

<<吃茶养生记>>

图书基本信息

书名：<<吃茶养生记>>

13位ISBN编号：9787221063779

10位ISBN编号：722106377X

出版时间：2003-12-1

出版时间：第1版 (2004年3月1日)

作者：荣西等

页数：156

译者：王建

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;吃茶养生记&gt;&gt;

## 前言

前言 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论，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了新的思想传人而处于停滞状态，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在筑前国脊振山(今福冈县与佐贺县交界处)，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拇尾山，这就是后来有名的拇尾茶。

为了在日本更广泛地传播饮茶文化，1211年，71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。

## &lt;&lt;吃茶养生记&gt;&gt;

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13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，二三百年之间，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”。

.....

## &lt;&lt;吃茶养生记&gt;&gt;

## 内容概要

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论，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了新的思想传人而处于停滞状态，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。

<<吃茶养生记>>

书籍目录

前言吃茶养生记卷之上吃茶养生记卷之下吃茶养生记译文初治本吃茶养生记吃茶往来吃茶往来译文酒  
茶论酒茶论译文附录一：茶酒论一卷附录二：玉川《茶歌》献疑主要参考文献后记

## &lt;&lt;吃茶养生记&gt;&gt;

## 章节摘录

一看。

明名字章 《尔雅》曰：攒，苦茶，一名薜，一名茗。

早采者云茶，晚采者云茗也，西蜀人名曰苦茶西蜀，国之名也。

又云：成都府，唐都西五千里有此处，此处一切物美也，茶必美也。

《广州记》曰：皋卢，茶也，一名茗。

广州，宋朝南五千里有此处，与昆仑国并天竺相近。

天竺贵物生于此，依土宜美，茶亦美也。

此州无雪霜，温暖，冬不着绵衣，是故茶味美也。

仍美名云皋卢也。

此州瘴热之地也，北方人到，十之九死。

万物味美，故人多侵。

然者食前吃槟榔子，客人强多吃之。

食后吃茶，客人来，强多令吃，为不令身心损坏也。

仍贵重槟榔子与茶矣。

《南越志》曰：过罗，茶也，一名茗。

陆羽 茶经 曰：茶有五种名，一名茶、二名顿、三名菝、四名茗、五名薜加茆为六。

魏王《华木志 曰：茗云云。

二者，明树形、花叶形章 《尔雅》注曰：树小似梔子木云云。

《桐君录》曰：茶花状如梔子花，其色白云云。

《茶经》曰：叶似梔子叶，华白如蔷薇云云。

三者，明功能章 《吴兴记》曰：乌程县西有温山，出御茆云云，是云供御也。

君子召物，皆名称供御，贵哉茶乎！

《宋录》曰：此甘露也，何言茶茗焉？

《广雅》曰：其饮茶醒酒，令人不眠云云。

眠，万病之根源也，无病不眠也。

《博物志》曰：饮真茶，令小眠睡云云。

眠者令人钝根。

《神农食经》曰：茶茗宜久服，令人有悦志云云。

《本草》曰：茶味甘苦，微寒，无毒，服即无瘕疮也。

小便利，眠小，去疾渴，消宿食云云。

一切不豫发于宿食，宿食消，故无病也。

宿食，三日五日食也。

华佗《食论》曰：茶久食，则益意思云云。

身心无病，故增意志乎。

《壶居士食忌》曰：茶久服羽化，与非同食，令人身重。

韭草此方无之，薤之类也。

陶弘景《新录》曰：吃茶轻身，换骨苦云云。

脚气即骨苦也，脚气妙药，何物如之哉。

《桐君录》曰：茶煎饮，令人不眠云云。

不眠则无病也。

杜育《薜赋》曰：茶调神和内，倦懈康除云云。

内者，五脏异名也。

治五脏不和，在茶而已。

又五内云也。

张孟阳《登成都楼诗》曰：“芳茶冠六清，溢味插九区。

## &lt;&lt;吃茶养生记&gt;&gt;

人生苟安乐，兹土聊可娱”云云。

六根清明云六清也。

九区者，汉地九州云也汉地九分立州，今卅六郡，三百六十八州也。

生苟者，生用菜，身安乐无病云也。

苟则菜也，可娱者，娱乐也。

《本草拾遗》曰：皋卢苦平，作饮止渴，除疫，不睡，利水道，明目。

生南海诸山中，南人极重之云云。

南人者，广州之洋有孤绝之岛，称曰海南，又云广南也。

又近近有多洲渚，此等皆称曰南也，今南人即是等也。

广州即瘴热地也，瘴，此方赤虫病云也。

唐都人知州到此地，十之九不归北方。

食物美味，食而难消，故多食槟榔子，吃茶。

不吃，多食，则侵身脏，不存百之一也，无寒之地故也。

日本国大寒之地，故无此难。

尚南方熊野山，夏不参诣，为瘴热之地故也。

瘴又温病异名也。

《天台山记》曰：茶久服，生羽翼。

是身轻而可飞故云尔也。

《白氏六帖·茶部》曰：供御云云。

非百姓下人所宜，故贵重而如此云也。

《白氏文集》诗曰：“午茶能散睡”云云。

午者，食时也。

茶食后吃，故云午茶也。

白氏《首夏》诗曰：“或饮一瓯茗”云云。

瓯者，茶盏之美名也，口广底狭也。

为不令茶汤久寒，器之底狭深也，小器名也。

浅盏饮茶，非也。

又曰：“破眠见茶功”云云。

吃茶终夜不眠，而不苦身矣。

又曰：“酒渴春深一杯茶”云云。

饮酒则喉干引饮，其时唯可吃茶，勿饮他汤水等。

饮他汤水，生种种病故也。

四者，明采茶时节章 《茶经》曰：凡采茶在二月三月四月之间云云。

《宋录》曰：大和七年正月，吴蜀贡新茶，皆冬中作法为之。

诏曰：所贡新茶，宜于立春后造云云。

意者，冬中造则有百姓烦故也。

自此以后，皆立春后造之、进之。

《唐史》曰：贞元九岁春，初税茶云云。

茶美名云早春，又云牙茗，此仪也。

宋朝此比采茶作法，内里后园有茶园，元三之内，集下人入茶园中，言语高声，徘徊往来终日。

则次之曰，茶芽一分二分萌，以银之毛拔采之，而后作茶，一匙之直及千贯矣。

五者，明采茶样章 《茶经》曰：雨下不采茶，虽不雨而有云，亦不采，不焙，不蒸。

用力弱故也。

六者，明调样章见宋朝焙茶样，朝采即蒸，即焙之。

懈倦怠慢之者，不可为事也。

焙棚敷纸，纸不焦许诱火入。

工夫而焙之，不缓不急，终夜不眠，夜内焙上。

## &lt;&lt;吃茶养生记&gt;&gt;

盛好瓶，以竹叶坚闭，则经年岁而不损矣。

欲采时，人夫并食物炭薪，巨多割置，而后采之而已。

右末世养生之法，记录如斯。

抑我国医道之人不知采茶法，故不用之，还讥曰非药云云。

是则不知茶之德之所致也。

荣西在唐之昔，见贵重茶如眼，有种种语，不能具注。

帝王有忠臣，必给茶，僧说妙法，则施茶。

今昔同仪。

或只在茶之法。

若不吃茶者，诸药无效，心脏弱故也。

庶几末代上、中、下诸人悉之。

今依仰撰之，后不可添削矣。

吃茶养生记暴上。

吃茶养生记 卷下 入唐律师 荣西录 第二遣除鬼魅门者，《大元帅大将仪轨秘抄》曰：末世人寿百岁时，四众多犯威仪，不顺佛教之时，国土荒乱，百姓亡丧之时，有鬼魅魍魉乱国土，恼人民，致种种之病，无治术。

医明无知药方，无济长病，疲极无能救者。

尔时持此大元帅大将心咒念诵者，鬼魅退散，众病忽然除愈，行者深住此观门，修此法者，少加功力，必除病。

复依此病，三宝祈请，无其验，则人轻佛法不信。

临尔之时，大将还念本誓，致佛法之效验，除此病，还兴佛法，特加神验，乃至得果证略抄。

以之案之，近年以来之病相即是也，即彼仪轨有印术而已。

荣西恒得此意治之，多有验矣。

其相非寒非热、非地水、非火风。

是故近比医道人多谬矣。

一者，饮水病 此病起于吃浓味，则以盐味为危。

若服桑粥，则三五日必有验，永忌薤蒜葱勿食矣。

鬼病必恶荤腥耳。

二者，中风手足不从心病 此病起于冷气湿气。

以针灸汤治为危。

若不近火，不浴汤。

只如平体时，不厌风。

不忌食物，漫漫治则渐平复。

……



## &lt;&lt;吃茶养生记&gt;&gt;

## 编辑推荐

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论，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人而处于停滞状态，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。

<<吃茶养生记>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>