

茗
儒
茶
道
与
国
学
经
典

吃茶

CHI CHA

编著 ● 朱锦武 姜丽妍

3



MINGRUCHADAO
YUGUOXUEJINGDIAN



中国出版集团
世界图书出版公司

茗儒茶道与国学经典

吃茶

CHI CHA

编著 ● 朱锦武 姜丽妍

3



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目 (CIP) 数据

吃茶 3, 茗儒茶道与国学经典 / 朱锦武, 姜丽妍编著. —西安:
世界图书出版西安有限公司, 2016. 10
ISBN 978-7-5192-1931-4

I. ①吃… II. ①朱… ②姜 III. ①茶文化—中国
IV. ① TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 254330 号

吃茶 3 茗儒茶道与国学经典

编 著 朱锦武 姜丽妍
责任编辑 李江彬
出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87233647 (市场营销部)
029-87234767 (总编室)
传 真 029-87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 陕西金和印务有限公司
开 本 180mm × 250mm 1/16
印 张 13.75
字 数 300 千字
版 次 2016 年 10 月第 1 版
印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5192-1931-4
定 价 45.00 元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆



序



茗儒茶学是一门古老的茶道流派，他的创始人是朱权，朱权何许人也？此人是明朝开国皇帝朱元璋的第十七子，生于公元1378年，薨于公元1448年，享年七十岁。朱权一生充满传奇色彩。他从小体格魁梧，聪颖过人，深受朱元璋的喜爱，十四岁被封宁王，十六岁就藩于大宁（今江西南昌一带），“带甲六万，军车六千”，兵精马壮，且很有军事谋略，史称“燕王善战，宁王善谋”。然而，他政治经验不足。燕王朱棣发动“靖难之役”争取帝位，兵马不够，想要吞并朱权手下的军队，就假装逃难来到大宁，演出了一场兄弟情深的戏份。私底下，则策动朱权的军队改投自己。此后，朱棣在大宁城外告别时亮出底牌，索性挟裹了朱权一家人加入到家族战争之中。据说朱棣曾许诺朱权“中分天下”，但人为刀俎，朱权早已大彻大悟，遂转而韬光养晦，在朱棣即将攻下南京的时候请辞离去。朱棣登基后，朱权封地南昌，仍称宁王，以隐忍的智慧安度一生。

劫后余生的朱权，把精力都投向了文化，在音乐、戏剧、诗歌，以及古代科技方面取得了极高的成就。他的《太和正音谱》《神奇秘谱》，在中国艺术史上，是绕不过去的大作。没有他的发掘整理，中国古代大量的戏曲、音乐将湮没在滚滚长河之中，再难寻找。朱权又是斫琴的名家，他制作的古琴，号“流云飞瀑”，是闻名遐迩的旷世宝物。

朱权自幼好道，且学富五车。中年后对生命独有一番感悟，自称“臞仙”，即瘦仙人，其在审美的指向上则完全归于道家的返璞归真、自然清逸。他继承宋代的君子四艺（焚香、点茶、挂画、插花），并将其融入古琴艺术，自创茗儒茶学。将儒、释、道三家的哲学精髓融入日常饮茶，将虚玄缥缈的大道真理与本真朴素的茶相结合，一改唐宋以来品茶之风，将中国茶道提升到艺术层面。他以《中庸》开篇解释茶道，“天命之谓性，率性之谓道。”人的生命自产生的刹那就有一颗良善的种子埋于心间，在生长的过程中，各种激发人性良善的方法被称为“道”。茶道就是通过品茶激发人们心中的浩然正气，因此朱权的“茗儒茶道”认为，茗茶一杯，静心养神，儒经万卷，修身养性。同时，他还对唐宋以来的茶道形式进行了改革。提倡用茗注泡茶，将繁复的茶道形式简单化，为明清两代，甚至现代茶艺奠定了茶道形式上的基础。但茗儒茶道随着明王朝的覆灭，湮没在了历史洪流之中，所庆幸的是本书作者朱锦武先生耗费了近十年的精力，将这一古老流派挖掘整理出来，并与现代茶品相结合。在朱权的茶道理念之上将国学经典内容编成茶道，并将识茶、辨茶的方法与儒、释、道三门哲学精髓相融合，编成朗朗上口的歌谣与茶友们分享。

这本书是专门为青少年编写的，它旨在让青少年在动手泡茶的过程中体会中国茶道“廉、美、和、敬”之精髓，中国茶道是一种近乎理想的文化形态，它宽泛自然，好像天地一样“生而不有，为而不恃”，人们日日受用而不知其作用。这种“利而不害，为而不争”、于一切众生平等的精神，正是中国茶文化能够跨越宗教、种族、民族的隔阂，在全世界得到普及的根本原因。它直指身心体验，为人类文明做出了巨大而深远的精神贡献。少年强则中国强，树立青少年的爱国之心可从一杯茶开始。

楼宇烈

北京大学哲学系、宗教系教授

北京大学宗教研究所所长

北京大学国学研究院导师

目 录

C | O | N | T | E | N | T | S



○ 第一篇 仁

- /002/ 第一节 泛爱众而亲仁
- /005/ 第二节 茶人即“茶仁”
- /011/ 第三节 孔子其人其事
- /022/ 第四节 拜师茶与仁爱

○ 第二篇 义

- /030/ 第一节 义立天地间
- /035/ 第二节 义在茶事中的体现
- /051/ 第三节 茶有十德
- /057/ 第四节 友悌茶与义

○ 第三篇 礼

- /066/ 第一节 礼从心开始
- /074/ 第二节 衣冠茶礼
- /085/ 第三节 茶礼十则
- /092/ 第四节 成人礼茶道





○ 第四篇 智

- /100/ 第一节 儒家的智慧
- /107/ 第二节 识茶的智慧
- /118/ 第三节 茶食搭配的智慧
- /121/ 第四节 “茶之和”茶道

○ 第五篇 信

- /130/ 第一节 人言为信
- /134/ 第二节 敬事而信
- /143/ 第三节 欲敬其事，先利其器
- /151/ 第四节 敬贤茶与信

○ 第六篇 遗珠之憾

- /160/ 一、孝道茶
- /166/ 二、劝学茶
- /170/ 三、双清茶
- /177/ 四、君子茶
- /182/ 五、仁爱茶茶道
- /188/ 六、喜气洋洋祝福茶
- /192/ 七、大地回春茶茶道
- /196/ 八、端午正阳茶茶道
- /202/ 九、花好月圆茶茶道
- /205/ 十、重阳菊普茶茶道



它寬泛自然
 像天地一樣
 不有，為而
 人們日日
 而不知其所
 這種一利而
 為而不爭
 切眾生平等
 正是中國
 化能夠跨越
 種族、民族
 在全世界
 的根本原因
 修身之體驗
 無文明作出了
 平等、和諧
 的精神貢獻



茗 儒 茶 道 与 国 学 经 典
 MINGRUCHADAO YU GUOXUEJINGDIAN

第一篇

仁

它寬泛自然
 像天地一樣
 不有，為而
 人們日日
 而不知其所
 這種一利而
 為而不爭
 切眾生平等
 正是中國
 化能夠跨越
 種族、民族
 在全世界
 的根本原因
 修身之體驗
 無文明作出了
 平等、和諧
 的精神貢獻

导语：中国的儒学思想约始创于两千五百年前的春秋战国时期。到了汉代，汉武帝采纳了董仲舒谏议的“废黜百家，独尊儒术”的建议，自此儒学成为华夏国学。它涉及体育竞技、文学诗歌、天文地理、处世哲学、历史文化、音乐艺术等诸多方面。它几乎可以成为我们中华民族国学的代表。儒学听起来很深奥，但实际上，经过几千年的传承，它已经在中国人的思想意识里面生根发芽，开枝散叶并根深蒂固。小时候，家长就经常教育我们要尊老爱幼，做事要认真负责，对待朋友要宽容忍让，说话要言必行、行必果。长辈们的这些谆谆教诲都脱胎于儒学，如此说来，儒学的范畴相当的广泛。那么我们要从什么地方开始学起呢？其实博大精深的儒学可以用五个字来表达：仁、义、礼、智、信。

第一节

泛爱众而亲仁

相信很多同学在幼儿园或小学一二年级就读过《弟子规》，这部经典是学习儒家四书（《大学》《中庸》《论语》《孟子》）五经（《诗经》《尚书》《礼记》《易经》《春秋》）的启蒙教材。小孩子多在三岁至五岁的时候学习《弟子规》，不仅可以识字，还可树立礼仪规范。在十岁之前要学习《三字经》《百家姓》《千字文》（《千字文》俗称“三百千”）。在这四部经典中，《弟子规》是从衣食住行言行举止等方面培养孩子们养成良好的日常行为习惯和严谨的学习态度，三百千则是为孩子日后学习小六艺（即礼、乐、射、御、书、数）奠定基础。儒家学说认为人有“五德”，即仁、义、礼、智、信，茶亦有仁、义、礼、智、信“五德”。青少年学习茶道并不仅仅是学习一些识别茶叶的方法和

冲泡茶的技巧，更要通过学习茶道体悟人生，培养端庄的礼仪行为习惯，树立正确的人生观、世界观和价值观。《中庸》的开篇讲“天命之谓性，率性之谓道。”也就是说每个人的天性都是善良的，将善良的天性发挥出来的方法就是“道”。由此可见，中国的茶道就是通过识茶、泡茶和品茶激发心中的正能量。中国茶道即人道，它既不是礼仪形式也不是花哨的表演，而是一种可以培养人的情智、平衡身心的哲学。

在古代，中国被称为君子之国。何为君子？君子就是德才兼备的人。德才兼备，从字面上看，德是在才之前的。确实是这样，在中国人的文化中，人们认为只有拥有高尚的品德才能成为一名受人尊敬的人。我们是这样说的，也是这样做的，这一点从儿童学前读物《弟子规》中就可窥见一斑。《弟子规》开篇总则中讲“弟子规，圣人训，守孝悌，次谨信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学文。”这也就是说，作为学龄前儿童，孩子们学习知识之前，要做到孝、悌、谨、信、仁爱。孝是对长辈的仁爱，悌是对兄弟姐妹的仁爱，谨和信是对朋友的仁爱。《弟子规·泛爱众》中讲道：“凡是人，皆须爱。天同覆，地同载。行高者，名自高。人所重，非貌高。才大者，望自大。人所服，非言大。己有能，勿自私。人所能，勿轻訾。勿谄富，勿骄贫。勿厌故，勿喜新。人不闲，勿事搅。人不安，勿话扰。人有短，切莫揭。人有私，切莫说。道人善，即是善。人知之，愈思勉。扬人恶，既是恶。疾之甚，祸且作。善相劝，德皆建。过不规，道两亏。凡取与，贵分晓。与宜多，取宜少。将加人，先问己。己不欲，即速己。恩欲报，怨欲忘。报怨短，报恩长。待婢仆，身贵端。虽贵端，慈而宽。势服人，心不然。理服人，方无言。”这部分内容告诉我们，人的出身和成长背景虽然不同，但是在精神上都是平等的，地球上的任何生物都是平等的，每一种生物都有其生存的权利。人作为万物之灵，更应该爱护和珍惜自然界之中的一切生灵。别人尊重你，并不是你有多“厉害”，而是因为你的德行高尚。中国是有五千年璀璨文明的国度，千百年来，勤劳智慧的华夏人民将一些德高望重的凡人奉为神明，从宽厚仁慈的周文王姬昌到智慧仁爱的孔丘，从直言不讳的比干到为国尽忠的诸葛孔明，从义薄云天

的关羽到忠肝义胆的岳飞。这些被后世奉为神明的先贤其实都是凡人。禅宗无门法师曾经有偈云“三十三天天外天，九霄云外有神仙。神仙本是凡人做，只怕凡人心不坚。”虽然这个世界上并没有鬼神，但是我们普通人坚守道义、认真做事就会快乐似神仙。那么怎样才能做到神仙般的超然脱俗呢？这就要遵循孔子在《论语》中反复强调的君子之道。

《弟子规》中也告诉了我们一些具体的为人处世的规则：站在别人的角度去考虑问题，即儒家所说的“己所不欲，勿施于人”。俗话说“尺有所短、寸有所长”，不要用自己的长处去嘲笑别人的短处。与人谈话或处事要有分寸，不要过多地去占用别人的私人时间。看到别人的长处要努力学习，看到别人的短处要自勉。与人交谈不要给对方带来负担，朋友有过错的时候要善意劝导，而非恶意嘲笑。《弟子规》就是这样一部将美德的种子种入人们心田的经典。做到了“泛爱众”之后，《弟子规》进一步的要求就是“亲仁”：“同是人，类不齐。流俗众，仁者希。果仁者，人多畏。言不讳，色不媚。能亲仁，无限好。德日进，过日少。不亲仁，无限害。小人进，百事坏。”这部分告诉我们：一个懂得仁爱的人的外表应圆润和缓，而不会声色俱厉，内心刚正不阿并有自己的底线。在《论语》中，孔子就对仁义的君子 and 仁爱的朋友下了这样的定义：“义者有三友，友直、友量、友多闻。损者有三友，友便辟，友善柔，友便佞。”这也就是说：一个懂得“仁”的人应该直言不讳，宽容大度，并且学识广博。《弟子规》要求少年儿童在日常生活中要多亲近仁者并努力将自己培养成这样的仁者。如何将自己培养成懂得仁爱的人呢？其实学习无处不在，从手中的这杯茶我们就可以体悟到“仁爱”。

第二节

茶人即“茶仁”

在我们的日常生活中，“仁”的理念有很多表现形式，“爱仁”理念在品茶当中表现更甚。那么“仁爱”具体的表现形式是什么呢？我们将在本节中为大家一一介绍。

儒家学说的精髓之一是仁、义、礼、智、信。千百年来，人们把“仁”摆在君子言行考量标准的第一位。在上文中，我们已经从一些经典中窥见了什么是“仁”。“仁”的表现形式千千万万，它渗透于我们生活中的一茶一饭、一言一行、一举一动，特别是在茶道中表现得更为明显。

在《吃茶1》中，我曾提到过“茶道黄金四法则”。它们分别是呵护原则、举重若轻原则、无交叉原则和利他原则。之所以称它们为“黄金四法则”，是因为如果在行茶过程中人们能够严格遵守这四法则，泡茶人的动作将无比端庄和雅致，一招一式都好像处在黄金分割点上。同时遵守这四法则去行茶，泡茶人也将得到身心灵的平衡与愉悦。其实，黄金四法则就是来源于儒学中的仁爱。



一、呵护原则

儒家学说认为，世间万物无论口能言否都值得我们去尊重和爱护。道家学说中的“物不平则鸣”也是这个道理。器皿虽口不能言，没有生命，但也要将其安置在妥当的地方，否则容易破损或出现其他状况。我们茶道中的呵护原则，就是以平等万物的心去对待茶器、茶水及茶叶。呵护原则具体表现在以下几个手势中。

1. 莲花式

所谓的莲花式手势就是取任何东西的时候中指和拇指用力去持物件。同时食指、无名指和小拇指顺中指方向延伸，自然放松。这样把持物件是因为人的中指和拇指力道最强，可牢牢地把住物件。食指、无名指和小拇指成自然状延伸，手便呈现自然端庄的莲花状。用此手势持物，可使观看者心中升起踏实稳妥之感，同时也可使泡茶人和品茶人意识到茶器或茶品的珍贵，一股对茶品的崇敬之感油然而生。如下图所示，这样的手势既可用来拿取冲茶四宝等精巧的取茶工具，又可用于提取如茗注和提梁壶等略显沉重的容器。



2. 半月式

所谓的半月式就是持物时食指与拇指分开，食指与其他三指并拢打开虎口使手掌呈字母“C”状。因为有些茶器比较沉重，单靠拇指和中指的力量不足以拿起，而半月式依然以中指和拇指作为主要着力点，同时其他三指也可以使上力道。如图所示，这样的手势既便于泡茶人持物，又可为品茶人带来沉稳、安心之感。

拿茶盘的手势称为上半月，拿茶仓的手势被称为横半月。这样做的好处是泡茶人可轻松地拿起茶器，并给人以优雅稳重之感。同时也可将器皿最美丽的一面示人。

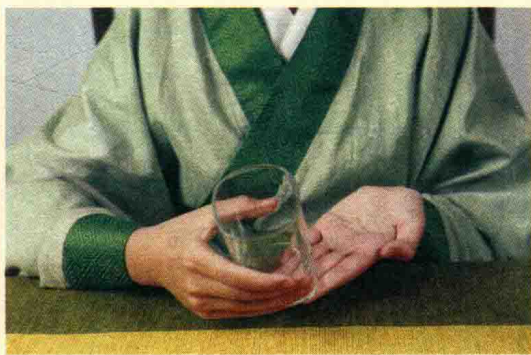


3. 手盘

手盘即五指并拢，指尖绷紧上翘，就像我们少先队员行队礼时的手形。以这样的手形托住茶器以显示茶器的贵重及泡茶人的稳重。手盘可根据使用时手放置的位置分为上手盘和下手盘。上手盘是用来扶住提梁壶的壶盖或茗注的壶盖，下手盘是用来拖住物品如茶巾或品茗杯。此动作可使观看茶道的品茗者心中安详。这也是茶仁之道的最好体现。

4. 余情手

我在教学的过程中发现有些朋友在泡茶时动作很快，看似动作熟练，却似乎少了些优雅的美感。经过思考我发现，动作的行云流水不只体现在速度上，还体现在节奏上。也就是说，有韵律的节奏，特别是这种节奏与呼吸结合在一起的时候，能使整个流程看上去流畅且富有美感。为了帮助





大家找到这种节奏，我发明了“余情手”：当手离开任何物件时，在手盘手势的基础上，指尖似乎与器皿有了千丝万缕的联系，产生一种依依惜别之情，这就是手留余情，即余情手。

呵护原则体现在上述的四个手势上，它展现了茶人之道，即仁道。茶人在做茶时，通过对茶器、茶水和茶叶的呵护展示出悲天悯人的仁爱情怀，从而由心中滋养出对世间万物的仁爱之心。我们有理由相信，一个对器皿都有慈爱包容之心的人一定是一个为人处世仁爱豁达的人。

二、举重若轻原则

举重若轻原则即轻物重拿、重物轻拿。《弟子规》中曾说：“执虚器，如执盈。”这就是举重若轻、举轻若重的体现。也许一只品茗杯或一枚茶夹很轻，但是在茶人手中却有千斤之重，很是珍贵。通过茶道中举轻若重原则的练习，可以培养泡茶人尊贵稳重的气质。举重若轻是在提取沉重的器皿时可以做到泰然自若、波澜不惊。例如，很多人喜欢用铁制或者铜制的提梁壶去烧水，注满水的容器分量自然不轻，用举重若轻的方式练习提



壶，可以练就泡茶人泰山崩于眼前而面不改色的处世态度。

儒家学派认为，所谓谦谦君子就是处事谨慎，神情泰然、平和的人。正如《礼记·曲礼》所云：“毋不敬，俨若思，安定辞，安民哉！”

三、无交叉原则

中国的君子之道很有意思，讲究内方外圆：做人做事内心庄严，刚正不阿，底线不容逾越。待人接物要圆融豁达，既不声色俱厉，又不谄媚奉承，以善意待人，而非吹毛求疵。这一点表现在茶道中就是无交叉原则，即左手的东西左手拿，右手的东西右手拿。拿取物品的时候，不要掠过任何东西的上方，取东西的路线要呈圆润的弧线。虽然无交叉原则表现的形式很简单，但是这样的行茶方式，可以告诫茶人们为人处世要有规律，不可肆意妄为。

四、利他原则

利他，就是站在别人的角度去考虑问题。曾子曾赞美孔子曰：“夫子之道，忠恕而已矣。”《论语》中子张问孔子，为人之道用一个字来表述





应该是什么。孔子很认真地思考良久，说，那就是一个“恕”字。由此可见，“恕”在儒学中占据了很重要的地位。那么什么是恕呢？用八个字来解释就是“己所不欲，勿施于人”。这个“恕”字放在茶道中，就是利他原则，即在泡茶的过程中处处替他人着想，考虑到品茶者的感受，考虑到用什么样的水和器皿可以将茶味表现到最佳。同时，还要考虑在行茶的过程中如何将茶气、茶叶最美的一面表现出来。茶人认为所有的器皿都是有灵魂的，在大自然面前所有的灵魂亦是平等的。茶人泡茶是将沉睡的茶叶唤醒。利他原则的具体表现形式，比如

取茶，茶道师应将茶则探入茶罐中，在茶盘上方双手同时下翻，让茶叶自然流入茶则中，以保持干茶条形完整；在奉茶时泡茶人一手以莲花式手势持杯，另一手五指并拢以手盘式手势托底。这样的手势奉茶便于品茶者接住茶杯。再如我们泡茶者经常讲的，“粗茶细泡、细茶粗泡”也是利他原则的表现形式之一。泡茶人根据茶品的粗细选择冲水的方式，比如说龙井这样细嫩的绿茶制作工艺精细，由于采摘时间较早，干茶分量比较轻，所以冲泡时要用高冲水的方式使干茶迅速吸水下沉。相反对于一般品质的红茶，由于经过全发酵工艺，茶中的营养物质基本上包裹在干茶表面，所以冲泡红茶的时候就不能选择高冲水的方式，而应将水缓缓注入泡茶器中，尽量使水不打在干茶表面，从而使该茶经久耐泡且滋味浓淡适中。

综上所述，茶道黄金四法则充分体现了儒家的“亲仁”思想。曾子曾在《大学》中曰：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”这里的亲民就是仁爱的体现，而茶人在泡茶中的一切表现也时刻体现着儒学中的仁爱思想。