1

『喫茶養生記』の茶と桑の意味

岩間眞知子
茶の湯文化学会／美術史学会

『喫茶養生記』は，栄西71歳（1211年初治本）で著し，74歳で書直した（1214年再治本）最晩年の著作である．序に「最も賢明なことは健康に生命を守ることで，その根源は養生にある．中でも五臓最上位の心臓を健全にする妙術は喫茶」とした．そのため日本最初の茶書とも，養生医書とも言われる．

養生とは，不老不死の仙人になるための術に始まり，魏の嵇康は精神と肉体の両面から養生を行えば長生を得るとした（嵇康・養生論『文選』）．そして養神と養形（導引・服気・房中・辟穀などの道術）の方法を説くものが，多くの養生論である．

ところが『喫茶養生記』〔上巻〕は，密教の加持祈祷で内なる治療を行い，五臓最上位の心臓が好む苦味のある茶を飲み，外から治療を行えと説く．〔下巻〕では，桑が飲水病や中風など五つの病状に効くため，茶と桑は共に最高の仙薬で，その摂取が養生の妙術という．密教の加持祈祷を伴わないと病気の根治には至らないと述べながら，密教の祈祷より茶と桑の摂取を勧める．このように茶と桑を養生と結び付けた養生論は，極めて特異である．では栄西は茶と桑に，どのような意味を見ていたのだろうか．

まず「桑樹下に鬼魅（煩悩）は来ない．そこで桑樹は万病の薬となる」（初治本・下巻）と，桑樹下では煩悩がないと記す．仏教では釈迦が菩提樹の下で悟ったことから，菩提樹を悟りの象徴とするが，栄西は桑を菩提樹と見たようだ．菩提（悟り）を得ることで万病は除かれるとして，桑樹を万病の薬とする．

桑が菩提樹に相応するとする考えは，栄西以前にも見られる．唐の義浄訳『仏説大孔雀呪王経』巻下には「菩提樹の葉が無ければ，桑の葉をこれに代えて仏像に供えよ」とあり，唐の孫思邈の医書『千金翼方』正禅方にも「春桑耳，夏桑子，秋桑葉を粉にして，日に三度服用，次第に身も軽くなり眼も明らかに眠気が無くなり，禅定が得られ，終には見性成仏の境界に至る」とあり，南宋の詩人・陳與義も「桑葉は能く禅に通ず」と記す．そして栄西が渡宋した当時の吉州窯の木葉天目茶碗．その黒い茶碗に貼り付けられた葉は桑で，桑の葉の茶碗で茶を飲むことで悟りが得られると考えられていた．

次に「茶は末代の養生の仙薬」と，『喫茶養生記』冒頭にある．「仙薬」とは不老不死の仙人になる薬である．神仙思想に基づく養生書を仏教徒の栄西が書くのは奇異に思える．だが仏教は中国で広まる際，神仙思想や道教の方術などを取り入れた．栄西は比叡山に学んだ天台僧だが，中国天台宗の慧思禅師の言葉には「仏法を護るために長生きが必要，そのため養生し，仙薬で病気を治し，禅の修行をし，衆生の安らぎのため，自らが安らぎを得ることが必要」とあり，既に養生も仙薬も禅も見えているのである．

また平安から鎌倉時代の密教の北斗法で，命を司る道教神の北斗七星（天帝）に，仙人の秘薬（仙薬）の茶を供え長寿延命を祈った．栄西以前の密教に，仙薬の茶があった．

一方「我が国の人，茶を採る法を知らざるが故に，これを用いずして，かえって譏って曰く，薬に非ず，と．これ茶の徳（効能，機能性）を知らざるが致すところなり．」（再治本　上巻末尾）と，栄西は茶には効能があるので薬と言い，さらに「諸もろの薬は各おの一種の病の薬たり，茶は能く万病の薬と為るのみと」（再治本　下巻）と万病の薬とも言うのである．そしてその「万病は心より起きる」（再治本　巻之下）とした．

栄西は，茶も桑も仙薬であり，万病の薬と位置付けた．その服用で，衆生の心は健やかになり，心から起こる万病を癒すと言うのであろう．

『喫茶養生記』には「禅」の一字も書かれず，近年密教面の評価が盛んである．だが栄西以降の密教では北斗法のお供えも茶ではなくなり結びつきは薄れる一方，茶は禅と密接に結びついて行く．心から起こる万病を癒す茶と桑の推奨は，心宗ともいう禅宗の振興が栄西の著作動機にあったからではないだろうか．