

氏名	しらい そうさ 白井 宗佐		
学位の種類	博士（国際コミュニケーション）		
報告番号	甲第5号		
学位授与年月日	令和5年3月18日		
学位授与の要件	学位規則第4条、武蔵野学院大学大学院学則第20条第2項及び学位記授与に関する規程第4条第3項の規定による		
学位論文名	日本における「喫茶養生」の一考察：栄西の『喫茶養生記』から拓けた軌跡を辿る		
論文審査委員	主査	武蔵野学院大学 教授	林 猛
	副査	武蔵野学院大学 教授	高橋恵美子
	副査	武蔵野学院大学 准教授	和田 賢治

論文の内容の要旨

本稿は、白井宗佐氏が武蔵野学院大学大学院国際コミュニケーション研究科（国際コミュニケーション専攻）に提出した、博士学位請求論文「日本における「喫茶養生」の一考察：栄西の『喫茶養生記』から拓けた軌跡を辿る」について検討するものである。

喫茶は茶の湯文化の発展と共に日本の一つの文化として展開してきた。現代社会では多様な飲料水が開発され、茶以外のジュースやコーラ、コーヒー等が日常的に愛飲されるようになってきている。飲料が多様化していくなかでも、茶の飲料は日本社会においてはその歴史も含めて伝統的な地位を築いてきたと言える。

本論文は序論と全5章により論述されている。その内容は以下の通りである。

序論では茶の研究において忘れられている視点を述べている。茶の研究においては喫茶については研究の蓄積がなされているが、養生に関しての関心が薄かったと指摘した。喫茶と養生の関係についての研究成果が乏しく、これまでそれぞれ独自に分野別に研究がなされてきたことを述べ、この論文ではその関係の意義、ならびに栄西の事績について再評価を試みるとした。

第1章では「栄西が指摘した「喫茶養生」の目的—生命を保つことの尊さ」を論じた。

『喫茶養生記』に記述されている内容の大部分は、中国の文献に書かれた効能の引用であることを指摘しつつ、栄西は当地で実際に喫茶を体験し、僧の修行における茶の効能を見聞き、又民間療法として健康長寿を保つために市井の人々が喫茶する様子も見聞していた

のではないかと論じる。

茶を飲むことを「一服」と表現することにも着目し、服の用例についても指摘している。抹茶一杯を「一服」と言うようになったのは、その由来や時期は不明としながらも、茶の薬効を記した『喫茶養生記』が初出と考えられるとした。

第2章では「日本における「喫茶養生」の軌跡—なぜ栄西は「茶祖」と呼ばれたのか」とし栄西以前の茶の記録を整理し、平安時代には上層階級を中心に、ある程度茶木を植え献茶の儀式も行われており、栄西が日本で初めて茶の薬効を持ち込んだのではないことを述べた。

日本における茶の湯の根幹には禅宗があり、その発端は臨済宗開祖の栄西である。その伝統は、現代でも三千家家元の得度が臨済宗大徳寺で行われていることに示されている。栄西が『喫茶養生記』で掲げたことは喫茶が養生であるということである。喫茶が養生であるとは、茶には養生につながる薬効成分が含まれていると考えていることを意味する。茶を薬とする観念には、茶は養生のためにあるとする意思を汲み取ることが出来るとする。

栄西は、宇治茶の発展には直接かかわってはいないが、栄西から明恵への宇治での茶の植樹は宇治茶生産の起点であると語り継がれ、茶の祖としてあがめられるようになったとする。

又、製茶法については、抹茶を茶碗にいれ、湯を注ぎ、茶筌などで攪拌して飲む方法であったとする。茶の粉末に湯を注いで飲む方法は栄西に始まり、今日の茶の湯一般に見られる抹茶を使う喫茶が広まったと指摘する。その意味で、製茶法はそれが開発されてから不変であるとする。

第3章では「栄西以降の茶の記録—鎌倉期から室町期の「喫茶」と「養生」」を述べている。栄西の後継者と考えられる明恵が、高山寺に日本最古の茶園を開き、宇治茶の始祖とする説を述べている。栄西とは別の意味で茶祖と呼ばれる理由が、宇治茶による茶の生産の拡大と茶の質の向上である点を挙げている。

明恵は茶の湯の窯の側面に茶の十徳を刻んだと言われている。その十徳とは、諸仏加護、五臓誠和、孝養父母、煩惱消除、寿命長遠、睡眠自徐、息災延命、天神隨身、諸天加護、臨終不乱である。

この十徳釜の存在を今日確認することは出来ないが、茶の効用に関する明恵の伝承は、栄西とは異なる宗派、華嚴宗の僧が喫茶養生の軌跡を残したと論ずる。

しかし、時代が下がるとこの茶文化は変容をきたす。鎌倉末期には、唐物を使った高価な茶道具で喫茶する風潮が流行り、先を競って渡来珍品を入手しようとする。高価な唐物を用いて、茶が嗜好品として飲まれるようになる。

上流階級が会所を通して茶そのものより、茶道具の披露に関心が高まっていく。喫茶の場で披露された頂相、絵画、墨蹟、花瓶、香炉、建盞等が、先を競って唐物を求め、それ

を披露する場が求められることになる。それは同時にそこで消費される茶の量が増加していくことを示す。それによって南北朝時代になると、駿河、関東でも茶が生産されるようになる。

栄西が論じ、禅僧が活用した茶は、薬用品的な意味合いから、嗜好品として飲まれるようになる。鎌倉末期においては、一部の上層階級にとって喫茶は養生の為にあるのではなく、嗜好品としての価値を見出していったと論ずる。

しかし室町期に入ると庶民への茶が普及し始める。一服一銭が寺社門前を中心に出現する。1403（応永10）年4月付の東寺の門前で一服一銭で茶の商売をする誓約書が残っている。その誓約書の内容は、門前の石段下付近に居住しないこと、寺院門内に茶道具類を預けおかないこと、寺院に供えられた香火を使用しないこと、寺院内の閻伽井の水を使用しないことであった。この4点を制約し、東寺の南大門前付近での茶の商売が認められた。東寺の参詣客に対して茶商売が成立していたことは、茶の需要があったことを示すものであり、東寺にとっても茶商売人を無視できない状況であったことを意味する。

又、中世の庶民たちの行楽風俗を描いた風俗画では、庶民たちが茶を購入する茶屋のような小屋や、行商スタイルの茶の売人から一服の茶を購入して楽しむ様子が表現されている。一般庶民にとって、行楽や参詣の際に、茶を買うことは楽しみの一つであり、喫茶の習慣がそれらの人々に迄、浸透していったと考えられる。

風俗画で描かれた茶は、釜を使って煮出す煎じ茶であったと想定する。その庶民の茶は、上層階級の遊びとしての喫茶と異なり、薬用の茶として商機を見出していたと論じている。

20世紀に入ってから、茶が万病薬と呼ぶに相応しい広範囲な効果を持つことが明らかになってきた。茶を構成する成分のカテキンやテアニンの効果である。その効果は、薬ではないので即効的な効果があるわけではないが、『茶の事典』に基づき脳機能の調節、老化制御、整腸作用、抗認知症、抗癌、抗動脈硬化症、抗糖尿病、抗高血圧症、抗肝障害、抗アレルギー、脳卒中予防、抗ウイルス、抗菌、抗環境ホルモン、抗骨粗鬆症、自己免疫病発症抑制、環境汚染物質除去作用等があり万病薬と呼んでも遜色がないとする。

そこで喫茶養生の実践を万病薬である茶を日常的に摂取する習慣と考え、それを行った人々の状況を調査している。養生を疾病に罹る前に直すべきであると考え、その実践的な方法として喫茶があるとした。栄西以降、それを実践したのは茶を服することを習慣とした禅僧並びに茶人たちであった。

しかし茶を服することが、養生を主たる目的としたわけではない。禅僧や茶人達を魅了したのは喫茶にまつわる礼法、作法、使用する装飾器物や茶室等であるからである。茶人達が喫茶を養生と考えていたか否かは不明としながらも、それを実践していたことに意味を見出している。

第4章では、日本における喫茶養生の実践者の軌跡を述べている。一般的に養生の状

況を表す材料は、寿命や血縁関係、生活習慣、病歴、死因等が取り上げられる。そこで、喫茶養生においては生命力を養うという観点から、寿命、疾病、感染症という3つの視点で考えている。

そこで茶の湯の代表的な茶人グループ1として、457人をあげている。代表的な茶人の定義は、茶の湯を政治的に利用した織田信長による「茶の湯御政道」時代に茶の湯を嗜んだ記録のある武将、茶道の代表的な流派の歴代家元ならびに高弟、近代数寄者、茶名を持つ数寄者、茶人とかかわりの深い臨濟宗大徳寺住持、上記の茶人と交流のあった茶人である。又、煎茶道の代表的な茶人を茶人グループ2として、87人あげている。これらの人々は茶に縁のない人々より茶を摂取する機会が多く、多量に茶を摂取していたと考えらえるとした。

茶人グループ1の平均寿命を時代別に整理している。鎌倉時代の平均は72.63歳、室町時代、67.47歳、安土桃山時代、59.38歳、江戸時代、63.90歳、明治時代、63.43歳、大正時代、69.31歳、昭和（戦前）時代、77.44歳、昭和（戦後）時代、77.20歳、平成時代、83.29歳である。

茶人グループ2はサンプル例が少ないとしながらも、平均寿命は72.84歳であるとする。しかしサンプル例が少ないことから、そこから読み取るとは難しいとし、今後の課題とするとしている。

又、茶人の疾患について述べている。特に20世紀初頭のスペイン風邪の流行に着目し多くの国民がそれによって落命したのに対して、茶人で落命したのは3名であったと指摘する。茶人の多くが上層階級であり、感染予防の生活環境が一般家庭より整っていたことを考慮しても、喫茶養生の実践者の寿命の延長、疾患の予防、変化への抵抗能力の増強などが、生命力の維持という養生を示しているとする。

第5章では日本以外のイギリス、香港における喫茶養生について述べている。特にイギリスにおいては17世紀以降、中産階級の台頭により、ビジネスの場で日常的に喫茶習慣が普及したことを指摘している。

養生の第一義は未病である。病にかかる前の措置である。それと共に病中の早期回復、病後回復の状態維持、再発の防止などの生涯にわたる心身のケアを伴う。茶人グループ1の大多数が生命力を維持することが出来た傾向があるとする。このような結果から茶には生命力を維持する効果があると考えられる。

20世紀以降の茶の成分の研究によって、近年抗発癌性や抗菌作用が明らかにされている。昭和大学医学部による最近の研究の見解を引用し、日常的な喫茶習慣が病の予防に役立つとすればその意義は大きいとする。

論文審査の結果の要旨

健康に関心を持ち、長寿を願う人間であれば、養生は最も関心の高いテーマであろう。病気をせず健康に暮らせること、それが基本的な人間の願望であろう。故に、どの様に暮らしていけばその願いが叶うのか、多くの知恵が書籍をはじめネット等で発信されている。しかし、その特効薬があるわけではない。特効薬が無いだけに、日々の暮らしの積み重ねが問われることになる。

ストレスを避けた規則正しい生活のリズムを刻むことや、バランスのとれた食生活、適度な運動、好奇心に溢れた趣味を楽しむこと等様々なことを挙げる事が出来る。それらを網羅して養生と表現することも可能であろう。

扱、本研究の審査結果であるが、評価できることから述べていきたい。

『喫茶養生記』で示されたように、喫茶することが養生と考えられていたことが、忘れ去られてしまったことである。喫茶の養生効果に関心が薄く、茶が茶道で代表されるように、総合芸術の文化に昇華したことである。茶そのものの飲料効果を評価するよりも、茶室や茶碗等の道具類、又作法等の茶道文化への関心が高くなり、養生効果に関心が薄かったと指摘した。

そこで養生について生命を養い、健康を増進することと考え、それを具体的に実践した茶人の寿命に着目した。代表的な茶人 457 人を取り上げ、抹茶を飲用する生活を日常的に行っていたと考えられることから、その人々の寿命を時代別に整理している。鎌倉時代から現時代に至るまで、その寿命を調べて整理し、一覧表にして資料を示した研究姿勢は評価できる。

この論文の成果として評価できることは、茶人の寿命を一覧表にして示したことである。鎌倉時代から現時代に至るまでの茶人の寿命を示すことが出来るのは、茶人たちの大部分が臨濟宗大徳寺をはじめとする僧侶が占めていることである。僧侶の生年と没年を確認することが出来る為、その一覧表を示すことが出来た。

この一覧表を通して、茶を嗜んだ僧侶を中心とした寿命を確認することが出来た。457 人の高齢者の寿命は、80 歳以上の長寿を全うした茶人は 23.85%、70 歳以上で 52.52%、65 歳以上では 62.36%であるという。

このような結果から、その当時の推測される平均寿命と比較し茶人の長寿が読み取れるとしている。つまり喫茶が養生となり、長寿に結びつくことを考察した。

しかし、喫茶が養生に関連するとしても、それが即、未病や長寿に直結するものではないことも考慮しなければならない。実験室で喫茶を行っているわけではない。通常の日常生活を営みながら茶を喫するわけで、これが茶の効果であると証明することは不可能にちかい。確かな資料を以て証明することが出来ないのである。

推測で予測することも可能かもしれないが、それはあくまでも推測の域にすぎない。確

かな証明にはならないと考えなければならない。医学的な見地で茶の効能を検証するとするならば、実証可能な実験成果を示さなければならない。

以上の様な見地でなく、喫茶が示す総合的な文化の視点で養生を考えようとする観点を評価したい。『喫茶養生記』で指摘、提案されたにも関わらず、その後の喫茶の発展の歴史で抜け落ちてしまった養生の視点について、当時の史料を再検討し養生の痕跡を導き出し、系統づけた。

歴史上の様々な人物情報の中から、茶に関する人々のデーターを一定の指標を収集、整理した。又、作成したデーターの活用による論証に基づく第4章の内容は、人文科学の研究の枠を超えたものとなっており、その手法については今後も検討すべき課題である。喫茶の養生を医学的見地でとらえようとする傾向もみられるので、今後の課題としてもらいたい。

以上、本研究はいくつかの課題を残しているが、喫茶を通した養生を歴史的に解明しようとした試みは成果を挙げていると評価できる。審査員にはさらに研究内容を深め実証性を高める必要性を指摘しているが、本論文が博士（国際コミュニケーション）を授与するに値するものと判断する。