

茶禅一味

鄢敬新 著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

茶
禅
一
味



鄢敬新

著

图书在版编目(CIP)数据

茶禅一味 / 鄢敬新著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5436-9128-5

I. ①茶… II. ①鄢… III. ①茶叶—文化—中国②禅宗—宗教文化—中国 IV. ①TS971②B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第008081号

书 名 茶禅一味
著 者 鄢敬新
出版发行 青岛出版社 (青岛市崂山区海尔路182号, 266061)
邮购电话 13335059110 (0532) 80998664 85814750 (兼传真)
本社网址 [http:// www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
责任编辑 郭东明
审 校 程兆军
装帧设计 刘 欣
封面题字 宋文京
制版印刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1000mm)
印 张 20
字 数 300千
书 号 ISBN 978-7-5436-9128-5
定 价 49.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532)68068629

尚古闲雅丛书总序

鄢敬新

自宋元以降，中国文人士大夫通常将焚香、品茶、插花、挂画视为高雅闲适、清净安逸的“四般闲事”或“四种艺事”。生活的艺术化、艺术的生活化，就是在这些优雅清闲的艺事活动之中完成的。元人张雨（字伯雨，号贞居）的散曲《水仙子》：“归来重整旧生涯，潇洒柴桑处士家。草庵儿不用高和大，会清标岂在繁华？纸糊窗，柏木榻。挂一幅单条画，供一枝得意花，自烧香童子煎茶。”将这四种雅艺潇洒清闲的神韵，毕呈纸上。使人心思之、神往之。也就是说，真正洒脱自在的生活状态，应该是清雅、幽逸、散淡、简单、闲适的，这才是人们生活的原本状态，根本没必要亦无须任何豪华艳冶、繁缛复杂来铺垫。

改革开放三十多年来，中国的确发生了很大的变化。社会在不断进步，人们的物质生活得到改善。但在这同时，由于社会生活节奏的不断加快，竞争的愈加激烈，也使得人们的精神压力在不断增大，焦虑、抑郁的心理问题，层出不穷，很多人为此倍感忧虑，并试图通过各种方法，释放自己的思想压力，想方设法使自己的精神生活更加愉悦充实。为此，也有很多人开始

从中国传统文化中发掘精神宝藏，以寻求有效的解决方法。

事实上，上面所说这些所谓“四般闲事”或“四种艺事”，绝对不可小觑。因为通过这些生活中“闲事”，不但可以使得人们的情操得以陶冶，开拓提升自己风雅的能力，而且可以发生“移情”作用，改善自己生存的窘境。也就是说，人们在品茶、闻香、插花、挂画的过程中，可以使困扰人们的负面情绪，在不知不觉中得以宣泄，思想压力得以缓解，紧绷的精神状态得以放松，使自己那颗烦躁不安、忧郁焦虑的心，渐次归于祥和安宁、洒脱清静，使自己的生活会更有质量，幸福指数不断得以提升。

尽管这些“闲事”有如此益处，然对于当今大多数人来说，仍然是一个陌生和需要认真学习的课题。为此，作者不揣谫陋，翻阅大量历史文献和相关资料，撰写这套“尚古闲雅丛书”，分为《茶禅一味》、《尚古说香》、《插花清供》、《雅墨清赏》四部，陆续出版，以应读者之需。

此处所谓“尚古”，乃作者之字。众所周知，古代中国人，除了名之外，还有字。名与字，大致有意义相近、意义相辅、意义相反、引经用典、齐贤、纪事、崇教、拆字等八种关系，既是一个人地位和身份的标志，也是其文化修养、信仰爱好与时代风气的反映。上世纪50年代初作者出生后，父亲为纪念刚刚诞生的新中国，为我取名“敬新”；“尚古”，则是作者本人而立之年时为自己命名的字，与名意义相辅匹配，意在崇尚继承中国传统文化，敬重新事物，不断开拓创新。作为一名文化学者和心理学家，我认为自己有责任、有义务很好地传承、弘扬中华民族优秀传统文化，这不仅是我愿意毕生为之努力奋斗的美好心愿，也是撰写此套丛书的初衷。然由于本人能力所限，谬误与不当之处，恐在所难免。敬祈广大读者，慈悲为怀，不吝赐教。

前言



常言道，“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，前六项主要与满足人们的物质生活需求相关，暂且不论，但从人们将茶与维系生命不可或缺的柴米油盐并列，把喝茶当做与衣食等重的生活要事来看，足以证明茶在社会生活中的重要和必要了。

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛于1943年创立了“需求层次理论”，该理论将人类需求按层次逐级递升，分为生理上的需求、安全上的需求、情感和归属的需求、尊重的需求、自我实现的需求五种。我认为，茶可以全部满足马斯洛所说的这五种需求。

从低层次的生理需求方面来说，茶可以解渴除烦，维系生命。人一旦脱水，生命安全肯定会受到严重威胁。

从安全的需求来说，茶有散郁、除病、养身的功效，可以使人兴奋愉悦、精力饱满。托名“神农”实为西汉儒生所作的《神农食经》载：“茶茗久服，令人有力，悦志。”唐陆羽《茶经·一之源》曰：“茶之为用，味至寒。为饮，最宜精行俭德之人。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。”并在《七之事》一节中，引经据典，指出茶具具有益神省脑、轻身利尿、解毒疗疮、治小儿惊厥等效用。唐代陈藏器《本草拾遗》，更是将茶推崇备至，将其视为“万病之药”。

从情感和归属的需求来看，茶具有利礼、表敬的作用，是人们传递友情的重要媒介。中国人讲究礼尚往来，亲和礼让。逢年过节走亲串门时，人们携带茶礼，早已成为常态。朋友之间团聚时，以茶会友，以茶代酒，敬茶传谊，可以满足人们情感和归属的需求。

从尊重的需求来看，某人到某处登门拜访，对方奉上一杯茶，自然会使人感到自己受到尊重。如果反之，则肯定会感到自己受到轻视或侮辱。

更重要的是，由于茶对人有赏味怡神、造境雅致、通理行道的作用，饮茶崇尚简质恬淡，不迎合世俗的习气，申明“无我”的意识，助人“洗胸中之积滞、致清和之精气”，还能满足人们“自我实现”的最高层次需求。饮茶的妙处在于清虚和睦，给人以自信而含蓄、祥和而清丽的心境，使蕴发于心中的太和之气，油然而生。饮茶还能以“清醇恬静、自然澹泊”的神韵，使人感悟“茶可行道”，旨在劝告人们勤俭育德，敬爱为人。尊重茶礼，恪守茶德，有助于社会的教化、和谐与安定。

饮茶不仅可以清心，也可以增添人们的生活情趣。茶人讲究茶要“新、香、纯”；水要“清、冽、甘”；火以木炭为上；火候以状如“蟹眼已过鱼眼生，飏飏欲作松风鸣”的三沸水为佳；茶具要“小、雅、古”；环境要“清、朴、静”；凭借自己长时间的实践体验，依靠视觉、触觉、嗅觉和味觉，通过对茶叶色、香、味、形、韵的鉴赏，才能品尝出茶汤的真味，领悟其“清高”之道。也就是说，人们在品茶过程中，不仅可以追求自然清静、返璞归真、天人合一的境界和情趣，还可以沉静思维，参禅悟道，提升精神境界，更可以吟诗作画，畅抒胸怀，获得若干方面的精神满足和享受。由此可见，人们饮茶，不再仅仅是为了满足豪饮解渴的低层次需求，追求更多的是一种生活情趣，是

一种精神境界，是一种道，是人们物质生活需求与精神文化需求相结合的一种文雅之物。

中国茶书典籍汗牛充栋、浩如烟海。清代陆廷灿在《续茶经》中，即开列自唐陆羽《茶经》至清代茶书，有72种；1958年万国鼎《茶书总目提要》，列书98种；1981年出版的陈祖、朱自振编著的《中国茶叶历史资料选辑》，收入自唐至清的茶书著作58种；1999年出版的阮浩耕、沈冬梅、于良子点校注释的《中国古代茶叶全书》，收入茶书64种，后附已佚存目茶书60种，共计124种；2010年出版的朱自振、沈冬梅编著的《中国古代茶书集成》，收入自唐陆羽《茶经》至清王复礼《茶说》的古代茶书114种。茶书虽多，然比起佛教经典来，却是小巫见大巫。从《中华大藏经总目》（汉文部分）可知，唐代以前的写本藏经，若以“会昌废佛”后通行全国的《开元释教录》为代表，共入藏1076部，5048卷。宋代以后的木版雕印本，根据现在掌握的资料，共有20种不同版本，现存16种（国内12种，国外4种）。远的不说，比较近的如《赵城金藏》入经1600余部，6980卷；《洪武南藏》入经1600部，7000余卷；清《龙藏》入经1669部，7168卷。1982年正式启动编纂、已由中华书局出版发行的《中华大藏经（汉文部分）·正编》，入经1939部，10230卷；而目前正在进行的《中华大藏经（汉文部分）·续编》，字数约2.6亿，篇幅超过其《正编》一倍以上。要么是因为这些书籍难以寻觅，要么由于这些书籍系用古代汉语书就，即使专业研究人员，也常常会因为训诂句读非切而产生歧义，甚至南辕北辙，失之千里，自然更会令一般学人望而却步。更何况，即使能读得懂，在紧张繁忙的当下，恐怕也没有更多的时间将其一一读毕。

有鉴于此，本人不揣谫陋，在参考前人研究成果的基础上，择其善而从之，其不善而更之，取其精华，弃其糟粕，删繁就简，著成是书。冀望读者一本在手，而尽得诸本之要；窥一斑而观全豹，以弥补不能尽读之憾。

这本小书与市场上众多茶籍的重要区别之处，还在于不仅将关于茶的历

史渊源、生长环境、加工分类、烹煮水火、茶艺茶具等若干方面知识与儒教、佛教、道教、陶瓷、紫砂、诗词、对联、典故、人物、故事等诸多传统文化内容融为一体，还着重讲述了深入茶道精髓的“茶禅一味”的理念，使人在品茶阅读时，得到陶冶情操、启人心智、觉悟正道的愉悦与清新感。书中记载的茶诗茶联，脍炙人口，诵之可使人唇齿留香。描述的茶器茶具，瑰丽清雅，雅号赞语，寄怀闲情。即使茶名，也耐人寻味。“莲蕊”，“旗枪”，“雀舌”，使人似乎又嗅到了茶叶生长在山野中的那种自然气息。插配的图片，清新亮丽，足以使人望而生津，垂涎欲滴。总之，在给人以视觉享受、增长知识的同时，足以获得心灵的安逸与宁静。相信茶楼茶坊置之，可提升其品位；文人茶客读之，可增长其知识，以助谈资。方外僧道读之，亦可孤云出岫，明心见性，福慧增长，六时吉祥。然由于本人水平所限，错谬恐在所难免。不当之处，敬祈高僧大德、方家里手，不吝赐教。



目录



02 目录

09 前言

上篇

04 瑞草魁首 源远流长

- 05 名称繁多 终归于茶
- 10 原产中国 源远流长
- 12 药养食饮 功用兼具

19 茶圣陆羽《茶经》名世

- 19 智积拾得 龙盖沙弥
- 22 戏班优伶 贵人相助
- 23 博学多能 性情中人
- 25 拓荒之作 尊为茶神

35 饼团散茶 各具擅场

- 35 饼茶碾末 诸香合煮
- 42 龙团凤饼 渐尚清饮
- 46 散茶崛起 一淪便啜

52 五彩斑斓 别具一格

- 52 澄碧青翠——绿茶
- 55 艳如琥珀——红茶



141 因地制宜 贮养并重

144 如法汤汁 茶之司命

148 茶艺茶具 合则双美

148 茶器茶具 乃茶之父

150 雅号赞语 寄怀闲情

155 一器多用 茶食不分

156 煎沃并用 理精于唐

160 法门茶具 极尽奢华

168 行茶大碗 独饮乃瓯

183 点斗分茶 事盛于宋

201 茶法杂糅 承上启下

208 撮泡冲瀹 尽茶真味

216 清代俗饮 千姿百态

224 紫泥砂罍 古雅绝伦

225 紫泥新品泛春华

230 宜兴妙手数供春

231 能事终推时大彬

234 技进乎道陈鸣远

236 壶艺双绝陈曼生

下篇

242 茶禅一味 明心见性

242 今日鬓丝禅榻畔 茶烟轻扬落花风

247 伐鼓考钟 并合清规

250 茶禅一味 不一不异

258 禅茶一盞 昏明顿异

264 空灵寂静 契合大道

264 自然清淡 简素闲寂

270 天籁之声 请君听茶

272 山林野趣 清韵高逸

274 茶道自然 心境为上

274 心静茶至 道现其中

276 平常心是道 直心即道场

280 放下自在 心茶即禅茶

281 心素如简 人淡如茶

283 茶诗同参 品到深处更知茶

294 茶人茶寿 自在安详

296 参考文献

300 后记

◦
茶 禅
• 一 味 •

上
篇
◦



瑞草魁首 源远流长

名称繁多 终归于茶

茶的名称,曾经相当繁多。茶圣陆羽在《茶经·一之源》中就说:“其名,一曰茶,二曰檟,三曰蔎,四曰茗,五曰荈。”

茶,古代通常写作“荼”(tú)。东汉许慎《说文解字》:“荼,苦荼也。从艸余声。”宋徐铉校定时注曰:“此即今之茶字。”南宋魏了翁《邛州先茶记》谓:“且茶之始,其字为荼。如《春秋》书‘齐荼’,《汉志》书‘荼陵’之类,陆、颜诸人虽已转入‘茶’音,而未敢辄易字文也。若《尔雅》,若《本草》,犹从艸从余,而徐鼎臣训荼,犹曰:‘即今之茶也。’”清代顾炎武通过查考唐代碑刻,肯定了魏了翁的观点,认为中唐以后才有“茶”字(见《唐韵正》卷四)。诚如启功所说:“古称荼苦近称茶,今古形殊义不差。”由于古代“茶”与“荼”字通假,因此在古代典籍中,有些被写作“荼”字,有些则被写成“茶”字。

檟(jiǎ),是茶的别名之一,原意指楸树。东汉许慎《说文解字》:“檟,楸也。从木,

贾声。《尔雅·释木》：“檟，苦茶。”晋代郭璞《尔雅注》释曰：“树小似梔子，冬生，叶可煮作羹饮。今呼早采者为茶，晚取者为茗。一名荈。蜀人名之苦茶。”

藪(shè)，也是茶的别名之一，原指一种香草。《说文解字》：“藪，香草也。从艸，设声。”段玉裁《说文解字注》认为，是草香之意。

茗，也是茶的别名之一。《说文解字》中原无此字，宋徐铉校定时补入，谓：“茗，茶芽也，从艸，名声，莫迥切。”《类篇·木部》也认为：“茶，茗也。”不过，也有观点认为“茗”与“茶”有别。《资治通鉴·齐世祖永明九年》胡三省注谓：“《本草》曰：茗，苦茶。郭璞曰：早采者为茶，晚采者为茗。”清杨伦《杜诗镜铨》卷六《寄赞上人》另《神农食经》亦谓：“早收曰茶，晚收曰茗。”

荈(chuǎn)，也是茶的一种别名。《玉篇·草部》认为，荈是“茶叶老者”。

以上各种茶名，古时各种典籍中一直混用。直到唐玄宗开元二十三年(735)所编的字书《开元文字音义》，才将“茶”的音、形、义明确下来。在这之前，其字或从草，写作“茶”；或从木，写作“檟”；或从草木，写作“茶”。《开元文字音义》虽然已佚，但清代黄奭《汉学堂丛书经解·小学类》辑存一卷；汪黎庆《学术丛编·小学丛残》中亦有收录。由于《开元文字音义》比陆羽《茶经》早出二十五年，因此南宋魏了翁《邛州先茶记》所谓“惟自陆羽《茶经》、卢仝《茶歌》、赵赞茶禁以后，则遂易‘茶’为‘茶’”的结论，显然有误。

茶，除了以上别名外，还有若干别号美称。唐代诗人杜牧曾写下“山实东吴秀，茶称瑞草魁”的著名诗句，于是“瑞草魁”便成了茶的美称之一。盛唐朝廷科举时，很多人将茶称为“麒麟草”，不仅借以寓意祝福，而且还用来助发文兴情思。《凤翔退耕传》即曰：“元和(806—820)时，馆客汤饮待学士者，煎麒麟草。”蒙古人人主中原的元代，崇尚“万般皆下品，唯有读书高”的汉族士大夫阶层中，有许多有志气、有才学的文人，不事权贵，退隐山林，茶便成了这些文人苦中求乐的朋友，而被称为“忘忧君”；他们以茶解忧时，茶也成了这些人表示清节的工具之一，而被称为“苦节君”。“苦节”固然



◎提梁壶

不假，然而“忘忧”恐怕决非易事，是需要下一番狠功夫才能做得到的。

原产中国 源远流长

中国是世界上最早使用茶的国家，其产茶、制茶、饮茶的历史，源远流长。

一般而言，某种植物原产地的确定，需要三条根

据：一，文献记载是否最早；二，是否有原生植物的发现；三，是否有语音学的源流考证。

国际学术界对“茶原产地在中国”这一观点，历经论争，颇费周章，但从上述三条综合来看，茶原产中国，毋庸置疑。

首先，从文献记载来看，中国古籍中关于茶的记载，不可胜数。当中国人发现并开始使用茶时，西方许多国家尚处蛮荒时代，根本无史籍可谈。公元前6世纪前后已经在社会上广泛流传的我国最早的诗歌总集《诗经》中，已经多次提到了“茶”。如《邶风·谷风》：“谁谓荼苦，其甘如荠”；《豳风·七月》：“采荼薪樗，食我农夫”；《郑风·出其东门》：“出其闾闾，有女如荼”、“虽则如荼，匪我思且”；《豳风·鸛鸣》：“予手拮据，予所捋荼”等等。

晋人常璩《华阳国志·巴志》内容上溯至殷周，记载了最早的茶事。书中写道：“武王既克殷，以封其宗姬于巴，爵之以子。古者，远国虽大，爵不过子。故吴、楚及巴皆曰子。其地东至鱼腹，西至僰道，北接汉中，南极黔涪。土植五谷，牲具六畜。桑、蚕、麻、纈、鱼、盐、铜、铁、丹漆、茶、蜜、灵龟、巨犀、山鸡、白雉、黄润、鲜粉，皆贡纳之。”意思