

## 「喫茶養生」を実践した茶人たちの健康寿命

白井 宗佐

武蔵野学院大学大学院 国際コミュニケーション学科 博士後期課程3年在籍

日本最古の茶書と言われる栄西著『喫茶養生記』は、「人間の五つの内臓を強化することが養生であり、それが寿命を延ばす仙薬である」と説く。五臓は「肝・心・脾・肺・腎」であり、これらを健全に維持することが長寿を導くと言う。そして、茶の種類や製法とともに薬効を挙げ、茶の摂取が自己の健康を促進し、養生を導くと論じている。

この書で言う茶は、栄西が宋から持ち帰った「茶の粉末に湯を注いで飲む」喫茶法であったと考えられる。ここに、今日の茶の湯に見られる抹茶を使う日本の喫茶文化が始まったと言われている。

『喫茶養生記』の内容は、栄西が宋で得た知見に基づいている。特に養生については、謝心範が『『未病を治す』ことが養生の文化土壌から生まれた中国古典医薬の根幹をなす観念である」と指摘するように、疾病に罹る前に対策を講じて治癒を目指すという漢方の根本的な価値観が貫かれている。従って、栄西の言う喫茶養生は、喫茶を通じて「未病を治す」ことを目指すものである。それゆえ栄西は「茶を薬として日本に持ち込んだ」と言われるわけだが、喫茶に関する後世の関心が茶の湯文化に大きく傾いたことから、カテキンやテアニンの存在が確認されるまで喫茶養生の重要性が省みられることは少なかったようである。

翻って、日本における茶の湯文化の発展は多くの茶人を輩出したことから、彼らが日常的に茶を摂取して健康寿命を保った記録を残すことになった。つまり結果的に、茶人たちは「喫茶養生の実践者」として、喫茶養生を検証する“材料”を提供したと言えるのである。

そこで、喫茶習慣を備えていた茶人たちの喫茶養生に関する歴史的背景を「寿命」「実子の数」「持病」「死因」から考察したい。茶人に注目する理由、ならびにこれら4点を喫茶養生の因子とする理由は次の通りである。

1. 栄西は『喫茶養生記』「序」において、人間の一生は健康を保ち命を保つことが肝要であり、その根源は養生にあると述べた。養生は、5つの内臓を健全に保つことで得られる。このうち特に重要なのが心臓であり、心臓を健全に保つ方法の第1は茶を喫することである、と続く。茶人は喫茶習慣によって栄西の「養生論」のうち「命を保つ」、すなわち「健康寿命」を保つ方法を実践したと言えるので、その寿命に注目する。
2. 養生が健康寿命の根源となる点についての歴史的背景を検証する方法は確定していない。そこで、健全な身体を表す指標として、実子の数を用いることとする。
3. 持病を挙げる理由は、第1に、持病があり長命であれば、謝が「生命存続の根本要素」と指摘する6つの能力のうち、抗疲労（身心両面の疲労回復）、老化緩和（加齢と共に進む心身の老化・衰退の緩和）、抗病（感染しにくい）、闘病（罹患した疾病と戦う）、健康回復（病後、治療術後の身体再生）の5つを示すからである。第2に、持病は必ずしも死因ではないが、茶人の罹患の傾向から喫茶養生の歴史的背景や生命力の維持、「未病を治す」方法を追究する糸口となる可能性があると考えられるからである。

これらを踏まえ、室町時代から現代までの茶人150人のデータを整理した。これらの茶人は喫茶習慣を実践していたと考えられる。その中から、「疾病を予防し、あるいは闘病し、健康体へ取り戻すには、養生の存在と効果が欠かせない」ことを実践して健康寿命を保ったと言える人物のデータサンプルをまとめた（「図表 茶人の寿命、実子数、持病の調査」）。

日本における喫茶文化は、長きに渡り茶の湯文化として発展した歴史的背景がある。茶の湯文化の発展の過程は茶の薬効を置き去りにした面があるが、一方で、茶の薬効を自覚するか無自覚かを問わず、結果的に喫茶養生の実践者たちは自らの人生を「未病を治す」という効果検証の記録として残した。日本における喫茶養生の歴史的背景を考察する上で、これらの記録の意義は非常に大きいと考える。