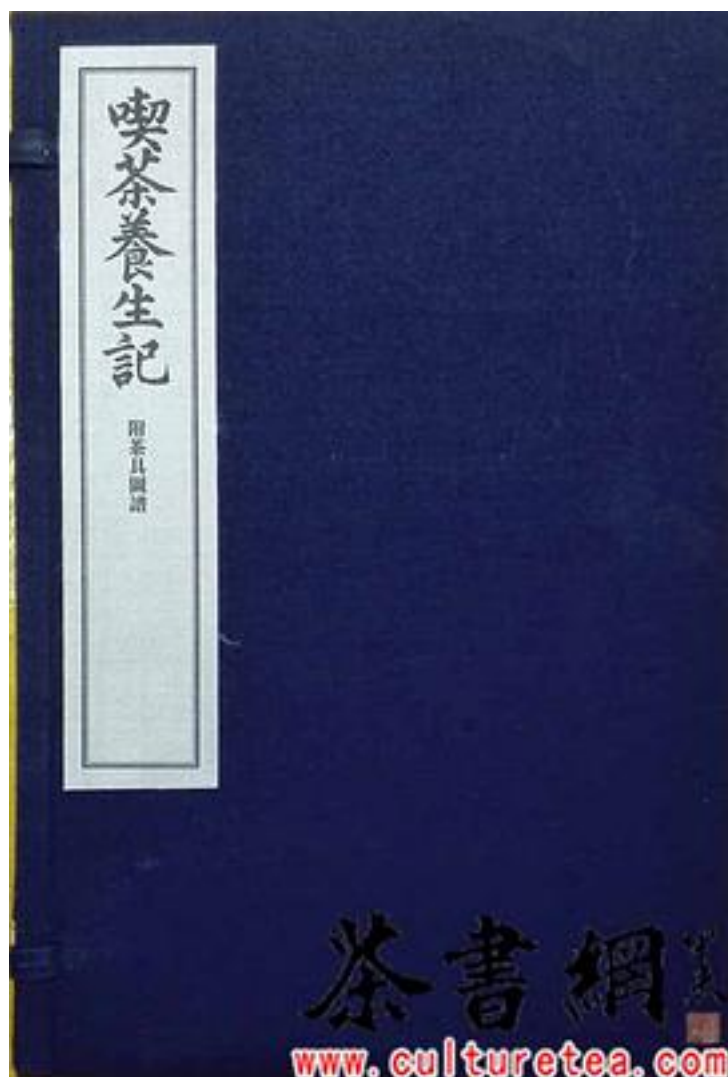


《吃茶养生记：附茶具图谱》



[《吃茶养生记：附茶具图谱》 下载链接1](#)

著者:[日]荣西撰 [日]田能村竹绘

出版者:学苑出版社

出版时间:2016-9

装帧:

isbn:9787507750973

《吃茶养生记》是日本的第一部茶叶著作，分上下两卷，著者荣西。《吃茶养生记》序言开头就说：“茶者，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。天竺唐土同贵重之，我朝日本亦嗜爱矣。古今奇特仙药也，不可不摘也。”这段说茶叶的药用价值和保健作用。接着用了中国阴阳五行辨证关系阐叙吃茶养生的道理。上卷的后半部分，论述了茶的名字、产地、树形、采茶季节和制茶技术。引用了《太平御览》等书对茶的记载。还批驳了当时的一些日本人对茶的粗鄙认识：“抑我国人不知采茶法，故不用之，反讥之曰非药，是则不知茶德之所致也。”

下卷论述了当时日本流行的各种病，如饮水病、中风手足不相从心病、不食病、疮病、脚气病，等等，由于各种病的流行，造成国土荒乱，百姓之丧。于是有“鬼魅魍魉乱国土，恼人民，致种种病”。接着荣西禅师在书中提出了治疗各种病的方法。概括起来是“吃茶法”和“桑方法”。在“吃茶法”中说：“方寸匙二、三匙，多少随意，用极热汤服之，但汤少为好，其亦随意，殊以浓为美。饮酒之后吃茶则消食也。引饮之时，唯可吃茶饮桑汤，勿饮汤水。桑汤、茶汤不饮则生种种病。”

荣西因撰写《吃茶养生记》而被推崇为日本茶祖，此书也被公认为日本第一部茶书。本书所附之《茶具图谱》一书模写了很多茶具，每种茶具边有名称，部分茶具边有出处，在所有茶具图后附有每种茶具的解说。画者田能村竹田（一七七七至一八三五），丰后竹田人，文人画家。出身藩医之家，早年攻儒学，因政见不被采纳而往京都过自由的文人生活。此书是研究茶具的珍贵资料，也是研究田能村竹田画作的珍贵资料。

田能村竹田笔下所呈现的明末泡茶法，是与荣西禅师所倡导的南宋新茶法一脉相承的。很多器物依然保留着六百年前的影子，然器物之多，为荣西时代所不具，尤其是精致之小器物，如紫砂壶以及各种形制的瓯（杯），文人雅士精神成为日本茶道重要的精神构成。

《吃茶养生记》与《茶具图谱》均为日本茶道重要文献，且均篇幅短小。我们此次将《茶具图谱》附于《吃茶养生记》后刊行。一则彰显《吃茶养生记》之日本第一茶书地位，一则补其无图之憾。两部著作均以汉文写成，行间有日本片假名注解。

本书用纸：手工连四纸。连四纸又叫“连史纸”、“连泗纸”，素有“寿纸千年”美称，早在元代即被誉为“妍妙辉光，皆世称也”的精品。

连史纸原产于江西、福建。采用嫩竹做原料，碱法蒸煮，漂白制浆，手工竹帘抄造，有72道工艺，道道精湛。它纸白如玉，厚薄均匀，永不变色，防虫耐热，着墨鲜明，吸水易干，书写、图画均宜。所印刷的书，清晰明目，久看眼不易倦。用于书写作画，着墨即晕，入纸三分，历来为国内外书画家所钟爱收藏。旧时，凡贵重书籍、碑帖、契文、书画、扇面等多用之。

《辞源》说：“（连史纸）原料用竹。白，质细，经久色质不变。旧时，凡贵重书籍、碑帖、契文、书画、扇面等多用之。产江西、福建，尤以江西铅山县所产为佳。”元代以后，我国许多鸿篇巨著、名贵典籍多采用有连史纸，如明代的《十七史》、商务印书馆出版的《四库全书珍本初集》等即用此纸印制的。

作者介绍:

荣西（一一四一至一二一五），日本僧人，字明庵，号千光、叶上，日本临济宗鼻祖。十四岁落发为僧，在比睿山修天台密教，后两次入宋留学，达五年之久。除了学习中国的文化，佛经，还用了大量的时间学习中国的种茶、制茶、饮茶技术。他将南宋的禅与茶都带回了日本，为中日文化交流做出了杰出的贡献。

《吃茶养生记》写成于一一九一年，时年，荣西五十岁。后经多次修改，直至去世前一年，一二一四年，才最终定稿，此书被后世称作“日本的《茶经》”。

目录:

[《吃茶养生记：附茶具图谱》_下载链接1](#)

标签

日本

饮食

禅宗

日本佛教

佛教

评论

蛮值得收藏，内容还挺好玩，逻辑很日本式极端：喝茶防百病，煮桑粥治百病

关于养生治病的东西现在看着有点搞笑，有点可爱。对各式各样的茶具充满兴趣。

[《吃茶养生记：附茶具图谱》_下载链接1](#)

书评

[《吃茶养生记：附茶具图谱》 下载链接1](#)