

# 荣西“茶德”观管窥

章 原\*

**摘要：**荣西所撰《吃茶养生记》兼具茶书与医书的性质，尤其注重养生疗疾的“茶德”，将茶誉之为“末代养生之仙药，人伦延龄之妙术”，在整个茶文化史上可谓别具一格。荣西的茶德观念有其特定的医学理论依据作为支撑，也构建了“养生须安五藏一五藏之中，心藏为王一心藏建立之方，吃茶是妙术”的逻辑关系链。荣西的茶德观体现了多元医学、佛教、茶文化等多种因素的影响。

荣西（1141-1215）是日本禅宗的开创者，他曾于1167年、1184年两度前往中国，在研修佛法的同时，也被当时盛行于寺院中的饮茶之风浸染。归国时，他不但带回了茶种，种植茶树，而且在其晚年特意撰写了《吃茶养生记》一书，大力宣扬饮茶的养生疗疾功效，促进了日本饮茶之风的复兴。据镰仓时期的史书《吾妻镜》建保二年（1214）二月己亥条目记载：

“将军家聊御烦恼，诸人奔走，但无殊御事。是若去夜御渊醉余气软！爰叶上僧正候御加持之处，闻此事，称良药，自本寺召进茶一盞。而相副一卷书令献之，所誉茶德之书也。将军家及御感悦云々。”

按，荣西所呈送给第三代将军源实朝的记录“茶德”的书便是《吃茶养生记》。此事发生之后的第二年（1115年）6月，荣西圆寂<sup>1</sup>。因此，《吃茶养生记》

---

\* 上海中医药大学大科技研究院副研究员

<sup>1</sup> 见《茶道年表》，千宗室监修，编集局编，淡交社刊，昭和55年10月。

是荣西晚年的重要作品，同时也是日本第一部关于茶文化的专著，对日本茶文化的传播起到了重要作用，荣西也由此被视为是日本茶道的先驱。

众所周知，茶起源于中国，有着悠久的历史，留下了非常多的文献资料，特别是成书于唐代的《茶经》，是世界上第一部论述茶文化的专著，在茶文化史上具有标志性意义。荣西的《吃茶养生记》，不论是体例，还是内容，都受到了《茶经》的影响。但是，荣西撰写时又融合了自己对于“茶德”的认识与理解，具有自己鲜明的特色，这集中体现在对茶养生功能的高度推崇，他将茶视为“末代养生之仙药，人伦延龄之妙术”，对于茶的评价之高，远超此前各类茶书。这不能不令人好奇，荣西何以会对茶的养生功能有如此的推崇，他得出这一结论的依据究竟是什么？

《吃茶养生记》一书在日本引起关注较早，但是该书上世纪末方开始引起中国研究者的注意，近年来相关的研究成果渐趋增多。虽然关于《吃茶养生记》的研究，学界已有不少的成果，但关于荣西的茶德观似仍有进一步探讨的空间和必要。



所谓“茶德”，即指茶的功效、美德。从《吃茶养生记》的书名不难看出，荣西已经将撰写此书的目的明白揭示，就是围绕着茶的“养生”功能进行详细的描述，这也是他最重视的“茶德”。

现存《吃茶养生记》有两个版本，荣西初撰于1111年，在1114年1月又进行了修订，两种版本的主体内容差别不大，修订本主要对少量文字内容进行了调整，相对而言，文字更为雅训、齐整<sup>2</sup>。从结构来看，《吃茶养生记》全书分为上下两卷，上卷包括序言与《五藏和合门》，主要介绍了吃茶的重要性以及运用茶疗养生的方法及原理，下卷为《遣除鬼魅门》，主要介绍用

---

<sup>2</sup> 如无特别说明，本文中《吃茶养生记》的原文均出自初治本，收录于熊仓功夫、姚国坤《荣西〈吃茶养生记〉研究》，宫带出版社，2014年。

桑养生治疗的方法,但其中也有少量涉及茶的内容。因此,虽然全书名为《吃茶养生记》,但下卷主要围绕桑展开,与茶相关的内容主要集中在上卷的序言和《五藏和合门》之中。

《吃茶养生记》序言篇幅不长,但内容丰富,叙述了茶的功效、产地、茶与人的关系,评价了茶的重要地位和茶的养生作用,其中特别昭示了荣西所推崇的“茶德”观,将茶誉之为“末代养生之仙药,人伦延龄之妙术”。结合全书来看,荣西在文中反复强调茶对于养生的独特价值:“人伦采之,其人长命也”,“末世养生之良药也,不可不斟酌矣”,“贵哉茶乎!上通神灵诸天境界,下资饱食侵害之人伦矣”,“诸药唯主一种病,各施用力耳。茶为万病之药而已”,“若不吃茶者,诸药无效”……甚至于把“饮茶”提高到扭转当时日本社会不良医风的高度,指出《吃茶养生记》“立(茶、桑)二门”的目的便是“示末世病相,留赠后昆,共利群生也”。

《五藏和合门》包括多项内容:首先,从五藏调和的角度来探讨吃茶养生的特效,以五藏属味,将五藏与五佛的加持修行和饮茶的特殊功效结合起来,探讨养生、疗病的方法。然后,介绍了与茶有关的六方面的内容:《明名字章》叙述了茶的各种名称、来源;《明树形花叶形章》介绍茶树形、花叶形;《明功能章》主要转引陆羽《茶经》第七卷茶之事的内容,并有所增益;《明采茶时节章》介绍采茶的时间,除摘引《茶经》外,还记录了宋朝独特的采茶方法;《明采茶样章》论述采茶、造茶时的注意事宜;《明调采样章》介绍了宋朝焙茶的方法。在上卷最后,荣西再次强调了饮茶的重要性,倡导饮茶之风。

从《吃茶养生记》的结构与内容来看,显然受到了陆羽《茶经》的影响,对于茶名、茶形、茶功、茶时等的分类不但与《茶经》类似,内容上也多处直接引用了《茶经》。因此,不少研究均将《吃茶养生记》与《茶经》视为

茶书而进行比较，甚至有将《吃茶养生记》称为“日本的《茶经》”<sup>3</sup>者。但客观来看，《吃茶养生记》与《茶经》的性质有明显区别。《茶经》共分为三卷十章，从茶的起源、茶具、采茶、茶器，到烹茶的方法、茶俗、各地产茶等与茶相关的内容均网罗其中，内容丰富而系统，所以《新唐书·隐逸列传》评价该书“言茶之原、之法、之具尤备，天下益知饮茶矣”。与之相比，《吃茶养生记》中与《茶经》接近的内容只占全书一小部分，主要的篇幅还是在介绍茶的医药养生功用。

此外，《吃茶养生记》与《茶经》性质的不同从医学史上的重视程度也可看出区别，《茶经》在中国医学史上很少涉及，至多一笔带过，而日本医学史介绍镰仓医学史时多会有专门的内容对《吃茶养生记》进行介绍，荣西也被列入“僧医”名录，这当然与该书含有大量涉及医药的内容相关，也显示《吃茶养生记》在日本医学史领域得到了认可。所以与其说《吃茶养生记》是茶书，不如说是兼具茶书与医书的性质更为妥帖。

## 二

如前所述，荣西撰写《吃茶养生记》时，已经步入晚年，此时的他已经被视为日本临济宗的开山之祖，有着崇高的声望。以其身份与见识，对茶进行如此高度的评价当然不会是凭空而来，而且他撰写完毕后又再次修订，足见他对于这一问题经过深思熟虑。

而从《吃茶养生记》的内容来看，荣西之所以将茶视为“末代养生之仙药，人伦延龄之妙术”，确实有其特定的医学理论支撑。这在《吃茶养生记》上卷中的序言部分有集中的展现：

“伏惟天造万像，以造人为贵也；人保一期，以守命为贤也。其保一期之根源，在养生。其示养生之术计，可安五藏（肝心脾肺肾也）。五藏中，

---

<sup>3</sup> 余悦，中日茶文化交流的历史考察——以茶道思想为中心[J]，《社会科学战线》，2009年第3期。

心藏为王乎！心藏建立之方，吃茶是妙术也。厥忘心藏则五藏无力也，忘五藏则身命有厄乎。”

这一段话文字并不长，但内涵却很丰富，不但强调了茶对于养生的重要性，而且交代清楚了茶具有养生功效的缘由，对于理解荣西的茶德观至关重要。荣西首先强调人命至贵，而养生对于人的生命至关重要，即“保一期之源，在于养生”；其次，具体到养生的方法，则提出了一个具有因果逻辑关系的模式：

养生须安五藏—五藏之中，心藏为王—心藏建立之方，吃茶是妙术

可以看出，这三者之间层层递进，从医理上将养生与吃茶联接了起来，荣西整部《吃茶养生记》介绍茶德的内容主要就是围绕着这一关系链展开。下面我们具体来进行分析：

### 一、养生须安五藏

荣西认为“养生之术计，可安五藏”，养生的关键在于“安五藏”，“安”的意思即“五藏和合门”这一标题所示的“和合”之意，强调协和、平衡；所谓五藏，正如荣西所注的那样，即“肝、心、脾、肺、肾”<sup>4</sup>。要之，“安五藏”意为保持五藏的平衡、协和。

从传统中医学的理论来看，五藏属于脏腑系统，是人体核心的组成部分，其状态直接决定了人的健康与生死。是故，荣西高度重视五藏对于养生的重要性，强调“忘心藏则五藏无力也，忘五藏则身命有厄”，而且从《吃茶养生记》的结构来看，正文第一部分就直接以“五藏和合门”来进行命名，将五藏协和视为养生的核心与目标。

---

<sup>4</sup> 需要注意的是，在中医学理论中，心、肺、脾、肝、肾等脏腑名称，虽与现代人体解剖学的脏器名称相同，但含义却不完全相同。

## 二、五藏之中，心藏为王

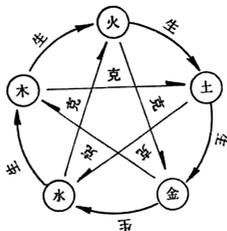
荣西认为“五藏之中，心藏为王”，强调的是五藏之间的关系，并在后文言“又以五藏充五行（金木水火土也），又充五方（东南西北中也）”，这实际上涉及到了中国古代哲学的五行学说及其在医学中的运用。按照五行学说，金、木、水、火、土五行是构成宇宙的基本物质元素，宇宙间各种物质都可以按照这五种基本物质的属性来归类，同属某行的事物具有对应的关系。荣西在《吃茶养生记》中也列举了诸多五行所对应的事物，包括五藏、五方、五时、五行、五色、五志、五官、五味等。综合荣西所引的主要内容，可分列如下表：

五行	五藏	五方	五时	五色	五志	五官	五味
木	肝	东	春	青	魂	肝	酸
火	心	南	夏	赤	神	舌	苦
土	脾	中	四季末	黄	志	口	甘
金	肺	西	秋	白	魄	鼻	辛
水	肾	北	冬	黑	想	耳	咸

(图一：五行归类表)

如图所示，按照这一学说，人体五藏分别对应五行，因此也相应地具有了所属五行的特性。

按照五行学说，五行之间存在着一定的联系，是一种动态的平衡，具有相生（相互滋生）相克（相互克制）的关系，用以维持彼此的平衡。其关系如下图所示：



(图二：五行生克图)

心、肝、脾、肺、肾五藏，分属五行，各有其功能，彼此之间相生相克，维持着彼此之间动态的平衡，按说是没有高下之分的。但是从功能的角度而论，其中又以心的作用最为重要，被认为是诸藏中最重要。用荣西的话来说，便是：“五藏中，心藏为王乎”，“厥忘心藏，则五藏无力也”，“心藏，是五藏之君子也”……不论是将心藏称“王”，还是“君子”，都只是一种形象的比喻，表达的意思都是心藏在五藏之中居于统领地位，只要心藏安好，余藏即便有病，也不会有强烈的苦痛：“心藏快之时，诸藏虽有病，不强痛也”，“心藏兴则安诸藏也”。而如果心藏有病时，则周身皆不快，“若人心藏病时，一切味皆违”，“心藏有病时，人皮肉色恶，运命依此减也”……足见他对于心藏的高度重视。

按，荣西对于心的重视符合与中医学理论一脉相承。在中医学理论中，人体内的脏腑具有各自不同的功能与特点，如中医经典《素问·灵兰秘典论》中有一段用朝廷官职比喻人体脏腑的形象介绍，其中对于五藏的描述是：

心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。……脾胃者，仓廩之官，五味出焉。……肾者，作强之官，伎巧出焉……故主明则下安，以此养生则寿……主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。

可见，这里非常形象地描述了五藏的特点，其中尤其重视心的作用，将心比喻成世间的君王，“心者，君主之官也”；《灵枢·邪客》中亦云：“心者，五藏六腑之大主也，精神之所舍也。”足见心在脏腑之中所具有的统领作用。而运用到养生之中，“主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆”，也就是说心起着主宰生命活动的作用，只要心的功能正常，其余的脏腑功能也会相应安好，以此养生则会长寿。反之，如果心的状态出了问题，对全身的影响极大，即所谓“主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。”

总体来看，在传统中医学中，将心视为五藏六腑之主，居于首要地位，认为心在五藏中是最重要的器官，它具有主宰一身上下、统管五藏六腑的特

殊职能。荣西“五藏之中，心藏为王”的判断正是基于这一理论而来，深得医理。

### 三、心藏建立，吃茶是妙术

既然五藏之中，心藏最为重要，那么这与茶又有什么关系呢？荣西在这里又引入了“五味”概念，用以说明吃茶是安心藏的“妙术”。

所谓“五味”实际上也是五行学说的具体体现，是对于“酸、甘、苦、辛、咸”五种滋味的通称。由图一中可以看出，在五行理论之下，属于每一行的都有所对应，荣西所言“五藏受味不同”，即指五藏与五味之间具有一一对应的关系。荣西引《尊圣陀罗尼破地狱法秘抄》中的内容进行了具体说明：

“一肝藏好酸味；二肺藏好辛味；三心藏好苦味；四脾藏好甘味；五肾藏好咸味。”

如前所说，五藏之间需要保持平衡，才能保持和安的平衡状态。而每一藏各有所好，“好味多入，则其藏强克傍藏互生病”，也就是说如果某藏受纳所好之味过多，则会打乱与其它藏之间的平衡，从而导致身体生病。因此不难理解，如果五藏所对应的五味如果都很均衡，那么相安无事，身体健康；反之，如果某一味摄取过多或过少，同样必然会影响到其余各藏，从而导致整个身体的失衡，也就是荣西所说“则其藏强克傍藏互生病”。

在荣西看来，现实生活中，人们在五味之中摄取不均衡，这正是导致生病的普遍原因：“其辛酸甘咸之四味恒有而食之，苦味恒无故不食之。是故四藏恒强，心藏恒弱，故生病。”也就是说，在五味之中，人们饮食中辛、酸、甘、咸四味的摄取较为普遍，但对于苦味则“恒无故不食之”。这样导致的结果便是喜好辛、酸、甘、咸的四藏恒强，而好苦味的“君主之官”心藏则恒弱，所以才会导致五藏失衡，疾患丛生。如何解决这一问题？很显然，既然心藏与苦味相对应，当然应该补充苦味。而在荣西看来，“茶是味之上首也，苦味是诸味之上首也。因兹心藏爱此味，以此味建立此藏安诸藏也”，“频吃

茶则气力强盛也”。按照这一逻辑，很自然地就会得出荣西的结论：“心藏建立之方，吃茶是妙术也。”

荣西还以中国与日本的饮食进行比较，指出二者的饮食中均普遍缺少苦味，但是区别在于中国有吃茶的习俗：“自国他国调菜味同之，皆以欠苦味乎。但大国吃茶，我国不吃茶。大国人心藏无病，亦长命，不得长病羸瘦乎。我国人心藏有病，多长病羸瘦乎。是不吃茶之所致也。”在他看来，日本的饮食之中普遍缺乏苦味，而茶正好是苦味之首，吃茶可以调心藏除愈万病。这样一来，荣西在日本提倡饮茶之风也就有了积极的现实意义。

从上述简要的分析可以看出，荣西《吃茶养生记》在论述茶德时显然经过了深入思考，他不但提出了观点，而且从医学的角度进行了具有自圆其说的逻辑论证，使得其关于茶德的论述显得有理有据，具有一定说服力。

### 三

在茶文化史上，关于茶德的认识与评价因人而异。如陆羽《茶经·一之源》中云：“茶之为用，味至寒，为饮最宜精行俭德之人。”唐末的刘贞亮则撰有《茶十德》，明确提出了茶的“十德”：“以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶驱病气，以茶树礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅志。”宋徽宗的《大观茶论》则称赞茶具有“祛襟涤滞，致清导和”之功。而荣西则高度重视茶的养生疗疾功效，推崇其为“末代养生之仙药，人伦延龄之妙术”，这样的茶德观，放诸于整个茶文化史上，也具有自己的特色，可谓别具一格。

#### 一、围绕茶的养生疗疾功能专门论述

茶最早源于中国的西南地区，早在先秦时期便已经有了相关的文献记载，到了唐宋时期，已经在人们日常生活中极为普遍，如北宋王安石《议茶法》所云：“茶之为民用，等于米盐，不可一日以无。”又如《梦梁录》所记：“人

家每日不可阙者，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”而在长期的应用实践当中，人们对茶功用的认识逐渐增加，很早就将其作为一种本草药物使用。在中国古代，关于“三皇”之一神农的各种传说中，“神农尝百草”是最有名的一则，在这一传说中，神农就用茶来作为解毒之用。而中国古代典籍中关于茶的药用价值的记载中也不乏本草医籍，如荣西在《吃茶养生记》中便引用了多种医药书籍：

《神农食经》云：茶茗宜久服，令人有悦志。

《本草》曰：茶，味甘苦，微寒，无毒，服即无痿疮也。小便利，睡小，去瘕渴，消宿食云々。

《华佗食论》曰：茶久食，则益意思云々。

《本草拾遗》曰：皋卢，苦平，作饮止渴，除疫，不睡，利水道，明目。可以看出，这些医药书籍中关于茶的记录都很简略，但也足以说明其疗疾功用确实得到了医学界的认可。当然，客观而论，在中国古代医学的观念中，药物的使用范围是极为广阔的，茶只是诸多可以药用的植物中的一种，并未被特别对待。而且，人们对于饮茶过多导致的副作用已经有所了解，如深谙茶道的宋代大文豪苏轼便在《论茶》中提到“除烦去腻，不可缺茶，然暗中损人不少”（《仇池笔记》）。

显然，医药书中收录茶重在强调其对于某些疾病疗效的针对性的介绍，而对于茶的普遍意义上的养生功效并未提及，反倒是一些文学作品中出现了关于茶养生效果的描述，如晋代杜育《舜赋》“调神和内，倦解慵除”、北宋吴淑《茶赋》“夫其涤烦疗渴，换骨轻身，茶舜之利，其功若神”等。此外，在历代关于茶的专门性著作，如《茶经》、《茶录》、《东溪试茶录》、《宣和北苑贡茶录》、《茶谱》等，对于茶的养生疗疾之功似乎并不重视，或者干脆不提，或者一笔带过，如陆羽《茶经》中对与茶相关的各方面内容均有梳理与介绍，但茶的养生疗疾功用并没有专篇，而且描述也非常简略：“若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。”

（《茶经·一之源》）总体来看，即便是饮茶之风盛行的唐宋时期，茶已经成为人们日常生活不可或缺的部分，但其更主要的功能还是在于饮料，人们最为关注的茶能给人带来精神上的愉悦与享受，至于其药用价值虽然获得了认可，但是似乎并未得到足够的重视。

从这个意义上来看，象荣西《吃茶养生记》这样围绕着茶的养生疗疾功能为中心进行专门论述的著作在一定程度上具有创新性，在整个茶文化史上也堪称别具一格。

## 二、体现了多元医学知识的融合

如前所述，荣西《吃茶养生记》不仅重视茶的养生疗疾功能，而且从医理层面进行了分析，从“养生须安五藏—五藏之中，心藏为王——安心藏之方，吃茶是妙术”的逻辑关系进行了推理，将养生与茶联接了起来，这在此前的医学和茶书当中都没有出现过，可以说是荣西创新精神的又一体现。而在这一具体论述茶德的过程中，体现出荣西的医学知识的多元化融合的特点。

被视为僧医的荣西在日本时无疑就已经掌握一定医学知识，这种僧侣兼通医术的现象自奈良时代便已出现<sup>5</sup>，在当时的寺庙中是较为常见的现象。而荣西在《吃茶养生记》中当中对于当时日本医药情况的评述，以及他所记录的当时日本的多种疾病的情况，都体现出了他对于本国医道的熟悉。但荣西之所以如此提倡茶叶的医药功效，主要与其受到中医学的影响有关。虽然尚未看到他在中国曾经学习医术的记载，但是从其在书中所转引的多种中国医籍、本草书籍来看，他显然直接或间接地接触到了中医学的知识。在《吃茶养生记》中，收录了诸多中医方剂或治疗方法，如桑木枕、服高良姜法、桑粥法等，值得一提的是，荣西在入宋的时候曾体验过药方“五香煎”的治疗效果，这在《吃茶养生记》下卷中有明确记载：

---

<sup>5</sup> 富士川游《日本医学史纲要》在论述镰仓时期医学时，以“僧医”为小标题进行论述，记录了多位僧医。

荣西昔在唐时，从天台山到明州，时六月十日也。天极热，人皆气绝乎。于时店主取桃子，盛十（丁）子八分，即添水满桃子，良久煎之。不知何要乎？煎了，茶盏之大滴入，持来与荣西令服。称：法师，天热之时，远涉路来，汗多流，恐有不快……其后身凉，心地清洁也。

从记录可见，在“天极热，人皆气绝”的情况下，荣西服五香煎后消暑效果是颇佳的，这无疑给他留下了深刻的印象，所以才会在多年之后撰写《吃茶养生记》时将其记录其中。

需要指出的是，荣西在《吃茶养生记》中所涉及的中医理论很大程度上是间接通过佛教书籍而来，如五藏、五味对应的内容就直接来自于《尊圣陀罗尼破地狱法秘抄》，而在《吃茶养生记》中，荣西提及自己参与治疗疾病的情形：“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。”结合上下文来看，他所依据的治疗方法实际上即为《大元帅大将仪轨秘抄》。而在《五藏和合门》中，除了五味治疗的方法之外，荣西还介绍了佛经中的五部加持法，认为“五部加持则内治之术，五味养生则外疗治也。内外相资，保身命也”……

这些无疑都体现了佛医学对于荣西所产生的深刻影响。按，所谓佛医学，是指佛教进入中国后，将佛教本身包含的古印度医学与中医学相互融合，逐渐形成的融合佛教理论和中医学理论的医学。如《吃茶养生记》中的涉及到的五味、五藏等本来都是中医哲学的内容，但均被佛医学所吸纳。作为佛教学者，荣西对于佛教典籍自然十分熟稔，而其中的佛医学知识被其吸纳和接受是很自然的事情。

### 三、以佛教文化为主，兼有儒道印记

荣西之所以重视茶的养生之德，与其佛教中人的身份有密切的关系，因此在论述茶德时主要受到了佛教文化，特别是禅茶之风的影响。

佛教与茶的结缘兴起颇早，据记载，东晋僧人单道开在打坐时，“日服

镇守药数丸，大如梧子，药有松蜜、姜桂、茯苓之气，时复饮茶苏一二升而已”（郑樵《通志》）。自唐代开始，随着禅风日益兴起，具有提神醒脑的作用的茶与坐禅一样逐渐成为禅师的必修功课，很多寺院在清规的基础上形成了一整套具体的饮茶程序和礼仪，并经常举行茶会。荣西前往中国求法时，禅茶之风极为盛行，江南各地都有茶园，饮茶之风盛行，而他所学佛的天台山万年寺更是著名佛茶产地，寺僧善于培育和制作茗茶。因此，在这样的环境浸染下，饮茶已经成为他的一种习惯，禅茶已经融为一体。回到日本之后，作为临济宗在日本的开山之祖，他大力弘扬禅宗，曾撰写了《兴禅护国论》，而作为禅宗的重要文化特征，饮茶之风自不可或缺，他之所以撰写《吃茶养生记》当然与此有密切的关系。

在构建“茶德”的理论论证中，荣西佛学方面的知识对其提出“茶一心一五藏”模式的提出显然起到了重要的作用。如前所述，荣西在《吃茶养生中》引用了多部佛教典籍，除《尊圣陀罗尼破地狱法秘抄》外，还包括《五藏曼荼罗仪轨抄》与《大元帅大将仪轨秘抄》等。除了上述佛教典籍之外，荣西在论述医学内容时也引入了佛教的一些概念，如将“劫初”与“末世”疾病治疗相比较：“谓劫初时，人四大坚固，与诸天身同。末世时人，骨肉怯弱，如朽木矣。针灸并痛、汤治亦不广乎。若好其方者，渐弱渐竭，不可不怕者欤。”显然，不论是“劫初”，还是“四大”概念的运用，都体现出了佛教因素的影响。

虽然荣西《吃茶养生记》在论述茶德时主要受到了佛教思想的影响，但是个中所蕴含的思想显然颇为庞杂，也包括了道教、儒家文化的一些痕迹。如其称茶“养生之仙药”、“古今奇特仙药也”，“仙人有二种仙人，一苦行仙，二服药仙也。服药仙者服种种药，以久保命。其中服桑木仙，能久保也。上件桑治方胜诸方，是依为仙药也”，又曾引《仙经》内容，云“一切仙药不得桑煎则不服云々”，按，“仙药”之类的概念实际上多为追求长生不老的道教徒所用，这些均具有较强烈的道教文化的色彩。此外，儒家文化也在《吃

茶养生记》中有所体现,如荣西在《吃茶养生记》修订本下卷介绍“吃茶法”之后云:“此茶诸天嗜爱,故供天等矣。《劝孝文》云:孝子唯供亲云云,是为令父母无病长寿也。”按,《劝孝文》系宣扬儒家“孝道”的普及性读物,在南宋时流传颇广,荣西在这里予以引用,意为孝子可以用茶供亲,令父母无病长寿,虽然还是在倡导茶的养生疗疾之效,但毕竟也体现出了儒家思想的影响。

当然,虽然荣西《吃茶养生记》中思想较为驳杂,但毕竟是以佛为主,这点毫无疑问,而儒道文化的印记应该是在宋代儒道佛文化融合的大背景下,身处其中的荣西不可避免的受到影响而已。

要之,荣西的茶德观格外注重茶的养生疗疾功效,在茶文化史上具有自己的特色。他在《饮茶养生记》中对于茶的医药价值的推崇虽然超过一般人的认知,但并非凭空而来,他从医理的角度构建了“五藏一心一茶”的养生模式,有其内在的逻辑支撑。荣西茶德观体现了多种因素的影响,是多元医学、佛教学者身份、茶文化背景等综合作用下的产物。

#### 参考文献:

- 1、富士川游,日本医学史纲要,克诚堂书店,昭和8年发行。
- 2、服部敏良,鎌倉時代医学史の研究,吉川弘文館,昭和39年。
- 3、熊仓功夫、姚国坤,荣西《吃茶养生记》研究,宫带出版社,2014年。
- 4、古田绍钦,禅と茶の文化,読売新聞社,昭和45年。
- 5、廖育群,远眺皇汉医学,东大图书公司,2007年。
- 6、布目潮風,中國茶書全集,汲古書院,1987年。
- 7、荣西(原著)、古田紹欽,荣西:興禅護国論・喫茶養生記,講談社,1994年。