

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a red top and dark pants, sitting on the ground in a bamboo forest. She is holding an open book and looking down at it. Sunlight filters through the bamboo leaves, creating a dappled light effect. The bamboo stalks are tall and slender, and the leaves are a vibrant yellow-green color.

茶道 智慧

姚
华

著

陕西新华出版传媒集团
陕西人民出版社

非外借

茶道智慧

姚

华



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

茶道智慧 / 姚华著. — 西安: 陕西人民出版社,
2017

ISBN 978-7-224-12244-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第137651号

整体制作: 潘雅倩 谢廷坤 袁博 李文才 方涛 吴凯凯
刘登博 张华 王宏伟 李阳 张萌 贾小芹



茶道智慧

作者: 姚华

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: 787mmx1092mm 16开 10.75印张

字数: 172千字

版次: 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-224-12244-2

定价: 80.00元

茶道 道出什么

代序

2004年，怀着对茶的尊重，对自然的尊重，对人类的尊重，开始做茶道生命智慧探究。2011年，承担陕西安康市委组织部全市党政机关企事业单位科级以上干部自主选学课“茶道：智慧人生”的培训工作。我们以茶道为载体和修为，回归初心，以人的价值、人的感受、人的尊严为主旨，对人类生存意义和价值做一茶一席一文一心究竟的关怀，追求人生和社会的美好境界，推崇感性的人生和情感，看重人的想象性和生活的艺术性、丰富性。又创建了“姚华技能大师工作室”，从一片茶叶中参透和体悟走在茶道上的欢喜，从一杯茶汤中感受茶道的化境，从一缕茶烟中践行茶道。茶道，道出什么？道出智慧，道出无道；无所道出，自得其道。

每一种茶都在昭示我们三生有幸。茶从芽尖至叶直至离开茶树是一生，可谓脱胎。到了红锅中百炼没有成为钢，却以柔克刚诞生为成品茶这又是一生；人们赏干茶或绿或红或白或黑或青或黄，姹紫嫣红，让生活丰富多彩，扩展着审美的界域，此为茶之第二生；水火相济后干茶变成茶汤，水与火的洗礼，茶与水的相容，让一缕茶烟的功夫缥缈了人类审美的无限，此番已是三生了。这一路走来，茶道终究是承



载了中华民族五千年的文明。再问我什么是茶文化？我说，一叶之轻承载了世界文明之重。没有文化的茶就是一片树叶子。茶事已尽，叶底显露时，依然鲜活如同茶树上的鲜叶，这是“三生道”矣！

每一泡茶都在体悟生命的全过程。人生是一场单程旅行，自如地体验人生的全过程是我们的奢望。将自己安静在一泡茶中，活过来，死过去，心无过。人生的幸福一直就在我们内心，人生的美好从未远离我们的自在。面对藏而不露的干茶我们提起随手泡用二沸水冲下去，点要准，水温要适，沸水回旋后直冲干茶，茶卷曲着，上下翻滚着，经历了怎样的“荡气”，芽饱满了，叶舒展了，它“回肠”了，顺势，翻腾，归本，活过来了。竟出落得羞涩而又丰满。芽叶的舒展，茶汤的色彩，叶底回归的活动，形可赏，汤可品，底受看。看开、看淡、看透，心反而平常了。此时，心清合茶，心恒润茶，心无过茶。一个无法买到返程票的人生就在这一泡茶中往返自如了。如同回旋泡茶的手法一般让人生在此时圆满。于是生命的长度和宽度于一泡茶中“长短相宜”和合成360度的圆融。这时，世界虽有种种的不平等，茶却让我们在这种不平等中保持生命中原有的绝对平等，在不自由中成就心中的绝对自由，生命无法预知，只有踏实活着。从人生惯有轨迹中，固有的狭隘的局限的思维模式中走出来，开始懂得过直击心灵的生活，在学习中看见自己的心，这就是开悟，一个泡茶者自然成了生命的觉者。茶道的核心“和静清真”就与实证运用智慧的方法“一味”了。“和”是什么？平常心。就是对一切都持有平等的观点，好坏、贵贱、乐不乐这些对立的元素通过泡茶智慧的开发和运用转变成茶汤了，不是茶，不是水，不是茶水，是茶汤。这就是“和”。“静能生慧”，安静在泡茶中，将一切都“静”在现实中，消化转化超越成境界，这个茶空



间就是自然。“清”净心，如实地看见自己的心，不是用镜子照见而是实在看见，这个转化的功夫与泡茶的功夫“如出一辙”。“真”，停止外在的臆断和所图，达到真如，见到真性。这就是泡茶的实质即泡心的内涵。这样的生命全过程实际同茶道智慧三部曲一致：第一，无论遇到什么样的茶，全然接受现实（不带任何非现实的妄断，诸如这个好那个不好，应该这样不应该那样等）；第二，全面观照自身，只是在当下全力以赴面前的茶；第三，全新自然平常心，与这道茶汤同在。

每一个生活细节都在感知真实质地。人活得粗糙了，生命便不可能精细，那么做事要求精细也只是口号而已。泡茶流程及相关的每一点都是实实在在的精细。从择水需山泉的科学，到“得一汤”的恰好，用“二沸水”的精确，来“高冲低斟平端上”，这样一揽子行茶韵动，把我们生活的点点滴滴落到实处，吃喝住行卧都不离“这个”，活实在，死安详。引导我们在庞大的生活体系中，仔细咀嚼每一段“碎片化”的生活。如《大日经》所说：如实知自心。“知至至之，可与言几也；知终终之，可与存义也。”人的智慧一旦打开就知道机会到了，定能把握机会，该做就做。放下的同时已拿起，这是“几”。如开电脑刚触到开关，在即开未开那一霎就是“几”。只有长期的茶道修养才能达到这样恰到好处的高度智慧。茶壶和公道杯是按一个方向摆一条线，还是相对而放，这完全在当下的设席中随心所欲。人生如何去安排靠的是自己，每一个人把自己安排好了世界即好。“用九不为九用”，人不是没有用，而是没有把用用出来。可谓“文章千古事，得失寸心知”。王尔德曾经说过，有许多品德美好的人，如渔民、牧羊人、农夫、做工的人，尽管他们对艺术“一无所知”，但他们才是大地的精华。



其实在我看来，出身、贫富、教育都无法真正定义一个人，但内心的质地可以。往往是生活中的细节最能够折射出人性深处的光彩和阴暗。

每一次泡茶的当下是正能量的聚集。全神贯注地吸进干茶的清香，入鼻过喉沉丹田贯天地通宇宙，只是一飘香的事儿。不强求不造作不放弃不期盼，就在那一瞬间茶香就飘来了。茶香在这时呈现出三境界。一水飘香，闻得见，喝不着，闻着是茶，喝着是水；二水含香，闻着若有若无，入口反倒清晰起来，饱满充盈，过颊即空，其香在唇、齿、喉之间弥漫，回味浓郁而持久；三水无香，真水无香，不是真无，而是香、水不二的境界，香即水，水即香，水到哪里香就到哪里，余香，席散而不退。从某种意义上说，生命的本质在于和解，而不是对抗。鲜活度、穿透力、超越感在喝茶时就聚集了。正能量聚集的最大意义在于重新唤醒和拯救我们的人生。茶、人、境在聚集的能量中交融，每次泡茶过后，以为都成过眼烟云，其实它固化在每个人的气质、谈吐和胸怀中，显露在我们日常生活和为人处世上。如杜甫描写春天的诗，“嫩蕊商量细细开”。此时与天地相融合，阳光、清风、空气、茶，以及安顿的心。此情此景，定会让你听见自己的心声和世间的美好动静。与身体对话，既能快速集聚生命能量，消除疾病，更能充满活在当下的坚实力量。那就是在于生活是否坦荡，生活的质量是否真实，生活感受多粗多细。生命的高贵就在生活本身，因为有了多姿的生活，才书写了多彩的生命。

每一念正觉平稳心安走正道。正在观茶，正在嗅干茶香，正在拨茶入荷，正在“听泉静心”，正在“悬壶高冲”，正在“压腕回旋”，正在出汤，正在定汤，正在啜饮，正在“峰回路转”，正在回甘，正在感恩叶底……人生时时都是正在进行时的展现。从每一缕茶香嗅出



生活的气息，从每一叶茶中把出生活真实的脉动。一次次的冲泡，一念念的当下，生命的每一个细胞在正念中觉醒，茶泡开了，心自然打开了，开心不在你心在哪儿，而是思维多元了，每件事落实了，放下拿起拿起放下生成了茶道两个外化的动作，如同宇宙的阴阳，循环往复，平衡运行。如女人喝了这道下午茶，满足了自己更优更发达的形象思维，不压抑不膨胀，让女人本性更加宽厚，又让自己充满青春活力却不伤及万物。不是我们拥有生活，是我们属于生活，是生活的组成部分，从某种角度来看，人生是一场拿起的艺术和放下的智慧和合的场，因遇茶而成为生活道场，神秘而不失质朴，流动而不失安稳。



CONTENTS 目录

喝茶在道智慧出 / 1

- | | |
|-----------|-----------|
| 茶道人间：茶分六类 | 人有百形 / 1 |
| 三番人生：三翻茶杯 | 顺势而为 / 7 |
| 公道中汤：公道盛汤 | 中庸之味 / 13 |

遇茶悟道智慧显 / 19

- | | |
|-----------|-----------|
| 和合无诤：茶道核心 | 无诤六合 / 19 |
| 清苦一家：无分别心 | 味味一味 / 25 |
| 茶身慧命：物心平衡 | 多元共存 / 29 |

此茶通道智慧用 / 35

- | | |
|-----------|-----------|
| 平常无常：平常心道 | 无常正常 / 35 |
| 向死而生：踏雪而歌 | 了脱生死 / 40 |
| 回家的道：回归自心 | 圆融世界 / 45 |

无茶圆道智慧了 / 49

- 一、两岸一壶茶 / 49

- 二、于丹安康 / 54
- 三、富硒茶：敬奉全人类的安康 / 57
- 四、茶且艺且道 / 79
- 五、绿茶至味功夫泡 / 82
- 六、富硒红茶安康韵 / 85
- 七、泡茶道：留白的艺术 / 92
- 八、跪茶父母：瞬间找到生命的原点 / 98
- 九、十年茶修一壶味 / 101
- 十、牛蹄品茗味安康 / 105
- 十一、遇茶红莲开 / 108
- 十二、茶礼：恭敬别人 庄严自己 / 110
- 十三、生活茶席：与自然同呼吸 / 113
- 十四、茶席设计：《无成有终》 / 119
- 十五、茶艺：生活艺术 / 121
- 十六、定汤：乾坤自在 / 128
- 十七、高下相倾道茶汤 / 132
- 十八、茶道“点”化工匠精神 / 135
- 十九、施茶：底层的高端 / 140
- 二十、出汤：急中站稳 险中回首 / 144
- 二十一、茶修：白鹭汉江 家住安康 / 148
- 二十二、醒茶：生命的复苏 / 152
- 二十三、母子茶艺：流淌着孝道文化的精髓 / 157

喝茶 在道智慧出

茶道人间：

茶分六类 人有百形

这个世界我们可称之为茶道人间。茶按制作工艺分有六大基本类，白茶、绿茶、青茶、黄茶、红茶、黑茶。可视可悟出人有“百形”。从干茶颜色看真是“五花八门”。从外形看也是形状各异。以绿茶为例就能说明其丰富性。条形绿茶有径山茶和婺源茗眉；针形绿茶像松针一样，又直又圆，芽叶抱得紧紧的，有南京雨花茶和安化松针。扁形绿茶在干燥过程中一边炒一边压扁，茶的条索就被固定成扁形，如龙井茶、千岛玉叶、雀舌茶。卷曲形绿茶：茶条在揉捻中被抓、揉，使得茶条细紧卷曲，茶条上有毫，都匀毛尖。螺形绿茶：形状像螺蛳一样，茶条卷曲紧抱，茶上多毫，如洞庭碧螺春、翠螺。兰花形绿茶：



自然舒展像兰花一样的绿茶，芽叶完整舒展。最有代表性的是舒城兰花。片形绿茶：外形松散、平直，叶片一片一片的绿茶，如六安瓜片。毛峰：多茸毛和白毫，卷曲或条状的绿茶，如黄山毛峰。毛尖：用比毛峰更细嫩的芽叶制成的稍卷曲的茶，稍显毫。信阳毛尖是此类茶。粉状绿茶：制作袋泡茶的绿茶末、抹茶都是粉状绿茶。单就绿茶的制作工艺就有炒青、烘青、蒸青和晒青。现在多是半炒半烘。要是再考虑茶的产地、茶树种、制作人、储藏、冲泡等因素，品种就更为丰富。即使都产自大山，但武夷岩茶讲究山场，普洱茶重在山头，安康富硒茶强调山坡的阴阳。对于岩茶肉桂，那要属牛栏坑肉桂品质优良：口感内敛而醇厚。马头岩肉桂：张扬且香气高扬。慧苑坑肉桂：绵柔包裹感明显。青狮岩肉桂：带有非常清晰的花果香。因为山场和制作技艺的影响，岩茶的口感千变万化。更为神奇的是我们试验过同一品种、同一山头，长在山底、山腰、山崖上的茶叶冲泡出来的“茶汤四相”（色香味形）也大相径庭。用西湖龙井手炒PK机炒的结果一目了然。手炒：香、味佳，下沉快。机炒：色、形美，下沉慢。而充满神秘技术的普洱茶拼配就更神奇了。拼配，简单说是用不同产地，同一品质或同一产地，不同级别的茶青按照配方进行混合加工即可。



再如饮茶习惯的形成。茶在中国被认识和利用得很早，包括茶树的种植和茶叶的采制。但是人类最早为什么要饮茶呢？是怎样形成饮茶习惯的呢？有“五说”之不同。

1. 祭品说：认为茶与一些其他的植物最早是作为祭品用的，后来有人尝食发现食而无害，便“由祭品，而菜食，而药用”，最终成为饮料。

2. 药物说：这一说法认为茶“最初是作为药用进入人类社会的”。《神农本草经》中写道：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”

3. 食物说：“古者民茹草饮水”，“民以食为天”，食为先符合人类社会的进化规律。

4. 同步说：最初利用茶的方式方法，可能是作为口嚼的食料，也可能作为烤煮的食物，同时也逐渐作为药料饮用。

5. 交际说：《载敬堂集》载：“茶，或归于瑶草，或归于嘉木，为植物中珍品。稽古分名檟苈茗荈。《尔雅·释木》曰：‘檟，苦茶。’苈，香草也，茶含香，故名苈。茗荈，皆茶之晚采者也。茗又为茶之通称。茶之用，非单功于药食，亦为款客之上需也。”有《客来》诗云：“客来正月九，庭迸鹅黄柳。对坐细论文，烹茶香胜酒。”（摘自《载敬堂集·江南靖士诗稿》）此说从理论上把茶引入待人接物的范畴，凸显了交际场合的一种雅好，开饮茶成因之“交际说”之端。

再从茶文化的组成部分茶艺来看。它便是生活艺术。从生活的角度讲，茶要冲泡和饮用，而上升为艺术层面就要追求冲泡意境和品茶情趣了，艺术使美的本质真正回归。了解中西方美学差异能帮助我们解决茶道的表现形式、茶艺的深层问题。“美是生活”（车尔尼雪夫



斯基)“天地有大美而不言”(庄子),中国古典美学更偏向于表现,是求善的哲学,而西方古典美学更偏向于再现,是求真的哲学。儒道思想是中国艺术所依存的美学基础。道家的重“心”略“物”的思想,将天人之间的灵犀相通视为真境界,对美学影响很大。中西方古典美学是屹立在世界艺术史上的两座不同的高峰,他们之间没有根本上的谁高谁低之分,只是由于观念上的不同造成美学的差异,但这也给了我们更多样的选择。如茶道茶艺互为表里也没高下之分。西方古典美学是悲剧的美学,表现事物之间和事物内部各要素之间保持一种冲突对立、相互矛盾、相互斗争、不妥协的激烈状态。中国古典美学追求的都是一种和谐之美,即事物之间和事物内部各要素之间保持和谐统一的关系。中国古代文人追求一种内心静谧淡泊的心神境界,而不是刨根问底地追求一个必然。崇高与和谐可以统一起来,因为崇高悲剧只是一个过程,它发展的最终的倾向或结果是和谐,万事万物的矛盾斗争对立最终都要走向和谐统一。茶喝到这时,无论英国下午茶的优雅与精致,日本茶道的侘寂与规范,韩国茶礼的礼节与讲究,中国茶艺的美学与雅正,都能在一杯茶里得到完整的体验。中国文明和西方文明都从神话发源。西方后来人神分家了,做事靠科学,做人靠宗教。中国没有。中国什么都合和在一起有主有次不分主次玄美绝妙。中国人的理想和现实、灵魂与肉体也是合二为一的,但不排斥一分为二。智者时时观照觉知,每天日用里面就有信仰,这是我们这个民族的一种通达和智慧。

种种的差异都在一片叶子里精彩地出现。年份普洱茶丰富中显单纯,汤味香气变化无穷却在每一次变化中都有实在的气味。长此以往我们自然在差异中就有了相同,在相似中有了规范,在规范中就有了

创新。大千世界有意思的是：猫喜欢吃鱼，猫却不能下水；鱼喜欢吃蚯蚓，鱼却不能上岸。人生，就是一边拥有，一边失去；一边选择，一边放下。哪有事事如主观意，生活，哪有样样顺自己。所以网语说：累的时候，换个角度看世界；压抑的时候，换个环境深呼吸；困惑的时候，换个位置去思考；犹豫的时候，换个思路去选择；郁闷的时候，换个环境找快乐；烦恼的时候，换个思维去排解；抱怨的时候，换个方法看问题；自卑的时候，换个想法去对待。生活中学会换位思考，你的世界才会简单，人心简单活得真实。就是言商也要进行差异化品牌开发，如果不具备对行业颠覆性重构的能力，你不可能在一个成熟行业开创一个新品类。互联网精神就要讲开放、共享、自由、平等。面对工作：世上没有一件工作不辛苦，没有一处人事不复杂。即使你再排斥现在的不愉快，光阴也不会过得慢点。你不切实际期待什么，什么就会离你越远；“我执”着谁，就会被谁伤害得切深。相聚就是离别的序幕，而离别就是相遇的本初。看清一个人又何必去揭穿；讨厌一个人又何必去翻脸。活着，总有看不惯的人，就如别人看不惯我们。人的成熟不是年龄，而是懂得了曲线前进，学会了圆融，知道了不争。有些苦衷不言痛，不是没感觉，而是知道说与不说都一样；那些暗伤，不是不在乎，而是懂得了慢慢修复。

每一位茶匠得味的茶是由自性海中流出，出于茶法之外而不违法度，是心性之再现，不可复得。一切美好的呈现，都在此处点点滴滴的茶汤里精微协合。差异性的百变练达出无数懂得生命意义的人，六类基茶只是制作工艺不同，都是茶，人被复杂的事务缠绕处理方法不一，人还是那个人。汉江的波涛此起彼伏它还是汉水在向东流。所谓顺境逆境，只是一个生命的过程，在过程中圆满这次的生命过程即可。



而“智慧”二字的组成，是日知而心慧。那是天天一壶茶的把玩而韵味无穷诞生的，那是一口一口喝茶苦尽甘来的心露流出，才养出有真正智慧的人，于是深知人性，了知人生，宁静淡泊以处世，忠厚仁义以待人，便成为生命真相所归之人。于是人生真平等，真自由，真圆满一定归属他。如这杯起起伏伏的茶叶旋转出无数不同的茶舞后，款款静置，茶道人间味百合。



三番人生： 三翻茶杯 顺势而为

三翻茶杯是泡功夫茶的一种技能，品茗杯倒扣到闻香杯上向内翻转立稳，称作“龙凤呈祥”或者“夫妻和合”“乾坤倒转”。需用手拿稳品茗闻香杯，单手翻：因势利导；双手翻：顺水推舟；双手合翻：乘势而上。整个翻杯过程要一气呵成，韵律不绝。上扬中有一种曲线美的张力，放下时杯子呈七分满，茶汤在桌子上端正面对世人。茶道中有太多“三”的玄机。弘君举《食檄》：“寒温既毕，应下霜华之茗，三爵而终……”（客来寒暄之后先饮三杯茶）。陆羽“三沸”煎茶法；皎然“三饮便得道”；香、花、茶在古时称谓三雅道；张源《茶录》“茶道三要素”（造时精、藏时燥、泡时洁）；泡茶要掌握“三要素”；端品茗杯要“三龙护鼎”，冲泡时壶流“点头”三次，即“凤凰三点头”；把有托盘的盖杯称为“三才杯”，杯托为“地”，杯盖为“天”，杯子为“人”。意思是天大、地大、人大。如果连杯子、托盘、杯盖一同端起来品茗，这种拿杯手法称为“三才合一”。白族有“三道茶”、泡岩茶有“鉴赏三色”“三斟石乳”（冲泡第三道茶）。“花茶三品”（目品、鼻品、口品）；品茶“三得”（得味、得韵、得道）；茶道“三基”（以儒、释、道为基础）；“岩垂匹练千丝落，雷起双龙万物春。此水此茶俱第一，共成三绝鉴中人。”苏东坡得品茗三昧，自称自己是三绝的“鉴中人”，创造茶道“三绝”；苏东坡不但知茶理，懂茶功，还是一位点茶高手，作《又赠老谦》诗：“泻汤旧得茶三昧，觅句近窥诗一斑。”从此，“三昧手”就成了点茶技艺高超的代名词；茶俗中有“三茶六礼”（订婚