

佐藤一斎における養生の思想
—『言志四録』にみる身体観—

平沢 信康*

Thought on Youjou of Issai Sato
—Views of Body in 'Gensi Siroku'—

Nobuyasu HIRASAWA *

Abstract

This paper is a trial of analysis of Issai Sato's thoughts on human health. He was a famous scholar of Confucianism in the late *Tokugawa Era*. In 1841 he took up his post as president of *Shouheikou*, which was the most authoritative higher educational institute in the *Edo* period.

Among many books he wrote there is a famous book which is still read today. The title of the book is '*Gensi Siroku*'. This book, which consists of four parts, is a book on cultivation of the mind.

However the content of '*Gensi Siroku*' includes thoughts on 'Youjou'. Youjou is an old-fashioned term with meaning a way of forming health, a kind of self education.

By dealing '*Gensi Siroku*', this paper focuses on the thought on body of Issai Sato. He emphasized self-control about emotional and ethical life. In his thought, Youjou relates to culture or discipline.

KEY WORD : *Youjou, Health, Confucianism*

はじめに

高度経済成長の達成後、さらなる合理化・効率化・高速化、競争原理、環境汚染のため、日本はしだいにストレスフルな社会となり、近年、心理的緊張がひきおこすさまざまな慢性病や精神的疾患が広がっている。能力主義の風潮のなかで、人びとは上昇志向に血道をあげ、息を詰めるように浅く呼吸し、人と人が敵対しあい、柔らかでしなやかなはずの生身のからだがかためられている。青少年の体力・柔軟度の低下は著しく、肩こりが中高生にも急増し、食欲不振や不眠を訴え、

朝起きられない子どもが増えているといわれる。

「一億総半健康人」などとも評される生気がなくなってきた身体のみならず、精神的にも病んでいる徴候が、最近の幾つかの事件や世相を通して見受けられる。高度情報化社会となりつつあるなかで、心身の健康阻害要因が多いわが国では、ストレスという用語を聞かない日はないほどである。暴力や麻薬も広がりを見せている。そうしたなかで、「癒し」という言葉が、現代思想のキー・タームの一つになっている。欲望が肥大化し、人心が笹くれだったこの国では、「清貧の思想」「鎮め」「欲望の制御」といった発想もまた識者によって

*鹿屋体育大学 National Institute of Fitness and Sports in Kanoya, Kagoshima, Japan

提起されている。

文明の発達に伴う複合汚染の結果としての生命力の衰弱を反映してか、数多くの健康に関する書物や雑誌の刊行がみられ、さまざまな健康法がブームとなつては消えていった。各種のボディ・ワークの紹介がなされたが、それらは、こうした社会的文脈と分かちがたい。ジョギングやエアロビクスといった運動も流行したが、近年は、ヨーガ、太極拳、インドの古医学アーユルベダなどの反近代ないしは前近代的な健康法への関心が高まってきた。とくに90年代にはいと気功がブームになり、健康保健体術ないしは医療体術への関心が高まった。身心の健康と自己実現・精神開発が相即的に一体となった東洋の各種健康法や心身の訓練法が人々の関心を惹きつけている。東洋的な癒しの思想と技法の多くは、人格形成、さらには修行、宗教的覚醒という次元にまでつながっていく性質のものも少なくない。

日本人は古来、養生論というかたちで、健康のための思索を記述してきた。近年における養生論の見直し、養生法への関心などもまた、そうした人びとの健康への希求を反映しているとみてもあながち誤りではなからう。

近年の湯浅泰雄の仕事などを除くと、近現代思想においては、概して、身体・健康についての思惟と倫理道德についての思想とは分離しがちであった。しかし、時代をさかのぼってみると、近世期以降、日本の養生論は倫理的・道德的な内容を包摂するようになった。

一般向けに出版された養生書の最初のものは、おそらくは貝原益軒(1630-1714)の『養生訓』(1713年)¹⁾であろう。この書は養生書の最初のベストセラーとなった。内容については、調息法について多少の記述がみられるが、そのほとんどは日々の暮らしをいかにおくるべきかという禁欲的な注意事項である。『養生訓』では、庶民が各自、自分の生を守り、身体をつくることから人間をつくるという養生という言葉が、修養とはほぼ同じ意味で使われていた。

養生を説いたものには、ほかに中神琴溪『生々堂養生談』、杉田玄白『養生生七不可』、曲直瀬道

三『養生物語』、同玄朔『延壽撮要』、香月牛山『老人必要養草』、小川顕道『養生囊』、平野華谿『病家須知』、細川十洲『養生新論』などがあるが、いずれも同様の指摘をしており、養生のこつは精神の修養にありと異口同音に説いた。²⁾

瀧澤利行は、江戸開幕以降明治改元までに刊行された養生論を最大約120篇と推定し、そのうち19世紀前に刊行された養生論は江戸期全体の刊行数の約40%を占めるとしている。³⁾そうした近世期の養生論を修飾した倫理・道德の実体は、主として儒教、ことに朱子学派の自然観と人間観であった。⁴⁾

本稿は、19世紀前半に活躍した朱子学派の代表的知識人であった佐藤一斎(1772-1859)の著した『言志四録』に即して、養生論に焦点を当てながら、近世後期の人間形成の思想、なかんずく身体思想を検討するものである。江戸前期の儒者にして教育家・本草学者であった貝原益軒によって書かれた『養生訓』が通俗的に記述された書であった(1812年に再版が刊行)のに対して、『言志四録』は、江戸後期の大儒・佐藤一斎が執筆した漢文である。簡潔な章句からなるこの書は、養生書としてまとめられたものではないが、そのなかに養生について書かれた語録が少なからず散見されるのである。

養生論については、思想史的に、また文化史的にと、さまざまに研究されてきている。養生に関する議論は、医学史・保健史の研究対象であるとともに、人間形成・自己教育の思想として教育史の研究対象となりうる。

1 佐藤一斎と『言志四録』

江戸後期の儒者・佐藤一斎は、美濃岩村藩の家老の子として、1772(安永元)年10月20日、江戸浜町の藩邸に生まれた。名を坦、字は大道、通称捨蔵といい、一斎は号である。別号として愛日楼、老吾軒などと自称したが、江戸に住んでいたのが江都とも称した。

曾祖父の周軒が初めて儒学をもって美濃の岩村藩に仕えて家老となり、祖父の信全、父の信由もあいついで藩政を執った家柄である。一斎は、幼

にして他に秀で、つとに聖賢の經書に親しみ、12、13歳にしてほとんど成人のようであると言われた。

19歳で士籍に上り、藩主松平能登守乗蘊の第3子（のち幕命により当時の官学の泰斗・大学頭林簡順の養嗣子となり、大学頭林述斎となる）とともに学んだ。21歳のとき、願によって士籍を脱し、大阪に出て易学の大家・間大業を訪れ、またその紹介で中井竹山に学び、京都では皆川淇園に会うなど見聞を広めた。

22歳のとき、江戸に帰って林簡順の門に入り、儒をもって身を立てることを決意する。まもなく簡順が亡くなるが継嗣なく、幕府は述斎をその後継者としたので、佐藤一斎は改めて師弟の礼をとった。文化2年、34歳のときに佐藤は林家の塾長となった。官学の儒者であったことから、当然のことながら朱子学を主としたが、陽明学に傾いたため、「陽朱陰王」とも評された。

1841年、述斎が世を去った後をうけて、70歳のときに初めて昌平黌の儒官（今日の大学長に相当）に就任した。以後、学徳、年とともに高く、世は佐藤一斎のことを泰山北斗と推称して景仰しないものはなかったといわれる。經書に訓点を施し、世に一斎点という。著書に『古本大学旁釈補』『大学一家私言』『言志四録』『愛日樓詩文集』などがある。1859（安政6）年に没し、享年88であった。墓は麻布六本木の深広寺にある。

『言志四録』は、彼が壮年より老境円熟の82歳の年にいたる約40年間にわたって著された4種類の語録からなる。

最初の『言志録』は、佐藤一斎が林家の塾長になり塾生に講学した余暇に感想を録したもので、1813（文化10）年、42歳の時から約11年の間に書かれた246条からなる。次の『言志後録』は、57歳から約10年の間に書かれた255条からなる語録である。つづく『言志晩録』は、天保9年正月から嘉永2年2月まで、67歳から78歳までの約12年間に記された292条からなる。最後の『言志叢録』は80歳の時に起稿され、340条が書かれて、2年後に出版されたものである。

すなわち、『言志四録』はこれら四書の総称である。同書は、大づかみに評するならば佐藤一斎

の宇宙観・人生観が述べられている。やや詳しく言うならば、学問論・儒書論・倫理道德・教育論から政治・法律・行政・軍事兵制・経済・風流韻事・人物論にいたるまで、さまざまな事柄が記されている。きわめて広範囲な領域にわたって記述されているが、全体としては、人間生活のあらゆる局面における身の処し方・処世の心得が説かれている修養の書といってさしつかえない。

江戸文化が爛熟退廃の兆を生じた第11代将軍家斉の時代に執筆が開始され、米艦が浦賀に初めて現れた嘉永6年に最後の叢録が上梓されたこの語録は、江戸末期から昭和初期にかけてよく読まれた。

中内敏夫によれば、日本における「教育」の誕生は、18世紀から19世紀にかけての「養生」論のかたちをとってあらわれてくる（養体、養心、養智、養財を含む）が、この議論には「自己保存」の目的概念がうめこまれているという。すなわち、それは、社会に生きて自己が自己のままである状態を保つしごとであり、このしごとは、国や他者にたよらず、まずなによりも自分が自己一身上のこととしておこなうほかないしごとであるとされる。そして日本の養生論は、その後、市民社会論やブルジョワ革命論とむすびつかないまま私事化して変質したという。⁵⁾

たしかに佐藤一斎の思想は、市民社会論やブルジョワ革命論とは直接にむすびつくものではない。しかし、西郷隆盛が『言志四録』を愛読し、その中から会心の101条を抄録して金科玉条とし、座右の箴言としていたように、佐藤の思想は明治維新の一人の英傑に強烈な影響を与えた。

佐藤一斎の門に学んだ者は数千人を数えるといわれる。なかでも有名な人物に佐久間象山、横井小楠、中村正直がいる。さらに佐久間象山の門下からは勝海舟、坂本竜馬、吉田松陰など、幕末の志士が輩出したことはよく知られている。

佐藤一斎の養生思想についての先行研究は、管見のかぎりでは、第2次世界大戦中に書かれた前川峯雄の小論があるのみであるが、それも若干エッセー的な論旨にとどまる。『言志四録』は過去に幾種類か出版されているが、絶版ものばかりなの

で、本稿では唯一入手しやすい講談社学術文庫版（川上正光全訳注）に依った。

2 『言志四録』における身体論

ア) 静 坐

一般に瞑想法は、自己コントロール作用やリラクゼーション効果を初めとする効果があるとされ、身体的健康の維持やある種の心理的治療、自己の成長や向上などを目的として、さまざまに用いられている。

わが国では、坐禅や静座をとおして、呼吸を調整し、心気を落ちつけ精神を統一し、腹式呼吸によって横隔膜の活動性を保つように努め、精神の修養と身体を健康をはかる伝統があった。大正時代には岡田式静座法が盛行した。

佐藤一斎は朱子学を奉ずる学者であるゆえ、修養のため、静坐に重きをおいたことは当然のことであった。

孔子の九思、曾子の三省、事有る時は是を以て省察し、事無き時は是を以て存養し、以て静坐の工夫と為す可し。（『言志後録』128）

孔子九思。曾子三省。有事時以是省察。無事時以是存養。可以為静坐工夫。

〔訳文〕孔子が精神修養の方法として九思をあげ、曾子が日に三度わが身を省みたということであるが、われわれも、これらのことにより、事ある時は省察し、事なき時は正しい心を失わず、自己の本性を養い、もって静坐の工夫とすべきである。⁶⁾

このように、佐藤一斎にとって静坐は、たんに沈思・黙念し、無心の境に入るといった修行法ではなく、厳しい内省を課す性質のものであった。

静坐の功は、気を定め神を凝らし、以て『小学』の一段の工夫を補うに在り。要は須らく気の容は肅、口の容は止、頭の容は直、手の容は恭にして、神を背に棲ましめ、儼然として敬を持し、就ち自ら胸中多少の雑念、客慮、貨色、名利等の病根の伏蔵せるを搜出して、以て之を掃蕩すべし。然らずして徒爾に兀坐瞑目して、頑空を養い成さば、

気を定め神を凝すに似たりと雖も、抑竟に何の益あらむ。（『言志後録』136）

静坐之功。在於定気凝神。以補小学一段工夫。

要須気容肅。口容止。頭容直。手容恭。棲神於背。儼然持敬。就自搜出胸中多少雑念客慮。貨色名利等病根伏蔵。以掃蕩之。不然。徒爾兀坐瞑目。養成頑空。雖似定気凝神。抑竟何益。

〔訳文〕静坐の機能は、気を落ちつけ、精神を凝集して、坐作進退の儀節である『小学』の一段の工夫を補うにある。要するに呼吸を整え、口元をしめ、頭の姿勢を正しくし、手の形は恭しくし、精神を背におき、厳かに敬虔の念を持って、胸の中にあるさまざまの雑念や、外から入ってくる妄想、金銭のことや、名誉利益等の心の病根がかくれているのを探し出し、もって、これを払い除けなければならない。そうしないで徒らに坐って、目をつぶり、頑な石のようにうつろな心を養成したならば、それは気を定め、心を凝らすに似ているけれども、ついに何の益もないことになる。⁷⁾

静坐は、佐藤一斎にとって、禅家の坐禅におけるような無念無想とは異なり、能動的な精神行為を含みこむものであることがわかる。単なる坐忘、情報遮断ではなかった。その際、最も肝要なのは、以下のように「敬」の精神をもつことであるとされた。

敬するときは身強権なるを覚ゆ。敬弛めば則ち萎忝して或は端坐する能はず。（『言志臺録』90）

敬時身覚強権。敬弛則萎忝。或不能端坐。

〔訳文〕敬は心を緊張することだから、敬するときは身体が強く健やかなるを覚える。敬が弛むと、身体がしなびしおれて、きちんと坐ることさえ出来なくなる。⁸⁾

静坐の中は、接物の工夫を忘るること勿れ。即ち是敬なり。接物の時は、静坐の意志を失うこと勿れ。亦是れ敬なり。唯だ敬は動静を一申す。

（『言志臺録』98）

静坐中。勿忘接物工夫。即是敬。接物時。

勿失静坐意志。亦是敬。唯敬一申動静。

〔訳文〕静かに坐っている時にでも、人に接し、物に接する工夫を忘れてはならない。これは即ち静中動の敬である。また人に接し物に接している時でも静かに坐っている時の思案を失ってはいけない。これは即ち動中静の敬である。このように敬は動静を一つに貫いているものなのである。⁹⁾

佐藤一斎は、静坐が他者との応接に際しても効果的であることを説いている。

静坐する数刻の後、人に接するに、自ら言語の叙有るを覚ゆ。 (『言志叢録』100)

静坐数刻後接人。自覚言語有叙。

〔訳文〕静坐して数時間後、人に接すると、自然に話す言葉に筋道が立っていることに気付くものである。¹⁰⁾

静坐における精神集中・入静状態が、より高度の意識状態を引き出すのであろう。それはいわば情動のはたらき方のゆがみを直し、それをコントロールする訓練なのであろう。

イ) 敬と身体

以上のように、佐藤一斎は「敬」という徳目を非常に重視している。敬は、己に向かっては慎みであり、他者に向かってはうやまう心である。一見、この徳目は、堅苦しく感じられかねないが、佐藤にあったは、かえってその逆であり、のびやかな身体のありようと不可分なものとして、否むしろそれを保障するものとして把握されている。

心に中和を存すれば、則ち体自ら安舒にして即ち敬なり。故に心広く体胖かなるは敬なり。微柔懿恭なるは敬なり。申申天天たるは敬なり。彼の敬を見ること桎梏、微纏の如く然る者は、是れ贗敬にして真敬にあらず。

心存中和。則体自安舒。即敬也。故心広体胖。敬也。微柔懿恭。敬也。申申天天。敬也。彼視敬若桎梏微纏然者。是贗敬。非真敬。

(『言志後録』22)

〔訳文〕人は心に、感情がいずれにも偏せずすべ

ての事をなごやかに行うという中和の精神をもつならば、身体は安らかにのびのびとしている。これが敬である。故に、大学に「心広く平かなれば身体は常にゆったりとしている」とあるのも敬である。書経に周の文王の人となりを称えて、「善にして柔らかく、美わしく恭し」といったのも敬である。論語に孔子の容貌を「ゆったりとにこにこされている」といったのも敬である。ところがこの敬を手枷、足枷や縄でしばられたように、いかにも窮屈に感ずるのであればそれは、偽の敬であって真の敬ではない。

川上は、語義として次のように説明を加えている。「中」はほどよいことで喜怒哀楽の情の中庸を得たものをいい、「和」は事を行う場合なごやかにやっていくことをいう。即ち、「中」は体(原理)、「和」はその用(働き)である。また、「申申如」は容貌ののびやかなこと、「天天如」は顔色の愉快的なことであると。

「敬」という理想に向かって意念を集中する、その思いが人をゆったりと安らかにさせると考えられている。身体を緊張させるのではなく、心身が柔らかく、しなやかに、いきいきと、のびのびとした状態に向かうことが佐藤一斎の理想であった。

ウ) 気と呼吸

東洋哲学の中心的な役割を「気」は担っている。中国の思想・哲学を広く渉獵していた佐藤である。当然、彼の語録の中でも、宇宙エネルギーであると同時に人間の潜在エネルギーとしての「気」についてふれている。

凡そ生物は皆養に資る。天生じて地之れを養う。人は則ち地気の精英なり。吾れ静坐して以て気を養い動行して以て体を養い、気体相資し、以て此の生を養わんと欲す。地に従いて天に事うる所以なり。

(『言志晩録』275)

凡生物皆資於養。天生而地養之。人則地氣之精英。吾欲静坐以養氣。動行以養体。気体相資。

以養此生。所以地從而事天。

〔訳文〕凡そ生きとし生けるものは皆な「養」の一字に頼らないものはない。天が万物を生じ、地がこれを養うことはいわずもがなである。そして人は（地上における最も優れたもので）地気の精髓ともいべきものである。このように万物の霊長である自分は静坐によって、天から受けたこの気を養い（精神修養し）、運動してこの体力を養い、心身相資けて、この生命を養おうとしている。これは万物を養う地に従って、万物を生じた天に事える所以である。¹¹⁾

人心の霊なるは気を主とす。「気は体の充てるなり」。凡そ事を為すに気を以て先導と為さば、則ち挙体失措無し。技能工芸も亦皆是くの如し。

（『言志叢録』77）

人心之霊主於気。気体之充也。凡為事以気先導。則挙体無失措。技能工芸。亦皆如是。

〔訳文〕人心の霊妙な活動は、気を主体とするものである。この「気というものは肉体に充滿しているものだ」。凡そ事をなすのに、この気を先導とすれば、あらゆる挙動に誤りはない。このことは技能についても、工芸についてもおなじことである。¹²⁾

古くから、調身・調息・調心といわれてきた。呼吸への着目を佐藤一斎が見逃すわけはなかった。

人身にて臍を受気の帯と為せば、則ち震気は此れよりして発しぬ。宜しく実を臍下に蓄え、虚を臍上に函れ、呼吸は臍上と相消息し、筋力は臍下よりして運動すべし。思慮云意、皆此に根底す。凡百の技能も亦多く此くの如し。

人身。為臍受気之帯。則震気自此而発。宜蓄実於臍下函虚於臍上。呼吸与臍上相消息。筋力自臍下而運動。思慮云意。皆根底於此。凡百技能亦多如此。

（『言志晩録』79）

〔訳文〕人体についていえば、臍は子どもが母胎にあるとき、気を受ける帯であるから、生々の気はこの臍より発する。だから、気をこの臍下（これを気海丹田という）に蓄え、臍の上の力をぬい

て、呼吸は臍の上と相通じ、筋肉の力は臍の下から発するようにして体を動かすべきである。物事を考えることも何事かを為そうとすることも皆ここに根源があるのである。その他あらゆる技能も皆実に臍の下の気海丹田に力を満たすことに基かないものはないのである。¹³⁾

余は好みて武技を演ずるを観る。之を観るに目を以てせずして心を以てす。必ず先ず呼吸を収めて、以て渠れの呼吸を邀え、勝敗を問わずして、其の順逆を視るに、甚だ適なり。此れも亦是れ学なり。

（『言志晩録』88）

余好観演武技。観之不以目而以心。必先収呼吸。以邀渠呼吸。不問勝敗。而視其順逆。甚適也。此亦是学。

〔訳文〕自分は好んで、武芸の試合を観るが、これを観るに目で見ないで、心で観るのである。必ず真先に呼吸を整えて、その演技者の呼吸をうかがい、その勝敗に頓着することなく、そのやりかたが順であるか、逆であるか、即ち正しいか正しくないかを観るのであるが、この観方は極めて的中しているのであって、正しい呼吸をしている者が勝利を得る。これもまた一つの学問というべきであらう。¹⁴⁾

エ) 陰陽の思想

さらに佐藤には、易理からくと理解できる陰陽論的な身体論がみられる。

人の一身は上下を以て陰陽に分てば、上体を陽と為し、下体を陰と為す。上体を下体にくだし、下陰を上体に升せば、則ち上は虚にして下は実、函して地天泰を成す。又前後を以て陰陽に分てば、前面を陽と為し、後背を陰と為す。前陽を後背に収め、後陰を前面に移せば、則ち前は虚にして後は実、亦函して地天泰を成す。（『言志後録』57）

人一身以上下分陰陽。上体為陽。下体為陰。降上陽於下体。升下陰於上体。則上虚下実。函成地天泰。又以前後分陰陽。前面為陽。後背為陰。収前陽於後背。移後陰於前面。則前虚後実。亦

函成地天泰。15)

面背は又各三段に分つ。乾の三陽位、前に在り。初を震と為し、中を坎と為し、上を艮と為す。坤の三陰位、後ろに在り。初を巽と為し、中を離と為し、上を兌と為す。其の陽の顔面に在る者は、之を背上・身柱に収め、陰と相代れば、則ち前兌・後艮を為して、面冷かに背暖なり。胸陽之を背中・脊髄に収めて、陰と相代れば、即ち前離・後坎を為して、胸は虚にして背は実なり。腹陽之を背下・腰上に収めて、陰と相代れば、則ち前巽・後震を成して、腹は柔かにして気を蓄え、腰は剛くして精を聚む。前の三陽皆後の三陰と相代れば、則ち函して前坤・後乾を成し、心神は泰然として呼吸は天地と通ず、余は艮背の工夫より之を得たり。 (『言志後録』58)

面背又各分三段。乾三陽位在前。初為震。中為坎。上為艮。坤三陰位在後。初為巽。中為離。上為兌。其陽在顔面者。収之背上身柱。与陰相代。則成前兌後艮。而面冷背暖。胸陽収之背中脊髄。与陰相代。則成前離後坎。而胸虚背実。腹陽収之背下腰上。与陰相代。則成前巽後震。而腹柔蓄氣。腰剛聚精。前三陽皆与後三陰相代。則函成前坤後乾。而心神泰然。呼吸与天地通。余從艮背工夫得之。16)

養生論のみならず、佐藤一斎の思想は、基本的に儒学の教養がベースになっていることは言うまでもない。しかし(川上正光はこの2章句に解説を付していない)、ここに道教系思想の影響がうかがえると理解することも可能であろう。『夜船閑話』で白隠が広めた神仙道の呼吸法、気を身体の下方にさげる「上虚下実」の教え、そのための呼吸法や一種のイメージ療法(気功で言うところの「意念」)、気功における気血の昇降などを連想させる発想である。

古代中国以来の神仙思想、あるいはそれに基づいて著された日本の道教・神仙術系の養生論の影響が微かに認められるといえるのかもしれない。

3 佐藤一斎の養生思想

ア) 自然

人の寿命は天命によって定まっていると、ある意味では運命論的に考える佐藤一斎は、中国の道教徒のように、強いて作為的に不老長生を求めようとはしなかった。

養生の道、只だ自然に従うを得たりと為す。養生に意有れば則ち養生を得ず。之を蘭花の香に譬う。嗅げば則ち来らずして、嗅がざれば則ち来る。

(『言志後録』43)

養生之道。只從自然為得。有意於養生。則不得養生。譬之蘭花之香。嗅則不来。不嗅則来。

[訳文] 養生の道は、ただ自然に任せておくがよい。もし養生をしようとする意志があると、かえって養生にならない。たとえば蘭の花の香のように、嗅げばかえって匂って来ないで、嗅がないと自然に匂ってくるようなものである。

無為自然の思想に通ずる発想が認められるが、佐藤は養生の工夫を考えないわけではなかった。

イ) 節制

佐藤一斎は養生の秘訣を、日常生活の過ごし方から情動のセルフ・コントロールに至るまで、節度と抑制にもとめている。以下の一文は、それを端的に表現している。

養生の工夫は、節の一字に在り。

養生工夫。在節一字。 (『言志晩録』280)

[訳文] 養生の工夫というものは、ただ節、すなわちものごとを過度にせず、適度を守ることにある。17)

彼は飲食についても「一飲一食も須らく薬事となすべし」(『言志晩録』281) 18)と、注意を怠らなかった。

食物には、口好みて腸胃好まざる者有り。腸胃好みて口好まざる者有り。腸胃好む者は皆、養物なり。宜しく扱ふ所を知るべし。(『言志叢録』292)

食物有口好而腸胃不好者。有腸胃好而口不好者。腸胃好者皆養物也。宜知所択焉。

〔訳文〕食物には口は好むが、胃や腸が好まない（害がある）ものがある。反対に胃や腸は好むが、口が好まないものがある。胃や腸の好むものは皆、体を養う物である。だから、どういう食物を選んだらよいか考うべきである。¹⁹⁾

口吐吞を慎むも、亦養生の一端なり。

（『言志晩録』279）

口慎吐吞。亦養生一端。

〔訳文〕飲食呼吸を慎んで、悪いものは口にせず、悪気を吸わないように注意することもまた養生の一方法である。²⁰⁾

「視聴言動は、各其の度有り。度を過ぐれば則ち病を致す。」（『言志叢録』291）²¹⁾、「凡そ事は度を過す可からず。人道固とより然り。即ち此れも亦養生なり」（同318）²²⁾に示されるような節度は、当然のことながら、感情と欲望の抑制にも振り向けられている。

忿熾なれば則ち氣暴く、欲多ければ則ち氣耗す。忿を懲らし欲を望ぐは、養生に於ても亦得。

（『言志後録』97）

忿熾則氣暴。欲多則氣耗。懲忿窒欲。於養生亦得。

〔訳文〕怒りの心が盛んになれば気があらあらしくなり、欲望が多ければ気が消耗するものである。だから、怒りや欲望を抑えるのは精神修養でもあり、身体の養生でもある。²³⁾

心身は一つなり。心を養うは澹泊に在り。身を養うも亦然り。心を養うは寡欲にあり。身を養うも亦然り。

（『言志叢録』315）

心身一也。養心在澹泊。養身亦然。養心在寡欲。養身亦然。

〔訳文〕心と体は一つものである。心を養うには淡泊、即ちさっぱりとして物事に執着しないようにするがよい。体を養うも同じにするがよい。また、心を養うには欲望を少なくするがよい。体を

養うも同様である。²⁴⁾

佐藤は日常生活の過ごし方に関して、「清忙は養を成す。過閑は養に非ず。」（同322）²⁵⁾と、あまりに暇がありすぎることは養生に良くないと説き、ある程度の忙しさから来る心身の緊張感が重要なことをも指摘している。

ウ) 精神疲労の回避

貝原益軒は『養生訓』のなかで、「養生の術は先心気を養ふべし、心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾とをおさへ、うれひ、思ひをすくなくし、心をくるしめず、気をそこなはず、是心気を養ふ要道なり」²⁶⁾と述べている。佐藤一斎もまた、精神的負担・ストレスが健康に有害であることを以下のように指摘している。

心思を勞せず、勞せざるは是れ養生なり。体軀を勞す、勞するも亦養生なり。（『言志晩録』277）

不勞心思。不勞是養生。勞体軀。勞亦養生。

〔訳文〕精神を疲労させない。疲労させないことはこれ養生である。身体を労働させる。労働させることもまた養生である。²⁷⁾

睡眠についての考察は幾箇所で見られ、安眠熟睡の肝要なことを説いている。

「晦に嚮えば宴息す」万物皆然り。故に寢に就く時、宜しく其の懷を空虚にし、以て夜気を養うべし。然らずんば枕上思惟し、夢寐安からじ。養生に於て碍と為す。

嚮晦宴息。万物皆然。故就寢時。宜空虚其懷以養夜氣。不然。枕上思惟。夢寐不安。於養生為碍。

（『言志晩録』278）

〔訳文〕「夕方昏くなって休息する」ことは万物皆そのとおりである。故に床に就く時は、よろしくその心を虚しくして、夜の清明の気を十分養うようにしなければならない。そうでないと、寝てからいろいろと考え込んで、夢も安らかに結べない。こういうことでは、養生の妨げとなる。²⁸⁾

暁には早起を要し、夜には熟睡を要す。並びに是れ養生なり。（『言志叢録』323）

暁要早起。夜要熟睡。並是養生。

〔訳文〕朝早く起き、夜はぐっすり睡る。この二つはともに養生である。²⁹⁾

「夜寝ぬるの工夫は、只だ静虚なるを要して、思惟するを要せず。」（『言志叢録』102）として、佐藤は念慮留滞を避け、胸中静虚なることの重要性を説いている。³⁰⁾ 脳と休息の関係、免疫機能と休息との関係を、経験からつかんでいたのであろう。

エ) 修養と養生との相即

倫理的道徳的なある種の境地にいたることが健康の増進をも同時にもたらしうという思想的伝統がかつてはわが国にあった。そうした心身一如の精神主義的な思想の例を、佐藤一斎についてもみることができる。

小葉は是れ草根木皮、大葉は是れ飲食、衣服、薬原は是れ心を治め身を修むるなり。

小葉。是草根木皮。大葉。是飲食衣服。薬原。是治心修身。（『言志後録』141）

〔訳文〕小さな葉は草の根や木皮などであり、大きな葉は日常の飲食や衣服である。葉の根源はというと、それは心を治め、身を修めることである。³¹⁾

礼義を以て心を養うは、即ち体軀を養うの良剤なり。心、養を得れば則ち身自ずから健なり。旨甘を以て口腹を養うは、即ち心を養うの毒薬なり。心、養を失えば則ち身も亦た病む。

（『言志後録』21）

以礼義養心者。即養体軀之良剤。心得養則身自健。以旨甘養口腹者。即養心之毒薬。心失養。則身亦病。

〔訳文〕人は立ち居振る舞いをもって、（ただ外面にあらわれる形式的のものとししないで）精神修養の手段とすることは、身体を養う良薬である。

（何故ならば）精神を修養するならば、身体が自ずから健全になる（からである）。反対に、うま

いもので口腹を養うことは、精神修養の毒薬である。（何故ならば）精神が修養に欠けば、身体が衰弱して病気になる（からである）。³²⁾

この〔語義〕において、川上正光は「礼義」を「挙動と所作」と解しているが、『広辞苑』にあるように、これは「礼」と「義」の二つの徳と解するべきであろう。さらに佐藤一斎は、養生の秘訣を、敬という修身上の心のありかたに帰着させて説く。ここでも心身一体の立場が貫かれている。

道理は往くとして然らざるは無し。敬の一字は、固と修身の工夫なり。養生の訣も、亦一箇の敬に帰す。（『言志叢録』287）

道理無往不然。敬一字。固修身工夫。養生之訣。亦帰於一箇敬。

〔訳文〕物事の筋道は、どちらに往っても変わるものではない。敬むの一字はもと身を修める工夫（主に精神的）であるが、暴飲暴食をつつしむことであっても、生を養う要訣もまた、敬の一字に帰着する。³³⁾

4 むすびにかえて

前川峯雄は、病理学・衛生学・栄養学といった科学のもつ部分的・分析的把握の限界性を指摘した上で、次のように述べている。わが国の養生思想においては、生を養うということが既に、「人倫」と結びつき、その行為が人道上のことがらと考えられていた。また人間生活と密接な関係において、生物的なものが常に人間的なものに高められている。即ちそこでは「生」が単に有機体としての生命ではなく「人間のいのち」として考えられている、と。³⁴⁾

幕末期において多くの知識人から尊崇された佐藤一斎であるが、養生を中心とする身体に関する彼の思想は、以上のように、徳の完成に向けての修養思想と不可分一体なものとなっている。すなわち、佐藤一斎の養生思想は、前川の言葉を借りるならば、「道としての養生」³⁵⁾にほかならない。

三枝博音は修養について「人間の自然本来の欲望を発露させつつ、発露の仕方をコントロールし

てゆくところに人倫をつくりあげる積極的なやり方では決してなくて、ただもう自己縮小へと導くやり方」であったと、消極的な評価を下している。³⁶⁾また「修養ということの狙いは、一般にはともかくに道德倫理の粹のなかへはめこもうということにあった。もちろん、りっぱな人物になれるということが目標であったろう。しかし、それはけっきょく日本流の道德倫理を心得よ、身につけよ、ということだった」と説明している。³⁷⁾

近世から近代まで流布した「修養」思想には幅がある。この語に三枝が指摘したニュアンスが付着していることは否めまい。しかし、「修養」という言葉で指し示された内容と実態のすべてが、このような総括を妥当とするものであったのかは問題であろう。

自己縮小的で、いたずらに堅苦しく禁欲的である場合もあったであろう。また教化思想として機能した場合も少なくなかったであろう。しかし他方、ひたすら単独者としての個に徹し、沈潜・向上を特徴とする倫理的意志と、それによる峻厳にして透徹せる生の規整という、およそ「自己縮小」とは正反対の、本質的に極めて力動的な人間形成の思想とありようをも「修養」と日本人は呼んできたのではあるまいか。

佐藤一斎にとって、修養の深化は光の体験を伴うものとしてあった。キリスト教や仏教においても、光の体験は述べられているが、彼の語録のなかでは、「神光」あるいは「靈光」と表現されている。

る

胸臆虚明なれば、神光四発す。

胸臆虚明，神光四發。（『言志録』161）

〔訳文〕心のなかにわだかまりがないならば、精神の靈光が四方に輝く。³⁸⁾

靈光の体に充つる時、細大の事物、遺落無く、遲疑無し。（『言志録』67）

靈光充体時。細大事物無遺落。無遲疑。

〔訳文〕終始誠意をもって修養に力めていると、心に靈光を識得し、やがてその靈光が体に充るようになると、天地間の小さいことも大きいことも

遺し落とすことなく、また遅れたり疑ったりすることなく処理される。³⁹⁾

靈光に、障碍無くば、則ち氣乃ち流動して餒えず、四体輕きを覚えん。（『言志録』78）

靈光無障碍。則氣乃流動不餒。四体覺輕。

〔訳文〕心の本体たる靈光に何ら遮るものがなければ、氣が体中を流動して不活発になることはない。その状態にあつては、両手両足も軽くなるような感じだ。⁴⁰⁾

発光の体験を有する佐藤一斎において、養生の思想は強烈な人格修養への意志とかたく結びついたのである。

また、佐藤一斎の養生論は、中内のいうように「私事化」したとはみなしえない。そのことは、次の語録を読めば明かである。

養生、私に出ずれば、則ち養翻つて害を招き、公に出ずれば、則ち養実に養を成す。公私の差は毫髪に在り。（『言志録』317）

養生出於私。則養翻招害。出於公。則養実成養。公私之差在毫髪。

〔訳文〕養生は、わが身かわいさという私心から出ると、却って害を招くことになり、国のため、世のためにわが身を大切にするという公の心から出れば、その養生が本当の養生になる。この公と私の違いは極く僅かの所にあるのだから、よく注意する必要がある。⁴¹⁾

貝原益軒は『養生訓』で養生の必要を説いたとき、天地や父母から授かり養われて身体を大切にすべきであるという「孝」の倫理をその根拠にしていたが、生を養う佐藤一斎の思想もまた孝徳に貫かれ、その意味においても公に開かれたものであった。

養生の一念、孝敬より出ずるは、固と天に事うるの道たり。常人の養生は、或は是れ自私なり。宜しく択ぶ所を知るべきのみ。（『言志録』329）

養生一念。出於孝敬。固為事天之道。常人養生。

或是自私。宜知所損耳。

〔訳文〕養生の一念が、親をうやまい身をつつしむという観念から出たものであれば、それは天につかえる道である。ところが常人の養生は、どうもわが身かわいさの私欲にこだわったものである。だから、養生は孝敬に基づくものであるように、その選ぶ所を知らなければならない。⁴²⁾

このように佐藤一斎の思想は、前川の表現を借りれば、個人主義的な養生観に対して頂門の一針⁴³⁾を与える性格のものであり、「私」に閉じ込めることを戒めているのである。

明治期になると、「修養」は心の訓練・精神の鍛錬へと限定されていき、他方で、「養生」は各人それぞれが健康の維持増進をはかる営みに限定されていった。そうした「修養」の精神化は、明治に入って使われ大正になって普及した成語「精神修養」に至って、一つの帰着点をみだした。⁴⁴⁾そして健康・保健関係では、「衛生」という言葉が普及していくのである。

註

- 1) 益軒十訓の一つとして、正徳3年、84歳のときに完成。総論、飲食、飲茶、慎色欲、五官、二便、洗欲、慎病、損医、用薬、養老、育幼、鍼灸法の各項からなる。儒教道徳が背景にある。
- 2) 杉靖三郎「東洋と西洋の養生訓」『精神身体医学講座1 心と身体 上』日本教文社、昭和32年、所収、139-148頁。
- 3) 瀧澤利行「19世紀前期養生論における人間形成観の考察」『教育学研究』第57巻第2号、1990年、25頁。
- 4) 同上論文、23頁。
- 5) 中内「基調報告〈教育〉の誕生 その後」中内敏夫編『叢書〈産む・育てる・教える〉1 教育一誕生と終焉』藤原書店、1990年、11頁。
- 6) 佐藤一斎著／川上正光全訳注『言志四録（二）言後語録』講談社学術文庫、1981年、159-161頁。
- 7) 『言志四録（二）言志後録』、169-170頁。
- 8) 『言志四録（四）言志毫録』、94-95頁。
- 9) 同上書、102頁
- 10) 同上書、103頁
- 11) 『言志四録（三）言志晩録』、298頁。
- 12) 『言志四録（四）言志毫録』、82-83頁。
- 13) 同上書、105-106頁
- 14) 『言志四録（三）言志晩録』、115-116頁。
- 15) 『言志四録（二）言志後録』、75頁。
- 16) 同上書、75-76頁
- 17) 『言志四録（三）言志晩録』、302頁。
- 18) 同上書、305頁
- 19) 『言志四録（四）言志毫録』、277頁。
- 20) 『言志四録（三）言志晩録』、301頁。
- 21) 『言志四録（四）言志毫録』、276-277頁。
- 22) 同上書、297-298頁
- 23) 『言志四録（二）言志後録』、142-125頁。
- 24) 同上書、295頁
- 25) 同上書、300頁
- 26) 貝原益軒、石川謙『養生訓・和俗童子訓』岩波文庫、昭和36年、28頁
- 27) 『言志四録（三）言志晩録』、300頁。
- 28) 同上書、300-301頁
- 29) 『言志四録（四）言志毫録』、301頁。
- 30) 同上書、105-106頁
- 31) 『言志四録（二）言志後録』、174-75頁。
- 32) 同上書、37-38頁
- 33) 『言志四録（四）言志毫録』、272頁。
文中、「終身」となっているが、明らかに誤植であるので、本稿では「修身」とした。
- 34) 前川峯雄「佐藤一斎の養生思想」『教育学研究』10巻2号、1942年、29-30頁。
- 35) 前川峯雄「佐藤一斎の養生思想（二完）」『教育学研究』10巻3号、1942年36頁
- 36) 三枝博音編『日本哲学思想全書 修養篇・茶道篇』平凡社、昭和31年、解説、5-6頁。
- 37) 同上書、78頁
- 38) 『言志四録（一）言志録』、197頁。
- 39) 『言志四録（四）言志毫録』、74頁。
- 40) 同上書、83-84頁
- 41) 『言志四録（四）言志毫録』、297頁。
- 42) 同上書、306頁
- 43) 前川、前掲論文（二）39頁。
- 44) 三枝博音「西欧化日本の研究」、前掲書、79-80頁。