

44 平野重誠『養性訣』(一八三三)に みる実践的医療者の養生観

中村節子¹⁾・平尾真智子²⁾

¹⁾看護史研究会

²⁾東京慈恵医科大学医学部看護学科

平野重誠は寛政二年(一七九〇)、月日は不明)江戸両国に生まれ、薬研堀で開業、慶応三年(一八六七)十一月十六日、七十八歳で亡くなっている。医者をしてながら四十歳頃から執筆活動にはいり、亡くなる前年まで執筆を続けている。儒佛両道の研究にも熱心で、その著書は二十数種類五十数巻ある。平野重誠の個人史や医療観については、すでに発表している(第一〇四・一〇五回日本医史学会)が、今回は彼の養生観が表れている『養性訣』を対象に現代にも通じる実践的医療者の養生観の分析を行ったので報告する。『養性訣』は、天保三十五年(一八三二)一八三四)刊行の『病家須知』八巻八冊の翌年に書かれている。「訣」とは方

法、奥義のことである。

「養性訣」を書いた動機として下巻の附言(二二頁)の冒頭に「先ニ予ガ著セル病家須知ニ、飲食・寢寤・體容・呼吸・心意ノ五事ヲ調適スレバ、能衆病ヲ除キ、身體壯健ニナリ、知恵勇氣モ増発スルヨシヲ述ベテ、コレヲ撰生の第一義トスル旨ヲ記シタリヲ深ク疑ウモノアリテ、予ニ詰問セシトキ、ソレニ答エントシテ聊其大旨ヲ再釈シテ与エタルガ此小冊子ナリ。」と述べている。

『養性訣』は上巻二四頁、下巻三十頁の二巻で、縦二五センチ、横一八センチの和綴じ本である。

『養性訣』にみられる重誠の養生観として「真の撰生の道は、天地自然の性に循(したが)ひ、陰陽二義を調和(ととのえる)にあり」と冒頭から自然認識を説いている。すなわち本当の養生の道は、天地自然の性に従い、陰陽二つを調和することにある。この陰陽とは火や水、寒熱を云うのではなく、すべて形あるものを仮に陰とし、その形にそれぞれの働きあるものを陽と名づけて云い、天地万物はみなこの陰陽二つで成り

立っている。

人間は五感から入る欲を少なくし、飲食を慎み、睡眠を程ほどに、容姿を正しくし、呼吸を丹田に集中し、ゆつたりしていれば血液の流れもよくなり病気にもならない。更に世間の人は飲食を減らせば元気が出なくなる。硬いものを食べなければ、身体がやせ細り、寿命も短くなるように思うのは愚かなことで、本当の道理を良く知らないためにこのような心得違いも起こる。医者をしている立場から言えば、日常食べている穀類や肉・野菜・果物の生粋の汁が血液になって身体を養う。その血液が手足や毛髪のすみずみまで、少しも休むことなく身体をめぐっているため、血液は純粋に澄んでいるのがよいのである。酒食の欲をほしのままにして、食べ過ぎると血液もだんだんと濁り、流れも悪くなり、遂には病気になり治らなくなることなどを上・下巻に具体的に方法や治療した例をあげている。

内容は友人の兵法家、鳩洲白井義謙から伝授されたという五事調和を解釈したもので、身体的・精神的健康の保持増進を意図的に生活の中に取り入れた実証的、

経験重視の養生法である。十九世紀日本の養生論の系統は①後生派養生論②古医方系養生論③道教・神仙術系養生論④国学・神道系養生論⑤心学系養生論⑥洋学・(蘭学)系養生論⑦その他と分類されている中で、重誠の『養性訣』は古医方系養生論に属する。(瀧澤利行『近代日本健康思想の成立』より)

この古医方系養生論の内容上の特徴は、『傷寒論』に基づいた現象重視の人体認識・自然認識と「節欲慎身」の生活法および後生派的医療への批判であった。

実践的医療者としての重誠の養生観は、自分の健康は自分で守るといわれ、疾病の医療から予防へと変化してきている現在、飽食時代の栄養面や食育、公衆衛生看護面・さらに養生を言うことは人としての人格形成にも参考になる教えが書かれており学ぶ価値があると考える。