

栄西と『喫茶養生記』



岩間眞知子 著

目 次

はじめに.....	1
栄西の生涯.....	1
「喫茶養生記」について.....	9
栄西ゆかりの地 一覧.....	22
静岡県内の栄西禅師像と石碑	榎田将夫39
栄西ゆかりの地 地図.....	41
栄西 略年譜.....	42

発刊にあたって

日本臨済禅の開祖で茶祖として知られる「栄西」が、建保2年（1214）鎌倉幕府三代将軍源実朝に茶を進め、「喫茶養生記」を伝えたことが「吾妻鏡」に記されている。これを契機として茶の普及につながるようになった。ちょうど800年を迎えるにあたり、茶の機能の最新の研究成果を記した“新版「茶の機能」”の発刊に合わせ、栄西の生涯と喫茶養生記がもたらしたものについて考えてみたい。

公益社団法人 静岡県茶業議会所

【表紙】

栄西像 岡山県 朝原山安養寺

碑文訓読「是（ここ）に一沙門有り、名は某、備州に生まる。

而して少年にして出家し、志は秘密の教に有り」

（『（誓願寺）孟蘭盆一品経縁起』）

【裏表紙】 栄西花押



▲明庵栄西坐像（寿福寺蔵）

（写真協力 鎌倉国宝館）

誓願寺孟蘭盆一品經緣起
 此外海孤能大日本國鎌倉
 大宰府執州嶋縣令
 誓願寺孟蘭盆一品經緣起
 夫以法之運獨不行託人
 通乎人之善時不發依法
 行乎所以或乎報慈或依人
 私之行之于是有沙門名
 生倫州而少年出家志有秘密
 多年苦行而去戊子歲渡海之
 數請來朝之藏徒心尤切也依之
 丙申歲自仲秋戊戌歲至仲秋住
 當寺待一切往渡海之聞徒然
 勸進云七月十五日廣大善報之
 日也為孟蘭盆會奉為法
 一品經令開講演抗報七之四思并
 法界之恩云愛當寺大檀那大
 師虎智心深善根勤有功德早

法界之恩云愛當寺大檀那大
 師虎智心深善根勤有功德早
 肯受結攝之御莊內官民同心
 書之素懷果已畢當會日龍
 贊四天似惠雲含潤甘雨灑
 他如等雨法雨朝与善聖之日
 此法會不日身來會此雨龍因
 有便也別文極非信力所示今日
 此金為始龍華三金為終而無
 西歷七月十五日必修此大事於
 其天上天下之無眾能攝一乘
 一味之法樂現世後世之父母
 用甘露醍醐之妙藥經今大
 削札離苦得樂改報矣
 今將此功德奉報 天皇法皇
 日他法界于時洛陽二年太
 戊戌七月十五日庚子

国宝・誓願寺孟蘭盆一品經緣起
 榮西筆

治承二（一一七八）年七月十五日
 福岡市 誓願寺藏

写真提供 九州歴史資料館

栄西と『喫茶養生記』

【はじめに】

「^{とうと}貴いかな茶や。上は諸天の境界に通じ、下は人倫を^{たす}資く。諸薬は各々、一種の病の薬たり、茶葉よく万病の薬たるなり」¹と、栄西は『喫茶養生記』に記している。茶は天上界にも通じ、人が人として踏むべき道を歩むのを助ける。多くの薬はそれぞれ一種の病気の薬にすぎないが、茶は万病の薬となるという。茶は体調を整えるばかりでなく、万病の原因となる心にも作用するとした。茶の優れた効能を述べ、日本で最初の茶書ともされる『喫茶養生記』、それを著した栄西の生涯と著作について述べていきたい。

【栄西の生涯】

*誕生

平安時代も後期、院政が絶頂期を迎え、貴族から武士の社会へと世の中が移りゆくころ、1141年4月、備中・吉備津神社²の神官・賀陽氏一族として栄西は生まれた。幼名は千寿丸といった。吉備津神社は当時、神仏習合が進み、父³は栄西が8歳になると仏教入門書である『俱舎』の頒を受け、11歳になると安養寺⁴の



岡山・吉備津神社

静心^{じょうしん}に師事させた。静心は、父が三井寺で共に修行した僧であった。栄西は若くして自ら出家を願い、14歳で落髪し、比叡山で受戒した。

その後は、比叡山と備中を行き来しつつ、静心没後はその遺志に従い、兄弟子・^{せんみょう}千命につき、18歳になると虚空蔵求聞持法^{こくうざうぐもんじほう}を受けた。求聞持法は理解力・記憶力を高めるという密教の修法である。

¹ 『喫茶養生記』再治本・下 一喫茶法。初治本では「上通神靈諸天境界、下資飽食侵害之人倫矣。諸薬唯主一種病、各施用力耳。茶為万病之薬而已。」とある。

² 吉備国を平定したという大吉備津彦を祭神とする神社。

³ 栄西の父 祖父は賀陽貞政、母は田氏（『元亨釈書』）という。父の名は秀重、その第2子を栄西とする説もあるが、確証はない。

⁴ 安養寺 栄西が修行した安養寺には、倉敷と日近の両説がある。安養寺の静心は、栄西の父と共に三井寺で修行した（『元亨釈書』）という。倉敷の朝原山安養寺には現在も鳥居があり神仏習合の形を残し、また平安院政期の経塚、瓦経なども発見されている。更に栄西の孫弟子・円爾が「備中で朝原塔を慶した」と円爾61歳（1262年）の年譜にもあるため、倉敷の安養寺が該当すると考える。



鳥取・大山寺・阿弥陀堂

ある中国へ渡り、学ぶ決意を栄西はしたのである。

*渡宋

1168年4月、28歳の栄西の決意は固く、世人のあざけりをも、海難の危険をも退け、ついに博多から中国明洲（寧波）に渡る。そこで偶然、重源（1121～1206）と出会う。後に、東大寺再建の勧進に活躍した僧・重源である。栄西は重源とともに天台山に登り、万年寺の石橋を渡り、羅漢に茶を供えた。半年ばかりの滞在であったが、9月には重源と共に帰国し、すぐに比叡山に上り座主・明雲（みょううん）に天台新章疏（新解釈本）三十余部60巻を呈上した。栄西を理解し、支援していた明雲は喜び、中国で日本の天台の名を上げたことを賞したという。

また栄西は大陸の禅に触発されて比叡山の禅に注目し、その伝統の長いことを改めて確認するようになる。日本天台宗の開祖・最澄（さいちょう）が南都の僧の批判に対して著した『内証仏法相承血脉譜』（重要文化財 東京国立博物館蔵）は、達磨を始祖とする禅も最澄の天台に流れていることを示していたのである。

*備中・備前をめぐり、九州へ下向

⁵倉敷・安養寺の栄西像（昭和64年建立）碑文に「備州安養寺にて顕意阿闍梨に秘密灌頂の印可を受け、即身成仏の奥義を究めたる最高位、伝法大阿闍梨位を賜る。」とあるが、『元亨釈書』によれば、栄西は比叡山に戻り、顕意から密教の灌頂を受けたとある。

19歳になると比叡山の僧・有弁（ゆうべん）について天台の教えを学ぶが、1162年疫病が流行したため、両親を案じて一時帰京した。その後、さらに伯耆国大山寺の基好（きこう）、また比叡山の顕意（けんい）に参じるなど、天台系山岳寺院で学び厳しい修行を重ねた。

しかし戒律が乱れ、武力抗争などが頻発した比叡山の状況を間近に見るにつけ、荒廃している当時の仏教を正し再興するため、かつて最澄、円仁、円珍らがしたように、日本仏教の源で



比叡山・竹林房跡

やがて京都を離れ、備前・備中の^{かなやまし}金山寺、^{せいわ}清和寺、^{にちおう}日応寺などの寺院の整備復興を行いながら、なお研究に、修行に励んでいた。時あたかも、平家の全盛期にあたり、^{あき}安芸の^{いつくしま}厳島神社には参詣の人が絶えなかった。一方、都は平氏と後白河法皇、比叡山との間の対立によって次第に騒然とし始めていた。

1174年34歳の栄西は九州の今津に迎えられ、誓願寺⁶はじめ寿福寺などの建立に携わる。今津・誓願寺に栄西が滞留した当時、今津は日宋貿易の港として機能していた。誓願寺の北裏には183メートルの毘沙門山^{びしゃもん}があり、そこからは玄界灘が一望され、博多湾に出入りする船を見ることができる。まさに宋版^{いつさいきやう}一切経を積む宋船を見張る絶好の立地⁷であった。



今津・誓願寺・毘沙門堂より

「一切経（大蔵経）」とは、仏教經典の集成の総称で、注釈も含まれる。宋で刊行された一切経は、栄西にとって最新の研究成果を見ることのできる仏教經典であった。そうした大部の一切経を、生涯に3度も栄西は読んだと『^{げんこうしやくしよ}元亨釈書』は伝え

る。『元亨釈書』は、鎌倉時代の臨済宗の僧・^{こかんしれん}虎関師錬による日本最初の仏教通史で、同書の栄西伝は、基本資料の一つとして評価されている。

栄西は宋版一切経を待ちながら、1178年7月15日の^{うらぼんえ}盂蘭盆会に、法華経の講義と善男善女による奉写を企画し、成功裏に終えている。その後も、九州で經典の書写・撰述、修法、勧進に励んでいる。当時、京都から備前・備中にかけては源平の争乱の真只中にあった。栄西は九州の地にあったために、騒乱を避けることができたとも言えよう。

なお、栄西が建立したという誓願寺の毘沙門堂は今日復元されている。また誓願寺に残る栄西自筆の「誓願寺^{うらぼん}盂蘭盆一品^{いつぽん}経^{きやう}縁起^{えんぎ}」⁸・「誓願寺^{そうけん}創建縁起」⁹は、北宋の能書・^{こうていけん}黃庭堅の流れを汲む流麗な書として評価され、国宝に指定されている。この栄西の書は日本にお

⁶ 誓願寺 今津・誓願寺の丈六阿弥陀仏像に、1173年ころ重源は結縁している。（小林剛『俊乗坊重源の研究』34頁 有隣堂 1971年、堀池春峰『南都仏教史の研究』上 法蔵館 1980年 514頁、久野修義『重源と栄西』山川出版社 2011年 43頁）

⁷ 川添昭二「栄西と今津・誓願寺」『日本歴史』332号、1976年

⁸ 1178年成立 誓願寺（九州国立博物館寄託）『日本名跡叢刊』66（二玄社 1982年）

⁹ 1175年成立 誓願寺（九州国立博物館寄託）前掲・『日本名跡叢刊』66 久保木彰一氏は、署名も奥書もないため、筆者名は必ずしも特定できず、栄西の書に近似した名筆とする。

ける宋書風の影響を明らかに示す最初の遺品と、久保木彰一氏はいう¹⁰。当時の日本ではほとんどが和様書道に親しんでいた。そうした中で、書においても、栄西は中国宋代の新たな風を日本に移したのである。

*2 度目の渡宋

1187 年、47 歳の栄西は日本仏教の衰退を見るにつけ、中国僧・玄奘^{げんじょう}や義浄^{ぎじょう}にならって天竺^{てんじく}（インド）まで行き、仏教の原点・天竺（インド）の正法を日本に伝えようと志し、中国大陸に渡る。すでに宋は北方勢力の金に迫われ、南下して臨安を都とする南宋となっていた。そのためインドへの通路は阻まれ、天竺に行く許可を得ることはかなわなかった。

傷心を抱えて栄西は帰国の途に着くが台風にさえぎられ、中国に戻ることもなり、ふたたび天台山に赴く。その天台山万年寺で臨済宗の虚庵^{き(こ)あんえじょう} 懷 敵^{あひ}に出会い、密教と禅宗の本質が同じであると教えられる。

師の懷敵が天童山に移るとそれに従い、栄西は4年にわたり臨済禅の修行に打ち込み、彼の地でも寺塔の修営に尽力する。帰国後には天童山景德寺千仏閣造営の木材も日本から送っている。そうして1191年、臨済宗の印可を受け、7月平戸^{あひ}の葦の浦（現・古江湾）に宋人・揚三綱^{ようさんこう}の船で帰国する。

* 日本最初の禅寺・聖福寺の建立

1192 年
香椎宮^{かしいぐう}の傍
らに建久^{けんきゅう}
報恩寺^{ほうおんじ}を建
て、2 度の入
唐法師とし
て九州で寺
院の開創、経
論の書写な
ど意欲的に
活動が続け
た。1195 年
には源頼朝
から土地の
寄進を受け、
博多に「扶桑^{ふそう}



最初^{さいしよ}禅窟^{ぜんくつ}（日本で最初の禅寺）」と称する聖福寺を創建した。

¹⁰ 前掲・『日本名筆叢刊』66 73 頁。

同年の春、栄西は東大寺に菩提樹を植えている。この菩提樹は、最澄の師、中国僧・道邃^{どうすい}が

天台山に植えたものを分枝したものであった。それを 1190 年在宋中の栄西が商船で運ばせ、筑紫の香椎宮に植えさせた。「日本に菩提樹はこれまでない。一枝を移し、わが伝法中興^{しるし}の効^{こころみ}の験^{しるし}としよう。もし樹が枯れたならば、わが道もなるまい。菩提樹は如来成道^{じょうどう}の霊木であるからと、東大寺に分栽し、元久元年（1204）には建仁



東大寺・大仏殿前・菩提樹

寺の東北の隅にも植えた。いずれも繁茂し、さらに分枝している」と、『元亨釈書』は記している。

菩提樹を東大寺に栄西が分栽した後、重源によって再興した東大寺の大仏と大仏殿の盛大な供養が行われた。その大仏殿落慶法要に臨み、源頼朝は畠山重忠らを先陣に、梶原景時^{かじわらかげとき}らを後陣に、妻政子ら一族を引き連れて参列した。大仏殿は重源と重源を信任する頼朝の強力な援助によって完成したものであった。東大寺大仏殿落慶法要に先立ち、菩提樹を東大寺に移植するよう栄西に助言し、栄西を頼朝につないだのは、重源ではなかろうか。その後まもなく、栄西は頼朝から博多の土地の寄進を受け、聖福寺を建立した。

栄西が活躍するに従い、宮崎^{はこぎき}の良弁^{ろうべん}や比叡山からの批判が激しくなり、それに応えて、栄西は『興禅護国論^{こうぜんごこくろん}』を著作する。宋朝の禅と戒の血脈を伝え護持することは、最澄の精神と矛盾しないものであると弁証し、仏法は国家を護持し衆生を利するものであり、持戒持律こそ仏法興隆の根源と述べている。

*鎌倉下向

1199 年、59 歳の栄西は鎌倉に向かう。



鎌倉・寿福寺

1 月頼朝が没すると、2 代将軍となった頼家や北条政子からも帰依を受け、翌 1200 年頼朝の一周忌法要で栄西は導師を勤めた。閏 2 月には政子から寄進された地に寿福寺を建立する。

*建仁寺の開山

1202（建仁 2）年、2 代将軍・源頼家は栄西に京都の地を与え、栄西を開山とする建仁寺が建立され、その東北の隅には菩提樹が移植された。戒律を重視した栄西、その栄西がいた当時の建仁寺の寺風について、^{どうげん}道元は敬意をもって次のように語っている。道元は栄西の弟子・^{みょうぜん}明全にしたがって入宋し、後に日本の曹洞宗を開いた禅僧である。

当時の建仁寺は貧しく、寺中絶食したとき、信者の一人が栄西に絹を施した。栄西は喜びのあまり、人に持たせず自ら懐に入れて持ち帰り、明日のお粥の料に充てるよう命ずる。ところが一人の俗人が絹を請うた。すると、栄西は先ほどの絹をその俗人に渡してしまった。それについて、栄西は僧たちに、「これを間違いと思うかもしれないが、衆僧は仏道の志を持ち集まった者たちである。一日絶食して餓死することがあっても、むしろ俗人の苦悩を助ける方が、各々の利益は優れるのだ」と教えたという。また「衆僧が所用の衣食は私・栄西が与えたと思ってはならない。皆これ諸天から与えられたもの、私・栄西は取次人にすぎない。それぞれ一生の命の分は十分に与えられている。だから奔走する必要はない。私の恩と思うこともない」と述べたともいう。この言葉は、道元の弟子・^{えいしょう}懷奘が道元の言葉を書きとめた『^{しょうぼうげんどうずいもんき}正法眼蔵随聞記』に残されている。

*東大寺の復興

東大寺の復興を手掛けていた重源が 1206 年に^{せんげ}遷化すると、栄西は東大寺勸進職任命の勅を受けた。中国工人たちの協力を得て、栄西は和風も加味し、壮大な鐘楼を完成させた。その鐘楼は今現在もなお、私たちの前に雄々しい姿を留めている。

東大寺の正式名称は「金^{きん}剛^{こう}明^{みょう}四^し天^{てん}王^{おう}護^ご国^{こく}之^の寺^{てら}」である。本尊・毘盧遮那仏を密教では大日如来とも称し、また東大寺は^{はつしゅうけんがく}八宗兼学（南都六宗に天台・真言を加えた学問寺）である。重源にとっても栄西にとっても



奈良・東大寺・鐘楼

異宗の寺ではなかった。また東大寺創建の本願主である聖武天皇の言葉として、東大寺の復興は天下の復興、東大寺の衰微は天下の衰微¹¹と、当時は伝えられていた。平重衡によって焼かれ消滅した東大寺の復興は、国家の再建にもつながると、広く考えられていたのである。東大寺の建立は政府の事業であるとともに、大衆を知識（協力者）として結縁を求め、その助力によって完成しようとしたのであった。重源や栄西の勧進活動は一寺院の復興であるばかりでなく、源平の争乱で荒れた社会秩序を取り戻し、王法・仏法の秩序を回復する象徴でもあった。人が殺しあう世の中を厭い、安心して生きられる世に変えたいと望む人々の切実な願いを、東大寺の復興は受けとめたのであった。

東大寺復興の成果により、栄西はさらに落雷のため全焼した法勝寺の塔再建の勅も賜り、完成させた。

*栄西と茶

栄西は茶種あるいは茶樹を将来した、また宋代の抹茶法を将来したとも伝えられてきた。栄西が2度目の渡宋から帰国し、到着した平戸・葦の浦（現・古江湾）に富春庵と名付けた小院を建て、8月8日はじめて禅規（禅寺でなされる行事や儀式の規則）を行ったという。富春庵は中国の浙江省の大河・富春江にちなんで名づけられたといい、禅院を富春庵、茶園を富春園と名付けたとされる。今日も富春園と称す茶畑があり、また栄西が茶種を播いたとされる背振山にも茶畑が残る。それらを当時からのものとする確証はないものの、栄西ゆかりと伝えられてきた。そして栄西最晩年に『喫茶養生記』が著述される。

1214年2月4日、將軍実朝が二日酔いで苦しんでいるときに、栄西は茶一盞^{さん}と茶徳を述べる書を献じたという。その書が『喫茶養生記』とされる。同書は栄西71歳の春正月著したもので、さらに3年後書き直している。同書については、後に述べたい。



平戸・富春園

*示寂

1215年（建保3）7月5日、栄西は京都で75歳の生涯を閉じた。栄西の入滅の日と場所については、6月5日に鎌倉で（『吾妻鏡』^{あづまがたみ}）、7月5日に京都で入滅したとする両説がある。

¹¹ 「我寺興復者天下興復、我寺衰微者天下衰微」（前掲・久野『重源と栄西』53頁、鈴木景二「聖武天皇勅書銅版と東大寺」『奈良史学』5号 1987年12月 11・38頁）

慈円じえんの『沙石集しやせきしゅう』には、「京に上り、臨終つかまつらん」と実朝に榮西は挨拶をし、実朝が高齢の榮西を案じて制止するがそれも振り切って京に行き、最後の説法を終えて入滅を告げ、椅子に座して、安然として化したとある。『元亨釈書』をはじめとする伝記、さらに南都・興福寺大乗院の『大乗院具注曆日記だいにしょういんぐちゅうれき』の記載からも、7月5日京都で入滅したことはまず間違いない¹²ようである。

*山岳修行と榮西

榮西の足跡をたどると、修行の地はどこも険しい山々である。寒さにも暑さにも襲われる山中で厳しい修行を重ね、大部の一切経を読誦し、学問と身体両面から研鑽を積み重ねた姿がしのばれる。「備州に生じて少年にて出家す。志は秘密教にありて、多年苦行す」（「誓願寺孟蘭盆一品経縁起」）と述べ、また「二十一歳より始めて満五十歳とそうに至り斗と敷敷（山林斗敷とも 山にこもり仏道の修行をすること）すること両朝三十余年」（『出家大綱』）と、自ら山林で厳しい修行を心がけて行っていたことを明かしている。今日でも比叡山の僧侶によって行われる千日回峰行に見るような修行の姿であろうか。日本では古代からの靈山信仰を基盤として盛ん¹³だった山岳での修行を、最澄も空海も、また重源も行っていた。

長野覚氏によると、密教では山岳を大日如来の包蔵する金剛界（邪悪を破碎）と胎藏界（万物を生育）と観想し、山岳へ峰入の修行を重ねることで、両界の超能力（験力げんりき）を獲得できると考えていた。その峰入修行を行う修験者たちが茶を再三使用したことが、時代はるかに下るが、江戸時代の資料から確認されるという。

*榮西と戒

山岳で修行した榮西は2度中国に渡り、九州・京都・奈良・鎌倉と各地をめぐり、各地で寺院の建立を行い、東大寺の鐘楼のような巨大建築もこなし、中国まで資材を送る実践家であり、事業家でもあった。

そうしたダイナミックな生き方の一方、厳格な戒律を重んじる日々の生活を行っていた。源平合戦の戦乱に明け暮れ、律が衰え僧の墮落を目の当たりにした榮西は、仏法によって国の復興を成し遂げようとする。仏法の再興には戒律を堅持しなくてはならないと榮西は考えていた。「仏法さいかいは齋戒を命根と為す」（『出家大綱』）とし、「梵行を修せしむ持戒律者、仏法を再興す、王法も永く固めん乎」（「日本仏法中興願文」）と考え、持戒を何より重要視した。その厳しさは周囲も認め、榮西を「持戒第一葉上坊ようじょうぼう」（葉上坊とは榮西の呼称）と称した。自己に対して厳しく、午後食事をしてはならない、禁酒すべきといった齋戒を守る

¹² 館 隆志「榮西の入滅について」（『印度学仏教学研究』第58巻第1号 2009年12月）

¹³ 平安時代以後、日本全域に神仏の集合した「権現」の鎮座した山岳が成立し、仏教とくに密教と神道の集合した修験道を修験者（山伏）が行っていたとされる。（長野覚「日本の山岳信仰と茶」長野覚・権兌遠編『日本と韓国 茶の文化考』海鳥社 2002年 87～90頁、村岡実『石上茶話』を読む』2013年 216頁）

人に食事や酒を勧めてしまったことを悔いてやまない、誠実な言葉も残している（『出家大綱』）。飲酒は戒律では厳禁である。お酒は飲めば飲むほど意識はもうろうとなり、時に乱暴狼藉にもいたる。お茶は飲めば飲むほど意識は冴え、修行の妨げとなる眠りを覚ます。そうした茶について、栄西の最晩年の著作が『喫茶養生記』である。

【『喫茶養生記』について】

*養生とは

お茶を飲むと健康に良いと言い、長寿の祝いには、喜〔喜〕寿（七十七）、傘寿（八十）、米寿（八十八）、卒〔卒〕寿（九十）と共に茶寿がある。茶寿は、茶文字を分解して、艸（草）カンムリの艸が十二つで二十、その下の八十八を合わせて百八歳というもの。そのような年齢までも健康で長生きすることが、古来人々の願いで、不老長生のためには、養生が大切と考えられてきた。

養生とは、「生命を養って長生をはかること」、「養性」とも書き、「ようじょう」あるいは「ようせい」と読む。「養」の文字は「羊」と「食」に分けられ、羊はもともと中国では美味しく、形の良いものの代表であった。たとえば、「美」は羊のように美しいこと、「義」は羊のように格好の良いことを示した。そこで羊のように美味しいものを食べ、生命を保ち、充実していくことを「養生」といった。

「養生」の言葉は中国戦国時代から見られ、『孟子』は養生して死の心配をなくし、安心できる生活を人々に与えることを王道とした。

『莊子』は、牛をさばく名人の庖丁が文恵君に絶技を示して、無理なく天理の自然に従っていくところに、養生の道があると説く。また「人の生は気の聚まれるなり。聚まれば則ち生となり、散ずれば則ち死となる」と、人間をはじめとする万物の生成消滅は「気」の離合集散にあるとした。この考えは、古代中国人に共通する基本的なもので、「気」のコントロールに養生の秘訣があるとされてきた。

三国時代魏、竹林の七賢人・嵇康に『養生論』がある。その『養生論』は、精神を養う「養神」と肉体を養う「養形」の両面から養生を論じる。

「養神」の方法とは、愛憎を情に止めず、憂いや喜びも心に留めず、淡々として和み平らかにすることという。

「養形」の方法は、次のようである。

服気ふくき—呼吸法で、体内の古い気と宇宙にあまねく満ちている新鮮な元気を交換し、体内に元気を充満させる。

導引どういん—体内に取り込んだ気を身体に満遍なく、循環させる柔軟体操。

房中ぼうちゆう—一男女の交接を通して、体内の気を減らさず病気治療もはかりながら長生を得る。

辟穀へきこく—土中の陰気をふくむ穀物を取り込まず、体内の陽気の純粋性を維持する。

服食—健康の維持増進に効果があると考えられていた薬物や靈芝れいしなどを摂取する。

こうした養生法を正しく行えば、上は千年以上、下は数百年の長寿を得ることもできると説いた。



まおうたい
馬王堆漢墓「導引図」（復元図）

もともと「養生」思想は、神仙思想と結びついていた。神仙思想とは、生死を超越した仙人の存在を信じ、仙術によって仙人になることを目指すものである。仙術には、不老不死の効果を持つ仙薬を作る、あるいは求めて飲食すること、修行、またお札を貼り呪文を唱え、祈祷することなども含んでいた。そうした神仙思想は秦の始皇帝や漢の武帝にもあり、皇帝たちはひたすら仙薬をどこまでも求めた。

やがて神仙を神々と仰ぐ道教が成立すると、神仙思想は道教に取り込まれていく。仙術には養生も含まれるため、多くの養生論は道教經典あるいはその一部として著され、著者もまた多くは医家であるとともに道士であった。こうした中国の養生論は、日本にもたらされた。

平安時代の『^{いしんぽう}医心方』（984年）は、日本における現存最古の医書で、養生論に多くのページを充てている。全30巻のうち、巻26「延年部」、巻27「大体養性部」、巻28「房内」、巻29「飲食部」、巻30「証類部」（五穀・五果・五肉・五菜と、食品についての記述）が養生論に該当し、内容はすべて中国書の引用である。嵇康『養生論』・^{かつこう}葛洪『^{ほうぼくし}抱朴子』・^{ちやうたん}張湛『養生要集』・^{そんしばく}孫思邈『^{せんきんぽう}千金方』などの引用があり、中国養生論に従って服氣・導引・房中などを記している。

『^{ちやうせいりやうようほう}医心方』以降に著された日本の養生論には、『^{えいせいひやうしやう}長生療養方』（1184年）、『^{かねんようしやう}衛生秘要鈔』（1288年）、『^か還年要鈔』（制作年不明）があり、いずれも『医心方』に似た内容で、さらに『医心方』の文を短く略したものとなっている。

そうした養生論の流れから見ると、鎌倉時代初めに書かれた『喫茶養生記』は異質である。『喫茶養生記』の初治本は1211年、再治本は1214年の成立とされ、年代的には『長生療養方』と『衛生秘要鈔』の間に位置する。それにも関わらず『喫茶養生記』は、いわゆる養生術である服氣・導引・房中などにはまったく触れていない。

*『喫茶養生記』の養生

栄西は『喫茶養生記』の序に「人にとって最も賢明なことは、天から与えられた生命を大切に守り、一生健康に過ごせるよう養生に努めること」とし、そのために末世の病の治療法を後世に残し、衆生のために役立てることを意図して著作すると述べる。それは養生医書とも言われるが、記されるのは茶と桑による養生法だけである。そこで日本で初めてのまとまった茶書ともみなされ、茶は栄西によってもたらされた、あるいは日本でとだえていた飲茶の風を再興したとして、栄西は日本の茶祖と仰がれてきた。ところが栄西は二度中国に渡ったが、いずれの時にも茶樹や茶種を招来したと、文献では確認ができない。

一方、お茶は平安時代の医薬書や字書に薬名として見え、茶園すら宮中はじめ山城や三河にもあったことが文献で確かめられる。さらに春と秋に国家安泰を祈願して宮中に僧を招き大般若経を転読する法会の季御読経で、僧侶に「引茶」という茶の接待が、平安末期にも行われ続けていた。また藤原道長が病による喉のかわきを癒すため（『小右記』）、菅原道真が憂さを晴らすために（『菅家後草』）茶を飲んだ等々の記述もあり、栄西以前にも貴族や寺院に喫茶が確かに行われていた。そこで栄西が、日本に茶や飲茶の法を始めて中国からもたらしたとすることはできない。しかし『喫茶養生記』以降、日本で喫茶が急速に広まったことは確かである。

1212年2月4日、二日酔いに苦しむ将軍・実朝に栄西は喫茶を勧め、「茶徳を嘗むる所の書」を献じた『吾妻鏡』は伝える。栄西が実朝に献じたこの書が『喫茶養生記』とされ、それは栄西71歳に著述し（初治本）、三年後に書き直したもの（再治本）である。再治本完成の翌年に栄西は逝去するため、『喫茶養生記』は最晩年の栄西がなみなみならぬ心血を注いだ書ということができよう。

*『喫茶養生記』の内容

『喫茶養生記』は上下巻に分かれ、上巻は密教の加持で、まず内なる治療を行い、更に五臓（心・肝・脾・肺・腎）のうち最上位の心臓が苦味を好むので、苦味のある茶をよく飲み、外から治療を行うと気力は旺盛となると説く。下巻では、飲水病（喉のかわく糖尿病か）・中風（半身不随）・不食病（食物を受け付けない病）・できもの・脚気の五つの病状をあげ、それらはみな桑によって治すことができるとする。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とも述べる。そして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、桑と共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と主張する。これらのことはみな、中国留学中に得た知識に基づき、根拠があるとも述べる。

栄西が根拠としたもの、つまり『喫茶養生記』の典拠が、当時の中国最新の文献であったことを、森鹿三氏は明らかにした。上巻の茶についての大部分は宋代の類書（百科事典）『太平御覧』を、下巻の桑については宋代の薬書『大観本草』を基に書いたのであった。

また『喫茶養生記』という書名で今日呼ばれるが、内容からすると、上巻が茶、下巻が桑について主に書かれているので『茶桑経』と呼ぶこともでき、実際、室町中期の東福寺の僧・季弘大^{きこうだいしゆく}叔は『蔗軒日録』に『茶桑経』と記すと、森氏は紹介する。さらにその名称が中世の禅門で広く通用し、『茶桑経』の方が内容に即した名称として捨てがたいとも述べている¹⁴。

そこで『蔗軒日録』を見てみると、文明 18 年（1486）3 月 15 日に「居士、予の桑経を借りて去る。これすなわち昔建仁寺開山の製するところなり」、同 21 日「本居士手ずから桑経、これを返す」、同 24 日「本居士至り、茶桑経を手にして云う」¹⁵とあり、『喫茶養生記』を『桑経』とも言い、『桑経』の呼称が『茶桑経』より一点ながら多い。すると、禅僧には茶より桑が意味を持ったようにも見える。

さて、茶と桑の摂取を養生と結び付けたものは、養生論としてたいへん特異である。栄西は、比叡山で天台密教を学び、入宋して臨済禅を学んだ僧である。仏教徒である栄西が、道教臭のある養生書を書くことも、今日の常識からは奇異と言えれば奇異である。『喫茶養生記』の冒頭「茶は養生の仙薬なり。延齡の妙術なり」の仙薬も、「延齡の妙術」つまり不老長生のための仙術というのも、神仙思想の、道教の言葉そのものである。

＊養生と密教

インドで発生した仏教は、中国で広まる際に中国伝統の道教の方術などを取り入れて広まった。もともと道教では、有限の人体に不変の金石を取り込んで不老長生を図ろうと、水銀を主成分とする丹薬＝外丹^{たんやく がいたん}を服用するといった仙術を行った。ところが外丹は不老不死どころか、ひどい薬害をもたらし、逆に人の命を奪った。そこで、外丹に匹敵する丹薬を、自分の力（主に精・気・神）で自分の体内に作り出そうと考えるようになる。それが内丹^{ないたん}である。

道教で内丹という言葉は非常に重要な語句だが、この内丹という言葉が始めて見えるのは、実は天台宗の禅師の文章であった。天台宗の第二祖・慧思^{えし}禅師（514～577）の「立誓願文」^{りつせいがんもん}に、次のようにある。

護法のための故に長寿命^{じやうじゆふ}を求め、天及び余趣に生くるを願わず、願わくば諸賢聖 我好き芝草及び神丹^{しんたん}を得て、衆病を療治^{りやうぢ}し飢渴除くを佐助せんことを、常に諸禅を行修するを経るを得んことを。願わくは深山静寂^{しんさんじやく}の処を得て、神丹の薬を足らし此の願を修し、外丹の力に籍^よりて内丹を修せん。衆生を安んぜんと欲して、先ず自らを安んずるなり¹⁶。（傍点は筆者）

¹⁴森鹿三『茶道古典全集』第2巻 淡交社 1958年

¹⁵季弘大^{きこうだいしゆく}叔『蔗軒日録』（東京大学史料編纂所編集『大日本古記録 蔗軒日録』 岩波書店 1953年）

¹⁶原文は『大正新脩大蔵経』46巻 791頁下段。訓読は、坂出祥伸「隋唐時代における服丹

天台宗の禪師が内丹という言葉を使い、「長寿命を求め」ていたのである。それは「護法のため」であり、長寿命のためには「好き芝草及び神丹（外丹）」を得て、もろもろの病気を治し、飢えや渴きを除き、つねに禪の修行をし、内丹を修めるのだという。芝草は靈芝^{れいし}とも言い、仙薬すなわち仙人になるための薬である。言い換えると、仏法を護^{まも}るためには長生きが必要で、そのため養生し、仙薬で病気を治し、禪の修行をし、深山の静かなところで、仙薬の力を借りて内丹を修め、衆生の安らぎのためにまず自らが安らぎを得るということになる。この文を読むと、栄西がなぜ養生を説いたのか、その意図も明らかになってくる。衆生の安らぎのために、栄西も自らまず長寿を求めたのであろう。

そして「好き芝草及び神丹」いわゆる仙薬にあたるものが、栄西にとっては「茶」と「桑」であったと考えられる。では、なぜ栄西は「茶」と「桑」を仙薬としたのだろうか。

*茶は仙薬

『喫茶養生記』冒頭に「茶は養生の仙薬」という有名な言葉がある。茶を仙薬と明確に記したのは、これまで私の見た限り中日医薬書にはない。一方、密教修法の図像集である勸修寺本『覚禅鈔』の裏書「茶供事」に、「茶は仙薬なり」¹⁷と記されている。

「師云う、茶は仙薬なり。北斗仙経軌の説なり。すなわちこれを供える云々。」と。高橋悠介氏によると、この師は平安末期の真言宗の僧・興然^{こうねん}、「北斗仙経軌」は具体的には何か不明だが、北斗七星について書かれた經典・儀軌であろうという。唐代後期には星宿^{しちようせいしんべつぎようほう}¹⁸を祀る密教作法に茶が用いられた形跡があり、例えば『七曜星辰別行法』（唐代の密教僧・一行の作か）には煎じ茶を供えるとある。また『梵天火羅九曜』（一行の作か）末尾には「葛仙公礼北斗法」とあるため、葛仙公すなわち三国時代の道士・葛洪の名を冠した北斗をまつる道教の儀礼で茶が使われた可能性を示す、という¹⁹。そのほか鎌倉時代の『秘抄口決』「茶供事」²⁰や順忍書状紙背²¹にも「茶は仙薬なり」と見え、いずれも道教の影響の濃い密教の文献中に見える。また先の「北斗仙経軌」の「仙経」も道教的名称である。

中国天台山は、最澄が訪れ、栄西も二度の入宋のたびに訪れた天台宗発祥の地であるが、もともとは道教の聖地であり、智顗^{ちぎ}（538～597）が天台宗を開いた後でもなお多くの道観（道教の寺院）があったという。そのためか、天台宗には道教の影響が色濃く見える。

と内観と内丹」（『中国古代養生思想の総合的研究』平河出版社 1988年 585頁）。

¹⁷ 覚禅鈔研究会編『覚禅鈔・11』（勸修寺善本影印集成11 親王殷堯栄文庫 2003年）、覚禅鈔研究会編『覚禅鈔の研究』（勸修寺善本影印集成第1期別冊 親王殷堯栄文庫 2004年）なお、『覚禅鈔』に重源の説が収録される。覚禅と重源の繋がりについては、江口正尊「覚禅と重源・2」（『印度学仏教学研究』第31巻第1号昭和57年12月）

¹⁸ 天球上の星座を意味する二十八宿あるいは星や星座を神格化した諸尊。

¹⁹ 高橋悠介「密教儀礼における茶」（神奈川県金沢文庫『武家の都 鎌倉の茶』2010年）

²⁰ 『秘抄口決』第18「茶供事」 醍醐寺座主勝賢が守覚法親王に授けた諸尊法を類聚した『秘抄』に関する口伝を醍醐寺三宝院の教舜がまとめたもの。（前掲『武家の都 鎌倉の茶』図54-2）

²¹ 順忍書状紙背 金沢文庫所蔵（前掲『武家の都 鎌倉の茶』図49）

じつは『喫茶養生記』にも、天台山と仙人の関わりを示す文が収録されている。

天台山記に曰く、茶久しく服すれば、羽翼生ず。これ身軽にして飛ぶべし、ゆえに言うのみ。

この『天台山記』は著者名も成立年も不詳だが、ここで茶は飲めば羽の生えた仙人になるもの、まさしく仙人になる飲み物・仙薬と言っている。つまり天台山は道教と関わりがあり、道教で茶は仙薬であったために、天台宗でも茶は仙薬という特別なものとなったのではないだろうか。

* 密教と北斗法

星は人の運命を^{つかいさど}「掌」るので、供養すれば運命が好転すると信じられてきた。ことに北斗は死をつかさどるため、北斗七星を祀り延命を祈願する星辰信仰があった。日本での星辰信仰は9世紀に宮廷で行われ、10世紀後半からは個人の栄枯盛衰を星に祈り現世の利益を得ようとする密教行事として発展を遂げた²²という。

密教は護摩を焚き、真言という呪文を唱える深淵な秘密の教えとされる。その密教に古代の人々が期したものは、不老長生、病氣平癒、悪業滅尽、五穀豊穰、天変地異鎮圧であり、呪詛^{じゅそ}つまり「のろい」などでもあった。現実世界に起こるさまざまな苦悩の除去や利益を、密教に期待していたのである。

奈良時代の日本には古密教（^{ぞうみつ}雑密）がすでに伝わっていた。それは平安時代に伝わった密教（純密）と区別されるが、古密教を^{げんぼう}玄昉や道鏡ら奈良時代の僧たちも奉じ、病を治す看病禪師として天皇の近くで病氣平癒に携わっていた。奈良時代の政府は、呪詛を恐れて僧の山岳修行を厳しく取り締まる一方、病氣についての呪詛は許していた。『続日本紀』に「僧尼は仏道に依り、神呪^{しんじゆ}を持して以て^{できと}溺徒を救い、湯薬を施し、而して^{こへい}痼病を療することは、令においてこれを聴（ゆる）す」²³とある。病氣に対してなす術のないとき、古代の人々は加持祈祷に頼らざるを得なかったのである。聖武天皇のもとには126人もの看病禪師がいたといい、奈良時代も後期になると、山林で修行した密教僧を看病禪師として迎え入れるまで、社会は密教に期待していた。

つまり栄西よりはるか以前の奈良時代から、古密教（雑密）は日本に取り入れられ、看病禪師と呼ばれる人が、病氣平癒や延命長寿を目的に活躍していた。禪師の呼称は、禪宗ばかりでなく、天台宗などの高僧にも使われ、病氣平癒を祈願する僧を看病禪師と称していたのである。栄西もまた看病禪師の一面を持っていたことは、『吾妻鏡』の二日酔いに

²² 戸田雄介「宿曜道祭祀についての一考察—北斗本拝供と北斗法」『佛教大学大学院紀要』第36号 2008年、清水実「星宿信仰—日本における展開」（三井美術館ほか『道教の美術』展図録 2009年）

²³ 養老元年〔717〕4月23日（黒板勝美編『続日本紀 前編』新訂増補 国史体系 吉川弘文館、内藤榮「古密教展概説」奈良国立博物館『古密教』2005年、堀池春峰「道鏡私考」・「奈良時代仏教の密教的性格」『南都仏教史の研究・下』法蔵館、1982年）

苦しむ実朝の看病に当たった実例などからも推察できよう²⁴。

また茶を養生の仙薬として、命をつかさどる北斗に供え長寿を祈願することは、遅くとも平安時代の密教で行われていた。茶を養生の仙薬としたのは、『喫茶養生記』が初めてではなく、密教の伝統の中にすでに存在していたのである。

さらに不老長生の仙薬（茶ではないが）に貴族層が関心を持ち、あるいは実際に服用したことも正倉院の「種々薬帳」から類推できる²⁵という。仙薬への関心は、日本でも奈良時代にさかのぼることができる。

＊茶は万病の薬

栄西は『喫茶養生記』下巻（再治本）に、

諸薬は各々一種の病の薬であるが、茶だけはよく万病の薬となる。

と記している。『喫茶養生記』以前の中日の医薬書に、茶を万病の薬と明記したものは見あたらない。「茶は万病の薬」ということすら、いわゆる本草書（薬書）としては、たいへん奇異である。もし万病に効く薬があるのならば、たくさんの薬は不要、ほかの薬は要らなくなってしまう。

一部の研究書に、茶は「万病の薬」と『本草拾遺』^{ほんぞうしゅうい}に書かれるとするが、それは間違いである。『本草拾遺』そのものは失われたため、宋代の薬書『証類本草』や類書『太平御覧』に引用された文で見るほかないが、そこに「茶は万病の薬」とは書かれていない。

「万病の薬」を『本草拾遺』の文としたのは、『喫茶養生記』（下巻）に『本草拾遺』の引用文に続けて、栄西が「茶は万病の薬」と書いたため、『本草拾遺』の引用文と誤ったと考えられる。つまり、茶を万病の薬としているのは『喫茶養生記』で、それ以前の医薬書には見えないのである。

では栄西は、何を根拠に「万病の薬」としたのだろうか。実は「万病に効く薬」という発想も、天台祖師の言葉から来ている。中国天台宗・智顗^{ちぎ}の『摩訶止観』^{まかしかん}「病患境を観る」に、「止すれば、万病は治る」とある。「止」とは、心を臍下丹田^{せいかたんでん}に止め集中し、氣息調和すること、つまり禅とも言えよう。禅によって万病が治ると言い、その考えは当時の天台禅師の間に浸透していたと言う。

再び『喫茶養生記』（再治本）を見ると、

万病は心より起きる。

とあり、万病の原因は心にあり、心が健康であれば、万病が癒えるという。智顗はまた、「心を息して和悦ならしむれば、衆病すなわち差ゆ」（『天台小止観』第9 治病観）とも言

²⁴ 「日吉山王利生記」（『続群書類従』2下）には、山王の崇りで病気になった南都の息女を、「葉上僧正栄西于時阿闍梨」が一切経奉請の願書を書くところとたちどころに治癒したとある。（前掲・久野『重源と栄西』36頁）

²⁵ 和田萃「薬獵と本草集注—日本古代における道教的信仰の実態」『日本古代の儀礼と祭祀・信仰 中』塙書房 1995年

っている。

更に、「万病」という言語の使用例も、栄西に少し先行する時代の密教僧の言葉にある。
真言宗の僧・覚鑑^{かくばん}は、真言を唱えればもろもろの病苦はなくなり、長寿となり、また観行
(瞑想)すれば、万病も万悩も生じないとした²⁶。

次に『喫茶養生記』に、心臓は五臓の君子であり、心臓は苦味を愛し、苦味の摂取で良くなるので、苦味を取るには茶が良いと述べる。ところが従来の医薬書を見ると、「苦」は排泄する(『素問・至真要大論』に「以苦寫之」)ものであった。苦味を心臓に有効とする根拠は、むしろ『摩訶止観』の「苦味心を増し、肺を損ず」にある²⁷という。医薬書ではなく、これも天台密教の書を根拠としている。

*最澄と栄西の茶

栄西は、一般的には日本の臨済禅の祖とされるが、近年の研究では禅僧としての栄西よりも、若年から研鑽を積んだ密教を晩年まで捨てなかった点が注目されている。天台密教葉上流の祖であり、密教を思想的基盤として禅を天台教学と切り離すことなく説いたという。

禅は、もともと最澄が唱えた日本天台宗には、円教(完全なる教え)に密・戒とともに含まれ、円珍らに受け継がれてきた。しかし平安末期に至って衰微したため、最澄仏法の復興を達成するために、栄西自ら中国から伝えた禅がなくてはならないと考えたという。栄西の主願は、最澄の興した日本天台宗の復興にあり、そのため禅が必要だったということになるうか。

栄西の本願を最澄仏法の再興とすると、「茶」と「桑」についても、最澄とのつながりが見えてくる。最澄は中国に渡り、仏法を求めて天台^{ごぎ}山にのぼる。帰国する最澄に、「新茗(新茶)」を餞別(はなむけ)としたと天台山の呉顥は詩に記して贈った。その詩を最澄は『顕戒論縁起』^{けんかいろんえんぎ} ²⁸に残している。

また最澄の愛弟子・泰範^{たいはん}が空海に走り去ったとき、戻るように書簡をしたため、「茶十斤以て遠志を表す(茶十斤を送り、深い思いを表す) ²⁹」と末尾に述べ、茶を贈ったことが知られる。愛弟子を呼び戻すために、最澄は茶を選んだ。

さて、比叡山^{ひよしたいに}のふもと近江坂本^{ひよしちやん}の日吉大社の門前に日吉茶園があり、最澄が将来した茶

²⁶ 本文は『興教大師全集・下』(世相軒、1935年)1144～5頁。訓読は、田中文雄「『五輪九字秘釈』と養生思想」(前掲『中国古代養生思想の総合的研究』所収)

²⁷ 米田真理子「茶祖栄西像の再検討—『喫茶養生記』をめぐる—」(『芸能史研究』177号2007年)

²⁸ 最澄の主著『顕戒論』に付した資料集。(『最澄』安藤俊雄、藺田香融 校注 岩波書店 1991年、福地昭助著『平安時代の茶 「喫茶養生記」まで』角川書店 2006年 25-27頁)

²⁹ 最澄「伝教大師消息」(前掲『平安時代の茶』16-19頁、渡辺昭宏『最澄・空海』104-105頁 筑摩書房 1986年)。

を植えたと伝えられる。日吉茶園について、『日吉社神道秘密記』は、天正5年(1577)のものだが、これらたくさんの茶の木は、石像仏体とともに最澄が中国から茶の実を持ち帰り植えたもので、その後、山城国宇治郡梅尾所々に植え弘めた云々³⁰と記している。

日吉茶園に最澄が茶を植えたことは、今日伝承とされている。しかし最澄が帰国した805年(延暦24)は、嵯峨天皇が畿内・近江等に茶樹を植えるよう命じた815年(弘仁6)の『日本後記』の記事の10年前に当たる。畿内・近江など広範囲に茶樹を植えるには、それだけの種や苗木が必要であったのではあるまいか。また最澄が泰範に贈った茶は十斤、この量については一斤、あるいは十茶とする資料もあるので確定はできないけれども、一斤を約600gとすればおよそ6kg、相当な量である。中国から輸入した茶とは考えにくい。さらに北斗法のような密教の修法で、平安時代すでに茶が供えられていたならば、最澄当時から、茶園があったとも考えられないこともない。

一方、宋から帰朝した栄西は背振山(福岡県との県境の佐賀県)の石上坊に茶を植



背振山・石上坊



背振山霊仙寺乙護法堂

たと伝えられる。今日、背振山の霊仙寺跡は人気もなく寂しいところだが、寺伝によると和銅二年(709)元明天皇の勅を奉じて湛^{たん}譽^よ上人が開創し、平安から鎌倉時代には天台密教系の仏教活動の本拠地で、背振千坊と呼ばれるほどの九州第一の大伽藍地だったという。また古くは背振神社があった³¹という。その背振山の

³⁰ 『日吉社神道秘密記』(前掲『平安時代の茶』401頁)

³¹ 『日本三代実録』巻18 貞観12(870)年5月29日「詔授越中國正五位上雄神從四位下。伊豆國從五位上楊原神正五位下。近江國正六位上飯河内神。筑前國正六位上背布利神並從

靈仙寺から鍋島勝茂公（安土桃山から江戸初期 初代肥前佐賀藩主）に差し出した由緒書³²によると、最澄も円仁もそして栄西もみな背振山に居住したという。

後世のものである、この由緒書をそのまま信用する訳にはいかないが、最澄は 803 年還学生（短期間の求法僧）として中国に向かうものの難破して 1 年間九州滞在を余儀なくされ、翌年、九州・肥前田浦から中国に渡った。前出の最澄の『顕戒論縁起』によると、最澄が天台山に持参した紙・筆・墨はみな筑紫産つまり九州福岡の産品であった。そこで最澄が背振山にいたという由緒も、あながち無視できない。さらに栄西が背振山に茶を植えたとの説も、否定はできない。というのは、宋から帰朝した後、栄西は少なくとも三年は九州で過ごし、背振山の僧・琳海と交わした文書なども近年名古屋の大須観音から発見されているからである³³。すると、茶に最澄と栄西の関わりが垣間見える。

*『喫茶養生記』の「桑」

次に『喫茶養生記』の下巻に記される「桑」である。桑是最古の薬書『神農本草経』に上薬とあり、古くから薬として用いられてきた。日本最古の医書『医心方』にも「桑椹^{そうじん}」は和名「久波乃美（クワノミ）」、「西王母・神仙の上上薬」とあり、桑を使った処方も見られる。つまりクワノミは西王母が持っている長生のための上上薬と書かれている。

一方、『喫茶養生記』下（初治本）に、「桑樹はこれ過去諸仏成道^{じょうどう}の霊木」とある。一般に仏教で「諸仏成道の霊木」と言えば、菩提樹を指す。菩提樹は、その下で釈迦が悟り（菩提）を開いたため、悟りのシンボルとなっている。そこで『喫茶養生記』の「桑」は菩提樹であると、これまでも熊原政男氏や大橋俊雄氏、永島福太郎氏ら『喫茶養生記』の研究者に指摘されてきた。また「葉上僧正秘伝最極ノ大事」（『溪嵐拾葉集』22 求聞持事）では、密教の修法で用いる散杖（洒水器から水を散らす具）は梅か柳で作るのが良いとされるが、「葉上僧正秘伝」は散杖に桑木を用いるべきとする。それは「（桑木が）過去久遠の菩提樹、弥陀相応の縁木なりという」からとも記される³⁴。つまり桑木は菩提樹ゆかりの木というのである。

桑について『喫茶養生記』の下巻冒頭には、「桑樹の下には鬼魅が来ない。そこでこの樹は万病の薬となるのだ」（初治本）と書かれる。鬼魅は煩惱と言い換えることもできよう。桑樹のもとでは煩惱がなくなり、菩提（悟り）を得られる。悟りを得れば、万病は除かれる、そこで桑樹も万病の薬となるのだろう。

五位下。」（多賀宗準『栄西』 吉川弘文館 1965 年 88 頁）

³²久保大来「日本茶の発祥地＝背振山」昭和 12 年 3 月『肥前史談』（佐賀県神埼郡東背振村『佐賀の茶 歴史と文化』平成 3 年 所収）

³³『改偏教主決』『重修教主決』『隠語集』『秘宗隠語集』（『栄西と中世博多展』図録図 24・25・29・30 福岡市博物館 2010 年）

³⁴前掲・多賀『栄西』182 頁



菩提樹（福岡・聖福寺）

栄西が中国から茶樹を将来したことは、文献上明らかにならない。しかし前述のように、栄西が 1189 年に菩提樹を日本にもたらし、翌年筑前香椎宮に、のち東大寺や建仁寺にも植えたことは、『元亨釈書』などの文献に明らかである。

この菩提樹は、もともと最澄に伝法した道邃法師が天台山に植えたものであった。栄西は菩提樹を日本に移すことで、伝法中興のしるしとしようとしたのだと、山口光圓氏は指摘する。菩提樹もまた、最澄につながる。

なお、インド菩提樹はクワ科の常緑広葉樹だが、熱帯植物のため中国では育たず、シナノキ科の落葉高木を当てる。栄西が将来したものもシナノキ科だったようだが、栄西開基の博多・聖福寺にある菩提樹を見ると、確かに葉は大きいものの形はクワに似ている。

（図の碑には仙厓和尚の書「菩提の樹 剪るなかれ 伐るなかれ 仏の座す所」がある。）

* 結び

『喫茶養生記』は、養生論としてたいへん特異である。茶と桑によって心身の健康を図る養生論は、ほかに例を見ない。ではなぜ栄西は、茶と桑を選択したのだろうか。

人は誰でも老境に至ると、健康のありがたさを実感する。栄西も晩年にいたり、健康と長寿のありがたさを痛切に感じたのではなかろうか。人々を病苦から救い長寿をもたらすことは、宗教者の願いであろう。まして看病禅師として、栄西は病気の祈祷もしたにちがいない。そうした時に、密教の世界で行われていた健康長寿を祈願する北斗法が思い出され、北斗に供える「養生の仙薬」の「茶」の普及を考えたのではないだろうか。

また仏教徒は瞑想のときに、茶を睡魔予防剤として広く服用した。ことに禅宗、禅林生活を規定する『勅脩百丈清規』では、法要儀礼応接などに必ず茶があり、禅との結びつきは深く、禅に茶は欠かせない。そこで栄西も『喫茶養生記』（初治本）に「茶を供さなければ、法は成就しない」とした。それほどまでに、茶は禅に必要なものであった。『興禅護国論』を書いた栄西にとって、禅と共に茶の普及も意味あるものであったのではないだ

ろうか。

もともと道教において不老長生のための養生の仙薬・茶が、天台密教に取り込まれる。天台密教からさらに禅においても、茶は特別の待遇で受け継がれていく、こうした経緯が、この『喫茶養生記』でも辿れるのではあるまいか。

次に、栄西建立の建仁寺や聖福寺の開山堂には、茶樹と共に菩提樹が植えられ、菩提樹と茶は栄西にとって特別な樹であった。日本に初めて菩提樹を移入したのは、栄西である。そして前述のように、桑を菩提樹と栄西がみなしていたとすれば、桑のもとで悟り、心は健やかに安らぎを得ることができるであろう。そのような桑だから、『蔗軒日録』に見る中世の禅門は『喫茶養生記』を『桑経』とさえ称していたのではないだろうか。

そうした茶と桑（菩提樹）は、いずれも最澄にゆかりのあるものであった。そこで茶と桑の普及こそが、最澄仏法の復興につながり、ひいては日本における仏法の発展となり衆生済度となると、栄西は考えていたと考える。

健康には、身体ばかりでなく心も大切であることは言うまでもない。嵇康『養生論』にあったように、養形と養神、肉体と精神両方からの養生が必要であろう。『喫茶養生記』は五味の養生（外の療治 養形）を中心とするけれども、五部の加持（内の治術 養神）についても記し、「万病」は「心」から生じると、栄西は言っている。その「心」について、栄西は『興禅護国論』序の冒頭で、「大いなる哉心や、天の高きは極むべからず。而るに心は天の上に出づ」としている。「茶」と「桑」は、そうした心にまさに効くものとも栄西は考えたのであった。

「茶は万病の薬」として「茶によって心と身体の安らぎを得よ」と、栄西は『喫茶養生記』で喫茶による養生の重要性を説いた。その説の正しさは、今日、明らかになりつつあるのではないだろうか。掛川市の医師・鮫島庸一氏によると、茶処・静岡県は健康長寿・日本一という。がん死亡率も日本一少なく、さらに高齢者医療費も全国平均に比べて少ない。殊に掛川市の85歳の医療費は、全国平均75歳に相当するという。そのような状況は、緑茶摂取による生活習慣によって生まれたのではないかと考えられる³⁵とのことである。

確かに、飲食や呼吸、運動など日ごろの生活習慣を重視し、病気にならないように養生に努めることはもちろん大切である。同時に健康の維持は、自分一人では出来ない。周囲の人々と調和し、取り囲む環境が良好であってこそ、はじめて可能となろう。魏の嵇康はまた、次のように述べている。

大和を以て至楽と為せば、則ち栄華は顧みるに足らざるなり。恬淡を以て至味と為せば、則ち酒色も飲んずるに足らざるなり。（『答難養生論』）³⁶

周囲の人々と和やかに過ごすために、「お茶でも、どうぞ」「一緒にお茶でも」と、人とのつながりを深める茶の効用は言うまでもないだろう。更にまた「一人飲む茶は神」と

³⁵ 鮫島庸一「緑茶と健康」(『茶の文化』11号 全国茶商工業協同組合連合会 2013年)

³⁶ 戴明揚校注『嵇康集校注』巻4「答難養生論」(北京 人民文学出版社 1962年、坂出祥伸著『道教と養生思想』ペリカン社 1992年 17頁)

もいう。大自然の中で、また音楽や絵画など芸術を鑑賞あるいは創造しながら、一人静かに茶を喫する効用も大きい。茶の香味は、静かに豊かに心を癒やしてくれる。喫茶による養生は、これからも私たちに、更に世界中の人々に大きな恵みをもたらしてくれるにちがいない。

【主要参考文献】

- 多田宗準『栄西』吉川弘文館 1965 年
森鹿三『茶道古典全集』第2巻 淡交社 1958 年
森鹿三『本草学研究』(財)武田科学振興財団 杏雨書屋 1999 年
虎関師鍊『元亨釈書』(黒板勝美『新訂増補 国史大系』第31巻 吉川弘文館 1930 年)
『元亨釈書：訓読・上』藤田琢司 編著 禅文化研究所 2011 年
『栄西』岡山県立博物館 2013 年
『朝原山安養寺』岡山県立博物館 1985 年
久野修義『重源と栄西』山川出版社 2011 年
『栄西と中世博多展』福岡市博物館 2010 年
『武家の都 鎌倉の茶』神奈川県金沢文庫 2010 年
『古密教 ―日本密教の胎動』奈良国立博物館 2005 年
立川武蔵・頼富本宏『日本密教』春秋社 2005 年
宮脇修平『栄西』禅文化研究所 2009 年
宮脇修平『栄西の道』禅文化研究所 2013 年
和田萃『日本古代の儀礼と祭祀・信仰 中』塙書房 1995 年
高峰東暎編『霊松一枝』(附 入唐縁起) 東京大学史料編纂所蔵本
『南無阿弥陀仏作善集』(『平安鎌倉記録典籍集』東京大学史料編纂所影印叢書2 八木書店 2007 年)
なお今回、岩間眞知子『茶の医薬史―中国と日本』(思文閣出版 2009 年)所収の「養生論の系譜から見た『喫茶養生記』」を基に書き改めた。こちらでは省略した参考文献もあるので、そちらもご参照ください。

次の方々からご協力をいただきました。記して感謝申し上げます。(敬称略)

建仁寺・聖福寺・寿福寺・誓願寺・九州国立博物館・九州歴史資料館・鎌倉国宝館・
臨済寺(静岡)・雲林院宗碩・高橋忠彦・永井 晋・高橋悠介・小田部家秀・小泊重洋・
袋井茶文化促進会・神津朝夫・和田 剛・徳永睦子・森崎雅樹

栄西ゆかりの地 一覧

【九州】

① 誓願寺 登志山誓願寺 真言宗

〒819-0165 福岡県福岡市西区今津 851 092-806-2698

毘沙門堂前の毘沙門天



② 寿福寺 鷲峰山寿福寺 臨済宗

〒819-0165 福岡県福岡市西区今津 303
092-805-6155



③ 聖福寺 安国山聖福寺 臨濟宗
〒812-0087 福岡市博多区御供所町 6-1

092-291-0775



(開山堂 非公開)



④ 住吉宮、筑前一之宮 住吉神社

〒812-0018 福岡市博多区住吉 3 丁目 1-51

092-291-2670



⑤ 筥崎宮 〒812-8655 福岡市東区箱崎 1-22-1

092-641-7431



⑥ 妙徳寺 今峰山 妙徳寺[妙徳禅寺] 曹洞宗

〒812-0054 福岡県福岡市東区馬出 5 丁目 36-5

092-651-1560



⑦ 香椎宮 〒813-0011 福岡市東区香椎 4-16-1

092-681-1001



⑧ 報恩寺 神龍山 報恩寺[建久報恩孝光禪寺跡] 臨濟宗

〒813-0011 福岡県福岡市東区香椎 3-17-8

092-672-4681



- ⑨ 背振山 霊仙寺乙護法堂 佐賀県吉野ヶ里町松隈 博多から車で行く場合、九州自動車道で鳥栖JCTまで行き、長崎自動車道に入り、東背振で高速を降り、修学院から登ると歩きやすい。博多から385号線を行くと道が狭い。



- ⑩ 千光寺 臨済宗

〒859-5151 長崎県平戸市木引町3 5 4-2

0959-22-4111 (平戸市観光商工課)



- ⑪ 千光祖師座禪石 千光寺の向かい側 富春園から海側へ下ったところ。
〒859-5151 長崎県平戸市木引町



- ⑫ 古江湾（旧・葦の浦）長崎県平戸 葦の浦に栄西は中国から帰着した。



【岡山・鳥取】

① 吉備津神社

〒701-1341 岡山県岡山市北区吉備津 931

086-287-4111



② 伝・賀陽氏屋敷跡・城 岡山市北区川入字城回り



③ 栄西禅師 生誕地 岡山県岡山市北区吉備津



④ 安養寺 朝原山安養寺 真言宗

〒710-0007 岡山県倉敷市浅原 1573

0866-422-1110 (山門に鳥居がある)



⑤金山寺（きんざんじ かなやまじ）銘金山観音遍照院 天台宗
〒701-2151 岡山県岡山市北区金山寺 481



⑥日応寺 勅命山日応寺 日蓮宗
〒701-1131 岡山県岡山市日応寺 302 086-294-2631



⑦大山寺 角磐山大山寺 天台宗

〒689-3318 鳥取県西伯郡大山町大山 9

0859-52-2158



大山寺 阿弥陀堂 基好の墓はお堂に向かって右前



【京都・奈良】

① 梅尾山高山寺 真言宗

〒616-8295 京都市右京区梅ヶ畑梅尾町 8

075-861-4204

高山寺開山堂



高山寺茶園



②比叡山延暦寺 天台宗

〒520-0116 滋賀県大津市坂本 4220

077-578-0521

根本中堂



栄西禅師修行の地 竹林房跡（比叡山東塔北谷八部尾）



③建仁寺 東山建仁禪寺 臨濟宗

〒605-0933 京都市東山区大和大路四条下る小松町
開山堂（非公開） 両脇に菩提樹と茶樹

075-561-6363



開山堂内 入定塔前（榎田将夫氏 撮影）



④ 東大寺 金光明四天王護国之寺 華嚴宗 鐘楼



東大寺大仏殿前 菩提樹



【鎌倉】

寿福寺 亀谷山寿福金剛禪寺 臨済宗

〒248-0011 鎌倉市扇が谷 1 - 1 7 - 7

0467-22-6607

寿福寺 参道



【中国】

寧波・三江口（明州）榮西ら上陸地



阿育王寺・舍利塔



石梁飛瀑



天童寺



静岡県内の栄西禅師像と石碑



静岡市葵区・大龍山臨済寺
茶祖堂（昭和43年3月落慶）



静岡市葵区・臨済寺
栄西禅師像（茶祖堂内）



菊川市・菊川公園
茶祖栄西禅師之碑（昭和32年除幕）



静岡市駿河区谷田・やぶきた原樹横
栄西禅師尊像（大正5年除幕）



掛川市東山・粟ヶ岳山頂
茶祖栄西禅師坐像（昭和 36 年建立）



島田市金谷・牧之原公園
茶祖栄西禅師尊像（昭和 35 年建立）

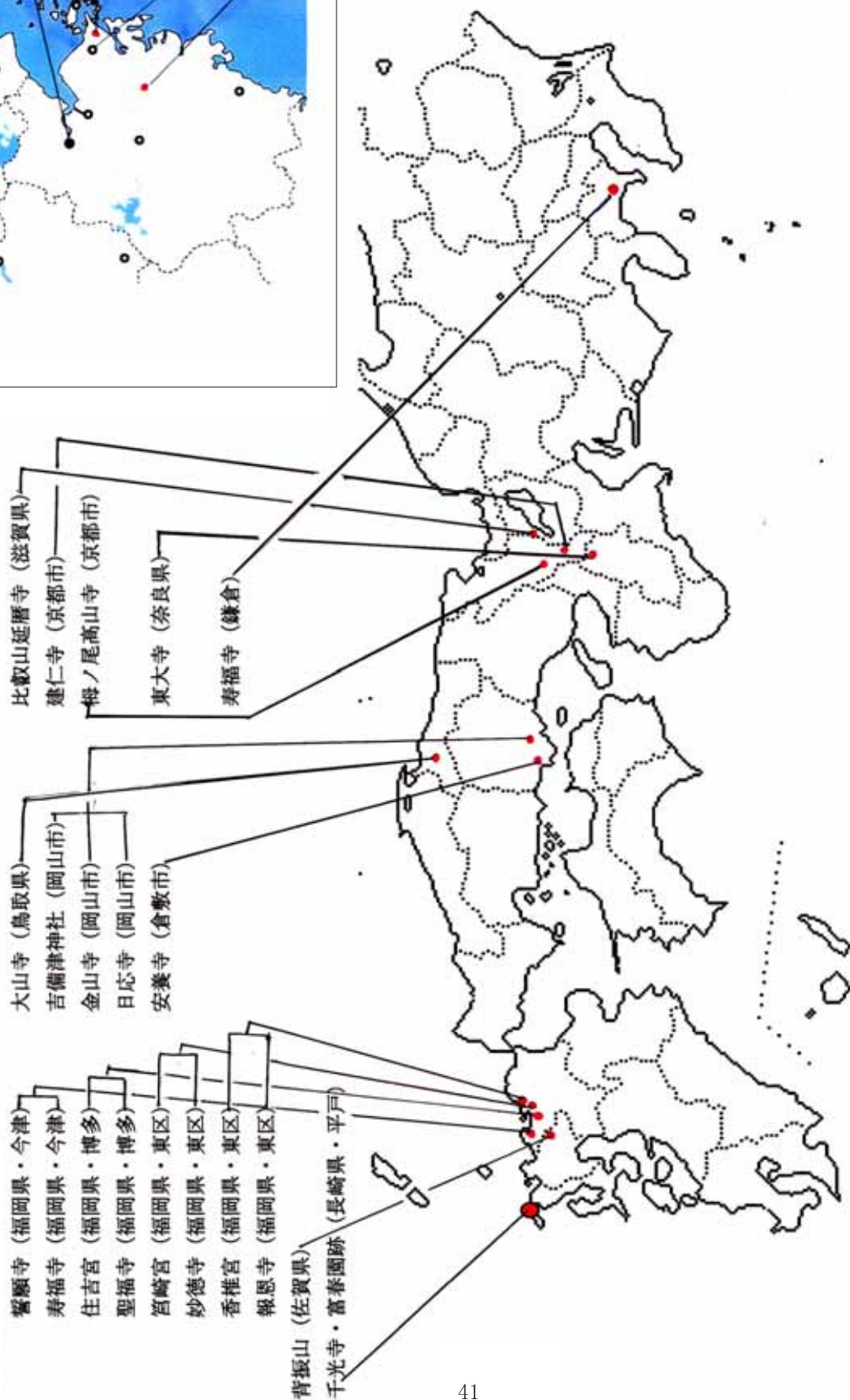
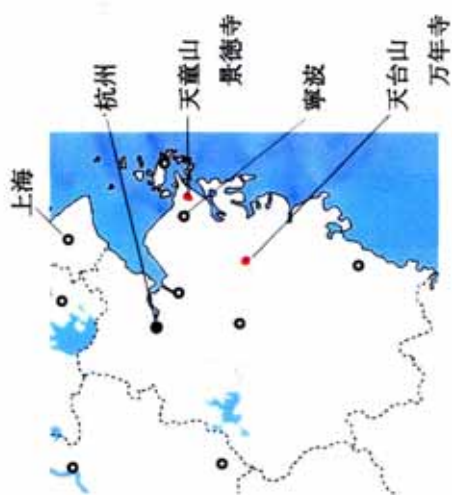


島田市・J R 島田駅前（北口）
栄西禅師像（平成 21 年建立）



袋井市・油山寺
栄西禅師像（昭和 2 9 年建立）

【栄西ゆかりの地】



〔栄西 略年譜〕		
西暦	元号	年齢
1141	永治元	1
1148	久安4	8
1151	仁平元	11
1154	久寿元	14
1157	保元2	17
1158	保元3	18
1159	平治元	19
1162	応保2	22
このころ 伯耆・大山寺の基好のもとに通い密教の蘊奥を究め、比叡山に戻り顕意から密教の灌頂を受ける。		
1168	仁安3	28
4月3日 博多出港、24日南宋の明州(寧波)に着く。5月重源と出会い、天台山に共に行く。天台の石橋を渡り、五百羅漢に茶を供える。		
9月 重源と共に帰国。天台新章疏30余部60巻を、天台座主明雲に謹呈。		
1169	嘉応元	29
1173	承安3	33
このころ、九州に移る。		
1175	安元元	35
10月23日 今津・誓願寺 落慶法要の阿闍梨となる。この年、『誓願寺創建縁起』『出纏大綱』『胎口決』を著す。		
1176	安元2	36
宋版一切経の渡来を待ち、今津の誓願寺に住む。		
1178	治承2	38
7月15日『誓願寺孟蘭盆縁起』を著す。『法華経入真言門決』を著す。		
1180	治承4	40
4月『結縁一遍集』を著す。12月 平重衡により東大寺・興福寺焼ける。		
1181	治承5	41
平清盛没。重源(61歳)東大寺造営勸進の宣下を受ける。		
1185	文治元	45
平家滅亡。		
1187	文治3	47
1月1日『菩提心論口決』を著す。4月19日天竺(インド)行きを決意して、中国に向かう。25日臨安着。		
天竺行き許可を得られず、帰国を促されるが、逆風のため中国温州に漂着。		
天台山に登り、虚庵懷敞に師事、禅の修行に励む。		
このころ 天台山万年寺の三門・両廊、修造費用として銭300万を寄付。観音院・大慈寺などを修理。		
1189	文治5	49
虚庵懷敞より菩薩戒を受ける。天台山の菩提樹を商船に托し、		
日本に送る。虚庵懷敞に従い、天童山景德寺に移住。『出家大綱』を草す。		
1190	建久元	50
天童山千仏閣復元のため、日本から木材を送ることを約束する。		
1191	建久2	51
虚庵懷敞より法衣と臨済宗の印可を授かる。7月肥前平戸葦の浦に帰着。8月、はじめて禅規を行う。		
1192	建久3	52
1月 筑前に建久報恩寺を建立、初めて菩薩戒の布薩(「戒」を守ることが出来たか省みる儀式)を行う。		
7月 源頼朝が征夷大将軍となる。この年、千仏閣再建のため木材を天童山に送る。		
1194	建久5	54
達磨宗停止の宣旨が下される。		
1195	建久6	55
天台山の菩提樹を東大寺に分栽。筑前国博多に聖福寺を建立。『出家大綱』を再治。		
1197	建久8	57
『未来記』を著す。		
1198	建久9	58
『興禅護国論』を著す。		
1199	正治元	59
このころ、鎌倉に移る。		
1200	正治2	60
1月『出家大綱』を再治。源頼朝一周忌の導師を勤める。閏2月12日 北条政子、寿福寺を創建、栄西を開山に迎える。		
1202	建仁2	62
将軍源頼家より京都鴨川近くの土地を与えられ、建仁寺を創建。栄西は開山となる。		
1203	建仁3	63
6月 建仁寺に台・密・禅の三宗を置き、真言・止観の二院を設ける。		
1204	元久元	64
2月 菩提樹を建仁寺に移植。4月『斎戒勸進文』『日本仏法中興願文』を著す。		
1205	元久2	65
3月 建仁寺、官寺となる。		
1206	建永元	66
6月5日 重源没、栄西は重源に菩薩戒を授ける。10月2日 栄西、東大寺勸進職に就任。		
1207	承元元	67
6月 東大寺に唐墨筆を献上する。		
1208	承元2	68
8月 東大寺東塔の立柱。承元年間に東大寺鐘楼建立。		
1209	承元3	69
8月 京都の法勝寺九重塔の再建を命じられる。		
1211	建暦元	71
1月『喫茶養生記』(初治本)を撰す。4月 南宋より帰国した俊苒を建仁寺に迎える。		
1213	建保元	73
4月 法勝寺九重塔再建なる。5月 栄西、権僧正に拔擢される。		
1214	建保2	74
1月『喫茶養生記』再治す。2月4日 将軍実朝に茶と『喫茶養生記』を献上。		
1215	建保3	75
『入唐縁起』を撰し、自らの履歴を述べる。鎌倉を立ち、京都・建仁寺で7月5日入寂。		

◆著者略歴◆

岩間 眞知子（いわま まちこ）

東京都生まれ。1978年早稲田大学文学研究科（美術史）修士課程修了。同年より81年9月まで東京国立博物館科学研究費特別研究員。また『日展史』編纂委員。

著述に『茶の医薬史—中国と日本』（思文閣出版 2009年）。共著に『新版 茶の機能』（農文協 2013年），『中国茶事典』（勉強出版 2007年）。「富岡鉄斎の臨摸について」（『萌春』1978～81年）「煎茶と文人画——田能村竹田と煎茶」（『日本美術襍稿』佐々木剛三先生古稀記念論文集，1988年），「茶本草」「茶本草拾遺」（月刊『茶』2003～2007年），ABOUT THE CHINESE CHARACTERS MEANING TEA （*Proceedings of 2004 International Conference on O-CHA (tea) Culture and Science, 2004*）「中国歴代主要薬書に見るお茶」（『日本食生活文化調査研究報告集』24号，2007），「お茶と本草——『本草綱目』と江戸の本草書に記されたお茶」（『茶の文化』8号，2009）など

栄西と「喫茶養生記」

2013(平成25)年11月30日発行

著 者 岩間眞知子

発行所 公益社団法人 静岡茶業会議所

〒420-0005 静岡市葵区北番町81

電話 054-271-5271



公益社団法人 静岡県茶業会議所編