

## 「断食」の思想と科学

——飽食の時代を考える——

嶋 崎 隆

はじめに

人間ドックで「健康」と診断された人は、一九九二年の段階でわずかに「五人に一人」(二〇・一%)であり、とくに最近、肝臓機能に異常のある人が増えているという(『朝日新聞』一九九三年八月二五日づけ朝刊)。これは受診者一六七万人についての調査結果であるが、「異常なし」と「軽度の異常は認められるが、日常生活には差し支えなし」と診断された人の割合が、「五人に一人」だとされている。現代ほど、人間の健康と食生活や生活環境が複雑で深刻な危機に襲われているときはない。なるほど、日本の青少年の体位は著しく向上し、また男女の平均寿命も世界一を更新し続けている。また、「グルメ」が流行となり、「飽食の時代」といわれるように、きわめてヴァリエティに

富んだ食べ物・飲み物が全国から、いや世界中から私たちの食卓へ向けて運ばれてくる。

だが、こうした華やかな現象の奥を探ると、現代人はその健康を徐々にむしばまれていくことがわかる。今日の日本人は「長寿病弱国民」であるなどといわれるが、人間ドックの結果で明らかになったように、肥満、血糖値異常、高血圧、肝機能の異常のような内因性疾患が増大している。つまり、食生活や自然環境、生活環境をめぐり、不健康な生活が人々の体質を悪化させ、ガン、心臓病、肥満、糖尿病、高血圧などの成人病や、アトピーなどの皮膚疾患をひきおこしている。こうした病気は一般に、薬や手術では簡単に治らないのであり、ガンの発病にも、体全体のバランスの崩れが大きく作用していると思われる。そしてまた、昔ならずでに亡くなってしまった人が、高度の医療技術によって生命を永らえるようになった。さらにまた、複雑な現代社会を反映して、心身症などの複合的な病気が人々を苦しめる。若者の拒食症、過食症なども心身のアンバランスが原因であろう。こうして、現代人の多くは半病人であり、常時、入院候補者の状態にある。

これにたいし、現代医学はどのように対処してきたのだろうか。西洋由来の現代医学は細菌性疾患や、薬と手術によって治癒する病気にたいしては、過去において大きな威力を発揮してきた。赤痢、腸チフス、破傷風、肺炎、結核などの細菌性疾患は珍しいものとなった。だが、現代医学は基本的に薬と手術による対症療法の域を抜け出でず、人間の体全体を健康にすることによって、その結果としてさまざまな病気を治すという精神には立っていないように見える。いいかえれば、外因性疾患にたいしては現代医学は威力を発揮するけれども、体質的な内因性疾患を苦手としている。

他方、現代人は心身の健康には大きな関心をもち、自然食品、漢方薬、ヨガ、座禅、ジョギング・ウォーキング、エアロビクスなど、多種多様な手段を講じており、健康雑誌も売れているようである。だがそこでは、これさえやれ

ば大丈夫というような即効性の方法が期待されるように見えなくもない。アセリはすでに現代人の第一の病かもしれない。食欲をはじめ、過大な欲望を一方で満たしつつ、健康でいたいということが可能なかどうか、こうした問題をトータルにとらえるための健康観、食物観、生命観、さらに人間観がいま問題とされているのだ。

健康な体をつくるということは、それが健全な精神の基礎となるというだけではなく、生活の全体（ライフスタイル）を変えることにつながり、ひいては人間全体の変革をもたらすものである。危険な食品が氾濫しているいま、何を食べたらいいかかわからないといわれる。飲み水の問題も関心を集めている。総じてこうした問題は社会問題であり、政治問題であり、個人の防衛的な努力に還元できないことも明らかである。

以上のような問題状況を念頭において、私はここで、心身の健康にたいして著しい効果をあげている断食という現象をとおして、健康の問題をはじめ、人間の心身の問題に迫ってみたい。私はこの論文で日本における断食の状況を考察するが、そのさい、断食にたいして思想的側面と科学的側面という両側面から検討したい。

## 一 断食は進化する

### (1) 断食・絶食・ファースティング

「断食」と聞くと、多くの人はイヤな顔をする。とくに年配の人は、ほとんど拒絶反応を示す。たしかに、人間は食べ、飲むことによって生命を保っているのだから、食を絶つということは、ほとんど自殺することに等しい。だから断食にかんする思想と科学を説明することは、現代人が健康、食物、生命などについてもっている根強い偏見を相手にし、克服することを意味する。だが、断食によって通常の胃腸病、高血圧、皮膚病、神経症などの慢性病や機能

異常だけでなく、現代医学から見はなされたさまざまな難病が奇蹟的に治ったというケースが数多く報告されている。驚異的なことに、小島八郎氏が指導する断食道場では、難病である脊椎カリエスなどが治癒し、残されたコルセットやギブスが山のように積まれている。<sup>(1)</sup>

ところで、断食も昔風に禁欲の権化となつてひたすら食を断つ、というようなクライものとなつているわけではない。「朝日新聞」一九九二年五月二〇日(夕刊)によれば、『明るく断食』OLに人気」という見出しで、東京都にある健康指導会社について取材している。そこでは、一人お寺にこもつて修行を積むといった、悲壮感たがよう過去の断食とは変わつて、ふだんどおり働きながら明るく断食をするのだという。参加者すでに六千人、OLら若い女性が多く、目的も「減量」ではなく、「ストレスを解消したい」「無気力な自分を変えて積極的にになりたい」といったものが多い。こうして、断食は以下の三段階にそつて進化してきた。

(1) 狭義の「断食」。断食は本格的には、断食・断水・断眠の宗教上の修行の行為であつた。それは文字通り、死ぬ覚悟でおこなわれ、心身を限界状況に追い込むことで悟りを開こうという過酷な鍛練法であつた。私は狭義の断食のもとで、水のみを摂取し、その他の飲食物を取らない行為を考へる。

(2) 「絶食」。これは絶食療法として、病気にたいするひとつの治療手段となつている。医師が食事療法と併用して用いるものであり、科学的・合理的なものである。腹の調子が悪いときに一食ぬくということは、だれでも体験したことであろう。

(3) 「ファースティング」。fasting は文字どおり「断食」の意味であり、ちなみに breakfast (朝食) は、語源的に「断食を破る、終える」ことを表す。これはいわば、一種の健康法である。ここでは断食の暗いイメージは完全に払拭されている。これは完全断食(水だけ摂取する伝統的スタイル)ではなく、むしろ特性ジュースなどの低カロリー

一食が与えられるのであり、ダイエットに近い。ファースティングは医師の指導のもとに、おもに肥満などから来る成人病対策としておこなわれ、予防医学の性格をもつ（三節を参照のこと）。

こうして、（広義の）断食は(1)、(2)、(3)と進化してきた。断食は一周遅れの走者のように、いまでは健康法の最先端を走り、従来の医学が手を焼く現代病に挑戦しているといえる。現代でもなお、以上の(1)、(2)、(3)の断食は併存している。だが、完全断食は現代人には過酷なものとなっているので、むしろ伝統的な断食法はややすたれているようであるが、(3)の形態はこれからも需要が多いと思われる。

## (2) 断食の概略

断食は全国各地で多様な形態でおこなわれている。成田山の新勝寺の断食参籠堂では、古くから現世利益を祈願して断食を希望者におこなっている。補食（オモユ、オカユなどの断食後の食事）まではサービセスせず、すぐに退寮させるようである。信貴山にも断食寮があり、ここでは完全断食ではなく、ハチミツ、カンテンなどを少量とらせている。伝統的な本格的断食道場としては、小田原の関東断食道場がある（さきの小島氏が創設）。以前は難病の治療などもなされたが、現在では、心身の修養をうたっている。辻堂の断食道場は病気の治癒を宣伝している。八尾市の健康会館や東京のみどり会診療所では、医師が断食を取り入れて病気の治癒や体質改善を試みている。また、東京の松井病院付属の食養内科など、病院の一部で医師が自主的に絶食療法を試みているケースもある。東北大学は本格的絶食研究の中心地である。さらに、淡路島の五色健康道場では、成人病の予防として、複数の医師が科学的なかたちで断食（低カロリー食）を試みている。また断食は、アメリカ、ドイツ、オーストラリア、イギリス、ロシアなどの外国でも盛んに実施・研究されている。

こうしたなかで、断食のシステムは指導者によって十人十色の状況である。ここでその標準的なスタイルを示せば、以下のようである。

たとえば、関東断食道場では、断食は、減食↓完全断食↓補食（復食）という三段階をへる。いずれも道場内でおこなわれるが、「減食」は食事の量を普段より減らし、一日二食で、玄米自然食をとる。減食をしっかりとっておくと、完全断食中の反応（副作用）が軽減するのである。断食にはいるのだから、それまで沢山食べておこうなどというのは、とんでもない話である。伝統的な断食法では、程度の多少はあれ、断食後二、三日目くらいに「反応」という苦しい心身の状況が出るとされる。これは、その人の心身状況の弱点が現れたものといわれる。この段階を通り過ぎると、通例、心身ともに快調となる。完全断食中は水だけを、しかもなるべく大量に（一日に一リットルから二リットル）飲む。「補食」にはいると、まず少量のオモユを、そしてそれからオカユをというように、徐々に通常食の質と量に近づけていく。標準的な断食を考えると、その日数は、減食が二、三日、完全断食が一週間、補食が五日から一週間程度である（以上のことは、もちろん個人の状態によって異なってくる）。

以上は私が体験した関東断食道場の例である。五色健康道場では、たとえば、絶食期においては、低カロリーの特製ジュース（タンパク質や一〇種以上のビタミンやミネラルを含む）を飲ませる。補食はそれほど特殊なものを出すわけではない。断食を完全断食とするか、それとも何か特別なものを飲食させるかは各断食施設でまちまちであり、補食の段階においても同様である。

断食中は一般にどのように体調が変化するのだろうか。作家の灰谷健二郎氏は五色健康道場での体験をつぎのように記している。――断食一、二日目はそれほどではないが、三日目にはがくんときた。だが、断食五日目にはいると、気分爽快で空腹感もない。復食三日目、非常に爽快な気分<sup>(2)</sup>で目覚め、仕事はかどる。これは、断食体験の通常のケ

ースであろう。今村氏はまた、断食で一番つらいのは断食一日目の夜から二日目の朝であると指摘する。まれに吐き気などで長く不快感が続く人もあるが、それは断食中の反応なので、5%ブドウ糖にビタミンを混ぜて点滴すれば、もとにもどるとい<sup>(3)</sup>う。

この節の最後に、断食のもつ現代的意義を総括しておこう。その具体的な内容は、さらに以下によって明らかとなる。

第一に、断食は病気の治療や体質の改善に有効である。とくに内因性の疾患または慢性病にたいして効果がある。さらに現代の成人病対策として断食は効力を発揮するし、現代人の抱える難病にたいしても威力を発揮することがある。たとえば、カネミ油症（PCB患者）や筋ジストロフィーに断食が奏効している。加えるに、アルコールや喫煙の悪習慣を絶つのに、断食がよいキッカケとなることが多い。ただし、慢性アルコール中毒には効果がないという。

第二に、飽食の時代、薬づけの時代にあつて、断食は新しい健康観、身体観、生命観を提起するものであり、自然治癒力とセルフコントロールを重んずるその考えは、思想的にも興味深いものである。現代において支配的な西洋医学や洋食のもつ限界への批判として、さらにその根底にあるカロリー至上主義、タンパク質至上主義などの栄養観、健康観への批判として、断食の思想は有効である。

以下ではとくに、いま述べた第一点との関連で、難病とされてきたカネミ油症患者にたいする取り組みについて紹介しておこう。

カネミ油症とは、カネミライスオイルという食用油にPCB（ポリ塩化ビフェニール）という猛毒物質があやまつて混入して生じた中毒症状である。皮膚や肝臓、神経が侵され、胎児にまで影響が及ぶ。死にいたることもしばしばある。日本では一九六八年に大量発生した。まったく同様な中毒症が台湾でも一九七九年に発生し、二年以内に一〇

数人が死亡したという。このカネミ油症にたいして断食による治療を試みているのが、五色健康道場の今村英雄氏であった。すでに氏は、日本でも治療をおこなっており、厚生省からもその効果が承認されていたが、台湾の衛生署（日本の厚生省にあたる）から、治療の依頼がきたのである。

断食への偏見は根強い。日本でも、「油症患者をモルモット視する吸血鬼」と誹謗された経験のある今村氏は、訪台にあたり、①治療対象とされた患者全員が無効に終わったとき、②ただ一名でも断食療法によって症状の著しい悪化があったとき、実刑によって処罰してほしい旨の「誓約書」を携えていったのである。ところが署長が突如辞任し、断食反対派の新署長が就任したので、まさに薄氷を踏む思いで治療は進められた。おりもおり、当時の台湾は厳重な戒厳令がしかれており、窃盗をしても、即・処刑という状況であった。幸いにも、患者（カネミ油症患者を含む絶食希望者）三六人がすべて症状の軽快を経験したのである。あらゆる現代的な療法が失敗したのに、なぜ断食が奏効したのか。そのメカニズムを今村氏は説明する。

「PCBが体内に入ると体脂肪と固く結合して、どんな薬を使っても体外には排出されない。ところが絶食すれば、まず体脂肪が燃焼するので、脂肪組織と結合していたPCBが、遊離して血流中に出て肝臓を通り体外に排出される（中略）／上記のように、絶食すればPCBは血流中に出てくるので、その濃度を測定するのだが、（患者を測定した結果）予想どおり絶食前に比して、絶食中と復食七日目には著しく血中濃度が高くなっている。」<sup>(4)</sup>

ところが、これには後日談がある。今村氏は八二年にも、台湾大学医学院院長の招待でPCB患者その他の希望者に断食療法を試みた。このときも予想通りの好結果が出たという。だが、衛生署は断食を「科学的な根拠のない非人道的な療法」と非難しているのである。こうして、断食療法による効果を確信した医学関係者は、PCB患者に大規模に断食を実施したいのに、それができない段階であると、台湾の新聞『聯合報』によって報じられている。まさに

断食は、依然として深い偏見にさらされているのだ。<sup>(5)</sup>

## 二 思想としての断食

断食には、それを思想・文化・宗教の方面からみる見方と、それをもっぱら科学（医学）・技術からみる見方と、二つある。こうした区分はある意味でいままでの事実在即しているし、この区分は断食現象を説明するのに有益な視点である。

### (1) 断食と宗教

まずここでは、断食を思想・文化・宗教の方向から考えよう。実際、断食は古来、こうした方向から実践されてきた。断食は、もっとも本格的には断食・断水・断眠の宗教的修行としておこなわれてきたが、現在でも、天台宗、真言宗ではこうした修行法が続けられているという。一般的に、断食は宗教にはいるための門であるといわれるが、ここでは修行法の効果的の手段として断食が考えられている。<sup>(6)</sup> 宗教的悟達は教典を耽読することによっても可能と考えられるかもしれないが、ここで修行の意味を考えてみる。

「まず理論的にいえば、修行とは、世俗的な日常経験の場における生活規範より、以上のきびしい拘束を自己の心身に対して課することである。そしてそれによって、社会の平均的人間が送っている生き方より以上の『生』Lebensbehrensに至らうとすることである。」<sup>(7)</sup> 修行によって悟りを開くという思想は、理論や知識が単にアタマのなかでの変化にすぎない以上、心身にたいする過酷な経験のみがおのずと心身の変革を生じ、魂の迷妄を取り去ることができ

るということの意味する。この意味で、人間変革は理論と技術の問題ではなく、修行という実践によって可能とされる。

古来、断食は洋の東西を問わず、さまざまな宗教によって取り入れられてきた。釈迦はバラモン教の戒律にしたがい何度も断食をくり返したし、モーゼやキリストも数十日の断食をおこなったと伝えられる。マホメットの断食重視は有名であり、最近、マスコミでしばしば報じられるように、回教では教歴九月のラマダン月になると、教徒はみないの出から日没までいっさいの飲食物を絶つ。また、ヨガの行法のひとつに断食がある。ヨガではミイラになる目的でも断食をおこなうという。ヒンズー教の戒律のなかでも、年に何回かの断食が義務とされている。「無抵抗不服従」の民族解放運動で知られるガンジーは、長期のハンストをくり返した。南ベトナム統一仏教会のチ・クワン師は実に百日の断食を敢行したという。

日本でも、密教系統の仏教では断食が重要な修行法となっている。欲念を去り、心身を清浄にすることが目的である。真言宗を開いた空海は若いころに断食をくり返した。また、天台密教では、断食業が課せられるが、それは断食、断水、断眠、断臥（横にならぬ）で、水を一滴も飲まないという荒行である。生命にかかわるので九日を限度とするという。山岳のなかで生活し難業苦行をおこなう修験道では、眼耳鼻舌身意の六根清浄を目的として断食をおこなう。そのほか日蓮や西行も断食をやったと伝えられる。

いったい何のために、多くの宗教で断食が修行法として採用されたのか。それは、心身に厳しい規範を課すという修行の目的に断食がきわめてよく適合したからであろう。そしてまた、科学的根拠はわからなくても、長期の断食が心身の清浄化に有効であり、その結果、常人以上の何らかの能力が授かるということが経験的に理解されていたからであろう。ところでもっとも厳しい修行法とは、あえて自分を死の淵へ追いやることであろうが、その意味でも、断

食はまったくふさわしいものである。

近代的な医学や栄養学を信奉する現代人が通例、断食を拒否するのも、そこに死のイメージが漂うからであろう。たしかに、飲食をしなければ、確実に死ぬのである。毎日、一定量の栄養をかならず摂取せよと教える現代栄養学からすれば、断食などは自殺行為に等しいものであり、理解不能であろう。断食は死の疑似体験を積むことによって、かえって人間の生とは何かを強烈に照らし出す。そこに断食の弁証法的で逆説的な事態がある。飲食を絶つという意味で、あえて死への道を数歩踏み出すことによって、かえって本当の生をつかもうとするのである。断食が宗教でいう悟りへとつながることの意味は大きいと思われる。

## (2) 関東断食道場の事例

伝統的な断食道場はふつう、何らかの宗教と結びついている。ここでは、私が長期にわたり御世話になった関東断食道場について、そのシステムや内容を紹介・検討しよう。

関東断食道場は昭和初期、東京・品川において小島八郎氏によって創設されたが、入寮者が多数となったため、氏は一九三一年に神奈川県府津で本格的に断食道場を建設する。小島氏は、今村氏によって、「人格においても、指導の技量においても、日本随一と申しても過言ではない」と賞賛されている。この道場は七一年に小田原市荻窪へ転居し、現在にいたる。断食を通じて多くの人々を献身的に救った小島氏亡きあと、斉藤守弘氏が継承したが、氏の没後、現在では及川ご夫妻が担っている。宗教法人・易道教中和教会という神道系の組織の経営となっているが、万教帰一の考えから、とくにその宗教を信仰する必要はない。ただ、冥想、礼拝などがあり、宗教的な雰囲気は濃厚である。

小島氏は病気の治癒にも力を入れていたが、齊藤氏に継承されてからは、本来の体と心の修養が目的となった（以上、及川静子氏談）。道場でゆっくり休養を取り、自分の人生を反省することが主目的なのである。ここには、断食道場のもつ移り変わりが典型的に現れる。過去におけるほとんどの道場では、心身にまつわる病気の治癒をある程度目的としていたと思われる。現代医学と医者に見放された人々が、最後の手段として断食道場を訪れたことも多かったといわれる。そして実際、さまざまな慢性病や難病が治癒したケースもたくさん記録されている。だが、断食の指導者が医師の免許をもっていれば治療行為は可能であるが、そうでないひとが自分の経験だけで、施設もない状態で治療行為に近いことをするのは、危険なことである。下手をすれば、病人を殺しかねない。そういうわけで、おのずと、病気の治癒を宣伝することは控えられてきたと思われる（なお、私が当道場に伺ったときはすでに齊藤氏の時代となっていた）。

さきほど、減食↓断食↓補食という断食のシステムを説明したが、この道場では、そのほか昼に一時間ほど講話があり、断食についての説明をはじめ、健康法や人生論にいたるまで、多種多様なテーマで話がなされてきた。さらに、自然食の料理法や設置されている健康器具の使い方などの実演がある。男子寮と女子寮、さらに講話室があり、講話室には神棚があり、周囲の壁には断食に参考となる掲示物が飾られている。多くの若者は、ここに来ると、何かタイムスリップでもしたかのように感じるようだ。設置されている感想ノートによると、道場での体験は、UFOやオカルトの世界にまぎれこんだかのような感じになるらしい。

食事をするときには、以下のような文句を唱和する。

神より賜りたまひし生命の糧なることを 慎しみて感謝いたします

天地生物一切のおん恵みなることを 慎しみて感謝いたします（頂きます）

ここでの「神」とは「天地生物一切」といいかえられているように、何か人格神などではなく、要するに人間に恵みを与える大自然にはかならない。自然に感謝しながら、ありがたく召し上がれ、ということなのである。

さて、斉藤氏の講話を聴くと、そこに断食を通じて興味深い思想が現れる。以下、私が氏から聴き取った内容を紹介・検討したい。

氏は断食を人生の修養であると考える。氏にとって、断食は人生哲学となる。「断食とは、自己反省、自己整理であり、正しい自己を発見するための行である。」なぜなら、断食のおかげで、普段の自分の生活を省みることができるところである。第一に、断食中の反応（苦しい症状）によって日常の食生活などのいい加減さが暴露されるからであり、第二に、道場という非日常的な空間のなかで、そうした反省をするゆとりができるからである。薬を常飲している者は、断食中に皮膚や尿、息から薬臭さを発揮し、苦しむという。こうした警告は自分がこれから何をしなければならぬかを教えてくれるものだ。こうして、断食とは、身上にお知らせをいただいたことにたいする感謝である。

「断食とは、天にたいする感謝祭である。」断食中の苦しみと爽快さ——これは天の配剤であり、この意味で、「断食とは天に御中元をもっていくことだ。断食は天にたいする懺悔なのだ。」

「自然は異物を嫌う。」正常な体は、体内の老廃物や毒物を積極的に排出して、健康を守ろうとする。ところが、不健康体はその機能を失い、慢性的な疾患に陥る。断食によって、体内の自然は本来の力を取り戻し、体内の老廃物や毒素を排出しようとする。したがって、本来の自然は異物を嫌うのである。この意味でまた、「断食は人生の分解作業である。」断食は、自分の心身に備わっている自然治癒力、「自然良能」を覚醒させるのである。だから、医者が体を治すのではない。人間の体そのもののなかに心身の健康を回復するメカニズムが備わっているものであり、断食はただ、それを正常に働かせるだけである。こうして、「自己は名医なり」といわれる。

断食にとらわれてはいけない。宿便が出たとか出ないとか、食事中、何回嘔む必要があるとか、そうした個々のことにとらわれてはいけない。断食をしてもすぐに効果が出るとはかぎらない。断食が表面上は、有効な結果を生まないことだってある。断食をしたのに、本に書いてあるとおりの効果が出ないといって怒る人がいるが、そんなに型どおりにうまくいくものではない。人間の体の内部のことなんか、本当は私たちにわかるわけではない。治らない人には、何かわけがあるのだ。現代人はあまりにもものを機械的に考えすぎるし、あせりすぎる……。

以上のような齊藤氏の断食哲学は、日本的な思考法を考えるうえで興味深い。氏はよく、「何かわけがあるのだ」といった。自然現象であれ、社会現象であれ、私は老人たちが、納得の行かないことにおつかり、しかもそれが必然らしいと理解したとき、「何かわけがある」と連発したのをかつて聞いたことがある。「何かわけがあるのだ」という言葉が出れば、それ以上、理由は説明されないのが通例だ。まるで合言葉のように、お互いに「何かわけがあるのだ」をいいうことで終わる。ここには、現象をありのままに、謙虚に承認するとともに、その本質は人知には理解しがたいという告白がある。これは一方では、前近代的な無知蒙昧を現しているのかもしれないが、他方では、現代人が忘れかけている、事象への畏敬の念を示している。

以上の齊藤氏の発言を整理してみよう。

齊藤氏は、一種の断食哲学を説いているのであり、こうして断食とは、「修養」であり「行」である。断食をし、考えることは、そのまま人生をいかに生きるべきか（人生観）を再考することである。大切なことは断食で心身が快調になったということではなく、調和のある生活、とらわれのない生活をするのである。こうした断食道が「絶食療法」というものへと歪曲されてはならない。絶食療法とは、思想を抜いた、単なる技術にすぎない。齊藤氏は思想と技術は別だとする近代的発想とは正反對の立場に立つ。

ところで、伝統的な芸術観に立てば、歌を詠むことは歌道であり、花を活けることは華道であった。そこでは技術と人生が一体化している。作歌の稽古は、同時に人生と自己への深い理解であり、自分の人格の向上を伴わねばならないとされる。芸術を単に高度の技能の習得とみなそうとする者は、拒絶される。芸術は「道」であり、「行」である。柔道、剣道などの武道においても事情は同じである。こうした思想は前近代的といえるかもしれないが、まったくナンセンスで非科学的と断定できるだろうか。

ところで齊藤氏には、「断食は天にたいする懺悔である」「断食は感謝祭だ」など、比喩による説明が多い。「神」という表現も、現実に神なるものがあるというのではなく、大自然の、人知では計れないほど大きく、かつ靈妙な力を称して、いわば「神」といったのであろう。他に表現の方法がないから、レトリカルに「神」といったままである。比喩は世界をとらえるひとつの仕方である。レトリック的な説明法は非科学的であり、それは科学的な説明法に置き換えられるべきだ、とただちに考えられるかもしれない。だが、神はいないと断言することにどまる啓蒙的な科学は、比喩的に「神」と表現する立場を本当には超えていないであろう。それは問題を縮減してしまうにすぎない。

同時に、齊藤氏の考え方は経験的で直観的である。それは科学を媒介としてはいいない。現代では、齊藤氏のような説明法にたいし、ひたすら反発するのではなく、それを深いレベルで了解し、批判できる科学的な思想が構築されねばならない。

### 三 科学としての断食

つぎに、断食を「科学」の立場から考察しよう。医師たちが科学の立場から、断食を現代的に応用しているところ

に、兵庫県立五色県民健康村内にある健康道場（一九八二年設立）がある。これを指導するのは、さきの今村氏と笹田新五氏である。

伝統的スタイルとここでの方法を比較するとつぎのようになる。

		性格			
健康道場	断食道場	伝統的・宗教的	医師	食物	方式
		現代的・科学的	無	玄米・自然食	完全断食
		有		通常食	低カロリー食
					健康
					修養
					目的

この対比で明らかのように、断食は現代的にここまで進化してきている。

こうした新しいスタイルの断食を「ファースティング」と名づけて、実践に取り組んでいるのは、本健康道場の道場長である笹田信五氏である。断食の若き改革者である氏によれば、ファースティングは過去の断食でもなく、絶食療法という治療医学の方法でもなく、生き生きとした健康を旨とする科学的な超低カロリーの方法だとい<sup>(10)</sup>う。氏は医学を健康医学・検診医学・治療医学の総合とみなし、健康医学の分野でファースティングを提唱・実践してきた。「健康医学」が目ざすのは、ひとつは成人病の予防と改善であり、もうひとつは心の休養である。とくに氏は、そのためのライフスタイルの改善をセルフコントロールによっておこなうことを考えており、ファースティングはそのための大きなジャンピングボードなのである（二〇二頁以下）。

ここでは以下において、ファースティングを実践する笹田氏の著作によって、断食のメカニズムの科学的説明およびファースティング体験者の実態調査について紹介したい。氏はファースティングを科学的な方法とみなし、曖昧な

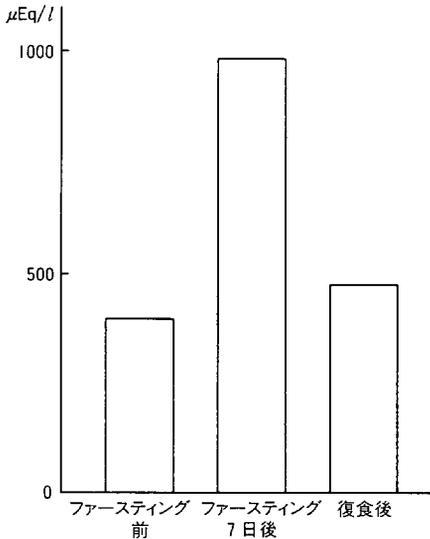


図1 遊離脂肪酸に対するファースティングの影響(182頁)

宗教や思想から分離しようとする。その点で氏は、日本臨床代謝学会、日本心身医学会などでその成果を発表してきており、いまやファースティングは学会においても違和感なく受け入れられていると、自信をもって断言する<sup>(1)</sup>。

なぜ断食が効果的なのか、断食中およびそれ以後で心身のメカニズムがどのように変化するか。氏の説明するところを、以下の三つに要約したい(一六九頁以下)。

(1) 内分泌ホルモン系や自律神経系の変化。まず副腎皮質から糖質ホルモンが多量に体内に分泌され、ストレスに對抗して生命力を高める。最低限の血糖がこうして維持され、断食中の元気のひとつとなる。また、アドレナリン、ノルアドレナリンの盛んな分泌によって自律神経が活性化される。甲状腺ホルモンの微妙な変化によって新陳代謝

が低く抑えられる。その他インシュリン、レニン、アルドステロンらのホルモンの働きによって、断食中の心身の変化に巧みに対応する。

(2) 断食中におけるエネルギー供給の変化。血糖は体内に約半日分しか蓄えられていないので、それ以後は体内の脂肪と蛋白質を消費する。体内の脂肪組織から遊離脂肪酸を発生させ、それを心臓、腎臓、筋肉が消費する。また、遊離脂肪酸は肝臓でケトン体という物質に変わり、やはりエネルギー源となるが、尿中に漏れ出てくるこのケトン体の量を測定することが断食中の体の変化の大きな目安となる(図1を参照)。明らかに、ファースティ

ング七日後の遊離脂肪酸の平均値は最大となり、復食後にもともにもどる。さらにまた、筋肉の蛋白質を分解してアミノ酸にし、そこからブドウ糖を作り、脳細胞や赤血球に送る。

(3) 食塩のバランス。食塩は生命維持に不可欠であるが、断食中、食塩は当然にも補給されない。断食にはいると尿中のナトリウムを強力に再吸収して、尿中ナトリウムはほとんど出ない状態となる。こうして血液中の食塩量は、断食中もほぼ一定となる。これはアルドステロンというホルモンの働きによる。

氏は以上のようなメカニズムの変化を体験者にかんするデータによって科学的に明らかにしている。以上のように、断食中は内分泌系や自律神経に、日常には見られないようなダイナミックな変化がひき起こされていることが明らかになったが、こうした機能の活性化が心身の健康回復に好影響を及ぼしているといえよう。心身医学の立場から、鈴木一氏はつぎのように断食の奏効メカニズムについて説明する。

「このように絶食療法〔断食〕は体にストレスをかけることにより、生理状態を变調させ、大脳においては機能の安定状況を生じせしめ、抹消においては一度自律神経内分泌系にゆきぶりをかけ、それから自然に立直るホメオスタシス作用で生体を強化し、体を正常化することにより心も正すという理想的な心身治療法であることが明らかに<sup>(12)</sup>つたと考える」。

いうまでもなく、現代医学が断食にまつわるさまざまな現象をすべて説明したわけではない。断食の奏効機能を完全に説明するためには、おそらく人間の生命全体の働きを解明することが必要であろう。

断食の奏効メカニズムについて付け加えると、断食（体重減少）にともなう血圧の正常化、血糖値の正常化、コレステロール値・中性脂肪値、尿酸値の正常化は著しい。こうしてそれぞれ、高血圧、糖尿病、動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞、痛風や腎臓障害が予防されるのである。図2によると、最大血圧の値によってA、B、C、D、Eの五

つのグループ（計三四三人）に区分されているが、高い血圧のグループほど下がり方が著しいことがわかる。もちろん、自己調節機能が働き、必要以下に血圧は下がらない。

こうして、従来において断食指導者が経験的・直観的に説明していた断食のメカニズムが科学的に解明されつつある。さらに笹田氏は、健康医学の推進のためには、断食が容易にかつ合理的にできなければならないとして、さまざまな工夫を凝らしている。とくに氏が注意するのは、断食後の猛烈な食欲に負けて、体重増加の点で元の木阿弥になってしまふことである。それを防ぐために、道場滞在中は健康体操の訓練や、さらに食物中に含まれるカロリーと消費されるカロリーの計算などについて学習することになっている。

ここでの学習のポイントは、日常的に食べるさまざまな食物がおおまかにいってどれくらいのカロリーを含んでいるのかを実践的に見分け、計算することであり、もうひとつは運動によるエネルギー消費量がどれくらいになるのかを理解することである。そこで明らかになることは、運動はほとんどカロリー消費には役立たないということである。たとえば、ジョギングを三〇分したとしても（二六七キロカロリー消費）、ショートケーキ一個分（二三六キロカロリー）にも足りないという。野球でピッチャーが完投しても七〇〇キロ

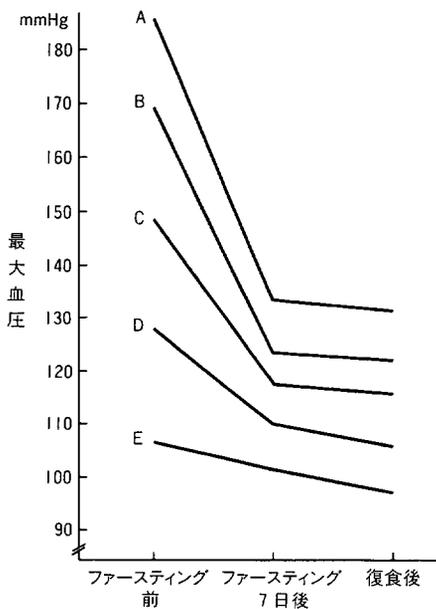


図2 高血圧(最大血圧)に対するファースティングの効果(63頁)

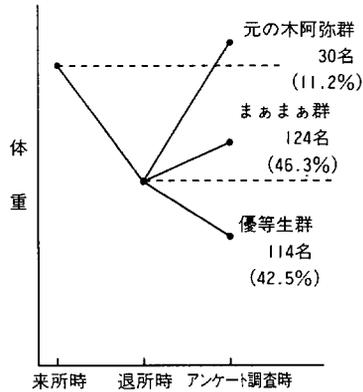


図3 追跡調査からみたファースティングの減量効果(30頁)

いかに断食が効果的であっても、それがつらくてはやる気になれない。つらい断食に耐えられるのは、強い意志をもった者やよほどの難病を抱えた者だけであろう。健康医学の意図からすると、病氣予備軍の人たちに断食をやってもらいたいのだから、それは明るくて楽な「ファースティング」になる必要がある。笹田氏の取ったアンケート(退所時)によると、「また絶食療法をしたいと思いますか」というアンケートに、①是非したい(四二・九%)、②機会があればしたい(五〇・二%)という結果が出ており、「絶食はつらかったですか」という質問には、①まったくつらくなかった(二七・三%)、②ほとんどつらくなかった(三二・三%)、③少しつらかった(三〇・七%)という回答が返ってきている。こうして、五色健康道場でのファースティングは、楽にやれる健康医学としてかなりの成果を収めているといえよう。<sup>13)</sup>

カロリーにしかならない。これはスパゲッティ・ミートソース一杯分にすぎない。さてそれでは、断食後、体重はどの程度、変化するのだろうか。笹田氏が肥満のグループの断食経験者二六八名の体重変化を追跡調査したのが、図3である。「元の木阿弥群」は体重が断食以前にもどったグループ、「まあまあ群」は断食以前よりは少ないが、断食後の体重を維持できなかったグループ、「優等生群」は断食後よりもさらに体重が減少したグループである。もっとも、アンケート調査の回収率が四〇%であるから、回答しなかった者のなかに悪い結果に終わった者の割合が多いと推定されるから、もう少し割り引いて考える必要がある。

#### 四 思想としての断食か、科学としての断食か

関東断食道場のような伝統的スタイルは、断食を思想・文化・宗教と見る立場であった。これにたいし、断食をもっぱら科学と治療技術と見る立場があり、実はこの両者のあいだに不幸な対立がある。上記の笹田氏のファースティングもまた、安全で科学的な断食を目指している。端的に言って、断食療法家たちは過去において、慢性病や難病の克服を断食の効用としてあげていた。たしかに、従来の断食によって多くの病が治ったことは疑いないことである。過去の断食療法家たちの功績は大きい。だが、医学者や医師としての立場からすると、こうした伝統的方法是合理的で科学的でないものとして映る。たしかに、伝統的スタイルを踏襲する者の議論のなかには、かならずしも十分に根拠づけられないものがあるように思われる。

「科学としての断食」の研究は、とりわけ東北大学でおこなわれてきた。これは「東北大学絶食療法」と命名されている。彼ら医学者たちは、一九八〇年に「日本絶食療法学会」を発足させ、断食のメカニズムや絶食療法の改善に科学的な立場から取り組んでいる。彼らによれば、「古来からの民間療法を忠実に守っている人々は『絶食研究会』を作り経験に基づいた治療を行っているが、後者（絶食研究会）のほうは一般に医師の支持は得られないようである<sup>(14)</sup>」という。

こうして、医学の立場から科学的に断食——というよりも絶食——を研究している人々は、民間療法的に断食を施してきた人々にたいし批判的である。断食は医学的・科学的に究明されねばならないということであろう。

事実の面からすると、現在において、単純に宗教などと結びついた伝統的断食と医学的・科学的な絶食療法が単純

に对立しているわけではない。たとえば、すでに齊藤氏は他の断食道場には批判的であり、医師でもないのに病気が治るとか、栄養士でもないのにカロリーについて指導するとかいうべきではない、と強調してきたからである。また後述するように、甲田光雄氏ら民間療法的なスタイルを採用してきた人々のなかには、医師である者も多く存在するからである。だが、ことがらの本質からいって、この対立には何か根本的なところがあり、核心的な問題を内包しているように見える。

たとえば、ここに宿便論争がある。従来の伝統的な断食療法の大部分は、断食中に宿便なるものが出てくるという。ちなみに小島氏は、「さて、以上のようなわけで、適当な断食を二、三週間つづけると、腰部が極端にへこむころ、永年（八年も一〇年以上も）腹中に蓄積、滞留しておった宿便、黒便、砂便、結石、脂肪塊、寄生虫、細菌、仮性糞石、粘液毒素、その他一切の病原、病毒は、ことごとく肛門から体外へ排泄されてしまうのを、自分の眼で見ることができのです<sup>(15)</sup>」という。こうして断食をする人々は、宿便が出たかどうかに一喜一憂するのである。

ところで、『朝日新聞』（一九八六年九月二七日づけ朝刊）によると、「医師のなかでも宿便派と、反宿便派があるようだ。大阪府下で断食道場を主催している、ある医学博士ははっきりと宿便の効果をうたっている。しかし笹田医師に言わせると、『腸内の分泌物か胆汁ではないか。腸管内に、いわゆる『宿便』が長い間、残るとは考えにくい。外国の論文では出てこない代物です。』と述べられている。

小島氏も断食道場の医学博士も、五色健康道場の笹田氏も長いあいだ断食ないし絶食の指導を続けてきている。まるで超常現象や靈魂か何かのように、「宿便」は信ずる人しか見えないようであり、不思議としかいえないようがない。事態を徹底的に究明することを妨げるものが、たしかにそこにある。この対立のなかに見られるものはなんであるのか。断食はたしかに医学的・科学的に、そのメカニズムや実践方法が解明されるべきである。この点で、従来の断食療

法家に不十分な面があったことであろう。彼らは一般に医師ではなかったし、厳しい検証を重ねるといふ点で不十分であったかもしれない。そして、さらなる問題は、断食を単に科学・技術の範囲に押し込めてよいのかということであろう。私が二節で、齊藤氏の考えを考察したのもその問題にかかわる。医師たちは断食を科学・技術的に見ようとするが、そのあまり、そこにある思想的な面を見逃しはすまいか。むしろ、断食のもつ思想的・文化的・宗教的意味は、個別科学である医学の埒外にあり、それまでも否定するとすれば、それは医学の越権行為であろう。ここには科学と思想や宗教とのせめぎあいがあるが、重要なことはこの両者を弁証法的な対立とみなして、科学的成果を踏まえながら、科学的思想によって断食を総合的に考察することであろう。こうして、思想としての断食と、科学としての断食は統一される必要がある。

## 五 断食の科学的思想を目ざして

### (1) 科学的思想と弁証法

私たちは二節で断食の「思想」を考察し、三節でその「科学」的メカニズムを考察した。この考察法の違いは、現段階では、ある種の相互不信感や対立を生み出している。だが、他面では、相互の批判とともに、相互の接近や摂取の面もないわけではない。私の意図は、事実上の相互批判と相互摂取の事態を正當に認め、それを意図的に推進するということであり、それによって、断食の「科学的思想」というべきものを構築することである。本節では、断食現象の科学的思想というテーマを展開したい。

ここでもう一度、科学と思想の区別と関係について整理しておこう。たとえば、医学という科学は、実証的かつ客

観的に体と心のメカニズムと病態を分析し、それを治療しようとする。しかし、西洋医学と東洋医学がそれほど異なることからわかるように、実は特定の医学、さらに広く科学は一定の価値観や接近方法を暗黙の前提としている。だがそれでも、当の研究者や医師は何の偏見もなく、科学的・実証的にことを運んでいると思っっている。トマス・クーン『科学革命の構造』（みすず書房）におけるパラダイム論によれば、ルーティーンワーク化している科学的作業は、暗黙のパラダイムを大前提にパズル解きをしていることになる。ところで現在、西洋医学と東洋医学の結合・協力が強調されることがある。<sup>(16)</sup> そのときかならず、西洋医学の研究者にも、東洋医学の研究者にも、本当は大きな価値観の転換（パラダイム・チェンジ）が訪れているはずである。

既成の科学の根底にはパラダイムないし思想の選択がある。そして思想は価値観を含む世界観や人間観であり、これを本格的に論ずる学問は哲学以外にはない（宗教は基本的に、信仰による実践だと考えられるので、このさい除いておく）。このように考えると、科学的成果を最大限、尊重しながらも、同時にそこにとどまらず、思想的な世界へと断食の意味を展開することが望まれる。

私は断食にたいし弁証法的にアプローチする。弁証法は周知のように、ヘーゲルが弁証法的論理学として体系化し、さらにその後、おもにマルクス、エンゲルス、レーニンらの唯物論者によって継承され、今日にいたっている認識方法である。形式論理学を超える弁証法の中核的な概念は、いうまでもなく矛盾（対立物の統一）である。従来、矛盾現象は非合理的なもので、あってはならないものであったが、ヘーゲルはこれに反対して、「一般に世界を動かすものは矛盾である。矛盾というものが考えられないということは笑うべきである」<sup>(17)</sup>、「矛盾はすべての運動と生命性の根本である。あるものは自己自身のなかに矛盾をもつかぎりにおいてのみ、運動し、衝動と活動性をもつ」<sup>(18)</sup>とまで述べた。ここで弁証法とは何かということの本格的に展開することはできない。ただここでは、弁証法を矛盾の論理、な

いし、対立物の統一の論理であり、事物を機械論的にでもなく、だがそれを直観的な全体把握としてでもなく、その意味で、単純な合理主義と非合理的な直観主義との両面を批判的に統一する方法であるとだけ述べておきたい。こうして弁証法は、たえず固定した独断を破壊し、そこから新しい認識を産出する方法である。<sup>(19)</sup>

弁証法は、事物を——いま議論されているテーマからすると人間の肉体を、さらに心身統合体としての人間を——部分からなる合成物としてではなく、有機的な全体と見る。この点では断食の弁証法的思想は、現代的には生体のセルフコントロール重視の立場と考えられる。池見西二郎氏は、心身医学の観点から、宗教における信仰や瞑想、東西の心理療法や座禅、ヨーガなどの試みの底に流れるものをセルフコントロールの思想ととらえる。そしてそこで目指されるのは、単に病気の治癒ではなく、人間をASCの状態へ導くことであるという。

「ASC (altered state of consciousness 変性意識状態) という言葉は、睡眠、瞑想、自立訓練法、座禅、ヨーガ、TM (超越瞑想)、諸種の芸道における三昧境、ある種の薬物による恍惚状態、その他、感覚遮断、白日夢、断食、祈りなどに、ときどき伴ってくる精神状態 (正確には精神生理的な状態) などを意味することになっている。<sup>(20)</sup>」

ASC法を実施すると、脳波のなかでアルファ波とシーター波が増加し、緊張と弛緩のほどよい状態が出現するという。それは、「外界に無神経になっているのではなく、刺激への適切な反応性や活動性を保ったままでの静かな寛いだ目覚めの状態である」<sup>(21)</sup>。氏によると、断食による心身両面でのセルフコントロールの回復効果が注目されているというが、この意味で断食はセルフコントロールの思想にもとづく。<sup>(22)</sup> 関東断食道場の斉藤氏によれば、体自身もつ自然治癒力 (自然良能) が重要であり、その意味で氏は、「自己は名医なり」と述べた。また、断食のメカニズムの科学的説明もまた、生命内部の巧みな調節機能を明らかにしてきた。こうして、有機的全体観に立ち、内発的な力を重視する弁証法は、この断食の思想とよく適合するのである。

以上のように考えると、断食を単純に思想抜きの医療技術とみなしてはならないであろう。たしかに断食は、場合によっては劇的な効果をもたらすものであるが、健康を守ることがセルフコントロールにもとづく息の長い活動であり、生活習慣の主體的変革を伴うかぎり、断食に含まれる思想的側面（健康観、食物観、生命観、さらに人生観）にまで思いついたることが必要である。

## (2) 弁証法的断食観

さて、断食と弁証法の密接な関係は、実はすでに断食療法家によって指摘されている。

以下では、八尾健康会館において断食・少食の療法を長年にわたり実践してきた甲田光男氏の見解を中心に取り上げたい。

氏は西勝造の健康法（西式健康法）を積極的に継承・発展させようとする。

「釈尊の教えが色即是空とか六波羅密の中にある布施の行のように精神面における一イコール〇式の矛盾の理論で貫かれていたのと同じく、西医学の全体には精神面に加えて肉体面においても、やはり一イコール〇式の矛盾の理論がその根幹をなしているのを看守することができます。」「すなわち、体質改造のキメ手は一イコール一式の相対的酸アルカリ中和の生活にはなくて、一イコール〇式の弁証法的酸、アルカリ葛藤の生活の中にあるのです。」<sup>(23)</sup>

また別の著作でも、「弁証法的陰陽葛藤の生活」<sup>(24)</sup>が強調される。ここで氏によって「矛盾の理論」とか、「弁証法的」といわれることの専門的な内容の検討はあえてしない。むしろ、なぜ氏が人間の健康や断食について述べるとき、あえて「矛盾」とか「弁証法」ということを強調したのかについて探っていききたい。

それはまさに、常識打破の断食観・健康観・生命観に由来する。

すでに述べたように、そもそも、断食そのものがはっきりと弁証法的で、非常識かつ矛盾のなように見える。現代栄養学でいえば、「腹が減ったら飯を食べる」というのが当たり前であるが、断食では、「腹が減っても飯を食べぬ」というのであるからだ。生命の源である食事をあえて絶つということによって、生命を救うということ以上に逆説的なことはない。さきほどの「一イコール〇式の弁証法的酸、アルカリ葛藤の生活」に関連づけていうと、断食のメカニズムがすでに明らかにしたように、断食中は体内の血肉で生きているのであるから、当然にも体質が弱アルカリ性から酸性に傾いている（いわゆるアセドシス症状となる）。この強烈なストレスに抵抗し、アルカリ的な体質へと戻そうとするのが断食中の体の変化である。こうして断食は、体内で眠り込まれていた生命力をかなり暴力的に覚醒させる行為である。常識は酸性体質にアルカリ性食物を供給するのだが、断食はいわば、酸性体質に酸性食物を供給するのだ。

さらにたとえば、西式健康法における症状即療法という逆説的な思想。常識的には、風邪をひいたときの発熱、悪寒、咳などの症状は、とりもなおさず悪い意味での疾病そのものである。つまりこれは、症状即疾病の考えであり、一見、合理的に見える。だがよく考えると、風をひくというのは、普段の不自然な生活の現れであり、症状というのは体が正常になるための必要なプロセスであって、それを対症療法的に抑えにかかるとはよくないという。いろいろな症状は身体内の恒常性を保つための防衛反応様式である。西式健康法によれば、発熱したときには体がそれを要求していると考えて、むしろ脚湯法によって体を温め、発汗とともに体毒を流そうとする。<sup>(25)</sup>

総じてこうした逆説的発想は、仏教でいえば、常識が煩惱即地獄と合理的に考えるのにたいして、弁証法的仏教観が煩惱即菩提とみなすのと同じである。つまり、悩みや行きづまりはあってはならないというのではなく、悩みの根底にあった自己中心的な考えを悟り、これをきっかけとして自分を反省するよいチャンスとして、それを考えなお

することができると。

とはいえ、甲田氏が最終的に勧めるのは、「中道」の生活であり、それは一イコール一式の常識的生活と一イコール〇式の非合理的生活を調和させたものである。たしかにこうして、健康な食生活のためには、食べることと食べないこと（断食）を意識的に統一する弁証法が必要であろう。そのほか氏は、昼夕二食主義、冷水浴、毛細管運動などの独特な健康観を西式健康法から継承するが、そこに貫く法則を打ち出す。

「各種の体質を改善するキメ手は、すべて一般の常識から考えて合理的だと思われるもの、即ち、どこまでも論理が通っているものの中には見出されない。むしろ、一般には非常識であり、理屈にあわないと思われる矛盾した面、即ち、非合理的と思われるものの中にこそ見出される。」<sup>(26)</sup>

思想的に言えば、氏のこうした言い方はやや非合理主義的と見られかねないし、その弁証法といわれるものにも、非合理的色彩がつきまといっているようだ。だが、この問題はいまおくとして、氏の断食療法は実際にはきわめて慎重に、ケースバイケースにおこなわれていることがよくわかる。氏はけっして断食を万能視しないし、断食後の食生活こそが肝要であることを強調する。三節でも触れたように、断食後の猛烈な食欲に負けて失敗することがあまりにも多いからだ。この点で氏は、断食とともに少食を勧め、実践している。

断食を弁証法的に見ようというのは、甲田氏だけではない。断食療法のなかで、馬淵通夫氏もまた自然弁証法を基礎として断食を見ている。氏は唯物論的弁証法を唱える坂田昌一『科学に新しい風を』（新日本出版社）などを引用するが、氏の自然弁証法の考えによると、「宇宙におけるすべてのものは、互いにつながり合っている、すなわち関連している」、「人間の体も同じです。耳が悪くても鼻の病気で、歯の病気で、足の化膿、手の湿疹、すべて全身の問題なのです」という。さらにまた、「人間にかぎらず、生物にはあくまで生命を存続させようとする、つまり死ぬ

まいとする自然治癒力……が働いているのです」ともいわれる。氏もまた、甲田氏と同様に、病気の症状を頭から悪いものとみなさず、体がバランスを回復するためにおこなっている反応様式と考える。<sup>(27)</sup>

こうして、断食は弁証法的な現象といえる。ところで断食が弁証法的といわれるとき、以上では、それがおもに、①人間の身体を、その内部で密接な有機的連関をもつ全体とみることに、②断食や健康法を矛盾・逆説をはらんだものとみることに、という二点によって成立しているといえるのではないか。実はこの二点は関連し合っている。というのは、①はあくまでも、生命をその内部の論理にしたがって見ようという態度を含むが、そのことは同時に、それを機械か何かのように外部から眺めることを禁ずるものである。そのように考えるとき、そうした内在主義的な態度は人間中心の常識や独断をしばしば打破するものとなり、矛盾や逆説をはらみ、非常識的となるように見えるからだ。

以上で、断食が弁証法的発想によってよく説明されることがある程度明らかになったが、最後に甲田氏らの思想が「科学的思想」という観点からどのように評価されるのかを検討しよう。

科学を重んずる医学者・医師たちが甲田氏らの断食療法家に否定的なのは、単純に彼らが医学的知識をもっていないからではない。甲田氏も馬淵氏も、さらに今村氏も医師である。諸氏が忌避される理由は、第一に、諸氏が伝統的な民間療法を安易に採用しているように見えるからであろうが、第二に、諸氏のなかに現代医学への批判をはっきりおこなう者がいるからであり、さらに第三に、その断食療法が一種の思想的臭みをもっており、現代医学としてすっきりしたかたちを保とうとしていないからではないだろうか。たとえば、いままでの叙述でもうかがえるように、甲田氏は宗教と医学を一体化しようとしている。すでに西式健康法がそうであったが、氏においては、断食を主張することが、いつのまにか人生や宗教の議論へとつながってしまっているのである。

「……要するに食べたいものと思うものがフツと頭に浮かんだら早速、念仏を唱えたり題目をあげたりして、その

思いを神仏に預けてしまふのです。こうして瞬々刻々、自分の脳裡に浮かんでる想念を神仏に預け、改めてその神仏から智慧をいただき直すわけです。こうしてその御光の中で清めてもらうという生活を続けておれば、心は常に自由で捉われがないのです。<sup>(28)</sup>

「宗教・医学一体論」を説く甲田氏は、さらに「少食即仏道」を唱える。<sup>(29)</sup> ある意味で、氏の立場は前近代的な要素を残しているといえる。しかし、断食を単純に生き方とは関係なく、日常の食生活などを反省することなく、近視眼的にひとつの便利なテクニックとして利用しようとすれば、断食そのものもうまくいかないであろう。氏の立場は、断食＝テクニックとする現代的発想へのアンチ・テーゼだった。しかしそれでもなお、医学を宗教などと結合すれば、それは問題視されざるをえない。要は、宗教や民間療法にある合理的な要素を謙虚に、しかも批判的に承認して行うという姿勢が大事なのである。したがって、甲田氏が重視したいものは「科学的思想」の構築という視点から了解されるのではないだろうか。

すべては科学・技術だけですまされはしない。人間の心身を含め、世界を総合的にとらえ、それを解釈し、意味づけをしようとすれば、かならず科学から思想へとはいらざるをえない。弁証法による「科学的思想」という私の方法が、断食というテーマを解読するのにある程度役立ち、断食をめぐる不幸な対立にたいする架け橋の一助となれば幸いである。

私は過去において二〇回ほど関東断食道場で断食を体験してきた。また一九八七年三月には、淡路島の五色健康道場に調査をかねてファースティングの体験をした。資料の提供やインタビューによってご協力くださった、関東断食道場の斉藤守弘氏（故

人)、及川静子氏(小島氏息女)、さらに、五色健康道場の今村基雄氏、笹田信五氏の諸先生方に深く感謝したい。

- (1) 小島八郎『家庭でできる絶食の効果』日本文芸社、一九六九年、一六六頁の写真を参照。
- (2) 灰谷健二郎『いま、島で』新潮文庫、五九頁以下。
- (3) 今村基雄『今村式断食療法のすすめ』ミネルヴァ書房、一九九二年、一〇二頁以下。
- (4) 『毎日ライフ』毎日新聞社、一九八三年一月号所収の「今村式『断食療法』で台湾のPCB患者が救われた!」を参照。  
さらに、今村、前掲書、二二三頁以下にも、日本と台湾のPCB患者にたいする治療の試みが述べてある。
- (5) 今村、前掲書、二五五頁以下を参照。
- (6) 断食の起源・動機については、小口/堀監修『宗教学辞典』東京大学出版会、一九八九年、「断食」の項目を参照。
- (7) 湯浅泰雄『身体』創文社、一九八一年、二八五頁。
- (8) 宗教と断食の関係については、青木春三『断食』秋田書店、一九六七年、三五頁以下を参照。
- (9) 今村基雄「推薦の詞」、小島、前掲書所収、一二頁。
- (10) 笹田信五『健康医学・ファースティング』人文書院、一九九二年、七頁を参照。以下、この著作については、本文に頁数を記す。
- (11) なお、ジャパン・ファースティング・クラブ発行『ファースティング』一九八六年、には、笹田氏が各学会で報告したさいのレジュメが掲載されている(二一―一七頁)。
- (12) 鈴木仁一「絶食療法(fasting therapy)」『心身医学』一五五号、一九八七年、一一三頁。
- (13) 『FASTING』ジャパン・ファースティング・クラブ発行、一九八六年、一八六頁を参照。ただし、母集団の数は書かれていない。本書は、注(11)の『ファースティング』とは別内容の本であり、いずれも笹田氏から提供されたものである。なお、淡路島の五色健康道場は全国初の、そして多分、唯一のファースティング関係の公的施設である。この道場は兵庫県と五色町の共同事業によって創設された。

- (14) 鈴木、前掲論文、一〇四頁。なお、東北大グループの研究として、さらに田口文人、鈴木他「絶食療法施行時の生理的因子の変動と治療効果との関連性」『心身医学』二四卷四号、一九八四年を参照。
- (15) 小島、前掲書、四八頁以下。なおそこには、各種宿便などのはいったピンの写真も掲げられている。
- (16) 近藤麻二『西洋医学と東洋医学の歴史』健友館、一九八〇年を参照。この著作では、第二章で現代医学の成果とそこには含まれている問題点ないし矛盾とを論じ、さらに「新しい中西（中国と西洋）合作医療」（前掲書、一五八頁）を展望する。
- (17) Hegel, Enzyklopädie der philosophischen Wissenschaften I, in: Werke in zwanzig Bänden, Bd. 8, Suhrkamp, S. 119, Zusatz 2, 松村一人訳『小論理学』下巻、岩波書店、三三三頁。
- (18) Hegel, Wissenschaft der Logik 2, in: Werke in zwanzig Bänden, Bd. 6, Suhrkamp, S. 75, 武市健人訳『大論理学』中巻、岩波書店、七八頁。
- (19) 弁証法についてはさしあたり、共著『哲学のリアリティ——カント・ヘーゲル・マルクス』有斐閣、一九八六年所収の拙論「ロゴスの弁証法的発展」などを参照のこと。
- (20) 池見西二郎『セルフ・コントロールの医学』NHKブックス、一九八〇年、二五八頁。
- (21) 同上、二六四頁。
- (22) 同上、二七二頁を参照。
- (23) 甲田光男『西先生は第二の釈尊』関西西会后援会発行、一九七二年、二七頁、五九頁以下。
- (24) 甲田『断食療法の科学』春秋社、一九七九年、一六頁。
- (25) 野口晴哉『風邪の効用』全生社、一九八七年では、以上とまったく同じ思想が詳論されている。
- (26) 甲田、前掲書、一六頁。
- (27) 馬淵通夫『慢性病根治への道』文理書院、一九八二年、四一、四四頁以下。
- (28) 『断食・少食健康法』春秋社、一九八五年、二四〇頁以下。
- (29) 同上、二二八頁。