

## 養生文化と伝承者栄西禅医に関する思考

小磯まり子

武蔵野学院大学院 国際コミュニケーション専攻 後期博士課程2年生在学

わが国において、桑が神秘化した年代を考えると、観念が中国思想に淵源しているであろうと想像する。鎌倉時代に栄西禅師（1141-1215）による『喫茶養生記〈下巻〉』には、茶に並ぶ滋養を有する植物として桑の効能、桑の飲み方が記されている。桑は養蚕の飼料としてだけではなく、その効能・効用の科学的根拠が明らかでない時代から桑は体に良いとして、果樹や漢方薬としても食用利用されてきた。栄西は『喫茶養生記』〈巻下〉において、五つの病気を述べて、その治療法として桑の効用を説いている。『喫茶養生記』〈巻下〉における、鬼魅を遣除する門は、大元帥大将儀軌秘鈔に「末世の人の寿命が百歳になったとき、出家者も在俗の信者も仏の教えに順がわなくなって、国土は荒れ、民衆は亡び去るであろう。時に鬼魅魍魎が国土を乱し人民を悩まし種々の病を起しても、治す方法がなく、医学もどうすることができず、薬方も救いようがないであろう。この大元帥法を信じて修すれば、それにその功德を加えることによって、必ず病を除くであろう。」と述べている。仏典に求める薬物は、遠くインドに求めなければならないものが多く、僧侶による治療は、精神療法と生活の節制による養生を説くことが主体となっていった。桑は宋朝で盛んに用いられた知見もあり、栄西は桑を仏の霊木と言われる菩提樹の同類と考えて、茶聖の陸羽が桑苧翁と号したことから、桑に霊妙を感じて言及した。気長に桑の粥、桑の湯を摂れば、治療の方法は共に同じで自ら効果を実見し、日本に紹介する事に使命感を持っていたように思われる。また、『喫茶養生記』〈巻下〉には、茶と桑を合わせて奨励する言葉が書かれている。『喫茶養生記』は室町時代、茶の湯成り期に一時、茶桑経と呼ばれた。東福寺の僧季弘大叔（1421-1487）の日記『蔗軒日録』（1953年 岩波書店刊）に見え中世の禅門で通用していた名称であろう。鎌倉時代には、官医制度が空洞化し、宋元儒学とともに入って来た宋医学が日本の医学を大きく変えて、再び僧医が盛り返した時代である。栄西も例外に漏れることなく、茶桑による養生論と精神療法を主体とした『喫茶養生記』を著して臨済禅の布教を訴えた。これまでの一般民衆に入手不可能な薬物や精神医療体制下において、茶桑の健康効果が最良であると説いた『喫茶養生記』の著者栄西は、養生文化という中国思想を民衆に容易な方法で推奨し伝承した僧医である。武蔵野学院大学院教授、謝心範は『喫茶養生記』と養生文化について、「栄西は『喫茶養生記』において、道、仏、医、薬が養生という大前提の元で融合するという観念を打ち出したのである。言い方を変えれば道、仏、医、薬の範疇、門戸、流派に関係なく養生の視点で考え始める所に、養生観念とその技法の存在意義があるということになる。」と述べている。

平安時代中期以来絶えていた日中の文化交流を再興し、わが国に飲茶の風習を広め、新仏教禅宗を創立した事は、栄西の偉大な業績である。養生の観念が茶の湯の文化を誕生させ、桑は『喫茶養生記』の登場から800年の時を超越して、その効能・効用の養生性が再び見直されてきている昨今であります。

鎌倉時代に栄西によって発信された中国の伝統思想、養生文化の伝承者は栄西禅医であると言える。