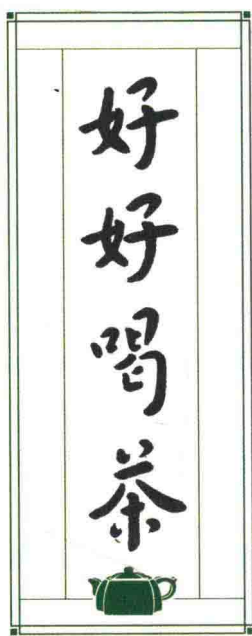


好好喝茶

赵英立 著

北京出版集团公司
天津出版社



赵英立
著

北京出版集团公司
文津出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好好喝茶 / 赵英立著. — 北京 : 文津出版社,
2018.6
ISBN 978-7-80554-677-3

I. ①好… II. ①赵… III. ①茶文化—中国 IV.
① TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 267370 号

策 划 人: 吴 玮
封 面 题 签: 吴 弘 清
策 划 编 辑: 刘 扬
责 任 编 辑: 高 立 志 白 雪
责 任 印 制: 宋 超 陈 冬 梅
装 帧 设 计: 思想工社

好好喝茶 HAOHAO HE CHA

赵英立 著

出 版 北京出版集团公司 文津出版社
地 址 北京北三环中路 6 号
邮 编 100120
网 址 www.bph.com.cn
总 发 行 北京出版集团公司
印 刷 北京华联印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 26.25
字 数 429 千字
版 印 次 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-80554-677-3
定 价 128.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换
质量监督电话 010-58572393

2014年，一部六集纪录片引起了爱茶人的关注，这就是《茶，一片树叶的故事》。

我很喜欢片中对茶人的界定：

茶是一种人生。按中国汉字的书写方式，茶，是人，处在草木之间。茶，是人类面对自然的态度，也是面对内心的态度。这个世界上，有一种人，因茶而生，以茶为伴。他们叫作“茶人”。

我认为这种界定是宽容的，也是苛刻的。多年以来有些人习惯自己划定圈子来界定谁是茶人，谁不算茶人，其中不乏傲慢与偏见之处。其实只要不是借茶行骗，而是真心爱茶，以茶为伴，即是茶人。至于是不是学此专业，是不是以此谋生，水平的高低，品位的高下，都不重要，那只是某阶段的状况而已，低者无须自卑，高者不足自傲。要知道：山那边，天更宽。

多年习茶过程中我遇到了茶界各类人物，因人品不同、处境有异而现不同相，有茶仙、茶圣、茶人，有茶农、茶官、茶商，也有茶混、茶鬼、茶渣，果然是“人一上百，形形色色”。此事古已有之，古人称宋之蔡襄为茶人，丁渭为茶官，即因其人品差异而定。

真正意义上的茶人是有很高的标准的，但在现实生活中我们根本无权也无法完全界定谁是茶人谁不是茶人。得出这一论断的依据除了屈定者囿于自己的主观知之外，被屈定者不可预知的变

化性是另一主要因素。所有的人，包括我们自己，都是要“盖棺论定”。更何况每个时代的价值观不同，导致连盖棺都难以论定。所以我们对任何人（包括对我们自己）的判断，都是暂时的、片面的。评判别人虽是自己的权利，但执以为实，甚至当作唯一标准，则是可笑的事了。

为此，与其去探讨别人的是非，不如捧一杯茶安静地审视自己的内心；与其去判断别人是不是茶人，不如给自己制定一个行为准则；与其去探讨、概括博大精深的中国茶道精神，不如去思考一个真正的茶人该具有的品德是什么。

唐人刘贞亮曾在《茶十德》中提出茶有十德，此十德为：

以茶散郁气 以茶驱睡气 以茶养生气 以茶除病气
以茶利礼仁 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

细读此文，刘贞亮与其是在说是茶之“十德”，不如是说茶之“十用”；再思之，要求茶有德，不如要求茶人有德。我认为茶人在心灵的修养上应勤修八种品德：礼、洁、正、静、谦、清、和、道。

礼为茶之先

人之交往首重礼仪，古人对礼尤为看重，认为礼不仅有形，还要有物，用以沟通天人。

礼：履也。所以事神致福也。从示从豊，豊亦声。

——许慎《说文解字》

礼用于人事多与仪并存，所谓礼发于中，仪行于外。古人认为礼仪是人们立身处世的根本，孔子曰：“不学礼，无以立。”茶事活动是人类进入文明社会之后出现的高品位活动，礼仪是整个活动的前提。以礼仪规范茶事活动，是我们学习茶艺的先决条件，更是表现茶人内心世界的过程，所以“礼为茶之先”。

洁为茶之表

洁，从水絮声。本意洁净、清洁，比喻单纯、清白、纯洁、廉洁。古人重洁弃污：

朕幼清以廉洁兮，身服义而未沫。

——《楚辞·招魂》

或许当屈原唱出这句骄傲的诗句时，就已经知晓了自己在污浊的官场是无法安住的，只能独自去追求理想和真谛。

茶是天赋灵草，至清至洁，当茶人开始接触它的时候，洁，便成了第一要素。茶艺师准备泡茶时，第一件事就是起身净手。入座后，茶事活动的第一项便是温杯烫盏。这里洁的不仅是手与具，更是洁心，同时也是礼的一部分。随后的洗茶，具有同样的双重含义。

正为茶之相

茶人之自相各异，其共相则一，唯正而已。真正的茶人一定是一身正气，不谄不媚，不骄不奢，磊落大方。孟子说“吾善养吾浩然之气”，此之谓也。

正：是也。从止，一以止。

——许慎《说文解字》

正的本意是这里、不偏移。现在表意为“不偏斜”，与“歪”相对，引申为合于法则的、正当的。

茶人之正表现为身相与心相。我在鉴赏泡茶法中提出泡茶之“三正”，即：头正、身正、心正。

头正：头部保持正直，目光内敛，意至百汇，虚领顶劲，呼吸安然，颈椎松畅。

身正：站、坐均可，沉肩坠肘松腕，双手自然放于茶案；胸椎垂直放松，意至丹田；气韵下行，会阴稍提，两脚平行，脚掌心松平与地相接，意至涌泉（盘坐者按打坐基本规则）。

两正之后，所泡茶汤自然沉稳顺畅，不飘不浮，茶气彰显。泡茶者饮茶时茶气运行顺畅无碍，得茶之益处更多，此为以茶养身之要。

心正：摒除杂念，无得失之感，无成败之忧，无是非之困，无红尘之扰。神秀大师云：“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”悟此境界，是为真“心正”。一般茶者只要收摄心神，安住于泡茶过程即可。

“三正”既是泡茶入门的基本要求，更是研习鉴赏泡茶法的前提。按此要求，所泡茶汤沉稳圆融，张弛有度，最显茶之本色，发挥茶之疗效。此法于饮茶者有益，于泡茶者有大益，此中妙处，唯亲证方知。

我见过不少泡茶者入座泡茶时身歪肩斜，目光闪烁，此均为不正之相。如此，是绝泡不出好茶的。

静为茶之基

静，从青，从争，青亦声；“青”意为“蓝色”，“争”指两人抢夺一件物品。静的本义：松开争夺的手就能享受蓝色的天空。寓意：有舍方能得静。

人的贪欲是与生俱来的，由此产生占有欲，争执，是非，于是有了无尽烦恼。懂得放下的人定是智者。一个茶人如果不懂取舍，不识进退，沉迷于红尘的名利之中，是很难安静享受一杯茶的，更不要说借茶修行了。所以说，“静”是成为真正茶人的基础。“三正”中的“心正”本意即如此。

闲人是因茶入禅的，十几年前某个秋日，与几位佛子在中国佛学院所在地法源寺品茶。寺中有古桂，香气袭人，适值夕阳西下，金风送爽，殿脊映辉，梵唱轻扬，数人散坐，探究般若深意，品味佳茗芬芳。就在那一刻，我心中忽有所感，似乎对什么是“静”有了新的认识，于是写下《与法源寺诸佛子共茶》。诗云：

梵音漫古刹，宝殿蕴禅光。

夕影留庭树，秋茶散桂芳。

心清知落叶，意静见余香。

养性亲佛子，详参般若章。

或许是从那一刻起，我选择了学习佛法、以茶养心的道路。

谦为茶之德

读《周易》，有个卦象引起我的兴趣，这就是排在第十五的谦卦。地山谦卦象：



外卦为坤为地，内卦为艮为山，地中有山，内高外卑，居高不傲，谓之谦。这是

一个吉卦，卦辞曰：亨，君子有终。意即此卦通泰。筮遇此卦，君子将有所成就。

北宋易学大家邵雍解至此卦道：“得此卦者，吉利平安，步步高升。谦虚忍让者前途大好，骄横者必招败。谦受益，满招损。”

由此可知，谦的意思是谦虚、谦让，于人有益；但要有骨气之谦，谦而不卑。

常在茶界看到一些人眼高于顶，动辄批评天下人物；基本功尚未过关，便自诩为顶级高手，甚至以某某第一泡自居，真是可笑。见此类人更知茶人不可不谦，故立“谦”为茶人必备之德。

为人谦逊平和是茶人的必备品德，但不可无自信，更不可无茶人风骨。我在《喝茶的智慧》一书中提到泡茶的心理原则，包括泡茶前的谦逊平和，泡茶中的心无挂碍与泡茶后的人尘不染，表述的就是泡茶过程中谦逊与自信的转换与把握。

清为茶之神

清字的本义是水流清澈，引申为清雅高尚。清则雅，浊必俗，茶人不清则无神韵。

屈原被逐，行吟于江畔，愤然唱道“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒”（《楚辞·渔父》），用的就是引申义。

茶汤要清澈艳亮，茶汤中的“清”是茶优良品质的表现。

茶人的“清”则是一种境界，是一种“出淤泥而不染”的追求。陶渊明说“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏”，表达的就是这种境界。卢仝“柴门反关无俗客，纱帽笼头自煎吃”，表达的也是这种境界。然而，陶公喝的是酒，卢仝喝的是茶，但却在清中带了一些孤愤之气，倒是闲人有一诗更能表现茶人之“清”，诗云：

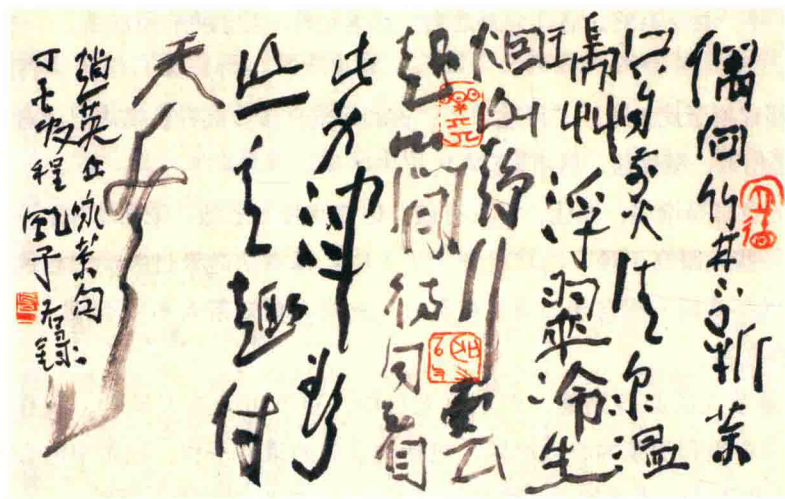
偶向竹林下，新茶只自煎。

清泉温瑞草，浮翠冷生烟。

山静行云起，心闲待月看。

此身浑欲忘，意趣付天然。

——《清》



程风子手书

和为茶之魂

“和”不是简单的“和气”“平和”，而是有着更深的含义。

和：相应也。

——《说文解字》

和的本意是和谐与相应，阴阳和谐则大道显，天地和谐则万物生。故圣人说：

和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。

——《礼记·中庸》

在茶事活动中，“和”强调的是相应性，无论是动作原则还是心理原则，都以“和”为灵魂。

道为茶之至

“茶道”一词始见于唐人皎然《饮茶歌诮崔石使君》一诗，“孰知茶道全尔真，唯有丹丘得如此”，本义指饮茶可让人保持纯真的天性，后世茶人为茶道赋予了更深的含义。

“茶道”一词是中国茶人所创，并且是一直沿用的概念，这是毋庸置疑的。宋时日本从我国浙江径山寺学走了充满禅宗思想的茶礼，随后发展为独具特色的日本茶道。

当代台湾的一些茶人认为日本人已叫“茶道”，为示区别，我们当叫“茶艺”，并把这一概念带回了大陆，于是大陆茶馆多以“茶艺馆”命名。

客观地说，“茶艺”比“茶道”一词更为亲民，更接地气，所以在大陆得到了普及。但由此就认为两个概念平等，甚至抛弃“茶道”一词则是极大的错误。

由于中日两国文化的差异，对“道”的理解是有很大差异的。日本更多地将“道”理解为某一技艺的极致，于是有茶道、棋道、花道、柔道等，虽然也强调境界，但与中国人对“道”的理解还是大有不同。《论语·述而》篇“子曰：志于道，据于德，依于仁，游于艺”，清晰地表明，道与艺是两个层面的概念，不可混淆。

道字从辵，从首。本来表示“从头开始行走”。古人对“道”字很偏爱，赋予其更深刻的意义。

一阴一阳之谓道。

——《易经·系辞上》

立天之道，曰阴与阳。立地之道，曰柔与刚。立人之道，曰仁与义。

——《易经·说卦》



吴甲选先生手书

由此可知，“道”既是起又是止，既是表又是里，既是世间法又是出世间法，既是对立，又是统一。

现在的“茶道”则是指茶文化的核心与灵魂。把握这一核心，即可参悟“借茶入世”“禅茶一味”“天人合一”的不同境界。所以，真正的茶人永远不会放弃对茶道的追求。

由上面描述可知，“茶人八德”是一个由浅入深、由表及里的修习过程。除了“八德”的修习，在言行修持上茶人还要恪守“两个真实”的规则。茶文化的两个真实是：

第一，对茶本体的正确了解与真实描述。

对茶本体的正确了解是构成茶文化的基石，做到这一点需要认真刻苦的学习，读书与访茶并重，方可全面正确了解茶本体；真实描述是在正确了解之上的叙述，需要具备描述能力与不被利益左右的描述心境，能做到这一点的可以称为茶专家。

第二，对喝茶时生理与心理感受的清晰觉察与真实描述。

清晰觉察喝茶时生理与心理的双重感受并不是每个人都可以做到的，需要一些天赋；再将这种感受真实描述出来就更难了，不仅需要心境，还需要才华，能做到这一点的可以称为爱茶文人。

两者兼得为茶文化，背离此两点而谈茶，则为茶神话乃至茶胡话。

闲人幼学文学，长而释道兼学。爱茶，故遍访茶山，借茶疗疾养心，受益颇多。十年来先写《中国茶艺》，用来培养茶师；继写《喝茶的智慧》，与茶友分享以茶养生养心之乐。本有停笔之意，因在各禅修营探讨“禅茶一味”之旨归，略有所得，遂起意做一个完整总结，以就教于各位茶友，若于人于己略有裨益，闲人幸甚！

书中所讲之茶，闲人多为亲访，故每有新得，不愿写成教材样式；书中涉及之事，亦为亲历，故文笔多有变换；书中所言之理，多为自悟，故不拘一言之说。概言之，恪守“两个真实”之轨范，追求“茶人八德”之旨归，闲人力行之。若有不得，非心之过，力有不能也，乞谅为盼！以此代序！

京华闲人于京华三韵轩

戊戌正月



踏遍青山茶正好：
说茶谈水

第一卷

- 茶的起源与发展 / 005
- 茶叶概说 / 017
- 盏中春色——绿茶 / 021
- 茶类的源头——白茶 / 043
- 不太被认可的茶类——黄茶 / 049
- 绚丽多彩的乌龙茶类（上） / 057
- 绚丽多彩的乌龙茶类（下） / 069
- 对茶性最彻底的改造——红茶 / 079
- 最后崛起的茶类——黑茶 / 087
- 淡妆浓抹总相宜——再加工茶 / 099
- 搅动中国茶坛的普洱茶 / 105
- 茶类与茶性 / 113
- 选相应之水 / 119



茶语人生——养生篇

第二卷

茶的本质就是药 / 131

看茶喝茶 / 141

二十四节气与茶（上） / 153

二十四节气与茶（下） / 169

看人喝茶 / 181

饮茶的误区 / 193

- 茶文化的起源与准备期 / 203
- 茶文化第一次高潮【唐代】 / 211
- 风生两腋欲何之——唐代茶诗鉴赏（上） / 221
- 天赋识灵草——唐代茶诗鉴赏（下） / 235
- 茶文化的极致【宋代】 / 251
- 从来佳茗似佳人——北宋茶诗词鉴赏 / 259
- 晴窗细乳戏分茶——南宋茶诗词鉴赏 / 275
- 融入民间的茶汤【元代】 / 285
- 文人的楼阁【明代】 / 295
- 民族融合的奢华【清代】 / 311
- 古典名著中的茶 / 327
- 《红楼梦》中的茶 / 337



禅茶一味——
禅茶如何一味

第四卷

此茶非彼茶 / 355

独特的禅宗风尚 / 363

彼茶即此茶 / 375

禅茶一味的实修 / 383





