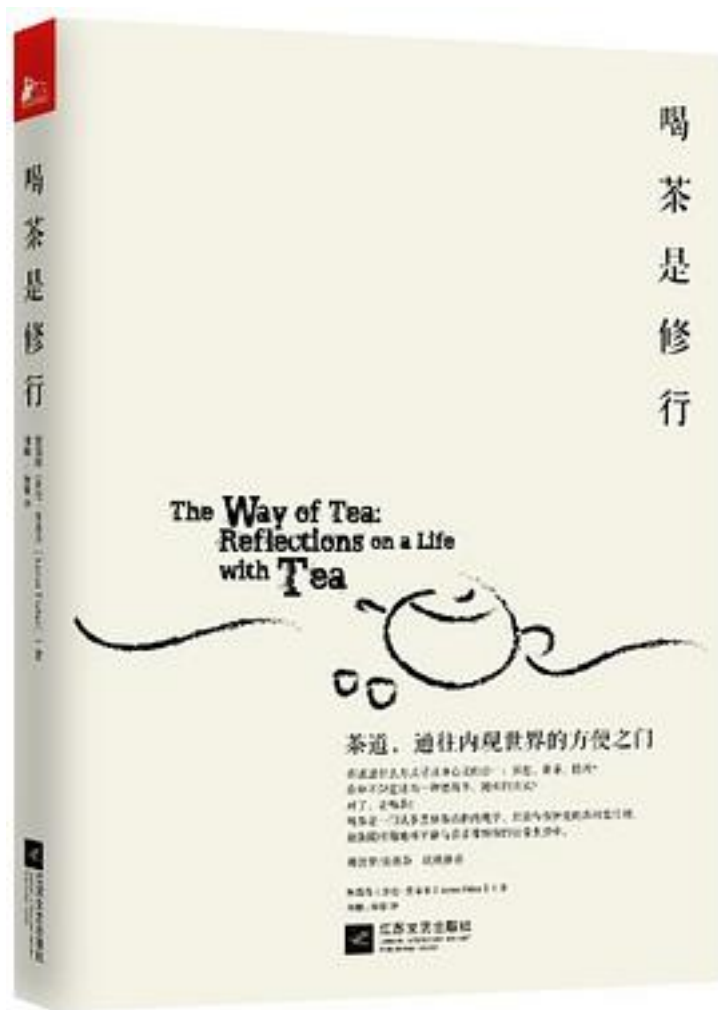


# 喝茶是修行



[喝茶是修行\\_下载链接1](#)

著者:【美】亚伦·费希尔

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2013-5

装帧:

isbn:9787539960616

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，而勿需将其看作是一场庄严甚至苦逼的宗教仪式。

## 作者介绍:

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。

## 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

· · · · · (收起)

[喝茶是修行\\_下载链接1](#)

## 标签

茶道

修行

禅

人生

茶

灵修

茶书

境界

## 评论

浅, 太浅.

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。

茶之道：对外物谦卑而虔诚，内心平静专注

渐入佳境

虽然不喜欢这个书名（不要什么都和修行二字挂上钩，满口佛气好讨人厌的），一个外国人有这样的感悟，至少有颗沉静的心。

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。

清茶一盏斜余阳，孤香一缕观自在。

粗阅

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。

-----  
这本书需要静下心来慢慢看

-----  
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。

-----  
西方人学东方文化，总是有些笼统，又有些造作。

-----  
受教

-----  
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

-----  
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

-----  
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

-----  
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。

-----  
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

-----  
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！

-----  
看不下去了

-----  
[喝茶是修行\\_下载链接1](#)

## 书评

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...

-----  
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...

-----  
[喝茶是修行\\_下载链接1](#)