第二章　中国、日本の養生文化の流れ概要

第１節

表１「中国に起源する養生に関する文献史（概要）」では 2000 年以上の歴史がある養生文化の流れの概要を把握する為に、可能な限り文献資料を纏めた。

表１の目的と意味

養生文化の起源を時系列に中国思想、観念、診断・治療の理論と技法、更にほぼ同時代(紀元前)からの道、仏、儒を含め、養生思想の探索を始めた歴史上典型的な書物を記載した。これらの書籍とその記載内容が中国養生文化の基礎を構築した。このような後世へ長く影響を与えた書物を選んで整理した。

中国の書籍のまとめは清朝までとし、日本の調査は『養生訓』がどのような影響を受けたかの研究であるため貝原益軒以後の資料は調査、統計対象外とした。これらの古典文献の著者、編者、文献自身の歴史と文化背景を示し、『養生訓』と関連する書物の詳細解説を引用統計表に収容し、参照した。

日本に注目すると、養生書籍は日本への伝来から江戸時代までの文献を数えると、再版も含め 217 部あった。そのうち江戸時代だけも 199 部（再版も含む）あり、江戸時代にいかに養生に関する研究が花開いたかが理解できる。

『養生訓』は 1713 年初版から 1864 年まで 151 年の間、１2 回再版された。初版と合わせて合計１3 回出版されたロングセラーであるという歴史的事実は、養生の観念と養生の技術、方法を丁寧に、和文で書かれたことにより、日本の人々から信頼、歓迎されたことの実証となる。また、江戸時代には『養生訓』の他に数多く再版された書籍の記録が見つからないことは、養生訓は当時のベストセラーでもあったことがわかる。

これら中国と日本の二つの内容を一つの表でまとめた。弥生時代から日中交流往来が始まり、中国医薬学の根底になる養生の思想と文化概念が日本へ伝来し、養生を冠する専門書が 9 世紀以後日本に輸入されてから 1000 年以上の歴史を持つ。これらの関係を研究することにより養生文化歴史の流れを再確認し、その文化現象の存在と発展がこれからの両国民にとって有益な成長へと繋がることを明らかにした。

表１の概要

養生文化は中国が起源である。その歴史は紀元前の商（殷）、西周の時代までさかのぼり、経書『周禮』又は『周官』には専門分野の医者についての記載が以下のように見られる。「政府として専門職を設けた。食べ物の管理医－食医、一般疾病の管理・治療医－疾医、外傷系の専門医－傷医、馬・牛など動物（戦争の資源に該当する）の専門医―獣医。毎年これら専門職を維持するためにテストがあり成績により 5 段階級に分けた。」と記載があり、疾病の診断方法など医療制度を説明しており、早くも今日の医療制度の基礎となる様式がこの時期に完成していることは非常に興味深い。

春秋戦国時代には、道学[1]の思想による陰陽五行説の解説書により養生の思想がまとめられた。老子による『道德經』（前 571～前 471）、荘子による『荘子・養生主』（前 369～前 286）、そして作者不詳であるが養生思想の中国における最初の集大成『黄帝内經』（前 770～前 221）が著された。

引き続き中国では漢の時代に作者不詳の『神農本草經』（前 221～後 220）、200 年ごろには張仲景により『傷寒論』が著された。

この時日本では弥生後半から古墳時代に当たるが、まだ養生思想に関する書物は見つかっていない。

当時の朝廷では大陸との交流が始まり、538 年の仏教伝来の前後に大陸文化の流入が爆発的に増えたことを考えると『黄帝内經』は 6 世紀には日本に入ってきたと考えられる。

隋、唐の時代には日本から遣隋使、遣唐使と呼ばれる派遣団が当時の最新大陸文化を日本に持ち帰った。

また大陸からは僧侶も多く日本に入り仏教の教えの一部として養生を伝えた。

この後、日本では奈良時代を経て平安時代後半に初めて物部広泉による『摂養要訣』という養生関連の書物が世に出ることになる。実際の「養生」という言葉は、920 年ごろ深根輔仁により『養生抄』という名で初めて登場し、同じく深根輔仁による『養生秘鈔』（921）を経て、984 年に丹波康頼により『医心方』が出版された。

鎌倉時代に入り、日本において代表的な養生を説いた二つ目の書物、『喫茶養生記』を 1211 年に栄西が著した。

その後、徐々に養生に関して著された書物が増え、騒乱が続いた戦国時代が終焉し、江戸時代という 200 年以上もの平和な時代が続いていたころ、人々は自分の健康に関心を持つ余裕が生まれた。当然ながら、このような人々の現代で言う「健康ブーム」に望まれ、養生に関する書物がこの江戸時代に爆発的に増えたのである。このような時代背景の中、1713 年に貝原益軒が大ベストセラー『養生訓』を世に出した。

過去の『医心方』や『喫茶養生記』は宮廷や高い地位の将軍、僧侶の間で読まれる類の書物であったが、貝原益軒は江戸時代の一般大衆向けにわかりやすく説明した。貝原益軒は中国の文献の影響を受けたが、そのまま転用するのではなく、当時の日本の文化に照らし合わせ、自分なりの解釈、心得、体験を加えることにより大衆に大いに受け入れられることとなった。その後江戸時代においても『養生訓』は版を重ねることとなり、現代においても数多くの解説本、訳本が出版されているのである。

第 2 節　日本の養生書著者の概要

調査の結果、江戸時代までの日本で養生に関する書籍の著者は 122 名の記録があるが、そのうち 48 名の資料は見つけることが出来なかった。以下、資料が見つかった 74 名の日本における養生関係の書物を著した人物とその内容について概要をまとめた。尚、詳細が不明な場合は著者名と書籍のタイトルのみ記した。

物部広泉

平安時代前期の医家。伊予国風早郡の人で、延暦 4 年（785）生、貞観 2 年（860）10 月 3 日没。侍医・内薬正として、嵯峨から仁明朝にかけて歴代の天皇に仕えた。『摂養要訣』20 巻は散逸してしまっているが、『本朝書籍目録』医書の項に記録されている。成立年不詳。

富士川遊は「我が邦上古より鎮魂祭ありて寿を祈るの風あり。養生の意はまずここに現わる。しかれども医家がこの事につきて講究するに至りしは後代にして、物部広泉が『摂養要訣』二十巻を著したるを以て、この科専書の嚆矢とすべし」[2]と、日本における養生研究の始まりを規定している。

深根輔仁

平安時代中期の医師。生没年未詳。百済から渡来した呉の移民の子孫で、代々医を業として朝廷に仕えた蜂田薬師の一族。菅原行貞に学び、左衛門医師から権医博士、大医博士を経て、醍醐・朱雀朝の侍医を務めた。名医と名高く、深根宿禰の姓を賜る。

『本草和名』2 巻（延喜 18 年（918）頃成立）を勅撰したほか、『養生鈔』7 巻（成立年不詳）、及びその抄録である『養生秘鈔』1 巻（延喜 21 年（921）成立）を著した。

丹波康頼

平安時代中期の医師。延喜 12 年（912）生、長徳元年（995）4 月 19 日 84 歳で没。帰化人阿智王の後裔と考えられる。丹波天田郡の人で、左兵衛医師・針博士・医博士等を歴任、丹波宿禰を賜る。生地を丹波矢田郡とする説もある。

医学全書『医心方』30 巻を撰述し、永観 2 年（984）11 月 28 日に奏進。その内容は「おもに隋の巣元方の『病源候論』によりて説を立て、参するに隋・唐方書百余家の論を以てし、主療諸方より本草、薬性、鍼灸、養生、服石、房内、食餌等に至るまで、ことごとく載せざるはなし」[3]という。

岩間眞知子『茶の医薬史』によれば、「内容は医学の各分野にわたり、そのほとんどすべては、中国漢・六朝・隋唐の医薬文献百数十種（一部に朝鮮医書）の抜粋・集成である。（中略）文献の選択眼には康頼の価値観が反映され、陰陽五行説や脈論など、観念的・思弁的な部分は節略が多く、食品の記載選択にも当時の日本の事情が反映され、論理より実用を重んじた日本の個性があらわれている」。

康頼の曾孫、雅忠も後冷泉帝の不豫に薬を献上し、その功によって丹波権守に任ぜられた。永保元年（1081）には、晋・唐方書より救急方を摘録して『医略抄』1 冊を著した。治安元年（1021）生、寛治 2 年（1088）2 月 18 日没。

蓮基

平安時代後期・鎌倉時代初期の僧医。生没年未詳。丹波氏の医学を継承した。

寿永 3 年（1184）成立の『長生療養方』2 巻で、「長生養性方・調気導引法」などの数十項目を解説しているが、『医心方』と類似した内容である。

栄西

鎌倉時代初期の禅僧。備中吉備津宮の人。はじめ天台を学ぶが、二度渡宋して日本に臨済宗を起こした。博多に聖福寺、京都に建仁寺、鎌倉に寿福寺などを開創したほか、東大寺大勧進職にも就いた。

茶の普及を図り、『喫茶養生記』2 巻で茶の功能を唱えた。佐村八郎『増訂国書解題』（1929）には「人体養生に関して茶の功能を説示したるもの。上巻を五臓和合門とし、茶の効能、形状、採時、焙茶等を説き、下巻を遣除鬼魅門として飲水、病、中風、不食病、瘡病、脚気病等を挙げ、之れに対する茶の功徳を述べ尽せり。凡て漢文にて記す。」と記載されている。

丹波行長

鎌倉時代後期の医師。生没年未詳。正四位下。典薬頭・左京大夫・穀倉院別当。施薬院使に三度補せられた。西園寺公衡の所望により『衛生秘要抄』を著した。『増訂国書解題』によると、その内容は「都契、居処、臥起、眼目、言語、沐浴、服用、厨膳、月食禁、夜食禁、不多食物、合食禁、酒徳、酒失、酔後禁、酒合禁、房内大体、交換名目、和志、臨御、環精、施寫、択女、悪女相、用少女、不用一女、不交接成病、交接日時、房内禁日、房内雑忌、雑禁。以上 31 目に就き和漢の諸書を引き漢文にて説明した。正応元年戊子［1948］8 月 7 日の記にかかる。『続群書類従』巻九百、雑部第五十にあり。」という。

竹田昭慶

室町・戦国時代の宮中の医師。応永 28 年（1421）生、永正 5 年（1508）6 月 20 日没。名は定盛ともいう。応仁 2 年（1468）将軍足利義政の病を治し、法印となる。長享 2 年（1490）、後土御門天皇より療治の賞として加賀国に領地を賜る。

昭慶が著した『延寿類要』2 巻 2 冊は、佐村八郎『増訂国書解題』によると、康正 2 年（1456）成立し、330 年後の天明 6～7 年（1786～87）に子孫である竹田公豊が校正再版したという。「養性調気・行壮修用・行壮制禁・飲食用捨・房中損益」の 5 編からなる。

曲直瀬道三

安土桃山時代の医学者。堀部左門親真の子で、後に曲直瀬氏を名乗る。名は正盛・正慶とも、字は一渓。永正 4 年(1507)京都で生まれ、文禄 4 年(1595)1 月 4 日 没。相国寺・足利学校で学んだほか、田代三喜のもとで李朱医学（後世派）を修める。京都で医学に専念し、正親町天皇・足利義輝らの恩寵を得る。啓迪院を開き後進の指導にあたった。日本医学中興の祖と言われる。通称の道三は代々襲名された。

富士川は「室町時代の末期、田代三喜、明より帰りてこれ（注：李・朱医学）を唱導したれども、三喜関東の僻地に居りしがために、ついにその学を天下に弘むるに至らず。戦国時代よりして統一時代に移るの時に際して曲直瀬道三に出でて、三喜の学を伝え、京都に帰り、輦轂の下にありて生徒を集め、著述を公にし、かつ大いに治を施したるがために、李・朱医学は始めて大いに我が邦に行なわるるに至れり」（『日本医学史綱要Ⅰ』93 頁）と述べているように、江戸時代の医療・養生文化に大きな影響を与えた。

道三は著書『啓廸集』8 巻（成立年不詳）等で、「診断を精しくし、病因を察し、疾病の経過を詳らかにし、その急性のものと慢性のものとを区別し、方土、男女、老若、貴賤等によりて疾病の症状に差異あり、したがってこれを治するの法を異にすべき」[4]と、説いたという。

曲直瀬玄朔

安土・桃山時代・江戸時代初期に豊臣家・徳川家に仕えた医師。天文 18 年（1549）生、寛永 8 年（1631）12 月 10 日没。曲直瀬道三（初世）の妹の子で名は正紹、道三の養子となり二世道三を名乗り李朱医学を唱導。秀吉の朝鮮出兵にも従軍。秀次に連座して常陸水戸に配流となったが、後陽成天皇加療のため赦免された。古活字版による医書を刊行、医学発展に大きく貢献した。

『延寿撮要』（延寿養生・延寿養生論とも）1 冊（慶長 4 年（1599）跋）は、水戸に配流の間に執筆、帰洛後に刊行した。「言行編・房事編・飲食編」からなる。

『養性月覧』1 冊（成立年不詳）は、年間の時期に合わせて食して良いもの、その限度などを漢文で記した小冊子。これを元にした『養生月覧抜萃』1 巻は寛永 8 年（1631）成立。

著者未詳『通仙延寿心法』、内容は不明

清庵素順『養生纂要』、内容は不明

永田徳本

戦国時代の医師。生没年未詳。一説には永正 10 年（1513）生、寛永 7 年（1630）2 月 14 日に 118 歳で没とも。主に知足斎と号した。三河大浜または甲斐の人。医術を残夢・玉鼎に学び、本草学にも通じていたとされる。諸国を巡回して病人の治療に当るも、対価として常に 18 文しか受け取らなかった。「甲斐の徳本一服 18 文」と呼び歩き、将軍徳川秀忠の病気を治療した時でさえ 18 文しか受け取らなかったという逸話がある。著書は多数伝わっているが、『医之辨』『知足斎医鈔』以外は偽書といわれる。

瀧澤利行は『近代日本健康思想の成立』において、「徳本の病理説は、疾病は気血の鬱滞によるとし、張仲景の『傷寒論』に依拠した点で、江戸期の『古医方』と同脈であり、それに先駆していたといえる」と指摘している。

著者未詳『いさめ草』、内容は不明

二尊院一老　『長寿養生論』、内容は不明

著者未詳『福斎物語』、内容は不明

沢庵宗彭

江戸時代初期の臨済僧。天正元年（1573）12 月 1 日生、正保 2 年（1645）12 月 11 日、73 歳で没。但馬出石の領主山名家の家臣秋庭綱典の子。10 歳で僧童となり、14 歳で受戒。文禄元年（1592）大徳寺三玄院の春屋宗園に参じ、のち和泉堺陽春寺の一凍紹滴に嗣法。慶長 14 年（1609）大徳寺 153 世に出世。堺南宗寺の復興にも尽力する。寛永 6 年（1629）紫衣事件の際、幕府に反対して羽前上山に流されたが、同 9 年、許され、将軍徳川家光の帰依を得て品川に東海寺を創建した。詩歌・書画・茶湯を能くし、多くの貴人と交遊した。

※「養生集」の内容は不明

山脇道作（玄心）

江戸初期の医師。美濃岐阜、あるいは近江の人。文禄 3 年（1594）生、延宝 6 年（1678）10 月 8 日没。曲直瀬玄朔の門下で学び、元和 6 年（1620）禁裏侍医となり、尚薬に任ぜられる。後水尾から霊元までの歴代天皇に仕えるとともに、幕府からも禄を受けた。寛永 20 年に法印となり、養寿院の号を賜る。

後水尾天皇の命により、張介賓『類経』摂生篇の中から平易な記載を抜粋、集註を翻訳して『勅撰養寿録』4 冊（正保 5 年（1648）序）に記録した。

野間三竹（成大）

江戸時代前期の儒医、幕府の奥医師。慶長 13 年（1608）生、延宝 4 年（1676）8 月 17 日没。父玄琢（曲直瀬玄朔の弟子）に学んで医学を修め、朝廷と幕府に仕えた。寛永 13 年（1636）に法橋、寛文 8 年（1668）に法印に叙せられた。父と同じく寿昌院と号。松永貞徳・同尺五（昌三）・林羅山に和漢の学を学び、漢詩文・俳諧も能くし、儒学者の黒川道祐・林鵞峰らと親しく交わった。

『修養論』4 巻（寛文 2 年 1662）の記載は、『遵生八牋』や『備急千金要方』、『雲笈七籤』、『養生類纂』、『壽親養老書』等の漢方書・養生書から摘録したもの。儒学古典の影響がみられる。

久保元叔「寿養叢書」、内容は不明

松尾道益

江戸時代前期の医師。生没年未詳。江戸時代前期の仁。山城に生れ、京都に住んだが、承応（1652～55）年間備前岡山に移り、医を業とした。のち代々岡山藩医を勤めた。

著書『養生俗解集』は、寛文年間（1661～73）に初版、延宝 6 年（1678）と正徳 4 年（1714）、享保 16 年（1731）に重版されている。初版から 60 年以上経過してからも出版されており、かなり著名だったとみられる。※内容は不明

向井元升

江戸時代前期の儒医。慶長 14 年（1609）2 月 2 日生、延宝 5 年（1677）11 月 1 日、69 歳で没。向井兼義高甫の次男。肥前神崎郡の人。長崎で天文・医術・本草学を学ぶ。慶安（1648 ～ 53）年中、

私塾輔仁堂を建て子弟を養う。正保 4 年（1647）長崎の立山に初めて聖堂（立山書院）を創建した。諸侯からの招請には応じず、万治元年（1658）上洛して開業、皇族をも治療して名声を得た。
著者未詳『養生善道』（延宝 4 年 1676）、内容は不明
延宝 2 年に成立した『養生善道家秘禁方霊剤六首』については、『増訂国書解題』に次のような記載がある。「始めに「養生善道家秘禁方靈劑六首」として。天葵地黄丸、寡欲安心丸、浩然益気湯、升隆復気湯、起居健脾丸、寒温適川湯等を揚げて、説明訓誡せり。其中前三方は「心服受用」とし、後三方は「体服受用」とせり。次に「六首方剤の品題」とし、「研山樵夫大遺稿」として右六首の詩六絶を挙げ、次に「和大遣翁三宅道乙之品題」とて、藤村庸軒の六絶を挙げ、次に「天龍寺慈済院品題」、養生靈方六條詩並序」を挙げたり。」
深見玄岱（元泰、高天漪）
医師・漢学者・書家。慶安元年（1648）生、享保 7 年（1722）8 月 8 日、75 歳で没。父は日本に帰化した長崎通事、高大誦（深見氏と改姓）。長崎に生まれ、幼時に明の渡来僧独立性易に儒学・医学・書法・詩文を、岩永知新に儒学を学ぶ。一時薩摩藩に出仕、宝永 6 年（1709）新井白石の推挙により幕府儒官となり、外交関係の幕政に参与。のち小石川薬園事務に従事。白石に敬服し親交を結び、室鳩巣とも親しかった。唐様の書に秀で、林道栄と並称された。
著書『養生編』（延宝 8 年 1680）は「人生保養の事につきて論述したるもの」（『増訂国書解題』）という。写本のみが伝わる。
雲居斎（雲居希膺）
江戸時代初期の臨済僧。天正 10 年（1582）1 月 25 日生、万治 2 年（1659）8 月 8 日、78 歳で没。土佐中村城主一条房家の臣小浜左京の男。土佐畑郷の人。大徳寺の賢谷宗良について出家。ついで京都妙心寺蟠桃院の一宙東黙に従う。大阪冬の陣の時、塙直之と親交があったので、一宙とともに捕えられたが、許されて妙心寺に戻った。のち若狭小浜・摂津勝尾山に住み、この間、後水尾天皇に招かれ、法問に答えた。伊達忠宗に招聘され、松島瑞巌寺住持となるが、正保 2 年（1645）妙心寺 153 世住持となった。晩年は松島に退隠して同地に没。
『医世物語』、内容は不明
立野了木『養生簡便録』、内容は不明
名古屋玄医
江戸初期の医師。寛永 5 年（1628）京都に生、元禄 9 年（1696）4 月 18 日没。李朱医学に疑問を抱き、喩嘉言の『傷寒尚論』に触発されて、張仲景『傷寒論』および巣元方『諸病源候論』に基づく「古医方」を提唱した。この古医方について富士川は「病を療するに温熱の剤を本として以て衛気を助くるを主としたり」[5]とした。幕府の召請を固辞し民間で活躍した。
著作『養生主論』1 冊（天和 3 年（1683）序）は、「心の持ちやう・四季の身の持ちやう・房事・飲食の事」などからなる「保養論」と、食物の用法を簡潔に記した「穀部」・菜部・果部　附たり製作之部」で構成される「食性篇」の二部構成。経験と実証を重視する古医方の立場に則った記述で、漢方書・養生論を摘録した従来の様式とは異なる。瀧澤利行は玄医の主張した養生法を「生への欲求を放棄することによって、長生を享受しうるという逆説」とまとめる。
千村真之（拙庵）
江戸時代前期の医師・儒学者。生没年未詳。拙庵・杏圃と号した。
『小児養生録』3 巻（元禄元年 1688）は、「嬰児養育のことを記せり」[6]と記載。

稲生恒軒（正治）

江戸時代前期の医師・漢学者。慶長 15 年（1610）10 月生、延宝 8 年（1680）1 月 26 日、71 歳で没。大阪天竜院と京都迎称寺に墓がある。大阪に生まれ、山城淀藩永井右近太夫尚征の儒医を勤めた。古林見宜に医を学ぶ。のち丹後宮津侯に仕え、晩年は大阪に帰った。

著書『いなご草（螽草）』1 巻は、「婦人の胎教より、産前産後に於ける摂養一切の事等を記せるものなり」（『増訂国書解題』）という。題は『詩経』の螽斯の編による。

竹中通庵（敬）

江戸時代前期の医師。生没年未詳。美濃の人で、半井通仙院瑞堅に学んだ。

著書『古今養性録』15 巻（元禄 5 年 1692）は「古今数多の書中より其の衛生法に関する事を収録大成したるもの」（『増訂国書解題』）。全編漢文で、引用された中国医書・養生書・思想書は 554 部、言及された医家・思想家は 113 人にも上る（『近代日本健康思想の成立』）。「修養総論・居所・婦人・導引」等、18 編で構成される。

瀧澤利行は「『古今養性録』は、『医心方』以来日本においてなされてきた既存文献からの引照・例照による「撰述」方式の著述の集大成としてとらえることができる。換言すれば、「撰述」方式による養生論の書術は、同書をもってほぼ終わり、以後は、文献の引用とともに、著者の経験にもとづく著述がなされるようになる」と、『古今養性録』をもって一線を画している。

人見必大

江戸時代中期の幕臣・医者。寛永 19 年（1642）生、元禄 14 年（1701）6 月 16 日没。一説では生年を元和 8 年（1622）とする。野必大・平野必大とも。号は丹岳。寛文元年（1661）将軍家綱に拝謁。延宝 5 年（1677）～元禄 7 年（1694）、番医をつとめる。

延宝 8 年（1680）『本朝食鑑』12 巻 12 冊を将軍綱吉に献上、元禄 5 年（1692）自序、同 10 年に刊行した。植物約 160 品、動物 250 品を記述する博物書でとくに鳥類に詳しい。見出しの多くが和名。烏骨鶏や文鳥、青大将、ももんがなどの名は本書が初出。

著者不明『通仙延寿心法』、内容は不明

著者不明『身心養性論』、内容は不明

林嵩節『養生要語』、内容は不明

香月牛山（啓益）

江戸時代中期の医師。後世派医家の代表。明暦 2 年（1656）生、元文 5 年（1740）3 月 16 日没。筑前遠賀郡香月の人。貝原益軒、鶴原玄益に学び、豊前中津藩に使え、後に京都で医業に就く。貴顕名流を治療して名を知られた。小倉藩主小笠原氏に招聘された甥則貫とともに小倉に移住。門人則道を養嗣とした。

富士川は「牛山の医説は、もとより金・元諸家の論説に依拠せるものなれども、中華の医書とて誤謬少なからず、個人の説とて精確なるもののみにあらずと、他の後世派の人々が前人の論説を株守してみずから弁ぜざるが如きならず。その所説には、すこぶる識見あり」[7]とする。

香月牛山が書いた養生書『老人必用養草』について瀧澤利行は、「全体的に消極的な養生観が全面に出ているが、（中略）レクリエーション的活動を積極的に評価する視点を含んでいる」という。

英保良哲『救民天徳地福伝上下』、内容は不明

加藤謙斎（忠実）

江戸時代中期の医師。寛文 9 年（1669）12 月 12 日生、享保 9 年（1724）1 月 7 日没。56 歳。三河国宝飯西郡の生れ。生来多病で名古屋の臨節子に治療を受けるとともに医術を学ぶ。その後、京都に出て浅見絅斎に儒学を、稲生若水に本草を、笠原子に詩文を学んだ。家督を弟に譲り、京都で医師となり、多くの門人を教えた。

著書『病家示訓』（正徳 3 年 1713）は、別名「医者雀」。※内容は不明

芝田祐祥『人養問答』、詳細は不明

蘭江堂『郷里急救方』、詳細は不明

跡部光海（良顕）

江戸時代中期の幕臣・神道家。万治元年（1658）生、享保 14 年（1729）1 月 27 日没。72 歳。墓、江戸青山玉窓寺、また伊勢崎紅巌寺。［名号］本姓、源。名、良顕・良賢・良武。通称、宮内。号、光海（てるみ）・海翁・重舒斎。法号、仁山院智海守節居士。［家系］跡部良隆の長男。母、柳生三厳の女。［経歴］延宝 6 年（1678）書院番、貞享 2 年（1685）遺跡を相続（2,500 石）。享保 4 年致仕。のち幕府に神儒両道について答え、また蔵書等を献上した。神道を渋川春海に、のち儒学を佐藤直方・浅見絅斎・三宅重固に学ぶ。享保 3 年、正親町公通より垂加神道の奥秘を伝授された。神儒合一思想を持ち、山崎闇斎の著述を編纂・刊行して、闇斎の業績を後世に伝えた。

『夢寝の説』、※内容は不明

原省庵

江戸時代中期の医師。生没年未詳。大阪伏見町に住す。

『夜光珠』4 巻（享保 13 年 1728）は、食物の毒性と公衆衛生を説く書。書名は「摂生俚言解」とも。

大且種尚『福寿太平記』、詳細は不明

守部正稽『酒説養生論』、詳細は不明

著者未詳『養生雑話』、詳細は不明

長谷川（畑）柳安

江戸時代後期の医師。享保 6 年（1721）2 月 1 日生、文化元年（1804）5 月 26 日没。84 歳。実父は安藤碩翁、医者畑柳景の女と結婚して養嗣子となる。鶴山・柳啓・柳泰を養子とした。京都の人。延享 2 年（1745）法橋、宝暦 7 年（1757）法眼、天明 7 年（1787）法印に除され、尚薬奉御となり医学院の号を受ける。明和 4 年（1767）には後桜町天皇の侍医となる。天明元年、私財を投じて学館（医学院）を建設し、二千人余りの門人を輩出。医学院の教育は、儒学を修得し、人としての基礎ができた上で医学を学ぶべきという方針のもとに行われた。

『長命養生記』、※内容は不明

山科元勝（長安）

江戸時代初期の医師。寛永 19 年（1642）11 月生、貞享 5 年（1688）4 月 29 日没。47 歳。京都の人。独自の矯正技術で難聴を治して唖科の名医として知られ、法眼の位を贈られた。延宝 9 年（1681）加賀金沢藩に仕え、禄六百俵を受けた。

『保寿口訣集』（延享 5 年 1748）、※内容は不明

加藤見益『養要論』、詳細は不明

白隠慧鶴

江戸時代中期の臨済僧。貞享2年（1685）12月25日生、明和5年（1768）12月11日没。84歳。駿河駿東郡浮島原の人。15歳で同村の松蔭寺単領祖伝について出家し、美濃瑞雲寺馬翁、伊予正宗寺逸伝、越後英巌寺性徹に参禅ののち、信濃飯山の道境慧端（正受老人）に法を嗣いだ。33歳で松蔭寺住持となる。宝暦8年（1758）伊豆三島に竜沢寺を開く。松蔭寺に没。盛んに講演や説教を行い、和語法語・俚謡・漢詩文などの多数の著作を通し庶民教化に尽くした。

『夜船閑話』（宝暦7年1757）は、著者である白隠が白幽という人物の教示を受けるという形式。瀧澤利行はこの白隠の養生論について、禅僧でありながら「むしろ道学的・神仙術的である」（『近代日本健康思想の成立』）としている。

糞徳斎『医者談義』、詳細は不明

深見常安『養生通安録』、詳細は不明

大神貫道『養神延命録』、詳細は不明

小川顕道

江戸時代中期の医師。元文2年（1737）生、文化13（1816）没。80歳。江戸の町医者で、祖父は享保7年に目安箱から施薬院設置（小石川養生所として実現）を建白した小川笙船。そのため顕道も小石川養生所の肝煎を務めた。一時、相模国六浦・藤沢にも住んだ。

著書『養生嚢』2巻は全編にわたって仮名文で書かれており、「俗間の用薬療病の事を論述し、併せて医の良否巧拙等を評論す」（『増訂国書解題』）という。

大蔵高正『仙家一家術』、詳細は不明

藤井玄芝

江戸時代中期の医師・書家。享保15年（1730）10月17日生、明和7年（1770）8月19日没。41歳。京都の人。醒井松原下る町に住み、医業の傍ら、書を能くして李北海を模した風を作り上げた。

『病家心得草』、※内容は不明

本井子承

江戸時代中期の医師。生没年未詳。文化7年（1810）以前に没していたとみられる。河内佐太の人。

著書『長命衛生論』（文化10年1813）

丹陽竹水『物覚伝授』、詳細は不明

山崎普山

江戸時代中期の医師・俳人。享保14年（1729）7月生、文化6年（1809）7月26日没。81歳。筑前福岡藩医で俳人山崎杏雨の次男。父の跡を嗣いで医者となり、法眼に進み九州一円に名を知られた。また俳諧を父母に学んで、宝暦13年（1763）文台を受けた。

『長生草』、※

松本鹿々内容は不明

※著者経歴不明

『長寿養生論』写本2巻は、「一部始終仏教の排斥非望したる書なり」（『増訂国書解題』）という。

円田得『百世養草』、詳細は不明

金英山人『仙術不老伝』、詳細は不明

山口重匡『こけぬ杖』、詳細は不明

谷了閑（義信）

江戸時代中期の医師・藩士。延享4年（1747）生、文化2年（1805）9月17日没。59歳。墓、伊予宇和島大超寺。谷了閑義行の男。代々の伊予宇和島藩医。儒学を藩儒安藤陽洲に、医学を幕府医官秦寿命院・典薬頭法印三角業統および菅隆珀に学び蘭方をも修めた。安永3年（1774）家督を嗣ぎ、同8年了閑を襲名した。天明3年（1783）錦小路家の推挙により法橋に除せられ、藩主伊達村候・村寿の侍医を務めた。中山大納言（愛親）と親交し、詩・蹴鞠・茶を嗜み、書を能くし、篆刻も巧みだったという。

「養生談」、※内容は不明

杉田玄白（元伯・玄伯）

江戸時代中期の医師・蘭学者。享保18年（1733）9月13日生、文化14年（1817）4月17日没。85歳。墓、江戸芝栄閑院。父は若狭小浜藩医杉田甫仙。母は蓬田玄孝の女。江戸牛込矢来の小浜藩邸に生れる。医学を幕府奥医師西玄哲に、漢学を宮瀬竜門に学ぶ。宝暦三年（1753）小浜藩医となり、同8年日本橋で開業。明和2年（1765）藩奥医師、同6年父の跡を継ぎ侍医となる。同8年、前野良沢らと千住小塚原で解体を行い、オランダ解剖書の正確さに驚き蘭書の翻訳に力を注ぎ、『解体新書』を公刊した。晩年は診療と門人の養成に専念した。家塾天真楼では、大槻玄沢・杉田伯元・宇田川玄真・河口信順らが学んだ。連歌・漢詩・和歌・俳諧・絵画なども能くした。

『養生七不可』（享和元年1801）は、蘭学にもとづいた養生論だが、漢医学の影響も残している。「病家三不治」を付して刊行された。

大槻茂質（玄沢）

江戸時代後期の医師・洋学者。宝暦7年（1757）9月28日生、文政10年（1827）3月30日没。71歳。墓、江戸高輪東禅寺。陸中一関藩医大槻玄梁の男。陸中磐井郡中里の人。明和6年（1769）藩医建部清庵に入門。安永7年（1778）江戸に出、杉田玄白・前野良沢に学ぶ。天明5年（1785）長崎に遊学、翌年仙台藩の江戸詰藩医となる。蘭学塾芝蘭堂を開き、橋本宗吉・稲村三伯・宇田川玄真らの門人を育てた。文化8年（1811）幕府天文方蛮書和解御用となる。

「病家三不治」（享和元年1801）は『養生七不可』に収録された。※内容は不明

柳井三碩『寝ぬ夜の夢』、詳細は不明

三宅健治『居家養生記』、詳細は不明

中神琴溪

江戸時代後期の医師。延享元年（1744）生、天保4年（1833）8月4日没。90歳（一説、91歳・92歳）。墓、山城綴喜郡宝蔵院（一説、京都東山光雲寺）。琴または生生堂と号した。生まれは近江栗太郡山田村の農家だが、大津（一説に京都）の医家中神氏の養嗣子となる。儒学を中根鳳河に、医術を吉益東洞に学んだという。初め大津長等山麓で開業、寛政3年（1791）京都堺町四条に移り開業、門人3000人を輩出したといい、近江扁昔鳥と称された。のち江戸や諸国を遊歴し、山城相楽郡和束郷に隠居した。

『生々堂養生論』（文化14年1817）について瀧澤利行は「古医方の認識論をきわめて明瞭に示している」「基本原則は「節欲慎身」論に置かれている」（『近代日本健康思想の成立』）と記述。

浅井南皐（惟亨）

江戸時代後期の医者。宝暦10年（1760）生、文政9年（1826）2月16日没。67歳。墓、京都福田寺。［名号］本姓、平。初め山田氏。名、字、子元、号、南皐。神号、斐足神霊。医者山田惇宗の子

として京都に生まれ、浅井南溟の嗣となる。浅井南溟に学び、その没後跡を嗣ぎ、典薬寮医師、従五位上、長門守となる。国学を好み、詩歌を能くした。

『養生録』3巻は「巻上に養生編鍼治編。巻中に灸治編、湯治編、服薬編。巻下は飲食編を掲ぐ。全編仮名交り文にて、漢字には仮名を添へたり」（『増訂国書解題』）。

三宅貞厚『延寿和方』、詳細は不明

佐藤相親『長生秘要』、詳細は不明

近藤隆昌（文溪）

江戸時代後期の医師。安永元年（1772）生、文政7年（1824）5月11日没。53歳。和泉堺に生まれ、家業を継ぎ医者となって堺奉行所に出入りした。奉行三宅康哉の知遇を得、水野信行が奉行の時には戸役を免ぜられた。

『摂生談』（文化12年1815）は「従来の抑制的な飲食観に対して、楽観的な飲食観を示す書」[8]だという。

秋山観光『秋山集』、詳細は不明

高井伴寛（蘭山）

江戸時代後期の戯作者・読本作者。宝暦12年（1762）生、天保9年（1838）12月23日没。77歳。江戸芝伊皿子組屋敷の与力。漢籍・往来物・女教訓書・字書等を童蒙向けに俗解した書を多数著す。曲亭馬琴の後を受け、「新編水滸画伝」二編以下を翻訳した。

『食事戒』『保寿食事戒』。

大口子容（知常）

江戸時代後期の心学者。生年未詳、文政5年（1822）4月没。近江八幡の人。上河淇水・鎌田柳泓に心学を学び、柳泓説を継承した。文化7年（1810）頃、郷里に汎愛舎を設立して、近江における心学普及に尽くした。

『心学寿草』（文化12年1815）は益軒の『養生訓』にもとづいている。

中川其徳（壷山）

江戸時代後期の医師。安永2年（1773）生、嘉永3年（1850）2月6日没。78歳。中川図南（修三）の男。近江の人。まず京都の鈴木蘭園、紀伊の華岡青洲に学んだ後、吉益南涯に古医方を、海上随鴎に蘭学を学んで、京都と大阪で開業した。晩年は大阪難波村に隠居。

『求寿論』、※内容は不明

安田松亭　著書名および内容は不明

八隅景山

江戸時代後期の医師。生没年未詳。上野高崎に生まれ、江戸に出て医業を営んだ。若い時から旅を好み、『旅行用心集』といった著書もある。

『養生一言草』（文政8年1825）は養生と教養を関連させた内容。

関川半造『無病長寿之法』、内容は不明

大橋基直『長生寿得録』、内容は不明

久保謙享『養生論』、内容は不明

田中雅楽郎

江戸時代後期の医師。生没年未詳。文政（1818～ 30）頃の人。江戸の人。尾張藩医。

『田子養生訣』は「静座・導引を中心とした神仙術系の養生法が主体」[9]だという。

河合元碩

江戸時代後期の医師。生没年未詳。文政（1818～30）頃の人。美作国津山の人。

『養生随筆』3 巻は、内外の諸書より引用して「養生の幸福、養生の大切なること等を論述したるものなり」[10]という。

岡研介

江戸時代後期の医師。寛政 11 年（1799）生、天保 10 年（1839）11 月 3 日没。41 歳。眼科医岡泰純の五男として。周防国熊毛郡平生村に生れる。初め広島の蘭方医中井厚沢に蘭学を学び、更に広瀬淡窓・亀井昭陽に学んだ後、長崎で吉雄永保に入門、シーボルトにも師事。鳴滝塾の初代塾長。大阪で開業後、岩国藩士となるが、精神病を発して帰郷した。

『蘭説養生録』（文政 10 年 1827）は、同門の高野長英と共に翻訳した。※内容は不明

高野長英

江戸時代後期の医師・蘭学者。文化元年（1804）5 月 5 日生、嘉永 3 年（1850）10 月 30 日没。47 歳。仙台藩領水沢領主伊達将監の家臣後藤実慶の三男として生まれるが、幼くして父を亡くし、母方の伯父で伊達家典医であった高野玄斎の養子となる。文政 3 年（1820）江戸に出て蘭医杉田伯元・吉田長叔に学び、同 8 年には長崎に赴きシーボルトの鳴滝塾に入塾。シーボルト事件の難を逃れて、天保元年（1830）江戸麹町で町医を開業、尚歯会を結成し、渡辺崋山・小関三英らと交遊。同 9 年、『夢物語』で幕政を批判、翌年、蛮社の獄で刑に服した。弘化元年（1844）脱獄、諸国を転々とし、嘉永 2 年、江戸に戻り偽名で医業を営んだが、翌 3 年、幕吏に襲われて自尽した。

松平定信

江戸時代後期の大名。宝暦 8 年（1758）12 月 27 日生、文政 12 年（1829）5 月 13 日没。72 歳。田安宗武の七男。安永 3 年（1747）磐城白河藩主松平定邦の養嗣子となり、天明 3 年（1783）白河藩を襲封。同 7 年、老中上席。同 8 年将軍補佐を兼ねる。寛政 5 年（1793）老中を辞し、文化 9 年（1812）致仕。子定永の転封先の伊勢桑名で病没。藩主としては、農政を重視し、家臣の教育振興に努め、老中就任後は、田沼意次の重商主義を批判して、いわゆる「寛政の改革」を推進した。

致仕後は文人として諸道を専らとし、生涯にわたる著作は多岐にわたる。博学多芸で、詩文に長じ、書画を能くし、謡曲・茶道等にも造詣が深かった。古典書写も大部に上り、古物蒐集も著作として纏めた。また「寛政重修諸家譜」「徳川実紀」等の幕府編纂事業の端緒をなした。従四位下、上総介・越中守・侍従・左近衛少将。

「老の教」1 巻（文政 12 年 1829）の内容は、「養気衛生等に関し、飲食湯薬等の事を詳しく論説したり」（『増訂国書解題』）という。

百瀬養中『養生一家春』、内容は不明

小幡玄春『筐の底』、内容は不明

松本遊斎『養生主論』、内容は不明

平野元良（重誠・元亮・玄良）

江戸時代後期の医師。生年未詳、慶応 3 年（1867）没。桜寧室主人などと号した。多紀元堅に学び、江戸両国薬研堀で開業した。

『玉の卯槌』1 冊（天保 8 年 1837 刊）は、飢饉の際の養生法を説く。富士川は「個人の身体を強健となして以て伝染病の侵入を防ぐべきことを唱え、また凶年の養生を説きたるは、識見ありと言うべし」（『日本医学史綱要Ⅱ』58 頁）と評価している。

辻慶儀『養生女の子算』、内容は不明

畑時倚（銀鶏）

江戸時代後期の医者・狂歌作者・戯作者。寛政 2 年（1790）生、明治 3 年（1870）3 月 23 日没。81 歳。上野七日市藩医。高田（小山田）与清・清水兵臣・石川雅望らに学び和学に通じ、狂歌・狂文を能くした。50 余歳で隠居、以後文事に励んだ。

『養生教草』。

鈴木朖

江戸時代後期の国学者・漢学者。宝暦 14 年（1764）3 月 3 日生、天保 8 年（1837）6 月 6 日没。74 歳。墓、名古屋誓願寺。代々医を業とする山田重蔵の三男として尾張西枇杷島に生まれるが、祖父の鈴木氏の家督を継いだ。初め医術を学ぶが、のち丹羽謝庵・市川鶴鳴に漢学を学び、寛政 4 年（1792）本居宣長に入門、さらに本居春庭の門人となって、国学を修める。同 7 年、尾張藩近習組同心・記録所書役などを務め、文政 4 年（1821）藩儒、天保 4 年、明倫堂教授並となる。同校国学教授の始まりであった。門人には茜部相嘉・野村秋足・笠亭仙果らがいる。

多数ある著作のうち、語学に卓見が多いと言われる。

関政三千（杏隠居士）

江戸時代後期の国学者・歌人。天明 6 年（1786）12 月 20 日生、万延 2 年（1861）1 月 22 日没。76 歳。関藤氏だったが、のちに略して関氏を名乗った。備中小田郡吉浜の人。村上伊豆に医学を学び、医を業とする傍ら、国学・和歌を小寺清先に学び、上代音韻学に通じた。詩・俳諧も能くし、東条義門・木下幸文らと交友があった。

著書『春風消息』

高松芳孫（貝陵）

江戸時代後期の漢学者。生没年未詳。漢学や易学を修め、江戸で講説した。

［著作］多数　『易道活眼』（嘉永元）、

『敬食微言』　　（天保 7）　※詳細は不明。

伊藤弼

国書改題『摂養茶話』写本 1 巻「衛生保養に関する雑話なり。和漢の古書を引証して、多く道徳的に心性的に、長命延寿の法を説けるが、自ら生理的に肯綮を得るもの少からず。天保 8 年丁酉（1837）の自序、修斎舎の序、伊藤明肅の跋、及び同 9 年中山石潤の序、同 10 年太田敦の序等あり。蓋し本書はその版下写本のまゝなり。」[11]　※詳細は不明。

佐藤民之助（鶴城）

江戸時代後期の医師・国学者。生没年未詳。岩代信夫郡飯坂の人。祖父以来医者。江戸住。医を小川忠実に受け、和医方を唱道。本居春庭にも学び、天保（1830～44）頃、水戸藩に仕える。医業の傍ら、日本古来の医道に関心を寄せ、文政 7 年（1824）30 歳以前に「奇魂」の稿を成し、天保 2 年、刊行した。

［著作］『医家千字文』　『医語拾遺』　　『奇視』　『奇魂』（天保２年刊）　『幸魂』　『術魂』　『とし玉』（天保 10 年）　『備急八薬新論』（安政５年）

沼義信（梧窓）

江戸時代後期の医師。生没年未詳。越中の人。

『簡易養生記』1 巻は、主に救急処置を記述。「普通病気に於て民間簡易なる療治法、凡て七十五法を記載したる医書なり。」[12]

多治恭理（青木弘安）

江戸時代後期の漢学者。寛政 11 年（1799）生、安政 3 年（1856）11 月 6 日没。58 歳。越後中蒲原郡曾野木村の人。15 歳で父を亡くし、18 歳の時京都に遊学、天保 2 年（1831）帰郷して塾を開いた。新発田藩主溝口侯の信任を得て、新発田城中で経を講じた。天保 4 年の飢饉に際しては、自らの食を減じて窮民を救済したという。

『防淫篇防殺篇』、※内容は不明

三雲「能毒養生辨」、内容は不明

水野義尚（沢斎）

『養生辨』は、前篇（天保 13 年 1842）は漢医学に沿った養生法だが、後編（嘉永 2 年 1849）では西洋医学の知識を記述している。

冷木海童『心学人身録』、内容は不明

朝比奈雷太郎『通族病考』、内容は不明

玉海『無病長生訓』、内容は不明

中條若谷『摂生新書』、内容は不明

松本元泰

江戸時代後期・明治時代の医師。寛政 2 年（1790）生、明治 16 年（1883）没。94 歳。松本玄圭の男。伯耆米子の人。若くして大阪に遊学して医術を学び、のち京都で官医に師事した。また頼山陽に入門して漢学を修めた。文化 13 年（1816）諸国の名医を歴訪、長崎で西洋医術を学び、大阪堂島で開業した。嘉永 2 年（1849）には種痘法を学び、翌年帰郷して因伯二州に種痘を実施。安政 4 年（1857）米子で開業。翌年、因幡鳥取藩に召し抱えられた。

『衛生要覧編』、※内容は不明

杉山寿庵『延寿養生訓』

『延寿養生訓』（弘化 4 年 1847）は口語体で、「精神の安定」「飲食の節制」「色欲の抑制」を説く小編。

小沢正時

※著者情報不明

『養老功備』2 巻（嘉永元年 1848）の養生論は、「養生は万能の根本にして、日用の規則なりといふ訳を俗語に記して、初老以上の人、又は虚弱多病の人、又は儒医不自由なる人の為めにせんとて、多年父師に聞きたる所と、世の奇談とを交へ記せる由凡例に見えたり。弘化 3 年丙午（1846）の自序あり、嘉永 3 年戊申刊行す。」（『増訂国書解題』）

山下玄門

江戸時代後期の医師・俳人。明和 8 年（1771）生、没年未詳。嘉永 3 年（1850）80 歳で生存。安房平群郡山下村の修験大福院の山伏。江戸の中川蒲亭に医学を学んだ。

著書『養生新語』は門人らに口述させたもの。「人間の自然性を肯定的かつ個別的に把握した養生観」にもとづきつつも、「古典的な「慎身」論を墨守している」（『近代日本健康思想の成立』）という。

溝口直諒（健斎退翁）

江戸時代後期の大名。寛政 11 年（1799）1 月 8 日生、安政 5 年（1858）6 月 18 日没。60 歳。溝口直侯の長男。越後新発田 10 代藩主。従五位下、伯耆守・信濃守。享和 2 年（1802）4 歳で家督を嗣いだため、三河吉田藩主で老中の松平信明が後見し、儒臣佐藤明善が教育にあたった。藩政再建・殖産興業に努めたが、地震や飢饉のため挫折。日本海警備のため、要所に物見役を出し、大砲や船の建造、砲術稽古を命じるなどした。学を好み、藩校の充実を図った。天保 9 年（1838）隠居して健斎または退翁と号して、後継者である直溥の後見をしながら、読書・茶道・著作に専心しつつ、海防と尊皇を説いた。

多数ある著作のうち『健斎筆録』には、「摂養集義抄」、「摂養答問」といった養生書が含まれている。「摂養集義抄」（嘉永 4 年 1851）は、全文漢文で書かれた古典的養生書。古代中国の医書・養生書等からの引用で構成される。「基本的原理は道学・神仙術に依拠していたことが窺われる」[13]という。

安藤竜『衛生寓言』、内容は不明

斎藤彦麿

江戸時代後期の国学者。明和 5 年（1768） 1 月 5 日生、嘉永 7 年（1854）3 月 13 日没。87 歳。荻野彦兵衛信邦の次男として三河岡崎に生れる。斉藤正綱の養嗣子となる。安永 9 年（1780）江戸に出て、加茂季鷹・伊勢貞丈らに学ぶ。28 歳のときに家督相続し、その後は石見国浜田藩士として松平康任・康爵二代に仕え、康爵の陸奥棚倉・武蔵川越の転封に従って移居し、川越で病没した。

『無病長寿伝』（嘉永 5 年 1852）※内容は不明

築田茂睡『万民心之鑑』、内容は不明

福光玄待『養生訣語』、内容は不明

小野寺将順（丹元）

江戸時代後期の医師。寛政 12 年（1800）生、明治 9 年（1867）1 月 9 日没。77 歳。陸中西磐井郡山目村に生れる。初め大槻平泉に学び、オランダ語を介してロシア語を修得。嘉永（1848～54）年間、種痘を仙台で初めて施し、またシベリアにペスト流行との報に接してその予防を志して安政 3 年（1856 年）ペスト論を訳述した。幕府蕃書取調所に出仕、のち仙台藩医・医学館学頭・府学蘭学局総裁などを務めた。

『済生一方訳』（安政 3 年 1856）

山東京山

江戸時代後期の戯作者。明和 6 年（1768）6 月 15 日生、安政 5 年（1858）9 月 24 日没。90 歳。江戸深川の質商伊勢屋伝左衛門の次男。兄は同じく戯作者の山東京伝。幼時より漢学・書画を学ぶ。寛政 3 年（1791）叔母鵜飼氏の養子となり、丹波篠山藩主青山忠裕に仕えたが、同 11 年致仕、鵜飼家を去る。文化元年（1804）頃、書家佐野東洲の婿養子となり、のち離縁。江戸京橋に住み、篆刻を益田勤斎に学び業とした。同 4 年、山東京山の名で『復讐妹背山物語』を出し、以後戯作に携わり、合巻本作者としては最大部数を誇る。兄京伝の没後は、長男を京屋伝蔵としてその店を相続させ、後見となる。石州流茶道師範も兼ねた。天保 9 年（1838）剃髪、涼仙と号した。

『養生手引草』（安政 5 年 1858）は上巻 10 項目、下巻 15 項目に分かれ、後世派に依拠しつつ蘭学を参照している。一部、民間に浸透していた呪術的な内容も含んでいる。

高島久貫（祐庵）

江戸時代後期の医師。生没年未詳。江戸の人。幕府の寄合医師。慶応 2 年（1866）奥医師として将軍徳川家茂の診療に当った。

『小夜時雨』（万延年間）

著者未詳「延齢真訣」、内容は不明

松本良順

江戸時代後期・明治時代の医師。天保 3 年（1832）6 月 16 日生、明治 40 年（1907）3 月 12 日没。76 歳。下総佐倉藩医佐藤泰然の次男。嘉永 2 年（1849）幕医松本良甫の養子となる。安政 4 年（1857）幕命で肥前長崎に留学して蘭医ポンペに学び、長崎養生所の設立に尽力した。文久 2 年（1862）江戸に帰り、将軍徳川家茂の侍医となる。緒方洪庵没後は医学所頭取を勤めた。戊辰戦争では会津軍側で治療に当ったため朝敵として捕われた。維新後は兵部省に出仕して、初代軍医総監となる。貴族院議員も務めた。

多数ある著作のうち、『養生法』（元治元年 1864）は、「住所家室」「飲食」「煙草」など 10 項目で構成される。翻訳ではない、日本人による初の近代西洋医学にもとづく養生書である。瀧澤利行は『養生法』について、「西洋各国の医学書に記載された養生法の内容の中から日本の気候・風土に応じた事項を採録・翻訳した」[14]ことにより、洋学的知見と非洋学的知見のどちらも全面的に採用も否定もせず、日本の風土に合わせて選択したことで「肯定的に受容」されたとする。

権田直助

江戸時代後期・明治時代の医師・国学者。文化 6 年（1809）1 月 13 日生、明治 20 年（1887）6 月 8 日没。79 歳。医者権田嘉七郎直教の下、武蔵入間郡毛呂で生まれた。江戸で幕府医官野間広春院に漢方医学を、安積艮斎に儒学を学んだ後、帰郷して開業。しかし天保 8 年（1837）には平田篤胤に入門して「皇朝医学」を唱えた。文久 2 年（1862）京都に上って尊攘運動に加わった。維新後は、刑法官監察司知事・大学中博士・医道御用掛となるが、一時加賀藩に幽閉される。明治 6 年、大山阿夫利神社祠官となり、皇典講究所教授・大教正・神道本局編集掛などを歴任、多数の門人を指導した。

『養生答客問』（慶応 3 年 1867）は、著者と客の問答形式で、「行状を正しくすること」により、「無事安平」に天年を全うできるという神道的養生観を説く。西洋医学にもとづく、住居や衣服、飲食を詳細に規定する養生法には批判的である。

杉田玄端

江戸時代後期・明治時代の医者・洋学者。文政元年（1818）9 月 20 日生、明治 22 年（1889）7 月 19 日没。72 歳。墓、東京青山墓地。尾張藩医幡頭信王民（吉野一得）の男。天保 5 年（1834）杉田立卿に入門。同 9 年、立卿の養子となり、一時分家して開業するが、宗家に請われて後嗣となる。嘉永 6 年（1853）若狭小浜藩医。文久 2 年家督を相続して知行 190 石を賜り、成所教授職御儒者格となる。翌 3 年外国方横文御用兼勤を命ぜられる。慶応元年（1865）外国奉行支配翻訳御用頭取。明治元年、駿河へ移り陸軍医学所頭取を務めたのち東京に戻る。

メーン『健全学』6 冊を翻訳。原書は英語だが、オランダ語で訳注されたものから日本語に訳した。内容は「天地間万物の生活を論ず。機生体諸元質の論、食物及び消食機の論等より、気候身体に関係あるを論ず、前編諸條の応用論ず等十五編に分ち論ぜり。」[15]第 9 編から第 14 編が養生法にあてられており、「総論・飲食・大気浴・運動・気候と身体・応用・公行健全学」について記述している。

辻恕介『長生法』、内容は不明

久我俊斎

江戸時代後期・明治時代の医師。生没年未詳。軍陣医学者・大学校種痘館幹事・大学中助教などを歴任。明治 4 年（1871）『官版種痘亀鑑』を翻訳して出版した。

ペルシルの『三兵養生論』を翻訳した。※内容は不明

〔参考文献〕

富士川游『日本医学史』（裳華房、明治 37 年初版）
富士川游著・小川鼎三校注『日本医学史綱要』（平凡社、昭和 49 年初版）
吉原暎「江戸時代養生書出版年表」、『群馬大学教育学部紀要』 芸術・技術・体育・生活科学編.（ 群馬大学教育学部、1998）
佐村八郎『増訂国書解題』（六合館、1929）
『国史大辞典』（吉川弘文館、1979～1997）
『国書人名事典』（岩波書店、1993～1999）
「日本古典籍総合目録データベース」（国文学研究資料館）
瀧澤利行『近代日本健康思想の成立』（大空社、1993/4/24)岩間眞知子『茶の医薬史』（思文閣出版、2009
)

第３節　『医心方』、『喫茶養生記』から『養生訓』へと続く養生書の変遷

日本の最古の医書『医心方』と茶道元祖の『喫茶養生記』、そして養生説の振興に役立った博学書である『養生訓』が世に出たそれぞれの時代、内容を比べると、勿論著者は違うが、一つ共有点がある。それはいずれも「養生」という言葉を使っている点である。この 3 書は「養生」という二文字を軸に、時代の差、医学・茶道など分野の違いを超えて、将来へとつながる養生文化の流れを生み出した。

１．『医心方』について

『医心方』（全 30 巻）は、日本に現存する最古の医学書で、世界的な文化財ともいわれ、中国にはもはや現存しない資料も含めて数多くの文献を記載、引用し、病気の症状、原因や治療法を述べたものである。

編纂者の祖先は中国後漢の霊帝の五代目の後裔阿智王であり、応神天皇の時代、すなわち 5 世紀頃に日本に渡ってきた。その子孫が丹波地方に住みつき、坂上姓を賜った。『医心方』の著者である丹波康頼（912～995）はその子孫で、医学に精通し、京に召されて丹波の姓を賜り、鍼博士、医博士、左衛門佐、左衛門医師、丹波介を名乗り、従五位の上に位階されている。『医心方』は中国の宋以前の医書・仙書・仏典・哲学・文学などの文献を網羅して、984 年に編纂された医学全書である。引用文献は孫引きまで入れると 200 余、一書で 50 巻、100 巻のものもあるから膨大な量で、現存するものは稀である。また、中国では宋の時代になってから医学書が印刷出版されるようになり、それ以前の古い医学書は失われた。『医心方』は、そうした印刷出版がなされる前の中国医書の形と内容を忠実に伝えているといわれている[16]。

「（『医心方』の）27 巻分は平安時代に、1 巻は鎌倉時代に書写され、2 巻と 1 冊は江戸時代に補われたものである。（中略）（東京博物館所蔵）本書は室町時代に正親町（おおぎまち）天

皇から典薬頭（てんやくのかみ）の「半井家本」と呼ばれる。半井家では門外不出としてきたため、1854 年（安政 1 年）幕府に貸し出されたほかは、近年まで公開されることがなかった。」（東京国立博物館 B-3178 より）

『医心方』は 1984 年国宝として認定されている。『医心方』の内容の概要は以下の通りである。

巻１．医学概論編

巻２．鍼灸編Ⅰ。紀元前から唐代までの針灸書から選出した、丹波康頼の自序がある入魂の巻。ツボ名、壮数（注：灸の数の表示）、禁鍼、禁灸のツボや主治の対象を示す。

鍼灸編Ⅱ。来診者の疲労状況、感情の変化、食事後の経過時間と鍼灸の是非、男女性別、年齢、体質による鍼灸の調整工夫、灸の点火法など実例とデータから、インド仏教の医書の訳文まで、易の陰陽説、自然と天文と鍼灸の関係などの記述がある。

巻３．外邪の風、風による病因説。インドの原始仏教、密教、中国の道学、祭祀、習俗の原点の関わりについての視点を加えている。

巻４．髪、顔面部、頭部の疾患。美容、美髪、育毛などに関する悩みの解消方法を記している。

巻５．耳、鼻、咽喉、眼、歯の病気。蓄膿症、虫歯など 71 章に渉って耳鼻科、眼科．歯科の理論や治療法を掲載している。

巻６．胸部、腹部、腰部など五臓六腑の内臓の疾患に関わる湯薬、丸薬、薬酒の治療法のルーツ、僧医の治療法を書いている。

巻７．性病、陰部、肛門、痔、寄生虫に関わる疾患。男性性器に関わる諸病と痔疾、寄生虫症の治療法を収めている。痔には仏典からの抄録もある。

巻８．手、足の疾患。唐代の僧で唐招提寺の開祖である鑑真の処方も含む、書誌学的にも重要な記載の一つである。

巻９．咳、喘息、嘔吐などの疾患。18 章で構成。咳の薬として現代社会でも著名な処方が見られる。

巻 10．積聚（上・中部腹部疾患）、疝瘕（下部腹部疾患）、水腫。結石による激痛のほか、寄生虫に関する理論と約 200 の治療法（温熨法、灸法、洗滌薬、塗布薬、内服薬、薬酒など）が記載されている。

巻 11．下痢病。暑気あたりや日射病と疫病も含む下痢を便の色や症状で分類し、現代社会の処方や灸法の源流になる薬方、ツボ、対処法を記載。

巻 12．泌尿器疾病。大小便の便秘と失禁、血尿、血便、重金属損傷、結石などについて治療法を記載。

巻 13．虚労、過労、衰弱。その対処法。

巻 14．蘇生、傷寒。その対処法。

巻 15．腫瘍、壊疽。重篤雑病。その対処法。

巻 16．腫瘤、潰瘍。結核性、潰瘍性瘤、腫物などの治療法を 41 文献から転載している。

巻 17．皮膚病。梅毒性病も含め皮膚病治療の内外用薬、施術の方法を記載。

巻 18．外傷篇。湯、火によるやけど、打ち身、骨折、毒虫、毒蛇や獣による咬傷、狂犬病などの対処法。

巻 19．服石編。服石の禁忌と錬丹術の薬害の治療法、唐招提寺の開祖鑑真の秘方を収録。（注：中国晋南北朝 220 年～589 年間、鉱産物を混ぜて服用する習慣があった。これを服石と呼ぶ）。

巻 20．服石諸病編。服石の禁忌と錬丹術の薬害の治療法。煉丹術の被害救済治療法を収載。（注：煉丹術とは、不老不死の妙薬を信じる「丹」の作成法。腐敗した宮廷内外で流行した時期があった）。
巻 21．婦人諸病篇。婦人諸病の治療法を網羅した。
巻 22．胎教、出産篇。妊娠月別鍼灸禁止のツボ及び諸注意。妊婦と胎児の為の養生法、流産の防止と妊婦の諸病の治療法 37 章より成る。
第 23．産科治療編。出産時，産前産後の禁忌、儀礼など、難産，逆児、死産、産後の諸症に関する理論と治療法を 50 章に収める。
巻 24．占相篇。不妊の悩みの解決法、男女の生み分け方、生年、時刻、星宿、人相、体形等による占い、父母兄弟姉妹との関係、禍を避けるための命名法。
巻 25．小児篇Ⅰ。儀礼、命名、育児、治療などに関する 88 章を収めている。出生児の大半が６歳より前に死亡した古代の事情に対して先天の疾病、小児特有の治療法を網羅した。２部に分けた。
小児篇Ⅱ。小児特有の夜泣きやひきつけ（発作性痙攣）、種々の疫病、皮膚病、腫瘍、怪我、誤飲の応急処置などの治療法。
巻 26．仙道編。不老長寿の為の避穀（断食術）、仙人術、修業、旅中危険、わざわいの回避術。忍法の虎の巻と思われる。
巻 27．養生篇。老荘の哲学に含まれる養生の理念、未病の対策などを盛り込んでいる。日常行動、姿勢、衣食住や罪に対する意識など見識をそろえる。太極拳、五禽戯（注：後漢末に神医と呼ばれた華佗が始めた導引術）のルーツ、吐古納新術（気功術）、インドのバラモンの秘方、ひな祭りの起源もふれる。
巻 28．房内篇。男女性愛に関する人間の性の生理学、医学的な知見を含む。社会史的視座も与えている。
巻 29．中毒篇。飲食、酒による諸症の注意点、回避法、治療、解消法。飲食による食中毒、誤飲誤食、異物を飲み込んだ時の救助法など 51 章。
巻 30．食養篇。食材の特徴、効能効果の認識と選別法、使い方による有益性と有害性の見分け方についての見識をまとめる。
（注：以上、丹波康頼撰・槇佐知子全訳精解『医心方』筑摩書房、1993 年・2012 年、小曾戸洋『漢方医人列伝「丹波康頼」』ラジオ NIKKEI、2009 年 2 月 25 日放送、を参考に作成）

『医心方』は、宋代（960～1279）の初期まで、中国で 1000 年ぐらいかけて蓄積された医薬・養生文化・哲学・歴史など文明の精粋を網羅し、紹介している。『医心方』が貴重な史料を保存した功績も大きい。同時に、『医心方』は、古代の歴史における日中間のコミュニケーションの記録であるとも言える。以下、『医心方』の内容を、いくつかの観点から紹介したい。

（１）道学文化の影響

『医心方』には中国の道学文化が伝統中医薬へ与えた深い影響が反映されている。『医心方』全体に道学文化が染み込んでいると言えるが、その基礎の上に立って、膨大な資料群が整理されている。

巻 2 の鍼灸篇 I、鍼灸篇 II では鍼、灸を施術するツボ、手法、時期、時間の選定、禁忌要項などを紹介、解説しているが、基本理論の原点は人間と自然の関係、すなわち「道法自然」（注：老子『道徳経』25 章）にある。人間には 12 本の経絡（12 の月の循環に対応）および 365 個のツボがある（年間 365 日に対応）。そして、気、血、津（生命構成の 3 種物質説）の流れが支障にならない為に鍼灸を使うという説である。この説は道学の「道法自然」の基礎の元で展開された。

巻 3 の風邪病病因説篇では、風病説の由来は陰陽現象の交代変化により生じた過程であるとしている。陰陽説も道学の基本理念である。

巻 4 から巻 17 までは肌、毛髪、顔面の保養、各内外器官の疾病、診断治療法、薬の組成と使用法、巻 21、22、23 と巻 25 は、婦人諸病、胎教、出産、出産前後の保養作法、胎児と母体，子供の保護の判断、対応、治療、投薬方法と注意事項、禁忌内容の提示、解説。その理論根拠と実施原則、修正と修正判断の基準構成は、自然と人間の主従関係とその関係の変化であると述べている。さらに、その変化から生じた結果の影響を判断し、分析、対応諸方を練り上げて、陰陽五行の「相生相克」と道学の基礎を論じている。（注：ここで言う「相生相克」と道学理論の基礎とは、世間のすべての生態は、その存在位地と特定の作用を持ち、相互に依存し、制約され、共同して進化するのが自然の原理だという考え方である。理論記載の出典は『帰蔵』、易の三部『連山』、『帰蔵』、『周易』中の一部、著者は不詳、紀元前 300 年代の春秋時代に書かれたと推測されている。「相生相克」の言語由来は「便有五行金木，相生相克」釋普済，『五灯会元』巻 46、宋）

巻 19、20 の服石篇では、道学の「錬丹派」の仙人術の一つ丹を服用する方法と、その主張の前提となる考え方を解説している。丹を服用後の副作用による損傷を治療、解消するためのいわゆる薬害の解消方法も提示している。

巻 24 では、不妊の悩みの原因は生理病理以外にもあると推定し、夫婦、兄弟、生まれつきの運勢、先天性、遺伝性の身体特徴（体型）、星座、人相占いなどについて述べている。禍を避けるための方法を求める発想は道学の一つ特徴である。

巻 26、仙道編。不老長寿は仙人説の理想論として道学の主張の一つである。その関連で、効果的な仙人術作法を継続的に修業する方法を説いている。一定程度になったら、辟穀（断食術）を実施する伝統的道学説である。また、修業は山林荒野での実施を主張し、野獣や自然からの傷害を治す方法と、予知できない禍を避けるための防護方法の把握こそが道学の心得であると述べている。

巻 27 は養生篇。道学の代表的人物の一人である荘子の著書『養生主』の中で初めて養生の文字が使われている。未病の対策を含む見識は「道法自然」（注：老子『道徳経』25 章）、道学の価値観をわかりやすく表現している。

巻 28 は房内術に関連する諸説。対象は男女の性愛。道学の陰陽説（男は陽、女は陰）の典型的存在である房内術の「陰陽互補」説は、道学の健康関連の一種の性交術との説がある。

巻 29 中毒篇、巻 30 食養篇は、日常生活中で食材の選択、使い方、注意点、失敗した時の対応法、治療法、と回避法をまとめている。季節や時期の陰陽、材料の陰陽属性、人間の陰陽状況などを判断基準として「相生相克」の道学原理を基に展開している。

このように『医心方』の編纂者丹波康頼は道学文化を主な幹にして、当時、健康の維持、疾病の予防と治療に関する多くの資料を整理分類に、抜粋してこの文献を完成した。

（２）仏教文化の受容

『医心方』の中には仏教文化も受容されている。

巻２の鍼灸編Ｉには、インド仏教医書の訳文が収容されている。

巻３.外邪の風、風による病因説には、インド原始仏教の内容が盛り込まれている。

巻６.胸部、腹部、腰部など五臓六腑の内臓の疾患に関わる湯薬、丸薬、薬酒の治療法のルーツには、僧医の記載があった。

巻７.性病、陰部、肛門、痔、寄生虫に関わる疾患で、痔の項目には仏典からの抄録がある。

巻８.手、足の疾患には、鑑真僧の処方も含む書誌学記載があり、

巻 19.服石編には、鑑真僧の秘方を収録している。

巻 27.養生篇には、インドバラモンの秘方を収録。、

巻 28.房内篇には、密教の「陰陽双修」の秘法も収用するなど、丹波康頼は宗教的門閥観を持たず広い度量と視野をもって極めて高度な医薬学の精粋を網羅したと言ってよい。

（３）子孫の繁衍の関係内容が多く含まれる。

古代宮廷権力の安定継続の基本要因の一つは帝王の血脈の延続である。編纂者丹波康頼は宮廷特需への配慮があると筆者は推測する。『医心方』の中には、子孫の繁衍の為に重要テーマとして考慮したとみられる記述がある。また、婦人諸病、美貌、身体機能維持の観点から養生を重要視している個所もある。

巻４．髪、顔面部、頭部の疾患。美容、美髪、育毛などに関する悩みの解消方法を記している

巻７．性病、陰部、肛門、痔、寄生虫に関わる疾患。男性性器に関わる諸病と痔疾。

巻 17．皮膚病。梅毒性病も含め皮膚疾患治療の内外用薬、施術の方法を記載。

巻 21．婦人諸病篇。婦人諸病の治療法を網羅した。

巻 22．胎教、出産篇。妊娠月別鍼灸禁止のツボ及び諸注意。妊婦と胎児の為の養生法流産の防止と妊婦の諸病の治療法 37 章より成る。

第 23．産科治療編。出産時，産前産後の禁忌、儀礼など、難産，逆児、死産、産後の諸症に関する理論と治療法を 50 章に収める。

巻 24．占相篇。不妊の悩みの解消法、男女の生み分け方、生年、時刻、星宿、人相、体形等による占い、父母兄弟姉妹との関係、禍を避けるための命名法。

巻 25．小児篇Ⅰ。儀礼、命名、育児、治療などに関する 88 章をおさめている。出生児の大半が６歳より前に死亡した古代の事情に対して先天の疾病、小児特有の治療法を網羅した。２部に分けた。

小児篇Ⅱ。小児特有の夜泣きやひきつけ（発作性痙攣）、種々の疫病、皮膚病、腫瘍、怪我、誤飲の応急処置など治療法。

巻 27．養生篇。老荘の哲学に含める養生の理念、未病の対策などを盛り込んでいる。日常行動、姿勢、衣食住や罪に対する意識など見識をそろえる。太極拳、五禽戯（注：後漢末神医と呼ばれた華佗が始めた導引術）のルーツ、吐古納新術（気功術）、インドのバラモンの秘方、ひな祭りの起源もふれる。

巻 28．房内篇。男女性愛に関する人間の性の生理学、医学的な知見を含む。社会史的視座も与えている。

巻 30．食養篇。食材の特徴、効能効果の認識と選別法、使い方による有益性と有害性の見分け方についての見識をまとめる。

全 30 巻の中のうち 11 巻は、男性の性能力、女性の特に男の子の妊娠、出産能力、産後回復、母子保養法、美容の悩みの解消と美容美髪の増進法、嬰児保養、育成法に関する悩みの解消法、疾患の治療法と身体健康と生育、生理能力の維持、養生方法など各方面、各流派の関連精粋を網羅した。

『医心方』は当時の日本社会では支配階級限りで門外不出の秘宝として保有された。そのため、その内容の認知範囲が限定され、『医心方』に収容された中医薬、養生の学術の応用の社会的な広がりも限定されていたと推測される。一方、原著は漢文で書いてあり、読み取るのに高度な教養と能力を要求される。文化教育が普及せず、印刷技術がまだないという社会背景の中では、『医心方』を読む

ことができ、記載された学術を勉強して応用できる人の数はごくわずかだったと考えられる。

（4）養生技術把握の提唱

巻 27 の養生編では、『千金方』を引用して、養生の目的と実施要項について「病にかからないうちに病の源を治める―つまり病気を未然に防ぐことなのである」「養生というものは、知識として理解するだけではなく、何度も繰り返して習得し、生まれながらに身についているもののようにしなければならない」[17]。

つまり、病気にならない為に養生をする、養生はただ知識を理解するだけではなく、養生の知識を身に付けたうえで実施するべき技術なのである。

養生編では、以下のような養生知識（技術）を身に付けるべきと提唱している。1. 精神衛生。精神と肉体についての認識論、道学根底になる意識の調整方法。2. 身体の養生法。自然環境と季節の変化による人体への影響の理解と対応法、日常の大便・小便、行動が適度であるかどうかの把握法、事件、事故、災害などを回避する方法。3. 呼吸法。呼吸方法の応用により生命力の強さが変わる。4. 導引術。身体内外の「気」を整理、調整する方法、気功術。 5. 日常姿勢、行動上の注意点と養生の調整、実施方法。 6. 睡眠と養生。7. 日常の言論と養生。 8. 衣服と養生。 9. 住居、方位、季節と養生。 10. 養生の為に回避、禁止すべき事項。（槇佐知子『医心方』筑摩書房、1993 年、巻 27 養生編、40-267 頁）

養生方法は容易に実行できそうもないような印象を与えるかも知れない。しかしいずれも生活に密着したテーマがとりあげられており、養生の知識を理解し、技術を習得すれば決して実行できないことではない。実施して、習慣になり、養生効果も確かに出ると主張するのが『医心方』養生編の魅力の一つである。

> 「このように、『医心方』は中国唐以前の医学の集約というべき本であるが、その編集には日本人らしい取捨選択の目も反映されている。たとえば、引用にあたって陰陽五行説や、脈の繁雑な理論など、観念的・思弁的な部分は多く省略されている。また食品の選別や解説にも、当時の日本の事情がみてとれる。論理、理屈よりも、実用性を優先した日本の個性のあらわれといえるであろう。（中略）『医心方』にはその両面があらわれています。」[18]。

伝統中医薬の論理の原点は陰陽五行説であり、陰陽五行説の原点は「易学」である。自然と生命の規則の理解と研究見解の累積であり内容は難解である。1000 年以上蓄積してきた伝統中医薬の知識の山から実用、或いは即効的効果を求める目的の為に治療、養生の作法を集中輯要、薬の名称、製法、使用方法などを取捨選択するのは理解できるが、一方、伝統中医薬の理論の原点や「順天応人」の倫理観、さらに未病，已病に対して診察方法と技術の精粋と累積を捨棄するべきではないと筆者は考える。

２．『喫茶養生記』について

『喫茶養生記』の著者である栄西は、日本仏教史上極めて重要な人物で、その偉業は広く知られている。

栄西は比叡山で天台宗を学び、入宋して臨済禅を学んだ仏教徒であるが、『喫茶養生記』において、道学の説、概念、作法、表現を取り入れ、その冒頭に「茶は養生の仙薬也、延齢の妙術也」と書いた。

本節では養生学の観点から、仏教徒としての栄西の業績について紹介し、『喫茶養生記』とその特徴について考察する。

（１）栄西と仏教

栄西は永治元年（1141）4 月 20 日、備中（岡山県）吉備津宮の社家、賀陽氏の子として誕生した。11 歳で地元安養寺の静心和尚に師事し、13 歳で比叡山延暦寺に上り翌年得度、天台密教を修学した。そののち、宋において禅宗の盛んなることを知り、28 歳と 47 歳の時に 2 度の渡宋を果たした。

2 回目の入宋においてはインドへの巡蹟を目指すも果たせず、天台山に登り、万年寺の住持虚庵懐敞のもとで臨済宗黄龍派の禅を 5 年に亘り修行し、その法を受け継いで建久 2 年（1191）に帰国した（注:虚庵懐敞は２年後太白山天童景徳寺の住持になり、栄西も天童景徳寺へ移動、終了まで修業が続いたとの説もあるが、検証できていない）。

都での禅の布教は困難を極めたが、建久 6 年（1195）博多の聖福寺を開き、『興禅護国論』を著すなどしてその教えの正統を説いた。また、鎌倉に出向き将軍源頼家の庇護のもと正治 2 年（1200）に建立した寿福寺の住持に請ぜられた。

その 2 年後、建仁寺を創建した。その後、建保 3 年（1215）7 月 5 日、建仁寺で示寂（享年 75 歳）。護国院にその塔所がある。

また、栄西は在宋中、茶を喫しその効用研究し、茶種を持ち帰り栽培し、『喫茶養生記』を著すなどして普及と奨励に務め、日本の茶祖としても尊崇されている。

栄西禅師略年譜

1141 年　1 歳　4 月 20 日備中に生まれる
1148 年　8 歳　出家を志す
1154 年 14 歳　落髪して栄西と称す
1168 年 28 歳　阿蘇山にて入宋渡海を祈願
　　4 月入宋、9 月帰朝。座主明雲に天台章疏を呈す
1187 年 47 歳　再入宋・虚庵懐敞に参ず
1191 年 51 歳　虚庵懐敞から印可　7 月平戸葦浦に帰着
1198 年 58 歳　『興禅護国論』を撰す
1200 年 60 歳　鎌倉・寿福寺住持となる
1202 年 62 歳　建仁寺創建開山となる。台・密・禅の三宗併置
1206 年 66 歳　東大寺勧進職に任ぜられる
1211 年 71 歳　『喫茶養生記』を撰す
1214 年 74 歳　道元、栄西に相見す
1215 年 75 歳　7 月 5 日　建仁寺に寂す

（注：「栄西と建仁寺」建仁寺、東京国立博物館、読売新聞社・NHK、2014 年 3 月、参照）

栄西が入宋した当時中国は「南宋」（1127～1279）と呼ばれた時代で、首都は今の杭州（1129＝建炎 3 年に「臨安府」に名称変更）である。入宋後の滞在先は浙江省の天台山で、滞在期間は 5 年間であった（注：途中で太白山天童景徳寺に移動したとの説もある）。

栄西が在宋した時期は、150 年以上の北宋時代を通じて隋、唐の文化経済など歴史の遺産の上で文明の進化が続き、中国文明の最盛期を迎えていた。南宋時代は経済が繁栄し、紡績、印刷、酒の醸造、造紙業、対外貿易などが発達し、首都の政府機構が南へ移動すると共に、北方から人口も大量移動し

た。臨安（杭州）は政治、文化、経済の高度な発展の中心となった。同時に政治と社会の腐敗、人の欲望が拡張し精神文化面の崩壊の危機感が高まっていた。そうした中で、精神洗浄の必要性を主張する勢力の間で摩擦が深刻化した。茶文化と禅文化もこの時代に急速にかつ高度に発展した。

（２）宋代の点茶法

北宋から南宋時代にかけての中国の茶文化の特徴は、点茶法の流行にある。

点茶法とは、後に日本茶道（茶の湯）へと発展した茶の飲み方で、末茶（粉末にした茶）を茶碗に入れ、湯を注ぎ、茶筅などでかきまぜる、という方法である。

なお日本では粉末にした茶を「抹茶」と言うが、中国では「末茶」と書く。中国語の「抹」には粉末という意味はなく、高橋忠彦氏によれば「抹茶」というのは日本語的表現だという。一方日本では「末」の字が好まれなかったのか、日本資料では早くから「抹茶」の文字がみえるという。

中国宋代における茶の形態は様々で、粉末にする以前の茶の形態をみると、団茶（片茶、固形茶）の場合と葉茶(散茶)の場合がある。また最初から末茶として粉末状で流通しているものもあった。

北宋時代に蔡襄の『茶録』や徽宗皇帝の『大観茶論』に記されたのは、団茶を使って末茶にする方法で、茶籠や茶焙で保存した団茶を、①茶臼で砕き、②茶碾ですり、③茶羅でふるって末茶とした。

一方葉茶（散茶）の場合は、茶磨で挽くのが一般的で、瓢ですりつぶして末茶とすることもあった（この際、茶刷子で末茶を扱う）。そして南宋時代に栄西が日本へ伝えた点茶法は、団茶ではなく、葉茶を末茶にする方法であった。葉茶の抹茶は栄西が訪れた浙江省がある中国江南地方で広く行われていた方法である（注：岩間眞智子「養生論の系譜から見た『喫茶養生記』」『茶の医薬史』、思文閣出版、2009 年。高橋忠彦「中国茶史における『喫茶養生記』の意義」『東京学芸大学紀要・第二部門人文科学』第 45 集、1994 年）

（３）『喫茶養生記』に引用された文献

『喫茶養生記』は漢文で書かれており、再治本（1211 年の初治本完成から 3 年後に作られた修正版）の長さは五千字余りと短い。しかし、その記載の中には非常に多くの文献が引用されている。

茶の呼び名に関しては、『爾雅』[19]、『広州記』[20]、『南越志』[21]、『茶經』[22]、『魏王花木志』[23]。茶の形容に関しては、 『爾雅』、『桐君録』[24]、『茶經』[25]。茶の効能効果に関しては、『吳興記』[26]、『宋録』[27]、『廣雅』[28]、『博物志』[29]、『神農食經』[30]、『本草』[31]、華他『食論』[32]、壶居士『食志』[33]、『陶弘景新録』[34]、『桐君録』[35]、杜育『荈賦』[36]、张孟の登成都楼の诗[37]、『本草拾遗』[38]、『天台山记』[39]、『白氏六帖』「茶部」[40]、『白氏文集』「诗」[41]、白氏「首夏」[42]、観孝の文を引用[43]、宋人の歌を引用、『本草拾遗』[44]。茶の採集時期に関しては、『茶經』、『宋録』、『唐史』。茶の採集注意事項に関しては、『茶經』。

以上合わせて、計 32 箇所の記載について引用した原典が明らかにされている[45]。

栄西の学術に対する真摯な姿勢が伺える。

（４）「喫茶」の語について

『喫茶養生記』というタイトルの 5 文字に著者栄西は特別な意味を含めていると筆者は推測する。中国語では固形食物を食する場合は咀嚼するから吃（喫）と表現する。吃饭（ご飯を食べる）、吃点心（お菓子を食べる）などのように使われる。液体は飲み込むから饮（飲）もしくはそれと同じ意味の喝で表現する。喝（飲む）、喝酒（酒を飲む）、喝水（水を飲む）、喝茶（茶を飲む）などである。このように食べると飲むで、動詞を明確に使い分けている。

「喫茶」の文字面上は茶を咀嚼して食べることを示すことになる。なぜこのような表記になったかについて、食の習慣上から推測してみる。

点茶法では茶を飲む。しかし、茶を飲む時に同時に菓子やつまみなどを食べる習慣がある。地方によりこの食べ物の種類が異なる。長江の南の地方では、果物、果実の実（向日葵の種など）、ピーナッツ、クッキー、月餅など菓子類が多い。さらに南の広東・香港地域では饅頭や焼売や鳥や牛や豚肉のおかず類が多いが、喫茶とは呼ばずに「飲茶」と呼ぶ。また、地方によって茶葉を食物として食べる習慣もある。『本草纲目拾遗』（1765、赵学敏 1719～1805 編著）、『広東新語』（屈大均 1630～1696 の晩年作）、『救荒本草』（1406、著者朱橚 1361～1425）、『野菜博録』（明、鮑山編、生没年不詳）で茶葉は味付けしておかずとして食べる記載がある。これは茶の若葉を使うという前提がついているため、茶の産地に限られることと考えられる。

また、寧波地区の地方語には一つの特徴がある。「喫」の発音は「chio」。経口摂取動作（咀嚼は必要かどうか関係ない）をこの一文字で表現する。喫酒（酒を飲む）、喫煙（タバコを飲む）、喫菜（おかずをたべる）、喫飯（ご飯を食べる）、喫湯（スープを飲む）、喫茶（お茶を飲む）などのように使う。 今でも地元では茶を飲むことを、菓子などを食べるかどうかにかかわらず、飲茶、喝茶ではなく「喫茶」と呼んでいる。

天台山から寧波までは 100 キロ以上の距離、太白山天童景徳寺から寧波までは 30 数キロの距離である。交通機関が発達してない南宋時代に 100 キロ以上の距離を移動するのは簡単ではないと考える。このタイトルに使われた喫茶の文字は寧波の地方語の特徴が現れており、『喫茶養生記』の喫茶の由来は寧波地区の地方語の影響を受けた可能性があると推測する。栄西は寧波地区に近い太白山天童景徳寺で長い間で滞在、修業した。栄西が喫茶の 2 文字を使ったことの一つの裏付けになるといえよう。

（５）茶とくすり

栄西は『喫茶養生記』で茶を薬として扱う考えを明確にしている。この文献のタイトルには喫茶と並んで養生の文字も入っている。彼は、茶が薬、或いは養生の為の薬であることを明らかにしたいと考えていたといえる。

なお茶が薬であるとする見解は栄西の独自のものではなく、南宋の林洪（13 世紀中頃の人、生没年不詳）の『山家清供』にも共通するもので、「茶即薬也、煎服則去滞而化食」（茶は薬です、煎じて飲むと消化不良が治る＝筆者意訳）と書かれている（注：高橋忠彦「宋代の点茶文化をめぐって」『東洋の茶』茶道学大系７、淡交社、2000 年、73 頁）。

茶は古くから飲まれており、『神農本草経』という中国最古の薬書（著者不詳、成書年代は前２２１～前 220）にも記載がある。

宋の宮廷は専門家を揃えて大型方書（医書、史書）『太平聖惠方』（992）を編纂し、その後、宋代後期の徽宗趙佶（1082～1135）の『大観茶論』（1107）、明代の許次纾（1549～1604）編『茶疏』（1597）など色々な文献に茶の効能効果が記載されている。陳藏器(約 687～757)『本草拾遺』（741 或いは 739）：諸藥為各病之藥，茶為萬病之藥。

眠気解消（『医心方』巻 13）、心神安定、消化補助、解毒（『神農本草経』）、（茶宜常饮，不宜多饮，常饮则心肺清凉，烦郁顿释。『茶疏』）、明目（視力を良くすること＝筆者注）、解熱（茶苦味寒……最能降火，火为百病之源，火降则上清矣『本草綱目』）、酔い醒まし、利水（利尿）、通便、消渇（糖尿）、油脂分解（蘇東坡（1037～1101）『茶說』:除煩去膩，世故不可無茶）など茶の効能が記されている[46]。そして現在も茶の有効性について研究が進められている。茶葉は薬理上で中

枢神経系、循環系、平滑筋および横紋筋、利尿、抗菌、収斂に対する作用がある。薬効と主治においては、頭と目を清める、煩渇を除く、痰を化す、利尿する、解毒する、の効能がある。また頭痛、目くらみ、多眠症、心煩口渇、食積痰帯、マラリア、下痢を治す。臨床報告：急性、慢性細菌性下痢の治療、アメーバ赤痢の治療、急性胃腸炎の治療、急性および慢性腸炎の治療、小児の中毒性消化不良の治療、腸チフスの治療、急性伝染性肝炎の治療、羊水過多症の治療、水田皮膚炎の治療、歯の象牙質知覚過敏症の治療などの記載がある[47]。

（６）『喫茶養生記』の概要

栄西は養生効果を推奨するため、将軍・源実朝に茶を飲むように勧めたといわれるが、その裏付けとしては個人的な体験だけではなく、歴史的な文献の記載や当時認知された豊富な用例などがあった。それらをすべて纏めて作成したのが『喫茶養生記』である。

鎌倉初期の 1214 年、栄西は 71 歳の時に漢文で著した『喫茶養生記』（初治本）を基に３年後に校正を加え（再治本）、これを源実朝に献じたと『吾妻鏡』は伝える。

栄西は『喫茶養生記』の序文を「茶者養生之仙薬也、延齢之妙術也。」（茶は養生の仙薬になり、長寿の神妙な術になり＝筆者意訳）と書き始めている。

『喫茶養生記』の内容については、岩間眞知子がわかりやすくまとめている。

> 『喫茶養生記』の上巻は五臓の調和を図るために、まず密教の規則に則り加持で内なる治療を行い、さらに五臓のうち最上位の心臓は茶の持つ苦味を好むので、茶を頻繁に飲んで外からの治療を加えれば、気力は旺盛となると説く。
> 下巻では、飲水病（喉の渇く糖尿病か）・中風（半身不随）・不食病（食物を受け付けない病）・できもの・脚気の５種の病状をあげ、それらはみな桑によって治すことができる。また茶は熱湯で服用し濃い茶が美味しく、お供えに茶はなくてはならない。諸薬は一つ一つの病に効くものだが、茶はすべての病に効く万能薬であり、桑とともに最高の仙薬として、これを飲むことが養生の妙術となる。これらのことはみな、中国留学中に得た知識に基づき、根拠があるのだと述べている。（注：岩間真知子「養生論の系譜から見た『喫茶養生記』」[48]。

（７）『喫茶養生記』と「養生」の語

『喫茶養生記』の特徴の一つは、タイトルに養生の漢字を使っていることである。養生という言葉は、中国道学の元祖の一人である荘子が『養生主』を書いたことによって世間で広く使われるようになった。（注：この点については第三章で詳しく論じる）。養生の由来についてはこのほか、坂出祥伸編『中国古代養生思想の総合的研究』（平河出版社、1988 年）所収の坂出祥伸「隋唐時代における服丹と内観と内丹」、赤堀昭「寒食散と養生」、田中文雄「『五輪九字秘釈』と養生思想」、また横山俊夫編『貝原益軒―天地和楽の文明学』（平凡社、1995 年）に所収の麥谷邦夫「中国養生文化の伝統と益軒」[49]などの論文が解説している。

養生はまた、不老長寿の仙人術の構成の一部として存在する、仙人術は道学の基本構成要素である。

（８）栄西が『喫茶養生記』を著した背景

栄西は比叡山で天台宗を学び、入宋して臨済禅を学んだ仏教徒である。ところが栄西は『喫茶養生記』では、仏教というよりも、道学の説、概念、作法を取り入れ、その冒頭に「茶は養生の仙薬なり、延齢の妙術なり」と書いた。

その理由について、浙江工商大学の江静、呉玲氏は仏教と道学文化の影響を考え、道、仏の融合現象が明らかだという。しかも栄西は修行先で茶と養生の基本理念を学んでいるので、この融合現象は当時中国の仏教寺院と社会に存在したと推察できる。

（注：『喫茶養生記』における道学文化の影響については、浙江工商大学の江静、呉玲氏も指摘している[50]。

また岩間眞智子は、『喫茶養生記』にみる道学の影響と天台宗の関係を通して栄西の宗教活動の基底は天台密教であったと指摘している。栄西は鎌倉時代に臨済宗の禅を日本に伝えたが、同時に天台密教も学んでおり、平安時代に最澄の興した日本の天台密教の復興を願っていたと考えられると言う。天台教学、真言密教、禅法、戒律という円、戒、禅、密四宗相承という最澄の仏法の復興大事業を達成する為に茶が事実上欠かすことができない存在となるのである[51]。

（９）『喫茶養生記』と養生文化

『喫茶養生記』の上巻中では、五臓（肝、肺、心、脾、腎）、五味（酸、辛、苦、甘、鹹）、五行（木、火、土、金、水）、五方位（東、南、西、北、中）、五色（青、白、赤、黄、黒）、四季（春、秋、夏、冬）、五仏（薬師仏、虚空蔵、観音、釈迦牟尼、大日如来）の間の関係、未病、已病を治療する為の食べ物と味の選択方法、五つの手印（仏教の両手の指を組み合わせて表現した印＝筆者注）の結び方、五つの真言（梵語 mantra の訳語、密教で真理を表す＝筆者注）の特定、内臓の主従関係などについて詳細かつ丁寧に記載している[52]。

五臓、五味、五方位、五色と四季の変化の因果関係、それに対する対応方法を解説している『黄帝内経』という中国で最も古い医学書がある。この文献に含まれる陰陽五行説の源流になるのが『易経』である[53]。『喫茶養生記』の特徴は、この『易経』に基づく道学、養生学、医学の基本的哲学観に加えて、仏教、密教に特有の教則に含まれている五仏、五つの手印、五つの真言の加持（加護を衆生に与える）方法は養生に効果があると言っていることである。つまり、栄西は『喫茶養生記』において、道、仏、医、薬が養生という大前提の元で融合するという観念を打ち出したのである。この融合観念は表面的なものではなく、当時の社会現象の底流にまで関わる観点である。言い方をかえれば、道、仏、医、薬の範疇、門戸、流派に関係なく養生の視点で考え始めるところに、養生概念とその技法の存在意義があるということになる。

栄西は日本仏法中興の代表格として尽力した。同時に、栄西は留学先の中国から日本へ茶種、茶の栽培法、茶の加工法、茶の使い方、茶の養生効果などを伝え、日本の土壌に茶文化を根付かせ、大きく発展させた。のちに茶道の成立によって、茶文化は日本において欠かせない存在となったことは栄西の功績と言っても過言ではない。

のちに茶の湯へと発展する点茶法の茶を栄西が日本へもたらしたことから、従来の茶文化研究では、茶は仏教の中でも特に禅宗との関係が注目されてきた。しかし現在は『喫茶養生記』の内容そのものの考察から、養生の概念が使われている点が注目され、茶と道学の関係が改めて見直されている[54、55]。

第４節　養生訓と貝原益軒について

（１）貝原益軒と『養生訓』

1713 年、筑前(福岡県)黒田家の下級武士の家に生まれた貝原益軒（篤信）は生前最後の一冊の本を発行した。この本の名が『養生訓』である。翌年 1714 年の 8 月に 84 歳の人生の幕を閉じた。

『養生訓』は出版されてから 1864 年まで 151 年間に 12 回再版された（第二章第 1 節参照）。つまり江戸時代に出版された数ある本の中でロングセラ―第一位の書物だった[56]。現代社会では講談社が出版した伊藤友信『貝原益軒　養生訓』全現代語訳版は、1982 年に発行して以来、2014 年 6 月までの 32 年間で 60 刷になっている。日本国民に信頼を受けて、国民生活の向上に役立つ一冊の本であることが実証されている。

（２）『養生訓』の文化背景

貝原益軒自身の体質は生まれつき虚弱であった。又38歳で結婚したが、22歳年下で当時17歳の東軒夫人も病弱であり、益軒自身、夫人の病気を治療する為に漢方薬を使用していたことが分かった。晩年残った用薬日記に詳細記載があり、これは78 歳から84 歳まで自分がどういう薬を使ったかというカルテで、未公開の資料であったが、貝原家のご協力により解読された[57]。

夫人が62年間の生涯を閉じたのは貝原益軒が84歳の時で、その生涯を閉じる前の年にあたる。夫人は揃って養生の実施者であり生きる能力を増強して、寿命は当時はもとより、現代に比べても長寿者であった。

貝原益軒は自分の体験、経験の基で、幾つの概念を明らかにした。養生は病後の手当てだけではなくて、病気の予防にも役に立つ。養生は体質が生まれつき弱い人でも元気で生きでいく補助効果がある。養生は病気治療の為に欠かせないものである。養生は長寿に必要である。養生の価値観と方法は自分だけ把握し、受益するではなく、同時代の人々と共有する為に『養生訓』を書く、発行することを決意したと推測する。

前節で述べてきたように、養生の文化背景と由来は中国にある。貝原益軒 53 歳の時に読書記録メモを弟子竹田定直が整理し纏めた『頤生輯要』（別名『養生論』）で、1711 年貝原益軒は序文の中にこの旨を漢文で書いた：

是以養生之術其要在順天節慾而已矣（中略）篤信素稟氣薄弱、恐不能免夭札、故自幼有志于衛生之術、看書之際、毎有古人之言資養生者、則隨而抄出、之其不合于道義者、捨爾不採焉。積年也久而漸至數百條。竊謂頤生之道。（養生の方法の要は順天道、節欲である。篤信自分は体質が弱い、もしかして早死するかも知れない。だから若いときから衛生の方法に関心があった。本を読むとき、古人は養生の話があればメモを取る。その道義と会わないものであれば採用はしない。月日が経ち、積み加算して見ると、数百条項になった。＝筆者意訳)。貝原益軒「養生論敍」、『益軒全集』益軒会、昭和 48 年(1973)。

この日本の養生文化の代表作である『養生訓』には以下の特徴がみられる。

特徴１：儒学の文化土壌で成長してきたが、仏教、道学の要素、学術上、応用上価値がある物、見識、知識を広い範囲で収容した。

特徴２：自分の読書による記録と心得を記載している。貝原 53 歳の時の執筆で、中国古典文献の読書記録「頤生輯要」を底本として和文に訳したものであるという研究者の意見もあるが、そうではないと筆者は思う。両書の内容由来の共有部分があっても、違いが多い。更に『養生訓』に著者自身で実施、体験した感想、経験、識見を数多く込めてある。

特徴３：著書の目的は世間への養生文化の普及であること。和文で一般市民が読める表現方法を工夫したことがこれまでの養生書と大きく違う。

特徴４：養生文化五つの要素を全面収容、紹介した（養生訓での表現順：思、行、食、住、衣）。養生文化の五つの要素の由来は、中国の道、仏，儒の文化土壌で生まれ、自然を尊重、自然の法則を理解し、従いながら、生命のパワー、生命力を増強、保護する効果的方法を追求して、生命体に対する損傷脅威的な要素を回避、抵抗、排除する能力の向上により元気、健康を保ち、長寿の目的を実現する為に徐々に成長、成熟してきた文化体系である[58]。

『養生訓』に記載する養生文化の根底の由来は漢籍―中国の養生古典文献である。しかしこれらの出典と影響の詳細は今まで判明していなかった。

今回の研究は、『養生訓』に含まれる中国養生古典文献の出典とその内容を可能な限り調査、判明させることにより、貝原益軒と作品『養生訓』が中国古典養生文化にどの位、どの程度で影響を受けたを明らかにすることを目指した。

調査、判明させる手かがりとして：

１、　『養生訓』に記載された漢籍―中国古典文献の著者名、文献名、内容

２、　『養生訓』現代語訳文の内容

３、　『頤生輯要』の記載内容

４、　筆者による分析での推測

なお、判明不能の箇所もある。

日本と中国ではこれらの要素が共に「衣、食、住」という順序で引用される。しかしその概念のうち『養生訓』の著者として最も重要視されていたのは「思」であるということも明らかにした。

次の第三章からは『養生訓』に収容した養生文化五つの要素の内、最も重要視されていた「思」の視点より中国古典文献から『養生訓』への影響を考察する。

第５節　これまでの『養生訓』に関する先行研究史

先行研究

（１）田中佩刀「貝原益軒の『養生訓』に就いて」『明治大学教養論集』明治大学教養論集刊行会編、1985 年、57～98 頁

論者はまず、貝原益軒が儒学者、医者、儒医のいずれかであるかについて、安西安周の『日本儒医研究』の記載の紹介から始め、富士川游の『日本医学史綱要』に貝原益軒の『大和本草』、『養生訓』に関する記述があることを根拠として、貝原益軒の著作が日本医学史上に名を残す業績であり、医学史に影響を与えたことは否定できないとする。

また、『養生訓』にある「七情」について、記載された「喜・怒・憂・思・悲・恐・驚」以外に、儒学の七情「喜・怒・哀・楽・愛・悪・欲」も存在することを指摘し、貝原益軒における儒学の影響を検討している。

本論考では、さらに『養生訓』誕生の背景を探り、「益軒会編纂の『益軒全集・巻之七』（益軒全集刊行部、明治 44 年（1911））に『頤生輯要』という益軒の著書が収められている。年譜に拠れば、『頤生輯要』は益軒が 53 歳の天和 2 年(1682)に成ったものらしい。『益軒全集』所収の『頤生輯要』には、「一名益軒先生養生論」という副題が附いているが、「頤」には「養う」という意味があり、題名から見ても、『頤生輯要』と『養生訓』とは無関係ではあり得ない。」(87 頁)として、以下の論を展開

する。

一、「極言すれば、『養生訓』は『頤生輯要』の飜訳であり、『頤生輯要』は中国の古医書の抜き書きであるから、『養生訓』に於ける貝原益軒の医学論の独創性がどこにあるのか、ということになる。飜訳も創作であるという見解は認め得るにしでも、飜訳を果して原典として認め得るであろうか。」(96 頁)

二、「『養生訓』が和文(国文)を以て書かれており、その内容が今日の医学にも通ずる点が多いということで、広く読まれているが、『養生訓』を論ずる諸家が、『養生訓』のみを論じ、『養生訓』に見える医学的な見解を益軒の独創性的見解のように扱い、『養生訓』と深い関わりのある『頤生輯要』と其の背後の中国医学を全く視野に入れていないことは、妥当を欠くものと言わざるを得ない。」(97 頁)

三、「確かに『頤生輯要』から 30 年間の益軒の体験が加わって『養生訓』が成ったと言えるのであるが、その基盤は中国医学であり薬学であることを認めなければなるまい。」(97 頁)

と明確に指摘している。ただし、『養生訓』の基盤となる中国医学、薬学を含む養生文化の源流と貝原益軒の『養生訓』との因果関係についてまでは、踏み込んで論じていない。

（２）工藤英三「貝原益軒「養生訓」における「元気論」について」『近畿大学教養部研究紀要』20 巻 3 号、1989 年、27～42 頁

本論考は、養生の理念の根源が元気論であるとし、気および元気論のルーツを辿り、元気の理念を追求している。日本の医書は中国の医書を抜粋、編集したことに始まるが、日本の現存最古の医書である平安時代の『医心方』の養生編において気の理念が登場している。ここでは中国古医書『黄帝内経・素問』における気の養生内容が引用されているが、これが貝原益軒 58 歳の時の著書『日本歳時記』にも記載されている。『日本歳時記』は『医心方』よりやや詳しい補充があるものの、『医心方』は『養生訓』の骨格を構成する、としている。

さらに、「気の世界観」として、孔子・孟子・儒学における気、荘子・老子・道学における気、朱子における理学の気の使い方について、および気も時代、社会によって意味が変化する点にも触れる。医学と儒学の連帯関係については「儒学は国の病を治め、医学は人の病を治める」の説に対する安西安周の『日本儒医研究』の記述を紹介し、陰陽説、内欲外邪説などについての貝原益軒の気の観点を検討しつつ、結論として、貝原益軒の『養生訓』における「気」の記述は、古来の養生法に新たな考えを付加したものではなかったとした。

元気を養うという養生全般に関する議論ではなく、貝原益軒の「気」の概念の成立と限界を集中的に扱った論考である。

（３）塘添敏文「『養生訓』に見る健康観の現代的価値」『亜細亜大学教養部紀要』、亜細亜大学教養部編、2000 年、39～58 頁

本稿は、『養生訓』で貝原益軒が記した「天寿を保つよう心掛けなければならない。(中略)養生法(術)を心得て(学んで)健康を保つことが、人生で最も大事なこととしている」という養生の基本観点を踏まえ、「養生の方(術)を心得た上で病気を予防するという考え方は、医療費の国民負担が上昇の一途を辿っている現代の医療を考えるとき益々重要性を増している」ことに注目して論考を進めている。論者は、『養生訓』の章立ての順で各巻のポイントを択出して、当時の社会背景と環境における貝原益軒の「養生」の考え方と作法の有益性を紹介し、その上で現代社会の問題点に触れる。「近年の西洋式食文化の流入により西欧流の病気を受け入れる結果につながった。すなわち、成人病の発生であ

る。成人病という言葉は、1953～1955 年頃から使われ始め、1996 年には生活習慣病と改められた。ドイツでは生活習慣病のことを文明病、英語では生活様式関連病、スウェーデンでは裕福病など呼称されているように、その国の文明と生活習慣の関係が深いことを示している。」との指摘は、養生文化の現代における利点を考える上で説得力がある。論者はこのように貝原益軒の生きた状況に注意を払いながら、現代社会における『養生訓』の意義について積極的に論じている。論者は『養生訓』が引用した中国の古典資料とその由来にも触れているが、源流になる中国養生文化と貝原益軒の養生思想の豊満さの因果関係の解析には、それほど注意を向けていない。

『養生訓』の評価としても「内容的に実践経験に基づいて身体的養生、心の養生を説くなど後世を意識しての著作といえる。（中略）適度な運動、小食、気、畏れと慎み、長生きはすべての幸福の根本とする考え方などを繰り返し、繰り返し説いたことも日本人の保健衛生思想に対する意識を高揚させ、世界に冠たる長寿国創りの基礎を築いたという面で、現代の健康問題に果たしている功績は計り知れないと確信する」とし、現在の日本人全般の健康にもつながる影響力があった、として高く捉えていることが特徴である。

（４）立川昭二「養生論の現代的意味―江戸の健康観」『体育の科学』vol.41、No.11、杏林書院、1991 年、842～846 頁

論者は健康意識の誕生、自分のからだは自分で守り、過剰な医療を避ける事が重要とする観点が『養生訓』に含まれていると主張する。自然に任す，自己回復力への確信の堅実さはパワーになる。江戸という閉じられた時代を背景に生まれた養生論には、閉じられた地球に生きる現代人の健康観にとって、意外に示唆するところが多く含まれている。

（５）前田博「養生訓における医師の心構え」『日本公衆衛生雑誌』第 6 号、日本公衆衛生学会、1971 年、384～385 頁

論者は「医は仁術なり。仁愛の心をもととし、人を救ふを以て、志とすべし。医とならば君子医となるべし、小人医となるべからず。君子医は、人のためにす。人を救ふに、志専一なる也。小人医はわが為にす」と繰り返し論じ、「医は仁術であるのは良いとして、算術になりかねない現在、これをどう受け止めるべきであろうか」と、医師自身の視点から『養生訓』に含まれる道徳面の価値観に対して感銘を表している。

（６）寺崎弘昭「養生論の現像とその歴史的射程」『日本の科学者』日本科学者会議編、（株)本の泉社、vol.36　No.7、2001 年、5～9 頁

ヨーロッパ養生論の原型は紀元前 5 世紀のヒポクラテス、1051 年、その関連書籍が日本語訳『食餌法について』として出版されている。紀元前 4 世紀中国の『荘子』に収容された養生と概念の近い衛生の漢字の使用が始まった。現代養生論は「身体の健康と心の平静」「自己充足」の希求へと重なりゆくはずのものである、と論じた。

（７）真壁伍郎「健康をめぐる歴史パノラマ（18）養生法への歩み 2」『綜合看護』4 号、現代社、2008 年、17～30 頁

真壁伍郎（1936 年～）によるギリシャ由来の健康書物紹介。『養生訓』には全く触れてない。

（８）福澤素子「未病を癒す漢方、食養生としての漢方」『科学』vol.75 No.7、岩波書店、2005 年、845～847 頁

福澤素子（1954 年～）は医食同源、薬食同源の言葉から、「未病を治す」の解釈を始める。食の重要さ、有効性を示したが源流に辿りつく途中である。

（９）橋本信也「現代に生きる養生の道」『現代の養生訓』、『からだの科学』223 号、日本評論社、2002 年、18～21 頁

生活習慣病における養生訓の積極的な意味を論じた。栄養、食生活、アルコール・たばこ、身体活動、こころの健康を論じながら、養生は今日の予防医学に含まれる重要な課題であると主張する。

（１０）伊藤ちぢ代「貝原益軒『養生訓』の「健康」観をめぐって」『日本大学大学院総合社会情報研究科紀要』2006 年、128～137 頁

『養生訓』の健康観と WHO（世界保健機関）が提唱する健康観を対照しながら、「養生」を、健康を守り、日常生活の工夫により長寿となるための方法であるという観点から論じた考察。本論考では、『養生訓』の内容構成の特徴を「陰陽説と人体内外の気の存在、および機能の認識」、「人の元気を保つための養生方法の要項が精神面にあること」、「飲食、姿勢、日常行動などの注意点」、「医者のあるべき姿を問うこと」、「見分けてから選ぶこと」、「薬の乱用を避けること」、「自然治癒の存在」などの点で整理している。

『養生訓』の現代的意義については、養生と健康、養生と衛生に絞って論じている。「健康」は、福澤諭吉が 1866 年（慶応 2）『西洋事情初編』において英語の Health の訳として初めて使用した文字であり、「衛生」は、1875 年（明治 8）に初代衛生局長となった長与専斎が、英語の Hygiene の訳として『荘子』から「衛生」の 2 文字を採ったことに始まるが、「当時（明治初期、引用者注）伝染病の症状は激しさと致死率の高さは人々が恐れる急性伝染病となった。伝染病は個人の健康に始終できない、公的に隔離と駆逐が始まった。衛生の導入は健康維持と増進であるが、生活の調査や改善の改善ではなく、細菌との戦いを意味していた」（136 頁）

本論考においては、『養生訓』における貝原益軒の養生の思想、養生観念の由来、引用された中国古典資料、および養生の源流となる中国の養生文化については、それほど注意を向けていない。

（１１）福光由布「貝原益軒『養生訓』に見られる「養生」と「楽」」『芸術研究』No.21、22 号、広島芸術学会、広島大学、2009 年、73 ～85 頁

論者はまず、貝原益軒の寿命観に着目し、寿命において欠くことのできない「元気」の定義、および「元気」に影響を与える「内慾」について触れ、その上で貝原益軒の「楽」の観点について重点的に論じている。また、貝原益軒の『楽訓』を引用して「養生」と「楽」の関係を解説し、中国の孫思邈の『千金方』に記載した「十二少」に倣い、「養生の要訣」として貝原益軒が 12 個の「少」を挙げていることを紹介する。

本論考では、貝原益軒の「養生」論の特徴について以下のように纏めている。益軒の『養生』論の最たる特徴は、身心両面の「楽」が「養生」」の道へ繋がると強調したところ、「楽」の特徴は「身に道を行ひ、ひがことなくして善を楽しむ、身に病なくして、快く楽しむ、命長くして、久しく楽しむ」の三つであることを強調した。この論考は「養生」の価値観の根幹に「楽」があることを示している

「楽」については、貝原益軒の他の著書にも一貫してその視点があることも指摘している。論者の視点は「楽」に偏る面があり、養生は「術」であるとの認識の下、『養生訓』全体に流れる養生思想の内容やその思想の由来に対しては、論考の対象外としている。

（１２）澤田節子「貝原益軒の『養生訓』にみる健康術―セルフケアをめぐって―」『東邦学誌』第 40 巻第 1 号、2011 年、87～100 頁

『養生訓』刊行当時の人々が実践していた養生法を検討し、その現代的な意義の確認を目的とした

論考。『養生訓』の概要を内欲と外邪、居住環境、長寿の薬、医者と医術、薬と食事などの項目で整理し、元気を養い、心身の気を維持し、病気を予防し、食を健康の基礎とする貝原益軒の養生の観点について考察している。また、江戸時代の医療事情と現代を比較し、『養生訓』が示す古くて新しい健康術の現代における評価と期待を説いている。本論考で論者は『養生訓』の古詩、古語をそのまま引用しているが、由来となった中国文献には触れていない。

（１３）竹内政夫「現代の養生を考える」『ヘルスサイエンス研究』ヘルスサイエンス研究編集委員会編、2011 年、3～10 頁

論者は歴史のある養生法を提唱すべきと主張、現代の補完・代替医療分野で健康増進、生活習慣病の予防、痴呆症の予防対策に値すると説く。

成書以来 300 年を経過した『養生訓』に関する昨今の研究文献を可能な限り閲覧した。その結果、貝原益軒が生前に魂を込めて著した『養生訓』が、養生文化を丁寧かつ分かりやすく纏め、江戸時代、そして江戸以後今日に至る現代社会にも大きな有益な影響を与えたことが共通認識となっていることがわかった。しかしいずれの文献も養生文化の構成要素の全体像を示すにいたってない。また、田中佩刀が指摘した論点が今日でも存在する：１．『頤生輯要』は中国の古医書の抜き書きであり、『頤生輯要』の翻訳である『養生訓』における貝原益軒の養生論、医学論の独創性がどこにあるのか。２．『養生訓』を論ずる諸家が、『養生訓』と深い関わりのある『頤生輯要』と其の背後の中国養生学、医学を全く視野に入れていないことは、妥当性が欠如している。さらに、田中は３．として『養生訓』の基盤は中国医学、薬学であると指摘した。しかし、田中自身は中国医学、薬学を含む養生文化の源流と貝原益軒のこの名著の因果関係について踏み込んで論じていない。

当研究はこれらの問題を踏まえて、養生文化の全体構成要素の示す、『養生訓』の基盤となる中国医学、薬学を含む養生文化の源流とその影響を明らかにする。

第二章の小括

1. 中国の古典文献の記載により、西周時代（周は約、紀元前 1027 年に建立され、紀元前 256 年に秦に滅ぼされるまで、770 年余りも続いた）から国家行政管理組織内に、養生、医療の専門管理をする官僚職まで設けられた。

2. 日本と中国の交流の最初は弥生時代から。養生思想の土台から発展してきた医療、薬の分野の輸入が始まり、江戸時代まで 1000 年以上の歴史の間、健康、寿命の維持、疾病の治療を支えた。

3.『医心方』、『喫茶養生記』、『養生訓』はそれぞれ道学の土台、仏教の土台、儒学の土台で中国由来の養生に関する思想、作法要項、効能効果を揃えて紹介、提唱を進めるが、道、仏、儒医、薬、養生の種類、流派、門閥の壁を打破して、知識を重視することを核としたた共通点がある。

４．日本では江戸時代まで 1000 年以上の間に、養生書籍の出版、発行数は 217（再版を含む）。その中に江戸時代だけの発行数は 199（再版も含む）。貝原益軒著した『養生訓』は 1713 年出版、1836 年まで 151 年間で 12 回再版された。日本で養生文化の流行した最盛期、江戸時代でのベストセラーである。

5.『養生訓』は現代社会にも積極的な意味を示している。貝原益軒『養生訓』伊藤友信訳、講談社版は、1982 年 10 月 10 日発行以来、2014 年 6 月までの 32 年間で 60 回増刷し、現代社会にもベストセラーになっている事実が裏付けになる。

6. 思、行、食、住、衣、５分野に関わる養生文化の構成真髄を収容した『養生訓』の分析研究は養生文化の由来と伝承経緯とその影響を明らかにすることによって、養生文化の理解と生活質改善効果の認識の深化に有益性があると考えている。

---

[1] 筆者は、「道」の哲学的側面よりも学術的な研究応用面に関心があるため、宗教の範疇としてではなく「道学」という表現を使いたい。ちなみに、「道」は紀元前 300 年頃初め中国の老子、荘子に代表される学説の一種。この学説が帝王から尊重された時期もあった。インドから伝来の仏教と区別して「道教」と名付けられ、宗教組織として盛んになった。

[2] 富士川游『日本医学史綱要Ⅰ』59 頁

[3] 『日本医学史綱要Ⅰ』34 頁

[4] 『日本医学史綱要Ⅰ』99 頁

[5] 『日本医学史綱要Ⅰ』137 頁

[6] 『増訂国書解題』

[7] 『日本医学史綱要Ⅰ』170 頁

[8] 『近代日本健康思想の成立』

[9] 『日本近代健康思想の成立』

[10] 『増訂国書解題』

[11] 『増訂国書解題』

[12] 『増訂国書解題』

[13] 『近代日本健康思想の成立』

[14] 『近代日本健康思想の成立』

[15] 『増訂国書解題』

[16] 丹波康頼選・槇佐知子全訳精解『医心方』筑摩書房、2012 年、小曽戸洋『漢方医人列伝「丹波康頼」』ラジオ NIKKEI、2009 年 2 月 25 日放送、などによる。『漢方医人列伝「丹波康頼」』は、漢方薬メーカー、ツムラのウェブサイト「漢方スクエア」(http://www.kampo-s.jp/conf_medical.html) から入手できる。

[17] 槇佐知子『医心方』筑摩書房、巻 27 養生編、1993 年、4 頁

[18] 小曽戸洋『漢方医人列伝「丹波康頼」』ラジオ NIKKEI、2009 年 2 月 25 日放送より

[19] 中国最古の辞典。儒教では周公制作説があるが、春秋戦国時代以降に行われた古典の語義解釈を漢初の学者が整理補充したものと考えられている。

[20] 東晋・裴淵の著

[21] 宋・沈懐遠撰

[22] 唐・陸羽の著

[23] 北魏・元欣撰

[24] 不詳、仙人の伝説がある

[25] 唐・陸羽の著

[26] 南宋・山谦之の撰

[27] 不詳

[28] 魏・張揖の著

[29] 西晋・張華の撰

[30] 不詳

[31] 神農本草，不詳

[32] 東漢・華佗の字の誤植か＝筆者注

[33] 西漢・壺居士『食忌』忌の誤植＝筆者注

[34] 南朝梁・陶弘景の『雑録』同様

[35] 託名、不詳

[36] 晋・杜育の賦

[37] 晋・張載,字孟陽，太康六年（285）自洛陽赴四川成都探望父親，寫『登成都白菟樓』。「前略，芳茶冠六清，溢味播九區。人生苟安樂，玆土聊可娛。」

[38] 唐・陳藏器の著

[39] 唐・徐霊府の著、「松花仙药，可给朝食；石茗香泉，堪充暮饮」

[40] 唐・白居易の撰

[41] 唐・唐・白居易の詩文撰

[42] 唐・白居易の詩

[43] 観孝子文云。孝子唯供親。言爲令父母無病長寿也 （原文のまま）

[44] 唐・陳藏器の著

[45] 古田紹欽『栄西　喫茶養生記』講談社、2000 年、78~96 頁

[46] 岩間眞知子、『茶の医薬史―中国と日本―』思文閣出版、2009 年、209~214 頁、268~282 頁参照

[47] 中国・江蘇新医学院編纂『中薬大辞典』小学館訳、1991 年版、参照

[48] 『茶の医薬史―中国と日本―』2009 年、思文閣、269 頁

[49] 『貝原益軒―天地和楽の文明学』平凡社、1995 年、235~257 頁

[50] 「『喫茶養生記』に見られる道教文化の影響に関する試論」『アジア遊学』73 号、2005 年 3 月、参照

[51] 『茶の医薬史―中国と日本―』2009 年、岩間真紀子、思文閣、275～282 頁

[52]『栄西喫茶養生記』2000 年、古田紹欽、講談社、78～82 頁

[53] 謝心範『真・養生学』広葉書林、1997 年、93~101 頁

[54] 岩間眞智子「養生論の系譜から見た『喫茶養生記』」『茶の医薬史』、思文閣出版、2009 年。

[55] 高橋忠彦「中国茶史における『喫茶養生記』の意義」『東京学芸大学紀要・第二部門人文科学』第 45 集、1994 年

[56] 立川昭二『養生訓に学ぶ』PHP 研究所、2001 年、8 頁

[57]作家 山崎 光夫。漢方医人列伝 「貝原益軒」2009 年 8 月 25 日放送ラジオ NIKKEI

[58] 謝心範『真・養生学』参照

表１．中国に起源する養生に関する文献史（概要）

中國（繁體）	時代區分	世紀	時代区分	日本史	日本
經書『周禮』又名『周官』記載，西周時已設立食醫、疾醫，傷醫，獸醫等官職。每年考核業務能力分 5 等俸祿。以五氣，五聲，五色入手，觀察九竅診斷九臟，以五味，五穀，五藥養病。以治療結果判斷醫療能力。	商（殷）	紀前	縄文		
	西周				
百家爭鳴的時代。（前 770−前 476）儒，道，佛，法，墨等諸子百家各抒己見，道教氣的思想易的陰陽五行之説相互結合，養生論的誕生，中國醫學的發展。 老子『道德經』前 571～前 471）	春秋				
莊子『莊子・養生主』（前 369～前 286）	戰國		弥生		
『荀子』（前 313～前 238）					
作者不詳　『黃帝內經』（前 475～前 220）					
呂不韋　『呂氏春秋』（前 239）	秦				
作者不詳　『神農本草經』（前 221～220）	漢				
『論衡』作者東漢王允（前 27～97）約成書于漢章帝元和三年(86)。					
『彭祖攝生養性論』作者、年代不詳		1～3		九州地方の王、後漢に使者を送る	
張仲景　『傷寒論』（300 頃）				卑弥呼に明帝より金印、三角縁神獣鏡送る	

『中藏經』作者、年代不詳　傳說為華佗所作 『養生論』作者嵇康（223～262 前後），成書年代不詳	三國		古墳		
『博物志』西晉 張華（232～300），成書年代不詳	晉	4			
『養性延命錄』陶弘景（456～536），成書年代不詳	唐	5		仏教伝来　538	
		6		大陸文化の伝来　『黄帝内経』は 6 世紀には渡来していたよう	
『顔氏家訓』由北齊顔之推（531～591）所著，於隋初成書。	隋			灸治術日本に伝わる、『鍼経』釿明天皇に贈呈　550～552	
				呉人の智聡が医薬書を携え来日 562	
孫思邈　『備急千金要方』(581～682) 唐　約成書於永徽三年(652)。	唐	7		百済から僧、観勒が方術書を将来、医術授けた　602	
『天隱子養生書』唐.司馬承楨（647～735）著，成書年代不詳				遣隋使派遣　607	
		8	奈良	遣唐使や鑑真ら唐僧により医薬や医薬書が将来　754	
		9	平安	仏教経典の中に医術や看病に対する教えがある	『摂養要訣』物部廣泉
	五代十國	10			『本草和名　深根輔仁（918）

『蘇瀋良方』，本書是後人將宋.蘇軾（1037年1月8日～1101年8月24日），『蘇學士方』和宋.瀋括（1031～1095）『良方』二書合編而成，成書于北宋末年（一說為南宋）	北宋				『養生抄』深根輔仁（920頃）
					『養生秘鈔』深根輔仁（921）
					『医心方』丹波康頼（984）
『嫩眞子』宋・馬永卿（？～1136）後所著，成書年代不詳		11		日宋貿易　宋人の定住など日中の往来盛んになる	『医心方拾遺』丹波雅忠
『脾胃論』李杲（1180～1251），後世多稱為李東垣、成書年代不詳	金／南宋	12			『長生療養方』釈蓮基　写本のみ（1184）
『三元參贊延壽書』宋末元初人李鵬飛撰、約成書於元世祖至元末年（1291）。			鎌倉	『備急千金要方』は鎌倉時代には渡来していたよう	
『事林廣記』南宋末年福建崇安人陳元靚作、成書於元初中統年間(1325).	元	13			『喫茶養生記』栄西（1211）
『壽親養老新書』宋代陳直撰寫，元代鄒鉉續增　成書于元大德乙巳（1305），約初刊于元大德丁未（1307）。					【再編】『喫茶養生記』栄西（1214）
『泰定養生主論』，元代王珪著、成書年代不詳					『衛生秘要鈔』丹波行長　写本のみ（1288）
		14	室町／安土・桃山		
『丹溪心法』 綜合性醫書。五卷（一作三卷）。元朱震亨著述，明.程充校訂。刊於（1481）（明憲宗成化十七年）。此書併非朱氏自撰，由他的學生根據其學術經驗	明	15			『延寿類要』竹田昭慶（1465）

和平素所述纂輯而成。					
『醫先』 明代王文祿著，成書年代不詳				キリスト教伝来　1549	
『醫學入門』 ，綜合性醫書。八卷。明.李梴編撰。刊於（1575）（萬曆三年）				日明貿易により日中交流盛んになる。有力大名や大商人らも貿易実権握る	序『可有録』曲直瀬道三　写本のみ（1570）
『遵生八箋』，明朝養生家高濂所著，萬曆十九年（1591）初刊					『養生秘旨』曲直瀬道三
『壽世保元』，綜合性醫書。十卷。明·龔廷賢撰。約成書於（1615）（萬曆四十三年）		16			『寿福七珍』曲直瀬道三　写本のみ
『攝生集覽』轉錄于明代胡文煥校本『壽養叢書』，作者不詳					『通仙延壽心法』著者未詳
『景嶽全書』，綜合性醫書。六十四卷。明.張介賓字景嶽，（1563～1640）撰於（1624）（明朝天啟４年 ）。					『道三養生教戒』曲直瀬道三写本のみ（1586）
『紅爐點雪』癆瘵（結核病）治療專書。又名『痰火點雪』。明.龔居中撰。刊於（1630）（明朝崇禎三年）					『延寿撮要』曲直瀬玄朔（1599）
『醫門法律』，清初醫師喻昌（1585～1664）所著，成書於 1658 （順治十五年）					『養生纂要』清菴素順（1616）
『醫學源流論』 清·徐大椿撰（1757）（乾隆二十二年）。	清	17	江戸		『通仙延寿心法』永田徳本（1624）
『老老恆言』 又稱『養生隨筆』 ，清代養生學家、 文學家曹庭棟著，成書約于（1775）（清朝乾隆四十年）					『いさめ草』著者未詳（1626）

					『長寿養生論』二尊院一老（1630）
					【再版】『延寿撮要』曲直瀬玄朔（1630）
					『養生月覧抜萃』曲直瀬玄朔写本（1631）
					【再版】『延寿撮要』曲直瀬玄朔（1632）
					『福斎物語』著者未詳（1643）
					『養生集』沢庵宗彭　写本のみ（1645）
					序『勅撰養寿録』山脇道作（1648）
					【再版】『延寿撮要』曲直瀬玄朔（1660）
					『修養編』野間三竹（1662）
				蘭学おこる	『寿養叢書』久保元叔（1669）
					『養性月覧』曲直瀬玄朔（1673）
					『養生俗解集』松尾道益（1661～73）
					序『養生善道』向井元升（1676）
					序『歌養生』中島仙庵（1678）
					【再版】『養生俗解集』松尾道益（1678）

					『養生編』深見玄岱　写本のみ（1680）
					『医世物語』雲居斎（1681）
					『養生簡便録』立野了木（1681）
					『養生主論』名古屋玄医（1683）
					自序『小児養生録』千村真之（1688）
					『いなご草』稲生恒軒（1690）
					『古今養性録』竹中敬（1692）
					序『本朝食鑑』平野必大（1692）
					【再版】『修養編』野間三竹（1698）
					『通仙延寿心法』著者未詳　写本のみ（1695）
					刊『本朝食鑑』平野必大（1697）
					『身心養性論』著者未詳（1698）
		18			序『養生要語』林嵩節　写本のみ（1701）
					序『小児必用養育草』香月牛山（1703）
					『救民天徳地福伝』（上）英保良哲（1704）

					『救民天徳地福伝』(下) 英保良哲 (1706)
					序『頤生輯要』貝原益軒・竹田定直 (1711)
					『養生訓』貝原篤信 (1713)
					『病家示訓』加藤謙斎 (1713)
					刊『頤生輯要』貝原益軒・竹田定信 (1714)
					【再版】『養生俗解集』松尾道益 (1714)
					【再版】『小児必用養育草』香月牛山 (1714)
					『人養問答』芝田祐祥 (1715)
					『老人必用養草』香月牛山 (1716)
					『郷里急救方』蘭江堂 (1716)
					『夢寝の説』跡部光海 (1724)
					『夜光珠 (俗説正誤)』原省庵 (1728)
					『福寿太平記』大且種尚 (1729)
					跋『酒説養生論』守部正稽 (1729)
					『養生雑話』著者未詳　写本のみ (1731)

					【再版】『養生俗解集』松尾道益（1731）
					【再版】『養生訓』貝原篤信（1732）
					『長命養生記』長谷川柳安（1743）
					『保寿口訣集』山科元勝　写本のみ（1748）
					『養要論』加藤見益（1754）
					『夜船閑話』白隠慧鶴（1757）
					『医者談義』糞徳斎（1759）
					【再版】『病家示訓』加藤謙斎（1768）
					『養生通安録』深見常安（1771）
					『養神延命録』大神貫道（1772）
					『養生嚢』小川顕道（1773）
					【再版】『病家示訓』加藤謙斎（1773）
					【再版】『通仙延寿心法』永田徳本（1774）
					『仙伝一家術』大蔵高正（1778）
					【再版】『仙伝一家術』大蔵高

					正（1779）
					『病家心得草』藤井玄芝（1780）
					【再版】『養生嚢』小川顕道（1788）
					【再版】『本草和名』深根輔仁（1789）
					【再版】『延寿類要』竹田昭慶（1793）
					【再版】『病家示訓』加藤謙斎（1793）
					【再版】『老人必用養草』香月牛山（1793）
					『秘伝衛生論』本井子承（1794）
					『物覚伝授』丹陽竹水　写本のみ（1794）
					『長生草』山崎普山（1794）
					『長寿養生論』松本鹿々（1795）
					『百世養草』円田得（1795）
					【再版】『秘伝衛生論』本井子承（1795）
					【再版】『本草和名』深根輔仁（1796）

					序『仙術不老伝』金英山人（1796）
					『秘伝長寿法』本井子承（1797）
					【再版】『秘伝衛生論』本井子承（1797）
					『こけぬ杖（正編）』山口重匡（1798）
					【再版】『小児必用養育草』香月牛山（1798）
		19			【再版】『延寿撮要』曲直瀬玄朔（1800）
					刊『仙術不老伝』金英山人（1801）
					『養生談』谷了閑（1801）
					跋『養生七不可』杉田玄伯（1801）
					跋『病家三不治』大槻茂質（1801）
					【再版】『郷里急救方』蘭江堂（1801）
					序『寝ぬ夜の夢』柳井三碩　写本のみ（1802）
					『居家養生記』三宅健治（1807）

					【再版】『養生訓』貝原篤信（1807）
					序跋『生々堂養生論』中神琴溪（1807）
					序『養生録』浅井南皐（1812）
					『延寿和方』三宅貞厚　写本のみ（1812）
					【再版】『養生訓』貝原篤信（1812）
					【再版】『秘伝衛生論』本井子承（1812）
					『長命衛生論』本井子承（1813）
					序『長生秘要』佐藤相親　写本のみ（1812）
					【再版】『養生訓』貝原篤信（1813）
					序『摂生談』近藤隆昌（1815）
					序『秋山集』秋山観光（1815）
					『食事戒』高井伴覚（1815）
					『心学寿草』大口子容（知常）（1815）
					【再版】『頤生輯要』貝原益軒・竹田定直（1815）
					【再版】『延寿撮要』曲直瀬玄

					朔（1816）
					『求寿論』中川其徳（1817）
					刊『生々堂養生論』中神琴溪（1817）
					『長生養生伝』著者未詳（1817）
					刊『養生録』浅井南皐（1817）
					『養性談』安田松亭（1818）
					【再版】『病家心得草』藤井玄芝（1818）
					『こけぬ杖（後編）』　山口重匡（1818）
					【再版】『養生嚢』小川顕道（1818）
					【再版】『養生談』谷了閑（1820）
					【再版】『長命衛生論』本井子承（1823）
					【再版】『長生養生伝』著者未詳（1823）
					『養生一言草』八隅景山（1825）
					『無病長寿之法』関川半造（1825）
					『長生寿得録』大橋基直　写

					本のみ（1826）
					『養生論』久保謙享（1826）
					『田子養生訣』田中雅楽郎（1826）
					序『養生随筆』河合元碩（1826）
					『民家養生訓』小川顕道（1827）
					『蘭説養生録』フーフェランド　岡研介・高野長英訳　写本のみ（1827）
					【再版】『養生随筆』河合元碩（1827）
					跋『老の教』松平定信　写本のみ（1829）
					『養生一家春』百瀬養中（1830）
					『筐の底』小幡玄春（1831）
					【再版】『養生一言草』八隅景山（1831）
					『養生主論』松本遊斎（1832）
					『道三翁養生物語』曲直瀬道三（1832）
					『病家須知』平野重誠（1832）
					『養生女の子算』辻慶儀（1833）

					『養生教草』畑時倚（1833）
					序『養生要論』鈴木朖（1834）
					【再版】『養生訓』貝原篤信（1834）
					『春風消息』杏隠居士（関政方）（1835）
					『養生訣』平野重誠（1835）
					跋『避疫要法』高野長英（1836）
					『敬食微言』高松芳孫（1836）
					【再版】『養生訣』平野重誠（1836）
					『無病長命福貴伝』北山飽道（1837）
					『玉の卯槌』平野重誠（1837）
					『秘伝衛生論（後篇）』本井子承（1837）
					序『摂養茶話』伊藤弼　写本のみ（1837）
					【再版】『酒説養生論』守部正稽（1837）
					【再版】『養生一家春』百瀬養中（1838）
					序『とし玉』佐藤民之助（1839）
					【再版】『養生訓』貝原篤信（1840）

					序『続養生要論』鈴木朗（1840）
					序『簡易養生記（救民必用方）』沼義信（1840）
					『坊淫編』多治恭理　写本のみ（1841）
					刊『簡易養生記（救民必用方）』沼義信（1841）
					『能毒養生辨』三雲（1841）
					【再版】『養生訓』貝原篤信（1841）
					【再版】『長生養生伝』著者未詳（1841）
					『養生辨（前編）』水野義尚（1842）
					『心学人身録』冷木海童（1842）
					【再版】『簡易養生記』沼義信（1843）
					【再版】『養生訓』貝原篤信（1843）
					『通族病考』朝比奈雷太郎（1844）
					『長命養生訓』香月牛山（1846）
					『無病長生訓』玉海（1846）

					『摂生新書』中條若谷　写本のみ（1846）
					跋『衛生覧要』松本元泰　写本のみ（1846）
					【再版】『こけぬ杖(正・後編)』山口重匡（1846）
					【再版】『長命衛生論』本井子承（1846）
					【再版】『敬食微言』高松芳孫（1846）
					『延寿養生訓』杉山寿庵（1847）
					【再版】『養生訓』貝原篤信（1844～1848）
					『養老功備』小沢正時（1848）
					序『養生新語』山下玄門(1850)
					【再版】『長生療養方』釈蓮基（1850）
					『摂養集義抄（健斎筆録 1)』溝口直諒　写本のみ（1851）
					『衛生寓言』安藤竜　写本のみ（1851）
					序『養生辨（後編)』水野義尚（1851）
					【再版】『養生訓』貝原篤信

					(1851)
					『無病長寿伝』斎藤彦磨　写本のみ（1852）
					『摂養答問（健斎筆録 2)』溝口直諒　写本のみ（1853）
					『万民心之鑑』築田茂睡（1854）
					序『養性決語』福光玄待(1854)
					【再版】『医心方』丹波康頼（1854）
					『済生一方』小野寺将順訳（1856）
					【再版】『小児必用養育草』香月牛山（1856）
					【再版】『頤生輯要』貝原益軒・竹田定直（1856）
					【再版】『養生辨』水野義尚（1856）
					序　『養生手引書』山東京山（1858）
					【再版】『医心方』丹波康頼（1859）
					【再版】『医心方』丹波康頼（1860）
					【再版】『養生訓』貝原篤信

					（1860）
					序『小夜時雨』高島久貫（1860～1861）
					『延齢真訣』著者未詳　写本のみ（1861）
					跋『養生法』松本良順（1864）
					【再版】『養生訓』貝原篤信（1864）
					『養生答客問』権田直助　写本のみ（1867）
					『健全学』メーン　杉田玄端訳（1867）
					跋『長生法』フーフェランド　辻恕介訳注（1867）
					『三兵養生論』ペルシル　久我俊斎訳（1867）

典拠

富士川遊『日本醫學史』裳華房 明 37.10
吉原瑛「江戸時代養生書出版年表」(『群馬大学教育学部紀要　藝術・技術・體育・生活科學編』33,1998)
眞柳誠「日本の醫薬・博物著述年表」(『日本医史学雑誌』53 巻 1 号 80-81 頁、2007 年 3 月)
國文學研究資料館「日本古典籍総合データベース」
白永波、孫光荣主編『中國養生大全』北京科學技術出版社、1990 年

※明治時代以前に刊行されていないものは「写本のみ」と表示
※　　は『日本医学史』または「江戸時代養生書出版年表」のみに記載され、他の資料で確認できないもの。