

翻茶山，访茶人，数年心血，
中国茶痴——林治先生畅销力作

茶 道养生

以茶养身，以道养心

林治◎著

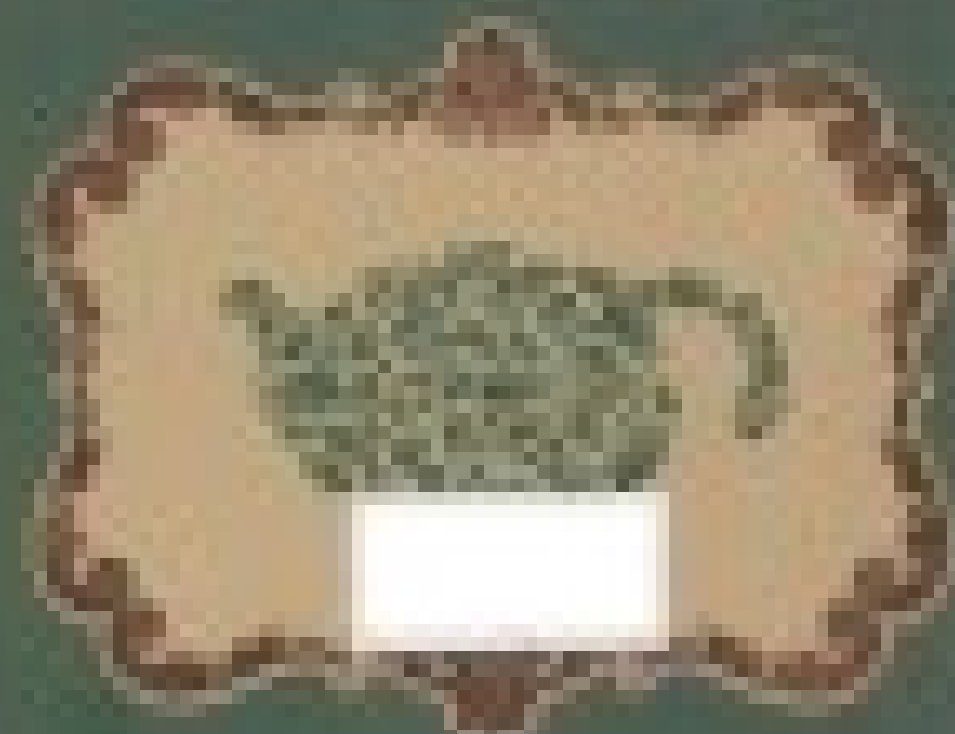


中国出版集团

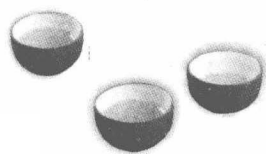
商务印书馆出版

中国医药出版社 中国医药出版社

茶道养生



茶道養生



林治
著

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

茶道养生 / 林治著. —西安:世界图书出版西安有限公司, 2012.7

ISBN 978 - 7 - 5100 - 4469 - 4

I. ①茶… II. ①林… III. ①茶—文化—基本知识
②茶叶—食物养生 IV. ①TS971 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 100360 号

茶道养生

策 划 薛春民
著 者 林 治
责任编辑 齐 琼
封面设计 水玉银文化

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 陕西奇彩印务有限责任公司印刷
成品尺寸 250mm × 180mm 1/16
印 张 18.25
字 数 300 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5100 - 4469 - 4
定 价 35.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

健康长寿、幸福快乐是人类永恒的追求，“茶道养生”便是实现这一追求的最佳途径之一。我国著名的茶文化专家，中国国际茶文化研究会常务理事林治先生在《茶道养生》中科学、全面、深入、系统地论述了“以茶养身”和“以道养心”的辨证关系，他把神秘的东方传统文化与现代科学相互印证，把温馨浪漫的茶艺艺术与延年益寿、美容养颜的功法相结合，使人在美的享受中达到身体健康、心灵愉悦的目的，填补了我国养生学的一个空白，全书分为五大部分。

其一，作者在论述了健康的新概念，指出了亚健康危害性之后，根据自己对118岁女寿星刘彩容，112岁的男寿星郑苍松以及97岁的茶学泰斗张天福教授等著名茶人的采访实例，令人信服地向读者介绍了创造生命奇迹的长寿老人以茶养生的经验。

其二，简明而系统地介绍了中国十大茶类的品质特点，然后从茶叶的营养成分入手，科学地阐明以茶养身的物质基础，同时介绍了茶的十大营养保健功能。

其三，作者以深厚的国学功底，厚积薄发，深入浅出，揭开了中国传统文化的神秘面纱，以优美的文字分别介绍了中国古典美学与茶道养生，道家与茶道养生，佛教与茶道养生以及儒家与茶道养生的关系。长安大学的博士生导师郝恩崇教授评价说：“我读来就像欣赏一篇篇名作，朗朗上口，引人入胜，如品佳茗，回味无穷。”

其四，作者不仅介绍了各种名茶的冲泡技巧，而且介绍了自己创编的茶道养生的功法套路，为读者提供了达到健康长寿的途径。

最后，作者还在附录中推荐了茶道养生的民间验方。

陕西师范大学博士生导师、佛教研究所所长吴言生教授评价说：“这是一本知行并重，妙语连珠，难得一见的好书。”

序 一

吴言生/博士研究生导师

《中国禅学》主编/陕西师范大学佛教研究所所长

今年的长安，瑞雪纷飞，银装素裹，空气较往年格外清新。林治君以新著《茶道养生》见示，净几明窗间，映雪清赏，倍觉惬意。

现代社会是一个讲求效率的社会，大街阡陌上，到处都是匆遽的身影。天下熙熙，皆为名来；天下攘攘，皆为利往。记得西安东大街曾立有唐代白居易的《过天门街》诗牌：“雪尽终南又欲春，遥怜翠色对红尘。千车万马九衢上，回首看山无一人。”不独古时如此，在当今社会，能够歇下脚步，静下心来，品一杯清茗，聆山水清音，这样的人实在太少了。

追名逐利并不可非，正是在众生的汲汲奔走中，人类的物质文明才不断地进步，生活水准也不断地提升。只不过，在这些不遑歇息的脚步中，在心力交瘁的倦影里，有不少才杰之士过早地走到了生命的终点。近年来，各种精英人物“过劳死”的新闻时时见诸报端。一批批知识分子、文艺明星、商海巨子英年早逝。根据世界卫生组织的调查研究表明，世界上有60%~70%的人群处于不同程度的“亚健康”状态，而越是成功人士汇聚的地方，亚健康乃至英年早逝的比例就越大。究其原因，主要是心理压力大，工作节奏快，生活没规律。

寸阴尺璧，生命如金。在匆忙劳碌的现代社会，行之有效的养生之道，对于现代人，特别对大多数处于亚健康状态的现代人，就显得非常重要。

所谓养生，就是调养、润泽我们的生命，使生命的机能保持在一种协调、安定、健康的状态。它的实质，则是养性。因为，只有调养我们的心性，我们的色身才有可能得到长久的安定与康宁。在这个方面，创造了生命的奇迹的中国茶人，为我们做出了很好的榜样。根据茶道界的说法，饮茶者得“茶寿”，即是将“茶”字拆开来，“艹”为二十，加上底部的“八十八”，为一百零八岁。茶道界多寿星，他们通过有效的茶道养生，心理健康，身体健康，精力充沛，快乐地生活在这个美好的世界上，成为活力四射纯净幸福的现代人。

中国的哲学自古以来就非常注重修身养性。而茶道，则能将中国哲学养生的精微之处，通过明洁高雅的形式，在茶香氤氲、佛道诗禅中，进行生动鲜明的演绎与呈现。

在茶道界有两种倾向，一种是注重心灵的感悟与提升，而忽略了基本形式的训练与磨砺；另一种是注重基本程式的训练与磨砺，而忽略了心灵的感悟与提升。这两种倾向，实际上体现了形下与形上、生理与心理、器物与大道、方内与方外的难以融合，故而各有侧重，分庭抗礼。展读林治君此书，最大的感受是，本书的内容涵盖了“以茶养身”和“以道养心”两个层面，是一本既有理论见解，又有实际体证，知行并重、身心兼养的佳作。

欲明茶道，首先必须明白茶技和茶艺。

循着这样的思路，本书提出了“品茶三境界”——得味（从茶的颜色香味品出茶的类别、品种、新陈、优劣）、得韵（将茶事活动上升为艺术）、得道（以茶为媒去沟通自然，内省自性、澡雪自我、契悟大道）以及品茶之际的“三看”（一看外形，二看汤色，三看叶底）、“三闻”（一闻未泡前茶香的纯度，二闻茶在冲泡后显露出的本香，三要闻茶香的持久性及变化）、“三品”（一品茶叶制作时的火工水平，二品茶茶叶的品种特色滋味，三品茶的韵味）、“三回味”（口腔回味甘醇，舌本回味甘甜，喉底回味甘爽）等由茶技、茶艺进乎茶道的要诀，循序渐进、丝丝入扣地引领读者进入茶道天地。在介绍了儒、释、道三家与茶道养生之后，又由圣入凡，倒驾慈航，介绍了绿茶、红茶、

乌龙茶、黄茶、花茶、普洱茶的日常泡法。再之后介绍的武夷留春茶（道）、六如禅茶（佛）、普洱岁月（儒），则是心术并重，道艺兼弘。

茶艺是在茶道精神指导下的茶事实践，是一门生活的艺术，包括品茶的技能 and 艺术。在本书的茶技和茶艺部分，作者介绍了中国名茶的种类、茶艺方法等茶道养生的物质基础，提出了以茶养生的十大功效，诸如提神益思、消炎灭菌、降脂降压、美容养颜、保肝明目、延年益寿等；区分了饮茶的两大类型即清饮与混饮；作者还提出，茶道养生时，根据人数的不同，可以体验不同的氛围：独品得神，对啜得趣，众饮得慧。凡此，都可作为养生宝鉴，启人遐思。

诚如作者所言，“茶艺与茶道互为表里。茶艺主技，载茶道而成艺；茶道主理，因茶艺而彰显。茶道是茶艺的灵魂，在修习茶艺时必须‘以道驭艺’；茶艺是茶道的表现，在实践中必须‘以艺示道’”。在本书的茶道部分，作者阐发了茶道的基本精神：和（中国茶道的哲学思想核心）、静（中国茶道修习的不二法门）、怡（茶道修习过程中茶人的身心感受）、真（中国茶道的终极追求），并介绍了美学与茶道养生、道家与茶道养生、佛家与茶道养生、儒家与茶道养生，指出内涵丰富的中国茶道，既包含了积极入世、大济天下的儒家思想，又包含了天人合一、守璞全真的道家思想，还包含了茶禅一味、见性成佛的佛家思想。茶道荟萃了儒、释、道三教的思想精华，所以最适合于修身养性。

在“佛教与茶道”一章中，作者从“茶禅一味——学法悟道的根本”、“无住生心——幸福快乐的源泉”、“活在当下——人生智慧的心灯”、“一期一会——为人处世的法宝”四个方面，论述了佛教思想与茶道的深层联系。读者诸君对其中的任何一点，只要细心回味，都可终生受用无穷。以“一期一会”而言，《金刚经》偈云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露又如电，应作如是观。”林治君曾用此偈意，作成上联，并足成下联云：“如梦如幻如露如电如泡影，惜花惜月惜情惜缘惜人生。”他开设的茶艺馆就叫“六如轩”。而从林治君的这对妙联来看，叫“六如轩”固然好，叫“六惜轩”也不错。珍惜缘分是佛学的一个基本素养。有两句唐诗说：“花发多风雨，人生足别离。”

短暂的人生，充满了四病八苦，因此就要更加珍惜。我在拙著《佛缘丛书》的序中说：“佛缘本是前生定，一笑相逢对故人”。佛说五百世的修行，方换得今生今世匆匆的一瞥。可见我们每个人此时此刻的相见，都是生命中的长久的预约。因此，为茶人所钟爱的《虚堂录》中的两句诗是我们所应当经常回味的：“相送当门有修竹，为君叶叶起清风。”——当茶会结束后，主人送别客人到门前，台阶边修长的竹子，在清风吹拂中婆娑起舞，发出沙沙的声响，也在代主人殷勤地挽留客人。“客至心常暖，人走茶犹温”，这既是茶禅之道的妙谛，也是处世待人之道的妙谛。

读此书的另一个较深的感受是，林治君的这本著作，不是写出来的，而是走出来的，是以一个茶人的空灵与坚实，遍访茶乡，深入仙佛窟宅，一步一步地丈量出来的。作为《中国茶道》《神州问茶》的作者，林治君十余年来，披星戴月，跋山涉水，访茗探泉，芒鞋踏破岭头云，在天地的清和正气中，陶铸性情，变化气质。正如书中所云：“茶字草字头，木字底，当中是人字。即‘人在草木中’。”如果没有这一番历练，林治君就不可能在书中对绿茶、红茶、乌龙茶、黄茶、白茶、黑茶、普洱茶、花茶这些基本茶类的“茶性”有那么精到入微、如数家珍的阐发。非独如此，林治君还通过自己的独到体悟创制了六如禅茶的程式，其基本步骤如焚香礼佛、法海听潮、法轮常转、佛祖拈花、菩萨入狱、如人饮水、圆通妙觉、再吃茶去等，都是深得佛教禅宗的三味。由此看来，林治先生又不仅仅是一个茶人，同时更是一个妙得佛家三味的禅者。因此，这本散发着清雅、醇厚的茶香禅韵的著作，就宛如空谷幽兰，暗香浮动，令人如痴如醉。亦如古寺钟声，杳杳悠悠，使人神清意远。

“今日鬓丝禅榻畔，茶烟轻飏落花风。”唐代杜牧的这两句诗，形象地传达出了茶禅一味、反省自我、妙悟人生的底蕴，千古以来，为茶人所喜爱。记得有一句茶谜说：“人间草木知多少”，其谜底乃是“茶几”。是啊，人间草木到底有多少？能够欣赏人间草木的人又有多少？苏轼在《记承天寺夜游》中对好友张怀民说道：“何夜无月，何处

无竹柏，但少闲人如吾两人耳。”停下匆遽的脚步，休歇尘缘，静静地品一杯茶，在享受这难得的“浮生半日闲”之际，其心灵也必将得到澡雪与升华，从而心物一如，归家稳坐，方能蓦地发现本来面目，摸着娘生鼻孔，方知这人生这世界原来竟是如此的美丽：眼横鼻直，水穷云起，春生夏长，柳绿花红……

林治先生从茶乡武夷山来到西安，主持品位高华的“六如轩”茶艺馆，致力于茶文化的推展工作。“六如轩”东与大雁塔紧相毗邻，将雁塔佛影尽收其中。在林治先生来西安推广茶文化的这段时间里，西安的茶道界朋友纷纷前来，欣赏茶艺，品茗论道，“六如轩”已经成为中国西部地区弘扬茶禅文化的一个重心。记得林治先生说过，在“六如轩”品茶，有三个最好的时节，一是每月阴历十六七的晚上，当皓月临空之时，“灭烛怜光满”，于茶室品月，晶莹剔透，神清气爽；一是在雨天，在茶室观赏雁塔雨景，淅淅沥沥，长养禅心；一是在雪天，于茶室赏雪，表里澄澈，神意俱清。现在，值林治君此书即将付梓之际，我们衷心祝愿林治先生和六如轩茶艺馆，继续不遗余力地弘扬茶禅文化，为传统文化在现代生活中充分展现其活力而发挥积极的作用，为中国茶文化深入人心起到积极的推动作用。相信本书的出版，将为知识分子了解茶道、走近茶道、品味茶道，提供一个绝佳的读本。最后，也祝愿天下的茶人禅人，与茶禅有缘的读者诸君，养生有道，福寿安康。

吳言生

二〇〇六年三月五日，于佛教研究所

序 二

郝恩崇/长安大学教授，博士生导师

我是一名教师，是本书作者林治的挚友，也是一个爱茶的人。

品茶是我生活中最轻松悠闲的事之一，在紧张的备课、科研之余，我放下案头书册，端出茶具，泡一壶茶，自酌自饮，细细品味，十分惬意。

开始品茶时，我是用味觉、嗅觉感官去感受茶的清香、茶的甘醇，日子久了，潜移默化，我的心慢慢地和茶“融”在了一起。有一次我在埋头半天论文稿之后，泡了一壶宫廷普洱，品饮时，浓酊中传递的顺、滑、甘、醇、香，使我神清气爽、如醉如痴，忘却了劳累，忘却了烦恼，心地平和愉悦，眼前天高云阔，我忽然悟到，这不就是在用心品味茶的香醇，在用心与茶的神韵交流吗？

我由爱喝茶到想了解茶，于是就购了一些茶书来读，果然兴致盎然，爱不释手。从书中我知道了茶的种类、茶的种植、茶的制作，了解了茶的历史、茶艺和茶道。爱屋及乌，因为喝茶，我也爱上了宜兴的紫砂壶。我发现，中华茶文化历史悠久、博大精深。原来茶潜藏了这么多的美好，我更爱茶了。

在我读过的茶书中，很多是林治撰写的：《武夷茶话》《中国茶艺》《中国茶情》《中国茶道》《茶艺集锦》《神州问茶》等。特别

是《神州问茶》这本书，我读了多遍。为了撰写这本书，林治用了整整4个年头，走了10万多公里路，踏遍千山万水，访问了全国几十个著名茶叶产区和销区。在茶园、在茶农家、在茶厂、在茶叶集散市场进行了实地调查，掌握了大量第一手的资料，经过认真研究，撷英采华、去芜存菁，最终完成了此书。这本书不仅对研究茶文化有学术价值，它又是一部研究茶业经济发展战略的著作。该书十分具体全面地反映了我国茶业的现状，深入分析了存在的问题，对如何做大做强我国茶叶品牌，将国茶推向世界，实现中国茶业经济腾飞以及对如何弘扬历史传统，振兴中华茶文化，提出了中肯的建议和可行的措施。更难得的是，这本书是林治用多年辛勤笔耕积攒的稿费，克服了许多困难，自费万里问茶的心血结晶，他的忧国忧民，以天下为己任的精神令我十分感动。

我认识林治已经40个年头了。1967年夏天，林治和我从各自的学校抽调出来，一起撰写各种宣传材料，那时林治给我的印象是吃苦、勤快、点子多。第二年，由于上山下乡，我去太行山，他去武夷山，隔在天南海北一直很少见面。一晃30多年过去了，当林治重返西安时，我们都进入了“知天命”之年。在这30多年悠悠岁月里，林治先是到闽北山区插队劳动，后到粮食学校教书，因主编了我国第一本粮油商品学及第一本粮油市场学教材，被提拔到行政领导岗位工作，历任福建省南平地区财政贸易委员会副主任，浦城县委常委、常务副县长等职。为了从事茶文化理论研究，他在1994年正当年富力强时，毅然从南平市财政局领导岗位上辞政从文，创办了全国第一家茶文化研究所，醉心于茶文化研究，十二年来坐破寒毡，磨穿铁砚，著书立说，最终成为知名茶文化学者。可谓阅尽世间沧桑，尝尽人间酸辣苦甜。我佩服林治的是他对事业的执著追求，他对生活的通达乐观，他处事待人的潇洒飘逸。在现今“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆

为利往”，重利轻义、物欲横流的浮躁世界里，这一点是弥足珍贵的。林治自称“茶痴”，我想，他的这种品格，应该是受茶道精神的熏陶形成的吧。

现在，摆在案头的是林治一本新的力作——《茶道养生》文稿。我是一口气将这部书稿看完的，读后深感获益匪浅。

当代的茶书种类很多，有介绍茶叶品种的，有讲述泡茶技巧的，有介绍茶叶保健的，有弘扬茶道文化理念的，可说是仁者见仁、智者见智。但还没有一本全面、深入、系统地讲述茶道养生的书籍。林治的《茶道养生》填补了这一空白。

随着国力的强盛，人民生活水平日益提高，人们对生活质量追求不断增长，健康长寿越来越受重视。《茶道养生》一书从健康是福谈起，举出国内外大量饮茶长寿的实例，令人信服地说明茶道养生是实现健康长寿的有效途径。接着作者以现代科学技术手段对茶叶化学成分有益健康的研究结论，说明了饮茶的好处。然而，作者对健康长寿的分析没有停留在有形物质的层面，而是从茶道的基本精神理念出发，深入浅出地分别阐述了美学与茶道养生、道教与茶道养生、佛教与茶道养生、儒家与茶道养生的哲学原理。作者的分析层层入扣，论述透彻，很有说服力。在讲述中，作者引用了大量的诗词歌赋、名人事迹，我读来就像欣赏一篇篇名作，朗朗上口、引人入胜，也似在享受一壶好茶，令人回味无穷。

书中最有价值的是，林治将各类名茶的茶艺与传统养生的功法和套路有机结合，给读者提供了几套通过茶道养生达到健康长寿的途径。这些茶道养生功法指导爱好饮茶的人，把品茶愉悦的感官享受，同茶道的亲近自然、雅志养心、和静怡真的文化精神享受美妙地结合在一起，使茶人进入更高的境界，实现身心双健的目的。

本书介绍的“茶道养生”的理论与实践，是林治潜心对茶学

研究的成果，是他对饮茶保健的创新，是他长时间以来对茶道心得体会的结晶。

21 世纪是科技、信息的时代，是竞争、效率和创造的时代，也是身心忙碌紧张的时代。茶人们不要辜负这个多姿多彩、光明美好的世界，要充分享受健康、长寿、幸福、快乐！朋友们，喝茶去！

郝恩荣

丙戌年二月二日



『健康长寿是福』	/001
什么是健康	/002
创造生命奇迹的人群	/005

『茶道养生的物质基础』	/017
茶叶商品知识	/018
茶叶的化学成分及主要功能	/026
茶的养生功效及饮茶禁忌	/033

『以道养心的理论基础』	/043
什么是茶道	/045
茶道的基本精神	/051
茶道养生的修习方法——茶艺	/058

『美学与茶道养生』	/071
天人合一，物我玄会	/073
知者乐水，仁者乐山	/080
涤除玄鉴，澄怀味象	/087
道法自然，保合太和	/091

『道家与茶道养生』	/095
“天人合一”的整体观	/096
清静无为的养生观	/104
道家对茶道养生的贡献	/109

『佛教与茶道养生』	/115
茶禅一味——学法悟道的根本	/117
无住生心——幸福快乐的源泉	/123
活在当下——人生智慧的心灯	/127
一期一会——为人处世的法宝	/130
佛教对中国茶道的贡献	/133

『儒家与茶道养生』	/141
闲适人生	/142
润泽人生	/149
儒学对茶道的贡献	/160

『茶道养生的日常泡茶法』 /165

绿 茶 /167

红 茶 /174

乌龙茶 (青茶) /179

黄 茶 /187

花 茶 /190

普洱茶 /196

『茶道养生的功夫和套路』 /201

入静的功夫 /202

气功导引的功夫 /206

道家茶道养生功夫——武夷留春茶 /209

佛教茶道养生功夫——六如禅茶 /214

儒家茶道养生功夫——普洱岁月 /221

『茶艺范例』 /227

民间茶道养生功夫——花茶 /228

民间茶道养生功夫——黑茶 /231

客家擂茶茶艺 /234

皇家茶道养生功夫——珍珠美容养颜茶 /237

待客型红茶茶艺——祝福茶茶艺 /239

附录一『茶联集锦』 /241

附录二『茶道养生验方』 /257

祛病健身茶 /258

时令保健茶 /264

美容养颜茶 /268

延年益寿茶 /273

参考文献 /278

养

第一章

健康长寿是福

JIANKANG CHANGSHOU SHI FU



Tea

