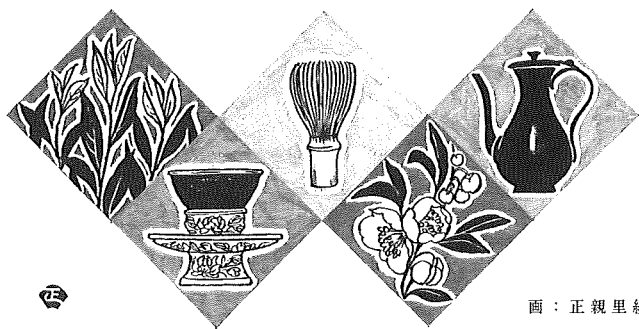


# 禪が伝えたお茶の話



画：正親里紗

## 第12回 鎌倉時代の禅林とお茶の話（下）

館 隆 志

栄西禅師は『喫茶養生記』を著して、茶の薬としての効能を紹介したことをお話いたしました。『喫茶養生記』には、茶のさまざまな効能が紹介されておりますが、この内の一つが眠気覚ましであり、種々の典籍をもつてその効能を紹介しています。

現代では、お茶にはカフェインが含まれていて、それが眠気覚ましに一定の効果があると考えられています。カフェインは睡眠物質の一つであるアデノシンの作用を抑制することで眠気覚ましの効果があるそうです。ただし体質による効果の有無や、摂取の状況によって必ずしも効くわけではありません。

ところで、私自身の経験になります。禅の修行生活は睡眠時間が大変短く、眠気との戦いでもありました。少ない食事や、肉体的な厳しさについては徐々に慣れていくのですが、睡眠時間が極端に短いため、立ったまま、お経を読みながら、坐禅をしながら、そして目を開きながらも、いつの間にか意識がなくなり、気がついたら古参の和尚さんに怒られていました。もちろん、毎日お茶を飲んでい

のです。個人的な見解ですが、修行中にお茶が眠気覚ましに効くと思つたことは一度もありませんでした。

鎌倉時代の和尚さんたちはどうだったのでしょうか？ 鎌倉時代の禅僧の語録などに散見されるお茶に関する記事を収集してみると、お茶の眠気覚ましの効能について記したものはとても少ないのです。それらの記事を読んできますと、眠気覚ましの効能があることは当時から知られていたようですが、本気で眠いときにまで効くとは考えられていないような記述もみられます。

たとえば、円覚寺開山の無学祖元禅師とともに日本にやってきた、鏡堂覚円禅師の『鏡堂和尚語録』巻二「偈頌」の「煎茶」には、「一啜すれば清風兩腋に生ずるも、睡魔百千兵を退けんと欲す（二度すすれば清風が兩腋を通るが、〔その一方で〕睡魔が百千兵を退けようとする）」と記されていて、お茶が睡魔に対抗できていない様子が詠まれています。

また、『鏡堂和尚語録』巻二「偈頌」の「求茶」にも、「睡魔悩みを為して君の援けを蒙むる

も、未だ鎗旗を展べざるも尽く戈を倒まにす。日暖かく昼長く魔はまた盛んなり、更らに一策を求めて助けを勤除せん（睡魔に悩まされて君（茶）の助けを乞うしたが、まだ〔戦闘態勢のための〕鎗旗（鎗と旗は、茶の尖った葉芽と若くて柔らかな葉の比喩）を準備しないうちから尽く（睡魔の）軍門に降つた。日が暖かく昼が長く（睡魔）魔は益々盛んであるから、さらに別の方策を求めてそれ（睡魔）を取り除こう）」と詠んでおり、お茶だけでは睡魔に対抗できていないのです。

お茶に関する本を読んでおみると、禅寺では眠気覚ましの薬として茶を飲んでいたと記されていることがあります。しかし、眠気覚ましの効能が、睡眠時間が極めて少ない禅僧に対してどれほど効いていたのかは疑問です。そして、実際に効かないことがあることも十分に理解されていたのです。すなわち、中世の禅寺で行われていた喫茶文化の主目的が、修行中の眠気覚ましを期待したものであったとはいえないように思います。

鎌倉時代の禅僧の喫茶史料を収集してみま

すと、茶を説法の題材として用いるのに、大きく分けて二種類があります。一つは昔の高僧の悟りの機縁の中に登場する茶のことを題材とする場合です。多くの場合、茶を説法で用いるのに象徴的な日を選んで行われていたようです。

もう一つは、日常のお茶やご飯を、禅修行の日常性の例示として用いる場合です。お茶はご飯と同じように、日常に飲むものだったということですが、ご飯が薬でないように、この場合のお茶は薬として飲んでいたのでないでしょう。お茶は日常の飲みものであり、日常の文化として飲まれていたのです。

現在の研究では、中世日本では、禅寺だけではなく、その他のいわゆる顕密寺院と呼ばれる寺院や、律宗とよばれる宗派の寺院など、広く仏教寺院全般で茶が飲まれていたことがわかってきています。

しかし、日常に茶を飲むことが規定され、実践されていたのは禅宗寺院だけでした。そして、禅宗寺院は鎌倉時代を起点として全国に広がりました。膨大な茶を必要とする禅寺

が各地につくられ、そして各地の禅寺やその周辺では茶が栽培されて、その茶が禅寺の毎日の喫茶で使用されたのです。

もちろん、禅寺の中の喫茶文化が、一般社会にまで浸透するには、まだまだ多くの時間を要します。しかしながら、禅寺を介して茶が全国に広がっていきさまは、まさに中国で茶が全土に広がっていった状況と似通っているように思うのです。

我々が毎日美味しくお茶を飲むこと、そのきっかけは、鎌倉時代の禅僧たちが作り上げたものといえるのではないのでしょうか。どうぞ、皆さまもお茶をいただいで、鎌倉時代の禅寺の生活に思いを馳せてみてください。

館隆志（たちりゅうし）

一九七六年静岡県沼津市生まれ。二〇〇九年駒澤大学大学院博士課程修了、博士（仏教学）。駒澤大学専任講師・花園大学国際禅学研究所客員研究員。著書に『園城寺公胤の研究』（春秋社）、『關漢道隆禅師全集 第一巻（共編、思文閣出版）』。