

## 第2章 『養生訓』の成立過程

貝原益軒は確かに蘭方医学以前の漢方医学の知識を中心にし、またフィールドワークや旅から得た知見を活用して『養生訓』をまとめたのである。益軒の本草学の知識、これまでの読書の成果、さらには旅の成果を集結し、晩年に完成させたものとして『養生訓』を捉えたい。

江戸時代の儒学者貝原益軒の『養生訓』は、益軒がその死の前々年 83 歳の時に書き、その翌年には和文で出版されたものであって、益軒の養生に関する遺言ともいえるべき書であるとも捉えられる。ここでは『養生訓』をそれ以前に益軒が書き残したもののとの関連を見ておきたい。

### 第1節 『養生訓』以前の著作

益軒が『養生訓』(1713) 以前に著した著作物として、本論文で特に注目しているのは以下の5冊である。

『頤生輯要』(1682)

『和州巡覧記』(1696)

『日本歳時記』(1700)

『大和本草』(1709)

『有馬山温泉記』(1711)

『頤生輯要』は益軒の弟子・竹田定直(1661-1745)が「体質虚弱であった益軒が、読書の際に折にふれて書き抜いておいた数百条にのぼる養生関係の記事」(麥谷 242)をまとめたもので『頤生輯要』の巻一の冒頭のところで「一名益軒先生養生論」と銘打っているように、養生論なのである。益軒は『養生訓』を著す30年程前に中国の養生論を漢文でまとめた養生論をすでに書いていたのである。

『和州巡覧記』と『有馬山温泉記』は益軒の大和(奈良)と有馬温泉を訪れた紀行文であり、益軒の紀行文はその描写において高い評価を受けている。そこでは奈良茶、温泉における「汲み湯」が言及されていることに注目したい。

『日本歳時記』は益軒がその著作において「民生日用」という用語を使い始めた著作物(郭 320)である点で注目すべきである。

『大和本草』については益軒の代表作の一つとも言われるが、本草学をまとめたものである。

博物学は古来「本草学」の名で呼ばれたのであるが、これは中国で医学の補助をなす

薬草の採集から始まり、さらに動・植・鉱物をも含むにいたり、それがそのまま大化の改新後わが国に伝来されたのである（井上 249-250）。

この『大和本草』での内容も『養生訓』に生かされているものがある。『大和本草』については多くの研究者が所見を述べているが、本草学が中心であるため、奈良茶や温泉を扱っているが、これらについて注目されてはいない。

澤田節子「貝原益軒の『養生訓』にみる健康術—セルフケアをめぐる」(2011)の中で次のように述べている。

貝原益軒の学問領域は、動物、植物、鉱物、地理、歴史など幅広く、豊富な人生経験と学風が滲み出ている。著述年表に代表作をみると、48歳：『和漢名数』『古今詩選』、57歳：『学則』『和字家訓』、71歳：『近世武家編年略』、73歳：『五倫訓』『君子訓』、78歳：『大和俗訓』、79歳：『大和本草』、80歳：『楽訓』『和俗童子訓』、81歳：『家具訓』、83歳：『養生訓』、84歳：『慎思録』『大疑録』など生涯に98部、240巻に及ぶ膨大な著述がある。

以上のような著書は、儒教、歴史、博物学関係の専門書があり、他の儒者と区別するものとして『大和本草』がある。これは動物・植物・鉱物の百科事典であり、科学者としての功績も偉大である（澤田 89）。

松田道雄「貝原益軒の儒学」(1969)は、儒学者としての益軒を見た場合の大きな特徴として次のように説明している。

江戸時代の他の儒者と益軒と区別するものとして、彼の儒学以外の知識の豊かさをあげねばならぬ。彼は七十八歳になって、全十六巻の『大和本草』を完成しているが、この一冊だけをもってしても、彼を日本の科学史上の人としてながく残すものである。『大和本草』は動物・植物・鉱物の百科事典である。そこには一三六二種の日本産の博物が中国名・日本名と対照して書かれ、その性質・産地・効用が記されている（松田 39）。

本草学とは現代的に言えば薬物学とも言えるものだ。中国より発したもので古くは『漢書』や『神農本草経』がその性格を持つ初期のものだ（高橋 415）。江戸時代の本草学が定着した流れは次の通りである。

江戸期に入って日本の漢方医学の発展とともに本草学も独自の発展を示した。慶長二年（一五九七）のちの幕府の儒官林羅山（道春）が長崎で明の李時珍の『本草綱目』（一五九三刊）を入手してこれを幕府に献じ、寛永十五年（一六三八）には江戸の南北

二カ所（品川・牛込）に薬園を設けるに及んで本草学はその範囲もひろくなり、また薬物のほかひろく物産を対象とするようになり、本来の薬物学的性格はもとよりであるが、他方に博学的な性格を発揮するようになった。儒学者貝原益軒の『大和本草』十六卷附録二卷・諸品図一卷・収載品種一三六六種（宝永六年（一七〇九）刊）は実地の知識が生かされ儒学者として理を窮めようとしたのである（高橋 415）。

益軒は浪人中に江戸で林羅山（1583-1657）とも会っている。林羅山は徳川家康（1543-1616）から家綱（1641-1680）まで4代の将軍に仕える程、その時代を代表する儒学者である。林羅山は「『本草綱目』の薬品名を書き抜いて国訓を付け」（岩間 a 36）たのに対して、益軒の態度は違う。

『本草綱目』を受容し、取捨選択し、日本に即したものとしたのは、江戸時代の福岡藩士、朱子学者の貝原益軒（1630-1714）であった。80歳の益軒の著書『大和本草』は、一名『大和本草綱目』（宝永6年-1709）、つまり日本の『本草綱目』を意図したものであった。それは中国の知識をそのまま伝えるのではなく、自分の眼で実物を見、日本にとって必要か否かを判断して取捨選択し、分類も日本の実情に合わせて自ら納得のいくものとし、さらに『本草綱目』に掲載されないものであっても日本で大切なものは加えるなど実証主義に基づく著述であった。そこで日本の博物学の第一歩と称される画期的なものとなった（岩間 a 37）。

井上忠『貝原益軒』（1963）でも次のように述べている。

まず漢名に和訓をつける態度は、明の李時珍著『本草綱目』（一五九〇）の第二版を家康の命で長崎へ行き購入した林羅山が、適当に抜き書して『多識篇』（寛永七年、一六三一刊）と題して出版したことに始まる。『本草綱目』が江戸期の本草学界に普及したことは著しいものがあつた。従来の文献的考証を主とした非実用的体系を排し、薬学的な面よりもむしろ博物学的記載に重点をおき、新しい博物学への出発点をなした名著であった（井上 250-251）。

ここに中国のものを取り入れながらも日本で実際に役に立つものを加えている。すなわち、実利に基づいた益軒の姿勢が表れているものである。

本草学者としての益軒について木村陽二郎『日本自然誌の成立』（1977）では次のように述べている。

平賀源内は稀にみる多方面の人で、日本のレオナルド・ダ・ヴィンチといわれる。貝原益軒が日本のアリストテレス、杉田玄白が日本のヴェサリウス、小野蘭山が日本

のリンネ、三浦梅園が日本のカントといわれる程度には、この言葉も当たっているだろう（木村 224）。

ダ・ヴィンチ（Leonardo da Vinci, 1452-1519）、アリストテレス（Aristotelēs, BC.384-BC322）、カント（Immanuel Kant, 1724-1804）は言うに及ばず、アンドレアス・ヴェサリウス（Andreas Vesalius, 1514-1564）は現代人体解剖の創始者とも呼ばれる解剖医であり、カール＝フォン・リンネ（Carl von Linné, 1707-1778）は博物学者で、植物の分類法における大家である。中でも小野蘭山（1729-1810）は『大和本草』を本草学の教科書として使用していた。

小野蘭山（一七二九—一八一〇）は京都の人で、若しくは松岡恕庵に本草を学んだ。京都河原町通竹屋町の家を衆芳軒と名づけ、好きな植物の研究に一生を打ち込むことに決めて士官しなかった。本草学専門に塾を開くだけで生活するという事は、当時まことに稀れなことである。その講義は貝原益軒『大和本草』、李時珍『本草綱目』その他の中国の書、『秘伝花鏡』『救荒本草』『爾雅』などについて述べ、それを門人が筆記したものが伝えられている（木村 103）。

では、『養生訓』以前に益軒が着目していた著作物は何であっただろうか。本論文の関係で言えば、2つを指摘しておきたい。『本草綱目』は最終的に1596年に南京で出版された。『本草綱目』についてはその成立年も研究者により相違している。

李時珍『本草綱目』（1596）

人見必大『本朝食鑑』（1697）

『本草綱目』は益軒の『大和本草』の原典となるものであると同時に、『頤生輯要』でも引用が見られる。当時の中国の最先端の本草学をまとめた大著である。益軒はこれを「民生日用」（益軒 f 2）の観点から日本に合うようにその内容を取捨選択しながら『大和本草』としてまとめたのである。

『本朝食鑑』は『大和本草』の「茶」の項目などでは「日本の茶の事、本朝食鑑に詳なり」（貝原 f 246）と指摘するほどである。また、益軒が「民生日用」という言葉を使いはじめた『日本歳時記』の数年前に世に出た『本朝食鑑』でも「民生日用」（人見 a xv）<sup>(6)</sup>が使用されていることも気になることである。益軒が『養生訓』を著すまでの文献の流れを再度整理すると以下の通りとなる。

李時珍『本草綱目』（1596）

貝原益軒『頤生輯要』（1682）

貝原益軒『和州巡覧記』（1696）  
人見必大『本朝食鑑』（1697）  
貝原益軒『日本歳時記』（1700）  
貝原益軒『大和本草』（1709）  
貝原益軒『有馬山温泉記』（1711）

益軒は自身の著作物の内容の発展や変容もあるが、他者の著作物にも敬意を払いながら、さらにはこの間に奈良、有馬山温泉などの地も訪れているのだ。

## 第2節 『頤生輯要』から『養生訓』へ

### 第1項 先行研究における『頤生輯要』

日本における漢方医学の歴史は古く、982年には現存する日本最古の医学書である『医心方』が丹波康頼（912-995）によって編纂されているが、この医書は中国の古典文献を参考にして必要な情報を集めて漢文で書かれていることから知識人でなければ読むことはできない。支配者階級の者たちが恩恵を受け、一般民衆に生かされることはなかったようだ。漢文で書かれたものは知識人でなければ読むことができず、また、貴重本になればなるほどそれを手にすることすらできなかった。

『頤生輯要』に関する先行研究はそれほど進んではない。まず、「頤生」という言葉に注目しておきたい。この言葉は現在のいわゆる国語辞典には見出し語として掲載のない言葉である。一般にはあまりなじみのない言葉である。漢籍では李中梓『刪補頤生微論』（1642）がある。ちなみに「頤」を一般的な漢和辞典で調べてもこの字自体が掲載されていないため、諸橋轍次『大漢和辞典』（2018）を見ると定義の3番目に「やしなう」（諸橋261）があった。

田中佩刀「貝原益軒の『養生訓』に就いて」（1985）では『頤生輯要』と『養生訓』について次のように述べている。

益軒会編纂の『益軒全集・卷之七』（益軒全集刊行部、明治四十四年）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』は益軒が五十三歳の天保二年（一六八二）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」という意味が有り、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。そこで、手もとに有る書物から、先学諸氏の両書に関する見解を抄録して見よう。

先ず益軒会の『益軒全集』では、卷之三の『養生訓』の解題でも、卷之七の『頤生輯要』の解題でも、両書の関係に就いては何も記していない（田中 87）。

『益軒全集』が出版された1911年段階では『頤生輯要』と『養生訓』の関係性について研究と言う域には達していなかったとも判断できる。

『頤生輯要』と『養生訓』とが、漢文と和文との相違が有る外には、内容がほぼ同様である、という点に就いて、諸家の見解は概ね一致していると言えよう。ただ、『養生訓』の30年前に『頤生輯要』が書かれているという指摘に止まって、『頤生輯要』と『養生訓』との内容の比較検討が十分に行われていないように思われる（田中 88-89）。

本論文においてもその詳細な比較検討は行わないが、『頤生輯要』から『養生訓』への発展については注目する。

横山俊夫編『貝原益軒 天地和楽の文明学』（1995）に所収されている麥谷邦夫「中国養生文化の伝統と益軒」では論文中の小見出しに「二 『頤生輯要』と『養生訓』」が設定され、その中で次のように述べている。

益軒の養生に関する主要な著作は、『頤生輯要』五巻と『養生訓』八巻の二種である。前者は益軒五三歳以降長期にわたる編纂、後者は八三歳の著作であり、両者の間には最長約三〇年の時間的隔たりがある。また、前者は古今の養生に関する漢籍の記事を原文のまま抄出編纂した資料集、後者は和文で書かれ一般の識字層から広く庶民をも対象にした啓蒙書という異なった性格を有する。しかし、『養生訓』は基本的に『頤生輯要』をもとにその後の益軒の知見を加味して書かれたものであり、両者の間には極めて密接な関連が存する（麥谷 a 241-242）。

『頤生輯要』は『養生訓』以前に益軒自身が書いた養生書である。『養生訓』の後記に益軒自身が次のように書いている。（本来縦書きのものを横書きにしているため、「右にしるせる所は」となっている）

右にしるせる所は、古人の言をやはらげ、古人の意をうけて、おしひろめし也。又、先輩にきける所多し。みづから試み、しるしある事は、臆説といへどもしるし侍りぬ、是養生の大意なり。其条目の詳なる事は、説つくしがたし。保養の道に志あらん人は、多く古人の書をよんでしるべし。大意通じても、条目の詳なる事をしらざれば、其道を尽しがたし。愚生、昔わかくして書をよみし時、群書の内、養生の術を説ける古語をあつめて、門客にさづけ、其門類をわかたしむ。名づけて頤生輯要と云。養生に志あらん人は、考がへ見給ふべし。ここにしるせしは、其要をとれる也（益軒／伊藤 430）。

右に書きつづったのは、古人の言葉をやさしくし、古人の意を受けて展開したもので

ある。また先輩に教わったことも多い。自分でためし、効果のあったものは、仮説のようなものでも書きとどめた。これは養生の大意である。その項目の詳しいことは、説き尽くしていない。保養の道に関心のあるひとは、多くの古典を読んで知るがよい。大意が理解できても、項目の詳しいことを知らないとその道を尽くすことができない。

私は、昔、若いときに読んだ群書の中に見える養生の術を説いた古語を集めて、弟子たちとその項目の分類をし、『頤生輯要』(1682)という表題で一書を編集した。養生を志す人は参考にして見てほしい。ここに書いたのは、その書物の要点をとって、その意義をおしひろめたものである(益軒/伊藤 255)。

この後記を受けて麥谷邦夫「中国養生文化の伝統と益軒」(1995)では次のように述べている。

…益軒が『頤生輯要』に集成された古今の養生説をもとに、その要点を読みやすく分かりやすく和文に開き、かつ自己の経験と先輩の説をと加えて敷衍解説したものである。漢文原資料の羅列で知識人以外には読めない『頤生輯要』をより広汎な人びとのものにしようという益軒の姿勢がこの書を生みだしたわけである(麥谷 246)。

『養生訓』の本文研究を行った謝心範『『養生訓』の分析研究—漢籍の影響』(博士論文、2015)でも次のような立場をとっている。

…『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か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。(謝 a 51-52)

なお、謝心範はその後の著書『養生の智慧と気思想 貝原益軒に至る未病の文化を読む』(2018)で次のように述べている。引用中の筆者とは謝心範のことである。

…『養生訓』はこの『頤生輯要』を底本にして彼が和文に訳したものだという説に注意

したい。独創的な見解であるが、しかし筆者は、『養生訓』は単なる和訳ではなく、益軒の新しい著作であると考え。両書の内容由来に共有部分があることは確かだが、むしろ違いのほうが大きいこと、そして『養生訓』には、著者自身が実施、体験した事実、感想、識見が数多く込められていることに注目すべきであろう（謝 b 52）。

別の研究者、城島明彦「解説―貝原益軒、人生の七つの転機」（2015）では次のように述べている。

貝原益軒は、五十三歳のとき『頤生輯要』という本を執筆している。同書は、おびただしい数にのぼる中国古来の医書に目を通して、「養生」に関する記述を抜粋した労作で、三十年後に執筆した『養生訓』のベースとなった書である（貝原／城島 350）。

具体的な研究のひとつとして片渕美穂子「近世中期養生思想における導引術―貝原益軒『頤生輯要』を中心に―」（2018）では次のように述べている。

…この『養生訓』の約三十年前にまとめられた、国内外の医書及び養生書から編集された資料収集的な性格を持つ『頤生輯要』（天和二）である。導引術に限定すると、『養生訓』よりもはるかに多く掲載されている。従来この『頤生輯要』を中心に取上げた研究は殆どなされておらず、管見の限り中国養生文化との関連を軸に益軒の養生論を検討した麥谷邦夫の研究のみである（片渕 195）。

片渕は「導引」について次のように説明している。

…「導引」という用語は古くは『史記』亀策伝にも登場している。導引術は、気を滞りなく巡らし心身を整えるものであるが、具体的な動作は、四肢を動かす、伸ばす、さす、押す、叩く、といったものであり、調気法と組み合わせられ、存思のための準備として行なわれる場合もある（片渕 194）。

ここでは導引については考察せず、『頤生輯要』の構成をおもに取り上げるが、導引の冒頭部分だけは紹介しておきたい。なお、養生において「気」に注目することは多い。



所未言。諸家本草所。未。載者亦甚多。恐不可。盡信。故今。其可疑。而不。載之。信乎。孟子之。言。盡信。書。則不。如。無。書。凡。雜。書。之。說。不。合。理。者。不。可。妄。信。

### 願生輯要卷之四 (一名原先生養生論)

竹田定直 編次

#### 導引調氣

呂氏春秋曰。流水不腐。戶樞不蠹。動也。形氣亦然。形不動則精不流。精不流則氣鬱。鬱處則則爲。腫爲。風。虛。耳則爲。聾。目則爲。翳。鼻則爲。窒。鼻則爲。閉。氣。虛。則。爲。虛。氣。實。則。爲。實。虛。則。爲。瀉。實。則。爲。補。處。足則。爲。痿。爲。廢。

### 願生輯要卷之三終

引。證。有。不。快。起。作。一。禽。之。戲。怡。而。汗。出。因。以。著。粉。身。體。輕。便。而。欲。食。普。施。行。之。年。九。十。餘。耳。目。聰。明。齒。牙。完。堅。雖。受。風。寒。不。動。也。

古。今。統。日。呼。吸。要。極。深。入。丹。田。經。曰。閉。氣。而。吞。呼。吸。如。在。胎。中。名。胎。息。荀。悅。中。經。曰。胸。三。寸。謂。之。關。道。者。常。致。氣。於。關。是。謂。要。術。離。經。曰。膈。下。腎。間。動。氣。者。人。之。生。命。也。十二。經。之。根。本。也。故。名。曰。原。趙。公。則。原。曰。天。機。者。胸。下。一。寸。三。分。也。離。經。註。云。膈。下。腎。間。動。氣。者。丹。田。也。人。之。性。命。也。丹。田。性。命。之。本。道。士。思。神。比。五。靈。神。皆。聚。真。燕。於。膈。下。良。由。此。也。口。鼻。只。是。呼。吸。之。門。戶。丹。田。爲。氣。之。本。書。一。寸。三。分。爲。氣。之。原。一。寸。三。分。爲。氣。之。門。戶。人。在。氣。中。氣。在。人。中。天。地。萬。物。無。不。須。抱。子。日。人。在。氣。中。氣。在。人。中。天。地。萬。物。無。不。須。

願生輯要卷之四

氣。以。生。善。行。氣。者。內。以。養。身。外。以。却。惡。然。行。之。有。法。從。子。至。巳。爲。生。氣。之。時。從。午。至。亥。爲。死。氣。之。時。常。以。生。氣。時。鼻。中。引。氣。入。多。出。少。閉。而。數。之。從。九。九。八。八。七。七。六。六。五。五。而。止。乃。微。吐。之。勿。令。耳。聞。習。之。既。熟。增。至。十。數。此。爲。胎。息。

攝。生。圖。氣。篇。曰。天。地。虛。空。中。皆。氣。人。身。虛。空。處。皆。虛。故。呼。出。濁。氣。身。中。之。氣。也。吸。入。清。氣。天。地。之。氣。也。人。在。氣。中。如。魚。游。水。中。魚。腹。中。不。得。水。出。入。即。死。人。腹。中。不。得。氣。出。入。亦。死。其。理。一。也。欲。修。調。氣。之。術。者。常。得。密。室。閉。戶。安。臥。後。席。枕。高。二。寸。許。正。身。盤。臥。冥。目。擱。兩。足。間。相。去。五。寸。兩。臂。與。體。相。去。亦。五。寸。先。習。閉。氣。以。鼻。吸。入。漸。漸。服。滿。乃。閉。之。久。不。可。忍。乃。從。口。細。々。吐。出。不。可。一。呼。即。盡。氣。定。復。如。前。閉。之。始。而。十。息。或。二。十。息。不。可。忍。漸。漸。漸。多。但。能。閉。至。七。八。十。息。以。上。則。臟。腑。胸。膈。之。間。皆。清。氣。之。布。維。矣。至。於。純。陽。當。其。

氣。閉。之。時。鼻。中。惟。有。短。息。一。寸。餘。所。閉。之。氣。在。中。如。火。蒸。則。蒸。氣。一。縷。則。身。如。雲。霧。神。在。身。外。其。快。其。爽。有。不。可。言。之。狀。蓋。一。氣。流。通。表。裏。上。下。徹。深。故。也。其。所。閉。之。氣。清。則。性。然。復。舊。此。道。以。多。爲。貴。以。久。爲。功。但。能。於。日。夜。間。得。此。一。兩。度。久。久。耳。目。聰。明。精。神。完。固。體。健。身。強。百。病。消。滅。矣。凡。調。氣。之。初。務。要。體。安。氣。和。無。與。爭。奪。若。不。安。和。且。止。候。和。乃。爲。之。久。而。不。倦。則。善。矣。閉。氣。如。降。龍。伏。虎。要。須。達。其。神。理。胸。膈。常。宜。虛。空。不。可。飽。滿。若。氣。有。結。滯。不。得。流。通。思。之。便。常。用。吐。法。以。除。之。如。吹。噓。呵。囉。呼。之。類。是。也。不。然。泉。源。壅。滯。必。至。逆。流。凝。滯。中。滿。之。患。作。矣。又。蘇。氏。養。生。訣。曰。每。夜。自。三。更。至。五。更。以。來。床。上。攤。被。盤。足。面。東。或。南。叩。齒。三。十。六。通。經。固。衷。目。以。兩。手。扶。腰。腹。間。閉。息。想。心。爲。炎。火。光。明。則。微。下。入。丹。田。待。腹。滿。氣。極。即。微。出。氣。不。得。令。耳。聞。復。以。舌。抵。齒。取。華。池。水。滿。口。低。頭。嚥。下。送。入。丹。田。用。意。精。

猛。令。津。與。氣。各。然。有。蹤。經。至。丹。田。畢。再。依。前。爲。之。凡。九。閉。息。三。時。止。然。後。以。兩。手。摩。熱。摩。兩。脚。心。及。腰。脊。兩。旁。皆。令。熱。熱。次。以。兩。手。摩。熱。而。耳。耳。皆。令。熱。熱。仍。按。提。鼻。左。右。上。下。梳。頭。百。餘。梳。而。臥。盪。睡。至。明。攝。生。按。摩。篇。曰。存。想。者。以。意。御。氣。之。道。自。內。而。達。外。者。也。按。摩。水。則。開。利。氣。之。道。自。外。而。達。內。者。也。攝。生。者。在。子。後。午。前。平。坐。東。向。以。兩。手。大。指。按。拭。兩。目。過。耳。門。使。兩。掌。交。合。於。項。後。如。此。三。九。遍。次。存。想。目。中。各。有。紫。背。綠。三。色。氣。如。雲。霞。鬱。浮。出。而。前。再。依。前。按。拭。三。九。遍。復。存。想。而。前。氣。即。附。霍。霍。灌。入。兩。子。因。嚥。華。池。之。液。二。十。口。乃。閉。口。以。爲。常。坐。起。皆。可。行。之。不。必。拘。時。一。年。許。耳。目。便。聰。明。久。爲。微。觀。數。里。聽。於。絕。響。也。而。上。常。欲。得。兩。手。摩。熱。之。便。熱。則。氣。常。流。行。作。時。先。將。兩。掌。摩。熱。然。後。以。掌。摩。拭。而。目。高。下。隨。形。皆。使。極。匝。三。五。遍。却。皮。手。於。項。後。及。兩。腋。更。互。摩。擬。如。帶。

頭。之。狀。亦。數。十。過。今。人。有。不。光。澤。難。遊。不。生。髮。不。白。不。脫。不。淨。外。久。行。五。年。不。脫。色。如。少。女。所。謂。山。川。用。氣。常。盈。不。測。而。水。石。榮。潤。是。也。耳。欲。得。數。按。抑。其。左。右。令。人。聽。微。鼻。亦。欲。按。其。左。右。無。數。令。人。氣。平。又。常。以。兩。手。按。鼻。及。兩。目。之。骨。上下。按。之。無。數。閉。氣。爲。之。氣。通。即。止。吐。而。復。始。亦。三。九。遍。能。恨。爲。之。鼻。開。百。步。眼。乃。開。觀。凡。人。少。有。不。快。即。須。按。摩。按。令。百。節。通。利。洩。其。邪。氣。凡。人。須。日。裏。一。度。令。人。自。首。至。足。但。係。關。節。處。用。手。按。擦。數。十。次。先。自。會。頭。次。兩。眉。外。次。目。骨。次。鼻。準。次。耳。孔。及。耳。後。皆。按。之。次。風。池。次。項。左。右。皆。按。之。次。兩。肩。肘。次。背。骨。髓。次。肘。骨。髓。次。腕。次。十。指。皆。按。之。次。骨。骨。或。按。之。或。搗。散。之。次。腰。及。腎。堂。皆。按。之。次。胸。乳。次。腹。皆。按。之。無。數。次。脚。背。皆。按。之。次。兩。膝。次。小。腿。次。足。跟。次。十。指。次。足。心。皆。兩。手。按。之。若。常。能。行。此。則。風。氣。時。去。不。住。臟。理。是。謂。泄。氣。又。常。向。腎。堂。及。兩。足。

願生輯要卷之四

心。應。臥。時。令。飛。子。用。手。按。摩。各。以。熱。邊。表。理。爲。度。摩。腎。堂。熱。則。腎。熱。透。而。易。於。生。精。摩。足。心。熱。則。湧。泉。穴。通。而。血。不。下。滯。矣。李。樞。曰。導。引。法。保。養。中。一。事。也。蓋。人。之。精。神。極。欲。靜。氣。血。極。欲。動。但。後。世。方。士。亦。以。此。惑。人。爲。仙。術。所。以。王。養。頤。曰。何。必。仰。屈。伸。如。彭。祖。吹。噓。呼。吸。如。喬。松。妙。然。絕。俗。懷。世。誠。真。只。是。雜。蹈。以。養。血。脈。一。堂。其。法。雖。粗。有。益。閉。關。守。病。之。士。蓋。終。日。屹。屹。端。坐。最。是。生。病。人。徒。知。久。立。久。行。之。傷。人。而。不。知。久。臥。久。坐。之。尤。傷。人。也。攝。生。保。元。呼。吸。神。功。妙。訣。曰。每。子。午。卯。酉。時。於。靜。室。中。原。身。靜。坐。於。榻。上。盤。脚。大。坐。眼。目。微。閉。以。綿。絨。耳。心。絕。念。慮。以。意。隨。呼。吸。一。往。一。來。上。下。於。心。腎。之。間。勿。急。勿。徐。任。其。自。然。坐。一。炷。香。後。覺。得。口。鼻。之。氣。不。急。漸。漸。和。柔。又。一。炷。香。後。覺。得。口。鼻。之。氣。無。出。入。然。後。緩。緩。伸。脚。開。目。去。耳。塞。下。相。行。數。步。又。復。臥。榻。上。少。睡。片。時。起。來。張。眼。閉。半。

『養生訓』においても「導引」は当然取り上げられている。

導引の法を毎日行へば、気をめぐらし、食を消して、積聚を生ぜず。朝いまだおきざる時、両足をのべ、濁気をはき出し、おきて坐し、頭を仰て、両手をくみ、向へ張出し、上に向ふべし。齒をしばしばたゞき、左右の手にて、項をかはるがはるおす。其次に両肩をあげ、くびを縮め、目をふさぎて、俄に肩を下へさぐる事、三度。次に面を、両手にて、度々なで下し、目を、目がしらより目じりに、しばしばなで、鼻を、両手の中指にて六七度なで、耳輪を、両手の両指にて挟み、なで下す事六七度、両手の中指を両耳に入、さぐり、しばしふさぎて両へひらき、両手をくみ、左へ引ときは、かうべ右をかへり見、右へ引ときは、左へかへりみる。如レ此する事各三度。次に手の背にて、左右の腰の上、京門のあたりを、すぢかひに、下に十余度なで下し、次に両手を以、腰を按す。両手の掌にて、腰の上下をしばしばなで下す。是食気をめぐらし、気を下す。次に手を以、臀の上を、やはらかに打事十余度。次に股膝を撫くだし、両手をくんで、三里の辺をかゝえ、足を先へふみ出し、左右の手を前へ引、左右の足、ともに、如レ此する事しばしばすべし。次に左右の手を以、左右の＝(月偏に行)の表裏を、なで下す事数度。次に足の心を湧泉の穴と云、片足の五指を片手にてにぎり、湧泉の穴を左手にて右をなで、右手にて左をなづる事、各数十度。又、両足の太指をよく引、残る指をもひねる。是術者のする導引の術なり。閑暇ある人は日々かくの如す。又、奴婢兒童にをしへて＝(月偏に行)をなでさせ、足心をしきりにすらせ、熱生じてやむ。又、足の指を引しむ。朝夕如レ此すれば、気下り、気めぐり、足の痛を治す。甚益あり。遠方へ歩行せんとする時、又は歩行して後、足心を右のごとく按すべし(益軒／伊藤 349-350)。

導引の法を毎日実行すれば、気がよくめぐり、食物をよく消化して積聚(かんしゃく)を起こさない。朝まだ床から起き出ないうちに、両足をのべし、濁った気を吐き出し、起きて坐り、頭を仰向かせて、両手を組み、前方へつき出し、上にあげる。また齒を何度も噛みあわせ、左右の手をもって首すじを交互におす。ついで両肩をあげ、首をちぢめ、目をふさいで急に肩を下へさげる動作を三度ばかり繰り返す。

それから顔を両手でたびたびなでおろし、目をも目がしらから目じりに何回もなで、鼻をも両手の中指で六、七度なで、耳朶を両手の両指ではさんでなでおろすこと六、七度、さらに両手の中指を両耳に入れてさぐり、しばしば耳孔をふさいだり開いたりし、そして両手を組み、左へ引くときは頭を右に廻わし、右へ引くときは左に廻わす。このようにすること三度。

ついで手の背で左右の腰の上や京門(第十二肋骨部)のあたりを、すじかいに下へ十遍ばかりなでおろし、それから両手で腰を指圧する。両手の掌で腰の上下を何度もなでおろすのもよい。こうした動作で気をよく循環させ、気を下すことになる。さらにまた両手をもって臀を軽く十遍ばかり打つ。ついで股膝をなでおろし、両手を組んで、三里(膝がしらの下)をかかえて、足を前にふみ出すようにし、左右の手を自分のほうに引きつける。両足ともこのように何度も繰り返すがよい。

ついで左右の手をもって両方のふくらはぎの表裏をなでおろすこと数度。それから足の心、ここを湧泉の穴(土ふまずの中心部)というが、片足の五指を片手ににぎり、湧泉の穴を左手をもって右穴を、右手で左穴を十遍ばかりなでる。また両足の太指(親指)をよく引きながら他の指をもひねる。これが術者の行う導引の術である。暇のある者は毎日つづけてこれを実行するがよい。また召使いや子供たちに教えて、ふくらはぎをなでさせ、足心をひどくこすらせて熱くなったときにやめさせるのもよい。足の指を引っばらせるのもまたよい。

朝晩こうすると、気が下り、気をめぐって気分がおちつき、足の痛みもなおるのである。大いによい。遠方へ歩いていこうとするとき、またそのあとに、足心を以上のように按摩しておくことはもっとも大切なことである(益軒/伊藤 150-152)。

益軒が漢文で書いた『頤生輯要』を和文に改めた『養生訓』にする際、「導引」を紹介しながらも、もっとわかりやすくするために「気」という用語を多用している。なかでも「元気」という表現はわかりやすい。『養生訓』でも「元気」について次のように述べている。

生を養ふ道は、元気を保つを本とす。元気をたもつ道二あり。まづ元気を害する物を去り、又、元気を養ふべし。元気を害する物は内慾と外邪となり。すでに元気を害するものをさらば、飲食動静に心を用て、元気を養ふべし(貝原/伊藤 269)。

養生の道は元気をたもつことが根本である。元気をたもつ道は二つある。元気を害するものを取り除くことと元気を養うことのそれである。元気を害するものは内慾と外邪とである。すでに元気を害するものを取り除いてしまったならば、つぎは飲食と動静に注意して、元気を養うがよい(貝原/伊藤 43)。

人、毎日昼夜の間、元気を養ふ事と元気をそこなふ事との、二の多少をくらべ見るべし。衆人は一日の内、気を養ふ事は常にすくなく、気をそこなふ事は常に多し。養生の道は元気を養ふ事のみにて、元気をそこなふ事なかるべし。もし養ふ事はすくなく、そこなふ事多く、日々つもりて久しければ、元気へりて病生じ、死にいたる。この故に衆人は病多くして短命なり。かぎりある元気をもちて、かぎりなき慾をほしめまゝにするは、あやうし(貝原/伊藤 284)。

人びとは毎日その日の昼夜の中で、元気を養うことと消耗させることとのどちらが多いかを比較してみるがよい。

多くのひとは、一日のうちで気を養うことは少なく、気を消耗させることがつねに多い。養生の道は元気を養うことのみにつとめて、元気をそこなうことがあってはならない。

もし元気を養うことが少なく、消耗することが多くて、それが毎日つづけば元気が減

り病いになってついに死をまねくであろう。それだから多くのひとは病気がちになり短命に終ることになる。限りある元気であって、限りのない欲を自由にしようと思うのは、間違っている（貝原／伊藤 62）。

また、岩間眞知子『喫茶の歴史 茶葉同源をさぐる』（2020）でも次のような指摘がある。

益軒は若いころから養生に心がけ、群書から養生説を収集していた。五十代の時に、それまで集めた中国の養生論を『頤生輯要』五巻としてまとめている。その巻二の「節飲食」に茶について、唐・陳藏器『本草拾遺』や蘇東坡「漱茶説」などを引用している。

『頤生輯要』などを基に、八四歳の益軒は一般に向けて和文で『養生訓』八巻（一七一三刊）を著した。日本人の実生活に即した項目を立て、茶については「飲茶」として、その利害を噛んで含めるように説いている（岩間 b 249）。

『頤生輯要』を本格的に研究している先行研究も多くはないため、本論文ではこうした先行研究を辿りながら、『養生訓』への発展過程を考察したが、その概要を次のようにまとめることができる。

益軒は『頤生輯要』（1682）で漢籍により養生論を漢文でまとめた。その後益軒は彼の旅を紀行文としてまとめ、『壬申紀行』（1692）、『豊国紀行』（1694）、『和州巡覧記』（1696）を発表した。「民生日用」「奈良茶」に言及した人見必大『本朝食鑑』（1697）が発表され、益軒は『日本歳時記』（1700）で「民生日用」という言葉を使用し始めた。その後益軒の代表作のひとつである本草学の大著である『大和本草』（1709）を発表、さらに『有馬山温泉記』（1711）を著し、『養生訓』（1713）へと繋がる。

## 第2項 『頤生輯要』の内容

『頤生輯要』と『養生訓』の内容の概観は以下の通りである。

『頤生輯要』（1682）	『養生訓』（1713）
総論	総論上
養心気	総論下
節飲食	飲食上
戒色欲付求嗣	飲食下
慎起居	飲酒
四時調撰	飲茶附煙草

導引調気	慎色欲
用薬	五官
灸法	二便
養老	洗浴
慈幼	慎病
楽志	扞医
	用薬
	養老
	育幼
	鍼
	灸法

概観として上記では小見出しをそれぞれ時系列で配列したが、下記では対応関係で配列した。

『頤生輯要』(1682)	『養生訓』(1713)
総論	総論上
	総論下
養心気	
節飲食	飲食上
	飲食下
	飲酒
	飲茶附煙草
戒色欲付求嗣	慎色欲
慎起居	
四時調撰	
用薬	用薬
灸法	灸法
養老	養老
慈幼	育幼
楽志	
	五官
	二便
	洗浴
	慎病

	択医
	鍼

上記の構成を見て明らかなことは『養生訓』は『頤生輯要』を踏まえているが、同一ではないことだ。このことについて麥谷邦夫「中国養生文化の伝統と益軒」（1995）で次のように述べている。

それは、『頤生輯要』があくまでも中国の養生説を集成・整理したものであるのに対して、『養生訓』のほうは、日本人の実生活に即した項目立てが行われているからである。その結果、『頤生輯要』もあつた慎起居、四時調撰、導引調気などの項目が削られ、色慾に関する記事が甚だしく減らされても求嗣も削られる一方、飲食の部から、飲酒、飲茶を独立させ、さらに煙草に関する記事を付録し、日常生活における衛生と密接な二便、洗浴、慎病、鍼等の項目が新たに立てられている（麥谷 246）。

麥谷邦夫「竹中通庵『古今養性録』と貝原益軒『頤生輯要』『養生訓』」（2004）では『頤生輯要』から『養生訓』への内容の変容について次のように述べている。

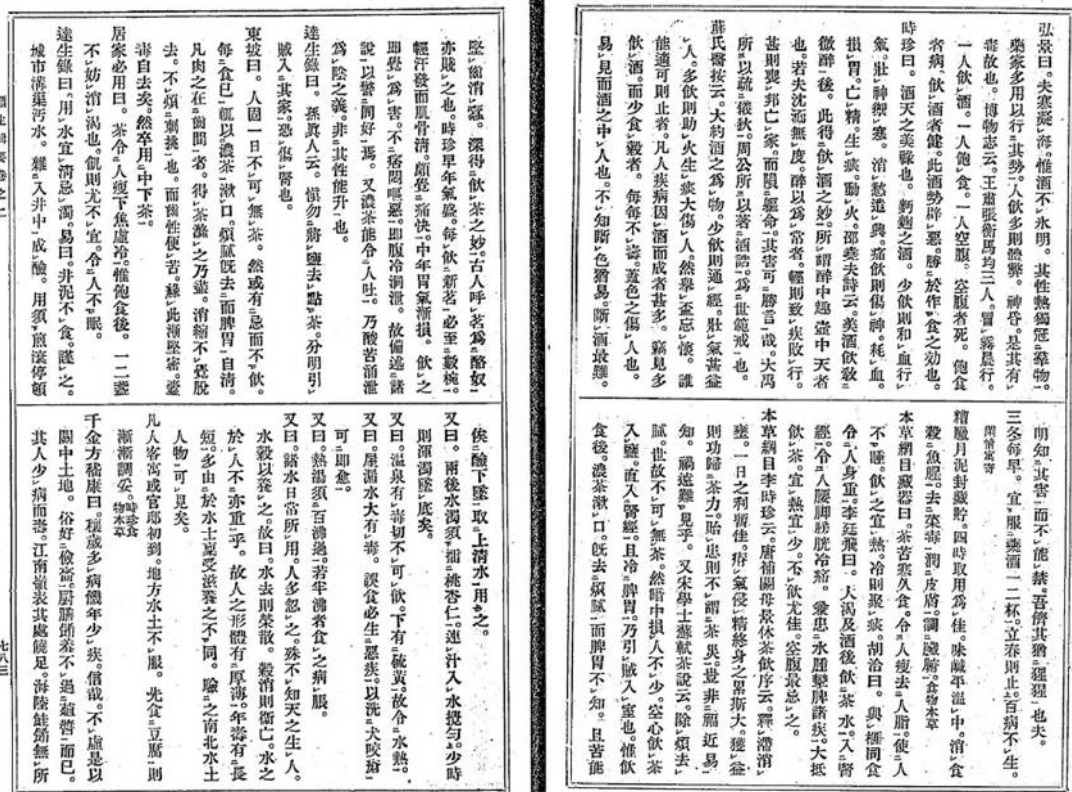
益軒は『養生訓』著述の原資料を『頤生輯要』に仰いでいるが、その原資料を単に簡略に和文に開いただけではない。例えば、総論下には、孫思邈『千金方』の「十二少」を意図的に修正したと考えられる記述が見られる。『頤生輯要』総論に引かれる『千金方』の「十二少」は、少思、少念、少慾、少事、少語、少笑、少愁、少樂、小喜、少怒、少好、少悪であるが、このうち、少思、少慾、少事、少語、少怒の五項についてはそのまま援用している。しかし、益軒は飲食と睡眠を新たに追加し、愁を憂と悲に分割している。飲食も睡眠も慾のうちに含まれると考えれば、その実態は、孫思邈のいう少笑少樂小喜少好少悪の五項目を削除したということになる。なぜ好悪を削ってしまったのかははっきりしないが、笑樂喜といった精神的な快樂の表出と関係した項目を削除しているのは、益軒の養生観と相入れないものがあつたことを意味していよう（麥谷 b 192-193）。

麥谷は煙草の記述を一つの例に挙げているが、「より日常生活に即した視点からその害が説かれていて、『頤生輯要』のような理論的な解説は一切見られない」（麥谷 a 247）としている。なお、麥谷は『頤生輯要』の「節飲食」から『養生訓』では「飲食上」「飲食下」「飲酒」「飲茶附煙草」と項目が新たに立てられたことに注目している（麥谷 a 246）。しかし、麥谷は「飲茶附煙草」の内容については全く論じていない。温泉についても触れられていないのである。

『頤生輯要』について井上忠『貝原益軒』（1963）は次のように述べている。

本書は古来の医書などより摂生・療病のことに関する格言・警語を選択して纂録したもので、門人春庵の編輯するところである。本書が一名『益軒先生養生論』といわれるのみならず、本書の構成は『養生訓』のそれと大体同様であることよりして、前者の取捨選択と自らの体験に基づいてなったのが後者であることは推察し得る（井上 292-293）。

『頤生輯要』の巻之二の「節飲食」の中で、「酒」と共に「茶」が扱われている。



(貝原 e 782-783)

出典として『大和本草』の原典でもある李時珍『本草綱目』からの引用なども含めて紹介されている。当然のことながら、茶のところでは茶から「茶粥」やましてや「奈良粥」に発展するようなことはないのである。また、温泉については言及があるが、「汲み湯」についても言及はない（貝原 e 782-783）。

茶は「同食禁忌」として以下のように取り扱われている。なお、『頤生輯要』は現代語訳等は出ていないが、宮崎綾子による粗読として読み下し文が発表されているため、これも明示した。

酒後飲茶傷腎臟（貝原 a 786）

酒後茶ヲ飲メバ胃臟ヲ傷ル (宮崎 94)

『養生訓』にも同様な個所がある。

酒後に茶を飲べからず腎をやぶる (貝原／伊藤 334)。

酒のあとに茶を飲んではいけない。腎をそこねるからである (貝原／伊藤 129)。

『頤生輯要』では酒に関する内容が多く、茶に関する内容は少なくなっている。酒のところも『養生訓』にそのまま反映されているところがある。

『頤生輯要』

時珍曰。酒天之美祿也。麴麴之酒。少飲則和レ血行レ氣。壯レ神禦レ寒。消レ愁遣レ興。痛飲則傷レ神。耗レ血。損レ胃。(貝原 a 782)。

時珍 [李時珍 一五一八～一五九三 中国明末の博物学者。医者。字は東璧。従来の漢方薬書に自分の研究を加えて、『本草綱目』を著し中国本草を確立した] が曰く。酒ハ美祿(手厚い贈り物。酒の異名)也。麴(小麦粉)麴(こうじ)之酒少シク飲メバ則血ヲ和シ。氣ヲ行ラシ壯ニシ、寒禦(ふせ)ギ愁ヲ消シ興ヲ遣ル。痛ク(はなはだしく)飲メバ則神ヲ傷(そこな)イ血ヲ耗(へら)シ胃ヲ損シ(宮崎 87-89)「録」はママ。(本来であれば祿)

『養生訓』

酒は天の美祿なり。少のめば陽気を助け、血気をやはらげ、食気をめぐらし、愁を去り、興を発して、甚人に益あり (貝原／伊藤 335)。

酒は天から与えられた美祿である。ほどよく飲めば陽気を助け、血気をやわらげて食物の消化をよくし、心配ごとをとり去り、興を生じてたいそう利益になる (貝原／伊藤 131)。

茶に関しては酒の記述に続けて記載されている。その記載について李時珍『本草綱目』に記載されているとして、事例は次の通りである。

『頤生輯要』

空腹最忌レ之 (貝原 a 782)。

空腹最も之ヲ忌ム (宮崎 89)。

『養生訓』

空腹に茶を飲べからず (貝原／伊藤 339)。

空腹のときに茶を飲んではいけない (貝原／伊藤 136)



次の「濃い茶」のところでは内容は若干異なる。

『頤生輯要』

又濃茶能令<sub>二</sub>人吐<sub>一</sub>。乃酸苦涌泄爲<sub>レ</sub>陰之義。非<sub>二</sub>其性能升<sub>一</sub>也（貝原 a 783）。

又濃茶能人ヲシテ吐カ令む。乃ち酸苦ハ涌泄（上は吐し、下は瀉すこと）シテ陰ト爲ル之義。其性能升ルニ非ざる也（宮崎 89）。

『養生訓』

濃い茶は多く吞べからず。発生の気を損ず。唐茶は性つよし。製する時煮ざればなり。虚人病人は、当年の新茶、のむべからず。眼病、上気、下血、泄瀉などの患あり（貝原／伊藤 339）。

濃い茶を多く飲んではいけない。新しく生じた気をそこなうからである。中国の茶は性が強い。製造のときに煮ないからである。虚弱なひとや個人は、今年の新茶を飲んではいけない。眼病、上気、下血、嘔吐、下痢などの病いを起こしやすい（貝原／伊藤 136）。

明代の医師、堵胤昌（1601-1649）の『達生録』や『易経』からとして温泉にも言及している。そこでは「節飲食」ということから温泉を飲むということについて『頤生輯要』では次のように記している。

温泉有<sub>レ</sub>毒切不<sub>レ</sub>可<sub>レ</sub>飲。下有<sub>二</sub>硫黄<sub>一</sub>（貝原 a 783）。

温泉毒有り。切ニ飲む可不。下ニ硫黄有り（宮崎 90）。

『養生訓』には次のような記述がある。

温泉をのむべからず。毒あり（貝原／伊藤 361）。

温泉を飲むのは有害である。毒がある（貝原／伊藤 166）。

『養生訓』には「硫黄」については書かれていないが、今でこそ飲める温泉なども謳い文句としているところもあるが、庶民に注意喚起する意味で「硫黄」については触れずに「害がある」ことをだけを記したのだろう。

一般書であるが足立栗園『近世立志傳』（第2 貝原益軒）（1902）では簡単な記述であるが「衛生と頤生輯要」「衛生と養生訓」（足立 36-38）の項目が立てられ紹介されていることは注目に値する。『養生訓』では項目が紹介され「茶煙草」などが記されている。しかし、その中で「奈良茶」のことや「汲み湯」のことは触れられていない。明治に入ると衛生の概念が入り、『養生訓』の考え方は西洋医学の衛生へと変遷していったようだ。

### 第3項 『大和本草』から『養生訓』へ

『養生訓』以前に益軒が著したもののうち、特に注目すべきはすでに述べてきた『頤生輯要』がある。漢文でまとめた一名養生論と言われるように、中国の養生論をまとめたものである。『養生訓』の「後記」にもこのことは記されていた。『養生訓』の記述内容を考えるにあたり、注目すべきものに『大和本草』がある。しかし、『大和本草』（1709）以前に世に出た人見必大『本朝食鑑』（1697）も併せて考える必要がある。さらに『本朝食鑑』と『大和本草』の原典とも言えるものが李時珍『本草綱目』（1596）もある。『本草綱目』の内容は『頤生輯要』にも引用されていることから、時系列で整理すると以下の通りとなる。

李時珍『本草綱目』（1596）

貝原益軒『頤生輯要』（1682）

人見必大『本朝食鑑』（1697）

貝原益軒『大和本草』（1709）

貝原益軒『養生訓』（1713）

島田勇雄「解説 1 『本朝食鑑』の著述まで」（1981）には次のような説明がある。

『本草綱目』は、明の万暦二十四年に金陵で刊行されてから一一年後のわが慶長十二年、たまたま舶載書物色のため長崎に出向いていた林羅山の目にとまって、駿府に退隠中の家康のもとにさし出された。もともと本草に興味を持ち良書の博搜につとめていた家康は、この書を自慢の書としたらしい（島田 279）。

「益軒先生傳」（1979）においても『大和本草』との関係について次のように述べている。

林羅山が長崎より明の李時珍の本草綱目を齎らし歸りたるは慶長の末にあり。爾来多く人の讀む所となり、醫家殊に之を重んじたるも、久しく和漢を對照して攻究を加へたるもの無かりしは、學問界の大なる懈怠たるを免れざりしが、今即ち此著あり。これ先生の後に大和本草二十餘卷の大著を成すの端緒にして、又實に我國の本草學始めて興り、やがて一轉して博物學と爲るの基源を開きしなり（益軒先生傳 58）。

この『本草綱目』はさらに家康が秀忠に送る（島田 279）など、重用されていたことがわかる。

『本草綱目』は、近世期を通じて一貫してわが本草学の最高の指針として重要視せられ、諸学者必読の書とされるほどに行われ、その和刻本も次つぎと改版刊行され、版本

の種類も十一種を数えるほど広く世に行われた。本書が近世の諸学に与えた影響には実にはかりしれないほどのものがあり、それに根源する諸研究の展開は、近世日本の自然科学・精神科学の研究史の変遷を最も端的に象徴するものとも言える（島田 280）。

益軒は『本草綱目』と『本朝食鑑』を読み、その内容を理解しながら、『大和本草』を経て必要に応じて『養生訓』にその内容を生かしている。

益軒は、自学の学者で、『大和本草』（十六巻、宝永六年刊）の刊行以前すでに『本草綱目』の和刻本一種を編纂しており、また物産書『筑前名寄』（二巻、元禄四年刊）、博物学書『花譜』（三巻、元禄十一年刊）・『諸菜譜』（三巻、正徳四年刊）などの当時の学的新動向を踏まえた著述がある。ただ中央に遠かったことと、弟子を持たなかったことのため、後世に与えた学的影响力は弱い。『大和本草』は、すでに『本草綱目』にとらわれず独自に編集し、たとえば所載品目一三六六種中『本草綱目』所載品は七七二種、そのうち漢名のある物二〇三種、わが国固有の品種三五八種ということの中に、この頃のが本草学者が『本草綱目』を超克しつつあった学的风土をうかがうことができる。

『大和本草』の記述方式からして、益軒はすでに本草学を脱皮して博物学の方角へ意識的に展開しつつあったことを示している（島田 281）。

『本朝食鑑』では『本草綱目』について「凡例」で次のように述べている。

此ノ下部ノ之品類大抵掇テニ干李氏綱目ニ<sup>(7)</sup>

この種の品類は、大抵李時珍の『本草綱目』に拠って分類した（人見 a xv）。

『大和本草』でもその「叙」において「李時珍本草綱目」（貝原 f 1）について取り上げている。

本草綱目品目は李時珍の本草綱目に載せた品物の目録を擧げて、旁訓を施し、本草研究者の便益を謀りたるものなり（貝原 f 2）。

本草綱目品目は李時珍の『本草綱目』に掲載された品物の目録を擧げて、読み方を施し、本草研究者の便宜を図ったものである（試訳）。

また、「凡例」では『本朝食鑑』（貝原 f 13）についても取り上げている。

野必大本朝食鑑。其所レ記。本邦所レ在食物。群品之形状。効能製法等詳備。可ニ以廣ニ聞見ニ。爲レ有レ裨ニ民用ニ。放予此書如ニ食品ニ（貝原 f 13）。

野必大『本朝食鑑』。それに記された内容は本邦の食物の所在地、様々な品目の形状、

効能、製法等詳細が記載されている。これにより見聞を広くすることができる。貧しい民が用いることができるようにするため、私はこの書を広く食品の書として扱うものである（試訳）。

『大和本草』巻之十の「茶」のところでは「李時珍曰」（貝原 f 244）など明らかに『本草綱目』からの引用がなされているが、『養生訓』の「茶」のところでは、次のような記述がある。

茶を煎ずる法、よはき火にて炒り、つよき火にて煎ず。煎ずるに、堅き炭のよくもゆるを、さかんにたきて煎ず。たぎりあがる時、冷水をさす。如レ此すれば茶の味よし。つよき火にて炒るべからず。ぬるくやはらかなる火にて煎ずべからず。右は皆もろこしの書に出たり。湯わく時、薏苡の生葉を加へて煎ずれば、香味尤よし。性よし。本草に、暑月煎じのめば、胃を暖め気血をます（貝原／伊藤 340）。

茶の煎じ方 茶を煎じる方法は、弱い火で炒って強い火で煎じる。煎じるときは、堅い炭のよく燃えたものを盛んにおこして煎じる。沸騰したときに冷水をさす。このようにすると茶の味がよい。強い火で炒ってはいけない。弱く、やわらかな火で煎じてはいけない。以上はみな中国の『茶経』に書いてある。

湯がわくときに薏苡(じゅずだま)の生葉を加えて煎じると香もよく味もよい。性もよくなる。『本草綱目』に「暑月煎じのめば、胃を暖め、気血をます」と記してある（貝原／伊藤 137）。

益軒が『養生訓』の中で「本草」と言っているのは彼自身の『大和本草』ではなく、李時珍『本草綱目』のことである。『大和本草』の「茶」のところで「奈良茶」が言及されている。奈良茶は粥であるが、『本朝食鑑』、『大和本草』、『養生訓』がそれぞれ「茶」の項目の中で「奈良茶」が取り上げられているのは、時系列で見ても『本朝食鑑』の影響であると考えられる。詳細は「第4章 奈良茶」で取り上げる。

温泉については『大和本草』巻之三の冒頭は「水類」の中で、下位項目には「水、熱湯、湯（外）、浴湯、温泉」などがある。中でも「温泉」の記述は最も多い。なお、ここでは汲み湯についても言及されている。詳細は「第5章 温泉」で取り上げる。