



生活得智慧
智慧地生活

● 曾力竞 姚华 著 姚华 译 姚华 著 姚华 译 姚华 著 姚华 译

姚华

曾力竞 译

道生活

CHADAO SHENG HUO

生活得智慧，静心泡出的茶汤浇灌着每一个成长的生命，让每一个人得到自己独一无二认同感，创造性地表达自己，用心去体会生活的乐趣，寻找生活的意义和目标；茶性灵秀鲜活丰满，本真自如地引导我们的人生充满智慧的光芒。



茶道生活



姚 华
曾力 竞

译 著

陕西新华出版传媒集团
陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶道生活 / 姚华著; 曾力竞译. — 西安: 陕西人民出版社, 2012 (2015.9重印)
ISBN 978-7-224-10395-3

I. ①茶… II. ①姚… ②曾… III. ①茶叶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第263356号

整体制作: 潘雅倩 谢廷坤 王禹 周红燕 黄静 王敏
周艺白 璐 房敏娟



茶道生活

作者: 姚华
译者: 曾力竞

出版发行: 陕西新华出版传媒集团 陕西人民出版社
地址: 西安北大街147号 邮编: 710003
印刷: 陕西金和印务有限公司
开本: 787mm×1092mm 16开 12.25印张
字数: 136千字
版次: 2012年6月第1版 2015年8月第2次印刷
书号: ISBN 978-7-224-10395-3
定价: 80.00元

QIANYAN

前言

茶杯有香，茶壶有韵，茶道有无。喝了很多年的茶，向外寻觅沉淀“三段四层”，向内体悟“一心一味”心性本然。内外圆融，我们的生活艺术化了，艺术生活化了，人生的智慧浸润生命，智慧的人生担纲着责任，丰富着生命以为己任。起起伏伏的茶叶舞动着我们的四季如春，十年来我们所做的茶艺培训与鉴定让茶技茶艺茶道融为一体，于是有了《茶道生活》，它传达一种理念：喝好每杯茶，做实每件事。用平常心做好当下每一件事会让社会更加繁荣，安定心灵的每一个起心动念会让自己平和，让世界和谐。

脚踏实地走在茶道上，冷暖自知。我们从两千余幅照片中选出上百张记录自己的茶生活，不专业却朴素真实。这是当今社会生活稀缺的资源，感觉的真实才是人类快乐的源泉。将生活当做一次艺术创造，精心地用自己所有的力量去完成它，当下这一天就是生活中完美的一天，当下这一念就是生命中唯一的真实一念。

艺术地生活。艺术创作的灵感来自生活。主题茶艺的提炼，生活茶席的创设，将每一杯茶都以平和的心态来饮的时候，生活自然会散发出艺术的魅力，用茶香让更多的人关注艺术、体验艺术、感受艺术。

正如于丹所言，此时此刻，“它是你入世心境最好的引发和增补”。

生活得智慧。静心泡出的茶汤浇灌着每一个成长的生命，让每一个人得到自己独一无二的认同感，创造性地表达自己，用心去体会生活的乐趣，寻找生活的意义和目标；茶性灵秀鲜活丰满，本真自如地引导我们的人生充满智慧的光芒。

智慧地生活。通过茶事活动、欣赏茶艺、体悟茶道，对现代人商业化的情感、僵持的思想和不自然的生活是一种开示。我们泡的茶不卑不亢不盈不虚却昭示出生活原本是五颜六色、新鲜而充实的。学茶就是学会和不完美的现实共存，有形随缘行道，无形心底自在，自然拥有智慧的人生。

本书在编写时参阅了大量的书籍和网络文章，得到陕西人民出版社及张军喜先生的大力支持，在此一并表示诚挚的感谢。

本书图文并茂，深入浅出，泡茶品茶，艺道共存。适用于各类职业技术院校、茶馆饭店培训，茶艺师鉴定参考，社会各界人士修身养性。

作者

2011年12月3日





CONTENTS 目录

1 准备阶段

- 3 择水 真水
- 10 候汤 活火
- 15 鉴茶 精茶
- 29 备具 妙器
- 37 环境 雅境
- 42 人品 佳客

45 冲泡阶段

- 47 基本泡法
- 80 主题茶艺

101 品悟阶段

- 103 六大基茶的品饮要点
- 114 瀹茶小记
- 119 品悟茶道的层次
- 130 品茶悟道的心语

169 附录 不烦 不凡

- 171 听禅茶讲座一得
- 178 安康茶 怀让禅
- 181 休闲文化兴起需要茶艺

187 参考文献



Preparation
Phase

准备阶段



为什么泡茶要讲究选择适合
茶性的水？这是因为泡茶水质的
好坏直接影响茶汤的色、香、味。
茶叶水发青、润色、甘味。

择水 真水

Choice of water in tea drinking Good water



一、好水发茶性

Good tea and good water brings out the best in each other

为什么泡茶要讲究选择适合茶性的水？这是因为泡茶水质的好坏直接影响茶汤的色、香、味。茶得水发香、润色、甘味。人们常说“水为茶之母”，茶人独重水。古人十分注重泡茶用水之选择，自唐始，论茶必涉水，“唯香茗，借好水发而显真味”。

“茶圣”陆羽将泡茶用水分成三个层次：其用水，山水上，江水中，



井水下。《茶经》“五之煮”中就总结了煮茶用水的经验：“真山水，拣乳泉、石池漫流者上”。就是说从岩洞石钟乳上滴下，在石池里经过沙石过滤而且是漫流出来的泉水，才是泡茶的好水。明人许次纾在《茶疏》中也说：“精茗蕴香，借水而发，无水不可与论茶也”。明代张源在《茶录》中对水的阐述更是既有品饮实践又有科学见解：“山顶泉清而轻，山下泉清而重，石中泉清而甘，砂中泉清而冽，土中泉淡而白。流于黄石为佳，泻出青石无用。流动者愈于安静，负阴者胜于向阳。真源无味，真水无香。”把水发茶性的特质推向极致。清人张大复甚至把水产品放在茶品之上，他认为：“茶性必发于水，八分之茶，遇十分之水，茶亦十分矣；八分之水，试十分之茶，茶只八分耳。”故徐珂在《清稗类钞》有“烹茶须先验水”之说。这



些都是前人从无数泡茶实践中得来的经验，弥足珍贵，值得我们借鉴。“龙井茶，虎跑水”是杭州的“双绝”；“蒙顶山上茶，扬子江心水”使蒙顶甘露名扬天下；“烹茶中零水，羹调勒痕鱼”使安康的一江清水供北京，造福人类。这些茶与水的最佳组合真可谓名水伴名茶，相得益彰，茶是水写的文化，不仅能洗胃，更能洗心。讲究水品是中国茶道的特点。

二、清、轻、甘、活、冽

Running water of clean source and sweet taste

泡茶用水有泉水、溪水、江水、湖水、井水、雨水、雪水之分，但只有符合“清、轻、甘、活、冽”五个标准的才称得上是好水。

“活”是指有源头而常流动的水。宋·唐庚的《斗茶记》记载：“水不问江井，要之贵活。”

“甘”是指水略有甜味。宋·蔡襄在《茶录》中说：“水泉不甘，能损茶味。”王安石说：“水甘茶串香”。古人还认为：“泉惟甘香，故能养人。”“味美者曰甘泉，气芬芳者曰香泉”。

“清”是指水质洁净透彻。宋徽宗嗜茶如命，精于评水，其茶著《大观茶论》中指出：“水以清轻甘洁为美。”

“轻”是指分量轻。古人总结为：好水“质地轻，浮于上”，劣水“质地重，沉于下”。清人更因此以水的轻、重来鉴别水质的优劣并将其作为评水的标准。清代陆以湉《冷庐杂识》记载，乾隆每次出巡，常喜欢带一只精制银斗，“精量各地泉水”，精心称重，按水的比重从轻到重，排出优次，定北京玉泉山水为“天下第一泉”。古人所说水



之“轻、重”类似今人所说的“软水、硬水”。

“冽”是指水含口中有清冷感。明代田艺衡认为“泉不难于清，而难于寒”；“冽则茶味独全”。明·高濂《遵生八笺》认为，水“不寒则燥，而味必啬。啬者，涩也。”

古代茶人对水的要求是：甘而轻；活而鲜；冽而清。

古为今用。现代人则对泡茶用水提出了更加科学的标准。

感官指标 色度不超过 15 度、浑浊度不超过 5 度，不得有异味、异色及肉眼可见物。

化学指标 正常 pH 值为 6.5—8.5，总硬度不高于 25 度。

氟化物不超过 1.0 毫克 / 升，氰化物不超过 0.05 毫克 / 升。

细菌总数在 1 毫升水中不超过 100 个，大肠杆菌在 1 升水中不得超过 3 个。

三、真水沏香茗

Good water is most suitable for tea brewing.

品茶必先试水。水的品质对茶汤质量起着决定性的作用。《茶录》言：“茶者，水之神。水者，茶之体。非真水莫显其神，非精茶曷窥其体”。选择泡茶用水，必须了解水的硬度和茶品质的关系。天然水可分硬水和软水：含有较多量的钙、镁离子的水称为硬水；不溶或只含少量的钙、镁离子的水称为软水。具体标准为：钙、镁离子含量超过 8 毫克 / 升的水为硬水，少于 8 毫克 / 升的水为软水。如果水的硬性是由碳酸氢钙或碳酸氢镁引起，称为暂时硬水。暂时硬水经过煮沸，所含碳酸氢盐就分解成不溶性碳酸盐，这样硬水变成软水。水的硬度会影响水的 pH





值（酸碱度），而 pH 值又影响茶汤色泽。当 pH 值大于 5 时，茶汤色泽加深，pH 值达到 7 时茶黄素就会自动氧化而损失。水的硬度会影响茶叶有效成分的溶解度。软水中含其他溶质少，茶叶有效成分的溶解度高，故茶味浓；而硬水含有较多量的钙、镁离子，茶叶有效成分的溶解度低，故茶味淡。如果水中铁离子含量过高，和茶叶中多酚类物质结合，茶汤就会变成黑褐色，甚至还会浮起一层“锈油”，绝对不可饮用。如果水中镁的含量大于 2 毫克 / 升，茶味变淡；钙的含量大于 2 毫克 / 升，茶味变涩；若达到 4 毫克 / 升时，则茶味变苦。所以，泡茶用水以软水、暂时硬水为佳。一般多用天然水。其来源以山泉水、溪水等最佳。若泉水含有硫黄，就不能饮用。在天然水中，雨水和雪水属软水，泉水、溪水、江河水属暂时硬水，部分地下水属硬水，蒸馏水为人工加工而成属软水。软水泡茶，汤色明亮，香气清高，滋味鲜爽；如用深岩泉水泡水仙和熟普，就能突出茶汤的醇厚黏稠度。硬水泡茶，汤色浑暗，滋味带涩。泡茶用水要选择符合国家或地方饮用水标准的，而且要取得卫生许可证生产单位生产的水。目前市场上的各种饮用水大致可分为六种类型：天然水、自来水、矿泉水、纯净水、活性水、净化水。若矿泉水含有较多的钙、镁、钠等金属离子，是永久性硬水，虽然水中含有丰富的营养物质，但用于泡茶效果并不佳。无论用哪一类水泡茶，都要求洁净、甘甜、清冽、无异味为好。笔者曾经做过一个实验：泡铁观音。用自来水泡置 2 个小时后茶汤色变为暗橙色，用纯净水泡置 5 个小时茶汤色变暗，用矿泉水泡置 48 个小时茶汤色变化不大。若是名茶鉴赏，择水更要精细些，最好是用所品的茶产地山泉水或无污染江水。陕西安康富硒绿茶就可用我国目前唯一没有污染的，活性十足的汉江水沏泡。品水就是在鉴心。品水，需要



心静，一般人心比较粗，他觉得水没有味道，真正把心静下来，就可以品出水的味道，那就需要你的心比水还要静。品水等于是在观心。心里面烦恼和妄想多肯定品不出来。但是一旦要是静下来、放下来，就能品鉴出水的不同味道。

茶博士语：

1. 用自来水之前，需静置清洁容器中1天，待水中的消毒剂气味挥发后再用，纯净度和亮度更好。更发茶香，润汤色。



2. 每一泡只需用茶叶与水比例合适的水量煮沸。不可将随手泡装满水反复烹煮。
3. 从山中汲泉后需放冰箱冷藏室，可保质三天。

候汤 活火

Waiting for the tea boiling

候汤，包括火候和定汤两个方面

一、火候 活火还需活水烹

Heat control fresh water and temperature

火候，是对煮水火力的掌握。水煮到何种程度称作“候汤”？陆羽《茶经·六之饮》说：“茶有九难……八曰煮。”蔡襄在《茶录》