禅と衣食住(6)

お茶は薬

『喫茶養生記』

(駒沢女子短期大学学監　教授)
東　隆　眞

禅宗のお寺では、しばしばお茶をもちいます。あらたまった儀礼のときでも、平生のお食事のときでも、あるいは、お客さまをおもてなしする時でも、お茶は欠かせません。

仏、菩薩、祖師、亡くなった方がたに対して、生きていますがごとくに丁重にお茶を献じ、客人にお茶をすすめ、おたがいにお茶をのみます。なにかと言えば、まずお茶です。

八世紀ごろ、すでに、茶と禅とのかかわりは、中国の文献に見られます。

日本の茶の湯は、千利休居士いらい、禅宗から始まっていることは、いまさら言うまでもありません。

が、それは、どちらかといえば、臨済宗（とくに京都は紫野大徳寺）です（ちなみに言うと、黄檗宗では煎茶道が盛んです）。

曹洞宗では、直接、茶道に結びついた教えは無いと言っておいた方が早いでしょう。道元禅師に、お茶の教えはありません（曹洞宗と茶道の歴史的諸問題の一つとして、『大乗寺便り』第二二号（石川県大乗寺発行）に、「茶道と曹洞宗」と題して拙文をかかげておきました。ご高覧い

ただければさいわいです）。

鎌倉時代、栄西禅師は、中国で臨済禅を学び、日本に帰って、これを伝えました。

わが道元禅師の師匠筋にあたるお方です。

栄西禅師は、彼の地でお茶を知り、種子を持ち帰り、栂尾の明恵上人にさしあげました。

京都、栂尾の高山寺には、明恵上人以来の茶畠がいまに伝えられており、日本最古の茶園だと言います。

静岡県は、京都の宇治とならんで茶の特産地として有名です。

栂尾のお茶が、関西、関東へと、全国に広まっていったのです。

静岡県榛原郡金谷町、牧の原公園には、「茶祖栄西禅師の像」が建てられています（高さ四、五メートル。白セメントづくり。日本茶輸出百年祭に、茶祖栄西禅師顕彰会が建立した）。

この栄西禅師に、『喫茶養生記』（二巻）という著書があります。

「お茶を飲んで健康を増進する」ことを書いた本です。

「茶は、養生の仙薬なり」ということばからはじまります。

「喫茶」ということばは、私たちにもなじみが深く、「喫茶店」などと使われています。

もともとは、禅とかかわりの深いことばです。

中国、唐の時代に、趙州という名の禅僧がおりました。

ある修行僧が、「いったい、仏法とはなんでございますか」と問うたところ「喫茶去」（お茶をめしあがれ）とこたえた――そういうエピソードが伝えられています。

仏法は、まことに大きく、広く、深いものですが、実は、お茶を飲むといった身近な日常生活を抜きにしてはありえないのだという意味がこめられています。

だからと言って、なんの問題意識もなく、なんの自覚もないままにお茶を飲んでも、それは仏法、禅となんの関係もありません。

本人の問題意識や自覚のあるなしにかかわらず、お茶の効用はそのところにあらわれているとしても、それだけでは、ほんとうにお茶を飲むことにはなっていないぞ。ここに、このエピソードの要(かなめ)が秘められています。

ですから、一ぱいのお茶を飲むのも、容易であり、また、容易なことではないのです。

『喫茶養生記』は、承元五年（一二一一）、栄西禅師が七一歳のときに著わしました。

実朝が病気にかかったので、栄西禅師がその平癒を祈り、お茶を添えて本書を献じたところ、実朝が大いによろこんだといいます。それは、建保二年（一二一四）のことです。

『喫茶養生記』は、「茶は、養生の仙薬なり」と言っているとおり、薬としてのお茶のことを書いてあります。先進国の中国で学んだことを日本人に知らせたいというわけでしょう。

お茶は、いろいろの場面でさまざまに用いられますが、ここでは、あくまでも薬としてのそれなのです。

ですから、栄西禅師は、薬剤師というか、医師というか、そういう一面もそなえていたことがわかります。

上巻は、六章にまとめてあります。

一、総論として、お茶を飲んで五臓(肝、心、肺、脾、腎の五臓)の調和をはかることを説いています。

二、各論として、

お茶のさまざまな異称を紹介しています。

三、お茶の葉の形や色についてのべています。

四、お茶の効能を明らかにしています。

五、お茶を採取する時期について教えています。

六、お茶の採取方法を示しています。

七、お茶の製法を書いています。

下巻は、

一、魑魅、魍魎を退散して、病気を治す方法。

五種の病気として、飲水症、中風症、拒食症、瘡症、脚気症を挙げ、これらの病気は、冷えるのが原因であるとし、その療法として、桑の木を用いる。

二、桑粥の服用法。

三、桑の煎じ法。

四、桑の木の服用法。

五、桑の木を口に含む法。

六、桑の木の枕の効用。

七、桑の葉の服用法。

八、桑の椹(み)の服用法。

九、高良(中国の地名)の薑(きょう)(しょうが、はじかみ)の服用法。

十、茶を飲む方法。

十一、五香煎の服用法。

いま、紙数の制限がありますから、詳しい説明をほどこすことはできません。

が、ひとつ、ふたつ、気のついた点をご紹介しておきましょう。

上巻で、こんな意味のことがしるされてあります。

五臓の中心は、心臓である。

心臓が健全なときは、ほかの臓器も健全である。

心臓を病むと、皮膚や肉の色が悪い。

短命である。

食べものを受けつけなくなる。

そこで、苦味のお茶をのむとよい。

苦味は、五味のなかで最高である。心臓は、この苦味を好む。

心臓は、南方の宝生仏、虚空蔵菩薩にあたる。宝形印を結んで、吽字の真言を唱えて祈念すると、心臓はよくなる。

つまり、心臓病を治すには、物質としての薬であるお茶と、菩薩に祈禱する信仰の両面からの手当てが大切だというのです。なかなか理にかなっていて、現代のわれわれにも適応される教訓を含んでいます。

ついで、下巻で、さきほど挙げた五種の病いは、桑で治すことが出来ると説いています。

「桑の樹は、諸仏、菩薩の樹」である――つまり「霊木」だと言っています。

そこで、桑の木や実の酒、粥、桑の木の枕、揚子など、そのほかを用いることをすすめています。

〔ちなみに、道元禅師は、中国に留学したとき、師である如浄禅師（中国浙江省寧波、いまの太白山天童寺第三一世）から、桑の椹を食べないようにせよと注意をうけています。こうなると、さきほどの栄西禅師のお説とはまるでちがってきます。いったい、どういうわけのもの

でしょうか。

また、ちなみに、中国料理の専門家、橋本三郎氏にうかがったところでは、桑の木の皮を出汁の材料とする習慣は、中国では、むかし、あったとのことです。

ついでに、もう一つ。

道元禅師の『典座教訓』に、「倭椹」という語が出てまいります。

「倭椹」とは、日本産の椎茸のことだというのが、三百年来の解釈です。ほとんど、誰も疑っておりません。

北大路魯山人の門人である平野正章氏も、「倭椹」に、わざわざ「倭椹」と振り仮名をつけておられます。

しかし、「椹」は、「桑の実」というのが、諸橋轍次博士の『大漢和辞典』（巻六）の説明です。

いったい、『典座教訓』の「倭椹」の正体は何であるのか。私は、かつて関係する学会で問題提起をしたことがあります（拙稿「『典座教訓』に見られる苔と倭椹について」「宗学研究」二六号）が、いまのところ、明確な結論をえていません。〕

私は、茶道にも医学にも料理にもなにひとつ知識をもたない門外漢です。

それで、『喫茶養生記』に説いてあることが、現代の時点でどのように評価できるのか、専門のお方におうかがいしなければなりません。

ただ、日本文化史上の名著とされる『喫茶養生記』に触れていただくなにかのきっかけになればと思うのみです。

ともあれ、それが、抹茶であれ、煎茶であれ、あるいはコーヒーであれ、眠む気をさまし、心神をさわやかに軽くし、おたがいになごやかになる――そんなところに喫茶の効用があるのでしょう。