

# 《喝茶是修行》

## 图书基本信息

书名：《喝茶是修行》

13位ISBN编号：9787539960616

10位ISBN编号：7539960612

出版时间：2013-5

出版社：江蘇文藝出版社

作者：【美】亚伦·费希尔

页数：240

译者：刘嫩,杨黎

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《喝茶是修行》

## 前言

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的看风景，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“清净”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。清净、具足、圆满，皆能在喝茶的修行中获得。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。

# 《喝茶是修行》

## 内容概要

寻找身心灵平静的方式有很多，如修行、冥想、朝圣、隐居等。很显然，对于大部分人来说，这些方式是很难有条件施行的。所以，人们需要一种更为简单的方式来使身心成长和平静。本书作者提出：喝茶就是这种简单的方式。

不过，在万事纷繁且节奏紧凑的当今世界，那种古茶大师住在山腰的小屋里、从野生茶树上采制新鲜茶叶的生活，看起来早已恍若梦境了。但本书旨在告诉现代读者，你其实并不需要山腰的小屋或是连续数日无尽的冥想，而只需与你钟爱的茶相处片刻，就能将平静带入到你的日常生活中，其效果与世外隐修所得相差无几。

这听起来似乎是个神话，但无为海——著名的茶专家和作家，在本书中向现代的读者切实地展示了通过饮茶而身心双修的简单方式。其要点在于如何在饮茶中找到通向内心平静之径，一种释放自我、体验幸福生活的绝佳秘方。在你开始饮茶之前，你应该了解些什么？饮之时，应该品味些什么？饮之后，又应该回味些什么？关于茶的一切：文化、历史、品格、功用，都化合在这一过程之中，最终，人们能够在日常生活中方便地饮茶悟道，获得身心灵的平静与喜乐，而无需将其看作是一场庄严甚至苦逼的宗教仪式。

# 《喝茶是修行》

## 作者简介

亚伦·费希尔（Aaron Fisher）的中文名是無為海，他出生于美国俄亥俄州（Ohio），曾学习人类学和哲学，后游历世界，在印度、中国和日本生活了很多年。最后他定居在台湾。他喝茶、修习茶道的的时间超过十年，从一些世界上最好的茶艺大师学习到很多不同的传统文化。茶对他而言是药，能够清洁身体，更重要的是清洁灵魂。他是《茶艺》（The Art of Tea Magazine, [www.the-art-of-tea.com](http://www.the-art-of-tea.com)）杂志的高级编辑，也是网络杂志《茶叶》（The Leaf, [www.the-leaf.org](http://www.the-leaf.org)）的合创者和主编。除本书外，他还著有《茶的智慧》（Tea Wisdom）和《大师的脸》（Faces of the Master），并为其它杂志写过不少中、英文文章。他最近编辑并翻译了先燕云（Sian Yan Yun）所著的《寻找茶马古道》（Searching for The Ancient Tea Horse Road）。

同时，茶所带的谦卑、尊重、纯洁和静谧等品质也表现在他的宣纸、笔墨与砚台之间。他是一个中国书画的热爱者，通过网站[www.sagacitea.com](http://www.sagacitea.com)，可以欣赏他的书画作品。

# 《喝茶是修行》

## 书籍目录

### 第一部分 将饮茶

#### 第一章 茶道

道教 木之纹理 茶之和谐

#### 第二章 茶之源——中国茶道

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

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

#### 第四章 平静的快乐

自然的优雅

#### 第五章 沉静

断开连接 在留白中找到真正的沉静

#### 第六章 存在

无为：无为者之为 包含“内在”的茶聚

#### 第七章 清

茶之气 风平浪静 与“气”相连

#### 第八章 圆满

超越 茶之美德

#### 第九章 通向宁静的仪式

#### 第十章 茶具与修行

茶具之美 记住心灵，忘记茶具 茶具中的“道”

#### 第十一章 茶之境

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

#### 第十二章 喝茶人的幸福

茶之德

#### 第十三章 与茶成为一体

鸣谢

# 《喝茶是修行》

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 茶道 “茶道”最难以描述，最难以企及的，就是“道”，而不是“茶”。因此本章比其它章节更为重要。每个人都能够了解茶的历史、种植、生产和制作。这些领域的专家们，会嘲笑把茶作为精神生活中重点和核心的想法，而它对于我，则意味着内心在沉静与爱中生活。茶对于他们只是一种商品，一种爱好，或是一种消遣。也许有人会感到好笑，居然想在如此小小的茶杯中寻求如此的奥妙。道只不过就是道而已。老子常说，如果有人发出的议论，即便是接近“道”的真谛，思想庸俗的人们也会嘲笑它，因此庄子这样的醒悟之士便装腔作势并显出愚相。以泡茶打比方，或以智慧“言辞”来说，如果一人质朴地发自内心地交谈或者泡茶，其余具备眼光和智慧来观察和聆听的人，将会被吸引到“茶聚”中来喝一杯，而没用心聆听的人将会喜欢其它没那么精致和安静的茶桌——或许是社区里乱糟糟的茶馆中喧闹的茶桌。进而言之，即使世俗的饮茶者，也能时而不时体验到和谐，令他们无论对于“道”的观念如何，也会和它不期而遇。对于如今的喝茶之人，茶，正如几千年来一样，它能够，而且也确实成为一种“道”，不管他们是否这样称之。尽管茶作为鲜活的“道”的一面，非常难以用语言进行描述，但我认为，在尝试的过程中，在它注入的杯中，在对于茶的和睦而静谧的共同理解的情谊中，我们会找到启示。

# 《喝茶是修行》

## 编辑推荐

《喝茶是修行》编辑推荐：风靡欧美、日韩的茶道灵修之书，胡茵梦、张德芬联袂推荐！告诉你修行并不高深，你日常生活中最简单、随性的喝茶，就是通往清静、具足、圆满的捷径。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。

## 精彩短评

### 1、渐入佳境

2、现行的很多关于茶的书，不是从化学成分开始分析，就是大多讲泡茶技巧的，说的好像，喝茶是专业人士的事情，与我们普通人关系不大。

从泡茶技巧出来之前，茶就已经存在了上千年。

从了解茶的物质成分之前，我们已经喝茶好几百年甚至上千年。

从这些角度去了解茶，太侮辱茶了。

当然，这本书，没侮辱茶。

3、无为海，一个美国人，用10年或者更多的时间，来告诉我们，喝茶是修行。

4、書裏面哲學和文化學意味比較濃，從“道”的概念開始，書裏也很多“形而上”的內容。基本沒有泡茶技法之類的指南，所以想看到這內容的茶友怕是要失望。因以上內容的原因，書大多都是原創性的，不同于平常常見的相互抄襲的因循守舊的理念。翻譯得很一般，有的地方要看幾遍才能讀得懂那晦澀的句子，想來原作不至於如此。譯者在茶文化的掌握上也一般，不知道有的知識點。比如西漢王褒的《僮約》，從外語翻譯回來之後變成了“王寶的《雇工契約》”。對裏面日本茶道的有些概念的翻譯也不同于常規的約定俗成的。但是對於對這些內容有了解的讀者倒是沒有什麼太大的障礙。

5、清茶一盞斜余陽，  
孤香一縷觀自在。

6、茶之道：對外物謙卑而虔誠，內心平靜專注

7、陰差陽錯地與茶結緣，所以開始品閱關於茶的书。很值得靜靜閱讀的好書，讀完再來喝茶，喝完茶再讀此書，往返之間，更能体味“喝茶是修行”一說。字里行間能感受到作者對茶道的純粹熱愛，難得！

8、雖然不喜歡這個書名（不要什麼都和修行二字掛上鉤，滿口佛氣好討人厭的），一個外國人有這樣的感悟，至少有顆沉靜的心。

9、看着书的副标题中的“内观”二字，还以为与佛教禅修有什么关联。读完几章后，却发现作者最喜欢的是道家。全书基本上以道家的方式来阐述什么是茶道，基本上没有物质层面的介绍，例如如何冲泡、如何使用茶具、茶叶的基本化学物质是什么。而是更加集中在精神上的描述：茶里那种种让我们着迷的东西到底意味着什么。

10、很满意，让人看到的，体会到的东西很多！值得我们品阅

11、这本书需要静下心来慢慢看

12、一位外国人写的一部关于茶道的书。

13、西方人学东方文化，总是有些笼统，又有些造作。

14、禅宗在日本被运用于担水挑柴之中。茶也可以入道。看过《弓和禅》了解到日本的弓道，为日本的生活禅所折服。但这一本关于茶道的就显得有点隔靴搔痒了。所谓见相非道。大致看了一下，没有震撼我。但还是值得在午后阅读。当初拿到弓和禅时，为其所震撼。推荐很多人看，一致叫好！闻道还是有深浅之别的。

15、对我来说，读此书是一个验证的过程。茶与道的更高层次解读。

16、很轻松 休闲 舒适的文字。道的深邃博大 他的文字会让你触摸到一点点

17、浅，太浅。

18、作者将茶道几乎奉为了一种修炼的方法，位置推到了极高的位置

19、外国人写的茶道，有其自己的见解。但不说中、日茶道博大精深，仅仅是往“道家”层面去理解，用“无为”来看待饮茶内涵还是略己见了些；翻看评论知此翻译也不是完美，但整书用来了解茶道，仍值得一读。

20、粗阅

21、对于我这个不懂喝茶的人来说，阅读这本书还是比较困难的，不过以后有机会静心喝茶的时候或许才能明白各中乐趣。书中有好画书中有好诗！

22、谢谢钟浩特意送来的两本书之一，很有感觉的一本书，老外的感官也很强烈哦~

23、买它是被它的封面吸引到手后就翻看果然一点都不失望！内容更是没得说，纸张质量也很棒 尤



## 《喝茶是修行》

其章与章之间衔接的墨图 更是提高了此书的品味好想再买一本 好好的放着，一个字也不舍得多写，一笔都不想多画

24、不是每个打着参禅悟道旗号的老美都是Bill Potter，不是每本茶酒二事都真可言之有物，一股子老鸭汤的味道不读也罢

25、其实我觉得吧，会品茶的怎么都能悟出一堆道理人生来，不会品的人吧比如说我，就跟喝水差不多咯，喜欢喝茶对于我来说，茶只分好喝和不好喝，好喝的，茶叶包也可以，不好喝的，再怎么讲究也不喜欢，至于书里那些吧，看看就行，不用逼着自己胡思乱想硬是要悟出什么道理来。

26、人们寻找很多方式来让身心平静，殊不知只要内心柔顺、洁净、坦白和诚恳，身心自然就安宁、愉悦。

27、自抹茶一碗 啜饮一口 在其之中 在其深处 清澈映出 天之蓝 海之灰 -----千利休

# 《喝茶是修行》

## 精彩书评

1、p39 王褒 误为 王宝；僮约 误为 雇工合约。p64 陈眉公 误为 陈梅坤 p123 引言引自张源《茶录》，误为张元。这段原文也不难找，没必要白话意译。兹引原文：饮茶以客少为贵，客众则喧，喧则雅趣乏矣。独啜曰神，二客曰胜，三四曰趣，五六曰泛，七八曰施。全书译文还算通顺，可惜译者似乎对道家经典和茶文献所知不多，又不愿意多翻书。

2、书评：本书作者写这本书是花了不少心思的，然并卵这本书的作者将茶道几乎奉为了一种修炼的方法，位置推到了极高的位置，作者甚至认为茶道高手都是思想高手。书中很多言论都非常主观，对我来说并没有太多的意义，所谓的喝茶能带给你平静，其实更应该写成专注能带给平静，作者硬是要扯上茶道。本书结构：本书一共分成三部分第一部分——具象讨论茶道第二部分——茶道对人的影响第三部分——作者本身对茶道的见解这本书讲了什么：第一章 简介茶道，包含了作者的观点第二章 中国茶道的历史，包括了一些神话，比如巫术、神农之类的第三章 介绍日本茶道第四章 专注于茶道可以带给你平静第五章 茶道和放空第六章 不刻意地专注能够感悟“道”第七章 茶道、茶气、宇宙、玄学第八章 茶道能带给你幸福、满足、圆满第九章 茶道不拘泥于形式，认识最关键的第十章 差距不是最重要的，人的心是最重要的第十一章 茶道与喝茶环境的关系第十二章 不同的心态喝茶会有不同的滋味第十三章 作者个人的喝茶感悟读这本书的动机：对被副标题吸引读这本书的目的：想看到底茶道和内观有什么关系作者：亚伦·费希尔 书中的感兴趣点：茶道、内观这本书的阅读方式

：1-2小时通读评分：50

# 《喝茶是修行》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)