

序論 茶の研究において忘れられた視点

村田珠光享年80（1423[応永30]年-1502[文亀2]年）、細川三斎享年82（1563[永祿6]年-1645[正保2]年）、益田鈍翁享年90（1848[嘉永元]年-1938[昭和13]年）と長命の茶人は多い。現代においても茶会の参加者は圧倒的に高齢者が多い。しかも70歳を超えてなお、着物を着て正座し、歩き回ることを苦にしない闊達さを備えている。これら現代の茶の湯修行者（茶人）には、「元気で長命」という共通点が見出される。そしてもう一つ共通するのが、茶の湯を通じた「喫茶」の習慣である。

人間一人ひとりの健康寿命は遺伝素因に加え、生活習慣や時代性といった環境素因が大きく関わることが科学的な実証を経た上での共通認識となっている。それゆえ一概に、「茶人は元気で長命」と断定することはできない。

そもそも人間の健康長寿は、個人に特有の素因が複雑に絡んだ「結果」である。それゆえ、元気に過ごし長命を保つ茶人の共通点を特定することは難しい。例えば、1992年から始まった慶應義塾大学医学部百寿者研究は、百寿者、超百寿者（105歳以上）、スーパーセンチナリアン（110歳以上）の健康長寿の要因を特定しているが、同じ要因が一般高齢者の健康寿命の延伸につながるかどうかについては検証する必要があると報告している。一方で、長年の研究から、「動脈硬化が少ない」「糖尿病が少ない」「コレステロールが低い」「栄養状態が低い」「炎症反応が高い」等の医学的特徴が観察されるという¹。

こうした健康長寿の特徴と「喫茶」が結び付けられるようになったのは、近代になってカテキンやテアニンといった茶に含まれる有効成分が確認されてからのことである。以降、さまざまな面からの研究成果が報告されている²。とはいえ現在において、茶そのもの、ならびに「喫茶」が心身に及ぼす効果については、その全貌を科学的に解明するには至っていないのが実状である。

日本における「喫茶」の歴史を辿れば、茶祖と呼ばれる明菴栄西（1141[永治元]年-1215[建保3]年、享年75）が著した『喫茶養生記』が茶の湯文化の起点であるといわれている。栄西以後の時代には、寺院や支配階級で「喫茶」への関心が高まり、希少かつ高価な茶が国内各地で生産されるようになると共に茶の流通が拡充され、茶の湯の原型が形作られた。この流れを受けて我が国独自の茶の湯文化が発展し、現在に至る。

茶の湯の原型は、寺院から武家社会への広がりと共に闘茶、東山文化、珠光、武野紹鷗を経て千家の始祖である千利休による千家茶道によって確立された。そして、大名茶、近代数寄、家元制度の成立を経て今日に至るといのが、我が国の茶の湯の正統な歴史観であることは論を俟たない。栄西が茶の薬効を指摘した後は、村井康彦が指摘するように、「喫茶」への関心が高まるなかで、茶の歴史は2つの方向に分かれていった³。一つは、岩間眞知子⁴『喫茶の歴史』『茶の医薬史』、謝心範『養生訓』の分析研究：漢籍の影響⁵に代表される茶の薬効に関する関心であり、もう一つは、森鹿三「喫茶養生記 補注」⁶、古田紹欽『栄西 喫茶養生記』⁷、谷川徹三『茶の美学』⁸、村井康彦『茶の文化史』、熊倉功夫『栄西「喫茶養生記」の研究』⁹等に代表される、茶の湯前史としての「喫茶」への関心である。栄西が論ずるところによれば、前者は身体的な効果であり、後者は精神的な効果である。前者については、岩間の『茶の医薬史』に代表される医薬史としての足跡が遺さ

れている¹⁰。

一方、後者については、茶の精神的効果の拠り所としての禅に依存する形で「禅と喫茶の関係」に傾き、珠光、利休の出現を経て茶の湯文化として大いに発展することになる。これについては、栄西が宋朝の禅宗儀礼を学んでいることから、当時の中国禅林の規範であった『禅苑清規』から影響を受けたと見られている。ところが栄西は『喫茶養生記』において、茶の精神的効果について若干触れるものの、宋で見聞したであろう禅院の茶礼については触れていない。

日本における「喫茶」の発展の道筋を辿れば、茶の湯文化の発展があればこそ、茶の生産、流通を含めて今日に至る独自の喫茶文化を形成したことは明らかであり、既に多くの研究が行われている。ただし、「喫茶」の広がりに関する研究においては、茶祖と呼ばれる栄西が『喫茶養生記』で主張した「養生」という身体的な効果は忘れられ、一方、栄西が言及しなかった禅院の茶礼に立脚する形で精神的な効果に傾いた経緯が当然のこととして受け止められ、「喫茶養生」から「養生」の視点が抜け落ちた経緯については追究されていないようである。そもそも栄西以降の時代を通じて、茶の湯に関わる人々はもとより、一般社会でも「喫茶」の養生効果についての関心は薄かったのではないだろうか。

そうした歴史的背景から、「喫茶」と「養生」は、それぞれ別の領域で研究されるようになってきている。そこで、本論文では、「喫茶養生」という概念を日本に持ち込み、日本における喫茶文化を切り拓いた栄西が論じた「喫茶」と「養生」の関係とその意義、ならびに栄西の事績について再評価を試みる。

第1章では、日本に茶を薬として持ち込んだことから「茶祖」と呼ばれるようになった栄西の事績について、「喫茶養生」の観点から考察する。喫茶に関しては、栄西が中国から日本に持ち込んだといわれる抹茶法が基点となって栄西以降の時代の「喫茶」の変遷が茶の湯文化の開花をもたらしたことから、栄西を「茶祖」と呼ぶ歴史認識が確立している。一方、「養生」に関しては、先述したように、近代に入ってカテキンやテアニン等の茶の成分の一部とその効能が科学的に証明されたといわれるまで、喫茶の効能は重視されなかったように見受けられる。栄西が『喫茶養生記』において指摘したのは「喫茶」による「養生」である。上巻において、その根源は「肝・心・脾・肺・腎」の五臓の「和合」を保つことにあり、これらを健全に維持することが長寿を保つと説いている。これらについて、まずは栄西が「喫茶養生」を推奨した動機とその意味するところを考察する。さらに、抹茶一杯を「一服」と表現する点について、「養生」の視点が込められた蓋然性について考察する。

第2章では、栄西以前の茶の記録を振り返り、栄西が初めて日本に茶の薬効をもたらしたのではなく、先人がいたことを踏まえ、なぜ栄西が「茶祖」と呼ばれるのかという観点から、「喫茶養生」に関する栄西の事績を5つの理由を挙げて詳らかにする。日本における禅宗開祖¹¹である栄西が、禅宗布教のアイデアとして「喫茶養生」を利用したと考えられることや、我が国において「喫茶」という表現を初めて使用した点からは、日本における喫茶文化と養生文化の始祖という役割が浮き彫りとなる。これらを踏まえ、中国から到来した茶を「薬」とした概念について考察し、我が国における「喫茶養生」に関する栄西の事績を再評価する。

第3章では、栄西に続く時代に「喫茶」ならびに「養生」がどのように伝播し、いかに人々の関心が「喫茶」と「養生」の関係を切り離す形で「喫茶」に傾いたか、さらに「養生」の視点が忘れられ茶の湯文化が萌芽する経緯を再整理する。栄西の後継者といわれる明恵上人、布教目的と救済済民の「喫茶」を施した叡尊、禅宗と「喫茶養生」を厳格に規定した道元など、栄西の後継と目される禅僧の事績を中心に、鎌倉時代後期から室町時代にかけてどのような経緯で「喫茶」の萌芽期を迎えることになったのかについて、その足跡を辿るなかで「喫茶」と「養生」の意義を考察する。

第4章では、『喫茶養生記』「序」の冒頭に掲げられる「茶者養生之仙薬也。延齡之妙術也」の根拠として、栄西が最適な方法として提唱した「喫茶養生」の実践を取り上げる。栄西は、心身の健康を維持する上で「病気の予防措置」を日常習慣として備えることが重要であると結論した。その方法として「喫茶」による「養生」を提唱し、茶を喫することが五臓の和合に効果があると論じた¹²。栄西以降の喫茶文化の発展に伴い、「喫茶の習慣化」を実践した人々が存在する。それは、茶人である。ところが、茶人に代表される「喫茶養生」の実践者たちの「喫茶養生」の状況を表す材料として寿命や血縁関係、生活習慣、病歴、死因等のさまざまな指標が存在するものの、「養生」が「病を未然に防ぎ、健康（命）を保つ」上で根源となる点についての歴史的背景を考察する方法は確定していない。そこで本章では、過去の茶人たちの寿命等を調査し、どのような傾向が見られるかを確認する。

翻って、「喫茶」の原材料である茶樹の起源が中国であり、茶葉が「養生」に供されたことに始まり喫茶文化として普及したことに異論を唱える人は少ないであろう。ところがこの点について、少なからず論争が存在する。原始からの茶樹の存在は、植物学的見地からインド北東部、中国南部の四川省・雲南省、ラオス北部、ミャンマー、タイの丘陵地帯に見られるといわれるためである¹³。いずれにしても、茶樹の原産が熱帯から温帯のアジア各地に広がり、各地の気候風土や人々の生活習慣に合う形で「喫茶」のための茶葉として加工され、「喫茶」の方法が工夫された。やがてそれらは、欧州列強の知るところとなり、彼らが本国へ持ち帰ったことから世界各地へ広がり、原産地から遠く離れた各地で特有の喫茶文化を育み、現在に至る。そこで、第5章では、西洋における喫茶文化の代表国であるイギリス、長寿を誇る香港（中華人民共和国香港特别行政区）を例に、それぞれの「喫茶養生」の歴史的背景を考察する。いずれも茶の消費が多いという共通点はあるものの、かたや発酵茶（紅茶）、かたや半発酵茶と不発酵茶、また原材料の茶樹の原産地からの距離や「養生」に関する東西文化などの違いが多いことから、それぞれの喫茶養生文化の築かれ方、特徴を中心に考察する。

最後に栄西による「喫茶養生」という概念、「喫茶養生」が置き去りにされた時代の「養生」の考察、ならびに世界的な喫茶文化の広がりや歴史的背景を辿った追究の結果を、「喫茶養生」の今日的な意義として総括する。さらに、生ある限り「生命力の維持」を重視する中国伝統医薬の思想を「未病を治す」という観点から再定義し、その目的に到達するために長い時間をかけてさまざまな方法が模索され、「生命力の維持」に貢献する方法として「喫茶養生」の実践が導かれたことから、その価値と可能性を明示する。

第1章 栄西が指摘した「喫茶養生」の目的——生命を保つことの尊さ

1. 忘れられた栄西の事績

茶の薬効についての日本史上の文献は、鎌倉時代に日本の禅宗開祖である栄西が禅と共に宋式の喫茶方法を伝えた『喫茶養生記』に始まるといわれている¹⁴。

栄西は2回の入宋（茶の一大生産地である現・浙江省に留学）により、①茶が身体にもたらす効果の知見が古代中国から当時の中国社会に引き継がれ浸透していることを観察し、②禅宗の修行を通じて自ら茶を飲み、茶の効用を体験して茶に関する儀礼を習得し、③さまざまな文献から「喫茶による養生」に関する知識を体得し、これら3点を日本に伝えたという事績が伝えられている。それらの集大成が『興禅護国論』と『喫茶養生記』であり、後者は日本最古の茶書として揺るぎない評価を得ている。その根拠は、栄西が茶の効用を説いた『喫茶養生記』を将軍に献上したという『吾妻鏡』の建保2年2月4日の条¹⁵による。

将軍家聊御病悩。諸人奔走。但無殊御事。是若去夜御淵醉余気歟。爰葉上僧正候御加持之處。聞此事。称良薬。自本寺召進茶一盞。而相副一卷書令献之。所誉茶徳之書也。将軍家及御感悦云々

将軍家（源実朝）が二日酔いらしき病に悩んでいたところ、加持祈祷に招かれた葉上僧正（栄西）が良薬として茶一盞を献じると共に、茶の薬効を説いた「所誉茶徳之書」（茶徳を誉める所の書）を源実朝に献上したという。これが、日本における喫茶法の起源として、「栄西が茶を薬として持ち込んだことにより始まる」と扱われる根拠であり、我が国の正史である。そして、日本における茶の湯という喫茶礼式の起源であるといわれるようになり、それゆえ禅僧ならびに茶人は敬愛の念を持って栄西を「茶祖」と呼ぶ。

しかし、栄西に対するそうした評価は茶の湯文化に代表される「喫茶」の一面を示すに過ぎない。栄西が論じたのは「喫茶養生」である。『喫茶養生記』は、「喫茶」そのものよりも、むしろ生理的側面からの「薬効を伴う喫茶」の養生効果を説くものである。

現在伝わる『喫茶養生記』には上下2巻から成る2種類の版がある。1211（承元5）年正月に記述されたのが初治本といわれるもので、寿福寺本、多和文庫本などがある。もう一つは1214（建保2）年正月に記された再治本といわれるもので、東大史料編纂所本、建仁寺本、群書類従本などが現存する。両者には内容の異同や改変、誤字、誤写などがあり、これらを指摘する研究が盛んに行われているものの格別な変化は認められていないようである。少なくとも、「養生」に関する記述についての異論はないように見受けられる。

そこで、栄西が「養生」という言葉をどのように解釈していたかについて、『喫茶養生記』の記述から考察してみたい。

『喫茶養生記』「序」は、「茶を喫することによつての養生の記」で始まる¹⁶。

(原文) 茶者養生之仙藥也。延齡之妙術也。山谷生之其地神靈也。人倫採之其人長命也。

(現代語訳) 茶は養生の仙薬であり、人の寿命を延ばす妙薬を具えたものである。山や谷にこの茶の木が生えれば、その地は神聖にして靈驗あらたかな地であり、人がこれを採って飲めば、その人は長命を得るのである。

(原文註釈・古田紹欽)

この書の冒頭で、栄西は「茶は寿命を延ばす仙薬である」と説く。人間は自らの健康を守り、命を保つことが肝要であり、それは「養生」によって得ることができると宣言している。

(原文) 伏惟天造万像、造人為貴。人保一期。守命為賢。其保一期之源在于養生。其示養生之術。可安五臟。五臟中心臟為王乎。建立心臟之方。喫茶是妙術也。厥心臟弱。則五臟皆生病。

(現代語訳) つらつら思うに、天が万物を創造するにあたって、人を造ることを重要なこととしたのであり、したがって人は自分の一生の健康を保ち、一命を得ることが大事なこととしなくてはならない。ではその一生の健康を保つ根源はどこにあるのかといえ、養生することにあるのである。その養生はどうしたら得られるといえ、内臓の五つの器官を健全にすることである。五つの器官のうち特に心臓は中心をなすもので、健全にしなくてはならない。その心臓を健全にする方法としては、茶を喫するのがなんとんでもいちばんのいい方法である。心臓が衰弱すると、五臓のすべてが病を起こすことになるのである。

(原文註釈・古田紹欽)

そして、「養生」には5つの内臓を健全に保つことが重要であると述べ、『喫茶養生記』上巻において、その根源は「肝・心・脾・肺・腎」の五臓の「和合」を保つことにあり、これらが健全に維持されることが大切であることを説明する。5つの内臓とは、肝臓、肺臓、心臓、脾臓、腎臓である。

さらに、「尊勝陀羅尼破地獄儀軌秘鈔」の論理体系を用いて、中国古来の文献から得た知見に則して五臓の働きとの関連性が人体に及ぼす影響について解説している。例えば、肝臓は酸味、肺臓は辛味、心臓は苦味、脾臓は甘味、腎臓は鹹（塩）味と、それぞれの臓器の健康に維持するための味があり、このうち特定の味が多く体内に吸収されると、その味と相性の良い臓器が強化されることで他の臓器の機能と関連して病が生じるといふ。

なかでも注目したいのは、心臓に対する注意喚起である。『喫茶養生記』には、「心臓は苦味を好み」「苦味は茶」と書かれている。心臓は、五臓のなかで最も重要な臓器であり、苦味を伴う食物が「養生」につながるのだが、毎日の食事に供されるのは酸、辛、甘、鹹の味が多く、苦味の味の食べ物は少ない。それゆえ食べる機会が少なくなり、心臓は他の臓器より注意が必要であると明快に説明している¹⁷。従って、栄西は苦味を摂取する茶を重視した。そして、中国には茶によって苦味を摂取する習慣があるため、心臓の病がなく長命を保っていると論じ、中国の「喫茶」による「養生」の例と共に、茶の名字、茶葉の

形、茶の効能、茶を採る時節、茶を採る仕方、茶の調整の6点を挙げ、『神農食経』『本草』『陶弘景新録』『本草拾遺』等の書物を引用しながら、在宋中に見聞し、経験した茶の栽培法、飲み方、採取法、効能等を紹介している。つまり、「内臓強化＝養生＝長寿」という論理を展開するなかで、茶による苦味を最上位に掲げているのである。

その意味するところを突き詰めれば、長寿、すなわち可能な限り生命を長く維持するということである。鎌倉時代の新仏教の一つである臨済宗の開祖となった栄西が、「草木国土悉皆成仏」（草や木も、国や鉱物も生きていて、仏性を持つ意）という日本仏教の支柱となる考え方に基づき、何よりも人間の生命を尊んだことが「喫茶養生」という概念の根本にある。これが、栄西が茶を日本に持ち込んだ最大の動機であると考えられる。

2. 「養生」の語源、定義、変化

「養生」の思想は、古代中国の文献にまとめられている。最古の記録は老子の『道德経』といわれている¹⁸。当時の中国では、相次ぐ戦争による世相の乱れから、宇宙万物の真理を「無為」という概念で説く老子の思想が盛んに行われて、世の人々はあるがままの姿の自然に身を委ねて存在することへの憧憬から、節度ある飲食等の規則正しい生活習慣を尊ぶという考え方が形成された。これが、中国起源の「養生」の概念であり、『荘子』養生主篇に継承された。いずれも道学の思想である陰陽五行説に基づいて形成されたものである。そして、それらを疾病予防、強壮、老化防止という医学的な見地からまとめ上げたのが『黄帝内経』¹⁹である。『黄帝内経』は、中国最古の医に関する書といわれる（著者不明、前漢時代、紀元前300頃に書かれたという説が多い）。ここに、養生思想の集大成としての文献が出現したのである。

では、中国伝統医薬における「養生」の定義はいかなるものか。まずは日本の代表的な辞書で「養生」の意味をどのように解説しているかを見ておきたい。

小学館の『日本国語大辞典』の解説は下記の通りである²⁰。

養生・養性：①生命を養うこと。健康を維持し、その増進に努めること。摂生。（中略）②病気の手当てをすること。保養。（中略）③土木・建築で、打ち終わったコンクリートを保護し、十分に硬化させるための作業。乾燥によりできるひび割れを防ぐため、露出面をむしろ、布、砂などで覆い、水をまいて湿潤状態を保たせる。また、運搬や作業の際に、内装を汚損しないように、完成部分を布や紙、ベニヤ板などで覆って保護すること。（中略）漢語の「養性」は本性を立派に育てあげる、自然のままの本性を養うなどの意味を持つ別語であるが、日本では両者が混用された。（方言）病気の手当て。治療。看護。

一方、岩波書店の『広辞苑』は次のように説明する²¹。

養生：①生命を養うこと。健康の増進をはかること。衛生を守ること。摂生。（中略）②病気・病後の手当てをすること。保養。（中略）③土木、建築で、モルタルや打ち終わったコンクリートが十分に硬化するように保護すること。また、建築中に、材や

柱を張る、砥の粉を塗る、プラスチックのカバーをかけるなどの保護、広くは工事個所の防護をすること。④植物の生育を助成、保護するために、支柱、敷藁、施肥などの手当をすること。

2つの辞書の解説に共通するのは、人体生命を養うこと、病気ならびに病後の手当をすること、土木ならびに建築工事においてコンクリートや建材を保護することである。『広辞苑』は、さらに植物の生育の助成、保護を加えている。

謝によれば、「養」の概念は「供養」「生育」「哺乳」「供養」「飼育」「培養」「教育」「調養（内科医が色々な味、雑穀、薬草を利用して王の病を養うこと）」「貯蓄」「長（長さ、久しい、将来）」を内包し、また、「生」の字形は、草、樹木が土から成長する様子を表すという²²。すなわち、「養生」とは、「生命を保養する」「生計を維持する」「長寿のために心身摂養する」「生き物を飼う」「物産豊富、生活便利の場所で駐在する」「生育する」という意味を持つ。「養生」は、字義通り「生を養う」意味を持つことから、その概念は「植物、動物など生あるものには成長性があり、このような生命力があるものを対象として保護、育成する」と定義できる。

古代中国では、「養生」を記述する際、「醫（医）」「薬」が併記される。謝によれば、医の字は疾病治療の専門技術者を意味するという²³。これは、医師という管理官僚職を、食医（飲食分野）、疾医（内科）、瘍医（外科）、獣医（馬、牛など動物を見る）に分けて設置したという『周礼』の記載（紀元前11年-前8年）による。医は本来、酒の呼び名でもあった。古代に「彭」という占い師が初めて医を行ったことから「医」が始まった。「医」の対象は、健康状況の劣化等により身体に異常が発生し、疾病という現象が表れた後に患者を救助するための術を施すことである。この疾病に対応するために欠かせない施術法の一つが「薬」という物質である。これは、病気を治す草の総称である。

「薬」は疾病に対応する特殊な専用の物質である。これは現代社会も認める一般的な定義である。ところが古代中国では、「医」「薬」に上記とは別の定義が含まれていた。すなわち、健康の異常を発生させないために予防措置を追求し、効果を実現することが、「医」と「薬」の最も根本的な使命である、という考え方である。

『黄帝内経』の中の「素問・四氣調神大論」には、下記のような記述がある²⁴。

（原文） 是故聖人不治已病治未病、不治已乱治未乱、此之謂也。夫病已成而後薬之、乱已成而後治之、譬犹渴而穿井、斗而铸錐、不亦晚乎

（現代語訳） 已病・未病とは病の発生が確認でき、現代医学でいう診断がつく状態と、病への発展途中でまだ診断がつかない状態を示す対照的表現である。だから高名な先生は病気になってから治療するよりも「未病」を治す。戦争になってから戦争を終わらせるのではなく、戦争になる前にその原因を治すべきだ。疾病になったら薬を入れ、乱になったら治すのは、喉が渴いたら井戸を掘る、戦いが始まったら武器を作るのと同じである。これでは遅い。

（原文注釈・謝心範）

また、『黄帝内経』「靈樞・逆順」には、「上工刺其未生者也；其次、刺其未盛者也、（中

略) 上工治未病、不治已病、此之謂也」(良い医者は疾病が発生する前に突き止める、次は疾病の弱小期に突き止める。(中略) 良い医者はずでに生じた病気を治すより、未病を治すべきである)と記されている。さらに、『金匱要略』にも「上工治未病」と書かれている²⁵。つまり、「未病を治す」という説は、中国伝統医薬において疾病対策の根本観念であり、それが理論(学説)として成り立ち、当地における医療従事者の目標、そして医薬の倫理基準になっているのである。

罹患する前に疾病を防ぎ、あるいは疾病が重くなる前にその原因を突き止めて治すことが医者 の責務であるという考え方の根拠は、いくつか挙げられる。それらは、①医は仁術である、②疾病による被害や患者の苦痛が軽い、③治療効果が実現しやすく疾病の悪化を阻止しやすい、④治療に伴うリスクが少ない、などである。このようにして長い時間をかけて、中国伝統医薬には「未病を治す」という医薬の土壌が育まれた。その核となったのが、古来の「道」学、「儒」学の「養生」の価値観念であると考えられている。

謝は、「養生」という漢字の定義は紀元前120年代古代中国の辞書の記載から2022年の現代日本の辞書の記載まで2140年の年月を経過しても、生命体を対象とすることに関する異論が見当たらないことから、「養生とは、生命力を養うことと定義するのがふさわしい」と述べている²⁶。「養生」について記した文章でしばしば併記される「医」「薬」の字義も、「養生」と同じく予防措置を講じ、その効果を実現することにあることは先述の通りである。

中国では古代から「上医未病」の観念が「医」「薬」界に浸透してきた。これに対し、近代以降の日本は、欧化政策により、「病」を確認してから「医」「薬」の科学的治療効果を探究する方向へと進み、「病後の治療」が主流となった。そうした影響もあり、「未病を治す」という基本観念の核である「養生」に対する認識が希薄化し、現在に至るといふ時代背景を押さえておきたい。

では、欧化政策が導入される前の日本において、「養生」の概念はどのような歴史的経緯を経たのであろうか。

紀元6世紀頃に日本に仏教が伝来して以降、大陸からさまざまな文化が伝来するなかに『黄帝内経』があった²⁷。遣隋使の派遣は607(推古15)年、その後遣唐使や鑑真ら唐僧により医薬や医薬書が日本にもたらされた。984(永観2)年、丹波康頼が『医心方』を朝廷へ献上した。この頃になると日本で中国伝統医薬が広く受容されるようになる。「漢方」あるいは「東洋医学」の名を付けて、まず上流社会から中国伝統医薬の理解が進み、これを応用する歴史の幕開けとなり、1000年以上の時を経て現在まで継続してきた。すなわち、日本の医薬に対する考え方は中国伝統医薬と同根であり、基本理念、診察方法、処方原則については根本的に大きな違いはないといえる。

日本における「養生」に関する文献上の最古の記録は、平安時代前期の医家である物部広泉(785[延暦4]年-860[貞観2]年)による『撰養要訣』といわれている。物部広泉は伊予国風早郡の人で、侍医、内薬正として嵯峨から仁明朝にかけて歴代の天皇に仕えた高官である。『撰養要訣』20巻は散逸してしまっているが、『本朝書籍目録』医書の項に記録されている²⁸。富士川游は、「我が邦上古より鎮魂祭ありて寿を祈るの風あり。『養生』の意はまずここに現わる。しかれども医家がこの事につきて講究するに至りしは後代にして、物部広泉が『撰養要訣』二十巻を著したるを以て、この科専書の嚆矢とすべ

し」と、日本における日本の養生研究の始まりを規定している²⁹。さらに時代を下り900年代になると、深根輔仁が『養生秘鈔』³⁰や『養生鈔』³¹と書名に掲げている。

それから1000年以上が経過した。この間、言語の定義、使用上の習慣、使用範疇に関して変化が見られる。また、「養生」と意味が近く、混同しやすい言葉も現れている。

先述したように日本の辞書では、「養生」を「生命を養い、健康を増進し、病気、病後の手当をすること」と定義している。ただし、日本では「養生」を非生命体に対して用いることが挙げられているが、謝によれば中国における「養生」という言語の使用対象は生命体のみだという³²。従って本論文においては、「養生」という概念を「生命を養うこと」と定義する。

謝はさらに、「すべての生物（動物、植物）は成長する。生命体の誕生から自然に成長期に入り育っていくという、生まれつきの成長能力がある。この根本的能力の存在とその在り方の違いが、生命体の状態（強い、弱い、成長が早い、遅いなど）と生存の質に直接影響する」と述べている³³。

以上を踏まえ、『喫茶養生記』における「養生」の字義について確認する。

先述したように同書における「養生」の根源は、「肝・心・脾・肺・腎の五臓の和合を保ち、これらが健全に維持されること」である³⁴。

第一五臓和合門者。尊勝陀羅尼破地獄法秘鈔云。一、肝臟好酸味。二、肺臟好辛味。三、心臟好苦味。四、脾臟好甘味。五、腎臟好鹹味。又以五臓充五行、木火土金水也。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。相（想）也。骨髓也。耳也。

栄西は、「尊勝陀羅尼破地獄儀軌秘鈔」の理論体系を引用して、五臓と五味の関係を繰り返し説明しているが、これは中国最古の医書と伝わる『素問』にも記載される内容である³⁵。その特徴は、中国伝統医薬の基盤である陰陽五行に基づく学説にある。

陰陽五行学説は、木・火（陽）、土（中間）、金・水（陰）という5つの元素に基づき、五臓（肝・心・脾・肺・腎）、五腑（胆・小腸・胃・大腸・膀胱）、五官（目・舌・口・鼻・耳）、五体（筋・血脈・肌肉・皮毛・骨）、五華（爪・面色・唇・毛・髪）、五志（怒・喜・思・憂・恐）のように身体に関する区分の他、五味（酸・苦・甘・辛・鹹）、五方（東・南・中央・西・北）、五色（青・赤・黄・白・黒）、五気（風・暑・湿、燥、寒）、五季（春・夏・長夏・秋・冬）等の万物が人体に及ぼす影響を説く。

『素問』金匱真言論篇第四には、黄帝の「自然界には八風があり、人体の経脈には五風があるというが、どういうことか」という問いに対し、岐伯が「八風とは、病を引き起こす邪気で、それが人体の経脈を侵犯して五臓を発病させる。四季の相克関係は、春は晩夏に勝ち、晩夏は冬に勝ち、冬は夏に勝ち、夏は秋に勝ち、秋は春に勝つという法則がある」と答え、四季に応じた身体の変調とその「養生」について解説している。そして、

「陰中に陰があり、陽中に陽がある」と、人体の内（体内の五臓）と外（体表）の仕組みを説く。さらに黄帝が「五臓は四季や朝晩に対応するのは分かったが、それぞれの分類は」と聞くと、次のように答えている³⁶。

東方青色、入通於肝、開竅於目、藏精於肝、其病發驚駭、其味酸、其類草木、其畜鷄、其穀麥、其応四時、上為歳星、是以春氣在頭也、其音角、其数八、是以知病之在筋也、其臭臊。

南方赤色、入通於心、開竅於耳、藏精於肝、故病在五藏、其味苦、其類火、其畜羊、其穀黍、其応四時、上為熒星、是以知病之在脈也、其音徵、其数七、其臭焦。

中央黄色、入通於脾、開竅於口、藏精於脾、故病在舌本、其味甘、其類土、其畜牛、其穀稷、其応四時、上為鎮星、是以知病之在肉也、其音宮、其数五、其臭香。

西方白色、入通於肺、開竅於鼻、藏精於肺、故病在背、其味辛、其類金、其畜馬、其穀稻、其応四時、上為太白星、是以知病之在皮毛也、其音商、其数九、其臭腥。

北方黑色、入通於腎、開竅於二陰、藏精於腎、故病在谿、其味鹹、其類水、其畜蟲、其穀豆、其応四時、上為辰星、是以知病之在骨也、其音羽、其数六、其臭腐。

故善為脈者、謹察五藏六府、一逆一從、陰陽、表裏、雌雄之紀、藏之心意、合心於精。

(傍点筆者付す)

上記に示される通り、「東・南・中・西・北」「青・赤・黄・白・黒」「春夏・晩夏・秋・冬」「肝・心・脾・肺・腎」「目・耳・口・鼻・腎」と、五臓に関する五行学説の分類が確立していたことがわかる。柴西『喫茶養生記』もこれを引用して「五臓和合門」に則り養生の重要性を説き、茶の効能に注目した。先に挙げた「肝臓は酸味を好み、肺は辛味を好み、心臓は苦味を好み、脾臓は甘味を好み、腎臓は酸味を好む」は『素問』と同じであり、また「青・白・赤・黄・黒」「木・火・土・金・水」「東・西・南・中・北」「眼・鼻・舌・口・耳」と、一部に混乱はあるものの、五臓と五色、五季、五方、五官などとの関係性を原理とするものである。その出典については、森鹿三が『広雅』『博物志』『本草』『華佗』『本草拾遺』『爾雅』『広州記』『南越志』『桐君録』『茶経』他多数の文献を引用して柴西が「喫茶」による「養生」を論じていることを解説している³⁷。つまり、『素問』が説く五臓との関連から、『喫茶養生記』は当時の医説と捉えることができる。と考える。

3. 「お茶を一服」の由来から見る「喫茶養生」

中国において茶は、古くから薬として使用されていた。唐の蘇敬による中国史上初の勅撰本草書『新修本草』には、「茗味甘苦微寒無毒、主瘦瘡、利小便、去痰熱渴、令人少睡」（茶の味は甘くて苦く、少し冷たくて毒はなく、排尿を促し、痰や熱、喉の渴きを解消し、眠気を少なくする）と書かれており³⁸、また、『太平御覧』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。主瘦瘡、利小便、少睡、去痰

渴、消宿食」、(『神農食經』には、茶は人に気力をもたらし心をくつろがせるので長い間服用するのがよいという。また茶は甘味と苦味があり、(五気は)微寒で無毒、腫物や瘡はできず、利尿効果があり、眠気を少なくし、口や喉の渴きをなくし、消化不良にならない)とあるように³⁹、これらを引用して栄西は『喫茶養生記』に「茶味甘苦微寒無毒。服即無瘰瘡也。小便利、睡少、去疾渴、消宿食」という茶の効能を記したことを森鹿三が立証している⁴⁰。

このように、『喫茶養生記』に記述される「喫茶による養生効果」の大部分は、中国の文献に書かれた医学的効能の引用であるが、一方で、当時の宋で民間に伝わる「養生」の療法に関する知見も記述されている。それらを総括したものが、冒頭に書かれた、「茶者養生之仙薬也。延齡之妙術也」という伝承なのである。栄西は宋においてその実態を観察した。

栄西が入宋した頃、当地では「喫茶」の風習が流行していたという。つまり、栄西は、修行先の禅寺のみならず市井の人々が日常的に「喫茶」の習慣を備えていることを目にしていた。それゆえ、『喫茶養生記』巻上、六「明茶調様」には、次のように書かれている⁴¹。

(原文) 已上末世養生之法如斯。抑我国人不知採茶法。故不用之。反譏之曰。非薬。是則不知茶徳之所致也。栄西在唐之日。見其貴重於茶如眼。賜忠臣。施高僧。古今義同。有種種語不応具書。聞唐医語云。若不喫茶人失諸薬効。不得治病。心臟弱故也。庶幾末代良医悉之。

(現代語訳) 茶を喫することによる末世にあつての養生の法は、述べたとおりである。大体、我が国の人々は茶を摘み取る方法を知らないから、これを用いないでかえつて茶をそして、茶は薬でないといっている。このことは、茶のすぐれたものであることを知らないからである。

栄西は宋国に留学していた日、宋国の人々が茶を貴び重んずるのを目のあたりに見たのである。天子が忠臣に対して茶を賜わり、高僧に対してこれを施されること、古も今もこのならわしは変わることはない。茶については種々のことがいわれているが、詳しくはここに書くことができない。

宋国の医者、「もし茶を喫しなかったら、その人は諸薬を飲んでもその効果を失い、病いを治すことができない、それは茶を飲まないことのために、心臟が弱くなっているからである」といっているのを、聞いたことがある。

願うことは、末代の良き医者たろうとするものは、茶を喫することが、五臓の和合に効果のあることを、詳らかにしてほしいものである。

(原文註釈・古田紹欽)

この記述から、栄西は、当地で「喫茶」の光景を見て、実際に「喫茶」を体験し、禅僧の修行における茶の効用のみならず、「喫茶」によって市井の人々が健康長寿を保つために採り入れた民間療法の実際を見聞した可能性が高いと推測される。ところが、「抑我国人不知採茶法。故不用之。反譏之曰。非薬。是則不知茶徳之所致也」とあるように、帰国後の日本では宋で行われていたような茶摘みの方法が知られていないため茶の薬効を知らない、と指摘する。それゆえ、茶は薬ではないと非難するのは間違いである、と説明して

いるのである。そして、茶の薬効、ならびに茶そのものが心臓に最良の薬になるなど、宋で禅僧から得た知見を披瀝する。その相手は、「末代の良医」、すなわち、医師である。

この記述はもう一つ、重要な史実を示している。「茶を採る法を知らない」という記述は、当時の日本に茶樹が存在していたことを意味するものである。その実態の考察は本論文の論点ではないが、我が国における茶の起源にはさまざまな説があり、文献上の記録と、全国各地の茶樹栽培が盛んな地域の伝説には不一致が見られる。これについては後述するが、ここでは栄西による茶樹植栽の足跡について述べておきたい。

2度の入宋により臨済禅宗を習得し、「喫茶養生」の知見を得た栄西は、1191（建久2）年7月、平戸葦ヶ浦（現・長崎県古江湾）に帰着した。同年8月8日、富春庵（現・平戸市千光寺）において日本で初めて禅規を行い、この時、宋から持ち帰った茶の種子を富春園に播き、「喫茶」（抹茶の飲み方）や製茶の方法を教えたと言われ、現地に伝わる。現在、千光寺の西側にある茶畑が富春園跡と伝えられ、「日本禅宗発祥の地」「富春庵跡」と刻む記念碑が立つ。



富春庵跡、「日本禅宗発祥の地」(長崎県平戸市千光寺、2021年7月16日筆者撮影)

同じ頃、栄西は現在の福岡・佐賀両県の境に位置する脊振山の霊山寺跡の石上坊に滞在し、茶の種子を播いたと伝えられている。霊山寺跡一帯には現在も茶樹が自生し、人影のない山奥にひっそりと立つ乙護法堂前には、古くからの茶園が残されている。茶園の傍らに立つ「日本最初之茶樹栽培地」の石碑には、「日本ノ茶ノ起源ハキワメテ古ク、西暦一一九一年後鳥羽天皇ノ建久二年備中ノ国金岡街ノ人ワガ国臨済宗ノ開祖栄西禅師ガ仏教修法ノタメ宋ノ国（今ノ中国）ニ留学シテ帰朝ノ際、持ち来ツタ茶ノ種子ヲコノ地石上坊（イワガミボウ）ノ庭ニ蒔カレタ。コレガ日本デイチバン初メテオ茶ヲ栽培サレタ歴史ノ土地デアル」という説明文が刻まれている。この説は、江戸時代に書かれた「本寺開山千光祖師碑銘」によるといわれている。真偽はともかく、この背振山が栄西による茶将來說の出発地点とされている。

記録によれば、栄西は、宋から帰国した1191（建久2）年7月から九州北部を活動の拠点とし、1195（建久6）年に天台山の菩提樹を東大寺へ移植、1198（建久9）年には『興禅護国論』を撰述、そして1199（正治元）年に関東へ下向し、1211

(建暦元)年に『喫茶養生記』を撰述した⁴²。宋での見聞により「喫茶養生」に着目して、九州で禅宗の布教活動をする傍ら、茶を植え、「茶は薬」として扱う『喫茶養生記』を構想したと考えられる。



「日本最初之茶樹栽培地」(佐賀県吉野ヶ里町東脊振山、2021年7月15日筆者撮影)

そこで、いまいちど、『喫茶養生記』の字句に注目してみると、日本語として馴染まない表現があることに気付く。抹茶を飲むことを「服」と表現することである。茶の湯において、茶席で供する茶碗一杯を「一服」と言う。通常の「喫茶」では茶を「一杯」と言うのに対して、茶席で「一服」となるのはなぜか。

古来中国で「服」は、薬剤、特に毒を飲むことに限定して使われる表現である⁴³。ところが、日本において「服」の字は、衣服や服役の意味に加えて、薬や煙草、茶を飲む場面で使われている。『広辞苑』によれば、「薬・煙草・茶をのむ回数を表す」とある⁴⁴。確かに、薬も煙草も茶も「一服」「二服」と表すが、これ以外の用法としては、薬を飲むことを「服用」と表現する一方で、「煙草を服す(服用する)」「茶を服す(服用する)」というような行為を示す語として「服」の字を使用することはない。「服用」には、衣服を身に着けるという意味もあるが、一般的には薬事法の認可を得た薬を飲むことが第一義とされている。では、いつから抹茶一杯を「一服」と表現するようになったのだろうか。

中国では、戦国時代(紀元前400年～)から秦朝・漢朝(220年)の間に徐々に加筆された『山海経』において、薬草や体に有益な物資を採り入れることを「服」と表現したのが始まりであるといわれている⁴⁵。例えば、同書「中山経」において、「服之不憂(鬱にならない)」「服者不厭(痛みが出ない)」「服之者不霆(怒らない)」「服之不夭(早死にしない)」などのように記されている。

伊藤清司によれば、『山海経』における「服」の字は、薬草などを衣服のように体に纏うことで体の外から内に入る「邪気」を防ぐという意味で使われたものであり、「内服」の意味にしたのは後世の解釈であるという⁴⁶。当時の人々は、邪気が体内に入り込むことが病気の原因となると信じていたのである。また、大塚敬節は、「からだの外側におびることを外服といった。服は、体につけることである。ところで、病気になった場合には、悪魔がからだの中に入ったのであるから、これを追い出さなければならない。それには外服は役に立たない。悪魔を追い出す力のあるものを内服しなければならない。薬を飲むことを内服というのは、これから起こったものである」と説明する⁴⁷。

白川静によれば、「服」の字の左偏は舟で、「盤」の初形であり、そこから「盤に臨んで服事の儀礼をおこなう意」だという。その上で、「したがう、はたらく、身につける、薬をのむ、なれる、伏せる、はう」とさまざまな用法を挙げている。ところが、「茶を飲む」の意味はない。関連すると考えられるのは、「儀礼」に関する用法と、仙家の食事法を表す「服食」と、薬を引用する「服用」のみである⁴⁸。

ところが、茶の湯修行者（茶人）たちは抹茶一杯を「一服」と表現した。栄西『喫茶養生記』に始まると伝えられてきた茶の湯は、後述するように、「茶は薬」ということよりも「禅と喫茶の関係」に重きを置いて発展したもののだが、「お茶を一服」という表現によって、「茶は薬」であることが数百年にわたって生き続けたと見ることもできる。あるいは、茶の湯文化の発展の過程において「元々薬として日本に持ち込まれた」という茶の起源、すなわち「茶の薬効」に対して、茶の湯修行者たちは敬意を込めて「一服」と表現し、これを引き継いできたという歴史的背景を示していると捉えることもできるのではないだろうか。

抹茶一杯を「一服」と言うようになった由来や時期は、厳密には不明であるが、後述するように日本で初めて茶の薬効を記した書が栄西『喫茶養生記』であることから、日本の文献上、茶（桑）に服という表現を使った初出が同書であると考えられる。

その後、鎌倉時代中期に、聖一国師の高弟の無住一円による仏教説話集『沙石集』では、「或る牛飼、僧の茶のむ所にのぞみて云わく、あれは如何なる御薬にて候やらん。（中略）これは三つの徳ある薬なり。（中略）その徳と云ふは一には座禅の時眠らるるが是を呑みつれば通夜眠られず。一には食にあける時服すれば食消して身かろく心明らかなり。一には食にあける時服すれば食消して身かろく心明らかなり。一には不発になる薬なり」（傍点筆者付す）と、茶を飲むことを「服す」と表現している⁴⁹。

また、『太平記』清氏叛逆事の項に「道誉又我宿所に七所を粧って、七番菜を調べ、七百種の課物を積み、七十服の本非の茶を呑むべき由を申て」（傍点筆者付す）と書かれている他、『南方録』台子の項に「うす茶は今一服も二ふくもまいるものなるゆへ、あとを思ふこと干要也」（傍点筆者付す）、享保年間の随筆『むかしむかし物語』には、「多様粉能くば嘗る、一服二服も吸ふ」（傍点筆者付す）とある⁵⁰。さらに、1603～1604年にイエズス会が発行した『日葡辞書』にも「Bucuyō」（ブクヨウ）の項があり、「食べること。また茶、薬などを飲むこと」と解説している⁵¹。

これらの記述から、栄西『喫茶養生記』以降は、茶を飲む行為を「服」と表現するようになったと推定される。

- ¹ 広瀬信義「百寿者から超百寿者研究へ：ヒト長寿科学のご紹介と研究」(『生活福祉研究』[92], 明治安田生活福祉研究所, 2016年3月, p. 19-21)。
- ² 森田明雄, 増田修一, 中村順行, 角川修, 鈴木壯幸編『茶の機能と科学』(朝倉書店, 2013年)、衛藤英男, 富田勲, 榛村純一, 伊勢村護, 原征彦, 横越英彦, 山本(前田)万里編集『新版 茶の機能』(農山漁村文化協会, 2013年)。
- ³ 村井康彦『茶の文化史』(岩波書店, 1979年, p. 62)。
- ⁴ 岩間真知子『喫茶の歴史：茶葉同源をさぐる』(大修館書店, 2015年)、同『茶の医薬史：中国と日本』(思文閣出版, 2009年)。
- ⁵ 謝心範『『養生訓』の分析研究：漢籍の影響』(武蔵野学院大学博士論文, 2015年)。
- ⁶ 森鹿三校註・解題「喫茶養生記」『茶道古典全集第2巻』(淡交新社, 1956年)。
- ⁷ 古田紹欽訳『栄西 喫茶養生記』(講談社, 2000年)。底本は「書林友松堂小川源兵衛」刊記の安永本。以下『喫』とする。
- ⁸ 谷川徹三『茶の美学』(淡交社, 1977年, p. 12)。
- ⁹ 熊倉功, 姚国坤編『栄西「喫茶養生記」の研究』(宮帯出版社, 2014年)。
- ¹⁰ 前掲書(4)。
- ¹¹ 館隆志「栄西『未来記』と蘭溪道隆」(『駒沢大学禅研究所年報』[25], 2013年12月, p. 257-296)。
- ¹² 『喫』「一、明茶名字」「二、明茶形容」「三、明茶効能」「四、明採茶時」「五、明採茶様」「六、明採調様」, p. 51-60, 83-88。
- ¹³ 牧野富太郎『牧野新日本植物図鑑』(北陸館, 1966年, p. 392)、貝津好孝『日本の薬草』(小学館, 1995年, p. 45)。
- ¹⁴ 『喫』, p. 106。
- ¹⁵ 新訂増補国史大系『吾妻鏡』建保二年二月四日条。
- ¹⁶ 『喫』「序」, p. 44, 78。
- ¹⁷ 『喫』「第一五臓和合門」「第二遣除鬼魅門」, p. 48-50, 80-82。
- ¹⁸ 前掲書(5), p. 24。
- ¹⁹ 傅維康, 吳鴻洲編『中国医学の歴史 第2版』(東洋学術出版社, 2017年, p. 82-105)。
- ²⁰ 日本国語大辞典第二版編集委員会, 小学館国語辞典編集部編『日本国語大辞典第2版』(小学館, 2001年, 「養生」の項)。
- ²¹ 新村出編『広辞苑 第6版』(岩波書店, 2008年, 「養生」の項)。
- ²² 前掲書(5), p. 9。
- ²³ 前掲書(5), p. 10。
- ²⁴ 柴崎保三『鍼灸医学大系1(黄帝内経素問)』(雄渾社, 1979年)。
- ²⁵ 張仲景, 丸山清康訳註『金匱要略：全訳』(明德出版社, 1967年, p. 51-53)。後漢時代の紀元219年成立。
- ²⁶ 前掲書(5), p. 11。
- ²⁷ 前掲書(5), p. 12。
- ²⁸ 成立年不詳。
- ²⁹ 富士川游『日本医学史綱要I』(平凡社, 1972年, p. 59)。
- ³⁰ 921(延喜21)年成立。
- ³¹ 成立年不詳。
- ³² 前掲書(5), p. 7。
- ³³ 前掲書(5), p. 7。
- ³⁴ 『喫』「第一五臓和合門」「第二遣除鬼魅門」, p. 47-48, 80-81。
- ³⁵ 安政4年刊『宋本素問』(国立公文書館内閣文庫所蔵300函141号等)。
- ³⁶ 前掲書(35)。
- ³⁷ 前掲書(6)。
- ³⁸ 李勣等奉敕撰『新修本草』(傅雲龍, 1899年)。
- ³⁹ 『太平御覽』飲食部二十五、「茗」の項(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、森は栄西が後者の『太平御覽』を見てこの一文を引用したと推定している)。
- ⁴⁰ 『喫』「三、明茶効能」, p. 54, 84。
- ⁴¹ 『喫』, p. 59-60, 88。
- ⁴² 中尾良信『栄西 大いなる哉、心や』(ミネルヴァ書房, 2020年, p. 210-212)。栄西入宋後の滞在先は浙江省の天台山、滞在期間は5年間であった(途中で太白山天童景德寺に移動したとの説もある)。
- ⁴³ 熊野正平『熊野中国語大辞典』(三省堂, 1984年, 「服」の項)。
- ⁴⁴ 第7版「服」の項。
- ⁴⁵ 郭璞, 楊慎『山海経：18巻』(文光堂, 1902年)。
- ⁴⁶ 伊藤清司「古代中国の民間医療：山海経の研究1」(『史学』42[4]), 三田史学会, 1970年3月, p. 50)。
- ⁴⁷ 大塚敬節『漢方と民間薬百科』(主婦の友社, 1966年, p. 42-43)。
- ⁴⁸ 白川静『字通』(平凡社, 1996年, 「服」の項)。

⁴⁹ 一円『沙石集』(岩波書店, 1943年, p. 93)。

⁵⁰ 国書刊行会『近世風俗見聞集 第1 むかしむかし物語』(国書刊行会, 1912年, p. 32)

⁵¹ 土井忠生他編訳『日葡辞書』(岩波書店, 1995年, 「Bucuyo」の項)。