

## 序 論

貝原益軒〔寛永7〕1630-〔正徳4〕1714は『養生訓』を1712年に書き上げ、1713年に世に送り出し、1714年に没している。その意味でも『養生訓』は益軒の集大成とも言うべき著作となろう。2014年には没後300年を迎え、益軒が再び注目を浴びた。

益軒は『養生訓』(1713)を書くにあたり、漢籍の文献を中心に多くのものを参考にしていることはすでに明らかになっている。特に謝心範『『養生訓』の分析研究—漢籍の影響』(博士論文、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よることに注目し、『養生訓』に記載された養生文化の異同点を明らかにした。研究の結果では、益軒が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項目のうち漢籍文献からの引用、影響は92.2%であった。不詳項目は7.8%であった(謝a 162)。

『養生訓』は単にこれまでのものを参考にまとめて直したものであろうか。中国を起源とする養生ではあるが、反対に日本人ならではの養生の考え方を益軒が示した部分が益軒の独自性ではないだろうか。それは単に数字上の7.8%ではないだろう。益軒が晩年に書いた『養生訓』には益軒の独自性が集約されていることを本論文で明らかにする。

本論文の構成は第1章では益軒の生涯を取り上げ、その著作背景や「奈良茶」や温泉の記述に影響を与えたのではないかと考えている旅についても確認する。益軒は福岡藩での黒田家の記録や地域の風土史をまとめる仕事をしていた。『養生訓』で注目する「奈良茶」を書く前には大和を訪れ『和州巡覧記』(1696)、温泉地で知られる有馬も訪れており、『有馬山温泉記』(1711)も著したことに注目する。なお、一部文献では『和州巡覧記』(1692)としているものもあるが、ここでは『和州巡覧記』(1696)で統一し、先行研究で『和州巡覧記』(1692)としているものから引用する場合には引用元のままとした。今回の論文では成立年が争点にならないため、成立年の考察は行わない。益軒の旅の記録が板坂耀子(b.1946)の一連の紀行文の研究(板坂a、板坂b、板坂c、板坂d)、観光学の観点から新たに着目した溝口周道「近世の観光に影響を与えた貝原益軒の紀行文の特徴」(2002)なども先行研究として取り上げる。また、益軒の生きた時代が蘭学などの影響を受ける以前のものであることも簡単であるが触れる。

第2章では『養生訓』の成立過程として、『養生訓』以前に書かれた著作物に注目する。中でも『頤生輯要』(1682)にまず注目する。漢文で書かれた益軒の養生論である。益軒の独自性として高い教養を持つ人が読む漢文で書かれたものではなく、一般庶民が読める文章で書いた『養生訓』への経緯に注目する。『頤生輯要』に関する研究は多いとは言えないが、菱谷邦夫「竹中通庵『古今養性録』と貝原益軒『頤生輯要』『養生訓』」(2004)や片渕美穂子「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)などがあり、『養生訓』への発展の考察の参考にした。また、益軒の代表著作物で、本草学の大著である『大和本草』(1709)ではすでに「奈良茶」や「汲み湯」などが取り上げられており、注目に

値する。

第3章では『養生訓』の構成と内容について取り扱う。本草学からの視点、儒学からの視点もあるが、典拠関係に注目した謝心範『『養生訓』の分析研究—漢籍の影響』（博士論文、2015）は本論文の着想を得たものの一つでもある。第1節では『養生訓』や益軒の研究史についても適宜触れていく。第2節では『養生訓』の内容を確認し、第3節では『養生訓』の3つの独自性について言及し、第1の独自性の「民生日用」（貝原 e 437）、「日用民生」（貝原 e 146）について取り上げる。『養生訓』では実際に「民生日用」という用語は用いられていないが、益軒が一般庶民のために書いたものであることが重要である。

ここでは益軒が『養生訓』以前に書いた『日本歳時記』（1700）、『大和本草』（1709）などにも注目する。

第4章では益軒が漢籍に依らずに『養生訓』で取り上げた「奈良茶」とその背景を取り上げる。第2の独自性として注目した。「奈良茶」については最新の研究である鹿谷勲『茶粥・茶飯・奈良茶碗—全国に伝播した「奈良茶」の秘密』（2021）にも注目する。また、江戸時代の料事情については吉井始子編『翻刻 江戸時代料理本集成』（1978）をはじめ、江原恵『江戸料理史・考』（1986）、松下幸子『江戸料理読本』（2012）などを参考にしながら益軒が奈良茶の作り方で表現した「そぐ」に注目する。

第5章では江戸時代には習慣として定着した湯治に代表される温泉に注目した。『養生訓』では益軒の第3の特徴として「汲み湯」に注目した。小沢清躬『有馬温泉史話』（1938）など温泉研究に関する先行研究での益軒の取り扱いなどについても確認する。

筆者が考える益軒の独自性は3点ある。第1に一般庶民向けに書いたこと。第2に「奈良茶」に関すること。記述は短いですが、注目したい。第3に温泉における「汲み湯」もまた同様である。第1点は大きな視点からみたものである。第2点と第3点は細かい点であるが、先行研究において注目されてこなかったものであり、益軒の独自性として捉えてみた。

第1点についてはよく知られた事実であるが、先行研究などを踏まえ、特に『養生訓』以前の『頤生輯要』（1682）に注目する。『頤生輯要』は漢文で書かれた養生文献をまとめたものであり、益軒自身もそのように捉えている。また、『養生訓』の後記において『頤生輯要』について触れている点は見逃せない。（引用に当たりルビは省略した。以降も同様である。）

愚生、昔わかし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（貝原／伊藤 430）。

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』（一六八二）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、その書物をとって、その意義をおしひろめたものである（貝原／伊藤 255）。

『養生訓』は一般庶民が読みやすいように書かれたものであり、細かな出典等を記載するような学術書ではない。「民生日用」(貝原 e 437)、「日用民生」(貝原 e 146)の精神が貫かれたものである。しかし、その背景には益軒がこれまで研鑽を積んできた知見が詰め込まれたものである。その知見には益軒が旅から着想を得たものなどもあり、一般人にとって説得力のある内容に仕上げたのではないかと考えられる。

第2点の「奈良茶」についての記述は短いものであるが、いくつかの問題があるのではないかと考えている。独自性という観点から見ると、『頤生輯要』では奈良茶は取り上げていないことから、漢籍によらない益軒の独自の視点によるものだ。「奈良茶」とは茶とあるが、「奈良茶粥」のことで、通称「奈良茶」と呼ばれている。この「奈良茶」については著者不詳『料理物語』(1643)、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)を時系列で見ておく必要がある。『料理物語』及び『本朝食鑑』は江戸時代の料理等における重要な先行文献であるため、先行研究でもほとんどのものがこの2つを取り上げているが、『大和本草』への言及が見受けられない。この博士論文では『大和本草』の記述内容にも着目し、さらに他の文献からも「奈良茶」に関する記述を取り上げる。その目的は「奈良茶」の作り方を確認するためである。なお、必要に応じて、原文、翻刻或いは現代語訳等の順で明示する。

#### 著者不詳『料理物語』(1643)

まづちやを少いりてふくろに入てあづきと茶ばかりせんじ候 扱大豆と米入候を半分つゝいり候てよく候 大豆は引わりかわをよし又さゝぎ くわい 焼栗なども入よし 山椒のこしほかげん有 何もにかげん大事也 (料理物語/吉井 33)

まづちやを少いりてふくろに入て。あづきと茶ばかりせんじ候。扱大豆と米入候を半分づゝいり候よく候。大豆は引わりかわをすてよし。又さゝぎ。くわい。焼栗なども入よし。山椒のこ塩かげん有。何もにかげん大事也 (料理物語/江原 305)。

#### 人見必大『本朝食鑑』(1697)

南都ノ之俗用レ煎茶ヲ煮レ飯ノ和メ以テス 大豆黒大豆赤小豆等ノ類ヲ四方賞レ之ヲ 奈良茶合(1)(2)。

江都の市上で販売される煎茶は、駿州・信州・甲州・総州・野州・奥州の産である。近時江東の俗習に、常に朝飯の前に先ず煎茶を数碗飲むが、これを朝茶といい、婦女が最もよく嗜んでいる。京師・海西の俗習はそうではない。南都の俗習では、煎茶で飯を煮、炒大豆・黒大豆・赤小豆などの類を和ぜる。四方ではこれを賞して奈良茶といっている(人見 b 119)。

江戸の街中で販売される煎茶は、駿州・信州・甲州・総州・野州・奥州の産である。近時江東の俗習に、常に朝飯の前に先ず煎茶を数碗飲むが、近頃、江戸の江東の習慣で、常に朝飯の前に先ず煎茶を数杯飲むが、これを朝茶と言う。婦女が最も好んで飲んでいる。京師(京都)・海西(尾張国および美濃国)の習慣はそうではない。奈良の習慣では

煎茶で飯を煮、炒大豆・黒大豆・赤小豆などの類を混ぜる。諸国ではこれを奈良茶と言っている（試訳）。

貝原益軒『大和本草』（1709）

和州の人は、皆朝夕澆茶飯を喫す。奈良茶と云。食しなれては盧人も害なし。飯と同じく食欲する故なるべし。澆茶飯に、豇豆、赤小豆、零餘子、橘皮、薯蕷を加へ、又茶に金銀花、荷葉、薏苡葉、眞蘭葉を加へ、煎ずる人あり。皆佳し。薏苡葉香氣あり。最もよし（貝原 f 246）。

和州（大和）の人は、皆、朝夕に飯に澆茶飯（飯に茶を注いで）を食べる。これを奈良茶と言う。食べ慣れれば盧人も害はない。飯と同じく食欲を増進する。澆茶飯に、豇豆（ささげ）、赤小豆、零余子、陳皮、薯蕷（ながいも）を加え、また茶に金銀花（きんざんか）、荷葉（蓮の葉）、薏苡葉（よくいの葉）、眞蘭葉（らんの葉）を加えて煎じる人もいる。皆、良いと言っている。薏苡の葉の香りがすれば最も良いと言う（試訳）。

貝原益軒『養生訓』（1713）

大和国中は、すべて奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそゝぎたる也。赤豆、豇豆、蚕豆、緑豆、陳皮、栗子、零余子など加へ、点じ用ゆ。食を進め、むねを開く（貝原／伊藤 340）。大和の国では、みな奈良茶粥を毎日食べている。飯に煎茶を注いだものである。小豆、ささげ、そら豆、緑豆、陳皮（みかんの皮）、栗子、零余子などをくわえて用いる。食欲を増進させ、胸のとおりをよくするのである。（貝原／伊藤 137-138）

『大和本草』では「茶」と「殮飯」のところで取り扱いがある。内容に大きな違いがないため、ここでは「茶」の項目の記述を示した。ここで特に注目しておきたいのは「奈良茶」における調理方法の表現だ。『料理物語』には2種類あるが、ここで注目したいのは「にかげん」（煮加減）の部分である。

『料理物語』（1643）	にかげん
『本朝食鑑』（1697）	飯を煮
『大和本草』（1709）	澆
『養生訓』（1713）	そゝぐ（注ぐ）

筆者が調査した限りでは益軒だけが「澆」・「そゝぐ」となっていることに注目し、江戸時代における「奈良茶」の作り方等について着目した。さらに明暦の大火（1658）以後、江戸の街で「奈良茶飯」が普及したことが文献や先行研究から明らかになっているが、「奈良茶」と「奈良茶飯」との関係についても触れていく。第2点の中心はこの「奈良茶」に関することだ。

第3点の温泉における「汲み湯」について、独自性という観点から見ると、益軒の『頓生輯要』（1682）では温泉については言及し、『大和本草』（1709）や『有馬山温泉記』（1711）

を経て『養生訓』(1713)では汲み湯については取り上げていること、また益軒以前の資料では「汲み湯」について取り扱いが調査した限りではあまり見当たらないことから、日本の習慣として益軒独自の視点、あるいは益軒が「汲み湯」に注目した先駆者的な役割を果たしたのではないかという点も指摘したい。『養生訓』では奈良茶同様にやはり短い記述であるため、周辺の温泉に関する記述物とも比較検討しながら益軒の観点を探る。

益軒の3つの独自性の第1点は周知のことであるが、『養生訓』が「民生日用」(貝原 e 437)、「日用民生」(貝原 f 146)など、一般庶民を強く意識して書かれたことを敢えて取り上げた。第2点は本論文で特に取り上げておきたい部分である。また、益軒の「奈良茶」の料理方法の表現に疑問を投げかけた鹿谷勲『茶粥・茶飯・奈良茶碗—全国に伝播した「奈良茶」の秘密』(2021年2月)があるが、この研究書が世に出る以前に、筆者は『養生訓』に描写された「奈良茶」に関する一考察(『武蔵野学院大学大学院研究紀要』、第14輯、2021年3月)の原稿を2020年11月上旬に提出したため、実質的に「奈良茶」に対する疑問は鹿谷の業績により発生したものではない。このあたりの研究背景についても取り上げたい。益軒自身が「奈良茶」を取り上げた部分は非常に短い記述であるが、その背景を知った上で改めて「奈良茶」の記述を再考してみたい。第3点については温泉研究などを参考にしながら、益軒の「汲み湯」等について取り上げる。温泉記の研究でも益軒の『和州巡覧記』は取り上げられている。益軒の最近の研究では、益軒の旅の記録、すなわち紀行文に注目したものが発表されている。これは紀行文学、観光分野によるものであるが、新しい研究アプローチになっている。

本論において『養生訓』は『頤生輯要』をベースに当時の一般庶民にもわかりやすい新しい養生論であるとし、本草学としてまとめた『大和本草』での「奈良茶」や「汲み湯」の記述内容を『養生訓』に生かしながらも、『養生訓』では読みやすさを求めた一般庶民向けのものとなっていることを論じる。『養生訓』はこれまで益軒独自の観点や知見を生かして書いてきたものを一般庶民向けの養生論として再構築したものである。「奈良茶」においては益軒独自の表現もあることから特に考察を行った。

本論の一部は筆者がこれまでに発表した『養生訓』における「茶粥」と「汲み湯」の記述に関する一考察(2019)、「貝原益軒のフィールドワークから見た『養生訓』—温泉を中心に—」(2020)、『養生訓』に描写された奈良茶に関する一考察(2021)が初出になっている。また、筆者が共同執筆者となっている佐々木隆「江戸の食文化—奈良茶を巡って」(2022)で分担した「文献に現れた茶粥等の表現一覧表(1)江戸時代」／「文献に現れた茶粥等の表現一覧表(2)現代の事典類の取り扱い」についてはさらに加筆しながら、本論で生かした。

なお、本論で使用した『養生訓』は現代語訳なども考察するため、伊藤友信訳『養生訓』(講談社、2013)を中心に使用した。益軒の著作物等においては益軒会編『益軒全集』(益軒全集刊行部、1911)及び益軒会編『益軒全集』(国書刊行会、1973)等を参考にした。その他、江戸時代の文献を使用した。翻刻や現代語訳などがある場合には積極的に利用した。現代語訳等のないものについては、本論において必要に応じて筆者の試訳を提示した。また、

漢籍の資料については必ずしも現代語にすべて訳しているわけではない。年代表記については本論では引用等を除き原則西暦表記とした。ただし、貝原益軒の初出のみ元号表記を併記した。