



栄西『喫茶養生記』全訳注：
「茶」の飲用と仙木「桑」の活用による養生法

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2018-04-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 水野, 杏紀, 平木, 康平 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.24729/00004286

栄西『喫茶養生記』全訳注

―「茶」の飲用と仙木「桑」の活用による養生法―

水野杏紀
平木康平

はじめに

栄西（一一四一～一二二五年）は、平安時代末期から鎌倉時代初期の僧である。地元備中の安養寺の静心に師事し、比叡山延暦寺において得度し、二度中国（宋）に渡り、法華教学や禅などを学び、宋の文化を修得して帰国した。そこで体得した教えをわが国に広めることにつとめた。博多の聖福寺、鎌倉の寿福寺、のちに京都の建仁寺を開山し、日本における臨済宗の祖と目されている。また戒律を重視し、仏教を本来の形に戻すべく、いわば宗教改革を志した人物のひとりとして知られている。

栄西は、宋からさまざまな經典や文物を持ち帰ったが、茶種も持ち帰ったと伝えられる。そして当時、中国の寺院で日常的に行われてい

た喫茶の風を日本に広めたため、日本の「茶祖」とあがめられるようになった。

茶にまつわる体験や知見をもとに、栄西が著したのが『喫茶養生記』である。その書の内容は、「喫茶による養生法に関する抄記（抜き書き）」である。茶を飲用し、加えて桑（葉、実、枝）などを服用もしくは活用することによって、病いを退け健康を維持する養生法が、そのレシピを含めて実践的に記されている。またこれらに関して、中国の医者からの口伝を得たことを述べている。

この書は、栄西が茶に関する様々な書物を調べて読み、そのなかで関心を持った箇所を抜き書きした、一種の「読書ノート」という性格も持っている。そのなかには、原典からの直接の引用ではなく、他書からの孫引きもあり、「望文生義」ともいべき箇所が散見される。

栄西が文献を読み続けていくなかで、書き足していったためか、残されているテキストには異同が多い。

『喫茶養生記』には、大きく二種類の系統がある。栄西が承元五年（一一二二）、七十一歳の時に、最初に書いたテキストは「初治本」と呼ばれている。その後、栄西がみずから加筆増補したテキストが、建保二年（一一二四）、七十四歳の時に成立し、「再治本」と呼ばれている。ちなみに栄西は、その翌年、七十五歳で遷化している。このことから、栄西が終生、茶に強い関心を持っていたことが知られる。

『吾妻鏡』建保二年甲戌二月四日の条には、「將軍家聊か御病腦あり。諸人奔走す。但し殊なる御事は無し。是れ若しくは去る夜の御酒酔の餘氣なるか。爰に葉上僧正（栄西）御加持に候する處にて、此の事を聞き、良薬と禰し、本寺より召して茶一盞を進め、一卷の書を相い副えて、之れを獻ぜしむ。茶の徳を譽むる所の書なり。將軍家御感悅に及ぶ」とある。¹

このとき、栄西が將軍に献上したのが『喫茶養生記』だといわれている。このようにして、喫茶の習慣を宗門内だけでなく、世間にも広めようとしていたことがうかがえる。

栄西の『喫茶養生記』に関しては、これまでさまざまな訳注や研究がなされている。精緻な文献考証もあり、栄西や禅と茶の関係を考察したものが数多く発表されている。その一方で、『喫茶養生記』と道

教における養生や『抱朴子』などの神仙思想との関連、さらには道教の養生書にみる陰陽五行学説や中国伝統医学との関係などに論及した専門はない。そこでこれらの点に留意しつつ、この栄西の『喫茶養生記』のすべてに訳注を施すことにした。

なお底本には栄西が加筆増補したテキストである再治本のうち、『群書類従』所収本を用いた。²

これにあたっては再治本の建仁寺西院藏板本（建本）、また初治本の寿福寺本（寿本）などとの異同を検討した。ただし板本ごとの異同が多岐にわたるため、内容的に留意すべきものに焦点を絞り検討した。また先行研究や訳注、関連文献を参考にした。³

一・栄西『喫茶養生記』全訳注

喫茶養生記 ※巻之上

入唐前權僧正法印大和尚位 榮西錄

（入唐前の權僧正法印大和尚位、榮西錄す）

（通釈）茶は養生の仙薬である。寿命を延ばす靈妙な方術である。山や谷に茶の木が生えていれば、そこは神靈な地である。人が茶（の葉）を採取して（喫すれば）、その人は長寿となる。インドや中国も

同じく茶を貴び重んじた。我が朝、日本もかつて（茶を）たしなみ愛好した。（茶は）古えから今に至るまで、珍奇で特別な仙薬である。（だから茶は）摘んで（喫し）なくてはならない。

この世界が成立した当初は、（地上の）人と天上の人は同じく（長寿）であったという。時代が下るにつれ、今どきの人は次第に虚弱になった。（地、水、火、風によつて構成される）身体や、五臓（肝、心、脾、肺、腎）は朽ち果てたかのである。そうなると針と灸（をやつても）いずれも身体を損傷するばかりで、湯治もまた効き目がない。こうした治療法を好んで行う者は徐々に衰弱し、徐々に尽き果てる。おそれなくてはならない。昔の医術は（むやみに）加減をせずに（自然に）治療した。今どきの人は（その点を）考慮することが少ないのではあるまいか。

（原文）茶也養生之仙薬也。延齡之妙術也。山谷生之、其地神靈也。人倫採之、其人長命也。天竺、唐土同貴重之。我朝日本、曾嗜愛矣。古今奇特仙薬也。不可不摘乎。

謂、劫初人與天人同。今人、漸下漸弱。四大、五藏如朽。然者針灸竝傷、湯治亦不應乎。若如好此治方者漸弱、漸竭。不可不怕者歟。昔、醫方不添削而治。今人、斟酌寡者歟。

（注）※卷之上…建本は卷之上と入唐の間に「建仁寺開祖」が入る。

（訓説）茶は養生の仙薬なり。延齡の妙術なり。山谷、之れを生ずれば、其の地は神靈なり。人倫、之れを採らば、其の人は長命なり。天竺、唐土同じく之れを貴び重んず。我が朝日本、曾嗜み愛す。古今奇特の仙薬なり。摘まざる可からざらんか。

謂わく、劫の初めは人は天の人と同じ、と。今の人、漸く下り、漸く弱し。四大、五藏は朽ちたるが如し。然らば針灸竝びに傷ない、湯治亦た應ぜざるか。若し此の治方を好むが如き者は漸く弱く、漸く竭きん。恐れざる可からざらんか。昔、醫方は添削せずして治す。今の人、斟酌すること寡なきか。

（注記）（一）劫…この世界が成立するまでの長い時間。劫初はその初め。（二）四大…万物の構成要素、地・水・火・風。ここでは、それによつて構成される人の身体。

（三）五藏…肝臓、心臓、脾臓、肺臓、腎臓のこと。臓とは現代的な臓器ではなくその働きをいう。

（通釈）ひそかに思うに、天が万物を創造するにあたっては、人をつくることを貴いものとした。人が人生をまっとうするには、命を保ち守ることこそ賢明な方法である。その一生を保持するもとは養生にある。その養生の術を示すならば、五臓（肝・心・脾・肺・腎）を安らかにすべきである。（そのためには）五臓のうちでも、心臓を主体と

する。心臓を(しっかりと)すえ立てる方法は、茶を喫することこそが最善の方法である。そもそも心臓が弱いと、五臓がみな病いを生じるのである。

まことにインドの名医、耆婆きばが亡くなってから二千余年が経っている。この末世では(耆婆の)継承者きば(と称して)も、誰が(病いを的確に)診断することができよう。中国の医薬の祖、神農が隠れてから三千余年が経っている。近頃では薬の処方をしてどうして処理できよう。さすれば、病気を診察してもらおうにも、誰も人がいない。いたずらに病いを思い、いたずらに(身を)危険にさらしている。治療方法を教え請うても間違っている。無駄に灸をすえて、無駄に体を損なっている。ひそかに聞くところ、今の世の医術は(むやみに)薬を飲ませ、かえって心身をそこなっている。それは病氣と薬が適合していないからである。灸をすえても若くして死ぬ。それは身体の脈動と灸がせめぎあっているからである。(さすれば)中国の(古えの)治療法を訪ね求めて、今日なりの治療法を示すほかないであろう。そこで(第一の五臓和合門と第二の遣除鬼魅門の)二つの章を立てて、この末世に合った病いの診察法を提示し、それを後の世の人々に伝え、一切衆生に利益をもたらそうと思うのである。

時に建保二年(一二二四)甲戌の春正月の日に謹んで叙す。

(原文) 伏惟、天造萬像、造人以爲貴也。人保一期、守命以爲賢也。

其保一期之源在于養生。其示養生之術、可安五藏。五藏中、心藏爲主乎。建立心藏之方、喫茶、是妙術也。厥心藏弱、則五藏皆生病。

寔印土耆婆往而二千餘年。末世之血脉、誰診乎。漢家神農隱而三千餘歲。近代之藥味、詎理乎。然則無人于詢病相。徒患、徒危也。有悞于請治方。空灸、空損也。偷聞、今世之醫術、則含藥而損心地。病與藥乖故也。帶灸而天身命。脉與灸戰故也。不如訪大國之風、示近代治方乎。仍立二門、示末世病相、留賜後昆、共利群生矣。

于時建保二甲戌春正月日謹敘。

(訓説) 伏して惟うに、天は萬像を造るに、人を造るを以て貴しと爲すなり。人は一期を保つに、命を守るを以て賢しと爲すなり。其の一期を保つの源は養生に在り。其の養生の術を示さば、五藏を安んず可し。五藏の中、心の藏を主と爲すか。心の藏を建立するの方は、茶を喫する、是れ妙術なり。厥れ心藏弱ければ、則ち五藏は皆病いを生ず。寔に印土の耆婆は往きて二千餘年。末世の血脉、誰か診んや。漢家の神農は隠れて三千餘歲。近代の藥味、詎ぞ理めんや。然らば則ち病の相を詢うに人無し。徒らに思い、徒らに危うきなり。治方を請うに悞(誤)り有り。空しく灸して、空しく損なうなり。偷かに聞く、今世の醫術は、則ち薬を含みて心地を損なう。病と薬と乖くが故なり。灸を帯びて身命を天す。脉と灸と戦うが故なり。大國の風を訪ねて、近代の治方を示すに如かざるか。仍りて二門を立て、末世の病相を示

し、留めて後昆に贈り、共に群生を利せん。

時に建保二甲戌春正月の日に謹んで敘す。

〔注記〕(一) 一期…一生のこと。

(二) 耆婆…ぎば。サンスクリット語音ではジューヴァカ。古代インド、マガダ国の名医。釈迦やその弟子を治療し、仏教に帰依したといわれる。中国においては、戦国時代の名医、扁鵲と並び讃えられている。

(三) 後昆…後の世の人々。

(四) 群生…一切衆生。

第一 五藏和合門 第二 遣除鬼魅門

〔通釈〕第一の「五藏和合門」とは、『尊勝陀羅尼破地獄法秘鈔』にいう、一に肝臓は酸味を好み、二に肺臓は辛味を好み、三に心臓は苦味を好み、四に脾臓は甘味を好み、五に腎臓は鹹味を好む。また五臓を五行にあてると、木(肝)火(心)土(脾)金(肺)水(腎)となる。また五方にあてると、東(木)南(火)西(金)北(水)中(土)となる。(五臓の木)肝は(五方)東にあたる。(五季)春であり、(みな五行)木にあたる。(五色)青であり、(五神)魂であり、(五官)目である。

(五臓の金の)肺は(五方)西にあたる。(五季)秋であり、(みな五行)金にあたる。(五色の木)白、(五神の木)魄、(五官の木)鼻である。

(五臓の火の)心は(五方)南にあたる。(五季)夏であり、(みな五行)火にあたる。(五色)赤であり、(五神)神であり、(五官)舌である。

(五臓の土の)脾は(五方)中央にあたる。(五季)四季の末であり、(みな五行)土にあたる。(五色)黄であり、(五神)志であり、(五官)口である。

(五臓の水の)腎は(五方)北にあたる。(五季)冬であり、(みな五行)水にあたる。(五色)黒であり、(五神)想であり、(五臓)髓であり、(五官)耳である。

〔原文〕第一五藏和合門者、尊勝陀羅尼破地獄法秘鈔云、一肝藏好酸味、二肺藏好辛味、三心藏好苦味、四脾藏好甘味、五腎藏好鹹味。又以五藏充五行。木火土金水也。又充五方。東南西北中也。

肝東也、春也、木也、青也、魂也、眼也。

肺西也、秋也、金也、白也、魄也、鼻也。

心南也、夏也、火也、赤也、神也、舌也。

脾中也、四季末也、土也、黄也、志也、口也。

腎北也、冬也、水也、黒也、想也、髓也、耳也。

(訓説) 第一の五藏和合門とは、尊勝陀羅尼破地獄法秘鈔に云く、一に肝藏は酸味を好み、二に肺藏は辛味を好み、三に心藏は苦味を好み、四に脾藏は甘味を好み、五に腎藏は鹹味を好む。又た五藏を以て五行に充つ。木土金水なり。又た五方に充つ。東南西北中なり。

肝は東なり、春なり、木なり、青なり、魂なり、眼なり。

肺は西なり、秋なり、金なり、白なり、魄なり、鼻なり。

心は南なり、夏なり、火なり、赤なり、神なり、舌なり。

脾は中なり、四季の未なり、土なり、黄なり、志なり、口なり。

腎は北なり、冬なり、水なり、黒なり、想なり、髓なり、耳なり。

(注記) (一) 一に肝藏は酸味を好み、…以下の文章は陰陽五行学説にもとづく。五味(木は酸味、火は苦味、土は甘味、金は辛味、水は鹹味)、五臟(木は肝臟、火は心臟、土は脾臟、金は肺臟、水は腎臟)、五方(木は東、火は南、土は中央、金は西、水は北)、五季(木は春、火は夏、土は四季の末、金は秋、水は冬)、五官(木は目、火は舌、土は口、金は鼻、水は耳)、五色(木は青、火は赤、土は黄、金は白、水は黒)にもとづく。五神(木は魂、火は神、土は意、金は魄、水は志)であるが、本書では五神の土を志、水を想としている。

(二) (脾は) 髓なり…「志」は本来であれば五神の水。

(三) (腎は) 髓なり…「髓」は五体の水。ここにだけ五体の記載がある。五神の水は本来であれば「志」。このあたりの五行の分類に混同

がみられる。五行の種々の関係については、後述する解説の五行の一覽表を参照。

(通釈) この五臟は(それぞれ好む味が)異なっている。(あるひとつの臟が)好む味を多くすると、すなわち対応する臟は強くなる。(すると)傍らの臟を剋して(せめ勝つので)、お互いに病いを生じてしまふ。辛、酸、甘、鹹の四味の食べ物は手近かあるので、いつでも食べることができる。しかし苦味の食べ物はいつもは食べることができない。だから(辛、酸、甘、鹹の味に対応した)四臟(肺、肝、脾、腎)は常に強く、(苦味に対応した)心臟は常に弱いのである。(だから心の)病いを生じる。心臟に病いがあると、すべての味がみな分かんなくなる。だから食べたらずくし、(場合によっては)食べることもしなくなる。

今、(五味の火、苦味にあたる)茶を喫すれば、(五臟の火の)心臟を強くし、(心臟の)病いにかからなくなる。心臟に病いがあると、(その)人の皮膚の色は悪く、これによつて寿命が縮むことを知るべきである。

日本の国(の人々)は苦味をほほ食べることがない。ただ中国のみ(苦味のある)茶を喫するのである。だから心臟に病いがなく、また長命である。我が国はそのため(心臟を)病み、痩せている人が多

い。これは茶を喫する習慣がないからである。もし人の心神が不快なときは、必ず茶を喫して心臓を調べ、万病を除いて治癒すべきである。心臓が爽快であれば、もろもろの臓に病いがあつても、強くは痛まない。また五藏曼荼羅儀軌抄には、「秘密の真言で病いを治す」とある。

(原文) 此五藏受味不同。好味多人、※則其藏強、尅傍藏互生病。其辛酸甘鹹之四味恒有而食之。苦味恒無故不食之。是故四藏恒強。心藏恒弱。故生病。若心藏病時、一切味皆違。食則吐之、動不食。

今喫茶、則心藏強無病也。可知心藏有病時、人皮肉之色惡。運命依此減也。

日本國不食苦味乎。但大國獨喫茶。故心藏無病、亦長命也。我國與多有病瘦人。是不喫茶之所致也。若人心神不快、爾時必可喫茶、調心藏、除愈萬病矣。心藏快之時、諸藏雖有病、不強痛也。又五藏曼荼羅儀軌抄云、以秘密真言治之。

(訓読) 此の五藏は味を受くること同じからず。好む味多く入らば、則ち其の藏は強く、傍らの藏を尅し、互いに病いを生ず。其れ辛酸甘鹹の四味は、恆に有りて之れを食らう。苦味は恆には無きが故に之れを食らわず。是の故に四藏は恆に強く、心藏は恆に弱し。故に病いを生ず。若し心藏病む時は、一切の味皆違う。食らえば則ち之れを吐き、動もすれば食らわず。

今、茶を喫すれば則ち心藏強く病い無し。心藏に病い有る時は、人

の皮肉の色は悪く、運命は此れに依りて減ずるを知るべきなり。

日本の國は苦味を食らわざるか。但大國は獨り茶を喫するのみ。故に心藏に病い無く、亦た長命なり。我が國は與に多く病み、瘦する人有り。是れ茶を喫せざるの致す所なり。若し人、心神不快の時は、爾の時必ず茶を喫し、心臓を調べ、萬病を除き愈す可し。心藏快なる時は、諸もろの藏に病い有ると雖も、強くは痛まざるなり。又た五藏曼荼羅儀軌抄に云く、秘密の真言を以て之れを治す、と。

(通釈) 肝は東方、阿闍仏にあたる。また薬師仏にあたる。すなわち金剛部である。すなわち独古の印を結ぶ。悉字の真言をとなえて加持祈祷すれば、肝臓は永く病いにかからない。

心は南方、宝生仏にあたる。虚空藏にあたる。すなわち宝部である。すなわち宝形の印を結ぶ。毘字の真言をとなえて加持祈祷すれば、心臓は病いにかからない。

肺は西方、無量寿仏にあたる。観音にあたる。すなわち蓮華部である。すなわち八葉の印を結ぶ。表字の真言をとなえて加持祈祷すれば、肺臓は病いにかからない。

腎は北方、釈迦牟尼仏にあたる。弥勒にあたる。すなわち羯磨部である。すなわち羯磨の印を結び、阡字の真言をとなえて加持祈祷すれば、腎臓は病いにかからない。

脾は中央、大日如來にあたる。般若菩薩にあたる。すなわち仏部である。すなわち五鈷の印を結び、㊦字の真言をとなえて、加持祈祷すれば、脾臓は病いにかからない。

この五部の加持祈祷は、すなわち（身体の）内部の治療法である。五味の養生法は、すなわち（身体の）外部の病いの治療法である。（身体の）内と外とが助け合つて、生命を保持するのである。

（原文）肝東方、阿闍佛也。又藥師佛也。金剛部也。即結獨古印。誦𑖀字真言加持、肝藏永無病也。

心南方、寶生佛也。虛空藏也。即寶部也。即結寶形印。誦𑖀字真言加持、心藏則無病也。

肺西方、無量壽佛也。觀音也。即蓮華部也。即結八葉印。誦𑖀字真言加持、肺藏則無病也。

腎北方、釋迦牟尼佛也。彌勒也。即羯磨部也。即結羯磨印。誦𑖀字真言加持、腎藏則無病也。

脾中央、大日如來也。般若菩薩也。佛部也。即結五鈷印。誦𑖀字真言加持、脾藏則無病也。

此五部加持則内之治方也。五味養生則外病治也。内外相資保身命也。（訓読）肝は東方、阿闍佛なり。又た藥師佛なり。金剛部なり。即ち獨古の印を結ぶ。𑖀字の真言を誦して加持せば、肝藏は永らく病い無きなり。

心は南方、寶生佛なり。虛空藏なり。即ち寶部なり。即ち寶形の印を結ぶ。𑖀字の真言を誦して加持せば、心藏は則ち病い無きなり。

肺は西方、無量壽佛なり。觀音なり。即ち蓮華部なり。即ち八葉の印を結ぶ。𑖀字の真言を誦して加持せば、肺藏は則ち病い無きなり。

腎は北方、釋迦牟尼佛なり。彌勒なり。即ち羯磨部なり。即ち羯磨の印を結ぶ。𑖀字の真言を誦して加持せば、腎藏は則ち病い無きなり。

脾は中央、大日如來なり。般若菩薩なり。佛部なり。即ち五鈷の印を結ぶ。𑖀字の真言を誦して加持せば、脾藏は則ち病い無きなり。

此の五部の加持は則ち内の治方なり。五味の養生は則ち外の病治なり。内外相資保つて生命を保つなり。

（注記）（一）、ここでは阿闍佛などの諸仏、部、結印、真言を五行にもとづいて配当している。その一覧は後述の解説に一覧表にしたのである。また真言の五行配当については、諸本によって異なる。

（通釈）この五味のうち、酸味にあたるのはカンシ（柑子）、タチバナ（橘）、ユズ（柚子）などである。

辛味にあたるのは、シヨウガ（薑）、コシヨウ（胡椒）、コウリヨウキヨウ（高良薑）などである。

甘味にあたるのは、砂糖などである。またすべての食べものは甘を食性とする。

苦味にあたるのは、茶、セイモッコウ（青木香）などである。

鹹（塩）味にあたるのは、塩などである。

心臓は五臓の君主にあたる。茶は苦味の最上位にある。苦味はもろの味の最上位にある。このため心臓はこの苦味を愛好する。心臓が旺盛であれば、もろもろの臓は安泰である。

もし（五官の木の）眼に病いがあるならば、（五臓の木の）肝臓をそこなっていることを知るべきであり、（五味の木の）酸性の薬でこれを治すとよい。

（五官の水の）耳に病いがあるならば、（五臓の水の）腎臓を損なっていることを知るべきであり、（五味の水の）鹹（塩）性の薬でこれを治すとよい。

（五官の金の）鼻に病いがあるならば、（五臓の金の）肺臓をそこなっていることを知るべきであり、（五味の金の）辛性の薬でこれを治すとよい。

（五官の火の）舌に病いがあるならば、（五臓の火の）心臓をそこなっていることを知るべきであり、（五味の火の）苦性の薬でこれを治すとよい。

（五官の土の）口に病いがあるならば、（五臓の土の）脾臓をそこなっていることを知るべきであり、（五味の土の）甘性の薬でこれを治すとよい。

もし身体が衰弱し意気が消沈すれば、また心臓をそこなっていることを知るべきである。しばしば茶を喫すれば、氣力は強く盛んになってくる。

その茶の功能、ならびに（茶葉の）採取や調整の時節は、左に記載する。六ヶ条ある。

（原文）其五味者、酸味者は柑子、橘、柚等也。

辛味者は薑、胡椒、高良薑等。

甘味者は砂糖等也。又一切食、以甘爲性也。

苦味者は茶、青木香等也。

鹹味者は鹽等也。

心臓は五臓之君子也。茶は苦味之上首也。苦味は諸味之上味也。因

茲心臓愛此味。心臓興則安諸臓也。

若人眼有病、可知肝臓損也。以酸性藥可治之。若耳有病、可知腎臓損也。以鹹性藥可治之。

鼻有病、可知肺臓損也。以辛性藥可治之。

舌有病、可知心臓損也。以苦性藥可治之。

口有病、可知脾臓損也。以甘性藥可治之。

若身弱意消者、可知又心臓損也。類喫茶、則氣力強盛也。

其茶功能并探調時節載左。有六箇條矣。

（訓説）其の五味とは、酸味は是れ柑子、橘、柚等なり。

辛辣は是れ薑、胡椒、高良薑等なり。

甘味は是れ砂糖等なり。又た一切の食は、甘を以て性と爲すなり。

苦味は是れ茶、青木香等なり。

鹹味は是れ鹽等なり。

心臓は是れ五臓の君子なり、茶は是れ苦味の上首なり。苦味は是れ諸味の上味なり。茲れに因りて心臓は此の味を愛す。心臓興んなれば則ち諸臓を安するなり。

若し人 眼に病い有らば、肝臓の損するを知るべきなり。酸性の薬を以て之れを治すべし。

耳に病い有らば、腎臓の損するを知る可きなり。鹹性の薬を以て之れを治すべし。

鼻に病い有らば、肺臓の損するを知る可きなり。辛性の薬を以て之れを治すべし。

舌に病い有らば、心臓の損するを知る可きなり。苦性の薬を以て之れを治すべし。

口に病い有らば、脾臓の損するを知る可きなり。甘性の薬を以て之れを治す可し。

若し身の弱く意の消ゆれば、又た心臓の損するを知る可きなり。類りに茶を喫すれば、則ち氣力は強盛なり。

其の茶の功能、並びに採りて調う時節は左に載す。六箇條有り。

(注記) (一) 柑子、橘、柚・柑子はカンシ、和語でコウジともいう。

ミカン科の常緑小高木。果実が小さく、酸味が強い。柚はユズ、ミカン科の常緑小高木。酸味が強い。橘はキツ、タチバナのこと。ミカン科の常緑小高木。酸味が非常に強い。

(二) 薑・キョウ。シヨウガをいう。シヨウガ科の多年草。根茎を用いる。乾燥させたものを乾薑(カンキョウ)、生のものを生薑(シヨウキョウ)という。乾薑は、温性、辛味。発汗解表、温肺止咳、温中止嘔などの作用がある。「本草綱目」生薑には「生用発散、熟用和中」とある。

(三) 高良薑・コウリョウキョウ。シヨウガ科の多年草。根茎を乾燥させて用いる。熱性、辛味。婦経は脾、胃経。散寒止痛、温中止嘔などの作用がある。

(四) 青木香・セイモッコウ。ウマノスズクサの根を乾燥させたものをいう。解毒、鎮痛、鎮静、消炎などの効果がある。香にも用いられる。「五香煎」のひとつとして後述)。ウマノスズクサは馬の顔のようにもみえる葉にその特徴がある。五性は寒、五味は苦、辛。

※婦経とは、どの薬物がどの臓腑などに効果を持つかを示したもの。

一 茶名字 (茶の名称)

〔通釈〕 檳か。『爾雅』には「檳は苦茶のことである。またの名に茆ぼうという。冬の葉をいう。早く摘みとるものを茶といい、おそく採るものを茗めいという。西蜀の人はこれを苦茶と名づける。西蜀は国の名」とある。また、「成都府は唐都（南宋の首都である臨安）の西、五千里の郊外にある。（この地の）もろもろの物産は美味である。茶もまた美味である」とある。

『広洲記』には、「皐こう盧は茶である。一名は茗」とある。

広州は宋朝の南、五千里にある。すなわち（南方の）崑崙こんろん国とも近い。崑崙国はまた天竺てんじく（インド）とも隣接している。すなわち天竺の貴重な文物は広州にも伝わった。（この地は）土壤がうるわしいので、（そこで採れる）茶もまた美味である。

この州は 雪も降らず霜も降りず、温暖である。冬も（厚い）綿衣を着ることはない。これにより、茶の味も美味である。茶の美味なるを名づけて皐盧（茶）という。この州は高熱の出る感染症が多い土地である。北方の人がこの地に来たならば、十人に八、九人は（命に）危険がある。あらゆる食べ物が美味なので、多くの人は食べ過ぎて身体をこわす。だから食前にはピンロウシ（檳椰子、ピンロウの種子）を多く食べ、食後には茶を多く飲むのである。客人があれば、

無理強いしても（これらを多く口にするのを）勧める。（過食で）身や心をそこなわないようにさせるためである。だからピンロウシと茶とは極めて貴重なのである。

南越志には、「過羅からは茶である。茗の苦く渋いもので、これを過羅というのである。またの名を茗」とある。

陸羽の『茶経』（一之源）には、「茶に五種の名がある。一つには茶と名づける。早く摘み取ったものをいう。二つには檳かと名づける。周公はそういつている。三つには藪さくと名づける。南方の人はそういつている。四つには茗めいと名づける。おそく摘み取ったものをいう。五つには茆ぼうと名づける」とある。茆を加えると六つになる。

魏王花木志には、「茗は（茶の）葉である。云々」とある。

（原文） 檳。爾雅曰、檳苦茶。一名茆。冬葉。一名茗。早採者云茶。晚採者云茗也。西蜀人名曰苦茶。西蜀國之名也。又云、成都府唐都西、五千里外、諸物美也。茶又美也。

廣州記曰、皐盧。茶也。一名茗。

廣州、宋朝南、在五千里外。即與崑崙國相近。崑崙國又與天竺相隣。即天竺貴物傳於廣州。依土宜美、茶又美也。

此州、無雪霜、溫暖。冬不着綿衣。是故茶味美也。茶美名云皐盧。此州瘴熱之地也。北方人到十之九危。萬物味美故人多侵。然者食前多喫檳椰子、食後多喫茶。客人強多令喫、爲不令身心損壞也。仍檳椰子

與茶極貴重矣。

南越志曰、過羅茶。茗苦澀、謂之過羅。一名茗。

陸羽茶經曰、茶有五種名。一名茶。早取、謂之。二名檟。周公謂之。三名藪。南人謂之。四名茗。晚取、謂之。五名薈。加苽爲六。

魏王花木志曰、茗葉也。云々。

(訓読) 檟、爾雅に曰く、檟は苦茶なり。一に苽と名づく。冬の葉なり。一に茗と名づく。早く採る者を茶と曰い、晩く採る者を茗と云うなり。西蜀の人、名づけて苦茶と曰う、と。西蜀は國の名なり。又た云わく、成都府は唐都の西、五千里の外にあり、諸物は美なり。茶も又た美なり。

廣州記に曰く、臬盧、茶なり。一に茗と名づく、と。

廣州は宋朝の南、五千里の外にあり。即ち崑崙國と相い近し。崑崙國は又た天竺と相い隣す。即ち天竺の貴物は廣州に傳わる。土宜美なるに依りて、茶も又た美なり。

此の州は雪霜無く、溫暖なり。冬も綿衣を着ず。是の故に茶味は美なり。茶の美なるを名づけて臬盧と云うなり。此の州は瘴熱の地なり。北方の人到らば十に九は危し。萬物の味、美なるが故に人、多く侵さる。然れば食前には多く檳榔子を喫し、食後には多く茶を喫す。客人あらば強いて多く喫せしむ、身心をして損壞せざらしめんが爲なり。仍りて檳榔子と茶とは極めて貴重なり。

南越志に曰く、過羅は茶なり。茗の苦澀なる、之れを過羅と謂う。一に茗と名づく、と。

陸羽の茶經に曰く、茶に五種の名有り。一に茶と名づく。早く取る、之れを謂う。二に檟と名づく。周公之れを謂う。三に藪と名づく。南人之れを謂う。四に茗と名づく。晩く取る、之れを謂う。五に薈と名づく、と。苽を加えて六と爲す。

魏王花木志に曰く、茗は葉なり。云々、と。

(注) (一) 爾雅曰、一、爾雅釋木に「檟、苦茶」とあり、「茶」が「茶」の古称で記される。一方、『太平御覽』飲食部二十五、茗の項には「爾雅曰、檟、苦茶。矮小者似梔子、冬至生葉、可煮作羹飯。今早采者爲茶、晚采者爲茗。一名苽、蜀人名爲苦茶」とあり、「茶」になつてゐる。

榮西が『太平御覽』の記載(本文、解説とも)を参照して茶の説明をしていることは、『茶道古典全集』所収の『喫茶養生記』で森鹿三氏が指摘する。『太平御覽』の引用については、比較検討のために以下の文においても記載する。底本は宋の李昉他撰『太平御覽』、中華書局、一九六〇年を用いた。

(二) 成都府…成都是三國時代、蜀漢の都。四川盆地にあつて現在の四川省に属す。古来より交通や經濟の要衝とされた。

(三) 廣州記曰、一、『廣州記』は晉の顧微撰。『太平御覽』茗には

〔廣州記曰、西平縣出皋盧。茗之利茗葉大而澀、南人以爲飲〕とある。

(四) 皋盧…コウロ、茶の別称。

(五) 崑崙國…『唐会要』卷七の麒麟二年の記事には、天竺国、倭国、新羅、百濟とならび、崑崙の名が記される。越南あたりにあつた国。

(六) 瘴…瘴はマラリアなどの温熱の気候によつて発生する熱病。

(七) 檳榔子…ヤシ科のピンロウ、この種子をピンロウシという。五味は辛、苦味、帰経は胃経。消化、健胃、利水、駆虫などの作用の他、ウィルスや菌に対しても作用する。食べ過ぎなどに効果がある。

(八) 南越志曰…『太平御覧』茗には「南越志曰、茗苦澀。亦謂之過羅」とある。

(九) 陸羽茶經曰、…陸羽『茶經』一之源、原文では「茶者南方嘉木也。…其名一曰茶、二曰檟、三曰蔎、四曰茗、五曰筴」とある。『太平御覧』も同様に「茶者南方嘉木。…其名一曰茶、二曰檟、三曰蔎、四曰茗、五曰筴。周公云、檟、苦茶。楊執戟云、蜀西南人謂茶曰蔎。郭弘農云、早取爲茶、晚取爲茗、一曰筴。設音設。筴音昌兗切」とある。

(十) 魏王花木志曰、…『太平御覧』茗では「魏王花木志曰、茶葉似梔子、可煮爲飲。其老葉謂之茆、細葉謂之茗」とある。『魏王花木志』の著者は北魏の広陵王元羽の子、元欣といわれる。これはその佚文。

二 茶樹形、華葉形（茶樹の形、華葉の形）

〔通釈〕『爾雅』（の郭璞注）には、「茶の）樹は小さく、クチナシ（梔子）の木の葉に似ている。その（花の）色は白い。云々」とある。

『桐君録』には、「茶葉の形状はクチナシの葉に似ている」とある。

『茶經』には、「葉（の形）はクチナシの葉に似ている。花は白バラのようである。云々」とある。実はシユロの実のようであり、ヘタはチヨウコウ（丁香）のようであり、根はクルミのようである。

〔原文〕爾雅註曰、樹小、似梔子木葉。其色白。云々。

桐君録曰、茶葉狀如梔子。

茶經曰、葉似梔子葉。華白如薔薇也。云々。實如柗欄、蒂如丁香（根）

※如胡桃。

〔注〕※「如胡桃」…『茶經』一之源の記載にもとづき、「（根）如胡桃」と脱字の根を補った。

〔訓説〕爾雅の註に曰く、樹は小さく梔子の木の葉に似たり。其の色は白なり。云々、と。

桐君録に曰く、茶葉の狀は梔子の如し、と。

茶經に曰く、梔子の葉に似たり。華の白きこと薔薇の如し。云々、と。實は柗欄の如く、蒂は丁香の如く、根は胡桃の如し、と。

〔筆記〕(一) 爾雅註曰、…『太平御覧』茗には「爾雅曰、檟、苦

茶。矮小者似梔子」とある。

(二) 桐君録曰、〃…『太平御覽』若には、「桐君録曰、…又曰、茶花狀如梔子、其色稍白」とある。類似書として、『旧唐書』卷五十一、經籍志に『桐君藥録』の名がある。南北朝の陶弘景『本草經集注』や宋の唐慎微の『証類本草』などにその佚文が散見する。

(三) 茶經曰、〃陸羽の『茶經』一之源には、「葉如梔子、花如白薔薇、實如枳椇、葉如丁香、根如胡桃」とあり、『太平御覽』若には、「陸羽茶經曰、…葉如梔子、花如白薔薇、實如枳椇、蒂如丁香、根如胡桃」とあり、本文「蒂如丁香」は『太平御覽』の記載にもとづいていることがわかる。

(四) 梔子・シシ。クチナシをいう。アカネ科の常緑低木。果実は生薬に用いられる。

(五) 枳椇・ヘイロ。シユロの類をいう。ヤシ科の常緑高木。

(六) 丁香・チヨウコウ。フトモモ科のチヨウジノキの花のつぼみを乾燥させたもの。熱帯原産の常緑の高木。花のつぼみが釘に似ていることから「丁」の名がついた。生薬として用いられる。英名はクローブ。香辛料としても使われる。五味は辛、五性は温。帰経は脾、胃、肺、腎。食欲増進、芳香健胃、殺菌鎮静などの効果がある。

(七) 胡桃・コトウ。クルミの類をいう。クルミ科の落葉高木。

三 茶功能(茶の功能)

(通釈) (南北朝の山謙之の)『呉興記』には、「烏程県(現在の浙江省の湖州)の西に温山がある。(天子のための)御茶(御茶)を産出する。云々」とある。これは供御(天子の召しあがるもの)である。

『宋録』には、「喫した茶が甘かったので、これは甘露である。(これが)どうして茶茗だと言うのか。云々」とある。

(魏の張揖撰の)『広雅』には、「茶を飲めば酒の酔いをさまし、眠気をさます。云々」とある。

(西晋の張華撰の)『博物志』には、「本物の茶を飲むと眠気を少なくさせる。云々」とある。眠気は人を愚鈍にさせる。また眠気(が多い)は病いである。

『神農食經』には、「茶は長い間服用するのがよろしい。人に気力をもたらし、心持ちをくつろがせる」とある。

『本草』には、「茶の(五)味は甘味と苦味があり、(五気は)微寒で、無毒である。(茶を)服用すれば、はれものやかさはできない。小便の出をよくし、眠気を少なくし、(口やのどが)病いを去り、消化不良で(体内に残った)宿便を排出する。一切の病いは宿便によるのである。云々」とある。(病いをもたらすもとを)消し去るから、病いにならないのである。

華陀の『食論』には、「茶は長く飲み続けていると、(強い) 意力を益す。云々」とある。身や心に病いがないので、意力を益すのである。

壺居士の『食忌』には、「茶は長い間服用すると、羽化(登仙)する。ニラと一緒に食べると、身を重くする」とある。

陶弘景の『新録』には、「茶を喫すれば、身を軽くし、骨を強くする。脚気に苦しむのは、骨の痛みからくるのである」とある。

『桐君録』には、「茶を煎じて飲めば、人の眠気をさます。云々」とある。(過度に) 眠らなければ、すなわち病いは生じない。

(西晋の) 杜育の「舜(茶)賦」の詩には、「茶は精神を調べ、体調を調える。倦怠感はおさまり除かれる」とある。

内とは、身体の内(肝、心、脾、肺、腎)である。五臓の異名である。

(原文) 吳興記曰、烏程縣西有溫山。出御茆。云々。是云供御也。

宋録曰、此甘露也。何言茶茗。云々。

廣雅曰、其飲茶、醒酒、令人不眠。云々。

博物志曰、飲眞茶、令人少眠睡。云々。眠令人味劣也。又眠病也。

神農食經曰、茶茗宜久服。令人有力悅志。云々。

本艸曰、茶味甘、苦、微寒無毒。服即無瘻瘡也。小便利、睡少。去

疾渴、消宿食。一切病發於宿食。云々。消故無病也。

華陀食論曰、茶久食則益意思。云々。身心無病。故益意思。

壺居士食忌曰、茶久服羽化。與韭同食、令人身重。云々。

陶弘景新録曰、喫茶輕身、換骨。苦脚氣即骨苦也。

桐君録曰、茶煎飲、令人不眠。云々。不眠則無病也。

杜育舜賦曰、茶調神和内。倦懈康除。

内者五内也。五藏異名也。

(訓読) 吳興記に曰く、烏程縣の西に温山有り。御茆を出だす。云々、と。是れ供御と云うなり。

宋録に曰く、此れ甘露なり。何ぞ茶茗と言わん。云々、と。

廣雅に曰く、其れ茶を飲めば、酒を醒まし、人をして眠らざらしむ。

云々、と。

博物志に曰く、眞の茶を飲めば、人をして眠睡を少なからしむ。

云々、と。眠りは人をして味劣ならしむ。又た眠りは病いなり。

神農食經に曰く、茶茗は宜しく久しく服すべし。人をして力有り

て志しを悦ばしむ。云々、と。

本艸に曰く、茶の味は甘く、苦く、微寒にして毒なし。服さば即ち

瘻瘡無し。小便を利し、睡ること少なし。疾渴を去り、宿食を消す。

一切の病は宿食に發す。云々、と。消するが故に病い無し。

華陀の食論に曰く、茶は久しく食さば則ち意思を益す。云々、と。

身心に病い無し。故に意思を益す。

壺居士の食忌に曰く、茶は久しく服さば羽化す。韭と同食せば、人

の身をして重からしむ。云々、と。

陶弘景の新録に曰く、茶を喫すれば身を軽くし、骨を換う。脚氣に苦しむは即ち骨の苦しむなり、と。

桐君録に曰く、茶を煎じて飲めば、人をして眠らざらしむ。云々、と。眠らざれば則ち病い無し、と。

杜育の舜賦に曰く、茶は神を調べて内を和す。倦懈は康らかに除かる、と。内とは五内なり。五藏の異名なり。

〔注記〕(一) 吳興記曰く…『太平御覧』茗には、「吳興記曰、烏程縣西有温山、出御茆」とある。吳興は太湖をのぞむ地で、吳興郡は三国時代から唐代まで臨安などの諸県を管轄した。『隋書』卷三十三、經籍志には、「吳興記」三卷、山謙之撰とある。山謙之は南朝宋の人。名臣として知られる。

(二) 宋録曰く…『太平御覧』茗には、「宋録曰、新安王子鸞、豫章王子尚詣曇濟道人於八公山。道人設茶茗、尚味之曰、此甘露也、何言茶茗焉」とある。

(三) 廣雅曰く…『太平御覧』茗には、「廣雅曰、荊、巴間采茶作餅成、以米膏出之。若飲先炙、令色赤、擣末置瓷器中、以湯澆覆之、用葱、薑芼之。其飲醒酒、令人不眠」とある。『廣雅』は三国時代の魏の張揖撰の字書。

(四) 博物志曰く…『博物志』は西晋の政治家、張華の著。『晉書』列

傳第六に「張」華著「博物志十篇」とある。現行の『博物志』は一度散逸したものを後世に編纂したとされるが、卷四には「飲羹茶、令人少眠」とある。一方、『太平御覧』茗には「博物志曰、飲真茶、令少眠睡」とあり、本文は後者の文に近い。

(五) 味劣…おろか、道理にくらいこと。

(六) 神農食經曰く…陸羽『茶經』七之事には、「神農食經。茗者久服、令人有力悅志」とあり、『太平御覧』茗には、「神農食經曰、茗者宜久服、令人有力悅志。又曰、茗、苦茶。味甘苦、微寒、無毒。主瘕瘡、利小便、少睡、去痰渴、消宿食、冬生益州川谷山陵道傍、凌冬不死。三月二日採乾」とある。

(七) 本艸曰く…『太平御覧』飲食部二十五、茗には、「神農食經曰、茶茗宜久服、令人有力悅志。又曰、茗、苦茶、味甘、苦、微寒、無毒。主瘕瘡、利小便。少睡、去痰渴、消宿食」とある。森鹿三氏はこれについて、四部叢刊本では「神農食經」となっているものが、張本などいくつかの刊本では「本草」となっていることから、榮西は後者のほうの『太平御覧』をみて、この一文を引用したと推定する。(森鹿三校註並びに解題「喫茶養生記」、九五〜九七頁)

(八) 瘕瘡…瘕は、はれもの、瘡は、かさ。

(九) 疾渴…のどや口の渇きがもたらす疾病。

(十) 宿食…食べたものが消化しないで体内にたまること。

(十一) 華陀食論曰、「茶經」七之事、『太平御覽』茗にはともに、「華陀食論曰、苦茶、久食益意思」の文がある。華陀は後漢末の名医として知られる。

(十二) 壺居士食忌、「茶經」七之事、「壺居士食忌、苦茶久食羽化。與韭同食。令人體重」とある。『太平御覽』の茗には「壺居士食忌曰、苦茶、久食羽化。與韭冊食、令人身重」とある。

(十三) 與韭同食、令人身重。初治本(寿本)は「令人身重。云々」のあとに「韭草此方無之。韭之類也」の文が続く。韭(韭)はニラのこと。ユリ科の多年生草本。五味は辛、性は温。婦経は腎、肝。温腎、益脾胃胃などの効能がある。中国は、民間において食べ合わせの禁忌に留意するが、ニラと、(緑)茶を同時に食べることも挙げられている。ニラは温性で五味は辛(金)、(緑)茶は冷性で五味は苦(火)。陰陽五行では相反の性を持つ。ニラ(韭)は「胃氣虚而有熱者勿服」(本草経疏)とある。そうしたこと忌まれたものと推定。

(十四) 陶弘景新録曰、「太平御覽」茗には、「陶弘景新録曰、茗茶輕身、換骨。丹丘子、黃山君服之」とある。陶弘景は南北朝、齊、梁の時代の人。『本草經集注』を編纂。茅山派道教の大成者でもある。

(十五) 換骨・脚気になった骨の状態を改善すること。

(十六) 桐君録曰、「太平御覽」茗、『茶經』七之事には、ともに「桐君録曰、……煎飲令人不眠」とある。

(十七) 杜育舜賦曰、「太平御覽」茗には、「杜育舜賦曰、調神和內。倦懈康除」とある。ちなみに『藝文類聚』卷八十二、草部下、茗、賦には「晉杜育舜賦曰、靈山惟嶽、奇産所鍾。厥生舜草、彌谷被崗。承豐壤之滋潤、受甘霖之霄降。月惟初秋、農功少休。結偶同旅、是采是求。水則岷方之注、挹彼清流。器澤陶簡、出自東隅。酌之以匏、取式公劉。惟茲初成、沭沉華浮。煥如積雪、曄若春敷」とある。杜育は西晋の人。この「舜賦」は茶の栽培から茶の楽しみ方に至るまでを詠った詩である。陸羽から二百年前にさかのぼる古い記載であり、中国の茶の伝統文化を知る貴重な文献資料とされている。

(通釈) 張孟陽ちやうちやうの「成都の樓に登る詩」には、「かんばしい茶は六清(水、漿、醴、涼、醬、醎)の上をゆく。そのあふれる滋味は九州全土に広がっている。人生がもし安楽であれば、この地はいささか楽しむことができる。云々」とある。

六清とは六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)である。九区とは漢地であり、九州(全土)のことをいう。区とは域である。

(唐の陳藏器の)『本草拾遺』には、「卓盧(茶)は(五味の火の)苦味(五性の)平性(温熱でもなく冷寒でもない性)をそなえている。飲めば(のどの)渴きをとめ、疫病をとり除く。眠気をとりに、利尿をうながし、目を覚まさせる。南海のもろもろの山中に生ずるが、南方

の人は極めてこれを重視する」とある。

(これは) 温疫おんえきの病びょうい(熱性の伝染病)を消除するからである。南人とは広州あたりの人のことである。この州は瘴熱しょうねつ(熱病)のおこる地である。瘴はこの地方ではまた虫の病という。都の人がこの地に赴任してくると、十人のうち九人は(亡)くなって都に帰ることができない。食物は美味だが、消化できない。ゆえにヤシを多く食べ、茶を飲むのである。もし(茶を)飲まなければ、身が(病いに)侵される。なお日本の国は大寒の地であるから、この難はない。(それでも)なお南方の熊野山は夏に参詣しないのは、瘴熱(熱病)の地であるからである。

『天台山記』には、「茶は長い間服用すると、羽や翼が生えてきて仙人になる。云々」とある。身が軽くなるので、こういのである。

(唐の白居易の)『白氏六帖』の茶部には、「供御(貴人の食物)である。云々」とある。身分の低い者が食するものではないのである。

『白氏文集』の詩には、「昼(午刻、現代の昼の十一(一時頃))の食後の茶はよく眠気を散らす。云々」とある。

茶は食後に飲むものであるから、午茶というのである。食べたものが(お茶を飲んで)消化するので、眠くならない。

「白氏の首夏の詩」には、「あるいはひと甌おう(碗)の茗めい(茶)を飲む。云々」とある。

甌は茶碗の美名である。口が広く、底が狭い。茶を長い間冷めないようにするために、器の底は狭く深くするのである。(このようにした)小さい器の名である。

また、「眠気を破ることに茶の機能をみる。云々」とある。

茶を飲めば、終夜眠らないで眼がさえていて、身を苦しめない。

また、「酒を飲んで咽喉がかわいた。頃は春深く、一杯の茶でそれをいやす」とある。

酒を飲むと、咽喉がかわき、(何かを)飲みたくなる。そのときは、ただ茶を飲むべきである。他の湯水などを飲んではいけない。他の湯水などを飲むと、かならず種々の病いを生ずるからである。

(原文) 張孟陽登成都樓詩曰、芳茶冠六清。溢味、播九區。人生苟安樂、*茲物(土)聊可娛。云々。

六清者、六根也。九區者、漢地。九州云也。區者、域也。*茶生用菜、苟言葉也。

本草拾遺曰、臯盧苦、平。作飲、止渴、除疫。不眠、利水道、明目。生南海諸山中、南人極重之。

除温疫病也。南人者廣州等人也。此州瘴熱地也。瘴、此方亦虫病云。唐都人、*補受領到此地、十之九不歸。食物美味而難消。故多食檳椰子、喫茶。若不喫、則侵身也。日本國大寒之地。故無此難。尚南方熊野山夏不參詣、爲瘴熱之地故也。

天台山記曰、茶久服生羽翼。云々。身輕故云爾也。

白氏六帖茶部曰、供御。云々。非卑賤人食用也。

白氏文集詩曰、午茶能散眠。云々。

午者食時也。茶食後喫、故云午茶也。食消、則無病也。

白氏首夏詩曰、或飲一甌茗。云々。

甌者茶盞之美名也。口廣、底狹也。爲不令茶久寒、器之底狹深也。

小器名也。

又曰、破眠見茶功。云々。

喫茶、則終夜不眠而明目、不苦身矣。

又曰、酒渴春深一盃茶。

飲酒、則喉乾引飲也。其時唯可喫茶。勿飲他湯水等。飲他湯水等、

必生種種病故也。

(注) ※茲物聊可娛・「物」は初治本(寿本)他、詩の原文も「土」とあることからそれに従う。

※茶生用菜、苟字菜也…前文の内容とつながらない。榮西が「六清」を「六根」と誤って解釈した結果、「茶の生(なま)は菜に用う。苟は菜なり」という無理なこじつけの注記を施したと推量される。

※補受領到此地・「受領」は日本では国司の意。ここでは(中国での)地方長官の官吏に任せられて赴任する意としたと推定。初治本(寿本)は「知州到此地」に作る。

(訓説) 張孟陽が成都の樓に登る詩に曰く、芳ばしき茶は六清に冠たり。溢るる味、九區に播く。人生苟くも安樂ならば、茲の土、聊か娛しむ可し。云々、と。

六清とは、六根なり。九區とは、漢地なり。九州を云うなり。區とは、域なり。(茶生用菜、苟字菜也。)

本草拾遺に曰く、卑廬は苦平なり。飲むことを作さば、渴きを止め、疫を除く。眠らず、水道を利し、目を明らかにす。南海の諸もろの山中に生じ、南人は極めて之れを重んず、と。

温疫の病いを除けばなり。南人は廣州等の人なり。此の州は瘴熱の地なり。瘴とは、此の方は亦た虫の病を云う。唐都の人、受領に補されて此の地に到らば、十の九は歸らず。食物は美味にして消し難し。故に多く檳椰子を食らい、茶を喫す。若し喫せずんば、則ち身を侵すなり。日本國は大寒の地なり。故に此の難は無し。尚お南方の熊野山に夏には參詣せざるは、瘴熱の地爲るが故なり。

天台山記に曰く、茶は久しく服さば羽翼を生ず。云々、と。身輕きが故に爾云うなり。

白氏六帖の茶部に曰く、供御なり。云々、と。卑賤の人の食用に非ざるなり。

白氏文集の詩に曰く、午茶は能く眠りを散ず。云々、と。午とは食時なり。茶は食する後に喫す、故に午茶と云うなり。食す

るもの消ゆれば、則ち眠ること無きなり。

白氏の首夏の詩に曰く、或いは一甌いちおうの茗めいを飲む。云々、と。

甌おうなるは茶盞ちせんの美名なり。口廣ひろく、底狭ひらきなり。茶をして久しく寒さざらしめんが爲ために、器うつの底は狭く深し。小さき器の名なり。

又た曰く、眠りを破りて茶の功を見る。云々、と。

茶を喫すれば、則ち終夜眠らずして眼を明らかにし、身を苦しめず。

又た曰く、酒もて渴かわきて春深し、一盃はいの茶、と。

酒を飲まば、則ち喉乾のどかわきて飲を引くなり。其の時は唯ただだ茶を喫すべし。他の湯水等を飲む勿れ。他の湯水等を飲まば、必ず種種の病いを生ずるが故なり。

〔注記〕(一) 張孟陽登成都樓詩曰、…張載、字は孟陽、西晋の人。

〔太平御覽〕茗には「張孟陽 登成都樓詩云、芳茶冠六清。溢味播九區。

人生苟安樂。茲土聊可娛」とあり、陸羽の『茶經』七之事には「張孟

陽 登成都樓詩云、借問楊子舍。想見長卿廬。程卓累千金。驕侈擬五

侯。門有連騎客。翠帶腰吳鉤。鼎食隨時進。百和妙且殊。披林採秋橘。

臨江釣春魚。黑子過龍醢。果饌踰蟹螯。芳茶冠六情。溢味播九區。人

生苟安樂。茲土聊可娛」とある。

(二) 六清・六清は「六飲」のこと。(周禮)天官冢宰「漿人、掌共

王之六飲、水、漿、醴、涼、醬、醕、入于酒府」に記載がある。水、

漿(シヨウ、酢)、醴(レイ、濃醇な酒)、涼(リヨウ、薄い酒)醬(シヨ

ウ、ひしお)、醕(イ、黍の酒)をいう。

(三) 六根・眼、耳、鼻、舌、身、意のこと。

(四) 九區・中国の九州。全土。

(五) 本草拾遺曰「…『太平御覽』茗には、「本草拾遺曰、皋盧茗、作飲止渴、除疫、不睡。利水道、明目。生南海諸山中。南人極重之」とある。

(六) 本草拾遺・唐の開元年間の陳藏器の撰(『新唐書』、志第四十九、藝文三などに記載)。成立は開元二十七年(七三九)とされる。

(岡西為人「本草概説」、創元社、東洋医学選書、一九七七年、七十六頁)。原本は散逸しているが、『開宝本草』、日本の『医心方』などに引用がみられる。国立国会図書館には陳藏器撰「陳藏器本草拾遺不分

卷」(江戸寫本)二冊が現存。明の李時珍は、『本草綱目』序例上で「藏器、

四明人。其所著述、博極群書、精覈物類、訂繩謬誤、搜羅幽隱、自本

草以來、一人而已」と述べる。

(七) 温疫・主に熱性の伝染病をいう。

(八) 瘴熱・マラリアなどの熱病のこと。

(九) 天台山記曰、…『太平御覽』茗には、「天台記曰、丹丘出大

茗、服之生羽翼」とあり、本文の書名「天台山記」と若干異なる。『天

台山記』の書名としては、唐の徐靈府(錢塘(杭州)の人)撰がある。

(十) 白氏六帖茶部曰、…唐の白居易撰。『白氏六帖』は『白孔六帖』

所収。この巻十五、茶の項に「供御」とある。『太平御覽』にこの記載はない。

(十一) 白氏文集詩曰、…唐の白居易の詩文集。『白氏長慶集』ともいふ。

本文中の「午茶能散眠」は、『白氏長慶集』の巻五十八「府西池北新葺水齋即事招賓偶題十六韻」に「午茶能散睡、卯酒善消愁」とあり、午茶（昼時の茶）はよく眠りを散じ、卯酒（早朝の酒）はよく愁いを消すとある。

つぎの「或飲一甌茗」は、同書の巻六「首夏病間」に「…況茲孟夏月、清和好時節。微風吹袂衣、不寒復不熱。移榻樹陰下、竟日何所為。或飲一甌茗、或吟兩句詩。內無憂患迫、外無職役羈。此日不自適、何時是適時」とあり、孟夏（旧暦四月）、木陰に寝台を移して茶を飲むこととの自適さを詠う。

さらに「破眠見茶功」は、同書の巻五十五、「贈東鄰王十三」に「攜手池邊月、開襟竹下風。驅愁知酒力、破睡見茶功。居處東西接、年顏老少同。能來為伴否、伊上作漁翁。…」とあり、愁いを追い払う酒力と眠りを打ち破る茶功を記す。

最後の「酒渴春深一盃茶」は、同書の巻六十四、「早服雲母散」に「曉服雲英漱井華、寥然身若在烟霞。藥銷日晏三匙飯、酒渴春深一碗茶。每夜坐禪觀水月、有時行醉翫風花。淨名事理人難解、身不出家心

出家」とあり、在家の禪の修行と酒で咽喉が渴いたときの、春の一碗の茶の楽しみを詠う。

(十二) 午茶…午刻は現代の昼の十一―一時頃で、昼食の時である。

四 採茶時節（茶を採る時節）

（通釈）『茶経』には、「およそ茶を摘み取るのは、二月、三月、四月の間がよい、「云々」とある。

『宋録』には、「大和七年（八三三）正月、呉、蜀（の地方）の人々は新茶を献上した。（これらは）みな冬の間に行ってきたことである。（これに対して天子が）詔して献上する新茶は立春の後に造るようになせよ、「云々」とある。

そのころは、冬に造って献上すると、農民をわずらわせるからである。これより以後、すべて立春の後に新茶を造り献上するようになった。

『唐史』（唐書）には、「貞元九年（七九三）の春、初めて茶に税を課す、「云々」とある。

茶の上美なものを「早春」と呼ぶ。また「牙茗」（芽茶）と呼ぶ。（茶を摘みとる時期から）つけられた呼称である。宋朝にこの茶を摘む作法があった。内裏の後園に茶園があった。正月三が日のうちに下人を

集め、茶園に入らせる。(わざと) 声を高らかにしてうるうる往き来させると、(それに驚いて) 次の日、茶葉の芽が一分二分萌したところで、これを摘み取る。毛抜きでこれを探取し、そのあとに固めた茶をつくる。(これで) ひとさじの茶が千貫の価値をもつ。

(原文) 茶經曰、凡採茶、在二月、三月、四月間。云々。

宋録曰、大和七年正月、吳、蜀、貢新茶。皆冬中作法。為之詔曰、所貢新茶、宜於立春後造。云々。

意者、冬造、有民之煩故也。自此以後、皆立春後造。

唐史曰、貞元九年春、初稅茶。云々。

茶美、名云早春。又云芽茗、此義也。宋朝此採茶作法。内裏後園有

茶園。元三之内集下人、入茶園中。言語高聲徘徊往來、則次之日^茶

(芽) 一分二分萌、以錄之。鐮子採之、而後作蠟茶。一匙之直及千貫矣。

(注) ※茶・再治本(史本)と初治本は「茶芽」とある(ただし寿本にはない)。いま前後の文からみてそれに従う。

(訓説) 茶經に曰く、凡そ茶を採るは、二月、三月、四月の間に在り、云々、と。

宋録に曰く、大和七年正月、吳、蜀、新茶を貢ぐ。皆冬中の作法なり。之れが為に詔して曰く、貢ぐ所の新茶は、宜しく立春の後に造るべし。云々、と。

意は、冬造らば、民の煩い有るが故なり。此れより以後、皆立春の

後に造る。

唐史に曰く、貞元九年春、初めて茶に税す。云々、と。

茶の美なる、名づけて早春と云う。又た芽茗と云う、此の義なり。

宋朝に比の茶を採る作法あり。内裏の後園に茶園有り。元三の内に入らしむ。言語は高聲にして徘徊往來すれば、人を集め、茶園の中に入らしむ。言語は高聲にして徘徊往來すれば、則ち次の日の茶芽萌すこと一分二分にして、以て之れを録る。鐮子もて之れを採り、而後に蠟茶を作る。一匙の直い千貫に及ぶ。

(注記) (一) 茶經曰、…『太平御覽』茗では、「陸羽茶經曰、凡採茶、在二月、三月、四月之間」とある。陸羽『茶經』三之造にも記載がある。

(二) 宋録曰、…『太平御覽』茗に、「大和七年(八三三)正月、吳、蜀、貢新茶、皆於冬中作法為之。上務恭儉、不欲逆其物性、詔所貢新茶、宜於立春后造」とあるが、「宋録」の名はない。また旧唐書、卷一一八に「(大和)七年春正月乙丑朔…故書、吳、蜀、貢新茶、皆於冬中作法為之。上務恭儉、不欲逆其物性、詔所供新茶、宜於立春後造」とある。「宋録」の記載は誤まりであろう。

(三) 唐史曰、…『太平御覽』、皇王部三十八、唐德宗孝文皇帝には、「九年正月癸卯、初稅茶」とある。『舊唐書』卷五十三、「貞元九年(七九三)正月、初稅茶」とある。

(四) 蠟茶・茶を固めた茶(団茶)をいう。

五 採茶様（茶を採る様子）

〔通釈〕「茶経」には、「雨が降つたら、茶を採取してはならない。雨が降らなくとも、また雲があれば採取してはならず、焙つてはならず、蒸してはならない」とある。（茶の）味を引き出す力が弱いからである。

〔原文〕茶経曰、雨下不採茶。雖不雨、而又有雲不採、不焙、不蒸。用力弱故也。

〔訓読〕茶経に曰く、雨下らば茶を採らず。雨ふらずと雖も、又た雲有らば採らず、焙らず、蒸さず、と。力を用いること弱きが故なり。

〔注記〕（一）茶経曰、……「太平御覧」茗は「陸羽茶経曰、……其日雨不採、晴有雲不採。蒸、拍、焙、穿、封、乾矣」とある。一方、陸羽『茶経』には「其日有雨不採、晴有雲不採。晴採之、蒸之、搗之、拍之、焙之、穿之、封之、茶之乾矣」とある。

六 調茶様（茶を調える方法）

〔通釈〕宋朝の茶をあぶる方法をみるに、朝に（茶葉を）採集してすぐに蒸し、すぐにこれをおぶる。だからけてなまける者はこの仕事をしなくてはならない。あぶり棚に紙を敷いて、紙がこげないように、火加減を工夫してこれを焙る。ゆつくりせず、いそがず、終夜眠らないで、

夜のうちに焙り終わらなければならない。（そのあと）すぐに好ましい瓶に入れ、竹の葉で堅く瓶の口を封じる。（こうして）風を瓶のなかに入れないようにすれば、年を経ても（品質が）損なわれない。

〔原文〕見宋朝焙（焙）茶様、則朝採即蒸、即焙之。懈倦怠慢之者、不可爲事也。焙棚敷紙、紙不燂様、誘火工夫而焙之。*不緩不怠（急）、竟夜不眠、夜内可焙畢也。即盛好瓶、以竹葉堅封瓶口。不令風入内、則經年歲而不損矣。

〔注〕※不緩不怠…再治本（史本）、初治本は「不緩不急」とある。前後の文脈からこれに従う。

〔訓読〕宋朝の茶を焙る様を見るに、則ち朝採りて即ちに蒸し、即ちに之れを焙る。懈倦怠慢の者は、事を爲すべからざるなり。焙棚に紙を敷き、紙燂げざる様にし、火を誘い工夫して之れを焙る。緩かならず、急がず、竟夜眠らず、夜の内に焙り畢るべきなり。即ち好き瓶に盛り、竹葉を以て堅く瓶口を封ず。風をして内に入らしめずんば、則ち年歳を經れども損せず。

〔通釈〕以上、ここまで末世の養生の方法を述べてきた。そもそもわが国の人は茶葉を摘み取る方法を知らないから、茶を利用してこなかったのである。（それどころか）かえって（茶を）けなして、（茶は）薬ではない、と言っている。これは茶の機能を知らないからである。

(わたし) 榮西は宋にいた頃、(この地の人は) 茶をわが眼のように貴重なものとしていた。(この事を示す) さまざまな事があるが、(それらを) こまかに説明することはできない。(しかし天子は) 忠臣に(茶を褒賞品として) 与え、高僧に(茶を布施として) 与えた。昔も今もその意義は同じである。宋の医者が言うに、もし茶を喫しない人がいたなら、もろもろの薬の機能を失わせるし、病気を治すことができない。(なぜなら五味の火にあたる苦味を持つ) 茶を飲まないの(五臓の火にあたる) 心臓が弱くなるからである、と。願わくは、末代の良医がこのことを明らかにせんことを。

(原文) 已上、末世養生之法如斯。抑我國人、不知採茶法。故不用之。還譏曰、非藥。云々。是則不知茶德之所致也。榮西、在唐之昔、見貴重茶如眼。有種種語、不能具註。給忠臣、施高僧。古今義同。唐醫云、若不喫茶人、失諸藥効、不得治痾。心藏弱故也。庶幾末代良醫悉之矣。(訓読) 已上、末世の養生の法は斯くの如し。抑そも我國の人は、茶を採るの法を知らず。故に之れを用いず。還つて譏りて曰く、薬に非ず。云々、と。是れ則ち茶の徳を知らざるの致す所なり。榮西、在唐の昔、茶を貴重すること眼の如くなるを見る。種種の語有るも、具さに註すること能わず。忠臣に給い、高僧に施す。古今、義は同じ。唐醫の云く、若し茶を喫せざるの人は、諸薬の効を失い、痾いを治すを得ず。心藏弱きが故なり、と。庶幾わくは末代の良醫之れを悉かにせ

よ。

喫茶養生記卷之上終(喫茶養生記卷の上終わり)

喫茶養生記卷之下

入唐前權僧正法印大和尚位 榮西録

(入唐前の權僧正法印大和尚位、榮西録す)

(通釈) 第二の「遣除鬼魅門」とは、『大元帥大将儀軌秘鈔』には、「末世の人の寿命は(長くて) 百歳である。この(生きている) 間、四衆(出家在家の男女) は戒律を犯し、仏の教えにしたがわない。(そのため) 国土は荒廢して、民衆は死滅する。そのときに鬼魅魍魎(種々の妖怪) が出現して、国土を乱し、人民を惱まし、種種の病いをもたらす。(それに対する) 治療法や優れた医学もなく、(治療する) 薬方を知る者もなく、長患いを治すこともできない。(人々が) 疲勞の極に達しても、救済できる者もない。そんな時には、この「大元帥大將」の心呪を持して念じ唱えれば、鬼魅(妖怪) は退散し、もろもろの病いはたちまち除かれ癒えるであらう。行者のなかで深くこの「觀門」に(心を) 止めて、この法を修する者は、少し(この経の) 功德の力を加えれば、必ず病いを除くことができる。またこの病いにかか

り、三宝（仏法僧）に祈つてもその効験がなければ、人は仏法を軽んじて信じようとしなくなる。その時に臨んでは、「大将」はかえつて本来の誓願を念じて、効験をあらわす。この病いを除き、仏法を興隆して、とくに靈験加えると、その証（あかし）を得るようになるであろう」とある。（抜粋）。

以上のことから勘案すると、近年このかたの病いの症状は、この秘鈔に説く通りである。その病いの症状は、寒でもなく、熱でもなく、地・水でもなく、火・風でもない。このため近頃の医者たちは多く誤診するのである。病いの症状には、以下に述べる五種類がある。

（原文）第二遣除鬼魅門者、大元帥大将儀軌秘鈔曰、末世人、壽百歲。時四衆多犯威儀、不順佛教之時、國土荒亂、百姓亡喪。于時有鬼魅魍魎、亂國土、惱人民、致種種之病。無治術、醫明、無知藥方、無濟長病。疲極、無能救者。爾時、持此大元帥大将心呪念誦者、鬼魅退散、衆病忽然除愈。行者深住此觀門、修此法者、少加功力、必除病。復此病、祈三寶、無其驗、則人輕佛法不信。臨爾之時、大将還念本誓、致佛法之効驗。除此病、興佛法、特加神驗、乃至得果證。抄略。

以之案之、近歳以來之病相即是也。其相非寒、非熱、非地水、非火風。是故近頃醫道人多謬矣。即病相有五種。若左。

（訓説）第二の遣除鬼魅門とは、大元帥大将儀軌秘鈔に曰く、末世の人、壽百歳なり。時に四衆は多く威儀を犯し、佛教に順わざるの時、

國土は荒亂し、百姓は亡喪す。時に于いて鬼魅魍魎有りて、國土を亂り、人民を惱まし、種種の病いを致す。治術、醫明は無く、藥方を知らざること無く、長病を濟うこと無し。疲れ極まるも、能く救う者無し。爾の時、此の大元帥大将の心呪念誦者、鬼魅は退散し、衆病は忽然として除愈せん。行者の深く此の觀門に住して、此の法を修する者は、少しく功力を加うれば、必ず病いを除かん。復た此の病い、三寶に祈るも、其の驗無ければ、則ち人は佛法を輕んじて信ぜず。爾の時に臨み、大将は還つて本誓を念じて、佛法の効験を致す。此の病いを除き、佛法を興し、特に神驗を加うれば、乃ち果證を得るに至らん、と。抄略。

之れを以て之れを案するに、近歳より以來の病相は即ち是れなり。其の相は寒に非ず、熱に非ず、地水に非ず、火風に非ず。是の故に近頃の醫道の人、多く謬れり。即ち病相に五種有り。左の若し。

（注記）（一）四衆…比丘（出家の男性）、比丘尼（出家の女性）、優婆塞（在家の信男）、優婆夷（在家の信女）のこと。

（二）亡喪…喪失。

（三）醫明…医方の明智。医学。

（四）三寶…仏・法・僧の三つの宝のこと。

（五）果證…修行により得た証し。

一 飲水病（水を飲む病） 水をよく飲む病

（通釈）この病いは冷氣からおこる。もし桑の粥を食べれば、十五日ほどで必ず効験がある。長い間、カイ（薤）やサン（蒜）、ネギ（葱）を忌んで食べてはならない。この鬼魅による病いが加わるからで、他の方法では、治験があらわれない。冷氣こそがその根本原因なのである。（そんなときは）桑の粥を食べれば、百に一つも平癒快復しないものはない。カイ（薤）を忌むのは、（これを食べると）かえって病状を悪化させるからである。

（原文）※此病起於冷氣。若服桑粥、則三五日必有驗。永忌薤、蒜、蔥勿食矣。鬼病相加故、他方無驗矣。以冷氣為根源耳。服桑粥、無百之一不回復矣。忌薤是還增故。

（注）※此病起於冷氣・初治本（寿本他）ではこの箇所が「此病起於喫濃味。則鹽味爲危」となっており、「以冷氣為根源耳」の文はない。柴西は以下の中風、不食病なども冷氣がひきおこす病いと記し、最後に「以上三種病、皆發於冷氣。故同桑治」と述べているため、この項を冷氣と飲水病の関連を述べた表現に統一したのである。

（訓読）此の病いは冷氣より起こる。若し桑粥を服すれば、則ち三五日にして必ず驗有り。永く薤、蒜、葱を忌みて食らう勿れ。鬼病相

い加わるが故に、他方に驗無し。冷氣を以て根源と為すのみ。桑粥を服すれば、百に一つも平復せざるなし。薤を忌むは是れ還つて増すが故なり。

（注記）（一）飲水病・冷氣と飲水病の関係については検討を要する。「飲水病」は古来「消渴病」と呼ばれたもので、現代の糖尿病に相当する。古くは『素問』奇病論篇第四十七に、口のなかが甘く感じられるが、体内に熱を持ち、口が渴き、多く水を飲むこと、その要因として甘なものをも多食する食事と肥満が挙げられている。〔素問〕奇病論「帝曰、有病口甘者、病名爲何、何以得之。歧伯曰、此五氣之溢也。名曰脾瘕。夫五味入口、藏於胃、脾爲之行其精氣、津液在脾、故令人口甘也。此肥美之所發也。此人必數食甘美而多肥也。肥者令人內熱、甘者令人中滿、故其氣上溢、轉爲消渴。治之以蘭、除陳氣也」。

「飲水」については、たとえば唐の王燾の『外臺秘要方』卷十一には『古今録驗方』をひき、「古今録驗論、消渴病有三。一渴而飲水多、小便數、無脂似麩片甜者、皆是消渴病也」とあり、ここに「飲水多」が記される。

（二）桑・クワ、ソウはクワ科、落葉の高木の総称。ログワ（ロソウ）、ヤマグワなどがある。生薬としては、桑葉（ソウヨウ、桑の葉）、桑白皮（ソウハクヒ、桑の根の皮）、桑椹（ソウジン、桑の実）、桑枝（桑の枝）などが用いられる。中国では古来、靈力、呪力を備えた木とさ

れてきた。

(三) 薤、蒜、蔥・薤(カイ)はラッキョウ、オオニラの類。蒜(サン)はノビル、ニンニクなどの類。蔥(ソウ)はネギの類。いずれもユリ科の多年草で、辛味(五味の金)が強く、特有の香りがある共通点がある。桑の粥とこれらの類の食べ合わせをする弊害を述べている。

二 中風手足不従心病(中風もて手足の心に従わざるの病)

中風で手足が思うように動かない病

(通釈) この病いは近年よりこのかた多い。また冷氣などもとで起る。針灸で血を出したり、湯治で汗を流すと、(それが)厄害をもたらす。ながい間火を遠ざけ、入浴を避ける。いつも通り風にあたるのをいとわず、食物をえり好みせず食べ、ゆつくりと桑の粥や桑の湯を服用すれば、次第に(病いは)平癒快復して百に一つの厄害もない。もし沐浴をしたい時には、桑の葉を桶の全体に煎じて入浴するとよい。十五日に一度、こうして入浴する。(しかし)汗を流すほど(長く)入ってはいけない。これが一番の巧妙な治療法である。もし湯気が(体の)なかに入って汗を流すと、かならず物が食べられない病いを引き起こすからである。冷氣、水氣、温(湿カ)氣、この三種の(病氣の)治療法はこの通りである。(そうしないと)なおまた鬼魅によ

る病いを加えることになる。

(原文) 此病近年以來衆矣。又起於冷氣等。以針灸出血、湯治流汗、爲厄害。永却火、忌浴。只如常時、不厭風、不忌食物。漫漫服桑粥、桑湯、漸漸平復無百一厄。若欲沐浴時、煎桑一桶可浴。三五日一度浴之、莫流汗。是第一妙治也。若湯氣入流汗、則必成不食病故也。冷氣、水氣、^{*}溫氣、此三種治方如斯。尚又加鬼病也。

(注) ^{*}溫氣は湿氣の誤まりか。

(訓説) 此の病は近年より以來衆し。又た冷氣等より起る。針灸を以て血を出し、湯治もて汗を流さば、厄害を爲す。永らく火を却け、浴するを忌む。只だ常の時の如く、風を厭わず、食物を忌まず。漫漫として桑の粥、桑の湯を服さば、漸漸として平復し、百に一も厄無し。若し沐浴せんと欲する時は、桑を一桶に煎じて浴すべし。三五日に一度之れに浴して、汗を流すこと莫れ。是れ第一の妙治なり。若し湯氣入りて汗を流さば、則ち必ず食らわざるの病いを成すが故なり。冷氣、水氣、溫氣、此の三種の治方は斯くの如し。尚お又た鬼病を加うるなり。

(注記) (一) 中風…現代では脳卒中などによる手足の麻痺、半身不随などをいうが、そもそも風に中ることで生じる病いとされた。外風は風邪をおこし、内風は臟腑のさまざまな病いをひきおこし、死に至らしめることもあるとされた。

『素問』第二十八、通評虛實論には「不従内外中風之病、故瘦留著

也」とある。

(一) 三五日・三×五で十五日をいう。

三 不食病(食わらざるの病)

食欲がなくなる病

(通釈) この病いは、また冷氣より起こる。入浴を好み、汗を流し、火にあたれば、厄害をなす。夏も冬も同じように、涼しくするのが(病いにならない)巧妙な方法である。また桑の粥や桑の湯を服用すれば、次第に平癒する。もし急に治そうとして灸治や湯治をすると、ますます(身体は)弱くなり平癒、快復することはない。

(原文) 此病、復起於冷氣。好浴、流汗、向火、爲厄。夏、冬同、以涼身爲妙術。又服桑粥、湯、漸漸平癒。若欲急差、灸治、湯治、彌弱無平復矣。

(訓説) 此の病いは、復た冷氣より起こる。浴するを好み、汗を流し、火に向わば、厄を爲す。夏、冬同じく、身を涼すを以て妙術と爲す。又た桑の粥、湯を服さば、漸漸として平癒す。若し急に差さんと欲して、灸治、湯治すれば、彌いよ弱くして平復すること無し。

(注記) (一) 桑粥湯…宋の唐慎微の『証類本草』卷第十三に桑葉汁の効用について記される。(今按陳藏器本草云、桑葉汁、主霍亂腹痛

吐下。冬月用乾者濃煮服之。研取白汁合金瘡、又主小兒吻瘡)。

(通釈) 以上の三種の病い(飲水病、中風、不食病)は皆冷氣から起こる。ゆえに、同じように桑で治すのである。これは(また)末世には、鬼魅にとりつかれていることが多い。だから、桑を用いてこれらの病いを治すのである。桑の下には鬼の類はやつてこない(といわれている)。また(桑は)仙薬の筆頭である。疑ってはならない。

(原文) 以上三種病、皆發於冷氣。故同桑治。是末代、多鬼魅所著。故以桑治之。桑下鬼類不來。又仙藥上首也。勿疑矣。

(訓説) 以上三種の病いは、皆冷氣より發す。故に同じく桑もて治す。是れ末代、多く鬼魅に著かる。故に桑を以て之れを治す。桑の下には鬼類來たらず。又た仙薬の上首なり。疑うこと勿れ。

(注記) (一) 桑の下には鬼類來たらず。…唐の孫思邈『備急千金要方』卷第九、傷寒例第一には、桃樹、松葉、赤小豆などと同じく、桑根が殺鬼、辟邪の効用あることが記される。(又方正月旦、取東行桑根大如指長七寸、以丹塗之懸門戸上、又令人帶之)。

(二) 又た仙薬の上首なり。…宋の唐慎微の『証類本草』卷第十三には、桑が仙薬と称されていたこと、仙薬としての機能があることが記される。「仙經云、一切仙薬、不得桑煎不服」「桑葉可常服。神仙服食方、以四月桑茂盛時採葉、又十月霜後、三分二分已落時、一分在者、

名神仙葉、即採取」。

四 瘡病（瘡の病い）

できものができる病い

（通釈）近年このかた、この病いは水気等による雑然とした熱から発症する。これは疔や癰やぶといった（皮膚や皮下の）はれものではない。しかし人々はそのことを認識せず、多く（治療法を）誤っている。ただ（この病いは）冷気、水気から発症しているの、大きな瘡（できもの）も小さな瘡もみな火に負けない。このため、人は皆疑って（それを）悪性の瘡とするのである。もつとも愚かなことである。（この病いに）灸をすえると、火の毒をもたらし、ただちに腫れが増す。火の毒では治すことはできない。（また）ダイオウ（大黄）や冷たい水、冷たい石など、冷やす作用のあるものは（かえって）悪化させる。灸で火熱を加えると、（患部は）ますます腫れ、（逆に）冷やせば（腫れが）ますます大きくなる。疑ってかかるべきである。それを斟酌すべきである。

もし、瘡（できもの）ができたなら、それが硬くても柔らかくても、良性でも悪性でも、ゴシツ（牛膝）の根をたたいて（汁を絞り、その汁を瘡につけ、乾いたらまた（繰り返して）つけると、その周囲は腫

れない。（できものが）熟して破れ、大事に至ることなく膿汁が出れば、キササゲの葉（楸葉）をつけよ。すると悪性の毒の汁は皆出ていく。世間の人は（この場合）、シャゼンソウ（車前草）を用いるが、これはもつともいけないことで、ながくこれを忌み避けている。桑の粥、桑の湯、五香煎ごこうせんを服用せよ。もし（できものが）固くなったなら、かならず灸をすえる。（その場合）灸治の方法によって灸をすえてよい。

（俗に）いう、最初に瘡を見つけたら、サン（蒜）を横切りにして、錢くらいの厚さにし、瘡の上におく。モグサ（艾）を堅く押しつけ、小豆ほどの大きさにして、サン（蒜）の上に灸をすえよ。サン（蒜）が焦げたら、取り替えよ。皮と肉を破らないようにするのがコツである、と。（それが）百回に及ぶと、（できものは）しほみ、火気の熱さを感じなくなり、かならず効果があらわれる。灸をしたあと後に、ゴシツ（牛膝）の汁か、あるいはキササゲの葉をつけるとよい。なおシャゼンソウ（車前草）はつけてはいけない。もしつけると、周囲の腫れものが、そのために悪性の膿汁を出さなくなるからである。日本では、シャゼンソウ（車前草）を用いるが、（それは）薬の特性を知らないからである。忌み避けるべきである。云々、という。またバショウ（芭蕉）の根があるならば、すぐれた効き目がある。みな瘡（はれもの）の妙薬である。

（原文）近年以來此病發於水氣等雜熱也。非疔、非癰。然人不識而多

悞矣。但自冷氣、水氣發故、大小瘡皆不負火。依此、人皆疑爲惡瘡。尤愚也。灸則得火毒、卽腫增。火毒無能治者。大黃、寒水、寒石、寒爲厄。依灸彌腫、依寒彌增。可怪、可斟酌。

若瘡出、則不問強軟、不知善惡、牛膝根搗絞、以汁傳瘡、乾復傳、則傍不腫。熟破無事濃汁出、付楸葉。惡毒之汁皆出。世人用車前草、尤非也、永忌之。服桑粥、桑湯、五香煎。若強須灸。依方可灸之。

謂、初見瘡時、蒜橫截、厚如錢厚、付瘡上。艾堅押、如小豆大、灸蒜上。蒜焦、可替。不破皮肉爲祕方。及一百壯卽萎。火氣不答、必有驗。灸後付牛膝汁、并可付楸葉。尚不可付車前草。付則傍腫依不出惡汁故。日本多用車前草、不識藥性故也。可忌。云々。又有芭蕉根、神効矣。皆瘡妙藥也。

(訓説) 近年より以來、此の病いは水氣等の雜熱より發するなり。瘡に非ず、癰に非ず。然れども人は識らずして多く悞まれり。但だ冷氣、水氣より發するが故に、大小の瘡、皆火に負けず。此れに依りて、人皆疑いて惡瘡と爲す。尤も愚なり。灸すれば、則ち火毒を得て、卽ち腫れ増す。火毒は能く治すこと無し。大黃、寒水、寒石など、寒なるは厄を爲す。灸に依らば彌いよ腫れ、寒に依らば彌いよ増す。恠しむべし。斟酌すべし。

若し瘡出づれば、則ち強軟を問わず、善惡を知らず、牛膝の根を搗き絞り、汁を以て瘡に傳け、乾かして復た傳くれば、則ち傍ら腫れ

ず。熟し破れて無事に濃汁出づれば、楸葉を付けよ。惡毒の汁皆出づ。世人は車前草を用うる、尤も非なり、永く之れを忌む。桑の粥、桑の湯、五香煎を服せ。若し強ばれば須らく灸すべし。方に依りて之れを灸すべし。

謂えらく、初めて瘡を見るの時、蒜を横に截り、厚さは錢の厚さの如くにして、瘡の上に付け、艾をば堅く押して、小豆の大きさの如くにして、蒜の上に灸せよ。蒜焦ぐれば、替うべし。皮と肉を破らざるを祕方と爲す、と。一百壯に及べば卽ち萎み、火氣答えずして、必ず驗有り。灸する後、牛膝の汁を付け、並びに楸の葉を付くべし。尚お車前草を付くべからず。付くれば、則ち傍らの腫は依りて惡汁を出さざるが故なり。日本の多く車前草を用うるは、藥性を識らざるが故なり。忌むべし。云々、と。又た芭蕉の根有らば、神効あり。皆瘡の妙藥なり。

(注記) (一) 瘡…カサ。かさかさした腫れ物。

(二) 癰…ぶよぶよした悪性の腫れ物。

(三) 大黃…ダイオウ。タデ科の多年草。瀉下作用、解毒作用などがある。

(四) 牛膝…ゴシツ。イノコヅチの類、またはその乾燥根をいう。ヒユ科の多年草。

(五) 搗絞…つきしぼること。

(六) 五香煎…後出の文章に詳述。

(七) 強^ホばる…堅くなること。

(八) 蒜・サン。先述。ノビル、ニンニクなどの類。

(九) 艾・ガイ。モグサのこと。ヨモギの葉を乾したもので灸に使う。

(十) 一^ニ百壯…灸治の回数。

(十一) 楸・キササゲ。ノウゼンカズラ科の落葉高木。

(十二) 車前草・シヤゼンソウ。オオバコ(大葉子)の類、または全草を乾燥したものをいう。葉が大きいことからオオバコという。オオバコ科の多年草。

(十三) 芭蕉・バシヨウ。バシヨウ科の多年草。

五 脚氣病(脚氣の病い)

(通釈) この病いは夕食に飽食することによって発症する。夜になって腹いっぱい酒を飲み、ものを食べたりすると災厄をもたらす。午後になったら飽食しないことが、その治療法である。この場合もまた桑の粥や桑の湯、コウリヨウキョウ(高良薑)、茶を服用せよ。これこそ奇特な養生の巧妙な治療法である。

新たに渡来した医書には、「脚^か氣^けを患っている人は、朝には腹いっぱい食べても、午後には腹いっぱい食べてはならない。云々」とある。長い期間精進潔斎している人には脚氣がない。これはこのことを

言っているのである。「近頃の人はいろんな病氣を脚氣と称している。もつとも愚かで、笑うべきである。病いの名を知っていても、病いの治療法をしらない。奇妙なことである。云々」とある。

(原文) 此病發於夕之食飽滿。入夜而飽酒食爲厄。午後不飽食、爲治方。是又服桑粥、桑湯、高良薑、茶。奇特養生妙治也。

新渡醫書云、患脚氣人、晨飽食、午後勿飽食等。云々。長齋人無脚氣。是此謂也。近頃人、萬病稱脚氣。尤愚也、可笑哉。呼病名而不識病治。爲奇。云々。

(訓説) 此の病いは夕べの食 飽滿するより發す。夜に入りて酒食に飽くを厄と爲す。午後には飽食せざるを治方と爲す。是れ又た桑粥、桑湯、高良薑、茶を服せ。奇特の養生の妙治なり。

新たに渡る醫書に云く、脚氣を患う人は、晨に飽食すとも、午後には飽食する勿れ等。云々、と。長齋の人には脚氣無し。是れ此の謂なり。近頃の人、萬病をば脚氣と稱す。尤も愚なり、笑うべきかな。病いの名を呼びて病いの治を識らず。奇と爲す。云々、と。

(注記) (一) 高良薑…前説。クマタケランのこと。

(二) 新渡醫書・森鹿三氏はこれを大觀本草系統の『証類本草』であると推定する(先掲書、一一七頁)。

(通釈) 以上の五種の病いは、すべて末世の鬼魅がもたらすものであ

る。すべて桑で治せることは、もっぱら中国の医者から伝授されたことである。また桑の木はもろもろの仏、菩薩に關係のある樹である。

この木をたずさえてみると、天魔すら争わずに避ける。ましてやもろもろの鬼魅が近づいて寄りつくことはない。これまで、中国の医者からの口伝を習得してももろもろの病いを治したが、すべて効験があつた。

近年よりこのかた、人は皆冷氣によつて（心身を）おかされているので、桑はその絶妙な治療法となる。（人は）この主旨を知らないで、多く若死にを招いている。（単なる）瘡（できもの）を悪性の瘡と称したり、もろもろの病いを脚氣とみなしたりして、治す方法を知らない。もつとも氣の毒なことである。近年よりこのかた、五体（筋、血脈、肌肉、皮、骨）の病いは皆冷氣によるものである。その上に他の疾病がともない加わっている。その意味を理解して、これを治すならば、すべて効験がある。いま脚が痛むのは脚氣ではない。これはまた冷氣によるのである。桑やゴシツ（牛膝）、コウリョウキョウ（高良薑）等は、その良薬である。桑による（治療の）処方は以下に記した。（原文）已上五種病、皆末世鬼魅之所致也。皆以桑治事者、頗有受口傳唐醫矣。又桑樹是諸佛菩薩樹。攜此木、天魔猶以不競。況諸餘鬼魅、附近乎。今得唐醫口傳治諸病、無不得効験矣。

近年以來、人皆爲冷氣侵故、桑是妙治方也。人不知此旨。多□（致）天害。瘡稱惡瘡、諸病號脚氣、而不知所治。最不便。近年以來、五體

身分病皆冷氣也。其上他疾相加。得其意治之、皆有驗。今脚痛、非脚氣。是又冷氣也。桑、牛膝、高良薑等。其良藥也。桑方、註在左。

（訓読）已上の五種の病いは、皆末世の鬼魅の致す所なり。皆桑を以て治す事は、頗ぶる口傳を唐醫に受くる有り。また桑の樹は是れ諸佛菩薩の樹なり。此の木を攜うれば、天魔も猶おいて競わず。況んや諸餘の鬼魅、附して近づくをや。今、唐醫の口傳を得て諸病を治すに、効験を得ざる無し。

近年より以來、人は皆冷氣の爲に侵さるるが故に、桑は是れ妙治の方なり。人は此の旨を知らず、多く天害を致す。瘡をば惡瘡と稱し、諸病をば脚氣と號して、治す所を知らず。最も不便なり。近年より以來、五體身分の病いは皆冷氣なり。其の上に他の疾い相い加う。其の意を得て之れを治さば、皆験有り。今脚の痛むは脚氣に非ず。是れまた冷氣なり。桑、牛膝、高良薑等は、其の良薬なり。桑の方、註すること左に在り。

（注記）（一）五體身分…五体は五行に分類され、筋、血脈、肌肉、皮、骨のことをいう。中世に筑前國の生西が著した『五体身分集』という書（成立期不明）がある。

一 桑粥法（桑の粥の法）

桑の粥を服用する養生法

久煮爲薬也。朝食之、則其日不引水。不醉酒、身心静也。信必有驗。桑當年生枝尤好。根莖天不中用。桑粥、摠衆病藥。別飲水、中風、不食之良藥也。

（通釈）宋朝の医者がいうには、桑の枝は指ほどの太さのものを三寸に切り、（それを）三つか四つに細かくさく。（それを）黑豆一握りとともに三升の水に投げ入れて炊いて煮つめる。豆がよく煮えて、桑が煎じ出されたら、桑（の枝）をとり除いて米を加える。水の多少によって米の量を加減して薄い粥に仕立てる。冬の夜は鶏鳴（午前一〜三時頃）の時に、夏の夜は夜半（午後十一〜午前一時頃）の初めに煮て、夜明けに煮終わるようにする。空腹時にこれを服用する。塩は添加しない。毎朝（これを）怠らず服用せよ。長時間煮詰めると薬となる。朝にこれを食べると、その日はのどが渴かないので水を（ひっきりなしに）飲まず、酒にも酔わず、身も心も安らかで静かになる。まことかならず効験がある。桑はその年に生じた一年枝がもつともよい。根や莖などの大きくなったものは用をなさない。桑の粥はすべてもろもろの病いの薬となる。とりわけ（先に述べた）飲水、中風、不食の病いの良薬である。

（原文）宋朝醫曰、桑枝如指三寸截三、四細破。黑豆一把俱投水三升、炊料煮之。豆熟桑被煎、即却桑加米。依水多少、計米多少、作薄粥也。冬夜鶏鳴期、夏夜夜半初煮、夜明煮畢。空心服之、不添鹽。每朝勿懈。

（訓読）宋朝の醫の曰く、桑の枝をば指の如く三寸に截り、三、四に細かく破く。黑豆一把と俱に水三升に投じ、炊料して之れを煮る。豆熟して桑煎ぜらるれば、即ち桑を却けて米を加う。水の多少に依りて米の多少を計り、薄い粥を作るなり。冬の夜は鶏鳴の期に、夏の夜は夜半の初めに煮て、夜明くれば煮畢る。空心に之れを服し、鹽を添えず。毎朝懈ること勿れ。久しく煮れば薬と爲る。朝に之れを食らわば、則ちその日は水を引かず、酒に酔わず、身心静かなり。信に依らず驗有り。桑は當年に生ずる枝尤も好し。根や莖の大なるは用いるに中らず。桑の粥は摠じて衆の病いの薬たり。別ても飲水、中風、不食の良薬なり。

（注記）（一）一把…一握り。

（二）期…時、折。

（三）鶏鳴…午前一〜三時頃。

（四）夜半…午後十一〜午前一時頃。

（五）空心…空腹のこと。

（六）水を引く…水が飲みたくなる、のどが渴くこと。

一 服桑木法（桑の木を服する法）

桑の木を服用する養生法

（通釈）のこぎりで（桑の木を）裁断して木屑にして、五本の指でこれをつまみ、上質の酒に投げいれて、これを飲む。女性の血の道にも効き目がある。体のなか、腹のなかの病いも治らないものはない。これは神仙術でもある。（その効能を）信じなくてはいけない。常にこれを服用すると、長生きして病いにかからなくなる。

（原文）鋸截屑細、以五指撮之。投美酒飲之。女人血氣能治之。身中、腹中萬病無不差。是仙術也。不可不信矣。恆服得長壽無病也。

（訓読）鋸もて截りて屑細し、五指を以て之れを撮み、美酒に投じて之れを飲む。女人の血氣も能く之れを治す。身中、腹中の萬病も差えざるなし。是れ仙術なり。信ぜざるべからず。恆に服さば長壽、無病を得るなり。

（注記）（一）屑…細かいかけら

（二）是れ仙術なり。…桑樹が仙術と関係したことは先述。宋の唐慎微の『證類本草』卷第十三にも、桑が仙薬と称されていたことが記されている。

一 桑煎法（桑煎の法）

桑（の枝）を煎じて服用する養生法

（通釈）桑の枝を二分ぐらいに切り、これを（火にあぶって）乾燥させる。木の角がこげるぐらいに乾燥させて砕くとよい。（それを）三升か五升入る袋の中に置いておく。長く置けば置くほどよい。必要な時に一升ほどの水に木片を半合ほど入れる。これを煎じて服用する。あるいは燥かさず煎じて服用しても、差し支えがない。生の木（のまを用いて）もまた構わない。

新たに渡来した医書には、「桑は水気や肺気、風気によるできもの、体のいたるところにできる皮膚病によるかゆみや乾燥、四肢（手足）のけいれん、のぼせ、めまい、せき、口の渴きなどの疾病、これらをみな治す。常に服用すれば、食べたものを消化し、小便の出をよくし、身を軽くし、耳がよく聞こえ目がよく見えるようになる。云々」とある。仙経には、「一切の仙薬は、桑の煎じ汁で服用しなくてはいけない。云々」とある。とりわけ（先に挙げた）飲水、不食、中風（の病い）には、もつともよく効く秘訣である。

（原文）桑枝二分※計（許）、截燥之。木角焦許燥可割。置三升、五升盛袋。久持彌好乎。臨時水一升許木半合許入之。煎之、服之。或不燥煎服、無失。生木又宜。

新渡醫書云、桑水氣、肺氣、風氣腫、遍體風痒乾燥、四肢拘攣、上氣、眩暈、咳嗽、口乾等疾、皆治之。常服消食、利小便、輕身、聰明耳目。云々。

仙經云、一切仙藥、不得桑煎不服。云々。就中、飲水、不食、中風最秘要也。

(注) ※計…再治本(建本)は「許」に作る。これに従う。すぐあと
の文に「木角焦許燥可制」と「許」とある。

(訓説) 桑の枝を二分許り、截りて之れを燥かす。木の角 焦る許りに燥かし割くべし。三升、五升の盛る袋に置き、久しく持すれば彌いよ好し。時に臨んで水一升許りに木半合許り、之れを入れる。之れを煎じて、之れを服す。或いは燥かさずして煎じて服するも、失無し。生木も又た宜し。

新渡りの醫書に云く、桑は水氣、肺氣、風氣の癰腫、遍體の風痒や乾燥、四肢の拘攣、上氣、眩暈、咳嗽、口乾等の疾い、皆之れを治す。常に服さば食を消し、小便を利し、身を軽くし、耳目を聰明にす。云々と。

仙經に云く、一切の仙藥は、桑煎もて服せざるを得ず。云々、と。
就中 飲水、不食、中風には、最も秘要なり。

(注記) (一) 風痒…皮膚病によるかゆみなど。風瘙痒(ふうそうよう)ともいう。

(二) 拘攣…痙攣、手足がひきつること。

(三) 眩暈…からだが回ったようになりめまいがすること

(四) 咳嗽…咳、せきのこと。さまざまな要因によつてひきおこされる。

(五) 新渡りの醫書に云く、…先に挙げた宋の唐慎微の『証類本草』卷第十三には、「近效方云、桑煎療水氣、肺氣、腳氣、癰腫兼風氣。桑條二兩用大秤七兩一物、細切如豆。以水二大升、煎取三大合、如欲得多造、准此增加、先熬令香、然後煎。每服肚空時吃、或茶湯、或羹粥、每服半大升、亦無禁忌也」「本方云、桑枝、平、不冷不熱。可以常服、療偏體風痒、乾燥、腳氣、風氣、四肢拘攣、上氣、眼暈、肺氣、嗽、消食、利小便。久服輕身、聰明耳目、令人光澤。兼療口乾」とある。

(六) 仙經に云く、…先掲した宋の唐慎微の『証類本草』卷第十三參照。

一 含桑木法(桑の木を含む法) 桑の木を口に含む養生法

(通釈) ようじのように桑の木を削り、常にこれを(口に)含んでいると、口や舌、齒はみな病いにかからない。口のなかは常にかんばしい香りがする。天の神々は(その口から発せられる)音声を愛で楽し

まれる。妖魔もあえて寄りつこうとしない。末代の医術は、どう手立てしてもこれには勝てない。思うに、土の下三尺あたりに張っている根で（作ったもので）あればなおさらよい。土の上あたりのものは毒がある。（桑の木を口にふくんでいると）口のゆがみ、目のゆがみもすべて完治する。（これは）世間の人は皆知っていることである。土に接している部分には毒があるので、みな枝を用いるのである。

（原文）如齒木削之、常含之、口、舌、齒、并無疾、口常香。諸天神愛樂音聲。魔不敢附近。末代醫術、何事如之哉。以、土下三尺入根彌好。土上頗有毒。若口喞、目喞、皆治矣。世人皆所知也、土際有毒、故皆用枝也。

（訓読）齒木の如くに之れを削りて、常に之れを含まば、口、舌、齒、並びに疾い無く、口は常に香し。諸もろの天神は音聲を愛樂す。魔もあえて附き近よらず。末代の醫術、何事か之れに如かんや。おら、土の下三尺に入る根は彌いよ好し。土の上は頗ぶる毒有り。口の喞み、目の喞みの若きは皆治す。世人皆知る所なり。土の際には毒有り、故に皆枝を用うるなり。

（注記）（一）齒木…つまようじのたぐい。

（二）喞…ゆがみ。

一 桑木枕法（桑の木の枕の法）

桑の木の枕による養生法

（通釈）（桑の木で）箱状の枕を作つて、枕にすると、頭痛がおきず、悪い夢を見ず、鬼魅も寄りつこうとしない。目はよく見えるようになるか。その機能はまた多い。

（原文）如箱造可用枕。枕之、則無頭風。不見惡夢。鬼魅不附近。目明乎。功能亦多矣。

（訓読）箱の如くに造りて枕に用うべし。之れに枕せば、則ち頭風は無く、惡夢を見ず。鬼魅は附き近よらず。目 明らかならんか。功能亦た多し。

一 服桑葉法（桑の葉を服するの法）

桑の葉を服用する養生法

（通釈）四月の初め、（桑の葉を）採取して陰干しする。秋の九月、十月の頃には、三分の二（の葉）は落ちる。残つた三分の一の枝（の葉）を採取してまた陰干しする。（この夏葉と秋葉を）混ぜ合せて粉末する方法は、茶の製法と同じである。これを服用すると、腹の中の病いがなくなり、身も心も軽やかでさえるようになる。夏の葉と冬の

葉を同量になるように秤で計量する。(こうした方法は)みな仙人になる方術と変わりはない。

(原文) 四月初採影干。秋九月、十月、三分之二落。一分殘枝、採又影干。和合、末一如茶法。服之、腹中無疾、身心輕利。夏葉、冬葉、等分、以秤、計之。是皆仙術而已。

(訓読) 四月の初めに採りて影に干す。秋の九月、十月に、三分の二落つ。一分の殘枝、採りて又た影に干す。和合して末にすること、茶の法の如し。之れを服さば、腹中に疾い無く、身心輕利なり。夏の葉、冬の葉、等分して、秤を以て之れを計る。是れ皆仙術なるのみ。

(注記) (一) 桑葉…桑葉の性は寒、味は苦、甘、婦經は肺、肝。清明目、清肺潤燥などの効能がある。

一 服桑樞法 (桑樞を服するの法) 桑の実を服用する養生法

(通釈) (桑の実) 熟したときにこれを收穫し、日に当てて乾かして粉末にする。蜂蜜で(練り固めて) 桐の実の大きさに丸める。空腹時に酒で四十九丸を服用する。毎日これを服用して、長く続けると、身は輕快となり、病気にかからなくなる。これはみな原文(からの引用)である。日本の桑はやや効力が弱い。

(原文) 熟時收之、日乾爲末、以蜜丸桐子大。空心酒服四十九丸、毎日服之。久服、身輕無病。是皆本文耳。日本桑頗力微。

(訓読) 熟する時に之れを收め、日に乾かして末と爲し、蜜を以て桐子の大きさに丸む。空心に酒もて服すること四十九丸、毎日之れを服す。久しく服さば、身軽く病い無し。是れ皆本文なるのみ。日本の桑は頗る力微なり。

(注記) (一) 桑樞…ソウジンは桑の実。性は寒、味は甘、酸、婦經は心、肝、腎である。

一 服高良薑法 (高良薑を服するの法) 高良薑を服用する養生法

(通釈) 此の葉は宋国の高良郡に産出する。中国、契丹、高麗は同じくこれを貴重なものとしている。末世の妙薬はただこれだけである。近頃の万病を治療すると、必ず効き目がある。すなわち(この)細かい粉末、さじ一杯を、酒に投入して、これを服用する。断酒をしている人は、湯、水、粥、米飯と混ぜあわせてこれを服用する。またこれを煎じて服用しても、いずれでもよからうか。(分量の) 多少や(効き目)の早い遅いは(人によって) 違いがあるので、効き目が現われたら止めればよい。これにはまったく毒がない。毎日服用すると、齒の

動く痛み、腰の痛み、肩の痛み、腹中のあらゆる病い、これらをすべて治す。脚や膝の疼痛、一切の骨の痛み、いちいちこれも治す。「すべての薬を止めて、茶とコウリヨウキヨウ（高良薑）だけを服用すると、病いはなくなる。云々」とある。近年は冷気が（よく人を）侵す。そこで治療試験をしてみたところ間違いない効き目があった。

（原文）此薬出於大宋國高良郡。唐土、契丹、高麗同貴重之。末世妙薬、只是計也。治近頃萬病、必有効。即細末、一錢投酒、服之。斷酒人、以湯、水、粥、米飯服之。又煎服之皆好手。多少、早晚、答以爲期。更無毒。每日服、齒動痛、腰痛、肩痛、腹中高病、皆治之。脚膝疼痛、一切骨痛、一一治之。捨百藥、而唯茶與高良薑服無病。云々。近年冷氣侵故也。治試無違耳。

（訓読）此の薬は大宋國の高良郡より出ず。唐土、契丹、高麗同じく之を貴重す。末世の妙薬は、ただ是れ計りなり。近頃の萬病を治すに、必ず効有り。即ち細かく末にし、一錢をば酒に投じ、之れを服す。酒を斷つ人は湯、水、粥、米飯を以て之れを服す。又た煎じて之れを服するも皆好からんか。多少、早晚は、答うるを以て期と爲す。更に毒無し。毎日服さば、齒動くの痛み、腰の痛み、肩の痛み、腹中の萬病、皆之れを治す。脚膝の疼痛、一切の骨の痛み、一一に之れを治す。百薬を捨てて、唯だ茶と高良薑とのみ服さば病い無し。云々、と。近年は冷氣侵すが故なり。治試するに違ふこと無きのみ。

（注記）（一）高良郡…南北朝の陶弘景『本草經集注』草木中品には「高良姜」とし、「大溫、無毒。主治暴冷、胃中冷逆、霍亂腹痛。出高良郡。人腹痛不止、但嚼食亦効。形氣與杜若相似而葉如山姜」とある。高良郡は現在の広東省茂名市にあたる。

（二）契丹…中国の東北部を拠点とした遊牧民族とその国家。

（三）高麗…九一八年に王建が建国し一三九二年まで続いた朝鮮半島の王朝。

（四）一錢…一錢大のさじ一杯の量。

（五）米飯…米飲なら重湯の意。

一 喫茶法（茶を喫するの法）

茶を喫する養生法

（通釈）「茶は」極めて熱い湯でこれを服用する。一寸四方の匙で二三杯、多い少ないは好みによる。ただ湯は少くなめがよい。それもまた好みによる。云々」とある。

（食事の）後にかならず茶を飲むと、消化がよくなる。のどがかわいた時は、ただ茶を飲むか、桑の湯を飲むとよい。他の湯を飲んではいけない。桑の湯と茶の湯は飲まないと、いろんな病いを生じる。茶の功能はこれまでに記述している。この茶は諸天善神がたしなみ好まれ

る。だから諸天善神に供えるのである。

『勸孝文』（「孝（経）」の文）には、「孝子（親孝行な子）はただ親に供する、云々」とある。これは父母に病いもなく長生きしてもらうためである。

宋人の歌には、「疫神は馬車から降りて、茶の木に拝礼する、云々」とある。

『本草拾遺』には、「（のどの）渴きをとめ、病いを除く。云々」とある。まことに茶は貴いものである。上（かみ）は諸天善神の世界に通じ、下は人の世界を助けるのである。「もろもろの薬はおのおの一種の病いの薬となるが、茶は万病の薬となる。云々」とある。

（原文）極熱湯服之。方寸匙二三匙、多少隨意。但湯少好。其又隨意。云々。

次必喫茶、消食也。引飲之時、唯可喫茶、飲桑湯。勿飲他湯。桑湯、茶湯不飲、則生種種病。茶功能上記畢。此茶諸天嗜愛。故供天等矣。

勸孝文云、孝子唯供親。云々。是爲令父母無病長壽也。

宋人歌云、疫神捨駕、禮茶木。云々。

本草拾遺云、止渴、除病。云々。貴哉、茶乎。上通諸天境界、下資人倫矣。諸藥各爲一種病之藥。茶能爲萬病藥而已。云々。

（訓説）極めて熱き湯もて之れを服す。方寸の匙もて二三匙、多少は意に隨う。但た湯の少きは好しとす。其れ又た意に隨う。云々、と。

次に必ず茶を喫すれば、食を消すなり。飲を引くの時、唯だ茶を喫し、桑の湯を飲むべし。他の湯を飲む勿れ。桑湯、茶湯は飲まざれば、則ち種種の病いを生ず。茶の功能は上に記し畢んぬ。此の茶は諸天嗜なみ愛す。故に天等に供す。

勸孝文に云く、孝子は唯だ親に供するのみ、云々、と。是れ父母を以て無病長壽たらしめんが爲なり。

宋人の歌に云く、疫神は駕を捨てて、茶木に禮す。云々、と。

本草拾遺に云く、渴を止め、病いを除く。云々、と。貴きかな、茶は。上は諸天の境界に通じ、下は人倫を資く。諸もろの薬は各おの一種の病いの薬と爲るも、茶は能く萬病の薬と爲るのみ。云々、と。

（注記）（一）勸孝文云「勸孝文」の書とその引用は未詳。ただし「文昌帝君元旦勸孝文」など、「勸孝文」の名がつく書はみられる。

（二）宋人の歌・出典は不明。

（三）『本草拾遺』…この書名は先述。ここでの「止渴、除疫」は『太平御覽』茗、「本草拾遺曰、皋盧茗、苦平。作飲止渴、除疫、不睡。利水道、明目。生南海諸山中。南人極重之」にみられる。

一 服五香煎法（五香煎を服用するの法） 五香煎を服用する養生法

（通釈）一はセイモッコウ（青木香）。一兩。

二はジンコウ（沈香）。一分。

三はチヨウコウ（丁香）。二分。

四はクンロクコウ（薰陸香）。一分。

五はジャコウ（麝香）。少量。

右の五種は別々に粉末にして、後に混ぜ合わせる。毎回一錢ほどを服用する。沸湯した湯に混ぜ合せて服用する。五種類の香を合せる目的は、心臓を治療するためである。万病は心臓に起因する。五種の（五味の）特性は苦（火）と辛（金）であるから、心臓の妙薬となるのである。（私）榮西が、昔中国に滞在した時、天台山から明州に到った。時に六月十日であった。気候は極めて熱く、人は皆氣絶するほどであった。その時、店の主人が丁香一升に水一升半ほど合わせ入れ、長い時間をかけて二合ほどに煎じつめた。（それを私）榮西に与えて服用させてくれた。そうしていうには、「法師よ、遠路を渡って來られて、大汗をかかれた。おそらく病いを發しておられる。そこでこれを服用させるのです。云々」と。その後には涼しく清すがしくなり、心地はどんどん爽快になった。この経験から、（丁香が）大熱の時は涼し

くさせ、大寒の時は温かにさせることを知った。この五種の香は、その内の丁香一種類だけでも、これだけの効き目があるのである。心得ておかなくはいけない。

（原文）一者 青木香。一兩。

二者 沈香。一分。

三者 * 丁子（香）。二分。

四者 薰陸香。一分。

五者 麝香。少。

右五種各別末、後和合。毎服一錢、沸湯和服。五香和合之志、爲令治心藏也。萬病起於心故也。五種皆其性苦、辛、是故心藏妙藥也。榮西昔在唐時、從天台山到明州。時六月十日也。天極熱、人皆氣絶。于時店主丁子一升水一升半許、久煎二合許。與榮西令服之、而言、法師遠涉路來、汗多流。恐發病歟。仍令服之也。云々。其後身涼清潔、心地彌快矣。以知大熱之時涼、大寒之時能溫也。此五種隨一有此德。不可不知矣。

※再治本（史本）は「子」を「香」に作る。これに従う。

（訓読）一は青木香。一兩。

二は沈香。一分。

三は丁香。二分。

四は薰陸香。一分。

五者 麝香じやうかう。少し。

右の五種は各おの別に末し、後に和合す。毎服まいふく一錢いちせん、沸湯かっとうもて和し
て服す。五香ごかう和合わごうの志しは、心の藏しんを治なさしめんが爲ためなり。萬病ばんびやうは心
に起るが故ゆゑなり。五種ごしゆは皆そ其の性せいは苦く、辛しんなり。是こゝの故ゆゑに心の藏しんの妙
藥やくなり。榮西 昔 唐たうに在ありし時とき、天台山てんたいざん從より明州めいしゆに到いたる。時ときに六月
十日じふにちなり。天極てんごくめて熱あつく、人皆ひとみな氣絶きせつす。時ときに于おいて店主てんしゆ 丁ちやう子し一升いちじやう
水みづ一升いちじやう許ばかりを、久ひさしく煎せんじて二合にがふ許ばかりとす。榮西えいせいに與あたえて之これを服
せしめて、言いわく、法師ほふしよ、遠とほく路ぢを涉わたりて來きたり、汗あせ多く流ながる。恐おそ
らくは病びやういを發はつするか。仍おて之これを服くせしむるなり。云々うんずん、と。其その
後のち、身みは涼すずしく清潔けつせつにして、心地こころぢ彌いよいよ快こころよし。以もつて大熱たいねつの時ときは涼すず
く、大寒たいかんの時ときは能よく温ぬかなるを知るなり。此こゝの五種ごしゆは一いつに隨したがうも此この
徳とく有り。知しらざるべからず。

(注記) (一) 五香煎ごかうせん…ここに挙げられる「五香煎」と同じ成分のもので、
「五香湯」がある。唐の孫思邈そんしやうの「千金翼方」卷第二十二、瘡腫上には「五
香湯。主惡氣毒腫方。沈香、丁香、麝香(湯成人)、薰陸香、青木香(各
壹兩)。右伍味、切、以水伍升煮取貳升。分參服。不差、更合服、以
湯滓薄腫上」とある。仏教の儀式でも「五香」の名で香料が用いられ
る。その種類は時代や文献によつて異なるが、ここにあげられたもの
も含まれている。

(二) 青木香…先述。セイモッコウ、ウマノスズクサ科のウマノスズ

クサ(生薬名はバトウレイ(馬兜鈴)ともいう)乾燥した根を「セイ
モッコウ」という。五味は辛、苦、五性は寒、帰経は肺、胃。根には
解毒、鎮痛、鎮静、消炎作用などの効果がある。

(三) 沈香…ジンコウ。ジンチヨウゲ科の常緑高木。そもそものはイン
ド、東南アジアなどに分布する香木。独特の香りがあるが、生薬とし
ても用いられた。五味は辛、苦、五性は微温。帰経は脾、胃、腎。古
来悪気を去り、五臓を補い、益精壯陽などさまざまな効能があるとさ
れた。また沈香とは水にその木を浮かべると沈むことから名付けられ
たといわれる。(藏器曰、沉香。枝、葉並似椿。云似橘者恐未是也。

其枝節不朽、沉水者為沉香。其肌理有黑脈、浮者為煎香。雞骨、馬蹄
皆是煎香、並無別功、止可熏衣去臭)『本草綱目』木部、香木類、沉香)
(四) 丁香…チヨウコウ。フトモモ科のチヨウウジの花のつぼみを乾燥
させたもの。(上の二 茶樹形、花葉形の項に「丁香」の名が記載)。
五味は辛、五性は温。帰経は脾、胃、腎。食欲増進、芳香健胃、殺菌
鎮静などの効果がある。

(五) 薰陸香…クンロクコウ。これは乳香のことであつたとする説も
ある。香木が土中で樹脂になつたものを称する。晋の陶弘景「名醫別
録」上品、卷第一、沉香には薰陸香を、「薰陸香、雞舌香、藿香、詹糖
香、楓香並微温。悉治風水毒腫、去惡氣。薰陸、詹糖伏尸。雞舌藿香
治霍亂、心痛。楓香治風癰疹癢毒」として挙げている。

(六) 麝香・ジャコウ。中国に生息するジャコウジカ(麝香鹿)の雄の性腺囊中の分泌物を乾燥したものとされる。古来より貴重な香料とされ、生薬としても珍重された。五味は辛、五性は温、婦経は心、脾。中風、種々の悪毒、心腹暴痛、痰厥(痰の咽喉のつまり)など諸々の病いに対する効能が記される。『神農本草經』蟲部には、「麝香、味辛、温。主辟惡氣、殺鬼精物、温瘧、蠱毒癩癘、去三蟲。久服除邪、不夢寤驚寐。生川谷山中」と記されている。

(七) 明州。現在の中国の華東地方、杭州湾の南にある寧波(ニンポー)の古名。唐代の遣唐使船もここに入港し、宋代にも貿易港として繁栄した。周辺の山岳部では茶の栽培が盛んである。

(八) 天台山。浙江省に位置する道教の霊山として古くより知られていたが、隋代に天台大師智顛ちてんが開山、天台宗を開き、仏教の霊山とも称されるようになった。

(通釈) 以上は末世にかなった養生法である。いささか感応することがあつて記録しおえた。これらはいずれも自分の考えで書いたものではない。(中国で学んだ)この方法で近ごろのさまざまな病気を治療すれば、間違いはない。いろんな処方なかで、桑による治療法が優れている。それは桑が仙人の薬であるからである。

『本草』に、「桑の枝を煎じて服用すると、水気等による病いを治

す。云々」とある。前にこれは詳述した。要点だけを述べると、茶を服用し、桑を服用した後に、諸薬を服用すると、かならず効き目ある。『仙經』の文は先にすべて掲出した。これらの記録は、すべて中国(宋の医者)から伝授されたものである。疑う者がいれば、中国に渡り、尋ねて問えば、偽りでないことが分かる。いま人に役立てようと思うがために、つつしんで記録してこれを奉るのである。今後これを改めてはならぬ。

(原文) 上末世養生法。聊得感應記錄畢。是皆非自由之情。以此方治近比諸病、無相違乎。諸方中、桑治方勝。是因爲仙藥也。

本草云、煎桑枝服、療水気等。云々。前出之。取要言之、服茶、服桑之後、諸薬服用、必有効驗。仙經文先出畢。此等記録、皆有稟承于大國乎。若不審之輩、到大國詢問無隱歟。今、爲利生謹録上。後時不改矣。

(訓読) 上は末世の養生法なり。聊いささか感應を得て記録し畢おわぬ。是れ皆自由の情に非ず。此の方を以て近比の諸病を治なさば、相違無からんか。諸方の中、桑の治方勝まさる。是れ仙薬爲るに因よればなり。

本草に云いわく、桑の枝を煎じて服さば、水気等を療いやす。云々、と。前に之れを出だす。要を取りて之れを言わば、茶を服し、桑を服するの後に、諸薬をば服用せば、必ず効驗有り。仙經の文は先に出し畢ぬ。此等の記録は、皆大國に稟承ひんじやうすること有り。若し不審ふしんの輩は、大

國に到り詢ね問わば隠ること無からんか。今、利生の爲に謹んで録して上る。後の時改めざれ。

喫茶養生記卷之下終（喫茶養生記卷の下終わり）

（通釈）これを記録した後、こんな話を聞いた。「茶を喫する人は瘦せて病気になる、云々」と。こんな人は、すでに自分が迷っていることに気づいていない。どうして薬の自然の用が分かるか。またどんな国の、どんな人が、茶を喫して病気になることがあろうか。もしその証拠がなければ、そんなことをいつても、空っぽの口に風を吸い込んで、いたずらに茶をけなしているだけで、何の足しにもならない。

また、「高良薑は熱の物である。云々」とある。これはどこの誰が薬を飲んで熱を出したのか。薬のことも知らず、病状も知らずに、ことの善し悪しを説いてはいけない。

（原文）此記録後聞之、喫茶人瘦生病。云々。此人不知已所述。豈知薬性自然用哉。復於何國、何人喫茶生病哉。若無其證者、其發詞、空口引風、徒毀茶也。無半錢利。

又云、高良薑熱物也。云々。是誰人咬而生熱哉、不知薬性、不識病相。莫説長短矣。

（訓説）此の記録の後に之れを聞く、茶を喫する人は瘦せて病いを生ず。云々と。此の人 已に迷う所を知らず。豈に薬性の自然の用を知らんや。復た何れの国において、何れの人か茶を喫して病いを生ぜんや。若し其の證無き者は、其の詞を發するに、空口に風を引き、徒らに茶を毀る。半錢の利無し。

又た云わく、高良薑は熱の物なり。云々と。是れ誰の人か咬みて熱を生ぜんや。薬性を知らず、病相を識らずして、長短を説く莫かれ。

右喫茶養生記、以白蓮社空阿藏本、遂一校畢

（右の喫茶養生記は、白蓮社空阿藏本を以て、遂一校し畢んぬ）

二、榮西『喫茶養生記』と道教の養生

（一）茶と桑は養生の「仙薬」―道教の養生との関連性

榮西は、この書の冒頭で、「茶は養生の仙薬なり。延齡の妙術なり」と述べている。一方下巻の「桑」の項では、「是れ仙術なり。信ぜざるべからず」（服桑木法）、「仙經に云く、一切の仙薬は桑煎もて服せざるを得ず」（桑煎法）、「夏の葉、冬の葉、等分して、秤を以て之れを計る。是れ皆仙術なるのみ」（服桑葉法）、「諸方の中、桑の治方勝

る。是れ仙薬為るに因ればなり」とあり、仙薬、仙術という言葉が複数記載される。

桑の項では仙薬と関連した記述を五つも挙げている。この「仙薬」という言いかたはそもそも仏教にはない。仙薬とは仙人になる薬である。神仙思想を集大成した『抱朴子』などの道教の文献にあり、その内篇には、仙人になるための仙薬の処方や辟穀などの食事法が示されている。それらが本草書にも記されている。たとえば、『喫茶養生記』でも引いている、「仙経に云く、一切の仙薬は桑煎もて服せざるを得ず」（桑煎法）は、『証類本草』（巻第四）に記載があるが、仙経は道教と関連する。

つまり榮西が説く養生法は道教の養生法とつながっている。

榮西は本文の随所で、この宋の医者から口伝を受けた養生法を習得したことを述べているが、古来、道士で本草を研究し、伝統医学を行う者は多くいた。たとえば、南北朝・齊・梁の陶弘景（四五六—五三六年）がいる。茅山ぼうさん派道教の大成者であり、『真誥』『養生延命録』など多くの書物を著わし、当時伝わる『神農本草経』をもとに『本草経集注』を編纂している。

また榮西が修行の場として滞在したのが天台山の万年寺である。天台山はもともと道教の聖地でもあった。のちに天台大師が開山となり、仏教の聖地にもなった。そうした道教と仏教の聖地が共存する環境の

なかで、榮西も道教的な思考を自然に吸収していったのであろう。榮西がいう医者は、道士だった可能性もある。

（二）陰陽五行における『喫茶養生記』と道教の養生書、『撰生消息論』との共通性

二〇一七年刊行の『人文学論集』では、元初頃の道教の道士、丘処機の『攝生消息論』を全訳注した。この書の特徴は、陰陽五行学説にもとづいた季節の養生法を指南していることである。陰陽五行学説は、中国伝統医学の基盤をなすものであり、その古典である『素問』『靈枢』においても論及されている。

たとえば、『撰生消息論』では、季節の春を木、夏を火、秋を金、冬を水とし、季節ごとの五臓（肝は木、心は火、脾は土、肺は金、腎は水）の変化の特性、他にも五腑（六腑）、五華、五官などの変化の特徴を挙げ、そのうえで各季節に必要な養生法、健康法、食事法を指南している。

榮西の『喫茶養生記』にも、それと同様に、『陰陽五行（木火土金水）説にもとづいた養生法が記されている。その書の冒頭に、「第一五臓和合門なる者は、尊勝陀羅尼破地獄法秘鈔に云く、一に肝臓は酸味を好み、二に肺臓は辛味を好み、三に心臓は苦味を好み、四に脾臓は甘味を好み、五に腎臓は鹹味を好む。又五臓を以て五行に充つ。

木火土金水なり。又五方に充つ。東南西北中なり」とあり、ついで、「肝は東なり、春なり、木なり、青なり、魂なり、眼なり」とあるのも、陰陽五行学説の五臓、五季、五色、五官、五神などとの関係を示すものである。

五行	五季	五方	五氣	五味	五色	五臟	五腑	五官	五体	五華	五志(情)	五神
木	春	東	風	酸	青	肝	胆	目	筋	爪	怒	魂
火	夏	南	暑	苦	赤	心	小腸	舌	血脈	面色	喜	神
土	四季長夏	中央	湿	甘	黄	脾	胃	口	肌肉	唇	思	意智
金	秋	西	燥	辛	白	肺	大腸	鼻	皮(毛)	毛	憂	魄氣
水	冬	北	寒	鹹	黒	腎	膀胱	耳	骨(髓)	髮	恐	精志

五行	佛	部	結印	真言
木	阿闍・薬師	金剛	獨古	唵
火	寶生・虚空蔵	寶	寶形	吽
土	大日如來・般若菩薩	佛	五結	え
金	無量壽・觀音	蓮華	八葉	嚩
水	釋迦牟尼佛・彌勒	羯磨	羯磨	丈

図：『喫茶養生記』にみる陰陽五行の配当図

榮西はまた「心臓は是れ五臓の君子なり、茶は是れ苦味の上首なり。苦味は是れ諸味の上首なり。茲れに因りて心臓は此の味を愛す。心臓興んなれば則ち諸臓を安ずるなり」とするものも、陰陽五行学説によるもので、茶は五味の火である苦味であるが、五臓の火は心臓にあたり、よつて苦味は心臓によいとしている。

茶はツバキ科の常緑樹の葉や茎を加工したものであるが、近年、現代医学においても、その多様な効能が指摘されている。そのなかには、動脈硬化による狭心症、心筋梗塞、脳梗塞の発症の予防などが挙げられている。

榮西はまたこの陰陽五行学説を用い、仏教の仏菩薩、各部、結印、真言をそれぞれ木火土金水に分類している。

（三）「桑」を服用する養生と神仙思想

榮西が喫茶を推奨したのは、茶がすぐれた効能があるというだけでなく、禪の修行と茶が深く結びついていたからである。たとえば、趙州禪師の「喫茶去（茶でも飲んでいけ）」の言葉には、禪と茶がごく自然によりそっているかたちがうかがえる。

榮西は茶による養生法を、さまざまな文献や詩文を引用して、文化的な側面をおさえながら説いている。一方、桑による養生法は、具体的で実践的な養生を多く記すとともに、桑のもつ神仙的な要素に着

目し、桑を「仙葉の筆頭」と称し、その桑による養生法を力説する。

桑はクワ科の落葉樹である。蚕がその葉を食べるため、養蚕用のために植えられたが、人間の生活と親和性が高い植物であった。

栄西は、宋の医者から口伝で桑の養生法を教わったという。当時、桑の養生法は、栄西の滞在した地域で広まっていたのであろう。

〔註〕

1 (原文) 建保二年甲戌、二月大、四日、己亥の条。「將軍家聊御病

腦。諸人奔走。但垂(無)殊御事。是若去夜御淵醉餘氣歟。爰葉

上僧正候御加持之處、聞此事、禰良藥、自本寺召進茶一盞、而相

副一卷書、令獻之。所譽茶德之書也。將軍家及御感悅」。底本は『新

刊吾妻鏡』、慶長元和年間本、卷第二十二、国立国会図書館所蔵。

2 塙保己一編『群書類従』、續群書類従完成会、一九三二年、第十九輯、

卷第三百六十八、飲食部五所収。

3 栄西著、諸岡存校註『喫茶養生記』、法蔵館、一九三九年／森鹿

三校註並びに解題「喫茶養生記」、千宗室監修『茶道古典全集』

第二卷、淡交新社、一九五六年／多賀宗集『栄西』、吉川弘文

館(人物叢書)、一九八六年／林左馬衛、安井香山著『茶經・喫

茶養生記』、中国古典新書、明德出版社、一九七五年／栄西「原

著」、古田紹欽全訳注『喫茶養生記』、講談社学術文庫、講談社、

二〇〇〇年／熊倉功夫、姚国坤編『栄西「喫茶養生記」の研究』、

世界茶文化学術研究叢書2、宮帯出版社、二〇一四年／高橋忠彦

『茶経・喫茶養生記・茶録・茶具図賛―現代語でさらりと読む茶

の古典』、淡交社、二〇一三年／「訓読 喫茶養生記」(栄西著、

藤田琢司編『栄西禅師集』、禅文化研究所、二〇一四年／岩間眞

知子『喫茶の歴史 茶葉同源をさぐる』、大修館書店、二〇一五

年／中尾良信、瀧瀬尚純『栄西 日本人のこころの言葉』、創元

社、二〇一七年

4 尾崎正治、平木康平、大形徹著『抱朴子・列仙伝』、角川書店、

一九八八年参照。

5 水野杏紀・平木康平「元の丘処機『攝生消息論』全訳注・今に活

きる「春夏秋冬」四季折々の食養生法、健康法、病気の診断法と

治療法の手引書」、人文学論集三十五、二〇一七年

「附録」『喫茶養生記』の諸本と養生について

初治本、再治本の概要

榮西は『喫茶養生記』を承元五年（一一二一）正月三日、七十一歳のときに書きあげた。しかしながら、その三年後、榮西七十四歳、建保二年（一一二四）に最初の書に加筆増補した書を完成させた。現在、どちらの書も榮西直筆は残っておらず、いくつかの写本、あるいは刊本が現存する。『喫茶養生記』を訳注するうえにおいては、それらはどう位置付けるかが重要であり、本稿の最後にそれらの特徴を簡潔に述べ、そこから読み取ることができる日本の喫茶文化、そして榮西が抱いた道教的養生観を簡略に触れておきたい。

最初に書いたテキストは「初治本」と呼ばれている。

「初治本」として、まず壽福寺本（鎌倉の壽福寺〈臨済宗建長寺派で、開基は北条政子、開山は榮西〉所蔵の写本、現在は重文）が挙げられる。巻末には「雪下山等覺院」の印がある。等覺院は神仏習合の頃の鶴岡八幡宮寺の坊のひとつ、南禅坊（等覺院）である。明治の神仏分離令まで存在した。この写本は古く、鎌倉末期から南北朝頃の書写といわれている。この写本は影印され、茶業組合中央會議所編纂『日本

茶業史』（茶業組合中央會議所、一九一四年）に収載されている。

「初治本」は、他に多和文庫（香川県さぬき市の多和神社の多和文庫）にもある。「梅（梅）尾闕伽井坊」の記載により、もとは梅尾高山寺の闕伽井坊の所蔵であったとされている。この発見により、壽福寺本と校合されて初治本の原形への考察が進められることになった。

「再治本」は、まず東京大学史料編纂所本が挙げられる。史料編纂所の記載によれば、原本（写本）は「大正十二年（一九二三）震災で焼失か」とある。失われた本は、寛喜元年（一一二九）の写本をもとに、永仁五年（一一九七）に磯長の僧坊で宗明という人物が書き写したものである。磯長山は現在の大阪府南河内郡太子町の叡福寺の山号で、聖徳太子の墓所がある、太子ゆかりの寺である。史料編纂所で現在所蔵されるのは、一九一七年頃の複本である。

「再治本」には、他に建仁寺本（両足院蔵板本）がある。これは江戸時代の刊本で、書名は『喫茶養生記』、著者は榮西禪師、巻冊は二巻一冊、発行年は元禄七年（一六九四）、兩足院蔵板、発行所は錢屋五郎兵衛（江戸）、錢屋四郎兵衛（京都）。兩足院は建仁寺の塔頭で、この刊本の頒布により、『喫茶養生記』の存在が世に広く知られるようになった。この書に関連して小川多左衛門（柳枝軒）刊記本がある。「再治本」は、他にも群書類従本がある。『群書類従』は江戸時代の塙保己一（延享三年（一七四六）〜文政四年（一八二一））が中心

となり編纂された叢書である。この『喫茶養生記』の最後には「右喫茶養生記以白蓮社空阿藏本書寫逐一校畢」とあり、白蓮社空阿の所蔵本をもとにしていることがわかる。本稿の底本は、この群書類従本である。群書類従は明治以降に活字本が出版されている。建仁寺本と著者名、序文の日付なども同じである。

諸岡存氏は、『新校群書類従』所収の『喫茶養生記』は、種々の版本の校勘による校本であり、塙保己一校訂本とは異なることを指摘する。¹

竹筍鏤蔵板本（錢屋惣四郎本、安永本）について

ここで江戸時代の板本、竹筍鏤蔵板本（錢屋惣四郎本、安永本とも称される）を紹介する。これは再治本に分類されるが、他書とは異なる特徴がある。

書名は『喫茶養生記』、著者は榮西禪師（見返しには建仁千光祖師述とある）、巻冊は二巻一冊、平安の竹筍鏤蔵板、発行所は寺町通本能寺前、帝都の錢屋惣四郎とある。発行年は無記載、あるいは文化四年（一八〇七）と記載があるものもある。ちなみに竹筍鏤は老舗の書

店であり、現在も竹筍書楼という古書店として存在する。

この板本は、冒頭に「喫茶養生記序」の項を設け、最初の「茶也養生之仙藥也。予時建保二甲戌春正月日謹敘」がその後にある。また「入唐求法」が「入宋求法」になっている。巻下にある「喫茶法」の「勸孝文云、く」以下の数行が、巻上の「三 茶功能」にある。さらに巻上の三、茶功能の「補受領」については、日本の国司の意味である「受領」が「補任」になっている。

先行研究によれば、榮西の原本を復元するにあたっては、この板本を校勘の資料として用いるには注意が必要であると指摘する。²ただし、この板本の跋文（無記名）は、日本の茶の文化の変遷を知ることができる資料と思われるので、ここに紹介する。この書の刊行が文化四年頃とすると、建仁本がでて百年以上経っている。

「凡そ宇治の茶と稱する者、本は建仁の榮西禪師より出づ。本朝の仁安三年（一一六八）夏四月、南宋に入り、四明を發ち、台嶺に登る。路 茶山を經るに、其の之れを貴重として至に藥驗有るを見る。秋の

¹ 前掲 榮西著、諸岡存校註『喫茶養生記』。

² 前掲 榮西著、諸岡存校註『喫茶養生記』、森鹿三校註並びに解題「喫茶養生記」などによる。この版本については、さらに奥付が異なるものの存在が指摘される（前掲 森鹿三校註並びに解題「喫茶養生記」）。また古田紹欽氏は同じ板本がそれ以前に刊行（安永年間）され、それは初治本、再治本とは別本の『記』の写本があり、それにもとづく板本である可能性を指摘する。（前掲 榮西「原著」、古田紹欽全訳注『喫茶養生記』）

九月、歸穢の日、遂に茗實數顆を齋持し、之れを久世郡の宇治縣に移植す。其の地は神靈、肥饒なるを以てす。宛も建溪、恵山に、風水の利有るに似たり。故に之れを播殖する者ならんか。爾る後、國朝の官民、大と無く小と無く、之れを珍愛せざる無し。近代の茶を嗜む者は、宇治を以て第一と爲す。梅山は之れに次ぐ。且つ諺に曰く、宇治茶に至りては清音有り、餘は皆濁音なり、と。茶に別稱有り、無上と曰い、別義と曰い、極無と曰う、と。其の餘は枚擧に遑あらず。奇なるかな。明庵の西公、喫茶記に末世の病相を明示し、后昆に留め贈る。以て是れ養生の仙薬にして、延齡の妙術有るを知らしめんことを要む。是に於いてか跋とす」³。

この跋文は『喫茶養生記』を紹介しながらも、宇治の茶を第一、梅山はこれに次ぐ、など宇治茶を讚美する文がならぶ。宇治の茶が世間に浸透したことがうかがえるが、宇治茶を推奨するなんらかの意図が

3 竹苞鏤藏版本『喫茶養生記』跋 (原文) 凡稱宇治茶者、本出自建仁菜西禪師。本朝仁安三年夏四月、入南宋、發四明、登台嶺、路經茶山、見其貴重之而不可棄。秋九月、歸穢之日、遂齋持茗實數顆、移植之久世郡宇治縣。以其地神靈肥饒。宛似建溪恵山、有風水之利。故播殖之者歟。爾後、國朝官民、無大無小、無不珍愛之。近代嗜茶者、以宇治爲第一。梅山次之。且諺曰、至宇治茶有清音、餘皆濁音也。有茶之別稱、曰無上。曰別義、曰極無。其餘不遑枚舉焉。奇哉。明庵西公、喫茶記明示末世病相、留贈后昆。以要令知是養生之仙薬、有延齡之妙術也矣。於是乎跋。(句読点は適宜ほことした)

感じられる。梅山は、梅尾高山寺の関伽井坊のあった所である。ここに「近代の茶を嗜む者」という表現があるが、一般に喫茶の習慣が広まり、この書が茶の生産や人々の喫茶の習慣ともよりそって読まれてきたことが窺える。

菜西『喫茶養生記』の第二巻の重要性とは―薬効のある桑の「湯」「粥」による養生

菜西が目指した養生とはどのようなものだったのか。

『喫茶養生記』は先の板本をみると、江戸時代には第一巻の茶による養生法は注目されたものの、第二巻については、一般にあまり注目されてこなかったように思える。⁴

第二巻には桑を中心に、桑の湯(薬効のある湯、スープ)、桑や黒豆を入れた粥、あるいは種々の薬効を含む五香煎や高良薑の湯を服用する養生法が記されている。

これは道教の養生法とも共通するところがある。道士、丘処機の『撰生消息論』でも、種々の薬効のある生薬を混ぜた湯や粥を用いる

4 『喫茶養生記』の研究においては、これまでも第二巻の桑の記載について、その重要性を指摘する論考がみられる。(前掲 岩間眞知子『喫茶の歴史 茶葉同源をさぐる』他)。

道教の養生法が収められているが、第二巻にはそれと共通した養生法が記載されている。榮西は桑による養生法を、茶におとらず重視していたことがうかがえる。

最後に、南宋の臨済宗虎丘派の高僧、釋咸傑が径山茶湯会（径山茶湯会首求頌二首其二、『全宋詩』第二十部所収）に寄せた詩を紹介する。⁵

この詩のなかに、榮西が目指そうとした養生法との共通性があると考えられるからである。

この詩にいう「一茶一湯」の「湯」とは、さまざまな生葉を烹煎したもので、これを禪苑の茶会に供したのである。この詩に見るように、茶と湯（あるいは粥など）を併せた養生を、榮西は目指そうとしていたように思える。その詩にいう。

有智大丈夫 發心貴真實 有智の大丈夫 發心して真實を貴ぶ
心真萬法空 處處無踪跡 心は真に萬法は空にして

處處踪跡無し

所謂大空王 顯不思議力 所謂大空の王 不思議の力を顯わす

況復念世間 來者正疲極 況んや復た世間の念うをや

來る者正に疲極す

一茶一湯功德香

一茶一湯の功德香ばし

普令信者從茲入

普ねく信する者をして

茲こゝれよ從り入らしむ

⁵ 吳茂棋、許華金、吳步暢「径山茶湯会首求頌二首賞析」、『中国茶葉加工』、二〇一五年参照。