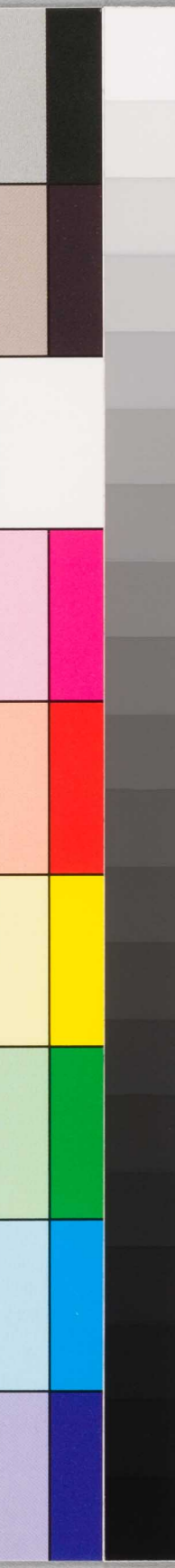


喫茶養生記

全

榮西著

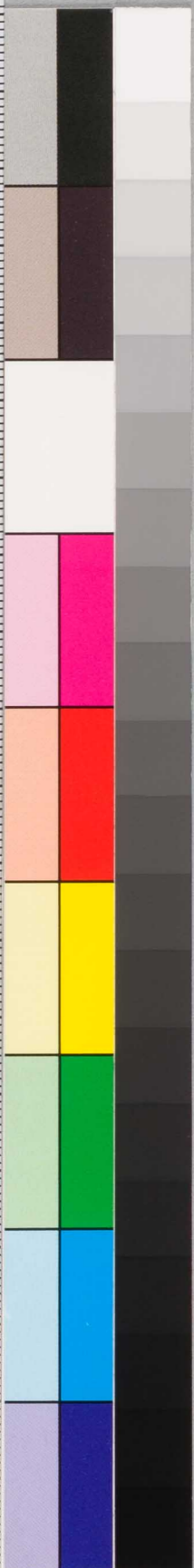
禁帯出



研医会図書館蔵和漢書整理票	
書名	喫茶養生記
撰・編・著	宋西
訳述・筆録	
原本年代	元禄7年 1694年
再・復刻年代	
写記年代	
卷・冊数	1冊
刊	写刊行本
形態	縦26.2cm 横18.5cm
登録巻号	原簿第18頁 1403
備記	

ケ・74 31.

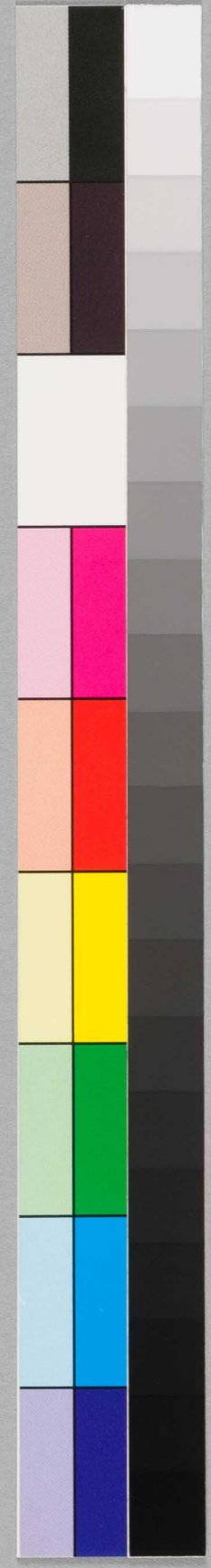
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50



8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50

喫茶養生記

全





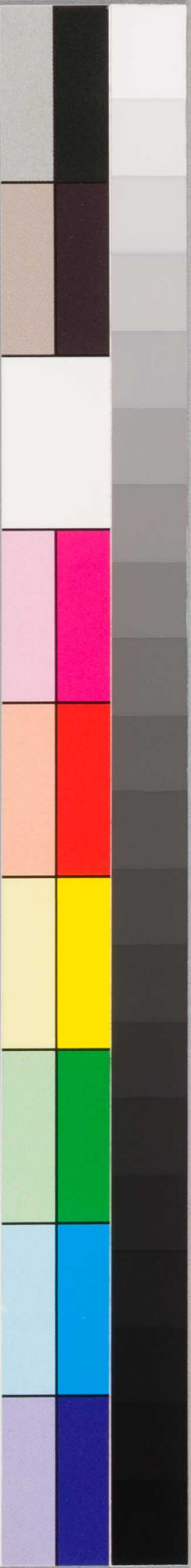
喫茶養生記卷之上

濱松小書集  
内田旭圖書

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  
特仙藥也不可摘乎謂劫初人與天人同  
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<sub>レ</sub>怕者歟昔醫方不添削而治今人<sub>レ</sub>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往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

藥乖故也帶灸而天身命脉與灸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 戌 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祕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醜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

之動不食今喫茶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

肝東方阿閼佛也又藥師佛也金剛部也即

結獨鈷印誦<sub>ス</sub>字真言<sub>ヲ</sub>加持<sub>ス</sub>肝藏<sub>ヲ</sub>永無病也  
心南方寶生佛也虛空藏也即寶部也即結  
寶形印誦<sub>ス</sub>字真言<sub>ヲ</sub>加持<sub>ス</sub>心藏<sub>ヲ</sub>則無病也  
肺西方無量壽佛也觀音也即蓮華部也即  
結八葉印誦<sub>ス</sub>字真言<sub>ヲ</sub>加持<sub>ス</sub>肺藏<sub>ヲ</sub>則無病也  
腎北方釋迦牟尼佛也彌勒也即羯磨部也  
即結羯磨印誦<sub>ス</sub>字真言<sub>ヲ</sub>加持<sub>ス</sub>腎藏<sub>ヲ</sub>則無病  
也

脾中央大日如來也般若菩薩也佛部也即

結五鈷印誦<sub>ス</sub>字真言<sub>ヲ</sub>加持<sub>ス</sub>脾藏<sub>ヲ</sub>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<sub>テ</sub>甘爲<sub>ニ</sub>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。以醎藥可治之。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。以耳性藥可治之。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

攢爾雅曰攢苦茶一名苑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。

廣州記曰臯盧茶也一名茗

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温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強多令喫為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過羅謂一名茗陸羽

茶經曰茶有五種名早取一名茶謂之二名

檳謂之三名謂之四名謂之五

名苻加レテ苻ラ魏王華木志曰茗葉也云云

二茶樹形華葉形

爾雅註曰樹小似梔子木

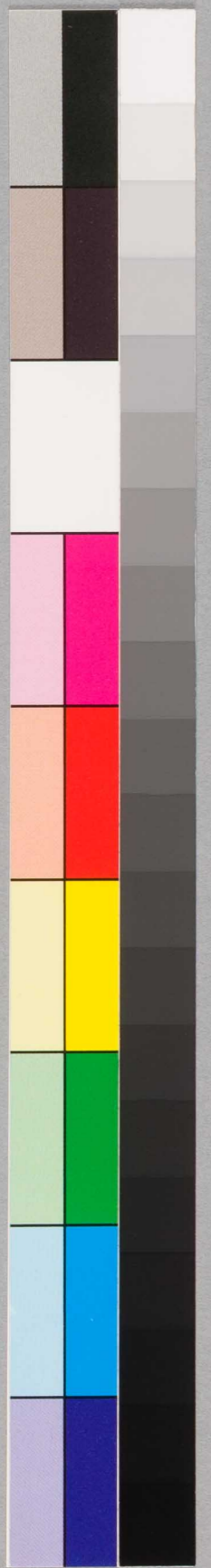
桐君錄曰茶葉狀如梔子葉其色白云云

茶經曰葉似梔子葉華白如薔薇也云云實如

拊欄葉如丁香根如胡桃

三茶功能

吳興記曰烏程縣西有温山出御茆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力悅志云  
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

壺居士食忌曰茶久服羽化與葑同食令人  
身重云云

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

杜育筵賦曰茶調神和內倦懈康除  
內者五內也五藏異名也

張孟陽登成都樓詩曰芳茶冠六清溢味播  
九區人生苟安樂茲物聊可娛云云

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  
熱地也瘴此方赤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

榔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  
為瘴熱之地故也

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

云

甌者茶盞之美名也口廣底狹也為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

作法為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鑷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倦怠慢之者不可為事也焙棚敷紙紙不焦樣誘

火工夫而焙之不緩不急竟夜不眠夜內可焙畢也即盛好瓶以竹葉堅封瓶口不令風入內則經年歲而不損矣

已上末世養生之法如斯抑我國人不知採茶法故不用之還譏曰非藥云云是則不知茶德之所致也榮西在唐之昔見貴重茶如眼有種種語不能具註給忠臣施高僧古今儀同唐醫云若不喫茶人失諸藥効不得治痾心藏弱故也庶幾末代良

醫悉之矣

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眾多犯威儀不順佛  
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眾病  
忽然除愈行者深住此觀門修此法者少加

功力必除病復此病祈三寶無其驗則人輕  
佛法不信臨爾之時大將還念本誓致佛法  
之効驗除此病還興佛法特加神驗乃至得  
果證抄以之案之近歲以來之病相即是也  
其相非寒非熱非地水非火風是故近比醫  
道人多謬矣即病相有五種若左

一飲水病

此病起於冷氣若服桑粥則三五日必有驗  
永忌薤蒜葱勿食矣鬼病相加故伊方無驗

矣以冷氣為根源耳服桑粥無百之一不平  
復矣還增故

二中風手足不從心病

此病近年以來眾矣亦起於冷氣等以針灸  
出血湯治流汗為厄害永却火忌浴只如常  
時不厭風不忌食物漫漫服桑粥桑湯漸漸  
平復無百一厄若欲沐浴時煎桑一桶可浴  
三五日一度浴之莫流汗是第一妙治也若  
湯氣入流汗則必成不食病故也冷氣水氣

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為厄夏冬同以涼身為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未代多鬼魅所著故以桑治之桑下鬼類不乘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搗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

午後不飽食為治方是亦服桑粥桑湯高良  
薑茶奇特養生妙治也新渡醫書云患脚氣  
人晨飽食午後勿飽食等云長齋人無脚  
氣是此謂也近比人萬病稱脚氣尤愚也可  
笑哉呼病名而不識病治為奇云  
已上五種病皆末世鬼魅之所致也皆以  
桑治事者頗有受口傳于唐醫矣亦桑樹  
是諸佛菩薩樹各卷六携此木天魔猶以不競況  
諸餘鬼魅附近乎今得唐醫口傳治諸病

無不得効驗矣近年以來人皆為冷氣侵  
故桑是妙治方也人不知此旨多致天害  
瘡稱惡瘡諸病號脚病而不知所治最不  
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  
聰明耳自云云  
仙經云一切仙藥不得桑煎不服云云就中  
飲水不食中風最祕要也

一服桑木法

鋸截屑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  
有毒故皆用枝也

一桑木枕法

如箱造可用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干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四十九每日常服之久服身輕無病是皆本文取 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効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  
本州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 丁子 二分
- 四者 薰陸香 一分
- 五者 麝香 少

右五種各別末後和合每服一錢沸湯和服  
五香和合之志為令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令服之而言  
法師遠涉路來汗多流恐發病歟仍令服之  
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痾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尔

元祿甲戌之春

琶江

病隱无涯謹識





1903  
内田旭藏書

香册

購入'30年3月

○黃	○費	○天	○五	○五	○佛	○佛	○傳	○禪	○面	○黃	○延	○續	○景	○宗	○宗	○面	○燕	○永	○上	○大	○鐵	○悅	○絕	○大	○面	○黃	○黃	○面	○洞	○洞	○黃	○瑩	○百	○禪	○日	○和	○洞	○近	○正	○上	○日	○日	○五	○福	○面	○黃	○黃	○面	○洞	○洞	○繪	○洞	○在	○白	○白	○鐵	○應	○無	○無	○無	○繪	○山	○夢	○霧	○大	○喫	○私	○和	○和	○和	○和	○和	○和	○和	○和	○和	○和	○和	○繪	○三	○和	○面	○面	○面	○面	○面	○面	○面	○寒	○大	○絕	○鐵	○悅	○慈	○道	○廣	○弘	○幽	○四	○四	○面	○禪	○無	○繪	○禪	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山	○山
榮	天童密雲禪師年譜	五佛統元記	五佛統元記	佛祖歷代通載記	佛祖歷代通載記	禪法正宗	禪法正宗	面山尚永平寶鑑錄	面山尚永平寶鑑錄	黃山宗鑑錄	延寶傳燈錄	續傳燈錄	景傳燈錄	宗傳燈錄	宗傳燈錄	面山永福結夏譚錄	燕山南記	永弘覺志師奏對錄	上天香和尚語錄	大龍香和尚語錄	鐵牛禪師語錄	悅山禪師語錄	絕山禪師語錄	大應國師語錄	面山國師語錄	面山國師語錄	榮西國師出家大綱	洞上僧堂清規	洞上僧堂清規	黃山文清清規	瑩山文清清規	百文清清規	禪學心法	日本禪宗史	和桃水和尚傳贊	洞上佛源流寶贊	近世禪林僧寶贊	正法山六祖傳	上世禪林僧寶贊	洞上佛源流寶贊	日域洞上諸祖傳	日域洞上諸祖傳	日域洞上諸祖傳	五百羅漢名號	福出宜明記附圖說	面山和尙年譜	黃山潮音禪師年譜	黃山潮音禪師年譜	黃山潮音禪師年譜	面山潮音禪師年譜	面山潮音禪師年譜	繪入一休かいこつ	洞上信徒日々行持語	在家勤行安心法語	白隱禪師夜船閑話	白隱禪師假名法語	鐵眼禪師假名法語	應難禪師假名法語	無住法師聖財集	無住法師聖財集	無住法師聖財集	繪入一休の歌	山姥五十首和歌	夢國師三問答	霧想國師三問答	大慧普覺禪師法語	喫茶養生訓蒙	私山養五觀作法	和山氏洗淨畧作法	和山氏法衣訓	和山氏法衣訓	和山氏法衣訓	和山氏法衣訓	和山氏法衣訓	和山氏法衣訓	和山氏法衣訓	繪入一休ばなし	三寶のけなし	和山平吉祥草	面山考說辯文	面山序跋集	面山尺牘集	面山詩集	面山詩集	面山詩集	面山詩集	面山詩集	大典禪師初學文	絕海國師蕉堅稿	鐵牛禪師自牧稿	悅山禪師居艸	慈岳禪師附錄	道場禪師續錄	廣弘明韻抄	幽谷餘韻抄	四六文	四六文	面山佛事乘炬集	禪林引導集	無緣雙紙甘露門	繪入一休ばなし																														

# 各宗御本山及諸學林御用書林

慈海版一名宮樣本版元

京都市木屋町二條

## 貝葉書院

東京振替貯金口座第八四四番  
大阪振替貯金口座第五四〇番  
電話第九百拾九番

科	營					佛	和	各	御	各	古	新	佛													各	御	古	新	佛													佛	和	各	御	各	古	新	佛														佛	和	各	御	各	古	新	佛													
目	業	佛	和	各	御	各	古	新	佛	漢	學	經	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛																																								
御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛																																													
御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛																																													
御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛	御	各	古	新	佛	畫	洋	學	宗	佛																																													

