というのは、具体的なイメージをもたせることは、言説において理解を促進させる有効な方法の一つである。平易な言葉で書かれ一部の学者のみではない読者を想定している養生論には、身体が何かに喩えられ説明されることが多いのである。主なテキストは、貝原益軒『養生訓』(正徳3、1713)、香月牛山『小児必用養育草』(元禄16序、1703)、八隅景山『養生一言草』(文化7、1810)、大蔵永常『農稼肥培論』(文政9、1826)、山東京山『無病長寿養生手引草』(安政5自序、1858)、水野澤斎『養生辨後編』(天保13、1842)である。益軒『養生訓』と牛山『小児必用養草』については前述した通りであるが、これらからは18世紀前半養生論における典型的な身体の喩えを見ることができよう。養生は「生を養うこと」であり、生あるものは人間ばかりではない。八隅景山には『養生一言草』の他に、養生法を内容とする『養生はなし』、近世における旅の流行と相まって相当流通したと思われる『旅行用心集』⁶⁸があり、養生書の著者として主要な1人と言える。18世紀以降の農業技術の進展と相まって、植物と身体が類比的に語られてくる。大蔵永常は「江戸時代の三大農学者の1人」ともされ、その『農稼肥培論』(文政9、1826)は近世を代表する農書である。それは、養うという意味において同じである、身体の養生と植物の育成の一致点を見出すに適したテキストである。『無病長寿養生手引草』の著者山東京山は、山東京伝の弟であり戯作者である。山東京山の作品の中ではおそらく唯一の養生書であり、成立も京山の最晩年にあたる。儒学の観念論に距離を置き養生論に新しい知識をも盛り込もうとする包括的な内容と、多くの挿絵が多用されていることは、身体の説明がいかになされるのかを示すテキストとして適している。その他、養生をテーマとする錦絵の検討も課題解決

⁶⁸ 国文学資料館新日本古典籍総合データベースには39箇所所在が掲載。ちなみに『養生一言草』は14箇所。

のための補助となると思われる。視覚に訴える錦絵は、養生という身体への配慮の理解を直接的にもたらそうとするためである。

課題6について。近世日本の養生論において、丹田は呼吸や息に関する記述とともに見つけることが多い。「調気」「調息」とも表現される呼吸法は、四肢を引き伸ばしたり、身体の各部位を擦ったり叩いたりして刺激を与える導引術とともに、道術の一つと捉えられていた。養生論において、丹田が注目されはじめるのは、18世紀前半の益軒『養生訓』であろうと思われ、さらに19世紀では充実した丹田が理想とされ、いくつかの機能が丹田に見出されることになる。いかにして養生論において丹田の重要性が見出されるようになったのか、そして、見出された丹田の重要性は、身体の認識論的布置においてどのような位置を占めていたのか、を問いたい。第1節では、丹田に関する技法、導引術と呼吸法を整理した上で、丹田が重要視される領域であった武芸思想において丹田がどのように捉えられていたのか、を明らかにする。主に取り上げるテキストは、曲直瀬玄朔『延壽撮要』、林正且・喜多村利且『導引體要』、益軒『養生訓』、白隠『夜船閑話』である。曲直瀬玄朔は後世派医学の祖と称される曲直瀬道三の養子であり、道三流医学を皆伝された、医史学上重要な人物である。『延壽撮要』は近世養生論の嚆矢とされる。林正且・喜多村利且による『導引體要』は、導引に関する初めての専門書とされる。益軒『養生訓』については、言うまでもないが、最も著名で充実した近世の養生書とされる。第2節では、平野重誠の養生論を中心にして、どのように丹田の重要性が見出されるのか、明らかにしていく。テキストとしては、平野重誠の養生書である『病家須知』(1832序)、『養生訣』(1835自序)、『延壽帶効用略記』(刊年不詳)を取り上げる。平野重誠は、多紀元簡の門人とされる医家であり、養生、薬物学、医学、獣医、馬術、国史など幅広い分野にわたって三一の編著がある⁶⁹。革谿道人の名で記された『病家須知』は、八巻から構成され、「それまでの看護法を集大成した日本で最初の本」⁷⁰とされる。『養生訣』は、その書名の通り養生書であるが、技芸における身体運用上の丹田の重要性を述べていることは、野村の指摘にもあるように、他の養生書にはない特徴である。『延壽帶効用略記』は、平野元亮の名前で記したものであり、平野重誠が考案した、効果的に臍下丹田に気を充実しうる「延壽帶」という帯の販売促進用の冊子のようなものである⁷¹。

課題7について。近世日本の養生における身体は、解剖学が語る身体ではなく、解剖学の知識が直接的に養生論に取り入れられることは基本的になかった。ただし、人の身体を解剖すること、体内を覗くことは、18世紀終わりから19世紀中頃までに、養生をテーマとするいくつかの絵入り読み物

⁶⁹ 小曾戸洋「中日伝統医学の歴史と平野重誠」『病家須知 研究資料篇』農文協、2006、pp.4-22。中村によると、平野重誠の通称は、元良・元亮・玄良といい、別名として革谿の他に、老槃老人、革谿道人・指漏漁・櫻寧室主人・無適道人・黙翁などがある。(中村節子「平野重誠の人とその業績」『病家須知 研究資料篇』農文協、2006、p.23。)なお、平野の丹田の捉え方は、近代以降の岡田式静坐法や藤田靈齋の調和道にも引き継がれている。

⁷⁰ 平尾真智子、大道寺慶子「看護書としての『病家須知』の意義」『病家須知 研究資料篇』農文協、2006、pp.29-33。

⁷¹ 小曾戸前掲論文、病家須知 研究資料篇農文協、p.20、2006。

の中に取り入れられている。そこで、どのように身体が知覚されるのか、という問題を解明するために、解剖学と近世日本の養生論との関連を照射することにより、養生が解剖学をどのようにしか受け入れないのか、という解剖学受容の限界と、それが受け入れられるまでを考察する。主に三つの絵入り読み物と一組の錦絵を対象とした。絵入り読み物とは、多紀安元（蘭溪）『巨登富貴草』（寛政年間）、十返舎一九『腹内養生主論』（寛政十一、1799）、かしく庵『腹内窺機関』（文政九、1826）であり、一組の錦絵とは「飲食養生鑑」および「房事養生鑑」である。これら三つ絵入り読み物は杉田玄白らの『解体新書』の刊行に触発されている。代々幕府の医官を務める多紀家の漢方医多紀安元は、『巨登富貴草』において解剖学の知識が養生には役に立たないという趣旨を、空想的な物語において展開する。解剖学からもたらされた「内部を除く」という好奇心が反映した絵入り読み物（黄表紙）が多く出版されるが、後者二つは、その中で養生をテーマとしたものである。歌川国貞の作品とも言われる一組の錦絵「飲食養生鑑」「房事養生鑑」は、「解剖学の養生論的解釈」の図とも言われるものである。

なお本研究は、上記7つ課題の解決がそれぞれ1つの章として構成される。

第 I 章 近世養生論の誕生

日本の養生論、特に17世紀後半以降はそれまでの中国の医書・養生書からの引用、それらに準拠する内容から、養生法を内容とする通俗的な読み物や養生法の内容を含む家訓などが登場してくるようになる。とりわけ出版技術の進展、経済的発展、社会的安定と相まって、当時の社会を反映する内容の養生論が出されてくる。第I章では、16世紀末以降のこうした養生に関する言説、養生論の登場を、生命に対する感覚の変容と関連づけながら、明らかにしていく。近世養生論の登場には、「生」に対する感覚、まなざしの変容がその背景にある。養生は「生を養うこと」であり、その養われる「生」がどのようにして見出されたのかを問いたい。

第1節 生命に対する感覚

第1項 生命観に関する研究成果より

日本の17世紀後半以降、日々の生活における身体を良好に保つための方法を平易な言葉で綴った養生に関する書物、いわゆる養生書が市中に出回っていく。それは、元禄・正徳期と天保期をピークとし、版元が分からないものまで含めると、百種以上におよぶといわれるほどである。養生書は、食養生、飲酒、立ち振る舞い、導引・調息法、老人や子供への配慮、老いた者の生活法、医師の選択法、簡単な治療法など、広範囲にわたる内容を簡単な言葉で記述している。ところで、日本における養生書の歴史を遡ると、丹波康頼撰述『医心方』(893)の第26巻及び第27巻が養生書の現存する最古とされている。ただし、12世紀から16世紀末までに出版された養生書は10冊たらずである¹。このように近世以前は養生の言説が少なかったが、17世紀後半以降の養生書の相次ぐ刊行となる。その要因の一つには、出版技術など文字文化の発展があろう。養生における身体についての認識的付置を明らかにしようとする本研究では、死に対する態度および身体に対する暴力のありようから、この養生の言説の少なさに接近してみたい。なぜ、死に対する態度および身体に対する暴力のありように着目するのか。それは江戸という社会が、死に対する態度および身体に対する暴力のありようの変化を経ているからである。養老孟は、江戸の社会が自然性を排除する「脳化」の産物であることを主張し、江戸時代を脳化社会のはじまりと位置づける。そして「注意すべき点は、そうした脳化につれて自然は排除されるということである。なぜなら脳は予測と統御を行う器官であるが、自然は最終的にはその予測と統御に反するからである。したがって、脳化社会では、身体に対する禁忌は強

¹ 養生書の刊行状況については、瀧澤(1993)前掲書を参照されたい。

まる」²と指摘する。養老孟司は、江戸時代を制度＝脳化された時代とし、それ以前の時代を肉体によって成り立つ個人の時代と表現し、ここに身体観の断絶をみる。身体という自然性の排除や身体に対する禁忌が強まるのが江戸時代という脳化社会であることになる。身体其自然性をもっとも露わにするものの1つが、死体であろう。そうした身体其自然性を露わにする死体に至らしめる暴力的行為は、それ以前と比較して嫌悪された。17世紀後半の養生論は、こうした身体其自然性の排除、脳化の進行を経て紡ぎ出されたようである。

膨大な史料をもとに中世日本の災害情報をデータ化している藤木久志の研究によると、16世紀後半は、慢性化した飢饉と災害の中で戦争が起きていた時期である³。中世史の研究によって指摘されているように、16世紀には人の生命を奪う武器が村々には備えられ、「村が人を殺す権利」が認められていた。戦の中では、「乱取り」と呼ばれる略奪と人狩りが行われており、さらわれた人身は、奴隷貿易と結びつき売買されてもいた⁴。飢饉のために生命の危機にさらされ、かつ、引き続く戦争の中で生命は奪い、奪われるものなのであり、金銭と交換可能なものでもあった。藤木久志は、「中世は『よりよく生きる』のが目的ではなく、むしろ『なんとか生き延びる』ことが大きな課題だった時代であった、という印象を出発点」⁵とし、こうした時代における生命維持の習俗として、以下のようなものを挙げている⁶。飢饉奴隷の習俗—飢饉や極貧の時には、合法として人の売り買いがなされていたということ。自然享有の習俗—大飢饉の時には、領主たちが私領の山野河海を飢饉難民に開放すること。田麦の習俗—裏作としての麦は非課税とされたこと。確かに、これらは長寿や安定的な生活を願うといったものではなく、生き残るための方策である。

この時期においては、その時点での生活が持続することを前提とする生き方はかなり困難であっただろう。人生の長期的見通しをもって生命維持を考えることは起こりにかった。養生法を学んだ戦国の武士たちは、生命や日常の生活の安寧さを願って妻や子供の身体を見つめることは基本的になかった。肉体的も精神的にも極限状態に強いられることを

² 養老孟『日本人の身体観の歴史』法蔵館、1996.p.121.

³ 藤木久志『饑餓と戦争の戦国に行く』朝日新聞社、2001.

⁴ 同書および、藤木久志『新版 雑兵たちの戦場』朝日新聞社、2005. 藤木久志『土一揆と城の戦国に行く』朝日新聞社 2006.

⁵ 同書、p.43.

⁶ 同書、pp17-44.および藤木久志「<公開講演会>中世の生命維持の習俗」『民俗学研究紀要22』成城大学民俗学研究所、1998.pp.1-22.

求められる身体には、生活の安寧を願うような養生は相応しくないのである。敵の大將の生首を切り取ることが、功績であり、喜びである時代において、身体を長期的に安定的に維持する発想は登場しにくいであろう。

17世紀を通じて生命観の変容が起きたことは、すでに塚本学の一連の研究や氏家幹人により指摘されている⁷。塚本の指摘のように、16世紀から17世紀の中頃までにおいては、子どもの生を奪うこと、子どもを捨てることを罪悪視する感覚は鈍感であったのである⁸。捨子禁令は元禄期に頻繁に出されるようになるが、この時期にとりたてて捨子が多くなったというよりは、それまで日常的に行われていた子捨てによって奪われる生への見方が変化してきたといえる。また、近世におけるマビキや捨子および墮胎に関する研究は、18世紀以降、マビキや捨子および墮胎への批判的な語りが増大すること、産む身体としての女に対する視線が強化されることを明らかにしている⁹。日本における切腹や自害などの「意志的な死」の問題を、古代から現代までのテキストから探ったモーリス・パンゲ(1992)は、江戸時代初期において殉死や追い腹が敬遠されるようになったコンテクストを明らかにし、生命を奪うことに対する感受性の高まりと、それゆえ生命を奪う行為が敬遠されていったことを論じている¹⁰。試し斬りや捨て子・子殺しに対する感覚の変容が、生へのまなざしの変容を示す典型的な例として挙げられる。17世紀を通じて武士たちの中に、かつてためらうことなく行っていた試し斬りに対して、それを忌み嫌い残酷とする心性が醸成された。17世紀後半以降の養生の言説は、こうした16世紀から17世紀を通じての生へのまなざしの変化を経ている。18世紀以降、養生は身の処し方や日常生活規範、質素や儉約などに関連し道徳の中に位置づけられ、子どもの養育法や養老法、妊娠・出産のための養生法といった、小児、老人、婦人のための養生書も出版される。しかしながら、16世紀における養生は、他者に向けられているというよりはむしろ、個人の身体の保全の方法を語るものであり、養生を知る者は医家と戦国の武士たちであり限定的であった。この16世紀後半の養生論と、道徳的語りをなし直接の読者自身と他者への配慮をも説く18世紀以降の養生論との間には大きな差異がある。こうした違いが、いか

⁷ 塚本学『生類をめぐる政治』平凡社、1993。塚本学『生きることの近世史』平凡社、2001。氏家幹人『大江戸死体考』平凡社、1999。氏家幹人『大江戸残酷物語』平凡社、2002。

⁸ 塚本(1993)前掲書、p.258。

⁹ 主要なものとしては、落合恵美子、沢山美果子、金津日出美、太田素子の一連の研究。

¹⁰ モーリス・パンゲ(竹内信夫訳)『自死の日本史』筑摩書房、1992 (Maurice Panguet *La Mort Volontaire au Japon*, Paris:Gallimard,1984)

にしてもたらされているのか。生命への感受性の違いがこの差異を由来させているのではないか。

本章では、16世紀後半から17世紀前半までに着目し、生命への感受性とそれに関係づけられる養生の社会的な位置づけを明らかにし、身体の自然性の忌避と近世養生論との関連性を論じる。第1節では、16世紀後半から17世紀前半における、生命を奪うこと、奪われることに対する感覚を、時ヨーロッパから日本へやって来た者たちの、試し斬りや処罰のあり方、マビキや捨子および墮胎についての記述をもとにしながら明らかにしていく。第2節では、養生が医家や武将という限定された人々のみが持つ知だったことを指摘する。また、前節で論じた生命への感受性との関わりにおける養生の社会的な位置づけを明らかにする。第3節では、17世紀を通じて死体を扱うことが嫌われるようになったことを明らかにし、身の安寧を語る養生論の前提として身体の自然性の消去があったことを指摘する¹¹。

第2項 生命の掠奪

16世紀日本における人々の生命の掠奪に対する感受性の低さの一端を見せてくれるのが、ヨーロッパからやって来た者たちの記録である。彼等は、当時の日本において生命の掠奪の行為が頻繁に起きることを、記述している。「日本人といえは死刑執行人」¹²。こう述べたのは、16世紀末から17世紀にかけての約20年間、主に長崎に滞在したエスパーニャ人商人、アビラ・ヒロンである。1615年の日付で終わっているアビラ・ヒロン『日本王国記』は、彼の日本における体験、観察が記述されている。その記述には、当時の日本人の死の感受性に関する部分や、彼が感じた日本人の残忍性が登場している。子どもが犯した単純な罪であっても、それに対しての罪として容易に斬られ命を奪われてしまう、という記述から始めよう。

法を犯したら殺されなければならないが、年齢の少ないことは何の役にも立たないから

¹¹ 付け加えると、本章においては16世紀後半から17世紀前半を中心としながらも、18世紀以降の養生の社会的な位置づけを引き合いに出して明らかにしたい。18世紀以降は、17世紀を通じての生命観の変容を経て、養生書の中では生命が至高の価値として語られた時期である。生命への感受性とそれと関係づけられる養生の社会的な位置づけを、16世紀世紀から17世紀前半だけでなく18世紀以降も視野に入れることにより、17世紀を通じておこった生命への感受性の変化や養生観の変化を明らかにする上での課題も出てくることになるためである。

¹² アビラ・ヒロン（松田他訳）『日本王国記』（大航海叢書）岩波書店、1967、p.64。（原題はRelacion del Reino de Nippon a que llaman corruptamente Japan）

である。山や街道のわきにある囲いのない畑で、盗んだり採ったりした一本の大根ゆえに直ちに首を斬られるに違いないからである。しかも証人も報告書も裁判所の許へ行くことも必要ではない。持主にしろ、畑の作り手にしろ、彼の知人にしろ、誰かそれを見た者にしろ、これを斬ることができる¹³。

別の箇所でも、日本人が小さな罪でも容易に殺され、そのことに対する抵抗や不満や怒りといった反応のないことが記述されている。

各人は自分の家では司直であって、己の使用人とか、己のパンを食べて生活している者が、もしそれだけのとががあったら、罰しても殺しても差し支えないし、盗賊なら誰でも平気で殺してかまわない¹⁴。

アビラ・ヒロン『日本王国記』より三十年ほど前にまとめられた、イエズス会宣教師ルイス・フロイス『ヨーロッパ文化と日本文化』にも手続きや権限なしに人が殺されること、人を殺すこと殺されることに対する敷居の低さが記述されている。第十四章には以下のよう箇所が出てくる。

5 われわれの間ではそれをおこなう権限や司法権をもっている人でなければ、人を殺すことはできない。日本では誰でも自分の家で殺すことができる。

6 われわれの間では人を殺すことは恐ろしいことであるが、牛や牝鶏または犬を殺すことは恐ろしいことではない。日本人は動物を殺すのを見ると仰天するが、人殺しは普通のことである。

7 われわれの間では窃盗をしても、それが相当の金額でなければ殺されることはない。日本ではごく僅かな額でも、事由のいかんを問わず殺される。

8 われわれの間では人が他人を殺しても、正当な理由があり、また身を守るためだったならば、彼の生命は助かる。日本では人を殺したならば、そのために死ななければならぬ。もし彼が姿を現さなければ、他人が彼の代わりに殺される¹⁵。

¹³ 同書、pp.60-61.

¹⁴ 同書、p.83.

¹⁵ ルイス・フロイス（岡田章雄訳）『ヨーロッパ文化と日本文化』岩波書店、1991、pp.178-179.

フロイスの日本での見聞は1562年に始まっており、執筆されたのは1585年である。これらヒロンやフロイスの言葉が、細部に関してどれほど正確かどうかは別にしても、現代の感覚からすれば16世紀後半から17世紀前半までの日本においては、安易すぎるほどに容赦なく、人が殺されていたことが予想される。人が容易に殺されることの代表的な例が、刀剣の利鈍を試みるための試し斬りである。フロイスはこう記述している。

「われわれの剣は材木や動物で試される。日本人は死人の身体で彼等の剣を試みることを主張する」¹⁶。刀剣でしばしば人を斬ることは、同時に、巧みな人斬りの技術ともなる。ヒロンは、日本の刀に関する形状や大きさを説明してから以下のように続ける。

こういう刀で二つの胴体を一刀で斬るのを私は目撃したが、この刀は残忍極まるものである。(中略) 冷酷な死刑執行人はこれほど巧みであるが、しかし日本人は誰も彼もみなこのとおりだから「日本人といえは死刑執行人」といったのと同じことである。首を斬ってしまうと、死体を取りあげ、人でなしの残酷さで、これを細かい断片に切り、しばしばこれらの断片をもう一度縫い合わせ、無傷の部分を持っては彼らの稀有の刀の切れ味を試すのである¹⁷。

イエズス会の命を承けて書かれた17世紀前半のジョアン・ロドリゲス『日本教会史』にも同様な記述がある。

死刑に処せられた者の死骸で自分の長剣を試す。ある領主たちは、自分の刀がよく切れるかどうか、危急の際に頼ることができるかどうかを試してみるために、幾人かの死刑囚を払い下げてもらうように、他の領主たちに頼む。刀で切りつけ切り離れた死体の諸部分が揃うように何度も縫い合わせて、その死体を繰返し切り、自分の刀で死体を一刀の下に切れるかどうかを見る。このようなことやその他のむごたらしいことをした後、墓もつくってやらないで、その死体をばらばらにして野原に捨てておき、鳥や犬に食わせる¹⁸。

¹⁶ 同書、p.26.

¹⁷ アビラ・ヒロン、前掲書、p.64.

¹⁸ ジョアンロ・ドリゲス (松田、佐久間、岩生、岡田訳) 『日本教会史』(大航海叢書)岩波書店、1967、

16世紀末に来日したイエズス会宣教師、ヴァリニャーノは『日本巡察記』の中で、日本人の性格について五つを特徴として挙げているが、その中の四つ目は、軽々と起こされる殺人である。

第四の性格は、はなはだ残忍に、軽々しく人間を殺すことである。些細なことで家臣を殺害し、人間の首を斬り、胴体を二つに断ち切ることは、まるで豚を殺すがごとくであり、これを重大なこととは考えていない。だから自分の刀剣がいかに鋭利であるかを試す目的だけで、自分に危険がない場合には、不運にも出くわした人間を真二つに斬る者も多い。戦乱の際には民家を焼き民衆を殺戮し、その偶像の寺院といえども容赦しない。立腹した為、あるいは敵の掌中に落ちない為に自ら腹を断ち切って自害することも容易に行なう¹⁹。

ヴァリニャーノの目から見れば、日本人は人を殺すほどの理由でもなしに人が殺され、自害するほどの理由でもなく自害するのである。ヴァリニャーノやフロイスが見た日本人は、激情の中で生き、激情の中で死んでいた²⁰。激しい感情の起伏とそれに伴う暴力的、破壊的行為への敷居は簡単に乗り越えられてしまうというのである。

第3項 墮胎とマビキー失われる生命への対処

再度、16世紀日本にやってきた西洋人の見聞を見てみよう。先に引用した『日本巡察記』は、続けて墮胎と間引きに関してこう述べている。

もっとも残忍で自然の秩序に反するのは、しばしば母親が子供を殺すことであり、流産させる為に、薬を腹中に呑みこんだり、あるいは生んだ後に（赤子の）首に足をのせて窒息させたりする²¹。

pp.303-304.

¹⁹ ヴァリニャーノ（松田毅一他訳）『日本巡察記』（東洋文庫）平凡社、1973.p.19.

²⁰ 激情と裏腹に、日本人が極めて冷静であることも記述されている。

²¹ ヴァリニャーノ、前掲書、p.19.

当時の感覚においては、子どもの生を奪う行為に後ろめたさや罪悪感がなかったわけではないだろうが、いずれにせよその行為に対する心情的な敷居が比較的低かったことは指摘できるはずである²²。例えば、太田が「全国的な広がりを持つ少なくとも近世以前から存在した古い慣行であろう」²³とするように、この時期にマビキが往々にしてなされていたことは指摘される場所である²⁴。フロイス『日本史』の1567年の堺での出来事が書かれた箇所には、当時の堺での墮胎やマビキおよび捨子の頻繁さが記述されている。

婦人たちが墮胎を行うということは、日本ではきわめて頻繁なことである。(中略)しかも誰一人それに対して憤りを感じないというのが通例である。或る人たちは、誕生後、その頸に足をのせ、窒息させて、子供を殺し、また或る人たちは墮胎を誘致する因となるある薬草を飲む。そうして、堺の町は大きくて人口が多いので、朝、岸边や堀端を歩いて行くと、そこに投げ捨てられた子供たちを見ることが度々ある。母親が誕生後投げ捨てようと思っている子供に対して、幾分でも人情味を示そうと思う場合は、子供たちを海岸に置き、潮満ちて彼らを完全に殺すか、或は壕の中へ投げ捨てる。すると、普通は犬が来て彼等を喰ってしまう²⁵。

塚本学によれば、16世紀から17世紀の中頃までにおいては、子どもの生を奪うこと、子どもを捨てることを罪悪視することは薄く、「捨て子を悪とする見方が幕府禁令を機会として、およそ元禄期——七世紀末に、強まり広がっていったことは、疑いない」²⁶とし、元禄期に頻繁に出されるマビキや捨子禁令は、元禄期にとりたててマビキや捨子が多くなったというよりは、それまで日常的に行われていた子捨て、子殺しによって奪われる生への見方の変化であるという。そして、捨てられた子どもが往々にして犬の餌食にな

²² 時代を遡って中世のマビキや捨子および墮胎に関しては、大喜直彦がマビキや捨子および墮胎を境界の子として捉え、「子を捨てることはその子を境界の子として現世と縁を切らせ、他界に帰す行為であった」とし、さらに「境界の子であるマビキや捨子および墮胎は、神仏とともにあるであり、さらにいえば神仏そのものと認識されていたということができよう」と述べ、当時の子どもや生命への認識のコンテクストを指摘している。(大喜直彦「中世のマビキや捨子および墮胎」『日本歴史』615号、p.27.)

²³ 太田素子編『近世日本マビキ慣行史料集成』刀水書房、1997、p.17.

²⁴ 中世のマビキや捨子および墮胎についての研究は、大喜直彦「中世のマビキや捨子および墮胎」『日本歴史』615号、1999、pp.14-30. 細川涼一「中世のマビキや捨子および墮胎と女性」『部落解放研究』1998、pp.73-86.

²⁵ フロイス(柳谷武夫訳)『日本史4』(東洋文庫). 平凡社、1970、pp.87-88.

²⁶ 塚本学『生類をめぐる政治』平凡社、1993、p.257.

る運命にあった当時では、子殺しと子捨てとの隔たりはそれほど大きくはないと指摘する。

墮胎やマビキおよび捨子、これらを一括りにして議論する乱暴さはあるかもしれないが、こうした幼い生命への執着の弱さに関しては、そこに多産、双子や三つ子を恥とする観念も絡んでいた。先に引用したフロイスは、「或る者は大勢の娘にうんざりして」²⁷墮胎やマビキおよび捨子を行うとしているし、時代が下って18世紀初頭の遊佐好生『學生草』は、双子や三つ子が捨てられたり殺されたりすることを聞いたと述べる。

一度に、二子をうみ、或は三子をうむ事有れば、あやしくいまはしき事に思ひ侍りて、其父母をも自ら恥とし、人にかくさん事を計るに、はなはだしければ、ひそかに一子を殺して、唯一子を育し、或はあはせて二子共にすつるにいたるも有と聞侍りぬ²⁸。

18世紀前半に書かれた西川如見『百姓囊』(1721)も、多産によってマビキが行われることを次のように批判している。

山屋の土民、子を繁く産する者、初め一二人育しぬれば、末はみな省くといひて、殺す事多し。殊に女子は、大かた殺すならはしの村里もありし。…子をころすは、父母を殺すにつみでの大悪行なれば、いつくにかこれをよしといはん。おそれ慎まざらんや。また双子を産る事あれば、父母大きに耻おそれて、たちまち踏ころし、あるひは媪婆に頼みて絞殺さしむ。是又愚蒙の悪行也²⁹。

これら遊佐好生と西川如見のマビキ批判は、18世紀のものであり、小さな生命を奪うことに対する知識人による教諭ともなっている。18世紀知識人の間ではマビキは「大悪行」なのである。こうした知識人や公的な権力の立場からの墮胎やマビキ批判は、18世紀以降多くなる。落合恵子は、18世紀以降は墮胎やマビキ批判が増大してくる時期でもあるが、この時期に墮胎やマビキがとりたてて多くなったというよりは、生命や子どもへの見方が変容したのではないかとし、そこに産科学のパラダイム転換の役割があると仮説

²⁷ フロイス、前掲書、p.88.

²⁸ 遊佐好生『學生抄』序安永七、(国立国会デジタルコレクション)

²⁹ 西川如見『町人囊・百姓囊・長崎夜話草』(岩波文庫)岩波書店、1942、pp.202-203.

を立てている³⁰。マビキや捨子および墮胎やマビキの実態がどのように変化したかを示すことはできないが、18世紀に至るまでに、知識人を中心として幼い生命に対する情愛の念、マビキや捨子および墮胎を愚行とする考えが作り出されていったと言える。

小さな生命を奪うことの罪悪視の形成に先んじて、姿を消していったのは、死体の屋外への放置であった。17世紀後半に出される生類に対する一連の幕府禁令は、捨て子だけではなく、捨て牛馬の禁止、病人を捨てることの禁令でもあった³¹。塚本学も指摘しているように、次項に引用する『昔々物語』では、盗み、主人を送っての帰途に馬に乗ったもの、駆け落ちしたもの、主人の伴をしながらはずれたもの、主人の機嫌を損ねてしまったもの、これらが主人によって斬られても問題ないとされると言うが、だとすれば、使用人が罹患、負傷した場合は、居住空間から放り出され、外に置かれてしまうことは容易に想像できる³²。12世紀から13世紀における葬法を明らかにした勝田至は、時代を遡れば、「平安時代末期から鎌倉時代の初めにかけては平安京の路傍に死体があることが日常的な光景であった」³³とし、平安京を「死骸都市」と表現している。そして、13世紀以降の展開として、鎌倉後期から室町・戦国にかけて、風葬をよぎなくされていた人々も、しかるべき方法で葬られることになっていったのだろうと述べている³⁴。中世においては、死にゆく人、死が訪れた遺体は、それを引き取る者がいなければ戸外に置かれた。その後、室町・戦国を経て近世前半までに生命観が変容していくことが、指摘されている。勝田は、15世紀後半においても病人が死んだものか、家内で死んだ者が捨てられたのかわからないが、放置された死体が見受けられたことを明らかにし、その後の展開として、時代を下るにつれて、相互扶助的な葬儀のシステムが整備され、捨て置かれる死体も少なくなったと推測している³⁵。ただし16世紀後半においてさえ、フロイス『日本史』「西九州篇」には、葬儀を行ってもらえなかった者の死体は、川や海に投げ捨てられるだろうという記述があるように、死体が捨て置かれなくなったわけではないが、戸外に放ってお

³⁰ 落合恵美子「江戸時代の出産革命—日本版「性の歴史」のために」『現代思想』Vol.15-3 青土社、1987. pp.131-141. 落合恵美子「江戸末における間引きと出産—人間の生産をめぐる体制変動—」『ジェンダーの日本史 上』東京大学出版会、1994. pp.425-460.

³¹ 塚本学『生類をめぐる政治』平凡社、1993.

³² 同書、p.277.

³³ 勝田至『死者たちの中世』吉川弘文館、2003「まえがき」iii

³⁴ 同書、p.185.

³⁵ 同書、p.53.

かれる死体は、日常的に目にするものではなくなっていく³⁶。

第4項 ヨーロッパ人のまなざし

ヒロン、ヴァリニャーノそしてフロイス、彼等は日本人の残忍性を指摘するが、ここで確認しておく、当時のヨーロッパにおいて、生命の掠奪に対する感受性が明らかに日本よりも高かったというわけではない。エリアスが、『文明化の過程』においてヨーロッパにおける中世以降の攻撃欲について明らかにしているところでは、13世紀の騎士社会においては、強奪・掠奪・殺人は一般の基準であり、残忍な活動のために何らかの排撃を受けることはなかったし、「他人が苦しめられたり殺されたりするのを見る喜びは大きかった」³⁷。また都市の市民達も同様に暴力や殺人に晒されていた。激情の中で破壊や殺人に快感を憶える感情のありようは、その後徐々にエリアスのいう意味での「文明化」が計られ、自己抑制を主とする感情の有り様へと数世紀にわたって変容していく。エリアスは、16世紀の時点においてもなお、「生き物を苦しめたいという欲望が…何の弁明もなしに現れている」³⁸ことを、パリで行われた猫の火あぶりにみる。またエリアスとダニングは、禁令にも関わらず、少なくとも14世紀から17世紀までのイギリスにおける庶民の遊戯であった民俗的フットボールが、激情と憎悪を伴い、負傷者が出るのはもちろん、殺人にまで至るまでの暴力的なものであったことを明らかにしている³⁹。同時期のヨーロッパにおける捨子や墮胎についての詳細に述べることはできないが、フランドランは、16世紀中頃に出ている勅令は、私生児に対する嬰兒殺しが頻繁であったことを示している⁴⁰。また、事故にみせかけた圧死もしくが、法の目にふれることなく窒息死が余計な子どもを処分する手段だったという⁴¹。

ヒロン、ヴァリニャーノそしてルイスは、ヨーロッパにおける快感をともなっている行われる他者への暴力的な攻撃を見ていたはずであろう。彼らはまた、ヨーロッパにおける嬰兒殺

³⁶ では法華宗徒のうちに極貧のうちに見捨てられたものがいたと想定していただきたい。その者は己れのために墓穴を掘ってくれる人にあげる（ことになっている）酒も、野辺送りをし祈ってくれる僧侶たちに残す（べき）金子も衣類も家財も何一つ所持していなかったとします。貴僧らのものではよく見かけることですが、その人がいとも貧困で、人間的なあらゆる援護や扶助から見離されていますと、死後は、死体の両足に縄をかけ、死体の両足に縄をかけ、海かどこかの川まで引きずって行って（そこで）投げ捨てられましょう。（フロイス『日本史11 西九州篇III』中央公論社 1979、p.283.）

³⁷ ノベルト・エリアス（赤井・中村・吉田訳）『文明化の過程(上)』、法政大学出版会、1997、p.376.

³⁸ 同書、p.390.

³⁹ エリアス、ダニング（大平章訳）『スポーツと文明化』法政大学出版会、1995、第五章、pp.253-277.

⁴⁰ ジャン＝ルイ・フランドラン（宮原信訳）『性と歴史』新評論、1987、p.204.

⁴¹ 同書、p.208.

しや捨て子の状態も知っていたであろう。それでも、彼等が当時の日本人に対して残忍性を強調したのは、彼等が僧侶としてキリスト教に生きるものであったこと、ヨーロッパでは少数派であるモラリストであったからであろう。キリスト教の僧侶にとっては、生きることとは、死後やいわば生死の海をわたって到達する彼岸というものに向けられる。そのため、彼等にとっては、試し斬りや容易に行われる殺人は、野蛮で愚かな行為のなにもでもなかつたろう。キリスト教的価値では、捨て子、子殺し、そして正式な婚姻以外の性交渉も断罪されるべきものがある。宣教師であったフロイスが、大した罪悪感も伴うことなく行われる捨て子やマビキに、驚いたのも不思議ではない。

そして、フロイスが「われわれ」という場合、それは時としてキリスト教に携わる者の立場に立って考えられがちである。16世紀末日本にやってきたヨーロッパ人の記述は、彼等が意識していたかどうかは別として、当時の日本人の残虐さや生命に対する道徳性の欠如を指摘し、いかにしてキリスト教化するのが念頭に置かれている。そして、生命の掠奪に対して、強い嫌悪感と否定的感情をもつことになっていた。というのは、西洋でない社会を未だ西洋の段階に至っていない遅れた社会として把握されがちになる事態があるからである。P.クラストル(1994)が西洋以外の他の世界に対する西洋からの見方の特徴を指摘しているように、彼等宣教師をはじめとする西洋人の記述は、日本人が好戦的であること、残忍であること、道徳性が欠如していることを指摘するが、彼等にとって西洋でない世界が、キリスト教化すべき、未だ文明化されていない社会として映ってしまいがちになるのである⁴²。さらに、高橋によれば、日本の国内の戦乱に教会が巻き込まれ、宣教・改宗活動や信仰生活がおびやかされていることを、イエズス会総会長に訴えた記録は多く、安全の確保に追われている日本イエズス会の姿を読み取ることできるという⁴³。イエズス会の布教の妨げになるものとして、日本人の残虐さをより強く感じ警戒した側面もあるだろう。

こうした傾向は考慮されねばならないが、彼等の記述が誇張にすぎるというわけではない。フロイスやヒロンの記述を裏づけるように、江戸初期の風俗を知る手がかりになるとされる作者不詳『昔々物語』(成立年不詳)には試し斬りに関する記述がある。

⁴² ピエール・クラストル (穂藻充訳) 『暴力の考古学』現代企画室、2003. pp.63-64. (Pierre Clastres *Archeology of Violence*, Seminotextet : New York, 1994, p.45.)

⁴³ 高橋裕史『イエズス会の世界戦略』講談社、2006、pp.204-205.

一、昔は下ゝ侍中間ためし物とて家毎に度ゝ有也、ためし物にて差料刀脇差の身をためす、近年成敗ためし物世間に稀なり、むかしは其科人度々有之は、

一、侍中間少も盗したる者

一、主人に隠れ供歸りの馬に乗たるもの

一、歛落者

一、供はつしたるもの

一、慮外したるもの侍中間共に主人手討多し、又縛首もあり⁴⁴

この試し斬りについての状況は、17世紀中頃かと思われるが、この時期、盗み、主人を送っての帰途に馬に乗ったもの、駆け落ちしたもの、主人の伴をしながらはずれたもの、主人の機嫌を損ねてしまったもの、これらの者が試し者になっていた⁴⁵。塚本学や氏家幹人も指摘するように、武士による辻斬りも横行しており、こうした荒々しい風俗は、江戸初期までは残っていた。大名クラスの者でも若い時に路上での無意味な殺し合いをしていたらしく、塚本は「若い武士たちの仲間意識が、殺人を忌避するのを臆病者とみるような感覚を共有したのは、無理ではなかった」⁴⁶という。使用人の落ち度を咎めて殺した者も、別の機会には自らがより高い身分のものに対する失敗によって、逆に命を危うくする可能性もあろう。刃物によって傷付いた身体は、恥ずべきものでは決してない。フロイス『ヨーロッパ文化と日本文化』はいう。「われわれの間では顔に刀傷があることは醜いこととされている。日本人はそのことを誇りとし、よく治療しないので一層醜くなる」⁴⁷。顔面の刀傷は、その人物の品性の低さや粗暴さを表すものとして敬遠されるようなものではない。むしろ、決死の場面に身を置くことができ、かつ生き延びていることを意味していたのであろう。武士の間では戦場で敵と闘い、顔面などに受けた刀疵は向疵といって名誉とされていた⁴⁸。些細な罪で命が奪われ、しばしば起る試し斬りによって生命が奪われる危険が常態となった中に人々は生きていた。珍しくないほどに行われていた捨子

⁴⁴ 作者不詳(成立年不詳)『昔々物語』(原田伴彦・竹内利美・平山敏治郎(編)『日本庶民生活史料集成第8巻』三一書房、1969、p.394.)

⁴⁵ その成立年代は、享保17年から18年(1732-33)の間であろうとされている。(熊倉功夫「昔々物語解題」原田伴彦・竹内利美・平山敏治郎(編)『日本庶民生活史料集成第8巻』三一書房、1969、p.388.)

⁴⁶ 塚本学(2001)前掲書、p.74.

⁴⁷ フロイス、前掲書、p.19.

⁴⁸ 同書、p.19. 訳注。

やマビキが起きる中で人々は暮らしていた。そのことが、特に残虐さの蔓延した状態とは、意識されなかったはずである。

第2節 養生の社会的位置づけ

第1項 養生の限定性

江戸時代特に元禄期以降、養生書が多く出版されているが、それ以前の養生書の刊行状況を振り返っておこう。日本で最も古い養生書は、現存していないが物部廣泉『攝養要訣』(827)とされている。現存する最古のものは、丹波康頼撰『医心方』(984)の第26巻『延年方』、第27巻『養生』である。『医心方』は隋・唐代またはそれ以前の医書や養生書からの引用により論述されており、道教の考え方が下地となっているとされる。これ以後、12世紀から16世紀末までに出版された養生書は、10冊たらずである。この間の養生の言説は、養生書というかたちで登場してくることは少ないが、たとえば、曲直瀬道三『啓迪集』巻6「老人の扶養真気を保全するための捷経」⁴⁹などのように、医書の中に養生についての項目が出されている。この時期の養生に関する記述を残しているのは、ほとんどが医師である。江戸時代の養生の言説、特に18世紀以降の養生の言説は、養生を身の処し方や日常の生活規範、質素や儉約などとともに道徳の中に位置づけるものであった。近世の代表的な養生書である貝原益軒の『養生訓』(1713)は、その書名があらわすように養生についての「訓え」なのである。江戸時代の養生は、医の知が取り入れられるものであっても、医の体系内に位置しているものではない。しかし、16世紀においては逆に、医書の中に養生の項目が登場するように、養生は医の領域の中に含まれることはあっても、それが身の処し方としても捉えられる道徳的行為であるという見方は未だなかったようである。17世紀初頭に出された『日葡辞書』の「養生・養性」の項目は以下のようになっている。「Yojo ヤジヤ (養生・養性) 病人に対する心配り、あるいは、病気にかかっているだけでなく、健康に対して払う注意。この語は、病気に使用される薬の意には解されないで、ただ治療するなどの心くばりの意に用いられるだけである」⁵⁰。少なくともこの『日葡辞書』の記述からは、養生に社会的な身への配慮という道徳的行為としての位置づけを、見出すことはできない。

⁴⁹ 曲直瀬道三『啓迪集』下冊、思文閣出版、1995、pp.578-582.

⁵⁰ 土井忠生・森田武・長南実(編訳)『邦訳日葡辞書』岩波書店、1980、p.826.

ところで、16世紀は医書の刊行の増大をはじめ医術や医学が拡大していく時期であり、三喜、三帰⁵¹、曲直瀬道三、曲直瀬玄朔、竹田定加など、医学史上の重要人物たちが続出してくる時代である。京都には曲直瀬道三が啓迪院という今日でいう医師養成学校を開き、豊後では藩主大友宋麟が医療施設を設立している。16世紀における医書の刊行の増大に伴い、17世紀中頃以降の養生の言説に比較すればかなり少ないとはいえ、医書の中の養生の記述も多くなっている。16世紀における医師と医書の相次ぐ出現は、病とともに身体への関心の増加と裏腹である。そのことが、身体への配慮の技術である近世日本の養生論を準備した、という予想が可能である。ただし16世紀の時点では養生は、18世紀以降の養生の言説のように、質素や儉約、忠孝、夫婦和合の道などの日常生活における道徳的行為として、位置づけられるものではなかった。

16世紀後半の養生法の中心は飲食と房事であったが、養生に従うことを万人が望んだわけではない。では、誰が16世紀に出された医書の中の養生を学んだのか。養生は医の領域とされており、そのため養生を学んだのは、もちろん医家たちであろうが、養生という身体への配慮を自らに課したのは、いわゆる戦国の武士たちであった⁵²。当時の武将たちは医家との交流を深めており、医家たちから医学を学ぶ中で、その中に含まれていた養生の方法を学んでいる。戦いに外傷はつきものであり、肉体的に負担がかかる行軍や戦陣では流行病も多かった。こうした状況において自らで治療が必要であったことが、戦国の武士が医学を学ぶことになった大きな理由の一つであろう。宮本義巳によれば、戦傷とそれに付随した諸病を扱う金創医学は、平安末期から武士たちの間に受け継がれてきていたが、この時期に最も盛んになっている⁵³。戦国の武士たちは、金創に加えて内科的な知を求め精通する者もいたし、薬学の知に長けている者も多かった。例えば、徳川家康がかなり医学的知に通じ、薬の調合も自ら行っていたことは有名である。後世派医学の祖ともされる曲直瀬道三は、豊臣秀吉、村上義明、畠山義綱、大友宋麟、足利義輝、毛利元就ら戦国の武士たちの侍医や、直接これら武将たちに医学や養生法を伝授している。曲直瀬道三

⁵¹ 桜井謙介によれば、三喜と三帰という2人の医師がこれまで混同されて、医学史上の重要な人物として「田代三喜」の存在が語られてきたと思われるという。こうした桜井の主張があるため、本稿では、三喜と三帰の2人の名を挙げることにする。桜井謙介「三帰と道三」山田慶児・栗山茂久共編『歴史の中の病と医学』思文閣出版、1997、pp.147-169.

⁵² 戦国の武士の養生法についての研究は、宮本義巳『戦国武将の健康法』新人物往来社、1982。服部敏良『室町安土桃山時代の医学史の研究』吉川弘文館、1971、山崎光夫『戦国武将の養生訓』新潮社、2004.

⁵³ 宮本、前掲書、p.64.

の『雲陣夜話』(1566)は、その題名にあらわれているように、戦の陣中の中で曲道瀬道三が話した医学的な対処法を書き取ったものである⁵⁴。宮本義巳によれば、例えば村上義明は、曲直瀬道三に懇請し日常生活における養生の心得を、養生の要諦3ヶ条と一般的心得17首、世上の慎み7首から構成される『養生和歌』(1586)として相伝していた⁵⁵。また毛利元就は、同じく曲直瀬道三から『雖知苦齋一溪道三言上目録』というかたちで9ヶ条の訓戒を授けられ、松永久秀は房事についての『黄素妙論』を相伝されていた⁵⁶。さらに、曲直瀬道三は120首からなる『養生俳諧』も出している。当時の戦国の武士たちは、薬の効能、養生の心得などを和歌にしたものを誦んじながら、身につけていたと思われる。

18世紀以降の養生論は、過剰な感情を起こすことの慎み、道徳的行為としての質素や儉約といった経済的行為、それぞれの身分の家業、争い事の回避などの人とのつき合い方など、これらを養生の方法として語るが、こうしたものは16世紀の武将たちが残した養生についての発言の中には、いまだ出てきていない。戦国の武士たちは、確かに自らの身体の保全に気を付け、養生に注意を払った。このことは、病や体調がすぐれないことによってもたらされる不都合や不利を避けるためであった。16世紀後半の養生は、基本的に自己のための養生なのであり、自らに向けた養生の配慮が、他者の身体の保全、良好さに対しても向けられることはなかった。例えば、村上義明が相伝された『養生和歌』の17首の内容は、食に関するもの5首、房事に関するもの4首、食を房事両方に関するもの1首、入浴法に関するもの1首、医師の選択法1首、夏と冬に応じた過ごし方1首、病についての防衛策1首、薬にたよりすぎることの戒め1首、唾液についての養生法1首、そして養生の知は実行しなければ意味がないとするもの1首となっている⁵⁷。養生が忠孝や家の存続につながるもの、他者に対しても勧められるものとなっているわけではない。そこで展開されているのは、食と房事のありよう、心がけ、自己の身体の保全のための指針であり、家や忠孝のための身という観念的なものいいはなされていない。

戦国の武士たちは必要性により医家から養生法を学び、その知を身につけていた。彼等においては、養生は身体の保全のため以上のものではない。また、この時期の養生の言説

⁵⁴ 曲道瀬道三(不詳)『雲陣夜話』(大塚・矢数編『近世漢方医学書集成4』名著出版、1979所収)

⁵⁵ 宮本前掲書、p.29。この『養生和歌』の概略が、同書にて紹介されている。

⁵⁶ 同書、p.114およびp.156。また『黄素妙論』は国立国会図書館デジタルコレクション所収。

⁵⁷ 曲道瀬道三『養生和歌』(新日本古典籍データベース)

は、基本的に養生の知が武士以外のものにも行き渡ることを、想定していないし願ってもしなかった。

第2項 道德性の欠如

18世紀以降養生の言説は、身体の保全を忠孝と位置づけ、道德をも語るようになる。養生を至高の価値とし、安寧な生活と長寿を切望した。18世紀以降の養生においては、養生は身の処し方や日常の生活規範、質素や儉約などとともに道德の中に位置づけられた。近世日本の代表的な養生書である貝原益軒『養生訓』は、その書名があらわすように養生という「訓え」なのである。近世日本の養生は、医の知が取り入れられるものであっても、医の体系内に留まるものではなかった。とりわけ18世紀以降の養生の言説においては、我が身を傷つけることが忠孝に最も反するというような身体把握がなされ、養生が家の維持につながるとされた。老いた者への配慮や夫婦和合がとかれ、養生は家の存続と繁栄に繋がるものとして語られた。例えば、徳川光國がその子の綱条に言い伝えた10の教訓のうちの一つが、身をすこやかに保つように、というものであった⁵⁸。戦国の気風が過去のものとなった太平の世にあっては、末長く奉公できることがよしとされ長生きも忠義と考えられた⁵⁹。大道寺友山『武道初心集』(1725頃成立)は、次のように述べて養生を第一と心得よという。

奉公勤仕の身にて主恩を深く蒙り我身を始妻子従者迄をも扶助仕る身にては我身命を是非一度は主君の御用に相立ずしては不叶と有覺悟を極めずして誠の武士の志とは不被申候。然るにおゐては我身の養生を第一と心得べき也⁶⁰。

貝原益軒『養生訓』もその冒頭で養生することが孝の本だと述べている。

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まれ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にもあらず。天地のみたまもの(御賜物)、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地

⁵⁸ 桑田忠親『武士の家訓』講談社、2003、pp.321-322.

⁵⁹ 小澤富夫『歴史としての武士道』ペリかん社、2005、p.230.

⁶⁰ 大道寺友山『武道初心集』岩波書店、1942、p.118.

父母につかへ奉る孝の本也⁶¹。

18世紀以降になると、商家の家訓の中にも養生の記述が登場する。入江は近世の商家の家訓100編について徳目を整理しているが、養生に関する項目が登場しているのは100編中25編であり、その25編中24編が18世紀以降のものである⁶²。19世紀になると、庶民向けの日常生活における実践道徳として養生が語られる。例えば宮負定雄『民家要術』(1831)には、下巻15項目中の第12番目に「養生の巻」が設けられ、その中で「不養生にして短命なれば君父に忠孝の勤功足らず、とかく長命ならでは世に大功は立てがたし」⁶³という文章が登場している。また武家においては、家臣や子孫に対しての訓えの内容の一つでもあった。

しかし、16世紀から17世紀前半の時点では、武家の家訓の中に具体的な養生法や身体の良好さを願う記述はあまり登場しないし、商家や農家の家訓はそれ自体が登場していない。16世紀後半から17世紀前半の戦国の武士や医家たちは、老いた者への配慮や夫婦和合、小児への愛情などをほとんど語らなかつた。前述したように16世紀においては、医書の中に養生の項目が登場するように、養生は医の領域の中に含まれることはあっても、それが身の処し方という社会的行為のあり方や規範として捉えられることはなく、しかも多くの階層に求められるような道徳的行為という観念は未だなかつたようである。曲道瀬道三『養生和歌』の百二十首において、「我身を毀傷するは不孝」といったことは登場しない。老いについて詠んだものは四首あるが、老いた者への配慮を孝行としているのはその中の一首のみであり、夫婦和合については全く存在しない。五首が小児の身体への配慮を詠んでいるが、それらにおいては小児への愛情が語られているわけではない。1603年に日本イエズス会によって刊行され、1604年に補遺が出された『日葡辞書』の「養生・養性」の項目は以下のようにになっている。

Yojo ヤヅヤ (養生・養性) 病人に対する心配り、あるいは、病気にかかっているのでなくとも、健康に対して払う注意。この語は、病気に使用される薬の意には解されない

⁶¹ 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1961、p.24.

⁶² 入江宏近『世庶民家訓の研究—「家」の経営と教育』多賀出版、1996、pp.55-65.

⁶³ 宮負定雄『民家要術』(1831) (小野武夫編『近世地方経済史料 第5巻』近世経済史料刊行会、1932、p.315)

で、ただ治療するなどの心くばりの意に用いられるだけである⁶⁴

この『日葡辞書』の記述から、養生に対する道徳的行為としての位置づけを見出すことはできないだろう。

18世紀以降、養生は武士を中心としながらも、他の階層にもその知が広がることが望まれた。しかし、16世紀後半から17世紀前半においては、養生を知る者は、医家たちと戦国の武士たちに限定されており、他の人々に広まらなかったのは、生を至高の価値とし、安寧な生活と長寿を願い、養生することを日常の実践道徳とする考えが未だなかったからである。それは、戦国の武士たちに求められた生き方にも関わってくる問題であった。佐藤和夫によれば、戦国の武士たちに求められたのは、知・仁・勇の三徳を備えた器量の人格であった⁶⁵。自らの生命を投げうつ覚悟を持ち、武辺にも長けていることが求められた。戦国の武士たちには、先に引用した大道寺友山『武道初心集』のような、長期にわたる主従関係を安定的に保つために、長寿や身体的な良好さを求める発想は出てくることはなかったのである。「武士道の思想史」という視点で考察を行った小澤富夫は、「戦国の武士道に生きる心の剛なる豪き武士とは、『男道』、つまり武士の嗜みに生きる武士である」⁶⁶と述べる。この「男道」は、続けて以下のように説明される。「武士が相手に武士であるか否かを問われ、恥辱を受けたその瞬間、間髪を入れず刀を抜くべきであり、抜かねば『男道』の恥であった。これが「きっかけ」(切掛)をはずさぬ男道の生き方である」⁶⁷。こうした戦国の武士たちの生き方においては、常に生命を奪うあるいは生命が奪われる可能性をもっていた。16世紀後半の、個人の実力が重んじられ変化の烈しい社会的安定が維持されない社会においては、一生を通じての身体の安寧さを積極的に求める思考は登場しにくかった。生命に執着することは、むしろ武士の生き方に反していたのであり、養生を道徳として位置づけることは出てこないのである。

フロイス『日本史』の記述に捨子が犬に食われることになるのとあったように、捨てられ

⁶⁴ 土井他訳『邦訳日葡辞書』岩波書店、1980、p.826.なお、原文は、以下のとおり。Yojo, Conta que se sem com o doente, ou com a saude ainda que nao seja doente : nau se entende esta palavra por mezinhas aue se aplicam a doenca, e nao fomenta ao cuidado que se tem em curar. (Vocabulario da Lingoa de Iapam, 岩波書店、1960、p.646.)

⁶⁵ 佐藤和夫「戦国大名の家訓」『季刊日本思想史』51、1997、p.17.

⁶⁶ 小澤前掲書、p.130.

⁶⁷ 小澤前掲書、p.131.

た子どもが犬の餌食となれば、その肉体は引きちぎられ、内蔵はえぐり出され、喰い残された肉の破片は激しい臭気を伴い腐敗し、やがては白骨化していくだろう。16世紀後半から17世紀前半にかけてこのような光景が存在し、引きちぎられた肉片と腐敗臭という、身体其自然性が否応なく露にされてしまう光景を、人々は往々にして目にしていたはずである。死骸や腐敗は、おそらく普遍的に嫌悪をもようさせ、拒絶を引き起こすものではある。かつて安易になされていた死体や瀕死の病人たちが道端や濠に捨て置かれることが、16世紀後半から17世紀前半にかけて残存しており、徳川の時代においてはそれに対する嫌悪感が高められ、公権力は身体が捨て置かれることを禁止しようとした。

本章の考察の対象の時期である16世紀後半から17世紀前半においては、生命の掠奪の行為に対する倫理的もしくは規範的拒絶感は、それ以後に比較するならば強くなかった。バラバラにした肉体をつなぎ合わせ、繰り返し試し斬りに用いること、泣き叫ぶ子どもの首に足をのせ殺すこと、『昔々物語』が述べていたような使用人への哀れみの感情の欠如、こうしたことが以後の時代と比較するならば相対的に受け入れ可能な社会であった。前述の藤木久志の一連の研究により指摘されているように、16世紀には人の生命を奪う武器が村々には備えられてもいたし、戦の中で人身の売買がなされてもいた⁶⁸。生命は奪い、奪われるものなのであり、時としては金銭と交換可能なものでもあり、人生の長期的見通しをもって生命維持を考えることは起こりにくかった。生命の維持、身体を良好に保つことは、個人のためであり、肉体的も精神的にも極限状態に強いられる自らの生命のためのものであった。養生法を学んだ戦国の武士たちは、生命や日常の生活の安寧さを願って妻や子供の身体を見つめることは基本的にはなかった。肉体的にも精神的にも極限状態に強いられることを求められるその身には、生活の安寧を願う養生は相応しくないのである。敵の大將の生首を切り取ることが、功績であり喜びである時代において、身体を長期的に安定的に維持する発想は登場しにくいであろう。生命に対する軽々しい扱いと、生命を安寧に保とうとする養生に道德性が付与されないことは、通底しているのである。この時期の人の生命の略奪に対する感覚は、「人身は至りて貴^{たつ}とおもくして、天下四海にもかへがたき物にあらずや」⁶⁹と述べる貝原益軒『養生訓』の18世紀前半とは、隔たりがある。老いを価値づけ、長寿を願い、終わり行く生を安定的に引き延ばすた

⁶⁸ 藤木久志『饑餓と戦争の戦国を行く』朝日新聞社、2001、藤木久志『新版雑兵たちの戦場』朝日新聞社、2005、藤木久志『土一揆と城の戦国を行く』朝日新聞社、2006。

⁶⁹ 貝原前掲書、pp.24-25。

めの養生が語られるのは、太平の世とされた18世紀以降である。しかし、16世紀後半から17世紀前半においては、心理的なありかたの指針がいくぶん含まれていたとしても、そのことと社会的存在としての身のありようとは結びつけられてはいない。養生が身に付けるべき道徳として語られることはなかった。

前節において記述したような、軽々しくなされる生命の掠奪や、生命が消えゆくとしている身体を置き去るというかたちで生命への対処が、存在する社会においては、生命維持や身体への配慮に対する価値づけは起きにくい。マビキや子を捨てること、および墮胎に対する敷居の低さや罪悪感の欠如は、容易に生命を奪うことおよび生命が奪われることと通じる。病人が捨て置かれることもまた、生命に対する感受性の低さの表れである。逆にいえば、長寿を願い身体への配慮がゆきわたる社会においては、生命の感受性が高いことになろう。死体という身体其自然性を目の当たりにすることが稀ではない、そして身分の転移が激しく行われる社会においては、社会的な身体としての自らの身体に日常的に配慮する18世紀以降の養生のような考え方は、登場しにくかったのである。生命維持および身体への配慮の希薄さとは、生命に対する感受性の低さという点、生命の価値の低さという点において同じである。身体を殺傷し、その生を奪う行為に対する感受性が低い社会においては、生を至高の価値とし身体と生活の恒常的な安定を願う、道徳としての養生の観念は薄かったのである。

第3節 身体其自然性の忌避と養生

第1項 厭われる死

『昔々物語』の記述にあったように、武士の中で頻繁に行われていたためし斬りは17世紀も後半に入ると減少してくる。氏家によれば、山田浅左衛門というためし斬りを専門とする者が出てくるが、それは逆に多くの武士たちがためし斬りを厭うようになった裏返しでもあるという⁷⁰。先に引用した『昔々物語』には、「近年は様の慮に仕るものなきか、又は主人の慈悲にて透と止まるか」として、最近は「ためしもの」として主人から斬られることが少なくなったと述べていた。17世紀後半、大阪夏の陣(1615)をもって「太平の世」という認識がほぼ定着した⁷¹。戦乱のない平和な時代が続く中で、武士たち

⁷⁰ 氏家幹人『大江戸死体考』平凡社、1999、特に第二章。

⁷¹ 藤井譲治『戦国乱世から太平の世へ』岩波書店、2015、p.229。

は人を殺すこと、死に至らす行為を嫌うようになっていった。

山本常朝の『葉隠』(1716頃)、当時としても古めかしいものであり、失われし主人への忠義をひたすら説くものであるが、その中で武士(男性)の気風の変化を嘆いている。山本常朝は、この50年、本来違うものである男女の脈が同じになってきたという医師の話をうけて、以下のように続けている。

これに付て今時分の男を見るに、いかにも女脈にであるべしと思はるゝが多く候。あれは男なりと見ゆるはまれなり。それに付今時少し力み申し候はば、安く上手取る筈なり。さて又男の勇氣ぬけ申し候證據には、しばり首にても斬りたる者すくなく、まして介錯などといへば、断りの云ひ勝を利口者・魂の入りたるものなどと云ふ時代になりたり。股ぬきなどと云ふ事四五十年以前は男役と覚えて、疵なき股は人中に出されぬように候故、獨してもぬきたり。皆男仕事血ぐさき事なり。それを今時はたわけの様に言ひなし、口のさきの上手にて物をすまし、少しも骨々とある事はよけて通り候。若き衆心得有りたき事なり⁷²。

これは男であると思うものが最近少なく、男に勇氣がなくなってしまった、と述べられている。証拠として次のようなことを持ち出している。縛られた者でも斬ったことのあるものは少なく、まして切腹に付き添い首を切り落とす介錯など頼まれてしまったら、断り方のうまい者を利口者、心得のいい者という時代になってしまった、血なまぐさいことをさほどでもないように言って、口先ですましてしまい、骨のあるようなことは避けて通っている。こうした『葉隠』の記述の中に、武士たちが血なまぐさいことを敬遠するようになったことが伺える。ここで「しばり首にでも切りたるもの少なく」と述べられているが、裏をかえせば、かつては縛った者の首を切ることはよく行われていたのであり、そういう状況が変化したことを窺わせる。さらに『昔々物語』は、以前は年に数回あった、刃物を振り回す騒ぎ事も最近はなくなったので、若い者は家の中では丸腰になって油断してしまっている、弓を袋の中に納めてしまったようになっているとし、荒々しい風俗からの変化を指摘している。

一、昔は一ヶ年の内に一二度三四度もそれ刀よ 鎗よなどいふて、下々も刀をさし尻をはしおり騒る事有しが、近年はそれ刀よといふほどのさはきは何事も無故、今の若き衆家内にも丸腰杯にて随分油断なる躰誠に弓を袋に治めたる、戸さぬ御代といふへきか⁷³。

⁷² 山本常朝『葉隠(上)』(岩波文庫)、岩波書店、1940、p.37.

⁷³ 作者不詳『昔々物語』、前掲書、p.398.

16世紀の戦時体制的意識が、徳川の政権になったとたんにやわらいだわけではなく、徳川が政権を取って以降もしばらくは戦時体制的な状況と判断され、徳川の制覇は一時的なものと捉えられていた。とはいえ、ためし斬りや介錯を嫌うことなど、死体を扱うことや死へと至らしめる行為の回避が、江戸の平和な時代の浸透とともに進行していったのである。死が厭われることは、死体の処理が非差別階級にまかされていたことにも指摘できる。杉田玄白は、『解体新書』（1774）に先だって小塚原で観蔵を行うが、実際に死体を解体したのはエタの虎松という巧者の老人であり、腑分けの説明も彼が行っている。その老人は長らく腑分けを行ってきた者であり、それ以前も杉田玄白らがそうであったように、医師たちは実際に刃物を握って死体を斬ることはしていない。むしろ医師たちは、逆に肺分けされた死体の内部の臓器の説明を、死体処理に携わる者から教わっていたのである。こうした事情が杉田玄白の『蘭学事始』（1815）から伺えよう。

その祖父なりとい^{ろうと}老屠、^{よわい}齢九十歳なりといへる者、代りとして出でたり。^{すこやか}健かなる老者なりき。彼奴は、若きより腑分けは度々手^{まか}にかけ、数人を解きたりと語りぬ。その日より前迄の腑分けといへるは、えたに任せ、彼が某所^{かん}をさして肺なりと教え、これは肝なり、腎なりと切り分け示せりとなり。それを行き視し人々^み看過して帰り、われわれは直に内景^{ないけい}を見究めしなどいひしまでのことにてありしとなり。・・・老屠また曰く、只今までの腑分けのたびにその医師がたに品々^{それ}をさし示したれども、誰一人某^{これ}は何、此は何々なりと疑われ候御方もなかりしといへり⁷⁴

この記述から分かるように、えたが腑分けし肺、肝臓、腎臓といった臓腑を医師に示していたのである。養老が指摘しているように、被差別階級に死体の処理が任されていたことと、『葉隠』に登場する介錯を忌み嫌うようになった若い武士たちのありようは、身体^{そらう}の自然性をあらわす死体の排除が江戸時代に進行していったことを示しているだろう⁷⁵。『葉隠』に登場する切腹に付き添い首を切り落とす介錯を厭う若い武士たちの行動は、激しい暴力性を秘めた身体^{そらう}の自然性に向き合うことへの回避である。玄白らが小塚原で見たのは青茶婆と呼ばれていた女性の犯罪者の死体であったが、死刑の際の獄吏はエタと呼ばれる者であった。実際に首を斬るのは、町奉行同心の中から若い者が選ばれたらしいが、万のためし斬りを職務とする浪人の山田浅右衛門が代理をつとめることもあった。処罰という法の実行にたずさわるのは、浪人とはいえ武士であっても、罪人の肉体に手をふれ首を差し出させ、そして刎ねられた後の首や胴体を処理するのは、エタと呼ばれる獄吏となった被差別階級の者であったのである。

⁷⁴ 杉田玄白『蘭学事始』（岩波文庫）、岩波書店、1959、pp.34-35.

⁷⁵ 養老孟司『日本人の身体観の歴史』法蔵館、1995、特に「III 近世の身体観」を参照。

第2項 自然性の消去と養生

死体が嫌悪されるとはどういうことだろうか。人為による統御ができないものを自然と表現するとすれば、死体の嫌悪は、自然性が排除されていくということであり、自然性の排除された社会に相応しいものである。死は時間とともに肉体の腐敗を導く、そして、その肉体の腐敗は自然を意識させるものだからである。先に引用したジョアン・ロドリゲスは、ためし斬りされた死体がそのままに放っておかれ、犬や鳥に食わされたままであると記述していた。その後、死体はどうなるか。それは、内臓がえぐりだされ、肉体はひきちぎられ、そして、原形をとどめることなく変色し、強烈な悪臭が蔓延する。またそうした肉片にハエがたかり蛆がわき、時間を経てやがては白骨化していくという光景がそこにはあったろう。バタイユが指摘するところでは、死体から白骨化する経過の中で腐敗し悪臭を伴い、単に人間の肉体が物理的になくなっていくということだけでなく、むしろ生が腐敗と同じ自然から由来しているのだとの想念をいだかせる。死体が人間に与える暴力性はここに由来する。腐敗のもつ暴力である。バタイユは、「生とは腐敗の産物であり、死と汚辱の双方に同時に依存している」⁷⁶とし、死体ともにもたらされる腐敗のもつ力について以下のように述べる。

腐敗物のもつ生成力とは、もしかしたら、乗り越えがたい嫌悪と、それがわれわれのうちに目覚めさせる魅惑とを、同時に表現する素朴な想念であるのかもしれない。だがこの想念こそ、人間は自然から作られたという考え方の基盤を成していることは、間違いない。あたかも、腐敗が、つまるところ、われわれが生まれ出で、またそこに帰ってゆく世界を要約しており、その結果、羞恥—および嫌悪—が、死と誕生の両方に結びついているかのようである⁷⁷

死に伴う腐敗のもつ暴力、生の出自をそこに見出さざるを得ないという暴力性のために、死体が排除される。バタイユは、腐敗のもつ暴力性を原始人の研究から導いている。

死の《否定》は、原始人の複合的感情のなかに与えられている。単に消滅への怖れに見合う形で与えられているばかりか、生命の普遍的発酵のなかにぞっとするような兆候を見せている自然力へと、死がわれわれを連れ戻すかぎりにおいても、与えられて

⁷⁶ バタイユ (湯浅博雄・中地義和訳) 『エロティシズムの歴史』 哲学書房、1987、p.110. Georges Bataille, *L'Histoire de L'Erotisme. La Part Maudite*, Paris : Gallimard, 1976. pp.68-69.

⁷⁷ 同書、p.112. Ibid., p.70.

いるのである…未開人にとって死の与える極端な恐怖—個人の消滅が与える恐怖と—
いうよりも、後に残される者の胸を締め付けるような現象が引き起こす恐怖—は、腐
敗の局面に関連している⁷⁸。

動物から人間を分かちものの一つとして、死における自然性への、生のもつおぞましさへの
感覚の存在があるため、いかなる社会であれ、死体に対する嫌悪やその腐敗のもつ暴力
性が生じることなく、死体が置かれるということはないのかもしれない。ただし、死体
に対する嫌悪の強弱の違いはあろう。日本の場合、17世紀はじめから中頃までの間にこの感
覚が大きく変容した。ためし斬りや子殺し・子捨てが常体化した状態からそれを否定する
心性への変容である。死体を(さらにいえば生の自然性を)できれば関わりたくないもの、
できれば存在しないかのように扱うようになった、それが17世紀後半であった。生は自然
性と切り離されたところで、存在するかのようにみなされる。腐敗のもつ暴力性は、腐敗
によって生が存在していることを目の当たりにさせる。そのため死体同様、腐敗するも
のは江戸の社会から取り除かれることになる。腐敗物の処理の作業は都市貧民を指す非
人とよばれる者に割り当てられた。江戸という都市の建設にあたって、彼らには清掃作
業が与えられた。当時河川への心中や身投げも多く、せき止められた川には、ゴミや犬猫、
そして人間の死体が浮かんでいた⁷⁹。「不浄物とりかたづけ」として、こうしたものを清
掃したのが都市の中で下層に位置づく人々であった⁸⁰。犬や猫の死体も時間とともに腐敗
していく。その腐敗の前に取り除かれるのである。江戸をはじめとして近世日本の都市が
いたって清潔であったことは、19世紀後半に日本にやってきたイザベラ・バードやオー
ール・コックの記述にあるところだが、江戸という都市がその成立過程において、腐敗物と
いう自然を取り除いていたのである⁸¹。身体もその自然性が捨象されて描かれる。浮世絵の
男女の違いは、服装と髪型である。そこには鍛えられた筋肉の膨らみや血管、皮膚の赤
らみのある肉体はない。それは、服装と髪型という人為的なものによって判別されるの

⁷⁸ 同書、pp.110-111. Ibid., p.69.

⁷⁹ 例えば、元禄7年から16年までの江戸の噂話を書き綴った『元禄世間咄風聞集』には、元禄16年に大阪で心中46組、心中で亡くなった者92人いると記述されている。作者不詳(長谷川強校注)『元禄世間咄風聞集』(岩波文庫)、岩波書店、1994.

⁸⁰ 中尾健次『弾左衛門』解放出版社、1994.

⁸¹ イザベラ・バード(高梨健吉訳)『日本奥地紀行』(東洋文庫)、平凡社、1973. オール・コック(山口光朔訳)『大君の都：幕末日本滞在記』(岩波文庫)岩波書店、1962.

である。もしも服装と髪型がなければ、浮世絵の人物の男女の区別は判然としない。また春画においても男女を区別するものは髪型と服飾物であって、肉体の描かれ方をみるならば、乳房の膨らみの有無、そして性器の違い以外に男女の肉体を判別するものはない。浮世絵や春画に然性を感じさせる肉体はない。極端に肥大化されて描かれる性器は、腐敗物の性質に似ている排池物を出す器官に近接しており、そこにも生の自然性や汚辱が感じられるものである⁸²。その肥大化された性器の描写は、性器が想起させる肉体の自然性を隠し、性的な現象の欲望において捉えられるものとなっている。

『昔々物語』の記述は、17世紀中頃以降のためし斬りの減少を指摘していた。前述したように、幕府の禁令を通じて捨て子や子殺しを罪とする感覚が人々に醸成されたのは、17世紀末（元禄期）である。江戸の都市における身体の自然性の隠蔽は、特に17世紀に進行していったのであろう。身体の自然性の隠蔽とは、死体の忌避であり、死体が差し示す自らの生と死、自らの存在が自然性の中にあることへの嫌悪である。近世日本の養生論が多く出版されるのは17世紀中頃以降であり、身体が自然性がないものとして、そうみなすことになった時期と一致している。養生論における身体が、その自然性を問わず成立していることは、養生が都市生活を背景にしていることとも符合する。例えば、前述したように、江戸の都市は17世紀前半に作られる際、非人とよばれる都市下層階級の人々による「不浄物とりしまり」が行われた。この「不浄物とりしまり」は江戸時代を通じて彼らが従事し、かつては野ざらしにされていた人間の死体、犬や猫の死骸という腐敗の暴力性を示すものをとり除いた。近世の養生論は、こうした人為的な空間である都市から生まれてきた⁸³。

近世養生論は、当初は武士階級に、そして都市の富裕なもの、さらにそれ以外の者、田舎へと広がっていく。おそらくこの順番は、身体が自然性から遠ざかった順番であろう。16世紀、養生の知や技術を学んでいたものは、医師でありさらに戦国武将であった。戦国武将たちは、うち続く戦乱の中での体調管理、怪我や病気の対処法として、養生の知や技術を学んでいた。やがて泰平の世が訪れる時、かつての戦国武将たちは自らを道徳者たるべく位置づけた。そして、彼らがふるっていた人を殺す術の代わりに、所作と威厳、そして他の階級との差異化によってその存在を示した。モーリス・パンゲは徳川

⁸² バタイユ、前掲書、p. 112. Ibid., pp. 69-70.

⁸³ 養生において把握される身体もまた、都市のアナロジーによって把握されることになる。このことについては第七章において取り上げる。

の時代に入ってから形成される新秩序を以下のように述べている。

徳川の平和は単に軍事力による平和ではなく、道德による、それもいくらかパリサイ的偽善の臭いをもつ道德による平和となるのである。義務と尽くすことの満足感を学び、尊敬に値する外面を保つことがすべての侍たちに要求されるであろう。暴力は凝り固まって規律となるであろう。重々しい動作、深みのある声音、勿体振った立居振舞、儀式ばった作法、要するに侍は自己の全身をもって威厳というものの劇場たらしめるであろう⁸⁴。

つまり徳川幕府によってもたらされた新秩序は、身体レベルの問題でもあった。こうした形式化された立居振舞、声の出し方、儀式化された作法などは、身体其自然性を徹底的に存在しないかのようにすることであった。これらの所作の獲得と日常道德としての養生の実践とは、身体其自然性の消去という点において同一なのであった。

近世日本の養生は、身体に配慮し生を価値づけ安寧な生活と長寿を願う。養生は人為的・意図的な身体への配慮の技術であり、こうした技術が可能なのは、養生が前提とする身体や生が人為的な配慮によってコントロール可能なものという前提があるからである。例えば貝原益軒の『養生訓』や本井了承の『長命衛生論』（1812序）は次のように述べている。「人の命は、もとより天にうけて生れ付たけれども、養生よくすれば長し。養生せざれば短かし。然れば長命ならんも、短命ならむも、^{わが}我心のままなり」⁸⁵。「命の長短は身の強弱にはよらず用心するとせざるとによるべししかればほしいまゝにたもち酒色に身をそこなひ早く身をうしなふ事は刀をもつて自害するに同然」⁸⁶。生命の長短は用心しだいであるとされている。人為的な配慮によってこそ、引き延ばされる生なのである。養生論における生命は、自らの出自が腐敗のもつ暴力性とともにある、穢らわしさの中から出てきたということを、一切感じさせることはない。養生論においては、身体其自然性をあらわす糞や尿といった排泄物について、そして生が終わり死体となり、身体がまさに土という自然に戻ることにについては、言及されることはない。こうしたことは、養生論においては言い得ないことなのであり、記述の不可能性に支配されているのである。むしろ、近

⁸⁴ パンゲ、前掲書、p.282.(Pamgue, op.cit.,p.144.)

⁸⁵ 貝原、前掲書、p.27.

⁸⁶ 本井了承『長命衛生論』（京都大学附属図書館 富士川文庫 チ124）

世日本の養生において語られる身と生は道德の対象として、その安寧をはかることが求められる。そこでは身という言葉がよく登場するが、この身は社会的関係の中で編み出された身体のありようを指す。死体において暴露される身体の自然性あるいは暴力性が、存在しないもののようにみなされた後に成立しうるのが、身なのである。そして養生という身体の配慮の技術は、身体を社会的関係性の中に捉えうる身とし、また価値的観念を含む天地から受けたものとして生を措定し、それらを日常実践道德の対象とすることによって、身体の自然性を弱めていく。貝原益軒の『養生訓』は次のように始まる。

人の身は天地を本とし、天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生まれ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの（御賜物）、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本也⁸⁷。

自然哲学者である三浦梅園による『養生訓』は「夫人の身體髪膚は、父母にうけたり、全うして返すは孝の道なり、君が一日の思を感じ、我百年の身を獻ずるは、臣たる者の義なり」⁸⁸と述べ、19世紀前半の『長命衛生論』もまた孫真人『衛生歌』から引いて、「天地の間に人より靈なるはなし人を貴として父母の遺體なれば我からだを賓のごとく思へとなり」⁸⁹と述べる。身体の自然性を前提としない生を養うことを語る養生論においては、「心は身の主也。しづかにして安からしむべし。身は心のやつこ（奴）なり。うごかして勞せしむべし。」⁹⁰というように、身体は心の支配を受けるとされることになる。死体という自然性の排除、死に至らしめる暴力的行為への禁忌は、生や身体を価値づける言説、身体を道德の対象として統御しようとする言説を登場させた。身体へ配慮を日常の実践道德と捉え、安寧な生活と長寿を願う養生論は、身体の自然性を排除する17世紀後半以降の時代に相応しかつたのである。

⁸⁷ 貝原、前掲書、p.24.

⁸⁸ 三浦梅園「養生訓」（梅園全集刊行会編『梅園全集』名著刊行会、1970、p.275）

⁸⁹ 本井了承『長命衛生論』（京都大学附属図書館 富士川文庫 チ124）

⁹⁰ 貝原、前掲書、p.30.

第II章 気めぐる身体

近世養生論における養生の方法を一言でいうならば、「気を身体に滞りなく巡らすこと」である。近世養生論の身体観を論じるにあたって不可欠な概念が気である。代表的な養生書である貝原益軒『養生訓』には、「養生の害二あり。元気をへらす[こと、その]一なり。元気をと滞らしむる[こと、その]二也」¹と記述されているように、身体に気が十分にめぐっていることが、養生の目指すところであった。気は中国思想の伝統的な宇宙論における基層概念であるが、非常に大まかに言ってしまうと、それは宇宙万物を生成する物質であると同時にエネルギーでもある。陰陽五行などの気の運行に関する気の理論は、東洋医学の基礎ともなっている。天地万物を生成する気であるため、身体もまた気によって生み出されていることになる。本章では、沢庵の『医説』及び『骨董録』を主な対象として、身体と天地との相似性がどのように語られるか、それを可能にしている気の本質の焦点をあて、身体の良いさを求める養生の営みにおける気の本質、気による身体把握のありようを明らかにする。さらに、陰陽および五行(木・火・土・金・水)によっていかい身体が説明されるのかを検討する。

第1節 小天地としての身体

第1項 相似

近世の養生論においては、基本的には身体は小天地として、言い換えると身体と天地との相似性を前提として把握されている。身体が天地に対する小天地、つまりマクロコスモスに対するミクロコスモスとなるためには、天地と身体に共通する存在の様態なり構造なりが必要である。天地と身体との連続性を可能にしていたのが、気である。身体と天地との相似性は、16世紀後半から19世紀前半までの養生論において語られ続けるものである。沢庵の場合、そのことを多く語っている²。『骨董録』では次のようにいう。「一身を以てひろく天地をみれば天地の間に生る萬物も、其生る所の子細をきはむれば同じ」³。身体は天地と同一の仕組みをもって対応している、という世界観の上に養生論が展開されるのであり、身体と天地との相似性を語ることによって、具体的な養生の方法の妥当性が強められることにもなる。身体と天地との相似性のあり方は、「空間的・形態的なもの」と「機能的なもの」との大きく二つに整理される。

第一に、身体は天地との空間的・形態的相似において語られる。「人ハ天地ノ内ノ小天地也。天地ヲチイサクツクリタル物也」⁴とされ、頭、手、足、背中、腰といった身体の構造は、天地の構造との対応関係において説明される。例えば『骨董録』の次のよ

¹ 貝原益軒『養生訓』(1713) 貝原益軒、石川謙校訂『養生訓・和俗童子訓』(岩波文庫)、岩波書店、1961、p.30. 以下、貝原益軒『養生訓』と記す。

² 天地と身体との相似性については、養老孟司『日本人の身体観の歴史』も参照。

³ 沢庵『骨董録』p.3 (沢庵和尚全集刊行会『沢庵和尚全集巻5』巧藝社、1929) 以下より『骨董録』とする。

⁴ 沢庵『医説』p.6 (沢庵和尚全集刊行会『沢庵和尚全集巻5』巧藝社、1929) 以下より『医説』とする。

うな記述がそうである。

人の身は、天地の中の小天地也。人の身、天地にかはる事なし。一身の華上て兩眼となる。陰陽のなり。天に有ては日月也。頭のまとかなるは、天の圓きにかたどる。四支は地の四方なるにかたとる。背は北なり、山にかたどる。天下の山、北にあり。…人の背は北にとる。腰は腎のかゝる所にて、水爰にわく。腹は南なり。腰より前にめぐつて膀胱の腑へ下。是天下の水、北の山より出て、南をめぐり東海へ入がことし⁵。

頭—天、四肢—地（足—地）という対応関係は、沢庵に限定されるものではなく、近世の養生論においてよく出会うものではある。16世紀最末期の曲直瀬玄朔『延壽撮要』より遅くは19世紀前半の八隅景山『養生一言草』にも見られ、18世紀前半に出された江戸時代の百科事典とも称される寺島良安『和漢三才図会』においても、同様な記述を見つけることができる⁶。天—頭、四肢—地（足—地）の相似性は、基本的には、日常での身体の良好さを求める近世の養生論において語る事が可能な身体把握だったと言える。沢庵の『医説』及び『骨董録』に限定すれば、空間的・形態的レベルにおける天地と身体との相似性は、頭—天、四肢—地（足—地）の四方だけではない。上記註5の引用にあるように、腎から膀胱への水の流れもまた、山から海への流れの相似として説明されている。『医説』の中でも「天下ハ南ヒキク北タカシ。依テ人ノ背ハタカク、

腹ハヒキシ⁷」⁷というように、地理的把握が身体にも適用されている。天下においては

南が低く北が高いという。このことは、現代の感覚からすれば、ためらいなく納得はできないが、身体は天地との空間的・形態的相似性を前提として記述されるのである。

小天地としての身体は、その機能においても相似性が語られる。註5の引用における、頭—天、四肢—地（足—地）の対応関係は空間的・形態的であるが、眼—日月の対応関係は、むしろ機能的である。二つの眼は日と月だと述べられているが、両眼が事物を見て明らかにするのは、日や月と同じようなものだとされているのである。『医説』の別の箇所にも「陰陽ノ精カ上リテ眼トナリテ、物ヲ見、明ルハ日月ノコトク」⁸と記述されている。この部分を補足的に言えば、眼が事物を見ることができ、これこれであると明らかにすることができるのは、日や月が光によって事物を照らし、事物を判明にするようなものだと述べているのである。眼、日、月、これら三つに、事物を明らかに

⁵ 『骨董録』p.5. 同様の記述は、『医説』p.6にも見られる。

⁶ 寺島良安『和漢三才図会3』（東洋文庫）平凡社、1986（序—正徳2、1712）p.219.

⁷ 『医説』p.6.

⁸ 『医説』p.6.

するという機能的一致をみているのである。

病や身体の変調もまた、身体と天地の機能的な対応関係の中にある。痰の生成は、雲の生成に対応して説明され、『骨董録』では竜巻や雷は腸が鳴るようなものとされる。「忽に雲の起るは、人俄に痰胸天にあつまるかことし。電巻雷奔は、人の腹の中に火うこき、腸雷鳴するがことし」⁹。別の箇所でも、痰は身のうちに散らばっているが、雲が風の動きに応じて集まるように、痰も気の上昇に応じて集まると述べている¹⁰。病の回復過程もまた天地と対応する。薬を止めても病が自ずと治っていくこともあるのは、時がくれば雨風が止むようなものと説明される¹¹。

季節や天候が変化するように、天地の状態は不変ではない。天地の空間や形態はたとえ大きく変化しなかったとしても、その状態は変化している。身体もまたそうした天地のありように対応する。天地が不安定な時は、身体もまた不安定である。それは、天地が不安定だからその影響を受ける、というわけではなく、天地と身体とが通じているためだとされる。例えば、暦上の八専と身体との対応である。八専の日は、「干支の十干と十二支の五行が合う日。…降雨が多いという」¹²と説明されるもので、沢庵は八専が干支の十干と十二支が合う日であると述べ、この日は天地の気が盛んになると説明した後、次のようにいう。

人の身と天地一なる故に、天地の五行、身の内の五行一なれば、人の身の内も八専なり。天地と通する故に、八専の時は、天もくもり、風雨も不定なり。人の身の内も同じき故に、病人たよりをうく。天地の八専にあてらるゝにはあらず。即ち身のうちに八専有て、みつからなやむ事なり¹³。

天地の五行の営みと身の内の五行の営みは、人の身と天地が同一である、だから天地が八専の時は、身の内も八専の状態であるという。ここにもまた機能上の相似が見られているのである。

気は朱子学概念であるが、山田によれば朱子が特殊に使用した用語というよりは、中国思想にもともと存在していた普遍的な宇宙観から来ている¹⁴。それは、世界が形成される以前に、原初的な物質であるところの気が混沌の状態が存在し、その気が自身を

⁹ 『骨董録』 p.1

¹⁰ 『骨董録』 p.2.

¹¹ 『医説』 p.18.

¹² 『広辞苑』 第5版、岩波書店、1998、p.2158.

¹³ 『骨董録』 pp.15-16.

¹⁴ 山田慶児『朱子の自然学』岩波書店、1978、p.13.

含んだ天地となり、天地二気的作用によって万物が生じるというものである¹⁵。気はエネルギーでありながらも目に見えることもなく形もない。揺れ動く流体である気から天地が生まれ、人も含めて万物もまた気によって生成する。これと同様な天地生成についての話が、沢庵の『骨董録』中にも登場する。

天地のはじめに混沌と云あり、是を名付けて混沌王と云。此混沌王は、形なければ、目はなくちと云事もなし。しかるに氣と云ふ物うごきて、陰陽出来、陰陽の二氣まじはりて、七日の中に七生したり。目二、はなの穴二、耳の穴、口一つ、是を七と云。此七の穴 生じたれば、混沌王は死たる也。形なかりしが形出来 たらば、形なかりしは、變じたるほどに混沌王は死たる也¹⁶

七日の間に出来たこの七つの穴とは、目、鼻、耳、そして口の穴だと述べられる。これら七つの穴は、もちろん実際の人間の顔の穴をさしているのではなく、天地を貫く七つの穴とでもいうべきものである。七つの穴が目、鼻、耳、そして口と表現されているように、天地の形成の時点においてすでに人の身体と天地の連続が予定されていた、という把握が沢庵においてもなされていたことがわかるであろう。天地生成の諸端に、気の動きにおいて出来た七つの穴であるため、この穴が気の流通する重要な場として展開していく。つまり、眼、鼻、耳、口という穴に出入りする気のありようを整えることが、養生にとって重要となるのである。天地生成や混沌王の話が、沢庵『骨董録』以外の養生論にはあまり見られることはないが、「七つの穴」は18世紀前半の香月牛山『老人必用養草』にも登場している。

眼耳鼻口は面上の七にして、氣の出入する所にして、氣もれやすし。見る事久しきときは眼氣を損じ、聞事久しき時は耳氣を損じ、かぐ事久しければ鼻氣を損じ、言事久しければ口氣を損ず、…老ては氣とぼし、すべて七よりもる所の氣を多くすべからず¹⁷。

『延壽撮要』中の「言行篇」には、次のような記述がある。「眼に悪色を見事なかれ。耳に悪声を聞事なかれ。眼を極て見事なかれ…多言することなかれ、氣を損ず。行歩の時語へからず。氣を失す」¹⁸。これらはいずれも、七つの穴からの気の減少を戒めてい

¹⁵ 同書、p.15.

¹⁶ 『骨董録』 p.12.

¹⁷ 香月牛山『老人必用養草』 p.81 (三宅秀・大沢謙二(編)『日本衛生文庫第二輯』日本図書センター、1979)。以下、牛山『老人必用養草』とする。

¹⁸ 曲直瀬玄朔『延壽撮要』曲直瀬玄朔『延壽撮要』大塚敬節、矢数道明編『漢方医学書集成6』名著出

と思われる。香月牛山『老人必用養草』と同時期の、貝原益軒『養生訓』にも身体の七つの穴についての記述があるが、そこでは変更が加えられている。七つの穴は、沢庵、曲直瀬玄朔、そして香月牛山において示された目、耳、鼻、口ではなく、『養生訓』においては、耳を省いて目、鼻、口の五つの穴に尾閥¹⁹と肛門を加えている。

目・鼻・口は面上の五竅にして、気の出入りする処、気もれやすし。多くもらすべからず。尾閥は精気の出る所なり。過て、もらすべからず。肛門は糞気の出る所、通利ありて滑泄をいむ。凡そ此七竅、皆とぢかためて、多く気もらすべからず²⁰。

『老人必用養草』、『養生訓』ともに、宇宙論的な天地の生成については言及している箇所はなく、『骨董録』などと比較すれば、身体の宇宙性は薄められてはいる。しかし、そこでも七つの穴から気が漏れ出て行くという理解は存在している。

第2項 天地と身体の連続性

気によって天地と身体とが通じており、天地の陰陽二つの気によって生成した身体であるため、天地のありように対応することが養生となる。『延壽撮要』では、次のように述べる。

起居動静天地に従うを要とす。日出て動作し日入りて 休息すべし。又は春夏は天氣の気のほりうかひて。草木の花葉も茂盛し。虫獸も飛動す。秋冬は天地の氣くたりしつみて。人も其ことく。春夏は形をも動し。神氣をもうかはしめ。秋冬は形を静にし。神氣をもしつ ましむへし。かくのごとくならば氣血和順にして筋骨の病生すべからず²¹。

行動は天地に従うことが要であり、日の出とともに活動し日の入りとともに休息せよという。春夏、秋冬、それぞれにおける気に従うように行動することを説いている。そうすれば「氣血和順にして筋骨の病」が生じることはないと述べられている。沢庵の『医説』でも、天地と身体とを入れ子の器に喩えた上で、季節の変化の規則性を身の内の変化の規則性にあてはめて説明する。

版、p.488.

¹⁹ 精液の排出される穴。

²⁰ 貝原益軒『養生訓』p.110. 牛山『老人必用養草』では「七竅の内耳のみ氣の出入りなきに似たれども、これもをのづから出入りあり」とされ、益軒『養生訓』では、「只耳は氣の出入りなし。然れども久しくきけば、神をそこなふ」とされている。

²¹ 曲直瀬玄朔『延壽撮要』（『漢方医学書集成』名著出版、1979、p.484.）

人ハ、天地ノ内ノ小天地也。天地ヲチイサクツクリタル物也。タトヘバ九ツイレコノマルキ器ノゴトシ。大 小ハワカレ共、器ハ同ジテ、ソトヲマハセハ、内トモ ニマハルゴトク、人ノ身ハチイサケレド、天地ニカハル事ナクシテ、天地ガメクレバ人ノ身ノウチモ春夏秋冬ノゴトク²²。

外の天地の回りが季節の変化であり、それに対応するように身の内も春夏秋冬になると述べている。一年を通じての気候の変化は気の流れの規則性であり、季節の養生、天候や気象に応じた養生が提示されるのは、『延壽撮要』に限ることなく、近世の養生書において散見できる²³。例えば名古屋玄醫『養生主論』には、「四季の身の持やう」の項が立てられ、それぞれの季節と気の有りようが言及されている。また、天の気より生じる風寒暑湿燥熱への対処もしばしば語られる。天地の気の流れとの対応において、養生の具体的な方法の枠組みができているともいえる。養生の術は複数あるが、それを貫いている気のありようはいかなる状態であるべきか。一言でいえば、それは滞りのない気の流れの順調さである。17世紀前半の沢庵の『医説』及び『骨董録』では、どちらかといえば「気を滞らせないこと」が勧められており、18世紀前半の貝原益軒『養生訓』では、「気をめぐらす」ことが強調されている²⁴。『骨董録』は、「夫萬物は、天地の病也」²⁵と、その冒頭で天地万物は天地の病であると述べる。「人の世に生ず(ママ)るも、陰陽交て後生ず。是も天地廣大の内の病也」²⁶。「病といつは、陰陽雜り、清濁混じて、氣ふさかりとぢたる所より生する物也」²⁷。病が無い状態とは、「氣ふさがりとぢたる所」がないことであり、気の滞りのないことになる。「只無病といつは、氣の順する名也。病といつは氣の順せさることばなりと心得たらんは、養生の本たるべし」²⁸。天地万物が病であるという理解は示されていないが、病が気から生じるという見方

²² 『医説』 p.5.

²³ こうした季節に応じた養生という枠組みは19世紀後半にまで残り、例えば『民間四季養生心得』（『近代日本養生論・衛生論集成第2巻』大空社、1992 所収）は、解剖学や生理学を基礎とした内容でありながらも、それを季節に応じて具体的方法を記述している。

²⁴ 栗山は、気をめぐらすことを強調する18世紀前半の貝原益軒『養生訓』との違いを指摘し、近世の貨幣経済の進展の背景をみる（栗山茂久「肩こり考え」山田・栗山共編『歴史の中の病と医学』思文閣出版、1997、pp.50-52）。確かに、両者の違いに養生をめぐる社会的コンテクストを、指摘することが可能である。貝原益軒の『養生訓』における「気をめぐらすこと」については、天地との対応関係というコスモロジカルなものだけではなく、貨幣経済を背景にした食文化や医療のあり方など、その社会的コンテクストによって生み出されていることが、示されているように思われる。

²⁵ 『骨董録』 p.1.

²⁶ 同書、p.2.

²⁷ 『骨董録』 p.2.

²⁸ 同書、p.8.

は、貝原益軒『養生訓』も同様である。「百病は皆気より生ず。病とは気がやむ也。故に養生の道は気を調ふるにあり。調ふるは気を和らげ、平らにする也」²⁹。気そのものは形がないゆえに病むことはないが、滞りの場の肉血臓腑が病むという。『骨董録』は次のように述べる。

氣の病むという事はなし。氣は形なし、やむへきようなし。血は形ある故にやむ也。血肉一ツなり。氣が血をやまする也。氣がめぐらずして、一處にとゝこほりふさかりて、めくらさる所の血肉骨ともに病をなす也。氣はやますして、血か氣をやますなり³⁰。

同様な内容が『医説』でも述べられている。

諸病トモニ氣也。然トモ、氣ハカタチナキ物ナレバ、ヤムヘキヤウナシ。シカルニヨリ、氣トトコホレバ、ソノト、コホリタル所ノ肉血臓腑ガヤムナリ。柳生ノ兵法ニ病ト云事アリ。人ノ身ノ病モ同事也。ト、マルヲ病ト云也³¹

全身に偏りなく、気がめぐるとき、病は生じない。続けて、沢庵は述べる。「氣が總身ニノビテト、コホリモナケレハ、病ハナキ也。…氣ノト、コホリタル事ナケレハ、一切病ハナキ物也」³²。冷たい物を食して胃腸が痛むのは、気のとどまりであると説明される。「冷食によりて腹いたむをは、食傷といへとも、冷食によりて氣、腸胃にとどまりて氣痛也」³³。現在であれば風邪といわれる風病についても、風を契機とした気の変化によって生じた病だと説明する。

百病氣にこゆる事なし。風病とはいへと、風にてはなし。風によりて氣かやむを風に因て出たるにより、風病とは云也。風が膚を吹によりて、表の氣内へあつまり、内に薰蒸して、上りて頭痛し、腰脇へさしこみ、のどへとき上り、所々いたみ、痰胸にあへき様々ある、是を風證と云。皆氣の内にあつまりてなす病也³⁴。

²⁹ 『養生訓』 p.56.

³⁰ 『骨董録』 p.26.

²⁵ 『医説』 p.28.

³² 同書、pp.28-29.

³³ 『骨董録』 p.27.

³⁴ 同書、p.26

外六気（風・寒・暑・湿・燥・熱）という天地の気のありようは、人の身にも影響を与え病に至らせることもあるが、この場合も身の内の気のめぐりをふさいで臓腑を患うためだという。「外六気ニアタレバ、内ノ気フサガリ、内ニセマツテ臓腑ワツラウ也。気ハカタチナキ物ナレバ、ワズラフトイフ事ナシ」³⁵。

沢庵は気と心の関係も説明する。気は揺れ動きがちでどこかへ出て行こうとするものである。その気を心でしずめるようにと沢庵は言う。心が気に乗ってしまうと、あらゆる方向へいく気に従って悪事をしてしまう。逆に心に気を乗せれば、善道にいくとされる。

心をもつて気を取りしづめて、気につきざる様にするか養生也。心が氣にのれば、悪事をいでかす也。心に氣をのすれば善道にゆく氣はほしいままなる物なり³⁶。

気は心によって制御されるべきものとして提示されている。感情のありようは、身にも不調をもたらすのである。心理的な状態も気と不可分である。喜、怒、驚、憂、思、悲、恐という七情について、次のように説明されている。

七情ノ内、喜ト怒ト驚トノ三ハ、氣ガチツテ、スクナクナル程ニ、アツマリウツスル事ハ、アルマシキ事ナレ共、氣ガヘレハ、氣ノ力ヨハク成テ、メグリ得スシテ、ト、コホル也。憂ト思ト悲ト恐、此四ハ、皆氣アマツマルホトニ、イツレモ氣ノト、コホリノ病ヲヤム也³⁷。

七情のうちの喜、怒、驚の三つの感情は、気を散らせ少なくしてめぐることができず滞らせてしまう。憂思悲恐の四つ感情は、気を集めてしまいめぐることができなくなるというのである。また、身体内の気はそれが減少した場合、めぐるエネルギーが少なくなり滞りやすくなる。本来、気は上方へ向かう性質をもっているが、身体内の気が減少した場合、気はその力が足りず下降する傾向にあり、下部にたまる ことにもなる。「氣ハノボルカ性ナレトモ、ヘリタレバ、力ナクシテ、シモヘシツミコムナリ」³⁸。では、身体内の気の滞りを避ける方法はどのようなものか。沢庵は積極的に気をめぐらすことよりは、減じた気を増す方法を述べる³⁹。もともと気は散じやすく、そのために減少

³⁵ 『医説』 p.30.

³⁶ 『骨董録』 p.43.

³⁷ 『医説』 p.29.

³⁸ 同書、p.31 頁。また同様の記述は、『骨董録』 p.36 にもある。

³⁹ 註 22 に同じ。

しがちだと述べる。気が減少して力が足りずめぐることが難しくなっているのであるから、減じた気を増すことが求められるのである。減じた気を増す方法としては、基本的には静かにして何もしないことを薦める。「氣は萬事にちるものなる故に、へりやすし。しかれば氣はしづかなるをもつて養ふ物也」⁴⁰。気を集める方法としては、次のように述べる。「久ク遠見スレハ、氣ガヘル也。身ヲク、メテネレハ、氣ノチリタルガアツマル也」⁴¹。「へリツキタル氣ヲ、アツメタスクルニハ、クラキ所へ入、少ノ間、トロトロト、マトロミテ、ヤカテオクレハ、タスカル也」⁴²。気を集めるためには、身を小さくして横になる、薄暗い場所にはいって微睡むことである。そうすれば、助けになるという。

第2節 陰陽五行と身体

第1項 陰陽と身体

気は、宇宙においてあらゆる現象をもたらすエネルギーを含んだ流体であるが、それだけでは茫漠としたものに過ぎず、そこには運行の規則がある。それが陰陽であり五行である⁴³。流体である気の最初の限定が陰と陽であり、それは陽である過剰と、陰である不足の状態をあらわす。医学的な議論においては、陰と陽は寒熱と捉えられることが多いが、それは熱の不足と過剰でもある⁴⁴。沢庵の『骨董録』では、「陰陽は寒熱の二なり」⁴⁵というように寒熱=陰陽とされており、また「寒熱かたゆきなき様に食するが養生也」⁴⁶と飲食に寒熱の概念が適用されてもいる。養生論全般に関していうと、陰陽という表現を用いては、万物が生じる根本的な営みや、また季節のありようを示す場合が多い。万物が生じる根本的な営みとしての陰陽とは、陰と陽の交わりによって事物が生じるというものである。養生論において登場する「陰陽和合」は、特に夫婦の性的な交わりを指している。『延壽撮要』は「房事篇」の「陰陽和合」の項目の中で、次のように述べる。「夫婦は天地のことし。和合の道なければ。春夏ありて秋冬なきかことし。孤陽獨陰なれば心動して労病となる。又夫婦の交合は子孫を相続せんかため也」⁴⁷。人も含めて生命体が生じることは、陰と陽とが交わることによってもたらされ、病もまたそう

⁴⁰ 『骨董録』 pp.37-38.

⁴¹ 『医説』 p.31.

⁴² 同書、p.30.

⁴³ 運氣論については、山田前掲書、山田慶児『氣の自然像』岩波書店、2002を、また道教および中国の伝統的医学における身体観については、石田秀美『気流れる身体』平河出版社、1985、石田秀美『中国医学思想史』東京大学出版会、1992を参照されたい。

⁴⁴ 山田慶児『氣の自然像』岩波書店、2002、pp.53-54.

⁴⁵ 『骨董録』 p.38.

⁴⁶ 『医説』 p.40.

⁴⁷ 曲直瀬玄朔『延壽撮要』（大塚敬節・矢数道明編『漢方医学書集成6』名著出版、1979、p.496.）

である。『骨董録』も 陽だけでも陰だけでも生じないと述べている。また苔であっても陰陽によるものだとし、男女の交わりにより女が孕むことも陰陽による物事の生成の営みに他ならないと述べる。

こけくきびら
苔菌とても、陰陽のつるみ、水土の變也。皆天地專一ならざる所より出る病也。男女のましはりは陰陽也。…男はすめる氣、女はにごれる血なり。その二まじはれば、清濁混じて氣ふさがり、女の血とゞまりてなかれず、女十月やめり⁴⁸。

物事が生じるとき、そこには陰なるものと陽なるものとの交わりがあるのであり、人の誕生についてもその営みの中において起きると沢庵は述べている。註14の引用においても、天地及び天地と通じる身体の七つの穴は、陰陽の二気が交わってできたとされていた。万物の生成をもたらず陰陽についての記述には、例えば次のようなものがある。

「無物に物の生る事は、陰陽雜り清濁混して、しかふして後、其間に物のかたち生し、事起る物也」⁴⁹事物が存在しない状態から、陰陽の交わりによって万物が生じ、事が起こるといふ。「陰陽一處へあつまる所より、物の生る事、有非ともに道理は同じ。氣專なる時は、病なし。ましはる所に物生する也。獨陽不生獨陰不成」⁵⁰

「一氣」が陰と陽の限定、さらに五行の限定を受けるといふ天地の生成についての話が登場する場合もある。貝原益軒『養生訓』には、天地生成における陰陽についての記述を見つけることができる。

天地の理、陽は一、陰は二也。水は多く火は少し。水はかはきがたく、火は消えやすし。人は陽類にて少なく、禽獸虫魚は陰類にて多し。此故に陽はすくなく陰は多き事、自然の理なり…春夏は陽氣盛なる故に水多生ず。秋冬は陽氣衰える故水すくなく⁵¹

益軒の記述によれば、天地の理においては、そもそも陰が多く陽が少ないという。春夏、秋冬、それぞれ陽氣に関してしか記述されていないが、陰と陽はそれぞれ単独で存在することはないため、陰が作用していないわけではない。人の身においても陰と陽とが巡っている。ただし、陰が多く陽が少ない。少ない陽を盛んにすべきだとされる。

⁴⁸ 『骨董録』 p.7.

⁴⁹ 同書、p.3.

⁵⁰ 同書、p.8.

⁵¹ 貝原益軒『養生訓』 p.61.

「人身は陽常に少なくして貴く、陰つねに多くしていやし。故に陽を貴とんでさかんにすべし。陰をいやしんで抑ふべし」⁵²。沢庵『骨董録』では、気と心との議論をする中で、以下のように「一气」、陰陽、五行についての説明が展開される。

氣と申には思惟分別なき物也。先ず氣いうものをあらはさば、五行是氣也。木にも思慮分別ある物にあらず、火にも分別ある物にあらず、土金水何れも思惟分別なき物也。五行より本をいえば、陰陽なり。陰陽は寒熱の二なり。思惟あるものにあらず、陰陽より本をいへば、即ち氣也⁵³。

ここでは、気は木・火・土・金・水という五行であると説明される。さらに、本をたどると陰陽であり、さらにたどれば天地が未分化である一气の状態であると述べられている。季節と陰陽の関係はどのように把握されるのか。非常に単純化すると、陽の気に支配されるのが春夏であり、陽の気が弱くなるのが秋冬である。『延壽撮要』における春夏および秋冬に関する天のありようの説明は、「陰」と「陽」の用語は用いられていないが、陽の気のありようを示していると思われる。

春夏は天地の気のほりうかひて。草木の花葉も茂盛し。虫獸も飛動す。秋冬は天地の氣くたりしつみて。草木も根にし。鳥獸も巢穴に入る人も其のこつく。春夏は形をも動かす。神氣をもうかはしめ。秋冬は形をも静かにし。神氣をもしつましむへし。かくのこつくあらは。氣血和順にして筋骨の病生すへからず⁵⁴。

春・夏・秋・冬をもたらししている気のありように従うことが、養生となる。ここでいう「形」とは、身体の物理的側面を示したものである。春夏は身体的に活動する時期であり、秋冬は身体的には活動を控えるべきだと述べられている。春・夏・秋・冬それぞれの陽の気のあり方をもう少し詳しく述べているのは、17世紀後半の名古屋玄医『養生主論』である。そこには「四季の身の持やう」の目があるが、季節ごとに示される養生の内容は、陽気のありように基づいている。要約すると次のようになる。春三月は、陽気が上がる時期であり、心持ちも活動的になる。夏三月は、陽気が盛んになるため、一日を大きく構えておけばよいし、仕事などをして緊張感をもつのもよい。秋三月は、天地の気が収斂していくため、自らの気を外に発しないようにすべきである。冬三月は陽気が閉じられた状態にある。気も身も使うことなく、臍の下に気を留めておき、寒気に

⁵² 同書、p.62.

⁵³ 同書、p.60.

⁵⁴ 曲直瀬玄朔『延壽撮要』大塚敬節、矢数道明編『漢方医学書集成6』名著出版、1979、p.484.

あたらないようにすべきである。そうすれば、春夏に病になることは稀である。

第2項 五行と身体

山田の整理によると「五行」の「行」は『行るもの』を意味しており、五行が回るという運動に関わる運動概念であることをしめしている⁵⁵。木・火・土・金・水の五つが、天地に流れ万物を構成する循環性をもつ「元氣」とされるが、それは図1のようになる。気の流れは、木→火→土→金→水→木となり、五つは循環していく。もう少し詳しくいうと、木は燃えると火を生みだす。火は燃えると灰という土を残す。そして土の体積の中から金属が生じる。金属の表面からは凝結して水が生まれる。水によって木が生育する。この五行の循環の説明は、沢庵『骨董録』の中でも行われている。

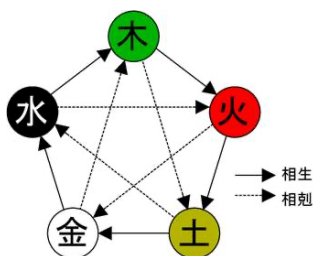


図1 五行における相生・相剋原理

そして五つの気の関係は、移り変わってゆく循環だけではなく相生・相克という五つの気の中の力関係をも孕んでいる。つまり次のようになる。木は火を生じさせる。木は金属によって切られてしまうため、金は木に克つ。金は木が生じさせた火によって溶かされてしまう。火は土を生じさせる。火は水によって消されしまうため、水は火に克つ。水は火が生じさせた土によって堰き止められてしまう。土は金を生じさせる。土に木が根をはってしまうように、木は土に克つ。木は土が生じさせた金属によって切られてしまう。金は水を生じさせる。金は熱=火によって溶かされてしまうのであり、火は金を克つ。金が凝結させて生み出した水により克たれるということである。水は木を育てる。水は土によって堰き止められてしまうので、土は水に克つ。土は水が育てた木によって根をはられてしまう。相克の関係は、母子の喩えを用いて説明される。例えば、火は金を攻撃するが、火は水によって攻撃される。母である金の仇を、生み出した子である水がとるといふものである。この五行の規則は時間にも当てはめられ、五行と季節との対応関係が生まれることにもなる。また五臓や五味の概念は、五行の医学的理論への適用であった。高井伴寛『姪事戒』の記述はこうである。「天の五行（木・火・土・金・水）を稟して人の五臓とするゆへ、肺の臓は金、心の臓は火、脾の臓は土、肝の

⁵⁵ 山田、前掲書、p.54.

臓は木に属し、なかんづく腎の臓は水にして、命分の關る所肝要なり」⁵⁶。つまり、対応関係は、肺一金、腎一水、心一火、肝一木、脾一土である。養生論は、日常生活における心身の良好さのための具体的で実践的なありようを説く性格であるため、精緻な五臓の解説はそれほどなされない。そうした中でも、沢庵『医説』及び『骨董録』は、比較的詳しく五行の規則を養生における適用を試みていると思われる。次節ではそれらを中心にしながら明らかにしてみよう。

第3項 五臓と五行

周知のように、陰陽五行を取り入れた東洋医学では、内臓全体を五臓六腑ととらえる。五臓六腑は物体としての臓器をさすものではなく、「それぞれ異なる流体の宿る場」⁵⁷をさすものと考えてよい。後述するように、五臓には対応する季節や味、感情を持っているのであり、逆にいえばそうした対応関係によって形成されているのが、肝・心・脾・肺・腎と考えることが可能であろう。

<肺>

肺については次のように説明される。

殊ニ肺ハ金ナレハ、金ハ火ニアフテ、トロクル程ニ、肺ハ熱ニテ破ル也。金ハス、シクスレハ、イキヌル也。然ルニヨリテ、人ノ肺ハス、シクシテヤシナフ也⁵⁸。

肺は金であるため、金が火によって溶けてしまうように、肺は熱によって損じる。金が温度を下げれば生来のものになる、よって人の肺も涼しくすれば保養になるという。さらに、金は水を生み出すため、金に対応する肺は水に対応する腎の源であるとされる。肺は腎の母であり、腎は肺から養われる。よって肺を涼しくして養えば、腎が調うべく水を得ていくことになる。

金生水トテ、水ハ金ヨリ出ル物也。…然者、肺ノ臓ハ腎ノ母也。腎臓ハ水ナレハ、肺カラヤシナフ也。肺ハ腎ノ母也。母カルレハ、子ヤルス也。是故ニ、肺ヲス、シメ、火ニコガサレヌ様ニヤシナヘバ、腎水ヲエテイクル也⁵⁴。

<腎>

「腎は五臓の本、脾は滋養の源也」⁵⁹とされるように、腎は脾胃とともに養生論にお

⁵⁶ 高井伴寛『姪事戒』三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979、p.317.

⁵⁷ 石田秀美『気ながれる身体』平河出版社、1987、p.63.

⁵⁸ 『医説』p.9.

⁵⁹ 貝原益軒『養生訓』p.100.

いて言及されることの多い臓腑である。「腎が五臓の守り」であるためである。

「腎氣を動かす」というのは、腎に精水として蓄えられている精氣を出させることである。養生における房事の重要性はここから来ていた。

素問に、腎は五臓の守なりといへり、しかれば養生の道は腎を大事にすべし、腎を補事、補薬をもちゆとも、つかひへらせばかひなく、只補薬をたのみにせずして、氣をもらぬようよふに慎み、腎氣を治うごかすべからず、若時より男女の慾深して、いまだ氣の不満さきに、はやく色に染、氣を耗たる人は、生質たくましくても、下部の「元氣」すくなく、五臓のまもりうすく、身よわくして諸病おこり安し⁶⁰。

腎は、人の身における水を管理する根幹的な機能である。『医説』では次のように説明される。

腎ハ人ノ根也。根カレテ木ノ枝葉ミナツクルカコトシ。腎ハ水ナレハ、ウルホヒト云物ツキテハ、惣身ノ立ベキヤウナシ。天地モ水ナクテハ、萬物ガ何トシテ生成スベキゾ。腎ハ天地ノ水也。壽ナカ、ラントオモハズ、腎ヲツクスヘカラズ⁶¹。

腎は水であるから、それが尽きてしまえば全身が弱ってしまう。天地に水がなければ万物は生成できないようにである、と説明されている。長寿を願うならば、腎（の水）を尽くしてはいけないことになる。『妊事戒』も、命と腎水を火と油に喩えている。油が費えれば火が消えるように、「腎水」がつかれば命も尽きるという。

腎の臓は水にして、命分の関わる所肝要なり、たとへば高き秃山には、樹木なく吸昇す水氣なきがゆへに、土乾燥、火亢燃、人も腎水涸渴すれば心の火亢なり、又人の腎水は、燈器に盛る油のごとく、人の命は點じたる火のごとし⁶²。

<肝>

腎を母として生み出されるのは、肝である。「肝木ハ、腎水ヲ母トス。水生木トテ、水ガ木ヲウム也」⁶³。腎の水が少なくなれば、肝に異変が生じる。「腎スレバ、肝火ヲオ

⁶⁰ 本井了承『長命衛生論』p.270.

⁶¹ 同書 p.21.

⁶² 高井伴寛『妊事戒』（三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979、p.317.）

⁶³ 『医説』p.16.

サヘカネテ、熱サマシカタキ也」⁶⁴。腎の水 が少なくなって、肝が熱をもってしまふと、今度は肝から生み出された心が病むことになってしまう。「腎水ツキ、カハキテ、肝木タカフリ、心火サカンニ成テヤムハカリ也」⁶⁵。

<心>

肝一木から生み出されるのは、木が火になって燃えるように心一火である。火である心が虚ろになれば、肝の臓が補われることになる。燃え上がる炎が小さければ、必要な木は少なくすむようなものである。「心臓ハ火也。火ハ木ヨリ出ル物也。木ハ火ノ母也。心ノ臓スレバ、肝ノ臓ヲ補也。肝ハ木也」⁶⁶。

<脾>

『医説』では、脾については、木→火→土→金→水→（木）の循環を変形させて捉えられている。脾臓は土であるが、土は他の木、火、金、水の四つを生じさせるものであり、四つの木、火、金、水は土に収まっていくとされる。

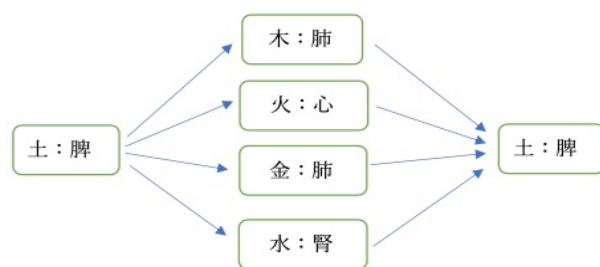


図2 『医説』における脾と肺・心・肝・腎の関係

「脾ハ右ノ腹ニアリ。四季ニハ土用ニトル、土也。木火金水ノ四モ土ヨリ出テ、又土ニオサマルニヨリテ」⁶⁷。脾の機能は胃と一体となって、他の臓を養うことである。五臓すべてに関わるのが脾胃であり、五臓が問題ない状態であっても、脾胃を損じてしまうと、死にいたってしまう。

五臓モ脾カラヤシナヒヲウケネハ、四臓ハタ、レヌ也。…胃ハ脾ノ臓ノ腑ナリ。胃ハ

⁶⁴ 同書、p.17.

⁶⁵ 同書、p.17.

⁶⁶ 同書、p.15.

⁶⁷ 同書、p.21.

ノミクフ物ヲウケテ、其 五味ノ氣ヲ脾ノ臟ヘワタセハ、四臟ヘクバシヤシナフ 也。
脾胃ヤフレヌレハ、五臟タシヤカニシテモ、死スル也⁶⁸。

飲食が養生の最大のテーマであることは、この脾胃の重要性に由来する。このことは、近代医学的な知識が養生に導入されるまで続いているようである。腎および脾胃以外の肺、心、肝よりも、脾胃を養うことを勧める記述がはるかに多い。『養生訓』は、人の身は気のめぐりによってその生を保っているが、気を取り入れるのは飲食によってである、と述べる。そのため、飲食が「生命の養い」のであり、その飲食から気を受けとる脾胃が重要になってくる。

人の身は元気を天地にうけて生ずれ共、飲食の養なければ、元氣うゑて命をたもちがたし。元氣は生命の本也。飲食は生命の養い也。…養生の道は、先脾胃を調るを要とす⁶⁹。

『養生訓』と同時期の、問答形式で構成された芝田祐祥『人養問答』では、食については、その人の脾胃の強さによると述べる。「客問て云、食餌はいかやうにして宜敷や、答ていふ、其人の脾胃の虚實によるべし」⁷⁰。『長命衛生論』も五臓のうちの脾胃の重要性を述べている。

食養生は脾胃の傷ざるよふに、心がけるがよろし…五臓のうち、脾胃が生元也、一切の食脾胃へ受て消化、その精液を頭頂手足までも運て、元氣と成、脾胃は食おとければ傷て消化悪、運化滞、元氣とはならず⁷¹。

脾胃において飲食からエネルギーである気を獲得して、身体全体へとめぐることになる。ここでは食べ過ぎると、消化が悪く滞りが生じて、身体をめぐらぬ「元氣」になりえないのである。そのため、脾胃を損なわない飲食が重要だったのである。飲食についての養生のあり方は、「惣じて脾胃のすき好むものは補となる」⁷²というように、脾胃が好むかどうか基準ともなる。貝原益軒『養生訓』は、「脾胃の好む十一種」、「脾胃の

⁶⁸ 同書、p.22. 脾が他の四つの臓を保つ役割をすることは、別の箇所にも述べている。「脾の腑は胃の腑の下にありて、五味の氣をうけて胃をたすけ、五臓へくばる役也」『医説』p.3.

⁶⁹ 貝原益軒『養生訓』p.64.

⁷⁰ 芝田祐祥『人養問答』（三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979、p.56.）

⁷¹ 本井了承『長命衛生論』p.277.

⁷² 同書、p.277.

嫌う十三種」の食物を提示している⁷³。

第4項 五臓との対応

五臓は、季節、五味、そして感情にも対応する。なお、五行と季節、五味、五臓、五志との対応関係を表したものが表2-1である⁷⁴。まず、季節との対応は、肝—春、心—夏、脾—土用、肺—秋、腎—冬である。

春夏秋冬
肝心脾腎ハ四臓ナリ。土用ハ脾ノ臓ニテ、四季ノ間々ニハザマリ、一年ニ四度メグレバ、人ノ身ノ内ニテモ、四ノ中ニアリテ四臓ヲカクル也⁷⁵。

表2-1 五行との対応関係

五行	木	火	土	金	水
五季	春	夏	土用	秋	冬
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五志	怒	喜	思	憂	恐

五臓は示されていないが、四季と五行の関係を示した図が載せられている。

⁷³ 貝原益軒『養生訓』p.76. 好むものは、「あたたかなる物、やはらかなる物、よく熟したる物、ねばりなき物、味うすくかろき物、にえばなの新に熟したる物、新しき物、香よき物、性平和なる物、五味の偏ならざる物」であり、生しき物、冷なる物、こはき物、ねばる物、けがらはしく清かざる物、くさき物、煮ていまだ熟せざる物、煮過してにえばなを失える物、煮て久しくなるもの、菓のいまだ熟せざる物、ふるくして正味を失へる物、五味の偏なる物、あぶら多くして味おもきもの」。ほぼ同様の内容が、『老人必用養草』にも登場している。

⁷⁴ 沢庵『医説』及び『骨董録』においては、五臓、五季そして五味が五行に対応させられているため、筆者が五行と、五臓、五季、五味、そして五志との対応関係を表2-1にした。分類原理としての五行は、古代中国に由来する医学理論に適用されてきたため、こうした対応関係の一覧表は理解のためによく示されるものである。

⁷⁵ 『医説』p.7.

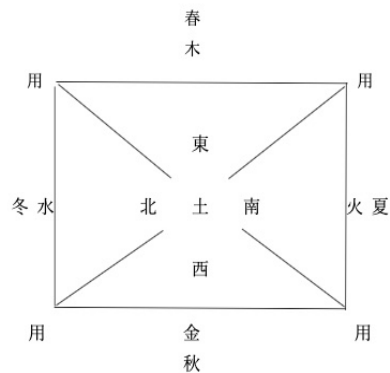


図3 『医説』における五行と季節の関係図

『医説』の中の肝に関する説明からみていこう。

肝ノ臓ハ腹ノ左ノ方ニアリ、春ノ位ナリ。陽氣ノハシメウゴキハジムル所也。オビヘオドロク事ハ、肝ノ臓ノワザナリ。オビヘオドロクハ、肝ノ病也。人ノ臆病ナルモ、肝ノ臓、心ノ臓ノヨハキ故也。心ノ臓ハ、肝ノ子也。心ノ臓ハ夏ナリ。肝ノ臓ハ春ハレハ、春（木）カラシテ夏（火）トウツル也⁷⁶。

肝は、腹部の左の方に位置づいていて、それは春の位置だという。ここで陽気が動きはじめる。天地における気の流れのありようが結果として、季節を生成するが、気の動きのはじまりが、また春という季節の始まりに対応している。肝は五行の木に対応しているので、木から火へと移るように、火に対応する心に移っていく。春の次は夏であるため心は夏に対応している。脾は、春・夏・秋・冬の間それぞれに入れられる18日ずつの土用に対応するとされる。これは前述したように、脾が、肝、心、肺、腎の四つの臓との間で循環的な気の流れをつくることと同様な仕組である。

脾ハ右ノ腹ニアリ。四季ニハ土用ニトル、土也。木火金水ノ四モ土ヨリ出テ、又土ニオサマルニヨリテ、春七十二日ニテツクレハ、十八日土用ガアリテ、夏（火）此土ヨリウケツク。又夏七十二日ノ終モ同シ。秋冬春ノ間々モ皆如此⁷⁷。

五臓はまた、酸・苦・甘・辛・鹹の五味に対応する。五味もまた五行の原理を食品に適応して分類されたものであるが、五味が身体に取り入れられるのは、言うまでもなく飲

⁷⁶ 『医説』 p.16.

⁷⁷ 『医説』 p.22.

食においてである。飲食物は口から胃の腑に届きすぐに脾へ移られる。五味すべてが脾に集まり、そこで五味にわけられ、五臓それぞれに応じた五味が送られることになる。肺には辛が、腎には鹹が、肝には酸が、心には苦がそれぞれ送られる。残った甘は脾に留まったままである。沢庵『医説』の記述は次のようになっている。

五味トモニ胃ノ腑ニ直ニ入テ…胃ノ腑ハ瓶ノコトクニ ナリテ食物ヲムシトロカシテ、脾ノ臓ヘ五味ノ氣ヲノボラスレバ、脾ノ臓ガ請取テ、辛ヲハ肺ヘ渡シ、酸ヲハ肝ヘ渡シ、鹹ヲハ腎ヘ渡シ、苦ヲハ心ヘ渡シ、甘ヲハ脾ニトトル也⁷⁸。

五味は季節にも対応することになる。季節に対応した五味が示されている箇所を『骨董録』から引いてみよう。

四季の本味あり。春は酸。夏は苦。春をなぜに酸とはしたそ、春は暖氣也。物の味、暖氣によりて酸くなる。夏は火也。火にこがせば、砂糖甘草もにがく成る也。秋は辛。冬は鹹。秋は散氣也、辛はちらす性也。冬はなせに鹹と云ぞ、冬は水也。天下の水、海に入て鹹くなる。心肝肺脾の四臓ともに、水なきことあたはざれとも、皆腎にあつまりて、しははゆき事海水のとし⁷⁹。

『骨董録』でのそれぞれの対応関係は、春—酸、夏—苦、秋—辛、冬—鹹となる。先の五臓と季節との対応関係をさらに加えてみると、次のようになるだろう。

春—酸—肝
夏—苦—心
秋—辛—肺
冬—鹹—腎

春・夏・秋・冬の間18日間に対応する土用は、すべての季節に通じる。つまり、春→土用→夏→土用→秋→土用→冬→土用と変化するわけである。脾の機能は胃と一体となって、他の臓を養うのは、脾がすべての季節に通じる土用に対応しているからである。五臓はまた精神的なものとも結びついている。喜、怒、憂、思、悲、恐、驚の七情は、五臓および心包絡、膽をつかさどるとされる。精神的なありようも、また気によっ

⁷⁸ 『医説』 p.2.

⁷⁹ 『骨董録』 p.17.

て把握されるのである。七情も気のありかたの現れでもあり、かつ気の動きをもたらすものでもある。五臓についての言及がなされなくとも、養生論において心の持ちようや「和合和順」が求められるのは、こうした身体把握に通じている。では感情は、気の流れにいかにか作用するのか。沢庵『骨董録』は次のように述べている。「喜も過れば、正氣ちつて虚耗の病をなす。怒驚いつれも此三は、七情の内にては、正氣をちらして虚の病をなす」⁸⁰。喜び、怒り、驚きの三つは、身体内の気を散らして虚ろな状態にしてしまう。養生においては気のめぐりが求められ、気が分散してしまつては順調にはめぐることができないのであり、結果として「虚の病」となるのである。憂い、思い、悲しみ、恐れに感情に関してはどうか。「物うれひし、物おもひし、かなしみ、おそれる、此四つは、何れも気むすほれ、血とじて、鬱の病をなす」⁸¹。憂い、思い、悲しみ、恐れは、「気を凝縮させ、気と結びついている血の流れを閉じ鬱した状態にしてしまい、「鬱の病」をつくることになる。貝原益軒も最古の中国医書であり三大医書の一つである『黄帝内経素問』を引いて次のように述べている。「怒れば気上る、喜ばば気緩まる。悲しめば気消ゆ。恐るれば気めぐらず。寒ければ気とづ。暑ければ気泄る。驚けば気乱る。勞すれば気へる。思へば気結る」⁸²といへり。沢庵と益軒の記述から、感情と気の流れのありようを図式化すると次のようになる。

感情 気の流れ

喜 → 散る、緩む
怒 → 散る、上る
驚 → 散らす、乱れ
憂 → 凝縮、
思 → 凝縮、詰まる
悲 → 凝縮、消える
恐 → 凝縮、めぐらず

「七情」と表される七つの感情と五臓との対応関係はどのようになるか。香月牛山『養老必用養草』における喜と心の対応を見てみよう。喜びは心を楽しませるようであるが、過ぎると逆に元気をへらすことにもなる。喜は（五臓の）心をやぶり、気を緩ませてしまうことを、『黄帝内経素問』からの記述に言及して述べられている。

⁸⁰ 同書、p.8.

⁸¹ 同書、p.9.

⁸² 貝原益軒『養生訓』p.56.

喜の情は心の主る所なり…みだりに笑ひののしりなどする事は、その時は心を楽しむに似たれどもかへりてとぼしき元気をへらす、素門に喜ときは心を傷ると、又喜ときは気緩まるといへり⁸³。

『人養問答』における感情と五臓との対応は次のように記述されている。

怒しげければ肝氣たかぶり脾土をし、思慮多ければ脾を傷り腎水衰へ、憂悲多ければ肺を傷り、恐る事ふかければ腎をやぶりて病を生ず、喜びわらふ事しげければ心火たかぶり⁸⁴。

他の箇所でも「怒の情は肝の主る所なり」⁸⁵と述べてられているように、怒りは肝に対応する。肝を傷けるため、怒はおさえることが求められる。貝原益軒『養生訓』にも、「怒をおさえて肝氣を養ふ」⁸⁶と登場する。憂いは肺に対応する。「憂の情は肺の主る所なり…憂ては肺を傷る、又憂るときは気聚るといへり」⁸⁷。沢庵『骨董録』同様、憂いは、一所に「気を集めるものであり、そのため気が滞りがちとなるとされている。思は脾に関わる。『老人必用養草』の記述はこうである。「思の情は脾の主る所なり、年老いては氣とぼし、物を思慮する事よろしからず、素門にも思ときは気詰るといへり」⁸⁸。思は脾に対応し、気を取縮させてしまうとされる。脾は五味をほかの臓腑へ配る役割をもつため、「食事思慮すれば、食消しがたし」⁸⁹とされ、食事の際に思をめぐらすことは消化に良くないことになる。悲は心包絡に対応する⁹⁰。「悲の情は心 絡に主る所なり、年老ては氣弱くして憂にだにも堪がたし、悲はまた憂よりも氣をけづる事倍せり」⁹¹。悲は憂よりも氣を消耗させてしまうことが多いとされている。「恐の情は腎の主る所なり」。恐れは腎に対応する。「驚の情は膽の主る所なり」驚きは膽に対応する。これまで確認してきた感情と臓腑の対応関係を図式化すると次のようになる。

⁸³ 牛山『老人必用養草』pp.65-66.

⁸⁴ 芝田祐祥『人養問答』（三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979、p.55.）

⁸⁵ 同書、p.66.

⁸⁶ 貝原益軒『養生訓』p.59.

⁸⁷ 牛山『老人必用養草』p.67.

⁸⁸ 同書、p.68.

⁸⁹ 曲直瀬道三『延壽撮要』p.8.

⁹⁰ 心包絡は、中医学独特の臓腑である。「心包絡は心臓を保護し、その代役として邪気を受けとめるもの」とされる。石田前掲書 p.62.

⁹¹ 牛山『老人必用養草』p.68.

感情臓腑

喜	→	心
怒	→	肝
驚	→	膽
憂	→	肺
思	→	脾
悲	→	心包絡
恐	→	腎

近世養生論において陰陽・五行の規則が適用された季節、五味、五臓、七情の把握は、その正確性はともかくとして、気の順調なめぐりを目指す養生にとって前提となるものだった。ただし付け加えておくと、養生には運氣論における陰陽五行の機序の説明は、実はそれほど必要なかった⁹²。というのは、とくに18世紀以降は、朱子学や道教といった中国思想の素養を身につけた一部の知識人や有力武士階層に限定されることなく、現実的な広がりとは別に、一般の人々に養生論の知識と実践が広がることを望まれたからである。養生書は日常実践的な生活規範の書であった。そうした書物においては、陰陽五行の気の運行についての詳しい説明は不用であり、具体的な方法を説く方が望ましかった。しかし、それでも養生が気を養い巡らすことであることには違いなかった。季節ごとの対処や心の持ちようが、養生において可能なのは、万物を生成する気が身体をめぐるという前提ゆえのことだった。

⁹² このことは、同時代の医学の動向も考慮に入れる必要があるが、ここでの課題を超えているため、指摘するにとどめておきたい。

第III章 慾と身体の秩序化

本章では、18世紀から19世紀中頃までの、具体的には貝原益軒の『養生訓』(1713)から水野澤斎の『養生辨後編』(1851)までの養生論における身体の認識的付置を、「慾」¹の概念から照射する。養生は、身体内に気を満ちさせめぐらすことを目指すが、気を減少させる慾、気のめぐりを妨げる慾、自己抑制の対象としての慾は、18世紀前半を境として頻繁に語られるようになったものである。特に益軒『養生訓』に顕著であるが、それは近世における経済的進展を反映した「慾」に対する対応が養生に求められ、慾と気が関連づけられて語られ始めたということである。近世養生論は、啓蒙的な医学及び医療情報を内容とするだけでなく、17世紀後半以降、身の処し方を説く日常実践道徳論としても展開されている。「慾」を孕む身体が見出されたことは、慾を統御すべく身体の秩序化をもたらすことになった。

第1節 慾を孕む

第1項 身を損なうものとしての慾

気の充満と循環を目指す養生は、身体内の気を減らしたり、滞らせたりするものを戒める。その代表が慾と外邪であった。貝原益軒の『養生訓』では、いくつかの慾を総称して「内慾」という表現が使用されている。養生にとって、慾は抑制されるべきものとして登場することが多い。

養生の術は、先わが身をそこなふ物を去るべし。身をそこなふ物は、内慾と外邪なり。内慾とは飲食の慾、好色の慾、睡の慾、言語をほしむままにするの慾と、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七情の慾を云。外邪とは天の四気なり、風・寒・暑・湿を云。内慾をこらゑて、すくなくし、外邪をおそれてふせぐ。是を以(て)元氣そこなわず、病なくして天年を永くたもつべし。凡(そ)養生の道は、内慾をこらゆるを以(て)本とす。本をつとむれば、元氣つよくして外邪おかさず。内慾をつつしまずして、元氣よはければ、外邪にやぶられやすくして、大病となり天命をたもたず²。

¹ 本研究では、「欲」ではなく「慾」を用いる。「慾(欲)」は、身体内の気を減少させ、そのめぐりを滞らせるものとして登場している。こうした気との関わりにおいて「慾(欲)」が捉えられることは、歴史的なことであるため、現在一般的に使用される「欲」ではなく、近世養生論において使用頻度の高い「慾」を使用した。

² 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1969、pp.25-26。(以下、貝原益軒『養生訓』とする。)

ここで述べられているように、(内) 慾は、飲食の慾、好色・房事の慾、睡りの慾、言語の慾、喜び・怒り・憂い・思い・悲しみ・恐れ・驚きといった感情的なものの慾である。外邪は、風・寒・暑・湿という四つの天の気のありようである。養生の言説は、この慾と外邪とにいかに対処するかを説いた。激しい感情は、本源的な気のありようである「元氣」を弱めて身を損なわせ、病をもたらすというように、気は精神的側面と身体的側面とを不可分に結びつけている。慾にまかせた自己の行為や行動は、気の流れに不調をもたらし、ひいては病を生じさせる。慾にまかせた飲食は、気が養われる脾胃を傷つけ、身を衰えさせてしまうことになる。身体をめぐる気は、脾胃において飲食によって養われるため、飲食は養生において重要な位置を占める。慾にまかせた過食や美食が戒められ、その慾をこらえ慎むことが求められた。好色・房事の慾は、飲食の慾とともに養生において戒められる主要なものである。好色・房事の慾が問題となるのは、「腎は五臓の本」というような腎の重要性から来ていた。腎は先天的な精気と呼ばれる気が宿る空間とされ、全身の気を管理・調節するものとされる³。そのため、その精気をみだりに費やしてしまうこと、つまり好色・房事という色慾におぼれることは好ましくないのである。むやみに気を動かせば、全身の気めぐりやバランスが崩れやすくなるのであり、腎の機能をもたらす腎の気を保つことが説かれた。睡りの慾の戒めは、久しく睡れば気が停滞し、睡りを少なくすれば気めぐりがよくなるという考え方から来ている。また、気は言葉とともに口から抜け出ていくとされ、言葉を発することも気の満ち足りた状態を妨げるものとされた。この言葉を発すること、しゃべりすぎることが、言語をほしいままにする慾というものである。激しすぎる感情が戒められるのは、心のありようが気のありようを左右するからであった。そして、季節や天候に応じた養生の方法が求められるのは、外邪への対処でもあった。天地をめぐる気の乱れや気の流れの変化は、身体の気めぐりと連動する。そのため、天地の気のありようが変化する、季節の変わり目や天候に特に配慮が必要なのであり、風・寒・暑・湿は外部から身体に攻撃を与えるものとされ、それら外邪を畏れることが求められた。

第2項 慾の増大

前項で述べた養生における慾と気の関係は、主に18世紀以降に語られている。それ以前の養生の言説においては、16世紀最末期の曲直瀬玄朔の『延壽撮要』(1599)が「養生の道ひろくいへば千言万句、約していへば唯是三事のみ、神気を養ひ、色慾を遠ざけ、

³ 詳しくは、石田秀実『気流れる身体』平河出版社、1987、特に第一章を参照。

飲食を節するなり」⁴というように、慾は基本的に好色・房事の慾のみを指していた。18世紀から19世紀中頃の養生の言説の中で、その抑制や対応が求められる慾は、好色・房事の慾はもちろん、飲食の慾、飲酒の慾、睡りの慾、言語を用いることの慾、感情の高ぶりなどであるが、これらはかつて慾という概念で把握されていなかった。しかし、代表的養生書とされる貝原益軒の『養生訓』や香月牛山『老人必用養草』(1716)では、好色・房事以外の慾も登場しており、さらにこれら二つの養生書は、外邪よりも慾への対処について多く語っている。唐初の有名な医家である孫思邈の『千金方』に基づく貝原益軒の『養生訓』中の議論には、慾の觀念の増大がよくあらわれている。貝原益軒の『養生訓』は、慾を少なくすることが養生の要訣だとし、そのための項目を列挙していく。

養生の要訣一あり。要訣とはかんようなる口伝也。養生に志あらん人は、これを知りて守るべし。其要訣は少の一字なり。少とは万の事皆すくなくして多くせざるを云。すべてつづまやかに、いはば、慾をすくなくするを云…およそ慾多きのもりは、身をそこなひ命を失ふ。慾をすくなくすれば、身をやしなひ命をのぶ。慾をすくなくするに、その目録十二あり。十二少と名づく。必(ず)是を守るべし。食をすくなくし、飲ものをすくなくし、五味の偏をすくなくし、色慾をすくなくし、言語をすくなくし、事をすくなくし、怒をすくなくし、憂をすくなくし、悲をすくなくし、思をすくなくし、臥事をすくなくすべし、…十二にかぎらず何事もわざと欲とをすくなくすべし。…孫思邈が千金方にも、養生の十二少をいへり。其意同じ。目録は是と同じからず。右にいへる十二少は、今の時宜にかなへるなり⁵。

挙げられている項目は十一にしかならないのではあるが、とにかく、益軒は慾を少なくする方法として孫思邈の『千金方』の十二少を引いてきており、挙げられた十一の項目は少なくするべき「慾」という表現に変えて捉えられている⁶。かつて慾は好色・房事をほし

⁴ 曲直瀬玄朔『延壽撮要』(1599) 出版科学総合研究所、1976、p.3.

⁵ 貝原、前掲書、pp.57-58.

⁶ この孫思邈『千金方』に登場する少なくするべき十二の項目に基づく議論の原文は、「攝生者少思少念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少事」(孫思邈『新離真人千金方』篠原孝市ほか編『新離真人千金方 宋版真本千金方』(東洋医学善本叢書第十二冊) オリエン特出版、1989.p.835.) となっている。この十二少に関しては香月牛山『老人必用養草』においても登場しているが、そこでは『千金方』の原文に従い、思、念、慾、事、語、笑、愁、樂、喜、怒、好事、惡むことが挙げられており、慾は十二の項目の中の一つである。また、貝原益軒の『養生訓』ではこの十二の項目中の変更がみられるが、このことについて藜谷

いままにすることを指したが、益軒が挙げた項目中の「色慾」は、いくつかの慾の中の一つとして扱われているのである。慾の増大は、日常生活の様々な場面における行為の中に、少なくすべき、慎むべき慾なるものが見出されたということである。慾への対処は、養生にとってまさに「養生の要訣」なのであり、頻繁に語られるものとなる。例えば、香月牛山の『老人必用養草』は、「第一老ては氣をやしなふ事をするべし…私慾をさりて元氣を養ふべし、慾をさらずしてなんぞ氣を養ふの術あらんや」⁷と述べる。小川颯道の『養生囊』(1773)は、「山中の人は人のまじはりすくなく、しづかにして元氣をへらさず、萬ともしく不自由なる故おのづから欲すくなし、殊魚類まれにして肉にあかず、是山中の人命ながき故なり」⁸とし、慾の少なさと魚類などの肉類の摂取の少なさを長命の理由とする。三浦梅園の『養生訓』(1778)は、昔の人が長寿壮健であり今の世の人がそうでないのは、今の世の人が慾をきわめているためだという。

昔の人は長寿壮健にして、今の世の人の多病不壽なるも、天地かく異なるにはあらず、…美味調膳に腸を腐し、紅粉青嫁に姓をきり、只世を安樂世界に住し、自由自在に慾を極むる故、人壽に古今の別をなせり⁹。

貝原益軒の『養生訓』以後の養生の言説は、飲酒・飲食、睡眠、好色・房事、言語の使用、感情の発露などを自らの身体の内から引き起こす慾への対処を多く語っていく。自己の身体の内にある慾の統御が、気の減少や滞りという身体の不調を防ぎ、延命をもたらすのである。18世紀以降の養生の言説では、こうした気と慾の結びつきがより強められていった。

身体の内から気を減少させ滞らせる慾が増大するということは、養生の言説において外邪への対処よりも慾への対処が増大していくということである。先に引用した貝原益軒の『養生訓』が「内欲をつつしまずして、元氣よはければ、外邪にやぶられやすくして、

は、益軒の養生観との関わりがあることを指摘している（麥谷邦夫「中国養生文化の伝統と益軒」横山俊夫編、前掲書、pp.235-257.）。

⁷ 香月牛山『老人必用養草』(1716) 三宅秀・大澤謙二編『日本衛生文庫第二輯』日本図書センター、1979（以下『衛生二』と略す）、pp.14-15.

⁸ 小川颯道『養生囊』(1773) 三宅秀・大澤謙二編『日本衛生文庫一輯』日本図書センター、1979（以下『衛生一』と略す）p.38.

⁹ 三浦梅園『養生訓』(1778) 梅園会編『梅園全集下巻』名著刊行会、1970、p.273.

大病となり天命をたもたず」¹⁰と述べるように、飲食や好色の内慾をよく慎み身体内の気が十分に満たされていれば、外邪からおかされることがない。香月牛山の『老人必用養草』には次のような記述がある。

身に虚せる所なければ邪氣の犯す事はなきものなり、風寒暑湿の四時の邪にやぶられぬやうに、その身持ちをなすべき也、内は飲食色慾をつつしみ、怒をおさへ眠る事を多くすべからず、古人も三慾をつつしむべしといへり、三慾とは飲貪^{マツ}の慾、好色の慾、睡眠の慾をいふなり¹¹。

身体内が虚^{うつ}ろになれば外部からの外邪におかされてしまうというのであり、そのために飲食、好色、睡眠という三つの慾を慎しむよう求められている。身体を脅かして病を引き起こすものは、風・寒・暑・湿というかたちで身体の外部からやって来ることもあるが、それ以上に自らの身体の内部からやって来るのである。慾と外邪はどちらも身体の気の不調をもたらすものであるが、自らの行いや心がけによって避けることができるのは慾であり、養生の言説においては、身体の内部に孕む慾への対処が、外邪への対処よりも相対的に重要なものとなっている。貝原益軒の「凡（そ）養生の道は、内慾をこらゆるを以（て）本とす」¹²という発言には、そのことがあらわれている。

第2節 氣と経済的行為

第1項 氣と経済的行為をつなぐもの

18世紀から19世紀中頃までの養生の言説においては、質素や儉約の勧め、奢侈の戒め、家業への従事といった禁欲的な経済行為が理想的な養生のあり方の一つとして語られることが多い。このような禁欲的な経済的行為が養生として語られることは、いかにして可能となっていたのか。前述したように、慾は身体内の気の充満とめぐりに不調をもたらすものであった。また慾への対処は、心の持ち方へと通じるため、自己の感情や行為の制限や規制を伴う日常の道徳的な事柄である。ここで慾という概念によって、気のめぐりと日常の道徳的、禁欲的行為とが結びつくのである。つまり、日常の道徳的行為、禁欲的行

¹⁰ 貝原、前掲書、p.26.

¹¹ 香月、前掲書、『衛生二』p.22.

¹² 貝原、前掲書、p.26.

為の如何によって、身体の気の充満とめぐり、気の減少と滞りが左右されることになる。質素や儉約、家業への専念は、それらを通じて身体の気の充満と循環をもたらすため、養生の言説において求められる日常の道徳的、禁欲的行為となる。気の不調をもたらす慾の赴くままの行為に対しては、養生という観点から「慎む」「惜しむ」「こらえる」といった抑制の行為が求められる。たとえば、貝原益軒の『養生訓』は、「四民ともに家業をよくつとむるは、皆是養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安座し、ねぶり臥す事をこのむ、是大に養生に害あり」¹³として、家業に勤めることが養生の道だという。ここでは家業をよく勤めれば、適度に身が動かされ眠り臥しすぎることなく、養生になるとされている。原省庵の『夜光珠』(1727)の発言によれば、養生の道を忘れてしまう人は、慾のままに振る舞うので病となってしまふという。

養生の道を忘れたる人は己に克ち禮に復るの慎みなきゆへに、人欲の私にひかれて妄に七情を動かし、飲食色欲を恣にし風寒暑濕に干され、積もりて内より傷ることを知らず終に病となりて其變窮りなし¹⁴。

また、何事もひかえめにすることが長命をもたらすと述べるのは、本井了承の『長命衛生論』(1812)である。「人々何事もひかへめにする事をわすれざれば、自然と身を無事にたもつべし、身を無事にたもつならば長命成べし」¹⁵。宮負定雄の『民家要術』(1832)も、勤勉さとは対極にあるような慾をつくした生活は、自ら疾病を引き起こしてしまうと述べている。

人は病の納れ物といひて自然と病み出すは稀にして、大抵己より招きて疾む者多し。売女を犯して瘡毒を疾み、大酒を吞て酒毒に中り、大食をして脾腑を傷り、房事を過度して虚病を悩み、獸肉を喰て悪疾をやみ出すの類は、皆己より招くなり¹⁶。

¹³ 貝原、前掲書、p.35.

¹⁴ 原省庵『夜光珠』(1727) 三宅秀・大澤謙二編『日本衛生文庫第六輯』日本図書センター、1979(以下『衛生六』と略す)、p.298.

¹⁵ 本井了承『長命衛生論』(1812) 三宅秀・大澤謙二編『日本衛生文庫第四輯』日本図書センター、1979(以下『衛生四』と略す)、p.384.

¹⁶ 宮負定雄『民家要術』(1832) 頓宮咲月・宮負定雄、平野満校訂『家内用心集』(生活の古典双書) 八坂書房、1983、p.164.

売春婦と交わり、大酒・大食をなし、好色・房事を過ごし、獣肉を食して、そのことがこ
うじて患ってしまうことは、自らが招いた結果なのである。

第2項 自己抑制

慾によって気と経済的行為が結びつき、経済的行為は養生の言説において語られるもの
となったが、養生の言説に出てくる禁欲的な経済行為の中で最も多いのは、儉約である。
時間的な流れをいえば、18世紀前半の貝原益軒の『養生訓』では儉約への言及はなされて
いないが、19世紀前半になると儉約と養生との関わりが語られている。儉約について
の記述が多いのは、儉約の生活が直接的にあるいは間接的に養生になるという議論に加え
て、儉約が養生に譬えられる場合があるためである。家業への専念が養生に譬えられるこ
とはないが、儉約と養生は同じようなものとされる。本井了承の『長命衛生論』の記述
はこうである。

若時の元氣強にまかせて、身をおもふまゝに持、身弱なりて始て心付保養するは、たと
へば身上のよろしき時、おごりて金銀を費、貧なりてけんやくするがごとし、けんやく
せざるよりはましなれども遅て、其しるしすくなし¹⁷。

若い時の壮健さを頼みにして思いのむくままの生活をしておいて、からだが弱くなってか
ら心懸けて保養するというのは、身の上がよい時には驕って金銭を浪費し貧しくなって儉
約するようなものであり、儉約しないよりはましであるけれども、その効果は少ないと述
べられている。また、八隅景山の『養生一言草』は「抑養生と儉約とは、其思立日より利
益有て病身は無病となり、貧者は富、月の初めより儉約を行へば、晦日には其印あり」¹⁸
という。このように、儉約と養生との譬えが可能になっているのは、両者には共通するも
のがあるためである。自己抑制を伴う慾への対処は、日々積み重ねることで身の安寧と長
寿がもたらされる。支出を押さえ禁欲的な消費生活である儉約を続けることで、貨幣が累
積し富がもたらされる。身体的良好さと経済的安定は、どちらも持続的な自己抑制的行為
によって得られるという意味で同様なものなのである。中神琴溪の『生々堂養生論』

¹⁷ 本井、前掲書、『衛生四』pp.287-288.

¹⁸ 八隅、前掲書、『衛生一』p.263.

(1817)は、借財すればそのために働き気のめぐりが悪くなってしまうため、儉約をして借財をしないことが養生になるという。「儉約ヲ専ラニシテ人ヨリ借財ヲセヌヨウニスルガ養生ナリ、借財出來ル時ハ利息ノ為ニ勤勞シテ氣ノ廻リ悪クナリ百疾ヲ生ズ、此不養生ヲ慎ムベシ」¹⁹。19世紀中頃の時期になると、儉約と養生との一致を前提とした発言が見られる。たとえば、水野澤斎の『養生辨後編』(1851)は、養生する人は身の程を知って儉約するため困窮しないと述べている。「養生法を行ふ者は、身の程を知て儉約するゆゑ、金銀は持ずとも貧乏をする事なし」²⁰。質素や儉約、家業への専念もまた、財貨を惜しみ、遊興をこらえ、そして怠惰にもならないことを伴う自己抑制的行為である。特に、儉約は費用を切りつめて無駄使いしないことを意味しており、それはまさに消費の欲望を抑えることである。本井了承の『長命衛生論』は、「長命心得の事」として何事もひかえることが長命になると説くが、その中には「家作普請の類」「衣服の美麗」「平生のくらしかた」など、消費のあり方を挙げている²¹。消費の抑制が養生になるという議論が養生の言説において可能なのは、気の不調をもたらしてしまう慾を孕む身体に対しては、自己抑制が求められるからであった。

第3節 内部と自己

第1項 慾の在りか

身体内の気の充満と循環を妨げる慾を意識していくことは、自らが自らの身体にまなざしを集中していくことになる。なぜなら、慾は他者の身体に見出されるものよりは、むしろ、自己の身体の内部に見出されるものなのである。前述したように、益軒があげる養生の要訣としての慾を少なくすることは、自己自身の行為や行動、感情を意識し、抑制することであった。慾は身体の外部ではなく、身体の内部に見出される。「養生の術は、先わが身をそこなふ物を去るべし。身をそこなふ物は、内慾と外邪なり」²²と記述されているように、「内慾」という表現を使用する貝原益軒の『養生訓』には、そのことがあらわれているのではないだろうか。益軒には、『養生訓』のおよそ30年前に『養生訓』の基と

¹⁹ 中澤琴溪『生々堂養生論』(1817) 三宅秀・大澤謙二編『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979、(以下『衛生五』とする)

p.105.

²⁰ 水野澤斎『養生辨後編』(1851)『衛生四』 p.102.

²¹ 本井、前掲書、pp.381-384

²² 貝原、前掲書、p.25.

なったと思われる、その構成も類似している『頤生輯要』がある。『頤生輯要』は国内外の医書の引用から編集したものであり、その中にも「内慾」や「外邪」という表現はなく、登場している慾は情慾、好色・房事を指している場合がほとんどである。曲直瀬玄朔『延壽撮要』、松尾道益『養生俗解集』（初版、寛文年間）にも「内慾」という表現はない。益軒『養生訓』の数年後に出された芝田祐祥『人養問答』でも、「心修る時は七情節に叶ひて過傷する事なし、故に聖人賢者は心より生る病なし唯風寒暑湿の外邪ばかりと恐る…心を修る事は寡慾よりよきはなし」²³というように、「内慾」という表現を採っていない。益軒を儒学の師とした医家香月牛山は、「内慾」という表現を採っている。こうしてみると「内慾」という表現は、益軒が新たに使い出したように思われ、益軒『養生訓』のその後の養生論における影響の強さを考えると、益軒を通じて18世紀前半において身体の内部の「内慾」が見出されるようになっていくと言えよう。「内慾」という表現によって、慾が身体の内部に確認されていくことになる。益軒は慾と外邪について以下のように記述している。

先飲食の慾、好色の慾、睡臥の慾、或（は）怒、悲、憂を以（て）身をせむ。これ皆我身の内よりおこりて、身をせむる欲なれば、内敵なり。中につみて、飲食・好色は、内欲より外敵を引入れる。^{もつとも}尤 おそるべし。風・寒・暑・湿は、身の外より入りて我を攻むる物なれば外敵なり²⁴。

外邪は身体の外部に、内慾は身体の内部に在るのである。「内慾（欲）」あるいは「内敵」という表現に、養生において慾を通じて、身体の内部と外部という分割線が引かれようとしていることが見てとれる。慾は養生を通じて、身体の内部と外部との区別を強めるのである。

18世紀前半、貝原益軒の『養生訓』が明確化した身体の内部に孕む慾という図式と、奢侈や贅沢、自らの嗜好にまかせた行為をもたらす身体の内部に孕む慾への対処は、19世紀中頃以降になってもなお説かれている。画工不詳「飲食養生鑿」（図4）、画工不詳「房事養生鑑」（図5）という2枚の錦絵（どちらも歌川国貞の作の可能性が指摘されている）

²³ 芝田祐祥『人養問答』『衛生五』p.79.

²⁴ 貝原、前掲書、p. 33.

は、身体（特に胴体）内で擬人化された五臓六腑がいかなる働きをしているかを、身体の構造についての専門的な理解を持っていない人々へ向けて描かれたものである²⁵。これらの絵には、身体（胴体）の内部と、養生における慾の二大テーマである飲食と好色・房事との関連が示されている。これらの絵は、質素で寡欲を旨とする養生のあり方を示す訓諭的なものではなく、人々の飲食と房事の欲望に訴えかけつつ、養生を説いている。「飲食養生鑑」（図4）に描かれている男性の目の前には、酒のとっくりとお頭付きの鯛らしき料理が置かれている。それは質素で慎ましい食事というよりは、贅沢な「口腹の慾」に従った食事であろう。「房事養生鑑」（図5）の女性は、髪には簪をさしキセルをくわえ、きらびやかな衣装をまとった遊里の花魁である。体内に描かれた人物は、「飲食養生鑑」では全員が男であり、「房事養生鑑」では全員が女である。描かれた男の体内は、男が住んでいる都市が反映され、花魁とおぼしき女の体内は、女が住む遊郭が反映されており、どちらも描かれた人物の社会性を反映している。男の体内には男の人物が、女の体内には女の人物が描かれていることは、それぞれの体内がジェンダー化されているということもできるだろう。女の養生に関して、セクシャルな魅力の典型でもある花魁とおぼしき女の体内の中に、妊娠、出産、養育を中心に描かれている。それは、セクシャルな対象として、また産む身体として、養生の中で捉えられていることが、提示されている²⁶。赤い鯛の魚と徳利、キセルを加えた妖艶な花魁、どちらの構図も奢侈化された都市の生活を背景にしている。好色・房事の慾をほしいままにすると、描かれているような花魁のいる遊里へと出向くことでもあった。そして、描かれているような食事のあり方の抑制や好色・房事の抑制が、養生であった。「飲食養生鑑」、「房事養生鑑」という題名で描かれているのは、身体（胴体）の内部である。身体の内部と慾の観念とは結びついているのである。これら養生に関する錦絵は、どちらも身体（胴体）の内部を覗いたものである。これらの絵が描かれたのは近世後期、幕末に出回ったという以上の詳しい時期的な説明はできないにしても、身体の内部を切り開く解剖と外科術が重要な課題となった18世紀後半を経ていることは間違いない²⁷。しかし、養生においては、解剖学的な視線によって身体の内部の慾が把握されることは

²⁵ タイモン・スクリーチは、この二つの絵から身体が一国家、一都市となぞらえて描かれていることを指摘している（タイモン・スクリーチ（高山宏訳）『江戸の身体を開く』1997、作品社、p.199.）。

²⁶ 養生論における女の身体観については、沢山美果子『出産と身体の近世』勁草書房、1998『性と生殖の近世』勁草書房、2005などを参照。

²⁷ 解剖学と養生論についての議論は、第七章を参照。

なかった。「身体の内部を開いて見る」という意味では、解剖学的な視線と同様の視線が、これらの絵の身体（胴体）にも注がれてはいる。ただし、これらの2枚の錦絵に注がれているのは、生命性が捨象された物理的な空間としての諸器官を可視性のもとにさらず解剖学的な視線ではない。身体の内部と慾の観念とが直結しているこれらの絵に描かれているのは、酒と肴を飲み食いしている人間、あるいは、遊里の花魁の暮らしであって、生命性が捨象された物理的な空間としての諸器官の集合体としての人間ではない。これらの絵の身体（胴体）の内部は、貨幣経済を背景にした都市社会の中で生活する人間の内部なのである。

第2項 自己の形成

慾が他者の身体にではなく自己の身体の内部に見出されるため、慾とその対処の言説の増大は、自己の身体への配慮が多く求められることをもたらす。養生における慾への対処に関しては、「慎む」「惜しむ」「こらえる」という表現が登場するように、自己抑制が語られる。その自己抑制は、事なきを是とすることで生を長らえようとするものである。養生の要訣として「畏」が薦められる。益軒『養生訓』の記述を引いておく。

身をたもち生を養ふに、一字の至れる要訣あり。是を行へば生命を長くたもちて病なし。…畏の字是なり。畏るとは身を守る心法なり。事ごとに心を小にして気にまかせず、過なからん事を求め、つねに天道をおそれて、つつしみしたがひ、人慾を畏れてつつしみ忍ぶにあり²⁸。

香月牛山の『老人必用養草』は次のように述べる。

人老ての保養の妙訣あり、畏の一字を守り頼の一字を去べし、畏とはよろづに心をつけて我意にまかせず、常に天道をおそれうやまひ、人事をおそれてつゝしみ守るべし、畏るゝ時はよく忍ぶ、しのぶときは私慾にかちておのづから保養の術を得るなり²⁹。

牛山は自分の欲するままに行動しないことを説く。そうすることが保養になるというので

²⁸ 益軒、前掲書、pp. 29-30.

²⁹ 香月、前掲書、『衛生二』 p. 21.

ある。貝原益軒の『養生訓』にも、自己による慾の抑制と心の安寧さを求める次のような記述がある。「慾をおさえ、心を平にし、気を和にしてあらくせず、しづかにしてさわがしからず、心はつねに和樂なるべし」³⁰。慾をこらえることなくそれに従ってしまうと、適切さを欠き身を損ない、礼にもそむくという。

人の耳・目・口・体の、見る事、きく事、飲み食ふ事、好色をこのむ事、各其このめる慾あり。これを嗜慾と云。嗜慾とは、このめる慾なり、慾はむさぼる也。飲食色慾などをこらえずして、むさぼりてほしめまますれば、節に過て、身をそこなひ礼儀にそむく…養生の人は、ここにおゐて、専ら心を用ひて、恣なる事をおさへて慾をこらふるを要とすべし。恣の一字をさりて、忍の一字を守るべし³¹。

ここでは、見ること、聞くこと、飲み食いすること、好色を好むこと、自らの身体に内部からこれらを欲する慾の働きを感じ確認しつつ抑制することが、説かれている。慾への対処を語る養生の言説は、自己の感情や欲望の自覚を求めたのである。

そして、慾は他者の身体ではなく自己の身体の内部に在るため、慾への関心は養生という身体への配慮を通じて、自己なるものを浮かび上がらせる。病は気の不調によって起こり、その気の不調は慾の赴くままの行為によってもたらされるため、病は自己により引き起こされるといふ。貝原益軒の『養生訓』の記述によれば、「飲食色慾によりて病生ずるは、全くわが身より出る いず あやまち 過也」³²というのであり、19世紀の宮負定雄の『民家要術』も「大抵の疾は皆己より招くなり是を合點して招かざるやうに心掛くれば身に疾は少し」³³という。これらの引用にもあるように、養生の言説において「我」、「己」、「私」という自己を意味する用語が登場することにもなる。16世紀最末の曲直瀬玄朔の『延壽撮要』、あるいは17世紀後半の名古屋玄医の『養生主論』(1684)でも、「我」「己」「私」という言葉が登場することはない。しかし、18世紀に入るとこうした言葉が養生書の中で多く使用されてくる。貝原益軒の『養生訓』は、「およそ人のやまひは、皆わが身の慾を

³⁰ 貝原、前掲書、p. 26.

³¹ 貝原、前掲書、p. 29.

³² 貝原、前掲書、p. 29. 傍点は引用者による。

³³ 宮負、前掲書、p. 311. 傍点は引用者による。

ほしむままにして、つつしまざるよりおこる」³⁴といい、香月牛山の『老人必用養草』は次ように述べる。

畏れとはよろずに心をつけて我意にまかせず、常に天道をおそれうやまひ、人事をおそれてつゝしみ守るべし、畏るゝ時はよく忍ぶ、しのぶときは私慾にかちておのづから保養の術を得るなり、頼とは己をたのむなり、己が氣も體も脾腎も共に強ければ、それをたのむによりてかへつて其害をなす³⁵。

また18世紀末の本井了承の『長命衛生論』の記述はこうである。「飲食色慾によりて病のおこるは、我心のほしいまゝよりおこるなれば、心得のあやまちなり」³⁶。身体の内部に在る慾への対処を通じて、慾を孕んだ自己なるものが生み出されていくことになる。

これまで述べてきたように、養生の言説を通じて慾が自己の身体の内部に見出されるのであるが、だからといって慾は身体の外部とは関係がないというのではない。慾は身体の内部に在るが、その作用は外的に誘発されるものでもある。慾は内的でありかつ外的でもある。養生の言説は養生の技術や知が広く行き渡ることを願うが、その必要性が強調されたのは、都市に住む富貴の者であった³⁷。たとえば、鈴木朗の『養生要論』(1834)は以下のようにいう。「下賤の者の身持は、ことごとく養生の眞理にかなへり…富貴の人は、安逸を好み、厚味酒宴を好み、女色を好む類ひ、皆これ身の大害なるをしらず」³⁸。また小川顕道の『養生囊』の記述によれば、田舎の者、貧賤の者は、特に養生を心懸けなくともそれに従った生活になりやすいのであり、「山中の人は人のまじはりすくなく、しづかにして元氣へらさず、萬ともしく不自由なる故おのづから欲すくなし」³⁹なのであった。都市での生活、奢侈や贅沢によって、身体の内部から気の不調をもたらす慾の作用が誘発されるのである。事実、好色・房事の慾は、他者の存在によっても引き起こされる。感情的なものの慾は、内的なものだけでなく外的な要因がある。人との交わりが多ければ激しい感情を覚える可能性が高くなるし、珍しい食物や酒が目の前にあれば、飲食の慾が生じるのである。

³⁴ 貝原、前掲書、p. 42. 傍点は引用者による。

³⁵ 香月、前掲書、『衛生二』 p. 21. 傍点は引用者による。

³⁶ 本井、前掲書、『衛生四』 p. 263. 傍点は引用者による。

³⁷ このことについては、拙稿（前掲論文）を参照。

³⁸ 鈴木朗『養生要論』(1834)『衛生一』 p. 122.

³⁹ 小川、前掲書、『衛生一』 p. 38.

養生の言説において美食や過食、悲しみが過ぎてしまいがちな葬儀に関わることの回避などが説かれるのは、ここから由来している⁴⁰。つまり、これらは内的に引き起こされるだけでなく、それが可能になる状況によって外的にも引き起こされ、気の不調という慾の作用がもたらされるのである。

第3項 不断に続く養生

18世紀から19世紀中頃までの養生の言説は、気を身体内に満ちさせめぐらすことを眼目としていた。そのため、身体内の気を減少させめぐりを滞らせるものが戒められた。それが慾と外邪であった。慾と外邪はどちらも気の不調をもたらすが、外邪が風・寒・暑・湿という基本的に人間が操作不可能なものであることに対して、慾は行為や行動によって対処可能なものである。貝原益軒の『養生訓』以降の養生の言説は、この慾への対処を多く語っている。こうした身体の内部から気の不調をもたらす慾への対処を多く求める養生の言説においては、外邪への対処が相対的に少なくなっていった。気は万物を構成し天地をめぐっているとされるが、養生において重要性が増していったのは、身体の外部の外邪であるよりも、身体の内部から気の不調をもたらす慾である。そのことは、外邪とより密接に関連する気の流れや運行によって生じる、季節や自然現象と身体との関わりを薄めさせていく。

質素や儉約、家業への専念といった経済的行為が慾への対処とされることで、経済的行為と気が結びついた。経済的行為の中でも儉約は、養生と同じようなものとされたが、それは儉約も養生もその行いを積み重ねていくことで身体の良好さや生活の経済的安定がもたらされるからであり、またどちらも自己抑制を伴うからであった。養生の言説は都市に生まれたものであり、外邪への対処よりも慾への対処の多さは、当時の貨幣経済の進展を背景にした、慾に赴くままの奢侈化された都市の生活に対する戒めという側面もあった。何事も貧賤の者、田舎の者に従うことが養生になるという議論の登場は、そのことを示していた。

慾は他者ではなく自己の身体の内部に見出されるものであるため、養生の言説においては自己の精神的なありようの自覚が求められた。養生を通じての慾への関心は、自己なるものを浮上させ、ひいては身体の内部と慾の観念とをつなげていくことになる。養生の言

⁴⁰ 貝原益軒『養生訓』には、次のような記述がある。「老いては気すくなし。気をへらすことをいむべし。第一、いかるべからず。うれひ、かなしみ、なき、なげく、べからず。喪葬そうそうの事にあづからしむるべからず。死をとぶらふべからず。」(貝原、前掲書、p.160.)

説において慾という概念は、身体の内部と外部との区別を強めていったのである。自らの身体内に孕む慾を意識することは、気の不調をもたらす病を引き起こすものが外部ではなく、自らの内部からやって来ることに對して注意を払うことをもたらす。そのことは、自己に對する養生という身体への気づかいが、恒常的に必要となることを意味する。気の充満とめぐりを乱すものが外部からやって来る外邪だけであるならば、襲いかかる外邪から免かれることができれば、新たな外邪に襲われるまで養生の必要はない。しかし、気の不調をもたらす慾は、自己の身体の内部に存在しているのであるから、それから完全に免れるということはない。見出された慾を孕む身体は、さらなる養生の技術を受ける対象となるのである。慾の作用を感じつつそれに対処するという養生の営みが、連続的に続くことになる。

養生論は、現状の生活に對して満足することによって、安寧な生活を見いだそうとする。生を維持しようとする養生においては、自らの生や命を省みない行動に向かうことの可能性を生じる行為は誠められるからである。例えば、激しい感情を持つことが誠められる。喜怒憂思悲恐驚の七情は、「氣」を減じるものとされ、その著しい発露は誠められた。貝原益軒『養生訓』はいう。「常に元氣をへらす事をおしみて、言語をすくなくし、七情をよきほどにし、七情の内にて取りわき、いかり、かなしみ、うれひ、思ひ、をすくなくすべし」⁴¹。激しい感情は、氣を減じ結果として身を損なう、養生に反することになるとされることによって、そうした感情から引き起こされる行動を防ぐことになるのである。武芸ももはや戦いのためではなく、安寧に生活し長寿をもとめる養生のためになると位置づけられるのである。例えば、「夫れ弓は心氣を平かにし、胸膈を開き、氣臍下にみち、呼吸能定る故に、此道に達すれば、他の武藝の助と成こと、云うべからず、寔に土藝第一の養生」⁴²なのであり、「武藝を学で出精すれば身體動揺にて筋骨の養となり疾を生ぜず、是文武の道皆養生となるなり」⁴³なのである。身や命を価値とし安寧な生活を求める養生においては、それらを脅かすものを排除し、そうしたものが生じない配慮と生活の技術が説かれる。例えば、次ぎのような争い事の回避のすすめを、養生書は記述することになる。中神琴溪『生々堂養生論』は、「公事訴訟に是非を争うは大不養生なり、大抵の事は損をし堪忍をして下にて

⁴¹ 貝原、前掲書、p.26.

⁴² 八隅景山『養生一言草』『衛生一』pp.273-274.

⁴³ 中神、前掲書、『衛生五』p.107.

済すが大養生なり」⁴⁴という。やがては、あからさまな体制維持までが謳われるようになる。水野澤斎『養生辨後編』は以下のように述べる。

夫養生に三ツの法あり、古人是を三養生と云、身養生、心養生、家養生、是なり、身養生とは御公儀を恐て御法度を守り、病をおそれて酒食房事を節にし、風寒暑湿を伏て外部を遁れ、立居歩行を靜にして怪我誤りをせざる事也⁴⁵。

養生は法や制度から把握できない身体を嫌う。身養生とは御公儀をおそれ御法度を守ることとされることに、そのことが表れている。養生は、異質な身体のありようとなくし、かつ身体を差異化し階層化していった。すべての身体が「気」という概念によって把握され、気の流れが身体のありようを左右する。「気」を身体に満ちさせめぐらすための方法は、すべての人間に通じるものである。また養生は、「忠孝」という道徳としても位置づけられ日常的な実践道徳であった。養生の言説は、すべての者にとって「身」や「命」の価値があることを意識するように論じた。養生は、一部の者のみに必要なものではなく、その必要の度合いは違っても基本的にはすべての者にとって好ましいものであった。

第4節 秩序化される身体

第1項 城市と田野、富貴と貧賤

養生において、自己の身体の内から行為や行動を欲する慾が慎むべきものとして示されることは、都市の貨幣経済の進展や、消費の水準における都市と田舎との落差を背景にしていたからでもあった。益軒『養生訓』の成立は、経済的に大きく膨張した元禄・宝永期を経ている。日本経済史では元禄期を次のように捉えられている。杉山は次のように述べている。「新田開発にともなう農業の発展がみられ、…新興の都市商人が勃興し、『元禄文化』といわれる都市文化が開化した。農村および都市の発展にともなう経済規模の拡大は、徳川社会を不可逆的なものにした」⁴⁶。江戸時代を通じて頻繁に儉約令が出されているが、そのことは逆にあまり効果がなかったということでもある。貨幣経済の進展とそれに伴う飲食、遊芸、遊興などの文化が爛熟した時代にあって、都市では贅沢が可能であった。近

⁴⁴ 中神、前掲書、『衛生五』 p.134.

⁴⁵ 水野澤斎『養生辨後編』『衛生四』 p.97.

⁴⁶ 杉山伸也『日本経済史 近世一現代』岩波書店、2012、p.52

世中期になると、京都に多くの料理屋が誕生している⁴⁷。食文化研究の第一人者である原田信男は、江戸の料理文化に関して「宝暦・天明期（1751-89）を経て、文化・文政期に大きなピークを迎える。江戸の町は、各種の食の店が立ち並ぶ活況を見せた」⁴⁸としている。宴会を伴う花見や船遊びが行われ、元禄以降の都市の庶民の間では行司を立てた食べ比べが催されるようになったし、大酒会と呼ばれる酒の飲み比べも頻繁に行われている⁴⁹。養生に関する記述の中で、飲食に関する事柄が最も多かったのは、江戸時代の都市の食文化の反映であったということも可能であろう。養生の言説においては、慾にまかせた飲食が脾胃をやぶるというように、身体の気の不調という観点から奢侈や贅沢を求める慾が戒められている。貝原益軒の『養生訓』の発言を見てみよう。「飲食は人の大欲にして、口腹の好む処也。其このめるにまかせ、ほしむままにすれば、節に^{すぎ}過て必（ず）脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失ふ」⁵⁰。慾にまかせていれば、脾胃を弱らせ病が生じてしまうのである。また、「珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍^ああり。少の間、欲をこらゆれば後の禍なし」⁵¹というように、慾にまかせた美食は過ぎれば、ほどほどにしておかないと、後からだの調子が悪くなる、病が生じるなどの禍となってしまうのである。

過食や美食、飲酒、好色・房事は慾にまかせた不養生の行為として戒められたが、こうした不養生の行為が可能なのは、都市生活者である。養生の言説は都市生活者へ向けられていることが多かった。何事も田舎の者、貧賤の者の身持ちに学ぶようにと説かれたのは、田舎や貧賤の者の生活が、結果として養生にかなっているためである。養生は、爛熟した文化と貨幣経済の進展を背景にした都市生活者に対して、それらを謳歌する態度や行動の中に、自己の内からそれらを求める慾を見出したのである。本章第1節第2項で引用した小川躰道の『養生囊』の発言は、山中の人の慾の少なさを指摘するものであったし、柳井三碩の『寝ぬ夜の夢』（1802）は、都市での生活よりも田舎で暮らす者の方が、素朴さと物知らぬ故の無邪気さによって、結果として長寿になると述べる。「誠に田野の人を見よ、偶然として百歳をわたる者多し、あながち美食せざるのみにあらず、其心無我にして

⁴⁷ 熊倉功夫『日本料理の歴史』吉川弘文館、1996、p.136.

⁴⁸ 原田信男・編『江戸の料理と食生活』小学館、2004、p.126.

⁴⁹ 手塚文栄・江原絢子「ハレの日の食事」NHKデータ情報部『江戸事情第一巻』雄山閣出版、1979、p.299.

⁵⁰ 貝原、前掲書、p.64.

⁵¹ 貝原、前掲書、p.66.

不知不識道に遊ぶ事を得ればなり」⁵²。小児が持つ慾は飲食の慾のみだが、人は成長とともに爛熟した文化の消費の味を覚えていく。出版年は不詳であるが、三宅健治の『居家保養記』のような発言は、貨幣経済の進展した都市の中で登場してきたのではなかろうか。

「人小児の頃は、財欲姪欲の為に、氣を鬱ぐの病なく、唯飲食の欲のみにして、傷せらるゝも、不正の氣に感ぜらるゝの外は、飲食の為のみなり、漸く生長するに従ひ、色欲財欲の思ひを達せむが為に、心を傷ましめ、氣を塞ぎて、遂に病を生ず」⁵³。色欲や財欲の欲望を誘う都市の生活では、大人になるにつれてその欲望を果たそうとして心を悩ませてしまい、結果として病となるというのである。

第2項 「身」に応じた養生

本格的に養生書が一般庶民のレベルにまで流通するのは18世紀以降のようである。竹中通庵『古今養性録』や三竹成大『修養編』など17世紀に出された養生書は、漢文で書かれ、中国の医学書の引用という形式を採っている。平易な言葉を持ち、中国医学書の引用を中心とするよりも、むしろ日常の現実的な生活に即して記述されるようになるのは、17世紀後半以降の養生書である。17世紀の養生論には城市の富貴の人に特に養生を求める言説はあまり登場せず、養生の対象となる身体は階層化されてはいない。しかし、18世紀の養生論は、養生という身体への配慮が特に必要な人々をみだし、身体をさらに階層化していくことになる。17世紀後半以降の養生論は養生という技術が多く階層に広がることを想定していることが多かったが、日常の生活の中で身体へ配慮する養生の営みは、実質的に総ての人々に求められたわけではない。それは、とりわけ貨幣経済の進展により奢侈化された都市生活を享受する人々に対して求められた。養生が特に必要な人々とは、都市の人でありその中でも、裕福で貴いとされる人であった。城市の人であり裕福で貴いとされる人の代表が武士の階層であったろう。富貴の人々の生活は、養生にとっては好ましくないものになりがちである。例えば、本井了承『長命衛生論』は、「富貴なる身には、常に珍味魚肉野菜おおし、依之食つかへ脾胃に湿熱をふくみ、積氣發し服薬たへず、是からだの為にはならぬ事どもなり」⁵⁴という。逆に、「田野」の人はその生活の在りようが養生にかなっており、また必然的に華美で贅沢のできない貧賤の者も養生にかなってい

⁵² 柳井三碩『寝ぬ夜の夢』(1802)『衛生四』p.143.

⁵³ 三宅建治『居家保養記』(年不詳)『衛生六』pp.115-116.

⁵⁴ 本井了承『長命衛生論』(『衛生四』p.278.)

るとされた。鈴木朗『養生要論』が記述するところによれば、「下賤の者の身持は、ことごとく養生の眞理にかなへり…富貴の人は、安逸を好み、厚味酒宴を好み、女色を好む類ひ、皆これ身の要害なるをしらず」⁵⁵なのである。富貴の人は、飲食飲酒などの贅沢をし色事を好む生活をする。彼らはこれらが身にとって害になることを知らないでいるというのである。柳井三碩『寝ぬ夜の夢』は、都市生活よりも田舎での生活の方が、富貴の者よりも貧賤の者が健康で長寿であることが多いという。「誠に田野の人を身よ、偶然として百歳をわたる者多し、あながち美食せざるのみにあらず、其心無我にして不知不識道に遊ぶ事を得ればなり」⁵⁶。また三浦梅園『養生訓』は以下のように述べている。

山野と城市の人をたとへてみんに、奉養飲食、衣服に至りて、田野の家の主人、城市の人の奴婢と相似るべし、城市に長寿壮健の人あらず、田野に多病不壽の人あらずと云うにはあらねども、其の大抵をいはんには、城市富奉養の家には不圖多病の人多く田野貧賤の家には壮健長壽の人多し、城市も貧賤の人は健なるが多く、田野も奉養の家病める者多し⁵⁷。

田舎の家の主人と都市の奴婢とは、飲食や衣服など養生を害する生活のありようが似ており、都市に長寿の者がおらず田舎に病気がちで短命な人がいないというわけではないが、おおよそのところを言えば、都市の富裕な者には多病な者が多く、田舎の貧賤な者には壮健で長寿の者が多い。都市に住む者でも貧賤の者は壮健であるし、田舎でも目上の人に仕えて養うことのある家には病める者が多いという。

養生の心がけが求められるのは、第一に城市に住む富貴の人の代表である武士階層である。彼らは、養生を自ら受け入れ自らに身につけるべきものとして課していった。17世紀以降の武家家訓には、それ以前にも増して身体への配慮が語られるようになる。17世紀後半の「津軽信政家訓」には以下のような記述がある。

死給へば、苦勞の程を思ひやり、父母兄弟の心様迄、我心にて思ひやり、なげきかなしむべし。然れども、余りかなしみを強くして、己が身に煩ひて、又は末に病気になるや

⁵⁵ 鈴木朗『養生要論』（『衛生一』 p. 122.）

⁵⁶ 柳井三碩『寝ぬ夜の夢』（『衛生四』 p. 143.）

⁵⁷ 三浦梅園『養生訓』『三浦梅園全集下巻』名著刊行会、1979、p.267.

うなる事ならば、能々養生すべし。是又孝行なり⁵⁸。

親のことを思いやり親が死んだ場合は、彼らの苦勞や心勞を思つて嘆き悲しめばよいが、余りに悲しみが強く逆に病気になるようであれば養生せよとされる。養生することも「孝行」であるというのである。前述した「孝」としての養生の価値づけは、商家や農家の家訓にも見られるが、時間的な順序からすると武士階層が提示し自らに適用した。養生論は幅広い階層に養生の実践が広がることを望みながらも、武士の身体を前提として記述されることが多かったように、「孝」としての養生を身につけていく中心は武士階級であつたろう。武士階級は、自らを他の階層の者よりも倫理的・道徳的に優れていることをもつて支配の根拠としたが、「孝」という道徳として価値づけられた養生の遂行は、結果として倫理的・道徳的存在であることを強めることにもなるのである。

生を維持する意思に貫かれた養生を通じて、養生の対象とされる身体が差異化されていく中で、どのように秩序化されるのであろうか。18世紀以降の養生論では、身をうごかすことが養生の方法として勧められるのであるが、その身を動かすことは身分によって違つていた。貝原益軒の『養生訓』は以下のようにいう。

養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、気をめぐらすをよしとす。…士となれる人は、いとけなき時より書をよみ、手を習ひ、礼楽をまなび、弓を射、馬にのり、武芸をならひて身をうごかすべし、農・工・商は、各其家のわざ（事業）をおこたらずして、朝夕つとむべし⁵⁹。

つまり、松村が指摘するように、農工商の階層には、家業という生産行為・製造行為が養生として要請されるのに対して、武士には養生としての家業ではない「身の動かし」が要請されることで、武士の身体と家業に従事する他の階層の身体とが分割されることにもなるのである⁶⁰。農夫には農夫に応じた、職人には職人に応じた養生のありようが説かれる。前述したように、農夫や職人はその職業上身を動かすことが必然的であるから、彼らの生活が養生にかなっているともされた。このように養生論は、養生を通じて身を分かっている

⁵⁸ 津軽信政「津軽信政家訓」(1681) 小澤富夫『武家家訓・遺訓集成』ペリカン社、1998、p.291.

⁵⁹ 貝原、前掲書、p.35.

⁶⁰ 松村浩二「養生論的な身体へのまなざし」『江戸の思想6』ペリカン社、1997、pp.96-117.

くものでもあった。

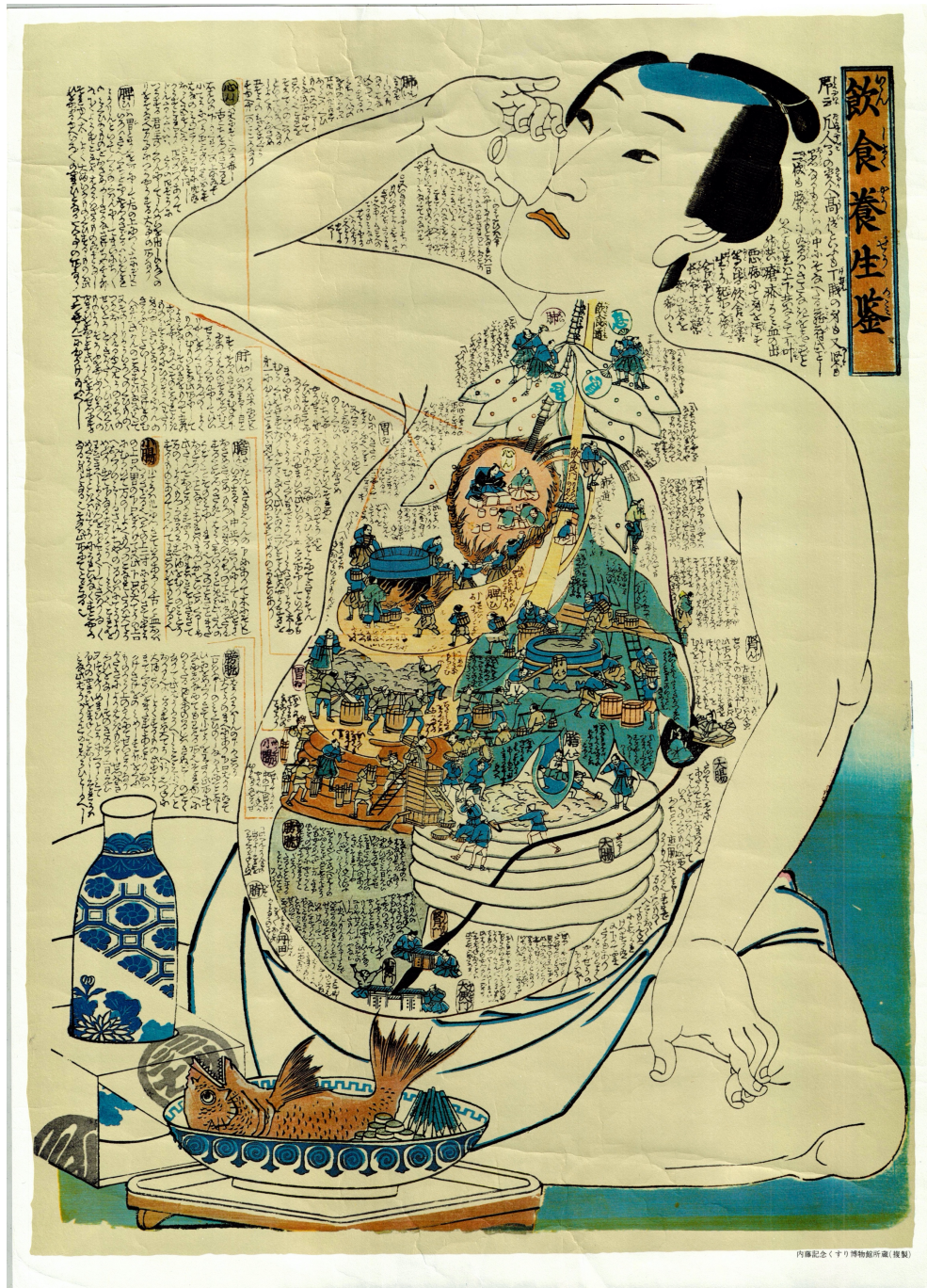


図4 画工 歌川国貞「飲食養生鑿」(近世後期)(内藤くすり博物館蔵)



図5 画工 歌川国芳「房事養生鑑」(近世後期) (内藤くすり博物館蔵)

第IV章

養われる身体ー女、子ども、そして老人ー

本章では、18世紀から19世紀中頃までの養生論の社会性に焦点づけ、女、子ども、そして老人の身体観を明らかにする。かつて松村が指摘したように、近世の養生書は基本的には、男性武士を読者として記述されたものであった¹。それが17世紀後半以降、男性武士のみではなく、社会階級を縦断し町人や農民、さらには老人、子ども、女が養生の対象として語られるようになる。また、出版業自体の進展の中で、寛文(1661-1673)の頃より赤本と呼ばれる女、子ども向けの書物も出版され始める²。養生書の読者である男性武士が自らに対して養生の術を行うだけでなく、女、子ども、親である老人を養生の視点で捉えることになるのである。例えば、貝原益軒と同時期に活躍した医師、香月牛山は、老人の養生法を論じた『老人必用養草』(正徳六、1716)、医学的見地からの子育て論である『小児必用育草』(元禄十六序、1706)、妊娠・出産する女の養生法を述べた『婦人寿草』(元禄五、1692)の3つの養生書を出している。これらは平易なことばで記述されており、牛山が一部の知識人に限られることなく広く読まれることを期待したものである。牛山自身も『老人必用養草』の中で「今此三書を合せて養生三部の抄といはんもまた宜ならずや」³と述べているように、養生という営みの対象はとりわけ18世紀以降、男性武士から、老人、子ども、女へと拡大していった。

第1節 女の身体

第1項 陰の性

養生論が主に男子武士の読者を想定していたこともあり、女の養生法が登場しない養生書もある。しかし、17世紀後半から「婦人」という表現で女を対象とした養生法を説く養生書や、女子教訓書が登場する。女に対する養生の視線が、産の過程に取り込まれ、それぞれ婦道論、子育て論、そして産科養生論としても展開されていき、養生書の中に女に関する記述も登場する⁴。女は、養生を通じてどのような身体と把握されたのだろうか。

¹ 松村浩二「養生論的な身体へのまなざし」『江戸の思想6』ペリカン社、1997、pp.96-117。なお大藤修も養生の主体が家長にあったことを指摘している。(大藤修『近世村人のライフサイクル』山川出版、2003、p.99.)

² 森下みさ子『江戸の微意識』新曜社、1998、p.70。

³ 香月牛山『老人必用養草』(三宅秀・大沢健二(編)『日本衛生文庫第二輯』日本図書センター、1979(以下『衛生二』) p.106.)

⁴ 養生論は女を産む身体として語る。例えば「婦人」は幼い頃から白髪に至るまで産の身体だとする議論まで登場するにいたる(註26)。女に対する養生の方法とそれからもたらされる効果は、妊娠や出産へと回収された。産科養生論については、沢山美果子『出産と身体の近世』勁草書房、1998、沢山美果子『性と生殖の近世』勁草書房、2005などを参照されたい。

養生に関して女の身体が語られる時、「男=陽、女=陰」という図式が前提となっている⁵。第II章において論じたように、陰陽は気の運行を説明する概念であり、東洋医学では五行とともにそれをを用い分析判断し対処していく重要なものである。天地に茫漠として存在する気あって、上方にあるものが陽、下方にあるものが陰となる。陰の気と陽の気が混濁して事物が生成するという運氣論に従って、養生論では陽である男と陰である女の交わりによって子が孕まれるという説明が導かれる。養生論においては、女=陰→劣性、男=陽→優性という図式が用いられる⁶。養生論が多くの場合男子武士の身体を前提として記述されているためか、男が陽の性質であることが、ことさらに指摘されることは比較的少ない。これとは対照的に、女の養生が語られる時、女が陰の性質であるということを述べる場合が多い。例えば、芝田祐祥『人養問答』（正徳五、1715）はこう語る。「客問て云、婦女を養ふと云はいかん、答云女人は其性陰奸嫉妬」⁷。中村惕斎『比売鏡』（寛文元自序、1661）は、婦道の教えを通俗的に記述したものであるが、次のようにいう。「陽の性、剛く強し。陰の性、弱く柔らかなり。男子は陽の類にて陽の徳を備え、女は陰の類にて陰の徳を備う」⁸。こうして陽の性をもった男子にはそれに応じた教えが、陰の性をもった女にはそれに応じた教えが必要とされる。陰=女、陽=男の図式は、女=気が少なく血の多い存在、男=気が多い存在、という東洋医学的の把握から由来している。陰陽の概念を適用すれば、気は陽であり、血は陰である。その血の多い女は陰となる。陰の性質をもった女の身体では、経水が問題となる。芝田祐祥『人養問答』は、女を次ぎのように説明する。「女人は其性陰奸嫉妬良もすれば鬱結の病有、年若き女は経水不順成りやすく必大病を生じる物也、故に平生鬱をさんじ氣を廻らし経水を調ふるを第一とす」⁹。陰の性をもつ女は、よこしまで嫉妬しやすく気が詰まりやすい、年若い女は月経不順となりやすく、大病となってしまう。このように説明されている。妊娠しなければ、子を生むための血は不要となり溜まり、そ

⁵ 貝原益軒『和俗童子訓』「教女子法」においても、「婦女は陰性なり」とし、これに続けて女の劣性を語っている。（貝原、前掲書、p.280.）

⁶ 「東洋医学の基本文献である『黄帝内経素問』『黄帝内経靈樞』および『傷寒論』によっても、また、使用される箇所によっても違う。陰陽に確固とした定義があるわけではない。」（大塚敬節『漢方医学』創元社、2001、p.78.）

⁷ 芝田祐祥『人養問答』（三宅秀・大沢健二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979（以下、『衛生五』とする）、p.86.）

⁸ 中村惕斎『比売鏡』（山住正己、中江和恵（編註）『子育ての書1』平凡社、1976（以下『子育て1』と表記）、p.190.）

⁹ 芝田、前掲書（衛生五』p.85.）

して経水として流れる。この累積される血が、気の停滞を生み経水の不調であり病を起こしてしまう。本井了承『秘傳衛生論』(寛政六、1794)は次のように言う。「是女は身をわけて子を生の血あまりて月々経水と成血下る、然に氣滞りて血不順ば経水滞て病氣をなす」¹⁰。余分な血を「経水」として流すことが女の身体を特徴づけるものであった。血が多い故に、女は月経をもつとされる。山田久尾女『孕家發蒙図解』(嘉永四序、1850)でも次のようにいう。「人は氣と血とありて一身をめぐる其内男は氣多くして血少し、女は氣少なくして血多し故に三旬に一度ツゝ経行になる。」¹¹

では、経水を調えるためにはどのような対応が求められるのか。芝田祐祥『人養問答』は、女はその性が、陰であり「奸嫉妬」とし鬱結があるとする。そして、月経を調えることが重要で、酒を少し飲むこと、音曲歌舞そして三味線などの芸事がすすめられる。

女人は其性陰奸嫉妬良もすれば鬱結の病有り、年若き女は経水を調ふるを第一とす、好まずとも毎日温酒少し斗つゝ飲で氣をめぐらすべし、又音曲歌舞を聞自身も琴三味線を毎日もかなでし心を慰むべし¹²。

しかし、女が行う芸事は男にはとても敵うものものではない、と女の劣性が指摘される。陰の性である女は、10日に1度行う男子にも満たないとして、男に対する女の劣性を語っている。芝田祐祥『人養問答』は続けて言う。「元来陰の性なれば毎日鬱散行樂の事をもて遊びても、男子の十日に一度よりも遙かにおとれり」¹³。女の性が陰であるため、男の芸事の上達より遙かに劣っているとされる。生殖可能な年月という観点からみて、女が本来的に男より弱いもの、劣ったものであるとされることもある。守部正稽『酒説養生論』(享保十四、1729)は、『黄帝内経素問』を引きながら、生殖可能な年月は男より女の方が14年短く、本来与えられた生殖のための物質である天癸が不足しているとして、次のように言う¹⁴。

¹⁰ 本井了承『秘傳衛生論』(三宅秀・大沢謙二(編)『日本衛生文庫第六輯』日本図書センター、1979、(以降『衛生六』) p.205.)

¹¹ 根本伯明『懐胎養生訓』(『産科叢書』思文閣、1971、p.737.)

¹² 芝田、前掲書(『衛生五』 pp.86-87.)

¹³ 芝田、前掲書(『衛生五』 p.86)

¹⁴ 天癸は中医学的には次のように説明される。「性ホルモン様の物質。腎精に含まれ、体内から分泌され生殖が可能になる。男性は精子を生成し射精ができ、女性は生理が来て妊娠ができる生殖機能の基本物質」(辰巳洋(編)前掲書、p.183.)

婦人は内經一七にして齒代髪長く二七にして天癸至七々四十九にして天癸絶すといへり
男子は十八に始まり八々六十四にして終るなりされば始所は男子に比すれば僅かに早事
一年にして終所は早事十五年なり然れば男子よりも元来不足なる事知りぬべし神氣精力
百骸に至るまで男子に比すれば甚柔弱なり¹⁵。

また病も多いのが女であるとも述べる。「婦人は天賦の数も不足にして氣血形體も柔弱なれば病も亦多かるべし¹⁶。」女の弱さは、生殖可能な年限から導きだされており、また病も多い存在とされている。これまで見てきたように、陰の性である女は、血が多い存在であり、その血がつまりやすく、弱く劣った存在として、養生では語られることが多い。

第2項 不安定な存在

女の弱さは身体的な側面や能力のみが指摘されるわけではなく、こころの不安定な存在、その不安定さに翻弄される存在としても把握される¹⁷。男=氣=陽、女=血=陰の図式は、氣と血の関係から女の性質を把握することになる。東洋医学では血は氣によって高次の制御を受ける、「血は氣に順う」とされる。この「順うこと」が、女の本姓として語られ、こころのあり様にまで展開されていく。順うことを本姓とする女はまた、弱さや柔らかに通じるものとされ、否定的に把握される。この弱さや柔らかさは、身体的なレベルだけではなく、心理的・精神的なレベルにおいてもそうである。女が心浮きたる性であり「女にこそ教訓が必要だというのは、近世社会一貫して流れている観点」¹⁸である。貝原益軒『和俗童子訓』「女子教法」は、女が10人に7、8人は和やかでないこと、怒りや恨み、人を誹ること、妬むこと、智慧の不足という「心ぎまあしき病」を持つといい、それが男に能力的に及ばない故であるとする。

¹⁵ 守部正稽『酒説養生論』（呉秀三（編）『醫聖堂叢書』思文閣出版、1960、p.723.）

¹⁶ 同書、p.724.

¹⁷ 中村楊齋『比売鏡』にも次のような記述がある。

女子の弱く柔らかなるは、順の本なり。陰氣治まり静かなる故に貞をその守りとす。されども弱く柔らかなる物の性、撓わみ屈まりて物に頼り惑う。頼り惑う。依りて女の心、多くは僻み曲がり、潜り疑い、執念く悔み勝ちにものぐさし。また氣の治まり静まるは、年暮れて冬の氣色なれば、物を痛め枯らすことあり。故に女の心、多くは人の勝れるを忌み妬み、いぶり（残忍）に情薄く意地悪し。また日暮れて夜の景色なれば、暗く潜ましき故に、うしろめたく物隠りて人の前いつわり多し。（『子育1』、p.190.）

¹⁸ 『子育1』p.282. 解題部分。

をよそ婦人の、心ざまあしき病^{やまい}は、和順ならざると、いかりうらむと、人をそしると、物ねたむと、不智^{ふち}なるとにあり。凡（そ）此五の病は、婦人に十人に七八は必（ず）あり。是婦人の男子に及ばざる所なり¹⁹。

前述したように、女は陰として把握されたが、陰の特徴が類比的に展開され、女の心理的・精神的な未熟さや不安定さが指摘される。女は陰であり、陰は夜に属して暗い。物事に暗いという特徴をもつのが、女である。

婦女は、陰性^{いんせい}なり、陰は夜に属してくらし。故に女子は男子にくらぶるに、智すくなくして、目の前なる、しかるべき理^{ことわり}をもしらず。又、人のそしるべき事をわきまへず。つまなき人をうらみいかり、あるひは、のろ（呪）ひとこ（詛）ひ、人をにくみて…²⁰

女の心理的・精神的なありようは、嫉妬、妬み、執念などに特徴づけられる。通俗的に婦道を説いた中村楊齋『比売鏡』は次ぎのように述べている。

女子の弱く柔らかなるは、順の本なり。陰気治まり静かなる故に貞をその守りとす。されども弱く柔らかなる物の性、撓^よわみ屈まりて物に頼り惑う。依りて女の心、多くは僻み曲がり、潜り疑い、執念^{しゅうねん}く悔み勝ちにものぐさし²¹。

「弱く柔らか」であることは、陰の性であるが、それは順の本であるとされている。陰の性は順うことが本来的であるとされる。また「弱く柔らか」であるが故に、物事に頼り惑うものだという。女は心のありようが曲がりやすく、疑い深く、執念深いとされている。陰の性質は、女には身体的な側面に反映されるというよりは、心理的なものとして捉えられている。女は、こうした心の持ちようがうまくいかない者、自らの心に翻弄されやすい者として、語られることが多い。貞節を守るものだという議論も、陰としての女から導き出されている。女の心理的・精神的な未熟さも、「陰気治まり静かなる」から説明される。『比売鏡』はこう記述する。

¹⁹ 貝原益軒『和俗童子訓』（貝原、前掲書、p.280.）

²⁰ 同書、p.280.

²¹ 中村楊齋『比売鏡』（『子育て1』p.190.）

また気の治まり静まるは、年暮れて冬の気色なれば、物を痛め枯らすことあり。故に女の心、多くは人の勝れるを忌み妬み、いぶり（残忍）に情薄く意地悪し。また日暮れて夜の景色なれば、暗く潜ましき故に、うしろめたく物隠りて人の前いつわり多し²²。

養生論および産科養生論においても、女の心の不安定さとそれへの対応が語られる。女に特徴的なところの有り様は、病をもたらすことにもなる。本井了承『秘傳衛生論』（1837）は、気が和まず血も閉じてしまいがちな女の病は難しいものだとして述べる。気が血を制御するため、気の不調は経水の不調となる。さらに、気血の流れの不順となり本来的に血の多い女は「憂思悲怒妬嫉」の愁いがあり血が閉じ不純となり、薬でも治しにくい病となるという。

是女は身をわけて子を生の血あまりて月々経水と成血下る、然に氣滞りて血不順ば経水滯て病氣をなす、血は氣によりて順なれば女はもの事心にまかせざるゆへおとく心のうちに憂思悲怒妬嫉の愁ありて氣不和、血閉て不順ゆへにおもひよらぬ病をなす、此類は氣をおもふよふにせざれば薬にて治しがたし故にむづかし²³

近世の代表的な産科養生論である香月牛山『婦人寿草』は、身分に関係なく執拗で嫉妬深いことを女の性とする。「婦人の性多は執拗にして嫉妬のこゝろふかし上ハ皇后王妃より下ハあやしの賤の妻にいやるまでいにしへ今にかはる事なく」²⁴。

第三章において述べたように、養生論においては「富貴のもの」と「貧賤のもの」の違いに言及され、美食し、医療にたより過ぎる傾向にある「富貴のもの」は、質素な生活をおくる「貧賤のもの」の身持ちに学ぶべきだとされる事が多い²⁵。牛山のこの記述は、そうした養生の必要性の有無により階層的な差異をみていくのではなく、むしろ身分に関わりなく本来的に女の性を執拗で嫉妬深いとしている。

²² 同書（『子育1』p.190.）

²³ 本井了承、前掲書、（三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫六輯』日本図書センター、1979（以下、『衛生六』とする。）、p.205）

²⁴ 香月牛山『婦人寿草』（『日本産科叢書』思文閣、1971、p.67.）

²⁵ 第三章参照。

第3項 媒介する身体

女は血を余分に持つが、それは女が子を生むためであり、女の養生は当然のこととして妊娠・出産するべき者として展開された。例えば、婦人は幼い頃から白髪に至るまで産の身体、とする議論まで登場している。中神琴溪『生々堂養生論』（文化四序、1807）は次のようにいう。「イマダ子ヲ生ザル女ハ小児トイエドモ産前也、子ヲ生ミテ後ハ白髪ノ老婆デモ産後ナリ、然世界ノ女ハ皆産前産後也、焉産後産前ノ病有ランヤ。」²⁶女に対する養生の方法とそれからもたらされる効果は、妊娠や出産へと回収された。養生論は、基本的には男子武士を前提とした養生のあり方を示すものであり、女の養生に関しては、妊娠・出産時の身持ちが問題となる。「子を教うるには胎教を先とす。子胎内に在る時より、已に教うる道ある事をいえるなり」²⁷というように、子育ての第一歩として女には胎教が求められた。具体的には、飲食のあり方、行動の仕方などである。女の心身の状態は、胎内の子に通じていく。17世紀後半の産前産後の養生をあらわした稲生恒軒『いなご草』（元禄三、1690）は、母親と胎の中の子が一体であり、「心のさま」、「身の働き」が子にうつるとしていった。

それ、人の子、胎内にありては、母と一気なり。母の心のさまを、子にうつし、母の身の働きを、子の身にうつす。およそ人の子、生まれつき心くせみ身のふるまい悪しきは、みなその母、懐胎のうち、身も心も慎まざるがゆえなり²⁸。

同様の記述は、著者不詳『通仙延壽心法』（元禄八、1695）にも見ることができる。「およそ、人の子、うまれつき心くせみ、身の振る舞あしきは、皆其の母懐胎の内、身も心も慎まざるがゆえなり。」²⁹こうして、女の行動や心理的なありようも胎教の対象となる。不安定な心身でありかつ産むべき性としての女には、理想的な子を生むために、心もちを正しくすることが必要となる。成瀬維佐子『唐錦』（寛政十二刊、1800）は次ぎのように述べる³⁰。

²⁶ 中神琴溪『生々堂養生論』（三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979（以下『衛生五』）、p.115.)

²⁷ 中村、前掲書（『子育て1』、p.183.）

²⁸ 稲生恒軒『いなご草』（『子育て1』 p.222.）

²⁹ 作者不詳『通仙延壽心法』（『衛生六』 p.83.）

³⁰ 成立は元禄年間（1688-1704）

胎教は、孕める子は、いかで物おぼうるたづき（方便）あるべきなれども、母たるもの、心をなおくし、身をたいらかにし、^{かたま}奸しくかたよることなければ、精神のあつまるはじめ、正しきにふれ感じて、その子も形正う心もすなおなり³¹。

母親である女の身の嗜みや心づかいが原因で、「かたわなる子」、「あやしき物」などを産むとされ、どのような子を生むかは女次第となる。

「かたわなる子を生み、或るはあやしき物など生むことは、みな母の身の嗜み、心づかい悪きが故なりけめ。女のこよなき恥なるべし」³²。単に心身の状態が子に反映されるというだけではない。女の身体は、妊娠を通じていわば異端の世界への媒介を果たす。女が取る食物によっては食物の特徴が胎児の特徴となる。例えば、『唐錦』には次のような記述がある。

身ごもりしうちに兎を食えば、生まるる子、いぐち（兎唇）なり。卵・干魚・^{ほしいお}五辛など、ひたすら食えば、その子瘡を病めるなり。つねに好みて水鳥を食えば、その子、足の指連なりて水かきの如し。すずめの肉を食い、或るは酒を好めば、その子、色に乱れて恥を知らず³³。

兎を食えば兎の唇の形に似たいぐちをもった子となり、水取りを食えば生まれる子が足の指が水かきのようになるというのである。『女重宝記大成』（1692）にも「^か□（虫に立と方）^に蟻をくえば、横産するなり」。「^{すっぽん}鱉をくえば、項短き子を生む」とあり、食物が胎内での子の位置や子の形体に反映されている³⁴。胎の中の子の身体は、母親である女の身体を通じて、あるいは女の行為に応じて、事物を相似的に写したものとなる。「狐狸猫犬」や「河伯」との交わりによって女が孕む場合もあるという。その場合、「あやしき物」が生まれるとされる。香月牛山『婦人寿草』はこう述べる。

³¹ 成瀬維左子『唐錦』（『子育て1』p.270.）

³² 同書（『子育て1』p.237.）ここでいう「あやしき物」というのは、おそらく先天的に身体に障害をもつ新生児をさすものと思われる。あやしき「子」ではなく「物」という表現から判断すると、間引きの対象となっていたのではないかと思われる。

³³ 同書（『子育て1』p.273.）

³⁴ 草田寸木子『女重宝記大成』（『子育て1』p.252.）

狐狸猫犬の数年をへたるはばくるよし諸書にのせまたはまのあたり見聞と也或は河伯(按するに水神のたぐひ和俗河童といふ五六歳斗の小児ににたるよしこのんで相撲をとるといふ) これらのたくひみなよく婦人に近付て交合し懐胎のこつく成てあやしきかたちの物などを産すること多し³⁵。

香月牛山は、妊娠出産する女に神秘的で異端の世界と媒介してしまう可能性を見ている。そうした女であるが故に、妊娠出産のための養生が必要となるのである。

第2節 子どもの身体

第1項 愛しみの対象

日本で最初の育児書と位置づけられる香月牛山『小児必用養草』は、その12年後に出版される貝原益軒『養生訓』(正徳三、1713)の中で推薦されている。「小児を保養する法は香月牛山医師のあらわせたる養草に詳に記せり。考みるべし。故に、今ここの略せり」³⁶。牛山は「医の道理をしらねば、兒子を養育する業にくらく、ややもすれば生育しがだし、あわれむべき事なり」³⁷として、医学的知に基づいた養育法を医家という専門家ではない読者に広げるべく、平易な言葉で記述している。牛山は、巻一「小児養育の総論」において子どもを愛するべき対象として謳うことから始めている。

凡そ人の親の、子を愛する事や、天理の自然にして、あえてあて、する事にしもあらず。上はかしこくも天子・皇后より下はあやしの賤しずの男・賤めの女にいたるまで、ひとつにみな替わることなし。…親子という事をだにしらぬ鳥獸とりけだものすら、みなひとつ心なるにや、夜の鶴の巢になき、臥猪ふするのおそろしいも、かるものうちに子をひたす。これその子の生先おいさきを見、その子をおおし立て、老いの後を養はれんとにもあらず、ただわりなき恩愛のなす所、しかる事を期せずして、しかるものなり。まひて人の親として、その子をいつく

³⁵ 香月牛山『婦人寿草』(『日本産科叢書』思文閣、1971、p.78.)

³⁶ 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1969、p.165.

³⁷ 香月牛山『小児必用養草』(『日本教育文庫(衛生及び遊戯編)』同文館、1910(以下『教文庫』とする)、p.248.)

しまざるべけんや³⁸。

親がもつ子に対する愛情を、「天理の自然」という表現で当然のものとして示している。鳥や獣ですら子に対しては保護を行っているのであり、人の親としては子に対する慈しみを持つのが当然であるという。弱く、愛情をもって守られる存在としての子どもを確認している。そして養育の必要性が指摘される。同じく牛山は、「百尺の松も、一寸の時をよく養い得て千年の青き操をあらわし、七尺の人も、一尺の時をよく育て得て百年の壽を保つ事を知るべきなり」³⁹という表現で幼少期の時期の重要性を述べている。浅見によれば、18世紀前半になると子どもや老人は統治論の中で注目され、それまで役に立たないものとされてきたものが政策の対象として浮かび上がって来るという⁴⁰。実際、本田がいうように江戸中期は、養生論における養育法の議論をふくめ、医学、儒学、様々な立場からの育児書が現れてくる⁴¹。遊びも子どもという人生の前半のある一定時期のものとして捉えられる。貝原益軒『和俗童子訓』（宝永七、1710）は次のように述べている。

小児の時、紙鳶をあげ、破魔弓を射、狛をまはし、毬打の玉をうち、てまりをつき、端午に旗人形をたつる。女兒の羽子をつき、あまがつをいただき、ひなをもてあそぶの類は、只いとけなき時、好めるはかなき戯れにて、年ようやく長じて後は、必ずすたるものなれば、心術にいまて害なし⁴²。

遊びが子どもの領分であるという認識が定着すれば、子どもの遊びが養生からみても適切なものとなる。19世紀初頭になれば、子どもの遊びは「天地自然の道」として捉えられる。例えば、八隅景山『養生一言草』（文政八、1825）は次のように遊ぶことは「養生にあらざるものなし」という。

幼稚の遊戯は、皆天地自然の道にて、…男女夫々の遊びをなすは、是即天より養育して、

³⁸ 同書、(『教文庫』p.247.)

³⁹ 同書、(『教文庫』p.8.) 養生や養育を農作物や園芸の生育法に喩える表現は、近世養生論において18世紀よく登場する。これに関しては第V章で論じている。

⁴⁰ 浅見隆「老幼の力」(ひろたまさき編『日本の近世16 民衆のこころ』中央公論社、1994、p.108.)

⁴¹ 本田みさ子「<原史>としての子ども」『子ども』(現代哲学の冒険)、岩波書店、1991、pp.262-263.

⁴² 貝原、前掲書、p.216.

其性に受得たり事にして、やはり養生のはじめ也、…いづれも其時候によって翫ぶこと、一つとして養生にあらざるものなし、小児は世の業なければ、食物こなれがたく、血氣循環すべきやうなし、依之幼稚の輩を養ふ為には、遊戯を以て専一とす⁴³

景山は、「天地自然の道」である遊戯が、血氣循環を促し養生になると述べている。子どもが大人とは違う、愛情のまなざしをもって捉えられる存在となっていく。19世紀中頃の桑田立斎『愛育茶談』（嘉永六、1853）は、子どもの顔の表情や動作に対しても愛らしさを見いだしている。

夫骨肉の情は人各切なる所なりといへども、わきて嬰孺を親愛する父母の情誠何事か及ぶべけむ、既に言笑を發し、面を見知りて、これを慕ふに至て、他人といへどもこれを見て愛情おのづから生ず、まして所生の父母に於てをや⁴⁴。

他人でさえも見れば自ずと愛情が生じる子どもであり、父母の子どもに対する愛情は当然のものなのである。また他方では、子どもへの過保護を戒めるような記述も登場している。中澤琴溪は次のように記述する。「天地表紙ヲ見ルニ豪家ノ子供ハ病身ニシテ育チカネ、貧家ノ子ハ無病ニシテ能ク育ツ事實ヲ見テ養生ノ道ヲ考フベシ」⁴⁵。この記述には、第Ⅲ章で述べたような富貴と貧賤という分割を指摘することもできようが、いずれにしても養生論においては愛しい対象として子どもが捉えられたことは、医学的な観点からして弱い存在であることと一体であった。

第2項 心気よわきもの

前述したように、養生論は道徳的な語りであり、当時の医学的な知に基づいた養生の方法を説くものでもある。蘭学は18世紀末の『解体新書』（1775）以降広がっていくが、養生論に関していえば、部分的に解剖学的な知が導入されることがあっても、その知に基づいた心身の良好な状態を求める書物が刊行されない。19世紀後半になるまで、近世を通じて支配的だった東洋医学における五臓六腑や気概念を通じて、養生論において子ども

⁴³ 八隅景山『養生一言草』（三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第一輯』日本図書センター、1979（以下『衛生一』とする）、p.271.）

⁴⁴ 桑田立斎『愛育茶談』（『衛生二』 p.139.）

⁴⁵ 中澤琴溪『生々堂養生論』（『衛生五』 p.134.）

の身体はどのように説明されたのだろうか。それは「心気が弱いもの」である。「心気」は、東洋医学上の説明としては次のようになされる。「精神の働きのこと、心陽ともいう。心の働きのこと。下向きで正常。主に血脈をつかさどる機能を指す」⁴⁶。「心気」が弱い子どもであるから、その弱さを守ることが求められる。牛山『小児必用養草』(1703)は次のように述べている。「すべて小児は、心気うすく物におびえやすければ、雷などの時は、乳母の懷にしかと抱きて、驚かせぬようにすべきなり」⁴⁷。心気が弱ければ、邪気や悪魔から侵されやすい存在であるというのである。牛山は医家であるが、民俗的な風習も排除することなく記している。

小児の時は、氏神産神又は其の外にも、神の守して、封じたる札やうの物を、衣帯にくくりつけて置く事なり、かくのごとくすれば、邪気悪魔をさくといふ。児は、心気薄くよはければ、邪気もをかしやすきものなり⁴⁸。

邪気や悪魔を避けるために、氏神・産神その他の神の札を着物に括り付けておくことをすすめている。札を貼付けていくこと以外には、「小児を臥さしむ時は、枕の上に、銘ある劍、または古き鏡などを置くべきなり。よく邪気・悪魔を避くるなり」⁴⁹として、就寝時に枕の上に劍や鏡を置いておくこともすすめている。

癲癩をおこす症を東洋医学では驚風や驚癩と呼ぶ。子どもの驚風や驚癩は、心気が弱いために起こると説明される。牛山は錢仲陽の説として次のように述べる。

驚風の病は、小児の元氣弱く、神魂いまだ定まらざる故、あやしき形の物をみせ、或いは厲き響きのある器などの鳴る声を聞きて、心神を驚かし躁ぎ、おびえて眼を見つめ、手足を動かし、搐搦し、痰沫を吐きて死にいたる⁵⁰。

岡了允著、山崎元方編『小児戒草』(文政三、1820)においても、ほぼ同じような表現で驚

⁴⁶ 辰巳洋(編)『中医用語辞典』源草社、2009、p.179.

⁴⁷ 香月牛山『小児必用養草』(『教文庫』p.278.)

⁴⁸ 同書、(『教文庫』p.278.)

⁴⁹ 同書、(『教文庫』p.278.) この習俗は、江戸時代末期の山東京山『無病長寿養草』にも登場している。

⁵⁰ 同書、(『教文庫』p.300.) 錢仲陽は北宋の医師、著書に『小児直訣』など。

風が説明されている。

驚風の病は、小兒元氣弱く神魂いまだ定まぬゆへに、あやしき形の物をみせ、或いは烈しき響のある器などの聲を聞かしめ、心神を驚し躁ぎをびへ、熱を發し驚搐眼を見つめ、聲を發し、手足を動かし、痰沫を吐、死にいたるなり⁵¹

これらでは「心氣」という言葉は用いられていないが、本源的な気である元気が弱く、生命現象の表現と精神活動の反応である「神」と、肝の「神」である魂が定まっていないため、ひきつけを起こすと述べられている。肝の「神」である「魂」は、「肝の生理機能と密接な関係があり、肝血によって養われている。肝血が不足すると、魂も抛りどころがなくなり、驚きおびえる、不安感・緊張感・不眠・多夢などの症状が現われる」⁵²。心気が弱い子どもには、恐れさせること、驚かすことを控えることが求められる。芝田祐祥『人養問答』は次のように述べている。

小兒のいたづらを制するると強くおどし恐れしめ或は怪しきものなど見せておどす事大毒なり、小兒至て正直成者にて大人は偽りだますとおもへども眞實と心得ておぢおそるゝ事甚強し、心神をうつ事はなはだ積り積りては驚癩となる事なり⁵³。

子どもは「心氣」が弱く、そのために驚かせたりさせてはならない配慮が必要な対象とされた。叱る際にも、威圧的なことや恐怖感を引き起こすようなことは、「大毒」として戒められている。養生論においては、身体をめぐる気が弱い、とりわけ「心氣」が弱いものとして子どもが捉えられ、子どもの心理的動揺を抑えるべく対応、邪気や悪魔をさけるための、剣や鏡を枕付近に置くといったことも求められた。

愛しきもの、心気弱いものとしての子どもという見方は、子どもの心身の状態の把握のために、身体に注視することになる。牛山が紹介しているのは、「児の頭の真中に、縫い合わせのごとく溝たちて動きおどる所」⁵⁴である顛門、手のひら、顔の色、舌、排泄物、頻繁

⁵¹ 岡了允著、山崎元方編『小兒戒草』（『衛生一』 p.334.）

⁵² 辰巳洋（編）、前掲書、p.88.

⁵³ 芝田祐祥『人養問答』（『衛生五』 p.83.）

⁵⁴ 香月牛山『小兒必用養草』（山住正己、中江和恵（編註）『子育ての書1』平凡社、1976、p.322.）

な欠伸、生殖器や臍の形態などである。こうした詳細な診断箇所の記述は、医家である牛山の知によるものであろう。しかしながらこれは一部の専門家のみに求められたわけではなく、こうした子どもの身体への注視が、広い階層までその知が広がることを前提とした養生論の中で提示されたのである⁵⁵。

第3節 老いの身体

第1項 老いの価値

太田素子は、一生における老人の位置づけに関して中世の文書と近世の文書では相違するとし、次ぎのように述べている。「中世文書では自然の運行にさかわらずに人も自然に枯れていくことが称揚されるのにたいして、17世紀末から18世紀に入ると、老年期には壮年期にはない人生（発達）課題があるという積極的な言説が現れはじめる」⁵⁶。17世紀以降、それまでとは違う生活を営む老人の観念が出きたと予想される。浅見によれば、18世紀前半になると小児や老人は統治論の中で注目され、それまで役に立たないものとされてきたものが政策の対象として浮かびあがってくるという⁵⁷。近世中期以降、子ども観や老人観の変化が指摘されているが、確かに天年を尽くすことを求め、長命、長寿を希求すべきものとして提示する養生の出現には、老いをめぐる理想とされる人間像、身体像の変化が伴っているのである。養生論は、老人の生活法や心の持ちよう、老人への配慮の仕方などを論しながら、老いた者の身体を着目させ、その生を引き延ばそうとするものであった。

近世の養生論に関していうと、養老が背負うべき道徳的な課題として取り上げられるのは、17世紀後半以降である。曲直瀬玄朔『延壽撮要』（1599）は、「壽を延すこと」を意味する言葉を冠した書名であるが、「養老」に関する内容は登場しない。出版年は不詳であるが、17世紀前半の『雖知苦庵養生物語』（不詳）、名古屋玄醫『養生主論』（寛永八、1631）においても同様である。17世紀中頃の沢庵の2つの養生書、『医説』（不詳）及び『骨董録』（1644）は、陰陽と五行という運氣論の規則を通して人の身を説明し、病の成立の機序や養生のあり方を説いたものであるが、どちらにおいても老という用語さえもほとんど登

⁵⁵ 小児の身体に着目し、その変化や状態に注視することに関して興味深いものとして、19世紀前半の本井了承『秘傳衛生論』（1837）がある。そこでは、「蟲」の判断の仕方が紹介されている。

⁵⁶ 太田素子「老年期の誕生」『老いと「生い」—隔離と再生—』藤原書店、1992、p.165.

⁵⁷ 浅見隆「老幼の力」ひろたまさき編『日本の近世16 民衆のこころ』中央公論社、1994、p.108.

場せず、老いや老人に関して取り立てて語られてはいない。これが17世紀後半になると変化しはじめる。益軒『養生訓』の基になったとされる益軒述（竹田直定編）『頤生輯要』（元禄序、1688）には、五卷に「養老」の項が設けられ、「曾子曰。孝子之養老也。」⁵⁸という記述から初められており、老人を養うことを、道徳的な営みとして位置づけている。そして18世紀以降、養老は養生の主要なテーマとなり、香月牛山『老人必用養草』（1716）、本井了承『長命衛生論』（1812）、白河楽翁『老の教』（1829）といった、養老や老年期を書名に明示する養生書も登場する。

さて、いかなる背景から養生論において養老や老年期の過ごし方が主要なテーマとして浮上してきたのだろうか。まず、近世を通じて平均寿命が延びたことがあろう。17世紀から19世紀の3世紀にわたって、平均寿命は約10年延びている。宗門改帳や過去帳の調査による鬼頭宏の推計によると、1600年頃の平均余命は30歳程度であったという⁵⁹。それが18世紀には30代半ば、19世紀には30代後半の水準を獲得することになる⁶⁰。乳幼児の死亡率が著しく高かった時代においては、乳幼児をくぐり抜けてきた人々には、50年以上の余命が期待された⁶¹。こうした平均寿命の伸びは、医療政策といったものではなく、日常生活の向上に基本的な要因があるとされる⁶²。養生論は、日常実践道徳を語るものであり、平均寿命の伸びによって、養生論において養老や老年期の過ごし方が、主なテーマとして見いだされることになる。

次ぎに、父母に仕えることと、父母に長命で安寧な生活をもたらすことが要請されるものだったということである。ここには、生命維持に対する価値の高まりがある。このことに関しては、第I章にて論じているので詳しい説明は省略するが、実質上戦うことがなくなった武士階級にとって、生命を奪うこと、あるいは奪われることに対する心性は変容した。傷や病に対する治療法や、身体の保全を中心に記述されていた、戦国武将たちが読んだ16世紀の養生論では、養老や老年期の生活法が説かれることはなかった。しかし17世紀後半以降、身体の保全を心がけその営みを実践するということが価値とされることになる。菅原憲二は、近世都市京都を素材として老人と子供の置かれていた状況を明らかに

⁵⁸ 貝原益軒『頤生輯要』益軒全集刊行部『益軒全集第三卷』1911、p.835.

⁵⁹ 鬼頭宏『人口から読む日本の歴史』講談社、2000、p.174.

⁶⁰ 同書、p.177.

⁶¹ 太田、前掲書、p.170.

⁶² 鬼頭、前掲書、p.180.

し、その中で老人の自殺事件の多さを指摘している⁶³。そうした状況が多いが故に、逆に長命で安寧な生活は、理想であったはずである。楽隠居の志向ともつながっているだろう。養老が忠孝として位置づけられ、他方で、実際は老人の自殺の件数が多いような社会的状況にあっては、生活も安定し身心ともに順調な状態で老いることは、憧憬の念をもって見られていたであろう。春水老人は、『老人必用養草』の序文をつけることになった理由を、九〇を超えて健やかでいることが珍しい故に、香月牛山から序文を頼まれたためだと述べている。「予が齡の九旬にあまりてすくやかなるが、今の世にはめづらかに覺へければ、一語を書つけて此端に冠らしめよといへり」⁶⁴。養生書の序においては、しばしば生命の至高性が語られる。例えば次のようなものである。「天下萬民の至寶は命也」⁶⁵、「生としいけるもの衆多が中に、至て弱なるものは人なり、最も重きものは命なり」⁶⁶。生命の至高性を前提としながら、養生論が展開されるのであり、生命が終わり尽きることに近い老いた者に対して、生命を維持させ、安寧な生活の方途を与えるものであった。貝原益軒『養生訓』は第一巻の総論の部分にて、こう展開する。

人となりては此世に生きては、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、喜び楽しみをなさん事、誠に人の各願ふ処ならずや。如此ならむ事をながはば、先右の道をかうが(考)へ、養生の術をまんで、よくわが身をたもつべし。是人生の第一の大事なり⁶⁷。

ここには、父母に仕え孝をつくすことが求められ、長く生きて喜びや楽しみをもって過ごすためには、養生の術を学んで身心の良好さを保つことが求められる。そして、これが人生の第一の大事だというのである。そうした養生の観点からみれば、人々の生活のありように対しては不十分さが感じられることになる。香月牛山は、『老人必用養草』を執筆した

⁶³ 菅原憲二「老人と子供」『日本通史 近世3』1994、pp.330-331。菅原は「この時期の自殺者における老人の比率は、あえて町内の老人の比率と比べると、かなり高い（貞享四年の場合 22.2%、元禄一三年の場合 18.2%）」と指摘する。

⁶⁴ 春水老人、香月牛山『老人必用養草』序（三宅秀・大沢謙二（編）『日本衛生文庫第二輯』（以降、『衛生二』とする）日本図書センター、1979、p.5）

⁶⁵ 柴田祐祥『人養問答』（『衛生五』p.45.）

⁶⁶ 小川颯道『養生囊』（『衛生一』p.29.）

⁶⁷ 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1961、p.24.

のは、身を養う術を行っておらず、命の限りをつくさない人が多い理由であるとする。

人と生れ父母より受得たる形をいかで疎かにすべき、世の人身を養ふ術のかしこからずして、命の限を盡さぬ輩數ふるになを餘あり、かうやうの事おもひ歎きて此書をなん書つらぬけるなり⁶⁸。

単に長命が求められるわけではない。心の持ちようなどを含みながら、生きることに対する見方をも示されていくことになる。

養生論では老年期をどのように捉えているのか。積極的な評価としては、それは物事の成就の時期とされる。香月牛山『老人必用養草』は、若い時期では、余計なことに関心が向かってしまい、物事に集中して心に向けることができないため、学問も諸々の芸や術も成就には至らないことが多いという。「人わかき時は血氣いまだ定まらず、物毎にこゝをうつし情をつくす事うとく、たゞ我意にのみまかす、學問をつとめ諸の芸術をならへども、その事おほくは塾さず」⁶⁹。そして、40歳、50歳になるころに、経験を踏まえた知が開化し、諸々の技がそして歩むべき道も成就するという。物事の成就には一定の時間が必要であり、知と経験との蓄積による物事の達成状態という意味において、老年期は積極的に捉えられている。こうした良き老いをなすために、若い頃からの何かしらの芸に親しむことが勧められる。「若き時諸藝を心がけぬ者は、年老てなすべき事なくて、樂みすくなきものなれば、其事を子弟たる者にさとして藝術をつとめしむべきなり」⁷⁰。ここで、若い頃に諸藝を心がけないものは、楽しみが少なくなってしまうというのである。この楽しみとは、享樂的なものではない⁷¹。老年期において、芸術的な活動や学門や読書による知的かつ精神的に豊かな時間を過ごすことが求められる。これは知的かつ精神的なレベルのみに関わることではない。こうした嗜みがないと、身心の保養においてもうまくいかなくなる。続けて牛山は言う。

⁶⁸ 香月、『老人必用養草』（『衛生二』、p.5.）

⁶⁹ 香月、同書、『衛生二』、p.9.）

⁷⁰ 香月、同書（『衛生二』 pp.18-19.）

⁷¹ 養生論における「楽しむ」についての議論は、立川昭二『江戸 老いの文化』筑摩書房、1996、pp.142-157. 立川昭二『養生訓に学ぶ』PHP研究所、2001 も参照されたい。

文學和歌音楽をもしらず、武士たらん人の本邦の軍記をだに讀わかぬは、年老いてなす事なく、…けふの日は何事をなしてか消せんとおもふ類の者多し、此等の人は老後の楽しみおほくは碁将棋雙六の類をなして、心氣を費すをもって脾をやふり、久坐して氣をとどこほらしめ夜を深す故に眼を損し、勝負をつのりて怒を起す。是皆老人の保養に損あつて益なし⁷²。

老年期を楽しむため、あるいは成就へ向けて、文学や芸に親しむことが勧められるのであり、そうした生活が養生に適ったものとされる。理想的な老年期へ向けての若い時からの準備をすべきであると言う。「能々心を用て、若き時より老の楽しみとなるわざをつとむべき事なり」⁷³。老年期が成就の時であるということには変わりはないが、牛山が学問に限らない「藝術」を含めた文化的営みの成就を述べたのに対して、貝原益軒『養生訓』は老年期が学問の成就の時であるとする。

人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定らず、知恵いまだ開けず。古今にうとくして、世変になれず。言あやまり多く、行悔多し。人生の理も^{おこないくい}楽しみも^{ことわり}いまだしらず。五十にいたらずして死するを夭とい(ふ)。是亦、不孝短命と云べし。長生すれば、^{たのしみ}楽多く益多し。…学問の長進する事も、知識の明達なる事も、長生せざれば得がたし。ここを以(て)養生の術を行なひ、いかにもして年をたもち、五十歳をこえ、^{なる}成べきほどは、^{いよいよ}弥長生して、六十以上の^{じゅいき}寿域に^{のぼ}登るへし⁷⁴。

老年期を学問の成就する時期とするのは、儒者である益軒にとっては当然であったかもしれないが、益軒は牛山のように若いころから学問をせよ、とは言っていない。むしろ、飲食、房事、睡眠、薬、七情のコントロール、導引や調気法といった養生法を説いている。老年期に人生の到達点を置き物事の成就を期待すること、それが理想であり、「楽しみ」であるとされる。養生の理想は、若い時の血氣定まらない時期にあるのではなく、若いころからの養生の営みの蓄積の上に位置づけられている。老いた時にそのことに気づいたとしても遅いため、若さを頼りして飲食や色欲を抑制しないことが戒められる。香月牛山『老

⁷² 香月、『老人必用養草』（『衛生二』p.19.）

⁷³ 香月、同書（『衛生二』、p.20.）

⁷⁴ 貝原益軒、前掲書、p.32.

人必要養草』より約1世紀後の本井了承『長命衛生論』（文化十、1813）は、「若年の人も心得べき事」を次のように述べている。

二十歳ぐらいの前後にては、何の思慮なく身を大事にかけるといふ事には、曾て心付ず、親にもさからい女色に心うつり、飲食色慾の過を慎心なきもの也、ゆだんして病氣と成、取かゝしのならぬ事あり、此理をわきまへて、若時より身を大事にかけ、傷とならぬ心得有たし⁷⁵。

養生が理想とするのは、壮年期や青年期の心身の状態ではない。いつまでも若いということに肯定的な意味はない。若い頃より養生せよと説かれるが、若い時の状態を維持することが求められるのではなく、若い時の状態を頼ることなく、身を大事にせよと説かれる。

第2項 老いと気

養生論において展開される心身を良好にするための養生法は、飲食、睡眠、房事、衣服、七情のあり方、導引・調気、薬方、医療とのつきあい方など多岐にわたるが、結局のところ、養生論が求めるのは気の流れの順調さにあった。第II章において論じたように、気はそれによって天地が生成されるという宇宙論における基層概念である。天や地、動物や植物、万物すべては気の集まりによって成り立っているとされる。犬や猫、人間といったそれぞれの違いは、気の集散の違いによるのである。気はいわば物質的エネルギーであり、気の消失はその生命が絶えることでもあった。養生は、この気を身体内に満ち巡らすことを目指す。益軒『養生訓』の記述では、「養生の害二つあり。元気をへらす一なり。元気を滞らしむる二也」⁷⁶という。つまり、元気とは本源的な気を指し、気を減らし滞らせることは、養生にとって害なのである。気が変調をきたし、そのバランスが崩れれば気を病むこととなる。

単純に言えば、老いは気の減少と捉えられ、気は生命エネルギーであるためその減少は弱さや不安定さをもたらす。老人には、このことに対処することが必要とされる。益軒『養生訓』は次のように述べる。「老人は、体気おとろへ、腸胃よはし、つねに小児を養ふごとく、心を用ゆべし」⁷⁷。また香月牛山も「人老いては體も氣もおとろへ弱く脾胃もすぼくよ

⁷⁵ 本井了承『長命衛生論』上巻、七丁（『江戸時代女性文庫43』大空社、1996 所収）

⁷⁶ 貝原、前掲書、p.28.

⁷⁷ 貝原、前掲書、p.158.

はし、大かたは小児をやしなふごとくに心を用ゆべし」⁷⁸と同様な表現をしている。老人は養生の配慮を向けるべき対象として示される。老いは気の減少と捉えられるため、その気を減少させないことが重要となってくる。益軒は次ぎのように述べている。「老人の保養は、元氣ををしみて、へらすべからず」⁷⁹、「老ては気すくなし。気をへらす事をいむべし」⁸⁰。益軒『養生訓』は、気という表現を用いているが、牛山『老人必用養草』は、「陰氣」「陽氣」の概念を用いて老いにおける気の減少に言及する⁸¹。

四十にも至る比ほひよりつとめて保養せざれば、たちまち病を生じ、元氣をそこなひ其身を失ふなり、素問にも四十にして陰氣おのづからなかばすとあれば、飲食色慾其に心をつけてつゝしむべし⁸²。

40歳以後はつとめて保養せよ、そうしないと忽ち病気になってしまうと述べている。そして『黄帝内経素問』からの記述として40歳以後に陰気が減少するため、飲食、色欲その他に配慮することを求めている。また別の箇所では、老人が怒りやすくなることを、陰陽の概念を用いて説明している。「人老ては陰血まづかけて孤陽盛んなるによりて、おほくは怒やすくことほりなき事のみをなす」⁸³。陰と陽とは同じ力のバランスを保とうとするものとされる。どちらかが強すぎたり弱すぎたりすれば、他方（陰の場合は陽、陽の場合は陰）が同等の力となろうとする。どちらかに傾きすぎれば、心身に不調をもたらす。老いの過程は、陰も陽もふくめた気の減少過程であるが、陰である血の方がまず欠けていく。そのため、相対的に陽の気が強く陰の気が弱いという状態になる。狐陽盛とは、そうした意味である。

老いに伴う気の変化は、いかなる心身の状態を伴ってくるのか。それは、感情の不安定さや弱さであり、脾胃の弱さ、そして外邪に対する弱さである。感情の不安定さに関して

⁷⁸ 香月、同書、『衛生二』、p.17.)

⁷⁹ 貝原、前掲書、p.159.

⁸⁰ 貝原、前掲書、p.160.

⁸¹ 天地間にあり、互いに対立し依存し合いながら万物を形成している陰・陽2種の気。日・春・南・男などは陽、月・秋・北・女などは陰にあたる。陰と陽とのまじりが、生命を生じさせると考えられる。例えば、人は陽である男と陰である女の交わりによって生じる。医学理論では、寒=陰、熱=陽として考えられる場合が多い。

⁸² 香月、『老人必用養草』（『衛生二』、p.11.)

⁸³ 香月、同書、『衛生二』p.15.)

は、特に怒りやすくなることと寂しがることとが指摘される。年老いては怒りやすくなるとした、先の香月牛山『老人必用養草』の引用の続きを見てみよう。「物事に堪忍なりがたく、子の不孝をせめ多慾にして怒り人をうらみ、身をかこちて老後の境界を安穩にして楽しむ事をしらず」⁸⁴。

天地万物を生成する気は、季節も生み出している。季節の変化は気のありようの変化に伴ったものともいえる。陽の気が盛んになる夏は、陰血が欠け陽に傾いた老人にとっては、さらに陽の状態を進めることになり、怒りやすく身を傷ることもなる。陽の季節である夏の時期には、さらに注意せよと語られる。牛山は次ぎのように述べている。

夏三月を素問に蕃州と云て、陽気の盛なる事極り…夏の時は火と土と旺するなり、怒ときは肝木の氣逆上して脾土をやぶる、これ夏の時長を養ふの道なりといへり、ことに老人は虚火たかぶりて怒やすし、つゝしむべき事なり⁸⁵

益軒『養生訓』は、老いに伴う気の減少が怒りを引き起こす、という説明はしてはいないが、老人の怒りやすいあり様を述べている。「今の世、老（い）て子に養はわるる人、わかき時より、かへつていかり多く、慾ふかくなりて、子をせめ、人をとがめて、晩節をたもたたず、心をみだす人多し⁸⁶。」19世紀前半の本井了承『長命衛生論』においても、「老人の保養は、常に元氣をおしみて、へらすべからず」⁸⁷とした上で次ぎのように記述されている。「いかりはらたつ事をせぬよふにしてすぎさりたる人のあやまちをもとがむべからず我あやまちもむべからず人の無礼人の心そむく事ありても、いかりうらむべからず」⁸⁸。ここでは、怒りというものを引き起こさないように説かれている。また、老人は寂くなりやすいとされる。益軒は「年老ては、さびしきをきらふ」⁸⁹という表現をしているが、牛山は気の減少により寂しさが出てくると述べる。「老人は氣血弱き故にひとり居て寂しきに堪る事なくして心細し、かならずその人の嗜好む事をなして、寂を慰すべきなり」⁹⁰。喜・怒・

⁸⁴ 香月、同書、(『衛生二』 p.15.)

⁸⁵ 香月、同書、(『衛生二』 pp.55-56.)

⁸⁶ 貝原、前掲書、p.159.

⁸⁷ 本井了承、前掲書、中巻、二丁(『江戸時代女性文庫4 3』大空社、1996、所収)

⁸⁸ 同書、中巻、二丁『江戸時代女性文庫4 3』大空社、1996、所収)

⁸⁹ 益軒、前掲書、p.161.

⁹⁰ 香月、『老人必用養草』(『衛生二』 p.26.)

憂・思・悲・恐・驚の七情は東洋医学においては気の流れを乱すものとされ、そうした感情に打ち克つことが求められる。老人には、怒りと寂しさの感情の不安定さが指摘されるだけでなく、気の弱さ故に老人にはこの七情の乗り越えが難しいとされ、そういう感情を持たないように努めることが求められる。「老人は氣血弱き故に七情の私にかつ事をゑぎ、虚火たかぶりて動きやすし、能々つつしむべき事なり」⁹¹。牛山は、七情のそれぞれと気との関係を簡単に述べ対処法を示している。喜・怒・憂・思・悲・恐・驚のうち、喜は、それほど害にもならないとされるが、残りの6つに対してはそのような感情に至らないことが求められている。

喜の情は心の主る所なり、年老ては氣血とぼしくなりて物毎に、ただ感情ふかく喜しき事を聞ても、うれしきなきとて涙をながす…

怒の情は肝の主る所なり、年老ては陰血固て孤陽ひとりたかぶりて、ややもすれば怒やすし…

憂の情は肺の主る所なり、年老いては氣とぼしくなるによりて、身の憂子孫の憂はさらなり他人の憂を聞だにも心よからず…

思の情は脾の主る所なり、年老いては氣とぼし、物を思慮する事よろしからず…

悲の情は心包絡の主る所なり、年老いては氣弱くして憂にだも堪えがたし…

恐の情は腎の主る所なり、…老人は陽氣下行して腎氣なを弱し、恐怖の情を起す事なかれ…

驚の情は膽の主る所なり、老人は氣弱くして物を決斷する事なし、少しの事にもおどろきやすし⁹²

それぞれの感情と臓腑との対応関係を述べた後、老いた者にどう対処すべきかが記述されている。それは老人自身に対してではなく、養老を行う者に対して、いかに配慮すべきかが説かれることになる。牛山は七情と臓腑との対応関係を示しているが、益軒は臓腑と感情の対応や関わりなどについては言及することなく、気を減らしてしまう感情的な高まりを避けよと説く。

⁹¹ 香月、同書（『衛生二』 p.65.）

⁹² 香月、同書（『衛生二』 pp.65-69.）

老いては気すくなし。気をへらすことをいむべし。第一、いかるべからず。うれひ、かなしみ、なき、なげく、べからず。喪葬そうそうの事にあづからしむるべからず。死をとぶらふべからず。思いを過すこすべからず⁹³。

養老において飲食はかなり重要である。食養生と房事は、古代中国以来の養生法においては二大テーマであるが、老人にとって房事についてはそれほど問題ではなく、飲食に関する養生のあり方が説かれる。牛山は、男性生殖器も衰えるので老人になれば色欲の情はそれほどでもなくなるが、飲食は毎日の事であり、この2つの欲を比較すれば食の方が10倍も重いと述べる。

飲食好色の二つの慾は共に人の大慾なり、禮記にも飲食男女は人の大慾存すとありて、車の両輪のごとくなれども、人年老てはおのづから陽事かなはねば、色慾の情は薄きに似たり、飲食は日々に用てその飢をたすけ、口腹にかなひて心よく、…老後に此二慾をおもひたくらぶれば、食慾の重き事十倍せり、能々心をつけてつゝしむべきなり⁹⁴。

益軒も同様に、中年（50歳ごろ）以後色欲は衰えていくが、飲食については当てはまらないとして、飲食の慎みをすすめる。

中年以後、元気へりて、男女の色欲はやうやく衰ふれども、飲食の慾はやまず。老人は脾気よはし。故に飲食にやぶられやすし。老人のにはかに病をうけて死するは、多くは食傷也。つつしむべし⁹⁵。

では、気の減少過程にある老人には、どのような食が好ましいのだろうか。先に指摘したように、老いは陰の血が抜けて陽に傾いた状態とされる。陰血をさらに減少に導く次のような食品は、控えることが求められる。「それ物の性の熱なるもの炭火にてやきたるもの、

⁹³ 貝原、前掲書、p.160.

⁹⁴ 香月、前掲書、(『衛生二』 pp.30-31. なお「陽事」とは男子の生殖器を指す(西山英雄編著『漢方医語辞典』創元社、1975(復刻版)、p.327.を参照。)養生書が男子を前提にして記述されていると言えるだろう。

⁹⁵ 貝原、前掲書、p.73.

炭火の氣を蓄えて陰血を消す老人によろしからず⁹⁶とされる。東洋医学では、寒熱というものを基準にして、食品を熱性、温性、平性、涼性、寒性、に分けて考える。「性の熱なるもの炭火にてやきたるもの」とは、熱性の食品を炭火で焼いたものことである。熱性の食品は、陰陽の分類でいえば、陽に傾いている。つまり、陽であり熱性であり、かつ火の氣を蓄えた食品は、陰である血を消してしまうことになる。結果として、陽が高まってしまうことになる。さらに、牛山は続けて「氣の辛く辣き物、味の甘膩なる物あたふべからず」とするが、それらも、陰の血を弱め陽が高まるからである。「熱火をたすけて陰血を消するなり老人これを食へば孤陽いよいよたかぶりて病と成死するにいたるなり⁹⁷。これら「氣の辛く辣き物、味の甘膩なる物」も陰血を消す作用となり陽がさらに強まり、死に至ってしまうという。

氣血の弱い老人は、外部から病をもたらす風・寒・暑・濕という四つの外邪にも冒されやすい存在である。氣血が強ければ外邪によって乱されることはないが、弱ければ乱されやすく、ひいては疾病となる。牛山は次ぎのように述べる。「人老ての後は氣血弱ければ外邪犯しやすし、素問にも虚のある所邪かならずこゝに湊とあれば、此身に虚せる所なければ邪氣の犯す事はなきものなり⁹⁸。氣血が弱い状態とは、氣が満ちたりた状態ではなく虚ろな状態である。その虚ろに乗じて邪氣が入り、込み悩まされてしまうことになるのである。「老ては血氣薄くして寒氣に堪がたく、皮膚の氣弱き故に風寒犯しやすし、又暑熱の邪も透やすし⁹⁹。益軒『養生訓』も老人に対しては、外邪をさけるため外出を控えよと説く。

「老人は、大風雨、大寒暑、大陰霧の時、外に出べからず。かかる時は内に居て、外邪をさけて静養すべし¹⁰⁰。天候の激しい変化は、安定的な氣の流れからの変化であり、身を犯す外邪となるのである。氣の滞りない流れは、「静にしては元氣をたもち、動みては元氣をめぐらす¹⁰¹というように、氣を減らさず保つことと巡らすことによってもたらされるが、老いた者にとっては、巡らすことよりは、以上のような氣を安定させること養うことが多く説かれた。按摩や導引は、近世の養生書において氣を巡らす術として時々登場してくるものの、老いた者には按摩にたより過ぎないことが求められ、養生法としては副次的

⁹⁶ 香月牛山『老人必用養草』（『衛生二』 p.31.)

⁹⁷ 同書（『衛生二』 p.32.）

⁹⁸ 同書（『衛生二』 p.22.）

⁹⁹ 香月、前掲書、（『衛生二』 p.47.）

¹⁰⁰ 貝原、前掲書、 p.163.

¹⁰¹ 貝原、前掲書、 p.56.

な位置づけである。

老いの年齢は、どのように考えられていたのであろうか。100歳が人の寿命の限りだとされ、60歳は下寿、80歳は中寿、100歳が上寿と捉えられていた。60歳以上は長寿である¹⁰²。このことは、香月牛山『老人必用養草』も貝原益軒『養生訓』も同じであり、当時の一般的な見方だったのだろう。牛山は、次ぎのように述べている。「人の寿命おほくは百歳を以てかぎりとす。いにしへより上壽を百歳中壽を八十歳下壽を六十歳と定めて、長短の天年とするなり」¹⁰³。同じく益軒も同様に「人の身は百年を以(て)期とす。上寿は百歳、中寿は八十、下寿は六十なり。六十以上は長生なり」¹⁰⁴と述べる。では、老いの始まりはいつであろうか。益軒や牛山は四十歳が初老としており、これは一般的な把握であった。天文学者西川如見の町人道德を説いた『町人囊』(享保四、1719)にも、「四十一歳よりそろそろ血氣おとろへ行ゆへに、四十歳を^{はじめ}初^{おい}の老といへり。夫より漸々血氣變じて、八々六十四にて血氣おとろへ精つくるとなり」¹⁰⁵とあるように、一般的にも40歳が老いに向けた養生の起点ととらえられた。心身への配慮が意図的に必要となってくるのも、この時期である。牛山は言う。「初老[四十をいふなり]の時より常に心かけて保養をよくすべし、保養とは元氣血を惜しみてそこなひやぶらざる事なり」¹⁰⁶、「四十にもあれば能々用心して其身をかえりみ、保養を心得べきなり」¹⁰⁷。「四十以後は血氣おとろへてわかき時とはことなり」¹⁰⁸。生まれつき丈夫であってもこの年齢ぐらいから保養が必要とされるし、努めて保養しなければ、たちまち病になってしまうとされる。

人わかき時は血氣さかんにして元氣つよきゆへ、保養の術にうとく、私慾を恣にすといへども、おほくは妨なきに似たり、四十にも至る比ほひよりつとめて保養せざれば、たちまち病を生じ、元氣をそこなひ其身を失ふなり、素問にも四十にして陰氣おのづからなかばすとあれば、飲食色慾其に心をつけてつゝしむべし¹⁰⁹。

¹⁰² 養生論における老人が男の老人を前提としているため、60歳以上が長寿となる。

¹⁰³ 香月、前掲書、(『衛生二』p.8.)

¹⁰⁴ 貝原、前掲書、p.31.

¹⁰⁵ 西川如見『町人囊・百姓囊・長崎夜話草』岩波書店、1942、p.64.

¹⁰⁶ 香月、『老人必用養草』(『衛生二』、p.14.)

¹⁰⁷ 香月、同書、(『衛生二』、p.18.)

¹⁰⁸ 香月、同書、(『衛生二』pp.21-22.)

¹⁰⁹ 香月、同書、(『衛生二』p.11.)

40歳以後の老いはどのように進むのか。40歳が老いの起点であるが、60歳は一層老いが進んだ状態となる。例えば、補陰の薬についての議論からそれが見えてくる。前述したように、老いは陰も陽もふくめた「気」の減少過程であるが、陰である血の方がまず欠けていく。40歳以降、陰の血は少なくなるため、補陰の薬が必要となる。しかし60歳になると、補陰の薬はむしろ害ともなる。なぜなら、陰の血が少なくなりすぎて、補陰の薬を受け取ることができないとされる。

人四十より五十有餘までは、陰氣おとろふといへどもいまだ盡にいたらず、同氣相もとむることわりにて補陰の劑をもて涸行所の陰氣をよびかへすによりて其益あり、六十有餘になれば陰血ことごとく涸て補陰の劑をうくべき所のあいてなし¹¹⁰。

また、40歳以後は新たな知や技能を身につけることが困難だとされる。牛山『老人必用養草』は次のように述べる。「四十已後もろもろの藝術を初めて習ふ事なかれ、たゞ己のわかき時より知来りたる藝をよく工夫して、楽みになるやうにすべき事なり」¹¹¹。40歳以後はそれまでに知り得た「藝」を工夫して、楽しみとすべきだと説いている。40歳を境として、身体への配慮のあり方は変化してくる。益軒は、『千金方』の「房中の術」を引きながら40歳以上の房事のあり方、40歳以上は必要のない時は目を閉じていること、眼鏡をかけることなどを書き記している¹¹²。

第3項 忠孝と養老

徳川綱吉は、武家諸法度の第一条に忠孝を掲げ、天和2年(1682)には孝子節婦の表彰、忠孝札を立てさせた。忠孝は、多くの人に受け入れられ求められる観念でもあった。養生論においては、忠と孝との区別があまり判然とされないまま使用されることもあるが、総じて言えば養生は孝と位置づけられることの方が多い。孝としての養生には2つの側面がある。一つは、大抵は父母である老人を世話する、老人を養うことが孝とされることであり、2つ目は自らの身に対する養生が天地父母に対して孝とされることである。どちらに

¹¹⁰ 香月、同書、『衛生二』p.86.)

¹¹¹ 香月、同書、『衛生二』pp.18-19.)

¹¹² 次の通りである。益軒、前掲書より。「四十以上の人、交接のみしばしばにして、精気をば泄すべからず」(p.98)、「四十歳以後は、早くめがねをかけて、眼力を養ふべし」(p.108)、「年四十以上は、事なき時は、つねにめをひしぎて宜し」(p.106)。

しても孝としての養生は、18世紀後半とりわけ19世紀以降に多く語られる。

まず、1つ目の老人の世話をする、養うことが孝であるとする立場から見ておこう。牛山『老人必用養草』は、次ぎの一節から始まっている。「凡人の子となりては、その親をやしなふ事をしらずんばあらじ」¹¹³。そして、鳥ですら親を世話することを知っているのであり、萬物の中の靈長である人が知らないわけがないと述べる。老いた者の生活の細かな部分に至るまでの配慮が、養う者に対して求められる。「其老父母につかうまつるには、常に飲食衣服居所に至るまで萬に心をつけて、老いをやしなふわざを知るべし」¹¹⁴。前述したように、飲食と房事は養生の2大テーマであったが、老いた者には飲食への配慮がより必要とされた。益軒は言う。「老ては、脾胃の氣衰へよはくなる。食すくなきに宜し。多食するは危し。老人の頓死するは、十に九は皆食傷なり」¹¹⁵。牛山は、養老における飲食に関して曾子を引きながら、忠と関連させてその重要性を説く。「曾子の老を養ふに飲食を以て忠養すとのたまふ、忠とは己を盡すをいふ、その飲食の過不及をはかり、その飲食の能毒をよく詳にして、心をつくして養ふべきなり」¹¹⁶。また、余計な食欲が出るような物は目の前に置くべきでないとし、そうした心遣いが忠とされる。「氣のかうばしく味の旨き類の食物を、老親の眼前に出さぬようにして養ふべきなり。古人の飲食を以て忠養すとのたまふ…誠に孝子の老親に飲食を進むの事、これにまされる心づかひあるべからず」¹¹⁷。老いた親への飲食の世話は、子にとって孝の行いなのである。

前項で述べたように、老人は怒りやすく寂しくなりやすいとされた。そうした感情を起こさせないような配慮が求められる。老いた父母の怒りや態度に怒りを起こしては大いなる不孝であるとされる。

子としては、此事をよくおもひはかりて、老父母の心にしたがひ、怒の起こらぬやうにとりはからひつゝしんでよくつかうまつるべし、…愚かなる人は己が不孝を父母にとがめられて、かへつてわが親は老耄せしなど人に告る類あり、是大いなる不孝にして大悪人なり¹¹⁸。

¹¹³ 香月、『老人必用養草』（『衛生二』、p.7.）

¹¹⁴ 香月、同書、（『衛生二』、p.7.）

¹¹⁵ 益軒、前掲書、p.163.

¹¹⁶ 香月、前掲書、（『衛生二』、p.31.）

¹¹⁷ 香月、『老人必用養草』（『衛生二』 p.32-33.）

¹¹⁸ 香月、同書、（『衛生二』 p.15-16.）

不安や心配をしがちな老いた父母に対しては、朝と晩に様子をうかがい、心をなぐさめよとされる。また、「老ては氣とぼしく物毎に心ぼそくかなしくてさびしき事を嫌ふものなれば、親のしたしみむつまじき友どちなどを常にまねぎて、さびしからぬやうに心をつくべきなり」¹¹⁹とし、友人などを招いて、友人などを招いて寂しくならないようにせよと説いている。このように養老は、感情に対する対処も含めて、穏やかに安定的な生活をさせるべく、老いた者に常に生活の細部にわたって配慮しようとするものだった。益軒『養生訓』巻第八「養老」の始まりは、次の一節である。

人の子となりては、其おやをやしなふ道をしらずんばあるべからず。其心を楽しませ、其心にそむかず、いからしめず、うれへしめず。その時の寒暑いたがひ其居室と其寢所をやすくし、その飲食を味よくして、まことを以て養ふべし¹²⁰。

實際上、こうした養老のあり方がどれほど行われていたのかは不明である。ただし、養生論は、老いた者を物理的にも精神的にも、細かな配慮を受けるべき存在として語っている。老いた父母に心配をかけないことも、努めるべきことである。病に罹らないことは、この意味においても必要である¹²¹。安寧さの追求を旨とする養生においては、病の内容に保養して、父母を安心させておかなければならないのである。しばしば取り上げられる益軒『養生訓』の冒頭は次のように始まる。

人の身は父母を本とし、天地を初めとす。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。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこないやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本也¹²²。

¹¹⁹ 香月、同書、『衛生二』p.21.)

¹²⁰ 益軒、前掲書、p.158.

¹²¹ 「人の子となりては常に其身持をよく慎み保養し、病のなきやうにして父母の心をやすんぜしむべきなり」。香月、『老人必要養草』（『衛生二』、p.7.)

¹²² 益軒、前掲書、p.24.

自らの身を慎重に養い、病に罹らず与えられた天年を全うすることが、孝であるという。子としては、その身を持ち得たことにおいて、天地そして父母に対して恩を背負っているのである。暴飲暴食を避け起居を正しくし、強い感情を起こすことなく、風・寒・暑・湿の外邪を避けることは、心身の良好な状態を保つという以上のものである。病なく老いることは、背負った恩を天地父母に対して返す行為でもあるのである。こうした語りは、19世紀前半においても見られる。了承『長命衛生論』は次ぎのように述べている。「父母ののこり給へるからだなれば、心で我身を敬、身を大事にかけける事を、心にわすれぬようにして、長命にて終りをよくするならば、孝の道に叶べし」¹²³。長命になること、養生することは、孝の道とされる。養生に配慮した生活のあり方の積み重ねの上に、天年が尽くされ寿に至ることになる。40歳が初老として示され、40歳以後の保養を求める養生論は、養いの対象となる老いた父母に対してのみならず、読者自らの身にも適用すべきものとして読まれたであろう。40歳が老いの起点とされ、年齢による陰血の減少の進行が示されたことは、年齢と心身の変化との関わりを意識化することをもたらし、養生論が示してみせる養生の指針を考えてみることになろう。怒りや寂しさといった感情の高まりを予め防ぎ、老いた者の面倒をみる者、老いた者どちらに対しても、加齢に伴う老いの過程を意識化させるものだった。そこには、終わり行く生を引き延ばすべく働きかけつつも、穏やかな感情を保ち行動を自重し、家内の者への配慮をする、そうした意志が貫かれていたともいえる。

¹²³ 本井了承『長命衛生論』（『衛生二』 pp.317-318.）

第V章 喩えの身体

本章では、18世紀から19世紀中頃までの養生の言説における、植物・水田、家、そして都市を含んだ多様な身体の喩え表象、これらを考察の対象として、その言説を生み出している機序を明らかにする。近世の養生論では、養生のあり方を説明する際に、身体が何かに喩えられること（直喩）が多い。養生論は身体の良い状態を求めるものであるため、身体が別のものに喩えられるのは、基本的には身体や養生のより進んだ理解のため、当該の養生の言説の正当性を強めるためだといえよう。天地や植物や家は、いかにして喩えの対象となりうるのか。身体の喩えは、いかなる認識布置によってもたらされているのか。現代のわれわれにとっては、身体と天地が、身体と植物が、あるいは身体と家が、それぞれに含まれている要素の直接的な類似性や、構造上の類似性があるという実感はない。しかし、近世日本人々にとっては、そういう実感があつたように思われる。少なくとも身体を天地に、植物に、家にそして都市に喩えることは、養生の言説において受け入れられるものだったのである。身体が天地に喩えられること、言い換えると身体と天地との相似性については、すでに第Ⅱ章について検討された。そこで、本章ではそれ以外の、身体の水田・植物、家、そして多様なものへの喩えについて検討の対象とする。

第1節 身体と植物

第1項 植物に喩えられる身体

第Ⅱ章において指摘したように、身体の天地の喩え、身体と天地との相似性は、17世紀以降の養生論においてしばしば登場する。このことは基本的には19世紀中頃まで続いていく。そして、身体の天地の喩に加えて登場してくるのが、植物の喩えである。17世紀の養生論においても、身体の植物の喩えは登場するが、特に18世紀以降は、養生の営みが、稲や園芸植物を育てることに類比されることが多い。農業であれ園芸であれ、これらは、自然性を人為的なものに変容したものであり、万物生成の根源的時空間としての天地の概念からみれば、そのコスモロジー性は薄れている。ただし、農業や園芸の営みは、天候や季節に左右されるのであり、その意味では天地の気のありように対応しなければならない。養生論における身体と植物の喩えにおいても、身体と植物とをつなげているものが、気概念であった。養生のための気のあり方が草木や水田の状況を引き合いにして論じられる。

身体と植物の喩えは、16世紀末『延壽撮要』、17世紀前半の沢庵『医説』及び『骨董録』においても登場している。『延壽撮要』では、動植物と同様、人間は天地において同様に生命を与えられ生かされている存在として示されている。

春夏は天地の気のぼうかびて草木の花葉も茂盛し、虫獸も飛動す。秋冬は天地の気くらくしづみて草木も根に歸し、鳥獸も巢居に入る。人も其ごとく春夏は頭をも動し神氣をもうるはしめ、秋冬は頭をも静にし神氣をもしづましむべし¹。

ここでは、植物の状態、動物の状態が季節に応じているように、人も身もそうあるべきであるという。肝・心・脾・肺・腎の五臓は、木・火・土・金・水の五つの気の運行の規則である五行に対応している。五行でいう木・火・土・金・水は、それぞれ機能や性質をあらわしたものであり、樹木そのもの、火そのもの、土そのもの、金属そのもの、水分そのものだけを示しているわけではないが、木は植物そのもの、水、土は直接的に植物の生育に必要なものであり、五臓の記述に関しては、草木の喩えが用いられることになる。腎は根源的な気が宿る場として重要視され、人の身が樹木であり、腎はその根であるとされる。沢庵『医説』を引いてみよう。

腰ハ腎ナリ。腎ハ人ノ根ナリ。根カレテ木ノ枝葉ミナツクルカコトシ。腎ハ水ナレバ、ウツホヒト云物ツキテハ、総身ノ立ベキヤウナシ。天地モ水ナクテハ、萬物ガ何トシテ生成スベキゾ。腎ハ天地ノ水也。壽ナカ、ラントオモハバ、腎ヲツクスヘカラス²。

腎は樹木の根のようなもので、腎が枯れれば枝葉もだめになってしまう。腎は水であり、潤いがつきてしまつては身が立つこともない。天地も水がなければ、どうして万物の生成ができるのか。腎は天地の水であり、長寿を望めば腎の水を費やしてはいけない。腎—水の対応関係は、五行と五臓六腑の対応によるものである。脾胃は、五行と五臓六腑の関係で言えば、土にあたる。草木とそれが生える土の関係を用いて、脾胃が説明される。同じく沢庵『医説』（成立年不祥）には次のようにある。

脾胃ヲ補トテ、ヒトヘニアタ、メカハカセハ、胃ニハヨケレ共、脾ハコレヲキラフ也。脾ハカハカセハ、ウルホヒツキテ、脾虚スル也。又ヒトヘニウルホセバ、胃ノ土ウルホ

¹ 曲道瀨玄朔『延壽撮要』（古典養生書名著選）出版科学総合研究所、1976、p.4

² 沢庵『医説』（『沢庵和尚全集巻5』沢庵和尚全集刊行会、1929（以下『全集5』とする）、p.21.）

ヒ過ルヲキラウ也。土ハヨキ頃ニウルホイアレハ、草木モ生スル也。水過レハ何モハヘヌ也。カハキ過レハ、何モ生セヌ也³。

暖めすぎると、脾が乾いて虚になるという。土である胃は過剰に水分を含むことを嫌う。このことを、土と草木になぞらえながら言及している。水分があれば草木が生じるが、過ぎてしまえば生えてこない。土が乾燥しすぎれば何も生じない。こう述べている。また沢庵『骨董録』(1644)では、身体の気のありようを、花に見立てている。

人の氣のへりた時は、かみに氣がなくして、下部にある也。天目の水のへりたるが如し。草花上に氣なくして、花うなたれしぼむ時、本をやきて、水入れは、うなたれたる花いき出て、一先はよく成物也⁴。

人の気が減少したときは、上の方にはなく下の方にある。天目の中の水が減ったときのようなものである。草木も、上に気がなく花がしぼむとき、切り口の部分を焼いて水を入れればしおれていた花に勢いが出る。花と人の身は、同じ理屈によって支えられるのである。曲直瀬玄朔の『延壽撮要』と沢庵の『医説』及び『骨董録』、どれにおいても、草木は生育・園芸の対象としてそれではない。註5の引用では、草木が生育・園芸の対象としてのものではないということは、判然とはしないかもしれないが、註3および註4の引用に関しては、どちらもが天地との相似性において把握される身体が提示されており、ここでの草木も天地の相似性において把握されるそれである。万物は天地の気によって生成されたのであり、草木も身体も同じ天地の気の支配を受けているということである。

18世紀前半の貝原益軒『養生訓』(1713)にも身体の植物への喩えが登場している。例えば、春の気のありようへの対処はこう語られている。

春は陽氣発生し、冬の閉蔵にかはり、人の肌膚和して、陽氣やうやう開く。然るに余寒猶烈しくして、風寒に感じやすし。つつしんで、風寒にあたるべからず。感冒・咳嗽の患なからしむべし。草木の発生するも、余寒にいやみやすし、是を以て、人も余寒をお

³ 同書(『全集5』pp.22-23.)

⁴ 沢庵『骨董録』(『全集5』p.37.)「天目」とは、天目茶碗のこと。

そるべし。時にしたがひ、身を運動し、陽気をめぐらして、発生せしむべし⁵。

春は陽気が発生して、人の肌も和むようになる。しかし、余寒が激しく風寒に感じやすい。感冒や咳嗽の患いがないように、春先に芽吹いた植物が余寒にいたみやすいのと同様に、風と寒さを避けるようにと勧められている。

第2項 身の養い、草木の養い

益軒の記述がそうであるように、人為的な栽培・生育の対象とはいえない植物への身体の喩えが、18世紀以降消えていくわけではない。しかし、18世紀以降出てくるのが、身体の植物や水田の喩え、特に人為的に育てる植物と、養いの対象となる身体との喩である。養生論において身体は、人の手を加えて生育させるべき植物や水田と重ねられて語られはじめる。養生のための気のあり方を、草木や水田の状況を引き合いにして論じていくのである。益軒『養生訓』の記述を引いておく。

人の元氣は、もと^す是天地の万物を生じる気なり。是人身の根本なり。…生るるも養はるるも、皆天地の恩なり。外物を用て、元氣の養とする所の飲食などを、かろく用ひて過ぎざれば、生付たる内の元氣、外の養にまけて病となる。病おもくして元氣つくれば死す。たとへば草木に水と肥^ことの養を過せば、かじけて枯るるがごとし。故に人ただ心の内の^{たのみ} 榮を求めて、飲食などの外の養をかろくすべし⁶。

天地において生の営みを受けていることを確認した上で、外からの養生である飲食を過ぎてしまうと、内の元氣を養っておくことができず、逆に病となってしまう。このことを補足するために、草木に水と肥料をやりすぎてしまうと、枯れてしまうようにと説明している。気を養うことは植物を育てるようにしなければならないと説かれてはいるが、陰陽や五行、相生・相克といった気の運行の原理や概念を用いて、説明が加えられるわけではない。稲作や園芸の植物に身体が喩えられる場合、天地と身体との連続性は相対的に薄れてしまうのである。再度、益軒『養生論』から、身体の人為的な栽培の対象となる植物や養生の水田への喩を見てみよう。

⁵ 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1968、pp.119-120.

⁶ 同書、p.27.

園に草木をうへて愛する人は、朝夕心にかけて、水をそそぎ土をかひ、肥をし、虫(むし)を去(さり)て、よく養(な)ひ、其(ま)さかへを悦(よろこ)び、衰(おとろ)へをうれふ。草木は至(いた)りてかろし。我が身は至(いた)りて重(おも)し。豈(あに)、わが身を愛する事、草木にもしかざるべきや。思(おも)わざる事甚(いた)し⁷。

園芸を愛する人は、朝夕心がけて水をやり、土の管理をし、虫をとる。その生育を喜び、うまく育たないことを憂うものである。草木の生命は軽いものであるが、我が身は重いものである。自らの身を愛する事は、草木より以上のものではないか。こう述べて、益軒は園芸で手をかけるように、またはそれ以上に、自分の身体を愛せよと説く。

逆に、養生の園芸への喩えを用いながら、養育に関連して、あまりに加護する必要もないと述べるのは、三浦梅園『養生訓』(1778)である。

富貴奉養の守にては、夜風は毒、朝露は湿、水練はあぶなしとて、宮衛のきたひをなさざる故、果して夜氣にも朝露にも犯されかねず…是は好き花木なりとて、求め得て、あまり是を大事に思ひ、朝になで夕に顧みて、是を照せんとする日を覆ひ、是を恵まんとする露を防ぎ折節水も冷なりとて、湯にわかし、其本にそそぐが如し、たとひかれずとも、麗はしき花は開き難し⁸

夜風や朝露、水練を避けてしまうのでは、たくましい人にはならない。そして、このことを根拠づけるかのように、いくら愛好する花や木であっても、大事に思いすぎて日光を遮ったり、湯にわかして水やりを行ったりするのは、美しい花が咲くのは難しい、と草木の例を取り上げている。

養生では気を身体に満ちさせめぐらすことが肝要とされるが、その気に関する部分においても植物への喩えが登場する。身体における気は、草木における水と肥料との関係に喩えられている。さらに、気の養いは田を作るようなものだされる。貝原益軒『養生訓』はこう記述する。

⁷ 同書、p.25.

⁸ 三浦梅園『養生訓』(『三浦梅園全集下巻』名著刊行会、1970、p.280.)

元気を養ふべし。元気を害する物は内慾と外邪となり。すでに元気を害するものをさらば、飲食・動静に心を用て、元気を養ふべし。たとへば田をつくるが如し。まづ苗を害する莠を去つて後、苗に水をそそぎ、肥をして養ふ。養生も亦かくの如し。まづ外を去つて後、よく養ふべし。たとへば悪を去つて善を行ふがごとくなるべし⁹。

元気を損なうものを除き、その後元気を養うことは、田を作るようなものと述べられている。貝原益軒『養生訓』には、この他にも成育の対象としての植物を指しているのか、そうでないのかの判断がつきにくい箇所もあるが、いずれにしても身体の植物の喩えがしばしば登場している¹⁰。

東洋医学においては、病の原因は邪と表現されるが、特に風、寒、暑、湿の外からの邪が主たるものである。貝原益軒『養生訓』と同時期に出された香月牛山『老人必要養草』(1716)は、邪である風、寒、暑、湿に対する老人の身体を風に対する木のあり方に、そして、滋養の薬の取り方を植物への水のやり方に対応させている。

六十有餘になれば陰血ことごとく涸て補陰の剤をうくべき所のあいてなし、たとへば草木の枯んとする時、又はかじけたるときに水そそぎ培ひなどすればその草木もとのごとくになる、己に草木稿る勢ひ極りて生氣なき時、水そそぎ培ときはかへつてはやく腐損ずるにあらざや、老人血分涸りて脾胃かはき皮膚皺みて、一元の真氣のみながらふる人は稿たる木のうるほいなくて、枯銚になり土中に根ありてたつに同じ¹¹。

ここでは、植物が枯れていく時期と人間の老いる時期とが重ねあわせられている。19世紀初めの本井了承『長命衛生論』(1812)も、田畑の管理法を引き合いに出しながら養生法を述べている。

⁹貝原益軒、前掲書、p.34.

¹⁰育成の対象としての植物を指しているのか、そうではないのかの判断がつきにくい箇所としては、以下のような箇所である。「津液は一身のうるほひ也。化して精血となる。草木に精液なければ枯る。大せつの物也」(貝原益軒、前掲書、p.51)。

¹¹香月牛山『老人必用養草』(三宅秀・大沢謙二編『日本衛生文庫第二輯』日本図書センター、1979(以降『衛生二』とする。)、p.86.)

百姓田を作るに、九月には實入あからみかれるなり、是費との天然の盡期に同じ、然に田も屎の養程すれば、實入もよく、あからむ事の延ておそく成て葉青し、是壽命の延るにひとし、又麥は四月に實入あからむ、然に瓜をうゑるには、麥のあからむまへに麥のあいあいとうゑて、瓜に屎を入に、程なくあからみ、枯麥瓜のこやし、麥のやしなひと成、麥若やぎ葉青々と成、あからむ事おそくなる、是屎の養を得るゆへに長生する道理なり、まして人たる身も大食大酒色道を慎、心身を程よく遣ひ、身を大事に保養するならば、長生きする理あきらかなり¹²。

肥料を作物に与えることと保養とが、喩えとなっている。飲食、飲酒の摂生、心身をほどよく使うなどして保養すれば長生きするということの妥当性を、農作物の肥料の効果による発育の良さによって導いている。養生論に解剖学的な知が入ってくるのは、19世紀に入ってからであるが、そのことにより、身体を植物に喩えることに変更を加えることはなかった¹³。19世紀初頭の杉田玄白『養生七不可』は、部分的に解剖学的な知が取り入れられた初めてのものと思われるが、そこに身体の植物への喩えが登場する。

夫人の生れながらにして、強弱のあるは草木と々時節に種をくだし同じやうに培ひ同じ畠に生じて肥瘦あるが如し、能生長すると能生長せざるは、其種によるなるべし¹⁴

生来人に強弱があるのは、同じように種をまき同じように栽培しても、成長に違いがある草木のようなものだと述べる。19世紀初めの八隅景山『養生一言草』には、養生に関する心得をなぞらえて和歌にした、「氷室」「牽牛子花」「梨子」「理火」と題する四首が載せられている¹⁵。

氷室 養えば老もたもつと人よ知れ六月かけてきえぬこほりに
牽牛子花 朝貌の短き花の程さへも日覆をすればゆふべ迄あり

¹² 本井了承『長命衛生論』（『衛生四』 pp. 258-259.）

¹³ 身体と植物の類比が不可能になるのは、おそらく19世紀後半以降における身体と植物との連続を可能にしている宇宙万物を生成する気の概念の変容による、と筆者は考えている。

¹⁴ 杉田玄白『養生七不可』（『衛生一』 pp.8-9.）

¹⁵ 八隅景山『養生一言草』（『衛生一』 pp.308-309.）

梨子 手當よくかこへば寒き冬もへて翌年迄もはやりありのみ
埋火 すみの火も風をいとへば爐の中に久しくたもつことを知れかし

このうちの二つ「牽牛子花」と「梨子」は、園芸における手間を養生に見立てている。手間をかけるならば、あまり長くは持たずしおれてしまう牽牛子花も夕方まで持たせることができ、梨子も手当てよく囲えば冬も越すことができると歌う。これらの歌には「身」「病」「身体」「形体」「臟腑」といった言葉は登場せず、園芸は養生の隠喩となっている。人の身体と植物との観念上の繋がりにより、それらの言葉をわざわざ登場させる必要もないのである。そして、最後に養生のあり方の見本を柳にみて、次のように述べる。

とかく、養生は男女強弱によらず、強き人はつよきやうに厭ひ、弱き人はよわきやうに厭ひて、天地の氣候にさからわぬやうにするが、肝要なり、草木も性強きものは、折やすし、柳の枝に雪折はなしといふも養生にちかし¹⁶。

19世紀中頃においても身体の植物の喩えは登場している。山東京伝の弟で、江戸後期の戯作者山東京山による『無病長寿養生手引草』(1858)は、それを確認するに有効なテキストである。養生の営みは、植木や季節のありように喩えられる。「養生によりて天壽を延る事」の項では、挿絵も入れて養生を植木の梅に喩える(図6)。

比喩ていはば植木なり、…水をも程よく養ひ又は暖かなる日向におき養ふゆえ梅春の精氣を得て蒼のこらずひらきひらき若葉萌すころ庭に移して…枝葉栄えて来る春も花ひらき終には軒すぐるまで生のびて鶯の宿ともなるなり是梅の天性を養生するなり…梅さえかくのとしまして況や天精を稟るの長たる人においてをや養生して天壽を延ぶべし¹⁷

梅の木に対する養生＝手入れをすることによって栄えさせることができる、ましてや天精を稟る長である人はそうなのであり、養生によって天壽を延ばすようにと述べられてい

¹⁶ 同書、『衛生一』p.310.)

¹⁷ 山東京山『無病長寿養生手引草』安政五年、二七丁(『江戸時代女性文庫4 3』大空社、1995. 以下、『女文庫4 3』とする。)

る。植木の梅でさえ世話が必要であり、ましてや人の身に対しては言うまでもなく必要であるというのである。

また、人の一生が一年の季節と植物のありように喩えられる。20歳までを春、20歳から30歳までを夏、30歳から40歳までを最も盛りで秋、このころを過ぎて衰え始めるとする。そして40歳から50歳までを冬とし、霜除けの養生をしなければ命が縮むという。

人の命を一年に比喻ていえば生れてより二十歳までのあひだは春、廿より三十歳までは夏なり。夏の日の長きあいだに身を勤めざれば藝道もならず立身もならず、三十より四十の間は秋之、米も此頃より実のり人も此頃に至り心次第にて家を起し精気盛り極まりて次第に元気衰へ天地の氣候もおとろへ花も菊のみ残る。四十より五十までが冬なり。冬深くなれば木の葉落人も齒がぬけ頭に霜をいただく。この時にいたり霜除の養生をせざれば天寿をちぢむおそるべし¹⁸。

人生でいえば四十代後半、季節でいえば晩秋の頃、咲いているのは菊のみであると述べる。この菊を長く保つべく世話をしなければならぬ、霜除けをし世話をするように、我が身に対しても霜除けの養生をしなければならぬ、というのである。一見すると、養生とは関係のないようにも見える、菊の花に水を遣る男の姿の挿絵の意味はここにある。菊が長持ちするように世話をすることが養生の喩えなのである（図7）。

第3項 人為の視線

a 都市と養生

これまで見てきたように、養生論における身体の植物の喩えは、植物の生育上あてはまることは身体にもあてはまる、という前提がどこかに存在することによって可能となっていた。それは養生の有効性や期待を裏付けるものとなっていた。養生論は17世紀中頃以降出版技術の進展も相まって多く出されていくが、養生論における人為的な栽培物としての植物や水田の喩えは18世紀以降登場している。すでに見たように、19世紀前半の八隅景山『養生一言草』や19世紀中頃の山東京山『無病長寿養生手引草』は、手間暇をかける必要のある園芸の植物を、養生の対象としての人の身の喩えとする。では、18世紀

¹⁸同書、二十七丁（『女文庫43』）

以降、養生論に身体の植物や水田への喩えは、いかにして登場するようになったのであろうか。植物の生育を促進、安定させる技術と、身体への配慮である養生の技術は、いかにして一致点を見いだしたのだろうか。植物の生育法・栽培法における効果の説明は、いかにして、養生の効果の妥当性を与えるものになったのだろうか。

前述したように、江戸時代の養生書は17世紀中頃以降、市中に出回っていくようになる。曲道瀨玄朔『延壽撮要』、香月牛山『老人必用養』、貝原益軒『養生訓』など主要な養生書は、江戸時代を通じて何度か再版もされている。これらを含めた多くの養生書の多くは、都市の産物でもあった。樺山はこう指摘している。「養生論は、基本的には、都市社会とその生活パターンの公汎な成立に関係している。医師、薬剤商の社会的状態、肉体と精神、欲望と倫理への態度、そして共同体的知識コミュニケーションから、文字コミュニケーションへの移行は、いずれも都市生活が準備した条件である」¹⁹。版元の多くは江戸を中心に、京都、大阪、そして名古屋の大都市にある²⁰。19世紀以降になると、農家の家訓や教導書などにも登場してくるようになるが、それまでの主な読者は武家階級であり、次には町人であった。17世紀後半以降の養生論の増大は、貨幣経済の進展を背景にした都市生活の成立を背景にしており、養生は都市に住む者に向けられていることが多かった。あらゆるものを金銭によって享受できる都市の生活においては、田舎の生活から比較するならば、美食や過食、また多量の服薬や過度の鍼灸などがなされていたと思われる。田舎の者、貧しい者の生活をまねることが、養生に通じるとされた。

前節において、18世紀以降の養生論において、身体が栽培の対象となる植物や水田に喩えられることを指摘した。ここで、喩えられる植物や水田に関する技術や知の動向を確認しておこう。農業技術に関する農書は、17世紀後半以降登場し、多数のものが残されている。柴田によると、中世末期になると、戦国大名は生き残りをかけて城郭普請を積極的におこなう一方、急速に向上した土木技術や測量技術を、富国のために積極的に活用し、鉱山開発や治水灌漑工事をすすめた²¹。その結果、16世紀末から17世紀にかけて大河川流域の平野地域が大規模な水田に変わっていった²²。継起的に農業技術も進展して

¹⁹ 樺山紘一「養生論の文化」『ルネサンス周航』1979、p.202.

²⁰ 瀧澤利行『養生論の思想』では、取り上げた近世後期の養生書の主な刊行地が示されている。瀧澤利行『養生論の思想』世織書房、2003、p.225.

²¹ 柴田純『江戸武士の日常生活』講談社、2000、p.14.

²² 同書、p.14.

いく。例えば、葉山によれば、17世紀後半になると、畿内の農村に新たに細千石 唐箕、千歯扱 唐弓などの道具が使用されはじめる²³。相次ぐ農書の慣行は、農業技術とその知の深まりの拡大の一躍を担った。19世紀初頭以降になると、農民自身の書き残した農書も出現する。他方、都市の農書といわれるのが、園芸書である。園芸書は、農書と同時期の17世紀後半に登場しはじめる。農業における品種改良の技術が、園芸を支え隆盛させた大きな要因だった²⁴。江戸時代の園芸の始まりは、武家の屋敷の造園に由来している。もともと、徳川家康・秀忠・家光の三大将軍をはじめ歴代の将軍は、花好き・盆栽好きで知られていた²⁵。園芸は武士階級に浸透していたものでもあった。各地方の植物は、参勤交代により江戸へ流入し、また大名への贈答品ともなった。青木によれば、「園芸はわりのよい内職になる可能性があると同時に、上司や殿様にとりいるための道具としても有効なことから、武士たちが少なからず注目したものと思われる」²⁶という。元禄期・享保期には、町人の経済的台頭の中で、園芸は拡大し、鉢植えや盆栽が生み出された。珍品・珍種の取引が加熱し、鉢一つに五十両、百両といった高値がつき取引されたりもした²⁷。そして、園芸書は、都市の生活の中で、珍しい色や形を追求するための技術を、提供していたはずである。植物の育成は、確かに水や気温、日光などが関わってくるが、盆栽は、水田や畑での農業の営みと比較するならば、そうした環境を人為的にしようとする度合いが格段に高い。天との対応において存する地から土をひきはなし、一つの鉢の中で育成し、その鉢は屋内へ置かれ愛でられる。屋内では、天候の変化は、鉢植えの植物に直接的には及ばなくなる。

b 養育法と園芸

種から芽を出させ成長させていくこと、適した時期に適した方法によって株を増殖させること、好みの形態に成形しながら成長させていくこと、こうした植物の栽培や生育は、その身体の始まりから成長させていく小児の養育法につながっていく。人為的に手を加えることによって、どちらもその成果が現れるのである。植物は人為的に変更可能なものとなる。身体が植物に喩えられることにより、身体もまた変わると語られる。幼い頃から養

²³ 葉山禎作「農書からみた近世農業技術」『日本の近世4』中央公論社、1992、pp.196-198.

²⁴ 君塚仁彦「近世園芸文化の発展：その背景と担い手たち」『近世農書全集54巻』農文協、1995、p.6.

²⁵ 佐藤常雄「品種改良と奇品」『朝日百科日本の歴史82』朝日新聞社、1987、p.151.

²⁶ 青木宏一郎『江戸のガーデニング』平凡社、1999、p.104.

²⁷ 同書、p.106.

育法、養生法に従えば、理想的な人間に成長すると説かれる。養育書においてもまた、植物の栽培法、生育法が養育の喩えとしてしばしば登場する。上杉治広の後見役に服した時に、補導の心得として侍臣に示した上杉鷹山『蒙養訓』(1795)には、こう記述されている。「未だ幼稚の事に候えば、今日の上は先ず曲節を生ぜず、春陽に草木の枝葉を長じ候如く、唯ぞわぞわと(元気に)成長致され候事、第一なる事に候」²⁸。幼い君主に教えるには、春に草木の枝葉を成長させるように、元気な成長が一番であると、植物の喩えを用いて述べている。そして成長に応じた養育を、草木の生育に喩えている。

草木を育て候にも、その花実の時に及んで俄に手を入れ、養いを致し候ては、よき花実は得られぬ事に候。春の芽ふきより夏の成長するに随って、その時々の手入れ・養いをよく致し候えばこそ、その花も麗しく、その実も豊熟致す事には候え。人の上もその如く、年頃になりたりとて俄に教え導き候とも、未だ幼弱・無知と見なし置き候内に、いつしか物に染み事にふれてその性を損いし後、教導に入り難く相成る事にて候²⁹。

18世紀前半、医家による子どもの養生書、養育書の代表である香月牛山『小児必用養草』の記述では、園芸の対象ではない自生の植物と小児との喩えが展開される。

富貴の家、その児を愛し過ぎ、純張・緬帳のうちに衣服を厚く重ねて、風の気・日の目にもあわせぬように育てたる児は、たとえば日陰に生いたる草のごとく、軟らかに弱くして、風の気・日の目などにあえば、脆く萎えやすきがごときを知るべし。……小児を育つ事は、ただ野山の草木のごとく、風の気・日の目に当たらしめて吹きすかえすようにすれば、よく盛長するなるべし。さはいえども、風の烈しき所、日のつよき照る時に、当つる事なかれ³⁰。

上記の上杉鷹山『蒙養訓』、香月牛山『小児必用養草』の記述は、どちらかといえば養育の際の過保護を戒めるものであるが、逆に養育の重要性を語る場合には、園芸の喩えが

²⁸ 上杉鷹山『蒙養訓』(山住正己他編注『子育ての書』1(東洋文庫)、平凡社、1976(以下、『子育て』とする)、p.115.)

²⁹ 同書(『子育て』1、p.116.)

³⁰ 香月牛山『小児必要用養草』(『子育て』1、p.315.)

用いられている。苗が一尺になるまでの間、手をかけて、水を注ぎ、虫・蟻から守り、芽を折らないように心がけることが必要という。

つねに一つの例えをあげて、養育の道にうとき人をさとす、いま、木を植うるを見よ。分寸の苗を植えて、その木、尺に余るまでの時を、よく培い水そそぎ、虫・蟻などの災いなきようにして、その芽を折ぬように心を付けて、二、三尺までもその育てぬれば、その後は大抵にしても、その木かならず合抱するほどの大木となる。一寸よりの時より二、三寸尺までに育てぬれば、その後は大抵にしても、その木合抱ほどの大木となる³¹。

養育に疎い者に説明するために、木の植え方を引き合い出して述べている。植物の栽培法は、子供の養育法に用いる喩えとしては、まさに適するものだったのである。別のテキストを引いておこう。人為的に手を加え理想の形へと整えていくことは、成長してからよりも幼い頃の方が望ましい、こう語るのは、小川玉川『自修編』（1828）である。

さて、小児を教育することを樹木に譬う。それ樹木は、始生の時なれば性質柔軟にして、枝を曲げて円坐にかたどり、幹をとめて物の状を作る、意の向かうところに従ひて人口を施すこと、自由なり。やや長大に至りては、人工施しがたし。…人もその通りなるものなり。幼稚の時に在りては、人に随うこと自由にして、教育施しやすし。漸漸に物心つくに随いて、己が捏造を用い偽りまじえ、老成の善言・格言を用いず、自己の為すことを善と思うに至る。ここに至りては、なかなか一通りの教侮にて間に合い兼ねるものなり。樹木・人物ともに、いかにも始生童蒙の時に、養を貴ぶこと、かくの如し³²。

樹木が小さい時は、柔軟であるから、かたдорことも容易で人為的な育成が可能だという。樹木も人も幼い頃にしつけた方が好ましいというのである。朱子学者である室鳩巢『不亡鈔』（成立年不祥）の「育児の事」では、植物が育たないことがないように、人もまた成長しないことをはな、と述べ過度の養生を戒める。

³¹ 同書、『子育て』1、p.290.)

³² 小町玉川『自修編』（『子育て』2、p.165.)

病ありとて産屋より薬を用い、或は持薬を与え、その真気を撓(たわ)め精神を弱くし、病を治せずして人を滅ぼすこと多し。草木茂らずということなく、人、長成せずということなし。強いて養生する時は、却ってその長成を防ぐ³³。

養育や養生の議論に、草木の喩えが用いられていることを確認したが、実は、農書や園芸書においても、身体の喩えが登場している。養育書や養生書では、植物の生育法・栽培法と同じことが引き合いに出されながら、養育の基本的な指針や、養生法のありようが示されていた。逆に、農書や園芸書では、子どもの成長のあり方、身体の配慮の方法、養生の方法を引き合いに出しながら、栽培法の正当性や妥当性を強めようとする記述が出てくる、そのことは、養生の知が都市ではなく、地方にまで拡大していく18世紀末以降に生じてきているようである。細井宣麻『農業時の栞』(1785)は、綿の栽培法に関して、芽吹いた綿に肥料を与えすぎるのは逆に好ましくないということ、産後の人間に喩えて述べている。「又産生立あしき綿を、糞して延さんとするハ、自然にあらざる故に、難にもあふ也。縦ハ産やるれしたる人にうまき物多くくわせ、急に成仁させんとするにひとし。反て病身になるもの也」³⁴。ここでは、食事の撮り方と肥料とが喩えられているが、身体を養う食事と植物を養う肥料との類比は、比較的よく登場する。「夫、人と草木ともに、飲食と肥との相違のみにして、其精気を吸取て身を養ふの理ハ一なり」³⁵。このように述べる大常永常『農稼肥培論』(1826)は、人の養いと草木の養いとの間には、原理的にはほとんど差異がないと捉えている。

人間に在てハ上 天子より下庶民に至り、赤、鳥獸虫魚に保つも無事ハ、皆入する所なり。又、非情の草木といへえども、栄枯に預るものなれハ、培養せされハ繁茂し難きことハ同じ埋なり。草木ハ土氣と水氣を食とす。故に土を離れ水の養を得されハ、生類の食を絶と同じく、枯ざるものなし、又、同じ人間五穀を食ふものにも、黍・稗計りを常の食とするに、美食せしむる時ハ肥腴するが如く、草木も能糞壤を施せば、肥栄え

³³ 室鳩巢『不亡鈔』(『子育て』2、p.130.)

³⁴ 細井宣麻『農業時の栞』(『日本農書全集』(以下『農全』とする)40巻、農村漁村文化協会、1999、p.112.)

³⁵ 同書(『農全』40巻、p.77.)

て其実も味ひ美なり。然れども常に美食を過すものハ、病を生じ、或ハ瘡を発し、或ハ積聚となるがごとく、草木に肥を過せば、唯枝葉のミ茂えて実少し。又は葉枯れ虫喰いて自ら朽る也³⁶。

ここでは、糞壤を施せば作物はよく肥え味もよくなるが、人間が美食しすぎるとかえって病になるように、草木に肥えをやり過ぎると枝葉ばかりが栄え、実は少なくなってしまうか、葉が枯れるか虫が喰って衰えてしまうと述べている。

別の箇所でも、魚灯の肥料について、人の飲食を喩えに出しながら記述している。

草木・生類とも其身に持てる油ありて、肥となる。然れとも魚灯の煎がらハ、却而生干よりハよく、油槽を上手に絞りて、油のよくぬける事を好とするを以てミれば、油多き却よろしからず。人も麤食すれば、骨肉丈夫にして無病になり、美食ハ病を生ずるの元となるが如し³⁷

そして、養育と園芸との一致点が見いだされる。次の文章は、大蔵永蔵『農稼肥培論』からの引用であるが、養生書や養育書からの引用だとしても全く違和感がない。

人も草木も同じことわりにて、初めが大事なり。教兒嬰孩教婦初来とて、人間も是に同しく、小児の時より我儘にならざるよう行儀よく育、二、三歳より悪敷枝ハ切捨、或ハたはめ曲て、忠孝の道を教へ、鉢植の木の如くして育れば、よき人になる也³⁸。

農業技術、園芸ともに、自然の営みを人工的に変形したものである。園芸において好まれたものは、斑入り、奇形といった珍品であった。それらは周到に手間をかけて、意図する形態や色へと人為的に変容させられた³⁹。本来、自然的世界の産物である草木に、人為

³⁶ 大蔵永常『農稼肥培論』（『農全』69巻、p.31.）

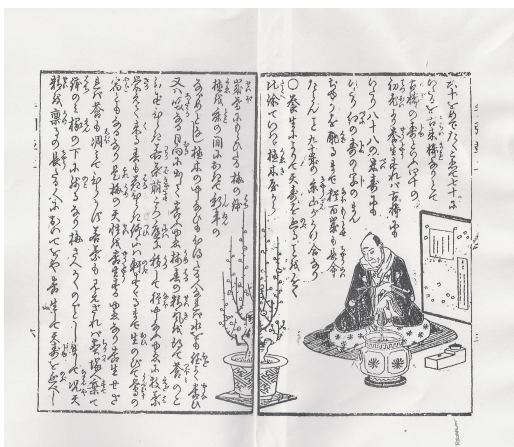
³⁷ 同書（『農全』69巻、pp.35-36.）

³⁸ 同書、（『農全』69巻、p.44.）

³⁹ 西山松之助は園芸文化に関して次のように述べている。「このような奇形化した園芸植物の創出は、単に朝顔だけではなく、後にふれたいと思うが、さまざまな園芸植物にみられた共通の現象であった。そしてそれらは、椿・菊・つつじ・さつきなどのように江戸初期から元禄にかけて流行したのもあった。後期には『から

的に手を加えるのが、園芸であった。養生論と、農書・園芸書とは、ここに同一点が見出された。

養生論における身体の植物の喩えは、17世紀から19世紀中頃まで登場している。身体と植物とをつなげているものが、「気」の概念であった。おおまかな時間的な流れをいうと、17世紀前半までの『延壽撮要』、沢庵『医説』及び『骨董録』では、動物や植物と同じく人間は天地において生命を与えられている存在として示された。18世紀に入ると、人為的に育てる植物と、養いの対象となる身体との喩えが登場してくる。さらに、19世紀になれば、身体が人為性の高い盆栽や園芸に喩えられた。農業技術・園芸技術は、身体あるいは草木の成長、変化に配慮し、天候や時期との関連を考え、理想的な形態、理想的な身体の状態を追求する。近世日本では、農業技術の進展と、それを基礎として世界的にも高度な園芸技術が生み出された。その養生論は、候や季節などによる身体の変調を伺い、飲食・飲酒、房事を養生の観点から摂生し、気持ちを安寧に保ち、身体をうごかし、気をめぐらすことを心がけよと説いた。こうした養生の身体への配慮によって、延命や身体の調子の良さをもたらすことが、当然のこととされた。養育のあり方によって身体は、変更可能なものとされるのである。養生における身体の植物の喩え、農書や園芸書における植物の身体への喩えは、相互に身体や植物の人為的な変更可能性を高めることになったのである。



たちばな』をはじめ、多くの奇品植物が園芸界をにぎわした。なかにはそれが三都のような大都市だけでなく、かなり広い地方にまで普及して、熱狂的流行現象をみせたものさえあるのである」。西山松之助「嘉永文化試論『西山松之助著作集 第四卷』吉川弘文館、1983、pp.51-52.

第2節 家としての身体、そして喩えの多様性

第1項 社会的機能単位としての家と身体

身体の家喩えのあり方には2つがある。1つは、社会的機能単位としての家への喩えであり、もう一つは、物理的建築物としての家への喩えである⁴²。前者の身体の社会的機能単位としての家への喩えは、養生が家の存続や発展に繋がることを語る中で、18世紀以降とりわけ19以降の養生論に登場してくる。後に引用するように、本井了承『長命衛生論』（文化九、1812）、中神琴溪『生々堂養生論』（文化十四、1817）、鈴木朗『養生要論』（天保五、1834）、水野澤斎『養生辨』（天保十三、1842）、水野澤斎『養生辨後編』（嘉永四序、1851）などの中に、身体が社会的機能単位としての家に喩えられていることを見ることができる。これら以前の養生書ではこうした記述を見つけることは、あまりできない。16世紀末にまとめられ曲道瀨道三が毛利基成へ授けた『雄知苦齋一溪道三言上目録』や、養生の心得を120種の俳句に構成した同じく曲道瀨道三の『養生俳諧』にも、家に関する記述そのものが登場することはないし、曲道瀨玄朔『延壽撮要』や作者不詳『雖知齋養生物語』にも、それを見つけることがきでない。

社会的機能単位としての家に喩えられるためには、身体が家においてその存在が規定されることが必要である。18世紀初めに出された代表的養生論とされる貝原益軒『養生訓』や香月牛山『小児必用養草』においても、社会的機能としても、物理的な建築物としても、身体の家喩えはまだ登場していない。ただし、貝原益軒『養生訓』には、身体が家に喩えられている箇所は見当たらないが、身体はまずその冒頭において「天地父母」の相関で語られている⁴³。再び引用しよう。

人の身は父母を本とし、天地を初めとす。天地父母のめぐみをうけて生まれ、又養われたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの（御賜物）、父母の残せる

⁴⁰ 『女文庫』43

⁴¹ 『女文庫』43

⁴² また、どちらの意味も含んでいる場合もある。例えば、「心は身の主なり、身は心の家なれば、主ありても家なくば住居ならず、家ありても宅立ざるなり。」本井了承『長命衛生論』（『衛生四』、p.234.）

⁴³ このことについては、松村浩二「養生論的な身体へのまなざし」『江戸の思想6』ペリかん社、1997、pp.96-117.

身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、^{てんねん}天年を長くたもつべし、^{これ}是天地につかへ奉る孝の本也。身を失ひては、仕ふべきやうなし。わが身の内、小なる皮はだへ（皮膚）、髪の毛だにも、父母にうけたれば、みだりにそこなひやぶるは^{ふこう}不幸なり⁴⁴。

同様に、香月牛山『老人必用養草』の序において、北可昌識は、「其父母没後、身是父母遺體、而我身即父母體則、養我身如養父母、敬父我身如敬父母而可失」⁴⁵と述べ、父母の没後は、自らの身体が父母の遺体なのであって、父母を養うように自己の身体を養うことを説く。ここでは、「父母の遺体としての身」が提示されている。身体の社会的機能単位としての家への喩えは、多くは19世紀に登場しているが、18世紀に入ると身体は社会的な単位としての家に繋がるものとして、つまり、「父母」から受け継いだ身体であると語られはじめるのである。貝原益軒『養生訓』や香月牛山『老人必用養草』は、現実的な日常生活の中での養生法を展開しているため、こうした養生論を通じて、日常生活においてそのあり方を自らで感じる身体が、「天地父母」との関係性の中に存在づけられていくことになったであろう。三宅建治『居家保養記』（出版年不詳）は、その書名からして家と保養との関連が明示されており、貝原益軒『養生訓』と同様、次のように身体を父母の遺体と位置づけている。「人の此の身あるは、天の賜、父母の遺體にして、子孫にその蹟を残すものなり、自からみだりにして、そこなふべきものにはあらず」⁴⁶。天地父母の遺体である身は、子孫にまた伝えられるものであるから、みだりにしてはならないという。自らが父母の遺体、子孫もまたその遺体を引きつぐため、ということは、家の存続と結びついている。家と養生が関係づけられるのである。

では、家意識はどのように近世において展開したのだろうか。大藤修の議論をもとに整理してみたい⁴⁷。拡大された総本家の家意識のうちに包摂されていた分家筋の小農民も、主体的な家意識を持つに至るように、近世を通じて、武士や商家だけでなく、農民の間に家意識が広がっていく。同族という家の観念の精神的取帯をなしていたのは、同族共通の祖先＝同族神に対する崇拝であったという。小農民たちも、自己を先祖と子孫の間の時間

⁴⁴ 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1969、p.24.

⁴⁵ 北可昌識「序」香月牛山『老人必用養草』（『衛生二』、p.3.）

⁴⁶ 三宅建治『居家保養記』（『衛生六』p.111.）

⁴⁷ 大藤修「小経営・家・共同体」『日本史講座 6』東京大学出會、2005、pp.1-32.

軸の中で位置づけ、自己の家の発展への貢献の意識をもった。家内奴隷として主人に使用されていた下男や下女も自己の家を形成し、夫婦が力を合わせて家業を営み、死後は先祖として子孫に永続的に祭和されるようになったのが、江戸時代である。「家業」や「家産」の重要性はこうした家意識と深く絡んでいる。以上が大藤の議論であるが、本稿に関連づけて考えると、養生における「天地父母」の遺体としての身体もまた、「家業」や「家産」と関連づけられた家意識のうちに回収されていくものであっただろう。社会的機能単位としての家に身体が喩えられるのは、多くは19世紀以降であるが、すでに貝原益軒『養生訓』は次のように述べて、養生を家業に位置づけていた。

四民ともに我が家事をよくつとめておこたらず。^{さぶらひ}士となれる人は、いとけなき時より書をよみ、手を習ひ、礼楽をまなび、弓を射、馬にのり、武芸をならひて身をうごかすべし。^{のう}農・^{こう}工・^{しょう}商は、^{おのおの}各其家のことわざ（事業）をおこたらずして、朝夕よくつとむべし。…四民ともに家業をよくつとむるは、^{これ}皆是養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安座し、ねぶり臥す事をこのむ、^{ぜこれおおい}是大に養生に害あり⁴⁸。

身を「天地の賜」、「父母の遺体」とした三宅建治『居家保養記』は、次のように述べている。「人としては、それぞれの家業あれば、男子は、その業を勤め、女子は女事を習ふを専らにして、身を立つる時は、年に随ひ、男子は妻をもとめ、女子は嫁するの法あれば…」⁴⁹。養生論は、江戸後期になれば農民たちにも読まれるようになるが、基本的には武士階級の家長に読まれることが想定されていた。読者層としては武士階級の家長が想定されていても、その養生に関する事柄がその他の階級においても適用されることを望むべく記述されていた。読者が家長に想定されていたのは、この時代の家長が家政全般に管理責任をもっていたからである。太田が指摘するように、近世においては、家事、子育て 医療、看病、介護に関する事柄は、家長にその責任があったのである⁵⁰。養生もまた家長が責任を負うべき家政に関わる事柄としてとらえられていたのである。

身体は家と関連づけて語られ、家の存続のための養生という図式が出てくることになる。また具体的に身体は、家のあり方に喩えられる。近世後期の錦絵、一秀斎芳勝画

⁴⁸ 貝原、前掲書、p.35.

⁴⁹ 三宅建治、前掲書、『衛生六』、pp.115-116.)

⁵⁰ 貝原、前掲書、p.35.

「五体和合心膂之教訓」⁵¹は、物理的構築物としての家への身体の喩えとなっているが、両手、両足、頭、背中などをそれぞれ家の構成員と見なし、一致協力して働くことが心身のすこやかさに通じるという説明を加えている。鈴木朗『養生要論』は、身体の状態に合わせて生活の仕方を切り替えていくことへの必要性を、家業の経済的な営みに喩えている。

肥満大兵の人、壮健にまかせ、厚味酒肉を多く用る者、五十以後元氣衰る時は、必中気を病む、気形に勝者は寿し、形氣に勝者は病と唐人もいへり、たとへば商人の大商賈大身体の者、内証の金の減るが如し、金は人の元氣の如し、身体は形の如し、其時に切替へと云事ありて、商売を小さくし、間口をちぢめ、人をへらし、諸事減少質素にして、凌ぎ越す事あるが如し⁵²。

肥えた人で壮健さにまかせて、飲食を多く摂る者は、五十を過ぎて元氣が衰えると、必ず中気を病んでしまう⁵³。気のありようが外形的な体格に勝るものは長生きし、外形的な体格が気に勝ってしまう人は病になる、このように唐人もいっている。時に応じて切り替えるということが必要であって、商売を小さくして、事を質素にして過ごすことがあるようなものだ。このように述べられているわけだが、金銭が根本的な気のようなものだとも述べられている。これは第Ⅱ章において述べたようなコスモロジカルな身体認識からは、かなり隔たったものになっている。養生のありようが経済的な喩えに用いて語られている箇所を、さらに本井了承『長命衛生論』から引用してみよう。

若時の元氣強にまかせて、身をおもうままに持、身弱なりて始めて心付保養するは、たとえば身上のよろしき時、おごりで金銀を費、貧なりてけんやくするがごとし、けんやくせざるよりはなしなれども遅て、其しるしすくなし。是人の身を立るも、家を守立るもおなじ道理なるべし、金銀澤山なるもうかうかついやしなば、後にはへりてほぼしく成るべき、人のからだも達者をたのみにおもひ、色慾を気ままにして不慎は、早弱なり

⁵¹ 青木、古田他編『目で見えるくすりの博物誌』内藤記念くすり博物館、1990改訂、p.67.

⁵² 鈴木朗『養生要論』（渋谷宗光「養生要論」『大妻国文』3号、1972、p.178.）

⁵³ 中気とは、風気に傷つけられたものをさす。

て短命とならん⁵⁴

若い時に身体に配慮せずに過ごし状態が悪くなり保養することが、金銭的に困窮してはじめて儉約するようなものだといい、金銭的に豊かであれ散財してしまったら、家に困窮をもたらす。人の身についても同じことが言えると説く。また、別の箇所では、身体への配慮をなす養生は、家の安定的な維持へとつなげられていく。

肝心は身を保事なるべし、身を保は身を大事にかけざれば成がたし、身を大事にかけは養生に在、養生は身おさまらざればできがたし、身をさまりて家とりのふ、家の本は身にして、身の本は父母也、我身を大事にかけらば身の本たる父母を、大節におもはずんば有べからず⁵⁵。

養生が家の安定的な維持において有効ならば、不養生は不孝であると述べられる。中神琴溪『生々堂養生論』は「不孝ノ不養生ナカラント欲スル時ハ則家ヲ治メザルベカラズ」⁵⁶という。また、家業である農業の経営のあり方が、養生言説の中で語られることにもなる。

サテ家ヲ治ムルニハ先其ノ分限相應ノ衣食住アルヲ足レリトシテ分外ノ利益ヲ求ムベカラベズ、農夫ナラバ先己ガ家内ノ人数其老幼強弱ノ分量ヲ計リ、假令田十反畑三反ハ作ラバ作ラルベシ思ハゞ、田九反畑二反作ルベシ⁵⁷。

近世を通じて、家と身体との繋がりが養生論において強められていった。養生論は、家業や家産という経済的な営みの中で身体を把握し、かつ先祖と子孫とをつなぐものとして身体を提示することも多かった。

第2項 物理的構造物としての家と身体

前項で述べたような家意識の進展とともに、社会的機能単位としての家に喩えられるものとして身体が把握されるのであれば、物理的な構造物としての家の身体の喩えもまた登

⁵⁴ 本井了承『長命衛生論』（『衛生四』、pp.287-288.）

⁵⁵ 同書、p.310.

⁵⁶ 中神琴溪『生々堂養生論』（『衛生五』 p.102.）

⁵⁷ 同書、（『衛生五』 pp.102-103.）

場する。物理的な構造物としての家は、社会的機能単位としての家を物理的なレベルで補完する空間だからである⁵⁸。養生論における物理的構造物としての家への喩えも、身体の社会的機能単位としての家への喩えと同様、18世紀に入ると登場し19世紀以降はさらに多くなる。30年ほどかけて編纂され江戸時代の百科事典とも表現される寺島良庵『和漢三才図絵』（正徳二、1712成立）には、以下のように身体を建築物としての家に喩えてみせている。

今又之れ家室に譬ふ。管見するに恐くは齟齬^{くひちが}ひ有るか。頭は則ち棟、足は則ち礎^{いしずゑ}、骨は則ち柱、肉は則ち壁、筋は則ち纏繩、毛髪は則ち鬢^{いらか}、口は則ち門、眼は則ち窓^{まど}、血は則ち井水、三焦は則ち墩牆^{そとくわ}、膀胱は水溝、命門は則ち柴薪、肺は則ち玄関、大腸は則ち裏の門、肝胆は則ち決断所、小腸は則ち庖厨^{くりや}、腎は則ち金銀〔本水に属すると雄も仮に之を金銀に譬ふ〕、脾胃は則ち米穀、心は則ち主人なり。能く治めて過不及無きときは則ち家齊^{ととの}い、財足る。蓋し米穀は日用の命根、金銀は万物の宝基^{ほしいまま}なり。放^{ほう}に之を敗失する者は、天年を終ふべからざるのみ⁵⁹。

寺島良庵が「今又之れ家室に譬ふ。管見するに恐くは齟齬^{くひちが}ひ有るか。」と述べていることから、18世紀前半において新たに身体の家への喩えが語られるようになった、あるいは受け入れられはじめたと考えられる。少なくとも寺島良庵『和漢三才図会』が記述されたと思われる18世紀初頭においては、身体が家に喩えられることが多くなされていたわけではないということが分かる。引用の後半部分は、社会的経済的な営みを行う家にも関連づけられ、「之を敗失する者は、天年を終ふべからざるのみ」という部分は、養生についての発言かと思わせる。そして、養生と家、人と家の喩えは、19世紀前半まで続いていく。自然哲学者である三浦梅園には『養生訓』（安永七、1778）という養生論がある。その中で梅園は、病を火事に、病に侵される身体を家に喩え、平生の養生を怠らなければ、「酷烈の氣」に遭い患ってしまっても、その後の回復が順調であると述べている。

⁵⁸ 物理的建築物としての家の身体の喩えと近世における住環境の構造上の変化との有無については、本研究においては論及しない。

⁵⁹ 寺島良庵『和漢三才図会』（谷川健一編『日本庶民生活史料集成』（以降、『庶民』とする。）第二十八巻三一書房、1980、p.242.）

又體から體に傳ふるは、疥瘡癩毒の類なり斯る類は、其綱縊の感應にて 病の輕重深淺分るる事なれば、其酷烈の氣にあへば、火事の様なものにて、平生營衛の調護なき時は、空宅に火かかれる如く、ふせぐ人なければ、消べき様なし營衛調護よろしとて、酷烈の氣に應ずる時は新宅に火かかれる如し⁶⁰

病が火事に喩えられるのは、中神琴溪『生々堂養生論』にも出てくる。「火事ハ家居ノ大病ナリ、若シ表口ヨリ火燃カ、ルハ病ノツキタル時ナリ、此時ノ療治ハ庇ヲ引放シ或ハ水ヲ濯ギ或ハ打崩シスル攻撃ヨリ外ナシ」⁶¹。江戸にしばしば起きていた火事は、誰もが何がしかは経験する病に喩えられたであろう。別の例をあげると、水野澤齋は、虚弱な人間と壮実な人間は、それぞれ違う種類の材木による柱に喩えて、養生することの有効性を説く。

人の養生は住所する家に同じ、虚弱なる者はたとへば松杉の柱のごとし、壮實の者は柂櫓の柱のごとし、松杉の柱は朽安く保がたし、然れども朽たる度毎に根次すれば長久する者あり、柂櫓の柱は久しく保つ者なれども、数十年の後朽ずといふことなし、其朽たる時に根継せざれば必ず傾き弊るなり、人に有りても又同じ、不養生の人は常に病を恐れず、少の事は打捨て根継せざる故大病急死頓死などの卒病あり、養生家は少の事も怖て造作するゆる大病なく三日と寝る事なし⁶²。

物理的構造物としての家全体ではなく、部分的な箇所が身体に喩えられる場合もある。例えば、常に動いている戸は虫がつかないため、これと同じように身体を動かすべきであるというたとえ話は、古代中国の養生書にも登場するとされるが、この引き戸の枢と身体の喩えは、香月牛山『老人必用養草』、三浦梅園『養生訓』、本井了承『長命衛生論』など、いくつかの養生書で見つけることができる。18世紀以降、この喩えが養生論の中で取り上げられることになった。本井了承は以下のように記述している。

戸樞は常に動くゆへに虫いらず、朽ざるといへるにて、其外道具衣類にても、常にうごか

⁶⁰ 三浦梅園『養生訓』（梅園会編『梅園全集下』、弘道館、1912、p.283.）

⁶¹ 中澤琴溪『生々堂養生論』（『衛生五』 p.113.）

⁶² 水野澤齋『養生辨後編』（『衛生四』 p.102.）

せば、くちず虫いらず、つよく動ば破損、人のからだも労働身をこなせば、腹よくすき食味甘氣血よく順て、病おこらずといへる也。然共あらく遣強労働ば勞傷ゆへ、程よくなしてくるしまぬよふにすべしといへるなり⁶³。

水野澤齋『養生辨』には、灸は柱の貫の楔のようなもので、家が傾かないようにするのが楔であるように、病になる前にするものが灸であると説明し、灸を模に喩えている箇所がある。

或人間、病ありて医家へ療治を頼ば大体灸はあしゝといふいかなる譯ぞ、答ふ灸は柱の貫の楔におなじ、病の出ぬまへに灸をするは家の仆ぬ前に楔を締が如し俗に仆ぬ前の杖と云是なり、又病が治りて後に貼る灸は仆れたる家を眞直に起じて楔にて堅めるがごとし、灸は體の楔なれば病中に貼るときは仆れたる家を其儘にて楔いて堅る如し⁶⁴。

また別の箇所では、風呂を身体に見立てている。

一躰の風呂を人の躰と見中の湯を人の津液と見、箱の裏面の天井を人の肺と見、下に焚火を胃熱心熱肝熱と見る、胃心肝の三熱の火を以て、津液の湯を焚立るときは津液が湯氣と成て、肺の天井うらへ上る是則ち痰なり、たとへば葉を煎ずるに二合の水を一合に減す、其減し一合の水は薬罐に吸込にあらず、皆湯氣と成て空へ上るごとく、胃心肝の三熱の為に総身の津液を蒸たて湯氣と成て上へ騰り肺に粘着が痰なり⁶⁵。

ところで、灸という治療法は、気が集中し、出入りする箇所である経穴を刺激することによって、物質＝エネルギーである気の流れを整えていこうとするものである。また、後者の引用に登場してくる、胃熱、心熱、肝熱、津液なども東洋医学の概念である。東洋医学は、物理的に存在する骨格や臓器に注目するよりは、身体のとりの関係性や機能を重要視する。それら関係性や機能は、身体の部分の形、大きさ、配置によって決められるものではないと考えられている。重要なことは、身体の天地とも通じる気の内身体内における

⁶³ 本井了承『長命衛生論』（『衛生四』 p.303.）

⁶⁴ 水野澤齋『養生辨』（『衛生三』 p.343.）

⁶⁵ 同書（『衛生三』 p.259.）

充満と循環なのである。こうした東洋医学をもとにした、灸についての言及や、胃熱、心熱、肝熱、津液といった概念が、柱や風呂に喩えられることによって、身体把握はどのように変容していくのだろうか。次項で検討してみよう。

第3項 喩えの飽和

具体的な身体の部位が、家の部分に喩えられることは、身体が個別の要素の集合体として、物理的に構成されているという発想へと通じていく。これは結果として、大きさや色といったそれぞれの形態とその固定的な配置という限定性をもつ、要素の集合体としての身体という解剖学的把握と通じることになった。図3「飲食養生鑿」と図4「房事養生鑑」は、その身体内部が人の活動の集合体となっている、解剖学の養生論的解釈とでもいふべき身体の表象である⁶⁶。また、家は家長を中心にして、複数人の人間が集まって成立する。よって家が身体になぞらえるとき、家=身体は人=身体の集合として表象されていくことにもなる。例えば、落合芳幾画「心学身之要慎」⁶⁷（近世後期）は、人間の頭の部分がそれぞれ目、鼻、口、耳、足として擬人化された身体各部が、自らの重要性を語っている。身体は、目、鼻、口、耳、手、足といった各部から成り立つが、その各部は人間=身体化されて表されているのである。こうして身体の集合が身体を表象するようにもなっていく。身体内部の臓腑は、人=身体に喩えられている。人=身体の集合によって身体は表象されているのである。集合する人が多数になれば、身体は家以上に大規模なものに喩えられうる。図3「飲食養生鑿」は体内（胴体）を一都市に、図4「房事養生鑑」は体内（胴体）を郭に見立てている⁶⁸。都市は多くの人間が生業と営みながらその空間に存在する。郭には花魁はもちろん、下働きのもの、主人、その他の人間たちがそこに働いている。どちらも人の集まりであることには違いない。小さな身体の集合が大きな一つの身体と構成する表象は、これまでに論じてきた図3「飲食養生鑿」、図4「房事養生鑑」だけでなく、他にも見つけることができる。歌川国芳（1797-1861）の作品は、多くの身体によって1つの身体、1つの顔をあらわすものが多い⁶⁹。図8「おあひだが寄り合い人と

⁶⁶ 高山宏は、江戸を「視の文化」にのめり込んでいった社会と捉え、『房事養生鑑』に次のようなキャプションをつけている。「『解体新書の、人体を透徹して「見る」あまりに、そこに一個の自動機械を見てしまった<近代>の眼差しを『房事養生鑑』アナトミアはやんわりと喰いのめす。」（高山宏『黒に染める』ありな書房、1997、p.60.）

⁶⁷ 内藤記念くすり博物館 <http://www.eisai.co.jp/museum/history/0700/sub0200.html>

⁶⁸ タイモン・スクリーチ『江戸の身体を聞く』作品社、1997、特に第四章。またこれら二つの錦絵については、高山の他、酒井シズ『江戸の病と養生』講談社、2003の中で取り上げられている。III章参照。

⁶⁹ 歌川国芳のこうした作品について、高山は以下のように述べている。「マニエリスム浮世絵として近年とみ

なる」は、麻疹の流行時に悪影響をうけてしまう商売（相撲取り、芸者、そば屋、髪結い、魚屋等）の多くの人間を、パズルのように組み合わせて一人の人間に仕立てている。身体の集まりが別の一身体を表象しているのであるが、さらに集まって表象されるものが人間の身体ではなく他のものとなる場合も登場してくる。安政5年（1858）のコレラ流行に際して描かれたと思われる、作者不詳「通神鳥」⁷⁰は、コレラによって儲かる職業（火葬場、僧侶、按摩など）の人間たちを集合させて、一羽の鳥に仕立てている。コレラによって金を「つかみとる」人々の集合が、語呂を合わせて鳥として描かれている。

社会的機能単位としての家であれ、物理的構築物としての家であれ、身体が家に喩えられることは、「気が巡り流れる身体」という東洋医学における身体把握から、遠ざかることは間違いない。第1節において見たように、植物の場合、その生命を保つものは身体と同じ物質＝エネルギーである気であった。確かに、栽培される植物に身体が喩えられるとき、肥料や水やりといった人為的な操作が栽培される植物には加えられるため、天地と繋がる身体という身体把握と比較すれば、コスモロジー性が薄れている。しかし、天候や土地の地形に如何ともしがたく左右されることも、確かである。天地、植物、どちらにおいても身体が喩えられるとき、そこには気が介在していた。しかし、物理的構築物としての家は、外界の環境を遮断しようとするものである。家を構成するものが、木や紙や土といった天地の気の流れの中から生じたものだとしても、家が建つまでには多くの人為的な操作と加工を経ているのであり、そこに気の流れが見出されるものではない。家はコスモロジカルな作用によって、変化を被るものではないのである。家を構成する人＝身体から出発して、人＝身体は集合することにより、別の身体を表象し、さらには洒落をきかせた語呂合わせによる架空の鳥までも表象可能なものとなった。人＝身体によって、それが集合せずとも多様なものが表象可能となり、様々なものが擬人化される。こうした中で、解剖学的な身体把握や近代的な病観をも取込みながら、身体はあらゆるものを喩えるものとなった。麻疹よけの呪や養生法を教えるものとして錦絵が多数版行されたが、例えば図9 一英斎芳艶「はしかのまもり」（1862）、および図10 一英斎芳艶「はしかまじないおしえ

に評価の高い歌川国芳（一七九七—一八六一）の残した奇想画のひとつは『合成された顔』という、マニエリスム戯画史ではおなじみの遊び絵であった。個が全体との関係を激しく意識をせざるをえないコラージュ文化のそれは自我像である」。 (高山宏『黒に染める』ありな書房、1997、p.57)

⁷⁰ 『くすり博物館収蔵資料集(4)はやり病の錦絵』内藤くすり博物館、2001、p.99.

<http://www.eisai.co.jp/museum/history/0700/sub0103.html>

宝」(未詳)には、麦と飼馬槽と金柑が人=身体として描かれている。幕末には麻疹を広める悪神として酒吞童子が描かれたが、図11 芳幾「麻疹送り出しの図」(1863)は、麻疹を広める酒吞童子を俵に乗せて送り出している図であるが、酒吞童子を担いでいるのは、擬人化された甘酒、金柑、など麻疹に良いとされた食べ物の身体である。近世後期の薬の広告である図12 一猛斎芳寅「薬の病退治の図」に描かれているのは、薬による病退治をあらわしているが、そこには「救命丸」「人参膏」「錦袋園」などの旗をつけた人=身体たちが薬匙をもって、かんしゃく、あおすじ、せむし、ほうそう、なきむし、めまい、はやり風などの病=鬼たちと戦っている様子である。病への対処が「戦い」に喩えられることは、病に対する近代的反応がそこまで来ていることを想起させる⁷¹。近世においては、はやり病が共同体をおそう時、そのはやり病をもたらしした悪神が共同体から出て行くことが、そのはやり病の終息を意味した。村々にはやり病がおこると、それを追い出す「神送り」が行われた。はやり病は、外へ出て行くべきものであっても、撲滅すべきものの、攻撃の対象ではない。図11「麻疹送出しの図」には、麻疹の悪神として酒吞童子が担がれているように、麻疹は共同体から追い出されるべきものである。麻疹は、ある共同体から出てゆくならば、さらに追いかけられ滅ぼされるということはない。しかし、図5-7「薬の病退治の図」には、病は身体から追い払う、出てゆくものではなく、戦い懲らしめる対象、打ち負かす対象となっているのである。上部中央部分には、「釈迦に提婆太子に守屋ハ薬種に病あるにひとしくされども邪道正法に敵せず其病ひによりて銘灸をもって是を退治し無病息才になるハ…」と書かれている。邪法は正法に勝てない、適した薬を用いれば退治することができるというのである。こうした記述が登場するにはコレラが多くの死者を出したということも状況もあったであろう。病は追い出すものではなく、今や撲滅すべきものとなっているのである。19世紀以降においても、天地の相似物としての身体、身体の植物への喩え、家への喩えも養生論に登場している。身体はさまざまなものに喩えられることによって、逆にさまざまなものが身体に喩えられる状況、身体の表象があふれる状況が作り出されたのである。

⁷¹ 柿下昭人『健康と病のエピステーメー』ミネルヴァ書房、1991は、ドイツおよび日本における19世紀におけるコレラ流行と近代社会システムを論じている。また、社会システムと病の問題については、市野川容孝の一連の研究を参照されたい。



図8 芳盛「おあひだが寄合て人となる」⁷²



図9 芳艶「はしかのまもり」⁷³



図10 芳艶「はしかまじないおしえ宝」⁷⁴



図11 芳幾画「麻疹送出しの図」⁷⁵

⁷² 町田市立博物館『錦絵に見る病と祈り』（町田市立博物館図録第102集）1996、p.23.

⁷³ 内藤記念くすり博物館 <http://www.eisai.co.jp/museum/history/0700/sub0101.html>

⁷⁴ 内藤記念くすり博物館 <http://www.eisai.co.jp/museum/history/0700/sub0101.html>

⁷⁵ 内藤記念くすり博物館 <http://www.eisai.co.jp/museum/history/0700/sub0101.html>



図12 芳寅「薬の病退治の図」⁷⁶

⁷⁶ 内藤記念くすり博物館 <http://www.eisai.co.jp/museum/history/b0500/0600.html>

第VI章

中心と根源としての丹田

伝統的な日本の身体技法においては、丹田は単に下腹部という肉体の特定の箇所を示すものではなく、技芸における要所、精神性の根源、気というエネルギーの湧出する源であり、修練を積むことによりその力が高められるものとして、捉えられている。こうした捉え方は、特に近世後期の養生論においても登場してくることがあるが、17世紀の養生論にはなく、18世紀前半の益軒『養生訓』において丹田の重要性が提示され、その後白隠の著作によっても丹田が重要視され、19世紀に入ると平野重誠の養生論に代表されるように、丹田に生命の根源性や心身の中心性が見出されるにいたる。本章では、養生論において導引術および調気法を通じて求められた丹田を重要視する身体の認識的付置がいかに生み出されていたのか、を明らかにする。

第1節 導引術および調気法における丹田

第1項 『延壽撮要』における丹田

17世紀までの養生論に登場する調気法は、多くの場合、導引術の中に含まれている。導引術は、道家がおこなった修養法、道術である。道術は、房中術、辟穀、服食、煉丹などがある。房中術とは男女の性行為に関する技法、辟穀とは五穀を摂取しないことにより身体を清らかに保とうとすること、服食は薬物・食物の摂取による養生法、煉丹とは不老長生すなわち仙人になることを目的とし、丹薬（神仙を目的とする薬）を錬成すること、である。近世の養生論には、辟穀、煉丹は殆ど入っておらず、房中術はその技法ではなく、むしろ抑制することを奨めるというかたちで述べられることがある。道教における丹田に関して確認しておこう。「鉛・水銀等を用いて丹を作る外丹に対して、体内の精気を循環させて体内に丹をつくること」¹を内丹術というが、その内丹術により、丹を製造し貯蔵する部分を丹田という。丹田は、上丹田、中丹田、下丹田に分けられる。上丹田は「泥丸」である頭の部分、中丹田は、見解が分かれるところもあるが、胸の部分、下丹田は、臍の下三寸の部分である。「丹田」とのみ表記される場合は、下丹田のことを指す。

日本医学中興の祖とされる曲直瀬道三(1507-94)やその養子の曲直瀬玄朔は、専門的な医書だけではなく、養生に関する著作も残している。漢方の名医とされる曲直瀬道三は、多くの門人も輩出させている。足利氏、毛利元就、細川晴元など当時の戦国武将達と交流を持っている。道三は、養生の方法、心構えを百二十首の和歌の形式により綴った『養生誦

¹ 野口・福井他『道教事典』平河出版社、1994、p.388.

諧』を、毛利輝元に献上している²。この120首を分類してみると、心得が最も多く、食養生、飲酒、養育法、睡眠、医療的対処などが続いている。『養生誹諧』の120首の中に導引術に関するものは、二首が含まれているが、呼吸法に関するものはない³。曲直瀬道三は、「養生の要諦三か条」、「一般的心得十七首」そして「世上の慎み七首」から構成される『養生和歌』(1666)を伝えているが、この中には導引術、調気法に関するものはない⁴。

近世養生論の嚆矢ともされる曲直瀬玄朔『延壽撮要』(慶長四、1599)は、その後何度か版を繰り返され、近世を通じて広く読まれたと思われる⁵。貝原益軒『養生訓』などが、家に関係づけられた社会性の身に即した四民に応じた家業を推奨するなど、実践道徳を展開しているのに対して、医書にもとづく養生の方法が展開されており、実践道徳的な語りは殆どなされていない。「明らかに宋学の『性理説』や金・元医学の影響がみられる」⁶とされる。著者である曲直瀬玄朔は、彼の父である曲直瀬道三とともに日本医学中興の祖と称される。構成は「総論」と「言行篇」「飲食篇」「房事篇」から成っており、言行篇の中に、道術に由来する「導引按摩」の項目が立てられており、その中に調気法が記述されている。

夜半の後。或は五更。或は時にかゝはらす。無事閑座空腹の時帯をとき。衣をくつろげ。腹中の濁氣を微々に呵出する事九通。或は五六通。其後心をしつめ目を閉て齒をたたく事。三十六遍すへし。神をあつめ。牙根をかたくする也。其後大指の背にて目のまかしらまなしりを拭こと九度すへし。目を明にして風をさる也。又鼻の左右をおしする事七度。次に両手を摩擦せ。きはめて熱せしめ。口鼻の氣を閉て面を摩すへし。皺を去て面に光ある也。又耳根輪を摩すへし。聾を治する也。其後舌にて唇斷腭をすり。津唾口中にみつれは吞こと三度。一口を三次にのみて。三口を九次にのむへし。虫を殺し虚を補ふ也。又常に唾を吐へからず。唾は身のうるほひと成。腎の根源に帰る。尤おしむへきものなり。又左右の手に腰をうら。又足のうら。涌泉の穴を摩すへし。氣血を流通し。

² 詳しくは、山崎光夫『戦国武将の養生訓』新潮社、2004を参照。

³ 宮本義己『戦国武将の健康法』新人物往来社、1972、pp.29-41。

⁴ 宮本、前掲書、pp.29-41。

⁵ 曲直瀬玄朔の医学上の業績については、矢数道明「曲直瀬玄朔二代目道三の業績」『漢方医学書集成6』名著出版、1979、pp.9-48。など。

⁶ 瀧澤(2003)前掲書、p.32。

風濕を去て腰脚を病なかるへし⁷。

五更の時間（夜中すぎまたは午前四時）に、空腹である状態の時に帯をいて、腹の中の汚れた気を口から少しずつ吐き出し、眼を閉じて歯を叩く（かちかちと音をたてることだと思われる）と、五臓を統制する「神」を静めるといふ。五臓は、臓器ではなく、肝、心、脾、肺、腎と名付けられた身体の機能やシステムであり、その機能やシステムは身体的かつ心理的・精神的でもある。さらに両手をすり合わせて熱をもたせて顔を摩るときに、口鼻の気を閉じるとは、つまり息を止めることを述べていると思われる。その後、耳根をすり唾液を出して三回に分けて飲むとしている。曲直瀬玄朔『延壽撮要』では、この引用箇所だけではあるが、導引術と組み合わされた調気法を掲げている。曲直瀬玄朔には、「諸書の説を引用しつつ道三流の主義主張を述べたもの」⁸である『十五指南書』（寛永十九、1642）の著作もある。この中の14、15番目が、それぞれ「療養指南篇」「撮要指南篇」であり、医書からの引用というかたちで綴られているが、これらの中に導引も調気法は登場しておらず、臍下や丹田に関する言及もない⁹。

16世紀末から18世紀までの養生論では、中国医書の引用という形式をとった竹中通庵『古今養性録』（元禄五、1692）、貝原益軒『頤生輯要』（天和二、1682）が、調気法を掲載しているが、中国医書の引用というかたちをとらない、平易なことばで書かれた庶民の読者層を想定した養生書にはあまり登場していない。導引術は、調気法を伴って行われる場合もあればそうでない場合もある。先に引用した『延壽撮要』は調気法をともなう導引の方法が掲げられていた。医書の引用という形式をとらない、平易な言葉で書かれた一般向けの養生書には、調気を伴う導引の紹介は、比較的少なかったということになる。丹田という用語も殆ど登場することはなかった。生命の根源的な力の在処としての、心身の調和を基礎づける中心、技芸の中心としての丹田というとらえ方は、18世紀前半までの近世の養生論においてはあまり登場していない。臍下に意識や力を込めるといふあり方は、ここでは示されていない。

これまで見てきたように、16世紀末から18世紀に入るまで養生論において、丹田や

⁷ 曲直瀬玄朔『延壽撮要』（大塚敬説・矢数道明編『漢方医学書集成6 曲直瀬玄朔』（漢方医学書集成6）、名著出版、1979（以下『曲直瀬』）、pp.421-422.）

⁸ 「解説」（『曲直瀬』 p.19.）

⁹ 曲直瀬玄朔『十五指南篇』（『曲直瀬』 pp.393-421.）

臍の下の重要性は、それほど語られてはいない。調気法は導引術と組合せられることが多いが、導引術も養生法の中の一つの重要な技法ではあるが、それを内容として含まない養生論もそれなりに多くあり、不可欠というわけでもなかった。さらに、中国養生書から引用される導引術自体がそれほど、価値あるものとして捉えられてはいなかった。

名称	時間・場所	実践方法	効用など
	夜、午前三時から午前五時頃、又は時間は不問。	腹の中の濁気を静かに吐くこと、9回または30回。	
		歯を噛み合わせる事、36回。	神(a)を集め、歯を強くする。
		まぶたを摩ること、9回。	視力を回復させ、風の邪をとる。
		鼻の左右を押し摩ること、7回。	
		手をもみ合わせてから、顔を摩る。	皺をとり、肌に艶がでる。
		耳をさする。	聴力が回復
		舌で上顎を舐めて唾液を口の中に満たす。	
		1口を3回に分けて飲む、これを3回。	虫(b)を殺し、虚を補う
		腰をたたく。	風邪、湿邪を去る。腰脚の病の予防。
		涌泉(c)を摩る。	
	起床時	髪をけづる、数百回。	風をさり、気を流通。目をよくする。
	食後	手で、顔と腹を摩る。	精気が流れる。
		a 精神的作用を統括するもの。	
		b 三尸の虫、虫歯、どちらを指しているのかは不明。	
		c 足の裏にある足少陰腎経の経穴。	

第2項『導引體要』における丹田

日本初の導引の専門書として出版された林正且、喜田村利且『導引體要』(1713)における、丹田に関する記述を見ておこう¹⁰。『導引體要』には、附録として八段錦、華元柁五禽法、陳希夷導引図、左右睡功、天竺按摩の法、十八羅漢導引図、達磨大師の法が図とともに掲載されている。導引の技法中の丹田への言及は、8つの一連の動作からなる導引術である八段錦の段四段及び第六段の中に各々1カ所ある。

第四腎堂を摩するの説…右の法、気を閉じ手を搓み熱せしめて後、腎堂を摩すること数の如くし畢って、仍お手を収め握固し、再び気を閉じ心火を用って下、丹田を焼かんことを想う¹¹。

¹⁰ 近世において最も充実した導引術をまとめているのは、竹中通庵『古今養性録』(1692)であろう。二十四種が図とともに掲載されているが、本稿では扱うことができなかった。今後の課題としたい。

¹¹ 喜多村利且編著(坂出祥伸、小林和彦編注)『導引體要』谷口書店、1986、p.111。

腎堂（腰骨の両側、腎愈の経穴のこと）を摩ってのちに、手を握りしめ、心の火（五臓の心は五行の火に対応している）を用いて丹田を焼くことをイメージするというものである。

第六双関轆轤の説…右の法、両肩並びに擺撼し三十六数に至りて、火、丹田より双関に透り脳戸に入らんことを想う。鼻清氣を引きて後、両脚を伸ぶ¹²。

ここでいう双関轆轤は、座位の姿勢で両手を一緒に轆轤のようにゆっくりと回し、火が丹田から上丹田である脳の中に入っていくことをイメージするものである。註34及び註35どちらも丹田と火をイメージして、氣の流れを活性化しようとしている。丹田は、五臓でいう腎を中心とするシステムである。腎は五行の水に対応する。火をイメージするというのは、水と火とを交流させることによって、根源的な氣を生み出すことにある¹³。中国養生書より採ったものであるため、ここでの丹田は、体内の精氣を循環させて丹をつくる道教の内丹の技法上に位置づくものである。

ここでも、調気法そのものが単独で述べられていることはなく、導引の動作とともに行うものが多い。例えば、「陳希夷導引図」では、二十四節氣¹⁴に応じた24個の導引術の技法が示されているが、叩齒、吐納、漱嚥は、それぞれ齒を嚙み合わせることであり、調気、唾液を飲むことであり、二十四節氣すべてに登場している。その他、調気に関しては、八段錦に次のような記述がある。「両手を相揉んで当に呵すべし。五たび呵して後、手を叉しわし、天を托し、頂を按すこと、各々九次。」¹⁵ 呵とは、手に息を吹きかけるような調気である。五禽戯には、「氣を閉じる」という表現が7回登場しているが、いずれも息を止めるという意味ではなく、身体内に流れている物質的エネルギーとしての氣を閉じるということの意味しているように思われる。明らかに調気を意味しているのは、次の通りである。

第一虎勢圖…^吐切に氣を放つこと莫れ。身を平かにし氣を呑んで腹に入れ、氣をして上に

¹² 同書、p.115.

¹³ 石田秀実『気めぐる身体』平河出版社、1985、p.79.

¹⁴ 1年の「氣」の変化を15日ずつに分けて、それぞれ一氣とし、1月を二氣、1年を二十四氣とする。喜多村、前掲書、p.132.

¹⁵ 同書、p.117.

注ぎて下に復さしめ、腹中雷の鳴行するが如きを覚ゆること五十七次。気脈調和し精神爽美に百病消除す¹⁶。

実際に腹式呼吸を持続的に行うと、腹の内部が動くことや蠕動運動による音を自覚できるが、「腹中雷の鳴行するが如きを覚ゆる」というのは、このことを述べている。「十八羅漢導引圖」¹⁷には「気を閉じ」という表現が一カ所ある。「両手掌を伸べ気を閉じ、口に満たして力を用いて廻顧す。左右十八次」。¹⁸この場合は息を止めるということであろう。

『導引體要』における丹田という用語に関すれば、それほど多く登場するものではなく、登場した場合は道教における内丹の技法上のものであった。調気法に関していえば、腹という用語が登場しているのは一カ所と少なく、臍という語については皆無である。「運気（気をめぐらす）」という表現や「気を閉じる」という表現が比較的多く登場している。「気を閉じる」とは、明らかに息を止めることを意味している場合もあれば、息とは直接的には関係なく意念により気を閉じる可能性が高い場合もある。

『導引體要』が出版されたのは正徳期であるが、元禄・正徳期は、多くの養生論が出てくる時期であり、ほぼ同時期に貝原益軒『養生訓』（正徳三、1713）や香月牛山『老人必要養草』（正徳五、1715）などがある。当時、導引が実際どれほど行われていたのかについては、従来の研究では殆ど手が付けられておらず不明なままである。ただ、言えることは、導引術を記述内容に含ませる著者たちは「導引が廃れている」と感じていたということである。『導引體要』は、導引按摩が賤技とみなされていることを嘆く。

況んや按摩を為す者、多くは是無芸の瞽者、無学の卑俗、恒産無き者之を業とす、故に世を挙げて按蹻を以て医中の賤と為す。我が曹ら実に嘆ず可きか¹⁹。

前述したように導引という用語は、按摩と区別なく使用される場合もあり、例えば『導引口訣鈔』（正徳三、1713）は手技療法に関する内容であるが、書名には「導引」という用語が使用されている。そして、石原によれば、「導引按摩」が盲人や婦女子の専業となった

¹⁶ 同書、p.122.

¹⁷ この導引図が何にもとづいているのかは不明。

¹⁸ 喜多村、前掲書、p.215.

¹⁹ 同書、pp.90-91.

結果、いやしむ風潮があった²⁰。導引術をいやしむ風潮があれば、導引術の広がりの中で、調気法や、丹田に関して、それらの重要性を追求することは登場しにくかったのではないだろうか。

第3項 貝原益軒『養生訓』における丹田

周知のように近世を代表する養生書であり、後代の養生書の中で言及されることも多い。出版以来明治期に入っても再版された。益軒の晩年、83歳の時の書である。構成は次の通りである。巻一 総論上、巻二 総論下、巻三 飲食上、巻四 飲食下、巻五 五官、巻六 慎病、巻七 用薬、巻八 養老。導引術及び調気法については、巻二 総論下、巻五 五官、において登場している。導引・按摩をすべきでない時について、「気をよくめぐりて快き時に、導引・按摩すべからず。又、冬月按摩をいむ事、内経に見えたり。身を労働して、気上る病には、導引、按摩ともにあしし²¹」としている。調気法に関しては「総論二」において主に述べられ、その中で「丹田」「臍の下」に言及がある。益軒『養生訓』における調気の要点をあげるなら、「静かな呼吸」、「古く濁った気を口から吐き出すこと」、「丹田に気を集めること」である。また、その調気法は益軒『養生訓』から江戸後期の平野重誠、さらに近代以降の調和道への系譜が指摘されている²²。

気を和平にし、あらくすべからず。しづかにしてみありにうごかすべからず。ゆるやかにして急なるべからず。言語をすくなくして、気をうごかすべからず。つねに気を臍の下におさめて、むねにのぼらしむべからず。是気を養なふ法なり²³。

気を「臍の下」におさめて、胸に上らせないようにする、これは、後述するように、白隠の内観法に登場するいわゆる上虚下実と同義である。

時々鼻より外気を多く吸入べし。吸入ところの気、腹中に多くたまりたる時、口中より少しづつしづかに吐き出すべし。あらく早くはき出すべからず。是ふるくけがれたる

²⁰ 石原保英著、早島正雄編『東洋医学通史』自然社、1979、p.161.

²¹ 貝原、前掲書、p.105.

²² 鎌田茂雄『心と身体の鍛錬法—沢庵に学ぶ』春秋社、2000。鎌田茂雄「白隠の調息法及びその継承と発展」『禅と心身論』ペリカン社、2001、pp.113-142.

²³ 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』岩波書店、1961、p.58.

気をはき出して、新しき清き気を吸入る也。^{あたらしき}新とふるきとかゆる也。是を行ふ時、身を正しく仰ぎ、足をのべふし、^目目をふさぎ、手をにぎりかため、両足の間、^{きんぶ}去事五寸、両ひぢと体との間も、相去事をのをの五寸なるべし。一日一夜の間、一両度行ふべし。久し（くし）てしるしを見るべし。気を安和にして行ふべし²⁴。

千金方に、常に鼻より清気を引入れ、口より濁気を吐出す。入る事多く出す事すくなくす。出す時は口をほそくひらきて少吐べし常の呼吸のいきは、ゆるやかにして、深く丹田に入るべし。急なるべからず²⁵。

調息の法、呼吸をととのへ、しづかにすれば、息やうやく微也。弥久しければ、後は鼻中に全く氣息なきが如し。只^臍臍の上より微息（の）往来する事をおぼゆ。如^レ此すれば神氣定まる。是気を養ふ術なり。呼吸は一身の気の出入りする道路也。あらくすべからず²⁶。

一節でみたように、益軒『養生論』以前の養生論が、導引術の動作と組み合わせられていたのに対して、益軒『養生訓』が示した調気法は、註47は導引と組み合わせられているが、それ以外の註46、48、49は、導引と組み合わせされない調気法である。益軒『養生訓』では、丹田もしくは臍下、腹が、充実した生命、安定性と成熟した精神性、技芸成就の要として示されている。益軒『養生訓』は、その後の養生論において丹田や臍の下、肚を要所として捉えることの先駆けとなった²⁷。

臍^{さい}下三寸を丹田^{たんでん}と云。腎間の動気ここにあり。難^{なん}經に「臍^{さい}下腎間の動気は、人の生命也。十二經の根本也」といへり。是人身の命根のある所也。養気の術つねに腰を正しくすゑ、真気を丹田におさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたつては、胸中より微気をしばしば口に吐き出して、胸中に気をあつめずして、丹田に気をあつむべし。如^レ此すべし。もしやむ事をえずして、人と是非を論ずとも、怒気にやぶられず、浮気なら

²⁴ 同書、p.60.

²⁵ 同書、p.60.

²⁶ 同書、p.60.

²⁷ 芝田祐祥『人養問答』（正徳五、1715）にも次のような記述がある。「用事しげつく心せわしき時は胸より腹を撫でさすりて気をくだすべし、斯のごとくする時は物に退屈せず腹中に積塊を生ぜず」（三宅秀・大沢謙二編『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979、p.89.）

ずしてあやまりなし。或（は）芸術をつとめ、武人の槍・太刀をつかひ、敵と戦ふにも皆此法を主とすべし。是事をつとめ、気を養ふに益ある術なり。凡（そ）技術を行なふ者、殊に武人は此法をしらずばあるべからず。又道士の気を養ひ、比丘の坐禅するも、皆真気を臍下におさむる法なり。是主静の工夫、術者の秘訣なり²⁸。

『難経』を引いて、丹田が十二本の経脈の根本である腎間の動気がある場所だと述べている²⁹。腎間とは、二つの腎臓の間である。「腎臓は先天的な精気の宿る空間」³⁰であり、また「腎の気は水気であって、体内の陰気を象徴するもの」³¹であり、丹田の重要性は、腎臓の中枢性と関与している。ここで「腰を正しくすゑ」として、姿勢を正すことを確認し、胸の中ではなく丹田に気を集めるようにと述べられている。そして効果として挙げられているのが、精神的な安定性、武芸など技芸の実践に不可欠であるということである。道士や比丘の坐禅も真気を臍下におさめることだとも付け加えている。

既に益軒は『養生訓』より約30年前に、国内外の医書および養生書から抄出編集という形式によって『頤生輯要』という資料集的性格の養生書を出している。『養生訓』はこれを基にして書かれ、両者の間には極めて密接な関連がある³²。この『頤生輯要』の「卷之四 導引調氣」に、ほぼ同様の内容が記述されている。註28はここから文章を起こしたと思われる。

荀悦申鑿曰。隣臍三寸。謂之開。道者常到氣於開。是謂要術。難経曰。齊下腎間動氣者。人之生命也。十二経之根本也。故名曰原。趙公鼎脉望。天機者。臍下一寸三分也。難経註云。臍下腎間動氣者丹田也。人之性命也。丹田性命之本。道士思神。比丘坐禅。皆聚真炁於臍下。良由レ此也。口鼻只是呼吸之門戸。丹田為一氣之本。³³

²⁸ 貝原益軒『養生訓・和俗童子訓』（岩波文庫）岩波書店、1961、pp.56-57.

²⁹ 『難経』は、八十一章からなり、経脈の生理病理、それに基づく診断法、及び鍼灸の経穴について主として論じられている。十二経とは、手の太陰肺経、手の陽明大腸経、足の陽明胃経、足の太陰脾経、手の少陰心経、手の太陽小腸経、足の太陽膀胱経、足の小陰腎経、手の厥陰心包経、手の小陽三焦経、足の小陽胆経、足の厥陰肝経である。

³⁰ 石田秀実『気ながれる身体』平河出版社、1985、p.73.

³¹ 同書、p.73.

³² 麥谷邦夫「中国養生文化の伝統と益軒」『貝原益軒—天地和楽の文明学』平凡社、1995、pp.241-242.

³³ 貝原益軒『頤生輯要』（1682）（益軒会編『益軒全集卷之七』益軒全集刊行部、1910、p.817.）

ここでは、『難経』註より丹田について、それが腎間の動気であること、人の性命であること、道士の神を思うこと（存想法）もまた丹田に気を集めることだと述べているわけであるが、『頤生輯要』と『養生訓』との記述を比較してみると、益軒『養生訓』は、丹田に気を集めることについて、技芸とくに武芸上の効果を加えたことになる。以下の表では歩行についての記述を取り上げていないが、導引術は食後に歩行とともに行うことが勧められることが多い。歩行も身体内の気の停滞をふせぎ、円滑な巡りをめざすものされている³⁴。導引術の動作順序としては、おおまかに身体上部から体幹部、そして下肢となっている。つまり、刺激を与えること、熱を持たせることによって、気の流れを身体の上部から下部へ導いていると言える。

名称	時間・場所	実践方法	効用など。
	朝、食後	腹を多くなでる。	食気をめぐらす。
		京門 (a)あたりを人差し指で斜めになでる。	
		腰をなで下ろして打つ。	
		上を向いて3~4回、食気を吐く。	食気の滞りをとく。
		真気を丹田におさめる。	身に力はある。怒っても誤りが無い。気を養う方法。技術を行う者、武人には必要。
		胸から微気を口に吐き出す。	
		髪を多くけずる。	
		手を顔にあてる。	
		歯をしばしばたたく。	
		唾液をのむ。	
		気を練る。	
	臓腑に古い気がたまった時。	鼻から吸い、古く汚れた気を口からゆっくりと吐き出す。	臓腑中のふるい気と新しい気を交換可能。ある程度の時間が経過して効果あり。
	上記呼吸時	足を伸ばし、眼をふさぎ、手をにぎりしめる。両脚の間は5寸。ひじと体の間も5寸。	

³⁴ 例えば、「食後に毎度歩行する事、三百歩すべし。おりおり五六町歩行するは尤よし」というような記述がある。貝原、前掲書、pp.44.

		鼻より清気を入れ、口から濁気を出す。出すときは口を細くする。	
	通常の時	ゆるやかにする。急いではいけない。	丹田に入る。
		呼吸をととのえ静かにする。微かな呼吸を久しく。	神気ととのう。
	就寝前	足を伸ばし、胸と腹をさする。	気が滞った際
		足の親指を多く動かす。	気が上がる人へ
	1日に1度、不問。	10回づつ、擦る、押させる：百会(b)	
		〃：頭の前後左右	
		〃：眉の外と眉尻	
		〃：鼻はしらのわき	
		〃：耳の内、耳のうしろ	
		〃：風池(c)	
		〃：左右の項	
		〃：両肩	
		〃：臂骨のつけね	
		〃：腕	
		手の指10本をひねらせる。	
		背中をうごかす。	
		10回づつなでる：腰及び腎堂	
		〃：両胸。	
		腹を多くなでる。	
		10回づつなでる：腿。	
		〃 両膝。	
		〃：脛脛の表裏	
		〃 足のくるぶし	
		〃 足の甲	
		〃：足の指	
		〃：足の裏中心部	
		歯を噛み合わせる。	
		項を押す。	
		両肩の上げ下げ3回	
		顔をなでる。	
		眼をなでる。	
	両脚をのばし、濁気をはきだす。		
	両手をくみ、押し出す。		
	歯を噛み合わせる		
	項を押す。		
	両肩の上げ下げ3回		
	顔をなでる。		
	目がしらから目じりにかけてなでる。		
	中指で鼻をなでる6、7回。		
	耳を摩る。		
	耳の穴を指で塞ぎ開く。		
	首および肩のねじり各3回		

	起床前	手の甲で京門あたりを擦る、10数回。	
		両手で腰を押す。	
		手のひらで腰をなでる。	食気をめぐらし、気を下す。
		手で臀をうつ10数回。	
		股と膝をなでる。	
		三里(d)をかかえ、足を踏み出す。	
		脹脛のうら表をなでる。	
		湧泉をさする。	
		足の指をもむ。	朝夕すれば、気を下しめぐらす。 足の痛みが消える。
		脹脛をなでさせる。	
	長く歩いた時	足心を熱が生じるまでさすらせる。	
	歩行時、常に よい	湧泉をなでること。	
		膝の下の表、裏を手でなでさせる。自らで行うもよい。	
		足の甲をなでさせる。自らで行うもよい。	気を下しめぐらす。
		足の裏をなでさせる。自らで行うもよい。	
		足の10本の指を引かせる。自らで行うもよい。	
	五寅の刻又は 毎夜	足の裏を何回もさする。人にさせてもよい。	
		両手で両足の指を動かす。	
	横臥時	童子に手をすり温めて腎堂をなでさせる。自らもよい。	
		童子に足の裏をなでさせる。自らもよい。	
		童子に腎堂(e)の下、臀の上を打たせる。自らもよい。	
	就寝前	櫛にて髪をとき、湯で足を洗う。	気をめぐらす
	食後	顔をさする。	津液がとおる。
		腹をなでる。	
		腹部を縦横にさする20遍。	心腹の気がふさがらない。
		脇と腰の間より下へなでる数10遍。	
	a 足の小陽胆経に属す経穴、腸骨腹部		
	b 頭頂部にある督脈上の経穴		
	c 左右の胸鎖乳突筋と僧帽筋上端の間にある、足の少陽胆経の経穴		
	d 足の陽明胃経の経穴		
	e 腎臓の部分		

第4項 丹田の重要性

武芸修練上、臍の下、丹田に意識をおくことが重要であることは、よく知られていることであった。例えば、禅剣一如を説き武芸思想に大きな影響をあたえ、剣豪柳生但馬守の師であった沢庵の『不動智神妙録』（不詳）は、ある質問者に対して次のような回答がなされている。

或人問ふ、我心を兎角余所へやれば、心の行く所に「志」を取止めて、敵に負けるほどに、我心を臍の下に押込めて余所にやらずして、敵の働により転化せよと云ふ。尤も左もあるべき事なり。然れども仏法の向上の段より見れば、臍の下に押込めて余所へやらぬと云ふは、段が卑しき、向上にあらず。修行稽古の時の位なり³⁵。

ここでいわれる心は気と置き換えて考えることができよう。気は物質的エネルギーとされるが、それは心理的でもある。質問者の、剣術の際自分の心を臍の下にとどめておいて敵の動きに応じて動かすのが良いのか、という問いに対して、当然なことであるが、臍の下に押し込めておくというのは、最高ではない、稽古修行の段階である、と述べている。ここでは沢庵の主旨は、臍の下に心を置くことが最高の状態ではないということであるが、それは逆に修行稽古の段階においては、当然なことであると述べている。

武芸の技の伝授は、師匠と弟子の間での非公開の文書化されることのない形式もあったが、出版され公開されるものもあった。公開された武芸書の中には臍の下へ息や心を引き下げておく、といった指導がなされている³⁶。臍下への意識化は、修練度が非常に高く研鑽を積んだ上で、極秘に伝えられるような技法上のこつや知といったものではなかった、ということである。先の沢庵の発言も勘案すれば、臍の下に心をおく、気をおく、ということが武芸においては共通理解をされていた事柄であったとも言える³⁷。臍の下である丹田に心をおくこと、気をおくことは、自ずと呼吸を感じることになる。

近世養生論や武芸思想における丹田や呼吸法において大きな役割を果たしたのは、さらに後に引き継がれていくことを考慮に入ると、白隠の内観法である。よく知られるように白隠の内観法は、白隠の『遠羅天釜』(1749)や『夜船閑和』(1757)に記述されている。これは白隠が過度の修行によりいわゆる禅病に陥った際、京都白川の二百歳を越えるという白幽老人から、数息観や軟酥の法の技法とともに授かったものである³⁸。

³⁵ 沢庵宗彭『不動智神妙録』たちばな出版、2011、p.67.

³⁶ 例えば、弓術書である寒川辰清『武射必用』(1731)には、臍の下へ「息と心」を引き下げておくことの記述がある。「息と心とを臍下へこむべし。はれの時などは帯を少し堅ふして肌ぬきたりとも余り前をふさぐべからず。扱、平常は只臍の下に息と心を心得べし。」(今村嘉雄編『日本武道大系第九巻』同朋舎出版、1982、p.503.)

³⁷ 近世の武芸における丹田の重要性については、前林清和『近世武芸思想の研究』人文書院、2006。前林清和『武道における身体と心』日本武道館、2007.

³⁸ 軟酥の法は、近世後期臨濟宗の僧侶、良寛も行っていた。笠井前掲論文(2003)、立川昭二『江戸人の生と死』筑摩書房、1993、pp.183-185.内観法、数息観や軟酥の法の技法については、中国の道教思想から明るみ

其^{その}寐^いだ^だ睡^すり^りつ^つか^かず^ず、眼^{まなこ}を^を合^あせ^せざ^ざる^る以^も前^{まへ}に^に向^むて^て、長^{なが}が^がく^く兩^{りょう}脚^{きゃく}を^を展^{ひら}べ^べ、強^{つよ}よく^く踏^ふみ^みそ^そろ^ろへ^へ、一^{いっ}身^{しん}の^の元^{げん}氣^きを^をし^して^て臍^せ輪^{りん}氣^き海^{かい}、丹^{たん}田^{てん}腰^{よう}脚^{きゃく}、足^{そく}心^{しん}の^の間^まに^に充^みた^たし^しめ^め、時^{とき}々^々に^に此^{この}觀^{くわん}を^を成^なす^すべ^べし^し。我^{わが}此^{この}の^の氣^き海^{かい}丹^{たん}田^{てん}、腰^{よう}脚^{きゃく}足^{そく}心^{しん}、總^{そう}に^に是^{これ}我^{わが}が^が本^{ほん}來^{らい}の^の面^{めん}目^{もく}、々^々々^々何^{なに}の^の鼻^び孔^{こう}か^かあ^ある^る。我^{わが}が^が此^{この}の^の氣^き海^{かい}丹^{たん}田^{てん}、總^{そう}に^に是^{これ}我^{わが}が^が本^{ほん}分^{ぶん}の^の家^か郷^{きやう}、々^々々^々何^{なに}の^の消^{しょう}息^{そく}か^かあ^ある^る。我^{わが}が^が此^{この}の^の氣^き海^{かい}丹^{たん}田^{てん}、總^{そう}に^に是^{これ}我^{わが}が^が唯^{ゆい}心^{しん}の^の淨^{じやう}土^ど、々^々々^々何^{なに}の^の莊^{じやう}巖^{がん}か^かあ^ある^る。我^{わが}が^が此^{この}の^の氣^き海^{かい}丹^{たん}田^{てん}、總^{そう}に^に是^{これ}れ^れ我^{わが}が^が己^ご身^{しん}の^の彌^み陀^だ、々^々々^々何^{なに}の^の法^{ぽう}を^をか^か説^{せつ}く^くと^と、打^{うち}返^{へん}へ^へし^し常^{じやう}に^に斯^まく^くの^の如^{ごと}く^く妄^{まう}想^{じやう}す^すべ^べし^し。妄^{まう}想^{じやう}の^の効^{きう}果^{くわ}つ^つも^もら^らば^ば、一^{いっ}身^{しん}の^の元^{げん}氣^きいつ^{いつ}し^しか^か腰^{よう}脚^{きゃく}足^{そく}心^{しん}の^の間^まに^に充^み足^{じやく}して^て、臍^せ下^げ瓢^{ひょう}然^{ぜん}た^たる^る事^{こと}、い^いま^まだ^だ篠^{せう}打^だち^ちせ^せざ^ざる^る鞫^{くつ}の^の如^{ごと}け^{けん}³⁹。

臍輪、氣海、丹田、腰脚、そして土踏まずまで、とりわけ丹田を觀想して、下半身に気を充実させ、上虚下実の状態を至ろうとするものである。そのことによって胸はおのずからすっきりとして、思慮分別も迷妄もなくなるというものである。白隱は、この内觀法によって様々な病を回復させることができたと言語。この内觀法は、「氣海丹田」を繰り返し觀想するものである。白隱は、内觀法によって病を治すだけでなく、さらなる修行、精進をすすめるわけだが、いずれにしても白隱は、丹田を決定的に心身の安定性回復の根幹と捉えている。『夜船閑話』には、丹田に気を充実させることの医学上の効果や有効性が、『摩訶止觀』や道元を引き合いに出しながら説かれている。物事の本質をあるがままに心にとどめる心が臍輪氣海の間にすわっているならば、少しの迷いも起こらない、山のように動かず大海のように広い心が据わるとされる。また疲れることもなくなるという。

時期を示すことは難しいが、近世を通じて丹田を鍛えることによって、心身の状態が改善され精神性が高まり、それらと不可分の技芸上の修練にもつながるという見方が、広がっていった。丹田は調氣法と結びついている。養生論における丹田の重要性の高まりは、中国医書の引用中に丹田という用語が存在しなくても、調気に関する内容であれば、そこに丹田を見い出していくことにもなった。

白隱『夜船閑話』にも取り上げられている彭租の「和神導氣法」は、本井了承『長命衛生論』（文化十、1813）にも登場している⁴⁰。『長命衛生論』は彭租の「和神導氣法」を引用

にされてきている。例えば、野村英登「白隱の修養法と道教の鍊金術」『花園大学国際禅学研究所論叢』1号、2006 pp.247-265.芳澤勝弘氏により訳注をつけられた『白隱禅師法語全集』（禅文化研究所）の第四冊『夜船閑話』（2002）、第九冊『遠羅天釜』（2003）も、引用された文献の検証がなされている。

³⁹ 白隱『夜船閑話』禅文化研究所、2000、pp.84-87.

⁴⁰ 彭租は八百歳を生きたされる殷の賢大夫。

した上で、さらに平易に言い換えている。

彭祖曰、和神導元養氣、當得密室、閉戸安床煖席、枕高二寸半、正偃身臥、瞑目閉氣、於胸膈中以鴻毛鼻上而不動、三百息、耳無所見、必無所思、如此則寒暑不能侵、蜂蠆不能毒、壽三百六十歲⁴¹。

この引用には、丹田、腹、臍、氣海、いずれの言葉も登場していない。了承は「三百息」の部分省略して、代わりに「心氣を丹田へ納める」として、次ぎのように説明する。

彭祖が曰、神を和氣を養には、密室狭所に居て戸を閉、枕の高二寸五分身を偃臥、目を瞑心を鎮、胸中に鴻の毛程のかるき事も、鼻上に不動して息を寛出入りさして耳に聞所、目見る所なく、心におもふ所なくして、氣の散ざるよふにして、心氣を丹田へ納るやふにして、居るならば寒さにも暑さにも侵事なく、毒虫の毒にあてらるゝ事なしといへる也⁴²。

ここでいう神とは、心理的なことを指しているのか、道教の神々を指しているのかは判然としない。いずれにしても、静かな呼吸の繰り返しは、丹田へ心氣を納めるという理解に変化している。さらに本井了承『長命衛生論』は、寝る前に胸から腹にかけて摩る導引術を紹介している。その効果としては、臟腑が調い長命となるということに加えて、説明のための絵をつけて腹の形もよくなると述べている（図13）。

臟腑よく調ひ、壽を長くすべし是五臟を調ふ一傳なり。朝起きれば、心下へこみ上、氣の重き性あり、其人此術をなせばよく治す、腹形あしき人も、上よく透、下豊、淺き臍も奥へ入、此臟腑よく調ふしるしなり⁴³

⁴¹ 本井了承『長命衛生論』（三宅秀、大沢謙二編『日本衛生文庫第四輯』日本図書センター、1979（以下『衛生四』とする。）、p.392.）

⁴² 同書、（『衛生四』、p.392.）「壽三百六十歳」の部分も省かれているのは、現実的ではないと判断したと予想されるが、詳細は不明。

⁴³ 同書、（三宅秀、大沢謙二編『日本衛生文庫第四輯』日本図書センター、1979）p.391.

『長命衛生論』は19世紀前半に出されているが、この時期には、心身の安定性をもたらす上で、丹田が要となると捉えられていたことになる。

前述したように、白隠は内観法を続けていくと「臍下の瓠然たる事、いまだ篠打ちせざる鞠の如けん」と臍下が瓢箪のような形になり、鞠のようにになると述べていた。丹田の重要性が認知されていくと、身体上の特徴、特に腹部のかたちに目が向けられるようになる。丹田はどのように現れてくるのか。膨らんだ下腹部、やわらかい鳩尾、固い小腹、これが良き丹田の状態であるとされる。丹田自体は、特定の臓器でもなく、物理的に規定可能な身体上の位置でもなく、漠然とはしているが、臍の下であり、下腹である。単に存在するというわけではなく、常にそこに意識を向け、調気を通じて気を集めることによって、その効果が出てくるようなものである。それでも、充実した丹田を表す身体上の特徴がある。図6-1を再度見てみよう。相対的に手が大きく描かれていることからすると、手や指の位置を示すことが主意だったのかもしれないが、下腹部が丸く大きく描かれている。『長命衛生論』に載せられた絵は、胸から胸へなでさすり臍の穴を人差し指で抑えるという導引術のものである。註66でみたとおり、その導引術により体幹部の上の部分が薄く下の部分が豊かになり、臍が内に入るという形態になると述べていた。臍が内に入るということは、腹部全体が丸みを帯びているということである。こうした腹のあり方は、臓腑が調ったことの標だとされる。東洋医学では、五臓六腑は七情と対応すると考えられる。丸く大きい下腹部は、五臓六腑の調和の状態を示しているのであり、同時に精神的安定をも示していることになる。



図13 本井了承『長命衛生論』⁴⁴

⁴⁴ 本井了承『長命衛生論』（京都大学附属図書館富士川文庫 チ124）

第2節 平野重誠における丹田

第1項 丹田に関する技法

19世紀の養生書において最も丹田の重要性を説いているのは、平野重誠である。重誠の養生書である『病家須知』（天保三序、1832）、『養生訣』（天保六自序、1835）、『延壽帶効用略記』（刊年不詳）において、重誠は養生の心得として、飲食、睡眠、起居動作、調気、心のもち方の五つを挙げている。近世の養生論では食養生が最大のテーマであり、平野も『病家須知』の第一巻を総論とし、第二巻ではそのすべてを食養生の内容に充てている。しかし『延壽帶効用略記』は調気法に用いるための「延壽帶」の販売促進用の宣伝本と思われる。『養生訣』が上巻「五事調和釋義」と下巻「衛氣釋義 附調息一術」から構成されているところからも分かるように、平野は調気に重要な位置を与えている⁴⁵。調気に重要性を見いだしたのは、平野が天真白井流の兵法家白井亨（1783-1843）に師事しており、武術における丹田と養生とを結びつけたからである⁴⁶。白井は『養生訣』の「跋」を著している。その中で白井は、「煉丹の術」「空機」「禪帶」に関して平野に伝えたことと記している⁴⁷。白井亨は白隠の弟子の東嶺に師事しており、すでに指摘されているように、平野は白隠の『夜船閑話』や『遠羅天釜』丹田呼吸を引き継いでいる⁴⁸。なお、道術としては典型的な導引術である鳴天鼓（中指と人差し指を弾かせることによって頭部に刺激をあたえる）、叩齒（歯と歯をかみ合わせること）、唾液を飲むことなどは、平野の養生論には登場していない。

『病家須知』、『養生訣』そして『延壽帶効用略記』において示されている導引術および調気法を中心とした丹田に関する技法を確認しておきたい（表6-9参照）。三書の中でもっとも多く導引術と調気法を掲載しているのが、『病家須知』である。大別すると、1 姿勢の取り方（坐及び歩行）、2 就寝時の導引、3 起床時の導引、4 就寝前の歌を謡う導

⁴⁵ 平野の養生論より少し早い、本井了承『長命衛生論』（文化十、1813）、平田篤胤『志都之石屋』（文化八、1811）、浅井南皋（和名惟亨）『養生録』（文化九、1812）、同時代の百瀬養中『養生一家春』（1830）にも丹田の気の充実のための呼吸法が掲載されている。丹田を重要視した呼吸法や健康法は、岡田虎次郎（1872-1920）の岡田式静坐法、藤田壺斎（1868-1957）の調和道、肥田肥充（1883-1956）の肥田式強健術、二木謙三（1843-1966）の二木式呼吸法など、明治期以降にも広く行われている。

⁴⁶ 白井亨は、天真一刀流を開いた寺田宗有より水行である「灌水の法」を薦められ、必死で取り組んだが、結局は効果が得られず衰弱し、その後専ら白隠の内観の法を行い、二ヶ月でかなり回復し丹田の充実とその力を得たようである。白井亨『兵法未知留辺』（山田次朗吉編『剣道叢書』高山書店、1976、pp.14-15）また、甲野善紀『剣の精神誌』筑摩書房、2009 前林清和『近世日本武芸思想の研究』人文書院、2006などを参照。

⁴⁷ 白井亨「養生訣跋」平野重誠『養生訣』早稲田大学古典籍データベース所収、1835。

⁴⁸ 笠井前掲論文1994、2003、鎌田、前掲書。

引、5 飲食後の導引、となる。その実践方法は、調気法を中心とし動作や姿勢の取り方を含んでいる。『病家須知』において示された丹田に関する技法の主な効用は、下腹部の気の充実、病氣治癒や症状の回復、身体の壮健さの獲得、精神的安定、そして、気の巡りの促進である。『養生訣』では、身体に三重に帯を巻き付けて行う調気法と、そのための準備段階としての姿勢の取り方、人との対面時および対象物を見る場合の姿勢が記述されている。効用として挙げられているのは、爛疾、蔵躁（ヒステリー）、眩暈、頭痛、骨蒸熱、鼓脹、臍下の気の充実、五事（飲食、睡眠、起居動静、調気、心の持ちよう）調和の成功である。『延壽帶効用略記』は『養生訣』と同様、帯を縛る調気法を掲載している。そこで挙げられた効用は、病の治癒から馬術などの技芸の熟達、人格的変容までかなり幅広い。整理すると、平野の養生論に登場してくる、丹田のための技法の効用は、病の治療と予防、技芸上の有効性、精神的な安定性と強靱さに整理することができる。

書名	実践方法		効果のある疾患・症状	治癒以外の効果・目的
『養生訣』	姿勢	座る時には臀に圧を感じるように坐る。 歩行時、小腹を突き出すように。		呼吸法の準備
	布を縛る呼吸法	布を胸下腹上(季肋端章門)に縛る。 臍下へ息を吸い入れる。 肩を垂れ、背を屈ませる。	肺、喘、爛疾、蔵躁、眩 頭痛、骨蒸熱、鼓脹	臍下に氣息を充実。五事 調和を成功しやすい。
	臍下への意識	人と対面時・物を見る時。		心識安定、陰陽和合。
『延壽帶効用略記』	布を縛る呼吸法	布を胸下腹上(季肋端章門)に三重に縛る。 常に臍下に息をいれる。両手をたらす。 両手をたらす。 一日に三-四百回、終には一万回の呼吸。	上衝の患を除く。気鬱、懊熱、不眠、眩暈、悶絶、肩と背中のこわばり、胸肋の痛み、喘息、吐血、半身不随、顔面麻痺、失語症、痴呆、留飲、疝氣、腹痛、肺化膿症、便秘、下痢、霍乱し瀕死の状態、生理不順、臍躁、血の道、反胃、女性のひきつけ、痙攣、消化機能、肩こり、頭痛、疾苦、腰脚の萎え	耳目が聡明、鳩尾が柔らかくなる、小腹が堅くなる、勇氣が出る、衛氣により身体をまもる、氣根の変化、長距離の歩行に有効。技芸の上達、馬術、仏門修行に有効、

『病家須知』	姿勢の取り方(座り)	真っ直ぐに座る、背骨を立てる。 両手は引き寄せて膝上。 腰から下腹を前へ押すようにする。 唇は閉ざしている。		下腹に気がみちる。呼吸が調い精神集中する。
	姿勢の取り方(歩行)	手は身体にひきつけて、たらず。 親指を手のひらの中に入れ、四本の指に力を込める。	下丹田に力が入る。腰に力、足が軽くなる。	
	就寝時の導引	就寝時は右を下にして、下腹を突き出す。足の親指を七〜八回動かす。他のことを考えてはいけない。仰向けで、両足を伸ばし、両手で胸から下腹部へなでること、数十遍。仰向けで、両足を伸ばし、両手で胸から下腹部へなでること数十遍。足の親指をゆっくり動かす。その後右を下にして腹を大きくして眠る。	痲症、癥瘕(シャクケ)、婦人病、卒中風、腰のまひ、一切の不治の病	威儀が整う。身体の壮健、勇気が出る。
	起床時の導引	胴体と関節を数回揺り動かす。両手を膝の上に置き、口から息を吐く三、四回。そして息を吸い臍下へ至らせる、十数遍。	子どもの蓄溺、血の道	
	就寝前の老人、女、子どものための歌を唱える導引	肩と首の力を抜いて、両手は体に沿わせて下に垂らす。両足を伸ばして横になり、口から息を吐く七回。 口と眼を閉じて、胸から下腹までなで下ろす。歌を二十一回唱える。 腿のつけねから腰骨、腿から膝までをなで下ろす。歌を七回唱える。 足の親指を揺り動かす。歌を十七回唱える。 鼻から吸って鼻から出す丹田を意識した呼吸、二十一回。		
	飲食後の導引	口から息を吐く数回、掌を擦り合わせ温め、額から頬まで及び左右のまぶたを数回かるくなでる。 両手で左右の胸脇から下腹に致すまで十数回なでさする。 親指で湧泉に力をいれてなでること、五十一〜七十回。	食後の、胸のつまり・気の滞り・眠気を催すこと、これらを解消する。	
	妊婦自身が行う按腹	胸から下腹までなでさする。	胎児を正常位に戻す。	

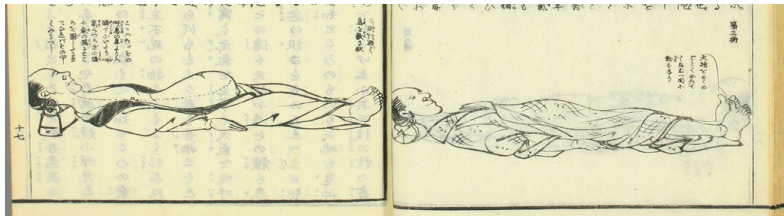


図14 「歌を唱える導引」部分（『病家須知』巻一、十五一十六丁）

https://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ya09/ya09_01098/ya09_01098_0001/ya09_01098_0001_p0022.jpg

第2項 生命の源としての丹田

前項において見たように、平野重誠の養生論に記述された導引術及び調気法は、多くの疾病や症状の回復に役立つとされていた。丹田に関する導引術や調気法について、これほど具体的に病名と症状を提示したのは、おそらくは平野が医家であり、実際に治療法として導引術や調気法を試していたからであろう。例えば、起床の際に床の中で行う導引術と調気法を、子どもの「びくつき」、不治の病、原因が明らかにできない病に対して用いたことが記されている⁴⁹。

平野が捉える丹田は、そこから単に病の治癒や予防がもたらされるというだけではない。その運動によって天地万物を生成している気を人間の生に連動させる要所として、丹田が捉えられている。

まず、病の治癒や予防が、調気法、導引術、立ち振る舞いにおける丹田への意識化によりもたらされるとしている。『延壽帶効用略記』では、気が人身の軸となる箇所にも満ち足りて、滞ることがないことが理想とされる。気の流れの小詰があっても病となるという。そして、殆どの病は身体上部に気が上がり滞っていることから由来すると述べられる。

すべての病、十に八、九は皆上部のかたへつりがつてなるものにて、假令ば風をひきても、頭痛、肩はり、背強り、咳出る、胸下へ痞へる積氣も、嘔吐する留飲も、あしのがくつき麻木る脚氣も、皆上へ繋引ゆゑなり⁵⁰

⁴⁹ 平野重誠『病家須知』（1832序）（看護史研究会編『病家須知 翻刻訳注篇上』農山漁村文化研究会、2006、pp.32-33 および pp.34-35.以下『病家須知』の引用は同じ。

⁵⁰ 平野元亮『延壽帶効用略記』未詳、二丁。（国立国会図書館デジタルライブラリー）

『病家須知』においても同様の趣旨の記述がある。

すべて持病あるものの寝ときには、最精神を平定て雑慮を放、臍下に気の充実やうにして眠るときには、その効尋常の薬に優ことをほし⁵¹。

すべての持病を持つ者に対して、臍下の気を充実させて眠る時は、薬よりも優ることが多いとして、臍下の充実にかなりの信頼を寄せている。平野は、丹田に気を充実させることにより病が癒され、心身の活力を得られることを指摘するに留まらず、丹田を「生命を有ところの根本」⁵²として捉えている。胎児が孕まれるのも丹田であり、体内の胎児の姿勢が鼻と臍を互いに向け合っていることも「天賦の妙機」という。

故に婦人の懷孕するも、またその種子をこゝに生育す、また兒の子宮中に住むや、その鼻自と臍を覗やうに、體弓形にして、鼻と臍とを相對し、皮膜裏より母の丹田と通應し、おのづから外氣を感得す、これ天腑の妙機なり⁵³。

白隠の内観法が丹田呼吸法とも言われるように、丹田の充実は調気法と結びついている。『病家須知』における、女子どものための、朗誦しながら胸、腹、四肢を擦り、息を臍下丹田に送ろうとする導引術、調気法（表6-9）は、白隠の内観法と類似している。これは睡眠前にリラックスした姿勢を作ってから行うものである⁵⁴。方法を概略すると次のようになる⁵⁵。一、歌をうたいながら胸脇から下腹までなで下ろす。二、歌をうたいながら腿のつけねから腰、そして膝までなで下ろす。三、鼻から息を吸い臍下までもっていき鼻から吐く。つまり、身体を擦らず朗誦のかわりに、臍輪、気海、丹田、腰脚、そして土踏まずまで丹田を観想すれば、白隠の内観法と同じである⁵⁶。『養生訣』及び『延壽帶効用略記』では、左右の肋骨弓下の章問⁵⁷の部分を通して薬液に浸した帯を巻いて行う調気法が紹介

⁵¹ 平野、前掲書(1832序)『病家須知』、p.33.

⁵² 平野(1835序)巻上、十四丁。

⁵³ 同書、巻上、十四-十五丁。

⁵⁴ 平野が提案した呼吸法・導引術と類似したものが武芸論である佚齋樗山『天狗芸術論』に登場している。佚齋樗山『天狗芸術論』巻四(享保十四、1729)、二丁。(国立国会図書館デジタルライブラリー)

⁵⁵ 平野(1832序)『病家須知』pp.47-48.

⁵⁶ 簡単にいうと臍下から腰脚、そして足裏を観想していくものである。

⁵⁷ 章問は、足の厥陰肝経の経穴。側臥して、第11肋骨前端の下縁にある。

されている。

近来また一ツの調息の術を得たり、其法は、布を以て胸下腹上を緊縛て臍下へ氣息を充實しむるなり、…力を極て、臍下へ大氣を吸入こと、その人の氣根に應じて、日々三四百次より二三千冷にもいたる、これを行には、その體を柔和にし、肩を垂背を屈、すべて胸腹肩臀を虚して、たゞ臍下に氣息を充實なり⁵⁸

この調気法の際、常に意識を臍下におくことを留意点として記してもいる。これによって得られる効果は、身体上の変化としては、「のちのちは、心下常にやはらかなること綿のごとく、小腹堅きこと石のごとくになれば、疾苦はいつとなくのぞきて」⁵⁹とし、鳩尾が柔らかくなり、下腹部の部分が堅く石のようになる、そして、疾病による苦痛もなくなるとしている。平野は人相見の見解をも取り出して、姿勢や膨らみのある下腹部に着目している。

観相師の伝るを聴に、心に沈優罽虜あるものは、…其息胸より出て臍下空洞なるがごとし。かくのごとき相あるものは生質依様模糊して一切果断なく、もし病などに罹は多は危篤にいたるなり⁶⁰。

下腹部の膨らみは充実した丹田の表れであり、生命性を示すものとして捉えられていた。薬液を浸した帯を用いて行う調気法の絵には、下腹部の膨らんだ男がモデルとして登場している（図 15、図 16）。こうした大きく膨らんだ下腹部が、病苦がなく心身の安定した状態の象徴でもあった。逆に、つり上がり上向いた胸では、気がぬけて消化も悪くなり様々な病をもたらすという。腹部の丸みや太さが理想とされ、胸の厚みは否定的に捉えられる。考槃老人『延壽帶効用略記』（不詳）は、丹田に気がみちていないことの典型的な姿として、上向いた胸の男の絵を載せている（図 14 右）。そこに付けられた説明はこうである。

⁵⁸ 平野（天保六自序、1835）前掲書、卷下、七―八丁。

⁵⁹ 平野（不詳）前掲書、八―九丁。

⁶⁰ 平野重誠『重版延壽帶効用略記』（明治二十、1888）、七―八丁。（国立国会図書館デジタルコレクション）これは考槃老人『延壽帶効用略記』が明治二十年に『重版延壽帶効用略記』として出版されたものである。

耳目鼻の慾のつりいとにて身体を上のかたへ引きあげてむねそりいだし心下つかへ臍よりしたの気のぬけたる状すべてかくのごとし⁶¹

肩があがり胸が反った姿勢は、耳目鼻の欲からきているという。下腹のふくらみのなさは、気が抜けた状態だという。そして息を調えることによって改善されると述べる『延壽帶効用略記』には、効果的に下腹を充実させる方法として効果的な、胸のあたりに帯を結んで行う調気法が掲載されている。肩と手をだらりと落として、下腹をはりだすような調気を日に三、四百回から千回、一万回行うという。その結果、鳩尾が柔らかく腹は固くなり、疾病による苦痛も消え思慮も定まり、さらにはいかなる悪魔も災害も近づかないという。ここで載せられた絵の男は、突き出た下腹をしている。同様の帯を用いた調気については、平野重誠『養生訣』にも登場する。そこに掲載されている絵もまた下腹部の膨らんだ男である(図6-4)。こうした大きく膨らんだ下腹部が、病苦のない、心身の安定とさらには精神的な強さ、熟達した技芸の持ち主であることの象徴となる。



図15 平野元亮『重版延壽帶効用略記』⁶²

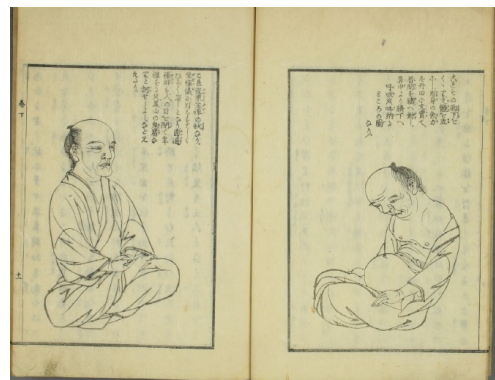


図16 平野重誠『養生訣』⁶³

第3項 身体運用の軸としての丹田

⁶¹ 平野重誠『養生訣』早稲田大学古典籍総合データベース

⁶² これは考槃老人『延壽帶効用略記』を明治20年に平野元亮『重版延壽帶効用略記』として出されている。この図は、平野元亮『重版延壽帶効用略記』のものである。国立国会図書館近代デジタルライブラリーより転載。

⁶³ 平野(天保六自序、1835)前掲書、巻下十一丁。(早稲田大学古典籍総合データベース https://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ya09/ya09_00213/ya09_00213_0002/ya09_00213_0002.pdf)

表1に示しているように『延壽帶効用略記』の帯を巻いて行う調気法の効用として、技芸の上達、馬術が挙げられている。白井亨に師事していた平野重誠は、その能力は不明だが武術の嗜みがあり、日常の動作の身体操作に対する感覚もそれなりに高く、身体の手操作に関心や理解があったはずである。姿勢に関して細かに説明し、丹田を軸として提示しているのは、こうした理由によるのであろう。

體容を正して、後に氣息を調和すといふは、周身の氣息を臍下に充實て、其四肢を輕虚にし、頭面肩背中胸腹四末に、毫も氣の礙滯ところなく、物を提にも事を行にも、すべて臍下の力を用るやうにせんとの教なり。この臍輪以下丹田の地は、人身の正中にて、肢體を運用ところの樞紐なり⁶⁴。

姿勢と調気を調和させると、四肢が軽くなり、氣の滞りもなくなるという。丹田が「人身の正中」であり、身体を動かす上で「樞紐」であると述べている。丹田が中心であることをより分かりやすくするために、米俵を背負っている者、担いでいる者、抱えている者の丹田部分に縦と横の直線を書き入れている絵をつけている⁶⁵ (図6-7、図6-8)。この絵の説明の記述では、身体が傾いても身体を中心、動きの中心が丹田になるのは、天から与えられた優れた仕組みであるという。

その身体の仆ざるやうに、心なくしておのづからかくするは、地界の中心より人身の中心をさし貫たる直線を、外ることなきやうにとの、天賦の妙機に由てなり⁶⁶

さらに、『養生訣』では、身体操作の中心軸としての丹田の例として、書、鼓、茶の湯、弓、馬術を挙げている。書に関しては、「胸肋り手腕にいたる間すべて空洞にして臍下の氣力を筆尖に貫通」⁶⁷すると筆の運びが自在になるとし、鼓については、「臍下の氣息を外氣に和することを得ばおのづから人を感じしむる」⁶⁸と述べている。水差しを運ぶ絵には

⁶⁴ 同書、卷上、十四丁。

⁶⁵ 同書、卷下、十八-二十丁。

⁶⁶ 同書、卷上、十七丁。

⁶⁷ 同書、卷下、十九丁。

⁶⁸ 同書、卷下、十八丁。

「丹田と水注との正中を心を以て相對せしめ、その高さを自然にまかせ」⁶⁹という説明を付けている。馬に乗った男の挿絵には「すべて臍下の力のみを以て馬を自在に動す也」⁷⁰と説明し、弓については、「その胸肩臂指を虚にしてただ臍下に氣息をはりつめ、その心を以て的にむかひ、眼を以て視ることをいましむべし」⁷¹している。このように、身体の姿勢や意識の置き方を通じて、臍下、丹田が技芸上の要所となることを示している。『延壽帶効用略記』においても、天地の中心が身体において対応するところが丹田であり、この丹田の軸の力によって様々な活動が卓越的なものとなることが述べられている。

天には天心あり、地に地心あり、萬物に皆中心あり、殊に人の身は小天地なれば、その身にもまた中心あり、その中心はこの臍の下両胯の上のいはゆる丹田なるものにて、…正中の柱のいささかも傾斜ことなきによるがごとくなれば、この身がそのままに天地と同體なるを以て、不思議の力用を致すこと、至妙なる自然の道理あるが故なり⁷²。

上記引用中「人の身は小天地」とされているように、身はマクロコスモスに対するミクロコスモスであり、天地というマクロコスモスに直接的に対応し、そのエネルギーを反映させることができるのは、丹田の正しいあり方なのである。その丹田の正しいあり方は、姿勢や重心の取り方に左右される。丹田に気を充実させ手足を虚ろにしておくことで、天の定めに応じることになるという。

一切ノ伎藝ノ爲ニモ、臍下ヲ實シ、四支ヲ虚ニスベキヨシヲ述タルモ、身體ヲ外氣ニ和シテ、天性ノ自然ニ應ズルヲイウナレバ、卯呪ノ定力ヲ以テ験ヲ得ルモノト、其歸スルトコロ同ジキコトヲ知ベキナリ⁷³。

技芸の卓越した力の発揮の際には、身体の重心が正しく捉えられ、臍下、丹田に気を充実させておくことが重要であった。技芸上の能力は、単純に身体の重心だけの問題ではなく、

⁶⁹ 同書、卷下、十九丁。

⁷⁰ 同書、卷下、二十丁。

⁷¹ 同書、卷下、二十丁。

⁷² 平野元亮『延壽帶効用略記』（不詳）、八一―九丁。

⁷³ 平野（1835序）卷上、二十七丁。

精神的な安定が必要である。次節ではこの点に関して検討していく。



図17 平野重誠『養生訣』⁷⁴



図18 平野重誠『養生訣』⁷⁵

第4項 精神性の中心としての丹田

元来、精神的な安定は養生論の主要なテーマではある。第Ⅲ章においても論じたように、特に欲への対処については、多くの養生論が語る場所である。食欲や色欲にまかせた行動が、不養生になり病をもたらすためである。平野も「今攝生の第一義とするものは、たゞ其慾を忍にありとはいふなり」⁷⁶と寡欲が攝生の第一と捉えている。欲に従った行為の結果として気の不調がもたらされるし、欲に従った行為を伴わなくとも愛着であれ嫌悪であれ、

⁷⁴ 平野 (1835 序) 卷上、十六ー十七丁。早稲田大学古典籍デジタルコレクション

https://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ya09/ya09_00213/ya09_00213_0001/ya09_00213_0001.pdf

⁷⁵ 平野 (1835 序) 卷下、十八ー十九丁。早稲田大学古典籍デジタルコレクション

https://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ya09/ya09_00213/ya09_00213_0002/ya09_00213_0002.pdf

⁷⁶ 同書、卷上、二十一丁。

心が何かへ執着するならば、病がもたらされる。欲は病の苦しみの原因なのである。『養生訣』の記述はこうである。

一切の病苦は、皆其心の偏倚ところあるより發ものなる…人々その親愛とおもひ、賤悪とおもふ心の向き方に偏倚て、その身の修ざるより、精神おのづから外に馳て、血常に上に衝逆、漸に下に粘結て、病苦も起、遂にはその天年を終えること能わざるにいたる。

77

欲があれば心が偏向し精神が外へ出てしまうことになる。欲をなくせば済むことにはなる。しかし、そう簡単にはいかない、だとすればどうするか。欲を意識的に抑えるよりは、飲食と睡眠を規則正しくし、調気や立ち振る舞いを調え、常にその行為に意識をむければ自ずと臍下が充実して心の偏りがなくなっていく、このように平野は述べている。

只飲食の量を定、睡眠の則をたてり、さてそれより、體の倚側を戒め、呼吸を調和しめて、行住坐臥にこの心を存て、瞬時も忘失ことなからしむれば、その心の沈るもの浮もの、いつとなく調停て、胸腹寛紓となり、臍下自然に充實て、頭肩漸に軽く、腰脚に力用發て、その心の偏倚は、自ら改ゆにく従ひ…⁷⁸

臍下の充実と同時に心の偏りを無くしていくものでもある。言い換えると、丹田を調えることは、精神的な安定をももたらすことである。丹田を身体を中心にする事ができれば、無病と精神的な安定が同時に得られることになる。

伎芸勤仕のあひだも、飲食応接のひまにも、この旨趣を離ず、修習て止まざれば、威儀も自嚴整、身体も壯健になるのみか、智慮も漸に増発て、勇氣も出ぬべし。これ形より心を調和る法なり⁷⁹。

⁷⁷ 同書、卷上、三-四丁

⁷⁸ 同書、卷上、二十二-二十三丁。病家須知 (p.33) にも、身体の姿勢、立ち振る舞いから心理的に安定させようとする事が記述。

⁷⁹ 平野(天保三序、1832) p.33.

日常の動作において常に臍下に意識を置くことによって欲望や心の偏りが調えられ、肉体的かつ心理的な安定性が得られ、さらに振る舞いに威厳が示され、智慧や勇気も出て来るという。上記引用（註 101）中の「頭肩漸に軽く、腰脚に力用發て」という表現に現れているように、それは上虚下実の状態でもある。

今體容呼吸を調るは、偏にこの中心を身體の枢軸になして、上前後下左右平等に、一氣の命令よく行きわたりて、動靜云為、自過不及の差なからしめんがためなり、…小腹臍下充實、大腹に支結痞瀯なきものは無病なるのみならず、精神よく安定て、仁義の道を志、決斷かならずよきものなり⁸⁰。

臍下が充実し胴体全体に気の詰まりや滞った箇所がない者が、技芸の優れた腕前をもち、精神的な安定性と強さを兼ね備えていることを表している。平野において、姿勢や起ち居振る舞いを通じた丹田への意識化と調気を通じた臍下の充実は、身体を中心軸を捉えることによる技芸の上達、外へ向かう欲に惑わされない精神的な中心感覚をもたらすとされていた。

第5項 超越性の源としての丹田

平野の養生論における丹田は、病の平癒の力の源、身体運用における中心軸、精神的な安定の中心として捉えられていることを見てきた。これらをもたらされるのは、丹田が超越的な力をもたらす要所であるからである。丹田に気を充実させるための布を巻いて行う調気法の説明（註 81）に続けて、次のように述べられる。

思慮も漸に定まり、勇気もおのづから出て、その身うちより衛氣を發出して、身體の四方八面を圍繞がゆゑに、いかなる悪魔も近づくことを得ず、災害をも受けぬ體となるなり⁸¹。

悪魔や災害をも避けるというのは、その表現としては奇矯にも思える。しかし、その聚散によって天地万物を生成するという運氣論的な立場をとり、その生成のありようと合致で

⁸⁰ 平野（天保六自序、1835）、卷上、十七ー十八丁。

⁸¹ 平野元亮『延壽帶効用略記』（不詳）九丁。

できれば、個人というレベルを超えた能力や事態がもたらされることになるのである。註94の引用にみたように、天地の中心と小天地である身の中心である丹田とが貫けることが必要であり、そうすれば「不思議の力用」がもたらされるとされた。「弓馬鎗劍より、音曲書画の極意にいたり、人意に外に出ことは、ことごとく皆この臍下丹田より發する光輝に由ること」⁸²だという⁸³。註103の引用において、平野は調気法の効果として「衛氣」が出てくると述べているが、「衛氣」は、東洋医学的には、飲食物から生成された気で、体表・臟腑・全身を巡り、病邪に対する抵抗能力と体内環境を安定維持させる調整能力とされる⁸⁴。東洋医学的にいえば、飲食物から由来する衛氣であるが、平野重誠は帯を胸の下に結んで腹式呼吸を行うこの調気により、衛氣が発せられるといい、この衛氣を白井亨の言う「光輝」として提示している。白井亨は「光輝」よりも多くは「赫輝（乃毘）」という表現をとっているようだが、平野重誠は「光輝」に「のび」というルビを付している。そして「光輝」について、「名義しばらく白井氏の称呼に従ふ」⁸⁵と但し書きを加えているように、「光輝」の用語は白井亨より借りられたものである⁸⁶。白井亨『兵法未知志留邊』の凡例には次のように説明されている。「赫輝（乃毘と訓す）と称するものは、…余が工夫にて還丹真空充實するの功に因て木劍真劍共に鋒尖に晃暉を發つが如き一機あるを云ふ也」⁸⁷。このような「赫輝」を発することが可能となるためには、煉丹が必要である。平野は、白井の武術における人並み外れた技の発現を、煉丹を通じた丹田の充実によると捉えたのであろう。丹田を充実させることによって、病の平癒、技芸の卓越さ、人格の変容、悪魔や災害の回避までももたらされると説く平野の議論は、白井亨の議論の展開である。「予が衛氣の説は、白井氏の自得せし、真空赫機等の説と異同あるが如くなれども、其歸するところに至ては、必ずしも相背かず。」⁸⁸このように述べている。なお、この「衛氣」は人格的なありように従ったものとされている。

⁸² 同書、九丁。

⁸³ 平野は近世初期の有名な医家である永田徳本の診断術にも、丹田から由来するある種の超越的な能力をみている。平野(天保六自序、1835)、卷下、十六丁。

⁸⁴ 辰巳洋編『中医用語辞典』源草社、2009、p.21。および、小曾戸による平野重誠『病家須知』の註98、p.75。

⁸⁵ 平野重誠『養生訣』卷下、一丁。

⁸⁶ 同書、卷下には、「赫輝」が武者から放たれているらしき挿絵もつけられている。

⁸⁷ 白井亨『兵法未知志留邊』凡例（山田次郎吉編『剣道叢書』高山書店、1976、p.1。）前林は「太刀の先より収斂され一方向に放射される気のエネルギーのようなもの」としている（前林、前掲論文、p.58.）

⁸⁸ 平野、前掲書(天保六自序、1835)、卷下、二五丁。

孝悌仁愛の志あるものは、其身内より發透て、上下四方を衛護ところの氣ありて、いかなる悪毒氣といへども、その人の雰圍裏を侵掠て、身を害することは決してなき…これその人の心の善悪邪正徳不徳の等級に従て、發するところの氣にもまた差別あり⁸⁹

上記の引用と同様の主旨で『病家須知』では、孝悌仁愛の志あるものは、この「衛氣」によって病人から病をうつされることはないとも述べられている⁹⁰。直接的な関係はない、人格的な高さや病氣予防とを結びつけるのが丹田であった。

⁸⁹ 同書、卷下、二丁。

⁹⁰ 平野(天保三、1832序)、p.75.

第VII章

養生論における体内観と解剖

本章では、養生論においてどのように身体が認識されるのかという問題を解明するために、18世紀後半から19世紀後半における解剖学と近世日本の養生論との関連を照射することにより、解剖学受容の限界とそれが受け入れられるまでを考察する。周知のごとく、18世紀後半の杉田玄白『解体新書』の出版は医学界に大きな衝撃を与えたが、その知は養生論においては直接的な導入ではなかった。養生論における解剖学の受容のあり方から、身体がいかに見えるものであり、いかに語りうるものなのか、という問題を説くことができると思われる。

第1節 絵入り読み物と解剖

第1項 腹の内を覗く、腹の内を巡る

日本で最初に翻訳された西洋解剖書は、天和二（1774）年頃に *Johann Remmelin, Pinax Microcosmographicus*（レメリン『小宇宙』）を訳したものと推定されているが、最初の訳本が存在せず出版もされていない¹。周知のように、杉田玄白が小塚原の女刑の腑分けに参加してクルムスのターヘルアナトミアの正確さに驚き翻訳した18世紀後半の『解体新書』は、医学のみならず様々な分野に衝撃を与えた。『解体新書』以前すでに山脇東洋は、カワウソを何匹も解剖し、宝暦四（1754）年京都にて日本で初めて解剖（腑分け）を実施し、五年後の宝暦九（1759）年、誤解を含み簡略なものではあるがその結果を『蔵志』として出している。山脇東洋の京都での腑分け以後、杉田玄白の江戸小塚原での腑分け参加までの間に、6回の腑分けが萩、伏見などにて行われている²。実質的には杉田玄白『解体新書』

¹ 酒井シズ「日本最初の西洋解剖書の翻訳」（森三信編『日本で初めて翻訳した解剖書』六代原三信蘭方医三百年記念奨学会、1995、p.83.）

² 以下に列挙しておく。挙行年、主要人物、場所の順である。日本学士院日本科学史刊行会編『明治前日本解剖史第1巻』臨川書院、1978より整理。

宝暦四（1754）年、山脇東洋、京都

宝暦八（1758）年、栗山孝庵、萩

宝暦八（1758）年、伊良子光顕、伏見

宝暦九（1759）年、栗山孝庵、萩

明和二（1765）年、平壺賀甲叔、不明

明和六（1769）年、半井彦ら、福井

明和七（1770）年、河口信任、京都

明和八（1771）年、杉田玄白ら、江戸

明和八（1771）年、山脇東門ら、京都

安永二（1773）年、麻田剛立、大阪

安永四（1774）年、山脇東門、京都

安永五（1775）年、石氏初鹿ら、甲州

安永五（1775）年、山脇東門、京都

の刊行が、日本における解剖学的知が広がっていく大きな契機である。杉田玄白が腑分けに参加して、クルムスのターヘルアナムの正確さに驚き翻訳した18世紀後半の『解体新書』は、医学のみならず様々な分野に衝撃を与えた。すでに指摘されているように、芝全交『十四傾城養生論』(寛政五、1793)や十返舎一九『腹内養生主論』(寛政十一、1799)の刊行は、体内への関心の高まりを示しているだろう³。解剖学によって引き起こされた体内を見ることの関心は、養生書において展開されるよりはむしろ大衆的な絵入り小説である草双紙の中において早く高まった。『解体新書』の刊行以後、「腹の内」、「腹中」、「胸中」をタイトルの一部とするものや、体内や身体への関心が伺える草双紙(特に黄表紙、合巻)が登場している⁴。特に、黄表紙(安永四、1775年以降に流行した草双紙の一種)と言われる成人向けの絵入り読み物に体内への関心が見て取れる。

近世後期において、身体内部を開き覗き見る解剖学的な視線が、医学という分野以外でどのように展開されたのかに関しては、すでにタイモン・スクリーチ(Timon Screech)、高山宏、酒井シズ、白杉悦雄らの研究がある⁵。特に、錦絵「飲食養生鑑」(図3)と錦絵「房事養生鑑」(図4)⁶は、近世後期の医学上の通俗的な身体観を示すものとして取り上げられてきた。タイモン・スクリーチ『江戸の身体を開く』は、近世において身体を開くという

天明三(1783)年、橋南齋ら、伏見

天明七(1787)年、栗山玄厚、萩

³ 芝全交『十四傾城腹之内』の下敷きは鍼灸の医書である『十四経發揮』であるが、さらにこの作品の誕生する背景として、棚橋は、明和八(1771)年に前野良沢らが死刑囚の腑分けを実見し、『解体新書』の翻訳をはじめ、その刊行が行われたことを指摘している。「これによって世間一般の人体器官に対する関心が高まったことは想像するに難くない一事である。…また、この作を踏襲した形で、寛政十一年(1799)に十返舎一九が『腹内養生論』を著しているのも、人体器官への一般的関心の高まりを示す一証といえよう。」(小池・宇田・中山・棚橋編『江戸の戯作絵本(四)』社会思想社、1983、p.85.) さらに指摘しておく、寛政十二年(1800)に滝沢馬琴が黄表紙の『胴人形肢体機関』を著しているが、これもまた人体器官への一般的関心の高まりを受けていると言えるだろう。

⁴ 筆者が確認し得たものは次ぎの通り。山東京伝『人間一生胸算用』(寛政三)、恋川春町『腹京食物合戦』(安永八)、三蝶戯作『腹中掃除五臓夢』(天明六)、芝全交『十四傾城腹之内』(寛政五)、式亭三馬『人間一心覗替線』(寛政六)、山東京伝『人心鏡写絵』(寛政八)、十返舎一九『腹内養生主論』(寛政九)、山東京伝『仮名手本胸之鏡』(寛政十一)、山東京伝『五体和合談』(寛政十一)、曲亭馬琴『胴人形肢体機関』(寛政十二)、山東京伝『分解道胸中雙六』(享和三)、式亭三馬『早替胸のからくり』(文化七) 式亭三馬『腹之内戯作種本』(文化八)、式亭三馬『人心覗機関』(文化十一)、山東京伝『腹中名所図絵』(文政元)、かしろ庵『腹内窺機関』(文政九)。

⁵ タイモン・スクリーチ『江戸の身体を開く』作品社、1997、pp.196-199。高山宏『黒に染める』作品社、1997、p.19。酒井シズ『絵で読む 江戸の病と養生』講談社、2003、pp.138-143。白杉悦雄『江戸の体内想像図—「飲食養生鑑」と「房事養生鑑」—』『解體雑誌』81号、2006、pp.19-20。

⁶ どちらも内藤記念薬物館蔵。

この現象を生じさせた知覚のありようを、錦絵「飲食養生鑑」及び「房事養生鑑」他、多数の視覚的資料を取り上げて示した⁷。スクリーチは続く『大江戸視覚革命』において、近世における「体内を覗く」という知的好奇心の生成を描き出している⁸。白杉悦雄は、スクリーチの研究を参考にしながら、「飲食養生鑑」及び「房事養生鑑」を、「江戸庶民が抱いていた体内イメージについて物語る貴重な画像資料」として取り上げている。ただし、これらの錦絵が養生をテーマとしていることには焦点づけられてはいない。

本章で主に考察の対象となる資料は、夢の中で地理的空間としての体内に入っていくという話の筋である、多紀安元（藍溪）『巨富古貴草』（寛政年間）、十返舎一九（作・画）『腹内養生論』（寛政十一）、かしろ庵〔他〕『腹内窺機関』（文政九）、また体内を一都市と表す錦絵「飲食養生鑑」および、体内を廓とする錦絵「房事養生鑑」、山東京山『無病長命養生手引草』（安政五）、そして明治維新という政体の変更を反映した内容になっている福永美智『身体衛生第一の心得』（明治十八、）である。

解剖は、生物の体を切り開き、その形態・構造や病因・死因などを調べることである。それは、外から見えない内側を明るみに出すものである。『解体新書』の刊行によって引き起こされた、内なるものを見るという好奇心は黄表紙のテーマとして、胸の内、腹の内、心の葛藤、建て前とは違う本音、臓腑に見立てられた人々の人間模様などを登場させた。本稿で取り上げるもの以外の主要なものを紹介しておこう。山東京伝『人間一生胸算用』（寛政三）：作者京伝が善魂に誘われるまま小人に変わり、東隣に住む律儀者である無名屋無次郎の体内に入る。そこでは心が主人、目・口・鼻・耳・手・足が使用人となっている。恋川春町『腹京食物合戦』（安永八）：過食と美食を繰り返す男の腹の内部での、人に見立てられた食物、臓腑のドラマが描かれ、武士に見立てられた西瓜・薩摩芋が、同じく武士に見立てられた反魂丹・和中散と戦うことになる。式亭三馬『人間一心覗替繰』：馬二郎が腹明鏡で腹の中を覗いて人の心の有り様を穿つという内容である。芝全交『十四傾城腹之内』：傾城の「腹之内」、つまりは遊女の心の動きと臓腑の機能を、人に見立てられた臓腑の会話のやりとりで示す。式亭三馬『人心覗からくり』：5人の人物の行動とその本心を表と裏から弁じてみたもの。山東京伝『腹中名所図絵』（文政元）：主人公半道庵がうたた寝

⁷ スクリーチ、前掲書、『江戸の身体を開く』作品社、1997。

⁸ スクリーチ（田中、高山訳）『大江戸視覚革命』作品社、1998。（T.Screech, *The Scientific Gaze of and Popular Imagery in Later Edo Japan: the Lens within the Heart*, New York: Cambridge university press, 1996.）

中、本草書から神農が現れ擬人化された大黄⁹を共に連れ、人間の腹の中にある様々の名所を訪れるというもの。

黄表紙は草双紙の一つで江戸時代中期以後多く出版されたで大人向きの絵入り小説のことを言う。全黄表紙の中でこれら身体、胸の内、腹の内といった、心の葛藤、建て前とは違う本音、臓腑に見立てられた人々の人間模様を扱うこれらの黄表紙の割合がどれくらいなのかは分からない。言えることは、常識的には可視化できない、胸の内、腹の内、体の内部、心の葛藤、建て前とは違う本音というものが、黄表紙の特性と合致していたということである。というのは、「黄表紙のおもしろさは、…理屈を超えた空想が約束する滑稽であり、この態度からしばしば夢や未来期という構想を援用する。非現実的な趣向や構想や絵が会話と結びつ（く）¹⁰」。そして、この黄表紙の成立時期（恋川春町『金々先生栄花夢』刊）とされる安政四（1775）年は、杉田玄白『解体新書』が刊行された翌年でもある。本来東洋医学の五臓六腑の概念は心理的な作用をも含んでおり、日本語においては言うまでもなく「腹の内」とは「心の内」である。「心の内」は時として生活の雑事や人間関係を思い悩むのである。胸の内、腹の内、心の葛藤、建て前と違う本音など、これらは通常眼に見えるものではなく、むしろ臓腑もそうである。おそらくはそのため、体内へ入り臓腑の有り様を明らかにすることは、夢の中の出来事として展開されることが多かった。本章で取り上げる多紀安元（藍溪）『巨富古貴草』、十返舎一九『腹内養生論』、かしこ庵『腹内窺機関』、そして『身体衛生第一の心得』も夢の中で体内を巡るという筋立てになっている。先にあげた黄表紙は、そのタイトルに「機関」「視」とつく場合も少なくない。

ところで、レンズを通じて見えないものを見えるようにする機器が望遠鏡であるが、黄表紙の時期である天明から寛政年間前後に、浮世絵においても望遠鏡独特の視野が意識的に画面に登場し始める。この時期に見えないもの、隠れているものを見顕すという欲望が高まったと思われる。浮世絵においても望遠鏡独特の視野が意識的に画面に登場し始める¹¹。この時期に見えないもの、隠れているものを見顕すという欲望が高まったと思われる。先にあげた黄表紙の作品がその現れであろう。近世から近代の視覚文化の歴史的展開を明らかにしている板坂によると、17世紀後半にレンズが出回りはじめ、<のぞきからくり

⁹ 主な生薬の1つ。緩化剤として用いる。

¹⁰ 西山他編『江戸学辞典』弘文堂、1994、p.444。

¹¹ 副田一穂「江戸時代の望遠鏡と拡張された視覚の絵画化」『研究紀要』20号、2013、pp.25-52。

>として「極楽箱」が一般的に普及していったという¹²。その後、1740年代（寛保から延享のころ）は浮絵風に描かれた風景を覗かせる<のぞきからくり>一列が生まれていったと考えられ、また、18世紀後半の<のぞきからくり>は「阿蘭陀」をルーツとして名のようになる¹³。近世において解剖学が蘭学の一つだったことを考えると、「からくり」「機関」の言葉が、身体内部を覗かせた解剖や「阿蘭陀」を想起させたと予想される。実際、第2節で取り上げる『腹内窺機関』の表紙（図18）は、女の腹の内を「のぞきからくり」で別の女が見ている構図である。

腹の内が視覚化される時、それが地理空間に見立てられ、さらに旅のテーマとも結びつく場合もある。多紀安元（藍溪）『巨富古貴草』、山東京伝『分解道胸中雙六』、山東京伝『腹中名所図絵』、かしこ庵『腹内窺機関』は体内を旅するという筋書きであり、錦絵「飲食養生鑑」及び「房事養生鑑」、山東京山『無病長命養生手引草』、福永美智『身体衛生第一の心得』では、体内は一都市であり地理的空間である。古代中国の医書に範を求める東洋医学においては、人をマクロコスモスに対するミクロコスモスとして捉える。そのため、例えば、経穴の名前には、気海、天、海、谷、泉、外丘、池など地理的空間の名称、門、柱など建物の名称が使用される。そういう意味では体内が地理的空間にたとえられることは、不自然ではない。ただし近世後期において養生について語られる時、身体に宇宙性を見るという発想はあまりなく、体内がたとえられる地理的空間は社会的な生活が営まれ統治システムが機能している一都市、一国である。そして、体内の臓腑を探ることが一都市、一国を旅することに喩えられる。旅というテーマと地理的空間に見立てられる体内と結びつくことは、おそらくは実際の旅の流行を反映している。例えば、高橋陽一は近世に奥羽から上方に向かった旅行者の日記を網羅的に収集し、その129点の年代別分布を整理している。それによると、初出が17世紀末、その後1750年代までは10年に1冊足らずだが、1760年以降1830年代までは5冊から10冊、それが1840年代、1850年代は25冊になっている¹⁴。旅の日記がそれまでとは違って多くなった時期に、旅のテーマと結びついた腹の内を視覚化が登場する黄表紙が出ている。明治期に入って刊行され、東洋医学ではなく西洋医学に基づく衛生の知を紹介する福永美智『身体衛生第一の心得』

¹² 板坂俊一『江戸期視覚文化の創造と歴史的展開』三弥井書店、2012。ここで板坂がいう<のぞきからくり>は、レンズの有無は関係なく、箱の中の劇場を覗き見る装置、眼鏡細工のことである。

¹³ 同書、p.116。

¹⁴ 高橋陽一『近世旅行史の研究』清文堂、2016、pp.61-62。

であれ、体内という近代的な政治システムにより運営される一国を巡っていくという趣向になっており、体内という地理空間を旅するという図式が使用されている。

第2項 腹の内と養生の非関係性—多紀安元（藍溪）『巨富古貴草』—

作者である多紀安元は、代々幕府の医官を勤めた多紀家の当主であるが、藍溪の別称で記したのがこの『巨登富貴草』である¹⁵。『巨登富貴草』の執筆時期や刊行年は、寛政年間（1789-1801）という以上明確ではない。前述したように、この時期には『解体新書』（1774）の刊行以来の体内に対する関心が、医家たちに限らず起こっていた。話のあらまはは次の通りである。富者である安在何某は、床の中で不老長寿の靈薬はないものかと考えながらそのまま寝てしまうと、掛け軸に描かれた仏郎機國で制作された「りゆくとするうふ」という風車が掛け軸から出てきて、それに乗って不老長寿の靈剤を求めて旅をする。色欲に溺れている「女人国」と酒に溺れている「大酒国」に立ち寄った後「龍伯国」に到着し、そこに住む巨人が欠伸した拍子に巨人の口に入り呑み込まれてしまう。

体内の構造を探るという意味では解剖学的な志向を思わせるが、実際は逆に、解剖学的な知は養生には役に立たないとする、解剖学へ消極的な態度を表明している作品である。幕府の医官であり漢方医の彼からすればそうなるのだろう。これよりすでに30—40年ほど前、解剖学への否定的な見解を真正面から行ったのが、漢方医佐野安貞である。日本初の人体解剖観察書とされる山脇東洋『蔵志』（宝暦九、1759）は、宝暦四（1754）年に京都で腑分けを行い、その結果を5年後に著したものである。『蔵志』刊行後の翌年、佐野安貞はそのタイトル通り『蔵志』に真っ向から否定する『非蔵志』（宝暦十、1760）を著した。安貞は次ぎのように述べている。

夫れ蔵之蔵を爲は形象之謂に非ず、神気を蔵すを以て也、神去り気散の蔵只虚器。何を以て視聴言動の其の随う所を知る。又何を以て榮衛三焦之統紀を見ん。¹⁶

蔵志五臓五色五味之活法を廃し、其の所見を以て海内の医学を一新せんこと亦難かな。

17

¹⁵ 瀧澤利行は、『巨登富貴草』を「養生を庶民にしたしみやすい形で説いたものに、物語研弐がある。」として紹介している。瀧澤利行『養生の楽しみ』大修館書店、2001、p.30。

¹⁶ 佐野安貞『非蔵志』（宝暦十）三丁（国立国会図書館）。筆者が漢文を書き下し文にあらためている。

¹⁷ 同書、四丁（国立国会図書館）。

神気が去り気の散じた死体の臓腑は虚ろな器にすぎない、何から視聴言動の機序を知るのが、また何から栄気と衛気、三焦の働きを見るのか。『蔵志』は五臓五色五味の活法を廃している、その所見をもって医学を一新するのは難しい。このように安貞は喝破している。安貞のような正面きっての批判ではないが、多紀安元（藍溪）『巨登富貴草』も「体内の機関」を知っても、結局は従来の養生のあり方には影響を与えないと、諭しているようである。事実、修身齊家的な通俗道徳を語ることの多かった養生論にとって、解剖学は直接の知とはなりにくい。杉田玄白は晩年に子孫に向けて、養生に関する七つの戒めを記した『養生七不可』（享和元年跋）を出しているが、その中に解剖学を反映したと思われる項目は特になく、従来の心の持ちよう、飲食や房事の戒め、過度の安逸の戒めが内容となっている¹⁸。

この『古登富貴草』にも旅の中で体内へ入っていくという、旅と体内を見ることの結びつきがある。18世紀末「名所図会」という通俗地理誌の刊行が非常に盛んであったことや、さらには前述したように近世における旅の隆盛が背景としてあるだろう¹⁹。先にふれた山東京伝『腹内名所図会』は、まさに腹の内の名所をめぐるという内容である。言えることは、体内を地理空間と捉えることが、この時期の解剖学の体内を見るという行為に繋がられ観念されたということである。ここでも、体内は一国あるいは一都市であり、体内は地理的な空間である。多紀安元（藍溪）『巨登富貴草』は、医家が庶民向けに書いた実用的な養生書とは趣が違い、奇想天外な内容の絵入り読み物（巻物）である。主人公安在何某が「リュクトシキップ」で到着するのは、まず「上天子より下庶人にいたるまで盡く色慾に溺るゝをむねとしたる習俗なり」²⁰とされる「女人國」である。主人公は、房事にふける「女人國」のありさまを、多くの草花を愛で、水をやりすぎて井戸の水をからしてしまうことに喩える。

千草萬木一つとして捨べき花は一種もなく、あなたこなたの花にあこがれ昼夜花壇を立

¹⁸ 杉田玄白『養生七不可』の七つの項目は、次の通りである。「昨日非不可悔恨」、「明日是不可慮念」、「飲饗食不可過度」、「非正物不可苟食」、「無事時不可服薬」、「頼壯実不可過房」、「働動作不可好安」（早稲田大学古典籍データベース所収）

¹⁹ タイモン・スクリーチ『江戸の身体を開く』作品社、1997、pp.280-281.

²⁰ 多紀安元（藍溪）『巨登富貴草』（東京国立博物館蔵）

さらず、承露に水を湛ては何れの花にも濯ぐゆへ……水は一つの井戸なれば対に渴水の期に至る²¹。

五行理論を適用した東洋医学では、肝・心・脾・肺・腎の五臓はそれぞれ五行の木・火・土・金・水に対応している。五臓は個別の臓器ではなく機能として把握され、その中で腎は水分調節及び発育と老化及び生殖に関わるものとされ、心は精神的活動に関し、かつ血気に脈を与えるものとされる。「多くの花に水をやって使い果たす」というたとえば、つまりは「多くの花=女に、腎=水を使い果たす」ということであり、この五臓六腑観から導き出されている。安在何某は「女人國」の人々の有様をみて、腎の水が涸渴し心火が強くなりすぎて「陰虚火動の病となり彼早魃の時野山の草木骨蒸勞熱を發し、百般の難病蜂のごとく」²²なるだろうと考える。次に到着するのは「此國の風俗は我身の末をも打ち忘れ、常に酒宴をなすゆえに大酒國と名付けられた」²³大酒国である。安在何某氏はもともと好みの酒であり、彼もかなりの酒を飲む。「先口つけの一二献は寔に甘露のごとくにて、天の漿と賞翫す、夫れより續て飲ほどに後には酒が酒を飲み、風もなけれどむいき飲み、遂には酒に飲れつつ……」²⁴ここでも酒が病を発することになると思い知ってそこを去る。そして、巨人のいる「龍伯國」に到着する。「女人國」と「大酒國」を経るということが、養生の主要なテーマである房事と飲食とを示している。その巨人が欠伸をした拍子に、主人公の安在何某はその巨人の口の中に入ってしまい、巨人の唾液とともに胃の中まで行き着く。

広大なる口をひらき大欠をせし拍子に舌の根とも思しき處まで引込ければ……大口に飲みたるぬるま湯は大河の堤を押切て、洪水の漲る如く敷波を打て押来れば、安在氏はこの湯につれ食道の細道を越、胸板の直路はるばると行盡し、腹の都の中焦なる胃の液にこそは月にける²⁵。

食道は細い道、胸板は直進の道、中焦は都に喩えられている。そして、そのまま飲み込ま

²¹ 同書（東京国立博物館蔵）

²² 同書（東京国立博物館蔵）

²³ 同書（東京国立博物館蔵）

²⁴ 同書（東京国立博物館蔵）

²⁵ 同書（東京国立博物館蔵）

れ、その仕組みをしれば養生の為にもなるだろうと考え、腹の中へ入って行く。

大人國の人といへども同じ人間の性を得たる事なれば、人身の機關如何なるものといふ事を熟知せば、養生の後覺是に過ぎたる事あらじと了簡を定め、事の様子を伺ひける²⁶。

そこで男が見るのは、心を君とし、心以外の五臓六腑と檀中²⁷そして耳目口鼻形を17の官とする、一國の政治システムである。

古人も人身は一國の象也といひしに違わず、先人身の内には五臓六腑に檀中を加へ、各掌る職分あり総て来れを十二官と稱す、又耳目口鼻形の五ツを外形の五官と云、内外合して十七官の内、心を一身の主とするゆへ、心君と號し又天君とも申也²⁸

12個の臓腑を官に喩えることは、おそらくは『黄帝内經素問』の「靈蘭秘典論」から採用されている。『黄帝内經素問』の「靈蘭秘典論」では12個の臓腑はそれぞれ官吏にたとえられている（心—君主の官、肺—相傳の官、肝—將軍の官、胆—中正の官、膻中—臣使の官、脾胃—倉廩の官、大腸—伝道の官、小腸—受盛の官、三焦—決瀆の官、膀胱—州都の官）²⁹。この十二の臓腑に耳・目・口・鼻・形の5つを加えたのは、著者安元によると思われる。この5つは近世の養生論においては、慎むべき欲の器官である。例えば、貝原益軒『養生訓』において養生の要諦は、「内慾」を慎むこととされており、欲は養生を阻害するものである³⁰。そして耳・目・口・鼻・形は、養生に害をなすその欲の象徴である。巨人の腹中の国では、君主としての心の能力が未熟ゆえに、目と口の官の薦める美食を過ごすため、食物の溢物が「食積大王と僭號し腹の内裏を奪い」とってしまっている（図19）。そして、食積大王、それと手を組んだ海手山手の悪食と薬³¹の兵士との戦いが「おながが原」で行われている（図20）。

²⁶ 同書（東京国立博物館蔵）

²⁷ この場合は心包・心包絡のことを指している。

²⁸ 多紀、前掲書（東京国立博物館蔵）

²⁹ 『現代語訳 黄帝内經素問』「靈蘭秘典論篇 第八」東洋学術社版社、1991、p.161.

³⁰ 貝原益軒『養生訓』正徳三、特に卷之一総論に内慾の記述がある。

³¹ 大黄（たいおうの根）、大戟（とうたい草の根）、甘遂（なつとうたい草の根）、郁李仁（にわうめの果実の核）などの生薬

主人公安在何某は巨人の肛門から外へ出ると、幸いにも蓬莱山に着いていて、そこで仙人から靈剤の巻物を得る。本国にたどり着きそれを開いてみると、「節飲食、遠帷幄、慎起居 右三味自身調合して一圓となし常に服して怠るべからざる、三種ともに自身の胸中に産ず」³²と記されている。飲食を慎むこと、房事を慎むこと、活動や振る舞いを慎むこと、これら三つは自身の心持ちの中にあり、靈薬はこれらの三つの調合によるとされており、それに従って妻とともに長命を得たというところで話は終わる。腹の内の機関を知っても結局のところ、飲食を慎むこと、房事を慎むこと、活動や振る舞いを慎むこと、という従来の典型的な養生法が示されるのである。



図18 『腹内窺機異』表紙³³

腹部のからくりを開いて除いている。

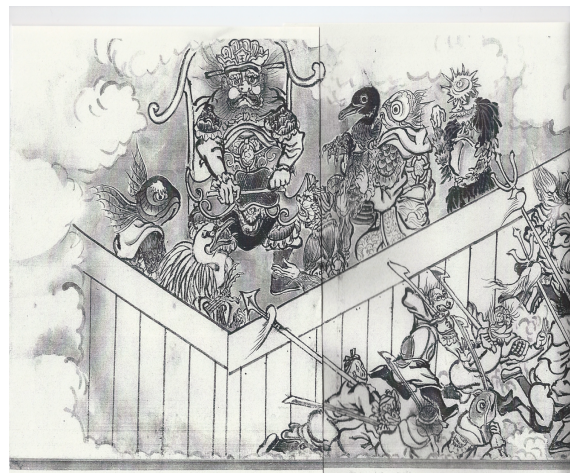


図19 多紀安元『巨富古貴草』³⁴

中央部左が「食積大王」、回りにいるのは食物（動物）。



³² 多紀 前掲書 (東京国立博物館)

³³ 国立国会図書館デジタルコレクション

³⁴ 多紀 前掲書 (東京国立博物館)

図20 『巨富古貴草』「おなかが原」での戦いの場面³⁵。

第3項 腹の中の人間模様 一十返舎一九（作・画）『腹内養生主論』、かしこ庵（他）『腹内窺機関』一

a 十返舎一九（作・画）『腹内養生主論』

どちらも文芸作品として有名なものではないが、体内の働きを示しながら食養生を論ずることにもなっている黄表紙である。どちらにおいても五臓六腑が人に見立てられ、ドラマが展開していく。『腹内養生論』の話のあらまはは次ぎの通り。主人公は作者一九自身、「くいたいがやまいなり」の一九は、食べ過ぎが原因で体調が悪い。そのような状況で机に向かうが、うとうととしてしまう。一九は夢の中で自分の口から腹の内に入る。そこには五臓に見立てられた人物たち、その人物たちの息子や娘、奥方たちの巻き起こすドラマを覗き見る。そのドラマは夢なのではあるが、一九は目覚めると同時に嘔吐し、同時に一九の口から得心に見立てられた男が出てきて、飲食の慎みを説く、というものである。

腹の中では、心の臓、その奥方の魂、脾の臓、胃、肺の臓に見立てられた登場人物たちはみな大食に当てられて青ざめている。そして、口（の男）が呼び出され、心の臓から慎むようにと言いわたされている（図21）。

はらのうちをのぞきみれば、心は身の主也と古語にいふごとく。しんのぞうをたいせうとしてひのぞうはいのぞうかんのぞうじんのぞうたいしょくにあてられいづれもいろあをさめ…このくちよくつつしみてどくなるものとりことむよう也といいわたしたる³⁶

東洋医学における心は、精神的な機能を持つ。心の奥方が魂という設定はここから来ている。腎には娘の精がおり、脾の息子の元気と、丹田という家の中へ入っていく。東洋医学では腎の中に貯蔵される生命活動の基礎物質を精もしくは精気という。また腎は五行でいえば水に対応する。腎の娘が精で「じんのぞうのむすめとみへてみずたくさんにみづみづしている」とされるのは、ここに由来する。元気は、「腎の精気と水穀精微からつくられる生命力を保つために必要な気」³⁷のこととされる。水穀精微とは「飲食物を消化吸収するこ

³⁵ 多紀 前掲書（東京国立博物館）

³⁶ 十返舎一九『腹内養生論』二一三丁（国立国会図書館デジタルコレクション）。

³⁷ 辰巳洋編『中医用語辞典』源草社、2009、p.74.

とにより生じる精気・精華、また気血を生成する源」³⁸である。飲食に最も関わる臓腑である脾の息子が元気であり、元気と腎の娘の精が一緒になるというのは、ここから来ている。食が止まらないので脾の臓が衰えて怒り、息子の元気を勘当してしまう。元気は腎の勘当された娘の精と一緒に出て行ってしまう。娘の精に出て行かれた腎は弱り病になる。水である腎が弱ったので火が高ぶることになり、腎はますます苦しむ。奥方の魂を失った心の臓に口（の男）がやって来て悪事を進める。腹の内の五臓六腑は口（の男）によって混乱させられる。膀胱や大腸も滞ってしまい、その状態をなくして欲しいと町人姿の膀胱と大腸と根³⁹が奉行姿の肝に願い出る。東洋医学では、肝の臓は怒りに関わる臓腑である。また前述したように『黄帝内経素問』でも肝は「將軍の官」に喩えられていた。肝の臓が奉行として描かれる理由はこのあたりある⁴⁰。結局、口はきも玉を喰らわされ打ち負かされる。悪事を働く口（男）は大腸から出て行き、それとともに便が通じ、血気も穏やかになる。娘の精と息子の元気もそれぞれ親元の腎と脾のもとに帰り、腹の内はおさまる。ここまでが一丸の夢である。言うまでもなく食養生がテーマとなっており、大食で体調を崩したありさまを腹の内の臓腑＝人間模様で描いている。その描き方は、五臓六腑観を反映したものとなっている。

b かしこ庵『腹内窺機関』

『腹内窺機関』の著者、かしこ庵については不詳である。『腹内養生論』同様、養生が直接的なテーマであり、東山堂の「疝積湯」という薬の宣伝本ともなっている⁴¹。人々の尊敬をうける真面目な医師竹庵は、病根を知りたいという願いで熊野権現に17日間祈ると、病人の腹の中に入ることが出来るという枕を授かる。熊野権現は、竹庵の夢の中で次のように述べる。

なんぢにあたうるなりもびやうにんのはらのうちへ入らんとするときはまずあんふくをなしびやうにんねむりにつかばなんぢもこの枕をしてともにねむるべし。しかるときはじぜんとふくちうへ入りそのびやうこんをさぐらん事こころのままなるべし

³⁸ 同書、p.140.

³⁹ 根とは、生命活動の基本のことで、先天の本のこと。同書、p.88.

⁴⁰ 錦絵「飲食養生鑑」においても肝は奉行として描かれている。

⁴¹ 東山堂については信州の薬問屋である、詳細は不明。東山堂の絵、歌川直政と歌川貞房による浮世絵がある。それらにも「せんきの妙薬」という看板が中心的に描かれており、文字通り看板商品だったと思われる。なお、中川五郎左衛門編『江戸買物独案内』（文政七年）には東山堂は掲載されていない。

ここでも睡眠中、夢の中で腹の中へ入っていくことになるのである。「あんふく」とは按腹つまり按摩・マッサージのことである。竹庵は喜んで枕をたずさえ、女の大病の積、男の大病の疝の病根を探ろうと病家へ行く。按腹を行い病人が寝入り、竹庵も枕を使って眠る。竹庵は病人の口から旅支度の姿で入って行く。(図 22)

せんしやくのわづらひあるひはさしこみくだりはらこしのひきつりせんきのつりいと百
ひろみちのめいしよきうせきこうものぬけあな・・・ひみの中へたしたればぬまやか
はやら・・・ようようとたどりつきて⁴²

腹の中は地理的空間であり、腹の内を知る事は旅の見聞とあい通じる。竹庵の旅支度の姿はそれを意味している。竹庵は「疝積痛之助領分」の枕の指示に従って下っていく(図 22)。すると竹庵は、「せんしやく」の男を「げどく」が押さえ、「かんしゃく」の男を「くまのい丸」と「だらすけ」が押さえている大げんかの場面と、「いたみの主」が奥方と腰元を脇において座している場面に立ちあう。「せんしやく」の男を「げどく」が押さえ、「かんしゃく」の男を「くまのい丸」と「だらすけ」が押さえているというこの図は、「解毒」、「熊の胃丸」そして「陀羅尼助」といったよく知られた薬も、「疝積」を押さえることしかできないと示していると思われる(図 23)。最後に「せんしゃく湯」率いる一群と「いたみの主」の家来との戦いの場面に立ち会う。痛みの主の家来は、信州上田の東山堂の「せんしゃく湯」が責めてきたとおびえ、そして城を明け渡して退散する。ここで竹庵の夢が覚める。そして、疝積湯を用いて試みるとほとんど病を治すことができ、竹庵は金銀も入って豊かになる。

⁴² かしこ庵作・『腹内鏡機』七丁(国立国会図書館)。



図21 十返舎一九『腹内養生主論』⁴³

左下より時計回りに、口、胃、心、魂、脾、肺。



図22 かしこ庵『腹内窺機異』⁴⁴

竹庵は旅姿で腹の中へ入っていく。



図23 かしこ庵『腹内窺機異』⁴⁵

「かんしゃく」を「だらすけ」と「くまのい丸」が押さえ、「せんしゃく」を「げどく」が押さえている。

第2節 体内観の転回

第1項 2つの「養生鑑」

第三章及び第五章において取り上げた近世後期の錦絵、図3「飲食養生鑑」と図4「房事養生鑑」は、解剖学の養生論的解釈とでも言えるものである。これら是一对になっており、一八五〇年ごろの作品で、画工は歌川国貞と推定されている⁴⁶。この一对の絵は、体内が明るみにされており、解剖学がもたらした体内への関心が反映されてもいる。これらの

⁴³ 国立国会図書館デジタルコレクション

⁴⁴ 国立国会図書館デジタルコレクション

⁴⁵ 国立国会図書館デジタルコレクション

⁴⁶ 白杉悦雄「江戸の体内想像図—「飲食養生鑑」と「房事養生鑑」—」『解剖誌』81号、2006、p.19.

錦絵は、タイモン・スクリーチ、高山宏、酒井シズ、白杉悦雄らによっても近世後期の身体観を示すものとして取り上げてられている⁴⁷。スクリーチは、身体を開くということの現象を生じさせた知覚ありようを、幅広い視覚的資料を用いながら示してみせた『江戸の身体を開く』の中でこれらを取りあげている⁴⁸。スクリーチは、「飲食養生鑑」及び「房事養生鑑」の描写に対して詳細な検討をしているわけではないが、近世後期の社会を貫く身体に対する知覚のありようを、黄表紙の作品とも関連づけながら、描き出していることは先駆的で達見である。近世後期、養生をテーマとする錦絵としてもっとも多く流通したと思われるのは、麻疹に関するものである。文久二年に麻疹が流行したことをきっかけに、祈願やまじない、食養生などが描かれた⁴⁹。とはいえ、「飲食養生鑑」や「房事養生鑑」のように、体内を覗くかたちで描かれた養生をテーマとする錦絵は数量的にいえば多くはない⁵⁰。

飲食と房事は、近世日本に限らず元来養生の主要なテーマであった。近世の代表的な養生論である貝原益軒『養生訓』では、その全六巻中、第三巻と第四巻が飲食の内容にあてられている。飲食と比較するならば量的には少ないが、養生書の中に房事補益に関する記述がしばしば登場している。前節でとりあげた多紀安元『巨登富貴草』（寛政年間）は、養生をテーマとした黄表紙的な物語で、主人公が蓬莱山へ不老長寿の薬を求めて旅するという内容であるが、その旅の中で訪れるのは、酒に溺れた「大酒國」と房事に溺れた「女人國」、そして「大人國」に住む巨人の腹の中であった。儒家や医家による養生書には、飲食ほどには房事についての記述はないが、艶本には性に関する知が記述されているものがあることは、房事のあり方が養生を左右すると捉えられていたことを示しているだろう。例えば、性典物として隠れた空前のベストセラーといわれる英泉『枕文庫』には、引用文献として『千金方』『素問解精微論』『解体新書』などが挙げられており、掲載されている絵の中には『房事養生鏡』を思わせるような着物をまとった女の体内が示されている(図25)。

「飲食養生鑑」は、その名の通り飲食物が体内でどのように消化され吸収されるかを、体

⁴⁷ タイモン・スクリーチ『江戸の身体を開く』作品社、1996、pp.196-199。高山宏『黒に染める』作品社、1997、p.19。酒井シズ『絵で読む 江戸の病と養生』講談社、2003、pp.138-143。白杉悦雄「江戸の体内想像 図一「飲食養生鑑」と「房事養生鑑」一」『解剖誌』81号、2006、pp.19-22。

⁴⁸ スクリーチ、前掲書、『江戸の身体を開く』作品社、1997。

⁴⁹ 富沢達三『錦絵のちから』文生書院、2004。とくに第五章を参照されたい。また、食物と疫病をモチーフとする合戦を描いた錦絵については、畑有紀「食物と疫病の合戦を描く錦絵について―食養生の観点から」『文化創造の図像学』勉誠出版、2012、pp.107-128。

⁵⁰ 錦絵の出版状況については、富沢前掲書を参照。

内が都市に喩えられて描いている。そして、臓腑の働きは、人の働きによってあらわされている。肝・心・脾・肺・腎の五臓と、六腑のうち三焦を除いた胆・小腸・胃・大腸・膀胱、および「飲食道」と「いきのかよふみち」について、陰陽五行説に基づいた医学の説明文がつけられている。五行のいずれに属するか、五行配当上のいずれの色なのか、その形態及び機能について記述されている。描かれている臓腑は、その臓腑が五行上に対応する色（肝—青、心—赤、脾—黄、肺—白、腎—黒、胆—青、小腸—赤、胃—黄、大腸—白、膀胱—灰色）で着色されている。膀胱が五行対応上の黒ではなく、灰色になっているのは、絵としての色のバランス上の配慮かと思われる。それぞれは、非専門家へ向けた百科辞書的性格の寺島良安『和漢三才図会』（序 1712）における五臓六腑についての説明を、更に簡単にしたようなものである。心は、肝・脾・肺・腎の四つの臓に通じる君主、「万事につやうする大事の所なり」とされている。心の中央に描かれているのは、上下をつけた奉行が座っている姿と、平伏している数名の男である。脾は毎日の食物が納められるところとして説明され、大きな釜によって表象されており、男たちが背中に飲食物と思われるものを担ぎ、脾を表す大きな釜の中へそれを入れている（図3）。肝は、経絡をめぐらす所で、食物、飲み物が、そこでこなれるとされ、複数人の男によって回される巨大な臼として表されている。飲み食いした物がいかに滋養されるかという食養生がテーマとなっているため、骨格は一切描かれていない。もともと、身体内の気の充実とその滞りのない巡りを目指す東洋医学に基づく養生は、筋肉や骨格など肉体上の形体には、あまり関心はない。典型的な体内のイメージである臓腑を描いた図が、その事を示す一例でもあろう（図26）。この二つの錦絵は、体内に人が集合しているというところが、特徴的であることは言うまでもない。発言する人物を表しているものは、五臓六腑だけではなく、それに加えて、腎道、肝道、肺道、腎門、臍、丹田である⁵¹。この男の体内は、都市に見立てられている。まず、飲食の道、腎道、肝道、肺道という「道」が四本描かれている。体内都市に行くためには、当然、「道」を通らねばならないし、飲食物は役人がいる「飲食門」をくぐらねばならない。体内都市から出ていく時もまた、門番がいる「腎門」を通り、「大便門」と「小便門」から外へ出ることになる。ここに描かれている記述は、随所にしゃれが効かせてあったり、一つの言葉に二重の意味がかけられていたりする。錦絵を広く売るための趣向だったのだら

⁵¹ 近世後期になると、養生論において呼吸の効果や「臍下丹田」、「臍下」、「丹田」の重要性が記されるようになるが、「飲食養生鑿」に「臍」や「丹田」の人物を入れて発言させているのは、そうした背景があるのかもしれない。丹田は対応する臓器があるわけではない。

う。「肝道」の男には、「かんだうのミといつても、おいらハ、おやかうかうだぜ」と、「肺道」の男には、「はいどうとハ、馬でもおつているやうだ」と発言させている。「臍」の説明は、「此へんより金のでるよし。これをへそくりがねといふ」となっている⁵²。

「飲食養生鑑」は以下の文から始まっている。「序云、凡、人間の貴人高位というも下賤の身も、又賢も愚かなるも、はらの中にそなへたる臟腑此ごとし」。すべての人間は、貴賤や賢愚に関係なく同じ臟腑を持っているというのである。腹の中に身分の違いは反映されず、万人が同じというこの謂は、近代の物理的な身体把握を思い起こさせる。これらは、「実は腹の内部はこうなっているのだ」と指摘してもいるのである。確かに、これら二つの錦絵は、『解体新書』を機に18世紀末以降広がっていく解剖学の知をうけている。例えば、酒井の指摘によれば、「房事養生鑑」には子宮の左右に卵管と卵巣が描かれており、これは『解体新書』以来の知である⁵³。しかしながら、他方でそこに展開されているのは、擬人化された臓と腑であり、東洋医学的説明がなされている。例えば図3「飲食養生鑑」では、肺については以下のようなものである。

金にぞくし、いろ白なり。はな、又、大てうへつうずるのミち也。八ツの葉のういに廿四の穴有て、おゝくのくひもの、又、のミしる、ミな此所にできバク也。これをそうでんのくはんといいて、いろいろなるしよくもつおさめ、五ぞうの気をめぐらすゆえ、第一のところなり。

また心についてはこうである。

心ハ、火にぞくし、いろ赤し。舌、くちをつかさどる也。右はいの下、かくまくの上の有て、小てうにつうず。そのかたちハ、はすはなのミのごとく、その中に穴有て、おゝく、又、すくなき有て同じからず。これより四つのつつありて、じん△かん△い△ひ△とうの四ぞうにつうずる君主のくはんにして、しんめいを出し、ひろくのりをそなへ、万事につやうする大事の所なり

⁵² 大腸が五行の金に対応することから、五行の金と金銭の金が語呂合わせされているのであろう。

⁵³ 酒井シズ『絵で読む江戸の病と養生』講談社 2003、p.138。

これらの説明は、陰陽五行に基づいて考えられた東洋医学の説明である。そのため、蘭学の知が入ってくる以前の、例えば寺島良庵『和漢三才図会』の卷十一経絡部における肺、心の記述とも内容的に重なっている⁵⁴。図3「飲食養生鑑」では、肺ではふいごによって息が心の臓に送られている様子が描かれているが、『和漢三才図会』においても次のように、肺はふいご（秦蕎）^{たくやく}に喩えられて記述されている。

肺の形、^よ四もに垂れて背の第三椎に附着す。六葉^{すべ}両耳凡て八葉。其の葉白宝を以って諸蔵を覆ふ。…一吐一吸、消息自然清濁の運化を司り、人身の^{たくやく}秦蕎と為す。中に二十四の空有り、陽中の太陰にして竅を鼻に開く⁵⁵。

心の形が蓮花に似ているという、心についての記述もまた図4「房事養生鑑」と重なっている。

これ心は君主の官。神明^{これ}焉より出ず。肺管の下に居り、隔膜の上背の第五の椎に附着す。心は神を蔵むるこひらとを主る。…形未だ^{ひら}敷かざる蓮花の如し。其の中に^{あな}竅有り。多く寡なく同じからず…共に四系有り。以って四臓（肝・腎・肺・脾）に通ず⁵⁶。

これらの絵には、肺を覆っているはずの肋骨が全く描かれていないように、骨格や筋肉ではなく、陰陽五行の説明が加えられた、胴体の内部の五臓六腑にまなざしが向けられている。そして、胴体内部の臓と腑の機能は、擬人化されている。図3「飲食養生鑑」に描かれた男と図4「房事養生鑑」の花魁とおぼしき女の内部には、人が活動している。肺でうちわを煽いでいる男たちはこう歌っている。

「うちわのほねもおれるが、又、からだのはねもおれるいやうだ。ちっとやすもうじゃねへか。

「うちわらんミやくだ、なぞといわれちゃ、わるひから、なんでも、はねおってから、やすみやせう

⁵⁴ 寺島良庵『和漢三才図会』（『庶民』 p.196.）

⁵⁵ 同書、（『庶民』 p.192.）

⁵⁶ 同書、（『庶民』 p.197.）

心では、奉行らしい男とその部下らしい者が歌う。

「心い第一の所てござるから、どふも、ぎんみをよくいたし、ちつてもとどこふりなく、つうやうをよくし、こまらぬやうにいたすやくだが、とかく、らんぼうがおゝくて、こまりはてるテ。

「さようでごい升。

肺に描かれた人物たちの歌詞はこうである。

「うちハのほねもおれるが、又、からだのほねもおれるいやうだ。ちつとやすもうじやねへか。うちはらんミやくだ、なぞといはれちや、わるひから、なんでも、ほねおつてから、やすみやせう。

描かれた肺は、二つの長い葉状のものと六つの葉状のものによって描かれているが、これも東洋医学の肺の捉え方である。肺の箇所には、団扇で息を送っている様子が描かれているが、団扇の骨と、疲労を意味する「骨おり」がかけられている。将軍である肝は、「けいりやくをめぐらす」と説明されているが、「計略」と「経絡」と二重の意味が「けいりやく」にかけられている。

「せうぐんのくはんにして、けいりやくをめぐらし、よろづのしょくもつ、のむもの、みな此所にしてよくこなし、そのきをもつて、五臓六腑をやしなふ也。

「飲食養生鑿」が飲食のあり方によって病へといたる五臓六腑の説明をしたことに対して、「房事養生鑑」は冒頭に「凡、人の無病長寿ハ飲食と房事のミだりなるにあり」として、房事をみだりに好む人の心得となるように記すとしている。「飲食養生鑿」同様、五臓六腑は五行の色に対応して着色されているが、花魁とおぼしき女の体内には、卵巣と子宮、喇叭管が描かれている。また五臓六腑以外の乳糜、乳糜囊、経水、子宮が、簡単な解剖学的説明に加えて、房事、妊娠、養育の観点から説明されている。「飲食養生鑿」の五臓六腑の記述は、寺島良庵『和漢三才図会』におけるそれと同じような趣であったが、「房事養生鑑」

の乳糜、乳糜囊、経水、子宮のうち、経水以外は寺島良庵『和漢三才図会』には掲載されていない⁵⁷。寺島良庵『和漢三才図会』の自序には正徳二年（1712）と記されており、錦絵「飲食養生鑿」、「房事養生鑑」が1850年頃の作品と推測される。杉田玄白ら『解体新書』の刊行以来の、18世紀後半の解剖の実施とその知が広がりにより、女性生殖器に関する知が非専門家に向けても語られるようになったということであろう。「飲食養生鑿」の男の体内は一都市であったが、女の体内は遊郭である。心は遊郭の帳場に喩えられている。

「飲食道」に描かれた人物の発言は、遊女または花魁の食に関するものである。「きやくのまえてハ、おとなしくつて、ひまだけれど、へやでハ、よくくつでだから、いそがしくてならぬヨ」。「飲食養生鑿」の男の体内に記入されていた「肝道」「肺道」「腎道」「腎門」「大便門」「小便門」は、「房事養生鑑」の女の体内には、見当たらないが、逆に乳糜管へ母乳を提供すると思われる白い乳糜囊が描かれている。「飲食養生鑿」では、肝・心・脾・肺・腎の五臓のいずれも、そこに対応する人物の発言が記述されていたが、「房事養生鑑」には、腎に人物を配置していない。腎は、発育と老化、生殖にかかわるとされる。「房事養生鑑」では、生殖に関して子宮と卵巣などを強調しているため、腎を簡略化したものと思われる。



図25 英泉『枕文庫』⁵⁸



図26 寺島良庵『和漢三才図会』⁵⁹

⁵⁷ 『和漢三才図会』では、「経水」ではなく「月水」という表記になっている。『和漢三才図会3』（東洋文庫）平凡社、1986、p.175。

⁵⁸ 英泉『中枕文庫二編』六一七丁、日文研データベースより転載。

⁵⁹ 早稲田大学古典籍データベース

https://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/bunko31/bunko31_e0860/bunko31_e0860_0011/bunko31_e0860_0011.pdf

第2項 腹の内の近代化

錦絵図3「飲食養生鑿」及び図4「房事養生鑑」が示す人が集合する都市としての体内というイメージは、19世紀後半においては、相当に説得力があったように思われる。というのは、「飲食養生鑿」の構図は、明治期に入っても「養生心得草」(図27)の中で、そっくりそのまま使用されているのである。「養生心得草」は、明治十二(一八七九)年に出された通俗的な番付表である「四方一覽」の一部である。「飲食養生鑿」と「養生心得草」、どちらもテーマは飲食である。「養生心得草」に描かれているのは、「飲食養生鑿」の男が服装と髪型を変えた姿であり、日本酒から洋酒に変わった酒であり、鯛から洋食へと変わった食事である。また、体内に描かれた人物も、当人が反映されるのであって、和服を来た男たちから洋服をきた男たちへと変更されている。興味深いのは、「飲食養生鑿」では、『和漢三才図会』と基本的には変わらない、従来の五臓六腑観による解説がなされていたが「養生心得草」は、食事のあり方について従来の養生論からの知ではなく、飲食物の消化と滋養に関する栄養学的な説明をつけているということである。五臓六腑の説明と栄養学の説明とは違うものであるため、「飲食養生鑿」の中の臓腑に関する説明文は、削除されている箇所も多いが、男の体内の人物たちの発言は、一部を除いて大凡は残されている⁶⁰。除かれた部分が、内容的な判断によるものなのか、構図上の問題なのか、あるいは他の事情によるものなのか、そのあたりの判断はつかない。ともあれ、体内に都市をみること、体内に人の集合をみることで、東洋医学の五臓六腑の説明も栄養学的な説明も、さらには生理学的な身体についての説明をも可能にする、19世紀後半を貫いていた身体に関する認識的なありようだったのである⁶¹。

多紀安元(藍溪)『巨登富貴草』は、腹の内の機関を知っても従来の養生法に従う他はないという落ちがあった。これより約半世紀を経た山東京山作『無病長寿養生心得草』(安政五年、1858)では、腹の中の仕組みを知ることが養生には必要である、という立場を取る。その内容は、飲食や起居といった従来の養生法に加えて、解剖学や産婦人科的な内容が盛

⁶⁰ 腎についての説明「一大事の所なれば、いんじにふけらず、身をつゝしみ、」という記述が残されていることから判断すると、五臓六腑観を排除したともいえない。

⁶¹ 瀬岡駒太郎『人身体内政治記』(明治二二)(国立国会図書館近代デジタルライブラリー)においても見られる。これは、人体の構造と機能を行政機関にたとえて説明した一般向けの書物である。精神を精神天皇、脳脊髄を体内総理大臣、神経感受作用を司法省、神経中枢を逡信省、血管神経を内務省、としている。ここでの人体の構造や機能の説明は、伝統的な漢方の五臓六腑観ではなく、生理学・解剖学によるものである。

り込まれるとともに、まじないなどの習俗も紹介されている⁶²。近世の養生論の中に解剖学の知が直接的に記述され始めるのは、水野澤斎『養生辨後編』（嘉永四序、1850）だと思われる。三巻から構成される水野澤斎『養生辨後編』は、上下巻において身体各部の説明を「字義」「和訓」「相法」「解体」「養生」から説明し、基本的には東洋医学に基づく養生論を展開する。そこには甚だ簡略化されてはいるものの解剖図も掲載されており、中国古典の医書と同時に『解体新書』の引用もある⁶³。水野澤斎『養生辨後編』（嘉永四序）と同時期の養生論は、西洋医学の知ではない、旧来の気の流れや道徳的な身の処し方を説く場合が多い。京山は次のように述べて、解剖学的な知を語っていく。

古人の版本にのこりたる、養生の書あまたあれど、腹の内の機関を書加へたる書、一部もなし。京山おもふに、養生するにはまつ第一に、腹の中のことを知らずんば、あるべからず…養生をする人の心得の為に、腹のなかのからくりをくはしく記すこと、左のごとし⁶⁴

養生書である『無病長寿養生手引草』においては、体内を一国あるいは一都市に喩えるということが明示されてはいないが、体内全体が一国あるいは一都市であるという前提に立ち、身体各部の説明が展開される。口は関門に喩えられた上で、食養生が説かれる。

口は飲食腹に入る関門也。関守疎なれば、悪僕まぎれ入りて、国の災となるがごとく。人の食傷するは、口の関守がおろかにて、…口の関門ならざる故也⁶⁵。

「心の臓」の機能は、絵をつけて玉川上水に喩えられている（図28）。身体は江戸という一都市であるという前提が、特に説明を要することなく通じるのである。

肺の臓の引息に、天地の気を通はす力によりて、心の臓が強たり縮みたりして、動血静血の二管より諸筋へ血をかよはし、皮肉を潤し養ふこと、玉川上水が、あまたの井戸へ水を

⁶² 桜井由畿は、本井了承『長命衛生論』、辻慶応儀『養生女の子算』と比較した上で、解題として次のように述べている。「本書が前二書と比して優れているのは、儒学の観念論から自立して、具体的・科学的に人間の身体の働きや長寿健康を分していることである。」（『江戸時代女性文庫43』、大空社、2006、「解題」四頁。）

⁶³ 『養生辨後編』（『日本衛生文庫』第四輯）

⁶⁴ 山東京山著、安藤広重画『無病長寿養生手引草』（『江戸時代女性文庫43』、大空社、2006）

⁶⁵ 同書。

通わずごとし⁶⁶。

『無病長命養生手引草』は、迷信なども記述されており通俗的ではあるが、それまでの養生論から比較すれば、解剖学的な知を多く記述している。例えば「骨の大柱」という表現で脊椎を説明し、「人の生きてゐる根本は、頭なるゆゑ、魂も頭にあり。魂につきまとふ神気も、頭にあり」とし、頭部を精神的作用の箇所として最重要としている。かつて日本で初めて腑分けを示した山脇東洋『蔵志』（宝暦九、1759）の解剖図に頭部はなかった。五臓六腑観を確認するには、頭部は必要なかったのであり、切り開かれるのは胴体部分であった。『解体新書』には巻二の冒頭に「夫頭者圓居一身之上意識府也」として頭部が「意識の府」であるという記述がある。しかし、日常生活のレベルでの養生や衛生を説く読み物の中で、頭や脳が最重要とされることは、山東京山『無病長寿養生手引草』以降かと思われる。

『無病長寿養生手引草』は、前節で取り上げた『巨登富貴草』、『腹内養生論』そして『腹之内窺機関』ほど、腹の内を覗く、腹の内を巡る、という体内への関心が明確なものでなかったが、明治十八年に出版された福永美智編『身体衛生第一の心得』（1885）は、身体内部を覗き巡っていくことを全面的に展開している。臓腑は何かしらのものに見立てられ、身体内部は地理的空間と捉えられている。ただし、そこでなされる説明は、解剖学的な臓器把握であり、見立てられるのは新しい政治システムである。『身体衛生第一の心得』の編者福永美智については、三重県出身という以外は不詳である。『身体衛生第一の心得』は全体103頁、このうち58頁分が夢の中で体内を巡っていく「体内道中記録」にあてられている。衛生学的な知を平易な言葉で解説するものである。附録として「安楽長壽圓」という夫婦和合や忠孝を説き、通俗道徳的な内容の川柳形式の「養生心得」を付けていることは、近世の養生論の内容と変わらない。「体内道中記録」では、山人がうたた寝の夢の中で、その親友穿鑿子と共に、穿鑿子の解説に従って、体内を巡り体内の構造を知っていくという内容である。洒落混じりの文章や山東京伝『腹中名所図会』に登場してくる一心大明神に言及するなど、黄表紙から着想を得ていると思われる。夢の中で体内に入るという展開は、前節でみたように、体内へ入るというあり得ない状況を可能にするためのものである。山人という名前で、衛生学を知らない啓蒙されるべき人物と設定されていることが分

⁶⁶ 同書。

かる。また「生博識の穿鑿子」という設定も、身体内部を探る、つまり穿鑿することを示している。

まず、山人と穿鑿子は「鬚髯が原」の「鼻下城の大門口」から入って行く。この場面は山東京伝『腹内名所図会』から借りてきていると思われる。ここでも体内は地理的空間である。例えば、唇を「上下に開閉する構造の扉」、舌を「舌本官という頭目」、歯を「歯牙將軍」、食道を「食道隊道」、十二指腸を「隔肉道」、胸部を「胸前駅」、胃を「倉廩の官」、小腸を「小腸洞」、大腸を「大腸洞」としている。山人と穿鑿子は、口から入り、舌や歯をも擬人化し大腸洞まで巡ってゆく。この行程は飲食を第一のテーマとする近世以来の養生観に従ったものではある。

体内は、その解剖学的な説明が明治政府の政治システムに喩えながら、説明されていく。さらに、東洋医学的な五臓六腑から解剖学的な臓器理解への移行が解説されていく。例として、胸についての記述を見てみよう。

這駅は往昔全国の議政院ありし地にて何が事ある時は必ず先此に手を安て思慮分別することなれば国内最も緊要の場所にて其廣きと狭きとに因て人の品格をも定る位なりしが物換り星遷りて今は之を首府脳髓に移して物換り星遷りて今は繁花追滅じたりとはいえども⁶⁷

東洋医学の五臓六腑における心は、血脈をつかさどり精神的作用の機能を有する。胸は、その心の機能の場所である。しかし、解剖学的な心臓の把握では、そこに精神的作用をみることはない。精神的作用の場所は脳である。「物換り星遷りて今は之を首府脳髓に移して」という表現は、五臓六腑観から解剖学的な身体把握への移行を語っている。人は一国であり、脳髓はその「全国中最大切の土地」である。「脳髓府」は、立法行政司法という政治システムになぞらえられている。

本府は人身の萬機を主宰する政廳の在る所にして全国中最大切の土地なれば外廓は総て骨を以て包み其上毛髮を植て之を護り・・・脳髓政廳は感受性才智。知識性才智。考慮性才智の三大部を持って組織て百司庶僚之に属す恰も普通國々政府の立法行政司法の三大

⁶⁷ 『衛生第一の心得』 pp.6-7. (国立国会図書館)

部より成立が如し⁶⁸。

山人と穿鑿子はさらに政廳へ入り、その組織の構造を知る(図29)。多くの身体内部の解剖学的な構造に感心する。うたた寝の夢を「頗る裨益なる所」とし、萬物の靈たる責任にそむくことなく勤めようと思ひ直すところで、話は終わる。

この『身體衛生第一の心得』以降、体内を巡るという趣向の読み物は登場しない。これより4年後に出版された灘岡駒太郎『人身體內政治記』(1889)も、衛生の知を啓蒙的に解説することを意図している。作者灘岡については「愛媛県平民」という以外不詳であり、灘岡の他の著作もない。本書は、「体内組織を社会に見做し人身の生理を以て社会の政事に模型しその要点を網羅して解説したるもの」⁶⁹とされている。灘岡が体内を政治システムで説明する、さらに精神を天皇に見立てているのは、同年2月に大日本国憲法が公布されていることがあろう(図30)。しかし、『人身体内政治記』では「体内」に入っていくという設定はない。『解体新書』の出版からすでに110年以上経過しており、1870年代以降自然科学に関する多くの啓蒙書が出版された。例えば、多くは解剖学の知を絵入りで説明する92冊の小学校の健康法の教科書が、明治5年から明治20年までの間に出版されている⁷⁰。解剖図の印刷物、つまり身体内部の構造の表象が流通した。こうして、体内は未知の領域ではなくなったのである。

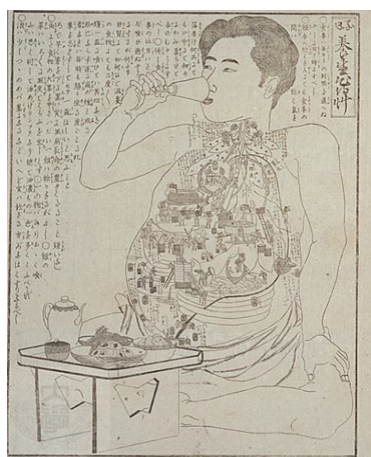


図27 「養生心得草」⁷¹

⁶⁸ 同書、p.11. (国立国会図書館)

⁶⁹ 灘岡駒太郎『人身体内政治記』(国立国会図書館デジタルコレクション)

⁷⁰ 田口喜久恵『近代教育黎明期における健康教育の研究』風間書店、2010、pp.205-208.

⁷¹ 古典籍総合データベース(早稲田大学)所収。



図28 山東京山『無病長寿養生手引草』⁷²

心の臓が玉川上水に喩えられている。

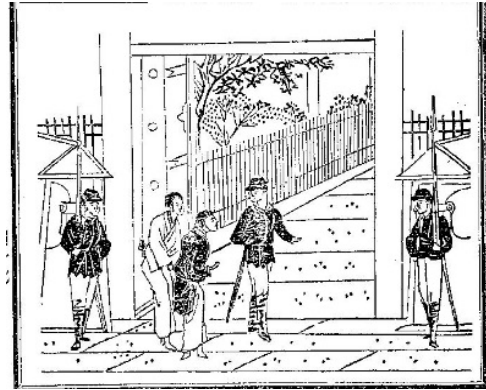


図29 福永美智『身體衛生第一の心得』⁷³

脳を表す挿絵。山人と穿鑿子は脳髄の府に入る。



図30 瀧河駒太郎『體内政治記』⁷⁴

https://www.wul.waseda.ac.jp/kosho/imaspdf/pdf2/nishigakiwo6_3145_8203.pdf

⁷² 国立国会図書館デジタルコレクション

⁷³ 国立国会図書館デジタルコレクション

⁷⁴ 国立国会図書館デジタルコレクション

結章

1. まとめ

第1章から第7章までにおいてその詳細が述べられた通りであるが、ここで簡単にまとめておこう。

第I章では、16世紀後半から17世紀前半における、生命への感受性とそれに関係づけられる養生の社会的な位置づけを明らかにし、身体の自然性の忌避と近世養生論との関連性を論じた。16世紀後半において、養生は万人に望まれたわけではなく、養生の知を学んだのは医家や戦国武士であった。彼らは必要により養生論を学んでいたが、その目的は身体の保全以上のものではなかった。17世紀後半を通じて、人為による統御ができないもの、言い換えると身体が自然性が排除されていく。その身体が自然性の排除は、身体や生を人為的な配慮によってコントロール可能なものとした。以後の近世日本養生論は、こうした変化を経て生を価値づけ安寧な生活と長寿を願う技術を語っていくことになる。第II章では、17世紀から18世紀前半の養生論における身体観を、気概念と陰陽五行という気の運行の規則を示す概念とに着目して明らかにした。17世紀後半の沢庵による『医説』及び『骨董録』は、陰陽五行を最も適用した養生論の1つである。そこでは、身体は小天地として、言い換えると身体と天地との相似性を前提として把握されていた。第III章は、18世紀から19世紀中頃までの養生論における身体に関する認識論的布置を、「慾」の概念から照射した。この時期の養生の言説における慾の対処の増大を明らかにし、都市社会における経済的行為と養生における慾への対処の言説は、どのように構成されていたのかを考察した。そして、養生における慾への対処を通じて、身体内部への視線が生み出されたこと、そのことから慾を孕むものとしての自己の身体意識化が生じたことを明らかにした。第IV章では、18世紀から19世紀中頃までの養生論における、女、子ども、そして老人の身体観を明らかにした。女は生を産み出す存在であり養生の視線から考慮されるべき存在であるが、また陰の性、不安定な存在、媒介する身体と捉えられた。愛しい対象としての子どもという捉え方は、医学的な観点からして弱い存在であることと一体であった。18世紀前半の香月牛山『老人必要養草』及び貝原益軒『養生訓』は、学問や芸における成就の時として価値を与える一方で、気の弱さや気の減少を指摘し、配慮されるべき存在として老いた者を捉えた。第V章では、18世紀から19世紀中頃までの養生言説における、植物・水田、家、そして都市を含んだ多様な身体が喩え表象、これらを考察の対象として、その認識論的な布置が明らかにされた。近世養生論においては、天地、水田・植物、家、そして都市などの多様なものに、身体が喩えられていた。第VI章では、養

生論において導引術および調気法を通じて求められた丹田を重要視する身体観のあり様の解明が試みられた。18世紀以降、近世養生論において丹田、肚（臍の下）を要所とし、調気が着目されることにとって大きな役割を果たしたのは、貝原益軒『養生訓』や白隠『夜船閑話』であった。白隠が示したように、理想的な丹田は充実した丸みのある下腹部によって象徴されるようになる。19世紀前半に出された医家平野重誠の養生書『病家須知』『養生訣』『延壽帶効用略記』では、丹田の超越的な力が語られていた。第Ⅶ章では、18世紀後半から19世紀後半において解剖学が通俗的な位相でもたらした体内観、特に解剖と養生とが関係づけられた体内観を、養生をテーマとした絵入り読み物及び視覚的資料から明らかにした。第1節では、解剖学によって引き起こされた体内への関心が、18世紀末から19世紀前半にどのように展開されたのかが考察された。第2節では、東洋医学の五臓六腑観を基盤にしながら解剖学の知が体内観に反映していくことが示された。絵入り読み物における体内を覗いて真相を示して見せるという構想は、もともと「肚」或いは「腹」という日本語が本心を意味することと、解剖学がもたらした衝撃とに由来した。

2. 結論

本研究は、近世日本の養生論という言説において身体がいかに関与しているのかを考察することによって、その養生論における身体観、言い換えると身体についての認識論的布置を、明らかにするものであった。この認識論的布置は、M.フーコーのいう「エピステーメー *Épistémè*」の考え方を敷衍化したものだった。設定された7つの課題の解決を終えて、結論を以下のように示す。

1. 第一に、身体は社会性の中に捉えられるということである。養生論は、社会性において捉えられる身体を語り、身体の社会性を強める機能をもっていた。社会性とは関係のない身体（例えば、生理学が把握するような）は語り得ないもの、見えないものであった。養生はその字義通りに捉えるならば、「生を養うこと」であり、生を安定的に維持しようとするものである。養生は、生を引き延ばし、その引き延ばされた時間と空間において身心が安定的であるよう導くことを目指すものであった。近世養生論において語られる生は、生物科学主義的に計測され比較されるようなものではない。その生も社会性の中に捉えられる。つまり、天地父母との関係における生、忠孝との関係における生、愛情を受け養育されるべき家の存続を託される子どもの生、家の存続につながる子どもを産む女の生、そしてその生が終わりに近い、かつ家長の配慮を受ける老人の生である。

18世紀前半までの養生論は、男性武士階級をその読者として想定していることが多く、

天地父母への恩としての養生、天地父母の遺体としての身、忠孝としての養生を説いた。それは、道徳的に優っている者としての武士階級という身に対する、言説であった。つまり養生論における養生は、社会性を帯びた身に応じたものであって、養生論は社会性を帯びない身については語り得ない。飲食の欲、房事の欲は不変的ではあるが、それをどう捉えるか、どう対処するのかは、それを生み出す身体をどう見るか、どう語りうるかによって違って来る。「慾」は、都市に住まう富貴の身体に見出された。欲望への対処、心身の安寧を説き、質素や儉約を養生に結びつけて語り、19世紀に入れば御公儀に従うことが結果として養生になるというように、基本的は通俗道徳的なものでもあった。通俗的とはいえ、道徳を語っていることも確かであり、それを高めれば養生書が修養の書となることも可能であり、道徳的に優れた者として自らを位置づける武士階級に相応しいものともなる。第I章において見たように、そもそも16世紀において医家以外で養生の知に通じていたのは、戦国の武士たちであった。

18世紀後半の杉田玄白らによる『解体新書』の衝撃は、医学界において大きかったが、養生論においては直接的にその知は導入されていなかった。解剖学が見る身体は、気というエネルギーも流れていないし、社会性において捉えられるものではない。社会性において捉えられるものではないが故に、解剖は士農工商という四つの身分の外に置かれたエタと呼ばれる人々が行うものだった。社会性という関係において把握できない身体は、養生論においては「見えるもの」でも「言いうるもの」でもなかったのである。

2. 次に、身体は自然環境そして地理的環境の関係において捉えられる、ということである。時間的な流れとしては、前者との関係性において捉えられることは18世紀以降弱まり、以後は後者との関係性において捉えられることが多くなる。天地万物に流通しその聚散によって万物を構成する「気」が身体に巡る、人は天地というマクロコスモスに対するミクロコスモスであるという捉え方は、天の気の運行、具体的には、天候や季節、方角、六十干支に従った養生の実践が求められることになっていた。これは近世に特有というよりは、伝統的に中国に存在した気の把握、さらにはそれが反映された中国古典の医学書、養生書を参考して、養生書が記述されればそのようなものとなる。近世においては、気の観念性が薄められ、農業、都市社会といった地理的空間に展開されていき、身体もそれらの関係性において把握されるのである。逆に言えば、そうした関係性を持たない身体は、理解されにくい。第II章、V章において、身体がいかに喩えられるのか、いかに理解されるのかを問うたが、自然環境そして地理的環境において捉えられていた。養生論は、養生

や養育は水田において稲を作るようなもの、園芸により植物を育てるようなものと説き、逆に、農書は植物の成長は人の成長のようなものであると語った。

自然環境そして地理的環境の関係において捉えられない身体は、語られないか、かわされてしまう。第Ⅶ章において見たように、養生論においては、解剖学による身体把握は、体内に、社会性のもとに把握された身体が住まう一都市、一国を見た。第Ⅶ章にて取り上げた、多紀安元の商品、黄表紙、そして錦絵身分のない、ジェンダーのない身体はその体内都市には住まわれない。近世日本の養生論では、体内の臓腑であれ、自然環境や地理的環境の関係において語りうるものとなる。東洋医学では本来的に骨格や筋肉といった身体の形態的な構造にはあまり関心がなかっただけではなく、臓器もまた気の流れる器に過ぎず、気の流れるあり方が重要とされていた。18世紀末以降は、このことと、地理的環境の関係において身体が捉えられること、さらには「ハラ」という日本語が腹部と本心を意味することにより、解剖学という知を養生論において語るためには、つまり通常は見えない体内を見るには夢の中という設定が必要であった。

3. そして、身体は様々な関係性を結ばせる結節点であった、ということである。上記1、2において述べたように、血縁によってつながる家筋・家系という家観念、ジェンダー、身分といった社会性、経済システム、自然環境、地理的環境、物理的な意味での家、あらゆるものと通じるものとなっていた。第Ⅴ章では表象のレベルにおける、多様なものを説明可能にする身体を語る養生の言説のありようが示された。

あらゆるものと関係性を結び得ない身体は、養生論のまなざしが向けられることなく、語られ得ない。16世紀日本における、死体や食いちぎられた肉片といった身体の実在性が目の辺りにされ、「なんとか生き延びる」ことが大きな課題であり、その時点での生活が持続することを前提とする生き方が困難だった状態から、17世紀を通じて生命の安定性へと移行していった。養生論は生を価値づけ心身の安寧を説くことは、この生命の安定性と通じている。身体は多様なものと関係をもって存在するが、心身の安寧を説くことは、その多様な関係性を安定させることに通じる。養生論が、飲食における細やかな助言、歩行や起居、心の持ちよう、人の付き合い方、老人への配慮、質素や儉約を説く事は、身体が様々な関係性の結節点であるために、身体を通じて様々な関係の安定性をもたらすことができるのである。

さらにその安定性を身体のレベルで見出されたものが、丹田であった。1において前述したように、養生における道徳の部分が高めれば、養生書が修養の書となることも可能と

指摘したが、その修養と心身の安定性が追求され、丹田の重要性が養生論において見出された。丹田そのものは古代中国の道教における重要な概念であり、仏教においても重要性はすでに知られているところであって、特に近世日本に新たに登場してきたものではない。丹田の重要性は、近世日本の養生論の出現とともに語られたわけではなく、18世紀前半の益軒『養生訓』以後だったことは、見出されるまでには時間が必要だったのである。

最後に、本研究の意義を確認しておきたい。本研究は、近世日本の養生論における身体に関する認識論的付置を、言説分析を通じて明らかにした。それは従来の養生論研究ではなされなかったアプローチであり、方法的な開拓を行ったと言えよう。また、現在身体的活動を言説レベルで支えている健康の観念ではなく、養生論における身体についての認識論的付置を明らかにしたことは、養生に基づいた身体的運動に対する思考や接近法の可能性を示すための作業の一つとなった。結論において示された、近世日本の養生論における身体に関する認識論的布置は、近世日本における言説、例えば、武道論、芸道論・芸能論、修養論、家訓、経営論、教育論など、様々な領域における身体に関する認識論的布置と多かれ少なかれ共有していよう。本研究は、これらの領域における身体に関連する諸問題を考える際の手がかりともなろう。

補遺

近世養生論における導引術及び調気法—そ
の技法の整理—

はじめに

ここでは、主に庶民向けの次のような養生書を資料として、導引術および調気法¹の整理を試みる。近世日本の養生書における主なテーマは食養生と房事、次いで起居動静であり、導引術の記述の有無は養生書による。そういう意味では養生に必須とはいえないが、起居動静の中に含まれることもある導引術も重要なテーマであったことは間違いない。元来、導引術は不老長生を目指す、食餌、辟穀、房事、行気、存思など複数ある道術の内丹術、養生術の一つである。導引術の歴史は古く、紀元前二世紀の馬王堆漢墓出土に「導引圖」がある。5つの動物の動きを基にした導引術である「五禽戯」は、三国志にも登場する華佗が考案したものとされている。導引という用語は『史記』亀策伝にも登場している²。導引術は、気を滞りなく巡らし心身を整えようとするものであるが、具体的な動作は、四肢を動かす、伸ばす、さす、押す、叩く、といったものであり、調気と組み合わせたかたちで行われることもあれば、個別に行われることもある。導引の他に、同様のものを指す、按蹻、導引、按摩という表現もある。瞑想法である存思といわれる道術の内丹術は、調気を行った後に行うようになっている場合が多い。調気は吐納もしくは調息ともいい、取り立てて調気を伴わず意を用いて体内に気を取り込み巡らそうとする方法を行気という。日本近世においては、導引は現在でいうところの、整体、マッサージ、按摩を意味する場合もあり、導引、按摩、按腹は同様のものとして捉えられる場合もあった³。つまり、手技療法として行う按摩が、導引と表現されることもあった。

¹ 運氣論の陰陽理論が時間に適用された場合、零時から正午までが陽、正午から零時までが陰とされるが、導引術は陽の時間に行うものとされることが多い。中国医書からの引用による導引術は、特にその傾向がある。一般的に導引術の動作の回数は、陰の数とされる6、陽の数とされる9、およびこれらの倍数を行う場合が多い。ここでいう「神」とは、精神活動のことを指す。邪とは病の要因であり、4つもしくは6つある。風、寒、暑、湿の4つの邪と、4つの邪に燥および熱を加えた6つの邪がある。

² 道教の内丹術に関しては、坂出祥伸編『中国古代養生思想の総合的研究』平河出版、1988。坂出祥伸『道教と養生思想』ペリカン社、1992。アンリ・マスペロ（川勝義雄訳）『道教』平凡社、2000。石田秀実『からだのなかのタオ』平河出版社1999。加藤千恵『不老不死の身体』大修館書店、2002など。

³ 例えば、宮脇仲策『導引口訣鈔』（正徳三、1713）、一愚子『導引秘伝指南』（寛政五、1793）は施術者が行う按摩に関する内容であるが、書名には「導引」という用語が使用されている。本郷正豊『医道日用重宝記』中の「壽保按摩法」は、施術者が行う「按摩」ではなく自らに対して行う「導引」である。芝田祐祥『人養問答』は「人とらするを按摩と云ひ自身にするを導引と云う也」としている。田中雅楽郎『田子養生訣』では、「鳴天鼓」や「擦腎堂」を導引術に含ませず、導引術を「關節を通利し筋骨を鍊るの術なり」（十三丁）と限定的に捉えている。鍼、鍼灸、按摩の考察は、石原、前掲書及び、和久田哲司『鍼灸・手技療法に関する研究』桜雲会、2009。

1 導引術と調気法

近世日本の養生書の導引術の実践方法を対象とした研究は、次のようなものがある。まず先駆的な研究として、1930年代の論文をまとめた石原保秀著、早島正雄編『東洋医学通史：漢方・針灸・導引医学の史的考察』が挙げられる。石原は、上古時代から近世末期までの中国医書・養生書、日本の医書・養生書における導引の記述の有無とその概要を紹介している。吉原瑛は、近世中期の三つの導引図、岡本玄治編「八段坐功図」、曾占春編著「導引図二十則」、不詳「寿保按摩の法」に関して、その資料の紹介と技法上の特徴を明らかにしている⁴。導引、歩行、武術など比較的大きな動作を伴う身体的活動を中心に考察しているのは、今村嘉雄『日本体育史』及び『十九世紀に於ける日本体育の研究』、鈴木敏雄「江戸時代における養生書の研究－身体運動の養生的価値をめぐって－」である⁵。今村は、導引について、その動きの特徴を簡単に触れている。鈴木は、近世日本の養生書における導引術、歩行、武術、調気法の記述の動向を明らかにしているが、具体的な導引術の実践方法については扱っていない。

導引術は、一連の動作が組み合わされ命名されたものもあれば、単発または数個の動作からなる特に命名されていないものもある。一連の動作が組み合わされ命名された導引が最も豊富に掲載されたものは、中国医書の引用による編集という形式をとった竹中通庵編『古今養性録』（元禄四、1692）である。また、養生書ではないが日本初の導引の専門書とされている喜多村利且編著（正徳3 1713）『導引體要』も、『古今養性録』の導引術ほど多くはないが、その附録の中で図とともに導引術を紹介している⁶。『古今養性録』は、「わが国

⁴ 吉原瑛「江戸時代中期の導引図」『体育の科学』第21巻1号、1979、pp.41-47。吉原が取り上げた三つの導引図は、それぞれ前田家尊敬閣文庫所蔵の「八段坐功図」、国立国会図書館蔵の「導引図二十則」、藤浪剛一旧蔵図書の「寿保按摩の法」である。吉原には導引に関する研究として他に、吉原瑛「近世中国の導引」『体育学研究』第11巻4号、1967、pp.213-221がある。

⁵ 石黒保秀著、早島正雄編『東洋医学通史：漢方・鍼灸・導引医学の史的考察』自然社、1979。今村嘉雄『日本体育史』金子書房、1951。今村嘉雄『修訂版十九世紀に於ける日本体育の研究』第一書房、1989。鈴木敏夫「江戸時代における養生書の研究：身体運動の養生的価値をめぐって」『北海道大学教育学部紀要』22号、1973、pp.411-424。

⁶ 竹中通庵『古今養性録』に掲載されている導引術は、次のとおりである。「彭祖の導引」「太上混元按摩法」「天竺按摩法」「婆羅門導引」「李南豊の導引」「華陀五禽術」「巢氏導引」「赤松子導引」「坐功二十一術」「李老君撫琴の図」「太清租師導引の形」「徐神翁存氣開関の法」「鉄拐仙指路の訣」「白玉」「丘長春攪轆轤の法」「馬丹陽の週天火候の訣」「張紫陽が搗磴」「葛仙翁の開胸訣」「韓湘子が活訣」「孚祐帝君の抜劍の勢」「尹清和臥睡法」「夏竜峰が烏龍地に横たわるの勢」「東方朔拊母の法」「彭祖明目の法」「兪弁の痘瘡に対する油脂摩背法」。(竹中通庵『覆刻版 古今養性録』自然と科学社、1985.)

喜多村利且編著『導引體要』に掲載された導引は次の通りである。「八段錦」「華元陀五禽法」「陳希夷導引図」

の養生書の中で最も完備したもので、養生全般にわたり、その技法を詳しく紹介している」⁷とされる。『古今養性録』には、あわせて24種の導引術が掲載されており、近世の養生書の中では最も充実した導引術の内容である。近世日本において、導引術が人々の間でどれほど行われていたのかという実態は不明であり、今後の研究が待たれるところである。一連の動作の命名された導引術よりは、動作の修得が容易であり短時間で実践可能な単発または数個の動作からなる導引術の方が、身近なものであったことは想像にかたくない。多くの読者を想定した養生書が、どのような導引術を採用したのかを知る上では、後者を取り上げることが適当であろう。『古今養性録』や『導引體要』における導引および調気法は、すでに石原保秀『東洋医学通史』において、その具体的な実践方法が紹介されてもいる。また本研究序章において論じたように、今村も一連の動作が組み合わせられ命名された導引の具体的な方法を紹介している。そこで、上記2書（『古今養性録』、『導引體要』）や中国医書・養生書からの引用という形式を採用したものを除き、主に庶民向けの次のような養生書を資料として、導引術及び調気法の技法の整理を行う⁸。松尾道益『養生俗解集』（延寶六、1678）、立木了木『養生簡便録』（延寶九、1681）、本郷正豊『医道日用重宝記』（元禄五、1692）、芝田祐祥『人養問答』（正徳五、1715）、白隠『夜船閑話』（宝暦七、1757）、田中雅楽郎『田子養生訣』（文政九、1826）。『医道日用重宝記』中の「寿保按摩法」は、吉原により紹介されたものと同内容ではあるが、用いた資料が相違することと養生書における他の導引術との比較が可能となるため取り上げた⁹。取り上げる養生書はいずれも導引術の記述の割合が比較的高いものである¹⁰。

「左右睡功」「天竺按摩の法」「婆羅門導引十二法」「十八羅漢導引図」「達磨大師導引の法」。(喜多村利且編著『導引體要』谷口書店、1986。

⁷ 坂出祥伸「解説・導引の沿革」『導引體要』谷口書店、1986、p.37。

⁸ 曲直瀬玄朔『延壽撮要』（慶長4、1599）、貝原益軒『養生訓』については第2節、平野重誠の3書『養生訣』『延壽帶効用略記』『病家須知』については第3節にて、取り上げている。また貝原益軒『頤生輯要』の導引・調気法は補遺において整理している。

⁹ 吉原により検討された「寿保按摩の法」の図は、丁髷の男性のふんどし姿である。

¹⁰ これらの養生書よりは記述量はかなり少なくなるが、導引術が記述されているものとして、筆者が確認しえた限りでは次のようなものがあった。曲直瀬道三『養生俳諧』（天正十六、1588）、著者不詳『通仙延壽心法』（元禄八、1695）、香月牛山『老人必要養草』（享保元年、1716）、守部正稽『酒説養生書』（享保14跋、1729）、源春泉授、源斯民編『医学早合点』（安永七、1778）、多紀安元『養生歌』（寛政六自叙、1794）、本井了承『長命衛生論』（文化十 1813）、松平定信『老の教』（文政十二、1829）、伊藤如来『攝用茶話』（天保十一、1840）。

2 分類の方法

導引術の動作には多様なものがあり、摩る、押す、たたく、伸ばす、ねじる、髪をとく、唾液をのむ、歯を叩く、さらには、調気法を組み合わせる場合もある。現在の気功では、比較的動作が大きく気血の流れをもたらしものを動功、比較的動作がないか動いても緩慢であるもの、気を身体にとりこみ充実を目指すものを静功という。静功は主に調気法や瞑想であり、動功は気功という用語が使用される以前の導引、按摩、按蹻であり、これら導引、按摩、按蹻という用語を導引術の整理の手がかりとしたい¹¹。導引はその語が示すごとく「導く、引く」、「気を導き引き入れる」ということであろう。気を導き引き入れるための具体的な方法としては、四肢全体あるいは身体の部位を動かすこと、現代的にいえばストレッチ、たたくことなどが挙げられる。また舌で歯茎部分を舐めて津液である唾液を出し飲み込むこと、櫛で何度も髪をとくこと、これらは典型的な道術の養生法であるが、気や津液を導くという意味で導引である。導引はその動作から、四肢や身体の部位を動かすこと、引き伸ばすこと、たたくこと、そして、津液にかかわるもの、及び、髪をとくこと、に分けることができる。按は、おさへる、なでる、うつ、安んずる、もむなどの意、摩は、みがく、こする、なでる、ふれるの意、蹻は、足をあげる（かかとをあげる、つまだつ）、おごる、あなどるの意である¹²。字義的にいえば、なでる、もむものが「按摩」であり、踵をあげるなど足の動作を含んだ比較的大きな動きのあるものが「按蹻」ということになる。つまり、導引術をその動作の特徴により、「導くこと、引くこと」（1 引き伸ばすおよび捻る、2 たたく、3 津液にかかわる、4 髪を梳る）、「摩ること」、「足をあげること」さらに、調気と意念をもちいることや瞑想などの「存思」とを加えて、試みに整理することができる。先んじていえば、蹻の導引術は、本章においてとりあげた資料の中では皆無だった。各表の右端には、引き伸ばす、および捻る動作を「導-動」、たたく動作を「導-叩」、津液にかかわるものを「導-津」、髪を梳ることを「導-髪」、さする、およびなでる動作を「摩」、調気を「呼」、存思を「存」として、各表右に付している。「歯を叩く」ことは、頻繁に出てくる導引術であるが、唾液が出てくる作用もあるため、「導-叩」および「導-津」の両方と捉えた。

¹¹ 『養生簡便録』では、「櫛髪」「津唾」「按摩」「導引」「導引按摩」の項目が立てられている。個々の動作をみても「按摩」では「さすること」が、「導引」では四肢の運動や叩くことが、中心となっており、「櫛髪」および「津唾」も「導引」の項には含まれていない。

¹² 諸橋徹次『大漢和辞典』巻五、大修館書店、1977、p.222、p.363 および巻十、p.957。

3 松尾道益『養生俗解集』(延寶六、1678)における導引術及び調気法

3巻より構成。著者松尾道益の他の著作は不明であるが、医者松尾道益の名前が岡山藩「池田文庫」の記録に見える。本書は、正徳期および享保期にも再版されており、比較的広く読まれた養生書ではないかと思われる。導引術を絵入りで説明している。上巻で「人常住養之法」「導引按摩之法」「食物指合禁」「圖法師¹³」を述べたのち、上巻の後半および中巻すべてを、疾患(56個)の説明と対処法に当てている。下巻は妊娠、出産、育児に関する養生を論じている。

名称	時間・場所	実践方法	効用など。	分類
	夜、子の刻、床の上に座す。寅の前でも可。	東に向かい、胸の中の濁気を吹出す、2回。		呼
		息を止めて清気を吸い入れる。		呼
		上顎を舌でなめる。出た津液を飲む。	五臓に津液をそそぎ、丹田に帰すため。	導-津
		両手をすり暖め、両眼にのせる、21回。	眼目の障をとる。風をとる。腎を補う妙術。	摩
		両手で股の左右をなで、肩をひねりさする、10回。坐位。	血気順流。病生じない。	摩 導-動
		齒を叩き、神を集める、36回。		導-叩 導-津
		頭を抱え、両耳を塞ぎ指で項を弾く24回		導-叩
		左右の手で天柱を揺らす。それぞれ24回。		導-動
		舌で上顎を左右に回す36回。		導-津
		出た唾液を3回に分けて硬いものをのむように呑み込む。		導-津
		両手で腎堂をさする、36回。		摩
		腰を叩く、左右交互に36回。		導-叩
		(拳をつくって)両手で腰をたたく、36回。		導-叩
		両手あげて指を交差して動かし、息を吐き出す5回。		導-動 呼
		手で項を揉む、9回。		摩
		両手で足の裏を抱えて、上にあげる、12回。		導-動
		足を収めて坐す。		
		髪を多くけづる。道家は120回以上。	風をさる、目がはっきりとする。	導-髪
		夜臥すたびに、髪をけづる、100回。	頭風の疾をふせぐ。	導-髪
	食後	食後に両手で腰脇腹をさする。	脾胃を活発にする。	摩

¹³ 経絡人形のこと。



図31『養生俗解集』（京都大学富士川文庫）

4 立野了木『養生簡便録』（延寶九、1681）における導引術及び調気法

上下、2巻より構成。著者立野了木については不詳。本書は、同著者による上中下巻からなる『養生簡便日用食鏡』（不詳）を、中巻を省き上下巻に加筆修正して『養生簡便録』として出版したもののようである¹⁴。上巻では、「養生総論」「四時調撰」「行立」「坐臥」「起居」「視聴」「談笑」「津唾」「着衣」「沐浴」「櫛髮」「大少府」「按摩」「導引」「按摩導引」「服薬序次」「飲食禁戒」「五味食禁」の項目が立てられている導引に関するものは八津唾、十一櫛髮、十三按摩、十四導引である。下巻は主に薬方を内容とし、最後に養生に関する歌を三首附している。本書は、近世日本において最も多くの導引術が掲載されている養生書の一つである。立野了木『養生簡便録』は上下巻によりなっており、下巻が薬方中心、上巻が養生法に関するものである。莊子ニ曰吹嘘呼吸メ故ノヲ吐キ新ヲ納ル」と、調気法に触れているが、具体的な記述はなされていない¹⁵。

名称	時間・場所	実践方法	効用など。	分類
櫛髮		頭髮を100回梳る。	風を去り、目を明らかにする。沐浴してはいけない。	導-髮
		多く櫛で髪をけづること。		導-髮
		手を面にあてること。		摩
		齒を叩くこと。		導-叩
		唾液をのむこと		導-津
		精を鍊ること。		導-津
			衰えたくなければ、この5つにより崑崙を修める(a)。	存
			多く梳っても沐浴すれば、益が少ない。	

¹⁴ 立野了木『養生簡便日用食鑑』（成立年不詳）は、早稲田大学図書館古典籍デジタルコレクション所蔵。

¹⁵ 「莊子ニ曰吹嘘呼吸メ故ノヲ吐キ新ヲ納ル熊ノ如ニ鳥ノ如ニ伸ルハ壽ヲ為ル而已此レ導引之土、形ヲ養フノ人彭祖ハ壽考者ノ好ム処ナリ是ニ由テ之ヲ論スレハ導引ノ術ハ上世ヨリ伝テ其ノ来ル」立野了木『養生簡便録』杏雨書屋所収。立野了木は他に『日用食性』を著している。

按摩	子の後、午前中。東に向かかって座る。時に拘わらず、一年中。	親指で両目をなで耳門を通り、両掌を項で交差する、27回。	眼前の運氣が暉々霍々、童子に入る。耳目便聡明となる。久しくすれば、数里を見渡すことできる。	摩、導-動
		紫、青、紅の雲霞のようなものを想う。		存
		再度、親指で両目をなで耳門を通り、両掌を項で交差する、27回。		摩、導-動
		再度、存想する。		存
		唾液を飲む20口。目をあけて通常にもどる。		導-津
		両手をもみ合わせて熱をもたす。	数10回以上すれば、顔につやが出る、皺やシミが生じない。白髪にならない。5年ほど久しく行くと少女のような肌になる。	摩
		面目を形に従って極まで摩る、15回。		摩
		項に手を渡し、後頭部の左右の髪の上に手をおく。その髪を手で櫛のようにする。		導-髪
	耳は左右を摩る。		摩	
	鼻も左右を按ず。	氣を通じさせる時は、息を吐いてから27回。100歩の距離に鼻がきく、眼は洞察がきく。	摩	
	両手で鼻と両目を上下に按ず。何回も、氣を閉じて行う。		摩	
	不快な時	力を用いて、多くの節を按摩する。	邪氣を除く。	躡
一日一度行う		以下の箇所を手で按擦する、各数10回。		
		百会		摩
		頭の四隅		摩
		両眉の外		摩
		臉		摩
		鼻柱		摩
		耳の穴、耳の後ろ		摩
		風池		摩
		項の左右を揉む。		摩
		両方の肩の上		摩
		臀の骨		摩
		腕		摩
		手の10本の指をひねる。		導-動
		背骨を按ず、または打つ。		導-動 導-叩
		腰および腎堂、を擦る。		摩
		乳房をさする。	常に行えば、風氣をさる、肌理に留まらない。	摩
		腹部全体、何回も擦る。		摩
		腰骨をたたく。		導-叩
		両膝を両手でさする。		摩
		ふくらはぎを両手でさする。		摩
	くるぶしを両手でさする。		摩	
	足の指、両手でねじる		導-動	
	足心、両手でねじる		導-動	
	腎堂を童子にさすらせる。	腎氣がとおる。	摩	
	足心・湧泉を童子にさすらせる。	血が下に滞らない。	摩	
	目を閉じて手を固く握る、心静かに座る。(以下の動作の準備)			
	齒を叩くこと、36回。		導-叩 導-津	
	両手で頭を抱え左右にまわす。24回。	積聚、風邪を去る。	導-動	
	両手を組み、天を托す。		導-動	

		項を手で押さえる、24回。	胸の間の邪気を去る。	導-動	
	夜半、起床時。気が清らかなので。	両手で両耳を押さえ、第2指と第3指で頭をはじく、24回。	風池の邪気をのぞく	導-叩	
		両手で左の膝を押しながら身を左によじる。右の膝を押しながら、右によじる。	肝の風邪を去る。	導-動	
		五石の弓を引くように、片手は前に、片手は後ろにする、24回。	腎臓の積邪を去る。	導-動	
		坐して項の左右を両手でもみ、肩越しに顧みる、24回。	脾胃の積邪を去る。	導-動	
		両手で臀と臍をたたき、背中から腰を打つ、各24回。	四肢の胸臆の邪を去る。	導-叩	
		長座し両手を持ち、頭を低くして足をつり上げる、24回。	心胞絡の邪気を去る。	導-動	
		両手を地につけ、身を縮め背を曲げ、上を向く、13回。	心肝の積邪を去る。	導-動	
		床を手で押して、背後に向かって左右を見る、24回。	腎間の風熱の邪を去る。	導-動	
		起立して少し歩き、両手を握固する。左足を前に踏み出す時は左手を開いて出す。右手は開いて後ろに向かう。逆も行い、24回。	両肩井の邪を去る。	導-動	
		両手を背中側にもっていき、身を低くして、徐々にねじる、24回。	両脇の邪を去る。	導-動	
		前に十数歩後に中数歩歩いて、高く坐して腿を伸ばし、両足を内に向け、外に向ける、各24回。	膝と足の邪を去る。	導-動	
		上記16個の導引の後	端座して眼を閉じ、握固し、下を上顎につけて津液を満たし、36口飲む。丹田に火を思う、その火が身体を焼くことを思う。	導-津 存	
「老子導引二十四勢」(実施方法記述なし)					
「婆羅門導引十二勢」(実施方法記述なし)					
「赤松子導引の法十八勢」(実施方法記述なし)					
「鐘離導引の法十八勢」(実施方法記述なし)					
「胡見素導引の法十二勢」(実施方法記述なし)					
按摩 導引 合一 の方		眼を閉じて握固、心をとじて静坐し、齒を叩く、36回。		導-叩 導-津	
		下を上顎につけて舌をまわし、唾液を12口で飲む。		導-津	
		虚空の気をのむ、3口で。		呼	
		左右の親指で左右の眼を撫でる、3回。		摩	
		左右の掌で顔をさする、数10回。		摩	
		両手で両耳をふさぎ、第2の指で第3の指を弾く、12回。(鳴天鼓)		導-叩	
		両手で頭を抱き、項の左右を回す、24回。		導-動	
		両手を組んで、天を押さえるようにする、3回。		導-動	
		両手を握り、左右に引き、肩を顧みるようにする。各13回。		導-動	
		両手で帯を押さえ、息を吐く、3回。		呼	
	左手で帯を押さえ、右手で右の腰を打つ12回。逆も。		導-叩		
	長座し両手を前に向け、頭を低くして両足を挙げる、3回。		導-動		
	伸ばした足を曲げて、膝を上置き足心を按摩する。無数に。		摩		

a 仙術において、「崑崙を修める」とは、髪、面、齒、津、気を整えること。

5 本郷正豊編著『医道日用重宝記』（元禄五、1692）における導引術及び調気法

編著者である本郷正豊については、浪華の医師であるという以外は不詳である。近世において生活全般にかかわる知を収集した啓蒙的な書物はまとめて重宝記と呼ばれ、『医道日用重宝記』もその重宝記の一つで『医道日用綱目』、『医道重宝記』等の書名でも出版されている。明治期に入っても刊行され、江戸期から明治に至るまで出版された重宝記の中でもっとも版を重ねたとされる¹⁶。薬方についての記述が紙面を多く占めているが、「壽保按摩法」が図入りで掲載され、五臓の解説と「鍼灸乃要論」も含まれている。この「壽保按摩法」は、本書の他に馬場幽閑『保養食物和解大成』（元禄五、1692）にも掲載されている¹⁷。

名称	時間・場所	実践方法	効用など	分類
		坐位、両手を組み反り返し胸に向けること、15回。	肝の臓の積聚(a)風邪毒気を去る。	導-動
		坐って両手で両方の足を叩く。	膽の腑の風毒邪気を去る。	導-叩
		手で足をもって揺り動かす。		導-動
		坐位、両手とも拳をつくって、斜めの方向へつく。	心臓の患い	導-動
		両手の中に足を入れて踏むようにする、各6回。	心胸の間の風邪を去り、疾を除く。	導-動
		3回唾液をのむ。		導-津
		歯を叩く。		導-叩 導-津
		坐位、両手を床につけ、身体を屈め背中を丸くして上を仰ぎみる、3回。	肺の蔵の風邪積聚の疲れを去る。	導-動
		瞑目して唾液を3回に分けて飲む。	背の臓胸臆の間の風毒を去る。	導-津
		歯を叩く。		導-叩 導-津
		坐位、両手を挙げ耳の左右から脇の方へ引っ張る、15回。	腎の臓の病を治す。	導-動
		足の前後を持ち、左右へ2、30回突き出す。	腎膀胱腰の間の積聚を去る。	導-動
		長座になり、片足を曲げる。両手を後ろで組み、その組んだ手で背中をたたく、15回。	脾の臓の積聚風邪を去り、食欲増進。	導-叩

a 腹内に結塊があつて腫れや痛みをとまう病証

¹⁶ 長友千代治「解説」『重宝記資料集成 第二十三巻 医方・薬方1』臨川書店、2006、p.446。

¹⁷ 吉原瑛(註5 1971)は、田井元陳(文政5)『摩察導引伝』にも掲載されているとしているが、筆者は確認できていない。

6 芝田祐祥『人養問答』（正徳五、1715）における導引術及び調気法

芝田祐祥は亀山の医師。本書は客との問答形式によって記述されている。内容は養生の総論、飲食、起居、房事、七情、衣類、養育、養老、婦女の養い等である。最後に「養生総論」を付しその中に「導引」の項目が立てられている。客との問答部分では、食養生を中心に、飲酒、煙草、房事、衣服、薬についての内容となっており、導引術は取り上げられていない。本書は取り上げた他の養生書に比較すると、近世養生書において主要なものではないが、個々の導引術の効用について比較的詳しく述べられている。また、『人養問答』で取り上げられている導引術、調気法は、他の資料と比較すると多くはないが、そのことが逆に典型的なものを示していると思われる。

名称	時間・場所	実践方法	効用など。	分類
	食後	胸から下へさする、40～50回。 頭、首、顔を何回もさする。	気がめぐる。	摩 摩
	心が落ち着かない時	胸から腹をさする。	気を下す。 腹に積塊(a)を生じない。	摩
		歯を叩く。	腎源を強くする。 歯を堅くする。 のぼせがなくなる。 一切の邪を入れない。	導-叩 導-津
		鼻から吸い口からはく。或いは、息をとめ腹を張出し気が臍下に至るようにする。	気が臍下にいき、下腹が張り出す。 鳩尾がくつろぐ。 胸の中に痰があつまらない。 下焦の気が盛んになる。 思慮分別がよくなり、迷いなくなる。	呼
		両手をもみ合わせて、頭より顔首筋へ摩る、40～50回。		摩
		耳穴の中に指を入れて、少し勢いよく外す、7～8回。		導-叩
		胸からあばらの下の方へさすること、20～30回。		摩
		両手の拳で章門(b)の後に強く押してひねる、20から30回。		蹻
		臍下をさする。横にさする、20～30回。上よりさすり下ろす、20～30回。	痩せた人に対しては、筋気(こむらがえり)、脚気、食脚、痰積(c)の患がない。肥えた人に対しては、中風(d)、麻木(e)の心配がない。	摩
		手をなでさする、20～30回。		摩
		両脚の股間より足のつままでさする、40～50回。		摩

		足の裏の土踏まずを手で揉む、20～30回。		摩
		手を組んで頭の上に上げ、そこから弓を引くような動きをする、14～15回。		導-動
		右(左)を向き、足を左(右)へ踏みだし、身体を捻る、5～6回。		導-動
		両手を臍にあてながら、歯を叩く、40～50回。		導-叩 導-津
a 胸や腹に生じる激痛を起こすもと。				
b 脾の募穴。				
c 痰が溜まった状態				
d 卒中ともいう。脳卒中のこと。				
e 運動麻痺、しびれ				

7 白隠『夜船閑話』（宝暦七、1757）における導引術及び調気法

白隠の仮名法話の中で、最も代表的な著作とされる。白隠が禅病で苦しんでいた若い頃、白河の山奥に住まう白幽老人から内観の法を授けられた話が登場している。内観の法とともにいくつかの内丹術が掲載されている。同じく白隠の『遠羅天釜』にも同様の技法が登場している。養生書としての『夜船閑話』は、禅的というよりはむしろ道教的・神仙術的とされる¹⁸。本書に登場する内観の法をはじめとする内丹術は、たたく、摩るといった動作を中心とする導引術というよりは、調気法であり存想法である。白隠の内観法の実践上の広がりについては十分に明らかにされていないが、良寛が本書の中に登場してくる内丹術のいずれかを行っており、また平田篤胤『志都乃石屋』（文化八、1811）には、篤胤の父が長年これを行い84歳になるまで達者であったことが記述されている¹⁹。

名称	時間・場所	実践方法	効用など。	分類
		両足をつよく伸ばす。元気を、臍輪、気海、丹田、腰脚、そして足心(b)に満たすようにする。	参禅修行による心火逆上、五臓の調和の乱れ、元気の腰脚足心への充足。	呼、存
内観法、還丹(a)の秘訣	一眠りした後	以下のように観想する。	元気の腰脚、臍の下が膨らむ。五臓六腑の気の滞りの改善。心気の衰えの改善。	呼、存
		「気海丹田が我が本分の家郷である。」		
		「この気海丹田が我が唯心の浄土である。」		
		「この気海丹田が我が己身の弥陀である。」		呼、存
五無漏の法(c)		孟子のいう「浩然の気(d)」を、下腹部の臍下、臍輪、気海、丹田の間に充たしおさめる。		呼、存

¹⁸ 瀧澤利行『養生書の思想』世織書房、2003、p.57.

¹⁹ 良寛「七彦宛書簡」（不詳）『初刊定本良寛全集第三巻』中央公論社、2007、pp.200-201. 平田篤胤『志都之岩屋』（1811刊）平田篤胤全集刊行会『平田篤胤全集第十四巻』名著出版、1977、pp.504-505. 立川昭二『江戸人の生と死』筑摩書房、1993、pp.167-199.を参照されたい。

『摩訶止観』より呼吸法・存想法	臍輪に心気を集中し、豆粒があると観想する方法。	要点は心火を下ろして丹田および足心におさめること。	存
	無明のそのまゝが実相真如であると観想(体真止)。		存
	心気を臍輪・気海・丹田の間におさめ守ることが第一(繫縁止)。		呼、存
彭祖の和神導気法(e)	冥目し、息を吸いこむ。	壯(ベッド)を準備、枕の高さは2寸半。360歳まで生きる。見ても見ていない、聞いても聞かない状態になる。	呼
	鼻から静かにはく、鳥の毛が動かないほど。		呼
	深呼吸、300回。		呼
蘇東坡の数息観	空腹にして、出入りの息をかぞえる。1から10、10から100、100から1000へ。	病根を除き去り諸病が自然に除かれる。	呼
軟酥の法	軟酥(f)を頭上に置き、頭から肩、左右の腕、胸郭、五臓、腎骨へと浸みていくことを想像する	五臓六腑の気の滞り、それによる痛みが流れる。	存
a 一種の錬金術で、煉丹の循環変化することをいう。道教では、環丹と金液を金丹といい、この二つが仙人になるための薬とされる。			
b 足の裏の中心にある経穴、もしくは足の裏全体をさす場合もある。			
c 漏は煩惱。眼耳鼻舌身の五根をおさめ、気を充たす法。			
d 天地に充滿する、生命や活力のみなもととなる気のこと。			
e この呼吸法は、本井了承『長命衛生論』にも登場する。			
f 乳を煮詰めたものが酪、酪を煮て表面から酥が造られる。一種のバターかチーズのようなものとされる。			

8 田中雅楽郎『田子養生訣』(文政九、1826)における導引術及び調気法

尾張藩の医官の田中雅楽郎による不老長寿のための養生書で、老いた者の養生を念頭において書かれており、筆者の血気が衰えた時期に、田中家に伝わる不老長生の術を記したものである。瀧澤は、本書を「厳密な意味で道教・神仙術系養生書としてあげられる著作」²⁰、また「具体的な養生法において、技巧手技あるいは時として神秘主義の様相をみせる」²¹としている。身体的活動を重要視する立場に立つ今村は、「彼の導引観について注目すべきことは、…彼のように導引を理解するときは、運動と導引との区別を立てがたいこと」²²と述べている。近世の養生書の中での本書の特異性は、飲食、房事、起居、心の持ちよう、薬方などの内容よりも、導引術中心の構成となっていることである²³。養生が一個人のものではなく無病で身命を保つのは忠孝の本としているのは、近世後期の養生書の典型的なものの言いである。

²⁰ 瀧澤(2003)、前掲書、p.100.

²¹ 同書、p.100.

²² 今村(1989)前掲書、p.741.

²³ 道術由来の導引術ではない「手拭いを絞る」が登場している。

表H-6 田中雅楽郎『田子養生訣』における導引術				
名称	時間・場所	実践方法	効用など。	分類
摩擦の法		顔をさする。	毛穴に従ってなでるのは禁止。	摩
		眉は毛にそってなでる。	皺、シミを消す。久しくすれば童子のようになる。そばかす、にきびを消す。すべて摩るときは毛穴に逆がよい。	摩
		胸腹は左右、縦横をさする。腹は神けつに集める。		摩
		手足は逆に摩る。		摩
靈粉乾浴の法	毎朝、東に向かかって坐す。昼の時は南、夜前は西に向かう。	掌を熱して両眼を覆い温め、摩る。		摩
		左右交互に顔をなでる、各9回。		摩
		額から頭頂部までなでる、18回。		摩
		手が及ぶところを摩擦する。	左を先にする。	摩
手拭いを絞る		手拭いを畳み、刀の柄を握るようにして、内へ捻る。	気血が凝滞しない。節が太くならない。	導-動
梳髪		右の手で押さえ、左の手でなでる。120回。		導-髪
嚙津		常に唾を溜めて服す。	不老長生の薬となる。	導-津
琢齒		上下の齒を打ち合わせる、36回。	筋骨調利、心神清爽、耳目聡明になる。口病を防ぐ。齒を丈夫にする。	導-叩 導-津
摩面		顔を乾浴する。多いほどよい。		摩
煉氣		丹田に治め、一身に充ちさせる。		呼、存
吐納	夜半の後、日中の前	鼻から丹田に息を至らせて、口齒を閉じて、口から少しづつ吐く。		呼
運動	座り続ける時	足の指を屈伸する。	中風、脚氣、脚弱、軀筋を治す。	導-動
鳴天鼓		眼を閉じ、舌を上顎につけて、両手で耳の穴を塞ぐ。第二指で第三指を圧して、後頭部を弾く。十八回。	頭、目を清くする。鬱を散じる。耳鳴り、聾を治す。	導-叩
		掌を遠くに離す。		摩
		耳を引き、耳輪の表裏を逆にさする。		導-叩
		指を耳の穴に入れ動かして勢いよく抜く。		
擦腎堂		氣を閉じてから両手で擦る。36回。	頻尿、腰痛、諸疝(a)、腰痛が治る。	摩
擦足心	毎朝	目覚めて寝ながら左右の足の裏を熱するまで擦る。	老いても、歩くことが衰えない。	摩
		片手で足の指を握り、片手で擦る。		摩
摩擦掌		摩擦導引する時は、先ず掌を温める。手を洗うように。	百骸の氣血がよく巡る。	摩
導引		正座して項を縮め肩をあげる。すぐに首を伸ばし左右に回す。	動作屈伸を極めて、体全体を運動することが主。この導引が最も良い。	導-動
		手を托天し前後に動かす。手に拳をつくり左右に挽くように左右に挽く、9回。		導-動
		「老子導引四十二勢」(実施方法記述なし)		
		「婆羅門導引十二勢」(実施方法記述なし)		
		「赤松子導引の法十八勢」(実施方法記述なし)		
		「鐘離導引の法十八勢」(実施方法記述なし)		
		「八段錦法導引」(実施方法記述なし)		
		「萬壽仙書云五禽」(実施方法記述なし)		
		「胡見素導引の法十二勢」(実施方法記述なし)		
		「遵生八牋所載四時導引」(実施方法記述なし)		
		靈剣子陳希夷二十四節導引(実施方法記述なし)		
		巢氏の導引(実施方法記述なし)		
		李南豊の導引(実施方法記述なし)		

a ヘルニアのこと。

おわりに

養生は身体の気の充実と滞りのない巡りを追求するが、飲食、心の持ちよう、房事、起居、導引術、これらはそのためのものである。導引術は歩行とともに、気のめぐりのための「身の動かし」にかかわるものである。18世紀以降は、さらに家業、武術、舞踊、および朗誦も、気をめぐらす養生の方法と捉えられていた。これらの気をめぐらす術を明らかにし、導引術との比較を通じて、近世養生書における導引術の位置の検討作業も残されているだろう。導引術はそのほとんどが中国医書・養生書から由来しており、数多ある導引術の中からどのようなものが選び出されているのか、導引術の受容と展開の解明という課題も見えてくる。あるいは、気功の実践研究にとっては、整理した個々の動作を、経絡・経穴、気・血・水、臓腑の理論から検討することも必要だろう。

図版一覧

- 図1 五行における相生・相克原理・・・・・・・・・・p.62
- 図2 『医説』における脾と肺・心・肝・腎の関係・・・・・・・・・・p.65
- 表2-1 五行との対応関係・・・・・・・・・・p.67
- 図3 『医説』における五行と季節の関係図・・・・・・・・・・p.68
- 図4 画工 歌川国貞「飲食養生鑿」（内藤くすり博物館）・・・・・・・・・・p.94
- 図5 画工 歌川国芳「房事養生鑑」（内藤くすり博物館）・・・・・・・・・・p.95
- 図6 山東京伝『無病長寿養生手引草』（『江戸時代女性文庫』43）・・・・・・・・・・p.142
- 図7 山東京伝『無病長寿養生手引草』（『江戸時代女性文庫』43）・・・・・・・・・・p.142
- 図8 芳盛「おあひだが寄合て人となる」（川崎市市民ミュージアム所蔵）・・・・・・・・・・p.154
- 図9 芳艶「はしかのまもり」（内藤くすり博物館）・・・・・・・・・・p.154
- 図10 芳艶「はしかまじないおしえ宝」（内藤くすり博物館）・・・・・・・・・・p.154
- 図11 芳幾画「麻疹送出しの図」（内藤くすり博物館）・・・・・・・・・・p.154
- 図12 芳寅「薬の病退治の図」（内藤くすり博物館）・・・・・・・・・・p.155
- 表6-1 曲直瀬玄朔『延壽撮要』における導引術・・・・・・・・・・p.160
- 表6-2 貝原益軒『養生訓』における導引術・・・・・・・・・・p.166
- 図13 本井了承『長命衛生論』（『江戸時代女性文庫43』大空社）・・・・・・・・・・p.172
- 表6-3 平野重誠の養生論における導引術・調気法・・・・・・・・・・p.174
- 図14 「歌を唱える導引」部分の図・・・・・・・・・・p.176
- 図15 平野元亮『重版延壽帶効用略記』（国立国会図書館近代デジタルコレクション）・・・・・・・・・・p.179
- 図16 平野重誠『養生訣』早稲田大学古典籍総合データベース・・・・・・・・・・p.179
https://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ya09/ya09_00213/ya09_00213_0002/ya09_00213_0002.pdf
- 図17 平野重誠『養生訣』早稲田大学古典籍総合データベース・・・・・・・・・・p.181
https://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ya09/ya09_00213/ya09_00213_0001/ya09_00213_0001.pdf
- 図18 平野重誠『養生訣』早稲田大学古典籍データベース・・・・・・・・・・p.182
https://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/ya09/ya09_00213/ya09_00213_0002/ya09_00213_0002.pdf
- 図19 『腹内窺機関』表紙（国立国会図書館デジタルコレクション）・・・・・・・・・・p.197
- 図20 多紀安元『巨富古貴草』（東京国立博物館）・・・・・・・・・・p.196
- 図21 多紀安元（蘭溪）『巨富古貴草』 「「おなかが原」での戦いの場面」（東京国立博物館）・・・・・・・・・・p.197
- 図22 十返舎一九『腹内養生主論』（国立国会図書館デジタルコレクション）・・・・・・・・・・p.201
- 図23 かしこ庵『腹内窺機関』（国立国会図書館デジタルコレクション）・・・・・・・・・・p.201
- 図24 かしこ庵『腹内窺機関』（国立国会図書館デジタルコレクション）・・・・・・・・・・p.201
- 図25 英泉『枕文庫』日文研データベースより転載・・・・・・・・・・p.207
- 図26 寺島良庵『和漢三才図絵』早稲田大学古典籍データベース・・・・・・・・・・p.206
https://archive.wul.waseda.ac.jp/kosho/bunko31/bunko31_e0860/bunko31_e0860_0011/bunko31_e0860_0011.pdf
- 図27 「養生心得草」早稲田大学古典籍総合データベース・・・・・・・・・・p.212
https://www.wul.waseda.ac.jp/kosho/imaspdf/pdf2/nishigakiwo6_3145_8203.pdf
- 図28 山東京山『無病長寿養生手引草』（国立国会図書館デジタルコレクション）・・・・・・・・・・p.212
- 図29 福永美智『身體衛生第一の心得』（国立国会図書館デジタルコレクション）・・・・・・・・・・p.212
- 図30 瀧岡駒太郎『體內政治記』（国立国会図書館デジタルコレクション）・・・・・・・・・・p.212

補遺

- 表H-1 松尾道益『養生俗解集』における導引術・・・・・・・・・・p.225
- 図31 『養生俗解集』（京都大学富士川文庫）・・・・・・・・・・p.226
- 表H-2 立木了木『養生簡便録』における導引術・・・・・・・・・・p.226
- 表H-3 本郷正豊編著『医道日用重宝記』における導引術・・・・・・・・・・p.229
- 表H-4 芝田祐祥『人養問答』における導引術・・・・・・・・・・p.230
- 表H-5 白隠『夜船閑話』における導引術・・・・・・・・・・p.231

参考文献 (本文および註において言及したものに限定した。)

- 安部安成「伝染病予防の言説—近代転換期の国民国家・日本と衛生」『歴史学研究』686号、1996、pp.15-31
- 青木、古田他編『目で見るくすりの博物誌』内藤記念くすり博物館、1990改訂。
- 青木宏一郎『江戸のガーデニング』平凡社、1999、p.104。
- 浅見隆「老幼の力」(ひろたまさき編『日本の近世16 民衆のこころ』中央公論社、1994、pp.87-128。
- アンリ・マスペロ (川勝義雄訳)『道教』平凡社、2000。
- 大喜直彦「中世のマビキや捨子および墮胎」『日本歴史』615号、1999、pp.14-30。
- N.エリアス『文明化の過程』(上、下)法政大学出版会、2010。
- 柄本三代子『健康の語られ方』青弓社、2002。
- E.エリアス、ダニング (大平章訳)『スポーツと文明化』法政大学出版会、1995。
- 藤井譲治『戦国乱世から太平の世へ』岩波書店、2015。
- 藤木久志『新版雑兵たちの戦場』朝日新聞社、2005。
- 藤木久志『土一揆と城の戦国を行く』朝日新聞社、2006。
- 藤木久志『饑餓と戦争の戦国を行く』朝日新聞社、2001。
- 福光由紀「貝原益軒『養生訓』に見られる「養生」と「楽」」『藝術研究(21・22)』2009、pp.73-85。
- 福永光司「益軒の『養生訓』と梅園の『養生訓』」『道教と日本文化』人文書院、1982、pp.127-132。
- アレン・グートマン『スポーツと現代アメリカ』TBSブリタニカ、1981特に第2章。(Allen Guttman, *From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports*, Columbia University Press, 1978.)
- 原田信男・編『江戸の料理と食生活』小学館、2004。
- 兵頭裕巳『演じられた近代』岩波書店、2005。
- 畑有紀「食物と疫病の合戦を描く錦絵について—食養生の観点から」『文化創造の図像学』勉誠出版、2012、pp.107-128。
- 服部敏良『室町安土桃山時代の医学史の研究』吉川弘文館、1971。
- 葉山禎作「農書からみた近世農業技術」『日本の近世4』中央公論社、1992、pp.196-198。
- 平尾真智子、大道寺慶子「看護書としての『病家須知』の意義」『病家須知 研究資料篇』農文協、2006、pp.29-33。
- 細川涼一「中世のマビキや捨子および墮胎と女性」『部落解放研究』1998、pp.73-86。
- 細川涼一『死と境界の中世史』洋泉社、1997。
- 今村嘉雄『修訂十九世紀日本に於ける日本体育の研究』第一書房、1989。
- 今村嘉雄『日本体育史』金子書房、1951。
- 入江宏近『世庶民家訓の研究—「家」の経営と教育』多賀出版、1996。
- 石原保秀著、早島正雄編『東洋医学通史：漢方・鍼灸・導引医学の史的考察』自然社、1979。
- 石田秀実『からだのなかのタオ』平河出版社、1999。
- 石田秀実『気ながれる身体』平河出版社、1985。
- 石田秀美『中国医学思想史』東京大学出版会、1992。
- 石田秀美編『東アジアの身体技法』勉誠出版、2000。
- 板坂俊一『江戸期視覚文化の創造と歴史的展開』三弥井書店、2012。
- 伊藤恭子編著『くすり博物館収蔵資料集(4)はやり病の錦絵』内藤くすり博物館、2001。
- J.M.メツル編『健康は悪なのか?』みずず書房、2015。(Jonathan M. Metzler and Anna Kirkland, *AGAINST HEALTH How Health Because the New Morality*, New York University Press, 2010.)
- J.ジャン＝ルイ・フランドラン (宮原信訳)『性と歴史』新評論、1987。
- 樺山紘一「<養生論>の文化」『ルネサンス周航』青土社、1979、pp.169-208。
- 鎌田茂雄「白隠の調息法及びその継承と発展」『禅と心身論』ペリカン社、2001、pp.113-142。
- 鎌田茂雄『心と身体の鍛錬法—沢庵に学ぶ』春秋社、2000。
- 金津日出美「18世紀日本の身体図にみる女と男」『歴史学研究』746号、pp.26-40。
- 金津日出美「江戸期産術書にみられる生殖論—<産む身体>とはだれの身体か—」『日本思想史研究会会報』20、2003、pp.152-164。

- 柿下昭人『健康と病のエピステーメー』ミネルヴァ書房、1991.
- 拙稿「養生書・衛生書における近代医学の導入と『窮理』」『広島体育学研究』25号、1999、pp.7-16.
- 拙稿「養生書・衛生書における近代医学の導入と身体観の変容」『体育・スポーツ哲学研究』20巻2号、1998、pp.11-23.
- 勝田至『死者たちの中世』吉川弘文館、2003.
- 加藤尚武他著『子ども』（現代哲学の冒険）、岩波書店、1991.
- 加藤千恵『不老不死の身体』大修館書店、2002.
- 君塚仁彦「近世園芸文化の発展：その背景と担い手たち」『近世農書全集54巻』農文協、1995.
- 北澤一利『「健康」の日本史』平凡社、2004.
- 鬼頭宏『人口から読む日本の歴史』講談社、2000.
- 小池・宇田・中山・棚橋編『江戸の戯作絵本（四）』社会思想社、1983.
- 近藤正則「佐藤一斎「言志四録」の養生説」『岐阜大学紀要』34号、2005、pp.95-106.
- 甲野善紀『剣の精神誌』筑摩書房、2009.
- 小曾戸洋「中日伝統医学の歴史と平野重誠」『病家須知 研究資料篇』農文協、2006、pp.4-22.
- 熊倉功夫「昔々物語解題」原田伴彦・竹内利美・平山敏治郎（編）『日本庶民生活史料集成第8巻』三一書房、1969.
- 熊倉功夫『日本料理の歴史』吉川弘文館、1996.
- 栗山・北澤編『近代日本の身体感覚』青弓社、2004.
- M. フーコー（田村淑訳）『監獄の誕生－監視と処罰－』新潮社、1977（M.Foucault *Surveiller et punir : naissance de la prison*, Gallimard:Paris, 1975）
- M. フーコー（渡辺守章訳）『快楽の活用 性の歴史』新潮社、1986。（M.Foucault, *L'usage des plaisirs*, Gallimard, 1984.）
- M. フーコー（田村淑訳）『知への意思 性の歴史1』新潮社、1986。（M.Foucault, *La volonté de savoir*, Gallimard, 1976.）
- M.フーコー（田村淑訳）『自己への配慮 性の歴史3』新潮社、1987。（M.Foucault, *Le souci de soi*, Gallimard,1984.）
- M.フーコー（神谷恵美子訳）『臨床医学の誕生』みすず書房、1977。（M.Foucault, *Naissance de la Clinique*, Presses Universitaires de France:Paris, 1963.）
- M.フーコー（中村雄二郎訳）『言語表現の秩序』河出書房新社（M.Foucault *L'ordre du discours*, Gallimard:Paris, 1971.）
- M.フーコー（渡辺・佐々木訳）『言葉と物-人文科学の考古学-』新潮社、1974（M.Foucault, *Les Mots et Les Choses*, Gallimard:Paris, 1966.）
- M.フーコー（白井健三郎訳）『アルケオロジ宣言』朝日新聞社、1977.
- M.フーコー（中村雄二郎訳）『知の考古学』河出書房新社、1981。（M.Foucault *The Archaeology of Knowledge*, Routage:New York, 1989.）
- 前林清和『近世武芸思想の研究』人文書院、2006.
- 前林清和『武道における身体と心』ベースボールマガジン社、2007.
- 松村浩二「養生論的な身体へのまなざし」『江戸の思想』6、ペリカン社、pp.96-117.
- 光平有希「貝原益軒の養生論における音楽」『日本研究』52、2016、pp.33-59.
- 光平有希『「いやし」としての音楽：江戸期・明治期の日本音楽療法思想史』臨川書店、2018.
- 宮本義己『戦国武将の健康法』新人物往来社、1972.
- 森三信編『日本で初めて翻訳した解毒書』六代原三信蘭方医三百年記念奨学会、1995.
- 森下みさ子『江戸の微意識』新曜社、1998.
- 三浦雅士『近代の零度』講談社、1994
- M モーリス・パンゲ（竹内信夫訳）『自死の日本史』筑摩書房、1992（Maurice Panguet *La Mort Volontaire au Japon*, Paris:Gallimard,1984）
- 長友千代治「解説」『重宝記資料集成 第二十三巻 医方・薬方1』臨川書店、2006、pp.441-448.
- 中尾健次『弾左衛門』解放出版社、1994.
- 名倉正博「三浦梅園の養生思想」『中国古典研究』53号、2008、pp.22-35.
- 中村節子「平野重誠の人とその業績」『病家須知 研究資料篇』農文協、2006、pp.23-28.
- 南京中医学院（林克訳）『難経校釈』谷口書店、1992.
- 南京中医学院編（石田秀美・白杉悦雄監訳）『現代語訳黄帝内経靈枢』上巻・下巻、東洋学術出版会、1999。（南京中医学院編『黄帝内経靈枢訳』第二版、上海科学技術出版社、1986.）
- 南京中医学院編（石田秀美監訳）『現代語訳黄帝内経素問』上巻・中巻・下巻、東洋学術出版会、1993。（南京中医学院編

- 『黄帝内経素問訳釈』第二版、上海科学技術出版社、1981.)
- 成田龍一「衛生意識の定着と『美のくさり』—1920年代、女性の身体をめぐる一局面」『日本史研究』366号、1993、pp.64-89.
- 日本学士院日本科学史刊行会編『明治前日本解剖史第1巻』臨川書院、1978.
- 西山松之助他編『江戸学辞典』弘文堂、1994、p.444.
- 西山松之助『西山松之助著作集 第四巻』吉川弘文館、1983.
- 西山英雄編著『漢方医語辞典』(復刻版) 創元社、1975.
- 野口他編『道教事典』平河出版社、1994.
- 野村英登「丹田であるく—身体イメージがつなげる哲学、信仰、養生、芸能—」夏目他『からだの文化—修行と身体像—』星雲社、2012、pp.184-222.
- 野村英登「白隠の修養法と道教の錬金術」『花園大学国際禅学研究所論叢』1号、2006. pp.247-265.
- 野村一夫他5名『健康論の誘惑』文化書房博文社、2000.
- 野村一夫「メディア仕掛けの『健康』」野村他『健康ブームを読み解く』青弓社、2003、pp.13-56.
- 成沢光『現代日本の社会秩序』岩波書店、1997、第一部第三章および第二部第一章
- N.エリアス(赤井・中村・吉田訳)『文明化の過程(上)』、法政大学出版会、1997.
- 落合恵美子「江戸末における間引きと出産—人間の生産をめぐる体制変動—」『ジェンダーの日本史 上』東京大学出版会、1994、pp.425-460.
- 奥武則『文明開化と民衆』新評論、1993.
- 大藤修「小経営・家・共同体」『日本史講座 6』東京大学出版会、2005.
- 大藤修『近世村人のライフサイクル』山川出版、2003.
- 奥武則『文明開化と民衆』新評論、1993.
- 岡田武彦『貝原益軒』(岡田武彦全集23) 明德出版社、2012.
- 太田素子『近世の「家」と家族』角川書店、2011.
- 太田素子「老年期の誕生」宮田、中村他『老いと「生い」—隔離と再生—』藤原書店、1992、pp.153-200.
- 太田素子『子宝と子返し—近世農村の家族生活と子育て』藤原書店、2009.
- 大槻真一郎、澤元互(監修)『サレルノ養生訓とヒポクラテス—医療の錬金術』コスモスライブラリー、2017.
- 大塚敬節『漢方医学』創元社、2001.
- 大塚敬節、矢数道明編『曲直瀬玄朔』(漢方医学書集成6)、「解説」名著出版、1979.
- 小澤富夫『歴史としての武士道』ペリカン社、2005.
- 落合恵美子「江戸時代の出産革命—日本版「性の歴史」のために」『現代思想』Vol.15-3 青土社、1987 pp.131-141.
- ピエール・クラストル(穂藻充訳)『暴力の考古学』現代企画室、2003. (Pierre Clastres, *Archeology of Violence*, New York: Semiotextet, 1994.)
- ルネ・デュボス『健康という幻想：医学の生物学的変化』紀伊國屋書店、1977. (R. Dubos, *Mirage of Health: Utopias, Progress & Biological Change*, Harper & Row, 1979, c1959.)
- 坂出祥伸「解説・導引の沿革」『導引體要』谷口書店、1986、pp.1-44.
- 坂出祥伸『道教と養生思想』ペリカン社、1992.
- 坂出祥伸編『中国古代養生思想の総合的研究』平河出版、1988.
- 酒井シズ『絵で読む 江戸の病と養生』講談社、2003.
- 桜井由織「解題」『江戸時代女性文庫43』大空社、2006、pp.1-6.
- 佐藤常雄「品種改良と奇品」『朝日百科日本の歴史75』朝日新聞社、2003、p.151.
- 佐藤他『脱メタボに騙されるな』洋泉社、2008.
- 佐藤和夫「戦国大名の家訓」『季刊日本思想史』51、1997、pp.3-20.
- 謝心範『「養生訓」の分析研究：漢籍の影響』(学位論文、国際コミュニケーション、武蔵野学院大学) 2015.
- 謝心範『養生の智慧と気思想』講談社、2018.
- 鹿野直政『健康観にみる近代』朝日新聞社、2001.
- 白杉悦雄「江戸の体内想像図—「飲食養生鑿」と「房事養生鑑」—」『解剖誌』81号、2006、pp.19-22.
- 白水浩信「教育・福祉・統治性」『教育学研究』78巻2号、2011、pp.50-61.
- 副田一穂「江戸時代の望遠鏡と拡張された視覚の絵画化」『研究紀要』20号、2013、pp.25-52.

- 菅野則子「養生と介護」林玲子編『日本の近世 15』中央公論社、1993、pp.371-403.
- 菅原憲二「老人と子供」『日本通史 近世3』1994.
- 杉山伸也『日本経済史 近世—現代』岩波書店、2012.
- 柴田純『江戸武士の日常生活』講談社、2000.
- 鈴木敏夫「江戸時代における養生書の研究—身体運動の養生的価値をめぐって」『北海道大学教育学部紀要』22号、1973、pp.411-424.
- 鈴木敏夫「江戸時代における養生書の研究—身体運動の価値をめぐって—」『北海道大学教育学部紀要』31号、1982、pp.181-191.
- T.Screech, *The western scientific gaze and popular imagery in later Edo Japan : the lens within the heart*, Cambridge University Press, 1996. (T.スクリーチ (田中優子、高山裕訳) 『大江戸視覚革命』作品社、1998.)
- T.スクリーチ (高山宏) 『江戸の身体を開く』作品社、1997.
- 立川昭二『すらすら読める養生訓』講談社、2005.
- 立川昭二『江戸 老いの文化』筑摩書房、1996.
- 立川昭二『江戸人の生と死』筑摩書房、1993.
- 立川昭二『養生訓に学ぶ』、PHP 研究社、2001.
- 高橋裕史『イエズス会の世界戦略』講談社、2006.
- 高橋陽一『近世旅行史の研究』清文堂、2016.
- 高峰修「健康のファラシー(2)ウォーキングをめぐる健康言説」『体育の科学』53(11)、2003、pp.877-880.
- 高野暁子「延命としての舞・踊の歴史的変遷：貝原益軒養生論を中心に」『教育学研究』72(3)、2005、pp.334-345.
- 高山宏『黒に染める』ありな書房、1997.
- 高山宏『黒に染める』作品社、1997.
- 瀧澤利行「養生論の射程…個人・社会の調和の思想」『談』92号、2011、pp.11-34.
- 瀧澤利行「養生論再考…健康過剰社会に抗する「生活」の思想」『TASC monthly』472号、2015、pp.6-13.
- 瀧澤利行『近代日本健康思想の成立』大空社、1993.
- 瀧澤利行『健康文化論』大修館書店、1998.
- 瀧澤利行『養生の楽しみ』大修館書店、2001.
- 瀧澤利行『養生論の思想』世織書房、2003.
- 沢山美果子『出産と身体の近世』勁草書房、1998.
- 沢山美果子『性と生殖の近世』勁草書房、2005
- 田中聡『なぜ太鼓腹は嫌われるようになったのか? : 気と健康法の図像学』河出書房新社、1993.
- 田中聡『衛生展覧会の欲望』青弓社、1994.
- 辰巳洋 (編)『中医用語辞典』源草社、2009.
- 手塚文栄・江原絢子「ハレの日の食事」NHKデータ情報部『江戸事情第一巻』雄山閣出版、1979、p.299.
- 寺崎弘昭「養生論の原像とその歴史的射程」『日本の科学者』2001、pp.5-9.
- 富沢達三『錦絵のちから』文生書院、2004.
- 辻本雅史「教育システムの中の身体」『江戸の思想6』ベリカン社、1997.
- 辻本雅史「近世における「気」の思想史・覚書」溝部他『近代日本の意味を問う』木鐸社、1992、pp.36-76.
- 塚本学『生きることの近世史』平凡社、2001.
- 塚本学『生類をめぐる政治』平凡社、1993.
- 坪井秀人『感覚の近代』名古屋大学出版会、2006.
- 趙菁「『養生要論』をめぐって」『言語文化論叢』12号、2008、pp.169-186.
- 趙菁「鈴木胤の養生論における人間形成：『養生要論』の「貧窮下賤の身のうへに倣(ならふ)にあり」の真意を追求して」『言語文化論叢』17号、2013、pp.141-153.
- 氏家幹人『大江戸残酷物語』平凡社、2002.
- 氏家幹人『大江戸死体考』平凡社、1999.
- 牛村圭編『文明と身体』臨川書店、2018.
- 和久田哲司『鍼灸・手技療法に関する研究』桜雲会、2009.
- 山崎光夫『戦国武将の養生訓』新潮社、2004.

八木晃介『健康幻想の社会学』批評社、2008。
 八木晃介『生老病死と健康幻想：生命倫理と優生思想のアポリア』批評社、2016。
 矢数道明「曲直瀬玄朔二代目道三の業績」『漢方医学書集成6』名著出版、1979、pp.9-48。
 山田慶児『朱子の自然学』岩波書店、1978。
 山田慶児・栗山茂久共編『歴史の中の病と医学』思文閣出版、1997。
 養老孟司『日本人の身体観の歴史』法蔵館、1996。
 吉見俊哉『「声」の資本主義』講談社、1995。
 吉原瑛「近世中国の導引」『体育学研究』第11巻4号、1967、pp.213-221。
 吉原瑛「江戸時代中期の導引図」『体育の科学』第21巻1号、1979、pp.41-47。
 吉原瑛「江戸時代養生書出版年表」『群馬大学教育学部紀要 芸術・技術・体育・生活科学編』33号、1998、pp.119-125。
 横山俊夫編『貝原益軒：天地和楽の文明学』平凡社、1995。

一次資料

浅井南皋（和名惟亨）『養生録』（内藤くすり博物館）
 アピラ・ヒロン（松田他訳）『日本王国記』（大航海叢書）岩波書店、1967
 オール・コック（山口光朔訳）『大君の都：幕末日本滞在記』（岩波文庫）岩波書店、1962
 馬場幽閑『保養食物和解大成』（京都大学附属図書館富士川文庫）
 大道寺友山『武道初心集』岩波書店、1942
 土井忠生・森田武・長南実（編訳）『邦訳日葡辞書』岩波書店、1980。
 英泉『枕文庫』（国際日本文化センター、データベース）
 福永美智『衛生第一の心得』（国立国会図書館デジタルコレクション）
 白隠『遠羅天釜』白隠禅師法語全集、禅文化研究所、2001
 白隠『夜船閑和』白隠禅師法語全集、禅文化研究所、2001
 平野元亮『延壽帶効用略記』（国立国会図書館デジタルコレクション）
 平野重誠『重版延壽帶効用略記』（国立国会図書館デジタルコレクション）
 平野重誠『病家須知』（看護史研究会編『病家須知 翻刻訳注篇上』農山漁村文化研究会、2006。
 平野重誠『養生訣』（早稲田大学古典箱デジタルコレクション）
 平田篤胤『志都之岩屋』（平田篤胤全集刊行会『平田篤胤全集第十四巻』名著出版、1977）
 本郷正豊『医道日用重宝記』（『重宝記資料集成』第二十三巻、臨川書店、2006）
 一愚子『導引秘伝指南』（九州大学図書館）
 佚斎樗山『天狗芸術論』（国立国会図書館デジタルライブラリー）
 伊藤如来『摂養茶話』（『日本衛生文庫』第五輯、大空社、1993）
 イザベラ・バード（高梨健吉訳）『日本奥地紀行』（東洋文庫）、平凡社、1973
 十返舎一九『腹内養生主論』（寛政九）、（国立国会図書館デジタルコレクション）
 ジョアンロ・ドリゲス（松田、佐久間、岩生、岡田訳）『日本教会史』（大航海叢書）岩波書店、1967
 貝原益軒『養生訓』（益軒会編『益軒全集巻之七』益軒全集刊行部、1910、及び『養生訓・和俗童子訓』（岩波文庫）、岩波書店、1969）
 貝原益軒『頤生輯要』（益軒会編『益軒全集巻之七』益軒全集刊行部、1910）
 香月牛山『老人必用養草』（三宅秀・大沢健二（編）『日本衛生文庫第二輯』日本図書センター、1979）
 かしこ庵『腹内窺機関』（国立国会図書館デジタルコレクション）
 喜多村利且編著（坂出祥伸、小林和彦編注）『導引體要』谷口書店、1986
 恋川春町『腹京食物合戦』（国立国会図書館デジタルライブラリー）
 桑田忠親『武士の家訓』講談社、2003。
 曲亭馬琴『同人并羽体機関』国立国会図書館デジタルコレクション）
 曲直瀬玄朔『延壽撮要』（大塚・矢数編『曲直瀬玄朔』（近世漢方医学書集成6）名著出版、1979）
 曲直瀬玄朔『十五指南篇』（大塚・矢数編『曲直瀬玄朔』（漢方医学書集成6）名著出版、1979）
 曲直瀬道三『啓迪集』下冊、思文閣出版、1995。
 曲直瀬道三『養生和歌』（国文学研究資料館）

曲道瀬道三(不詳)『雲陣夜話』(大塚・矢数編『曲直瀬玄朔』(漢方医学書集成4、1979)
 松尾道益『養生俗解集』(京都大学貴重書デジタルアーカイブ)
 松平定信『老の教』(文政十二、1829)、『日本衛生文庫第2輯』大空社、1993)
 源春泉授、源斯民 編『医学早合点』(京都大学附属図書館富士川文庫)
 三浦梅園『養生訓』(梅園全集刊行会編『梅園全集』名著刊行会、1970)
 宮負定雄『民家要術』(『生活の古典双書』八坂書房、1980)
 宮脇仲策『導引口訣鈔』(正徳三、1713)(京都大学富士川文庫)
 百瀬養中『養生一家春』(京都大学附属図書館、富士川文庫)
 守部正稽『酒説養生論』(『醫聖堂叢書』思文閣、1970)
 本井了承『長命衛生論』(『江戸時代女性文庫43』大空社、1996)
 灘岡駒太郎『人身体内政治記』(国立国会図書館デジタルライブラリー)
 中川五郎左衛門編『江戸買物惣案内』(渡辺書店、1972.)
 西川如見『町人囊・百姓囊・長崎夜話草』(岩波文庫) 岩波書店、1942.
 太田雄寧『民間四季養生心得』(『近代日本養生論・衛生論集成第2巻』大空社、1992)
 良寛『七彦宛書簡』(『初刊定本良寛全集第三巻』中央公論社、2007)
 ルイス・フロイス(岡田章雄訳)『ヨーロッパ文化と日本文化』岩波書店、1991
 ルイス・フロイス(柳谷武夫訳)『日本史11 西九州篇Ⅲ』中央公論社 1979
 ルイス・フロイス(柳谷武夫訳)『日本史4』(東洋文庫). 平凡社、1970
 三蝶戯作『腹中掃除五臟夢』(天明六、1786)(国立国会図書館デジタルコレクション)
 山東京伝『五体和合談』(寛政十一、1799)、(内藤くすり博物館)
 佐野安貞『非藏志』(宝暦十)三丁(国立国会図書館デジタルコレクション)
 山東京伝『腹中名所図絵』(文政元、1818)、(国立国会図書館デジタルコレクション、順天堂大学山崎文庫)
 山東京伝『人間一生胸算用』(寛政三、1791)、(国立国会図書館デジタルコレクション)
 式亭三馬『人間一心視替繰』(寛政六、)『三馬傑作集』博文館、1902)
 芝田祐祥『人養問答』(三宅・大澤編『日本衛生文庫』第五輯、大空社、1993)
 芝全交『十四傾城腹之内』(寛政五、1793)(国立国会デジタルコレクション)
 白井亨『兵法未知留辺』(山田次朗吉編『剣道叢書』高山書店、1976)
 寒川辰清『武射必用』(今村嘉雄編『日本武道大系第九巻』同朋舎出版、1982)
 杉田玄白『解体新書』(安永三、1774)(国立国会図書館デジタルコレクション)
 杉田玄白『養生七不可』(早稲田大学古典籍デジタルコレクション)
 高井伴寛『姪事戒』三宅秀・大沢謙二(編)『日本衛生文庫第五輯』日本図書センター、1979)
 竹中通庵『古今養性録』(自然と科学社、1985)
 滝沢馬琴『册人形身体機製』(寛政十二、1800)(国立国会図書館デジタルコレクション)
 多紀安元(藍溪)『巨登富貴草』(東京国立博物館、京都大学附属図書館富士川文庫)
 多紀安元『養生和歌』(寛政六自叙、1794)(新日本古典籍総合データベース)
 沢庵『医説』(沢庵和尚全集刊行会『沢庵和尚全集巻5』巧藝社、1929.)
 沢庵『骨董録』(沢庵和尚全集刊行会『沢庵和尚全集巻5』巧藝社、1929.)
 沢庵宗彭『不動智神妙録』(『沢庵全集』5巻、)
 田中雅楽郎『田子養生訣』(三宅・大沢編『日本衛生文庫』第1輯、大空社、1993)
 立木了木『養生簡便録』(杏雨書屋所蔵)
 立野了木『養生簡便日用食鑑』(成立年不詳)早稲田大学附属図書館古典籍デジタルコレクション
 寺島良庵『和漢三才図会』(『日本庶民生活史料集成第8巻』三一書房、1969)
 ヴァリニャーノ(松田毅一他訳)『日本巡察記』(東洋文庫) 平凡社、1973
 山本常朝『葉隠』(岩波文庫)、岩波書店、1940
 遊佐好生『學生抄』(三宅秀・大沢謙二(編)『日本衛生文庫第二輯』日本図書センター、1979)
 作者不詳(長谷川強校注)『元禄世間咽風問集』(岩波文庫)、岩波書店、1994.
 作者不詳『昔々物語』(原田伴彦・竹内利美・平山敏治郎(編)『日本庶民生活史料集成第8巻』三一書房、1969.)
 著者不詳『通仙延壽心法』(杏雨書屋所蔵)