

喫茶養生記

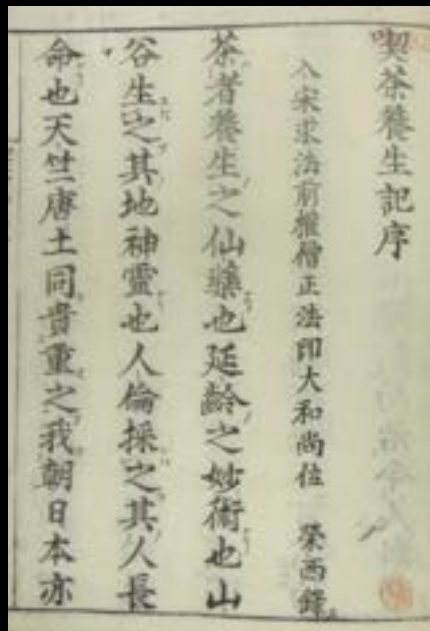
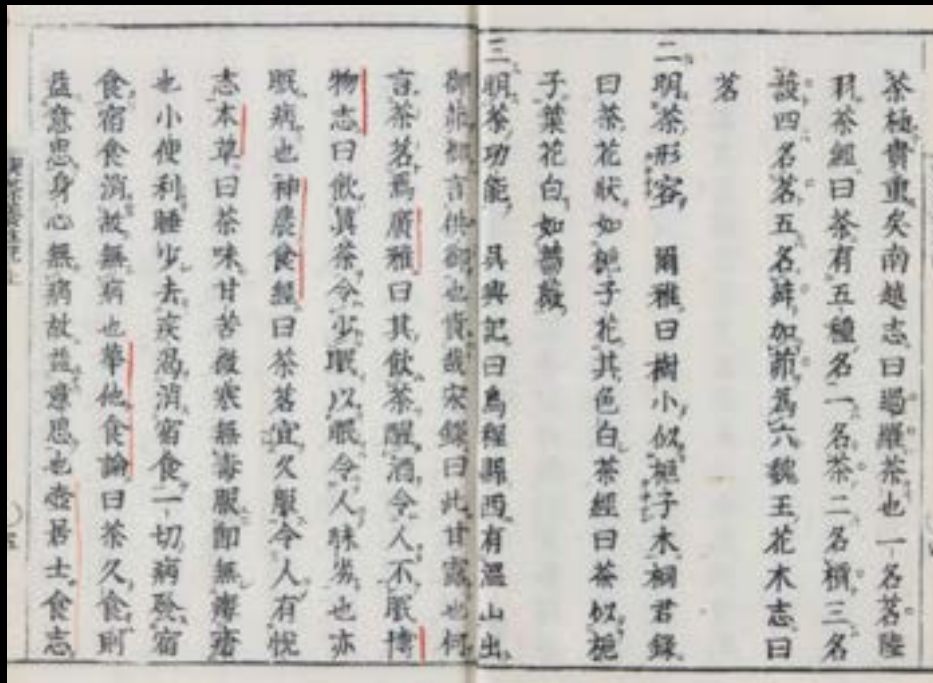
栄西 1211年成立 (1694年刊)

お茶は養生の仙薬

平安末期から鎌倉初期にかけての僧侶、栄西 (1141~1215) が晩年に著した養生論 (健康法) です。上巻では五臓 (心・肝・脾・肺・腎) のなかで一番上部にある心臓が苦味を好むため、苦い茶を飲むことが氣力を旺盛にさせると説いています。また、茶の種類や抹茶の製法、薬としての効能が詳しく紹介されています。下巻では飲水病 (糖尿病?)、中風、不食、瘡 (できもの)、脚気 (かっけ) の五病に対する桑の使用法と効能を説明しています。

Drink Tea and Prolong Life, A Note on Drinking Green Tea for Good Health, Eisai, compiled in 1211, published in 1694

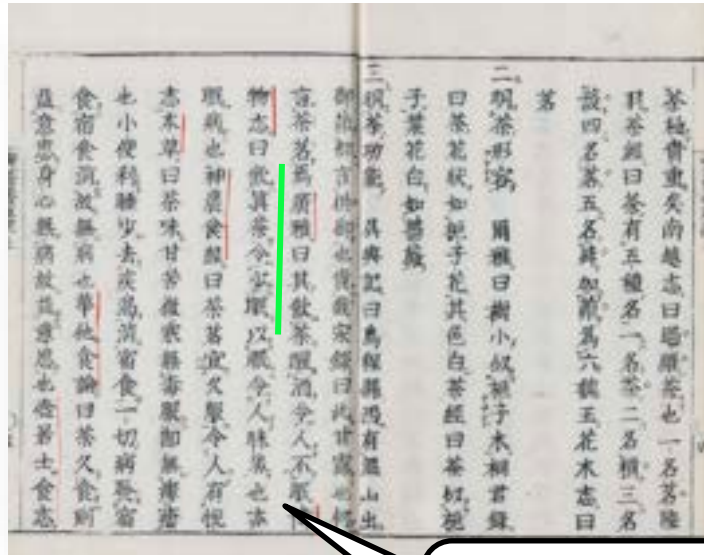
This text on maintaining physical health was written by the Buddhist priest Eisai (1141-1215). Volume One introduces types of tea, the way to make green tea, and tea's medicinal effectiveness. Volume Two explains the directions for clinical use of mulberry against diabetes, paralysis, summer lethargy, smallpox, and beriberi.



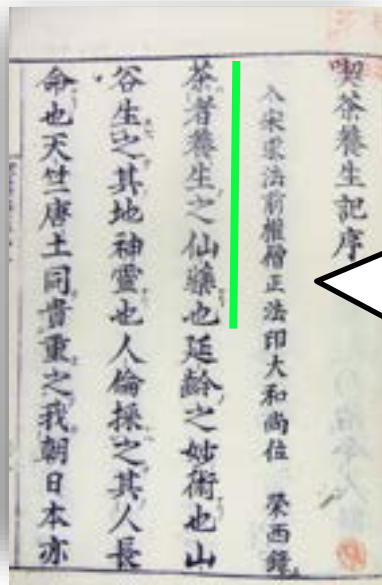
喫茶養生記(きっさようじょうき):鎌倉時代成立(1211年) 栄西(えいさい)

良茶は口に苦し

★展示ページ



茶を飲むと目が覚めると書いてあるよ!
実はお坊さんたちの修行中の眠気覚ましにも使われていたんだ。



「茶は養生(ようじょう)の仙薬(せんやく)なり」と書いてあるね!
当時お茶は薬として飲まれていたんだね!

☆栄西って誰?
⇒平安時代から鎌倉時代にかけて活躍した僧。中国へ留学し帰国した後、臨済宗(りんざいしゅう)の開祖となりました。

☆どのようなことが書かれているの?
⇒お茶の効能について書かれています。お茶と言っても私たちがいつも飲んでいるようなお茶ではなく、抹茶のことです。
(お茶の効能)
・眠気覚まし
・二日酔い解消
・滋養強壮

◎『吾妻鏡(あづまかがみ)』(1300年頃成立)にはこんなことが...

鎌倉幕府三代将軍源実朝(みなもとのおねとも)が二日酔いで苦しんでいました。そこで栄西がお茶を献上したところ、たちまち元気になったと書かれています。

