

在一杯茶中
安顿身心

唐公子——著

在一杯茶中
安顿身心

唐公子——著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

在一杯茶中安顿身心 / 唐公子著. —广州 :
广东人民出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-218-11988-5

I. ①在… II. ①唐… III. ①茶文化—中国
IV. ①TS971. 21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 199540 号

Zai Yibei Cha Zhong Andun Shenxin

在一杯茶中安顿身心

唐公子 著

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 肖风华

责任编辑: 马妮璐

装帧设计: 伍 霄

责任技编: 周 杰 易志华

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/16

印 张: 14.5 字 数: 180 千

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

目
录

C O N T E N T S



序 言

一枕鸟声残梦 半窗花影独饮中 / 安意如 1

生命中的一杯茶 / 李玉刚 5

自 序

访茶终南 7

1

CHAPTER 1

第一部分

No.1 最美的体悟，在当下一杯茶中 14

No.2 人歌小岁酒，花舞大唐春 24

No.3 一碗茶汤的奥义 34

No.4 岩骨花香是真味 44

No.5 饮茶，一切如空 56

No.6 在安静中守候一碗茶汤 70

No.1 老物件的能量场 84

No.2 对话天地身心 92

No.3 喝茶是一个修心的过程 102

No.4 开悟如同茶杯的开片般自然 114

No.5 春烟寺院茶一杯 124

No.6 经由茶寻找内心的自己 132

2

CHAPTER 2
第二部分

3

CHAPTER 3

第三部分

No.1 一盏琉璃茶时光 150

No.2 禅茶一味是清欢 160

No.3 知白守黑的茶之道 172

No.4 弹琴饮茶，守心如一 186

No.5 通往心灵的幽径 198

No.6 眼前的每一杯茶都千载难逢 208

跋

做个自在喝茶人 214

序 言

一枕鸟声残梦 半窗花影独饮中

读唐公子的书稿，即使他写的是茶书，我亦有着读小说的恍惚感。他行文既清且淡，并不刻意强调“我”之存在，却又遥遥可见个人独到的趣味。一如他泡的茶，无论是武夷岩茶、潮州单枞、云南普洱，还是红茶、白茶、绿茶都能既不掩茶本有的风味，又有他的个人的特点。

我们俩曾试过，同样的“马肉”，我泡的就更金戈铁马，隐隐有杀伐之气，而他明显就更有山野逸气。是因为，他的骨子里，比我更文人吧。虽然我们俩看起来都是文人。

唐公子在我心里，是像水一样的男人，温润，从容、清定。没有明显的缺点，没有强烈的攻击性，一直很清醒很包容。这样的人，久处不厌。就像

泡茶时的水一样，不可或缺。

他爱茶，爱在自然，他的分享从不是强迫似的，他也从未曾想把这兴趣做成生意。于是就保留了恰到好处的自在。

就我个人而言，我实在是很怕那些仙风道骨的茶客茶人，一顿茶（别怀疑，没写错，就是一顿饭的一顿，因为通常会喝很久，堪比一顿饭）喝下来，通常会出现两个结果，其一是觉得自己是文盲兼茶盲，以前喝的敢情都不是茶；其二是觉得，我听你说了这么多，喝了这么好的茶，不掏钱对不住你又泡又说。

实话实说，这两种感觉都让我有很大的压力。

好在唐公子不是这种人，所以我很喜欢和他在一起喝茶，喝他泡的茶。他也常常携一泡好茶来寻我，深谙茶性，泡得得法，娓娓道来，有问必答，从不故作高深。

他是我的茶书、茶罐、茶柜子，我想知道什么关于茶的信息我就去问他，简直是个人工自动语音搜索引擎。

这些年来，知道他过得表里如一，清简节制。如果用文字描述起来很像言情小说都市偶像剧里标配男主角的设定：斯文清俊，性格平和，待人谦和，

人到中年，事业有成，注重生活品质，内心温存笃定，保持运动健身，工作闲暇，喜欢读书写作旅行。但是不夸张，以上每条描述，都是我这么多年亲眼所见，如果大家有机会见到他，我相信你们会认可我的形容。

他是一个归隐在都市中的修行者。

不用故弄玄虚，不要故作高深。大抵什么样的人生阅历，什么样的地缘环境、生活习惯而喜欢喝什么样的茶是没错的，你无法强迫一个习惯用大茶缸子泡绿茶的人去欣赏日本茶道的清寂规整，你也无法逼一个喜欢喝岩茶的人欣赏茉莉高片。

一个人喜欢哪种茶，就像喜欢一个人似的，也许可以列出千万个理由，也许根本不需要理由。这当中，有因缘的深浅，喜好的差别，却没有本质的高下之别。

喜欢白居易那一句：“无由持一碗，寄与爱茶人。”我们可以以水为媒，以茶会友，寻找到与己心契的人，也可以读一本风情卓然的书，在字里行间寻回自己对生活对茶最本真的了解和热爱。

唐公子的这本书，说的是茶，又不尽然是茶，他写了一些他熟悉的真正爱茶懂茶的人，道出了他一直秉持的生活态度和信念。只要拥有足够的定力

和勇气，面对外界的纷扰，依然可以选择简单而自在的生活。

“一枕鸟声残梦里，半窗花影独饮中”，说来不免要故作惆怅。如今这样的时代，很难像古人一样寻到意念中理想的归隐之地，即使有，也多半需要费尽苦心去构建，想彻底像古人那样避世而居是很难的。

何况亦无那种必要，如唐公子这般就很好，忙时工作，闲时访茶，做一个内心古朴丰盈的现代人。“雪沫乳花浮午盏，人间有味是清欢。”真正爱茶懂茶的人一定可以意会苏轼说的“有味”和“清欢”之意，也一定可以了解如何通过茶去打开心灵，安顿身心。



序 言

生命中的一杯茶

打动我的，是唐公子这本新书的名字：《在一杯茶中安顿身心》。茶与现代中国人之间存在着一种精神和心灵上的契合。

中国人的饮茶文化漫长，但是直到唐代茶圣陆羽的出现，才将饮茶之道上升为一种极为讲究的，更堪称是艺术化的、浪漫化的行为。

也是在唐代，卢仝的《七碗茶歌》最为人称道：“一碗喉吻润，两碗破孤闷，三碗搜枯肠，唯有文字五千卷，四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散，五碗肌骨清，六碗通仙灵，七碗吃不得，唯觉两腋习习轻风生。”

这几年，我爱上了喝茶，国内国外的演出，空中飞人一样的生活，坐下来喝一杯茶时，才让我感受到了一种内心的自在与从容。

我与唐公子，则也是真正意义上的以茶结缘的朋友。印象里，在他北京的寓所，除了各种茶具和茶，便是一摞又一摞的书。空间虽然不大，但是自有一股清气和雅致之意。书与茶，几乎是我对唐公子最直观的感觉。

除了在北京时常茶聚外，我们也曾经有过一起外出访茶的经历。第一次是去云南的西双版纳，探访古树普洱茶。第二次则是去福建的武夷山，探访武夷岩茶与桐木关的红茶。跋山涉水，行走云水之间，让我更加感受到了唐公子对茶的热情与热爱。

唐公子的整个人是安静通透的，就像一杯清茶。也许是有了书与茶的滋养，他的文字也是别具一种灵动之气。不缓不疾，读来让人有一种内心的安定感。我想，那是因为他在每一篇文字中都融入进了自己的真情实感吧！

最重要的，他的淡定与安然更是因为他在眼前的这杯茶中找到了自己。印度的大文豪泰戈尔曾在《吉檀迦利》中写道：“旅客要在每一个陌生人门口敲门，才能找到自己的家门。人要在外到处飘流，最后才能走到最深的宫殿。”

生命中的每一杯茶，都是唐公子的庙宇，也是他的殿堂。

唐公子

自序

访茶终南

终南山在爱茶人的心里，实在是一个理想的饮茶去处。

或许，每个人爱茶人的心里，都有一座属于自己的终南山。

“终南何有，有条有梅。……终南何有，有纪有堂。”最早令我对终南山产生一种精神上的向往的，还是美国作家比尔·波特的《空谷幽兰》。受到寒山与拾得两位僧人诗句的影响，身为美国人的比尔·波特在终南山开启了他寻找中国传统隐士的旅程。他在寺院、道观、山岩、陡峭的窄路，寻王维手植的那棵银杏树。最终，他在终南山找到的是什么呢？一种根植于生活中的独处的乐趣，“不是离群索居，而是因为更深的觉悟与仁慈”。

张剑锋的终南之寻则更为具象，他写《寻访终南隐士》一书，相信也是

受了比尔·波特的某种启迪。渭河、炊烟、茅屋、菊花、松树、采药人、白云、山林、断壁、洞穴。“某个黄昏，我坐在群山中的某个孤峰上看霜桥鸟迹，水流花深。”“山中的泉水从五千年以前流过来，我是河边行走的路人，山中岁月如长沟流月，当月亮起来了，终南山的大小百千山谷里的百千河流映着百千明月……”

诗一样的文字，充满灵动感，如同云朵在山崖间升起。

在写作此书时，我内心有一个念想，能去终南山喝杯茶，将喝茶的感觉融入文字中，应该是一件妙事。起心动念未及多久，我便受到盛世甘霖老朋友王振国的邀请，去终南山喝茶访水。

“精茗蕴香，借水而发，无水不可与论茶也。”好茶需要用好水泡，已经是饮茶人的共识。茶与水的关系，陆羽在《茶经》里早有提及，他言，器为茶之父，水为茶之母。爱茶之人，于泡茶用水极为讲究。“其水，用山水上，江水中，井水下”，即“其山水，拣乳泉，石池，漫流者上，其瀑涌湍激勿食之”，“江水取至人远者，井水取汲多者”。

宋代宋徽宗在《大观茶论》中说：“水以清轻，甘洁为美，轻甘乃水之自然，独为难得。”他认为，直接影响茶汤品质的是水的清洁度。

明朝的田艺蘅在《煮泉小品》中提到：“清，朗也，静也；澄水之貌。”只有清洁透明之水，才能使茶色完全显现出来。甘甜为口感，这是因为泉水中有微量的碳酸氢钙，古人不懂得这个道理。高濂在《遵生七笺》也曾讲：“凡水泉不甘，能损茶味。”

我饮茶数年，对于茶与水的奥妙已然领悟，遂踏上了前往终南山的旅程。我们的目的地是牛背梁，距离西安市有 58 公里的车程。

我们下榻的翠微宫也颇有来历。终南山下，翠微留名。在唐代，翠微宫是唐太宗的避暑行宫。从天竺取经归来的玄奘法师，亦曾随唐太宗在此暂住，并译出了《般若波罗蜜多心经》。史料记载，唐太宗生命中的最后一段时光，便是在此度过的。太宗驾崩，翠微宫渐趋荒芜，一度曾为密宗古刹，又消逝于荒野中。

翠微宫建在山野间，临窗而立，便可见青山绵亘，白云缭绕其间。夜深人静，可听闻水声潺潺。白日里，我们沿山路而上，踏寻秦楚古道。车辚辚，马萧萧，千年历史如烟云，只有窄窄的秦楚古道可供后来者追忆当年。沿着有一千五百年历史的石板台阶一路行来，冷杉、杜鹃、冰川、草甸，白云飘摇，山风阵阵。我们花了近两个小时的时间，到达南草北甸的分界线处，瞬间雾霭四合，风中夹杂着雨点，席卷而来，寒意逼人。我们担心山巅的闪电霹雳，未做太久停留，便折身回返。眼前一片苍茫，确有“太乙近天都，连山接海

隅”的气象。同行的朋友唱诵着《心经》，内心方觉安定。

另一日，我们去山中访泉。徒步而行，漫步翠色山中，竹林环绕，四处泉水汨汨，溪水声声，白色瀑布如练如缎，自山崖落下。我们驻足观水，水清澈无比，凉意袭来。我们到了深山的一处草坪，却听闻人声。原来，是几位从西安开车过来的茶友来此山中品茗静心。

皆是爱茶之人，他们便邀我们坐下来喝杯茶。茶台是天然的石头，煮茶的水是旁边的山泉水，茶是普洱熟茶。他们以酒精炉的小锅煮水，待水冒泡时关掉火，又以素雅白色青花瓷壶泡茶，杯子也是小瓷杯。酒红色茶汤在白色瓷杯里显得格外澄澈透亮，我只觉入口回甘细绵，喉部如涌泉。

终南山之行，我原本还要拜访一位在此修行的出家人法清法师，去探访他的茅棚禅寺，讨一杯茶喝。那座建筑在水边的禅寺，古朴明朗，深得我心。但是不巧，在我们出发的头一天，他便要飞往广州弘法。缘分就此错过，我心中略生憾意。

有缺憾，或许才圆满。

他日，再续茶缘。