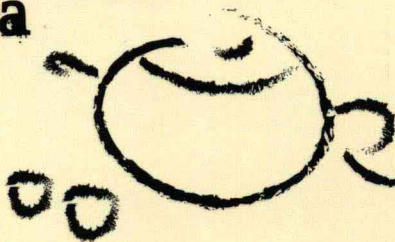


喝茶是修行

The Way of Tea: Reflections on a Life with Tea



茶道，通往内观世界的方便之门

你通过什么方式寻求身心灵的合一：冥想、朝圣、隐居？

你知不知道还有一种更简单、随性的方式？

对了，是喝茶！

喝茶是一门从茶艺到茶道的内观学，只需与你钟爱的茶相处片刻，就能随时随地将平静与喜乐带到你的日常生活中。

胡因梦/张德芬 联袂推荐

無為海（亚伦·费希尔 [Aaron Fisher]）著

刘嫩 / 杨黎 译



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

喝茶是修行

茶道，通往内观世界的方便之门

The Way of Tea: Reflections on a Life with Tea

無為海（亚伦·费希尔）著

刘媿 / 杨黎 译



图书在版编目 (C I P) 数据

喝茶是修行 : 茶道, 通往内观世界的方便之门 /

(美) 费希尔 (Fisher, A.) 著 ;

刘嫩, 杨黎译. — 南京 : 江苏文艺出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5399-6061-6

I. ①喝 II. ①费 ②刘 ③杨 III. ①茶叶—

文化—通俗读物②人生哲学—通俗读物 IV. ① TS971-49 ② B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 045954 号

THE WAY OF TEA: REFLECTIONS ON A LIFE WITH TEA

By AARON FISHER (無為海 WU WEI HAI)

Copyright © 2011 by AARON FISHER (無為海 WU WEI HAI)

This edition arranged with TUTTLE PUBLISHING / CHARLES E. TUTTLE CO., INC. through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2012 © The Shang Shu Culture Media Co., Ltd.

c/o Jiangsu Literature And Art Publishing House

All rights reserved.

江苏省版权局著作权合同登记: 图字 10-2012-90

- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 喝茶是修行 |
| 著 者 | 無為海 (亚伦·费希尔) |
| 译 者 | 刘嫩 杨黎 |
| 责任编辑 | 蔡晓妮 |
| 策划编辑 | 上师文 |
| 特约编辑 | 谭丽 钟原 |
| 出版发行 | 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社 |
| 出版社地址 | 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009 |
| 出版社网址 | http://www.book-wind.com
http://jsrmcbs.tmall.com |
| 经 销 | 凤凰出版传媒股份有限公司 |
| 印 刷 | 三河市金元印装有限公司 |
| 开 本 | 890 毫米 × 1280 毫米 1/32 |
| 印 张 | 7.5 |
| 字 数 | 96 千字 |
| 版 次 | 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5399-6061-6 |
| 定 价 | 32 元 |

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

献词

谨以此书献给丹尼尔（Daniel）和卡罗·费希尔（Carol Fisher）

他们是我学习茶道和拜师之前最早的老师。

自然

丁巳年秋月



“又是一本关于道的书？”

老和尚恭敬地问道。

然而一双饱经风霜的手却一动不动，
似乎对安静之处添加噪音不以为然。

“受‘道’启发的书。”

我这样回答他；

但“我有感而写”似乎更真实。

“明白。”他微微一笑，

顿了一顿。

“为什么写茶道？为什么不写白菜汤？”

我无可奈何，

看了一眼

架子上他的老茶壶。

聪明的老人比我更警觉

顺着我的眼光——

“啊。”他说，

伸手将一壶水放到炉子上，

“也许终归是不错的。”

一期一會

老舍



通往茶道的路途，往往也是一个人成长的过程，不只是对于茶道认识的提高，也是自己内心的不断觉醒与了悟。就像人生的一次旅行，刚开始你会兴致勃勃地看风景，到后来你会发现，你将要收获的，远远不只是风景而已。

正如每一个初次旅行的人一样，我的茶道之旅也开始于沿途的风景——茶的令人愉悦的芳香，它吸引我走进了茶的世界。我识得各种茶的香气，就此以为我懂得了茶道，后来才意识到，那只不过是“喝”茶而已。随后，我开始专注于各种泡茶的技巧，最终达到了人茶互动、内心参与体验的至真境界。我又以为我懂得了茶道，但那只不过是“泡”茶而已。随后，我开始在茶产生的“韵”和“甘”中体验到快乐。再后来，我遇到我的师父之后，开始意识并体会到茶中之“气”。我意识到，只有在“寂”和“存在”之后，在身心的“清静”中，这种感觉才会到来。随着时间的推移，体内之气与茶中之气——天、地、风、雨、露水、阳光——融为一体，我体会到一种生命的圆满。这种体会一直延伸到生活的各个方面，并以神奇的方式彻底改变了我的观念。

所以，喝茶是一种心灵与生命的修行。清静、具足、圆满，皆能在喝茶的修行中获得。

道

心



我人生中最美妙的一次体验，发生在我与家人在茶道老师那里一起喝茶的时候。开始，我的家人围坐在桌边，谈论着茶室里整壁的茶叶、瀑布和盆景，是那么的充满异国情调。稍后，我的老师朝我狡黠地一笑，从身后的罐子里拿出了年代久远的普洱茶。那泡出来的色泽身后的茶汤——古老而充满智慧的茶叶，与大自然精神的相交——改变了整个房间里的气氛。几分钟之间，屋里便被深深的沉静所笼罩，只有瀑布在背后轻声流淌。接下来的两个小时，我和所有的家人都一言不发，彼此之间从未如此默契。在那天之前，我一生中从未与家人如此默默地相处，从未如此亲近。我母亲留下了欢喜的眼泪，我的祖父也哭了，后来他说，他仿佛感觉到离世不久的祖母到了身边。我把自己个人的体验分享与此，以说明人们不必成为圣人、思想家，甚至也不必成为喝茶爱好者，也同样能够体会到圆满。

不要把喝茶的修行看得太艰深，它不需要你去学习广博的茶的知识，不需要你拥有身价不菲的精妙茶具，也不需要你去掌握精准的泡茶技巧，甚至不需要上等的茶叶，美妙的体验和心灵的成长，只在简简单单的一杯茶中。当水、茶、茶具与人以一种恰当的方式交集，内在的改变就会发生。

不老丹



茶中乙乳



美意延年

目 录

Contents

简 介 /001

第一部分 将饮茶 /003

第一章 茶道 /005

道教

木之纹理

茶之和谐

第二章 茶之源——中国茶道 /025

关于“南边的云”的冥想

史前时期的药袋子

茶与道

茶与药

走出森林

进入城市

一次词语里蕴藏着什么

茶之传奇（神农 菩提达摩）

一种艺术的诞生

茶与艺之思
神仙（诗人 学者 皇帝 圣人）
树叶的故事

第三章 茶之汤——日本茶道 /085

茶之侘
大师村田珠光
大师武野绍鸥
大师千利休
利休的茶道四谛
卖茶翁
中国茶道与日本茶道

第二部分 享受那一杯宁静 /121

第四章 平静的快乐 /123

自然的优雅

第五章 沉静 /131

断开连接
在留白中找到真正的沉静

第六章 存在 /143

无为：无为者之为
包含“内在”的茶聚

第七章 清 /153

茶之气

目录
Contents

风平浪静

与“气”相连

第八章 圆满 /165

超越

茶之美德

第九章 通向宁静的仪式 /173

第十章 茶具与修行 /181

茶具之美

记住心灵，忘记茶具

茶具中的“道”

第十一章 茶之境 /193

在茶中成为一体

内心的纯洁

茶之清境

日常喝茶

第三部分 茶余之思 /211

第十二章 喝茶人的幸福 /213

茶之德

第十三章 与茶成为一体 /219

鸣 谢 /225

茶禪一味



简介

虽然在本书中你可以读到字里行间中流淌的关于茶的信息，但我写作的目的，并不是为已经日趋丰富的茶的学术资料增添一份内容，而是希望体现我对于茶——其历史、发展和制作——出于本能的观点所做的思考。也就是说，发自内心而非理性。从古至今，关于茶的一切，从水到茶叶再到茶汤，是如此深刻地纠缠于我们的内心，远非语言所能表达。因此，我亲爱的朋友，请允许我将些微的生命——些微的神秘——注入到茶的故事中，让它拥有曾有过的超然力量。

我尽可能利用自己对于茶的历史、艺术、文化和制作方面的知识，无意依据评估学术书籍的逻辑及数字化的标准，而是依据定义艺术的价值观——你我内心的支配力量，描绘出一幅更具心灵化的景色。请不必带着思考与我前行，谨让随后的章节成为或细心勾画、或随意抛洒的点点笔墨：它仅是有关茶道的见解，并非事实的陈述。故事的精彩之处在于泡茶——它是诗人吟唱的啜饮诗篇，而其余的一切则留待我们去想象。

