



iCourse · 教材

中国茶道

朱海燕 主编

高等教育出版社



iCourse · 教材

中国茶道

ZHONGGUO CHADAO

朱海燕 主编

高等教育出版社·北京

内容提要

作为一本高校的通识教材和广大茶文化爱好者的科普读物,本书顺应时代需求,秉着尊重中国茶道历史逻辑的原则,综合运用古今中外茶学、诗学、史学、美学的科学知识和研究成果,从茶道的基础知识、发展与传播历程娓娓道来,到研习茶道的具体形式,包括泡茶的基本技能、茶事的礼仪规范和对茶艺术作品的精彩解读,再回到对茶道养生功效的科学与人文剖析,进而将视野投向广阔的茶产业领域,兼顾中国茶道在物质与精神、思想与艺术、科学与审美、宏观与微观层面的传统文化遗产和新近科技发现;理论阐释、技艺操作、作品赏析交相辉映,相得益彰,力求系统梳理从古到今不断传承和弘扬的经典中国茶道理论和实践成果;行文深入浅出,弃繁就简,使学习者既能窥探中国茶道的博大精深,又能把握其中的要点和精髓。

图书在版编目(CIP)数据

中国茶道 / 朱海燕编. -- 北京 : 高等教育出版社, 2015.10

iCourse · 教材

ISBN 978-7-04-043843-7

I. ①中… II. ①朱… III. ①茶叶-文化-中国-高等学校-教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 214281 号

策划编辑 张婧涵 责任编辑 张林 张婧涵 封面设计 李卫青 版式设计 马云
插图绘制 于博 责任校对 刘春萍 责任印制 张泽业

出版发行 高等教育出版社

社址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

印刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开本 787 mm × 960 mm 1/16

印张 14.5

字数 260千字

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

版次 2015年10月第1版

印次 2015年10月第1次印刷

定价 24.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 43843-00

中国茶道 编委会名单

主 编 朱海燕

副 主 编 刘仲华

参编人员 周 玲 孙 云 黄晓琴

目 录



绪论	1
第一章 茶道基础	6
第一节 茶的本质	7
第二节 茶道的内涵	12
第二章 茶道之源	18
第一节 茶道萌芽	18
第二节 茶道出世	22
第三节 茶道大行	31
第四节 茶道衍变	45
第三章 茶道之技	56
第一节 识佳茗	57
第二节 备妙器	70
第三节 择好水	78
第四节 巧冲泡	83
第五节 善品饮	101
第四章 茶道礼仪	108
第一节 茶道礼仪概述	108
第二节 茶道礼仪基本要求	110

第三节	茶道中常用礼节	115
第四节	涉外茶事礼仪	119
第五章	茶道之美	123
第一节	茶道之美基本概念	123
第二节	经典茶诗词赏析	130
第三节	经典茶散文小说赏析	146
第四节	经典茶书画艺术作品赏析	157
第六章	茶道与养生	171
第一节	以茶养身的物质基础	172
第二节	以茶怡情的文化意蕴	180
第三节	茶的养生之功	186
第七章	茶道与产业	195
第一节	当代茶产业的蓬勃发展	196
第二节	茶与现代人的生活	213
第三节	茶道的未来走向	219

绪论



爱课程网—视频公开课—中国茶道—中国茶道导读

饮茶习俗遍布于全球 160 多个国家与地区。中国作为饮茶习俗的发源地和主要产茶大国，茶产业正处于空前的蓬勃发展态势。随着全球生活水平的提高，越来越多的人关注精神与文化享受。浸淫着中国优秀传统文化精髓的中国茶文化，伴随着中国文化受到世界广泛关注而日益繁荣兴盛。本课程的开发，正是为了弘扬中国茶道文化、传播茶科学知识、倡导饮茶健康理念，让广大群众领略到“中国茶道”的物质之美和精神之美。

一、学习目的与意义

茶是一种能给人带来物质和精神双重享受的天然饮料。在现代人的生活中，茶代表一种俭朴而积极的人生态度，一种健康而优雅的生活方式。茶道作为中华民族优秀文化载体之一，兼具智育、美育与德育的功能，是一门综合性很强的生活艺术，它重在发现美、展示美、享受美、感悟美，而美的境界是人类摆脱了世俗功利之心的最高境界。黑格尔曾断言说，审美带有令人解放的性质。著名的美学家马尔库塞进一步解释说，审美发展是一条通向主体解放的道路，这就为主体准备了一个新的客体世界，解放了人的身心并使之具有新感性。修习茶道追求真、善、美的过程正是使人从社会强加的工具理性中解放出来的途径。越来越多的人热爱茶艺，是因为茶艺能激发人的情感和想象力，学会以美学的精神看待日常生活，改变平庸、刻板、枯燥、乏味的生活状态，从而构建诗意的生活方式。越来越多的人迷恋上了茶艺，是因为茶艺修习引导人们用美学的眼光和茶道的精神来内省自我，认识自我，倾听自我，塑造自我。

近年来,由于茶文化知识的普及与传播,茶产品从包装到口感不断创新,饮茶生活已不仅是传统的,同时也是时尚浪漫的,吸引了越来越多的青年群体。更令人欣喜的是,青少年通过茶道修习及茶文化知识的学习,能深刻体会有着典雅意蕴的茶文化中所承载的中华民族优秀文化精髓,在潜移默化中激发爱国情怀,平和浮躁心态,增强动手能力,促进创新激情,提高审美情趣,陶冶高雅情操,培养乐感精神,提升适应能力,树立求真、求美,积极向上的人生观。因此,本课程的开设担负着弘扬中国传统茶文化,普及现代茶科技知识的重任,力求达到以下目标:

1. 修德。历代文人为了修德悟道,把茶道丰富而深邃的思想内容,用精炼的哲学语言概括成“五德”“八德”乃至“十德”,使人易于理解和践行,如“清、和、俭、怡、健”“廉、美、和、敬”等。本课程的开设首在倡导以茶修德,以茶表德,熏陶淡泊、博爱、谦和、善美和刚强的襟怀,提高道德情操,规范做人准则。

2. 启智。茶道根植于华夏文化,与中国传统文化中的儒、释、道思想有着千丝万缕的联系,汲取了古代哲学、美学、伦理学、文学和艺术精华,渗透于茶诗、茶词、茶画、茶书等文学艺术作品与学术著作中。与此同时,中国茶道又是一个具有丰富内容和深刻内涵的动态文化体系,不仅蕴含着千百年来中国人深刻而朴实的生存智慧,还承载着现代人类科技进步与发展的重任。掌握和了解茶道文化与知识,既可开拓知识层面,积淀文化底蕴,又可获取生存智慧,提高人文和科学素养。

3. 健体。茶具有健脑提神、健体利身、明目健齿等功能,且男女老少皆可饮用,这是得到古今中外广大人士一致认同的。通过茶道修习,引导学习者正确认识茶的养生健身功效,掌握科学饮茶的方法,树立以茶健身的观念,培养健康、高雅、文明的生活方式,助推“多喝茶,少喝酒,不抽烟”的社会风习,提高国民的身体素质,促进青少年健康成长。

4. 立美。茶道集大爱与大美于一体。茶之色或绿或红,茶之香或清或幽,茶之味或浓或淡,在茶的物质之美带给品饮者生理享受的同时,引领人们感悟天人合一的茶道境界,从而在短暂中获得永恒的快乐,紧张的神经得以放松,烦情琐事抛弃脑后,在轻松闲适中,获得宁静和谐。本课程将引导学生从一杯茶水的滴水微香中感知自然美、塑造心灵美、创造生活美,如通过茶文学艺术作品的赏析提升美学素养,通过茶道实践培养进退有度、言谈有礼的风范。

5. 促劳。劳动是世界上一切美好与快乐的源泉,人类在劳动中不断进步,不断认识和改造自然与社会。通过种茶、采茶、制茶、泡茶、敬茶的学习,锻炼学生的动手能力,提高学生的劳动实践技能,养成热爱劳动的良好风气,更

通过茶事实践提升个人的动手、动脑、自我创新能力。

事实上，修习茶道的最高乐趣，也正是修习茶道的高级功效，就是在体验茶之美、创造茶之美的过程中获得健康的人生、快乐的人生、圆满的人生。正如周宪先生在《思想的碎片》一书中所言，艺术和美学可以使人“多一点率真和童趣，少一些暮气和世故；多一些游戏精神和‘业余’态度，少一些专业功利和实用主义；多一些感性世界的自我关怀，少一些工具理性的压抑和依从。学会审美地看待自己的生存环境，多动手艺术实践，将自己的日常环境变得更具美学意味；学会欣赏各种事物，不但是优美的事物，而且是崇高的、悲壮的、幽默的甚至是怪诞的事物。总之，诗意的生存是未完成的，是开放的，是需要不断更新的”。茶道是仍然在现实生活中生存发展的中国农业文化遗产、活化石，人们在茶道研习中不断以茶养身，以道养心，澡雪心性，诗意栖居，自然可以心灵愉悦，健体益寿。

二、学习内容与安排

作为一本高校的通识教材和广大茶文化爱好者的科普读物，本书内容既包括茶文化的基础知识、泡茶的基本技能，又有对中国茶道精神的诠释与解读，还涉及茶道养生健康理念的传播，力求做到理论与实践、思想与艺术、科学与审美的结合。在纳百家之长的基础上，对中国茶道理论与实践成果进行系统的梳理：从茶与茶道的概念入手，先总览中国茶道的起源、发展与传播历程，再介绍茶叶冲泡的相关技巧和茶事活动的礼仪规范，继而借助茶文学艺术作品解读中国茶道蕴含的审美情趣，再总结归纳茶道有益人类身心健康的功效及其科学和人文缘由所在，最后在阐述中国茶产业发展现状的基础上，展望了中国茶道的光明前景。各章节的主要内容与教学安排思路如下：

1. 第一章“茶道基础”：秉着科学的态度，从中国“茶道”一词的来源、“道”的理解入手，综合各家之言及中国历代对“道”的理解与运用，对“茶道”的内涵进行详细解读，从物质属性与文化属性两方面深入浅出地剖析茶的本质，为系统学习中国茶道奠定基础。

2. 第二章“茶道之源”：回眸中国茶道的起源、发展历史与演变轨迹，探讨茶道普及的过程中茶与各民族、各地域的生活习惯和文化相融，茶叶种类不断丰富，饮茶方式不断变革的历程。重点剖析陆羽在《茶经》所倡导的以“精”为核心的茶道技术标准，以“和”为精髓、“礼”为中心、“俭”为根本的茶道精神，引导学生了解和探索中国茶道发展的客观规律，正确认识茶道发展的趋势。

3. 第三章“茶道之技”：介绍茶树的形态、宜茶的生长环境，辨识茶叶的基本常识，以及名茶鉴赏、茶具选配、用水讲究和茶叶冲泡的方法与技巧，旨在让茶饮爱好者掌握选择茶具、科学冲泡等基本技能。

4. 第四章“茶道礼仪”：介绍茶事活动中的仪容、仪表、仪态等基本礼仪规范以及常用的礼节，旨在从理论到实践引导学生体会茶道礼仪中的文化意味，真正做到“内外兼修”。

5. 第五章“茶道之美”：在介绍美、茶道审美等美学基本概念的基础上，精心挑选经典的有关茶的诗词、散文、小说等文学艺术作品，解读其中所蕴含的茶道精神，让学习者在经典茶艺术作品的熏陶下，提高审美认识和鉴赏能力。

6. 第六章“茶道与养生”：从茶养生健身的物质基础到怡情悦志的文化内涵诠释了茶道养生之功，具体介绍了茶中所含有的茶多酚、茶黄素、咖啡碱等功能成分；茶具有的解渴生津、提神醒脑、防辐射、减肥等多种养生功效，茶文化对于身心健康所起的引导作用，揭示了饮茶健康的机理，旨在让学习者将所学知识运用于生活中，树立以茶强身健体、以茶修养身性的观念。

7. 第七章“茶道与产业”：阐述中国茶产业发展现状，包括茶叶生产栽培、加工制作技术的进步，茶产品的多姿多态，茶的多元化利用等内容，展望中国茶道发展前景，旨在鼓励当代人为中国茶道的发展和进步作出应有贡献。

三、学习方法与原则

中国茶道是一门源于生活，综合多学科理论精华，以茶事实践为主要途径，以提升个人综合素质和精神境界、改善生活质量为目的的交叉学科。因此，如果不广泛涉猎历史、宗教、艺术、美学、哲学、文学、医学、养生等多方面的知识，就无法深刻理解茶道理论；如果不用心参与茶事实践，就不可能真正领悟茶道对生活的意义。因此，在学习的过程中，务必要遵循以下方法和原则。

1. 内外兼修

“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”孔子的这段话，一语道出了中国人心中理想的君子形象：言行举止进退有度，合乎礼仪，内心坚定，具有较高的人文修养，这也是修习中国茶道的宗旨所在。例如对茶品的选择，不仅要看外在形态美，更要看内在品质优；鉴赏茶具时，不仅要讲究造型色泽之美，更要注重茶性的发挥……在学习过程中，还强调参加茶事活动的人努力做到“内外兼修”。“内”是指通过茶道知识的积累，拓展视野，丰富人

生，颐养出“淡泊、清雅、高洁”的茶人胸怀；“外”是引导人们在茶事活动中努力践行优雅文明、彬彬有礼的举止言谈，久而久之，自然展现出“清白可爱”的翩翩风度。

2. 知行并重

纸上得来终觉浅，要知此事须躬行。品饮者能从茶道中获得身心的愉悦，一定是基于对茶中所蕴含的文化以及对人生哲理的深刻感悟；能“随心所欲”地泡好一杯茶的巧手，一定是基于对茶性的理解练就了娴熟技艺。缺少实践的理论是空洞的，而没有理论的实践是苍白的，尤其对于修习茶道而言，“知行并重”即理论与实践的结合才是持续可行的根本研习方法，“知”即是指用心灵去领悟茶道中厚积薄发的理论，广泛阅读，积少成多；“行”是指潜心参加茶事实践，通过亲身体验，达到格物致知、修身养性的目的。

3. 循序渐进

“冰冻三尺，非一日之寒。”无论是恬淡的心境，还是优雅的举止，乃至提壶注水的技巧，都需要长时间的修习。茶叶的识别、杯具的选用、泡茶的手法、流程的设计等知识相对简单，可能通过一个月、一年即可掌握，但博大精深茶道精神是千百年来中华文化不断进化的历史凝练的结晶，需要日积月累的学习与体悟，那种从内而外散发的茶人气质与情怀远非一年半载可以养成。因此，在中国茶道学习的过程中，一定要戒骄戒躁，谦虚好问，坚持不懈，才能修成正果。

4. 学贯中西

茶既是平民百姓不可或缺的日用品，又是文人墨客风雅吟咏的艺术品；它既传承着中华民族的优秀文化，又焕发着现代文明的光华。中国茶道发源于古代中国而不局限于古代中国，经历了从古到今的衍变和从中国到异域的传播过程，日积月累，水滴石穿，在茶身上汇集了自然之真、人文之善、礼仪之诚、艺术之美。因此，研习中国茶道是既古老又现代，既沿袭传统气息又放眼异域风情的纵横交错的知识与体验并存的漫漫长路，只有博览群书，游历天下，兼收并蓄，才能深刻领悟茶道之道，坚定传承的信念和获得创新的灵感。

第一章 茶道基础



知识提要

茶所具有的深沉而隽永的文化，已是华夏文明的一个组成部分，她是流淌在这个古老民族躯体里的悠久而青春的血液。中国茶道，就是中国人的仁爱及普遍的人性。学习和了解中国茶道，首先要了解茶与茶道两个最基本的概念。本章将围绕“茶”“茶道”的概念内涵进行讲述，开启研习《中国茶道》的第一扇门。

学习目标

1. 深刻体会茶所具有的物质属性和文化属性。
2. 理解茶道的概念。

众所周知，中国是茶的故乡，茶是中华民族的举国之饮。它发乎神农氏，闻于鲁周公，兴于唐，盛于宋，至明清时期散茶盛行，当瀹饮法成为主流后，饮茶很快在世界范围内广泛传播，而今已成为世界三大无酒精饮料的佼佼者。几千年来，广传于世界各地的茶以其感官享受之美、养生保健之功，以及因茶而生的文化内涵给世界人们带来了福祉、健康和文化享受。英国人将茶奉为“健康之液，灵魂之饮”，法国人则誉茶为“最温柔、最浪漫、最富有诗意的饮品”，日本更有一批科学家曾不止一次地倡导“全民饮茶运动”。世界著名科学史家李约瑟博士在他所撰写的《中国科学技术史》中，将茶叶列为中国继四大发明（火药、造纸术、指南针和活字印刷术）之后对人类的第五个重大贡献。据不完全统计，全世界有超过三分之一的人在饮茶，且这一数量在不

断增长，随着人们对茶的养生功能的认识不断深入，茶在医学界被列为 21 世纪的健康之饮。

第一节 茶的本质



爱课程网—视频公开课—中国茶道—茶的本质

茶，是茶道之本，伴随着人类走过漫长的岁月，历久弥新，尤其在各种饮料充斥我们生活的今天，它却以苦而回甘、淡而隽永的风味，焕发着新时代的光芒，成为广泛度仅次于水的饮料，究其原因，是由茶的本质所决定的。生活中，人们常将解渴饮茶称为“喝茶”，而将带有文化意味的饮茶称为“品茶”，多少透露出茶道的多面性。茶道不仅与茶特有的物质属性相关，更与其文化支撑点有着千丝万缕的联系，下面从物质层面和文化层面来探讨茶的本质。

一、物质层面的茶

1. 顺应人体基本的生理要求

水是满足人体生命需要最主要的物质。人体内的水分，大约占到体重的 60%~70%。人体缺水 1%~2%，感到渴；缺水 5%，口干舌燥，皮肤起皱，意识不清，甚至产生幻视；如果有水，没有食物，人可以活较长时间（两个月左右），但如果没有水，最多能活一周左右。生理学家建议：成年人一天摄水量应不低于 1 500~2 000 ml，虽然部分可通过食物获得，但每天还必须饮用一定量自然水予以补充，否则不利于机体正常运行。

然而，由于水淡而无味，让人们自觉保证足够的饮水量并非易事，茶饮的出现无疑给饮水增添了强大的动力。自茶被人们正确应用以来，茶与水交融所产生的自然之香味和散发出的独特魅力，不断激励无数人养成饮用茶水的生活习惯。一杯在手，不离左右，有意无意，轻轻一口，她不唯是满足了人的生理需求，更重要的是让人们得到了心理满足，身心两悦，共享健康。

2. 有益于人类健康长寿

茶，在植物分类上为山茶属茶组，学名 *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze。

茶树原产于中国，中国是发现和利用茶树资源最早的国家，无论是“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”的古老传说，还是李时珍《本草纲目》、陈藏器《本草拾遗》等中医名典的记载，乃至现代的科学研究都说明茶叶是一种内含生物活性成分的天然饮品，具有独特的养生保健功能，有益于人类健康长寿。

“茶”字本身也蕴藏了长寿之意：上面草字头为二十，再与底下的八十八相加，即为一百零八岁，故民间称茶寿为108，即寓意饮茶可健康长寿，这种观念早在我国唐代文献中已有宣扬，《旧唐书·宣宗纪》载：“大中三年（849），东都进一僧，年一百三十岁，宣宗问服何药而至此，僧对曰：‘臣少也贱，素不知药，性唯嗜茶。’”

在茶向世界传播的过程中，饮茶可以延年益寿也得到世界的广泛认同。日本荣西禅师曾在其著作《吃茶养生记》中称茶是“养生之仙药，延龄之妙术”。美国学者马歇尔于1903年在美国的《药》杂志上写道：“茶无不良后果，在此情形下，茶之作用犹如整理一紊乱之房屋，使之有秩序。”德国医生路易·莱墨里博士在《食品论》中认为：“茶为补身饮料，因其产生良好效果多，而不良影响少……于神经纷扰时饮茶一杯，可恢复元气，无论何时，任何年龄及环境无不合适。”

3. 无可替代的自然风味

茶的风味，天地养成，为人所用，造福万世。她的风韵不但能让你为之成瘾，更引导你成就君子之美。茶的芳香令人神清气爽却无法一语道尽，但大至可划出清香、嫩香、栗香、甜香、花香、果香、陈香等类别；茶的滋味更是丰富多类，众口不一，但鲜爽、醇和、浓酽、回甘等是为共识，既不会苦得让人难以下咽，也不会甜得令人腻烦，更不像碳酸饮料那样过于刺激，鲜爽醇和的茶味让人清心怡神，也许有些茶入口时略带苦涩，但继而回甘，让人满口生津，故可以令人回味绵长，百喝不厌。（图1-1）



图1-1 与茗相对两不厌

二、文化层面的茶

1. 洁性不可污

洁，意为干净，指人的高尚品德。中国人常用“冰清玉洁”来赞美情操高尚的女子，用“洁身自好”来比喻品行端正的君子。

茶之洁雅之性与生俱来，孕育生长期：爱青山秀水，喜清风明月。杜育称茶“承丰壤之滋润，受甘露之霄降”。宋徽宗言茶“擅瓯闽之秀气，钟山川之灵禀”，皆是表达天地灵气赋予茶的洁雅灵性。落为杯中物，茶是“洁性不可污，为饮涤尘烦”的甘露灵液；而在茶事活动中，人们有感于茶的洁雅之性，称茶是“肌骨清灵，冰雪心肠”的“佳人”，“风味恬淡，清白可爱”的“君子”，也是“苦口森严，风骨清明”的“大丈夫”。将茶人格化，成为高尚品格的象征，南宋诗人杨万里以“故人气味茶样清，故人风骨茶样明”赞友人的气节风骨。如是，饮茶从解渴的日常层面，超越了茶叶经济的物质范畴，上升至精神寄托的高度，与中国的哲学、政治、文学、艺术、伦理等领域联系起来，形成博大深厚的茶文化，更因“洁雅”之美彰显独有的魅力。当代茶圣吴觉农先生称：“君子爱茶，因为茶性无邪。”文学大师林语堂亦言：“茶象征尘世的纯洁。”



拓展阅读

中唐以来，茶饮与文人生活结合日趋紧密，人们以茶会友、以茶兴艺、以茶雅志，并创作了不少名篇佳作。茶的洁雅之性得到诸多文人雅士的吟咏，其中诗人韦应物所作的《喜园中茶生》，以茶喻德，高度赞扬茶的高洁品性。

喜园中茶生

唐·韦应物

洁性不可污，为饮涤尘烦。
此物信灵味，本自出山原。
聊因理郡余，率尔植荒园。
喜随众草长，得与幽人言。

赏析：

韦应物（737—792），著名山水田园派诗人，因曾在苏州任刺史，世称“韦苏州”。这首诗写的是作者利用空余时间在荒园里种了一些茶树，今

见到茶树长势郁郁葱葱，只想邀请几位隐士饮茶畅谈，分享这份无言的喜悦。诗中赞茶树甘心幽居在寂静的山谷，独具洁性与灵味，饮之可以涤除尘烦。作者用平实的语言勾画茶的高洁气质，虽然是不经意地栽植荒园，可喜的是与周围的春草一起萌发生长，又不因为自己的高洁而鄙弃“众草”，呈现出作者隐逸坦然的人生态度。

“洁性不可污，为饮涤尘烦”之句堪为经典，被后人广为引用，比喻那些洁身自好，人品高洁、高雅和不随波逐流的人。此诗借茶喻志，说茶言人，期望通过饮茶、种茶，洗涤灵魂，以获得淡泊明志、宁静致远的高雅情趣。

2. 俭德可行道

《说文解字》注释：“俭，约也。”即约束自己，不要放纵。茶之俭德在《茶经》中有最准确的阐述，“茶性俭”，“最宜精行俭德之人”。“茶性俭”是指茶具有“俭”的自然属性，“最宜精行俭德之人”则是陆羽将“俭”上升为对人的品质道德要求，即通过饮茶活动修养俭德。

从古至今，凡文人雅士、僧侣道士，莫不与茶为伍，以茶修身怡情。在不可胜数的文人高士中，唐代刘贞亮堪称倡导以茶修德的典范，他将饮茶的功德归纳为《饮茶十德》：“以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶除病气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶尝滋味，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅志。”其中“散郁气”“养生气”表达出饮茶能消散集结在人心中的忧郁之气，增加人的生气，即茶对人的精神状态有调节作用；“利礼仁”“表敬意”“可行道”“可雅志”则直言饮茶是一种修身悟道的方式。



拓展阅读

在魏晋南北朝，饮茶之风逐渐兴起，一些励志清廉之士为与当时社会的奢侈之风对抗，便用以茶待客的行为来表达清廉的志向，陆纳和桓温就是其中颇有影响的倡导者。《茶经·七之事》中载录了陆纳及桓温以茶示俭的典故。

据《晋中兴书》记载：陆纳为吴兴太守时，卫将军谢安尝欲诣纳，纳兄子倝怪纳无所备，不敢问之，乃私蓄十数人饌。安既至，纳所设唯茶果而已，倝遂陈盛饌，珍羞毕具。及安去，纳仗倝四十，称：“汝既不能光叔父，奈何秽吾素业？”说的是陆纳任吴兴太守时，谢安将军来访，陆纳按

他待客的方式用茶果招待，但他的侄子陆倕并没有体会叔父的真正意图，摆出私下准备的美味佳肴设宴款待将军。侄子以为会得到叔叔的夸奖，谁知陆纳十分生气，不仅责罚侄子杖四十棒，还斥责他玷污了自己一贯坚持的朴素作风。这一典故说明陆纳以茶待客的真正用意在于倡导俭朴风尚。《晋书》中也叙述了桓温生活俭朴，他守扬州时，“每宴惟下七奠，拌茶果而已”。招待客人时，常以茶果代替酒与山珍海味。陆纳与桓温逆奢靡的社会风气，以茶待客，并以茶代酒，都是认为茶有俭德，代表清廉的情操。这些典故反映了在南北朝已出现将饮茶与品德修养相结合的思潮，士人们试图通过茶来展示俭朴的生活态度。位居将相，身处喧嚣，堆金积银，如果不以节俭自律，焉能以俭德行事。陆羽所言“茶性俭”“最宜精行俭德之人”与陆纳、桓温倡导茶的“俭朴之德”一脉相承。可见，在茶与中华文化开始融合之时，饮茶之风就已经烙上了“俭”的文化标记。

3. 示礼致和乐

茶的俭朴、清淡、和静、健身的秉性，恰与中国人崇尚先苦后甜、温和谦逊、宁静尚俭、淡泊和乐等思想相吻合，因而广受人们的喜爱。翻开中国饮茶史，茶渗透于百姓生活的方方面面，无论是以茶待客还是以茶馈赠；无论是婚嫁还是祭祀，茶都是礼仪的使者，传递着真挚的情意，构建着人与人、人与神灵、人与天地的和谐。例如，明清以来在中国不少地方有“吃讲茶”的社交风俗。遇上两家有纠纷，谁都不让步，但上衙门打官司又不值，怎么办呢？那就请上当地有威望的长者作仲裁，双双来到茶馆，一边喝茶，一边评理，直到化解矛盾，理亏者出茶资，两家握手言和，这可以说是世俗生活对文人雅士“以茶致和乐”的活学活用。

今天，不管是亲友相聚，商务会谈，甚至是国际交往，一杯茶平和清廉而不失高雅。中国人的待客之道、亲朋好友间的深情厚谊，对宾客的无比敬重，对礼乐文明的追求，都可以浓缩、融化在一杯清淡的茶水里。在饮茶中谈天论地，沉浸于轻松快乐的融洽氛围，友好之情怎能不油然而生？

毫无疑问，在人类社会的进化历程中，一片小小的茶叶，不仅被制作成可以解渴的饮料，还被塑造为可以感悟沧桑历史和深厚文化的载体，终而凝聚成中华民族一个特定的文化符号。