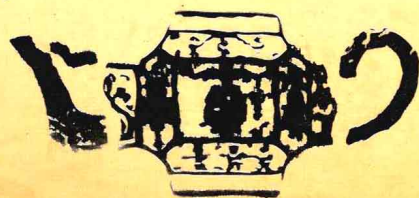


千年 茶 文化

主编／刘晓芬

副主编／万华中

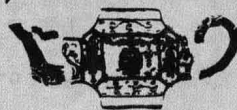


两盛滂皆左祖张晋吴司汉齐间发茶饮荡饮蠲饮至义饮饮生此去毛
都于时饮思纳戟有有马有有于乎之之昏之忧之若远之啄于三而而
国没焉之远刘韦相扬晏鲁神为以寐以忿以救矣时以天者言走
俗徒谢琨曜如雄婴周农饮茶酒浆渴哉活地俱
安公氏间

清华大学出版社



千年
为文化



主编／刘晓芬 副主编／万华中



清华大学出版社

北京

内 容 简 介

茶文化是我国传统文化中一朵绚丽的奇葩。本书以茶文化为基础,涵盖了茶的历史、茶的种类、茶的艺术以及茶的经济价值等内容,讲述了我国对世界品饮文化的重要贡献,并引导读者健康生活。

本书分为五章:第一章,源远流长的茶文化,讲述了茶与中华民族历史发展的渊源,茶文化与中国封建社会的政治、经济、贸易及文化传播紧密相连;第二章,丰富多彩的茶种类,讲述了中国茶叶的类别,中国名茶的品鉴、品赏以及储存;第三章,高雅恬静的茶艺术,生动演绎了煮茶之水与器的关系,以及唐代烹茶、宋代点茶和明清至当今的茶艺,映衬着历史的气息;第四章,缤纷纷呈的茶饮生活,具体论述了茶与养生、宗教、文艺以及风俗之间的关系;第五章,走向异域的茶文化,讲述了在绵延的历史发展中,中国茶叶如何传播到世界以及如何在世界各地分化演变。

本书图文并茂、深入浅出、通俗易懂,清晰地梳理了我国千百年茶文化的萌芽、孕育与发展的过程,涵盖了我国茶文化的视阈。全书集思想理论、生活知识、茶诗文鉴赏、茶道、茶艺于一体;集专业性、理论性、实用性、可读性为一身;对茶文化的学习、教学和科研都将起到积极的作用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

千年茶文化/刘晓芬主编. —北京:清华大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-302-30184-4

I. ①千… II. ①刘… III. ①茶-文化史-中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第223295号

责任编辑:李英翠

封面设计:刘超

版式设计:文森时代

责任校对:张莹莹

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市兴旺装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×230mm 印 张:16 字 数:271千字

版 次:2013年1月第1版 印 次:2013年1月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:48.00元

产品编号:046151-01

本书编写组成员名单

主 编：刘晓芬

副主编：万华中

编 委：李运河 陈龙海 王兰芳
邓玉梅 朱丽萍 唐 文
叶志鹏 刘国平 王 珍
万家炎 董 帅

前言

古人云：开门七件事，柴米油盐酱醋茶。茶者，南方之嘉木也，生长于高山云雾青山秀谷流水之中，它高洁素雅、清新出表、香溢九区。饮者则去腻化食、悦智益慧、致清导和、荡寐涤烦，乃自然界中之尤物。

唐代陆羽在《茶经》中说：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”可见自古以来，我国的茶饮习俗源远流长，上至达官显士、文人墨客，下至挑夫贩卒、布衣百姓，饮茶已成为他们生活中不可或缺之事，早已是“比屋之饮”。可见，饮茶足以称之为中国的“国饮”了。

在几千年的历史长河中，世事变幻莫测，朝代更迭，百姓流离，而唯一不变的是茶的清醇与淡雅以及茶的“物以载道”。饮茶者从口腹之需，慢慢演化到文化之需——茶文化，即形成了以茶道为内在精神核心，以茶艺为外在载体，涵盖人文和审美的文化整体。茶文化包含了茶道、茶艺、茶礼、茶诗、茶曲、茶画以及衍生出的相关茶的文化艺术品等系列。茶文化是中国传统文化的重要组成部分，也是我国传统文化中一朵绚丽的奇葩，它的形成与发展把人类的精神和智慧带到了更高的境界。

随着社会的发展与进步，茶不但对经济起到了很好的推动作用，而且茶文化也逐渐成为社会精神文明建设中的一颗灿烂夺目的明珠。茶文化涉及面宽广，内容丰富，既有精神文明的体现，又有意识形态的延伸。提倡茶饮，这对提高国人的文化修养和艺术欣赏水平是非常有益的。

中国茶已香飘四海，流芳众口，以其独特的自然功效为世人推崇。中国茶也早已成为风靡世界的健康饮料之一，受到不同国度、不同民族人们的喜爱。中国茶对世界品饮文化的贡献突出，中国茶文化更因其人文和审美价值而走向世界。

本书由刘晓芬任主编，万华中任副主编。全书由万华中审校统稿，刘晓芬总纂定稿。编者的具体分工如下（按章节排序）：

第一章 刘晓芬、万华中；



第二章 李运河、陈龙海、王兰芳；

第三章 刘晓芬、邓玉梅、朱丽萍、唐文；

第四章 万华中、叶志鹏、刘国平、王珍；

第五章 刘晓芬、万家炎、董帅。

本书主要以编撰为主，并借鉴和汲取了许多前辈和同行的著述以及成熟茶人的思想精髓，在此表示衷心感谢。但由于时间仓促，书中难免会有不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 源远流长的茶文化 1

- 第一节 茶之源——茶的起源 2
 - 一、“茶”字的由来 2
 - 二、饮茶的起源 3
- 第二节 茶之本——茶树的故乡 6
 - 一、原生地之争 7
 - 二、南方有嘉木 9
- 第三节 茶之道——茶文化的孕育、形成与发展 14
 - 一、茶文化的含义 14
 - 二、茶文化的孕育 14
 - 三、茶文化的形成与发展 16
 - 四、茶文化的特征 73
 - 五、茶文化的社会功能与现实作用 77
- 第四节 茶之乐——古今茶闻趣事 79
 - 一、茶名的来历——浪漫的乐章 80
 - 二、茶的品格——动人的音符 82
 - 三、茶的药用——难舍的价值 85
 - 四、茶与泉——清脆的铜铃 86
 - 五、茶与史实——斑驳的记忆 88

第二章 丰富多彩的茶种类 91

- 第一节 茶之类——茶叶的类别 92
 - 一、历代茶类 92
 - 二、现代茶叶的分类 94
- 第二节 茶之鉴——茶叶的鉴别 100
 - 一、看茶色 100
 - 二、观茶形 101
 - 三、闻茶香 102
 - 四、品茶味 103
 - 五、捏干湿 103
- 第三节 茶之品——中国名茶的品赏 104
 - 一、西湖龙井 104
 - 二、洞庭碧螺春 106
 - 三、信阳毛尖 108
 - 四、君山银针 110
 - 五、六安瓜片 112
 - 六、黄山毛峰 113
 - 七、祁门红茶 115



八、都匀毛尖.....	117
九、安溪铁观音.....	118
十、武夷大红袍.....	120
十一、云南普洱茶.....	122
十二、四川蒙顶茶.....	124

第四节 茶之储——茶叶的储藏.....	127
一、茶叶的保质期.....	127
二、茶叶储存的要点.....	128
三、茶叶储存的方法.....	130

第三章 高雅恬静的茶艺 133

第一节 茶之母——择水，水为茶之母.....	134
一、宜茶之水.....	134
二、古泉寻源.....	139
三、择水传奇.....	143
四、饮茶煮水.....	146
第二节 茶之父——识器，器为茶之父.....	147
一、唐代茶器.....	148
二、宋代茶器.....	149
三、元明清茶器.....	149
第三节 茶之艺——茶艺，习茶之雅技.....	154

一、古代茶艺.....	155
二、现代茶艺.....	156
三、现代茶艺的分类.....	159
四、现代茶艺的基本过程.....	160
五、现代茶艺的礼仪.....	161
第四节 各地茶艺.....	163
一、潮州工夫茶茶艺.....	163
二、北京盖碗茶茶艺.....	164
三、福建客家擂茶茶艺.....	166
四、禅茶茶艺.....	168
五、青城长嘴壶工夫茶艺.....	168
六、其他少数民族茶艺.....	169

第四章 缤纷纷呈的茶饮生活 173

第一节 茶与养生.....	174
一、茶的化学成分.....	174
二、茶的药理功效.....	176
三、六大茶类的功效.....	179
四、科学的饮茶方法.....	182
第二节 茶与宗教.....	186
一、茶与儒教.....	187

二、茶与道教.....	189
三、茶与佛教.....	192
第三节 茶与文艺.....	197
一、茶诗、茶词、茶赋、茶联、茶谚.....	197
二、茶歌、茶舞、茶戏.....	206
三、茶画、茶书法.....	208



第四节 茶与风俗.....	214	二、茶婚.....	217
一、茶祭.....	214		
第五章 走向异域的茶文化	221		
第一节 中国茶叶向国外传播.....	222	二、调饮法.....	230
一、“丝绸之路”与茶叶的 传播.....	222	三、介绍几种茶的调饮法.....	232
二、茶马互市与茶叶的传播.....	223	第三节 中国茶文化走向世界.....	233
三、海上茶路与茶叶的 传播.....	227	一、茶文化传入日本.....	233
第二节 中国饮茶习俗在国外的分化 演变	229	二、茶文化传入朝鲜半岛.....	235
一、清饮法.....	229	三、茶文化传入英国.....	236
		四、茶文化传入俄国.....	237
		五、茶文化传入南亚诸国.....	239
		六、茶文化传入美非诸国.....	241
参考文献	243		



茶

第一章 源远流长的茶文化

天子岁尝龙焙茶，茶官催摘雨前芽。

团香已入中都府，斗品争传太傅家。

小石冷泉留早味，紫泥新品泛春华。

吴中内史才多少，从此莼羹不足夸。

梅尧臣《依韵和杜相公谢蔡君

谟寄茶》



第一节 茶之源——茶的起源

古人云：开门七件事，柴米油盐酱醋茶。

中国是茶的故乡，也是茶文化的发祥地。中国人饮茶，历史悠久，长盛不衰，且已经传遍全球。茶已成为全世界最大众化、最受欢迎、最有益于身心健康的绿色饮料之一。

一、“茶”字的由来

在古代史料中，茶的名称很多。唐代陆羽《茶经·之源》曰：“其字或从草，或从木，或草木并。其名一曰茶，二曰檟，三曰藪，四曰茗，五曰荈。”意思是：“茶”字的结构，有的从“草”部（写作“茶”），有的从“木”部（写作“檟”），有的“草”、“木”兼从（写作“藪”）。茶的名称有五种：一称“茶”，二称“檟”，三称“藪”，四称“茗”，五称“荈”。

中国地大物博，民族众多，因而在语言和文字上也是异彩纷呈，对同一事物有多种称呼，对同一称呼又有多种写法。因此，在古代史料中，有关茶的名称很多，但只有“茶”才是正名。“茶”字是从“茶”字中萌芽简化出来的，始发于汉代。在汉代的大印中，有些“茶”字已减去一笔（图 1-1），成为“茶”字之形了。不仅字形，“茶”的读音在西汉也已经确立。如当今湖南省的茶陵，西汉时曾是刘欣的领地，俗称“茶”（cha）王城，是当时长沙国 13 个属县之一，称为“茶”（cha）陵县。在《汉书·地理志》中，“茶”陵的“茶”，颜师古注为：音弋奢反，又音丈加反。这个反切注音，就是现在“茶”（cha）字的读音。从这个现象看，“茶”字读音的确立，要早于“茶”字字形的确立。



图 1-1 茶字的演变

到了中唐时，茶的音、形、义已趋于统一。具体体现在中唐之后陆羽在《茶经》中已把“茶”字写作“茶”字。由于茶叶生产的发展，饮茶的普及程度越来越高，茶的文字的使用频率也越来越高，因此，民间的书写者也就广泛地把“茶”字减去一笔，



成了现在我们看到的“茶”字。后又因陆羽所著《茶经》的广为流传，“茶”的字形进一步得到确立，直至今天。

二、饮茶起源

茶树的起源至少有六七万年的历史。茶被人类发现和利用,大约有四五千年的历史。中国人到底何时开始饮茶,众说纷纭,莫衷一是。归纳起来,有以下四种说法。

(一) 神农说

唐代陆羽所著《茶经》曰:“茶之为饮,发乎神农氏,闻于鲁周公。”其中,神农氏也就是上古三皇炎帝。在中国的文化发展史上,往往是一切与农业、与植物相关的事物起源最终都归结于神农氏,归到这里以后就再也不能向上推了。

古代传说,有一次,神农氏在野外以釜锅煮水时,刚好有几片叶子飘进锅中。煮好的水,其色微黄,喝入口中生津止渴、提神醒脑。以神农过去尝百草(图1-2)的经验,判断它是一种药而发现的,这是有关中国饮茶起源最普遍的说法。



图1-2 神农尝百草图

古史又传说,“神农乃玲珑玉体,能见其肺肝五脏”,理由是,“若非玲珑玉体,尝药一日遇十二毒,何以解之?”又有说“神农尝百草,日遇十二毒,得茶而解之。”意思是说:神农有个水晶肚子,由外观可得见食物在胃肠中蠕动的情形,当他尝茶时,发现茶在肚内到处流动,茶来茶去,把肠胃洗涤得干干净净,因此神农称这种植物为“查”,再转成“茶”字,而成为茶的起源。

以上只是传说,多非史实。即使是史实,如果不加申述,也不易明了。陆羽《茶经》



以为饮茶起于神农氏，其依据为《食经》，此书后确认为伪书，因此，不足为据。

（二）西周说

东晋·常璩《华阳国志·巴志》记载：“周武王既克殷，以其宗姬封于巴，爵之以子。其地东至鱼腹，西至楚道，北接汉中，南极黔涪。上植五谷，牲具六畜。桑、蚕、麻、鱼、盐、铜、铁、茶、蜜等皆纳贡之。”

这一记载表明在西周时朝，周武王在以鲁周公旦（图 1-3）为最主要的得力助手，在召公、毕公等帮助下，武王伐殷纣时，巴国就已经以茶和其他珍贵产品纳贡于周武王了。《华阳国志》中还记载，那时已经有了人工栽培的茶园。所以，唐代茶圣陆羽《茶经》卷下《六茶之饮》概为言之，谓：“茶之为饮，发乎神农氏，闻于鲁周公。”

但是，《尔雅》有“苦茶”之句，世人都以为《尔雅》为周公旦的作品，谬以为饮茶自周公旦始，其实，大家不知《尔雅》非作于周公旦。因此，也不足为饮茶起始之证。



图 1-3 周公旦画像

（三）春秋说

《晏子春秋·内篇杂下》（图 1-4）谓：“晏子相齐，衣十升之布，食脱粟之食，五卵、苔菜而已。”文中苔菜即为茶，于是，有人据此认为饮茶（即茗）始于春秋时代。然而《晏子春秋》根据后来考证根本不是齐晏婴所作，所以“饮茶始于春秋时代之说”很难据此成立。

之后，万蔚亭编辑《困学纪闻集证》卷八下云：“（槐按）今本《晏子春秋·内篇杂下》作三弋五卵苔菜，考《御览》卷

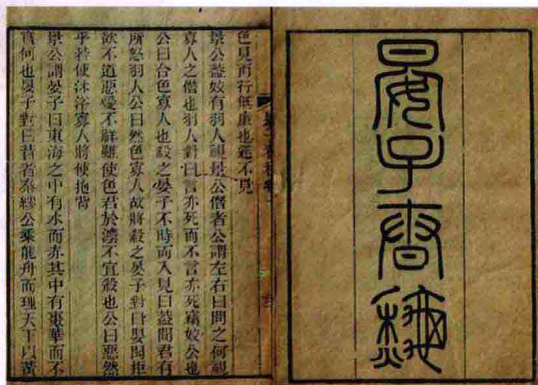


图 1-4 《晏子春秋》史册



八百六十七引作茗茶,载入茗事中……”虽然是作茗,然而既言茗茶,恐怕不是茗饮之茗,故茗饮之事不见于经传。

世人又以诗曰之“谁为茶苦”,作为饮茶之证明,却不知此茶是苦菜之茶,并非“茶苦”之茶,我们不能张冠李戴。这样看来,春秋战国似乎没有饮茶之风,故而《周礼·天官·家宰第一》言浆人供王之六饮只有:一曰水,二曰浆,三曰醴,四曰凉,五曰医,六曰酉。这些更能佐证,春秋时期尚未见饮茶。

(四) 秦汉说

明代《杨慎记》记载:“西汉理真,俗姓吴氏,修活民之行,种茶蒙顶。”(图1-5)吴理真在蒙顶山种茶,有多处史册记载。例如:

宋代王象之《舆地记胜》:“西汉时,有僧自岭表来,以茶实植蒙山。”

宋代孙渐《智炬寺留题》诗:“昔有汉道人,剃草初为祖。分来建溪芽,寸寸培新土。至今满蒙顶,品倍毛家谱。”

《四川通志》卷四十记:汉时名山县西十五里的蒙山甘露寺祖师吴理真(图1-6),修活民之行,种茶蒙顶。

另外,有吴理真在蒙顶山种茶之传说:

吴理真父早逝,家境贫寒,母亲积劳成疾。他是个孝子,每当雄鸡报晓,便带上工具,登上蒙顶,割草拾柴,换米糊口,为母亲治病。

一日,吴理真拾好柴,口干得直冒火,顺手揪了一把“万年青”(即野生茶树)叶子,放在口里慢慢咀嚼,口渴渐止,困乏渐消,精神倍增,颇感奇异。于是他又摘了些带回家中用开水冲泡,让老母喝下,果有效果。连服数日,病情好转,续饮月余,身体康复。



图 1-5 蒙顶山古茶树王



图 1-6 吴理真雕像



乡亲们病了，他热情地用这种叶子泡水给他们饮用，效果也很好。可惜这种树不多，所生长的叶子远远不能满足治病救人的需要，因此，他决心培育出更多的茶树。为了采摘茶种籽，吴理真跑遍了三十八蒙峰。他把茶籽捡回家，用沙土拌和后放入篾筐中，上面盖以谷草，使茶籽不会霉变和冻坏。为了选择播种茶籽的地方，吴理真翻越蒙顶的山山岭岭，对野生茶树的生长环境进行分析研究，认定蒙顶五峰之间（今皇茶园）和菱角弯一带最适宜茶树生长。这里雨量充沛，土质肥厚，终年云遮雾绕，为茶树生长提供了得天独厚的自然条件，所产茶叶内含物质极为丰富，加上精湛的制作工艺，使蒙山茶具有了独特的品质。

吴理真为了种茶，在荒山野岭搭棚造屋，掘井取水，开垦荒地，播种茶籽，管理茶园，投入了自己的全部精力。不知经历了多少艰难困苦，经过了多少次失败，终于，功夫不负有心人，吴理真用勤劳和智慧浇灌出了株株嫩绿茁壮的茶树，他成功了。吴理真把茶叶熬成汤，施舍邻里，普济世人。许多人用茶祛疾去病，健体强身。他谱写了我国人工种茶最早的历史。

另外，在西汉时期，巴蜀地区是疾疫多发的“烟瘴”之地，史谓“番民以茶为生，缺之必病。”（清·周蔼联《竺国游记》卷二）故，巴蜀人俗常饮食偏辛辣，积习数千年，至今依然。正是这种地域自然条件和由此决定的人们的饮食习俗，使得巴蜀人首先“煎茶”服用以除瘴气，解热毒。久服成习，茶于是成了一种日常饮料。

史证，王褒《僮约》：“烹茶尽具”，“武阳买茶”，经考该茶即今茶。近年长沙马王堆西汉墓中，发现陪葬清册中记载有“？一筍”的竹简文和木刻文，经查证“？”即“𣎵”的异体字，说明当时四川一带，不仅饮茶颇广，而且有了买卖茶叶的基本市场。

通过以上的正式文献记载，我们可以看出西汉时中国就已经有了饮茶之事。但真正饮茶的起始时间应当比这更早一些，究竟何时开始饮茶，众说不一，难以界定。只能仁者见仁，智者见智了。

第二节 茶之本——茶树的故乡

中国是茶之故乡，无论是原产地（最早发现野生大茶树），还是种植、制作、利用茶叶，都是从中国开始的，迄今已有四千多年的历史。本来，这已是世界早有定论的



问题。但就有关茶树真正的原生地去追根溯源，却掀起了一场大波澜。

一、原生地之争

中国是世界上最早发现茶树和利用茶树的国家，这已经被世界各国公认并接受。然而，进入新世纪以来，依托现代科学，西方某些人士利用他们掌握的科学知识，硬要把茶的原生地说成是印度。他们的理由如下：

1824年，入侵印度的英国军人勃鲁什（R.Bruce）在印度东北部的阿萨姆省沙地耶发现了一株野生大古茶树（图1-7）。这棵古茶树高43英尺（1英尺=0.3048米），树围3英尺。以此为孤证，1877年，英国人贝尔登（S.Baidond）撰写《阿萨姆之茶》，第一次提出了茶树的原生地是印度。随后数十年，英国植物学家伯莱克（J.H.Blake）、勃朗（E.A.Brown）以及日本的滕繁等人都来鼓噪，均说判断原生地的唯一标准是野生大茶树，指出印度有野生大茶树而中国没有，所以臆断茶树原生地在印度。他们做出这种论断的根本原因是中国当时还没有发现野生大茶树。



图1-7 印度阿萨姆古茶树

这些持有不同观点西方人士的说法，不论是在科学上，还是在基本逻辑上，都根本站不住脚。其实，在中国古代史料中早就有关于原生大茶树的记载：

【汉】·《神异记》说：“东汉永嘉年，余姚人卢洪，进山采茶，遇到传说中神仙丹丘子，告诉他山中有一棵大茶树。”

【唐】·《茶经》记载：“南方之嘉木也，一尺二尺，乃至数十尺。其巴山峡川有两人合抱者。”

【宋】·《东溪试茶录》也曾说：“建茶皆乔木，树高丈余。”

20世纪以来，我国有关原生大茶树的发现也多了起来。



20 世纪 30 年代，孟安俊在河北晋县发现一个原生大茶树群，有二十多株。同期，山西浮山县也发现了大茶树。

1940 年，日本人侵占中国，在中国胶济铁路附近也发现了一棵“奇大”的茶树，粗达三抱，当地人称之为“茶树爷”！

1949 年新中国成立之后，我国科技工作者和茶人组织了考察团，对我国野生大茶树资源进行了系统调查，结果表明：我国野生大茶树分布极为广泛，遍布十几个省市，而且有的地方成片生长着野生大茶树。我国的野生大茶树生长地区主要分布在云南、四川、贵州、湖南、湖北、福建、浙江、广东、广西等地，其中，以滇南、滇西居多。

至今，全世界发现山茶树约 100 种，我国云南、贵州地区就有 60 多种。在云南思茅地区镇源县九甲区和平乡千家寨茶山的野生古茶树群落中（图 1-8），有一棵古茶树的树龄约为 2 700 年，树高达 25.6 米，基部干茎 1.2 米。这是世界迄今发现的最为古老的茶树。

近年来，我国茶学科研人员对茶叶的“染色体核型”和化学成分“儿茶素”进行分类比较，确定了野生茶树进化等级序列，证明了四川金佛山野生大叶茶树最为原始，其次是云南双江大叶种、云南庆丰和台湾大叶种、印度阿萨姆大叶种、海南大叶种、越南大叶种等。

对于古茶树的原生地之争，印度茶叶委员会也组织了一个科学调查团，对阿萨姆的野生大茶树多次进行实地勘察与研究，其成员植物学家瓦里茨（Wallich）博士和格里夫（Griffich）博士经过反复研究，最后确定印度阿萨姆的野生大茶树是从中国传

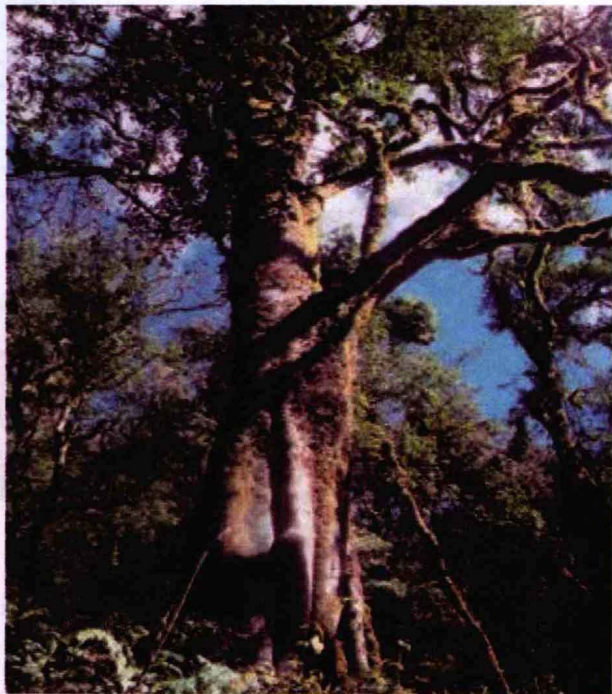


图 1-8 云南千家寨古茶树