



大道若茶 化繁为简
国际茶文化经典001



吃茶治未病

“日本茶祖”荣西禅师吃茶养生全解本

吃茶記

养生 养心 养性

[日] 荣西禅师 著 施袁喜 译注



作家出版社

吃茶記

養生 養心 養性

[日] 榮西禪師 著 施袁喜 譯注



图书在版编目(CIP)数据

吃茶记 / (日) 荣西著; 施袁喜译注. — 北京: 作家出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5063-7853-6

I. ①吃… II. ①荣…②施… III. ①茶-文化-日本 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第040237号



作 者: [日] 荣西 著 施袁喜 译注

责任编辑: 王 妍

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里10号

邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuojia@zuoja.net.cn

http://www.haozuoja.com (作家在线)

印 刷: 北京市通州运河印刷厂

成品尺寸: 160 × 235

字 数: 100千字

印 张: 14

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-7853-6

定 价: 35.00元

· 作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

· 作家版图书, 印装错误可随时退换。

说 明

荣西禅师（1141~1215）被尊为日本的“茶祖”，也是日本临济禅宗的“祖师”。荣西，字明庵，号千光、叶上房，俗姓贺阳。他出生于日本备中（今冈山县）的一个神官家庭，自幼学习佛法，造诣深厚，曾两次入宋，学得中国的禅修法与茶道，传给日本大众。1215年（日本建保二年），七十四岁的荣西禅师编辑出版《吃茶养生记》（《吃茶记》），并将这部书献给幕府（当时日本的武士政权）。这是日本的第一部茶书，也是继中国唐代陆羽所著《茶经》以后世界上的第二部茶书。

《吃茶养生记》为什么将“喝茶”称为“吃茶”？一是因为饮茶、吃茶、喝茶是各地与各时期人们对汁茶饮用的不同称呼，现在南方人仍然叫“吃茶”；二是因为明代以前中国人的饮茶主流是将茶叶碾成粉末饮用，吃茶是将茶汤连带茶末一起吃下的，因而古代多称“吃茶”。日本延续荣西禅师从宋带回的习惯，喝的是末茶（日本称为抹茶）。简单地说，就是将青的茶，经过蒸，磨成粉，倒在碗里，用水和了，像薄粥一样，捧起来，整个喝下去的。当然，其中有许多技巧与方法，打开这本书就可以看到相关解读。

《吃茶养生记》的重点不是讲禅茶，也不是讲茶道，而是一本论述吃茶能促进健康的书。八百多年前，荣西禅师从南宋将茶引入日本，并于日本镰仓时代用中国古文体写成《吃茶养生记》一书。荣西禅师

在书中写道：“茶是养生的仙药、延龄的妙术，不可不知。”从而确定了这本书的主题：养生。

本书的开头是荣西禅师的自序。书的正文由两部分构成，分别为论茶的上卷《五脏和合门》和论桑的下卷《遣除鬼魅门》。序文中，将茶放在“末代养生之仙药，人伦延龄之妙术也”的重要位置，并阐述了养生的必要性：“其保一期之根源，在养生。”上卷先谈五脏和合与饮茶的关系，后半部分论述了茶的名称、产地、树形、采茶季节和制茶技术。在下卷“遣除鬼魅门”中，荣西说的是乱世多疫病，阐述了桑粥法、桑煎法等。

关于《吃茶养生记》这本著作，中国众多学者在其论述中有所提及，但一直没有独立的图书出版。其中最大的原因是《吃茶养生记》采用的是古文，字数较少，不足成书。为解决这个问题，我们从日本寻回众多与荣西禅师有关的资料，收集了茶在日本的种植、发展以及茶具、饮用等古籍图，又遴选了中国善本古籍中关于茶的绘图，为此书配插图二百余幅，并增加“导读+图说”内容，用以阐述茶的渊源与发展。这样，这本书在荣西禅师讲养生的基础上，又增添了许多茶文化的知识。

在论述“吃茶”的方式时，我们将大量笔墨放在唐、宋年间，明代之后的饮茶方式与现代相差无几，故不多述。

《吃茶养生记》一书中养生的内容，到了医学发达的今天，已然不能全部实用，只能当作古人对茶的一种看法与观点。书中提到的“养生”在今天准确地说应该是“健康”，故将书名改为《吃茶记》，特此说明。

序

原书题有“建仁^[1]千光祖师^[2]述，平安竹苞楼^[3]藏”。

入宋求法前权僧正^[4]法印大和尚位 荣西录

茶者，末代养生之仙药也，人伦^[5]延龄之妙术也。山谷生之，其地神灵也。人伦采之，其人长命也。天竺^[6]、唐土^[7]同贵重之，我朝日本亦嗜爱矣。古今奇特仙药也，不可不摘乎？

谓劫初^[8]人与天人同，今人渐下渐弱，四大^[9]、五脏如朽。然者针灸并伤，汤治又不应乎。若如此治方者，渐弱渐竭，不可不怕者欤。昔者医方不添削而治，今人斟酌寡者欤。

伏惟天造万象，造人为贵也。人保一期，守命以为贤也。其保一期之源，在于养生。其示养生之术，可安五脏。五脏中，心脏为主乎。建立心脏之方，吃茶是妙术也。厥心脏弱，则五脏皆生病。

实印土耆(qí)婆^[10]而二千余年，末世之血脉谁诊乎？汉家神农^[11]隐而三千余岁，近代之药味诘理乎？然则无人于询病相，徒患徒危也。

有误于请治方，空灸空损也。偷闻今世之医术，则含药而损心地，病与药乖故也。带灸而夭身命，脉与灸战故也。

不如访大国之风，示近代治方乎。仍立二门^[12]，而示末世病相，留赠后昆^[13]，共利群生云矣。

于时建保二年^[14]甲戌春正月日。谨叙。



0-1 耆婆大臣

耆婆，公元四世纪时的龟兹人，出身于王族，父亲和哥哥都做过龟兹国王，著名佛教学者鸠摩罗什的母亲。耆婆又称耆婆伽、只婆、时婆、耆域、时缚迦，佛陀时代名医，名声可媲美我国战国时期的扁鹊。当时，龟兹、疏勒、于阗和高昌并称为“西域四大佛教文化中心”，佛教被立为龟兹的国教。

【注释】

[1] 建仁：建仁寺，日本临济宗建仁寺派的大本山，位于京都市，是京都五山之一。建仁二年（1202），由荣西禅师在幕府的支持下创建。

[2] 千光祖师：“千光”是荣西的号。

[3] 竹苞楼：日本的书店名。

[4] 权僧正：荣西当时所任的职位。僧官的最高级别为僧正，其中大僧正最高，其次是僧正，第三是权僧正。

[5] 人伦：指人类。

[6] 天竺：印度旧称。

[7] 唐土：中国旧称。

[8] 劫初：佛教语言，世界的开始时期。

[9] 四大：佛教认为万物皆由地、水、火、风构成，称为四大。就人体来看，骨肉为地，血为水，体温为火，活动力为风。

[10] 印土耆婆：印土即印度。耆婆，为印度佛陀时代频婆娑罗王与阿阇世王的御医，佛教徒，其名声可媲美我国战国时代的扁鹊。

[11] 汉家神农：汉家是指中国。神农，即神农氏，是传说中农业和医药的发明者，《茶经》中记载茶叶也是神农氏发现的。

[12] 二门：即《吃茶记》上卷“五脏和合门”与下卷“遣除鬼魅门”。

[13] 后昆：后人，子孙。

[14] 建保二年：建保是日本的年号，建保二年即1215年。

译文

茶称得上是养生的“仙药”，饮茶是延年益寿的妙法。茶生长在山谷中，山谷是神灵聚集之地，人们采摘它，饮用之后就可以长寿。印度和中国都把茶看得很贵重，我们日本也嗜爱饮茶。茶是古今奇特的“仙药”，不可不采摘。

话说世界开始之时，凡人与天人相同，而如今人们越来越衰弱，人体五脏如同朽木，然而用针刺和灸治的方法都会伤害身体，用汤药

治疗效果又不明显。假如常用这样的方法治疗，人们的体质就会日益衰弱，这不能不让人担心害怕。从前的医方不必增删药品而能治病，如今的人却缺少斟酌考虑。

上天创造万物，人是最贵重的。人生一世，以保护生命最为要紧。保护生命的根本在于养生，养生之法可以使五脏和谐相安。五脏之中，心脏最为要紧，而保健心脏的方法，就是吃茶这一妙招。如果心脏衰弱了，那五脏就会产生病患。

诚然，印度的耆婆（图 0-1）医术虽高，但已经逝世二千余年，末世的脉象由谁来诊断？中国的神农隐去也有三千余载了，近世的药方该由谁来开？神医们都已作古，现已无人可以诊病疗疾，疾病隐患越来越危险了。

有时治疗方法有错误，无益的灸治只能是损坏身体。我私下听说，当今的医术，用了药却损害了心脏，那是因为没有对症下药啊！用灸法治病却使得宝贵的生命早早结束，那是因为所用的灸法与患者的脉象正相冲突。

既然我国的情况已经这样，倒不如寻访中国的做法，展示他们近代好的治疗方法。于是建立两个门类，以昭示来世的病状，留赠后人，造福于众生。

0-2

千光祖師真影

选自《千光祖师塔铭拾遗钞》。荣西，日本镰仓时代的佛教徒，道号明庵，封号法印大和尚，又号千光祖师，临济宗创始人，建仁寺开山主持。他两次入宋学习中国的禅修法与茶道，著《吃茶养生记》。此肖像原为彩色，藏于京都建仁寺，是十四世纪末至十五世纪初画作。



炎帝
神农氏



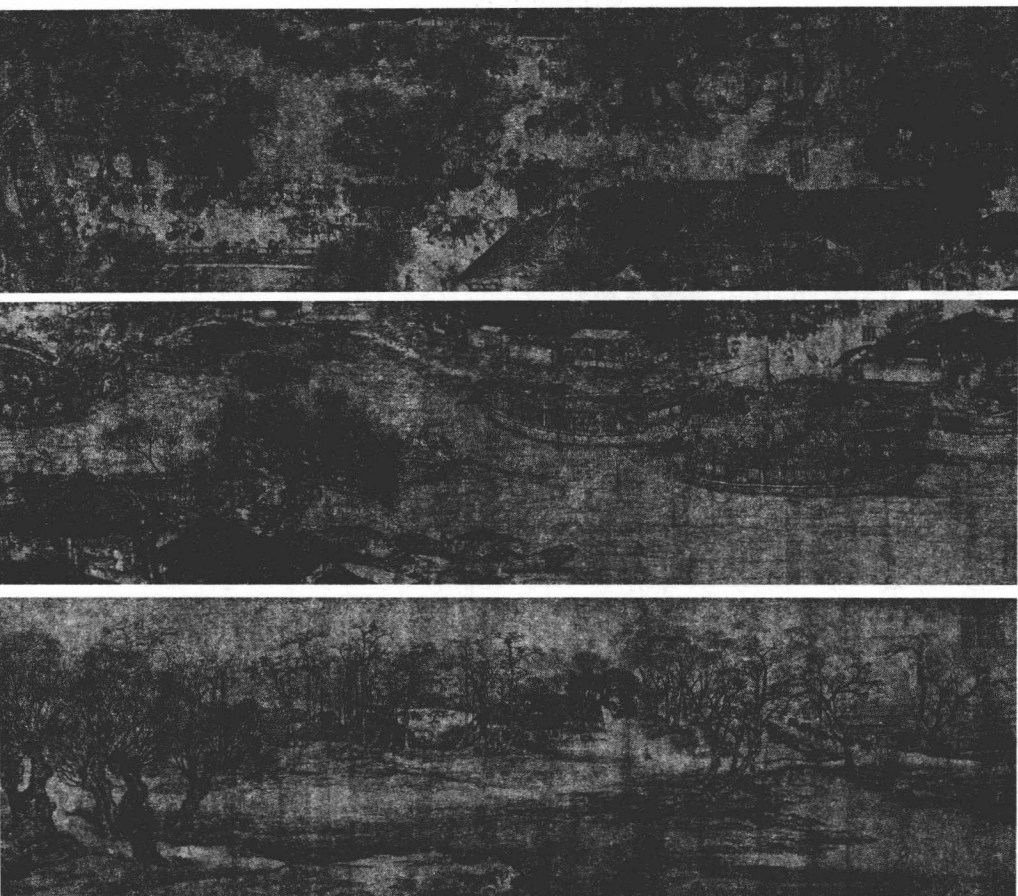
0-3 炎帝神农氏

选自《古先君臣图鉴》。明朝潘岱编绘，明万历十二年（1584）益藩阴刻本。炎帝又称赤帝、烈山氏，名石年，相传他牛头人身，是以牛为图腾的氏族的首领。关于炎帝和神农的关系，有一种说法认为，第一世炎帝叫神农，他的时代比黄帝的时代大约早几百年，而和黄帝同一个时代的炎帝是第八世炎帝，叫榆罔。后人尊称神农为“药王”“五谷王”“五谷先帝”“神农大帝”等。传说，神农氏的样貌很奇特，身体除四肢和脑袋外都是透明的，内脏清晰可见。神农氏尝尽百草，若药草有毒，他服下后内脏就会呈黑色，以此来判断药草对于人体哪一个部位有影响。

导读 + 图说

荣西禅师（图 0-2）在序言中指出，茶叶因为生长在山谷之中，天然具备了“仙药”的特质，人们饮用它就能延年益寿。从人体本身来说，心脏是五脏六腑的统帅，心脏健康了，其他脏腑就会和谐运转，而保养心脏的最好方法就是饮茶。日本当时没有医术高超的人，诸多疾病没办法诊治，所以只得仿照中国的做法，用吃茶和“仙术”两种法门来拯救众生。

荣西禅师在文中提到的神农便为神农氏（图 0-3）。传说，茶是神农氏所发现的。《神农本草经》中有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的记载，唐代陆羽的《茶经》也说“茶之为饮，发乎神农氏”。据后世学者考证，茶叶即便不是神农氏本人的发现，也应是来自炎帝部落的其他人或后人的发现。它最初只是被当作药用，是一种高大的野生茶树的叶子。至于发现茶叶的时间，肯定在距今四千多年以前。关于中国商业卖茶的最早记载见于一份叫作《僮约》的雇工合同。汉宣帝神爵三年（前 59）正月，王褒去成都应试，暂住在一位叫杨惠的寡妇家中。杨惠的亡夫与王褒是多年的挚友，两人相交甚密，杨惠本人也对王褒的才气非常钦佩。杨惠陪王褒饮酒，家童生气，跑到杨惠亡夫坟前哭诉，王褒很是生气，跟杨惠商量要将这个恶童买去。家童不能违抗主人的命令，要求王褒将买他回去后要做的事情都写清楚，否则坚决不干。王褒觉得这事非常有趣，便以游戏的心态写下了洋洋洒洒的《僮约》，其中提到了“烹茶茶具”和“武阳买茶”，意思是说家童必须经常烹茶，每天将茶具准备齐全，洗涤干净，还要亲自到武阳（今四川彭山县）买茶，供主人享用。到唐代，饮茶之风风行城市乡野，大规模的茶馆相继出现。据《封氏闻见记》记载，“自邹、齐、沧、隶，渐至京邑城市，多开店舖，煮茶卖之，不问道俗，投钱取饮”。到北宋时，茶馆的发展进入了一个新的时期，茶肆和酒肆一样，遍布乡野城郭，呈现出一派繁荣的景象。在北宋画家张择端所作的《清明上河图》（图 0-4）中，汴河两岸热闹拥挤的街市上就立有无数的酒楼和茶馆。南宋茶馆的经营品种还不时按季节变化调整，如冬天卖



清明上河图卷尾题跋

此图乃北宋张择端所绘，描绘汴京清明时节的市井生活。全图分为三部分：农村、市集、城市。画中共绘有814个人物、牲畜73匹、车轿20余辆、船20余艘、房屋楼宇100多栋、树木200多棵。此图最早由北宋宫廷收藏，靖康之祸后流入金人地区，后又辗转于宫廷和民间。至清朝时，因流行版本太多，分辨不出真伪，清宫画院的五位画家（陈枚、孙祜、金昆、戴洪、程志道）在乾隆元年（1736）协作，画成清院本，尺寸扩大到长1152.8厘米，宽35.6厘米。

卷尾题跋文字（部分）：

清明上河图卷尾题跋
 此图乃北宋张择端所绘，描绘汴京清明时节的市井生活。全图分为三部分：农村、市集、城市。画中共绘有814个人物、牲畜73匹、车轿20余辆、船20余艘、房屋楼宇100多栋、树木200多棵。此图最早由北宋宫廷收藏，靖康之祸后流入金人地区，后又辗转于宫廷和民间。至清朝时，因流行版本太多，分辨不出真伪，清宫画院的五位画家（陈枚、孙祜、金昆、戴洪、程志道）在乾隆元年（1736）协作，画成清院本，尺寸扩大到长1152.8厘米，宽35.6厘米。

0-4 清明上河图

原画长 525 厘米，最早的版本为北宋徽宗时供职于翰林画院的张择端所作，现藏北京故宫博物院。全画分为两部分，一部分是农村，一部分是市集，画中共绘有 814 个各色人物、牲畜 73 匹、车轿 20 余辆、船 20 余艘、房屋楼宇 100 多栋、树木 200 多棵。《清明上河图》最早由北宋宫廷收藏，靖康之祸后流入金人地区，后又辗转于宫廷和民间。至清朝时，因流行版本太多，分辨不出真伪，清宫画院的五位画家（陈枚、孙祜、金昆、戴洪、程志道）在乾隆元年（1736）协作，画成清院本，尺寸扩大到长 1152.8 厘米，宽 35.6 厘米。

七宝擂茶、葱茶等，夏天则卖雪泡梅花茶等。此时，正是荣西禅师来到中国的时期。

荣西，俗姓贺阳，字明庵，号叶上房，备中（冈山）吉备津人。日本镰仓时代前期僧人。荣西自幼聪敏超群，八岁就随父亲读佛经；十四岁登比睿山出家受具足戒；十七岁时，静心上人入灭，即依师遗言，追随师兄千命法师禀受虚空藏法。1168年（南宋乾道四年，日本仁安三年）4月，二十七岁的荣西乘商船由博多出发，抵达中国明州（图0-5）。

在当时的南宋，茶已成为文人雅士必不可少的依托，甚至超过了唐人的美酒。宋代文人雅士中还流行一种“分茶”游戏。所谓“分茶”，又称“茶戏”或“汤戏”“水丹青”等。在煮茶时，等到茶汤上浮细沫如乳，就用箸或匙搅动，使茶汤波纹变幻出各种各样的形状。传说当时有个福全和尚，就有这种通神之艺，他在煮茶时，于汤面上幻出丰富多变的物象，成一句诗，并点四盏，就是一首绝句了。荣西回国时，将中国茶籽带回日本，首先在筑前（今日本福冈县）的背振山上进行试种，发现那里非常适合茶树生长，所制的岩上茶闻名日本。1207年（南宋开禧三年，日本建永二年），母尾的明惠上人高辨来向荣西问禅。荣西请他喝茶，并告之饮茶有遣困、消食、快心、提神、舒气之功，还赠给他茶种。高辨于是就在母尾山种植茶树，出产珍贵的本茶，母尾成为日本著名的产茶地，而后世有名的产茶地如宇治等地的茶种大多是从母尾移植过去的。

1187年（南宋淳熙十四年，日本文治三年），荣西再度入宋，时年四十六岁。荣西希望经由中国转赴印度，他于4月由日本渡海出发，到达临安（杭州），参见知府安抚侍郎，表奏拟赴印度之意，然知府以“关塞不通”回绝，故荣西转往赤城天台山，依止临济宗黄龙派第八代嫡孙怀敞禅师学禅。不久，虚庵怀敞住持天童，荣西跟随到天童寺（图0-7），侍奉左右，承其法脉。虚庵被他二度入宋求法的虔诚所感动，曾有诗偈相赠：“海外精兰特特来，青山迎我笑颜开。三生未丰梅花骨，石上寻思扫绿苔。”荣西跟随虚庵禅师学佛五年，最后终得虚庵禅师的认可，继承临济正宗的禅法。

荣西归返日本后，当时户部侍郎清贯正在建造寺院，延请荣西驻锡教化，并颁行禅规。第二年，荣西于筑前建造报恩寺，行菩萨大戒布萨，为日本最早的禅戒布萨。续后三年间，荣西以肥前、筑前、筑后、萨摩、长门及九州为中心，展开布教活动，全力倡扬禅法，亦开创寺院、制订禅规、撰述经论等，渐受教界瞩目。1199年（南宋庆元五年，日本正治元年），荣西遂转赴镰仓晋谒幕府将军源实朝，得到信任。次年奉献土地建寺，即后来的寿福寺，为镰仓五山之一。由于得到幕府的支持，禅法在关东弘传开来。

1202年（南宋嘉泰二年，日本建仁二年），征夷大将军源赖家于京都创建仁寺，授命荣西为开山祖师。翌年六月，荣西设置台、密、禅三宗兼学的道场，创立真言院和止观院，融合此三宗而形成日本的临济宗，一时人才荟萃，声誉日隆，震动朝野，荣西禅师也因此被尊称为“日本临济宗的初祖”。受南宋茶风的熏陶，荣西在研究佛教经典之余，开始埋头于茶的研究，决心重振日本茶道。他翻阅了大量的茶书经典，寻访各地饮茶风俗，并结合佛学经典，将禅宗道义融入茶道。1215年（南宋嘉定八年，日本建保二年），荣西完成《吃茶养生记》（图0-10）一书，并献上二月茶，治愈了幕府将军源实朝将军的热病，自此，日本茶风更为盛行。

当年夏天，荣西身体出现微疾，午后，安详迁化，世寿七十四岁。

0-5 荣西禅师赴宋集

选自《高祖承阳大师行实图会》。

日本，宝山梵成编，松下尚悦画。图中讲述的是荣西禅师两次赴宋，以及回日本传法的故事。原本附在《高祖承阳大师行实图会》之后。事实上，在中国唐朝时（日本平安时期），日本弘法大师空海便将从中国带回来的茶献给当时的嵯峨天皇，但只在上层社会流行。荣西禅师是将茶普及日本的第一人。

