

食文化の研究

— 茶の伝来と博多における茶についての一考察 —

松 隈 美 紀

Research of Gastronomic Culture

— Transmission of Tea and Consideration of Tea in Hakata —

Miki Matsuguma

(2006年11月29日受理)

1. 緒 言

茶は古い時代から人類の生活と結びついて利用され、それは単に嗜好性飲料としてのみではなく、食用、薬用、あるいは副食の利用などと幅広く生活体系に折り込まれてきた。¹⁾

現在日本茶の産地は、南は鹿児島から北は新潟まで各地に点在しており、産地により茶葉の種類や製法、味わいもさまざまである。

日本における喫茶の風習は栄西が南宋より九州(博多)に茶種を持ち帰って以来約800年の時代を経た今も日本人の食生活に密着している。

近年、このように古くから日本において、伝統的に飲用されている緑茶に、生活習慣病予防に有効な成分が多く含まれていることが報告されている。^{2), 3), 4)}

そこで本研究では、日本の文化伝統の中で博多の茶の歴史的背景と文化的(食文化的)結びつきについて、食育の一環である食指導のあり方を見出す目的で、文献検索や現地調査による検討と考察を行った。

2. 茶の伝来

茶の原産地は、中国の雲南省南部からタイ、ビルマの北部、インド東北部のアッサムにおよぶ地上一帯と考えられ、産茶地は初め東方に向かって拡大した。

中国では、「茶は数ある飲み物の中の筆頭であって、飲茶の風習は四川から起こって全国に波及した」と晋の張載の『成都樓に登の詩』に言うように、茶樹の発祥地は、雲南を初めとする四川貴州のある中国西南部の山地であると言われている。中国古代の伝説の神である神農は四千年～五千年ぐらい前に中国の西方辺地で活躍し、野山のいろいろな草木の食用または薬用としての可否を試していた。「神農は一日薬草をなめて七十一の毒にあてられたが茶によって解毒した。」とあるように、すでに茶の薬効に解毒作用があることを知っていたことになる。また『四川茶葉』によると四川では、四千年あまり前から野生茶の芽葉を薬用に供していたことが推定される。そして栽培されるようになると日常の飲料としても用いられるようになり、ついで飲茶作法などが伝えられるようになった。史書によると紀元前千余年前の西周の初期に巴蜀(巴は重慶付近、蜀は成都付近)で庭前に茶樹の栽培が行われていたことがある。その後、春秋戦国時代(B.C.722～221年)には漢民族と少数民族による茶の栽培が行われていた。秦より漢の時代に移る頃には、茶の栽培面積も増大し、前漢時代(B.C.206～A.D.8年)の末期頃には簡単な製茶技術が取り入れられると、武陽(現在の四川省彭山県)に茶市場が開かれるようになった。その後、巴蜀と全国各地の交流が盛んになると茶の栽培、製茶技術および飲茶の風習が揚子江の中下流の流域各地に伝わっていった。68年、インドからシルクロードを経て中国の西域地方に仏教が伝えられ

た。仏教は長安で最も栄え、茶は仏事の日常の雑事に関わるようになる。修業に用いられるだけでなく日常生活の中にも浸透していった。仏教は茶文化をともない二世紀頃から中国の東部、南部へと広がっていった。朝鮮半島へは四世紀頃、山東半島を経由して伝えられたが、茶は貴重でかつ高価なものだったので、貴族や僧侶など高貴な階級にのみ、飲用されていたがおそらく薬茶として用いられたと考えられる。この当時、日本は任那に日本府を置いており日本と朝鮮の往来も盛んだった。朝鮮から日本へ仏教が伝えられたのは538年で、茶もその頃伝えられたと思われる。日本にとって、遣隋使、遣唐使の役割からも窺えるように、大陸の文化や制度を積極的に摂取し、国家としての威容を整える糧とするため、唐の時代に茶種をもたらし飲茶の風習をもたらしした中国は、茶の「ふるさと」というにふさわしいと思う。

しかし、当時は製品と飲茶法のみが伝わり栽培や加工技術が伴わなかったので飲茶の風習は定着しなかった。実際、日本に飲茶の風習を定着させたのは平安時代末期、中国より茶の種子を持ち帰った栄西禪師である。

入唐帰朝僧によって将来されたわが国の茶は、製法から飲み方に至るまで、唐代そのものであり、その具体的なすがたは中唐時代ほぼ八世紀の半ばに書かれた陸羽の『茶経』に詳しく、陸羽が茶道の古典と言われる『茶経』を作製したのはこの頃である。

一方韓国には、828年新羅時代に伝えられたとされている。しかし、李氏朝鮮時代(1392~1910年)に仏教が排訴され儒教が国教となったため、仏教とともに茶文化も追放され、現在でも飲茶の習慣はない。

唐の時代になると中国では飲茶の風習が広く一般にも普及し、茶産地も発展拡大していった。また安徽省南部や浙江省には禅宗、浄土宗の新しい宗派の寺院が多く建立され、その境内には多くの茶園が造成された。四川の茶の生産が最も栄えたのはこの唐時代で、782年には貢茶制度が始まり、銘茶は競って中央の政府に納められた。茶祖と称えられている陸羽(733~804年)は『茶経』を著わし、茶事について詳細に論述している。長安では『茶経』の影響を受け、飲茶は隆盛を極め地方に赴任する役人により中国全土に広まった。

1) 『茶経について』

陸羽の『茶経』は、上中下三巻からなり、茶の源、茶の作り方、茶器について、茶の煮立て方、茶の飲み方、茶の記事、茶の出、茶の略式、茶の図の十節

から構成されている。ここでいう茶とは、茶の葉を細かく砕いていろいろな形に固めた団茶や餅茶と称されたものである。『茶経』の第一の「源」は茶の源、すなわち生きている茶の本そのものことで、今でいえば植物学的、農学的、薬学的考察が主になっている。第二の「具」は葉摘みに用いる竹籠から蒸し、搗き、打ち、焙るのに用いる道具を経て、最後に防湿用具まで十数種を列挙している。第三の「造」は前の製茶道具と対照させながら製茶の過程を説明している。第四の「器」は前の具が製茶用具であったのに対して、その作られた茶を飲む道具としてあげている。第五の「煮」は器に対して人の作業を表し、第六の「飲」においては飲茶論をうち出している。第七の「事」は茶の歴史、第八の「出」は茶の地理、時間と空間で対をなしている。第九の「略」は野点の様な略式作法とも観られる事柄で、第十の「図」は源から略までを白絹四幅、あるいは六幅に写して座席の隅にかけるとを提唱している。また、「茶は南方の嘉木」という有名な一文によってはじまる『茶経』は、まず茶樹の育成について「茶の上質のものは爛石(風化してぼろぼろになった石)に生え、中質のものは礫壤に生え、下質のものは黄土に生える」と説いている。土の質によって香味が異なる茶の性格をよくとらえている。「そだて法は瓜作りのようにやり、三年たつと採れる」という一文からは茶の種の直播法をうかがわせている。以下陸羽は茶の葉の質について、野に生える茶は上質で、園のものはこれに次ぐ。月あたりのよい崖のものは上質で、陰の林はこれに次ぐ。葉の紫は上質で、緑はこれに次ぐ。葉の筍のようなものは上質で、芽のようなのはこれに次ぐ。葉の巻いたのは上質で、舒びたものはこれに次ぐと説いている。

茶摘みから団茶のできあがるまでには七つの工程がある。茶摘みの時期は三月から四月の晴れた日の露(朝露)の中で摘みとられた茶の新芽は、木もしくは瓦の甌で蒸され、熱い間に杵臼でついてこまかくしてから、いろいろな型をした規に入れられて団茶の体となり、さらに焙であぶって乾燥、そののち孔をあけて竹や穀の穿とおし、育という竹製の保温器の中に封じこめて乾燥すると団茶ができる。この団茶を夾ではさんで火にあぶり、よく火がとおって膨らんだところで厚紙の袋に入れる。「すぐれた気が散越しない」ためという。よく冷えるのを待って木製の碾で粉末にし、ふるいにかけてのち、一旦合におさめる。

湯は、風炉にかけた鉄釜で沸かすが、釜が静かに鳴りはじめる第一沸をみはからって少量の塩を投げ入れる。やがて湯玉が激しく煮え上がる第二沸に至っ

布目潮風編

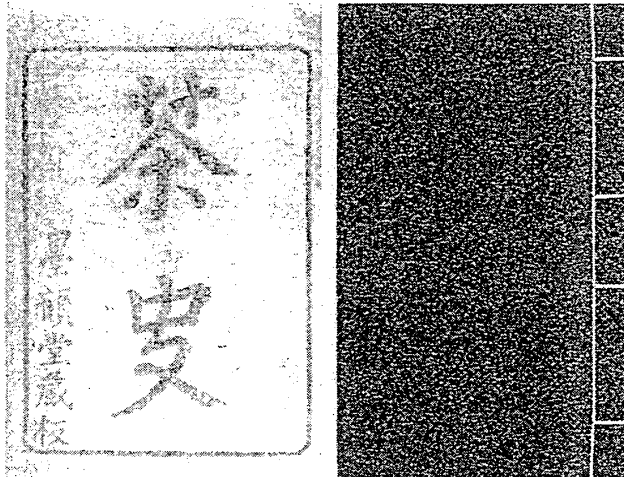
中國茶書全集 上卷

汲古書院

布目潮風編

中國茶書全集 下卷

汲古書院



序
 世稱茶之名起於
 晉宋以後而神農
 食經周公爾雅已
 先及之蓋自貢之
 尚方下選眠雲卧
 石之夫胥得為茗
 飲至若鴻漸伯熊
 之品味玉川子江
 湖散人之嗜好紀

図1-① 茶史によると「陸羽は字を鴻漸と言っていた」とある。中国茶書全集 上巻より

「茶経」

茶経詳説序
竟陵氏茶経三巻、世皆、苦其難讀。

有人、請大典禪師講説、極得發明之、乃識其所、聞、遂欲上梓、與世共之。參讀。此特、禪師土直耳。然於物理、有所裨益、於文字、有所發揮、其惠學者、不爲小矣。吾先君、酷好茶事。至今、執其器、思其口澤、不能已已。獨恨、不使斯書供其觀覽、以助德本之賞也。慨焉題其首、且以勸其行、於世二云爾。
安永甲午正月

茶経詳説序類 (茶経詳説高辻家長卿序)

正二位香海撰 (印)

竟陵氏が『茶経』三巻、世皆その読み難きに苦しめり。人の、大典禪師に講説を請ひ、極めて著明を得、すなはちその聞くところを識し、遂に、梓に上し、世とこれを共にせん、と欲したるあり。

参して讀ふ、これただ禪師の土直のみ。しかれども物理において裨益するところあり文字において發揮するところありて、その学者に恵あること、小なりとなさず、と。わが先君、はなはだ茶事を好む。今に至るまで、その器を執るも、その口沢を思へば巴むこと能はざりき。独り、この書をその觀覽に供して、以て爲永の賞を助け使めざるを恨むなり。

安永甲午正月

正二位香海撰 (印)

(茶経詳説大典禪師附言)

茶経詳説附言
1 賞茶ノ風流、ケダシ音ノ杜嶺ガ『苑ノ賦』ヨリ始ル。然レドモ、ソノ全文伝ハラズ。此ノ書ニ引ケル一二語ニテ、ソノ趣意オモフベシ。唐ノ世ニ至ツテ、ママ詩人ノ句ニアラハル。中ニ就イテ、僧皎然ノ詩ニ、「君ニ因ツテ老舍ニ過ル」山中ノ茶事頗ル相関カル」歎レカ知ラン、茶道吾ガ真ヲ全ウスルヲ。又、釋月ノ詩ニ「香閣茶棚、緑嶺ニ茶シ」閑ニ茶器ヲ担フテ、青嶂ニ緑ス」等ノ句アリ。茶ノ風流、コトニ僧家ニ行ハルル事、見ルベシ。蔡学翁(即陸羽)ノ書ヲ撰スルヨリ、品目ヲ立テテ、ソノ法ヲソナフ。此レ、茶道ノ鼻祖トイフベシ。当時、茶ヲ売ルモノ、箱ノ像ヲ陶ニシテ、茶沖トナシテ祀ル、トゾ。ソノ後、宋・元・明・世ヲ歴テ、茶ノ製法ハカハレドモ、風流ノ賞タエズ。斐汶ガ『茶述』、蔡君謨ガ『茶録』、顧元慶ガ『茶譜』、許次行ガ『茶疏』、聞竜ガ『茶箋』等ノ書、ミナ翁ノ『茶経』ニ本ヅヒテ著ハスモノナリ。

〔茶賦〕 嶺山惟巖、奇壑所鑿。噴霞卷阿、實曰夕陽。厥生葍草、彌谷被岡。承豐壤之滋潤、受甘露之香降。月惟初秋、農功少休。結偶同旅、是采是求。水則順方之注、担波清流。器澤陶簡、出自東隅。酌之以瓊、取式公劉。惟茲初成、沫沈華浮。煥如積雪、唯苦春敷。〔茶文類聚〕卷八十二。〔茶述〕未見。〔茶録〕統説乳」第三十七。『百家名書』第八十六冊。『百川学海』第二十四冊。同別版広集第二十二冊等にあり。〔茶譜』『百家名書』第八十六冊。また天保十五年版『茶経』に附載。〔茶疏』統説乳」第三十七。『欣賞編』第三冊にあり。〔茶箋』統説乳」第三十七にあり。〔皎然詩も釋月詩も、大典類常老の巧みな抜粋集句による。

茶を賞味する風雅な習慣は、たぶん、晋の杜嶺の『苑の賦』から始っているのである。しかしながら、その全文が伝わっているわけではない。これについては、『茶経』に引用してあるわずかの語句の中で、どのようなものであったかをしのぶことができるくらいだ。唐の時代になって、さて時々、詩人たちの詩句に現われてくる。それらの中には、皎然という僧侶の詩「貴君に随って茶店に立ち寄った。山の中の略式のお茶だが、まったく我々の心にびたりだ。茶の道が本当の私をとりもどしてくれることなど、誰が知っているだろう」、また、釋月の詩「香の棚や茶具の棚が、緑の山道に並んでいる。閑かに茶器を担って来て、このけわしい山をたより切っている」などの句が見える。茶を業しむ風雅な習慣が、ここに僧侶の間で行われていることは、注目しなければならぬ。しかし、お茶というものは、陸羽がこの『茶経』を著わすことにより、分類し、茶法を基礎づけたのである。だからこそ、陸羽が茶道の始祖である。中国茶書全集 上巻より

図1-② 「茶経」
お茶というものは、陸羽がこの「茶経」を著わすことにより、分類し茶法を基礎づけた。だからこそ陸羽が茶道の始祖である。中国茶書全集 上巻より

では、瓢ひさごで釜の湯一杯くみとり、竹竿で釜の湯の中心をかきまわしてその中心めがけて則のりにすくった茶の粉末を投げこむ。再び湯が煮えかえって波たつような第三沸に至って、先ほど一杯だけとっておいた瓢のさめた湯をそそいで沸騰を静めると、茶の湯ができあがるのである。

飲み方は、釜の湯の表面に浮き上がったこまかい茶はな（華）とそのすこし大きめの茶あわ（沫）を湯とともにすくって茶碗に入れて飲む。ただし、釜の底にたまった大きな茶滓はつ（餾）は飲まない。茶の湯は白緑色を呈しており、越州窯の青磁茶碗がこの茶の色をひきたてるからよいとされた。

以上が陸羽の『茶経』に観る茶の栽培、団茶の製法、そして飲み方にいたるまでのおおまかな工程である。

このように『茶経』の構成は秩序整然としており、しかも現在のような百科事典的網羅、配列の中に陸羽が茶の精神すなわち儉の徳として一貫している点には注目すべきところがある。このような陸羽の飲茶法には二つの特色が観られる。第一の特色は、茶に熱湯を注ぐ淹茶法えんちやほうではなくて、釜で煮る方法である。第二の特色は、頂茶の渋味を緩和させるために用いられていた葱や生姜、蜜柑などの香辛料を全く排除して、わずかに塩だけを用いたということである。この陸羽の飲茶法は、嵯峨天皇の頃我が国にも輸入されている。陸羽没後10年頃と推察される時代に、中国の最新の飲茶法が我が国ですでに模倣されていたという事実の裏には、我が国の古代天皇制国家の存在がある。

古代天皇制国家は、国策として意識的に且つ積極的に多数の留学生や留学僧を伴い630年から894年まで約2世紀半の間に十数回に亘って大陸に派遣された遣唐使が持ち帰った大陸の文物や制度を模倣し、撰取することで我が古代天皇制国家はその威容を整えていった。ことに聖武天皇を中心とする天平時代は大陸文化への憧れと唐風模倣の最高頂に達した時代であり、天皇を頂点とする貴族や僧侶らの生活には唐文化の影響が細やかに浸透していた。当時、唐においては前述した陸羽の『茶経』の成立が雄弁に語るように、喫茶の風尚が流行っていた。そこで確実な文献資料で裏付けることはできないが、おそらく天平時代か少なくとも奈良時代の末期までには唐文化の一環として、喫茶の風尚も日本に伝来していたのではないかと推定される。『茶経』の茶と、今日の我々がたしなむ茶とは茶樹の栽培から茶の仕立てに至るまで大きな違いがある。現代に伝わる日本の茶のあり方は、鎌倉時代に中国宋代の抹茶法が将来されて以降、幾星霜を経て体験的に培われ、徐々

に改良、改変されてきた「茶の文化」的伝統の結果である。それは一環して“茶の葉に湯をそそいで喫する茶”である。しかし、陸羽の説く中国唐代の茶はこれとは逆に“煮沸した湯の中に茶の粉末を投げ込んで煎じた茶”である。この唐風の茶法と今日のわが国における茶の原点ともいべき宋代の抹茶法との決定的な違いは、まさにこの“茶の湯”の関係にあるといえる。もし、共通点をみいだすとすれば、茶の葉の粉末化と茶の湯の色合いに対する繊細な気配り方といえるのではないだろうか。

茶種について調べてみると、弘法大師空海の漢詩集『性靈集』巻四に、弘仁五年（814）閏七月、彼が採録されていて、それに『窟観の余暇・時々・印度の文を学び、茶湯坐し来って乍ち震旦の書を読む』とあり、また巻三所収の『中寿感興詩序』などにも「茶湯」という文字が見える。大陸文化に鋭敏な感覚を働かせ、薬物にも関心をよせていた空海は、いち早く茶を請来し、一種の疲労回復剤、また貴重な舶来の仙薬としてこれを服用していたと考えられる。『日本後紀』の弘仁六年（815）六月三日の条にも「畿内扞びに近江・丹波・播磨等の国をして茶を植え、毎年之献ぜしむ」とある。さらに醍醐天皇の皇子源高明（914-982）の有職故実の書『西官記』によると、当時内裏の東北隅、主殿寮の東に茶園があり、造茶使という官が置かれていたこと、しかもこの茶園は『百寮訓要抄』によると、典薬寮の所管に属していたことが明らかになる。茶の粉末を煎じて飲む茶、これが空海や最澄らの入唐来朝僧がわが国に将来した茶法である。空海、最澄らの入唐来朝僧によって将来された中国唐代の茶は、誕生もない平安新京、とくに宮廷と寺院に受容され、豊かな茶趣の世界を展開していった。“弘仁期の茶”に代表される高揚の様は、今日に残された多くの漢詩文に伝えるところである。しかし、菅原道真の建議により寛平六年（八九四）の遣唐使廃止を契機として、国風の文化が模索されるなかで、“平安の茶”はしだいに儀式化し、退潮を余儀なくされていった。その背景には、唐の衰退、滅亡と律令国家体制の動揺という内外の政治状況の転換や宮廷政治と密接に結びついて展開してきた仏教儀礼の形式化などの事情があったと考えられる。それは、宮廷と寺院、法会と茶とが不可分な関係にあり、その仲立ちとなったのが、引茶、煎茶の儀であった。しかし、一時は法会の儀礼として盛行した茶も時がたつにつれて形式化し、衆僧の疲渴をいやすべきものが、饗応の派手さばかりが表面に立ち、儀式本来の意味が薄らぐに伴い煎茶の接待も慎むべきだとする考え方も出てくるようになった。こうして、宮廷と寺院にもてはやされた

弘仁以来の茶の世界は大きな転換を余儀なくされていた。

成尋阿闍梨が入宋したのは延久四年（1072）のことであった。彼が中国の宋で体験したのは、未だ団茶を用いていたが、かつて陸羽の『茶経』が説いた唐代の茶とは異なり、茶の粉末に湯をそそぐ茶の方式であった。ところが十年間もの長きにわたって宋代の抹茶の世界に身を挺した成尋阿闍梨は、永保元年（1081）に死去。

それでは宋の抹茶法とはどのようなものであったかという点、かつて唐代では煮立った湯を茶に入れたのに対し、宋代では茶の粉末にほどよい湯をそそぎこんで茶を点てた。そして陸羽の中唐代以降、茶樹栽培の進歩によって茶の品質は向上し、それに伴い製茶の工程が細分化し、それぞれの作業の中で茶の味、香、色の三要素が追いもとめられるようになった。そのためには、前代よりもはるかに細かく茶を挽くために金属製の茶碾が必要となり「乳」と称されるほど微粉末となった茶をかきまわすための茶筴やそれにあった茶碗が用いられたところに宋代の特徴が窺える。

喫茶の展開と抹茶法を受容する素地の問題を考えた場合、茶碗にそそぎこまれた湯あるいは湯茶を攪拌するという習慣が存在したという事実は大きな意味をもつものと思われる。いずれにしても、成尋阿闍梨が体験し、それから約一世紀後に禅僧、栄西禅師によってわが国に将来された抹茶法こそ、茶がわが国において本格的な生活文化の歴史を展開する起点となったのである。

3. 栄西禅師について

栄西は、吉備津宮の神官の子で永治元年（1141）四月二十日の未明に誕生した。

栄西は、比叡山に登り得度し、幼名の千寿丸を捨て栄西と称することになったのは1154年のことである。

伝教大師（最澄）によって天台教学の最高学府が開かれた比叡山では、次々に高名な学僧があらわれ、ことに慈覚大師（円仁）、智証大師（円珍）のように長いあいだ中国に留学し、清新の学風をもたらしたのであるが、栄西の頃には、日中の文化交流が絶えてから既に一世紀あまりが過ぎ、教学は沈滞して形骸化していた。

栄西は早くも二十一歳のとき先学にならって中国に留学を志した。1167年の冬、郷里備中に帰り父母に別れを告げ、九州肥前におもむき宇佐八幡宮に参詣し、1168年には阿蘇山に登り渡海の平穩を祈り、

同年二月に博多に出て李徳昭から宋国における禅宗の盛行を聞き、宋国明州に到着した。

栄西が宋で学んだものは、禅がその一つであった。栄西は入宋からその帰朝後、九州に滞留（安元元年～文治二年）した。しかし、安元元年（1175）十月二十五日付「誓願寺縁起」によってこの時以前にすでに福岡の誓願寺に在ったことが知られている。そしてその後の撰述にあるように、書写が多く同寺において行われ、入宋の便をここに待機していたという点からみて第二回入宋直前まで引き続き生活の拠点をここに置いていたと思われる。九州での月日は、この間に今日残されたものでも平均一年一部の撰述の時期であったと思われる。

現在、誓願寺（福岡市西区今津）は真言宗御室派に属している。今津はその名のごとく昔は、博多の外港として内外の船の入港で賑った所である。誓願寺大泉坊は、栄西が第一回目に入宋して帰国した後、二回目の入宋までの間の十五年間を宗教活動の本拠としていた所である。

栄西がその時書した誓願寺縁起と孟蘭盆縁起は現在もこの寺に残り、国宝に指定されている。かつてこの地に滞留していた栄西は、再入宋の希望を抱きながら便船を待機し、また前に宋で注文していた宋版一切経の到来を幾度か岬の昆沙門山に登り、船の到来を待っていた。

1) 『誓願寺縁起』

誓願寺縁起は安元元年（1175）十月二十五日付により「誓願寺縁起」に記されているように「孟蘭盆一品縁起」とともに誓願寺に現蔵させられ、現存数少ない栄西自筆本として周知されているものである。

誓願寺縁起の内容を述べると、この地に豪富をもって知られる仲原氏の女が阿弥陀の救いを願って、一寺建立を思い立ったのは、まだ栄西の両備在住のころであった。彼女は僧寛知に依嘱してこの願いを果さんとして願文を草し、阿弥陀像を刻み大般若経を書写し法華自持者千人を供養せんと願を起した。両人は周防に誂えて良材を求め拮据経営、雕像と造寺とにつとめ、承安五年（安元元年、1175）阿弥陀堂の竣工をみた。栄西はその落慶供養の阿闍梨となり、胎金両部合行の齋席を設け、あわせて大般若経六百卷の開題を行った。寛知と仲原氏女の素志は、ここに六年にわたる努力の後に実を結び、師檀協力の願がここに果たされた。時に寛知五十五歳、仲原氏三十九歳、彼女は所生男子四人、女子四人である。と「縁起文」は結んでいる。

栄西がこの供養に屈せられ、ここに來住した因縁ならびに時日等は明らかではない。しかし、この地

栄西(Yōsai, Eisai)前後年譜

西暦

- 0729 天平元年、聖武天皇衆僧を召して大般若経を講じ、行茶の儀。
 0760 唐、陸羽苕溪に隠れ、これより「茶経」を著す。
 0788 入唐僧最澄、延暦寺を創し、茶園を造る。
 0806 入唐僧空海帰朝、茶実を持ち帰る。
 0908 五代(中国)時代始まる。
 0951 宋(中国)時代始まる。
 1127 南宋(中国)時代始まる。
 1141 栄西出生。吉備津神社宮司の子として。
 1151 11歳 静心に師事す。後千明に従う。
 1154 14歳 叡山に入る。
 1161 21歳 入宋の志を立つ。
 1167 27歳 大山に入り、基好より台密灌頂を受く。
 1168 28歳 1月阿蘇山に登り、渡宋安全を祈願す。
 2月博多で、宋人李徳昭に会い、宋の事情を聞く。
 3月安楽寺(大宰府)、宝満宮、香椎宮に祈願。
 4月3日博多出港。
 宋国、明州(寧波)着。四明山で留学僧重源に会い、共に天台山万年寺に行き
 天台山の石橋を渡り、518人の生身羅漢に茶を供養す。愛育王山に登る。
 9月天台章疏60巻を携え帰朝、この時禅宗を伝えることはできなかった。
- 1175 35歳 誓願寺縁起を書す。
 1178 38歳 孟蘭盆縁起を書す。
 1183 43歳 往生講私記(於誓願寺)
 1185 香椎に臥竜山治寺建立。
 1187 47歳 二度目の入宋。4月11日出発。4月25日着。
 入宋後、入竺の手続きをなすも不許可。
 天台山(赤山)万年寺虚庵懐徹禅師につき臨済の奥義を極む。
- 1189 49歳 万年寺より天童山景德寺に移る。
 1191 51歳 帰国の途につく。まず平戸葦浦に到着。小禅院を造る。後、博多に帰る。7月、
 茶種持参、平戸で最初の播種を行い、博多到着後背振山に大々的播種を行う。
 禅宗停止を命ぜられる。
- 1194 55歳 聖福寺開設、将軍源頼朝の許可を取得。完成まで10年を要した。
 この間背振の茶樹が移植され、聖福寺茶園が開かれた。
 1202 京都の建仁寺を建立。この頃背振の茶種を京都梶尾の明恵上人へ贈る。
 梶尾茶園起こる。(この時明恵 23歳)
- 1211 71歳 「喫茶養生記」初稿本。
 1214 74歳 「同上」再撰本完成。
 1215 75歳 鎌倉寿福寺で遷化。
 1222 道元禅師「永平清規」を著し、茶禅一味を示す。
 1241 聖一国師帰朝。駿河に茶種を播く。
 1279 元の時代に入る。
 1368 明の時代始まる。
 1406 周瑞禅師、明より帰朝。霊巖寺を建て、茶種を播く。八女茶の発祥。
 1654 中国僧隠元禅師等五十数人來朝帰化。中国式煎茶(釜灼り)を伝う。
 1738 永谷宋円 日本式製茶法を発案。
 1774 大典禅師著「茶経詳説」上梓発売。
 1835 山本喜兵衛 玉露発明。



図2 栄西禅師と栄西(Yōsai, Eisai)前後年譜。日本茶経研究交流会資料より

に重点をおいた趣旨はよく知られる。

2) 『孟蘭盆一品縁起』

誓願寺の大檀那寛知、女檀那仲原氏の願にもとづいて孟蘭盆のための善根として法華経を一品ずつ分かって書写する行事である。すなわち怡土荘内の官民同心にこれを書いてその願いを果たした。それは父母慈育の恩にこたえるためであり、且つこれを通じてひろく衆生の恩に思いを致しむるためであった。栄西が導師としてこの経を供養した当日、「衆会、市をなして聴聞して檀那の信心にこたえた」と述べている。孟蘭盆一品縁起は、誓願寺に現蔵させられており、栄西自筆本として有名である。

このように十五年間、今津の誓願寺で過ごした栄西は仏教発祥のインドにまでおもむいて釈迦の八塔の礼拝しようと志すことになった。第一回のときと同月同日（四月二十五日）に宋国の道教臨安に到着している。さっそくインドへ行くことを依頼したが、途中の交通路を北方民族に塞がれているので通行不能と断られる。その上、日本へ引き返せと船主に促され、乗船した三日目、逆風でまいもどされて中国浙江省の南部の瑞安に漂着したので、それを機会に下船して天台山に登り曾遊の万年寺きよあんかいしやうで虚庵懐敏きよあんかいしやうにあった。栄西はよき師を得て、禅学は大いに進んだ。

栄西は、第二回の入宋から帰朝後、良種の茶種を持ち帰ったといわれている。

栄西が長らくとだえていた飲茶の風を再興するまでには相当な苦心をはらったようである。

第一回の入宋で茶樹と茶葉の飲用を知った栄西は、ことに禅林で欠かしえないことを実見して以来、禅宗を日本で広めるについても、それとともに茶をわが国に輸入して栽培を最も一般的なものにしたいと決心したといわれている。

3) 茶の播種について

茶種をもたらしたのは、第二回の入宋の時と思われるが、これをまず福岡県と背振山に播種したのである。次いで栄西が創建した博多の聖福寺にも栽培した。

① 背振山

宋より持ち帰った良種の茶種を最初に植えられた土地として一番有力である背振山は昔、背振神社があり、また和銅の頃より寺院が存在して大いに栄えたといわれている。また、性空練行の地でもあり、栄西がこの背振山に茶を植えたのもこの深い因縁によることは明らかとされている。この茶を植えた地、石上（いしかみ）に因んでこの茶を石上茶と称したという。

霊仙寺は、筑紫山地のほぼ中央背振山系の一角に当たる蛤岳南側斜面の中腹、標高500mに位置し、和銅二年（708）湛蒼上人たんそうが開山した九州一の大伽藍地であった。

九州では、英彦山菩提山そして国東半島（六郷満山）など古代末から霊山とされ、広く信仰を集めた山々は多いが、背振山系もまた古来より山岳仏教活動が盛んで、佐賀、福岡両県にまたがり、関係遺跡が数多く分布している。霊仙寺は中でも背振山中宮として確固たる地位を占め、古代から明治初年の閉山に至るまでの間、背振山における天台密教系仏僧、修験者等の宗教活動の最大拠点であった。霊仙寺跡は、その活動の跡を示す遺跡群である。その中にあり、筑前を通じて最大の活動拠点となり、かつ最も長い歴史を刻んだのがこの霊仙寺であった。また、この地は日本茶の発祥地として有名で、栄西禅師が宋から茶の種を持ち帰り、その種を蒔いたところである。昔は、背振山全体が霊仙寺千坊と称する大規模な山岳寺院であったが戦国時代を経て、戦火をうけたり、没収されたり等でだんだん影が薄くなり、近世は五戒坊と称する一団の霊仙寺中宮の坊舎を残すのみとなった。現存する乙護堂おつごどうは唯一の建築物である。

建久二年（1191）栄西が宋より将来した茶種を播いた場所は、五戒坊の中の石上坊付近であったといわれているが、それにはいろいろな理由がある。その一つに、後の世に石上茶という名前が残っているからである。江戸中期の売茶翁高遊外は、「栄西禅師がこの寺を選んだのは、禅師が修行中比叡山延暦寺に学んでいたので、当時からの同窓、知己が多く帰国後未だ身分の保証のない禅師としては身をよせるのに好都合であったのであろう」と述べている。また他の理由として第一に、この辺は山の南に面し日当たりがよく、温暖である。第二に、斜面は急で水はけが良く、谷川の流ながれが激しく、水分が充分である。第三に、山の中腹で、霧のかかることが多い。第四に、付近には既に山茶花さんかくわの自生林も多く、同属な茶の栽培に好適と思われる等の理由が考えられる。

② 聖福寺

わが国禅宗の始祖栄西禅師が、宋国より帰朝して後、建久六年（1195）に禅宗宣場のために將軍頼朝を開基として創建したものである。建立の後、後鳥羽上皇から下賜された「扶桑最初禅窟」の勅額はいままも山門楼上にあり、聖福寺はその後発展して九州臨濟宗第一の大寺となり、境内方四町、子寺三十八に及ぶ大伽藍を誇ったが、数度の兵火にかかり現在は境内も四分の一となっている。

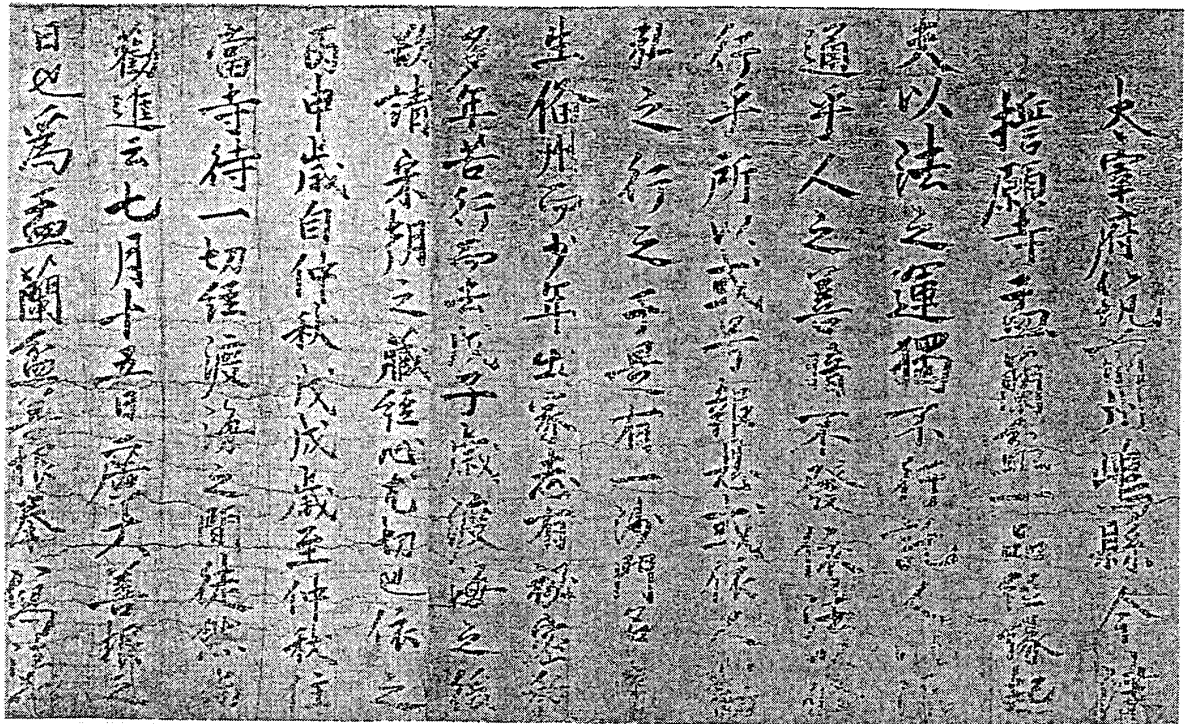
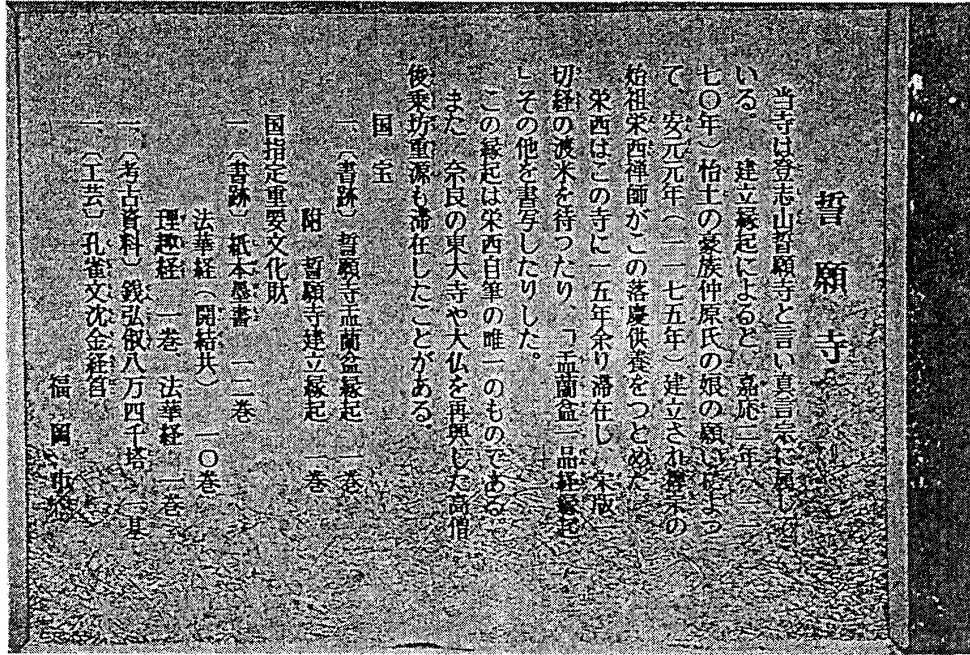


図2 誓願寺案内板と誓願寺孟蘭盆縁起（部分）宋西筆
 国宝 誓願時孟蘭盆縁起（部分）宋西筆 治承2年 絵葉書より

4) 喫茶養生記

喫茶養生記は、日本臨濟宗の開祖栄西禅師が書いたもので、独立した茶書としては、わが国最初のものである。鎌倉幕府の記録書として有名な「吾妻鏡」の健保二年(1214)二月四日の条には、栄西禅師が、將軍実朝に茶を紹介し、かつ茶書を提出したことは日本茶史上の有名なエピソードである。内容は、「茶は養生の仙薬、延命の妙術であるが、人にとって命を守ることは賢とし、命は養生を源とす、よって大陸の風をたずねて新しき治方を示さんとす」とある。すなわち大陸風をもってわが国風の反省の資料とする栄西の根本的態度がここにはっきり示されている。

上巻は五臓和合門で、人間の心身を密教の立場より説明している。密教によれば宇宙はすなわち曼荼羅絵であるが、人間も一つの小宇宙として同じく曼荼羅である。人体の健康は、五部の調和に基づき五部の加持(内の療法)と五味の養生(外の療法)と

の二つによって保障される。つまり、茶は外の療法である。五味は、酸、苦、辛、甘、鹹の五であり、五臓はそれぞれこの五味につながるの五味によって養われるのである。また、内臓と五感とも関連しており、眼に病があるときは肝臓に病があり、酸味をもって治すというように書かれており、茶は「五臓の君子」でまた、心臓の最良薬である。そしてこの最も重要な器官の病を治し、その健全を保持するものこそが茶であると記されている。以上のような総論から次に、大陸の文献により茶に関する文字を引用排列し、茶とその効用を説いている。第一には名称の説明をしている。檳、茆、茗、苦、茶、旱、廬、設、隣などの著名をあげ、それらの異名が採取の季節の早晚や産地、また文献出典の違いによることを紹介している。第二には、葉の形、華の形、色等を説明している。第三には、効能を列挙し、酒気をさまし、睡りを少なくし、気分をさわやかにし、渴きを医し、宿食を消し、身を軽くする等、いろい

喫茶養生記

一、序 文

喫茶養生記 卷上 序

入唐律師・栄西録す

茶なるものは、宋代養生の仙薬、人倫延齡の妙術なり。山谷これを生ずれば、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。わが朝日本、昔これを嗜愛す。昔より以来、自國他國ともにこれを尚とぶ。今さらに採すべけんや。いはんや末世養生の良薬なるをや。斟酌せざるべからず。おもふに劫初の時、人の四大(地は肉と骨、水は血、火は煖氣、風は動作の力)堅固なること、諸天の身と同じ。末世時の人、骨肉怯弱なること、朽木のごとし。針灸ならびに痛く、湯治また応ぜざるか。もしその治方を好むものは、漸やく弱く漸やく強く。怕れざるべからざらんや。

伏しとおもふに、天、万像を造るに、人を造るをもつて、貴しとなす。人一期を保つに、命を守るをもつて、賢となす。その一期を保つの根源は、養生にあり。その養生の術計を示さば、五臓を安んずべし。(肝・肺・心・脾・腎なり)五臓の中、心臓王たらんか。心臓建立の方、茶を喫するこれ妙術なり。その心臓を忘るれば、五蔵力なし。五蔵を忘るれば、身命危きことあらんか。まことに印土の耆婆住いて二千年を隔つ。末世の血脈誰にか問はん。漢家の神農隠れて三千余歳を送る。近代の薬味なんぞ理めん。しかればすなはち病相を論ふに人なく、いたづらに患ひ、いたづらに死す。治方を請ふに候りあり、空しく灸し、空しく損す。論がに聞く、今世の医術、薬を呑んで心地を損するは、病、薬と乖くがゆゑなり。灸を帯びて身命を天するは、脈、灸と戦ふがゆゑなり。大國の風を訪ね、近代の治方を示さんにかざらんや。よりに二門を立て、末世の病相を示し、後世に留贈して、共に養生を利せん。

時に承元五年辛未の歲、春正月一日謹んで叙す。

第一 五臓和合門

第二 遣除鬼魅門

喫茶養生記 卷上 序

入唐律師・栄西録す

茶也、宋代養生之仙薬、人倫延齡之妙術也。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、昔嗜愛之。從昔以來、自國他國、俱尚之。今更可採乎。況末世養生之良薬也。不可不斟酌之矣。謂劫初時、人四大(地、肉、骨、水、火、煖氣、風、動作の力)堅固、異諸天身同。末世時人、骨肉怯弱、如朽木矣。針灸並痛、湯治亦不應乎。若好其治方者、漸弱漸強、不可不怖者歟。

伏惟天造萬像、以造人為貴也。人保一期、以守命為賢也。其保二期之根、在養生。其示養生之術計、可安五臓(肝・肺・心・脾・腎也)。五臓中、心臓為王乎。心臓建立之方、喫茶是妙術也。歎忘心臓、則五臓無力也。忘五臓、則身命有危乎。寔印土耆婆住而隔三千年。末世之血脈誰問乎。漢家神農隱而造三千餘歳。近代之藥味誰理乎。然則無人手詢病相、徒患能死也。有候于請治方、空安空損也。候問今世之醫術、則舍藥而損心地、病與藥乖故也。謂灸而天身命、脈與灸戰故也。不可不助天國之風、示近代治方也。仍立三門、示末世病相、留贈後世、共利養生矣。

于時承元五年辛未歲、春正月一日謹

第一 五臓和合門

第二 遣除鬼魅門

図4 喫茶養生記

茶なるものは、宋代における養生の仙薬であり、人々の寿命を延ばすによい方法である。人が永い生涯を送るためには、命を大切にすることが、最も賢明である。永い生涯を送るのに肝要なことは、養生をすることにある。その養生の秘訣は、五臓(肝臓・肺臓・心臓・脾臓・腎臓をいう)を健全に維持するじとで、五臓の中では心臓が最も大切と言える。茶経 明德出版社より

るな効能を紹介している。第四には、採茶の時節を説明している。第五には、採茶法で、二、三、四月に採り、晴天を選ぶように説明している。第六には、製茶法について、その概要を説明している。

下巻には、「遣除鬼魅門」として桑の薬用について述べている。

『喫茶養生記』の内容は以上のようなことで、“茶”は当時の日本人にとって耳遠い名ではなかったが、茶という名を知ってはいるが茶の正しい薬効、効能、性質については認識不足であった日本人に、改めて正しく理解させ、そして茶を定着させようとしたのがこの『喫茶養生記』を書いた栄西の目的であったと思われる。つまり、『喫茶養生記』の根底には密教信仰がおかれており、五味の養生（外の治療）を中心としたもので、同時に五部の加持（内の治術）と離れたものではなかった。栄西が仏道において戒を重んじてこれを仏道の生命とし、衣、食、住をその重要な部面とし、茶はその点から特に僧侶の行儀の重要な一環としてとらえられたのである。仏教において眠りは、古来仏道修行の大きな妨げとしてとらえられ、とくに禅を助け眠りをさまし、心身をさわやかにする働きを通じて広義の戒律生活に奉仕するものと考えた。

栄西は、これらのことをも考えながら、茶を栽培したのである。

4. 考察

仏法の求道者として苦難の一生を過ごした栄西禅師は、このように、わが国の茶祖としても知られ、肥前背振山、聖福寺に茶種をまき、ここから山城の宇治や梅尾にひろめられたといわれている。

誓願寺、霊仙寺、聖福寺と見学するにあたり歴史的流れを感じ、今でも受け継がれ、保護されている史跡や茶樹に深い感銘を受ける。

また、霊仙寺に植えられた茶樹から茶実の採取ができるまでになった頃、背振山の茶種を京都の梅尾、高野山の明恵上人のところへ送り、ここに本格的茶園の造成をみたのである。後に、この梅尾の茶園は

日本の茶の中心となり、室町時代闘茶が盛んになるにつれて、一層重要視されることになった。梅尾から採れる茶を特に「本茶」と称し、その他の茶園、即ち梅尾にとっては子、孫にあたる茶は非茶と称されたくらいである。

栄西以後の十二～十七世紀は、茶の用途が薬用より趣味嗜好の分野へ大発展し、茶園もまた全国津々浦々に広がり、茶道の発達と共に、空前の大発展を遂げるに至ったのである。ただし十八世紀の前半までは飲茶はほとんど抹茶方式であり、それ以後煎茶の流行をみて、急速に大衆茶の発達が促され、今日に至っているのである。

今、その伝統的に飲用されている緑茶に、生活習慣病予防に有効な成分が多く含まれていると報告されているが、数百、数千年前に仏法により、人が人として生きるうえでの精神的、肉体的、そして根本的衣、食、住のあり方を説き、茶の効能について知り、さらにそれを活用していたことを知るに至り、「温古知新：古きお尋ね新しきを知る」という諺にもあるように、先人の知恵を食育の指導に活用することができればと感じた。

文 献

- 1) 前田昭子ら：抹茶の起泡性におよぼす NaCl, CaCl₂, MgCl₂, 脂質の影響, 日本家政学会誌, 49, 633-636 (1998)
- 2) 島田和子：緑茶浸出液中の茶葉サポニンと水溶性ペクチンの分析, 日本家政学会誌, 54, 957-962 (2003)
- 3) 杉澤彩子ら：X線照射により誘発した染色体損傷に対する茶カテキンの抑制効果, 日本栄養・食糧学会誌, 56, 85-90 (2003)
- 4) 曾我部夏子ら：抹茶が小腸アルカリフォスファターゼ活性に及ぼす影響について, 日本家政学会誌, 57, 215-220 (2006)
- 5) 桑田忠親：茶道辞典
- 6) 林左馬衛, 安居香山：茶経
- 7) 布目潮風編：中国茶書集 上巻, 下巻
- 8) 多賀宗隼：栄西
- 9) 栄西, 植林忠男訳注：喫茶養生記