

目次	項
序論 茶の研究において忘れられた視点	1
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	4
1. 忘れられた栄西の事績	
2. 「養生」の語源、定義、変化	
3. 「お茶を一服」の由来から見る「喫茶養生」	
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	17
1. 栄西以前の茶の記録	
2. 「喫茶と養生」から「喫茶と禅」へ——禅宗布教のアイデア	
3. 茶の薬効を示した日本初の著作	
4. 「宋式の喫茶法の始祖」という位置付け	
5. 「喫茶」の出現	
6. 製茶法の不変	
第3章 栄西以降の茶の記録 ——鎌倉期から室町期の「喫茶」と「養生」	26
1. 栄西の後継者・明恵上人による茶の普及	
2. 西大寺叡尊から民間へ	
3. 禅宗と「喫茶養生」——禅院茶礼の儀式化に傾く道元禅師『永平清規』	
4. 南浦紹明の茶台子と夢窓礎石『夢中間答』	
5. 鎌倉末期から室町期の変容——執権金沢貞顕と庶民の「喫茶」	
図表 3-1 『東寺百合文書』に見る一服一銭	
図表 3-2 「観楓図屏風（紙本著色観楓図）」	
図表 3-3 栄西以降の「喫茶養生」の軌跡	

第4章 日本における「喫茶養生」実践者の軌跡	44
1. 病を未然に防ぐ行為	
2. 「喫茶養生」の実践を表す3つの視点	
3. 茶道と煎茶道	
4. 「喫茶養生」と寿命	
4.1 【茶人1】グループの寿命の考察	
4.2 【茶人2】グループの寿命の考察	
5. 「喫茶養生」と疾患	
5.1 疾病の変遷	
5.2 茶人の疾患	
5.3 松永耳庵の病床日記について	
6. 感染症に対抗する「喫茶養生」実践者の歴史的考察	
図表4-1 【茶人1】茶の湯の代表的茶人の寿命（時代別）	
図表4-2 【茶人1】茶の湯の代表的茶人の寿命（年代別）	
図表4-3 日本人の平均寿命の推移	
図表4-4 【茶人2】煎茶道の代表的茶人の寿命（時代別）	
図表4-5 【茶人2】煎茶道の代表的茶人の寿命（年代別）	
図表4-6 【茶人2】煎茶道の代表的茶人の寿命と変革期	
図表4-7 日本人の死因（1899年～）	
図表4-8 五大成人病の死亡数（1899年～）	
図表4-9 【茶人1】茶の湯の代表的茶人の疾患	
第5章 日本以外の「喫茶養生」の考察	112
1. イギリスにおける「喫茶養生」の一考察	
2. 香港における「喫茶養生」の一考察	
結論 未病思想に基づく「養生」の価値（生命力の維持）の追究	123
図表6-1 寿命と「養生」	
参考文献	128