

第七章 「衣」の視点からの『養生訓』についての考察

本章では「食」「住」に続いて、「衣」の視点から、貝原益軒の『養生訓』における古典中国における養生文化の理解を考察する。「衣」と分類されるのは5項目(本文内に明示されているもの4項目、現代語訳文1項目)で、全体476項目の中の1.1%を占めている。

第1節 「衣」についての概説

まず、養生思想との関わりを念頭に置きながら「衣」について概観する。

中国では日常生活を構成する基本的な要素について「衣食住行」という表現がある。冒頭に挙げられていることから、「衣」の重要性は言うまでもない。これは日本でも同じである。庄司光は「元来衣食住業の生活に関する科学の発達には、大学におけるアカデミックな研究が必要なのはいうまでもないが、同時に全国各地での生活に即応した研究、調査がなくてはならない。」と、著書『衣服の衛生学』¹新版の序に書いている。また彼は、はしがきで「衣服は人間の生存に欠くことの出来ないものであり、衣服の適否は人間の発育、健康に重大な影響を与え、又働く時の衣服の如何は作業の能率や安全に関係する。日本の復興のためには私達の衣服は健康的、能率的でなければならない。」と述べている。更に序で、「衣服の衛生学についていえば、全国各地では気候、風俗、習慣が千差万別であり、又各人の働く環境も皆違うのだから、このような場面のそれぞれにふさわしい研究、調査が行われ実際生活の改善に役立つような成果があげられることが望ましい。」と述べており、衣に関しては各地方ごとに様々な形で発展してきたことが伺える。

本論における「衣」は単なる衣服のことではなく、何らかの目的で人間の身体に装着するもの全般を指している。

その中で代表的な衣服・衣装の起源にはさまざまな説があるが、体温の保持、損傷の回避などの目的で植物の葉や動物の皮を利用したのがその始まりであろう。衣装は社会の形成とともに身体装飾、辟邪、聖別、権力の誇示などの宗教的、または政治的な目的とも絡み合いながら発展してきたことが想像される。そうした衣装を含む身体に装着されるもの全般である「衣」の基本的な効用は次の三点にまとめられるであろう。

まず、「衣」の生理性と名づけられる側面。人間身体に常に触れているため、身体に直接的な影響の大きいことは言うまでもない。皮膚の補強効果、体温の保持・調整、身体損傷の回避・軽減、衛生管理、変化への適応性向上、快楽性など、文明の発達とともに、生理的な様々な機能も時代とともに発見されてきた。また身体機能を保護するだけでなく、その機能を拡張・補完する機能をも持っている。『養生訓』の第275項目に次のように説明されている。

275	衣 行	23 風寒を防ぐ 東垣はいう。「にわかには風寒にあいて、衣うすくば、一身の気をはりて(身体を緊張させること)、風寒をふせぎ、肌に入らしむべからず」と。	23 東垣が曰、にはかに風寒にあひて、衣うすくば、一身の気をはりて、風寒をふせぎ、肌に入らしむべからず。	金元・李杲(東垣、1180~1251)『脾胃論』(1249): 遇卒風暴寒,衣服不能禦,則宜爭努周身之氣以當之,氣弱不能禦者病。
-----	--------	---	--	--

また生理的な快楽性については現代の研究者による次のような議論がある²。

在服飾の發明和沿用上，也存在着这样兩種表現。一部分人拼命以先進技術，人为地再創自然；另一部分人年则是提倡毫不遲疑地選擇纯天然質料，拒絕一切化学物質。兩種人的目的是一致的，都在力求使人体更舒適，同时更美觀，更利于健康。

（筆者意識）衣服の發明と發展・応用の流れの中で二つの觀念が存在する。一つは科学的な先進性を追求して、人工的な自然を創造しようとするものである。もう一つは、化学物質を一切拒絶し、天然素材を 100%追求しようとするものである。この二つの立場はまったく逆のようだが、体に対してより快適、より美しい、健康を求めるといふ快楽を追求している点では実は同じことを示している。

次に「衣」の心理性について。「衣」は文化的な現象であるから、次に挙げる社会性と関連しつつ、自らの表面的なイメージ、価値観の表明であり、装飾することを通じて、自らを特別視すること、あるいは征服欲や権力欲といった人間の欲望と結びつく。

衣は人間自らと異なるものとの差別化の示しである。原始時代の人類は動物の皮、鳥類の羽を取り、自分に飾ることは、動物類、鳥類に対して征服したという快感を顕示している。

また、衣は本人と同類の中に於いて異なる箇所を表示する手法でもある。同じワイシャツ、背広でも、ネクタイの違いで表現ができる。

更に衣は本人の中でも違いを表現することができる。昨日と変化をつける、衣の流行に合わせ、変化に心をかける。衣は人間の精神への影響も大きいことが理解される。

「千百年来的服飾變異與發展，其緣由之一既是人類在着裝心理中有着處於不同高度的差異追求。」³
（千百年以来服飾の變化と發展の緣由の一つは、人類は着裝心理上常に高度が違い差異を追求したことである。＝筆者意識）

人の生活は衣、食、住、業の四つに大別できるが、従来、衣生活が如何に取扱われてきたかを顧みてみよう。人の衣に対する関心は装飾、威厳を誇示する目的でも使われていた。社会の上層階級にあっては装飾、威厳を示すために衣服の流行を産み、これらの衣服は時に装飾に重点が置かれたために、身体保護、気候調節という本来の目的を無視することすら少なくなかった⁴。

もう一つ、「衣」は社会性を強く帯びている。

衣は文明進化の文化現象である。文化現象は個人の個別的な範囲を超えて、人類群体活動、群体で共有する特質がある。

「服飾是文化的产物，又是文化的载体，而且所有的服飾都是人类物质创造与精神创造的聚合体，即体现着文化的一切特征。」⁵（服飾は文化の産物であり、またその服飾は文化を載せて表現することである。全ての服飾は人類の物質と精神の創造した総合結果であるが、全ての文化の特質も反映されている。＝筆者意識）

衣は着る人の自然環境の文化伝統、習慣の程度を表す（例えばチベット、モンゴルの遊牧民の衣など）。

衣は民族の倫理観を表す。（例えば古代中国の男子のスカートからパンツへの変化、女子はチャイナドレスへの変化）

衣は宗教、信仰の特質を表す（例えば、神父、僧侶、イスラム教徒の女性がヴェール着用することなど）。

衣は社会集団、職業、グループとの関係を表す（例えば企業、職業のユニフォーム、医者、看護婦、調理師、警察、軍人）。

衣は政治、社会伝統と秩序の特質を表す（例えば、イギリス議員、法廷のかつら、18世紀欧州宮廷の服装、中国宮廷の服装）。

中国の孔子（前552年～）は『論語』「雍也第六」で、「文質彬彬，然後君子」（内面（教養）と外観（服装や風采）が一致してこそ、優秀な人間として認められる。＝筆者意識）と述べている。ここで外観というのは服装、表情、態度、気質などを含んだ概念である。また老子の『道德経』「徳篇第三十章安居」では、

「甘其食，美其服，安其居，樂其俗」（美味しい食を食べる、綺麗な服装を着る、周囲の風俗や習慣を楽しむことができ、住まいが安定している。これが人々の理想的な幸福である。＝筆者意識）

と述べられ、さらに墨翟（約前468～前376）の『墨子佚文』には、

「食必常飽，然後求美；衣必常暖，然後求麗；居必長安，然後求樂」（食はまず満腹を実現したらその後に美味しさを求める。衣服はまず温かさを実現したらその後に見栄えを求める。住まいは安定したらその後に楽を求める。＝筆者意識）、

などとあり、「衣」は文化的な程度、人物の教養、社会的な関係・地位、宗教的な立場、民族の倫理観、社会の価値観や風俗の流行などに対応していることがわかる。こうした社会的なイメージは社会での他者との交流の基盤を形成すると同時に、行動や言語と同じように本人にもフィードバックして、本人へと影響する。その意味でも「衣」は人間の健康状態・精神状態と関係が強いのである。

第2節 材質の選択・使用法と環境との関係

衣服は単に防寒や装飾だけでなく、歴史上、体温、脈、発汗、疲労、体力、興奮など身体の状態を監視し、調整し、病気や非健康状態を回避する補助的な手段としても機能してきた。しかしここ数百年の間、近代文明の発展により、衣服だけでなく、眼鏡（第276項目には「四十歳以後は、早くめがねをかけて、眼力を養ふべし。」という記述がある）、

276	衣	24 めがねの使用 めがねのことを鬘鬚という、と『留青日札』（明代の田芸衡の著書）に書いてある。また眼鏡ともいうのである。四十歳をすぎたならば、早く眼鏡をかけて視力を保護するがよい。国産品	24 めがねを鬘鬚と云。留青日札と云書に見えたり。又眼鏡と云。四十歳以後は、早くめがねをかけて、眼力を養ふべし。和水晶よし。ぬぐふにきぬを以、両指にて、さしはさみてぬぐふべし。或羅紗を以ぬぐ	明・田 藝 衡（1524～？）『留青日劄』「卷2 鬘鬚」：毎看文章，目力昏倦，不辨細書，以此掩目，精神不散，筆劃信明。中用綾絹聯之，縛於腦後，人皆不識，舉以問余。
-----	---	--	---	---

	<p>の水晶でつくったものがよい。拭くときは絹布でもって、両指にはさんで拭くこと。あるいは羅紗を用いてもよい。硝子製はわれやすいが、水晶製はよい。硝子製は灯心で拭くのがよい。</p>	<p>ふ。硝子はくだけやすし。水晶におとれり。硝子は燈心にてぬぐふべし。</p>	<p>余曰：此鑿鑿也。</p>
--	---	--	-----------------

人工臓器やウェアラブル・コンピューターなども含めて身体の機能を強化・代替する様々な「衣」が増加している。現在人間はそうした人工的な様々な「衣」に取り囲まれて生きているといえる。しかし、問題となるのはそれらの「衣」の材質・材料である。その質によって、そしてその使用法によって身体の健康に対する効果は大きく変わってしまうことも、「食」などとその条件は同じはずである。

第 451 項目には小児の衣服の材質や使用法について次のような注意がある。

451	衣 食 思	<p>29 小児は外に出せ 小児は脾胃がもろくてせまい。ゆえに食べ物に傷つきやすい。つねに病人を保護することと同じように心がけなければならない。</p> <p>小児は陽が盛んで熱が高い。だからつねに熱を恐れて熱を発散させる必要がある。暖めすぎると筋骨が弱くなる。天気の良いときは外に出して、風や日光に当たらせるがよい。このようにして育てると、身体が丈夫になって病気をしない。肌に着せる着物は、古い布を用いる。新しい布や新しい綿は、身体を暖めすぎてよくない。だから使用してはいけない。</p>	<p>29 小児は、脾胃もろくしてせばし。故に食にやぶられやすし。つねに病人をたもつごとくにすべし。小児は、陽さかんにして熱多し。つねに熱をおそれて、熱をもらすべし。あため過せば筋骨よはし。天気よき時は、外に出して、風日にあたらしむべし。如レ此すれば、身堅固にして病なし。はだにきする服は、ふるき布を用ゆ。新しききぬ、新しきわたは、あたまめ過してあし。用ゆべからず。</p>	<p>春秋戦國・著者不詳 『黄帝内經』（約前 99～前 26）「素問」：脾胃者，倉廩之官，謂為水穀之所聚也。兒之初生，脾薄而弱，乳食易傷，故曰脾常不足也。</p> <p>唐・孫思邈（581～682）『千金翼方』（約成書於 682）「卷 11」：凡小兒始生，肌膚未成，不可暖衣，暖衣則令筋骨緩弱。宜時見風日，若不見風日，則令肌膚脆軟，便易中傷。皆當以故絮衣之，勿用新綿也。天和暖無風之時，令母將兒子日中嬉戲，數令見風日，則血凝氣剛，肌肉牢密，堪</p>
-----	-------------	---	---	---

				耐風寒，不致疾病。 唐・孫思邈（581～682）『千金要方』「初生出腹論」（約成書於652）：不可令衣過厚，令兒傷皮膚，害血脈，發雜症而黃……兒衣棉帛，特忌厚熱，慎之慎之。
--	--	--	--	---

文明の発展によって、身体に対する不快感や生命力の減衰を引き起こす要素を取り除くことが大幅に進歩した一方、人工合成繊維の影響などもある。皮膚病やアトピーなどのネガティブな影響も始めている。

こうした現象から、筆者は二つのことが言えると考えている。

第一点は、人間の文化、あるいはその発達程度によって「衣」の意味と機能は変わるということ。

第二点は、「衣」（身体に装着するもの全般）についてこれまであまり言及されてこなかった観点である。

養生思想が人間の存在（またはその健康状態）と環境とのさまざまな相互作用に早くから注意していたことはすでに何度も述べた。人間を取り囲むさまざまな種類の環境をその規模によって大別すると、323項目はその環境相互作用のことを注意すると解説している。

323	住 行 衣	19 冬と衣服 冬は天地の陽気が閉じかくれて、人間の血気が静まる時である。心気をおちつけて、体内におさめて、たもっておくがよい。温めすぎて、陽気を発生させ外に泄らしてはいけない。上気させてもいけない。衣服を温めるのも、ほどほどでよい。熱いのはいけない。厚着をしたり、火気で身体を温めすぎてはいけない。熱い湯に入浴してもいけない。労働して汗を出し、しかし陽気を泄らしてはいけないのである。	19 冬は、天地の陽気とちかくれ、人の血気おさまる時也。心気を閑にし、おさめて保つべし。あたゝめ過して陽気を発し、泄すべからず。上気せしむべからず。衣服をあぶるに、少あたたゝめてよし。熱きをいむ。衣を多くかさね、又は火気を以身をあたゝめ過すべからず。熱湯に浴すべからず。勞力して汗を發し、陽気を泄すべからず。	明 堵胤昌（生卒年不詳）『達生錄』（1604）：孟春之月，天地資始，萬物化生。君子固密，毋泄真氣。 明 馮應京（1555～1606）『月令廣義』（1602）：春氣寒燠不時，宜晚脫綿衣，以慎傷寒霍亂。 明 張太素（生卒年不詳）『太素脈訣』（又稱『太素脈秘訣』、『鍈太上寶太素張神仙脈訣玄微綱領宗統』）：

				<p>『内經』曰:冬月天地閉,血氣藏伏,陽在內,心膈多熱,切忌發汗以泄陽氣.....雖然亦不可過煖,綿衣雖晚著,使漸加厚。雖大寒不得向猛火烘炙.....衣服亦不宜火炙極煖。</p> <p>唐・孫思邈(581~682)『千金要方』(約成書於652):冬時天地氣閉,血氣伏藏,人不可作勞汗出,發洩陽氣,有損於人也。</p> <p>唐・韓鄂(生卒年不詳)『四時纂要』:冬至前後各五日別寢。</p> <p>明・高濂『遵生八箋』「卷6 四時調攝箋」(1591):勿犯大雪,勿犯風邪,勿傷筋骨,勿妄針刺。</p> <p>明・汪機(生卒年不詳)『針灸問對』(1530):故曆忌云:八節前後各五日,不可刺灸,以氣未定故也。</p>
--	--	--	--	---

(表中の現代語訳と原文は、貝原益軒著／伊藤友信訳『養生訓 全現代語訳』講談社、1982年より引用)

環境の概念においては以下の三つに分けることができる。

大環境—自然環境

中環境—人工的な環境(住居や村落・都市など)

小環境—「衣」によって作られる人間に最も近い環境

つまり、「衣」は人間の身体に密着し、最も小さな「環境」を形成している。それは自分のテリトリーであり、外界の脅威から自分（内面）を保護してくれる緩衝地帯でもある。おそらく独立した人間としてのアイデンティティ形成にも関係しているであろう。更に、小環境の変更により、人間の本来所有する機能を拡大する傾向もある。276項目のメガネの使用に関する記述は、今の社会の身体に着けるもの「衣」の機能発展とのつながりがある。

シャツは汗を吸収し急な体温低下を防ぐ（身体保護）といった例だけでなく、身体が不自由な人は装着具によって歩くことができる（機能拡張）、消防服とその装備により救災補助と自身の保護ができる、戦闘服は環境との適応性（環境と一体化して発見されにくい）、気温・湿度の確認機能と救急（止血、消炎、サポーター）機能などの特殊実用性がある、また宇宙空間で飛行士は呼吸から排泄までを衣服の中で行なうことができる（生活装置としての衣服）等々、どんな場合であっても小さな環境である「衣」によって人間の存在と精神は不断の影響を受けているのである。「気」による媒介を通じて人間存在と客観世界とが互いに影響し合い、作用しあっていることが養生思想の一つの核心であった。貝原益軒による直接的な言及は決して多くないが、養生思想にとっても「衣」は決して無視できない重要な位置を占めているのである。

さらにこの側面から養生思想の現代的な意味を考えたとき、現代社会一般にとって、養生思想は大きな意味を持っていると必ずしも言えないかもしれない。しかし、たとえば本論で検討してきたように人間にとっての環境—「食」「住」「衣」は科学技術の発達にともなって近代以降、大きく変化しており、この変化がすべて常にポジティブなものとはいえないことが判明している今、その状況を見つめ、検証する意味でも、現代社会において養生思想は大きなヒントを与えてくれると言えるであろう。

第七章の小括

何らかの目的で人間身体に装着するもの全般を指す「衣」は、生理性・心理性・社会性の三つに分けて考えることができ、体温の保持、損傷の回避、身体装飾、辟邪、聖別、権力の誇示などの宗教的または政治的な目的とも絡み合いながら発展してきた。現在人間は人工臓器やウェアラブル・コンピューターなども含めて身体の機能（衣の生理性）を強化・代替するさまざまな「衣」に取り囲まれて生きていると言える。

その意味で「衣」を人間に最も近い小環境と考えることができる。それは自分自身のテリトリーであり、外界の脅威から自分（内面）を保護してくれる緩衝地帯でもあり、そこから人間の存在と精神は強い影響を受けている。従って養生思想にとっても「衣」は決して無視できない重要な位置を占めているのである。科学技術の発達による環境の変化の意味を見つめ、検証する意味でも、現代社会においても養生思想は大きなヒントを与えてくれると言えるであろう。

¹ 光生館、昭和36年（1961）5月10日

² 華梅『服飾生理学』中国紡織出版社、2005年、107頁

³ 華梅『服飾心理学』中国紡織出版社、2004年、17頁

⁴ 庄司光『衣服の衛生学』光生館、昭和36年（1961）5月10日、2頁

⁵ 華梅『服飾社会学』中国紡織出版社、2005年、5頁