

## 結論 未病思想に基づく「養生」の価値（生命力の維持）の追究

本論文の目的は、「喫茶養生」という概念を日本に持ち込み、その道標としての「喫茶と養生の関係」を『喫茶養生記』において論じた栄西の事績と以降の歴史的背景について考察することである。栄西以降の時代に、「喫茶と養生の関係」から「喫茶」だけに人々の関心が向けられたことで「養生」が「喫茶」と切り離され、また「喫茶」が文化として社会に定着していく過程で「喫茶による養生」への関心が薄れ、「養生」という観点は尊ばれなくなっていった。そうした歴史的背景を辿ると共に、その道筋で「喫茶」に携わった人々の生涯における「養生」の影響について、残されたデータからいかなる傾向が読み取れるかを確認した。

栄西は、『喫茶養生記』上巻において、「養生」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ち、それゆえ「養生」が必要であると説いた<sup>1</sup>。栄西がどのような経緯で「養生」に着眼し、これと「喫茶」との関係性を重視するようになったかについては、栄西による「喫茶養生」という概念と共に第1章で述べた通りである。第2章からは「喫茶養生」が置き去りにされた経緯と、結果的にこれを実践した人々の「養生」に関する傾向を辿るなかで、「喫茶」は「養生」という人間の生命力を維持・補強する方法として推奨されるべき方法であるという栄西の主張を再評価し、その実践について第4章において考察した。

栄西が提唱した「喫茶養生」という概念に関して、「喫茶」という日常的な習慣が人間の心身に及ぼす影響を評価する方法は確立していない。「喫茶」の原材料である茶の成分の有効性は立証されるようになったものの、現時点で、「喫茶養生」の定義や目的は広く浸透していないようである。しかし、見方を変えれば、健康長寿のための一つの方法として「喫茶養生」の可能性を追究する価値はあるのではないだろうか。

そこで、本論文における追究の結果を、現代における「喫茶養生」の意義として総括したい。それは、下記の2点に集約できる。

- (1) 「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<sup>2</sup>。従って、「養生」の目的は、「生命力を維持する」ことにある。それは、人類共通の願いである「生命の尊さ」を追求することに他ならない。
- (2) 「養生」を実現する方法が「未病を治す」ことである。「未病を治す」という説は、中国伝統医薬の視点からも疾病対策における根本の概念である。それが理論化され、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たことは、中国の古典医書、薬書中に記載されている。「喫茶養生」は、これを踏襲し、中国伝統医薬においてこれを実践するための最適な方法として伝承されたものである。

第1に、「生命力を養う」ことの意義である。

栄西は2度の入宋で、当地の修行先である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の当たりにした。その見聞から得た知見について、栄西は第

1章で取り上げた『喫茶養生記』巻上、六「明茶調様」に総括している。『喫茶養生記』の解釈、解説については優れた文献が数多く残されているが、栄西のこの記述にこそ、日本における「喫茶養生」の原点が表されていると考える。

そこで、ここに再度取り上げ、「養生」との関係において総括したい<sup>3</sup>。

(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。非藥。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。若不喫茶人失諸藥効。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って茶をそしって、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しらないのである。

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)

特筆に値するのは、栄西による2つの主張である。一つは、茶を用いた「養生」の効用を当時の医療の領域で論じていることである。もう一つは、当時の「喫茶」に関する人々の関心についての日本と中国の違いである。

鎌倉時代は、大宝律令(701年)に次いで国営の医療制度が整えられた時代である。平安時代に安倍真直と出雲広貞が日本各地の薬方を編集した『大同類聚方』100巻(808[大同3]年成立)、菅原岑嗣による『金蘭方』50巻(859[貞観元]年~877[貞観19]年)、そして丹波康頼による『医心方』30巻(984[永観2]年)などが、時の天皇に奉進され、宮廷医によってその命脈が受け継がれた後、武家政権の時代に入り社会と文化が一転し、それに伴い人々の生活環境が変わるといふ時代背景を持つ。武家政権への移行期は、戦乱が起こり、また天災や飢饉、疫病といった災いが相次ぐなかで、疲弊した人々が神仏に救いを求めたことから、平安時代から続く天台宗などの旧仏教に代わる新宗教信仰が台頭した。そこに、医術を心得た寺僧、すなわち「医僧」が、貧困層にあり病気に苦しむ庶民に対して慈善行為としての医療を施したのである。平安時代の医療は貴族中心かつ文献によるものであったが、鎌倉時代に入ると極めて実践的な臨床医学に移行したという点は、我が国の医学史上においても大きな転換期であったといえるだろう。

当時の人々を取り巻くそうした時代背景を考えれば、「喫茶養生」の理論体系をまとめ

た栄西と、それを実践した後継者たちのポジションは、庶民に「茶という薬」を施した「医僧」となる。そして、医術の担い手という貴重な存在意義と共に、「喫茶養生」の提唱者、指導者、実践者という社会的な影響力が浮かび上がる。すなわち、『喫茶養生記』は当時の医学書に位置付けられるべき書と考えることもできるのではなかろうか。

栄西はこうも言う。「我が国の人、茶を採る法を知らず。故に之を用ひず」。

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かった。茶の木があるのにその活用法はもちろん、栽培法も喫茶法も知られていない。そもそも茶の薬効を知らないため、宋で見たような「未病治療」という概念に無知である。このように、「喫茶」に関する当時の日本の状況を栄西が書き記した心情を察するに、「喫茶養生」を知らせることが日本の人々の心身の健全化に役立つと考えたことが読み取れる。それゆえ栄西は、茶の栽培、「喫茶」の方法とその効能までを漏れなく伝えようとしたのであろう。

「医僧」である栄西が、茶を薬として掲げ、「喫茶」と「養生」を切り離すことのできない一体化した概念として扱っていることは、『喫茶養生記』に明らかである。その目的は、第1章で述べたように、「可能な限り生命を長く維持すること」である。そして、その方法が「日常的な茶の摂取」なのである。

栄西が開祖となった鎌倉時代の新仏教の一つである臨済宗は、天台本覚論に依る。その本懐は、「草木国土悉皆成仏」という考え方にある。植物ばかりか国も国土も鉱物や自然現象にも「生」があり、これを長く保つために祈り、施すことが僧侶としての使命である。人間も含めてこの世に存在する全てが尊い生命を持つものであるという教義の修行に加えて、人間の場合は「喫茶」という方法によって健康（命）を保つ上で効果のあることが宋の人々の例で証明されていたことから、日本でこれを広めようというのが「医僧」としての栄西の考え方であったと推察される。

『喫茶養生記』には、栄西の主張である「健康（命）を保つ」ことの尊さが、主に「病に罹る前の措置」として記されている。まさしくこれが、先に第2の論点として掲げた「未病を治す」という養生文化の根本概念である。

全ての生物（動物、植物）は生命体の誕生から成長期に入り、育っていくという生まれつきの成長能力がある。謝心範は、「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<sup>4</sup>。そして、「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、『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<sup>5</sup>と

「未病を治す」とは、病に罹らないこと、二次的な病を引き起こさないことの2つである。これによって、罹患する前に疾病を防ぎ、あるいはある病から違う病への罹患による重症化を予防し、疾病が重くなる前にその原因を突き止めて治す、さらに、病と共存して健康（命）を保つという「養生」の目的が達成される。「養生」と生命力、未病の関係について、謝は次のように整理している<sup>6</sup>。

(1) 人間の生命体には以下のような特徴がある。

- ①生存する間は新陳代謝が継続的に続く。
- ②DNAが生命体の基本設計図であり、寿命には限度がある。

- ③人体内外の各要素の影響により寿命とその存在状態と限度が変わる。
  - ④人体内外の各影響要素の基本構成は全て日常生活の中に存在する。
- (2) 生命体の基本的な存在についての観点を整理すると以下ようになる。
- ①生命誕生の基本目的は生命を存在させ、その終点まで延長させることである。
  - ②養生は生命が存在する間で、生きる力＝生命力を養う為に機能をする。
  - ③疾病は生命の存続期間中の異常現象であり、闘病は人間の本能であるが人間が生きる本来の目的ではない。
  - ④今の医薬治療の視点からみると、人体の「免疫力、再生力、回復力」など養生と部分的に類似している表現が存在する。
  - ⑤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。このことから、養生の研究を深化すべきであるとの考えが生まれてくる。
- (3) 生命力は生命の誕生から、あるパワーの作用が始まる。このパワーは生命の存在と新陳代謝の速度、質に影響を与える。このパワーを生命力という。

すなわち、人間の生命体は、生存する間は新陳代謝が継続的に続く、DNAが生命体の基本設計図であり寿命には限度がある、人体内外の各要素の影響により寿命とその存在状態と限度が変わる、人体内外の各影響要素の基本構成は全て日常生活に存在するという4つの視点に総括される。

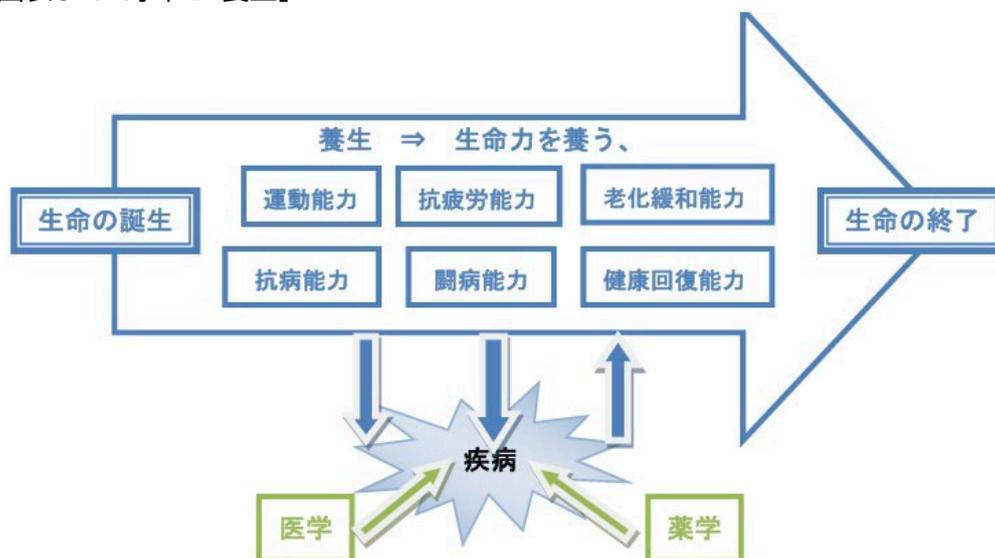
そして、人間という生命体の存在理由は、謝が看破したように、「生命を存在させ、その終点まで延長させること（寿命）」である。この目的を遂げるために、生命力を養うための現実的な方法が「養生」であり、疾病という生命の存続を脅かす異常現象に対する医療治療と等しく、人体の「免疫力、再生力、回復力」によって疾病を予防し、あるいは闘病によって生命を維持するために、「養生」の存在と効果が欠かせないといえるのではないだろうか。

さらに謝は、生命力の存在と状態について、生命の誕生から終了までの間の生命存続の根本要素として、以下の6つの能力の影響を挙げている。

- ①運動能力（走る、登る、泳ぐ、など身体活動能力）
- ②抗疲労能力（身心両面の疲労回復能力）
- ③老化緩和能力（加齢と共に進む心身の老化・衰退を緩和する能力）
- ④抗病能力（容易に病気に感染されない抵抗能力）
- ⑤闘病能力（罹患した疾病と戦う能力）
- ⑥健康回復能力（病後、治療術後に身体を再生し、回復する能力）

本論文で取り上げた寿命、疾病（持病と死因）、感染症の調査は、抗疲労能力、老化緩和能力、抗病能力、闘病能力、健康回復能力の5つを包括し得ると考える。ここに、「喫茶養生」の一つの「可能性」が示されるのではなかろうか。

図表6-1 寿命と「養生」



出所:謝心範『養生訓』の分析研究:漢籍の影響(武蔵野学院大学、2015年、p.23)

古代中国はもちろん、栄西以降の日本における喫茶文化発展の道筋は、長い時間をかけて現代に至る。その間、「喫茶」の広がり、中国から日本、韓国等のアジア諸国だけでなく、欧米他の全世界で各地域の民族性、文化性、社会性を包摂する形で独自の喫茶文化を築き上げてきた。第5章ではイギリスと香港（中華人民共和国香港特別行政区）において「喫茶養生」が社会に浸透する状況を考察したが、そうした歴史的背景からは、栄西が『喫茶養生記』を著した動機に通じるものが観察される。

「養生」の根源は、生ある限り「生命力の維持」を重視する中国伝統医薬の「未病を治す」という思想にある。我が国において開花した茶の湯という喫茶文化を身体的側面からの養生文化と捉え直せば、特に「喫茶養生」効果の存在と認識という面において他の伝承文化に見られない研究対象になり得ると考える。それによって日本の喫茶文化の価値と可能性が高まることで、人間社会が長い間憧れてきた「生命力の維持」に貢献する文化に発展し得るのではないだろうか。「喫茶養生」の科学的解釈、メカニズムの究明は未完成であるが、本論文に掲げた「軌跡（事実、歴史）」が、人間の「生命力の維持」に大いなる貢献をすることを願う。

<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。

<sup>2</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.9）。

<sup>3</sup> 前掲書(1)、p.7。

<sup>4</sup> 前掲書(2)、p.7。

<sup>5</sup> 前掲書(2)、p.11。

<sup>6</sup> 前掲書(2)、p.22。