

[勉誠出版, 〒101-0052 東京都千代田区神田神保町 3-10-2, TEL. 03 (5215) 9021 (代表), 2018

年 10 月, A4 判, 485 頁, 50,000 円+税]

## 謝 心範 著

# 『養生の智慧と気思想——貝原益軒に至る未病の文化を読む——』

本書は、「順天の道」「節欲の術」を語る貝原益軒『養生訓』の読解を骨子として、人間が天寿を全うするために重要な養生論を分析し、それを踏まえて現代社会の文脈の中で「養生」の再解釈を試みる意欲作である。著者の謝心範氏（武蔵野学院大学教授）は、中国養生思想を論じた著作『真・養生学』でも知られる東洋医学史研究者であり、また実際の養生食品開発にも精通する実務家の面も持つ。近世の様々な「養生」論を議論の俎上にのせ、生活習慣病を含む現代の病に對峙しようとする本書は、2014年に提出された博士学位論文『『養生訓』の分析研究—漢籍の影響』を底本として加筆修正された一書であり、著者・謝氏のこれまでの養生論研究の集大成ともいえる著作である。

9つの章で構成される本書は、中国養生文化と日本養生文化の変遷を概観しつつ、以後の議論に不可欠な用語「養生」「未病」の定義を行う第1章にはじまる。第2章は、『養生訓』以前に日本で「養生」に言及した著作として、平安時代の宮中医官・丹波康頼が著わした日本最古の医学書『医心方』と、鎌倉時代の禅僧・栄西が喫茶の効能や製法を述べた『喫茶養生記』に焦点を当て、両書に通底する中国伝統医学からの影響や仏教文化の受容にうかがえるその史的的背景を紹介する。

以後の各章では、貝原益軒の『養生訓』へと眼差しが移る。第3章で謝氏は『養生訓』が引く各養生思想の典拠（主として中国古典養生文献）を示しつつ、益軒の学問における特徴、そして『養生訓』の文化的背景を論じる。この検討ののち、第4章～第8章では養生論理解の深化に不可欠な5つの要素、すなわち「思」「行」「食」「住」「衣」をもとに『養生訓』を読み解いていくことに意を

注ぐ。巻末には『養生訓』が扱っている全476にのぼる様々な養生論を前記の5要素に分類リスト化した資料を附している。ここに、『養生訓』を解説したこれまでの先行研究と一線を画す、本書卓見の術を窺うことができる。

ところで「思」「行」「食」「住」「衣」という5つの要素とは、具体的にどのようなものなのか。著者が展開する議論は以下の通りである。思考力や心の働きを示す「思」は人間身体に絶大な支配力、影響力を持っている。「思」の能力は外部との相互作用のもとで発揮され、学問や価値観、教養など芸術的な訓練といった内面的な修行によっても変化を受け、さらにその力は外部環境へも影響を及ぼす。「行」は、行動・行為・動作と静止を含む身体の日常的な動きを示し、「食」は口のみならず皮膚や鼻などを通じて体内に取り入れる全ての物質、およびその摂取方法が対象となる。さらに「住」は生活空間、自然環境のほか時間や季節も含み、「衣」は文字通り身に着けるものを示す。こうした5つの要素への言及の中で、著者は各要素を通じた人間の思考及び行動には、総じて自然への畏敬の念や慎みの心が必要不可欠であり、同時に「ほどほど」が重要であるとの論を展開する。また、単独で機能するのみならず相互的、重層的に関わり合いながら人体に働きかける「思」「行」「食」「住」「衣」を通じた「養生」の学びは、過去の産物ではなく、今日においても現代人がより健康的、快適な生活を営むことへも大きく寄与すると著者は主張する。如上の議論を受け、最終章の第9章では、現代に蔓延する生活習慣病と絡めて「養生」、そして病気に罹る前に治す概念、すなわち「未病」の必要性が説かれて本書は結ばれる。

本書では、「養生」と並び「気」の思想も議論

をする上での大きなテーマとなっている。益軒の語る「養生」の道は「気」の元である「元氣」を保つこと、養うことが根本である。それゆえ本書では、「気」をめぐる思想の重要性が既述の5つの要素を通じた学びの中で説かれている。なお、本書から得る学びに派生して東西の「養生」思想に目を向けてみると、『養生訓』と同時代の西洋にも養生法的な概念 non-natural things (以下、「非自然的物」と訳す)は存在し、これらの概念は古代より伝統医学の下で伝承されていた。医学の発達に伴い、「非自然的物」に基づく議論は下火へと向かっていったが、近世にはピトケアン学派のように機械論を重視する一方、「非自然的物」を含む伝統医学に目を向けた医者たちも多く存在した。古代に典拠を求める眼差し、そして健康状態の中間地帯に予防的・防止的に介入する点など、東西近世の養生観には共通点も多くある一方、東洋の養生観には、一貫して自然の原理と人間身体・精神の原理を統一的に考える「気」の思想が根幹にあるという独自性が認められる。そのような中、本書では一見難解に思われる「気」の思想について、「思」「行」「食」「住」「衣」との関連の中で具体例を伴った解説が附されており、濃密な相関性をもつ「養生」と「気」の思想への理解深化を読み手に促してくれる。

以上、これまで紹介してきたように、本書は文献学のおよび実践的観点から『養生訓』をはじめ

とする諸文献を詳細にテキスト分析した重要な著作であることは言うまでもない。そして「養生」の必要性や、「養生」の現代的意義を分かりやすい筆致で伝える本書は、研究書に留まらず、益軒の『養生訓』がかつてそうであったと同様に、現代人に生きる術を提示する指南書ともなっている。益軒の養生観は儒学的な様相を呈しつつも、彼は『養生訓』において中国医学古典からの引照に終始せず、自分の体験、経験、心得に基づき独自の理論を発展させた。この点においても、『養生の智慧と気』は斬新な視点から『養生訓』における「養生」や「未病」の智慧を新たに捉えた現代における『続・養生訓』と形容してよい労作である。ややないものねだりの読了後の感を記すならば、「養生」の根幹としての「元氣」と、その「元氣」を保つ諸々の気、すなわち「心気」「食気」「精気」「血気」との機微関連への言及や、益軒が生きて重んじた「楽」思想と養生論との関連性についても、現代医学との文脈の中でさらに深く著者の語りに傾聴したいという思いを禁じえなかったが、これらについては著者が以後で論じてくださることをお願いしたく思う。

(光平 有希)

[講談社, 〒112-8001 東京都文京区音羽 2-12-21,  
TEL. 03 (5395) 3410, 2018年11月, 四六判,  
288頁, 1,850円+税]

## Wolfgang Michel-Zaitso 著

### „Traditionelle Medizin in Japan – Von der Frühzeit bis zur Gegenwart“

ヴォルフガング・ミヒェル氏は、フランクフルト出身のドイツ人である。アジアとヨーロッパを中心とする文化交流史、および日本医学史を専門としている。1984年から2010年までの長きにわたって九州大学で教鞭をとり、2004年にはその学術的功績が認められ、ドイツ政府から勲章を受けた。

本書は彼の長年の研究の総決算とでもいえるべきものであり、日本を外から、第三者的な目で見

立場にあるミヒェル氏だからこそ書くことができた本だと言える。本のタイトルは「日本における伝統医学」となっているが、内容をより具体的に表すなら、「ヨーロッパと東アジアの交流史における日本の医学」と言っていいたいだろう。そのことは次の二つの点で、本書の際立った特徴となっている。

従来日本医学史は、日本国内における医学の発展を論じていた。中国医学との違いについて