

中国茶道

Zhongguo Chadao Yu Chawenhua

与茶文化

罗学亮 主编

 金盾出版社

中国茶道与茶文化

主 编

罗学亮

编 委

张庭政 蒋 洋 张献光

梁明侠 孔范君 杨红戈

赵爱艳 彭波臣 李 芳

唐 洁 李 倩 吕一匡

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书系统地介绍了中国茶道与茶文化的历史与发展,以及茶树、茶叶、茶具等知识;介绍了泡茶与品茶的方法、茶道礼仪及茶道与佛教、道教的关系等;介绍了中国民俗茶艺、饮茶养生保健和咏茶诗词、对联等趣味知识;介绍了具有代表性的名茶与科学饮茶注意事项。本书将陪伴读者领略中国茶道的风采,进入学习茶道的大门,提升自身文化修养,甚至改变自己的人生品位与气质。

图书在版编目(CIP)数据

中国茶道与茶文化/罗学亮主编. —北京:金盾出版社,2014. 11
ISBN 978-7-5082-9597-8

I. ①中… II. ①罗… III. ①茶叶—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 177962 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:10 字数:227 千字

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

茶是世界上最普及的饮料之一，在全世界尤其是东方各国，有着悠久的历史。作为饮茶之道的“茶道”最早在中国的僧侣阶层出现，并迅速传播到国内各阶层以及韩国、日本等国家，并发展出各具特色的茶道。

作为一种饮料，它是如何演变成一种“文化”的呢？其他的饮料如咖啡、可可等，都没能发展成具有如此深刻内涵的文化现象。茶被称为最文明的饮料，可能与茶道提倡清净、内敛、谦逊的精神有关，这其中，道家思想与佛教禅宗思想对茶道的发展起着非常关键的作用，正是在道家和禅宗思想的影响下，中国茶道才能具备深刻的内涵，我们可以把泡茶（茶艺）理解为茶道的外在形式，把道家和禅宗思想作为茶道的内在灵魂，这样有助于我们理解茶道的意义——以茶修行，并在学习、理解道家和禅宗思想的基础之上，一窥茶道的门径，成为茶道高手，提升自己的修养和境界。

在茶道修行过程中，最关键的不是获得什么，而是“抛弃”什么，比如抛弃虚荣心、争斗心、名利心、贪欲心等，只剩下一个纯真、纯善、祥和、慈悲的心态。可以说，这时我们达到了一种“喜悦、轻盈、忘我”的境界，犹如融入一幅真正的艺术作品之中。从这个意义上说，茶道兼具哲学性和艺术性。

当然，要想把茶泡好，必须先认识茶叶的特性，包括茶树、茶叶的制作、茶叶的成分、泡茶时需掌握的技巧（水温、投茶量、浸泡时间）、品茶的方法以及喝茶的“宜”与“忌”等等，这些可称为茶道的科学性，属于茶道的基础知识，我们平时要注意积累。

本书是一本茶道入门图书，集中了众多茶人的智慧。就跟任何一种技艺或艺术一样，需要长时间的实践和思考才能掌握其精髓——仅仅读书并不能真正理解茶道，但认真读书有助于理解茶道。茶道不像表面看上去的那样简单，当然，茶道也不是多么神秘，要真正理解茶道，这完全取决于每个人的感悟。

编 著 者



目 录

第一章 中国茶道的起源	(1)
一、中国茶道的由来	(1)
二、品茶悟道话人生	(4)
三、中国茶文化的意义	(5)
四、茶道与茶艺的关系	(7)
第二章 中国茶文化的历史	(9)
一、茶文化的由来	(9)
二、茶文化的演变与发展	(10)
三、唐代茶文化	(12)
四、宋代茶文化	(16)
五、元代茶文化	(20)
六、明代茶文化	(21)
七、清代茶文化	(24)
第三章 茶树的特性、品种与分布	(27)
一、茶树的起源与传播	(27)
二、茶树的树龄与茶品	(28)
三、茶树的品种与分布	(30)



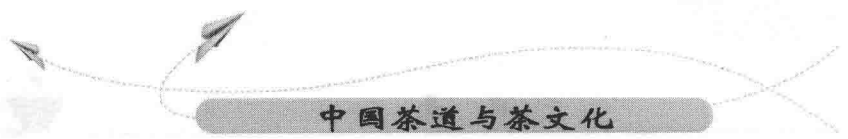


中国茶道与茶文化

四、茶树的组成与作用	(32)
五、茶树的生长条件	(35)
六、高山名山出好茶	(36)
七、茶树品种的适制性	(37)
第四章 茶叶的制作工艺	(39)
一、茶叶的制作过程	(39)
二、茶青采摘	(41)
三、萎凋	(44)
四、发酵	(46)
五、杀青	(47)
六、揉捻	(48)
七、干燥与覆火	(49)
八、渥堆与陈放	(50)
九、紧压	(50)
十、后加工	(51)
第五章 茶叶的分类	(54)
一、绿茶	(55)
二、红茶	(56)
三、青茶(乌龙茶)	(59)
四、黄茶	(61)
五、白茶	(62)
六、黑茶	(64)
七、普洱茶	(65)
八、花茶	(66)



第六章 茶区分布及名茶	(67)
一、西南茶区	(67)
二、华南茶区	(68)
三、江南茶区	(69)
四、江北茶区	(71)
第七章 茶具的选用、鉴别与保养	(72)
一、茶具的历史变迁	(72)
二、饮茶方式与茶具	(74)
三、怎样选用茶具	(75)
四、选择茶壶的标准	(77)
五、茶具及其配件	(79)
六、茶具的材质与分类	(81)
七、历代制壶名家简介	(91)
八、紫砂壶的“开壶”与保养	(97)
九、茶垢的利弊与茶具清洗	(99)
第八章 用什么水泡茶更合适	(102)
一、软水	(103)
二、硬水	(104)
第九章 泡茶的技艺与心态	(106)
一、茶叶冲泡的过程	(106)
二、茶叶用量的掌握	(108)
三、泡茶水温的掌握	(110)
四、浸泡时间的掌握	(112)
五、保持良好的心态	(116)



中国茶道与茶文化

六、按照茶性来泡茶	(117)
第十章 茶的鉴赏与品饮	(119)
一、如何鉴别干茶叶	(119)
二、茶叶滋味的类型	(122)
三、品茶温度的掌握	(125)
四、品茶三步曲之一——观汤色	(126)
五、品茶三步曲之二——闻茶香	(129)
六、品茶三步曲之三——品茶味	(132)
第十一章 泡茶的环境与礼仪	(135)
一、品茶环境要自然	(135)
二、茶叶茶具要适宜	(136)
三、服饰要得体大方	(136)
四、仪态要祥和自然	(137)
五、伸掌示意要规范	(138)
六、端杯奉茶的礼仪	(138)
七、端杯品茶的礼仪	(139)
八、常用茶事礼仪介绍	(141)
第十二章 茶道与佛教的关系	(143)
一、自古名寺出名茶	(143)
二、佛教与茶道的关系	(145)
三、佛教的茶礼	(146)
四、茶禅一味的思想基础	(148)
五、“茶禅一味”域外生辉	(152)
六、茶道常用禅语	(154)



七、日本茶室常用禅语	(162)
第十三章 茶道与道家的关系	(165)
一、道家与道教	(166)
二、道家与茶道	(167)
三、天人合一	(170)
四、道法自然	(172)
五、淡泊名利	(173)
六、逍遥自在	(174)
七、上善若水	(176)
第十四章 茶的成分及功用	(181)
一、茶的主要成分	(181)
二、茶多酚类	(182)
三、生物碱类	(183)
四、茶氨酸	(184)
五、糖类	(185)
六、茶色素	(186)
七、芳香类物质	(186)
八、维生素	(187)
九、矿物质类	(188)
十、脂类	(190)
十一、茶能替代水果蔬菜吗	(190)
第十五章 茶的保健养生功效	(192)
一、茶的药用功能	(192)
二、茶能解毒醒酒	(194)

三、茶能利尿通便	(195)
四、茶能保肝明目	(195)
五、茶能提神益思	(196)
六、茶能止渴生津	(196)
七、茶能固齿防龋	(197)
八、茶能消炎灭菌	(197)
九、茶能降脂降压	(197)
十、茶能美容减肥	(199)
十一、茶能防癌抗癌	(200)
十二、茶能减轻辐射	(200)
十三、茶能延缓衰老	(201)
十四、介绍几种茶的功效	(202)
第十六章 饮茶宜忌与注意事项	(208)
一、按照季节饮茶	(208)
二、根据体质选茶	(210)
三、妇女应少饮茶	(211)
四、儿童宜饮淡茶	(212)
五、新茶饮用并非越快越好	(212)
六、饮茶之忌	(213)
七、预防“茶醉”	(216)
八、慎用茶水服药	(216)
九、冠心病患者需酌情饮茶	(217)
十、神经衰弱者晚上不宜饮茶	(217)
十一、部分患者不宜饮茶	(218)



第十七章 茶叶的保质、包装与储存	(221)
一、茶叶的保质期	(221)
二、茶叶的包装	(222)
三、茶叶储存的要点	(223)
四、家庭储存茶叶的方法	(224)
五、老茶如何存放	(225)
第十八章 中国民俗茶艺	(227)
一、客家擂茶	(227)
二、藏族酥油茶	(229)
三、蒙古族咸奶茶	(230)
四、维吾尔族奶茶和香茶	(232)
五、回族刮碗子茶(八宝茶)	(233)
六、苗族八宝油茶	(235)
七、侗族、瑶族的打油茶	(236)
八、白族的三道茶与雷响茶	(237)
九、傈僳族雷响茶与油盐茶	(239)
十、傣族竹筒茶	(240)
十一、拉祜族烤茶与竹筒茶	(241)
十二、佤族烤茶与竹筒茶	(243)
第十九章 趣话茶文、茶联、茶诗	(244)
一、回文	(244)
二、古今茶联	(245)
三、咏茶古诗词	(253)

第二十章 中国名茶简介	(262)
一、绿茶	(262)
二、白茶	(279)
三、黄茶	(282)
四、乌龙茶	(286)
五、红茶	(294)
六、黑茶	(298)
主要参考文献	(308)

立论完备，在世之时已广为流传，至今则译成各国文字，在世界艺术殿堂增添了茶味。和陆羽同一时代的封演在其《封氏闻见记》里记载：

“楚人陆鸿渐为茶论，说茶之功效，并煎茶、炙茶之法。造茶具二十四事，以都统笼贮之，远近倾慕，好事者家藏一副。有常伯熊者，又因鸿渐之论广润色之，于是茶道大行，王公朝士无不饮者。”

这也是现存文献中对茶道的最早记载。可以说，陆羽作为中国茶道开山祖师的地位，在当时已被认定。

在唐宋年间，人们对饮茶的环境、礼节、操作方式等饮茶仪程都很讲究，有了一些约定俗成的规矩和仪式，茶宴已有宫廷茶宴、寺院茶宴、文人茶宴之分。对茶饮在修身养性中的作用也有了相当深刻的认识，宋徽宗赵佶是一个茶饮的爱好者，他认为茶的芬芳气味，能使人闲和宁静、趣味无穷：“至若茶之为物，擅瓯闽之秀气，钟山川之灵禀，祛襟涤滞，致清导和，则非庸人孺子可得知矣。中澹闲洁，韵高致静……”

在我国历史上，好的茶人往往都是杰出的艺术家，他们既有很高的文化修养、艺术造诣，又懂茶理。可见，中国人在烹饮过程中贯彻了艺术思想和美学观点。因此，不能简单地把中国茶道看作一种技法，而应全面理解其中的技艺、器物、韵味与精神。

（二）以茶修行

修行是茶道的根本，是茶道的宗旨，茶人通过茶事活动怡情悦性、陶冶情操、修心悟道。中国茶道的修行为“性命双修”，修性即



修心，修命即修身，性命双修亦即身心双修。修命、修身，也谓养生，在于祛病健体、延年益寿；修性、修心在于修道立德、怡情悦性、明心见性。性命双修最终落实于尽性致命。

中国茶道的理想就是养生、怡情、修性、证道。证道是修道的结果，是茶道的理想，是茶人的终极追求，是人生的最高境界。茶道的宗旨、目的在于修行，环境亦好，礼法亦好，茶艺亦好，都是为着一个目的——修行而设，服务于修行。修行是为了每个参加者自身素质和境界的提高，塑造完美的人格。

(三) 品茶的三种境界

一是喝茶：将茶当饮料解渴。二是品茶：注重茶的色、香、味、韵、形，讲究水质、茶具、环境、气氛，喝的时候又能细细品味。三是得道：在茶事活动中融入哲理、伦理、道德，通过品茗来品味人生、修身养性。

(四) 茶圣陆羽

陆羽(733~约804年)，字鸿渐，一名疾，字季疵，号桑苎翁，又号竟陵子、东岗子，复州竟陵郡(今湖北天门)人，出生于唐玄宗开元二十一年(733年)，约卒于唐德宗贞元二十年(804年)，历唐代中期的玄宗、肃宗、代宗、德宗四朝。

陆羽被尊为茶圣，主要因为他写就了世界上第一本关于茶的百科全书——《茶经》。陆羽的足迹踏遍了产茶的众多州郡，遍访长江、淮河、珠江流域绵亘数千里的产茶区，孜孜不倦地钻研茶学，从茶之溯源、制茶工具、采制、评鉴、煮茶器皿、煮茶、饮用、茶史茶

事等各种不同的专业角度,著书立说,终成《茶经》。

这部书奠定了我国茶学的地位,它论述周详精辟,著作年代在同类书中最早。《茶经》的问世推动了茶事业的极大发展,对中国的茶叶学、茶文化学,乃至整个中国的饮食文化、中国传统艺术都产生了深远的影响。从文化的角度来说,《茶经》开辟了一个新的文化领域:它首次把饮茶当作一种艺术过程来看待,创造了一套中国茶艺,是贯穿着浓郁的美学意境和氛围的技艺;它首次把“精神”二字贯穿于茶事之中,强调茶人的品格和思想情操,把饮茶看成“精行俭德”,进行自我修养、锻炼意志、陶冶情操的方法;它首次把儒、道、佛的思想文化与饮茶过程融为一体,首创中国茶道精神。所以《茶经》是自然科学与社会科学、物质与精神的巧妙结合,而陆羽被尊为“茶圣”也就当之无愧了。

二、品茶悟道话人生

在现代社会要提升生活质量,实现快乐人生,最好的方法之一就是提升心灵的愉悦感,通过修习茶道,去彻悟“茶味人生”。彻悟茶味人生主要包含以下几个方面。

第一,像品茶一样心无杂念,放下一切,用心去品味生活,从生活的苦涩中品出生活的甘美与芬芳。

第二,真正领悟茶的世界是万物和谐、相互依赖、共生共荣的世界。再优良的茶树品种,如果没有适宜的生态环境都无法存活。质量再好的茶叶如果没有清纯甘冽的水、适宜的茶具、恰到好处的水温和出汤时间,也无法冲泡出色香味韵俱佳的茶汤。由此推理



可知,再优秀的人才,如果不能与周围的自然环境及社会环境和谐相处,他的生活就不可能幸福快乐。

第三,“茶味人生”是对“虚荣人生”的彻底否定,即剥掉人类的伪装,怀着赤子之心,率性认真地按照人生本来的面目去生活,彻悟了茶道的精神,我们就能在喧嚣的世界里保持清醒,就能在滚滚红尘中以超然的心态,旷达的胸襟与茶共舞,享受快乐的人生。

茶道是一种以茶为媒的生活礼仪,也被认为是修身养性的一种方式,它通过沏茶、赏茶、饮茶,增进友谊,美心修德,学习礼法。喝茶能静心、静神,有助于陶冶情操、去除杂念,这与提倡“清静、恬淡”的东方哲学思想很合拍,也符合佛道儒的“内省修行”思想。茶道精神是茶文化的核心,是茶文化的灵魂。

三、中国茶文化的意义

茶文化与一般的饮食有很大的区别,它除了满足人们的生理需要之外,更重要的是能满足人们的心理需求。茶道精神是在茶艺操作过程中体现的,是人们在品茶活动中的一种高品位的精神追求。除了文化的传承,茶对提升我们日常生活品味、和谐人际关系、加强身心修养具有深远的意义。

(一)增进人际关系

以茶敬客,可以化解矛盾,增进团结,和谐人际关系。

俗话说:人不可一日无茶,可见茶在生活中所处的地位。茶也是古往今来的待客之道,有诗云:“寒夜客来茶当酒。”可见古人以