

### 第3章 『養生訓』の構成

#### 第1節 『養生訓』の先行研究

『養生訓』は蘭方医学が注目を浴びる以前の漢方医学の時代に、本草学の知識を十分に生かし、まとめたものである。その名の通り治療を目的にしたものではなく、病気になる以前の健康に対する意識を高める、あるいは体調が悪い時にそれ以上進行することがないように一般庶民への体調管理を啓発する目的で書かれたものだ。「養生」は現在でも使用される用語である。新村出編『広辞苑』（2018）では次のように定義されている。③以降は建築関係の定義のため省略する。

- ① 生命を養うこと。健康の増進をはかること。衛生を守ること。摂生。②病気・病後手当をすること。保養（新村出 3014）。

瀧澤利行『養生の楽しさ』（2001）は「養生」について次のように述べている。

「養生」とは、日本そして中国および朝鮮といった極東アジアの文化的環境の中でつくりだされた健康をまもるための生活の方法を指す概念であるとともに、進んで無病で長生きするための寿命延長の方法を指す概念でもある。さらに身体や健康の領域を越えて、人間自体の生き方そのもののあり方を示す思想である（瀧澤 3-4）。

『養生訓』はその名の通り、養生のあり方、健康のあり方をまとめたものである。その代表的な先行研究として澤田節子「貝原益軒の『養生訓』にみる健康術—セルフケアをめぐる」（2011）では次のものを挙げている。

石川謙校訂の貝原益軒（貝原篤信編録）『養生訓・和俗童子』（2009）、松田道雄の『日本の名著14 貝原益軒 養生訓』（1969）、井上忠の『貝原益軒』（1984）など貴重な研究がある（澤田 88）。

上記のものは『養生訓』の本文に注釈を施し、現代文に改めたものである。さらに解説等が掲載されているものである。また、立川昭二は、江戸時代の社会・文化に根源した価値観・死生観にねざして、養生訓からの学びを広く紹介している（立川 a 14）。片淵美穂子「近世中期養生思想における導引術—貝原益軒『頤生輯要』を中心にして—」（2018）では次のように述べている。

貝原益軒『養生訓』についての主要な研究として、立川昭二の一連の論考があげられるだろう。立川は文化史的な観点も取り入れながら、貝原益軒の養生訓を概説し現代

的な意義も示している（片渕 195）。

一連の論考とは『江戸の老いの文化』（1996）、『養生訓の世界：人生の達人・貝原益軒』（2001）、『養生訓に学ぶ』（2001）を指す。また、瀧澤利行の研究<sup>(8)</sup>についても、片渕は次のように紹介している。

近世日本の養生論に関する本格的な通史は、瀧澤利行『養生論の思想』によりなされている。瀧澤は包括的な近世的な近世日本の養生論を対象としながら、個々としながら、個々の資料を概説し、時代区分と思想的な基盤の分類を試みている（片渕 195）。

明治以降の衛生学の研究では明治以前の民間療法として『養生訓』が取り上げられるもの、健康としての養生を取り上げる研究のものもある<sup>(9)</sup>。西洋医学は実証に基づき、科学としての地位を確立してきたが、漢方を中心にするものも最近では科学的な実験によってその効果を実証する研究もなされているが、民間療法、また、病気以前の未病等を取り扱っていることから医学的なアプローチはなされてこなかったようだ。しかし、予防医学や日本社会が超高齢社会を迎えている現在、予防医学としての養生や未病などの重要性が注目を浴びているのである。その他、『養生訓』及び養生法に関する現代語訳や口語訳の文献は多くある。しかし、『養生訓』の本文研究から「養生」に注目した研究は決して多くはない。

2023年3月13日段階でCiNii Dissertationsのデータベースで「養生訓」で検索をすると、2つの博士論文がヒットする。

鈴木泰史「近代日本における身体観の変容に関する研究：身体と倫理」

筑波大学、博士（体育科学）、甲第2190号、1999年3月25日

謝心範「『養生訓』の分析研究：漢籍の影響」

武蔵野学院大学、博士（国際コミュニケーション）、甲第2号、2015年3月31日

同様に「貝原益軒」で検索すると5つの博士論文がヒットする。

松坂耀子「江戸の旅と文学」

九州大学、博士（文学）、乙第5795号、1994年12月26日

成海俊「日本における「明心宝鑑」受容の思想史的研究」

東北大学、博士（文学）、甲第6629号、1999年2月18日

羽生紀子「西鶴と出版メディアの研究」

武庫川女子大学、博士（文学）、甲第25号、1999年3月20日

陳烽「明清儒学と日本儒学：東アジア思想史の展開」

立命館大学、博士（文学）、甲第220号、2001年3月31日

李芝映「近世儒学における<日用>の思想化：日常の営みと学問をめぐる言説空間の生成と展開」

京都大学、博士(教育学)、甲第 18019 号、2014 年 3 月 24 日

ちなみに「大和本草」で検索すると 1 つの博士論文がヒットした。

郭崇『『大和本草』の出典研究—『本草綱目』との比較を中心に』

大東文化大学、博士（日本語文化学）、甲第 158 号、2019 年 3 月 20 日

さらに「頤生輯要」「和州巡覧記」「有馬山温泉記」で検索してもヒットするものはなかった。これは博士論文の論題には含まれていないのは「貝原益軒」「養生訓」を中心に論じているからだ。もちろん、論題に含まれていなくても博士論文の一部で論じられている、扱われている可能性があることは言うまでもないことだ。

『養生訓』に関する博士論文では儒学を背景にした身体論が蘭学の影響により西洋医学的に身体を捉えるその変遷、『養生訓』に見る中国の古典文献の影響を明らかにするものである。「貝原益軒」をキーワードとする博士論文では旅、儒学思想、出版元である京都の書肆に着目するものである。

中でも謝心範の博士論文『『養生訓』の分析研究—漢籍の影響』（2015）は益軒が著した『養生訓』に記載されている多くの内容が、中国古来の文献に述べられていることに注目し、『養生訓』に記載された中国から日本への養生文化の異同点を明らかにしたものである。研究の結果によれば、益軒は中国を起源とする養生の構成の根幹部分をそのまま『養生訓』に取り入れていることが明確になった。全書 476 項目の内容への中国古典文献からの引用、影響は 92.2%であった（謝 a 162）。

『養生訓』は 1713 年に福岡藩の儒学者、益軒によって書かれた養生（健康、健康法）についての指南書である。益軒 83 歳の著作で、漢籍文献を駆使し、さらに実体験に基づき健康法を解説した書である。長寿を全うするための身体の養生だけでなく、精神の養生も読んでいるところに特徴がある。一般向けの生活心得書であり、広く人々に愛読された。

『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（謝 a 24）。

『養生訓』の研究は「養生」に焦点を当てるもの、儒学の観点から捉えようとするものなど

もあるが、本論文では『養生訓』の研究で大きく捉えられてこなかった「奈良茶」、「汲み湯」について、中国文献に拠らない益軒自身の経験・知見にもとづく記述として焦点を当てる。

## 第2節 『養生訓』の内容

『養生訓』は文字通り養生を説いているものであるが、「養生」の根本についてどのように考えているのだろうか。西平直『養生の思想』（2021）では注目すべきものは「気」であると述べている。

『養生訓』によれば、「養生」とは「気を養う」ことである。気の循環を良くし、内なる「気（元気）」を滞留させない。腰を正しく据え、「真気」を丹田に集め、呼吸を静かにする怒らず、心配せず、口数少なくし、欲を少なくする。同じ姿勢を続けるのはよくない（西平 90）。

西平はさらに「気」について次のように述べている。

『養生訓』によれば、人の身体は「気によって天地と通じている。「気」が身体に滞りなく流れていれば、心身共に良好である。流れが滞ると、病が生じる。気の減少と停滞が害をもたらす（西平 92）。

「養生」により病にかからず、長寿となることがその根底にあるわけだが、それだけではないと西平は述べている。

長寿や無病だけが目的ではない。禁欲や節制だけでもない。養生論は、医療を越えて、ある種の処世術として人々に迎えられていたのである（西平 118）。

もし、益軒が禁欲や節制だけを求めているような内容を書いていたら、一般庶民に受け入れられていたかどうかはわからない。西平はさらに益軒以後の養生論について次のように述べている。

この時代の養生論には多様な視点が含まれていた。例えば、八隅景山『養生一言草』（天保二年、一八三一年）は、人の一生を養生の立場から論じる中で、子どもの遊戯を養生と言う。幼稚の遊戯はすべて天地の道、遊びをなすは「養生のはじめなり」。また、各種武芸の身体的効果も強調し、弓術・馬術・剣術などを勧め、舞踊も奨励する。江戸後期の養生論は、「延命」や「長寿」より、「健全」を目標とし、日々の暮らしの中の身心の調和に価値を置いた（西平 119）。

益軒の『養生訓』はあくまでも庶民に向けて書かれたものであるため、庶民が実践できる内容としたことが大きな特徴ではないだろうか。そのため、厳格な禁欲主義もとらず、西平流に言えば『いささか』の贅沢を享受する（西平 101-103）といったところがあった。もちろん、長寿となるためには控えるべきものもある。

益軒の『養生訓』の基本的な考え方は儒学の影響もあるだろうが、「慎むにあり」と言っ  
てよいだろう。新村拓『健康の社会史—養生、衛生から健康増進へ』（2006）で次のように述べている。

養生の基本は、「慎むにあり」とは、近世の養生書においてよくいわれている文言である。貝原益軒の『養生訓』巻第二にも、「古語いわく、慎むこと一日、寿ながくして終に災ひなし。」とある。毎日、行いを反省し慎んでおれば、身をあやまることも身をそこなうこともなく、健康で長生きすることができるというのである（新村拓 34）。

『養生訓』の構成は以下の通りである。

第一卷 総論上	第二卷 総論下	第三卷 飲食上
第四卷 飲食下	第五卷 五官	第六卷 慎病
第七卷 用薬	第八卷 養老	

『養生訓』はもちろん、養生について書かれたものであるが、第三巻及び第四巻で飲食を扱っていることが大きな特徴だ。石川謙校訂『養生訓・和俗童子訓』（1984）の「解説」で次のように述べている。

『養生訓』に見える養生という心得について考えてみると、孔子や老子などの哲学、とりわけ人間の生き方についての哲学を根底にたたみこんで、他方では、中国・日本で発達してきた医学、いわゆる漢方医学の知識と、益軒一代の間に体得した病気や治療に関する経験とその分析とを土台にしているように考えられる。飲食についての養生がそのよい例で、医学的な立場が幅広く座をしめている。つまり飲んだもの食べたものが胃に入り腸に入って、消化されて、血液となって体中にまわり、生命を保ち、生命をはぐくむのである（石川 290）。

同じく、瀧澤利行『養生の楽しさ』（2001）も次のように述べている。

その中で、「総論」の上下と「飲食」の上下はそれぞれ一巻があてられている。つまり、八巻の内の四巻が総論と飲食のことで、占められているわけである。その傾向は、その

後に著される養生論に受け継がれていった。益軒の『養生訓』は、他の養生論の手本にされたのである（瀧澤 8）。

『養生訓』の中で「養生」そのものに注目している「第二卷 総論下」より、益軒が何に注目しているかを示しておきたい。

### （1）養生法の要点

養生の道、多くいふ事を用ひず。只飲食をすくなくし、病をたすくる物をくらはず、色慾をつゝしみ、精気をおしみ、怒哀憂思を過さず。心を平にして気を和らげ、言をすくなくして無用の事をはぶき、風寒暑 湿の外邪をふせぎ、又、時々身をうごかし、歩行し、時ならずしてねぶり臥す事なく、食気をめぐらすべし。是養生の要なり。（貝原／伊藤 285）

養生の道は多言を必要としない。実行することは、ただ飲食を少なくし、病気を助長するものを食べず、色慾を慎み、精気をもらさず、怒り・哀しみ・憂い・思いなどの感情に激しないことである。心を平静にして気を和らげ、言葉を少なくして無用のことをいわないで、風・寒・暑・湿の外邪を防ぎ、またときどき身体を動かし、歩行し、だらしなく横になって寝ることをせず、食気の循環をよくすることだ。これが養生の大切な点である。（貝原／伊藤 63）

### （2）忍と養生

古語に、忍は身の宝也といへり。忍へば殃なく、不忍殃あり。忍ぶはこらゆるなり。恣ならざるを云。忿と慾とはしのぶべし。およそ養生の道は忿慾をこらゆるにあり。忍の一字守るべし。武王銘曰、忍之須臾全汝軀。書曰、必有忍其乃有濟。古語云、莫大之過起於須臾不忍。是忍の一字は、身を養ひ徳を養ふ道なり。（貝原／伊藤 287）

古語に「忍は身の宝なり」とある。何事でも忍べば災いがなく、忍ばないと不幸になる。忍ぶというのはこらえることだ。換言すると自制することである。怒りと欲とは制しなければならぬ。とにかく養生の道は怒りと欲とをこらえることである。忍の一字を守らなければならぬ。武王(周王朝初代の明君)の銘に「これを須臾に忍べば、汝の身を全くす」という。また『尚書』にいう。「必ず忍ぶこと有れば、すなわち済すことあり」と。古語にも「莫大の過は須臾の忍ばざるに起る」とあるように、この忍の一字は身を養いそして徳をも養う大切な道である。（貝原／伊藤 66）

### （3）七情と養生

七情は喜怒哀楽愛悪慾也。医家にては、喜怒憂思悲恐驚と云。又、六慾あり。耳目口鼻身意の慾也。七情の内、怒と慾との二、尤徳をやぶり、生をそこなふ。忿を懲し、慾を窒ぐは易の戒なり。忿は陽に属す。火のもゆるが如し。人の心を乱し、元気をそこな

ふは忿なり。おさえて忍ぶべし。慾は陰に属す。水の深きが如し。人の心をおぼらし、元気をへらすは慾也。思ひてふさぐべし。(貝原／伊藤 295)

七情とは、喜・怒・哀・楽・愛・悪・欲のことである。しかし医家では七情を喜・怒・憂・思・悲・恐・驚とする。また六欲というものがある。耳・目・口・鼻・身・意の欲である。七情の中で、怒と欲との二つはもっとも徳を傷つけて生をそこなうものだ。怒りを制し欲を我慢するのは易経でも戒めとしている。怒りは陽に属し、火が燃えるようである。ひとの心を乱して元気をそこなうのは怒りである。だからこれをおさえて忍ばなければならない。慾は陰に属して水が深いようなものである。ひとの心を溺らせ元気をへらすのは欲である。心して防がなければならない。(貝原／伊藤 77-78)

#### (4)養生の四大要

内慾をすくなくし、外邪をふせぎ、身を時々労働し、ねぶりをすくなくす。此四は養生の大要なり。(貝原／伊藤 296-297)

内慾を少なくし、外邪を防いで身体ときどき動かし、睡眠を少なくする。この四つは養生の大要である。(貝原／伊藤 79)

#### (5)養生の四寡

おもひをすくなくして神を養ひ、慾をすくなくして精を養ひ、飲食をすくなくして胃を養ひ、言をすくなくして気を養ふべし。是養生の四寡なり。(貝原／伊藤 297)

思いを少なくして神(心)を養い、欲を少なくして精(霊)を養い、飲食を少なくして胃を養い、言葉を少なくして気を養わなければならない。これは養生の四寡というものである。(貝原／伊藤 79-80)

#### (6)養生と七養

摂生の七養あり。是を守るべし。一には言をすくなくして内気を養ふ。二には色慾を戒めて精気を養ふ。三には滋味を薄くして血気を養ふ。四には津液をのんで臓気を養ふ。五には怒をおさえて肝気を養ふ。六には飲食を節にして胃気を養ふ。七には思慮をすくなくして心気を養ふ。是寿親養老書に出たり。(貝原／伊藤 297)

摂生の七養という言葉がある。これを守らないといけない。一つは言葉を少なくして内気を養うこと。二つは色慾を戒めて精気を養うこと。三つは味の濃いものを食べないで血気を養うこと。四つは唾液をのんで臓気を養うこと。五つは怒りを制して肝気を養うこと。六つは飲食を節制して胃気を養うこと。七つは心配ごとを少なくして心気を養うこと。以上は医書の『寿親養老書』(明代の医者劉純の著)に書かれている。(貝原／伊藤 80)

ここで、益軒は養生に関係する要点、忍、七情、四大要、四寡、七養などが重要であるこ

とを明言した。ここから考えると、人はどのようにすれば養生の方法を心得て健康を保つことができるかを述べている。

### 第3節 『養生訓』の特徴

筆者は『養生訓』には益軒の独自性が3点あると考えている。第1に一般庶民向けに書かれたこと。益軒の言葉で言えば「民生日用」(松田 24)、すなわち、「民用の助」(貝原 j 320)、「日用の資」(竹田 278)ということだ。第2に「奈良茶」に関すること。第3に温泉における汲み湯である。第2及び第3の詳細については、『頤生輯要』からの発展もあるが、第4章及び第5章で取り上げる。筆者の独自の視点である。また、そこから派生されるものも多くあるため、周辺のなものも含めて後述する。

#### 第1項 「民生日用」

『養生訓』の文中では「民生日用」という用語は登場しないが、『養生訓』が一般庶民向けに書かれたことはよく知られた事実であり、注目しなければならない。宮野弘樹「「民生日用の学」 貝原益軒」(2008)でも次のように述べている。

隠居後の益軒は本格的な執筆活動に入り、後世に知られる多くの著作をこの時期に発表した。例えば、のちに「益軒十訓」と称された「大和俗訓」「楽訓」「和俗童子訓」「養生訓」等の大衆教訓書や、日本の博物学の発展に大いに寄与した「大和本草」、これまでの旅の経験を下敷きとした旅行案内記「諸州巡覧記」等が七十代から八十代にかけて著された。これらの著作に共通して言える特徴は、文章の平易さと実体験の重視である。これは、儒学だけにとどまらず様々な方面の学問に興味を持った益軒だからこそ出来たことであると言えるのではないだろうか(宮野 128)。

具体的に益軒は実用主義から一般大衆を対象にした、あるいは日常生活に有益であることを目指して「民生日用」、あるいはこれに類似する用語を多用するようになる。

郭崇『大和本草』の出典研究—『本草綱目』との比較を中心に(2019)によれば、益軒が「民生日用」を執筆物に初めて書いたのは『日本歳時記』(1700)である(郭 320)。『日本歳時記』は日本の民間の風俗や年中行事を季節ごとに紹介しているものである。『日本歳時記』の「所」と「凡例」で次のように使用している。

然如民生日用雑細事宜。雖微賤復可言(貝原 e 437)。

民生日用とは些細なことまでちょうど良い時期や機会を得るのがよい。些細なこと、また、くだらないことでもあっても記すべし(試訳)。



月々の事宜は、民生日用に便あり（貝原 e 437）。

月々に行われる物事は、民生日用に便がある（試訳）。

益軒はさらに『大和本草』（1709）の「序」の「民生日用」（貝原 f 2）、『慎思録』（1714）の「自己編」で「民生日用」（貝原 j 146）と自らもこの言葉を用いている。『養生訓』では「民生日用」と言う用語は用いていないが、その後記でも反映されている。

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）。

『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）。

漢文で書かれた『頤生輯要』から和文で書かれた『養生訓』の大きな特徴は、その内容を広く一般大衆に伝えるものである。

未完成の『文訓』については、益軒の死後、益軒の高弟、竹田定直（1661-1745）は益軒の書いたものをまとめて1716年に『文訓』を世に送り出している。その「文訓序」においても「此度先生の遺編をはじめて世に出し侍る」（竹田 282）とあり、益軒の晩年の著述に対する姿勢として次のように述べている。

然れども晩年に至りては、ひたすら民俗兒童の曉りやすく、日用の資となるべき事を俗話にて述作し給ふ（竹田 278）。

つまり「わかりやすい」ものを書く、それが「日用の資」となることにこだわったということだ。実際に『文訓』の中でもこうした表現がいくつか登場する。益軒は『文訓』の中で次のように述べている。

わが輩の作りだせるつたなきふみは、漢字も国字もあさはかなれば、人のみるめもはづかしければ、もとより天地の御めぐみことにふかくかうぶりぬれば、其万一をむくひ奉らんとするもおほけなくして、そらおそろしけれど、字をしらぬ人と、小児のともがらのために、かゝるよしなしことをかきつゞけ侍る。凡人と生まれては、官位の高下、財禄の多少によらず、諸人のために益となる事をつとめとなすべし。もしわが名をとらんとて、人に益なき事をすゝむるは、世のたからをついやし、人の補とならず。わが輩はづべし。もし民用の助にだにならば、鄙事小説をしるしあらはずとも、いやしみて益なしとすべからず。道学の名を立る君子のそしりはづべからず。中華の文字よみ、義理の学のため書を作らん事、中華の先正の説、すでに明らかにして備はれり。わが輩

愚不肖のつくれる書は、かへつて無用の贅言なるべし（貝原 k 320）

この文について板坂耀子『江戸の旅と文学』（1993）では次のように解説している。

天の恵みをうけて生きている恩返しとして、人は皆何かをしなければならず、自分の場合、それは文章によって人々を教育してゆくことであるということ、しかも一定の教養のある読者には、すでに優れた書物があるから、自分は漢文も読めない庶民や婦女子を対象にするということ、この二点を益軒は、この他にも『慎思録』自己編、『大和訓』序、その他いたるところで述べており、竹田春庵も『文訓』序で、益軒が常に語った言葉として記している（板坂 c 121）。

江戸時代初期から中期までの儒学者を対象にした漢文で書かれた伝記集、原念斎『先哲叢談』（慶元堂、1816）ではその巻之四に「伊藤仁斎 伊藤東涯 伊藤蘭嶠 米川操軒 藤井懶斎 中村惕斎 貝原益軒 宇都宮遯庵 五井持軒 五井蘭洲 大高坂芝山」が取り上げられている。

益軒好<sup>テ</sup>書<sup>レ</sup>著<sup>フ</sup>。而救世之心實<sup>ニ</sup>苦<sup>ロ</sup>ニ、其所<sup>レ</sup>著<sup>ス</sup>所百有餘種、多<sup>ク</sup>書<sup>ル</sup>ニ以<sup>テ</sup>國字<sup>ニ</sup>、語極<sup>テ</sup>懇切、田夫、紅女、童兒、隸卒皆便<sup>ト</sup>之<sup>ヲ</sup>。

益軒好んで書を著す。救世の心實に苦なり。其著す所百有餘種、多く書するに國字を以てし、語極めて懇切に、田夫紅女童兒隸卒皆之を便とす（原／塚本 223）。

益軒が良書を書き、田夫、つまり農民、女性、子供にもわかるように書いているという。ここで言う國字とは漢字とひらがなを混じえた和文という意味となり、「皆之を便とす」とあることから日本の文字を使用して、誰にも読めるという点がポイントである。これは江戸時代における益軒に対するひとつの評価として見ることもできよう。

額田年『歴史からみた養生訓』（1963）でも次のように述べている。

益軒は博学多識その卓見は現在でも頭の下る多くのものがあります。その中でも一番人に知られているのは『養生訓』です。

益軒の著作がこのように世人に多く読まれたのには、その著書が当時の書物として珍しく、みな国字で書かれているからで、これも彼の卓見といえます（額田 16）。

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）においてもこの点には大いに注目しているのである。

益軒の著述のなかで、『養生訓』は、一般向きの生活心得書であり分かり易く書かれて

いるため、その後も長く人々に愛読されている（澤田 89）。

澤田はその論文の「おわりに」で次のようにも述べている。

江戸時代は階級社会とはいえ、一般の人々の心は豊かで、養生法を心得て、健康的に暮らしていたのではないか。当時の身体観や健康法は、中国医学の影響を強く受けていた。当時の養生思想に基づいて『養生訓』が出来上がっているが、日本初の病気を予防する本でもあり、人々は病がなく健やかな暮らしを願い、養生法を生活のなかに取り入れていたのであろう（澤田 99）。

益軒が庶民のために『養生訓』を生かしたいという背景には儒学者としての益軒の姿を見ることができる。松田道雄「貝原益軒の儒学」（1969）の中で次のように述べている。

益軒が「十訓」といわれる人民向けの訓話で行った仕事は、支配層のなかにおける儒学の俗化に対応して、人民のなかにおいて儒学を民俗化することであった。益軒の意図においては、必ずしも支配の意識は明確でない。むしろ彼は忠実な儒者として宋の儒学を解説し、それによって民生日用に役立て、人民の生活を安定しようとしたのであろう。益軒の意図が成功したのは、秩序の中で生活を安定したいと願っていた人民の日常生活に、人倫の道をしめした儒学が有効であったからである（松田 24）。

益軒の「民生日用」の姿勢は『養生訓』以後も引き継がれている。伊藤友信「現代語訳の序にかえて一新しい益軒像と『慎思録』一」（1996）でも『慎思録』（1714）までの一貫した考え方について次のように述べている。

庶民を愛する益軒は、庶民にも理解できるようにその説くところは懇切丁寧でバランスのとれた語り口であった。誠実であったかれは庶民の生活の細部にも言及しているのである。

だから益軒は後世の研究者にときに誤解されることもある。それは「処世の人」とみられることである。『養生訓』もそうだが、この『慎思録』も誠実な親切さが誤解を招くのである。一見「処世訓」とみられないこともない問題提起もあるが、それは庶民を思いすぎるやさしさの結果であろう（伊藤 15）。

福光由布「貝原益軒『養生訓』に見られる「養生」と「楽」（2009）でも次のように述べている。

正徳三年（一七一三）、ちょうど益軒がこの世を去る一年前に発刊された『養生訓』

も、一般大衆に向けて教え諭すような益軒独自の創作スタイルを色濃くあらわした医学的啓蒙書である（福光 73-74）。

先行研究では「民生日用」の観点から益軒の教育論を論じている山中芳和「貝原益軒における「民生日用」に資する学問と教育論の展開（1）—一格物窮理の工夫と有用の学—」（2007）（山中 a 123-134）、山中芳和「貝原益軒における「民生日用」に資する学問と教育論の展開（2）—『家訓』にみられる家意識と教育の問題を中心に—」（2011）などもあるが、ここでは紹介のみに留める。

また、先に紹介した郭崇「『大和本草』の出典研究—『本草綱目』との比較を中心に」（博士論文、2019）では「第五章 『大和本草』「民用類」の成立と「民生日用」の思想」が設定されており、『大和本草』における「民用」という用語の扱いについて論じていることも興味深い（郭 280-336）。『大和本草』では一般庶民が日常的に利用できる穀類等を積極的に紹介しているのである。また、「表1 「民生日用」の用例の一覧表」（郭

316-321）では中国における「民生日用」の用例の最初として朱熹『四書章句集注』之「大学章句序」（郭 317）を紹介している。すなわち、これは儒学の思想であるということだ。益軒自身並びに先行研究においても益軒の「民生日用」の考え方は一貫して述べられているところである。

## 第2項 当時の庶民の教育熱

益軒は「民生日用」の考えを持って『養生訓』を書いたが、一般庶民は『養生訓』を読むだけの教養があったのだろうか。

世の中が安定してくると、庶民も旅や教養に関心が高まった。斉藤康雄「識字能力・識字率の歴史的推移—日本の経験」（2012）では次のように述べている。

戦乱のない安定した社会の中で、町人文化が台頭するにつれて、庶民層の間でも徐々に文字を学ぶことの必要性和重要性の認識が高まり、それを身につける動きが広がりをみせる。一定数の識字層、大衆的読書層の存在を前提として出版文化の興隆がそれを示している。家庭生活のための百科事典ともいえるべき『重宝記』の刊行。草双紙、仮名草紙など通俗的・娯楽的な読本（貸本）の普及。貝原益軒『養生訓』、十辺舎一九『東海道中膝栗毛』、式亭三馬『浮世風呂』、滝沢馬琴『南総里見八犬伝』などのベストセラーの出現。吉原細見（吉原遊郭ガイドブック）、江戸名所案内、江戸切絵図等の出版販売。さらには新聞の元祖とも言うべき「かわらばん」＝読売の販売も盛んに行われている（斉藤 52）。

読み手がいることを前提として書かれ、それが出版販売として成立していたという社会状況

がある。益軒の『養生訓』についても広く読まれていたことの事例として新村拓『健康の社会史—養生、衛生から健康増進へ』（2006）でも次のように述べている。ルビはカッコ内で示した。

貝原益軒の『養生訓』は巷間（こうかん）に出回り、儒者大田晴軒（せいけん）の処世訓『訓蒙浅語』（くんもうせんご）や頓宮咲月の『家内用心集』、三井家の手代（てだい）や丁稚（でっち）のために作られた「養生式」、紀州藩督学（とくがく）であった志賀南岡（なんこう）の見聞記『所聞録』、神沢杜口（とこう）（貞幹）の『翁草』（おきなぐさ）第四九卷、医師加藤玄悦の日記『我衣』（わがころも）巻二などでも取り上げており、珍しいところでは薩摩藩の大目付名越（なごし）左源太が嫡子の罪に連座して大島に流されときの『遠島日記』（一八五〇—一八五五）に、「養生訓写し方仕（つかまつ）」るの記事が散見されることである。彼は赦免（しゃめん）の日を夢見て『養生訓』の書写に励んでいたのである。

この貝原益軒の『養生訓』は村落の指導者層の蔵書目録などにも記されている・・・（新村拓 37）。

大田晴軒（1795-1873）の『訓蒙浅語』（1865、自序）では養生に関する内容を取り扱ったあと、「貝原先生は養生訓数巻を著せり」（大田 230）、『養生訓』の内容を受けて「色を慎しむとは、養生の肝要なり」（大田 230）と記載している。

頓宮咲月『家内用心集』（1730）には直接、貝原益軒、『養生訓』について言及はないものの、構成として「病の用心の事」、「看病人の用心の事」「酒宴の用心の事」「老人の用心の事」などその影響を見ることができる。このことは田中ちた子・田中初夫編『家政学文献集成続編』（江戸期Ⅰ）（1971）内の『家内用心集』についての解説には「貝原益軒の十訓にしても同様である」（田中ちた子・田中初夫編 32）とある。また、三巻構成になっているが、上巻の最後に人に読んでもらいたい書物の中に益軒の著作物、『大和俗訓』『家道訓』（頓宮 62）があったことも指摘しておきたい<sup>(10)</sup>。三井家の「養生式」（1726?）は『養生訓』を模して作成されている<sup>(11)</sup>。三井高陽『町人思想と町人考見録』（1941）にも「養生式」が取り上げられている（三井 156-169）。志賀南岡（1802-1850）の『所聞録』はその成立年は不明であるが、生没年から見ても『養生訓』以後であることは明らかである。ここでは「粥ノコト」では正月明けの粥について触れ「貝原翁ガ歳時記」（志賀 531）とあるが、これは『日本歳時記』（1700）のことである。また、生姜の使用については『養生訓』で触れていることに言及している（志賀 501）。神沢杜口（貞幹）『翁草』（1772 前編 100 巻完成）の四十九巻については注釈では『日本随筆大成』第三期第二〇巻所収」（新村拓 40）としているが、実際には四十九巻には掲載が省略され、本文を見ることはできなかった。

(卷之四十九いろは問弁卷之五十より卷之五十三まで同文通考省之)(日本随筆大成編輯部 a 262)

卷四十九は妙竜のいろは問弁を写すが、今回はこれも省略に従った。同書は国語学大系七に収められているからそれで見ることが出来る(日本随筆大成編輯部 b 8)。

福井久蔵編『国語学大系』(第7巻)の諦忍上人「以呂波問辨」で確認すると執筆時期は1763~1764年(福井 2)には「貝原篤信」(諦忍 52)、「貝原」(諦忍 59)の名前はみられるが、『養生訓』への言及はない。「以呂波問辨」は神代に文字はあったかどうかを論じている内容である。新村拓は掲載のない文献を注釈で示したことになる。

加藤玄悦(曳尾庵)『我衣』(1752-1825)の巻二では「貝原篤信の妻女を東軒と云、書を能す。貝原氏著述の書板に行しもの、多くは東軒の筆なりと云」(加藤曳尾庵 79)とあり、『養生訓』への言及はなかった。他の巻についても調べてみると、巻六において「所謂貝原篤信翁の大和俗訓、家道訓」(加藤曳尾庵 207)との記載はあるが、『養生訓』への言及はなかった。しかし、後者については内容が養生に関する内容の続きとして言及されているため、『養生訓』の波及効果とも言える。

名越左源太『遠島日記』(1850-1855)では1850年4月13日に「先日養生訓致借用置申候處、持参にて御座候」(名越 451)、1850年4月17日に「養生訓寫方」(名越 451)、1850年4月18日に「養生訓寫方仕」、1850年4月19日に「養生訓に御座候獨あんま仕」(名越 452)、「養生訓寫方仕候處」(名越 452)、1850年4月20日に「養生訓寫方いたし申候」(名越 452)、1850年4月22日に「養生訓寫方仕」(名越 452)、1850年4月23日に「養生訓寫方仕」(名越 452)との記載がある。

新村拓は取り上げていないが、鶴殿長快『肝要工夫録』(1816)には貝原篤信(益軒)の紹介(鶴殿 63)があり、『養生訓』も紹介されているが、「養生の事」の項目では貝原益軒の『養生訓』を取り上げている(鶴殿 24-25)。

なお、新村拓からの引用で注目すべきことは「村落の指導者層の蔵書目録」に『養生訓』があるということから、一般民衆とはどの程度の識字率であったかということだ。一般的には江戸時代は寺子屋などもあり、民間レベルで教育が進められたことで広く浸透し、識字率が高かったとも言われている。横田冬彦「益軒本の読者」(1995)では大坂(現在の表記は「大阪」)近郊農村の庄屋層の家書籍関係史料を取り上げ、その蔵書と読者の具体層を考察した。

…益軒本の読者を考えるために、三田家・森家・杉山家・壺井家などを素材に、元禄・享保期の大阪周辺農村における、庄屋等を務めた村落上層農民の蔵書や読書行為について明らかにした。その結果、これまで予見されてきたような、読み書き算盤あるいはせいぜい草紙類といったレベルにとどまるものではなく、数百冊の蔵書を持ち、儒学書や仏書、医学書などもそれなりに読みこなし、和歌や漢詩文を自ら創作す

る、知的営為としての読書行為が確かに存在していたのである。しかもそれは村における一軒の庄屋にとどまるものではなく、一定の階層的な厚みをもって存在し、寺僧や手習師匠、医者などを含み込みつつ、村内および村を越えて、さまざまなサークルや書籍の賃貸を行うネットワークをもって機能していた（横田 345）。

横田はさらに江戸時代全体を捉えて次のようにも述べている。

これまでこのような村落上層の読書行為・知的営為は、幕藩体制の解体期の現象として捉えてきた。しかし私は村落上層のこうした営為は、決して解体期の現象ではなく幕藩体制の確立とともに成立し、元禄・享保期にはすでに豊かに認められるものであったと思う（横田 347）。

元禄・享保期とは元禄年間(1688～1704)、享保年間(1716～1736)であり、まさしく益軒の時代(1630～1714)であり、『養生訓』(1713)が世に出た時期だ。江戸時代の識字率を高めた教育とはどのようなものであったか。高橋敏『江戸の教育力』(2007)で次のように述べている。

江戸の教育力となれば、寺子屋の果たした役割がまず問われるであろう。長い眼で見てどのような人材を輩出したか、筆子は下山後どのように成長したかである。筆子のその後は寺子屋が私的で小規模であったことと筆子が幼名を名乗っているため追跡が大変難しく、膨大な寺子屋研究の蓄積にもかかわらず実証資料は稀有である。

湯山文右衛門の寺子屋が探索のチャンスを与えてくれる。筆子の名簿「入学名前扣帳」と村の戸籍「宗門改人別帳」がそれなりに存在する、文右衛門が寺子屋を開業した駿河国駿東郡吉久村のケースである（高橋敏 b 172）。

筆子とは寺子屋で学ぶ子どもを指す。高橋は「寺子屋：驚くべき江戸時代の教育力」でも次のように紹介している。

寺子屋は読み書き算用のみを教え、筆子のしつけには無関心であったかのようなイメージがあるが、そんなことはない。師匠は親に甘やかされる筆子を前に礼の教育、しつけに苦闘している。駿河国駿東郡吉久保村(現・静岡県小山町)の湯山文右衛門(1767-1846)は「余力学文」を寺子屋の目標に掲げている。『論語』の「行有余力、則以学文」(行いて余力があれば、すなわちもって文を学べ)の文言である。つまり、道徳の実践をして余力があれば学問を学ぶということで、学問より道徳を上位とした。家内では親に孝行し兄弟仲良く、外では行いが信・仁である条件を満たした上でなお余力ある者が文字文化を学ぶ資格があるというのだ<sup>(12)</sup>。

また、江戸時代の教育や文化運動を研究した高橋敏『近代史の中の教育』（1999）で湯山文右衛門について、フィールドワークによって次の様なことが分かったという。

文右衛門は文化五年（1808）から没するまで四〇年間、吉久保村の手習塾で近郷近在の三一カ村、一八九人の筆子を教えている。二二戸、三九人の筆子を輩出した吉久保村の場合を例にとると一一戸が持高一石未満の零細農家である。手習塾が富裕な農民だけでなく広く貧しい農家の子弟にも開かれていた。また筆子の成長の後を追跡すると、三九人中（内三人女子）二五人が村に残り、内二二人が戸主となり、八人が村役人を務めている。村落社会に識字算用能力を身につけたムラビトを着実に送り出していた。村外に出たと思われる一人の二、三男の内、二名は医師となった（高橋敏 a 65-66）。

高橋敏は江戸時代の寺子屋の数の統計的な資料は存在しないものの、都市部だけでなく、農村部においてもかなり普及していたと指摘している（高橋敏 a 62-70）。益軒の生きていた時代より後の時代ではあるが、19世紀になり寺子屋が増加したことから記録が残っているものが発見され、徐々にその実態も分かってきた。これが地方の寺子屋の記録であることを考えると、益軒の生きていた時代の江戸市中ではどうであったろうか。

横田冬彦「益軒本の読者」では益軒本の読者をどのように考えるかについて、直接一次史料によっては解明できないと指摘した上で、民衆教育史に関する研究の可能性について触れている。

たとえば寺子屋の研究においては、それが近世中後期以降に本格的に展開すること、その内容は読み書き算用であり、「往来物」が使われたことなどが明らかにされている。逆にいえば、農工商は元禄・享保期ではまだ読み書きも十分普及していないはずだし、まして、和文で書かれた益軒本によるとはいえ学問としての儒学を学べるはずがないという見方が導かれる。

これに対して、近年の研究は、兵農分離という近世社会では民衆の読み書き能力が必要不可欠なものとして位置づけられているとして、近世初期から、あるいは中世末期からそれを実証しはじめている。しかしそれはあくまで読み書き能力であって、儒学については、近世における積極的に評価しようという最近の研究においても、せいぜい近世中期以降であり、近世身分制社会の解体期の現象として意味付けられている（横田 316）。

地方の記録として村落でも識字能力の高い人が出てきたことがわかる。調査した限りでははっきりとした状況を示す先行研究を見出すことはできなかったが、益軒が「儒者であることと、民生日用に役立つこと」（松田 40）を使命と思い、庶民に広く読めるものを書くことの必要性を感じさせた背景として当時の教育熱の高さを無視することもできないだろう。



ここで瀧澤利行『養生の楽しさ』（2001）では出版文化に注目し次のように述べている。

…一冊の値段は、洒落本などの娯楽的なもので、銀一匁五分ぐらいが相場であったらしい。現代の通貨基準に照合するのは難しいが、およそ三〇〇円から六〇〇円ほどと考えられる。貝原益軒の『養生訓』の値段は銀七匁、約二千円ぐらいと考えられる。ただし、江戸時代の職人や商人の日銭で安く、たとえ一匁の本を買うのも容易ではなかった。『養生訓』はなおさらである（瀧澤 26）。

このため一般庶民が本を手に入れるというよりは読むために利用したのが貸本屋であった。貸本屋が現れたのは17世紀前半からで、貸本屋や行商本屋が見られるようになり、こうした行商本屋から本を借りて読むのが一般庶民の読書生活となった。

貸本の貸し賃を「見料」といい、新刊本で約二十四文、古刊本で約六文ぐらいからはじまったらしい。百円程度といったところであろうか（瀧澤 26・27）。

識字率の向上により読書が一般庶民にも広がったことで貸本屋というビジネスも誕生したことも庶民の読書を支えた一助となった。

益軒の生きた時代は社会的にも安定した時代であったことから、最終的には次の3点が益軒にとって追い風になったのではないと考えられる。

- 1 戦さのない時代とはなったが、病気などに対してまだまだ治療と言うところまでいかず、病気にかからないようにするという健康意識が高まった時代であったこと。このことにより「養生」に対する意識が高かったこと。
- 2 社会が安定すると、教育への関心が高まったこと。これは武士階級も同様で、寺子屋などは現代で言えば武士の副職的な収入源でもあったろう。こうした寺子屋は武士の子弟だけでなく、やがて庶民にも広がって行き、地方においても同様の流れが出てきたことによって、同時に識字能力が高くなった結果を生み出した。
- 3 無制限ではないにしろ、旅がしやすくなったこと。参勤交代制なども確立され、街道も整備された。地方から江戸へ、江戸から地方への旅もさかんになった。事例としてお伊勢参りが流行ったということがあげられる。この背景には庶民も旅ができるくらい経済的な安定もあったことがあるだろう。これにより旅行案内記が人気となった。

この3点は益軒に直接結びつくものであった。第1点はまさに『養生訓』に代表される。第2点は『養生訓』が漢文ではなく、和文で書かれたことにより、読者層を広く持つことができたことだ。庶民も識字能力があったとしても漢文で書かれていては、その読者層はかなり限定されるが、和文で書かれたことにより、第1点の理由と共に益軒にとっては追い風にな

った。第3点は『養生訓』にもその一部が反映されることになるが、旅から得た知見やその記録が益軒の新たな評価を生み出したことだ。『養生訓』の医学的な効果はともかく、先行研究などから益軒が紀行文学や観光の側面からも現代においても評価を受けていることは、益軒の「民生日用」の考え方が現代にまで届いていると言えるのではないだろうか。