

喫茶養生記

## はじめに

「榮西」はエイサイと読むのか、ヨウサイと読むのか、人の名というのは、それぞれに読み癖というものがあありますから、どちらが正しいかは、よく判りませんが、大体おおくの人がエイサイと読んでいますから、一応は、ここでは「エイサイ」と読んで置きたいと思っています。

榮西が生まれたのは永治元年（一一四一）ということになっています。元亨釈書にはこの年の四月二十日と記されていますから、これが誕生の日として良いかと思っています。八歳の時には、「俱舎論」を読んだといえますから、天才少年であったことは確かです。十一歳になって、榮西の父は天分を見て友人であった静心という安養寺の住職に頼んで勉強させたが後十三歳で叡山で出家するのですが、「榮西」はこのときに名乗ったものと思われる。

榮西は、備中の吉備津宮の神官の子として生まれ、家系は名門であったとされています。生まれつきこのように学問好きであつたらしくて、幼少のころから多くの師にも巡りあつて運の強い人であつたようです。伯耆大山の「基好」とか叡山の「顯意」などにも師事して、天台密教的体験をするわけですが、榮西を中国に行かせたり、帰国後の榮西を実際に協力したのは、「明雲」であろうと推察出来ます。明雲という人は、五十五代の天台座主を勤めた実力者です。榮西のなみなみならぬ生涯にはこの明雲の存在は欠かせないものと思われれます。

榮西の入宋（中国留学）は仁安三年（一一六八）四月。博多から出港し、船は寧波に着いたがそのまま天台山にのぼる。二十八歳のときでした。どのような理由によるものかは、資料がありませんのでわかりませんが、入宋は、僅かに六ヶ月であり、帰国に際しては天台の新章疏三十部六十巻を持ち帰って「明雲」に献上しています。榮西はその後にも「千命」とか「有弁」などの優れた師に恵まれて密教と天台の教学を身につけるようになります。榮西は、入

宋のときに既に入宋していた「重源」（俊乗坊）に逢って、このひとと一緒に帰国しています。その後の栄西は備前・備中・筑後などで著述や、法華經を講じたりしていたようですが、そのころの日本は、平家の天下で平清盛が死亡（一一八一年ごろ）漸く平家の没落の時代がきはじめたころです。

栄西三十九歳。寿永二年（一一八三）世間の評価が高まるにつれて帰依するひとも増え続けて京都に出ることになります。京都での評判は頗る高く、後鳥羽天皇に召し出されて神泉苑においての「雨乞い」の勅を奉じ、当時の旱天つづきのおり「祈禱」をするということになりました。祈禱中の栄西の十本の指から大光明を放ち感応があつて忽ちに甘露が草木に下り、葉の上の露中に総ての栄西の影が現れるという奇瑞が起こったと伝えられています。天皇はこれを見て驚嘆し、「葉上」（ヨウジョウ）の号を賜った。いまも「葉上」は伝承されています。

栄西は一旦鎮西に帰り、平頼盛を知る。平頼盛も帰依することになり、平頼盛が文治二年（一一八六）死亡。その間に栄西は再び入宋の決意をしていたらしく、その時代を、「濁世の末法」と位置づけていたので、新しい時代に即した仏教を説くには海の向うの仏教を学びつたえることを考えたものと思われまゝ。

文治三年「菩提心論口訣」を著してその冒頭に「濁世の末法を証さんには、凡そ仏智を探らん。只陵遲を哀れみ三國を訪ねんと欲す」と書いている。そして急遽四月には入宋したのであった。もともとは、栄西は、インドに行くことにあつたらしく日本仏教は本来の根本精神に戻らなければならないと考え、これをインドに求めようというものであつたようですが、インド行きは果たすことが出来ませんでした。そして天台山の万年寺で、虚庵という僧に逢うわけです。虚庵が天童山に移ったので、これも、一緒に移動しています。栄西は、ここで虚庵から臨済宗の黄龍派を伝授されるので、在宋の五年の歳月を「虚庵の指導」をうけることになって、栄西は禅のもつ合理主義と天台密教の持つ神秘主義とを併せもつことになったのでした。栄西の在宋五年の活動は日本にない禅の一派を伝えたことにある。

建久二年（一一九一）七月、栄西は虚庵のもとを去って平戸の葦の浦に帰国します。既に第一次の入宋から帰

国した後に太宰府に誓願寺を開いていましたので、鎮西には榮西に帰依する人もかなりありました。「清貫」などが「富春庵」に榮西を迎え、この庵で、禪規をはじめるわけです。初めは十数人であったが程無く堂に溢れるようになります。肥前、肥後、筑前、筑後と相次いで寺を建立。禪規を行ったといわれています。筑前香椎宮の近くに建久報恩寺を建てて説戒を行う。筑後には千光院を建て、建久六年（一一九五）には筑前博多に聖福寺を建てるといふ勢いであつたといわれています。

正治元年（一一九九）九月二十六日関東に進出。鎌倉では寿福寺が建てられます。

建仁二年（一二〇二）、京都鴨川河畔に榮西を迎えて建仁寺の工事が始まる。これは將軍頼家の帰依に依つてはじまるのです。榮西はそのため京都に遷るのである。造営が進んで元久二年（一二〇五）三月には官寺に列するといふ破竹の勢いで進むのである。榮西の人柄については有名な道元が次のように語っています。

「示に曰く。故僧正、建仁寺に御せし時独りの貧人來たりていわく、我が家貧にして絶煙數日に及ぶ。夫婦子息三人餓死せんとす。慈悲をもてこれを救いたまえ。と。その時坊中には衣食財物なかりき。思慮を巡らすに計略尽きぬ。時に薬師の仏像を造らんとして、光背の材料として銅少分あり。これをとりて自ら打ち折り束に丸めて彼の貧客に与えて曰くこれを以て食物に代えて飢えをしのぐべし。と。彼の俗悦んで退出す。門弟等嘆じていわく正しくこれ仏像の光なり。以て俗人にあたう。仏物己用の罪は如何に。と。僧正答えて曰く。真にしかるなり。但し仏意を思うに身肉手足を分かちて衆生に施すべし。現に餓死すべき衆生にはたとい全射をもってあたうとも仏意に叶うべし。又吾この罪に依つてたとい惡趣に墮すべくとも只衆生の飢えを救うべし。云々」と。

つまり、建仁寺に餓死寸前の人が救いを求めて來たとき、薬師仏をつくるための光背用の銅の延べ板を与えて「これを売って食糧に替えて飢えを凌がせて自分が仏物己用して、たとい惡趣に落ちることがあつても辞さない」といっているのであつて「先達の心中のたけ今の学人も思うべし。忘るること勿れ」と『正法眼藏隨聞記』に書かれてお



り道元が若き日、建仁寺で栄西を知り、自ら栄西に接したことを語り弟子が書いた著述であるが、栄西を語るにはこれ以上の言葉は必要でないだろう。栄西という人はこのように慈悲の人であったことは、行持に潔癖であったと道元が伝えていることから見て、如何にすぐれた仏者であったかを物語っているよう。

喫茶養生記を撰したのは承元五年（一一二一）で、これを初治本といっている。栄西は二度にわたって筆にしているのであるが、序文によれば再治本は建保二年（一一二四）となっています。この初治本には号を権律師法橋上人位とあり、再治本には入唐前権僧正法印大和尚位、栄西。とあります。

再治本は茶一盞に添えて建保二年二月に良薬として、將軍家に献納したものです。世間一般では初治本を重要視する傾向にあるのですが、將軍に奉納するために書き直ししてあるもの故に、再治本を採用して訳してみました。

喫茶養生記が、後の世に与えた影響は測りしれないものがあり、この書の持つ意味は高い。僧正の位は高位であり、宋の孝宗より「千光」の法師号を贈られており、後鳥羽天皇から「葉上」の号が贈られ、栄西の晩年は栄光に輝くものでした。その行動、思想、どれ一つとっても比類のないものでした。道元が若くして栄西を知り、忘れ難い印象として、しばしば門下に栄西を語っていることから知られることが出来ます。

栄西にみる俗物感は無微塵もない。栄西の求道者としての純粋な人間像だけで、喫茶養生記の全部分を語り尽くせると思うのです。

平成元年秋

喫茶養生記

卷之  
上  
卷之  
下

【原文】

喫茶養生記卷之上

建仁寺開祖

入唐前權僧正法印大和尚位 榮西錄

茶也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天竺  
唐土同貴重之我朝日本曾嗜愛矣古今奇  
特仙藥也不可摘手謂劫初入與天人同  
今人漸下漸弱四大五藏如朽然者針灸並  
傷湯治亦不應乎若如此治方者漸弱漸竭  
不可不怕者歟昔醫方不添削而治今人斟

馭寡者歟伏惟天造萬像造人以為貴也人  
保一期守命以為賢也其保一期之源在于  
養生其示養生之術可安五藏五藏中心藏  
為王乎建立心藏之方喫茶是妙術也厥心  
藏弱則五藏皆生病寔印土耆婆徃而二千  
餘年末世之血脉誰診乎漢家神農隱而三  
千餘歲近代之藥味詎理乎然則無人于詢  
病相徒患徒危也有悞于請治方空灸空損  
也偷聞今世之醫術則含藥而損心地病與

藥飛故也。帶炎而天身命脉與炎戰故也。不  
如訪大國之風示近代治方。乎仍立二門示  
末世病相留贈後昆共利群生矣。于時建保  
二年 申 戊 春正月日 謹叙

第一五藏和合門 第二遣除鬼魅門

第一五藏和合門者尊勝陀羅尼破地獄法  
秘抄云一肝藏好酸味二肺藏好辛味三心  
藏好苦味四脾藏好甘味五腎藏好鹹味又  
以五藏充五行木火土金水也又充五方東西南北中也

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黃也志也口也  
腎北也冬也水也黑也想也髓也耳也  
此五藏受味不同好味多入則其藏強尅傍  
藏互生病其辛酸甘鹹之四味恒有而食之  
苦味恒無故不食之是故四藏恒強心藏恒  
弱故生病若心藏病時一切味皆違食則吐

乏動不<sub>ス</sub>食<sub>ハ</sub>今喫茶<sub>ス</sub>則心藏強無病也可知心  
藏有病時人皮肉之色惡運命依此減也日  
本國不<sub>ハ</sub>食苦味乎但大國獨喫茶故心藏無  
病亦長命也我國與有病瘦人是不喫茶之  
所致也若人心神不快爾時必可喫茶調心  
藏除愈萬病矣心藏快之時諸藏雖有病不  
強痛也又五藏曼茶羅儀軌抄云以祕密真  
言治之

肝東方阿闍佛也又藥師佛也金剛部也即



結獨鉗印誦<sub>テ</sub>𑖀<sub>ヲ</sub>字真言加<sub>ニ</sub>持<sub>テ</sub>肝藏永無病也  
心南方寶生佛也虛空藏也即寶部也即結<sub>テ</sub>  
寶形印誦<sub>テ</sub>𑖀<sub>ヲ</sub>字真言加<sub>ニ</sub>持<sub>テ</sub>心藏則無病也  
肺西方無量壽佛也觀音也即蓮華部也即  
結<sub>テ</sub>ハ<sub>ヲ</sub>葉印誦<sub>テ</sub>𑖀<sub>ヲ</sub>字真言加<sub>ニ</sub>持<sub>テ</sub>肺藏則無病也  
腎北方釋迦牟尼佛也彌勒也即羯磨部也  
即結<sub>テ</sub>羯磨印誦<sub>テ</sub>𑖀<sub>ヲ</sub>字真言加<sub>ニ</sub>持<sub>テ</sub>腎藏則無病  
也

脾中央大日如來也般若菩薩也佛部也即



結五部印誦文字真言加持脾藏則無病也  
此五部加持則內之治方也五味養生則  
外病治也內外相資保身命也

其五味者

酸味者是柑子橘柚等也

辛味者是薑胡椒高良薑等也

甘味者是砂糖等也又一切食以甘爲性也

苦味者是茶青木香等也

鹹味者是鹽等也

心藏是五藏之君子也。茶是苦味之上首也。苦味是諸味之上味也。因茲心藏愛此味。心藏興則安諸藏也。若人眼有病可知肝藏損也。以酸性藥可治之。若耳有病可知腎藏損也。以鹹藥可治之。鼻有病可知肺藏損也。以辛性藥可治之。舌有病可知心藏損也。以苦性之藥可治之。口有病可知脾藏之損也。以甘性藥可治之。若身弱意消者可知亦心藏之損也。煩喫茶則氣力強盛也。其茶功能并

採調時節載左有六箇條矣

一茶名字

檟爾雅曰檟苦茶一名師冬葉一名茗早採者云茶晚採者云茗也西蜀人名曰苦茶西蜀國之名也又云成都府唐都西五千里外諸物美也茶亦美也

廣州記曰臯廬茶也一名茗

廣州宋朝南在五千里外即與崑崙國相近崑崙國亦與天竺相隣即天竺貴物傳於廣

州依土宜美茶亦美也此州無雪霜溫煖冬  
不著綿衣是故茶味美也茶美名云臯盧此  
州瘴熱之地也北方人到十之九危萬物味  
美故人多侵然者食前多喫檳榔子食後多  
喫茶客人强多令喫爲不令身心損壞也仍  
檳榔子與茶極貴重矣

南越志曰過羅茶茗茗茗過羅茗謂

一名茗陸羽

茶經曰茶有五種名

一名茶

早取謂之

二名

檳

謂周公

三名藟

謂南人

四名茗

晚取謂之

五

名薺加テ  
爲六

魏王華木志曰名薺葉也云云

二茶樹形華葉形

爾雅註曰樹小似梔子木

桐君錄曰茶葉狀如梔子葉其色白云云

茶經曰葉似梔子葉華白如薺薇也云云如實

拊欄葉如丁香  
香根如胡桃

三茶功能

吳興記曰烏程縣西有溫山出御薺云云是  
云供御也貴哉

宋錄曰此甘露也何言茶茗云云  
廣雅曰其飲茶醒酒令人不眠云云  
博物志曰飲真茶令少眠睡云云眠令人昧  
劣也亦眠病也

神農食經曰茶茗宜久服令人有<sub>レ</sub>力悅志云云  
本草曰茶味甘苦微寒無毒服即無癢瘡也  
小便利睡少去疾渴消宿食一切病發於  
宿食云云消故無病也

華陀食論曰茶久食則益意思云云身心無



病故益意思ラ

壺居士カ食忌ニ曰茶久服スル羽化ス與ニ菲同食スル令人ニ身重カラ云云

陶弘景新錄曰喫茶輕身換骨苦脚氣即骨苦也

桐君錄曰茶煎飲令人不眠云云不眠則無病也云云

杜育カ荈賦曰茶調神和內倦懈康除內者五內也五藏異名也

張孟陽登<sub>ル</sub>成都樓詩曰芳茶冠<sub>ニ</sub>六清溢味播<sub>ホス</sub>  
九區<sub>ク</sub>人生苟安樂茲物聊可娛<sub>云云</sub>

六清者六根也九區者漢地九州云也區  
者城也茶生用菜苟字菜也

本草拾遺曰臯盧苦平作飲止渴除疫不眠  
利水道明目生南海諸山中南人極重之

除溫疫病也南人者廣州等人也此州瘴  
熱地也瘴<sub>此方赤</sub>唐都人補受領到此地  
十之九不歸食物美味而難消故多食檳



椰子喫茶若不喫則侵身也日本國大寒之地故無此難尚南方熊野山夏不參詣爲瘴熱之地故也

天台山記曰茶久服生羽翼云云身輕故云爾也

白氏六帖茶部曰供御云云非卑賤人食用也

白氏文集詩曰午茶能散眠云云

午者食時也茶食後喫故云午茶也食消

則無眠也

白氏首夏詩曰或飲一甌茗云

甌者茶盞之美名也口廣底狹也爲不令茶久寒器之底狹深也小器名也

又曰破眠見茶功云

喫茶則終夜不眠而明目不苦身矣

又曰酒渴春深一盃茶

飲酒則喉乾引飲也其時唯可喫茶勿飲他湯水等飲他湯水等必生種種病故也

四採茶時節

茶經曰凡採茶在二月三月四月間云

宋錄曰大和七年正月吳蜀貢新茶皆冬中

作法爲之詔曰所貢新茶宜於立春後造云

意者冬造有民煩故也自此以後皆立春

後造之

唐史曰貞元九歲春初稅茶云

茶美名云早春又云牙茗此儀也宋朝此

採茶作法內裏後園有茶園元三之內集

下人入茶園中言語高聲徘徊往來則次  
之日茶一分二分萌以錄之鐮子採之而  
後作蠟茶一匙之直及千貫矣

### 五採茶樣

茶經曰雨下不採茶雖不雨而亦有雲不採  
不焙不蒸用力弱故也

### 六調茶樣

見宋朝焙茶樣則朝採即蒸即焙之懈怠  
慢之者不可爲事也焙棚敷紙紙不焦樣誘

火工<sup>フ</sup>夫而焙<sup>ホ</sup>之不<sup>レ</sup>緩<sup>ス</sup>不<sup>レ</sup>怠<sup>ス</sup>竟夜不<sup>レ</sup>眠<sup>ス</sup>夜內可<sup>キ</sup>  
焙<sup>ホ</sup>畢也即盛<sup>モリテ</sup>好瓶<sup>ヨキ</sup>以<sup>テ</sup>竹葉<sup>カサタ</sup>堅封<sup>フ</sup>瓶口<sup>ノ</sup>不<sup>レ</sup>令<sup>ル</sup>風<sup>フ</sup>  
入<sup>ニ</sup>內則經<sup>ニ</sup>年歲而不<sup>レ</sup>損<sup>セ</sup>矣

已上末世養生之法如斯抑我國人不<sup>レ</sup>知<sup>ラ</sup>  
採茶法故不用<sup>レ</sup>之還譏曰非藥<sup>ニ</sup>云云是則  
不<sup>レ</sup>知<sup>ラ</sup>茶德之所<sup>ロ</sup>致也榮西在唐之昔見<sup>ル</sup>貴<sup>下</sup>  
重茶如眼有種種語不能<sup>レ</sup>具註給忠臣施<sup>ス</sup>  
高僧古今儀同唐醫云若不<sup>レ</sup>喫茶人失<sup>シ</sup>諸<sup>ニ</sup>  
藥効不得<sup>レ</sup>治病心藏弱故也庶幾末代良

醫ニセヨ悉ヲ之矣

喫茶養生記卷之上終



喫茶養生記卷之下

入唐前權僧正法印大和尚位 榮西錄

第二遣除鬼魅門者大元師大將儀軌祕鈔  
曰末世人壽百歲時四衆多犯威儀不順佛  
教之時國土荒亂百姓亡喪于時有鬼魅魍  
魎亂國土惱人民致種種之病無治術醫明  
無知藥方無濟長病疲極無能救者爾時持  
此大元師大將心咒念誦者鬼魅退散衆病  
忽然除愈行者深住此觀門修此法者少加

功<sub>一</sub>力<sub>ヲ</sub>必<sub>ス</sub>除<sub>ク</sub>病<sub>ヲ</sub>復<sub>タ</sub>此<sub>ノ</sub>病<sub>ヲ</sub>祈<sub>イム</sub>三<sub>ノ</sub>寶<sub>ヲ</sub>無<sub>キ</sub>其<sub>ノ</sub>驗<sub>ヲ</sub>則<sub>レバ</sub>人<sub>ノ</sub>輕<sub>ク</sub>  
佛<sub>ノ</sub>法<sub>ヲ</sub>不<sub>レ</sub>信<sub>セ</sub>臨<sub>シ</sub>爾<sub>ノ</sub>之<sub>ノ</sub>時<sub>ニ</sub>大<sub>ノ</sub>將<sub>ヲ</sub>還<sub>テ</sub>念<sub>フ</sub>本<sub>ノ</sub>誓<sub>ヲ</sub>致<sub>シ</sub>佛<sub>ノ</sub>法<sub>ヲ</sub>  
之<sub>ノ</sub>効<sub>ヲ</sub>驗<sub>ヲ</sub>除<sub>キ</sub>此<sub>ノ</sub>病<sub>ヲ</sub>還<sub>テ</sub>興<sub>シ</sub>佛<sub>ノ</sub>法<sub>ヲ</sub>特<sub>ニ</sub>加<sub>フ</sub>神<sub>ノ</sub>驗<sub>ヲ</sub>乃<sub>レ</sub>至<sub>リ</sub>得<sub>ル</sub>  
果<sub>ヲ</sub>證<sub>ス</sub>抄<sub>ヲ</sub>畧<sub>シ</sub>以<sub>テ</sub>之<sub>ヲ</sub>案<sub>ス</sub>之<sub>ヲ</sub>近<sub>ク</sub>歲<sub>ノ</sub>以<sub>テ</sub>來<sub>ル</sub>之<sub>ノ</sub>病<sub>ヲ</sub>相<sub>ヲ</sub>即<sub>チ</sub>是<sub>ナリ</sub>也  
其<sub>ノ</sub>相<sub>ヲ</sub>非<sub>ス</sub>寒<sub>ニ</sub>非<sub>ス</sub>熱<sub>ニ</sub>非<sub>ス</sub>地<sub>ニ</sub>水<sub>ニ</sub>非<sub>ス</sub>火<sub>ニ</sub>風<sub>ニ</sub>是<sub>レ</sub>故<sub>ニ</sub>近<sub>ク</sub>比<sub>レ</sub>醫<sub>ノ</sub>  
道<sub>ノ</sub>人<sub>ノ</sub>多<sub>ク</sub>謬<sub>ス</sub>矣<sub>ナリ</sub>即<sub>チ</sub>病<sub>ヲ</sub>相<sub>ヲ</sub>有<sub>リ</sub>五<sub>ノ</sub>種<sub>ヲ</sub>若<sub>シ</sub>左<sub>ニ</sub>

一<sub>ノ</sub>飲<sub>レ</sub>水<sub>ヲ</sub>病<sub>ヲ</sub>

此<sub>ノ</sub>病<sub>ヲ</sub>起<sub>ル</sub>於<sub>ニ</sub>冷<sub>ノ</sub>氣<sub>ヲ</sub>若<sub>シ</sub>服<sub>ス</sub>桑<sub>ノ</sub>粥<sub>ヲ</sub>則<sub>レバ</sub>三<sub>ノ</sub>五<sub>ノ</sub>日<sub>ニ</sub>必<sub>ス</sub>有<sub>リ</sub>驗<sub>ヲ</sub>  
永<sub>ク</sub>忌<sub>ム</sub>薤<sub>ノ</sub>蒜<sub>ノ</sub>葱<sub>ノ</sub>勿<sub>レ</sub>食<sub>フ</sub>矣<sub>ナリ</sub>鬼<sub>ノ</sub>病<sub>ヲ</sub>相<sub>ヲ</sub>加<sub>フ</sub>故<sub>ニ</sub>伊<sub>ノ</sub>方<sub>ヲ</sub>無<sub>キ</sub>驗<sub>ヲ</sub>



矣以<sub>ニ</sub>冷氣<sub>ヲ</sub>爲<sub>ル</sub>根源耳服桑粥無<sub>ニ</sub>百<sub>ノ</sub>之一<sub>モ</sub>不平<sub>ニ</sub>

復<sub>セ</sub>矣

忌<sub>ム</sub>薤<sub>ヲ</sub>是<sub>レ</sub>還<sub>テ</sub>增<sub>シ</sub>故<sub>ニ</sub>

二 中風手足不<sub>レ</sub>從<sub>ル</sub>心病

此病近年以來衆矣亦起<sub>ニ</sub>於<sub>ル</sub>冷氣等以<sub>テ</sub>針灸<sub>ヲ</sub>出血<sub>ヲ</sub>湯治<sub>シ</sub>流汗<sub>ヲ</sub>爲<sub>ル</sub>厄害永<sub>シ</sub>却<sub>レ</sub>火<sub>ヲ</sub>忌<sub>ム</sub>浴<sub>ヲ</sub>只如<sub>ク</sub>常時不<sub>レ</sub>厭<sub>ム</sub>風不<sub>レ</sub>忌<sub>ム</sub>食物漫漫服桑粥桑湯漸漸平復無<sub>ニ</sub>百<sub>ノ</sub>一<sub>リ</sub>厄若<sub>シ</sub>欲<sub>ス</sub>沐浴<sub>セ</sub>時煎<sub>リ</sub>桑一<sub>ノ</sub>桶可<sub>レ</sub>浴三五日一度浴之<sub>ヲ</sub>莫<sub>シ</sub>流汗<sub>ヲ</sub>是第一妙治也若湯氣入<sub>テ</sub>流汗<sub>ヲ</sub>則必成<sub>ニ</sub>不<sub>レ</sub>食<sub>ノ</sub>病<sub>ヲ</sub>故也冷氣水氣

溫氣此三種治方若斯尚又加鬼病也

### 三不食病

此病復起於冷氣好浴流汗向火爲厄夏冬  
同以涼身爲妙術又服桑粥湯漸漸平愈若  
欲急差灸治湯治彌弱無平復矣

以上三種病皆發於冷氣故同桑治是末  
代多鬼魅所著故以桑治之桑下鬼類不  
來又仙藥上首也勿疑矣

### 四瘡病

近年以來此病發於水氣等雜熱也非疔非癰然人不識而多悞矣但自冷氣水氣發故大小瘡皆不負火依此人皆疑為惡瘡尤愚也灸則得火毒即腫增火毒無能治者大黃寒水寒石寒為厄依灸彌腫依寒彌增可恠可斟酌若瘡出則不問強軟不知善惡牛膝根擣絞以汁傳瘡乾復傳則傍不腫熟破無事濃汁出付楸葉惡毒之汁皆出世人用車前草尤非也永忌之服桑粥桑湯五香煎若

強須灸依方可灸之謂初見瘡時蒜橫截厚  
如錢厚付瘡上艾堅押如小豆大灸蒜上蒜  
焦可替不破皮肉為祕方及一百壯即萎火  
氣不答必有驗灸後付牛膝汁并可付萩葉  
尚不可付車前草付則傍腫依不出惡汁故  
日本多用車前草不識藥性故也可忌  
又有芭蕉根神効矣皆瘡妙藥也

### 五脚氣病

此病發於夕之食飽滿入夜而飽飯酒為厄

午後不<sub>レ</sub>飽食<sub>ニ</sub>為<sub>ニ</sub>治方<sub>一</sub>是亦服<sub>ニ</sub>桑粥<sub>一</sub>桑湯高良  
薑茶<sub>ヲ</sub>奇特養生妙治也新渡醫書云患脚氣<sub>一</sub>  
人晨飽食午後勿<sub>レ</sub>飽食等云云長齋人無脚<sub>一</sub>  
氣是此謂也近比人萬病稱脚氣尤愚也可<sub>キヤ</sub>  
笑哉呼<sub>ニ</sub>病名<sub>一</sub>而不<sub>レ</sub>識病治為奇<sub>一</sub>云云

已上五種病皆末世鬼魅之所<sub>レ</sub>致也皆以<sub>テ</sub>  
桑治<sub>ニ</sub>事<sub>一</sub>者頗有<sub>レ</sub>受<sub>ニ</sub>口<sub>一</sub>傳于唐醫矣亦桑樹<sub>ハ</sub>  
是<sub>ニ</sub>諸佛菩薩樹<sub>一</sub>携<sub>ニ</sub>此木<sub>一</sub>天魔猶以不<sub>レ</sub>競<sub>一</sub>況<sub>ヤ</sub>  
諸餘鬼魅附近乎今得唐醫口傳治<sub>ニ</sub>諸病<sub>一</sub>



無<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>得<sub>二</sub>効驗<sub>一</sub>矣近年以來人皆為<sub>二</sub>冷氣<sub>一</sub>侵  
故桑是妙治方也人不知<sub>レ</sub>此旨多致<sub>二</sub>天害<sub>一</sub>  
瘡稱惡瘡諸病號脚病而不知<sub>レ</sub>所治最不  
便近年以來五體身分病皆冷氣也其上  
他疾相加得其意治之皆有驗今脚痛非  
脚氣是又冷氣也桑牛膝高良薑等其良  
藥也桑方註在左

一桑粥法

宋朝醫曰桑枝如指三寸截三四細破黑豆



一把俱投水三升料炊煮之豆熟桑被煎世即却

桑加米依水多少計米多少作薄粥也冬夜雞鳴期夏夜夜半初煮夜明即煮畢空心服之不添鹽每朝勿懈久煮為藥也朝食之則其日不引水不醉酒身心靜也信必有驗桑當年生枝尤好根莖大不中用桑粥摠衆病藥別飲水中風不食之良藥也

### 一桑煎法

桑枝二分計截燥之木角焦許燥可割置三

升五升盛袋久持彌好乎臨時水一升許木  
半合計入之煎之服之或不燥煎服無失生  
木復宜新渡醫書云桑水氣脚氣肺氣風氣  
癰腫遍體風痒乾燥四肢拘攣上氣眩暈咳  
嗽口乾等疾皆治之常服消食利小便輕身  
聰明耳目云云

仙經云一切仙藥不得桑煎不服云就中  
飲水不食中風最祕要也

一服桑木法

鋸截骨細以五指撮之投美酒飲之女人血  
氣能治之身中腹中萬病無不差是仙術也  
不可不信矣恒服得長壽無病也

### 一含桑木法

如齒木削之常含之口舌齒并無疾口常香  
諸天神愛樂音聲魔不敢附近末代醫術何  
事如之哉以土下三尺入根彌好土上頗有  
毒若口喎目喎皆治矣世人皆所知也土際  
有<sub>レ</sub>毒故皆用<sub>レ</sub>枝也

一桑木枕法

如箱造可用枕枕之則無頭風不見惡夢鬼魅不附近目明乎功能亦多矣

一服桑葉法

四月初採影千秋九月十月三分之二落一分殘枝採又影千和合末一如茶法服之腹中無疾身心輕利夏葉冬葉等分以秤計之是皆仙術而已

一服桑椹法

熟時收之。日乾為末。以蜜丸。桐子大。空心酒

服。四十丸。每日服之。久服身輕。無病是皆本

文耳

日本桑頗力微

一服高良薑法

此藥出於大宋國高良郡。唐土契丹高麗同。貴重之。末世妙藥。只是計也。治近比萬病。必有效。即細末。一錢投酒服之。斷酒人。以湯水粥米飲服之。又煎服之。皆好。乎多少。早晚答。以為期。更無毒。每日服齒動痛。腰痛。肩痛。腹



中萬病皆治之、脚膝疼痛一切、骨痛一一治之、  
拾百藥而唯茶與高良薑服、無病云、近  
年冷氣侵故也、治試無違耳、

### 一喫茶法

極熱湯以服之、方寸匙二三匙多、小隨意、但  
湯少好、其又隨意云、殊以濃為美、飯酒之  
次、必喫茶消食也、引飲之時、唯可喫茶、飲桑  
湯、勿飲他湯、桑湯茶湯不飲、則生種種病、茶  
功能、上記畢、此茶諸夫嗜愛、故供天等矣、勸



孝文云孝子唯供親云云是為令父母無病

長壽也宋人歌云疫神捨駕禮茶木云云

本艸拾遺云止渴除疫云云貴哉茶乎上通

諸天境界下資人倫矣諸藥各為一種病之

藥茶能為萬病藥而已云云

一服五香煎法

一者青木香一兩二者沈香一分

三者丁香二分四者薰陸香分

五者麝香少

右五種各別末後和合每服一錢沸湯和服  
五香和合之志爲全治心藏也萬病起於心  
故也五種皆其性苦辛是故心藏妙藥也榮  
西昔在唐時從天台山到明州時六月十日  
也天極熱人皆氣絕于時店主丁子一升水  
一升半許久煎二合許與榮西全服之而言  
法師遠涉路來汗多流恐發病歟仍全服之  
也云云其後身涼清潔心地彌快矣以知大  
熱之時涼大寒之時能溫也此五種隨一有

此德不可不知矣

上末世養生法聊得感應記錄畢是皆非自由之情以此方治近比諸病無相違乎諸方中桑治方勝是因為仙藥也本州云煎桑枝服療水氣等云云前出取要言之服茶服桑之後諸藥服用必有効驗仙經文先出畢此等記錄皆有稟承于大國乎若不審之輩到大國詢問無隱歟今為利生謹錄上後時不改矣

喫茶養生記卷下終

此記錄後聞之喫茶人瘦生病云云此人  
不知已所迷豈知藥性自然用哉復於何  
國何人喫茶生病哉若無其證者其發詞  
空口引風徒毀茶也無半錢利又云高良  
薑熱物也云云是誰人咬而生熱哉不知  
藥性不識病相莫說長短矣

榮西禪師喫茶養生記者蓋菩薩愍物萬  
衢之一術也若人依方修治則不假造作  
得療沈疴矣世人貴難得藥賤易求物故  
至藥毒害人而不可治何啻方劑乎學道  
亦然悲哉山本氏壽梓之次請予加點文  
義疑者竊加批評俟後賢是正云爾

元祿甲戌之春

琶江

病隱无涯謹識

兩足院藏板

京河原町

錢屋

四郎兵衛

江戸芝

錢屋

五郎兵衛



喫茶養生記

昭和四十五年九月五日印刷  
昭和四十五年九月十日發行  
會員頒布

著者 榮西禪師  
覆刻兼發行者 賀川浩藏

發行所 盛文堂 漢方醫書頒布會

121 東京都足立區椿二丁目二番十二號  
電話東京(八九九)一二四三番

喫茶養生記

卷之上

喫茶養生記 卷の上

入唐前權僧正、法印大和尚位、建仁寺開祖、榮西錄

茶は養生の仙藥なり。延齡の妙術なり。山谷にこれを生ずれば、その地神靈なり。人倫これを採れば、その人長命なり。天竺、唐土、同じくこれを貴重す。我が朝、日本曾つて嗜愛す。古今奇特の仙藥なり。摘まずんばあるべからず。謂んや劫初の人は天人に與し同じ、今の人、漸く下り漸く弱く、四大、五藏、朽の如く、然る者は、針灸、並に傷ひ、湯治も亦應ぜざるが若し。もし此の如の治方は、漸く弱く漸く竭く。怕れずんばあるべからず。昔の医方、添削せずして今の人を治するは斟酌寡き者ならん。

註

權僧正ごんそうじょう僧の位で、榮西は建曆三年（一二一三）昇格したので初治本には律師となっており、改稿したのが

此の本なので、榮西にとっては本書に力を入れたことが判る。

仙藥せんやく仙人の藥で、不老長生をうると考えられるものをいう。

人倫じんりん人々。人のなかま。

天竺てんじく後漢書では印度のこととなっている。

嗜愛しあい好む。すきになって用いる。

斟酌しんしやくほどよくすること。あれこれ照合して丁度よいようにすること。

奇特きとくなみよりも特別にすぐれていること。

劫初かうしよこの世のはじめ。

天人てんにん天と人と。自然そのものに合した人をいう。

四大しだい 〓 仏教用語で、人および宇宙を構成している四つの要素、地水風火を指す。

五藏ござう 〓 肝心脾肺腎をさす。

針灸しんきう 〓 治療法の針と灸。

漸くまろく 〓 すっかりなくなってしまうこと。

怕おそれる 〓 恐れること。

## 訳文

お茶というものは、養生の仙薬であって、また寿命をのばすによい方法である。茶の木の生える山谷は、神秘的な靈妙の聖地である。人々が、その茶を喫するならば、その人は長命である。印度や、中国などでは、ともにこの茶というものを尊重しているし、日本でも昔から嗜好されて来ている。古くも又、現在も、特別にすぐれた仙薬の一つなのである。今更これを用いないで居られましようか。ましてや、この世のはじめの人は、大自然と合一し、自然と共にあつて長命でありましたが、今の世の人は、自然から離れてしまいましたために弱くなつてしまつて、四大（地は肉と骨を指し、水は血を指し、火は体温を指し、風は活力を指す）も五臓も衰えて役に立たなくなつてしまつてゐる。そのような者は、針灸の治療を施しても、かえつて害があるだけであるし、湯治とうじをしても、あまり効果はないようである。だから針灸も湯治も、それら類似の療法さえも、効果がすくなく、そして万策が盡きてしまつてゐるようである。恐ろしいことといわねばなるまい。昔から傳わつてゐる医方が、そのまま何の加へることも、省略することもなしに施術するということは、現在の人間を治すことが出来ぬわけで、そこにあれこれ照合して、ほどよくやらねばならぬということになりましよう。

伏して惟れば、天眞像を造るに、人を造るを以て貴となす。人、一期を保ち、命を守るを賢となす。その一期を保つのは養生にあり、その養生の術を示さば五臓を安んずべし。五臓の中に、心の臓を王となさざるをや。心の臓を建立するの方、茶を喫する、これ妙術なり。厥の心の臓弱きときは則ち五臓皆病を生ず、寔に印土の耆婆往きて二千餘年、末世の血脉誰か診んや。漢家の神農隠れて三千餘歳近代の薬味誰か理せんや。然るときは則ち病相を詢に人なし、徒らに患ひ、徒らに危し。治法を請ふに悞りあり。空しく灸し空しく損す。偷に聞く、今世の醫術は則ち薬を含みて心地を損す。病と薬と乖くが故なり。

註 一期 一生涯のこと。佛教用語。

耆婆 釈迦在世當時にいたといわれる名医で釈迦の病氣を治したといわれている。

血脉 師が弟子に伝える法脈・傳統。佛教用語で身体の血脉連つて絶えることのないたとえに用いる。

神農 中国古帝王の中で、三皇の一人。多くの草をなめてみて、製薬、薬効を伝えたといわれ、神農本草經という著がある。

偷 偷に かりそめと読む字であるが、そつと行動すること。ぬすみぎき程度のことであるが……。

訳文

つつしんで考えてみますと、大自然が万物を創造するにあたって、人を造るのを最も尊重されているのであるから、人が生涯を送るためには、命を大切にすることが、一番賢明であります。一生涯の生命を保つ源泉は、養生ということである。その養生の秘訣は、五臓（肝心脾肺腎）を健全に保つことである。五臓の中で一番大切なものは心臓だから、これを王とせぬわけにはゆかない。心臓を健全にしておく方法は茶を飲むということが最もよい方法である。そ

の心の臓が弱いようであれば、五臓もまた皆病氣になってしまう。

ところで、印度の名医であった耆婆が死んで二千年も経っているのに、末世にあっては誰にその医療の秘訣をたずねたらよいのであろうか。中国の薬草の神といわれる神農が死んで三千年もたっているのだから、現代になっては誰に薬の処方方をたのむことが出来るのであろうか。このような情況では、病状も処方方も、誰に問うことも出来ないままに、人々はいたずらに病氣となり、治療法を教えて貰っても、間違ひがあり、空しくお灸をすえてみるだけで、空しく身体をこわしているだけである。うすうすと聞くところによると、今の世の医術にたより、薬を飲んで却って気分が悪くなるというのは、病氣と薬とが合わないためである。

灸を帯びて、身命を天するは、脉と灸と戦う故なり。如かずんば、大國の風を訪て近代の治方を示さんには。よつて二門を立てて、末世の病相を示し。留めて後昆に贈り共に群生を利せんとす。

時 建保二年 甲戌の春正月 謹しみて叙す。(一二二五年)榮西死す。故に死の前年に完成したものである。

註 灸を帯び灸をすえること。

天Ⅱわか死に。

二門Ⅱふたつの入口。五藏和合門と遣除鬼魅門を指す。



群生ぐんせいⅡまとまって生ずる。民衆、万民。生きているすべての人々。

## 訳文

お灸をすえて、かえって若死するということは、その人の脈と、灸の刺戟とが合わないためである。だから、大國である中国の治療法をしらべて、現在の治療の在り方を示すにこしたことはない。だから二つの門を立てて、末世における病状というものを示し、後々の世の人にこの本を書いて、子子孫孫のための利益のためにお役に立てたいとねがうものである。

建保二年（一二二四）春正月、つつしんで前文を書す。

### 第一 五藏和合門 第二遣除鬼魅門

第一に五藏和合門とは、尊勝陀羅尼の破地獄法秘抄に云く、一に肝臟は酸味さんみを好む。二に肺の臟は辛味しんみを好む。三に心の臟は苦味くみを好む。四に脾臟は甘味かんみを好む。五に腎の臟は鹹味かんみを好む。又もつて、五臟をもつて五行に充て、木き火土金水かどこんすいなり。又五方に充あう。東西南北中とうざいなんぼくちゆうなり。

肝は東かんなり。春はるなり。木きなり。青あおなり。魂こんなり。目めなり。  
肺は西はいなり。秋あきなり。金きんなり。白しろなり。魄はくなり。鼻はななり。  
心は南しんなり。夏なつなり。火かなり。赤あかなり。神しんなり。舌しかなり。  
脾は中ひなり。四季末よなり。土どなり。黄きなり。志しなり。口くちなり。

腎は北なり。冬なり。水なり。黒なり。想なり。髓なり。耳なり。

註

尊勝陀羅尼、破地獄法秘抄善無畏という密教僧が印度の五大思想（空風火水地）と中國の五行思想を結びつけて翻譯した本で、印度思想を五行説で説明したものだ、この本は現存せず、類似本しかない。

訳文

第一には、五臓和合門として説明しよう。善無畏の譯した尊勝陀羅尼の破地獄法秘抄という印度の本に書いてあることだが、『一には肝臓は酸味を好む。二には肺臓は辛味を好む。三には心臓は苦味を好む。四には脾臓は甘味を好む。五には腎臓は鹹味（しおからい味）を好む。』と。

また五臓を五行（木火土金水）にあてはめたり、又五方（東、西、南、北、中央）にあてはめたりしている。

肝臓は東であり、春であり、木であり、青であり、魂であり、目である。

肺は、西であり、秋であり、金であり、白であり、魄であり、鼻である。

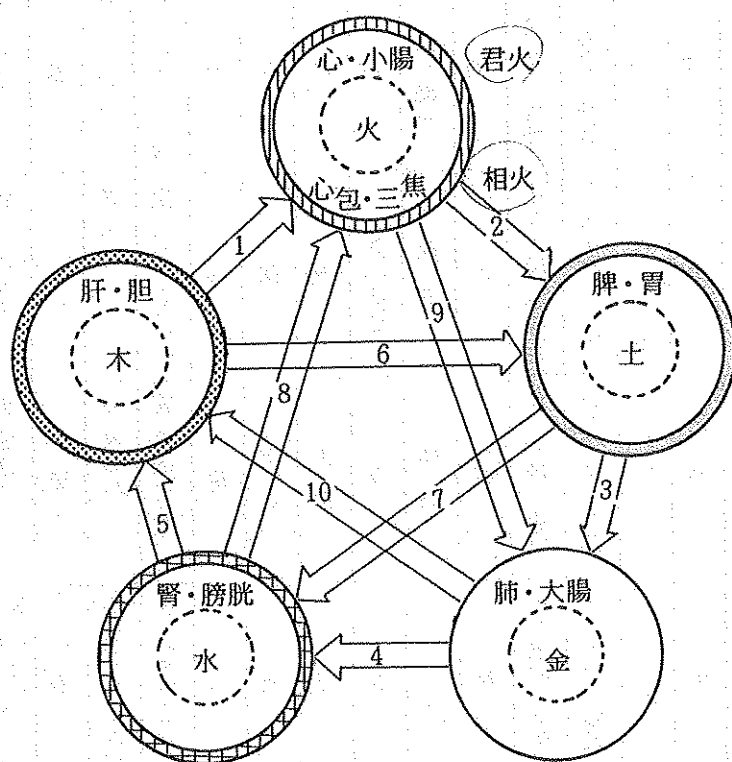
心は、南であり、夏であり、火であり、赤であり、神であり、舌である。

脾は、中であり、四季末であり、土であり、黄であり、志であり、口である。

腎は、北であり、冬であり、水であり、黒であり、想であり、骨髓であり、耳である。

五行説の相生相剋の図

図 1



- |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10  | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 金剋木 | 火剋金 | 水剋火 | 土剋水 | 木剋土 | 水生木 | 金生水 | 土生金 | 火生土 | 木生火 |

図二

五行	木	火	土	金	水
五臟	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸※	胃	大腸	膀胱
陰經	足ノ厥陰 肝經	手ノ少陰 心經	足ノ太陰 脾經	手ノ太陰 肺經	足ノ少陰 腎經
陽經	足ノ少陽 胆經	手ノ太陽 小腸經	足ノ陽明 胃經	手ノ陽明 大腸經	足ノ太陽 膀胱經
五根	眼	舌	唇	鼻	耳・二陰
五主	筋(膜)	血脈	肌肉	皮(毛)	骨(髓)
五支	爪	毛(面色)	乳	息	髮
五季	春	夏	土用	秋	冬
五方	東	南	中央	西	北
五色	青	赤	黄	白	黒
五香	臊あぶらくさい	焦こげくさい	香かんばしい	腥なまぐさい	腐くされくさい
五味	酸すっぱい	苦にがい	甘あまい	辛ぴりつとからい	鹹しおつからい
五惡	風	熱	湿	燥	寒
五情	怒いかる	喜よるこぶ	思おもふ	憂うれう 慮おもんばかり	恐おそれる
五液	泣なみだ	汗あせ	涎よだれ	涕はなみず	唾つば
五変	握にぎる	憂うれう	噦しゃっくり	欬せき	慄ふるえ
五声	呼よびさけぶ	笑わらう	歌うたう	哭なきさけぶ	呻うなる
五畜	雞にわとり	羊	牛	馬	豕ぶた
五穀	麦	黍きび	粟・稷あわ・きび	稻	豆

三焦に対応する臟として心包を「火」のところに「心」の下に加える。  
 ※に三焦を入れると五臟六腑となる。  
 手ノ厥陰心包經と手ノ少陽三焦經を加えて十二本。この十二本の経絡に正中線上の前部の任脈と後部の督脈とを合わせて十四経絡となる。  
 五官の所属。例えば眼に異常があれば肝に注目せよ。  
 五臟がそれぞれ栄養を補充しているところ。  
 五臟の精気の発するところ。  
 この季節に好転したり悪化したり、発病したりする。  
 方角・方位。  
 各病人のひふの色を診る。  
 各病人の体臭・口臭を診る。  
 適量ならば養い、過不足あれば各臟腑を傷める。各病人が好む味。  
 各臟がきらう外気の性状。  
 感情の所属。例えば肝に異常あれば怒りっぽく短気になる。  
 分泌液の所属。  
 五臟の病変のあらわれ。  
 病人の出す声。  
 各臟に係りの深い獸肉。  
 各臟に係りの深い穀物。

此の五臓、味を受けること同じからず。好む味多く入るときは則ちその臓強くして他の臓を剋して互に病を生ず。その辛酸甘鹹の四味は、恒にありてこれを食ふ。苦味は恒になきが故にこれを食わず。是の故に四臓は恒に強く、心の臓は恒に弱し。故に病を生ず。若し心の臓病む時は、一切の味皆違ひ、食ふときは則ちこれを吐き、動もすれば、食わず。今、茶を喫するときは則ち心の臓強くして病なきなり。知るべし心の臓に病ある時は、人の皮肉の色悪く、運命、此に依つて減ずるなり。日本國には苦味を食わず、但、大國獨り茶を喫する故に心の臓に病無く、亦長命なり。我が國、病あると瘦る人は是れ茶を喫せざるの致すところなり。

### 訳文

この五臓は、その好む味が、みな違っている。ある一つの臓が好む味を、より多く食べると、その臓だけが強くなって、隣の臓よりも勝って、互に病氣をおこす原因になる。

辛い味、酸い味、甘い味、鹹い味の四味は、食品として日常口に入れるけれども、苦い味というものは、日常の食品の中にはすくないので食べることが非常にすくない。だから、四つの臓は大へん強いわけだが、心の臓だけは、日常弱くなりがちであり、病氣になり易いわけである。従つて、心の臓が病氣になるときは、すべての味というものは、その調和をやぶるので、食べると吐き、どうかすると食べられなくなってしまう。今、茶を飲むということは、心臓を強くして、病氣のないようにするためである。心臓に病氣があるときには、人の皮膚の色沢も悪いし、命も従つてそれによって短くなるというわけである。

日本人は、調理に苦いものをあまり使用しないが、大國である中國は、苦い茶を飲むので、心臓病がすくないし、また長命である。

わが國に病人が多いのと、又、瘦る人の多いのは、茶をのまないからである。

若し人心神快よかざれば、爾の時必ず茶を喫して心の臓を調え愈す。萬病を除す可し。心の臓快きの時は諸臓病ありと雖ども、強く痛まざるなり。又、五藏曼茶羅軌抄に云く秘密真言を以て之を治すと。

註

五藏曼茶羅軌抄Ⅱ佛の自内証の境地をいい、またこれを図に畫いたものをいう。五臓に配した曼茶羅については、森鹿三氏の調査によれば、左図のごとき相異がある。（茶道古典全集、第二卷、八一頁所載）

図三

群書類聚本	建仁寺本	史料編纂所本（永仁写本）	善福寺本	テキスト	
				五大	
同右	𑖀(但羅)	同右	𑖀(阿)	地(肝)	火(心)
𑖀(乞里)	𑖀(吽)	同右	𑖀(但羅)	水(肺)	風(腎)
𑖀(吽)	同右	同右	𑖀(惡)	空(脾)	
同右	同右	同右	𑖀(鏝)		

訳文

もし人々が、心神が爽快でない時は、必ず茶をのみなさい。そして心臓を調和させて治してしまい、万病を除去することが出来るであろう。心臓が調子よく快よい状態であるならば、他の臓に病気があったとしても、強く痛むというようなことやそれ以上悪くなるということはないであろう。又、五藏曼茶羅軌抄という本に書かれていることであるが、秘密真言でこれを治すことが出来るとある。



図四 印相・持物の図解



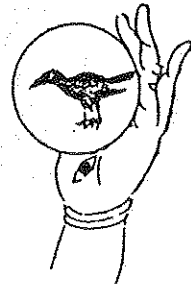
1. 合 拿 手



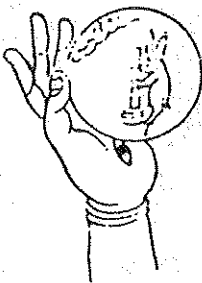
2. 当 無 表 手



3. 甘 露 手



4. 日 精 潭 尼 手



5. 月 精 潭 尼 手



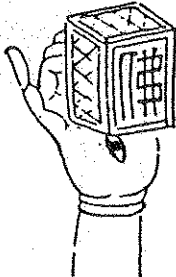
6. 五 色 雲 手



7. 頂 上 化 仏 手



8. 化 仏 手



9. 仏 手



10. 如 意 宝 珠 手



11. 宝 篋 手



12. 化 宮 殿 手



24. 軍 持 手



25. 宝 弓 手



26. 宝 箭 手

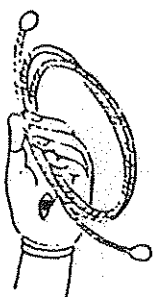


27. 錫 杖 手

千手、千眼42本觀世音菩薩の図  
平井巽先生より図表を頂いたもの  
その手に持つものによってその由来が判る。



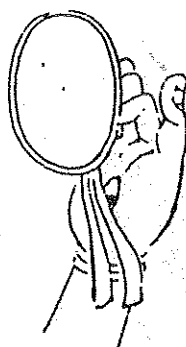
28. 觸體寶杖手



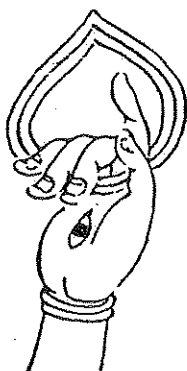
29. 劍索手



30. 寶鉢手



31. 寶鏡手



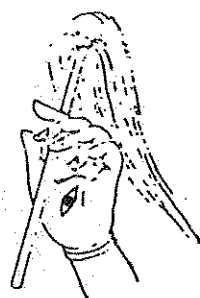
32. 寶環手



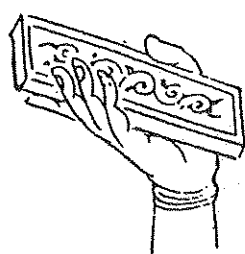
33. 榜牌手



34. 寶螺手



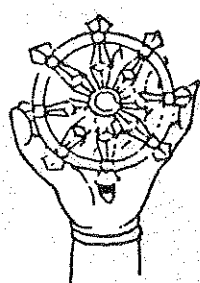
35. 白拍手



13. 寶經手



14. 數珠手



15. 不退轉寶輪手



16. 寶劍手



17. 金剛杵手



18. 跋折羅手



19. 寶鐺手



20. 宝戟手



21. 俱尸铁钩手



22. 钺斧手



23. 宝瓶手



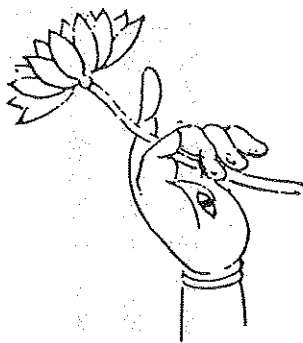
36. 白蓮華手



37. 紫蓮華手



38. 青蓮華手



39. 紅蓮華手



40. 楊枝手



41. 蒲桃手



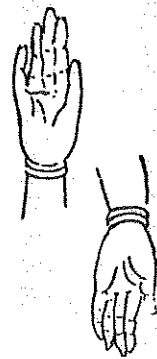
45. 金剛合拿



44. 蓮華合拿



43. 降鷹印



42. 范無良・与顯印

肝は東方の阿閼佛なり。又薬師佛なり。金剛部なり。すなわち獨鈷の印を結びて梵字の真言を誦して肝の臓を加持するときは永く病なきなり。

心は南方の寶生佛なり。虚空藏なり即ち寶部なり即ち寶形の印を結びて梵字の真言を誦して心の臓を加持するときは則ち病なきなり。

肺は西方無量壽佛なり觀音なり。即ち蓮華部なり。即ち八葉の印を結びて梵字の真言を誦して肺の臓を加持するときは則ち病なきなり。

腎は北方の釋迦牟尼佛なり。彌勒なり即ち羯磨部なり。即ち羯磨の印を結びて梵字の真言を誦して腎の臓を加持するときは則ち病なきなり。

註 阿閼佛あじくぶつ正しくは阿閼婆耶と呼び、東方はるか千の向こうにある阿比羅提世界で大日如来が説法をしたとき、

一人の比丘が佛に向つて、仏道を求める心を起こし、瞋恚と淫欲を断ち、正覺を成就するまで努めますと誓願し、長年の修業の後、佛となり、東方妙喜世界の浄土の善快國の王として老後も教化・濟度にあたつてゐるという。高野山親王院と宇治の地藏院に立像がある。

薬師佛やくしぶつ正しくは薬師瑠璃光如来といい、人の壽命をのばすことを本願とする佛で、医薬の權威者の仏である。薬師如来を信仰するものは次の九横死がさけられ、衆患悉除してくれて、成道するといわれる。

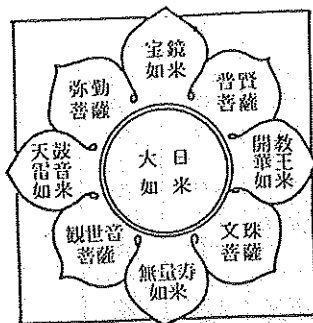
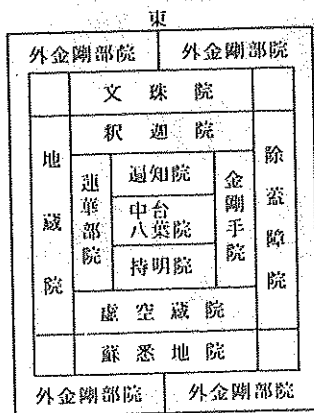
① 病氣にかかつて治療をうけられない。

② 國法を犯して処刑される。

③ 快樂にふけて精力を失う。

④ 焼け死ぬ。

圖五  
胎藏界曼陀羅  
(理曼荼羅・因曼荼羅)



金剛部こんどうぶは金屬の中でも、もっとも剛直の物というので、此の名がある。大日如來の智性をあらわし、金剛界は八十一尊あり、その東にあたる。図は（佛像をたずねて 83 P より）

という。

比羅提國あり、阿閼はこの國に出現して願を起こし、修業の上大悟し、この國で現在も説法し続けている

加持かじは祈禱のことで、仏力を信者に与えそれを受持させるため加持という。

いう。

眞言しんごんは曼荼羅まんだらのことで、菩薩の本誓を示す秘密語であるために、秘密眞言といっている。

⑨ 饑渴に苦しんで死ぬ。

⑧ 毒にあてられ、また呪われて死ぬ。

⑦ 絶壁から落ちて墜死する。

⑥ 山林などで野獸に食い殺される。

⑤ 水に溺れて死ぬ。

ほうしようぶつ  
寶生佛  
まんだら  
金剛界曼荼羅では、大日如來の南方中央院にあり、左手は臍の前におき、右手は五指を伸ばして



肘から横に出していられる。大阪の観心寺、奈良の西大寺にもある。

図八



宝生如来

虚空藏こくうざう 無尽の宝庫で、智慧や財宝を容ることが出来る蔵の意味からこの名があり、はかりしれない智慧と福德を具えて、つねに人に与えて願を満す菩薩である。

寶部ほうぶ 五部（佛・金剛・蓮華・寶・羯磨かま）の中の一つで、佛の自利圓滿して無辺の福德を具する方面をいう。五佛の中では南方の寶生佛がこれにあたり、五智では平等性智に相当する。

寶形ほうぎようの印いん 自内証の徳を標示するために十指で種々の形を造る。小指から順次地水火風空に配当し、左手を定、右手を慧とする。

和わ 此の一字をア、ハ、ウ、マの四字の合成とし、すべての教義は皆此の一字に収まるといふ。種々の功德を顕現するの意。

無量壽佛むりやうじゆぶつ 阿弥陀如来と同じ本誓とされている。無量とか、無限、無辺の意味であって、宇宙の無限をさし、はかりしれない寿命を持つものが此の佛である。

觀音かんのん 人間が死ぬと阿弥陀如来が西方極樂淨土で救つて下され、觀音さまは、あらゆる不幸からわれわれを守り、幸福を授けてくれる慈悲深い菩薩として信仰されている。

蓮華部れんげぶ 金剛界五部の一つで、衆生の心中に存する淨菩提心清淨の理は、六道生死の泥中に流転するも、而もその不染不垢なること恰も蓮華の泥中に生じて不染不垢なるが如しという。

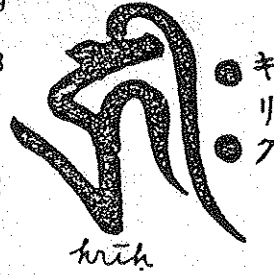
八葉の印はちよういん 手印の一つで、左右両掌を合し両の触指、中指、無名指を開いて指頭を微しく屈し、もって八葉の蓮華の形をなせるものをいう。



図九

阿彌陀あみだの印いん

図十



阿彌陀および観音の種子。人が若しこの一字を持てば、能く一切の災禍、疾病を除き、死後極楽に生ずるといふ。火に属するため、火は肺に関するために、米西は肺の祈禱にあてたものである。

49 + 43 + 4 + 12

釋迦牟尼佛しよかむにぶつ 釋迦は種族の名で、牟尼は聖者の意。お釋迦さんともいい、佛教の開祖である。

彌勒みろく 大乘の菩薩。釈迦の化導をうけ、未来成佛の記別を授けられて天にあり一切衆生を濟度するために五

十六億七千万年を経て、再び出現するといふ。

羯磨部かまぶ 金剛界五部の一つ。作業の部門の意。吾人の行住坐臥語默等の所作は此の部に収められるものである。

羯磨の印かまいん

三鈷杵を十字形に組合せたものであって、如来の作業を標識したというもの。

図十一



北ア 阿より転じた聲で、世の障害を除く義。：は涅槃黙とい。て、解脱等の意味がある。北を意味する。

訳文

肝は東方の阿閼仏にあたり、また薬師仏にあたる。金剛部であって、それには独鈷の印を結んで、タラの字の眞言を唱えて、肝の臓を祈禱すれば、肝臓の病氣にならない。

心は、南方の寶生仏にあたり、また虚空蔵にあたる。すなわち宝部であって、宝形の印を結んで、ウン字の眞言を唱えて祈禱すれば、心臓の病氣はなくなる。

肺は、西方の無量寿仏にあたり、観音にあたる。すなわち蓮華部であって、八葉の印を結んで、キリクの字の眞言を唱えて祈禱すれば、肺臓の病氣をしなくなる。

腎は北方の釈迦牟尼仏にあたり、弥勒にあたる。すなわち羯磨部であって、羯磨の印を結んで、ア字の眞言を唱えて祈禱すれば、腎臓の病氣はしなくなる。

① 阿閼佛(肝)



② 寶生佛(心)



③ 無量寿佛(肺)



④ 釋迦牟尼佛(腎)



脾は中央の大日如來なり般若菩薩なり佛部なり。即ち五鈷の印を結びてん字の眞言を誦して脾臓を加持するときは則ち病なきなり。

此の五部の加持は則ち内の治方なり。五味の養生は則ち外の病の治なり。内外相ひ資て身命を保つなり。其の五味とは、酸味は是れ柑子橘等なり。辛味は是れ薑胡椒。高良薑などなり。甘味は是れ砂糖などなり。又一切の食は

甘をもつて性となしたるなり。苦味は是れ茶、青木香などなり。鹹味は、是れ鹽などなり。

註

大日如来だい にち に よ ら い 密教では最高至上の絶対的な教主として尊敬する。一切の衆

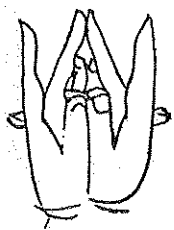
生諸仏如来の心性をあつめつくした宇宙の万物を包む智慧と慈悲の表徴とする。

般若菩薩ぼんにゃ ぼさつ 三世諸佛、能生智母ともいわれ、上半身をあらわさず、袖口をたぐつて活動しやすく、最上・無上の智慧ということであり、特別

の地位を確保している。

佛部ぶつ ぶ 金剛界五部の一つ。五佛中の中央に在する。大日如来にあたり、理・智を具備し、修道を完成し円満なるをいう。

五銖の印ごしゆのいん 五智・五大を表示した印相で、外縛・内縛の区別などがあり、いろいろあるので注意のこと。



図十二

内の治方ちほう 心霊・精神といった内側の治し方という意味で、漢方内は体内を指すので、この内はちがった意味を持っている。

柑子かんし 科ミカン科ミカン (Citrus nobilis, Lour) の果実。

橘きつ 科ミカン科ミカン属 Citrus sp. の果皮であるが、タチバナ Tachibana, Tanak より採ることが多い。

柚ゆ 科ミカン科ユズ Citrus Tunos Sieb. の果実、或いはジャボン C. grandis. Osb. を充てる場合もある。

薑きやう 科ショウガ科ショウガ Zingiber officinale, L (Posc) の根茎。



大日如来だい にち に よ ら い (脾)

胡椒<sup>こしょう</sup>||コショウ科コショウ *Piper nigrum*, L. の果実。

高良薑<sup>こうりやうきやう</sup>||シヨウガ科リヨウキョウ (Alpinia officinarum Hance) の根茎と子実。精油、フラボノイド・タン

ニンを含み、辛味がつよい。

茶<sup>ちや</sup>||ツバキ科チャノキ *Thea sinensis*, L. の葉。

塩<sup>えん</sup>||Na塩類(Sa) 岩塩・泉塩・海塩の別がある。

青木香<sup>しょうもくかう</sup>||キク科モッコウ (*Saussurea lappa*, C.B. Clark) の根。青木香散という漢方処方もある。

## 訳文

脾<sup>へん</sup>というのは、中央の大日如来にあたり、般若菩薩にあたり、すなわち仏部であるから、五臓の印を結んで、<sup>へん</sup>字

の真言を唱えて脾臓を加持すれば、脾臓の病気はなくなる。

この五部の加持は、内的・精神的な面での治療法であり、五味による養生法というものは、外的、肉体的の治療法とでもいふべきものである。この内・外の両面の治療法が、相応じてなされてこそ、はじめて身命は健全に保たれるわけのものである。

その五味というのは、次の如きものである。

酸味<sup>さんみ</sup>のものは、柑子・橘・柚などである。

辛味<sup>しんみ</sup>は、生姜・胡椒・高良薑などである。

甘味<sup>かんみ</sup>は砂糖<sup>さとう</sup>ということになるが、一切の主食<sup>しゅじ</sup>というものは甘味をその性質としている。

苦味<sup>くみ</sup>は、お茶、それに青木香である。

鹹味<sup>かんみ</sup>とは、すなわち塩<sup>しお</sup>がこれである。

心の臓は是れ五臓の君子なり茶は是れ苦味の上首なり。苦味は是れ諸味の上位なり。ここに因つて心の臓この味を愛す。心の臓興るときは則ち諸臓を安んずるなり。若し人眼に病あらば、肝臓の損するを知るべし。酸性の薬をもつて之を治すべし。若し耳に病あらば、腎の臓損するを知るべし。鹹薬を以て之を治すべし。鼻に病あらば、肺の臓損するを知るべし。辛性の薬を以て之を治すべし。舌に病あらば、心の臓に損するを知るべし。苦性の薬を以て之を治すべし。口に病あらば、脾臓の損すればなり。甘性の薬を以て之を治すべし。若し身弱く意消せば知るべし、亦心の臓の損すればなり。頻りに茶を喫するときは則ち氣力強盛なり。其の茶の功能並びに探調の時節左に載す六ヶ條あり。

註 君子Ⅱ主役をなすものという意味。

上首Ⅱトップグループの意。

## 訳文

心臓は、五臓の中の主役をなすものである。茶は、苦い味のトップグループに属するものであるし、味の苦いのは、すべての味の最上のものでとされているのだから、心臓は、苦い味を愛するわけだ。

もしも、人々が眼に病気があれば、肝臓が悪いのだと考えて、酸っぱい味を性質とする薬を用いて治療するとよい。もし、耳に病気のある場合は腎臓がよくないのだと考えて、鹹い性質の薬を用いて治療するとよい。

鼻の病気にかった場合は、肺臓がよくないのだと考えて、辛い性質を持つ薬を用いて治療するとよい。

舌が荒れたり乾いたり、舌苔の生じるのは、心臓がわるいのだと考えて、苦味の性質のある薬をのんで治療すればよい。



口の病氣にかかったときは、脾臓がわるくなっているのであるから、甘味の性質の葉をもって治療するべきである。もし身体全体が弱くなって、意気消沈した時には、これも心の臓がわるいのだという事を知らねばなりません。このような時には、頻繁にお茶をのめば、氣力旺盛になり、心身ともに力がわき出て来るものである。

その茶の効能と、採取、調整の方法やその時期については六ヶ條あるので、次にそれを述べることにする。

### 一に茶の名字

(一つには茹と名づく)

檳、爾雅に曰く檳は苦茶、一には名茹と。「冬の葉」一には茗と名づく。早く採るものを茶といひ、晩く採るものを茗というなり。西蜀の人名て苦茶という。西蜀は國名なり。又云う。成都府は都の西、五千里外にあり諸物美なり、茶もまた美なりと。

註 爾雅|| 古典の解説本として定評のある十三經の一つで、晋の郭璞という人の註解があつて、古典研究の必読の書である。

西蜀|| 今の四川省にあたるが、西の方にあるため蜀の地を西蜀とよぶ。

成都府|| 今の成都で、宋西の時代の中国の都は今の杭州にあたる。当時は臨安といった。そこが都であるから、そこから五千里はなれた成都を指している。

茹|| 現在の校本の爾雅の本には茹は茹の字になっている。

訳文

(櫟) 爾雅という本に出ている「櫟は苦茶のことである」とあり、その註には「一名を茗荈」と出ている。「冬の葉を『茗』というし、早く採取するものを『茶』といい、晩く採取するものは『茗』という。西蜀の人たちは、これを『苦茶』とっている。西蜀は国の名である。成都府というところは、都の西の方五千里もはなれたところにあるが、ここは素晴らしいところであって、すべてのものが美しく、すぐれている。茶も、当然、優秀で質も素晴らしい。

廣州記に曰く阜盧は茶なり。一には茗と名く。

廣州は宋朝の南五千里の外に在り即ち崑崙國と相近し。崑崙國はまた天竺と相隣る。即ち天竺の貴物、廣州に傳ふ。土の宜美に依りて茶も亦美なり。この州には雪霜なく、温暖にして冬綿衣を着さず。これの故に茶の味美なり。茶の美名を阜盧というのは、此の州は瘴熱の地なり。北方の人到此に九は危し。萬物の味美なるが故に人多く侵される。然れば、食前には多く檳榔子を喫し、食後には多く茶を喫す。客人には強いて多く喫しむるは、身心をして損壞せしめざらんがためなり。よって檳榔子と茶と、極めて貴重なり。

註

廣州記 太平御覽にあり、この本は中国語で書かれているが、日本でも出版されている。

阜盧 西平県に出るものをいうとあるから、現在の広東省の西の方から生産されたものをいう。

阜盧 ツバキ科トウチャ *Thea macrophylla* Mak の葉で、日本茶とはちがう。その名の由来は、阜は沢や畝

地のことをいう。盧は黒い色をいう。土が黒々とした湿地のことである。和名は南蛮茶といい、日本茶のことではなく、米西の言う如く南方の広州の茶をいうのである。

檳榔子<sup>びんろうじ</sup> ヤシ科ビンロージ *Areca Catechu, L.* の種子をいう。味は苦くて、滞りを破り邪を散する。脚気・

痰・嘔吐にも用いる。

#### 訳文

広州記に書いてあることであるが、「臯盧は茶のことである。又の名を茗ともいう」と。

広州というところは、宋朝の都から南に五千里のところにあつて、崑崙国や・印度と大へん近いところにある。崑崙国というのは天竺（印度）に近接しているので、印度で貴重されるものは皆広州に伝わって出来るようになった。

土質が肥沃であるから、茶もまた大へん上等のものがとれるようになって味も良い。此の地方の氣候は温暖で雪や霜も降らないから、冬に綿入を着るということもない。そのために茶の味も大へん上等である。

茶の美名を臯盧といっているのは、沢や湿地の肥沃地であるので、山や川の湿熱によって病氣をおこし易い土地柄であつて、北方に住んでいる人がやつて来ると、十人のうち九人までがこれにかかつて危いのである。すべての食物がおいしいので、多くの人々が食べすぎて、この瘴熱にやられやすいのである。

そのようなわけであるから、食事の前には檳榔の実をたべ、食後にはたくさんお茶をのむのである。お客にも、強いてこれを多くすすめるのは、食べすぎて身体をこわさないようにするためである。だから、檳榔子とお茶とは、大へんかかせない貴重なものとするわけである。

南越志に曰く過羅茶 茗の名汎なるを過羅と謂ふ。

一には茗と名く。陸羽が『茶經』に曰く茶に五種の名あり。一名茶 早く取り、これをいう。二に名けて櫟。周公これをいう。三に名づけて藪。南人これをいう。四に名づけて茗。晚く取るこれをいう。五に名づけて薺。茗を加えて六となす。魏王の華木志に曰く茗は 葉なり云云と。

## 二に茶樹の形、華葉の形

爾雅の註に曰く樹小にして梔子の木に似たり。

桐君録に曰く、茶の葉状梔子の葉の如く其の色白し云々。

茶經に曰く葉梔子葉に似て華の白きこと薔薇の如し云々。

実は枳椇の如く蒂は丁香の如く、根は胡桃の如し。

## 註

南越志 龍川縣に生産されるものを臯盧といい、南海に産出するものを過羅というところから、太平御覽から引用したものであろう。

過羅茶 ツバキ科トウチャは、タンニン、カフェインが多いので、渋味がつよい。日本茶ではない。

茶經 空海や最澄の唐への留学の頃の人で、陸羽という人が書いた茶のよろず辞典で、上・中・下の三巻より成っている。

花木志 北魏の広陵王欣の著した本といわれる。

梔子 アカネ科クチナシ *Gardenia jasminoides*, Ellis. form *grandiflora* Mak K. Polyantha. Set Z.

(= *R. multiflora* Thunb.)

薔薇 バラ科ノイバラのこと。バラではない。

栂欄トウラン|| ヤン科 ショロの実 (*Trachycarpus excelsus*. Wendl.)

蒂ヒ|| へた、果実と枝とくっつくところ。

丁香トウキョウ|| フトモモ科 チョウジの蕾「ヒメ」 (*Eugenia caryophyllata*. Will.)

胡桃トナリ|| クルミ科 クルミの根 (*Juglans*. Sp)

桐君録トウくんろく|| 隋書経籍志という本の中に桐君葉録の項がある。

## 訳文

南越子という本には「過羅茶は茗の渋味の強いものを過羅という」とある。

一つには茗という名前で呼んでいる。陸羽という人の書いた本の「茶経」というのに書いてあるのには、茶の名前は五種が記載されている。(一)には、茶というのは早く採取するのをいうのである。(二)には、櫟かと名づけているのは(今の陝西省長安県が周公の治めた国なので)周公ではこのように呼んでいる。(三)には、藪せうと南人は呼んでいる。(四)には、茗せうというのは晩く収穫(採取)するのをこのように呼ぶ。(五)は芽めである。芽を加えると六つの名があることになる。魏王の華木志という本には、茗は葉なりとあるから、茶の葉のことを言ったものであろう。

二に、茶の樹形、そして花葉の形

爾雅という本の註によると、『樹の形は小さくて、ちょうど梔子くちしの木のようである』と。

桐君録という本には、『茶の葉の状態は、ちょうど梔子の葉のようで、その形は小さくて色も白い』と書いてある。茶経という本には、『茶の葉は、クチナシの葉に似ていて、花の白いことは、ちょうど、ノイバラの花のようである』と。

茶の実は、栂欄の実のようであり、果実と枝のくっつくところの蒂のところは、ちょうど丁香のようであるし、根

は、ちようどクルミの根と同じようである。

### 三に茶の功能

呉興記に曰く、烏程県の西に温山あり、御茆を出だす。云々と。是れ供御をいうなり、貴きかな。宋録に曰く此れ甘露なり。何の茶茗と言ん。云々と。廣雅に曰く、其れ茶を飲めば、酒を醒まし、人をして眠らざらしむ。云々と。博物志に曰く、真茶を飲めば、眠睡すくなからしむ云々と。眠りは人をして味劣ならしむなり。亦眠りは病なり。神農の食經に曰く茶茗久しく服するに宜し。人をして力あり、志を悦ばしむ。云々。本草に曰く茶の味は甘く苦し、微寒にして毒なし。服すれば即ち癭瘡なし。小便利し眠り少なく疾渴を去り宿食を消す。一切の病、宿食より發する云々。消する故に病無きなり。

註 呉興記に中国の太湖の南方にあった地名で、十県におよぶ地域をよぶ。その記録で、山謙之の著といわれて

いる。

烏程縣に呉興の治めた県の中の一つ。

供御に天子に物を供え奉るをいう。天子に奉る食事のこと。

宋録に南朝の宋の歴史を収録したもの。現存していない。

廣雅に爾雅とならび称せられる魏の国の張揖という人の書いたもの。

博物志に晋の張華の撰で、古代の伝聞を収録してある。



味劣<sup>あじけ</sup> 目にも物を見分ける働きが拙劣であること。

神農<sup>しんりゅう</sup>の食經<sup>しょくきやう</sup> 太平御覽<sup>たいへいぎよらん</sup>という辞典の中に出て来るが、この食經という本は見当らないので現在していないのではあるまいか。

本草<sup>ほんそう</sup> 中国古代の生薬学の本をいうのであるが、宋西の見た本は、そのどれに当るのかは不明であるが、魏晉南北朝の吳氏本草のことであろう。

瘰癧<sup>ろうそく</sup> 瘰癧孔<sup>ろうそくこう</sup>を有する化膿性疾患をいう。

疾渴<sup>しやくかく</sup> のどが乾いて水をのみたがる病氣。

宿食<sup>しゆくじき</sup> 飲食物が完全に消化吸収されずに、腸内に停滞すること。

## 訳文

### 三にお茶の効能

吳興記という本の中に「烏程県の西に温山があつて、そこに御茆<sup>ぎぼう</sup>が採取される」とある。この御の字は供御といつて、天子の召し上げるものをいうのである。何と貴いことではないか。

宋録という本には、『これは甘露である。どうして苦い茶などといえようか』とある。

廣雅という本には『お茶をのむならば、酒の酔をさますし、ねむけなどおこらなくなる』と書いてある。

博物志という本では『真茶をのむならば、ねむ気をすくなくする』と書いてある。

ねむりは、目でも物を見分ける働きがなくなるものである。また眠りというものは、病氣のもとなのである。神農の食經には「お茶というものは、年久しくのむのがよろしい。そうすれば、自身の中に力が湧いて、気分がともよくなるものだ。」とある。

本草には『茶の味は、甘く、苦味があつて、微寒で、毒がない。のんでおれば、できものが出来なくなる。小便が出やすくなるし、ねむけがすくなくなり、水をのみたがる病氣はなくなるし、お腹のもたれ（食事が胃や腸に停滞する病氣）をよく消化するようになる。どのような病氣も、胃や腸の不消化から起こるものであるから、不消化がなくなれば、病氣がなくなるものである』と。消化がよくなれば、病氣もなくなるわけである。

華陀かだの食論しょろんに曰く。茶久ちきうしく食くするときは、則すなわち意志いしを益ますと。云々。身心しんしん病やまいなきが故ゆゑに意志いしを増ます。壺居士こじが食く忌きに曰く。茶久ちきうしく服くすれば羽化うかすと。韭にらと同じく食くすれば人ひとをして身重みおもからしむ。云々と。陶弘景とうこうけいが新録しんろくに曰く。茶を喫くすれば、身みを軽かろくし、骨ほねを換かえ、脚氣かっけを苦くるしめば即すなわち骨苦ほくるしむなり。桐君録どうくんろくに曰く。茶煎ちせんじて飲のめば人ひとをして眠ねむらざらしむ云々と。眠ねむらざるときは則すなわち病やまいなきなり云々と。

杜育といくが舜しんの賦ふに曰く。茶は神しんを調ととへ、内ないを和わし、倦懈けんかい・康除やすくのぞかる。内ないは五内ごないなり。五臟ごぞうの異名いみょうなり。

註 華陀かだ 人の名、三国時代の中国の外科医。水虫のくすりの華陀膏はこれからとったものだが直接の関係はない。

壺居士こじ 人の名。後漢の人で、薬を汝南の市に売って、常に一壺を屋上にかけ、市が終われば跳つて壺の中に入る。一般の人は壺居士とよんだ。壺公ともいわれる。

陶弘景とうこうけい 人の名、南朝の茅仙にいたといわれる有名な道士である。

羽化うか 仙人となって空をとびまわることをいう。さなぎが成虫となって羽の生えることも羽化といっている。

羽化登仙などに用いる。

韭にら キユウと呼ぶ。ネギ科ニラ *Allium Luberosum*. Rottl. ( *A. chinense*, G. Don.) の葉茎。

脚氣<sup>かき</sup>はれるのを湿脚氣といい、腫れざるを乾脚氣という。ビタミンB<sub>1</sub> B<sub>2</sub>の欠乏といわれている。

桐君<sup>どうくん</sup>明の李時珍の『本草綱目』の引用書中に「桐君採藥錄二卷」というのがある。浙江省桐廬県に住み仙人とされ、藥草を採取したという伝説があり、権田直助は、日本の少名彦命が常世の國に渡って名乗ったとし童君の別名があるという。小さな人だったといわれる。

杜育<sup>とよく</sup>晋の時代の人。

荈<sup>せん</sup>の賦<sup>ふ</sup>茶のうた。茶の詩というようなもの。

神<sup>しん</sup>精神のこと。

倦<sup>けん</sup>懈<sup>かい</sup>つかれ、なまけ、おこたり、だるい状

五内<sup>ごだい</sup>肝、心、脾、肺、腎をいう。

## 訳文

華陀という人の書いた「食論」という本には、『茶を永く飲んでいると、意志がつよくなる』と書いてある。これは、身心ともに病がなくなるのだから意志がつよくなる筈だ。

壺居士という人の書いた「食忌」の項には、『茶を永く服んでいると、仙人になって空をとべるようになる。』葦と一緒に茶をのむと、身体が重くだるくなる』と書いてある。

陶弘景という人の書いた『新録』には、茶をのめば、身体が軽くなり、骨が新しくなる。脚氣の病氣にかかれば、骨もやはり苦しむわけである。

桐君という人の書いたものの中には『茶を煎じて飲むと人はねむらなくなる』とある。『眠らなければ、病氣はしない』とも書いてある。

杜育という人の「茶の詩」には、「茶は、精神を安定させ、五体を調和させ、だるくつかれた身体に安らぎを与えて病を除く」とある。内というのは五内で、五臓という意味である。

張孟陽が成都樓に登る詩に曰く、芳茶は六清に冠たり。溢味九区に播す。人生苟も安樂なる茲の物、聊さか娛しむべし云云。

六清とは六根なり。九区は漢の地九州を云うなり。区は城なり。茶生ずれば、菜に用ふ。苟の字は菜なり。

註 張孟陽晋の人で、詩をよくした。

成都樓 成都の白菟樓に登って作った詩であるので、この名がある。

六清 周礼によれば六種の飲みもので、水、漿、醴、醕、醬、醢をいうとある。又、醴、醢、漿、水、醢、濫をいうとの説もある。

六根 目、耳、鼻、口、心、知。又は眼、耳、鼻、舌、身、意をいう。眼は視の根、耳は聴の根、鼻は嗅の根、舌は味の根、身は触の根、意は念慮の根というところから、そのように言う。

溢味 この上もない味、上味をいう。

九区 中国を九の州にわけるのでそのようにいう。ここでは中国全土という意味。

苟 ねがわくばであるが、ここでは蔬菜をいう。

茲の物 茲は黒い、にじるといふ意味で、ここでは茶を指す。

聊かⅡひとまず、ともかくも。

# 訳文

張孟陽という人の「成都樓に登る詩」に書いてあることであるが、『評判のよい、味のよい茶は、すべての飲みものの最上のものである。うまい味というものは、中国全土にひろがっている。茶をのんで、人生が安楽であるならば、この地は楽しいよい所というべきだ』といっている。

六清は、六根に通ずる。九区というのは、中国の史記にも九州とあるから支那全土のことだ。区は一城一国にあたる。茶の芽が出れば菜に用いることがある。苟の字は、菜のことをいうのだ。

本草拾遺に曰く臯盧は苦く平なり飲を作せば渴を止め、疫を除き眠らず水道を利し目を明にす。南海の諸山の中に生じて南人極めてこれを重ず。

温疫病を除くなり。南人は廣州等の人なり。此の州瘴熱の地なり。瘴は此の方に赤虫病という。唐都の人受領に補して此の地に到れば、十の九は帰らず、食物美味にして消し難きが故に多く檳榔子を食ひ茶を喫す。若し喫せざる時は則ち身を侵すなり。日本國は大寒の地なり。故にこの難なし。尚を南方の熊野山夏に參詣せざるは瘴熱の地たるが故なり。

註 本草拾遺Ⅱ唐の陳藏器という人の撰による藥草の本で、医術に精通した名医の本である。

臯盧こうろ 〓 広州記のところ（P 24）で詳述してあるが、茶の別名である。

苦平くへい 〓 苦は味が苦いの意、平は熱温平涼冷寒の中間で永く服用しても熱を生じたり、身体を冷やしたりたりせぬという意味である。前記には微寒といっているところもある。

渴かつ 〓 のどがかわくこと。

疫えき 〓 流行の病氣。

水道すいどう 〓 腎―膀胱のはたらきをよくして、小便がよく通ずるをいうが、漢方では汗も大便もこの水道の中に入れて考える場合が多い。従って浮腫を利尿で治するときに使う文字である。

温疫病うんえきびょう 〓 急性熱性伝染病で、冬に傷寒をうけて、春夏に出る病を指す。

瘧熱しょうねつ 〓 山や川の悪氣にあたって起こる一種の熱病で、熱い地方は肥沃で、しかも湿氣が多いので病氣にもかかり易い。

赤虫病あかむしびょう 〓 現代でいう疫痢で、出血性の腸チフスなどをいっていると思われる。

受領じゅりやう 〓 地方長官に任命されることをいう。

補ほ 〓 官職につくことで、欠員を補うということからこの言葉がある。

熊野山くまのさん 〓 日本では紀州にあるが、いずれのものを指すのであろうか。

## 訳文

陳藏器の本草拾遺という本には「臯盧は味が苦くて、永く飲んでも身体を冷やしたり熱を出したりすることはない。茶を飲むならばのどのかわきを止め、疫病を除き、ねむ気をさまし、利尿の効果があって、目もさえてくる。南海の山々にはこれが自然に繁殖しており、南人は大へんこれを尊重している。」と書いてある。温疫病にかからなくなるわ



けた。南人というのは中国の広州などの人のことをいっている。広州は、山や川の湿気で熱病にかかりやすい土地である。瘴というのは、日本では赤虫病といっている。中国の都の人で、この地方長官に任命されて赴任して来た人は、此の土地に住むと十人のうち九人は死亡して北方には帰れない。それは、食物がおいしくて食べすぎるので、消化しにくいからであって、だから多くの人は、たくさん檳榔子を食べて、そしてお茶を多くのむ。もし、お茶をのまないで、食べると、肉体や五蔵がおかされる。日本は大寒の土地柄であるから、このような災難はまずない。なお、南に位置する熊野山に、夏、参詣しないのは、やはり熱病の出やすい土地だからである。

天台山の記に曰く。茶久しく服すれば羽翼を生ずと。…云云。身軽きが故に爾云うなり。

白氏六帖の茶の部に曰く供御。…云云。卑賤の人らの食用に非ざるなり。

白氏文集の詩に曰く。午茶能く眠りを散ずと。…云云。午は食時なり、茶は食後に喫するが故に午茶と云うなり。食消ずるときは則ち眠り無きなり。

白氏が首夏の詩に曰く或は一甌の茗を飲むと。…云云。甌は茶盞の美名なり。口廣く底狭きなり。茶を久しく寒えしめざらんが為に器の底狭く深きなり。小器の名なり。

註 天台山の記に中国の浙江省にある山で、天台の智顗大師が南朝の時代にここに天台宗を開いて以来、仏教の

聖地となった。唐の徐という人の書いた本。

白氏六帖に唐の白樂天の著で30巻あり、その中の第六巻に茶の項がある。

供御きょうご 天子ののみもの、食事など。(クゴと読む場合もある。)

白氏文集はくしもんじゅう 白楽天の詩文集で71巻ある。

白氏首夏はくしゆげの詩 白楽天の詩文集の71巻のうち六帖は28巻に、白氏文集は25巻、首夏の詩はその31巻目に出ている。

## 訳文

天台山の記という本には、『茶をながく飲んでいと羽翼がはえてくる』と書いてある。これは、身が軽くなって飛べるようになるからである。

白氏六帖という本の茶の部を読むと、「供御」云々とあるが、これは、百姓下人などの食用にするものでないと、茶を天子の飲みものなどと貴重して言っているのだ。

白氏文集の詩の中では、「午茶というものは、ねむ気をよく散らす」と書いてある。午というのは食事をするときに飲む茶という意味であって、食後にのむので午茶というのである。茶を食後にのむときは、食物の消化をよくさせるので、眠気がおこらないのである。

白氏の首夏の詩では「あるいは一甌の茗をのむ」云々と書いてあるが、甌おうというのは茶碗のことである。口もとが広くて、底がせまくなっているものである。お茶がいつまでもさめないように、器の底がせまくて、深くなっているので、小器の名を甌おうといっているのである。

- 37 -

茶経に曰く。凡そ茶を採ること二月三月四月の間に在りと。云々

宋録に曰く、大和七年正月呉蜀、新茶を貢ず。皆冬の中作る法之が為に詔して曰く貢ずるところ新茶宜しく、立春の後に於いて造るべしと云々。

意は冬造るは民の煩ひあるが故なり。此れより以後、皆立春より後に之を造る。

唐史に曰く貞元九歳春初めて茶を税す。云々。

茶の美なるを名づけて早春という。又牙茗と云ふ。此の儀なり。宋朝に此の茶を採る作法は内裏の後園に茶園あり。

元三の内に下人を集めて茶園の中に入れるに、言語高聲にして徘徊、往來の則次の日茶一分二分を萌す。以て之を録して鑑子。を以て之を採りて後に蠟茶を作る。一匙の価千貫に及ぶ。

註 下人Ⅱ召使いのこと、しもべ。

徘徊Ⅱ行ったり来たりすること。ぶらぶらする。ゆるやかに歩むさまをいう。

録してⅡとりまとめる。採る。

鑑子Ⅱ毛抜ではさみとる。抜きとることに用いる器具。

蠟茶Ⅱやわらかい芽でつくるので蠟蜜のようになっているので此の名がある。

訳文

陸羽の書いた茶経という本には、「茶の採取の時期は二月、三月、四月のうちに」と書いてある。

宋録という本には「大和七年（八三三年）の正月には、呉蜀の国から、新茶を貢物として献じてきた。これは皆冬のうちに製造したものである。これが為に宋の王は『献上のお茶は、立春の後につくるようにせよ』と詔勅を下したほどである」と書いてある。その真意は、冬に製造させると芽は小さいし、休むことも出来ない所以で人民が困ることになるという思いやりからである。これから後は、立春より後につくるようになった。

唐史という本には「貞元九年（七九三年）の春に初めて茶を献じた」と出ている。

茶の佳良なるものを早春というし、又、牙茗というのは、茶を摘むのが早いのでこのようにいうのである。

宋朝での茶の摘み方の方法は、天子の住む屋敷の裏の畑に茶園があつて、正月三賀日の間、召し使いの者を集めて茶園の中に入れて、大声をあげて歩き廻らせる。次の日に、茶が一／＼二分の芽を出しはじめるところを、毛ぬきで摘み取って、これで茶をつくるが、これは蠟茶といって、その一さじの茶は、千貫の茶に匹敵するほどの貴重品だといふ。

五、茶を採る様

茶経に曰く雨下らば茶を採らざれ。雨ふらずと雖も又雲あらば採らざれ。焙れず、蒸されず、力を用ひること弱きが故なり。

六、茶を調える様

宋朝に茶を焙る様を見るに則ち朝に採りて即ち蒸し、即ちこれを焙る。懈倦怠慢の者は為すべからざる事なり。焙棚に紙を敷き、紙の焦ざる様に火を誘に工夫して之を焙ること緩からず怠たらず竟夜眠らず、夜の内に焙り畢るべきなり、即ち好瓶に盛りて、竹葉を以て堅く瓶の口を封じて風をして内に入らしめざるときは則ち年歳を経ても損せず。

#### 註

焙るⅡほいろに茶を入れて火にかけて外からあぶりかわかす。

蒸すⅡ蒸気で熱する。

懈倦怠慢Ⅱおこたり、なまける。

#### 訳文

##### 五、茶の採取の方法

茶経には「雨の降る日は茶を摘むな。雨が降らなくても、又、雲があるならば茶を摘むな。焙ることがむつかしいし、蒸しても、その力が弱いので、良い茶にならない」と書いてある。

##### 六、茶の調整の方法

宋朝における茶の焙り方を見ると、朝早く摘んで、これを蒸し、又は焙る。なまけ者には出来ないことである。焙り棚をつくって、これに紙を敷いて、紙が焦げないように火の勢を調整しながら、ゆっくりでもいけないし、丁度よく、夜もねむらずに、夜中もずっと注意しながら、朝日の見ぬうちに作業を終了するようにするべきで、上等のカメに入れて、竹の葉でもって堅くビンのを封じて、空気が中に入らぬようにするならば、年月を経ても質が変化するようなことはないものである。



已上末世養生の法斯くの如し。抑、我が國の人、茶を採る法を知らざるが故に之を用いずして還つて譏つて曰く葉に非ずと。云云。是れ則ち茶の徳を知らざるの致すところなり。榮西在唐の昔、茶を貴重すること眠の如くなるを見る。種種の語あり具さに註することあたわず。忠臣に給ひ、高僧に施す。古今の儀同じ。唐の醫の云く、若し茶を喫せざる人は諸藥の効を失し痾を治すことを得ず。心の臓弱きが故なり。庶幾くば末代の良醫これを悉にせよ。

喫茶養生記卷之上終

註 已上 以上に同じ。

譏る 非難する。惡口をいう。

痾 久しく患っている病氣、慢性病。

悉 すべてわめつくす。

末世 上代を理想の世とし、今を道德のおとろえた末の世とする。

訳文

以上、末世における養生の方法をいろいろと述べてきた。大体、日本の人たちは、茶の採取の方法を知らないために、これを利用しない。そして逆に惡口をいって「茶は藥ではない」などといっている。これは茶の効能を知らないためである。

栄西は唐に渡って、まのあたりに茶を尊重するのを見て来ています。いろいろの物語りがあるが、細かに引用して説明することが出来ない。国王が、忠臣に対して褒賞として茶を与え、高僧がよい説法をすれば布施として茶を献ずるということは、今も昔もかわることがない。

唐の医者が言っていることだが「茶を飲まない人は、病気をしても、もろもろの薬もその効果がないので、慢性病を治すことが出来ない」と。心臓が弱いためである。

栄西は、心から願うことは、末代の良医が研究して、このことを究明してほしい。

喫茶養生記

卷之下

喫茶養生記 卷之下

入唐前権僧正法印大和尚位 宋西録

第二に遣除鬼魅門とは大元帥大將儀軌の秘鈔に曰く末世入壽百歳の時四衆多く威儀を犯して佛教に順ぜざるの時、國土荒亂し百姓亡喪せん時に鬼魅魍魎ありて國土を亂し人民を悩まし種種の病を致して治術醫明なく、藥方を知ることもなく長病疲極を濟ふことなく能く救ふ者なからん。爾の時に此の大元帥大將の心咒・念誦を持する者は鬼魅退散し衆病忽然として除癒せん。行者深く此の觀門に住しめ此の法を修する者は少しく功力を加ふるに必ず病を除く。

註 遣除Ⅱ逐いはらい除くこと。

四衆Ⅱ比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷。在家の男で、佛教の戒をうけたものと、在家の信女。

鬼魅魍魎Ⅱ妖怪や、もののけ。

心咒Ⅱ呪文、ダラニ、真言の密語で、これを唱えたとさわりを除き、仏果をうるとされる。

訳文

第二の遣除鬼魅門というのは、大元帥大將儀軌の秘鈔に「末世になって、人の寿命が百歳になり、僧俗の仏教の信者も戒律を犯すものが多くなり、仏の教えに従わず、國土は荒廢し、人々が死んでしまうようになったときに妖怪變化があらわれて、國土は亂れにみだれ、人民を悩まし、いろいろの病氣が出て来て、これに対する医者も藥も治療法も役に立たなくなつて、長わづらいの救いようもなく、疲労の極に達したものは、もはや手段もなくなつてゐる。そのような時に、大元帥大將軍のダラニを持し、唱えると、妖怪は退散し、諸病もたちまちに治るであらう。行者たち

よ、心からこの觀門に止住し、仏道を修するものが一寸だけ功德を加えるならば、必ずその人の病は除くことが出来るであらう。

三寶さんぼう Ⅱ 仏・法・僧をいう。

諛文

妖怪による病氣にかかつて三宝に祈願するけれども一向に効驗がなければ、その人は仏法を輕んじて信じないようになる。そんな時にあたっては、大元帥大將軍のもとにかえって、本願を念じたならば、仏法の効驗があらわれ、病氣は除かれ、仏法は興隆する結果となるだろう。そして、あらたな効驗が加わり悟りをうることができよう。――（略抄）

以上のことをもって考えてみますと、このごろの病氣の様相は、丁度このようである。

末世の病相というものは寒でもなく、熱でもなく、地水でもなく、火風でもなく、前に述べた通りである。こんな

わけであるから、これを知らぬ近ごろの医者には、多く誤診するのである。それは即ち病の相というものは五つの種類があるので左に示してみよう。

一、水を飲む病

此の病冷氣より起る。若し桑の粥を服するときは、則ち三〇五日の間に必ず驗あり。永く薤、蘇、葱を忌む。食すことなかれ。鬼病相加わるが故に伊方驗なし。冷氣をもって根源となるのみ。桑粥を服して百に一つも平服せざるはなし。薤を忌むは、是によって増す故に――。

註

飲水病しきりにのどがかわき、のむとすぐ排尿して又のどがかわく。今日でいえば糖尿病がこれに当る。  
薤ラッキョウ・蘇にんにく・葱葱に同じ。

訳文

一、水をしきりにのむ病

この病は、冷氣から起るものである。もしその病人に桑の粥を食べさせるならば、三〇五日の間に必ず効果があるであろう。その人には永い間、ラッキョウ、ニンニク、ネギの類を食べさせてはならない。その上妖怪変化が加わるのだから、どんな医方も効果はないのであって、冷氣というものがその根本的な理由である。

桑粥を食べさせて効果のなかったとか、治らなかったというのは百に一つもない。ラッキョウを食べさせてはいけないのは、病気を重くするからである。



二、中風、手足心に從わざる病

此の病、近年より以來た衆し。亦、冷氣等より起る。針灸を以て血を出し、湯治して汗を流し、厄害を為すこと永し。火を却け、浴を忌むべし。只常時の如く風を厭ず、食物を忌まず漫漫と桑の粥、桑の湯を服すれば漸漸に平復して百に一り厄きことなし。若し沐浴せんと欲する時は桑を煎じること一桶。浴すべし。三五日に一度これを浴せよ。汗を流すことなかれ。これ第一の妙治なり。若し湯の氣入りて汗を流すときは、則ち必ず不食の病を成す故なり。冷氣、水氣、溫氣、此の三種治方この如し尚又鬼病を加ふなり。

訳文

二には、中風で手足が思うようにならない病氣について。

この病氣は、どういふものか近年大へん多くなってきた病氣のようです。これもまた冷氣などから起るものです。針灸をもって治療したり、湯治したり、湯治して汗を流すのはまことに危険です。もし、この病氣になった人が、火に近づかず、湯にも入らず、ただ平生のように静かにしていて、風にあたることをいやがらず、食物も普通に食べて、氣長に桑の粥、桑の湯を服用しておれば、だんだんに治ってきて、百に一つも厄ういというようなことはありません。もし湯あびをしたい時は、桑の湯をわかしで桶は一ぱい入れて行水しなさい。三〇五日に一回くらいがよろしい。汗を流すことはさけなければいけません。汗を流さない程度の湯加減。これがよい。もしも湯氣が立って汗が出るような行水をやつて汗が出ると必ず不食の病をおこすであらう。

冷氣によってやられている上に、水氣と溫氣が加わるのだから、その上に鬼病が更に加わってくるから、治療はこのようなしてやるべきである。

### 三、不食の病

此の病も復た冷氣より起る。浴を好みて汗を流し、火に向ひて厄を為す。夏冬に同じく身を涼しむるを以て、妙術と為す。又桑の粥湯を服すれば、漸漸に平癒す。若し急に差さんと欲して灸治、湯治すれば、彌弱くして平服することなし。

以上三種の病、皆冷氣より發するが故に同じく桑を以て治す。是れ末代多くして鬼魅に著かるが故に桑をもってこれを治す。桑の下には鬼類來らず。又、仙薬の上首なり。疑うこと勿れ。

### 訳文

#### 三、不食の病

此の病も、冷氣から起るものである。フロが好きで、汗を流し、火にあたったりするのは危険です。夏も冬も、同じように身体を涼しくしておくのがよい療法である。

また桑の粥や桑の湯を食べておれば、次第に効能があらわれて回復してくる。もし急いでなおそうとして、灸治や湯治を多くするようなことになれば、回復することがなくなります。

以上三種の病氣は、みな冷氣が原因でおきるものであります。だから、同じように桑の粥、桑の湯を用いて治すのである。

又、末世の妖怪がついているためであるから、桑の木をもってこれを治すのである。桑の木の下には妖怪は来ないので、仙人の仙薬の第一にあげられている。決して疑ってはならない。

#### 四、瘡の病

近年より、このかた此の病、水氣等の雜熱より發するなり。疔に非ず癰に非ず。然るに人識らずして多く誤れり。但冷氣水氣より發するが故に大小の瘡皆火を負わず此に依つて人皆疑ひて惡瘡となす。尤も愚なり。灸則ち火の毒得るとき即ち腫増す。火毒能く治するもの無し。大黃、寒水、寒石にて寒せば厄を爲す。灸に依り彌腫れ、寒に依り彌増す。拵む可し。斟酌すべし。若し瘡出ずるときは則ち強軟を問わず善惡を知らず、牛膝の根を擣き絞り、汁を以つて瘡に傳けて乾かして復傳るときは則ち傍腫れず。熱し破れて、無事に濃汁出すれば楸の葉を付くべし。惡毒の汁皆出ず。世人車前草を用いるは、尤も非なり。永く之を忌む。

桑の粥、桑の湯、五香煎を服すべし。若し強くば灸をすべし。方に依つてこれを灸すべし。謂る初め瘡を見る時、蘇を横に截り厚さ錢の厚さの如くして瘡の上に付けて艾を堅く押して小豆の如く蘇の上に灸すべし。蘇焦げれば替えるべし。皮肉を破らざるが秘方なり。一百壯に及びて即ち萎む。火氣答えず、必ず驗あり。灸の後に牛膝の汁を付けつ并に萩の葉を付く。尚車前草を付けるべからず。付くれば則傍腫て惡汁を出ださざるに依るが故に、日本多く車前草を用いるは藥性を識らざるが故なり。忌むべし忌むべし。又芭蕉根があり、神効あり。皆、瘡の妙藥なり。

#### 註

大黃、寒水、寒石にて寒せば厄を爲す。すべて「寒やすもの」は害があるということ。

大黃タデ科大黃の根 (Rheum Sp.)、味苦く大寒劑として知られる。

寒水、寒石大理石の一種 (Kieserite 又は Marble) の寒劑 Mg. 塩をもつていて古代使われている。凝水石、寒

水石の別名もある。斜方晶形の硫酸苦土鉍。これらで冷やしてはならない。

牛膝ヒユ科イノコヅチ Achyranthes Sp. の葉、根。

車前草オオバコ科オオバコの葉、根、種子 (Plantago asiatica, L.)

五香煎ごかうせん 青木香 一兩 沈香 一分 丁香 二分 薰陸香 一分 麝香 少の煎汁。

蒜さん 〓 ネギ科 コヒルの鱗茎 (Allium sativum, L. form.)。大蒜はニンニクのこと。胡こ と言っている。ネギ科である。

芭焦根ばしょうこん 〓 バシヨウ科 バシヨウ (M. Basjoo, Sieb.) の根。

楸しゅう の葉 〓 ノウゼンカズラ科 キササゲ (catapa ovata, Don) の葉。原文萩きささげ は楸のことである。

癰よう 〓 疔、顔や背に出来るできもの。

腫しゅ 〓 はれもの、おでき。

業ごう 〓 仏教でいう宿業のこと。前世における因縁によってさけられない現世の結果。

不定受業 〓 何時受け取るとも決定していない果報。

## 訳文

### 四 瘡そうやまいの病

この病氣は、この頃多いが、この病氣は水氣などの雜熱からおこるものである。しかし癰や疔のような、悪性のできものではない。世の中の人々は、瘡病のことをよく知らないで悪性のものと感じがいていしている。

ただ冷氣・水氣から起こったものであるから、大小のできものはすべて火にまけない。お灸などきかぬことをいっている。そんなわけで、人びとは悪性のものだと考えるのは、まことに愚かなことである。できものの大小を問わず、お灸をすえると、かえってはれが大きくなる。はれが大きくなると治らなくなる。火にあてられた毒は治す方法がないからである。この病氣は、寒剤の大黃で下したり、水で冷やしたり、石で冷やすのは危険である。そうかといって灸をすれば、ますますおできが大きくなるし、冷やせばますます悪化する。よくよく注意なさい。もしこのような

① 病気が出たら、その瘡が大きい小さい、かたい、やわらかいを問わず、まず「イノコヅチ」の根をつきくだいて、その汁をしぼって、つけては乾かし、つけては乾かしすれば、それでできものの周囲をはらせることなく、できものが化膿して、できものだけがうんで破れて、大事に至らないですむ。

② 無事に膿汁が出たら、今度はキササゲの葉をつけるとよらしい。そのようにすれば悪毒の汁は皆出る。世の中の人  
はこれに車前草（おおばこ）を用いているが、これは最も危険であるのでオオバコは全く用いてはならぬ。

桑の粥、桑の湯、五香煎（本文に詳しく出ているが、青木香・沈香・丁字・薰陸香・麝香の五香を煎じて用いる）もし瘡が強い場合は灸をする方法もあるので、次の方法の通りにやるとよい。

瘡の出たのを発見したときにニンニクを横に切って、錢の厚さくらいにして瘡の上につけて、もぐさを堅く押して小豆の大きさくらいにして、ニンニクの上に灸をすえるのである。ニンニクがこげると替える。皮肉を傷つけないようにするのが秘方ということになっている。

百壮くらいで必ずしぼむものであって、あつさがたえないし、大変効果のあるものです。灸のあとに牛膝の汁をつけ、萩の葉をぬりつけるとよらしい。車前草を用いてはいけない。つけるとはれものがひろがって、膿が出にくくなるのである。多くの日本人は車前草の薬性能毒を知らぬからであるから、決して近づけてはいけない。又、芭蕉根というのがあるが、これはびっくりするほどの効があります。皆瘡の妙薬です。

## 五、脚氣の病

此の病は夕の食飽満するより發す。夜に入りて飯酒に飽きて厄を為す。午の後に食に飽かざるを治方と為す。

是また桑の粥、桑の湯、高良薑茶を服すべし。奇特養生の妙治なり。新渡の醫書に云う、脚氣の患は人は晨に飽まで食ふとも午の後は飽食することなけれ等云云。長齋の人、脚氣無きは是れ此の謂なり。近比の人は萬病を脚氣と稱すと。尤も愚なり。笑うべきかな。病の名を呼びて病の治を識らず。奇となす。云々。

註 長齋Ⅱ長い間精進潔齋して飽食をつつしみ、食う時を定めること。

## 訳文

### 五 脚氣の病

この病氣は、夕食を腹いっぱい食へることによつておこります。ですから、この病氣にかかったとき、夜になつて食

ったり、酒をのんだりすることは危険です。午前中に大いに食つて、午後には満腹させないというのが治療法です。これにも桑の粥、桑の湯、高良薑茶などを服用させるとよい。ショウガ科リョウキョウの根の茶。(P 59)

大へんめずらしい治療法です。新しい医書に、脚氣にかかった人は午前中に満腹してもよろしいが、午後になつて満腹しない方がよい等書いてある。

長い間精進潔齋の人に脚氣のないのはこのためである。近ごろの人はすべての病氣に対して脚氣などといつてゐるが愚かしい事である。笑われるようなことである。病の名は知つて、病の治し方を知らぬ。何とも不思議なことである——云々と書いてある。



已上五種の病は皆末世鬼魅の致すところなり。皆桑を以て治することは頗る口傳を唐醫に受ることあり。亦桑の樹は是れ諸佛菩薩の樹此の木を携うれば天魔、猶もって競わず。況んや諸餘の鬼魅附近せんや。今唐醫の口傳を得て諸病を治するに効驗を得ざること無し。近年より以來、人皆、冷氣の爲めに侵さるる故に桑は是れ妙治の方なり。人此の旨を知らず。多く天害を致す、瘡を惡瘡と稱し、諸病を脚病と號して所治を知らず。最も不便なり近年より以來五體身分の病は皆な冷氣なり、其の上に他の疾相加わる。其の意を得て之を治せば皆驗あらん。今脚の痛むは脚氣には非ず。是又冷氣なり。桑、牛膝、高良薑等其の良藥なり。桑の方註すること左にあり。

#### 訳文

以上の五種は、末世の妖怪がもたらしたものである。皆、桑をもって治療するということは、とてもとても多くの口伝を宋西は唐の医者から授けられて来た。桑というものは、過去のものもろの仏の悟りをひらかれた靈木の木であるので、桑の木をもっていると魔性は退散するものである。沃怪もにげ出してしまふ。災害を除くにふさわしい木であるから沃怪もやって来ないので、万病のくすりとするわけである。唐の医者より授かったこの方を得てから、どんな病氣も効果がなかった例は一例もありません。近年の病氣は、みな冷氣によって犯されているものである。だから桑の木が第一の治療法なのである。

人はこんなよい方法があるのに知らないものだから、天死してしまふのである。瘡を惡瘡といったり、他病を脚氣といったり、そして又その治し方も知らずにいる。馬鹿げたことである。近年の病氣というものは、冷氣が原因でおこっているものだ。その上にいろいろな邪がそれに加わるものである。その辺をよく知って治せばすべて効果の出るものである。脚がいたいのは脚氣ではない。これも冷氣によるものだ。

桑、牛膝、高良薑などはもっともよい藥といつてよろしい。桑の処方左に書いておきます。

# 一、桑粥の法

宋朝の醫の曰く、桑の枝、指の如く三寸に截り三四細破、黑豆一把俱に水三升を投じて（炊料）これを煮、豆を熟して桑煎ぜらるれば即ち、桑を却けて米を加え、水の多少に依りて米の多少を計りて薄粥を作なり。冬の夜は鶏鳴の期夏の夜は夜半に初めて煮て夜明に煮畢て、空心に服し鹽を添えず毎朝懈ことなかれ。久しく煮るを薬と為すなり。朝に之を食うときは則ち其の口水を引かず、酒に酔わず身心静なり。信に必ず驗しあり。桑は當年に生ずる枝尤も好し。根茎の大なるは用に中らず。桑の粥は摠じて衆病の薬、別しては飲水、中風、不食の良薬なり。

註 懈む 〓 おこたる。

## 訳文

### 一、桑粥の法

宋の時代の医者が言っていることですが、桑の枝、指くらいのもを三寸くらいに切り、こまかくくだいて、黑豆一にぎり、水三升を入れて、これを煮ます。豆が煮えて、桑が煎じられると桑の木をとり出して、米一にぎりを加え、水の多少によって薄粥になるように煮ます。冬の夜であれば、鶏の鳴くころ（午前二時ころ）、夏の夜であれば、夜中から煮はじめて、夜明けに煮終るようにする。空腹のときにこれを食べて、塩を入れずに毎朝おこたらないで服用する。長く煮たものは薬になるが、急いで煮たものは薬にならない。朝これをたべておくと一日中のどが渴かないし、酒にも悪酔いしなくなって、身心ともに安らかになる。ほんとうに必ずといってよい効果のあるものである。

桑は、今年出た枝が一番よろしい。根も用いますが、大きなのはあまり用いても効果がない。桑の粥というものは、全体としてみれば、すべてのくすりですが、特に飲水、中風、不食の良薬というべきであります。

### 一、桑煎法

桑の枝二分計に截きつて之を燥かわかし木の角の焦こがるばかるかわるき許り燥かわして割きべし。三升五升盛袋に置おきて久ひさしく持もつは彌いよいよ々好よし。臨時に、水一升許り木半合許之をいれて之を煎せんじて之を服くすべし。或は燥かざるも煎せんじて服くして失しつ無なし。生木も復また宜よろし。新渡の醫書に云く桑は水氣、脚氣、肺氣、風氣、癰腫、遍體に風痒し乾燥し四肢拘攣し、上氣、眩暈、咳嘔、口乾等とうの疾皆之を治す。常に服すれば食を消し小便を利し身を輕くし、耳目を聰明にす。云云。仙經に云く、一切の仙藥は桑を煎じて服せざることを得ず云云。中就、飲水、不食、中風に最も秘要なり。

### 訳文

#### 一、桑煎法

桑の枝を二分ほどに切つてこれを火にあぶる。木の切り口がこげる程度にあぶつて、小さくさいて、それを三升から五升、袋につめておいて、長い間おいたものほどよろしい。

これを煎じるときになって、水一升、桑の木を半合ばかりを入れて、これを煎じてのむとよろしい。或いは又、火にあぶらないで桑の枝をそのまま煎じても差支えない。生木のままでもよろしい。

新しい医書の中で、桑は「水氣」「脚氣」「肺氣」「風氣」「癰腫」或いは身体全体がかゆくて乾く病氣や手足の

ひきつり、のぼせ、めまい、せき、口の乾きなどの病気を皆なおす。常に服用しておれば、食物の消化をよくし、よ

く小便が出るようになり、身体が軽くなり、耳や目をはっきりさせるなどと書いてありました。

仙經という本に、仙人の食べる仙薬にはどれにもこれにも桑を用いないわけにはゆかぬとある。その中でも、のど  
のかわき、食欲不振、中風などに最も効果の高いものと言うべきでしょう。

### 一、桑木を服するの法

鋸截屑のこぎりくずの細かなる五指ごしを以もつて之これを撮つまみ、美酒びしゅに投とうじて之これを飲のめば、女人にょじんの血氣けつき能よく之これを治ちす。身しん中ちゆう腹ふく中ちゆうの萬病まんびやう  
差いえずといふこと無し。是これ仙術せんじゆつなり。信しんぜずんばあるべからず。恒つねに服くすれば長壽ちやうじゆ無病むびやうを得うるなり。

### 一、桑木を含むの法

齒木しぎの如ごとく之これを削けつて常つねに之これを含あめば、口舌くつたは齒はならびに疾しやう無し。口常くつねに香かうく諸しよの天神てんじん、音聲おんせいを愛樂あいらくし魔まも敢あて  
附か近きんせず。末代まつだいの醫術いじゆつ何なんに事ことか之これに如ごとくや。土つちの下三尺根したさんじやくねに入るを以もつて彌々いよいよ好よし。土つちの上うへは頗すこる毒どくあり。若もし口くちの  
咽うがみ目めの咽うがむも皆治みなちす。世せ人じんの皆知みなしるところなり。土際つちぎはには毒どくあるが故ゆゑに皆枝みなえだを用もちひるなり。

## 訳文

### 一 桑木を服するの法

鋸で桑の木を切ると鋸屑が出るから、その一つまみを酒に入れて桑酒をつくっておいて、これを服むと、特に女  
の血の道によく効く（薬性能毒 P 219）。身体や腹の中のある病気で、なおらないものがない。これは仙術の中に

もあるものであって、信じなければなりません。常に服しておれば長寿無病を得るでありましょう。

一、桑木を口にふくむの法

ようじのように桑の木を削り、常に口にふくんでおれば、口の病氣にかからず舌や齒も丈夫である。口の中はよい香りがして、天の善神が集まって声をよくして楽しみ、悪魔は近よらない。末代までこの医術は最上であると思う。土の中に三尺根の入ったところのものが最もよい。土の上は、大へん毒がある。口がゆがみ目のゆがんだものは皆効果がある。世間周知のことである。土ぎわは毒があるので、皆枝を用いるのである。

一、桑木の枕の法

箱の如く造りて枕に用ゆべし。之を枕にするときは、則ち頭風無く悪夢を見ず鬼魅附近せず目明なるおや。効能また多し。

一、桑の葉を服する法

四月の初めに採りて影干にす。秋九月十月三分の二落ちて一分枝に残るを採りて又影干にし和合して一つにし茶の法の如く之を服すれば腹中に疾無く心身輕利なり。夏の葉、冬の葉等分に秤をもって之を計る。是れ皆仙術なるのみ。

訳文

一、桑木の枕の法

箱のように造って枕にするのがよい。これを枕にすると頭痛はおさず、悪い夢は見ず、よく眠れる。また、枕のふくらみは、頭より首のほうに多い。首のほうは、箱のようにならなければならぬ。首のふくらみは、頭のふくらみの二倍である。

一、桑の葉を服する法

一、桑の葉を服する法

四月初めに桑の葉をつんで蔭干にする。秋九月十月ころに、葉が三分の二落ち、まだ一分が枝にくっついているのを摘んで、これも蔭干しにしておく。これを合わせて茶のようにするのは茶のつくり方と同じで、又、服用するときも茶と方法は同じにすればよい。腹中に病氣も起らず、身も軽く心もさわやかである。夏の葉、冬の葉は秤を用いて等分にするというのは、皆仙術なのである。

一、桑椹そうじんを服くするの法ほう

一、桑椹を服するの法  
熟する時に之を収め日に乾かしめ末となし、蜜を以て丸し、桐子の大きさに空心に酒をもつて服すること四十丸  
毎日これを服すべし。久しく服すれば身軽く病なし。是れ皆本文のみ。日本の桑は頗る力微なり。

註  
桑椹そうじん Ⅱくわの実。

訳文

一、桑椹そうじんを服するの法

一、桑椹そうじんを服するの法  
桑の実が熟したときこれをとって日に乾かして粉末にして、蜂蜜をもって桐（アオギリの実）くらいの大きさに



して、空腹時に服用する。この時酒でのみ込む。四十丸ぐらいを毎日服用すると身体が軽くなって病気をしなくなる。これらは皆本文の中に書いてある。日本の薬は、あまり力はないようである。

# 一 高良薑を服する法

此の薬は、大宋国の高良郡より出づ。唐土、契丹、高麗、同じくこれを貴重す。末世の妙薬只だ是れ計りなり。近比の萬病を治するに必ず効あり。即ち細末して一錢ほど酒に投じてこれを服すべし。酒を断つ人は湯水粥米飲を以て之を服すべし。又煎じて之を服すも皆好し。多少は早晚答うるを以て期となす。更に毒なし。毎日に服すれば齒の動痛、腰の痛、肩の痛、腹中の萬病皆これを治す。脚膝疼痛一切の骨の痛一一に之を治す。百薬を捨て、唯茶と、高良薑とのみ服して病無し。云云。近年冷氣侵す故なり。治し試みるに違ふことなし。

註 契丹||遼のこと。

## 訳文

### 一、高良薑を服用する法

この薬は、大宋の国の高良郡より産出するもので此の名がついている（広東省にある）。唐土や契丹（東胡の種族で、宋のころは河北・山西の北部から満蒙にかけて領有していた）、高麗などでは、みなこれを珍重している。末世の妙薬はただこれだけといってよい。近ごろの病氣は、どれでも必ず効果がある。これを

細かく粉末にして酒に入れて、一錢大の大きさ（一兩の10分の1）のサジほどを服用する。

禁酒している人は、湯・水・粥・米飲（めしのとり湯）をもって服用するとよろしい。又煎じて服用するのも大へんよろしい。

どれくらい服用すればよいかということは個々によってちがうから、効き目の反応に應じてのむとよい。毒になることはない。毎日服用しておれば、齒の動いて痛むのや、腰のいたみ、肩のいたみ、腹の中すべての病氣みな治る。脚・膝のうずきいたむものや、一切の骨のいたみ、いちいちみな治らぬものはない。他の百薬の服用はやめてしまつて、必要がなくなる。あとは唯、茶と高良薑だけを服用しておれば病いにはならないといっている。

近年、冷氣におかされやすい時代なのでこの治療法をやってみているが、全く違ったことがない。

#### 一、茶を喫するの法

極めて熱い湯をもつて之を服すべし。方寸の匙をもつて二―三匙多少は意に随ふ。但湯の少なきを好とす。それも又意に随ふと。云々。殊に濃きを以て美となす。飯酒の次に必ず茶を喫すれば食を消するなり。飲を引く時には唯茶を喫し桑の湯を飲むべし。他の湯を飲むこと勿れ。桑の湯、茶の湯を飲まざるときは則ち種種の病を生ず。茶の功能は上に記し畢す。此の茶は諸天嗜愛す故に天等に供す。勸孝の文に云く。孝子唯親に供すと。云云。是れ父母をして病なく長壽ならしめんが為なり。宋人の歌に曰く疫神駕を捨てて茶の木を禮す云々。

本草拾遺に云く渴を止どめ疫を除く。云々。貴き哉茶や。上諸天の境界に通じ下人倫を資く。諸々の薬は各々一種の病の薬たり。茶は能く萬病の薬と為るのみ。云々。

註　　畢すひつおわる。

訳文

一、茶をのむの法

極めて熱い湯で茶をのむのがよろしい。一寸四方くらいのサジをもって二〜三サジ。多少は随意にやってよろしい。ただ湯は、すくない方がよいのであるが、それも随意である。殊に濃い茶というものはおいしい。食事をしたり、酒をのんだ後で茶をのむと、消化をよくするものである。咽喉が渴いたときに茶をのんで、桑の湯をのむべきである。ほかの湯をのまないがよい。桑の湯、茶の湯をのまずにはかの湯をのむと、いろいろの病気が起ってくる。

茶の効果については先にのべてある。茶というものは、諸天の神々もたしなみ愛しておられるので、それで諸神にお供えをするときは、茶をささげるわけである。

勸孝という人の文に、孝子は茶を親に供えるといっている。これは父母をして病気なくして長寿であってほしいというためである。宋の人が、「疫神は乗りものをおりて茶木を礼拝する」と歌っています。

そんなわけで、本草拾遺という本には、「のどの渇きをとめ、疫病を治す」とあります。何とお茶というものは貴いものであるうか。上は諸天、善神の境界に通じており、下は飽食のために犯された人々を救うのである。

ほかの薬というものは、ただ一つの病気だけを主としてその効能があるのであるが、茶は万病の薬なのである。云云とあります。

一、五香煎を服する法

一は青木香 一兩 二は沈香 一分 三は丁字 二分 四は薰陸香 一分 五は麝香 少

右の五種、各々別に末にして後に和合して毎服一錢沸湯に和して服す。五香和合の志は心の臓を治せしめんが為なり。萬病は心より起るが故なり。五種皆その性苦辛なり。是の故に心の臓の妙薬なり。榮西昔在唐の時、天台山從り明州に到る。時六月十日なり。天極めて熱くして人皆氣絶す。時に店主、丁字一升に水一升半ばかり、久しく煎じて二合ばかり、榮西に與えて之を服せしめて言く、法師遠く路を涉りて来れり汗多く流る。恐らくは病を發するならん。これを服せしむるなり。云々  
其の後身涼しく清潔、心地彌快よし。以て知る大熱の時は涼しく大寒の時は能く温かなり。此の五種の隨一にすら此の徳あり。知らずんばあるべからず。

### 註

五香煎 唐の孫思邈の千金翼方の中にも記されている。

沈香 熱帯産の香木。その材を多年水につけておくと、心の堅い部分が水に沈み香木となる。

丁字 熱帯産の香木。その実が香料になる。

薰陸香 香木の名。枝葉は松ににて、夏に樹脂をとって香とする。

麝香 鹿の一種。その腹にある鶏卵大の塊状をした皮腺を香料とする。

### 訳文

一、五香煎を服するの法

一は青木香一兩（性苦辛）、二は沈香一分（苦辛）、三は丁字二分（苦辛）、四は薰陸香一分（苦辛）、五は麝香

少（苦辛）

右の五種を、それぞれ別々に末にして後に和<sup>あ</sup>わせ、一回に一錢を沸湯で点<sup>た</sup>てて服するのである。五つの香をまぜ合わせるという意味は心の臓を治すためである（にがいの心<sup>こころ</sup>を治す）。五種とも皆その性は苦辛である。そのために心の妙薬となるわけである。

榮西が、昔唐に行ったときに、天台山から明州に旅行したのは、六月十日であった。氣候はこの上なく熱くて、人々は氣絶しそうでさえあったが、その時宿屋の主人が、丁字一升に水一升半ばかりを長く煎<sup>煎</sup>じまして二合ばかりを頂いて、服用したことがあります。そしてその主人の言うのには、「お坊さんよ、あなたは、この熱さの中を、遠い路をやって来たのですから、汗がたくさん流れたことでしょう。ほっておけば病氣になるかも知れません。そのためにこれを服しましたのです云々」といいました。

それから後というものは、身体が涼しくなりまして、氣持が爽快となりました。これをみても判るように、極めて熱いときには涼しく、極めて寒いときはよく温めることがわかります。この五種の香は、それぞれの一つでさえも、このような効能があるのであります。知っておくべきことです。

上<sup>かみ</sup>は末世<sup>まつせい</sup>の養生<sup>ようじやう</sup>の法<sup>ほう</sup>、聊<sup>いささ</sup>か感應<sup>かんおん</sup>を得<sup>え</sup>て記録<sup>きろく</sup>し畢<sup>ひつ</sup>す。是<sup>こ</sup>れ皆自由<sup>みなじゆう</sup>の情<sup>じやう</sup>に非<sup>あら</sup>ず。此<sup>こ</sup>の方<sup>ほう</sup>を以<sup>も</sup>つて近比<sup>きんひ</sup>の諸病<sup>しよびやう</sup>を治<sup>ち</sup>するに相違<sup>さうい</sup>なきか。諸方<sup>しよほう</sup>の中<sup>なか</sup>に桑<sup>くわ</sup>の治方<sup>ちほう</sup>勝<sup>まさ</sup>る。是<sup>こ</sup>れ仙藥<sup>せんやく</sup>たるに因<sup>よ</sup>りてなり。本草<sup>ほんぞう</sup>に云<sup>い</sup>く、桑<sup>くわ</sup>の枝煎<sup>えだせん</sup>じて服<sup>く</sup>せば水氣<sup>すいき</sup>を療<sup>りやう</sup>す等<sup>とう</sup>云<sup>い</sup>ふ。前<sup>まえ</sup>に之<sup>これ</sup>を出<sup>いだ</sup>す。要<sup>よう</sup>を取りて之<sup>これ</sup>を言<sup>い</sup>わば、茶<sup>ちや</sup>を服<sup>く</sup>し、桑<sup>くわ</sup>を服<sup>く</sup>すの後<sup>のち</sup>は諸藥<sup>しよやく</sup>服用<sup>くふよう</sup>するに必<sup>かなら</sup>ず効驗<sup>くうげん</sup>あり。仙經<sup>せんきやう</sup>の文先<sup>ぶんさき</sup>に出<sup>い</sup>だ畢<sup>ひつ</sup>す。此<sup>こ</sup>の等<sup>とう</sup>の記録<sup>きろく</sup>皆大國<sup>きやうくわいこく</sup>に稟承<sup>りんじやう</sup>することあり。若<sup>も</sup>し不審<sup>ふしん</sup>の輩<sup>やう</sup>は大國<sup>たいこく</sup>に到<sup>いた</sup>りて詢問<sup>たずね</sup>うに隠<sup>かく</sup>れなきならん。

今利生のため謹んで上録す。後の時に改めざれ。

# 訳文

以上は、末世の養生の記録は、仏の加護をうけて一々を記録しおわります。

これらは皆私の勝手に書いたのではない。この方法をもって、近時のいろいろの病気を治すことが出来るということに間違いないか。大体、桑の木は仙薬であるから、いろいろの方の中では一番勝っているのは桑の方である。本草に「桑の枝を煎じて服用するならば水気を治す云々」とある。これは前にものせておいた。だから要約するならば、茶をのみ、桑を服しておくならば諸薬の効果もあがるのである。仙經の一文は前にのせておいた。これらの記録は、東西の勝手に書いたのではなく、みな大国においてうけた口伝によるものである。若し疑う人は、中国に行つて聞いて見よ。全く同じことを知るであろう。

今や世に益するためと考へて、謹んでこれを書きました。後において、この記録を書き改めてはならない。



喫茶養生記 巻の下 終

此の記録の後之を聞く。茶を喫する人瘦せて病を生ずと。云々。此の人已が迷ふところを知らず豈薬性自然の用を知らんや。復た、何れの國に於て何なる人か茶を喫して病を生ずるや。若し其の證無くんば、其の詞を發するは空しく口に風を引かせて徒らに茶を毀るなり。半錢の利なし。又云う高良薑は熱のものなり。云々。是れ誰の人咬みて而して熱を生ずるや。薬性を知らず、病の相を知らずんば長短を説くことなかれ。

訳文

此の記録を書いてから後に、或る人が言っているのを聞いたが「茶をのむ人は、やせて病氣をする、云々」。この人は、自分が迷いの中に居ることを知っていない。ましてや薬性の自然の用い方を知っていない。

どこの國に茶をのんで病氣することがあるだろうか。証拠もないことをいうのは、単に茶をののしるためにする言葉といわざるを得ぬ。半錢の利もないことである。又或る人が言っていることであるが、高良薑は熱のものなりと云々。これも又根拠のないことではある。だれでもよい、高良薑を咬んで熱が出るかどうかためしてみるとよい。薬性というものを知りもせず、病の証というものも知らずに良い悪いを論じてはならんのである。

榮西禪師喫茶養生記は蓋し菩薩物を慙む萬物の一術なり。若し人方によりて修治するときは則ち造作を假にてせずして沈痾を療するを得ん。世人得難き薬を貴びて求め易き物を賤す。故に藥毒人を害して而して治すべからざるに

至る。何にして番方劑のみならんや。学道も亦然り。悲しい哉。山本氏梓壽の次子に點加を請ひ文義の疑わしきものの竊に批評を加えて後賢の是正を俟つと云う。

元禄甲戌之春

琶江 病隠无涯識謹

訳文

榮西禪師のこの喫茶養生記の本は、実に菩薩の心をもって万物を生成させる一つの方法である。若し人々は、方によつておやりになるならば、大へん便利な方法であつて、慢性の病氣も治すことも出来るであらう。

世の中の人というものは、仲々入手の出来ない薬は大へん貴重に思つておるけれども、求めやすいものをいやしむ風潮があります。そのために、薬の毒によつて人は害をうけて、ついには治し得ぬ病氣をやむようにさへなつてしまふ。どうして方劑だけがよいということができましよう。学問の道にしても同じことで、まことに悲しむべきことでもあります。

山本という人のこの本を出版してから、私に点を加えてほしいということで、文章や意味の疑問のものをひそかに批判を加えてから、後の世の立派な人々の手によつて是正して頂くのを待ちたいと思います。

元禄甲戌の春

滋賀県の病隠無涯

つつしんでしるす

# 榮西禪師の略譜

平安時代後期（南宋の時代）

西曆	年	一歳	傳中吉備津宮の神官の子としてこの年四月二十日誕生。 幼名千寿丸。姓は賀陽氏。母は王氏という。七月より永治元年なのでこの年を充てる場合もある。（釈言） 俱舎論頌を読む。出家を志すという。（釈言） 賀陽郡安養寺の「静心」に師事す。俱舎論。婆沙論を学ぶという。（釈言） 叡山にのぼり天台の教義を修す。（釈言） 落髮して宋西と称す。戒壇に登って受戒す。（釈言） 静心没。遺言によって密教を修得の為に「千命」に師事する。（釈言） 千命より虚空像求真持法を受ける。（釈言） 叡山にあって、有弁に天台の教えを受ける。（釈言） 疫病流行する。經綸を研究す。（釈言） 疫病流行全国に蔓延す。父母を見舞う為郷里に帰る。 叡山を下り備前の「遍照院」に住し、日応山で修業する。 伯耆大山にて、基好に「蜜灌」を受けるといふ。さらに叡山に登って顕意法師に「蜜灌」を受ける。宋の 国に渡ること唐の「法華經」の研究をし始める。（護国論） 二月博多にわたたり、宋国通事「李徳昭」に逢つて宋の事情を研究。四月三日（一説では十八日となつてい る）商船に乗り込み入宋す。明州に至る。五月天台山に登る。九月東大寺の「重源」がたまたま入宋して おり一緒に備前に帰り、備中の清和寺を建立す。（護国論） 叡山より備前に帰り、備中の清和寺を建立す。（護国論） 「出纏大綱」「胎口決」等の著述に没頭する。筑前の今津の聖願寺に住職として行き「聖願寺創建縁起」 を著す。（護国論） 「教時堪文」「入唐取經願文」「法華入真言門決」を著述する。（縁起） 七月より「法華經」の講義はじまる。前年に清盛は命じて成親を殺す。（縁起） 聖願寺孟蘭盆「一品經 縁起」著述。 菩提心論別記を著述。 結縁一遍集を著述す。源頼朝が兵を挙げる。宇治平等院の戦いがある。 秘宗隱語集を著述する。平清盛死亡。 往生講私記を著述する。 インドに行き釈迦の八塔を参拝することを計画。及び再び入宋を計画す。（護国論） 觀普賢經を書写す。後鳥羽天皇の勅によって、神泉苑において雨を祈る。忽ち甘露が降り「葉上」の号を
一一四一	保延七年	一歳	
一一四八	久安四年	八歳	
一一五一	仁平元年	一一歳	
一一五三	三年	一三歳	
一一五四	久寿元年	一四歳	
一一五七	保元二年	一七歳	
一一五八	三年	一八歳	
一一五九	平治元年	一九歳	
一一六一	応保元年	二一歳	
一一六二	二年	二二歳	
一一六三	長寛元年	二三歳	
一一六七	仁安二年	二七歳	
一一六八	三年	二八歳	
一一六九	嘉応元年	二九歳	
一一七五	安元元年	三五歳	
一一七六	二年	三六歳	
一一七八	治承二年	三八歳	
一一七九	三年	三九歳	
一一八〇	四年	四〇歳	
一一八一	五年	四一歳	
一一八三	寿永元年	四三歳	
一一八四	元暦元年	四四歳	
一一八五	文治元年	四五歳	

一一八六	一一八八	一一九〇	一一九一	一一九二	一一九三	一一九四	一一九五	一一九六	一一九七	一一九八	一一九九	一二〇〇	一二〇一	一二〇二	一二〇三	一二〇四	一二〇五	一二〇六	一二〇七	一二〇八	一二〇九	一二一〇	一二一一	一二一二	一二一三	一二一四	一二一五												
二年	四年	五年	二年	三年	四年	五年	六年	七年	八年						建仁二年	三年	元久元年	二年	元永元年	承元元年	五年	建暦二年	建保元年	二年	三年														
四六歳	四八歳	四九歳	五〇歳	五一歳	五二歳	五三歳	五四歳	五五歳	五六歳	五七歳	五八歳	五九歳	六〇歳	六二歳	六三歳	六四歳	六五歳	六六歳	六七歳	六八歳	六九歳	七〇歳	七一歳	七二歳	七三歳	七四歳	七五歳												
賜る。(護国論) 平家、壇の浦に滅ぶ。	高野山伝法院、高覺房覺範の要請により「菩提心論口決」の稿を起す。(釈言)	「菩提心論口決」脱稿する。この年の四月十九日に出港し、同二五日宋国に至る。インドに行く手続きをするが認められずに帰国の途につく。出航二日目逆風の為に明州南部に漂着する。天台山に登り「虚庵壊」に師事する。郡主に要請されて雨乞いの祈禱をする。その身より千光が出て降雨あり、帝により「千光」の号を賜る。	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	虚庵壊に從つて明州天童山に移動する。「出家大綱」を編纂する。(釈言)	永福寺多宝塔供養の導師をつとめる。京都に建仁寺竣工する。この寺に禅、真言、止観の三宗を置く。実朝は荣西禅師を崇拝す。北条時政の薬師如来像の供養に導師を勤める。「さいかい齋戒勸進文」を著述す。建仁寺僧堂を造営す。(頼家暗殺される。源実朝が征夷大將軍となる。建仁寺は官寺となる。源頼家と法談をする。東大寺幹事職となる。後鳥羽院王女が病氣になり、乞われて戒師を勤める。正月に「喫茶養生記」(初治本)初稿、出来る。法印に叙せられる。(法然死亡八〇歳)大師号に匹敵する僧正の位につく。喫茶養生記の再治本を書いて源実朝に献上す。六月旱天にして、実朝に要請されて雨乞いの祈禱をする。建仁寺に帰り七月五日に入滅を告げて椅に座して寂す。一説には寿福寺で入滅という。これは六月五日となっている。	天童山千仏閣の復興に荣西が寄贈を約束。八月にはここで禅規を行ふ。江南茶の種を持ち帰り、筑前背振山靈仙寺の境内に植える。(佐賀県史)	天童山千仏閣の再建のための材木を船で送る。筑前に建久報恩寺を建立す。法華經を書写す。(聖願寺氏)筑後に千光寺を建立す。	能忍と共に、京都で禅宗の建立を望むが、比叡山が反対して阻害する。その為に禅宗布教停止の宣言がされた。	博多に安国山聖福寺建立す。出家大綱を著述す。	「未来記」を著述す。俊乃に密法を受けて禅問をなす。	「未来記」完成す。博多に於いて「張安国」と逢つて禅問答をなす。	興禪護国論全三巻を著述す。基好より八字五字真言印を受ける。	鎌倉に下向す。幕府より不動尊像の開眼に導師として、招かれる。(源頼朝没)	源頼朝の一周忌に供養の導師をつとめる。京都に建仁寺の起工始まる。北条政子に要請されて「寿福寺」の開山。															

## 喫茶養生記

著者 榮西禪師  
註・訳文 栗島行春

一九八九年十一月三十日 印刷  
一九八九年十二月二十日 発行

発行者 盛文堂  
発行所 五月舎

印刷所 東京都目黒区三田二一三二七  
電話 七九三一五二六七  
東京都江戸川区鹿骨町二三〇七  
大宮印刷  
電話 六七八一〇一九九