



在中国茶道和日本茶道里面都有一个内涵体现为「敬」字，修身养性、品悟茶道，对茶要敬。还有一个「和」字，人与人的和谐，人与外物的和谐，这就是审美。



茶之渊源，讲求“敬”与“和”

【文/冷梅 图/受访者提供】

茶之慢生活

作为国家高级茶艺师，丁浩每天的生活轨迹已经与茶水乳交融。早上空腹喝一杯生普，用来调理肠胃和排毒。茶的种类和对茶品种的喜好，不一而足，全凭心境的斗转。“早上醒来，总有一种没有睡醒的状态，我一般会选岩茶，香气浓郁，能够让自己尽快地进入状态。所以我们喝茶更多的是一种功能性，让自己的身体达到一个比较好的平衡状态。”

师从浙江大学茶学系的童启庆教授之后，对丁浩的人生规划产生了巨大改变。“每一个流派都有自己茶道的理念，还有它的固定表现形式。严格意义上，中国没有代表性的茶道体系。你说你是标准的，我说我是标准的，没有一个被官方认可的或者被大众认可的体系。童启庆教授算是中国现代茶艺领域的泰斗，她是改革开放以后最早研究中国茶艺专业的茶学教授，在上世纪80年代，研究中国的茶艺之美，并编写成课程。在2000年，我们开始有了茶艺方面的书，包括茶道、中国茶知识，这些内容都由她来编著的。目前在她带头之下，我们做了一个‘董一家’的茶道体系，想把童老师的所学、思想，还有她的一些茶艺理念进行学习和推广。”据丁浩的了解，中国的茶学以种植、栽培为先，然后是加工、茶叶化学和深加工。

虽然没有一个标准的体系，但是中国传统文化里，茶的文化历史悠久。丁浩认为，从传承来讲包括文化的传承和习俗的传承。茶其实就在中国人的骨子里，喝茶是很平常的事。

在传播茶的过程中，丁浩专注的课程体系是茶与健康，第二个是科学饮茶，只有科学饮茶才会获得健康。饮茶的工序，对他来说，并不是根本。“因为在宋代，我们就说柴米油盐酱醋茶，茶从一个习俗的贡品变为一个生活的必需品，它不仅调味，也调理身体。”

丁浩认为，茶首先是修身养性的，它是慢生活；第二可以提高工作效率，很多茶是有香气的，让人愉悦、舒缓，让人的精神和状态变得不一样，香气还能诱发大脑创新和开拓，思维活跃；再一个，茶氨酸可以促进多巴胺的生成，茶可以让人迅速提起精神，思维更敏捷。

茶之慢生活，并非一蹴而就。丁浩常常问他的学生，回去有多少时间练习泡茶，学生们总



说没时间。“其实每天只要拿出20分钟就可以了。当你抛下手里所有的事情，花20分钟找到一个安静的地方，哪怕只找一个玻璃杯，泡一杯茶，闭上眼睛慢慢品。20分钟后再投入工作，状态也会完全不同。茶能帮你提神，茶里的咖啡因需要20分钟到半个小时后才会起效。茶是一种很神奇的东西，咖啡因作用于你身体的效果是强烈而短暂的，而茶氨酸是安神的，它会让你镇静下来，把脑子里的思路理一理，长久而缓慢，很温和，所以需要长时间喝茶才能达到这种境界。”

历史控的“茶经”

说起中国茶道的历史，丁浩饶有兴致，他坚持通过考证和史料记载来求证中国茶道的文脉：“在宋代，茶里添加了大量香料。而唐朝时，除了加香料之外还会加盐等味道，都是为了让茶更好喝。到了清代之后，茶的形式有了变化，开始泡功夫茶。泡茶对茶的原料要求比较高，加工要求也比较高。所以才会渐渐有了‘明前茶’这种说法，泡茶的器皿以紫砂壶为佳。当然陆羽在《茶经》中有所记载，他经过大量研究得出经验，如何体现茶的味道和香气。”

