

〈原著〉

クリストフ・ヴィルヘルム・フーフェラントの 長生法における culture の特徴

— その現代の健康教育における意義 —

藤 井 義 博

(藤女子大学 人間生活学部 食物栄養学科・藤女子大学大学院 人間生活学研究科 食物栄養学専攻)

本研究は、西洋近代医学の草創期に活躍したドイツの医師クリストフ・ヴィルヘルム・フーフェラント (1762-1836) の長生法における culture の特徴を明らかにする試みであった。人間中心の近代社会の発展過程においてフーフェラントは、古代ギリシアのヒポクラテス派の医師による生活法の原則であった母なる自然 (Nature) を生命力 (the vital power) と等価とみなし、近代的な人間中心の思念である culture すなわち人為的働きかけによって生命力を可能な限り完全な発展を獲得することを目指す長生法 (Makrobiotik、マクロビオティック) を樹立した。生命力は、動物機械と結合することにより中庸状態が必須の有機生命体すなわち身体を構築するものであった。culture の欠如と同様にその過剰は、身体に対して有害であるため、長生法は中庸の culture によって生命体である人間の完成を目指すものであり、その実現には理性力、結婚および子どもと若者のモラル教育による支援を得るものであった。理性は、この世とは別の世界に由来する存在であり、人間の中枢神経系によって受容されて啓示ないしはインスピレーションとして働くことで中庸の culture を指南するものであり、また中庸の culture によりその働きが実現されるものであった。結婚は、人間の最も本質的な運命の部分となすものであり、完成に向かう人間がその利己性を脱するように働くものであった。モラル教育は、成人では中庸の culture の諸原則により獲得される向上精神がしなやかな子どもと若者においては信念として生得になることを目的とするものであった。最先端の生物医学をもってしても対処しきれない諸病が蔓延する現代のストレス社会は、18世紀末にフーフェラントが指摘した近代社会に特徴的な社会現象の延長線上にあることから、現代の健康長寿を目指す健康教育の課題は、中庸の culture の集成よりなる長生法を適用することにある。なぜならヒポクラテスの生活法の意義を示すプルタルコスの言葉「健康であるならば、多くの人間愛的行為に身を捧げるのにまさることはない」に示されている人間の完成の理念は、現代においてもその意義を失っていないからである。自己の健康長寿の達成だけでなく、どのように健康長寿を通じて多くの人間愛的行為に身を捧げることができるかを真剣に問うならば、現代の生物医学や健康教育に欠如する部分を中庸の culture の集成である長生法の諸原則によって補うことは子どもや若者による主体的な健康教育を実現するための喫緊の課題である。

キーワード：中庸の culture、人間の完成、生命力、理性力、結婚、モラル教育

1. はじめに

西洋近代医学の草創期に活躍したドイツの医師クリストフ・ヴィルヘルム・フーフェラント (1762-1836) は、生命力の原理をもって、一方では当時の西洋医学の中で種々に分かれていた医学を統合しようとし、他

方では医師兼著述家として長生法を樹立して、当時の人々の中世的な霊薬などの迷信を根本的に正そうとした。すなわちベルリンにて、プロイセン国王の侍医として仕え、医学部では学長として、シャリテ病院では医長として活躍するドイツを代表する臨床医師のひとりであったフーフェラントは、若い医師のために臨床

指針となることを目的として、あらゆる仮説を脱ぎ去り、半世紀にわたる自らの臨床医学実践の経験を集大成した大著「医学必携」を後世に遺した。またフーフェラントが一般人とくに若者を人間的に完成させるために 34 歳のときに刊行した「人が長生きするための技法」(1795)は、出版直後から好評を得て版を重ね、第 3 版からは書名が「長生法(Makrobiotik、マクロビオティック)一人が長生きするための技法一」となり、あらゆるヨーロッパ語に翻訳され、19 世紀の大ベストセラーとして彼の死後も出版され続け、今日まで版を重ねる長寿の作品となっている。フーフェラントの長生法(マクロビオティック)の思念は、明治の軍医であった石塚左玄(1851-1909)に始まる日本の「食養」の系譜においても直接、間接に影響を及ぼしている¹⁾。

フーフェラントが長生法を通じて一般人とくに若者をもその完成に導こうとした正直で感性のある人間²⁾は、啓示とインスピレーションが到来する覚醒した内面主体、face-to-face の患者—医師関係において医師に啓示される患者から直接起こるところの(医師における)思念すなわち客体に浸透されることを実現する主体である³⁾。近代社会が前提とし西洋近代医学が採用している主体が、万人に共有されている良識(le bon sens)を備えた主体であるならば、正直で感性のある人間は、良識を備えた主体を超える人間の完成形であるということが出来る。

フーフェラントが、人間が完成の最終点に到達するのは、culture のみによると表明する(MB 619)とき、その culture とは何であるのかを明らかにするのが本論の目的であった。とりわけ長生法において、culture と nature およびそれと人間の精神力(the active spiritual power)とモラル教育の相互の関係を解き明かすことにより、現代の健康長寿を目指す健康教育における長生法の果たし得る役割を明らかにすることであった。

2. 資料と方法

フーフェラントの長生法のテキストとして、「長生法：人が長生きするための技法」(Makrobiotik; oder Die Kunst, das menschliche Leben zu verlangern)の仏語訳本：L'Art de Prolonger la Vie ou la Macrobiotique par C. W. Hufeland, Premier Médecin du Roi de Prusse, Nouvelle Édition Française, Augmentée de Notes par le Dr J. Pellagot (1871)の復刻版(Nabu Public Domain Reprints)を用いた。また英訳本：Hufeland's Art of Prolonging Life. (Edited by E. Wilson, Boston, Ticknor, Reed, and

Fields, 1854)の復刻本(Bibliolife, Charleston, SC.)を副次的に用いた。「長生法」からの引用は全て仏訳本から行い、引用をするときは、(MB)で示しかつ続けて引用ページを示した。

フーフェラントの臨床医学のテキストとして、「医学必携」(Enchiridion medicum, oder Anleitung zur medizinischen Praxis, Vermachtnis einer funfzigjahren Erfahrung)第 6 版の英訳本 Enchiridion Medicum, Or, the Practice of Medine, The Result of Fifty Years' Experience. (William Radde, NY. 1855)の復刻本(Lightning Source UK, Milton Keynes, UK. 2010)を用いた。「医学必携」よりの引用をするときは、(EN)で示しかつ続けて引用ページを示した。

3. culture とは何か

(1) culture の一般的な意味

現在のフランス語や英語の culture は、耕作・耕すこと(田返すこと)を意味するラテン語の cultura に由来することから、イネ、コムギ、トウモロコシなどの穀物を栽培するための耕作、植物の栽培、魚介類の養殖さらには微生物、動・植物の細胞などの人工的な環境における培養を含む。culture の意味の歴史的な推移と展開をみると、中世以降は人間を対象とする教育による教養、修養、さらに近代以降は文明の知的側面としての文化や民族の集合的な習慣や成果としての文化(例えば日本文化)をも意味するようになってきている。このように動植物、人間を通じて多義的な culture に一語で対応する日本語の言葉は存在しない。それゆえに culture を翻訳するには文脈に応じて、耕作、栽培、培養、教養、修養、文化など異なる言葉を使い分けて表現せざるを得ない。

(2) フーフェラントが意味する culture

フーフェラントは、有機生命体である植物と人間の生存と長寿あるいは長生に及ぼす影響という視点から culture を把握する。植物に対する culture は、その種類によっては植物の寿命を短縮したり延長したりするように、人間に対する culture もその種類によって人間を短命にしたり長生にしたりする。それゆえにフーフェラントが意味する植物に対する culture は植物における耕作や栽培における種々の工夫であり、人間に対する culture は人間における教養、修養、そして文明の知的側面としての文化や民族の集合的な習慣や成果としての文化を含む。いずれの場合も生存、長寿(植物の場合)と長生(人間の場合)という同様の視点に

において把握されている。このようにフーフェラントが意味する culture は、植物であれ人間であれ、生存と長寿あるいは長生に影響を及ぼす人為的働きかけの原則からなる。

4. フーフェラントによる植物に対する culture

フーフェラントは、「長生法」の中で、多くの植物は野生の状態にある方が人為的工夫を加えるよりも長寿であるものの、保温や熟慮の世話が植物を長寿させるように全ての種類の culture が植物の寿命を短縮させるものではないことを指摘する (MB 77)。そして植物のような有機生命体では、culture の手助けによってその自然が定めた限界を超えて生命持続期間を押し広げることができる (MB 78)。culture が植物の寿命を短縮させるのは、それが植物の強度的生活と内的消耗を活性化して植物の組織化自体を障害する程度による (MB 78)。植物を長寿させる culture の原則について、フーフェラントは次の 4 つの結論を挙げる (MB 79)。

- (1) 頻繁な枝の切り落としにより、早発過ぎる消耗に対抗する。
- (2) 開花の抑制ないしは遅延化により子孫形成のための力の消費を抑制、遅延化する。
- (3) 寒冷、災禍、寒暖差の破壊力から植物を守る。
- (4) 植物を含むすべての生命体の所有する、長生をもたらず喪失の修復と自己再構築の促通力に基づく。

フーフェラントは、植物に対する culture のある状態 (l'état cultivé) を野生状態 (l'état sauvage) と対比する (MB 77)。なぜなら植物に対する culture は、野生状態を基準とした場合に、その種類によって野生状態における植物の寿命を短縮あるいは延長する原則であるからである。しかしこの植物に対する culture の基準は、次章で述べるように人間に対する culture のそれとは同じではない。

5. 人間に対する culture (la culture humaine)

フーフェラントは、前述したように、人間が完成の最終点に到達するのは、culture のみによると表明する (MB 619)。人間の完成の最終点とは正直で感性のある人間という主体の在り方であると理解される⁷⁾。人間に対する culture を植物の場合と比較すると、両者は同じく生命へ人為的な働きかけであり、植物であれ人間であれ culture の種類によって短命になり長寿あるいは長命になる。しかし両者において長寿あるいは長生の判定の基準が異なる。それは、植物では野生状

態の寿命であり、人間では自然の状態にて生きたとき (s'il vivait dans l'état de nature) の寿命 (MB 621) および完成到達性の実現 (MB 619) である。この違いをフーフェラントは、一方では植物と動物および人間の間における栄養の摂取の様態の違いによって、他方では植物および動物と人間の間における精神の有無によって説明する。すなわち栄養を植物は直接外部から摂り、動物 (および人間) は消化器系を介して摂って同化する (MB 102-103)。つまり栄養に関しては植物全体が動物の消化器系に相当する。さらに人間には精神があるが、動物には本能があり、植物には本能も精神もない。このように植物も動物も人間も生命力、自己組織化能力、自然治癒力を有する有機生命体という共通性があるが、諸器官系からなる身体と中枢神経系を通じて精神を有する人間は、それを持たない植物とは生存、長寿と長生の様態が全く異なる。それをフーフェラントは動植物と異なり人間には完全到達性があると表明する (MB 619)。それゆえにそれが無い動植物に対する culture とそれがある人間に対する culture は、大きく異なることになる。この違いを強調するために、長寿と長生に関して本論では動植物では長寿と表現し、人間では長生と表現した。長生を実現し得る人間の culture (la culture humaine) は、身体を介する culture (la culture du corps) および精神を介する culture (la culture de l'esprit) よりなる。

フーフェラントは、精神を介する culture と身体を介する culture の影響は、身体の完成と長生に及ぶと云う (MB 619)。精神活動のない植物の culture は専ら植物体を介することで植物体の寿命に影響を及ぼすが、人間の場合には身体を介する culture だけでなく精神を介する culture も身体の長生に影響を及ぼすことによって身体の完成をもたらず。注目すべきことは、フーフェラントはこのような culture による人間の完成は同時に身体の完成であると云っていることである。それは、身体運動による筋肉の究極の完成状態が人間の完成であるという意味ではない。同様に人間の身体を疎かにした人間の精神だけの徹底した修養も、同様に人間の完成ではない。このように長生とは人間の完成および身体的寿命の延長であると理解することができる。しかし culture によってのみ実現され得る人間の完成には、次章で考察するように精神が大きく関与する。

フーフェラントは上述したように植物の culture のある状態 (l'état cultivé) を野生状態 (l'état sauvage) と対比する。しかし culture が欠如する人間は自然状態に生きる人間であるが、それを野生状態にある人間とは呼ばない。なぜなら植物のように自力で育つこと

ができないのが、人間と動物の特徴であるからである。しかしすべて本能という自然だけで生きる動物とは違って、本能という nature だけでは生まれ育ち生活することができない人間には、大なり小なり culture が必要になる。本能だけで生きる人間は自然状態にある人間であり、動物と同じ状態にある人間である。フーフェラントは、culture の欠如した粗野な人間 (un homme grossier et inculte) は、もはや人間ではなく、人間になる能力を有している畜生の人間 (une brute humaine) にすぎないと述べる (MB 619)。このように人間における culture の欠如は、野生状態ではなく、自然状態であって畜生 (野生動物) と比較される状態である。なぜなら人間は、culture によってのみ実現することができる完全到達性 (la perfectibilité) を備えた生命体であり、culture の欠如する人間は、完全到達性を備えていない畜生 (野生動物) に等しいからである。完全到達性の有無が人間と畜生 (野生動物) を分ける。人間の最も重要な点は、在ること (l'être) よりもなること (le devenir) であるとフーフェラントは述べる (MB 619)。それは、動物の本質は不変の本能にすなわち「在る」にあり、人間の本質は完全到達性にすなわち「なる」にあると把握するからである。

植物を短命に導く culture の種類があるように、人間の culture にも長生を妨げる種類がある。それは culture の過剰 (l'excès de culture) と表現される。culture の過剰は、人間を過剰に繊細かつ精緻にするために、culture の欠乏 (l'absence de culture) と同様に、長生にとって有害となり、対自然 (contre nature) となり、人間を天年 (les limites naturelles de la vie humaine) すなわち自然状態の人間の寿命に到達させることができない (MB 620)。culture の過剰によって人間の nature が損なわれ、nature に及ばない状態になることを対自然 (contre nature) とフーフェラントは表現する。疾病の病理学的把握は、機械論的な西洋近代医学の 19 世紀以降の成果であり、対自然は疾病の病理学的概念が誕生する以前の西洋伝統医学における疾病や症状を意味する言葉であった³⁾。精神と身体を介する中庸の culture (un degre convenable de culture de l'esprit et du corps, une culture intellectuelle et corporelle bien dirigée) が人間の長生をもたらす。しかしその過剰が病気や症状を引き起こすのは、culture の過剰により自然の対自然化が引き起こされるからであると把握されている。フーフェラントは、疾病と症状の発生 (対自然) の原因が、生命力の欠乏や生命力の完全な発展の阻害だけでなく、culture の過剰にもあるとする。

6. 人間に対する culture の長生への影響

culture がどのように長生に影響を与えるのかについてフーフェラントは以下の 6 つの点を指摘する。

- (1) 諸器官の完全な発達をもたらし、より全体的で完全な存在と、より豊かな修復を生み出すこと。
- (2) 身体の構造をより精緻で繊細なものにし、長生の妨げとなる組織の過剰な硬さを回避すること。
- (3) 奇形と疾患を癒すこと、健康を改善するための自然の諸力を用いることを教えること。
- (4) 理性 (la raison) とモラル教育 (l'instruction morale) の協力によって、動物的な情念と本能を和らげ、規制すること。
- (5) 社会的関係を結び、生存に直接かかわる相互扶助、治安、法制を可能にすること。
- (6) 生活のための無数の利便と楽しみを教えること。

この最後の項目は、若者に不可欠であるだけでなく、高齢者にとっても有益なものになることを指摘する (MB 621)。調理術により完成される栄養摂取、人工手段により容易になる移動、より完成された休息と回復により、文明社会の人間は自然状態の中で生活したときよりも高齢においてより長生を保持できる (MB 621) と述べる。これは超高齢社会の現代の高齢者の生活に、移動手段的技術、調理技術と食品加工技術、通信のテクノロジー、ロボットの応用を含む介護機器などあらゆる物質文明の成果として無数の利便を与えていることである。

結局、長生のためにふさわしい culture は、精神的にも身体的にも我々の生命力の可能な限り完全な発展を獲得することを目的とするものであり、規律に対する最も高いモラル (moralité) を常時保っているものである (MB 621-622)。前者は動植物に共通する culture であり、後者は人間に特有の culture である。

上記の 6 つの指摘のなかでもとりわけフーフェラントの云う culture を理解するうえで注目されるのは、指摘(4)すなわち culture は、動物的な情念と本能を和らげ、規制するためには、理性とモラル教育の協力を必要とするという指摘である。これは、心身を介する中庸の culture と理性 (la raison) とモラル教育 (l'instruction morale) が互いに区別されていることを意味する。中庸の culture が人為的働きによって長生に導くことであるならば、理性とモラル教育はともにそのような意味での人為的働きではないことになる。フーフェラントは理性とモラル教育をどのように culture と区別していたのであろうか。

7. 理性 (la raison)

フーフェラントにとって理性は、魂、思考能力であり、人間機械である身体とは完全に区別されるものである³⁾。理性は、より高尚で全く知的な、この世とは全く別の世界に属するある存在 (un être) である (MB 237)。人為が関わらない nature も人為による culture もこの世に由来するものならば、別世界に由来する理性は nature にも culture にも属さないことになる。フーフェラントは理性の存在する世界を特定しないが、その至高性と純然たる非物質性・非身体性という特性を指摘する。なぜこの世と全く別の世界に属する理性を人間だけが享受することができるのか。それは、別の世界の存在が臓器 (脳と神経系の全体) で受容されることでこの世の人間の理性になるとフーフェラントは説明する。それ故に理性の第一原因は霊的 (spirituelle) であるが、その働きは臓器的 (organique) である (MB 237-238)。そうすると霊的 (spirituelle) とは、別世界からのある存在が人間の臓器を介して人間に働くことを意味する。このように霊的 (spirituelle) とは、別世界からの啓示ないしはインスピレーションであると理解することができる。

culture が生存と長生への人為的な働きかけならば、理性は別世界の存在に起源をもつという意味において全面的に culture に属するものということとはできない。中庸の culture が、人間の完成の最終点に到達する唯一の手段であるならば、別世界に起源をもつ理性は、モラル教育 (l'instruction morale) と中庸の culture の協力によって、動物的な情念と本能を和らげ、規制するように働くものである。別世界に起源を有する理性であるからこそ、理性は人間全体を把握することができる。理性は、人間を導き、人間における純粋に動物的なもの、本能、獣的な情念とそれがもたらす過剰な生命力の消耗を程々にし、このように人間をこの中庸の状態に維持できるようにする (MB 245)。そして理性は、人間の身体的かつ精神的な完成を維持することに寄与する (MB 245)。それゆえに臓器化された理性力に対する中庸の culture とりわけモラル力に対する culture は、人間をモラルの観点だけでなく身体の観点において改善し、生命力と長生を増す (MB 245)。このようにフーフェラントは、臓器化された理性の力は中庸の culture によって導かれる必要があることを述べる。しかし臓器化される前の理性の起源は別世界にあるならば、人間における理性すなわち臓器化された理性は部分的なものになる。このように理性力がモラル力を含み、しかもモラルの目的が、人間に定められた高い使命であるならば (MB 245)、モラルとは人

間に定められた高い使命を達成する精神力ということができる。この意味においてモラルは、道徳、倫理というよりも向上精神と呼ぶのがより適切であると思われる。

別世界に由来する理性は人間に豊富に与えられているとフーフェラントは考える。人間はこの世で必要以上の非物質的力を受け取っているのであるから、人間はその余剰を身体力に渡している。そのうちの物質に同化した部分 (すなわち臓器化された部分) だけが労働の抗力を支持し、死に至る (MB 245)。一方、動物は人間の理性の代わりに本能を有している (MB 247)。本能は、動物によいものを享受し、悪いものを回避するよう教える。本能は動物が満ち足りた時、病気の時を知らせる。このように本能は自然によって動物に生得的に与えられたものであり、理性はインスピレーションにより別の世界から人間に与えられたものである。

理性は人間の身体に受け渡された部分 (すなわち臓器化された部分) だけが人間の死によって失われる (MB 245)。言い換えると本能は nature であるがゆえに動物の死とともに動物から失われるとすれば、人間に与えられた理性のうち、身体の死によって失われる部分を除いた理性の部分すなわち臓器化されない理性の部分は、魂として他者において生きるということができる。またこのような理性を他者のために用いるならば、それは利他的行為と呼ぶことができる。動物の本能はその身体の死によって失われ、魂として他の動物において生きることとはできず、またそれを他者の為

8. 結婚とモラル教育

フーフェラントが述べるモラル教育すなわち向上精神の教育は、幼児から思春期にかけての人間形成教育とおよび結婚を含んでいる。フーフェラントは、結婚の定義を相互の保護と子どもの養育と教育を目的とする別性の二人の固定的かつ聖なる結合であるとしたうえで、結婚を政治的な制度、人為的制度ととらえるのは間違いであり有害な意見であると述べる (MB 444)。フーフェラントにとって結婚は、人間全般においても個々の人間においても最も本質的な運命の部分であり人類の生活の不可欠の部分をなすものであり、人間のモラル(向上精神)の完成に不可欠なものであった。このように結婚は、人為的な制度、その選択が人間の判断に任されているものではないという意味において culture ではなかった。結婚すなわち彼の存在と他者の存在の、彼の関心と異なった関心の、この緊密

な結合によって、人間はエゴイズムというすべての徳の最も恐るべき敵に打ち勝ち、より人間的になり、苦悩する人々に対してより思いやり深くなり、次第に完成に近づく (MB 445)。このような結婚は nature でも culture でもない。むしろ結婚は、人間がエゴイズムを脱することで苦悩する人々に対してより思いやり深くなって人間的完成にむかう人間の最も本質的な運命の部分であり、人類の生活の不可欠の部分となすものであり、それゆえに人為を超えたものであった。人間の最も本質的な運命の部分である結婚は、別の世界に起源を有する理性とともに nature でも culture でもないという共通の性質によって人間を完成に導くものである。

フーフエラントは、幼児から思春期にかけての人間形成教育を culture および理性から区別する。それは、彼らの精神のなかに徳、善、高貴な本能の種子を蒔くことでそれらが崩壊しないものになることにより、人間が善良で徳のある性質 (un naturel bon et vertueux) を獲得するものであり、精神の culture と理性によって提供される全ての原則と少なくとも同等のものであった (MB 448 フーフエラントによる注釈)。すなわち幼児から思春期にかけての人間形成教育は、信念という生得 (nature) の形成である。一方、それ以降の人間への働きかけ (culture) は、精神を介する culture (culture de l'esprit) であれ理性の働きであれすべて諸原則として働くものである。

フーフエラントは人間形成教育においてとりわけ神と不滅の信仰を採りあげる。子どもは理解できないものを学ぶべきではないという当時の人々の考えにフーフエラントは一般的にのみ同意するものの、この二つの教えだけは例外とすることを要求する。批判哲学はこの二つは証明も説明もされないこととしており、信仰の条項とするが、これらは正直かつ幸福に生きるためには不可欠であり、それゆえにそれらは徳のための支持となりこの生の苦悩と卑俗を超えて精神を向上させ、力と忍従を与えるものである。それゆえにこれらは両親からの世界で最も美しい貴重なプレゼントであると述べる (MB 448)。

このようにフーフエラントにとって幼児から思春期の人間形成教育は、両親が完成した人間すなわち正直で感性ある人間を養成する教育であった。その両親の結合を実現する結婚は、人間において最も本質的な運命の部分であり人類の生活の不可欠の部分となすものであった。フーフエラントは人間形成教育および結婚を人為的な原則を介する culture とは区別し、人間形成教育は人間の完成に向かう向上性という nature の形成であり、結婚は人為を超える運命と把握した。こ

のフーフエラントの区別は、もしも完成した人間すなわち正直で感性ある人間になることが、人間が正直かつ幸福に生きることに不可欠な条件ならば、神と不滅への信仰や結婚は、証明と説明を超えるという理由によって棄却されるものではなくむしろ促進されるものであるとの判断による。この判断は、近代社会において証明と説明こそが人間の礎であるとする啓蒙主義思想や良識の論理からは、パターンリズムと名付けられて排斥される運命にあった判断である。パターンリズムは、nature でも culture でもないものすなわち啓示やインスピレーションや運命と把握され分類されるものに基づく判断である。

9. nature

フーフエラントの人間に対する culture を生存と長生に影響を及ぼす人為的働きかけであると理解するならば、生存と長生の礎である生命力とは何であるのか。フーフエラントは、生命力を古代ギリシアのヒポクラテス派の医師にとって神聖であった "Nature" (母なる大自然) と等価とみなした¹⁾。彼は云う、腐敗物質の浸出、凝固、化膿、排泄と修復というその素晴らしい働きを通じて健康を回復するのは、Nature (母なる大自然) すなわち生命力 (the vital power) であり、彼 (著者注：外科医) の役目は、これらの働きを規則正しくかつ適切に導いて障害物を排除するだけである (EN 19)。大文字の Nature を生命力 (the vital power) と等価とみなすとはどういうことか。そのためには古代ギリシアにおいてとくにヒポクラテス派の医師において nature は何であったのかを知る必要がある。

古代ギリシアでは nature は physis と呼ばれていた。physis は、最も広範な定義において実在する自然物の単なる総体ではない。それは、その総体において根本的かつ第一義的なもの、ギリシア人にとっては同時に統一的で、生成力があり、調和的で、神聖であった何ものかであり、ヒポクラテス派の医師もこの原則の例外ではなかった²⁾。

古代ギリシアの physis は、野や山や川や海などの単なる総体ではなかったことから、現代の言葉の自然とは趣を異にしている。自然は、古語の自然^{じねん}に由来する言葉である。古語の自然^{じねん}は、おのずからそうあることである (岩波古語辞典 補訂版)。もし自然を人間^{じねん}の作為的な働きによらない宇宙的な大道の働きと把握するならば、自然^{じねん}は統一的で調和的で神聖な形成力を意味する古代ギリシアの physis と相当近い思念であることが理解される。すなわち人間は、自身と周囲環境に対して作為的な働きをするものの、作為以前にすでに

自身も周囲の環境も同じく大いなる働きのもとにあるという視点である。

一方、いのち(命)について、同辞典は次のように語源を解説する。イは息(いき)、チは勢力。したがって、「息の勢い」が原義。古代人は、生きる根源の眼に見えない勢いの働きと見たらしい。だから「いのち」も、きめられた運命・寿命・生涯・一生と解すべきものが少なくない。そして同辞典によると「いのち」は、①生命力、②寿命、③一生、④運命、⑤死期を意味する。古代ギリシアの physis は、「自然」とともに神聖な形成力という点では「いのち」にも親和性の高い言葉であると理解される。したがってフーフェラントの云う生命力は、古語の「自然」および「いのち」と近い思念であると理解することができる。フーフェラントが、古代ギリシアのヒポクラテス派の医師の原則である母なる自然(Nature)を生命力(the vital power)と等価とみなしたことは、生命力はヒポクラテス派の西洋医学の伝統を継承する Nature の正統的な軌跡にあってしかもそれを近代的な人間中心の culture という視点から再構成した表現であると理解される。

フーフェラントによれば、母なる自然(Nature)すなわち生命力(the vital power)が身体と結合することで身体的生命力が出現すると、身体は機械的ないしは化学的世界を脱出して組織の世界、生命の世界に入る。生命体においては、外力とそれに対する生命力の反応の組み合わせられた帰結を生じ、それが生命体の種の違いのみならず個々の個体の違いをもたらすことから、個々の個体は独自に自身の nature を持つことになる(MB 42-43)。人間の nature は、生まれついた性質だけでなく、神と不滅の信念のように幼児から思春期の人間形成教育において受容されてその人自身の生得(nature)になった性質をも含む。長生法の執筆にあたってフーフェラントの念頭にあったのはとりわけ若者であった(MB 序文 XI)。若者が対象とはどういう意味か。それは、一方では未来の充足のための貴重な諸原則が当時の若者には教えられていなかったからであり、他方ではまだ学校の子どもにこそ教えられるべきであり大学では往々にして遅すぎるという意味であった。なぜなら子どもの時期は信念の時期であり、この時期こそ至高の、慰めをもたらす諸真理をしなやかな精神の中に教え込むことができる(MB 448)からである。このように長生法は、大人の読者にとっては長生のための諸原則と方法からなる中庸の culture の働きであるが、受容されたそれらの内容が子どもたちのしなやかな精神の中で信念という彼らの生得(nature)になることで最も効果を発揮する教育になることも示している。この意味において長生法は子ども

から若者を対象とする健康教育法ということができる。

10. nature (自然)、non-nature (非自然)、contre nature (対自然)

中庸の culture が人間の長生をもたらす場合に、その過剰はその欠乏と同様に対自然(contre nature)すなわち nature に及ばない状態を引き起こし、長生にとって有害となる。この対自然は、前近代の西洋医学である西洋伝統医学では、自然(nature)、非自然(non-nature)との関係において位置づけられた原則であり、医学によって排除すべき疾病や症状を意味した。これらの具体的な内容は、近代外科学の父と呼ばれ実証的な外科学の実践者であると共に深い人類愛を持つヒューマニストでもあったアンブローズ・パレ Ambroise Paré (1509-1590) の著作物からうかがい知ることができる。パレによると、外科適用の指標(indication)は、自然物(choses naturelles)、非自然物(choses non naturelles)、対自然物(choses contre nature)の三者から引き出される⁹⁾。外科適用の指標とは、外科医の手に自らをゆだねる患者の保守、予防、治癒のために外科医を案内し指導する何らかの意図に到達するための確実な指揮ないしは方針である。

(1) 自然物(choses naturelles)

パレの記載によれば、自然物とは、病人の力と特質、体質、体格、病の部分の自然の性質、年齢、性、季節、地域、病期、生き方(la manière de vivre)である。自然物は生き方も含めて nature に属する生得物と考えられる。しかし生き方がなぜ生得物なのか。非自然物は後述するように医術である生活法すなわちよい生き方の対象となるものであり、対自然物は病、病因、症状のように手術を含む医術によって排除されるものである。それゆえに自然物自体は、生活法や手術を含む医術の対象にならないものないしはまだなっていないものであると理解される。生き方の構成部分は、睡眠・覚醒、運動・休息など非自然物であるものの、生き方そのものは医学の対象にはなっていなかった。その意味においてフーフェラントが樹立した長生法は、生き方の諸構成部分ではなく生き方全般を対象とする生活法すなわちよい生き方であることにおいて、従来の医術である生活法の範囲を包括した新分野であることが理解される。

(2) 非自然物(choses non naturelles)

パレによると、生活法(diète)は、医師(内科医)

が非自然(non-nature)と名付けているところの6つの事の使用に際して遵守すべき秩序であり規則であった。それは、空気、飲みのも・食べ物、睡眠・覚醒、運動・休息、こころの情緒と情念における中庸、排泄と保持、あるいは満腹と飢餓である³⁾。そうすると非自然物は、医術である生活法の対象であると理解することができる。しかし空気がどうして自然物ではなくて非自然物なのか。ここで云う空気は一定量の酸素や二酸化炭素を含み組成がほぼ一定の気体という意味での空気ではない。人がたくさんいる閉鎖された室内の空気のように、酸素が欠乏し二酸化炭素が増加し温度も湿度も変化するものである。それゆえに空気は、飲みのも・食べ物と同様、生活法により変更できるものと把握されている。

非自然物は、フーフェラントの云う culture に属するものである。しかし culture は人間を中心にした把握であるのに対して、非自然物は自然物を中心にした把握である点において異なる。両者の違いは同じものに対する把握の視点の違いであり、中世における自然中心の表現(non-nature)が、近代のフーフェラントでは人間中心の表現(culture)になったことを示している。しかしフーフェラントの culture は、近代的な自然の支配という意味を全く持っていない。なぜならそれは、古代から中世の自然中心の枠組みのなかで把握された原則的な意味を変更することなく、近代の人間中心の枠組の言葉によってそれを再表現することであったからである。

自然物、非自然物の区別において興味深いのは、フーフェラントの長生法(マクロビオティック)の思念の影響を受けた明治時代の軍医の石塚左玄(1851-1909)に始まる日本の「食養」の系譜においては、食べ物を非自然物とした西洋伝統医学における区分とは異なり、それを変更してはいけない物と表明していることである⁶⁾。つまり食べ物は本来変更できない自然物に属するとの把握があるからこそ、変更してはいけない物となる。このような食べ物は、古代ギリシアの physis に極めて近い把握の仕方ということが出来る。すなわち食べ物は、physis すなわちその総体において根本的かつ第一義的なもの、同時に統一的で、生成力があり、調和的で、神聖であった何ものかであると把握することである。

(3) 対自然物(choses contre nature)

対自然物は、パレによると病、病因、症状のように医術によって排除されることを指示し要求するものであった。対自然物は、西洋近代医学による疾病の病理学的理解が始まる以前の把握であることから、疾患、

病因、症状の区別が不明瞭のままに対自然物として混然一体的に把握されていたものと理解される。それゆえに対自然は、人間の自然から生じてその元の人間の自然に対立するようになった状態すなわち人間の自然を損なうものになったという意味である。発熱、痛み、咳、局所の炎症症状(発赤、腫脹、熱感、疼痛など)など不快や苦悩をもたらすものが対自然物として把握されたであろうことは容易に理解される。対自然物が医術によって排除されなければならない理由は、それが人間の自然、生命力、自然治癒力に対立してそれらを損なうからであった。この点において疾病や症状が患者の苦悩をもたらすがゆえに排除する西洋近代医学における疾病や症状の治療観とは根本的に異なる。

11. 対自然の発生の理由

フーフェラントは、当時に蔓延していた3つの医学的問題とその原因について言及する。ひとつは、当時の数多くの病気の蔓延についてである。それらは、culture の過剰により引き起こされた対自然の発生であることをフーフェラントは指摘する。当時のヨーロッパに蔓延している莫大な数の病気は、贅沢と風俗習慣の腐敗と自然に反する生活方法の帰結でありしかもその大多数はわれわれ人間の過ちによるものであった(MB 318)。

またフーフェラントは、若者の自殺の問題を採りあげ、自殺は今や病気になったと述べる。昔の自殺は、恐ろしい必然と英雄的な決断だけが誘発したものであったが、現代では一種の病気になり、青春の真っ盛りにおいて、最高に幸福な状況において、人間に自らの命を奪う決意をさせる対自然の行動(action contre nature)である(MB 320-321)。その自殺の多くの場合をフーフェラントは時期尚早の生殖力の浪費による生命力の枯渇にあると考えた(MB 321-322)。それが、若者の自殺という対自然の行動の発生を導いていると指摘する。

さらにフーフェラントは、寿命を短縮する当時に特有の傾向に言及しないわけにはいかないと云う(MB 350)。それは今や人間の多くを捉えている不幸な過剰活動、不断の欲望、新規の企て、新規の旅行、新規の計画である。人間を再構築するための哲学・思索・努力は、かつてよりも称賛され、どんどん強力で広範囲の活動を実施しているというのが時代の精神である。これに加わる贅沢が、多様な強要によって、絶えず新規の企図と努力を要請している。これらの全体が、休息と精神の平穏の嗜好を全て破壊してしまい、人間が自らを修復するために必要な程度の冷静さと超然に至

ることを妨げる不断の興奮状態を生み出して、このようにして恐ろしいほどに生命力を消費する労働を加速している (MB 351) と述べる。

フーフェラントが指摘した当時特有の傾向とは、18世紀後半から19世紀前半のヨーロッパの資本主義的な企図精神による生命力の消費という風潮である。それは、21世紀の現代にあってはストレス社会という culture 過剰の社会問題として今なお継続していると理解することができる。なぜなら過剰な culture はその欠如と同様に有害であり、人間における母なる大自然 (Nature) すなわち生命力 (the vital power) を損なうことにより、ストレスに起因する種々の疾患という対自然をもたらしているとして理解されるからである。フーフェラントの当時と較べて目覚ましい発展を遂げた西洋近代医学は、現代ではテクノロジーを駆使した生物医学 (biomedicine) として疾病治療の飛躍的な革新をもたらしている。しかしながらこの生物医学はストレス疾患の発生防止には無力である。長生法は中庸の culture として人間の生命が輝くための原則と方法を提示するものならば、ストレス社会において一方では患者の生存と長生を損なう症状と病態を予防し、他方では未来への希望を育むことは、長生法の現代的な使命である。なぜなら上述したように西洋近代医学では、痛みなどの症状が医学的な排除の対象になるのは、患者の苦悩を取り除くためである。患者の生命が輝くための直接の配慮はそのパラダイム外のことである。しかし苦悩の除去は生命が輝くための第一歩に過ぎない。現代はフーフェラントの当時以上に長生法が要請されている時代である。

12. 中庸の culture による死の恐怖への対処

理性力により未来を見据えることのできる人間は、本能で生きる動物と異なり、現在と未来の両方の世界に同時に生きる存在である。フーフェラントは、人間はいのちの糧を同時に二つの世界から受け取る、身体の世界からと理性の世界から、すなわち現在からと未来から受け取ると述べる (MB 244)。2つの世界を同時に生きる人間にとって、未来は生命を損なうもの (絶望) とも生命を養うもの (希望) ともなり得る。この未来の二面性のうち、生命を損なう方に働くのが恐怖である。とりわけ死の恐怖があると、全ての歡喜に戦慄と苦悩をまじえ、すべては死の原因になり得ることから、全てのものの障害となり、この不断の生命喪失の心配のなかで、生命は効果的に失われる (MB 344) ことになる。死の恐怖から逃れる術はあるのか。フーフェラントは、すべての経験の最後の言葉であり、長

生法 (la macrobiotique) の礎であるもの、それはすべてにおける中庸 (la modération en tout) であると表明する (MB 183)。フーフェラントの中庸の culture は、中庸を人生の把握に適応することで死の恐怖に対しようとする。彼は、4つの原則を提示する。

(1) 人生を仲介的状态と把握すること

この原則は、人生自体が目的ではなく、人生をこの目的に達するための仲介的状态であると把握することである。人生が仲介的状态であるとは、人生はその前およびその後の間にあってそれらをつなぐひとつの過程と把握することである。フーフェラントによると、人生とは完成の他の時期に至るために横断する必要があるところの発展の時期、準備の時期とみなすことである (MB 349)。このように人生を把握すれば、われわれは、冷静かつ恐れなく、われわれの協力なしに、われわれをこの舞台上に呼び出した上位存在を信頼し、われわれの最終的な運命の成就を彼に期待することができる (MB 349)。慰めを与える未来の思念があること、すなわち現在が我々を見捨てるときに希望をもって生きることを思い描けることは、新たな力である。すなわち不滅という思念自体が、大いなる力、揺るぎなきエネルギーを我々に与えて、人生を増幅し人生に広い視野を与える (MB 242-244)。

人生は仲介的状态であるとの把握は、人生の把握に中庸の culture の方法を適用することである。そのような人生の把握自体が、希望という未来の糧を得ることにつながる。そうすると人生を利己的に捉えるのは、人生が縮小し人生が視野狭窄の状態にあるからである。人生は仲介的状态であるとの把握は、啓示とインスピレーションが到来する覚醒した内面主体すなわち人生が増幅し人生に広い視野を与えられている正直で感性のある人間に至る第一歩であると理解される。

(2) 死の思念に親密になる

死は不可避の敵であるからこそ、死の思念を遠ざけることで死を恐れない手段を見つけたと思うことはとんでもない誤りである (MB 345-346)。死を恐れない正しい工夫は、死の思念に親密になることが習慣になることにあるとして、兵士、水夫、坑夫を例に挙げて説明する。彼らは、不断に死に脅かされているために死を軽んじることができるようになったことから、誰よりも幸福で陽気で人生の楽しみを享受できる (MB 346)。このようにもはや死を恐れなくなった者は、縛るものや不安や不幸にするものすべてから解き放たれ、自由である (MB 346)。なぜなら彼のこころは、生命力に新たなエネルギーを賦与する偉大で不動の勇

気により満たされていることで死に対する強力な障壁になるからである (MB 346)。

フーフェラントは、死を軽んじる習慣が身につくことは実際の効用につながるという。それは、正しいか正しくないかの疑問に直面する人生の懐疑的状况にあっては自分の最期の時だけを考慮して、人生を去るにあたってこうするかそれともああするかを決断において、それを悔いるかと自問することである (MB 347)。それを味わうことによって死を冷静に考えることを許容する喜び、楽しみは、常に純粹無垢 (innocent) であるという。なぜこの方法が有効なのか、フーフェラントは説明する。そのときに位置する視点が、普段のわれわれを動かしている利己的で狭量な配慮をすべて蔭に押しやるので、個々の事物が真の様相、真の釣り合いを取り戻して、蜃気楼は止み真実だけが現前するからである (MB 347)。

完全到達性を備えた人間が中庸の culture によって「ある」存在から「なる」存在へと不断に成長を続けることは、利己的で狭量な配慮を脱する過程である。それは、ヒポクラテス派の生活法について述べたとされるプルタルコスという言葉「健康であるならば、多くの人間愛的行為に身を捧げるのにまさることはない。」⁷⁾に表明されている多くの人間愛的行為に身を捧げることができる人間すなわち正直で感性のある人間になる過程であると理解される。フーフェラントは、人生は仲介的状态であるとの把握によって死の思念に親密になることが、利己的で狭量な配慮を脱する有効な工夫であることを示す。健康長寿をゴールとする現代の健康教育が未だに為し得ていないことが、健康長寿によって多くの人間愛的行為に身を捧げる人生を実現することであるならば、中庸の culture の集成であるフーフェラントの長生法は、現代の健康教育が未だなし得ていない課題を実現し得る強力な助っ人となるものであろう。

(3) 死に逝く過程をよく理解する

死は生命力の喪失以外の何物でもないとして把握するフーフェラントは、死ぬことの恐怖と死ぬ間際の苦悩は根拠がないことについて生命力の性質から説明する (MB 347-348)。生命力は、その助けによって魂が身体を知覚するようになる仲介物であるがゆえに、その生命力が消失するにつれて、知覚力と感覚力が失われるので、いのちを失うと同時にあるいはその前にいのちの感知を失う (MB 347-348)。外部から見ると苦しうに見える死に逝く人の徴候は、死に逝く人自身では何も感じていないし、何の苦悩も蒙らないことを説明する。それは、てんかん患者が示す激しい痙攣が、全

くこの不幸な患者が内面にて感じていることの表現ではないことと比較される。彼は我々を大きな不安に沈ませていることを気付かすらない (MB 348)。人の様子の外部からの見た目は、彼が内面で感じていることの表現ではない。この真実は、フーフェラントが日中の診療時間に患者との一対一の臨床実践で観察したことが、その夜の最後の仕上げの時間において成就され、インスピレーションとして彼に到来したことである。「ここでは、夜の静寂の中で、多くのことが日中とは全く違った光において臨床医に現れる。多忙な日中の混乱においては見出せない啓示とインスピレーションが彼のもとに到来する。内面生活が覚醒するこの時間においてのみまたこの主題が内面生活に入ることができ、そのときのみ本当の関心と反省を享受する。なぜなら我々の心に響いて充足することだけが、我々に無意識的にさえ常に伴い、我々のものなのだ。このような客体に浸透されることによってのみ、それにおいて我々は偉大にかつ完全になりかつ新たな発見に至ることを望み得る」(EM 4-5)¹⁾。このようにフーフェラントは臨床医として日中に患者を観察した事実自体が患者の真実を指し示すものでないことにその夜の回顧において気付かされた。この回顧という方法は、日中の臨床観察はいわばその夜の回顧への仲介的状态と把握することである。すなわち日中の臨床観察はその夜の完成の時期に至るために横断する必要がある発展の時期、準備の時期とみなすことである。このように人生も現在も仲介的状态であるとの把握は、真実すなわち対象からの啓示ないしはインスピレーションを受容し得る臓器にそのための余裕を生み出すのであろう。

(4) 過去の人々の思い出とともに生きる

過去の人々の思い出は死の思念をより穏やかなものにする (MB 349)。死後もわれわれの心の中に生き続ける親密であった人々は、この神秘的領域から友愛の挨拶を送る (MB 349-350)。人生は仲介的状态であるとの把握は、未来だけでなく過去ともつながりを生むことになる。なぜなら過去は現在において成就するからである。それゆえに他界した過去の親しい人々の思い出は、現在の人生を増幅し拡大する。それは他界した過去の親しい人々が現在まさに意味を持っていることを実感することであり、さらには自分の死によって残される親しい他者の未来においてにその思い出が成就することを確信することである。

13. おわりに—フーフェラントの長生法と現代—

最先端の生物医学をもってしても対処しきれない諸病が蔓延する現代のストレス社会は、18世紀末にフーフェラントが指摘した社会的風潮の軌跡の延長上にある近代社会に特徴的な社会現象であるならば、現代の健康長寿を目指す健康教育の課題は、中庸の culture の集成よりなる長生法を再考することにある。なぜならヒポクラテスの生活法の意義を示すプルタルコスという言葉「健康であるならば、多くの人間愛的行為に身を捧げるのにまさることはない」に示されている人間の完成の理念は、現代においてもその意義を失っていないからである。自己の健康長寿の達成だけでなく、どのように健康長寿を通じて多くの人間愛的行為に身を捧げることができるかを真剣に問うならば、現代の生物医学や健康教育に欠如する部分を中庸の culture の集成である長生法の諸原則によって補うことは、子どもや若者による主体的な健康教育を実現するための喫緊の課題である。

引用文献

- 1) 藤井義博. フーフェラントの医学と長生法が目指した主体—その現代医学における意義—. 藤女子大学 QOL 研究所紀要 2014; 9: pp.13-26.
- 2) 藤井義博. 宮澤賢治の『どんぐりと山猫』のすきとおったたべもの—栄養療法の知的枠組についての研究 12—. 藤女子大学紀要(第II部)2015; 52: pp.35-46.
- 3) 藤井義博. フーフェラントの長生法における精神力の位置—その現代の健康教育における意義—. 藤女子大学 QOL 研究所紀要 2015; 10: pp.33-44.
- 4) Pedro Lain Entralgo, edited and translated by L. J. Rather and John M. Sharp. *The Therapy of the Word in Classical Antiquity*. Yale University Press; New Haven and London: 1970, P145.
- 5) 藤井義博. アンブロワーズ・パレと外科療法—栄養療法の知的枠組についての研究 2—. 藤女子大学紀要(第II部) 2004; 42: pp.1-10.
- 6) 藤井義博. 石塚左玄の食育食養法—栄養療法の知的枠組についての研究 11—. 藤女子大学紀要(第II部) 2014; 51: pp.25-38.
- 7) プルタルコス. 訳: 瀬口晶久. 健康のしるべ. 122 E. In: 西洋古典叢書 モラリア 2. 京都大学学術出版会; 京都: 2001. p.126.

The characteristic of the culture in Christoph W. Hufeland's macrobiotic: its significance in contemporary health education

Yoshihiro FUJII

(Department of Food Science and Human Nutrition, Faculty of Human Life Science, and
Division of Food Science and Human Nutrition, Graduate School of Human Life Science,
Fuji Women's University)