

吃茶記

日本茶祖
榮西禪師
《吃茶養生記》
彩色典藏版



〔日〕榮西禪師 著
施袁喜 譯注
作家出版社

榮西
禪師
吃茶養生記



吃茶記

吃茶記

日本茶祖荣西禅师《吃茶养生记》



彩色典藏版

〔日〕荣西禅师 著 施袁喜 译注

作家出版社



图书在版编目(CIP)数据

吃茶记：彩色典藏版 / (日) 荣西禅师著；施袁喜译注，—北京：作家出版社，2017.3

ISBN 978-7-5063-9434-5

I. ①吃… II. ①荣… ②施… III. ①茶文化—日本 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第164244号

吃茶记：彩色典藏版

作者：[日] 荣西禅师 / 著 施袁喜 / 译注

责任编辑：张平

装帧设计：视觉传达设计工作室 010-82015104
77432717@QQ.COM

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：北京彩和坊印刷有限公司

成品尺寸：130×185 字数：60千字

印张：9.5

版次：2018年4月第1版

印次：2018年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-9434-5

定价：98.00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。

吃茶记

榮西
禪師

喫茶養生記

喫茶養生記

四ノ巻

吳松齋詩

目录

说明
序
卷上

- 五脏和合门 / 035
用秘密真言治病 / 055
五味 / 062
茶的名字 / 072
茶的样子 / 090
茶的功能 / 102
采茶的时间 / 124
采茶样 / 138
焙炒茶叶 / 156
上卷结束 / 168





卷下

- 遣除鬼魅門 / 181
飲水病 / 186
中風病 / 188
不食病 / 190
源于冷氣 / 192
疮病 / 194
脚气病 / 198
桑樹 / 200
桑粥法 / 202
桑煎法 / 204
服桑木法 / 208
含桑木法 / 210
桑木枕法 / 212
服桑叶法 / 214
服桑椹法 / 216
服高良姜法 / 218
吃茶法 / 220
服五香煎法 / 222
下卷結束 / 226

附 跋

- / 228
宋徽宗
《大观茶论》
 / 244

榮西
禪師

喫茶養生記

STICKERS

吃茶記

日本茶祖荣西禅师《吃茶养生记》



彩色典藏版

〔日〕荣西禅师 著 施袁喜 译注

作家出版社



目录

说明
序
卷上

- 五脏和合门 / 035
用秘密真言治病 / 055
五味 / 062
茶的名字 / 072
茶的样子 / 090
茶的功能 / 102
采茶的时间 / 124
采茶样 / 138
焙炒茶叶 / 156
上卷结束 / 168





卷下

遣除鬼魅门 / 181

饮水病 / 186

中风病 / 188

不食病 / 190

源于冷气 / 192

疮病 / 194

脚气病 / 198

桑树 / 200

桑粥法 / 202

桑煎法 / 204

服桑木法 / 208

含桑木法 / 210

桑木枕法 / 212

服桑叶法 / 214

服桑椹法 / 216

服高良姜法 / 218

吃茶法 / 220

服五香煎法 / 222

下卷结束 / 226

附 跋

/ 228

/ 244

宋徽宗

《大观茶论》

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，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

建仁千光祖師述

喫茶養生記

平安 竹苞樓藏

喫茶養生記序

入宋求法前權僧正法印大和尚位 榮西錄

茶者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亦

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，近代之药味诂理乎？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，则舍药而损心地，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。