CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

B32n0175

喫茶養生記

榮西著

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目次
  - 敘
  - 目次
  - 第一五藏和合門
    - 五藏和合
    - 茶功能并採調時節
      - 茶名字
      - 茶樹形花葉形
      - 茶功能
      - 採茶時節
      - 採茶樣
      - 調茶樣
  - 第二遣除鬼魅門
    - 遣除鬼魅
    - 五種病
      - 飲水病
      - 中風手足不從心病
      - 不食病
      - 瘡病
      - 脚氣病
    - 治方
      - 桑粥法
      - 桑煎法
      - 服桑木法
      - 含桑木法
      - 桑木枕法
      - 服桑葉法
      - 服桑椹法
      - 服高良薑法

        - 喫茶法
        - 服五香煎法
- 卷目次
    - 1
    - 2
- 贊助資訊

編輯說明

- 本電子書以「 CBETA 電子佛典集成 Version 2025.R3」為資料來源。
- 漢字呈現以 Unicode 3.0 為基礎， 不在此範圍的字則採用組字式表達。
- 梵文悉曇字及蘭札字均採用羅馬轉寫字， 如無轉寫字則提供字型圖檔。
- CBETA 對底本所做的修訂用字以紅色字元表示（黑白色系版本則無顏色差別）。
- 若有發現任何問題， 歡迎來函 service@cbeta.org 回報。
- 版權所有， 歡迎自由流通， 但禁止營利使用。

(311)喫茶養生記卷上序(【考】卷下群本有之字。序字群本無。)

入唐前權僧正法印大和尚位(榮西)錄(【考】前以下十字壽本作律師二字)

茶也(【考】也下壽本有末代二字)養生之仙藥也。(【考】也字傍原本有假名ハ字今改為句點。壽本無也字。而有人倫二字。)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(【考】曾壽水作昔)嗜愛矣。(【考】矣壽本作之)古(【考】古原本作吉今據群本)今奇特仙藥也、(【考】古以下七字壽本作從昔以來自國他國俱尚之。今更可指乎況末量養生之良藥也廿五字。)不可不摘乎、(【考】摘乎二字壽本作斟酌矣三字。)謂劫初人與天人同(【考】人以下五字壽本作時人四大〔地肉骨水血火煖氣風動作力〕堅固與諸天身同廿三字。)今人漸下漸弱、四大五藏如朽(【考】今以下十二字壽本作末世時人骨肉怯弱如朽木矣。)然者(【考】然者二字壽本無)針灸竝傷(【考】傷壽本作痛)湯治亦不應乎、若好(【考】詳本作如)此(【考】此字壽本作其)治方者漸弱漸竭不可不(【考】不字壽本無)怕者歟。昔醫方不添削而治今人斟酌寡者歟(【考】昔以下十五字壽本無。)伏惟天造萬像。造人以(【考】以字壽本在像下)為貴也、人保一期。(【考】期下壽本有以字)守命(【考】命下群本有以字)為賢也、其保一期之源、(【考】源上壽本有根字)在于(【考】于壽本無)養生。其示養生之術、(【考】術下壽本有計字)可安五藏。(【考】壽本注云肝心脾肺又藏作臟下同。)五藏中心藏為王(【考】群本作主)乎、建立心藏(【考】壽本作心藏建立)之方、喫茶是妙術也、厥(【考】厥下壽本有忘字)心藏弱(【考】弱字壽本無)則五藏皆生病(【考】皆以下三字壽本作無力也。忘五藏則身命有厄乎十二字)寔印土耆婆往而(【考】而下壽本有隔字)二千餘年、末世之血脈、誰診(【考】診壽本作間)乎、漢家神農隱而(【考】而下壽本有送字)三千餘歲。近代之藥味。詎理乎、然則。無人于詢(【考】傍訓原本作今據群壽兩本)病相徒忠徒危(【考】危原本及壽本作厄。今從群本)也、有誤于請治方空

炙(【考】炙壽本改失恐非)空損也。偷聞今世之醫術則含藥而損心地病與藥乖故也。帶炙而(【考】而壽本作即)夭身命脈與(【考】與原本無。今據群本。壽本作而。)炙戰故也。不如訪大國之風示近代治方乎。仍立二門示末世病相留贈(【考】贈群本作賜)後昆(【考】昆壽本作)共利群生矣于時建保二年(【考】年群本無)甲戌歲(【考】歲群本無)春正月日(【考】建以下十一字壽本作承元五年辛未歲春正月一日十二字。應知壽本是初稿本而原本及群本是二年後之再治本)謹敘。

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(【考】法字壽本作儀軌二字)祕鈔云。一肝藏好酸味。二肺藏好辛味。三心藏好苦味。四脾藏好甘味。五腎藏好醎味。又以五藏充五行。(木火土金水也)又充五方。(東南西北中也〔【考】群本作東西南北中也〕)

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(【考】末壽本作終)也、土也、黃也、志也、口也、
腎北也、冬也、水也、黑也、想也、骨髓也、耳也、

此五藏受味不同(【考】同下壽本有一藏二字)好味多入則其藏強尅傍藏互生病。其辛酸甘醎(【考】醎下壽本有之字)四味恆有而(【考】而壽本作之)食之苦味恆無故不食之。是故四藏恆強心藏恆弱故恆(【考】恆群本無)生病(【考】病下壽本注云其病日本名云心助也)若心藏病時一切味皆違食則吐之動不食。(【考】食下壽本有萬物二字)今喫(【考】喫壽本作用)茶則心藏強無病也、(【考】心以下六字壽本作治心藏為令無病也八字)可知心藏有病時人皮肉之(【考】之字壽本無)色惡運命依此減也、日本國不食苦味乎、(【考】日以下八字壽本作自國他國調菜之味同之皆以缺苦味乎十六字)但大國、獨(【考】獨字

壽本無)喫恭故。(【考】故字壽本作我國不喫茶大國人八字)心藏无病亦長命也、(【考】也字壽本作不得長病羸瘦乎七字)我國多(【考】多群本作與)有病瘦人(【考】多以下五字壽本作人心藏有病多長病羸瘦乎十一字)是不喫恭之所致也。若人(【考】人下壽本有五藏不調四字)心神不快爾(【考】爾壽本無)時必可(【考】可壽本無)喫恭調心藏除愈萬病矣心藏快之時諸藏雖有病不強痛也、又五藏曼荼羅儀軌鈔云。(【考】云字壽本無)以祕密真言治之。

肝東方何閦佛也。又藥師佛也、金剛部也。　即結獨古(【考】古群本作鈷)印誦(【考】誦原本作訓今從群壽兩本)◇(【考】梵字群本作梵怛羅字)字真言加持肝藏永無病也、

心南方寶生佛也、虛空藏也、即寶部也、即結寶形(【考】群本壽本形下有印字)誦◇(【考】梵字下壽本有怛羅字三字。群本作梵乞里字)字真言加持心藏則無病也、

肺西方無量壽佛也、觀音也、即蓮華部也、(【考】群本也下有即字)結八葉印誦◇(【考】梵字下壽本有乞里字三字。群本作梵吽字)字真言加持肺藏則無病也、

腎北方釋迦牟尼佛也、彌勒也、即羯摩(【考】群本摩作磨)部也、(【考】群本也下有即)結羯磨(【考】磨壽本作摩)印誦◇(【考】梵字下壽本有惡字二字)字真言加持賢藏則(【考】則壽本無)無病也。

脾中央大日如來也、般若菩薩也、佛部也。結五古(【考】古群本作鈷)印誦◇(【考】梵字下壽本有鑁字二字)字真言加持脾藏則(【考】則壽本無)無病也。此五部加持則內之治方(【考】方壽本作術)也、五味養生則外療(【考】群本療作病)治(【考】治壽本作持。而傍有治歟二字)也、內外相資保身命也、

其五味者

酸味者是柑子橘柚(【考】柚下壽本有酢字)等也。

辛味者是薑胡椒高良薑等也。(【考】群本無也)

甘味者是砂糖等也。又一切食以甘為性也。(【考】又以下九字壽本無)
苦味者(【考】群本者下有是)茶青木香等也。
酸味者是鹽等也。

心藏是五藏之(【考】之壽本無)君子也、恭是苦(【考】苦字壽本無)味(【考】味下壽本有之字)上首也。苦味是諸味(【考】味下壽本群本有之字)上首(【考】首群本作味)也。因茲心藏愛此味。心藏興則(【考】心以下四字壽本作以此味建立此藏七字)安諸藏也若人眼有病可知肝藏損也(【考】群本也下有以)酸性藥可治之(【考】群本之下有若)耳有病可知賢藏損也以酸(【考】群本酸下有性)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(【考】群本無之字)藥可治之口有病可知脾藏之損也。以甘性藥可治之。若身弱意消者可知亦(【考】群本作又)心藏之損也頻喫茶則氣力強盛也。其茶功能并採調時節載左有六箇條矣。

一　茶名字(【考】一以下四字壽本作一者叨名字章六字)

一爾雅曰檟苦荼(【考】爾上群本有檟字。檟苦荼群壽兩本檟ハ苦荼ナリト 牒ム 似是)
一名荈(【考】荈下群本有冬荼二字注。注有按荈今本不見六字)
一名茗
早採者云荼。晚採者云茗也
西蜀人名曰苦荼(西蜀國之名也)又云成都府唐都(【考】群本無都字)西五千里外。諸(【考】外諸二字壽本作有此處一切七字)物美也茶亦(【考】亦壽本作必。群本作又)美也
廣州記曰　皐盧(茶也)
一名茗
廣州宋朝南在五千里外。即(【考】外即二字壽本作有此處三字)與崐崙國相近。崑崙國亦與天竺相隣(【考】相近以下十一字壽本作并人竺相近五字)即(【考】即壽本無)天竺貴物

傳於廣州(【考】傳以下四字壽本作生於此三字)依土宜美茶亦(【考】群本作又)美也。此州無雪霜溫煖冬不著綿衣。是故茶味美也、(【考】群本也下有茶字壽本有仍字)美名云皐盧也。(【考】群本無也字)此州瘴熱之地也北方人到十之九厄。(【考】厄群本作危)萬物味美故人多侵然者食前多(【考】多壽本無)喫檳榔子(【考】子下壽本有客人強多喫之六字)食後多(【考】多壽本無)喫茶客人(【考】人下壽本有來字)強多令喫為不令身心損壞也仍(【考】仍下壽本有貴重二字)檳榔子與茶極貴重(【考】極貴重三字壽本無)矣。南越志曰　過羅(茶也)(【考】也群本無。更有茗苦澀謂之過羅六字注)

一名茗

陸羽(【考】羽壽本作州)茶經曰。　茶有五種名

一名茶(【考】茶下群本有早取謂之四字注)二名檟(【考】檟下群本有周公謂之四字注)三名蔎(【考】蔎下群本有南人謂之四字注)四名茗(【考】茗下群本有晚取謂之四字注)五名荈(加茆為六)

魏王花木志曰茗(云云)(【考】群本茗下有葉也二字)

二　茶樹形花葉形(【考】二以下七字壽本作二者明樹形花葉形章九字)

爾雅註曰樹小似梔子木云(【考】群本木下有葉其色白四字)桐君錄曰茶花(【考】花群一本作葉)狀如梔子花其色白云云(【考】群本無花其色白云云六字)

茶經曰　葉似梔子葉花白如薔薇也(【考】也下壽本群本有云云二字。群本云云下有注云實如栟櫚蒂如丁香如胡桃)

三　茶功能(【考】三以下四字壽本作三者明功能章六字)

吳興記曰烏程縣西有溫山出御茆云云(【考】群本願注云按茶經茆作舜。壽本無云云二字)

是云供御也(【考】也下壽本有君子召物皆名稱供御九字)貴哉(【考】哉下壽本有茶乎二字。群本無貴哉二字。)宋錄曰　此甘露也何言茶茗焉。(【考】焉群本作云云二字。原本焉字傍有假名二不審)
廣雅曰其飲茶醒酒令人不眠云云(【考】云下壽本有眠萬病之根源也無病不眠十一字)
博物志曰飲真茶令(【考】群本令下有人字)少(【考】少壽本作小)眠睡云云眠(【考】眠下壽本有者字)令人昧劣也亦眠病也。(【考】昧以下七字壽本作鈍根二字)神農食經曰　茶茗宜久服令人有(【考】群本有下有力字)悅志云云
本草曰　茶味甘苦微寒無毒。服即無癆瘡(【考】傍訓歟壽本左傍有訓)也、小便利睡少(【考】壽本作小)去病(【考】群本作疾壽本作痤)渴消宿食云云(【考】群本無云云二字)一切病(【考】病壽本作不豫二字)發於宿食々々々(【考】群本作云云。非也)消故無病也。(【考】也下壽本有宿食三日五日食也八字)
花他(【考】花他群本作華陀)食論曰　茶久食則益意思云云身心無病故。益意思(【考】群本意思二字作思意二字)也。(【考】身以下九字壽本無)
壺居士食忌曰　茶久服羽化。與韮同食令人身重云云(【考】云字壽本無。而更有韮草此方無之韮之類也十字。群本願注云按茶經服作食。自作體。)
陶弘景新錄曰喫茶輕身換骨苦云云(【考】群本無云云二字)脚氣即骨苦也(【考】也下壽本有脚氣妙藥何物如之哉九字)
桐(【考】原作桐據壽本群本改)君錄曰　茶煎飲令人不眠。(【考】眠下群本有云云二字)不眠則無病也。(【考】也下群本有云云二字)
杜育荈賦曰　茶調神和內倦懈康除。云云(【考】壽本無云云二字)內者五內也(【考】五內也三字壽本無)五藏異名也(【考】也下壽本有治五藏不和在茶而已又五內云也十四字)
張孟(【考】孟群本壽本作孟)陽登成都樓詩曰芳茶冠六清(【考】群本頭注云按茶　清作情)溢味播九區。人生苟安樂茲土(【考】土群本作物)聊(【考】聊壽本作所)可娛云云六清者六根也(【考】六以下六字壽本作六根清明云六清也八字)

九區者漢地九州云也。區者城也。(【考】城群本作城。壽本無區者城也四字。而有漢地九分立州今卅六群〔【考】群恐郡字〕三百六十八州十六字注)茶生用菜苟字菜也、(【考】茶以下八字壽本作生苟者生用菜。身安樂無病云也。苟則菜也。可娛者樂也廿三字。)
本草拾遺曰皐盧苦平依(【考】依群本作作字)飲止渴除疫不眠(【考】眠壽本作睡)利水道明目生南海諸山中。南人極重之(云云)(【考】群本無云云二字)除溫疫病也南人者廣州等人也此州(廣州以下至此州七字壽本作廣州之洋有孤絕之島稱曰海南。又云廣南也。又近近有多洲渚。此等皆稱日南也。今南人即是等也。廣州即四十二字。)瘴熱地也瘴(此方赤蟲病云也〔【考】群本無也字〕)唐都人補受領(【考】補受領壽本作知州二字)到此地十之九不歸。(【考】歸下壽本有北方二字)食物美味(【考】喫下壽本有食字)而難消故多食檳榔子喫茶。若(【考】若壽本無)不喫(【考】喫下壽本有多食二字)則侵身(【考】身下壽本有藏不存百之一也。無寒之地故十二字)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(【考】壽本云云二字作是字)身輕(【考】輕下壽本有而可飛三字)故云爾也
白氏六帖茶部曰　供御云云非卑賤人食用也。(【考】非以下七字壽本作非百姓下人所宜故貴重而如此云也十五字)白氏文集詩曰　午茶能散睡云云(【考】睡群本作眠)午者食時也。茶食後喫故云午茶也食消則無眠也。(【考】食以下六字壽本無。眠群本作病。)
白氏首夏詩曰　或(【考】或原本作惑。今據群本。壽本無。)飲一甌茗。云云甌者茶盞之美名也。口廣底狹也。為不令茶(【考】茶下壽本有字)久寒器之底狹深也。小器名也。(【考】也下壽本有淺茶非也六字)
又曰　破眠見茶功云云喫茶則終夜不眠。而明日(【考】日群本作目壽本無明日二字)不苦身矣。
又曰　酒渴春深一盃(【考】盃群本作盂)茶云云飲酒則喉乾引飲也。(【考】也字壽本無)其時唯可喫茶。勿飲他湯

水等。飲他湯水等必(【考】等必二字壽本無)生種種病(【考】也上壽本群本有故字)也。

四　採茶時節(【考】四以下五字壽本作四者明採茶時節章八字)

茶經曰　凡採茶在二月(【考】二月下壽本群本有三月二字)四月之間云云(【考】云云二字壽本作也一字)
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云意者冬(【考】冬下壽本有中字)造(【考】造下壽本有則字)有民(【考】民壽本作百姓民下群本有之字)煩故也自此以後皆立春後造之。(【考】之字群本無。之下壽本有過之二字)
唐史曰貞元九年春初稅茶(【考】茶下群壽兩本俱有云云二字)茶美名云早春又云牙茗此儀(【考】儀群本作義)也。宋朝比(【考】比群本作此壽本作此比二字)採茶。作法內裏後菌有茶園。元三之內集下人入茶菌中言語高聲徘徊往來(【考】來下壽本有終日二字)則次之日茶芽(【考】芽字群本壽本無)一分二分萌以銀(【考】銀群本作錄)之鑷子(【考】鑷子壽本作毛拔)採之。而後作蠍(【考】蠍群本作蠟。壽本無)茶。一匙之直及千貫矣。

五　採茶樣(【考】五以下四字壽本作五者明採茶樣章七字)

茶經曰雨下不採茶。雖不雨而亦(【考】亦群本作又字。壽本無)有雲(【考】雲下壽本有亦字)不採。不焙不蒸。用力弱故也。

六　調茶樣(【考】六以下四字壽本作六者明調樣章六字。【考】原本作茶調樣今據群本。)

見宋朝焙茶樣。則(【考】則壽本無)朝採。即蒸。即焙之。懈倦怠慢之者不可為事也。焙棚敷紙。紙不惟樣(【考】樣壽本作許)誘火(【考】火下壽本有入字)工夫而焙之。不緩不急(【考】急群本作怠)竟(【考】竟壽本作終)夜不眠夜內可焙畢也即(【考】可以下五字壽本作焙上二字)盛好瓶以竹葉堅封瓶口不令風入內。(【考】封以下八字壽本作閇一字)則經千(【考】千群本壽本作年)歲而不損矣(【考】矣下壽本有欲採時人夫并食物炭薪巨多割置而後採之而已廿字)

已上末世養生之法、如斯。(【考】已上字壽本作右。法下同有記錄二字)　抑我國(【考】國下壽本有醫道之三字)人不知採茶法。故不用之。還譏曰非藥云云。是則不知茶(【考】茶下壽本有之字)德之所致也。(榮西)在唐之昔。見貴重茶如眼有種語不能具注給忠臣(【考】給忠臣三字壽本作帝王有忠臣必給茶八字)施高僧(【考】施高僧三字壽本作僧說妙法則施茶七字)古今儀(【考】儀群本作義)同。(【考】壽本作今昔同儀)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。(【考】唐醫以下至之矣卅字壽本作式只在茶之法。若不喫茶昔諸藥無効。心藏弱故也。庶幾末代上中下諸人悉之。今依仰撰之後不可添削矣四十二字。)

喫茶養生記卷(【考】群本卷字下有之字)上(【考】群本上下有終字)

喫茶養生記卷下始(【考】卷下群本有之字。始字壽本無。)

入唐前權僧正法印大和尚位榮西錄(【考】前以下十字壽本作律師二字。位字群本無。)

第二遣除鬼魅門者。大元帥大將儀軌祕鈔曰。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(【考】于壽本作之)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。爾時持此大元帥大將心呪念誦。(【考】誦下群壽兩本有者字)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(【考】復下壽本有依字)此病祈三寶(【考】祈三寶壽本作三寶祈請)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(【考】群本無還字)興佛法。特加神驗仍至得果證。(略鈔)以之案之近年(【考】年群本作歲)以來之病相即是也。(【考】也下壽本有即彼儀軌有印術而已。榮西恆得此意治之多有驗矣廿一字)其相非寒、非熱、非地水、非火風是故近比(【考】群本作頃)醫道人多謬矣。即病相有五種若左。(【考】即以下八字壽本無。)

一　飲水病(【考】一下壽本有者字)

此病起於冷氣。(【考】冷氣二字壽本作喫濃味則以鹽味為厄九字)若服桑粥則三五日必有驗。永忌薤蒜蔥勿食矣鬼病相加故佗(【考】佗原本似仵。今從群本)方無驗矣、以冷氣為根源耳、服桑粥、無百之一不平復矣、(忌薤是〔【考】鬼病以下全文壽本還增故作鬼病必惡葷腥耳。〕)

二　中風手足不從心病(【考】二下壽本有者字)

此病近年以來眾矣(【考】近至矣六字壽本無)亦(【考】亦原本作赤。群本作又。壽本無。今改亦。)起於冷氣等。(【考】等壽本作濕氣)以針炙出血(【考】出血壽本無)湯治流汗(【考】流汗

壽本無)為厄害(【考】害壽本無)永却火忌浴、(【考】永以下五字壽本作若不近火不浴湯七字)只如常時(【考】常時壽本作平體時三字)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(【考】群本作如)斯。尚又加鬼病也、(【考】漫漫以下全文壽本作漫漫治則漸平復。是又服桑粥桑湯。若欲沐浴時煎桑湯行水一桶二桶。三五日一度浴之。浴時不垂汗是治方也。若湯氣上則必不食故也。)

三　不食病(【考】三下壽本有者字)

此病復(【考】復壽本無)起於冷氣(【考】冷氣壽本作濕氣)好浴(【考】好浴上壽本有好火二字)流汗向火(【考】流以下四字壽本無)為厄。夏冬同以涼身為妙術。又服桑粥(【考】粥下壽本有桑字)湯。漸答(【考】答群本無)漸平愈。若欲忿(【考】忿群本作忿)差炙治湯治彌弱(【考】弱壽本作增)無平復矣。已上三種病、皆發(【考】發壽本作起)於冷氣故、同桑治(【考】故以下四字壽本無)是(【考】是壽本作又)末代多(【考】多壽本無)鬼魅所著故(【考】故壽本作也)以桑(【考】桑下壽本有木字)治之。桑下鬼類不來。又仙藥上首也(【考】桑下至也十二字壽本作必有効三字。)勿疑矣。(【考】矣壽本作々々二字)

四　瘡病(【考】四下壽本有者字)

近年以來(【考】近以下四字壽本無)此病發於水氣等雜熱也(【考】等以下四字壽本作冷氣而三字)非丁(【考】群本作疔)非癰。然(【考】非丁以下五字壽本作非癰丁等之惡瘡七字)人不識(【考】識壽本作知)而多悞矣。但自冷氣水氣發故(【考】但以下八字壽本作但起於冷氣故六字)大少(【考】少壽本群本作小)瘡皆不負火。依此(【考】依此二字壽本作因不負火四字)人皆疑為惡瘡尤愚也

灸則得火毒即腫增火、毒無能治者、大黄寒水寒石寒為厄依灸彌腫、依寒彌増、可怪可斟酌。若瘡出則不問強軟。不知善惡。牛膝根擣絞以汁傅瘡乾復傅則傍不腫。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。服藥粥藥湯五香煎。若強須灸。依方可灸之。謂初見瘡時、蒜横截、厚如錢厚、付瘡上。艾堅押、如少(【考】少群本作小)豆大、灸蒜上蒜焦可替、不破皮肉為祕方及一百狀(【考】群本作壯)即萎火氣不答必有驗、灸後傅牛膝汁并可付楸葉。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。可忌可忌(【考】第二可忌群本作云云)又有芭蕉根神効矣(皆瘡妙藥〔【考】藥下群本有也字〕)

(【考】灸則以下全文凡十二行壽本有少差如左。近年以來。瘡大小俱灸則腫増。腫増則無治也。火毒無能治者故也。水寒石寒為厄矣。決定應死之業何依灸可活。不定業雖不灸何死哉。不灸活者多。灸活者少。尤可斟酌。若瘡出則不問強軟。不知善惡。牛膝根擣絞以汁付瘡。乾又付則不腫傍。只瘡許腫熟破無事矣。是服桑粥桑湯。兼服五香煎矣。)

五　脚氣病(【考】五下壽本有者字)

此病發於夕之食飽滿。(【考】滿下壽本有若字)入夜而飽(【考】而飽壽本作食一字)飯酒(【考】飯酒群本作酒食)為厄午後不飽食為治方。(【考】午後以下八字壽本無)是亦(【考】亦壽本群本作又)服桑粥桑湯(【考】湯下壽本有又服二字)高良薑(【考】薑下壽本有并字)茶。奇特養生妙治也。(【考】奇以下七字壽本作為妙治矣四字)新度醫書云。患脚氣人。晨飽食。午後勿飽食等云云。長齋人無脚氣是此謂也近比(【考】比群本作頃)人萬病稱脚氣尤愚也、可笑哉。呼病名而不識病治為奇為奇、(【考】近比以下全文凡二行壽本無。第二為奇群本作云云)

已上五種病皆末世鬼魅之所致也然(【考】群本無然字)皆以桑(【考】桑下壽本有木字)治事(【考】事壽本作之)者頗有于受口傳唐醫矣、(【考】頗以下九字壽本無。)亦(【考】亦群本作

又)桑樹是諸佛菩提樹。攜此木天魔猶以不競。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。多致夭(【考】致夭群本作□大)害。瘡稱惡瘡。諸病號脚病。(【考】病壽本作氣)而不知所治。最不便。近年以來五體身分病(【考】病字傍恐誤)皆冷氣也、其上他疾相加。得其意治之、皆有驗。今脚病(【考】病群本作痛)非脚氣是又冷氣也、桑牛膝高良薑等。其良藥也。桑方註在左。

(【考】亦桑以下全文凡七行壽本頗異如左。桑樹是過去諸佛成道之靈木也。以此樹為乳木護摩時鬼魅悉退散馳走。又患災法相應木也。桑樹下鬼魅不來。是故此樹為萬病之藥也。若人携。此木為念珠為杖為枕天魔尚以不得便。況諸餘下劣鬼魅附近乎。是以榮西以此木治諸病無不得効驗矣。有情人察之。近年以來病皆為冷氣侵故。桑是第一之治方也。人不知此旨多致夭害。瘡稱惡瘡。諸病稱脚病。竝是惡。附高大之名不知所治。尤不便事。惡瘡無藥脚病無治。故云惡也勿就矣。脚病無治者近年痛脚則冷氣故也。不用冷氣故脚病不可平癒。惡瘡無藥者近年以來無惡瘡。只是冷氣雜熱故。今名惡瘡則無治方也。因名得力增氣勢故也。以桑木治之自得其驗矣。桑方在左注之。)

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(灼料〔【考】灼群本作炊〕)煮之、豆熟桑被剪、(【考】群本剪作煎)即却桑加米依水多少計米多少作薄粥也、冬夜鷄鳴期夏夜夜半初煮。夜明即(【考】群本無即字)煮舉。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眾病藥別飲水中風不食之良藥(【考】藥下群本有也字)

(【考】宋朝以下全文凡六行壽本如左　黑豆一把。桑枝口一寸長三寸。〔【考】若納指許可計〕細破與豆俱入水三升〔【考】炊料〕煮之。豆桑破煎即取木加米一把。隨水多少煮浮粥也。冬夜鷄鳴之期夏夜半以前初煮。夜明即煮畢空心服之不副鹽。少分服後含御菜也。每朝無懈。久煮為藥頓煮非藥。若無効可知不熟

煮也。朝食之其日不引水不醉酒。身心靜也。信心有驗矣。竪粥無効。但不似餘物也。〔【考】桑當年生枝粥煎共彌妙之無者亦不之〕)

一　桑煎法(【考】桑煎法群本在服桑木法後)

桑枝二分許(【考】群本作計)截燥之。木角燋許燥可割置。三升五升盛袋久持彌好乎、臨時水一升許木半合許、入之煎之服之。或(【考】或原本作惑。今據群本)不燥煎服無失、生木復(【考】復群本作又)宜。新度醫書云。桑水氣。脚氣。(【考】脚氣群本無)肺氣。風氣。癰腫。遍體風庠。乾燥。四肢拘攣。(【考】拘攣原本似物攣今依群本改)上氣。眩暈。咳嗽。口乾等疾皆治之。常服消食利少(【考】群本少作小)便輕身聰明耳目。(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。

(【考】此章壽本如左　截桑枝如雙六截破燥之。木角燋許燥之割置。三升五升可盛袋歟。久持彌好乎。臨時水一升許入木半合許煎之服之。或不燥而煎服無失。生木又不苦矣。水氣脚氣癰腫風氣皆治矣。)

一　服桑木法(【考】服桑木法群本在桑煎法前)

鋸截(【考】鋸截壽本作以鋸截之四字)屑細以五指撮(【考】撮壽本作取)之。投美酒飲之。女人血氣(【考】氣下壽本有又字)能治之身中腹中萬病無不差。是仙術也(【考】是以下四字壽本作仙術在之)不可不信矣。恆服得長壽無病也(【考】恆以下八字壽本無)

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。

(【考】此章壽本少差如左。如齒木削之。常口含之。口無病齒無失。口常香。魔不附近。末代醫術何事如之哉。以根作彌好。土下三尺入者妙也。土上自有毒。土下個無毒矣。口咼目咼皆治直也。人皆所知也。)

一　桑木枕法

如箱造(【考】造下壽本有之字)可用枕。枕之則無頭風。不見惡夢。鬼魅不附近。目明乎、功能亦(【考】亦壽本無)多矣、(【考】矣壽本作不能註過之)

一　服桑葉法

四月初採影干、秋九月十月(【考】十月壽本無)三分之二落、一分殘枝採又影干、(【考】干下群本有和合二字)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、

(【考】此章又影干以下壽本同一葉可惜)

一　服桑椹法

熟時收之日乾為末。以蜜丸桐子大。空心酒服四十丸每日服、(【考】群本服下有之字)久服身輕無病、是皆本文耳。(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。(【考】契丹原本作熱舟據群本改)高麗同貴重之。末世妙藥只是許(【考】群本許作計)也。治近比(【考】群本比作頃)萬病必有效。即細末、一錢投酒服之。斷(【考】原作折據群本改)酒人以湯水粥米飲服之、又煎服之皆好乎。多小(【考】群本小作少)早晩答以為期、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。捨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(【考】群本湯下有以字)服之、方寸匙二三匙多少隨意。但湯少好。其又隨意(云云)殊以濃為美。飯酒之(【考】殊以下八字群本無)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、此茶諸天嗜愛故供天等矣、勸孝文云。孝子唯供親(云云)是為令父母無病長壽也。(【考】也以上十八行壽本爾。)宋人歌云。疫神捨駕禮茶木。(云云)本草拾遺。云。止渴除病(【考】詳本病作疫)(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)

(【考】宋人歌以下全文壽本有少差如左。宋人歌云。疫神捨駕禮茶水。是故本草拾遺云〔【注】文之名也〕止渴除疫云云。貴哉茶乎。上通神靈諸天境界。下資飲食侵害之人倫矣。諸藥唯主一種病。各施用力耳。茶為萬病之藥而已。)

一　服五香煎法

一者　青木香(一兩)　(【考】壽本云其性苦辛)
二者　沈香(一分)　(【考】壽本云其性苦辛)
三者　丁香(二分)　(【考】丁下群壽兩本有子字。又壽本云其性苦辛)
四者　薰陸香(一分)　(【考】壽本云其性苦辛)
五者　麝香(少少)　(【考】少少群本作少一字。少少下壽本有大熱故不多加也七字。次云其性苦辛)

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(【考】服下群本有之字)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、

(【考】右五種以下全文壽本有參差如左。右五種同時和合。末每服一錢沸湯點服。或煎服其用弱〔【注】不末只煎〕五香和合之志為令服青木香也。或只青木香服之意治心藏也。榮西昔在唐時。從天台山到明州時六月十日也。天極熱人皆氣絕乎。于時店主取銚子盛十子〔【考】十子恐丁子〕八分。即添水滿銚子良久煎之。不知何要乎。煎了茶盞之大滴入。持來與榮西令服。俛。法師天熱之時遠涉路來。汗多流。恐有不快。仍與令服也云云。令炊一升水一升一半歟。煎只二合許也。其後身涼心地清潔也。以知大熱之時能涼。大寒之時能溫也。此五種隨一有此德。不可不知矣。冬月到亦同前。云云。五香煎德與茶同。仍可服也。五香不整足者隨一可服歟。)

已上(【考】已字群本無)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、本草云。煎桑枝服療水氣等。(云云前出之)取要言之、服茶服桑之後、諸藥服用、必有効驗。仙經文先出舉、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、

(【考】已上以下全文壽本參差如左　已上末世養生記。蒙佛加被一一記錄畢。是唯依大國口傳。非自由之情。以此方治諸病。見之無相違乎。抑桑木是仙藥也。仙人有二種仙人。一苦行仙。二服藥仙也。苦行仙者斷食味。服一米一粟等久活命。服藥仙者。服種種藥以久保命。其中服桑木仙能久保也。上件桑治方勝諸方。是依為仙藥也。本草云。煎桑枝服療水氣肺氣脚氣癰腫兼風氣。常服療遍體風痒乾燥又治。眠暈歟又消食利小便身輕耳目聽明。令人光澤。又療口乾矣。仙經云。一切仙藥不得桑煎則不服云云。先服桑煎後服諸仙藥。以知桑是又仙藥之上首乎。茶與桑竝服。貴重無高下。二俱仙藥之上首。養生之妙術而已。此等記錄皆有所又稟承在大國乎。不春之到大國詢之。無隱歟。今依仰之旨錄上。後時不改章矣。)

喫茶養生記卷下(【考】群本下字下有終字)

此記錄後聞云。(【考】云群本作之)喫茶人瘦生病(云云)此人不知己所迷。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已(【考】已群本作也)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、
(【考】此後聞記壽本無)

【原本奥書】

寫本云

寛喜元年(己丑)六月十七日午時從南無佛戲笑時歌詠時鬪諍時人作祭時(已上四時也)

永仁五年六月十九日於磯長僧坊中房二階書寫畢
宗明

為利益眾生也此書御覽人人必必唱念佛十遍廻向法界眾生自他同成無上道矣

【壽本奥書】

承元五年(辛未)正月三日無言行法之次酉染筆謹書之
權律師法橋上人位榮【西】

【群本奥書】

右喫茶養生記以白蓮社空阿藏本書寫遂一校畢

喫茶養生記

壽本　鎌倉扇谷壽福寺藏　南北朝頃寫
承元五年正月三日榮西初稿本
（（校訂史料綱篡掛影寫本用））

群本　群書類從第三百六十八
建保二年正月日榮西再治本

原本　東京帝國大學文科大學藏
永仁五年六月十九日寫本　（（再治本））

一　本文永仁本基他本校訂
二　句讀送假名一永仁本但句讀新加所
永仁本存
新加

本書校訂關殊橋本進吉君助力得謹謝

高楠順次郎識

聯絡我們



service@cbeta.org
(02)2383-2182 轉分機 12
官網 https://cbeta.org/
CBETA Online https://cbetaonline.dila.edu.tw/
立即贊助 https://cbeta.org/quick-donate/

贊助資訊

CBETA 長年來陸續將歷代重要佛典數位化為「CBETA 電子佛典集成」，不僅收錄了大量的珍貴文獻，更致力於校勘考證用字及增添新式標點，提升佛典的文獻品質及易讀性。「CBETA 電子佛典集成」是大眾廣為運用的公共資源，此成果也獲得國際學界的重視及肯定。

對於一個從事佛法志業的非營利團隊來說，能夠長期埋首理想、踏實耕耘，實屬不易。為了提供更優質的服務，CBETA 基金會擬增聘專業人力，擴大組織規模，懇請大家慷慨解囊、熱情贊助，讓未來有更多更好的電子佛典。



贊助捐款

「 水滴雖微， 漸盈大器， 凡福充滿， 從纖纖積。」

—— CBETA 2024.R2, T04, no. 210, p. 565a5-6