

「绣像精装本」

中华茶道

[上]

中国传统文化之精华之一，体现饮茶和茶艺的一种精神。
植根于华夏文化，是东方赐予西方的最好礼物。
喝茶有益，喝茶有礼，喝茶有道。
养生之道，健身之道，道德修养之道。



刘铭忠 郑宏峰 主编

线装书局



中华茶道

刘铭忠 郑宏峰 主编 上册

常州大学图书馆
藏书章

线装书局



图书在版编目 (CIP) 数据

中华茶道/刘铭忠, 郑宏峰主编. —北京: 线装书局,
2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5120 - 0068 - 1

I. ①中… II. ①刘…②郑… III. ①茶—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 242145 号

中华茶道

主 编: 刘铭忠 郑宏峰

责任编辑: 赵 鹰

装帧设计: 张立娟

出版发行: 线装书局

地 址: 北京市西城区鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话: 010 - 64045283 64041012

网 址: www.xzhbc.com

印 制: 北京德富泰印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 51

字 数: 1180 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001 - 5000 册

定 价: 335.00 元 (全二册)

前言

中华茶道,是茶文化的核心,是贯彻在饮茶和茶艺中的一种精神,是中国传统文化的精华之一。

其实,早在唐代,我国就出现了“茶道”一词,但其内涵并无明确界定,通常是指煮茶和饮茶之道,有时也泛指饮茶过程中所悟之道。后来,有人还说茶道也就是商道,二者之间有着本质上的联系,认为从根本而言,茶道的潜在意思,就是人道和商道的基本内涵。此外,茶道也是养生之道,既是健身之道,也是道德修养之道。从以上茶道的内涵中我们可以体会出中国茶文化的悠久历史。

翻开中华民族五千年文明史,我们几乎在每页中都可以嗅到茶香。茶滋润了中国人几千年,并且走出了国门,遍及世界各地,大大提高了人类的生活质量,对于推动人类文明进步,发挥了不可替代的作用。

中国是茶的故乡,从远古走来,我们与茶结下了不解之缘。古语说:“文化是件宝,琴棋书画诗酒茶。”茶通六艺,是我国传统文化艺术的载体。喝茶乃雅事,自古以来就是文人墨客的专利。盛唐时流行文士茶道,也就是这个原因。为什么人们如此爱茶,因为喝茶有益,喝茶有礼,喝茶有道。同样有意思的是,饮茶在我国亦是最俗之事。

喝茶的好处很多,茶能解渴提神,是最佳解渴饮料,其止渴生津功能是目前任何饮料无法相比的;茶含有人体所需的丰富的营养成分,是最佳的健康饮料;茶能防治多种疾病。此外,茶还能陶冶情操,使人身心更健康。因此,饮茶是最佳的养生之道,劝君少喝酒莫贪杯,最好是“以茶代酒”。

茶文化植根于华夏文化,据有关资料统计,目前世界上 50 多个产茶国的茶种,饮茶风尚都来自中国。中国在茶文化上对人类的贡献,主要在于最早发现了这种植物,最先饮用了茶。因此,在欧美,人们都认为“茶”无疑是东方赐予西方的最好礼物;茶给人类的好处无法估计,是人类的救世主之一;是伟大的慰藉品等。总的来说,茶不但推进了我国文明的进程,而且极大地丰富了世界的物质文化生活。

随着当今社会生活节奏的加快,人们奔走在喧嚣的都市中,涉足于瞬息万变的市场经济中。当你感觉疲惫之时,找一个安静幽雅的环境,伴着清幽的音乐,用心沏一壶茶,或小坐独啜,或约上三两个知己共饮,在舒适中品味生活的真谛,何尝不是一件美好的事呢?这便是茶的功能所在。

为了让读者更进一步了解茶的相关知识、文化,我们历经数载,特地编撰了《中华茶道》。本书系统地介绍了茶的起源、发展史;茶的酿造及传播;茶的分类及品饮;茶

艺茶道;茶的冲泡技法及茶具品鉴;名茶传统以及名人与茶事等相关知识。

本书注重趣味性与实用性的结合,图文并茂,让读者在了解中国茶文化的同时,享受茶文化的精神内涵。

本书不足之处,敬请读者批评指正。

目 录

上 册

第一章 悠悠茶史

第一节 茶之起源.....	(1)
(一) 茶树的起源	(1)
第二节 茶的传播史.....	(3)
(一) 茶在国内的传播	(3)
(二) 茶在国外的传播	(5)
第三节 华夏制茶史.....	(6)
(一) 魏晋采叶作饼	(6)
(二) 唐代蒸青饼茶	(6)
(三) 宋代龙凤团茶	(7)
(四) 元代蒸青散叶茶	(8)
(五) 明代炒青散叶茶	(8)
(六) 清代制茶新发展	(9)
第四节 华夏饮茶史.....	(9)
(一) 原始的鲜叶咀嚼	(9)
(二) 春秋时代的生煮羹饮	(10)
(三) 唐代的煎茶	(10)
(四) 宋代的点茶	(12)
(五) 明代的泡茶	(14)
(六) 清代的品茶	(16)
第五节 华夏茶文化史	(18)
(一) 历代茶文化概况	(18)
(二) “茶”字的由来	(26)
(三) 茶的各种称呼、字形及传播	(27)
(四) 英文“tea”的由来.....	(28)
(五) 茶文化的结晶——《茶经》.....	(28)
第六节 中国的贡茶	(29)
(一) 贡茶的起源	(29)

(二) 历代贡茶概况	(30)
第七节 茶亦有道	(33)
(一) 茶道源流	(33)
(二) 茶道经典	(34)
(三) 茶道之美	(36)
(四) 茶道之礼	(38)
(五) 茶道精神	(39)
(六) 茶道人间	(42)
(七) 茶道类型	(48)
第八节 茶与儒、佛、道	(51)
(一) 茶与儒: 崇礼乐重“性”与“品”	(51)
(二) 茶与佛: 茶意禅味韵味同	(53)
(三) 茶与道: 道法自然羽化功	(58)

第二章 茶之类别

第一节 说 茶	(63)
第二节 基本茶类	(64)
(一) 绿茶	(64)
(二) 红茶	(77)
(三) 乌龙茶	(82)
(四) 黄茶	(88)
(五) 白茶	(90)
(六) 黑茶	(91)
(七) 再加工茶类	(92)
(八) 茶外之茶	(98)
第三节 中国名茶	(107)
(一) 什么是名茶	(107)
(二) 什么是历史名茶	(108)
(三) 唐代的名茶	(108)
(四) 宋代的名茶	(109)
(五) 元代的名茶	(111)
(六) 明代的名茶	(111)
(七) 清代的名茶	(112)
(八) 中国十大名茶	(114)

第三章 茶之具、水、火

第一节 茶之具	(115)
(一) 茶具的起源和发展	(115)

(二)茶具的分类	(122)
(三)当代茶具的组成	(127)
(四)当代茶具的选配	(130)
(五)怎样选购茶具	(133)
(六)紫砂之美	(135)
(七)历代名壶欣赏	(146)
(八)壶具铭文欣赏	(152)
(九)景瓷茶具欣赏	(153)
(十)黑釉茶碗欣赏	(157)
(十一)石壶造型欣赏	(158)
(十二)茶具趣闻	(160)
第二节 茶之水	(164)
(一)选择泡茶用水	(164)
(二)水之质	(164)
(三)水之性	(167)
(四)水之类	(167)
(五)诸水论	(173)
(六)水之选	(174)
(七)水之论	(176)
(八)水之美	(178)
(九)名泉佳水趣闻	(183)
第三节 茶之火	(191)
(一)烧水燃料的选取	(191)
(二)烧水程度的控制	(192)
(三)泡茶水温的掌握	(192)

第四章 中国茶艺与冲泡技法

第一节 茶艺源流	(193)
(一)汉魏六朝茶艺	(193)
(二)隋唐茶艺	(194)
(三)五代、宋茶艺	(196)
(四)元、明、清茶艺	(197)
(五)近代茶艺	(198)
第二节 为什么要学茶艺	(199)
(一)掌握一种生活技能	(199)
(二)提高生活品位	(200)
(三)修身养性	(200)
第三节 茶艺美的赏析	(201)
(一)人之美	(201)

(二)茶之美	(205)
(三)具之美	(208)
(四)境之美	(210)
(五)艺之美	(214)
第四节 十大名茶的表演型茶艺	(215)
(一)大红袍茶艺	(216)
(二)铁观音茶艺	(218)
(三)台湾乌龙茶茶艺(东方美人茶艺)	(220)
(四)西湖龙井茶艺	(221)
(五)碧螺春茶艺	(222)
(六)黄山毛峰茶艺	(223)
(七)君山银针茶艺	(225)
(八)祁门红茶茶艺	(226)
(九)普洱茶茶艺	(228)
(十)茉莉花茶茶艺	(229)
第五节 经典民俗茶艺	(230)
(一)白族三道茶茶艺	(230)
(二)擂茶茶艺	(232)
(三)油茶茶艺	(234)
(四)奶茶茶艺	(236)
(五)布依族姑娘茶	(238)
(六)酥油茶茶艺(茶马古道茶艺)	(239)
(七)“六如”禅茶茶艺	(241)
(八)蒙顶山智矩寺禅茶	(246)
(九)武夷留春茶茶艺	(247)
(十)清代宫廷茶艺	(249)
第六节 舞台表演茶艺	(251)
(一)宫廷三清茶茶艺	(252)
(二)宫廷太子茶茶艺	(253)
(三)文士茶茶艺	(254)
(四)佛茶茶艺	(255)
(五)太极茶茶艺	(256)
第七节 茶艺欣赏	(257)
(一)茶艺欣赏的内容	(257)
(二)茶艺欣赏的境界	(260)
第八节 泡茶四要素	(261)
(一)置茶量	(261)
(二)泡茶水温	(261)
(三)冲泡时间	(262)
(四)冲泡次数	(262)

第九节 茶叶的一般冲泡程序	(263)
(一) 冲泡程序	(263)
(二) 茶与水的用量	(263)
(三) 冲泡方式	(264)
第十节 不同茶类的冲泡方法	(268)
(一) 绿茶的泡饮方法	(269)
(二) 红茶的冲泡	(272)
(三) 乌龙茶的冲泡	(274)
(四) 黄茶泡饮方法	(276)
(五) 白茶的泡饮方法	(277)
(六) 黑茶的冲泡	(278)
(七) 花茶的冲泡	(278)
(八) 紧压茶的泡饮方法	(279)

第五章 茶之甄选与品鉴

第一节 茶之欣赏	(281)
(一) 三看	(281)
(二) 三闻	(282)
(三) 三品	(282)
(四) 三回味	(283)
(五) 鉴茗之美	(283)
第二节 茶之鉴别	(286)
(一) 新茶和旧茶鉴别法	(286)
(二) 春茶、夏茶和秋茶鉴别法	(287)
(三) 真假名茶鉴别法	(287)
(四) 绿茶鉴别法	(288)
(五) 花茶鉴别法	(288)
(六) 苦丁茶鉴别法	(289)
第三节 茶之贮藏	(290)
(一) 影响茶叶变质的环境条件	(290)
(二) 茶叶贮藏保管的目的和作用	(291)
(三) 茶叶的通常保管方法	(291)
第四节 茶之品鉴	(293)
(一) 绿茶品鉴	(293)
(二) 红茶品鉴	(297)
(三) 乌龙茶品鉴	(304)
(四) 白茶品鉴	(318)
(五) 黄茶品鉴	(320)
(六) 黑茶品鉴	(324)

(七)再加工茶品鉴	(333)
(八)花草茶品鉴	(338)

第六章 名茶趣说

(一)十八棵御茶的传说	(355)
(二)小兰花茶的传说	(356)
(三)涌溪火青茶的传说	(357)
(四)阳羡茶的传说	(357)
(五)黄山毛峰的传说	(360)
(六)太平猴魁的传说	(360)
(七)信阳毛尖的传说	(361)
(八)苏仙黄尖茶的传说	(362)
(九)车云茶的传说	(363)
(十)灵山茶的传说	(363)
(十一)敬亭绿雪的传说	(364)
(十二)武夷水仙茶的传说	(364)
(十三)水金龟茶的传说	(365)
(十四)不知春茶的传说	(366)
(十五)松萝茶的传说	(367)
(十六)四明十二雷茶的传说	(368)
(十七)乌牛早茶的传说	(368)
(十八)茶女红的传说	(369)
(十九)天子茶的传说	(372)
(二十)金地茶的传说	(373)
(二十一)普陀佛茶的传说	(374)
(二十二)碧螺春的传说	(375)
(二十三)天台云雾茶的传说	(376)
(二十四)香露茶与观音仙茶	(377)
(二十五)君山银针的传说	(377)
(二十六)龙井茶的传说	(381)
(二十七)惠明茶的传说	(381)
(二十八)雁荡毛峰的传说	(382)
(二十九)白牡丹茶的传说	(383)
(三十)周打铁茶的传说	(384)
(三十一)新江羽绒茶的传说	(384)
(三十二)乌龙茶的传说	(385)
(三十三)大红袍茶的故事	(385)
(三十四)“铁观音”的来历	(386)
(三十五)白毫银针的传说	(387)

(三十六) 桂平西山茶的传说	(388)
(三十七) 云雾茶的传说	(389)
(三十八) 蒙顶茶的传说	(390)
(三十九) 景星碧绿茶的传说	(390)
(四十) 三道茶的传说	(391)
(四十一) 苦丁茶的传说	(392)
(四十二) 虎狮茶的传说	(395)
(四十三) 台湾乌龙茶的传说	(395)

下 册

第七章 茶情物语

第一节 茶之习俗	(397)
(一) 茶与礼仪	(397)
(二) 茶与宗教	(398)
(三) 茶与婚俗	(402)
(四) 茶与丧俗	(411)
(五) 我国不同民族的饮茶习俗	(413)
(六) 地方之茶俗	(426)
(七) 不同国度之茶俗	(438)
第二节 茶之艺术	(446)
(一) 茶与诗词	(446)
(二) 茶与歌舞	(466)
(三) 茶 联	(474)
(四) 茶 谜	(485)
(五) 茶 谚	(488)
(六) 茶与书画	(494)
(七) 茶与棋	(517)
第三节 茶之馆社	(517)
(一) 现代茶艺馆的起源与发展	(517)
(二) 茶艺馆的类型	(520)
(三) 茶艺馆功能	(522)
(四) 各地茶馆文化	(535)
(五) 茶馆趣闻	(543)
第四节 茶之收藏	(548)
(一) 茶叶瓶、茶叶罐	(549)
(二) 紫砂壶具	(551)
第五节 茶之旅游	(552)

(一)生态游	(552)
(二)品茗游	(556)
(三)访古游	(559)
(四)习俗游	(563)
(五)收藏游	(566)

第八章 茶之肴

第一节 幽香茶点茶膳	(569)
(一)茶食品种	(570)
(二)茶在食品上的应用	(571)
(三)以茶入馔,诸多讲究	(574)
(四)用茶做菜之九问	(575)
(五)茶叶入馔成佳肴	(576)
(六)茶与菜肴巧妙结合	(577)
(七)腌渍茶菁品味佳	(578)
第二节 茶食百态	(578)
(一)韩国茶食	(578)
(二)台湾茶食	(579)
(三)苴镇茶食	(580)
(四)黔西茶食	(581)
(五)绍兴茶食	(582)
(六)基诺族茶食	(583)
(七)瑶族茶食	(584)
(八)土家茶食	(584)
(九)客家茶食	(585)
(十)武夷茶宴	(585)
第三节 美味茶肴制作	(586)

第九章 饮茶保健与茶疗

第一节 茶与养生保健	(599)
(一)补充多种营养元素	(599)
(二)饮茶可强身健体	(600)
(三)茶的抗衰老作用	(605)
(四)女性饮茶有助怀孕	(606)
(五)饮茶可防菌	(606)
(六)饮茶可明显改善记忆力	(607)
(七)饮茶增强性功能	(607)
第二节 生活中无处不在的茶	(608)

(一) 饮茶防辐射	(608)
(二) 饮茶可提神解乏, 促进消化	(609)
(三) 菊花茶的特殊功效	(609)
(四) 茶叶的妙用	(609)
(五) 饮茶可减轻吸烟危害	(610)
(六) 饮茶对“症”选择有说法	(612)
(七) 乌龙茶可增加食欲	(612)
(八) 残茶的妙用	(612)
(九) 人在旅途, 茶叶做“药”	(613)
(十) 隔夜茶也有益	(614)
(十一) 巧用茶叶平添生活乐趣	(614)
(十二) 喝过酸奶 茶水漱口	(615)
第三节 饮茶宜忌	(615)
(一) 科学饮茶 因人制宜	(615)
(二) 饮茶保健 因时制宜	(620)
(三) 香茶淡淡品 饮茶忌过浓	(622)
(四) 喝茶贵在品 最忌过量饮	(623)
(五) 饮茶忌服药 利弊细斟酌	(623)
(六) 饮茶忌空腹 莫饮隔夜茶	(624)
(七) 饮茶需注意	(625)
(八) 特殊患病者饮茶需当心	(626)
(九) 药茶有禁忌 选择需慎重	(627)
第四节 药茶的制作与应用	(628)
(一) 药茶的功效及其特点	(628)
(二) 药茶的配制及用法	(630)
(三) 药茶服用注意事项	(631)
第五节 养生保健药茶方精选	(632)
(一) 补气、补血与药茶	(632)
(二) 补阴、补阳与药茶	(635)
(三) 抗衰益寿与药茶	(640)
(四) 降脂减肥与药茶	(646)
(五) 养颜美容与药茶	(650)
第六节 常见病的茶疗方剂	(653)
(一) 内科病证的茶疗方剂	(653)
(二) 外(骨伤)科病证的茶疗方剂	(672)
(三) 妇产科病证的茶疗方剂	(699)
(四) 五官科病证的茶疗方剂	(701)
(五) 皮肤科病证的茶疗方剂	(705)
(六) 儿科病证的茶疗方剂	(706)
(七) 男科病证的茶疗方剂	(714)

第十章 茶人佳话

- (一) 神农氏是茶的鼻祖 (721)
- (二) 晏婴爱吃“茶菜” (722)
- (三) 周武王茶称贡品 (722)
- (四) 蜀王封邑名“葭萌” (723)
- (五) 王褒《僮约》武阳买茶 (724)
- (六) 诸葛亮也是茶圣 (725)
- (七) 孙皓以茶代酒 (726)
- (八) 晋惠帝瓦盂饮茶 (727)
- (九) 刘琨茶解烦闷 (727)
- (十) 张飞与湖南擂茶 (728)
- (十一) 陆羽与《茶经》 (730)
- (十二) 陆羽辨水 (732)
- (十三) 陆羽煎茶 (733)
- (十四) 陆纳以茶待客 (734)
- (十五) 桓温宴客举清茶 (734)
- (十六) 王子喝茶不认茶 (735)
- (十七) 咏茶诗僧——皎然 (735)
- (十八) 饮茶行家——白居易 (737)
- (十九) 陆游嗜茶寄壮怀 (738)
- (二十) 茶学家——蔡襄 (740)
- (二十一) 赵佶撰写《大观茶论》 (742)
- (二十二) 范仲淹与《斗茶歌》 (743)
- (二十三) 王安石的品茶水平 (744)
- (二十四) 拗相公误将药作茶 (745)
- (二十五) 高太后禁造“密云龙” (746)
- (二十六) 欧阳修珍藏“小龙团” (747)
- (二十七) 苏轼蹭蹬仕途不忘茶 (749)
- (二十八) 黄庭坚为“双井茶”扬名 (750)
- (二十九) 嗜茶爱茶——朱熹 (751)
- (三十) 宋徽宗以茶宴群臣 (753)
- (三十一) 郑可简贡茶得官 (754)
- (三十二) 李清照戏说“茶令” (754)
- (三十三) 岳飞巧制姜盐茶 (755)
- (三十四) 杨万里饮茶的“味外之味” (756)
- (三十五) 郑思肖与“八罐茶” (757)
- (三十六) 嗜茶者名号种种 (758)
- (三十七) 倪瓒煎茶显洁癖 (759)

(三十八) 禁私茶朱元璋怒斩驸马	(760)
(三十九) 黄宗羲与瀑布茶	(761)
(四十) 朱元璋三进灵山寺	(762)
(四十一) 文徵明凭“竹符”买水	(763)
(四十二) 徐渭穷困不忘饮茶	(764)
(四十三) 一瓯足可通仙灵——朱权	(765)
(四十四) 唐伯虎诗画写茶情	(766)
(四十五) 张岱与“兰雪茶”	(768)
(四十六) 茶情偶记——李渔	(770)
(四十七) 康熙御笔亲题“碧螺春”	(771)
(四十八) 乾隆“不可一日无茶”	(772)
(四十九) 曹雪芹精于茶道	(773)
(五十) 蒲松龄路设大碗茶	(774)
(五十一) 郑板桥因茶结良缘	(775)
(五十二) 纪晓岚茶谜救亲家	(776)
(五十三) 吴昌硕为何嗜茶如命?	(776)
(五十四) 袁枚武夷品岩茶	(778)
(五十五) 鲁迅与《喝茶》	(779)
(五十六) 郭沫若茶诗茶事	(782)
(五十七) 阿炳的琴韵和茶韵	(784)
(五十八) 巴金与功夫茶	(787)
(五十九) 老舍、茶、《茶馆》与“老舍茶馆”	(788)
(六十) 慈禧用茶养生与安神	(790)
(六十一) 孙中山以茶壮士气	(790)
(六十二) 冰心常饮茉莉花茶	(791)
(六十三) 林语堂饮茶求闲适	(791)
(六十四) 马一浮自己设计茶具	(793)
(六十五) 张恨水的陪都茶情	(794)
(六十六) 贾平凹大杯饮茶	(795)
(六十七) 林清玄欣赏“无我茶会”	(796)

第一章 悠悠茶史

第一节 茶之起源

茶的发现和利用,以及在品饮过程中创造积淀的茶文化,是中国对于人类文明进步的一大贡献。

据记载,我们的祖先最初利用的是野生茶树,在经过了一段很长时期后,才出现了人工栽培的茶树。茶树的人工栽培发生在 3000 多年前。据《华阳国志·巴志》记载,公元前 1 100 多年周武王伐纣时,巴国已以茶及其他珍贵物品,纳贡周武王,说明当时已有人工栽培的茶园了。而后茶的栽培从巴蜀地区南下云贵一带,又东移楚湘,转粤赣闽,入江浙,然后北移淮河流域,形成了我国广阔的产茶区。

(一) 茶树的起源

中国古代称茶树为“南方之嘉木”。古代文献中茶的名称很多,“茶”字的形、音、义也是由中国确定的。茶字的演变与确定,也从一个侧面告诉人们,茶的起源是中国。千百年来,茶已成为世界各国人民共同的称谓。

在中国,茶有着悠久的历史,与茶文化有关的文物也异常丰富,诸如古茶树、古茶具、古茶书、古茶画、宜水名泉以及有关茶文化的古遗址遍布中华各地。中国的茶文化及饮茶习俗在汉、唐、宋代就已向中国周边地区辐射,明清以后传至欧美,产生巨大的影响。

中国是世界上茶叶生产、制作、品饮最早的国家,因而素有“茶的故乡”之称。如今全世界产茶的国家遍布五大洲。所有这些产茶国的茶树,都是直接或间接从中国传入的。

在中国西南地区,有着茂密的原始森林和肥沃的土壤,气候温暖湿润,特别适合茶树的生长。约 100 万年前地球进入冰川时期,大部分亚热带作物被冻死,而滇、贵、川特有的温湿地理环境,使这一地域中的许多茶树得以幸存。

中国是茶树的原产地,早在三国时期(220—280)中国就有关于在西南地区发现野生大茶树的记载。唐代陆羽《茶经》中已称有“两人合抱”的大茶树。总之,中国是世界上最早发现野生大茶树的国家,而且树体最大,数量最多,分布最广。

茶树原产于中国,这本是一个不争的事实,但却偏偏惹出了一桩公案。1824 年驻印度的英国少校布鲁士在印度阿萨姆省沙地耶这个地方意外地发现了野生茶树,于是国外有人以此为证对中国是茶树原产地提出异议,从此在国际学术界展开了一场茶树原产地之争。曾写过《阿萨姆的茶树》一书的贝尔登和写过《茶叶指南》的英国