

线装经典

# 茶道·茶经

禅自然是有的，但不是写在墙上，画在茶杯上。它和茶相同，人生无所不茶，无不是茶；人生无所不禅，无不是禅。茶不在禅里，禅也不在茶中。茶或禅以及生活的一切恼喜都化成一缕轻烟，飞向空无的所在，那就是茶禅一味了。茶的真滋味，禅的真境界，唯有平常心乃能知之。

《线装经典》编委会◎编



线装经典



云南出版集团 云南人民出版社

线一装一经一典



# 茶道·茶经

常州大学图书馆  
藏书章

《线装经典》编委会◎编

云南出版集团  
云南人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

茶道·茶经 / 《线装经典》编委会编. --昆明:  
云南人民出版社, 2017.1  
(线装经典)  
ISBN 978-7-222-15691-3

I. ①茶… II. ①线… III. ①茶文化—中国 IV.  
①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第002250号

出版人: 胡平 高晓玲

项目策划:  唐码书业(北京)有限公司  
WWW.TANGMARK.COM



责任编辑: 李爽 董高凌

装帧设计: 刘畅

责任校对: 胡元青

责任印制: 洪中丽



CHADAO · CHAJING

## 茶道·茶经

《线装经典》编委会 编

出版 云南出版集团 云南人民出版社  
发行 云南出版集团北京南天竹图书有限责任公司  
社址 昆明市环城西路609号  
邮编 650034  
网址 www.ynpph.com.cn  
E-mail ynrms@sina.com  
开本 787mm × 1092mm 1/16  
印张 20  
字数 319千  
版次 2017年1月第1版第1次印刷  
印刷 北京威远印刷有限公司  
书号 ISBN 978-7-222-15691-3  
定价 26.80元

如有图书质量及相关问题请与我社联系

审校部电话: 0871-64164626 印制科电话: 0871-64191534

目  
录

## 第一章 话其史

## 第一节 茶的起源 一一

传说与记事 ..... 一二

古时传说 ..... 一二

古书记事 ..... 一三

解“茶”字寻茶树 ..... 一三

“茶”字由来 ..... 一三

茶树的起源 ..... 一五

## 第二节 茶的发展 一六

茶之为饮始自西汉 ..... 一六

先秦说 ..... 一六

三国说 ..... 一七

西汉说 ..... 一七

茶风渐浓于三国魏晋南北朝 ..... 一七

茶文化兴盛于隋唐 ..... 一九

饮茶普及于宋代以后 ..... 二〇

现代茶文化的发展 ..... 二二

## 第三节 茶的传播 二三

国内路线 ..... 二三

始于巴蜀 ..... 二三

顺江而下 ..... 二三

继续东移 ..... 二四

行至江南 ..... 二四

由东转南 ..... 二四

国外路线 ..... 二五

茶在亚洲的传播 ..... 二五

茶在欧洲的传播 ..... 二七

茶在美洲、大洋洲、非洲的传播  
..... 二八

千年的茶马古道 ..... 二九

茶马古道的起源 ..... 二九

茶马政策的发展及废止 ..... 二九

变迁的茶马古道，不变的民族精神  
..... 三〇

## 第二章 赏其艺

## 第一节 茶叶艺术 三二

茶叶的演变 ..... 三二

自然形态的鲜叶 ..... 三二

从散茶到饼茶 ..... 三三

从饼茶到蒸青散茶 .....	三三
从蒸青散茶到炒青绿茶 .....	三四
基本茶类 .....	三四
碧绿青翠的绿茶 .....	三四
艳如琥珀的红茶 .....	三五
色橙味浓的黄茶 .....	三六
毫色如雪的白茶 .....	三七
浓清相宜的乌龙茶 .....	三七
愈久愈醇的黑茶 .....	三八
种类繁多的再加工茶 .....	三八
茶叶产区 .....	四〇
江北茶区 .....	四〇
江南茶区 .....	四一
西南茶区 .....	四一
华南茶区 .....	四一
台湾省茶区 .....	四二
世界其他茶区 .....	四三
茶叶的选购 .....	四五
观察法 .....	四六
辨别法 .....	四七
其他注意事项 .....	四八
茶叶的贮存 .....	五〇
<b>第二节 茶具艺术</b> .....	<b>五二</b>
茶具的演变 .....	五二
简单朴素的唐前茶具 .....	五二
完备配套的唐代茶具 .....	五三

富丽典雅的宋代茶具 .....	五四
承上启下的元代茶具 .....	五五
创新定型的明代茶具 .....	五六
异彩纷呈的清代茶具 .....	五七
精良多样的现代茶具 .....	五八
茶具的种类 .....	五八
竹木茶具 .....	五八
金属茶具 .....	五九
陶器茶具 .....	五九
漆器茶具 .....	六〇
瓷器茶具 .....	六〇
搪瓷茶具 .....	六一
玻璃茶具 .....	六一
茶艺泡茶用具 .....	六二
冲茶器 .....	六二
附属茶器 .....	六四
煮水器 .....	六六
辅助用品 .....	六六
茶具的选购 .....	六六
茶、器总相宜 .....	六七
主茶具的选择 .....	六八
茶具的保养 .....	七一
<b>第三节 水的艺术</b> .....	<b>七二</b>
择“真水” .....	七二
水质需“清” .....	七二
水性应“轻” .....	七二
水品在“活” .....	七三

水味要“甘” .....	七三
天下名泉 .....	七四
天下第一泉之争 .....	七四
各地名泉 .....	七九
<b>第四节 泡茶艺术</b> .....	<b>八三</b>
烹茶方法的演变 .....	八三
源于西汉、盛于初唐的煮茶法 .....	八三
流行于中、晚唐的煎茶法 .....	八四
盛行于两宋的点茶法 .....	八五
流传于世的泡茶法 .....	八六
泡茶方法 .....	八六
泡茶的一般程序 .....	八六
茶与水的用量 .....	八八
泡茶水温的掌握 .....	八九
泡茶时间的掌握 .....	九〇
泡茶次数的掌握 .....	九一
<b>第五节 品茗艺术</b> .....	<b>九二</b>
五品 .....	九二
三看三闻三品三回味 .....	九三
三看 .....	九三
三闻 .....	九三
三品 .....	九四
三回味 .....	九四
<b>第六节 各类茶的茶艺程序</b> .....	<b>九五</b>
绿茶茶艺程序 .....	九五

祁门工夫红茶茶艺程序 .....	九六
铁观音茶艺程序 .....	九七
普洱茶茶艺程序 .....	九九
茉莉花茶茶艺程序 .....	一〇〇

## 第三章 享其用

<b>第一节 茶饮强身健体</b> .....	<b>一〇二</b>
茶饮功效 .....	一〇二
生理功效 .....	一〇二
心理功效 .....	一〇六
茶饮四季 .....	一〇七
春饮花茶解困 .....	一〇七
夏饮绿茶消暑 .....	一一〇
秋饮青茶除燥 .....	一一七
冬饮红茶御寒 .....	一二〇
茶饮禁忌 .....	一二三
不宜饮茶的人 .....	一二三
不宜饮的八种茶 .....	一二五
不宜泡茶的水 .....	一二五
<b>第二节 茶药医治百病</b> .....	<b>一二六</b>
茶为万病之药 .....	一二六
茶的本草理论 .....	一二七
对症茶药方 .....	一二九
调节神经类 .....	一二九
心血管病类 .....	一二九

妇科疾病类.....	一三一
强筋健骨类.....	一三四
呼吸系统类.....	一三七
泌尿系统类.....	一三九
皮肤系统类.....	一四〇
五官系统类.....	一四六
茶药注意事项.....	一四八
选用禁忌.....	一四八
使用禁忌.....	一四九
<b>第三节 茶餐唇齿留香</b> .....	<b>一五〇</b>
茶餐历史.....	一五〇
茶餐分类.....	一五〇
茶餐的特点.....	一五一
讲求精巧, 口感清淡.....	一五一
营养丰富, 有益健康.....	一五一
餐饮文化, 融为一体.....	一五二
雅俗共赏, 老少咸宜.....	一五二
共享美味.....	一五二
养生茶粥.....	一五二
茶香入菜.....	一五三
以茶煲汤.....	一五七
茶制点心.....	一五七
简易茶餐.....	一五八
茶餐注意事项.....	一五九
茶叶的选择.....	一五九
茶与餐的搭配.....	一五九

如何调味.....	一六〇
茶餐禁忌.....	一六〇
<b>第四节 残茶物尽其用</b> .....	<b>一六一</b>
消除异味.....	一六一
清洁去污.....	一六一
吸尘除潮.....	一六一
其他妙用.....	一六二

## 第四章 悟其道

<b>第一节 中国茶道</b> .....	<b>一六四</b>
茶道概述.....	一六四
中国茶道流派.....	一六六
贵族茶道.....	一六六
雅士茶道.....	一六七
禅宗茶道.....	一六八
世俗茶道.....	一六九
中国茶道四谛.....	一七一
和——中国茶道哲学思想的核心.....	一七一
静——中国茶道修习的必由之径.....	一七二
怡——中国茶道中人的身心享受.....	一七三
真——中国茶道的终极追求.....	一七四

中国茶道与传统文化.....	一七五
中庸仁礼——茶道与儒家...	一七五
禅茶一味——茶道与佛教...	一七九
天人合一——茶道与道教...	一八四
中国茶道派生.....	一八八
茶宴.....	一八九
斗茶.....	一九〇
茶馆.....	一九二
<b>第二节 日本茶道</b> .....	<b>一九四</b>
日本茶道的形成和发展.....	一九四
奈良、平安时代.....	一九四
镰仓、室町、安土、桃山时代.....	一九五
江户时代.....	一九八
现代时期.....	一九九
日本茶道四谛.....	二〇〇
和——和谐和悦.....	二〇〇
敬——心佛平等.....	二〇一
清——物我合一.....	二〇一
寂——本来无一物.....	二〇二
日本茶室.....	二〇二
日本茶具.....	二〇五
日本茶道礼仪.....	二〇六
<b>第三节 韩国茶道</b> .....	<b>二〇八</b>
韩国茶道的形成和发展.....	二〇八
新罗时期.....	二〇八

高丽时期.....	二一〇
朝鲜时期.....	二一二
现当代时期.....	二一三
韩国的茶道精神.....	二一三
和静——韩国茶道的源头.....	二一四
清虚——韩国茶道的传承.....	二一四
中正——韩国茶道的精髓.....	二一五
韩国茶礼.....	二一五
古代茶礼.....	二一六
现代茶礼.....	二一八
<b>第四节 中日韩茶道比较</b> .....	<b>二二〇</b>
茶道总体的比较.....	二二〇
儒、释、道对茶道影响的比较.....	二二一
茶道精神的比较.....	二二二
<b>第五章 览其情</b> .....	
<b>第一节 历代茶书</b> .....	<b>二二四</b>
唐代茶书.....	二二四
宋代茶书.....	二二五
元明茶书.....	二二六
清代茶书.....	二二八
<b>第二节 茶人诗、词、画</b> .....	<b>二三〇</b>
茶诗.....	二三〇
茶词.....	二三四



茶画 .....	二三七
<b>第三节 歌、舞、戏中茶</b> .....	<b>二三九</b>
茶歌 .....	二三九
茶舞 .....	二四〇
茶戏 .....	二四一
<b>第四节 茶俗物语</b> .....	<b>二四四</b>
民族茶俗 .....	二四四
维吾尔族香茶 .....	二四四
藏族酥油茶 .....	二四五
蒙古族咸奶茶 .....	二四七
土家族擂茶 .....	二四八
回族刮碗子茶 .....	二四九
侗族打油茶 .....	二五〇
傣族竹筒香茶 .....	二五一
白族三道茶 .....	二五三
地方茶俗 .....	二五四
古镇周庄的阿婆茶 .....	二五四
安徽泾县琴鱼茶 .....	二五五
北京大碗茶 .....	二五六
成都茶馆 .....	二五七
广东的早茶 .....	二五九
台湾泡沫茶 .....	二六〇
潮汕工夫茶 .....	二六一

安溪乌龙茶俗 .....	二六四
异域茶俗 .....	二六六
英国茶情调 .....	二六六
美国茶发明 .....	二六九
俄罗斯茶炊与茶 .....	二七〇
法国茶正香 .....	二七一
阿根廷马黛茶 .....	二七二
舔饮印度茶 .....	二七三
土耳其叹茶成风 .....	二七四

## 《茶经》

卷上 一之源 .....	二七六
卷上 二之具 .....	二七九
卷上 三之造 .....	二八二
卷中 四之器 .....	二八四
卷下 五之煮 .....	二九二
卷下 六之饮 .....	二九六
卷下 七之事 .....	二九九
卷下 八之出 .....	三一二
卷下 九之略 .....	三一八
卷下 十之图 .....	三一九

线一装一经一典



# 茶道·茶经

《线装经典》编委会◎编

云南出版集团

云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶道·茶经 / 《线装经典》编委会编. --昆明:  
云南人民出版社, 2017.1  
(线装经典)  
ISBN 978-7-222-15691-3

I. ①茶… II. ①线… III. ①茶文化—中国 IV.  
①TS971.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第002250号

出版人: 胡平 高晓玲

项目策划:  德码书业 (北京) 有限公司  
WWW.TANGMARK.COM



责任编辑: 李爽 董高凌

装帧设计: 刘畅

责任校对: 胡元青

责任印制: 洪中丽



CHADAO · CHAJING

茶道·茶经

《线装经典》编委会 编

出版 云南出版集团 云南人民出版社  
发行 云南出版集团北京南天竹图书有限责任公司  
社址 昆明市环城西路609号  
邮编 650034  
网址 www.ynpph.com.cn  
E-mail ynrms@sina.com  
开本 787mm × 1092mm 1/16  
印张 20  
字数 319千  
版次 2017年1月第1版第1次印刷  
印刷 北京威远印刷有限公司  
书号 ISBN 978-7-222-15691-3  
定价 26.80元

如有图书质量及相关问题请与我社联系

审校部电话: 0871-64164626 印制科电话: 0871-64191534

试读结束: 需要全本请在线购买: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 前言

“洁性不可污，为饮涤尘烦；此物信灵味，本自出山原。”诗中赞美之物即为茶。茶是世间最圣洁、最清灵之物，它立于中国浩瀚五千年的历史长河中，笑看世事变迁，同时将自己的美好分与世人。人们在茶中品饮人情、世间味，从而感悟出别样的茶味人生。

仅仅一杯清茶，便已饱含世间百态。茶从不以高傲之态面对世人，无论贫穷富有、卑贱尊贵，每个人都可以享用它。达官富人以“红泥小炉、袅婉婴童”烹煮出的茶极致香醇；妙玉道姑用“梅花上收的雪”泡出来的茶清纯脱俗；布衣百姓用粗瓷大碗冲的茶也同样甘冽芬芳。从“白菜青盐米子饭，瓦壶天水菊花茶”这样的句子中，我们不难看出，郑板桥是多么的醉心于这种与茶为伴的闲逸生活。由此可见，在品茶之时，品的不只是茶味，更是自己的心境。人生如茶，茶在经过沸水冲沏、浸泡之后方可凝香吐味。人生亦是如此，只有经历人间冷暖、飘摇浮沉之后，方能感悟出人生真谛。

如今，茶文化大为盛行，爱茶、好茶之人越来越多。一些人醉心于泡茶的艺术，并将其称之为“茶道”。然而，“茶道”仅指泡茶过程吗？其实不然。

茶道发源于中国，有着悠久的历史。早在唐代，就有了“茶道”这个词，唐人封演的《封氏闻见记》中有“又因鸿渐之论，广润色之，于是茶道大行”的记载。唐人刘贞亮在《饮茶十德》中也有“以茶可行道，以茶可雅志”的著名论断。但是，千百年来关于“茶道”的定义却始终没有一个公认的说法。古人将茶的采、制、烹、饮技艺及饮茶所带来的主观感受统称为“茶道”，但在实际生活中，人们所体味到的“茶道”又似乎不仅仅是这些。千百年来，许多文人墨客、专家学者都希望给“茶道”下一个准确的定

义，但最后都徒劳无功。因为“茶道”一词所承载的内涵和外延实在是太广阔了，任何语言都无法将其完整地表述出来。

也许，这种“不可言说”的个中滋味，正是茶道的魅力所在吧。呆板的语言解析只会使茶道的真正本质遭到曲解，它所蕴藏的无穷魅力只能依靠实践茶道者用自己的心灵去领悟和理解。

在生活节奏越来越快的今天，人们大多乐意将茶道看成是一种以茶为媒的生活礼仪，一种富有智慧的修身之道。可以说，在今人眼里，实践茶道与其说是为了泡沏好茶，倒不如说是为了摒除杂念、陶冶情操。从这一点上看，茶道体现了中国人追求“清静平和”的哲学理想和推崇“恬静淡远”的审美情趣，与“内省修行”的宗教思想也有异曲同工之妙。

本书涵盖了茶的历史、茶的艺术、茶的功用及茶的风情等四个方面，希望通过对相关知识的介绍，使广大读者能够对“茶”有一个更加系统和全面的认识，进而对“茶道”有更加深刻的体会。书中有对茶艺历史的回顾，也有对现代茶艺的介绍；有中日韩茶道的比较，也有我国地方茶俗及异域茶俗的介绍；有多种实用、对症的茶药方，也有多种美味可口的茶餐烹制方法，处处可见编者的良苦用心。

全书结构严谨、层次清晰、语言平易，相信会对众多饮茶爱好者、茶艺工作者或茶文化工作者有所帮助，并促进茶道、茶艺的发展，促进有关茶道文化的深入研究。

下面，就请您翻开这本书，跟随编者的思绪，抛开尘俗的纷扰，让心灵被茶香包裹、被茶味浸润，进行一次别样的茶道之旅吧！

目  
录

## 第一章 话其史

## 第一节 茶的起源 一二

传说与记事 ..... 一二

古时传说 ..... 一二

古书记事 ..... 一三

解“茶”字寻茶树 ..... 一三

“茶”字由来 ..... 一三

茶树的起源 ..... 一五

## 第二节 茶的发展 一六

茶之为饮始自西汉 ..... 一六

先秦说 ..... 一六

三国说 ..... 一七

西汉说 ..... 一七

茶风渐浓于三国魏晋南北朝 ..... 一七

茶文化兴盛于隋唐 ..... 一九

饮茶普及于宋代以后 ..... 二〇

现代茶文化的发展 ..... 二二

## 第三节 茶的传播 二三

国内路线 ..... 二三

始于巴蜀 ..... 二三

顺江而下 ..... 二三

继续东移 ..... 二四

行至江南 ..... 二四

由东转南 ..... 二四

国外路线 ..... 二五

茶在亚洲的传播 ..... 二五

茶在欧洲的传播 ..... 二七

茶在美洲、大洋洲、非洲的传播

..... 二八

千年的茶马古道 ..... 二九

茶马古道的起源 ..... 二九

茶马政策的发展及废止 ..... 二九

变迁的茶马古道, 不变的民族精神

..... 三〇

## 第二章 赏其艺

## 第一节 茶叶艺术 三二

茶叶的演变 ..... 三二

自然形态的鲜叶 ..... 三二

从散茶到饼茶 ..... 三三

从饼茶到蒸青散茶 .....	三三
从蒸青散茶到炒青绿茶 .....	三四
基本茶类 .....	三四
碧绿青翠的绿茶 .....	三四
艳如琥珀的红茶 .....	三五
色橙味浓的黄茶 .....	三六
毫色如雪的白茶 .....	三七
浓清相宜的乌龙茶 .....	三七
愈久愈醇的黑茶 .....	三八
种类繁多的再加工茶 .....	三八
茶叶产区 .....	四〇
江北茶区 .....	四〇
江南茶区 .....	四一
西南茶区 .....	四一
华南茶区 .....	四一
台湾省茶区 .....	四二
世界其他茶区 .....	四三
茶叶的选购 .....	四五
观察法 .....	四六
辨别法 .....	四七
其他注意事项 .....	四八
茶叶的贮存 .....	五〇
<b>第二节 茶具艺术 .....</b>	<b>五二</b>
茶具的演变 .....	五二
简单朴素的唐前茶具 .....	五二
完备配套的唐代茶具 .....	五三

富丽典雅的宋代茶具 .....	五四
承上启下的元代茶具 .....	五五
创新定型的明代茶具 .....	五六
异彩纷呈的清代茶具 .....	五七
精良多样的现代茶具 .....	五八
茶具的种类 .....	五八
竹木茶具 .....	五八
金属茶具 .....	五九
陶器茶具 .....	五九
漆器茶具 .....	六〇
瓷器茶具 .....	六〇
搪瓷茶具 .....	六一
玻璃茶具 .....	六一
茶艺泡茶用具 .....	六二
冲茶器 .....	六二
附属茶器 .....	六四
煮水器 .....	六六
辅助用品 .....	六六
茶具的选购 .....	六六
茶、器总相宜 .....	六七
主茶具的选择 .....	六八
茶具的保养 .....	七一
<b>第三节 水的艺术 .....</b>	<b>七二</b>
择“真水” .....	七二
水质需“清” .....	七二
水性应“轻” .....	七二
水品在“活” .....	七三

水味要“甘” .....	七三
天下名泉 .....	七四
天下第一泉之争 .....	七四
各地名泉 .....	七九
<b>第四节 泡茶艺术</b> .....	<b>八三</b>
烹茶方法的演变 .....	八三
源于西汉、盛于初唐的煮茶法 .....	八三
流行于中、晚唐的煎茶法 .....	八四
盛行于两宋的点茶法 .....	八五
流传于世的泡茶法 .....	八六
泡茶方法 .....	八六
泡茶的一般程序 .....	八六
茶与水的用量 .....	八八
泡茶水温的掌握 .....	八九
泡茶时间的掌握 .....	九〇
泡茶次数的掌握 .....	九一
<b>第五节 品茗艺术</b> .....	<b>九二</b>
五品 .....	九二
三看三闻三品三回味 .....	九三
三看 .....	九三
三闻 .....	九三
三品 .....	九四
三回味 .....	九四
<b>第六节 各类茶的茶艺程序</b> .....	<b>九五</b>
绿茶茶艺程序 .....	九五

祁门工夫红茶茶艺程序 .....	九六
铁观音茶艺程序 .....	九七
普洱茶茶艺程序 .....	九九
茉莉花茶茶艺程序 .....	一〇〇

### 第三章 享其用

<b>第一节 茶饮强身健体</b> .....	<b>一〇二</b>
茶饮功效 .....	一〇二
生理功效 .....	一〇二
心理功效 .....	一〇六
茶饮四季 .....	一〇七
春饮花茶解困 .....	一〇七
夏饮绿茶消暑 .....	一一〇
秋饮青茶除燥 .....	一一七
冬饮红茶御寒 .....	一二〇
茶饮禁忌 .....	一二三
不宜饮茶的人 .....	一二三
不宜饮的八种茶 .....	一二五
不宜泡茶的水 .....	一二五
<b>第二节 茶药医治百病</b> .....	<b>一二六</b>
茶为万病之药 .....	一二六
茶的本草理论 .....	一二七
对症茶药方 .....	一二九
调节神经类 .....	一二九
心血管病类 .....	一二九



妇科疾病类.....	一三一
强筋健骨类.....	一三四
呼吸系统类.....	一三七
泌尿系统类.....	一三九
皮肤系统类.....	一四〇
五官系统类.....	一四六
茶药注意事项.....	一四八
选用禁忌.....	一四八
使用禁忌.....	一四九
<b>第三节 茶餐唇齿留香</b> .....	<b>一五〇</b>
茶餐历史.....	一五〇
茶餐分类.....	一五〇
茶餐的特点.....	一五一
讲求精巧, 口感清淡.....	一五一
营养丰富, 有益健康.....	一五一
餐饮文化, 融为一体.....	一五二
雅俗共赏, 老少咸宜.....	一五二
共享美味.....	一五二
养生茶粥.....	一五二
茶香入菜.....	一五三
以茶煲汤.....	一五七
茶制点心.....	一五七
简易茶餐.....	一五八
茶餐注意事项.....	一五九
茶叶的选择.....	一五九
茶与餐的搭配.....	一五九

如何调味.....	一六〇
茶餐禁忌.....	一六〇
<b>第四节 残茶物尽其用</b> .....	<b>一六一</b>
消除异味.....	一六一
清洁去污.....	一六一
吸尘除潮.....	一六一
其他妙用.....	一六二

## 第四章 悟其道

<b>第一节 中国茶道</b> .....	<b>一六四</b>
茶道概述.....	一六四
中国茶道流派.....	一六六
贵族茶道.....	一六六
雅士茶道.....	一六七
禅宗茶道.....	一六八
世俗茶道.....	一六九
中国茶道四谛.....	一七一
和——中国茶道哲学思想的核心.....	一七一
静——中国茶道修习的必由之径.....	一七二
怡——中国茶道中人的身心享受.....	一七三
真——中国茶道的终极追求.....	一七四