



六味茶

【茶话人生】

◎张笑白 编著

绿茶清 · 为人之道，注重自省，求天人合一
 红茶浓 · 同乡同族，亲山亲水，重感情
 乌龙稠 · 求学做官，为国为民，悲天下
 花茶香 · 交友、爱情，忠贞不贰，绵远悠长
 白茶佳 · 情志、德行，心愉体健，益寿延年
 黄茶澄 · 诚信、智慧，君子爱财，取财有道

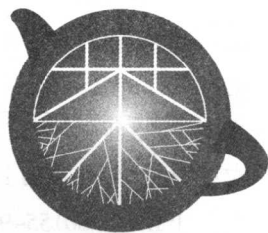
中国出版集团
中国书店出版社

人生

六味茶

【茶话人生】

◎ 张笑白 编著



中国市场出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生六味茶：茶话人生 / 张笑白编著. —北京：
中国市场出版社，2005.8
ISBN 7-80155-923-1

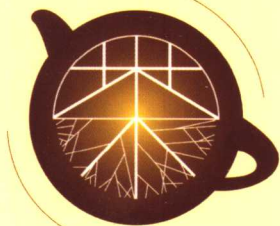
I. 人... II. 张... III. 茶—文化—通俗读物
IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 092284 号

书 名： 人生六味茶：茶话人生
编 著： 张笑白
责任编辑： 宋 涛
出版发行： 中国市场出版社
地 址： 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)
电 话： 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950
 发行部 (010) 68021338 68020340
 68024335 68033577
经 销： 新华书店
印 刷： 北京北七家印刷厂印刷
规 格： 787 × 1092 毫米 1/16 15 印张 320 千字
版 本： 2005 年 9 月第 1 版
印 次： 2005 年 9 月第 1 次印刷
书 号： ISBN 7-80155-923-1/TS·2
定 价： 28.00 元

西湖龙井——人间锦绣藏己胸 黄山毛峰——人生有志方不同
 铁观音——求学如礼佛 碎形红——叶散也归根 工夫红——亲情浓
 茉莉花——爱之恬淡才是真 千日红花——友情历久始弥香 大红袍——为官也逍遥

人生如茶。刚泡上的头道茶，沸水一沏，茶香四溢，犹如人生初年，初入尘世，淡味而清香；二、三道茶犹如人生进入轻壮年，拼搏进取，充满坎坷，其味浓而香冽；茶至数道，味淡而涩甜，好比人到老年，俗念淡化，反璞归真。
 沉下心神，品上一盏清茶，细细体味茶香的同时，也回味自己的人生。





责任编辑:宋 涛
特约策划:刘士平

封面设计: Tao's品牌识别设计/李世辉
www.taoshi798.com / 010-86063799

前言

茶，是中国的特产，中国人喜欢喝茶。中国人喝茶已有几千年的历史。俗语说“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”，生活中最重要的七件物品，茶就位列其中，由此可见国人对茶的看重。茶，深深地融入了中国人的生活，从日常饮食到养生保健、从品茶论道到以茶修身，茶已经成为中国文化中最具特色的一部分。虽然日本也有茶道，但茶的真髓，从骨子里就散发着中华文明的味道。

中国茶，是茶中有传统文化的味道，还是中华文明就浸透了茶的滋味？中国人饮茶，注重一个“品”字。“品茶”不但是鉴别茶的优劣，也带有神思遐想和领略饮茶情趣之意，人的感情与茶的滋味合二为一，所以说，人生如茶。

人生如茶。茶汤的滋味、茶叶的浮沉、茶气的清香、茶味的淡苦，都可在其中参透人生的酸甜苦辣和跌宕起伏。简简单单的一杯清茶，浓缩的不仅是中国传统文化几千年的积淀，还有一个中国人一生的感悟。一口清茶，百般回味。

人说中国人性格像茶，总是清醒、理智地看待世界，不卑不亢，执著持久，强调人与人相助相依，在友好、和睦的气氛中共同进步。确实如此。中国人注重自省、注重感情、注重养生、追求仁义、追求为国为民为天下，一杯茶，可以从各个角度折射中国人的品行、操守和为人处事的准则。

我在渤海大学任教已数年，学院所在之地倚山傍海，风景如画。年复一年，看着莘莘学子朝气蓬勃，在田园般的校园刻苦求学。不经意间，校园附近开设了一间间的咖啡厅、快餐店，年轻人也纷纷以此为时尚，醉心于咖啡的新潮和西方的时尚。我还依旧喜欢自己泡上一壶铁观音，和着海风悠悠品饮，已经



无从体悟，只是这香气这滋味已经深深融入我的生命。时时会想起，自己是否被完全“茶化”，从平日为人做事、待人接物到人生目标，是否合着茶道的要求？更发现茶的深邃，发现还有那么多完美的道理和味道，有待挖掘。

于是，有了这本书，既是写给现在喜欢咖啡的年轻人看，让他们重新体会茶的真味，保有一份对茶的执著；也是写给我自己看的，让自己时刻警醒，保持对人生的一种清醒；还写给所有喜欢茶、喜欢茶道的朋友，让我们一起共勉。



目 录

第一篇 茶道六然 清静和谐人世间

- 3 【茶中道：自处超然，浓淡各有韵】
- 5 【人间茶话】
- 5 我是谁
- 6 做自己的主人
- 7 心是快乐之源
- 8 顺其自然，知足常乐
- 10 【茶中道：处人蔼然，性和始味甘】
- 11 【人间茶话】
- 11 人过苛则无友
- 13 宁学乌龟不学刺猬
- 14 与人为善
- 14 宽容自会得到回报
- 16 放大镜与望远镜
- 16 【茶中道：有事斩然，水老不可食】
- 17 【人间茶话】
- 17 三思而后行
- 18 切忌优柔寡断
- 20 还需当机立断
- 20 善抓机遇，当断则断，不拖泥带水，敢于一锤定音
- 22 【茶中道：无事澄然，心清如泉清】
- 23 【人间茶话】
- 23 保持清醒的心态
- 24 珍惜今天



- 26 匹夫不可夺其志
27 【茶中道：得意淡然，汤浓味内敛】
28 【人间茶话】
28 一时的成功不能说明什么
30 不可骄傲自大
32 收敛锋芒
33 【茶中道：失意泰然，茶冷也余香】
34 【人间茶话】
34 不要放弃
36 因祸得福
37 在障碍面前超越自我

第二篇 绿茶清 碗盏碧波人自映

- 43 【茶之章】
43 说茶
44 评茶
45 【品茶说】
45 【茶中道】
46 【人间茶话】
46 西湖龙井——人间锦绣藏己胸
47 知足方能乐
50 珍惜生活即美景
52 【茶余回甘】
53 黄山毛峰——人生有志方不同
54 你要做怎样的一条毛毛虫
56 思考生命的意义
61 信念造就生命的奇迹
63 【茶余回甘】
63 六安瓜片——简单生活有滋味



- 64 简单生活
- 66 平静和睦才是真
- 68 【茶余回甘】
- 68 太平猴魁——自信生活当自强
- 69 自信是改变命运的力量
- 71 天行健，君子以自强不息
- 72 珍惜你的黄金时代
- 75 【茶余回甘】
- 76 洞庭碧螺春——三省茶汤始闻香
- 76 自省需要不断战胜自己
- 78 感受单纯
- 79 绿茶后的散步
- 80 【茶余回甘】



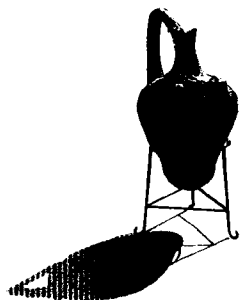
第三篇 红茶浓 血脉同宗情义重

- 83 【茶之章】
- 83 说茶
- 84 评茶
- 85 【品茶说】
- 86 【茶中道】
- 87 【人间茶话】
- 87 小种红——情义重
- 88 世事洞明皆学问，人情练达即文章
- 90 【茶余回甘】
- 90 工夫红——亲情浓
- 91 家庭至上
- 92 夫妻之情
- 92 糟糠之妻不下堂
- 94 夫妻恩爱建立在互敬互信之上

- 97 我们怎样做父（母）亲
102 孝在于质实，不在于饰貌
104 子不孝父之过
106 兄良弟悌
108 【茶余回甘】
109 碎形红——叶散也归根
109 同宗之情
110 红茶之故土难离
112 【茶余回甘】

第四篇 乌龙稠 指点江山觅封侯

- 115 【茶之章】
115 说茶
116 评茶
117 【品茶说】
119 【茶中道】
119 【人间茶话】
119 铁观音——求学如礼佛
120 为生民立命
122 学问之道贵以恒
125 纸上得来终觉浅
127 读书四道
129 学无止境
131 【茶余回甘】
132 大红袍——为官也逍遥
133 克制欲望
136 容人之量
138 用人不疑
141 【茶余回甘】



第五篇 花茶香 君子之交淡悠长

- 145 【茶之章】
- 145 说茶
- 147 评茶
- 148 【品茶说】
- 151 【茶中道】
- 151 【人间茶话】
- 151 千日红花——友情历久始弥香
- 154 交友之道
- 156 为友之道
- 158 善于宽容
- 159 【茶余回甘】
- 160 茉莉花——爱情如茶
- 161 爱之恬淡才是真
- 164 爱而生惧
- 165 姻缘三生定
- 171 爱情如茶
- 172 【茶余回甘】



第六篇 白茶佳 一品人生不老法

- 177 【茶之章】
- 177 说茶
- 178 评茶
- 178 【品茶说】
- 180 【茶中道】
- 181 【人间茶话】
- 181 寿眉——生理养生四道

- 182 动养之道
- 183 静养之道
- 185 食养之道
- 188 居养之道
- 189 【茶余回甘】
- 190 白牡丹——心理养生两法
- 192 调摄情志
- 192 修养德行
- 193 【茶余回甘】
- 194 白毫银针——四季养生茶
- 194 春季饮茶养生验方
- 195 夏季饮茶养生验方
- 196 秋季饮茶养生验方
- 198 冬季养生粥代茶
- 200 【茶余回甘】

第七篇 黄茶澄 义中求利利复生

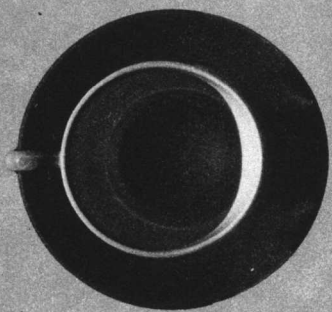
- 203 【茶之章】
- 203 说茶
- 204 评茶
- 204 【品茶说】
- 206 【茶中道】
- 206 【人间茶话】
- 206 君山银针——商道有德
- 207 陶朱公三散千金
- 209 诚信言商
- 210 商贾许金
- 211 仁富天下
- 212 【茶余回甘】



- 212 沱山毛尖——取财有道
- 213 取财不可贪
- 215 用智慧创造财富
- 216 重视情感的作用
- 218 【茶余回甘】
- 218 蒙顶黄芽——商界奇葩
- 219 子贡之“家累千金”
- 221 三晋商贸源流长
- 223 【茶余回甘】







茶道中最精髓的就是清静与和谐，看茶汤的透彻，观茶叶徐徐下沉的静谧，沉下心神，在这个浮躁的时代品上一盏清茶，细细地体味苦中有甜的滋味，回味茶香的同时，也回味着自己的人生。

第一篇 茶道六然 清静和谐人世间

茶道中最精髓的就是清静与和谐，看茶汤的透彻，观茶叶徐徐下沉的静谧，沉下心神，在这个浮躁的时代品上一盏清茶，细细地体味苦中有甜的滋味，回味茶香的同时，也回味着自己的人生。

北宋文学家程颢诗中说道：“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川，时人不识余心老，将谓偷闲学少年。”在中国人看来，这首诗不仅代表片刻的诗意般的快乐心境，并且是追求人生幸福的目标。人生的真谛就在于享受淳朴的生活，可这些还是现在这个时代人们心中的渴望么？

借用明代学者崔铣《听松堂语镜》中的“六然训”之说，我们一起来体会中华茶道的真髓，体会一个中国人的理想生活。

【茶中道：自处超然，浓淡各有韵】

苏轼一句“欲把西湖比西子，浓妆淡抹总相宜”，道尽了西湖的美景，几百年来惹人无限遐想，交口流传。其实，浓妆淡抹总相宜的，又何止西湖与西子呢？那一盏盏清香不绝的茶汤，也是深谙此道。绿茶清，红茶浓，白茶淡，黄茶澄，黑茶暗，花茶美，然而各成名饮佳茗。做人又何尝不是如此呢？有巅峰，有低谷，有得意，有失意，有踌躇满志，也有踟蹰不前。自古人生无坦途，谁能想像又有谁期盼波澜不起、平如直线的人生