

## 第2章 日本における「喫茶養生」の軌跡——なぜ栄西は「茶祖」と呼ばれるのか

### 1. 栄西以前の茶の記録

日本最古の茶書といわれる『喫茶養生記』の成立は鎌倉時代であるが、栄西は上巻の序文で、日本でもかつては茶を嗜愛した、と述べている<sup>1</sup>。「かつて」が奈良時代を指すのか、平安時代を指すのか、あるいはそれより前の時代を指すのかは不明であるが、栄西より前の時代においても「喫茶」についての記録は数多く残されている。また、唐から茶を持ち帰った人物も複数存在する。

鎌倉時代より以前の「喫茶」に関する中国との関わりは、入唐した留学生の影響が大きかったといわれている<sup>2</sup>。彼らが持ち帰った中国の喫茶文化は、天皇や貴族、寺院に関する行事の記録として残されている。よく知られているのが『日本後紀』である。815（弘仁6）年に「嵯峨天皇に大僧都永忠（743〔天平15〕年-816〔弘仁7〕年、享年74）が近江の梵釈寺（滋賀県大津市）において茶を煎じて奉った」と記されている<sup>3</sup>。永忠が唐の喫茶法を日本に持ち帰り、嵯峨天皇へ献茶したこの記録が、日本の「喫茶」に関する最初の記述と伝えられている。

この時永忠が献じた茶が中国から持ち帰ったものか、日本で作られたものかは不明だが、その10年前の805（延暦24）年の記録に、最澄（767〔神護景雲元〕年-822〔弘仁13〕年、享年56）が近江坂本の日吉神社に唐より将来した茶実を植えたことあり、日吉大社に日本最古の茶園があったことから、日吉大社表参道に「日吉神社御茶園」の石碑と茶木が残されている。また翌806（延暦25）年には、空海（774〔宝亀5〕年-835〔承和2〕年、享年62）が唐から茶種、石碾を将来したという記録もある<sup>4</sup>。

さらに、これより前の奈良時代に「行茶の儀」が行われたことが、室町時代の一条兼良（1402〔応永9〕年-1481〔文明13〕年、享年80）による有職故実書『公事根源』に、729（天平元）年、「百人の僧を内裡に召して、般若を講ぜられ、第二日行茶の儀有り」と記述されている<sup>5</sup>。この書は、後醍醐天皇『建武年中行事』、祖父二条良基『年中行事歌合』などから、兼良が宮中行事100余の起源・由来・内容・特色などを月順に記したものである。

さらに、岩間眞知子によれば、和名注のある最古の辞書『新撰字鏡』において、「茗



日本最古の茶園「日吉神社御茶園」（滋賀県坂本市、2021年1月3日筆者撮影）

の注に「茗の葉で茶を作る」とあり、茶に茶の意味があるという<sup>6</sup>。

松崎芳郎『年表 茶の世界史』によると、日本における茶に関する主要な記録は下記のとおりである<sup>7</sup>。

西暦	元号	茶と養生に関連する記述内容
729	天平元	百人の僧を内裡に召して、般若を講ぜられ、第二日行茶の儀有り
788	延暦 7	最澄(伝教大師)、比叡山延暦寺を創建し、延暦の年に唐より茶を持ち帰ったという
794	延暦 13	桓武天皇山背に遷都し、平安京と称する。主殿寮の東に茶園を設け、造茶使を置く
805	延暦 24	最澄、近江坂本日吉神社に唐より将来した茶実を植えるという。また茶(団茶)を持ち帰ったという
815	弘仁 6	嵯峨天皇、近江韓崎に行幸のさい、梵釈寺にて入唐帰朝の僧永忠が茶を奉る
879	元慶 3	「多く茶茗を飲み来るは如何。体内を和調し、悶を散じ、痾を除く」と記した都良香没
909	延喜 9	東大寺で修行中、茶盞を傍に置いて昏睡に供えたという理源大師(聖宝僧正)没
922	延喜 22	伊勢水沢にある飯盛山の浄林寺(現・一乗寺)の住職玄庵が初めて茶を植えた
938	天慶元	源順が「茶碾子、俗に之を茶研と謂う」と記す
951	天曆 5	空也上人、疫病流行に際し洛中洛外の道俗に薬用として茶を施すという。煎じ茶の中に梅干と昆布を加えたもので、のちにこれは大福茶として世に広まったという
960	天徳 4	村上天皇御悩のとき、六波羅蜜寺の観音薩埵に備えた茶を天皇に奉ったところ、平復されたという。「大服の茶ここに始まる。これより観音供御の茶を日本国中元旦に喫する例となす。これを大服茶、あるいは大福茶となす」
970	安和 3	天台座主十八代良源、「近頃は六月会や十一月会で朝夕饗応あり僧侶に対する食べ物や茶の接待がぜいたくになっている。よって煎茶威儀供を停止する」と記す
1037	長暦元	惟宗孝言が「茶讃」に、「虎眼を煎じ来りて人情を慰養(いはつ)す。悶を散すの計、乃の功軽からず」と茶の薬効を記す
1056	天喜 4	三日間の朝夕、君側の家臣たちが坐って煎茶の施しをした。集まった僧たちは甘葛の煎じたもの、また厚朴、生薑などをそれに加えて飲んだ
1057	天喜 5	侍医煎茶を衆僧に施し、甘葛煎を加え厚朴、生姜等も要に随いて之を施す
1126	大治元	源俊頼の歌「生ひしげるねむりの森の下にこそ目ざまし草(茶)はううべかりけれ」
1168	仁安 3	栄西禅師入宋
1187	文治 3	栄西禅師再度入宋
1191	建久 2	栄西禅師、帰国し禅宗(臨済)を伝え、茶種子を将来したという
1194	建久 5	栄西、筑前国博多に建てた聖福寺に茶を植えたという
1198	建久 9	『興禅護国論』三巻を撰す
1207	承元 1	明恵上人、栄西より茶種を贈られ、京都栴尾高山寺内に植えるという(栴尾茶の起源)
1211	承元 5	栄西『喫茶養生記』(初治本)を撰す(三代將軍源実朝に献進)
1214	建暦 2	將軍実朝の二日酔いに対し僧栄西が茶一盞を勧め、たちまち実朝の気分爽快になったという

ここに掲げる通り、平安時代には、薬用として茶を庶民に施す人物、覚醒や精神の安定に茶は効果があることを記録した人物が存在する。平安時代には上層階級を中心に、ある程度は喫茶文化が広がり、茶木を植え、献茶の儀式も行われていたのである。また「栄西が薬として日本に持ち帰った」と伝承される茶は、平安時代に疫病が広まった時に既に薬用として施されていることがわかる。つまり、栄西が「日本で初めて」茶の薬効を持ち込んだわけではないのである。

## 2. 「喫茶と養生」から「喫茶と禅」へ——禅宗布教のアイデア

栄西より前の時代に「喫茶」ならびに「喫茶養生」の形跡が複数確認されているにもかかわらず、なぜ栄西は「茶祖」と呼ばれるのか。その理由について考えてみたい。

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古代中国から茶が身体に及ぼす効果（養生）が中国社会に広く知れわたり「喫茶」の習慣が浸透していることを観察し<sup>8</sup>、②禅宗の修行を通じて自ら茶を飲んで茶の効用を体験して茶に関する儀式を習得し<sup>9</sup>、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た。その集大成が『興禅護国論』と『喫茶養生記』である。

栄西が2度目の入宋をした頃、当地では禅宗が盛んに行われていた。禅宗の修行は長時間の瞑想により心身が疲労し、睡魔に襲われ視力や聴力が落ちる。茶の薬効によりこれらを回復あるいは回避できることから、禅僧たちは茶の飲用を積極的に採り入れた<sup>10</sup>。中国では古くから市井の人々が日常的に茶を飲用する習慣が根付いていたのである。栄西は、当地におけるこうした知見と体験を日本に持ち帰った。

「喫茶」の効能については陸羽の『茶経』などが説明しており、宋代の禅院では坐禅における覚醒等に威力を発揮する茶の薬効を重用した。茶を重用する宋代の禅僧たちのこうした習慣は儀礼となり、今日日本の禅院に「四頭の茶礼」として伝わる。

ところが『喫茶養生記』は、禅院の茶礼に触れていない。栄西の主著である『興禅護国論』が宗頤『禅苑清規』を引用していることから<sup>11</sup>、栄西が2度目の入宋で、当地の禅院における茶礼が「薬効を伴う喫茶」として盛んに行われている光景を見て、これを日本へ導入するためにあらゆる文献を調査しているにもかかわらず、である。

「喫茶」が広まる過程で、栄西の主論であった身体に対する茶の効用（薬効）が置き去りにされたのはなぜか。言い換えれば、茶の精神的な効果に傾く形で「喫茶」が発展する過程で大きな役目を果たした禅への依存について、栄西が『喫茶養生記』で触れなかったのはなぜか。

これについて古田紹欽は、「（日本国内は）肝心の禅そのものの教えが、まだ容易に受け容れられない事情にあったことから、栄西は禅院における茶礼というにはまだその時期ではないと見、喫茶による養生をまず説くことによって、茶のもつ意味をまず明らかにし、時機の熟するのを待った」と指摘する<sup>12</sup>。栄西は「喫茶」の普及の先に禅宗を布教させる戦略を据えていたというのである。

古田が指摘するように、栄西が宋で見聞した禅と茶の組み合わせという思想的枠組みを日本での禅宗布教に利用しようとしたのであれば、「喫茶と養生」から「喫茶と禅」へという道筋もまた、栄西を起点として拓かれたものであると考えられる<sup>13</sup>。実際に茶は、栄西以降、道元（1200[正治2]年-1253[建長5]年、享年54）、南浦紹明（1235[文暦2]年-1308[延慶元]年、享年74）、円爾（1202[建仁2]年-1280[弘安3]年、享年79）等の禅僧たちがさまざまな方法で「喫茶」を広める工夫をしたことから、禅院において喫茶礼式が根本に据えられるようになった。また禅に通じる精神性が崇高な存在として位置付けられ、これを感じさせることを「喫茶」の醍醐味として演出したことから禅宗に立脚する茶の湯の発展を導き、日本における喫茶文化の歴史を刻んで現

在に至る。これが、栄西が「茶祖」と呼ばれる第1の理由であると考ええる。

### 3. 茶の薬効を示した日本初の著作

日本における「喫茶」の歴史を遡れば、茶の湯の根幹には禅宗があり、その縁に基づいて茶の湯が存在する。その発端は日本における禅宗開祖<sup>14</sup>となった栄西であり、今日なお三千家家元の得度は臨濟宗大徳寺で行われている。栄西由来の臨濟宗と千家の関係は、長きにわたる茶の湯の伝統そのものを表しているといえるだろう。

しかし、栄西が『喫茶養生記』に掲げた「喫茶」の目的は「養生」であった。栄西から見れば、茶の湯文化は禅宗の布教の道筋から派生的に生じたものである。栄西による「喫茶」本来の目的は、そこにあるのではない。

栄西が着目したのは、茶の薬効を通じての「喫茶養生」である。「喫茶」と「養生」を結ぶのは「茶の薬効」であり、これらの関係性について日本で初めて記述された文献が『喫茶養生記』なのである。従って栄西は、「喫茶による薬効と養生の関係」を初めて日本に紹介した人物であるということが出来る。これが、栄西が「茶祖」と呼ばれる第2の理由と考えられる。

「喫茶と養生」から「喫茶と禅」へという道筋は、我が国における茶の湯の前史となり、日本における「喫茶」の黎明期にその担い手となったのは、当時の中国の状況に通じる各宗の僧侶たちである。彼らは中国で行われていたのと同じく、「喫茶による薬効と養生の関係」が修行に資すると考えていた。先述した古田による「禅と茶の組み合わせによる布教」という推論が成り立つのも、茶の効能を知るが故にであることは想像に難くない。

「睡魔退散」というような茶の効用は自己のみを対象とする活用である。これに留まらず、その対象を広げれば、「病魔退散」という民衆の望みを叶える手段として活用できる。このような布教と病魔退散の結び付きには先例がある。例えば、シカゴ大学の歴史学者ウィリアム・ハーディ・マクニール (William Hardy McNeill, 1917-2016) は、3世紀半ばの疫病とキリスト教布教の関係を取り上げ、次のように説明している<sup>15</sup>。

前代未聞の疫病がもたらす恐怖と精神的衝撃にもこのように対処し得る至高の包容力こそ、ローマ帝国の抑圧された下層民にとってキリスト教が持った魅力の、大きな部分を占めていたのであった。

(訳・佐々木昭夫)

キリスト教は疫病という社会的問題に際して、教義に基づく病人看護によって病魔退散の姿勢を徹底し、そうした善行によって人々を魅了したことが、後年のキリスト教公認に至る遠因となったと説く。

キリスト教に見られるその対応は、「病後の策」である。翻って栄西の説く「喫茶養生」は、病にかかる前の「未病の策」である。布教と病魔退散の組み合わせは歴史上初めてのことはないが、布教の方法を「喫茶」と結び付けて「養生」と定義したことから、『喫茶養生記』は「日本で初めて茶による未病の対策を記録した書」ということができるので

はなかるうか。

栄西は『喫茶養生記』において「茶は薬」と説明しているが、その書名から「薬は養生のためにある」と捉える意思をも汲み取ることができる。その目的を果たす手段の一つとして、病に罹る前の茶の摂取を広めるために製茶法、喫茶法までを記したと考えられる。

#### 4. 「宋式の喫茶法の始祖」という位置付け

第3の理由は、栄西より前の時代の茶と、栄西が宋から持ち帰った茶の違いによる。栄西は、粉状にした「末茶」<sup>16</sup>を茶碗に入れ、湯を注ぎ、茶筌などでかき混ぜて飲む宋式の喫茶法を日本に持ち込んだといわれている。この喫茶形式が禅院茶礼を経て茶の湯の原型となったという。

宋代における茶の形態はさまざま、粉末にする以前の茶の形態を見ると、「団茶（片茶、固形茶）」の場合と「葉茶（散茶）」の場合がある<sup>17</sup>。また最初から「末茶」として粉末状で流通しているものもあった<sup>18</sup>。

北宋時代（960年-1127年）に蔡襄の『茶録』や徽宗皇帝の『大観茶論』に記されたのは、茶籠や茶焙で保存した「団茶」を臼で砕いて乾燥させ餅茶として保存し、碾で挽いて粉状にしてから羅で振るう方法が一般的だったという。一方、「葉茶」の場合は、碾で磨って「末茶」としたようである<sup>19</sup>。

栄西の時代に日本に伝えられた南宋時代の点茶法は、「団茶」ではなく、「葉茶」を「末茶」にする方法であった。これは、栄西が訪れた浙江省がある江南地方で広く行われていた方法である<sup>20</sup>。

日本においては、栄西から明恵へ茶の苗木がわたり、明恵による茶の植樹が宇治茶に代表される良質の茶葉の産地の発展につながり、茶寄合、闘茶、東山文化、侘茶という日本独自の茶の湯文化の起点となったと伝わる。それゆえ栄西は、茶の湯修行者から敬愛の念を持って「茶祖」と呼ばれるのである。

先述のように、近江坂本の日吉大社には日本最古の茶園があったと伝承されている。一方、京都栴尾の高山寺にも、「日本最古之茶園」の石碑と茶木が残っている。

明恵がこの地で華嚴宗の興隆を祈願して高山寺を中興したのは1207（元久4）年のことである。その2年前に、栄西は建仁寺に禅宗布教の足場を築いた。明恵は栄西のもとへ足を運び、栄西は茶の薬効と「喫茶養生」を伝え、茶の苗木を明恵に贈ったと伝えられる。それが栴尾高山寺の茶園である。栴尾の



栴尾高山寺「日本最古之茶園」(京都府、2021年1月3日筆者撮影)

茶は良質の茶を産するようになり、梅尾茶を「本茶」、その他を「非茶」とする記録が残っている<sup>21</sup>。

さらに、明恵は宇治で茶の普及を図る。現在、黄檗山万福寺門前の「駒蹄影園跡」の石碑は、「梅尾の 尾上の茶の木 分け植えて あとぞ生ふべし 駒の足影」と伝える。我が国最上級の茶の生産地として現在に至る宇治茶の始祖が明恵であるといわれる所以である。

栄西は、宇治茶の生産、発展に直接関わったわけではないが、栄西から明恵への植樹の伝授が宇治茶生産の起点であるという歴史を後世の人々は語り継いだ。それゆえ栄西は、梅尾から宇治へ移植された茶の「祖」として崇められるようになった。

ただしそれは、茶の湯においての「茶の湯の祖」という意味合いが強い。というのも、「喫茶」の歴史を辿れば、栄西が茶の薬効を指摘したにもかかわらず、室町時代以降は「禅と茶の関係」に過度に傾き、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からである。栄西が指摘した茶の薬効、および「喫茶」と「養生」の関係は、近代になってカテキン他の有効成分が確認されるようになるまで顧みられることは少なかったようである。

## 5. 「喫茶」の出現

最後に、第4の理由として、「喫茶」という表現について考察したい。栄西による『喫茶養生記』は、日本の文献史上、初めてこれを使用したと考えられるためである。

まず、「喫茶」の語源を見ておきたい。中国語で「喫(吃)」の字は、固形食物を咀嚼することを表現している<sup>22</sup>。例えば、「吃饭(ご飯を食べる)」「吃点心(お菓子を食べる)」などである。南方地域では茶を飲む時に同時に菓子やつまみなどを食べる習慣があるため「飲茶」と表現する。一方、液体を飲み込むことは、「飲」もしくは「喝」と表す。「喝(飲む)」「喝酒(酒を飲む)」「喝水(水を飲む)」等である。このように中国では「食べる」と「飲む」を表す漢字を明確に使い分けている。従って、茶を飲む場合は「喝茶」と表す。食べる場合は「吃茶(喫茶)」となるが、この表現は一般的ではない<sup>23</sup>。

ところが栄西は、中国語の字源からすれば「茶を食べる」ことを意味する「喫茶」を「茶を飲む行為」として捉え、日本に持ち込んだ。栄西はこの語をどこで知ったのであろうか。

これについて思い出されるのは、栄西入宋の地が浙江省だったことである。

謝心範は、浙江省寧波地区の地方語の特徴の一つに「喫」の発音「ch i o」を挙げて、経口摂取動作(咀嚼は必要かどうか関係ない)をこの一文字で表現することを指摘している。「喫酒(酒を飲む)」「喫煙(タバコを飲む)」「喫菜(おかずを食べる)」「喫飯(ご飯を食べる)」「喫湯(スープを飲む)」「喫茶(お茶を飲む)」等である。現在も当地では、茶を飲むことを「喫茶」と表現するという<sup>24</sup>。

栄西は寧波地区に近い太白山天童景德寺で修行した。太白山天童景德寺から寧波までは30数キロの距離であり、当時行き来することは楽ではなかったはずだが、『喫茶養生記』の記述にあたり宋で得た知識と経験をあますことなく活用していることから見ても、栄西による「喫茶」の表現はこの地で得た知見の一つである蓋然性が高いといえるのではなか

ろうか

松崎の茶に関する年表においても、『喫茶養生記』より前に、喫の字を使用した例は、960（天徳4）年の「村上天皇御悩のとき、六波羅蜜寺の観音薩埵に供えた茶を天皇に奉ったところ、平復された（王服の茶ここに始まる。これより観音供御の茶を日本国中元旦に喫する例となす。これを大服茶、あるいは大福茶となす）」という一例だけである<sup>25</sup>。

また、『原色茶道大辞典』によれば、「喫茶」の付く語の説明は、「喫茶往来」「喫茶去」「喫茶敲門瓦子」「喫茶雑話」「喫茶指掌編」「喫茶新語」「喫茶養生記」「喫茶余録」の8語であり、いずれも『喫茶養生記』以降のものである<sup>26</sup>。

ところで、この8語のうちほとんどが茶書を説明するものだが、1つだけ異なるのが「喫茶去」である。この語の出所は、唐代の禅僧趙州從諗が雲水（修行僧）と交わした問答である。趙州禅師の「以前ここに来たことがあるか」という問いに対し、雲水が「はい、来たことがあります」と答えようが、「いいえ、ありません」と答えようが、「そうか、では喫茶去」と言ったというものだ。これを聞いていた寺の院主が趙州禅師に「どうして誰に対しても喫茶去と言うのか」と尋ねると、これに対しても「喫茶去」と答えたという<sup>27</sup>。

中国におけるこの語の本来の意味は「お茶を食べに行く」、つまりこの場を去るという意味である。ところが日本では、「去」は命令形の助辞であり「去る」を意味することではないとして、「まあ、お茶をおあがりなさい」と解釈されてきた。特に禅の影響を強く受ける茶の湯においては、「難しい話は抜きにして、まあ茶でも召し上がれ（お楽にという意味）」<sup>28</sup>、「お茶を飲んでから出直してこい（「お茶を一杯お上がり」という且座喫茶の意味ではない）」<sup>29</sup>、あるいは「日常茶飯事の中に真理がある」<sup>30</sup>等、その意の解釈を深めようとする会話を尊び、そのこと自体が喫茶文化を築いてきた面がある。

とはいえ、茶人には禅語として馴染み深いこの語についての日本での解釈は定まっていない。日本に持ち込まれた後、日本独自の喫茶文化の歩みと共に中国の語源を離れ、今も多様な意識がなされているのである。

ここまで、「喫茶」と「養生」を組み合わせた栄西の着眼を中心に、栄西が「茶祖」と呼ばれる理由について考察してきたが、ここに掲げるものは、栄西が遺した「喫茶養生」の一面を示す例に過ぎない。その歴史的背景を辿る意義は大きく、まだまだ考証の余地がある。

## 6. 製茶法の不変

『喫茶養生記』でいう茶は、栄西が禅宗と共に宋から持ち帰った喫茶法による「末茶」を茶碗に入れ、湯を注ぎ、茶筴などでかき混ぜて飲む方法であったと考えられる。日本において、茶の粉末に湯を注いで飲む喫茶法はここに始まり、以降、今日の茶の湯に見られる抹茶を使う「喫茶」が広まったといわれている<sup>31</sup>。今日の茶の湯の原型としての抹茶による「喫茶」の始祖という点を第5の理由と考える。

しかし、その具体的方法について、『喫茶養生記』の「喫茶法」は次のように記述するのみである。

(原文) 方寸錢二三匙。多少随意。用極熱湯服之。但湯少為好。其亦随意。殊以濃為美。

(現代語訳) (茶の粉末は) 錢大の匙で二、三匙ほど入れて、随意にしているが、それを極めて熱い湯で服用する。ただ飲む湯は少ない方がよい。これまた加減してよいが濃いのが美味である。

(原文註釈・古田紹欽)

この喫茶法は唐時代の「餅茶」と同じである。従って、この記述だけでは、栄西のいう茶が「末茶」か「餅茶」かは不明である<sup>32</sup>。茶筥を使って抹茶と湯をかき混ぜて泡立てる現在の茶の湯の喫茶法についても、『喫茶養生記』に具体的な記述を認めることはできない<sup>33</sup>。

栄西が在宋した時期は、隋、唐の文化・経済などの遺産を引き継ぎ、北宋から南宋時代(1127年-1279年)にかけて中国文明は最盛期を迎えていた。その頃、茶文化も進化し、点茶法が流行するようになる。それが、後に日本において茶の湯文化へ発展する喫茶法である。南宋時代に栄西が日本へ伝えたのはこの点茶法で、栄西が訪れた浙江省が位置する江南地方で広く行われていたという<sup>34</sup>。

また、「六、明茶調様」には、宋代の茶の製法が記されている。

(原文) 見宋朝焙茶様。朝採即蒸即焙。懈倦怠慢之者。不為事也。其調火也。焙棚敷紙。紙不焦様。工夫焙之。不緩不急。竟夜不眠。夜内焙畢。即盛好餅。以竹葉堅封餅口。不令風入内。則經年歲而不損矣。

(現代語訳) 宋朝にて茶を焙る仕方を見るに、朝に摘み採るとすぐにこれを蒸し、すぐに焙るのである。倦き性の怠け者ではこの仕事はできないのである。その火を調えることである。焙棚に紙を敷いて、紙のこげないように工夫して茶を焙るのである。その焙り方はゆっくりでもなく、急でもなく、夜通し眠ることもなく、夜のうちに焙りあげ、それをすぐに上等の瓶に盛り込み、竹の葉をもってその瓶の口を堅く封じて風を内に入れることがなかったら、幾年たっても中の茶は損することがないのである。

(原文註釈・古田紹欽)

これは、現代の碾茶(石臼で挽いて抹茶にする前の蒸した茶)の前の段階の茶の製法と酷似している。これに似た製法は、1577年から1610年まで日本に滞在したと考えられるポルトガル人の宣教師ジョアン・ロドリゲス(Joao Rodriguez、1561年-1634年)が記録している<sup>35</sup>。

焙炉は蓋のない深い木製の箱ともいふべきもので、中で炭をおこす。それに灰をかぶせて火勢を弱め、上には細竹の格子をかけて厚紙を敷き、蒸した茶葉を投げ込んで、焦がさないように絶えず紙を動かしながらゆっくりあぶる。

(訳・江馬務、佐野泰彦、土井忠生、濱口乃二雄)



両書の記述の比較から、栄西『喫茶養生記』に見られる製茶法は、それから約370年後の千利休の時代の製茶法が同様のものであったと考えられる。

ではその間、栄西『喫茶養生記』において「薬」として取り上げられた茶の養生効果はどのような経緯を辿ったのであろうか。

栄西『喫茶養生記』以降、茶の湯文化が萌芽するまでの鎌倉期、室町期における「喫茶養生」の歴史的背景について、次章において、栄西の後継者たちの事績とその意義を考察する。

<sup>1</sup> 古田紹欽訳『栄西 喫茶養生記』（講談社、2000年、p. 78）。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。

<sup>2</sup> 中村修也『喫茶養生記 執筆の目的』『栄西『喫茶養生記』の研究』（宮帯出版社、2014年、p. 87-89）。

<sup>3</sup> 佐伯有義編『六国史卷五』（朝日新聞社、1940年、p. 209）。

<sup>4</sup> 松崎芳郎『年表 茶の世界史』（八坂書房、2012年、p. 30）。

<sup>5</sup> 一条兼良、関根正直校註『公事根源新釈上巻』（六合館、1917年）。

<sup>6</sup> 岩間眞知子『喫茶の歴史：茶葉同源をさぐる』（大修館書店、2015年、p. 94-95）。

<sup>7</sup> 前掲書(4)、p. 24-64。

<sup>8</sup> 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）

<sup>9</sup> 『元亨釈書』巻二「伝智一之二」

<sup>10</sup> 田中美佐『喫茶文化史研究序説』（晃洋書房、2012年、p. 101）。

<sup>11</sup> 『喫』、p. 106。

<sup>12</sup> 『喫』、p. 107。

<sup>13</sup> 『喫』、p. 160。

<sup>14</sup> 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）。

<sup>15</sup> W. H. マクニール、佐々木昭夫訳『疫病と世界史上』（中央公論新社、2007年、p. 114-115）。

<sup>16</sup> 布目潮風『茶経詳解』（淡交社、2001年、p. 160）、同『中国喫茶文化史』（岩波書店、1995年、p. 219-220）。

<sup>17</sup> 工藤佳治主編『中国茶事典』（勉誠出版、2007年、p. 9）。

<sup>18</sup> 布目潮風『中国喫茶文化史』（岩波書店、1995年、p. 219-220）。

<sup>19</sup> 前掲書(6)、p. 9, 105。

<sup>20</sup> 中尾良信『栄西 大いなる哉、心や』（ミネルヴァ書房、2020年、p. 150-151）。南宋の首都は現在の杭州（1129年=建炎3年に「臨安府」に名称変更）。

<sup>21</sup> 「喫茶往来」（『群書類従』第十九輯第三百六十八所収）。

<sup>22</sup> 熊野正平『熊野中国語大辞典』（三省堂、1984年、「喫」の項）。

<sup>23</sup> 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、p. 47）。

<sup>24</sup> 前掲書(23)、p. 48。

<sup>25</sup> 前掲書(4)、p. 24-64。

<sup>26</sup> 井口海仙、末宗廣、永島福太郎『原色茶道大辞典』（淡交社、1975年、p. 269-271）。

<sup>27</sup> 従諗『趙州禅師語録：校訂国訳』（春秋社、1964年、p. 78）。

<sup>28</sup> 飯田利行『禅林名句辞典』（国書刊行会、2013年、p. 4）。

<sup>29</sup> 入矢義高、古賀英彦編『禅語辞典』（思文閣出版、1991年、p. 82）。

<sup>30</sup> 有馬頼底『やさしくわかる茶席の禅語』（世界文化社、2010年、p. 41）。

<sup>31</sup> 桑田忠親『日本茶道史』（河原書店、1985年、p. 23）。

<sup>32</sup> 徐静波「中国におけるお茶文化の展開とその日本への初期伝来」（『京都大学生涯教育学・図書館情報学研究』[10]、京都大学大学院教育学研究科生涯教育学講座、2011年3月、p. 155-156）。

<sup>33</sup> 『喫』、p. 78-96。

<sup>34</sup> 高橋忠彦「中国茶史における『喫茶養生記』の意義」（『東京学芸大学紀要 第2部門、人文科学』[45]、東京学芸大学、1994年2月、p. 331-332）。

<sup>35</sup> ジョアン・ロドリゲス、佐野泰彦訳、浜口乃二雄訳、江馬務注、土井忠生訳・注『大航海時代叢書第9（日本教会史上）』（岩波書店、1967年、p. 569-572）。