

〔日〕荣西等原著
王建一注译

吃茶 养生记

——日本古茶书三种

CHI CHA YANG SHENG JI

京兆（原）民慧翠一溪省四

贵州人民出版社

吃茶 养生记

〔日〕荣西等原著
王建一注译

——日本古茶书三种

CHI CHA YANG SHENG JI

贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃茶养生记:日本古茶书三种/(日)荣西等著;王建注译. —贵阳:贵州人民出版社,2003.11

ISBN 7-221-06377-X

I.吃... II.①荣...②王... III.茶—文化—日本—古代 IV.TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 093518 号

吃茶养生记

[日]荣西等 原著 王建 注译

责任编辑	李立朴
封面设计	张 彪
版式设计	廷 方
出版发行	贵州人民出版社
社 址	贵阳市中华北路 289 号
邮 编	550001
印 刷	贵州新华印刷厂
开 本	787 × 1092 毫米 1/32
字 数	83 千
印 张	5.25
印 数	1 ~ 1500 册
版 次	2003 年 12 月第 1 版
印 次	2003 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-221-06377-X/T·1
定 价	9.80 元

贵人版图书 版权所有 侵权必究



荣西像

前言

一

从名古屋乘新干线西行两个小时,就到了冈山市。冈山古代属吉备国,公元1141年4月,《吃茶养生记》的作者、日本茶道史上被尊为茶祖的荣西禅师就诞生在今冈山市郊的吉备津。

荣西(1141-1215),又号千光、明庵,俗姓贺阳氏,幼名千寿丸。其父贺阳秀重是吉备津宫(今吉备津神社)的神官。荣西幼年的时候,跟从父亲诵读佛教的俱舍颂,到了十四岁(1154年)便在比睿山(今京都市东北)延历寺出家,号为荣西。延历寺是日本天台宗的总本山,创始人最澄大师(767-822)曾在中国留学,学习天台宗、密教、禅宗等佛教思想和戒律。最澄之后的慈觉大师(园仁,794-864)、智证大师(园珍,814-891)等也都曾在中国留学。他们回国以后带来了新的学风以及活跃的学术空气。但是唐朝末年,日本停止向中国派遣遣唐使,中日文化交流陷于中断状态。所以到了荣西在延历寺出家的时候,日本

佛教的发展也因为没有新的思想传入而处于停滞状态,教学僵化,徒具形式。目睹这种状况,荣西从21岁起便决心到中国去留学。经过数年准备,1168年4月,28岁的荣西从博多(今福冈市)乘商船出发,踏上留学之路。一星期后,抵达中国的明州(今浙江省宁波市),此时中国已进入南宋时代。荣西先后访问了广慧寺、天台山、万年寺、阿育王寺,于9月回国,携回了《天台新章疏》60卷。

1187年4月,47岁的荣西再次启程前往中国,4月25日到达宋朝都城临安(今杭州)。他本来准备到天竺去求法,但在临安听说旅途被北蕃阻断,于是便留了下来,拜天台山万年寺的虚庵怀敞和尚为师,后来又随其师移住天童山。数年之中,荣西积极学习佛法,卷帙浩繁的《大藏经》,他就读了三遍。荣西在中国时,适逢宋朝遭遇大疫,荣西奉诏祈祷除疫,因而被赐号千光。他还参与了万年寺、大慈寺等寺院的修理工程。1191年,虚庵怀敞和尚向荣西授予法衣、祖印。这年秋天,荣西辞别恩师回国。

荣西在中国时,正值饮茶之风盛行,文人常以斗茶为乐。僧人们则以饮茶来驱除困倦,保持健旺的精神研习佛法。荣西显然也被饮茶文化所倾倒,研读佛典之余,还热心学习有关饮茶历史和茶的种植、制作、饮法、功效等方面的知识。荣西回到日本后,除了宣传佛法,创建佛寺而外,还热情地介绍传播饮茶风习。他把

从中国带回的茶种种植在筑前国脊振山(今福岡县与佐贺县交界处),获得成功。后来他到博多建立圣福寺,在寺院周围也种植了茶树。荣西还把茶种赠送给友人明惠上人,明惠将茶种种在京都的栴尾山,这就是后来有名的栴尾茶。

为了在日本更广泛地传播饮茶文化,1211年,71



荣西诞生纪念碑

岁的荣西将他在在中国学到的有关茶的知识撰写成书，这就是《吃茶养生记》。1214年2月4日，镰仓幕府将军源实朝饮酒大醉，头脑昏沉，如患重病。这时，对茶深有研究的荣西进言道，有良药可以治将军的酒醉。于是，他献上了一盏茶，同时呈上了刚刚修改好的《吃茶养生记》。将军饮了茶之后果然好转，不禁大喜。此事有力地推动了茶在日本的传播。

但是，日本的饮茶风习并不始于荣西。公元630年，日本开始向中国派遣遣唐使、遣唐僧，全面引入中国的政治文化制度。到894年，日本共向中国派遣遣唐使19次。其间正是中国茶文化走向兴盛的时代，陆羽(733-804)的《茶经》反映了茶文化的繁荣和普及。遣唐使们回国以后，不仅带回了中国的政治、文化典籍，也传入了中国的饮茶习俗。据日本历史文献《日吉社神道秘密记》的记载，桓武天皇延历24年(805)，传教大师最澄从中国留学归来时，就带回了茶种，并且种植在日吉神社旁。弘法大师空海(774-835)于804-806年在中国留学，他所撰的《性灵集》卷三也提及“茶汤”。当时，饮茶主要流行于僧侣和朝廷贵族社会，被视为一种风雅的行为。嵯峨天皇(786-842)就很喜欢饮茶，日本最早的敕撰汉诗集《凌云集》载，弘仁4年(813)8月嵯峨天皇行幸到皇太弟的宅邸，所作《秋日，皇太弟池亭》诗中说：“肃然幽兴处，院里满茶烟。”第二年4月，嵯峨天皇又临幸左大将军藤原冬嗣的闲居院，

作诗说：“吟诗不厌捣香茗，乘兴偏宜听雅弹。”《日本后记》载，弘仁6年(815)4月，嵯峨天皇巡幸到滋贺韩崎(今滋贺县唐崎)的崇福寺，曾在唐朝留学过的大僧都永忠亲自煎茶，进献给天皇。嵯峨天皇饮后大为赞赏，回到京城后，便下令在畿内种茶，作为每年的贡品。这些记载反映了茶最初在日本传播的情况，故荣西在《吃茶养生记》中说：“我朝日本曾嗜爱矣。”

可是，到了9世纪末，中国的唐朝国势逐渐衰弱，日本朝廷上下积极输入模仿唐朝文化的热情也渐渐冷却。经营原道真的建议，宇多天皇宽平6年(894)日本停止了遣唐使的派遣，文化发展进入重视日本固有传统的所谓国风文化时期。在这样的大背景下，中国传来的饮茶之风，逐渐沉寂。除了偶尔作为药用而外，二百年之间，茶几乎被人们忘记了。直到荣西大力倡导推进，饮茶之风才重又在日本兴起，并发展为独具特色的茶道文化。如若没有荣西，茶恐怕真的会在日本完全消亡。因此，荣西在日本被尊为茶祖，是当之无愧的。

《吃茶养生记》，二卷。荣西在序文的开篇就指出：“茶也养生之仙药也，延龄之妙术也。山谷生之，其地神灵也；人伦采之，其人长命也。”这种对茶的热情赞扬，也反映了他对茶的一种基本认识。在他看来，茶不是一般的饮料，而是可以使人延龄长寿的“仙药”。从这一认识出发，荣西主要对茶的药理作用进行了阐述。

他指出：“心脏是五脏之君子也，茶是五味之上首也，苦味是诸味之上味也，因兹心脏爱此味。心脏兴，则安诸脏也。”又说：“若心脏病时，一切味皆违，食则吐之，动不食。今吃茶则心脏强，无病也。”“若身弱意消者，可知亦心脏之损也。频吃茶，则气力强盛也。”值得注意的是，荣西还从国民健康国势强弱的角度强调饮茶的重要意义：“大国（中国）独吃茶，故心脏无病，亦长命也。我国多有病瘦人，是不吃茶之所致也。”很清楚，要使国家强盛，是非吃茶不可的。接下来，荣西便具体从六个方面对茶作了讨论：茶名字、茶树花叶的形状、茶功能、采茶时节、采茶样、调茶样。这几个部分虽然主要是摘抄转述《太平御览》等中国文献里有关茶的记载，但却是首次介绍到日本，显示了他对中国饮茶文化的仰慕和积极引进的热情。在全书的最后部分，他又写道：“贵哉茶乎！上通诸天境界，下资人伦矣。诸药各为一种病之药，茶能为万病药而已。”这就不是对茶的简单介绍，而显示了荣西发自内心的对茶的深深喜爱之情。在《吃茶养生记》的卷下里，荣西还用相当篇幅介绍了桑的药用价值，因此也有人将此书称为《茶桑经》。

除了从各方面介绍茶而外，应该指出的是，荣西还提到了“茶德”的概念。在《吃茶养生记》卷上的最后部分，荣西驳斥一些对茶的非议说：“是则不知茶德之所致也。”《吾妻镜》在记录了荣西给源实朝献茶之事后，



荣西诞生地路牌

也称《吃茶养生记》为“称誉茶德之书”。按，“茶德”一词首先见于中国北宋强至的诗中，他说：“茶品众所知，茶德予能剖。”^① 荣西也提及“茶德”这一概念，标志着他对茶的进一步理解。茶不再仅仅是一种物的存在，除了药用价值而外，茶还能给人带来精神上的愉悦。中国的《神农茶经》就认为“茶茗久服，人有力悦志”，

^① 强至：《公立煎茶之绝品以待，诸友退皆作诗，因附众篇之末》，见《祠部集》卷一。

《华佗食论》也指出：“苦茶久食，益意思。”这里所说的“悦志”、“益意思”，都是指茶能使人心情愉悦，消除烦闷，获得一种精神上的享受与安宁。关于这一点，荣西也有明确体会，他说：“若人心神不快，尔时必可吃茶。”显然，茶确实是有德行的，能在精神上与人沟通。正是茶的这种神奇的作用，使它区别于一般的饮料，在中日两国都形成了丰富多彩的茶文化。可惜，荣西没有对“茶德”作进一步的论述。

如前所述，《吃茶养生记》最初撰写于1211年。1214年，荣西又对此书作了一些增删改订。第二年，荣西便去世了。于是《吃茶养生记》有了两个传本，前者称“初治本”，后者称“再治本”。经过比较，可知两本内容和结构并无根本不同。本次译注，以再治本为底本，初治本作为附录，以供参考。

为了增加对荣西的了解，笔者今年初夏五月专程探访了荣西的故乡。其父供职的吉备津神社坐落在山脚下，密林环抱，回廊起伏，经过一千多年的发展已具有了相当的规模。尤其是本殿独具特色，其建筑式样被称为“吉备津造”，在日本仅此一处，已被指定为国宝。荣西的诞生地距吉备津神社两三百米，周围的民居鳞次栉比，是一个宁静清爽的小镇。经过风风雨雨的冲刷，有关荣西的一切遗迹遗物都已荡然无存，只在一片青青的草地上竖有一座纪念碑，默默地陪伴着这位对日本文化深有影响的名人。纪念碑是一个茶碗的

造型,凸显着荣西在日本茶文化史上的杰出贡献。风和日丽之下,静静地伫立在纪念碑前,仿佛可以感受到荣西的灵魂。缅怀他在中日文化交流方面所作的不懈努力,不由得让人生出由衷的敬意。

二

《吃茶往来》由四封书信构成。所谓“往来”,是“往来物”的略称,指往来的书信。日本古代也曾把这种往来物当作教材,在私塾(寺小屋)里让学童们诵习。《吃茶往来》的作者题为玄惠法印。法印即法印大和尚位,是佛教教职(僧纲)中的最高级别。

玄惠(1279 - 1350)又称北畠玄惠,号独清轩、健叟,是著名的宋学(程朱理学)学者,受到当时征夷大将军(日本的实际统治者)足利尊氏的尊重。玄惠曾参与《建武式目



《吃茶往来》书影

十七条》、《新加制式二十一条》的制定,这些都是室町幕府的基本法令。然而从江户时代(1603 - 1867)以来,人们就认为《吃茶往来》的作者并不是玄惠,至于作者究竟是谁,现在并没有可靠的结论。其实,除了四封信已明确注明为四人(氏清、国能、幸村、源藏人)所作而外,从各篇的文风来看,四人的汉文修养也并不相同,由此可知作者显然不是同一人。这四封信所用的语言既不是日语,也不是纯正地道的汉文,而是两者掺和而成的日本式汉文。日本式汉文中有一些特有的词汇和表达方式,比如所谓“候文体”,“候”是敬语,多用于书信,表示对对方的尊敬,也显示自己的教养。在《吃茶往来》中,只有第一、第二两封信用到“候”字,第三、第四两封信不用。又如“令”字,在日本式汉文中既表示自谦也表示敬他,多用于自己的动作。再如“被”字表示尊敬,多用于对方或他人的动作。《吃茶往来》文中使用“候”、“令”、“被”的次数统计如下:

	第一封	第二封	第三封	第四封
候	1	1	0	0
令	0	2	2	2
被	0	0	2	9

(第三封信中“愚身被牵当世之风仪”和第四封信中“笼露而被摘之最初之木前”的“被”字表被动,非敬语)

从上表可以清楚地看出,第一封信虽然很长,但是“令”、“被”字一个都没有,相对来说就是“日本味”较淡。第二封信里用到“令”字,第三、四两封信里“令”、“被”都用到了,“日本味”非常强烈。从上述简单分析不难看出,几封信的汉文水平与用词倾向确有较大差异。其作者大约就是氏清等四人,而玄惠可能只是其编纂者。这样的话,《吃茶往来》的写作就应在室町时代(1338-1573)初期之前。

《吃茶往来》的作者究竟是谁,这个问题或许并不重要,重要的是它表现了什么样的内容及其在日本文化史上的地位。从这一点来看,第一封信的内容最值得注意。在这封信里,扫部助氏清向弹正少弼国能描绘了前一天茶会的盛况。主人家“内客殿悬珠帘,前大庭铺玉沙”,除了显示主人家的豪华而外,也为全文奠定了华丽铺张的基调。客人们酒足饭饱之后,稍事休息,“或对北窗之筑山,避暑于松柏之荫;或临南轩之飞泉,披襟于水风之凉”,然后才缓缓进入吃茶的“奇殿”。这里的富丽堂皇也让人震惊,左右分别挂着中国画家张思恭和牧溪的作品,桌子上铺着金线锦缎,陈列着青铜花瓶。此外,四周的幛子上也画着中国画,比如四皓遁世、七贤隐身,都是中国著名的典故。还有画面上的龙虎、白鹭、紫鸳鸯以及香台、香盒、装饰架、种种珍果、屏风、挂轴等等,在在表现着富贵典丽的气氛,让人想起中国晋代豪族石崇斗富的故事。客人们品着茶,沉迷

于“四种十服”的斗茶游戏,热烈地品评着茶的优劣和城乡都鄙的差别。作者也禁不住感叹这是人生的乐事,“何事加之”。饮茶之后,继之以饮酒,劝酒飞杯,又歌又舞,尽兴宣泄,夜深方散。

在这封信里,作者绘声绘色地描写了茶会的三个过程,即聚餐、品茶、饮酒。与荣西时代相比,茶的作用已发生巨大变化,茶不再是养生延寿的药物,而成为人们沟通情感,享受人生的媒介,所以弹正少弼才会为没能与会而遗憾不已。这显示人们对茶的认识发生了根本转变,人们关注的不是茶的药用价值,而是它带来的精神快乐和兴奋。另外,此时茶会所呈现出来的张扬热闹的氛围也与后世简约朴素的“侘茶”截然不同。后者营造出寂寞清静、简素枯淡的境界,最终形成日本茶道“和、敬、清、寂”的精神。通过《吃茶往来》,我们可以清楚地看出日本茶文化的变迁,这就是它的意义所在。第四封信是《吃茶往来》中最长的一封,作者精于品茶,除了反映当时人们对“本茶”即梅尾茶的偏好而外,也注重饮茶的精神感受。如“先开壶,心神飞扬;次移盏,感情叵押”,传达出内心的欣喜。又如“吃之虽功浅先散闷,闻之虽匀微口忘忧”,透露出精神上的超脱和逍遥。总之,所谓“心神飞扬”、“感情叵押”、“散闷”、“忘忧”无不是赞美茶给人带来的神奇快感。还有一点应该提到的是,在这封信里作者把饮茶品茶活动称之为“玩”,比如“玩之者”、“唯大名之家玩之”、“玩之肌骨

清”。这一表达方式是以前的文献中未曾见过的，特别是“玩之肌骨清”，明显脱胎于中国唐朝诗人卢仝《茶歌》中“五碗肌骨清”一句。“玩”即赏玩、把玩、玩味，与饮、品等字相比，“玩”更能准确地传达作者的深层体验和美感情趣。总而言之，人们不再仅仅用茶医治肉体上的疾病，而是通过对茶的品味把玩，来最大限度地寻求精神上情感上的寄托和适逸。这样的人大约就是他所说的“达人”。

三

《酒茶论》一卷，兰叔（？—1580）撰。兰叔，名玄秀，他在乙津寺时，当时著名武将织田信长（1534—1582）对其极为尊重，并因而皈依佛教。后来兰叔主持京都的妙心寺，也得到朝廷的信赖，1580年赐给他紫衣。兰叔去世后第七年，后阳成天皇赐谥号洁净本然禅师。

读了兰叔的《酒茶论》，便不难发现这其实是中国敦煌文献中《茶酒论》的摹仿之作。1900年，法国探险家伯希和等人在敦煌石窟里发现了大量的古代文献，多达两万多个卷子，王敷撰写的《茶酒论》就是其中之一。王敷大约生活于五代至北宋初期，《茶酒论》抄本现存六件，分别藏于英国伦敦大英博物馆和法国巴黎国立图书馆。1925年，刘复先生曾将其整理刊布于《敦煌掇琐》一书中。1957年人民文学出版社出版的《敦煌变文集》和