



茶文化与大学生素养

CHAWENHUA YU DAXUESHENG SUYANG



● 李璐 等 / 编著



重庆大学出版社

文化与大学生素养

ENHUA YU DAXUESHENG SUYANG



● 李璐 等 / 编著



重庆大学出版社

内容提要

本书基于中华优秀传统文化传承发展的理念,通过茶文化这一媒介,着力于培育当代大学生的文化素养、礼仪素养、理论素养、艺术素养、健康素养、实践素养和职业素养等七大素养。本书对大学生的素养培育提出了整体的学习框架,既有理论深度,又有实践操作的规范要求,是大学生第二课堂素质教育的创新成果。

图书在版编目(CIP)数据

茶文化与大学生素养/李璐等编著. —重庆:重庆大学出版社,2017.4
ISBN 978-7-5689-0495-7

I. ①茶… II. ①李… III. ①茶文化—中国—高等学校—教学参考资料 IV. ①TS971.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017) 第 057370 号

茶文化与大学生素养

李 璐 等 编著

责任编辑:顾丽萍 版式设计:顾丽萍
责任校对:张红梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:13.25 字数:238千

2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5689-0495-7 定价:28.50元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

作者简介

李璐,女,汉族,湖南邵阳人,中共党员,武汉大学文学博士,副研究员,国家高级茶艺师,国家高级评茶员,国家茶艺师鉴定考评员,湖南省普通话测试员,湖南省普通高校青年骨干教师,湖湘青年英才,全国优秀共青团干部。

近三年来发表科研论文 14 篇,出版专著 2 部,主编教材 1 部,参编专著 2 部。先后主持国家级、省级重点项目或课题 4 个,作为学术骨干参与国家级科研项目 3 个,参与省级、市厅级课题 4 个。获得教育部评选的国家级教学成果奖二等奖、全国农业职业教育教学成果一等奖、湖南省省级教学成果奖一等奖。

从“有态度的人生”到传统文化的 有效教育载体（序）

时序更替，立德树人的初心始终不变。

今年初，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，这和我一贯以来倡导的文化育人理念不期而遇。我最早在大学生中要求开展中国传统茶文化教育是在2013年春季，我安排院团委组建了传统文化教育工作室，着手培训茶艺与茶文化师资，引领“第二课堂”实践育人工作。

这一试点，在短短三年内就取得了意想不到的成绩：每年9月，3000余名大一新生一进校就接触到了足以影响其一生的茶文化教育，通过20课时的理论加实践课程学习，他们不仅能熟练地辨识、冲泡六大茶类，还能得心应手地根据不同场合来设计各种茶会活动，大大地提高了自己的就业竞争力和生活的品位。该课程师生之间关系融洽，亦师亦友，真正将大学教育“立德树人”的目标落到了实处。

我们的大学生茶艺团师生每年穿梭在各大茶山，进行实地调研和茶叶采制工作，她们的创新创业成果《“寻茶记”文化传播有限责任公司》项目，获得了湖南省大学生“挑战杯”竞赛二等奖。连续多年的“中华茶祖节祭茶大典（中国·南岳）”上，我们的大学生茶艺团活跃于舞台之上，承担起茶艺表演、茶文化推介、“茶山行”志愿服务等工作。同学们还应邀为专程到湖南备赛奥运的中国、捷克、黑山、新西兰四国女篮国家队进行了中华传统茶艺专场表演，向世界展示了中华茶艺与茶文化的独特魅力。

与茶相伴的人生，是幸福的。通过对茶的研习，为同学们打开了一扇新的素质教育之窗，在学会各类茶艺技能的同时，凝练了淡定从容的个性，培养了慎思笃行的气质，选择了一种有态度的人生。

传统文化的教育形式是丰富的，而茶则是其中非常有代表性的有效教育载体。社会主义核心价值观继承了“家国一体”和“家国情怀”优秀



传统文化理念。要真正践行“家国共担、手脑并用”的校训精神,就要尊重“以文化人、以文育人”的教育理念。湖南信息职业技术学院在打造具有地方特色的素质教育品牌“靖港湾茶院”探索实践中,围绕与茶相关的“学、礼、知、艺、效、事、业”这7个方面来提升大学生素养进行了深入的研讨,成立了“茶文化与大学生素养”教研室,今年又送培了8名教师取得国家茶艺师资格证,新装修了能同时容纳30人实训操作的茶艺教室,并完成了“靖港湾茶院”的中长期发展规划。

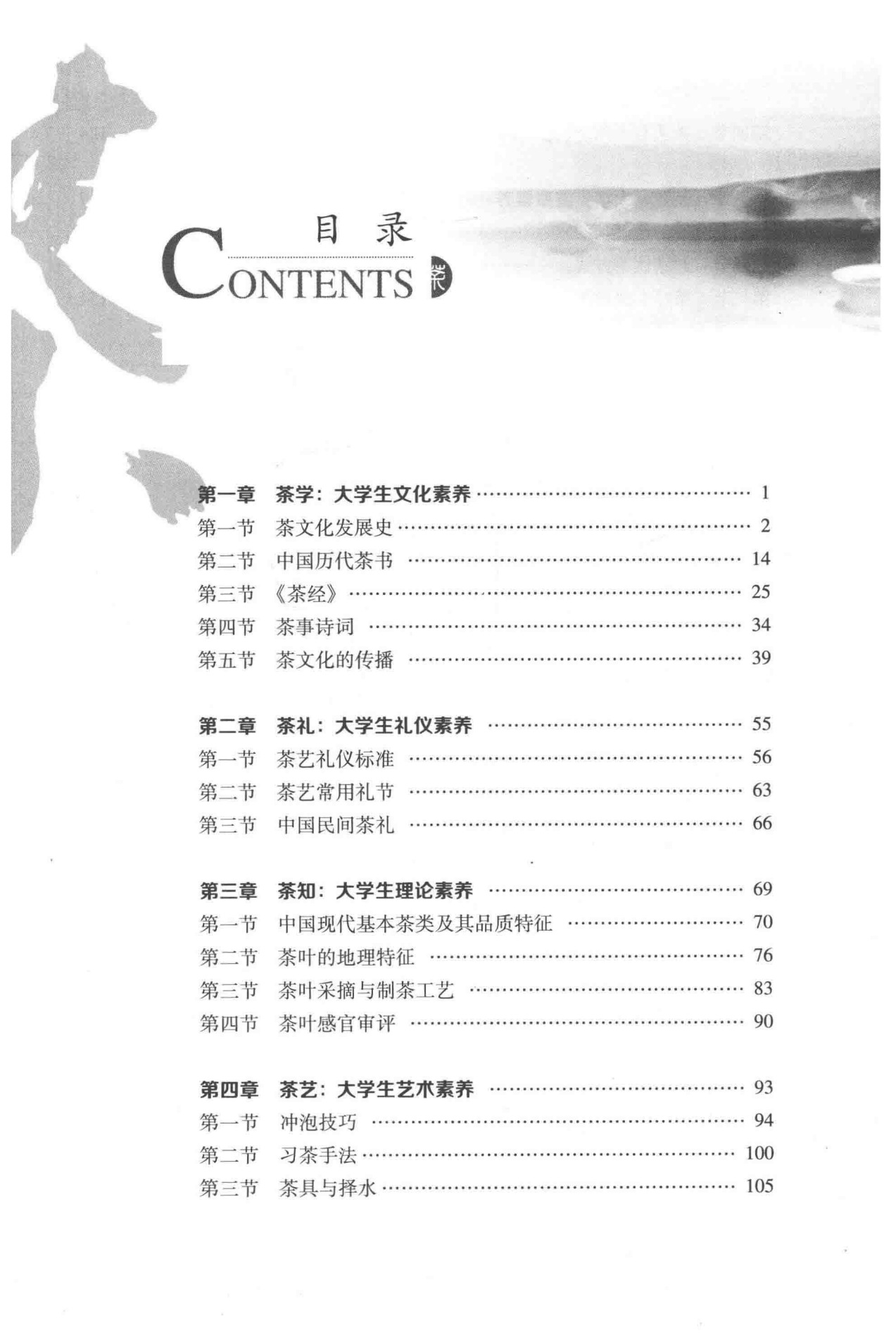
本书选择了培养学生素质的独特视角和切入点。从“茶学——大学生文化素养”“茶礼——大学生礼仪素养”“茶知——大学生理论素养”“茶艺——大学生艺术素养”“茶效——大学生健康素养”“茶事——大学生实践素养”“茶业——大学生职业素养”等7个专题入手,对大学生的素养培育提出了整体的学习框架,既有一定的理论深度,又有实践操作的规范要求,是一次富有创新的大胆尝试。

天生我才必有用。每个学生都拥有与生俱来的能力和潜能,都是可以成长成才的独特个体。我期待他们能成为“学习中心者”“教学与创新合作者”“技术应用探索者”“校园文化创造者、传播与受益者”以及“社会主义核心价值观和公民道德示范者”。从“有态度的人生”到传统文化的有效教育载体,我们唯有不忘初心,方得始终。在本书付梓之际,爰志数语以为序。

陈剑旆谨识

2017年3月21日于湖南长沙

序作者简介:陈剑旆,男,汉族,湖南茶陵人,中共党员,哲学博士,二级教授,硕士生导师,先后在中共湖南省委直属机关党校、湖南工业大学、湖南环境生物职业技术学院任教,现任湖南信息职业技术学院院长、党委副书记。



目 录

C CONTENTS

第一章 茶学：大学生文化素养	1
第一节 茶文化发展史	2
第二节 中国历代茶书	14
第三节 《茶经》	25
第四节 茶事诗词	34
第五节 茶文化的传播	39
第二章 茶礼：大学生礼仪素养	55
第一节 茶艺礼仪标准	56
第二节 茶艺常用礼节	63
第三节 中国民间茶礼	66
第三章 茶知：大学生理论素养	69
第一节 中国现代基本茶类及其品质特征	70
第二节 茶叶的地理特征	76
第三节 茶叶采摘与制茶工艺	83
第四节 茶叶感官审评	90
第四章 茶艺：大学生艺术素养	93
第一节 冲泡技巧	94
第二节 习茶手法	100
第三节 茶具与择水	105



第四节 茶艺与音乐、插花	124
第五章 茶效：大学生健康素养	139
第一节 茶的保健功效	140
第二节 健康饮茶方式	150
第三节 茶疗实践价值	154
第六章 茶事：大学生实践素养	162
第一节 茶席设计技巧	163
第二节 茶会活动策划	171
第三节 茶叶贮存方式	182
第七章 茶业：大学生职业素养	186
第一节 茶馆文化	187
第二节 茶艺师职业知识	191
参考文献	200



第 一 章

茶学：大学生文化素养



茶叶原产中国,中国西南部生长着数十种茶及茶的近缘植物,是山茶属植物多样性中心。茶为中国的举国之饮。陆羽的《茶经》及历代茶叶著作,反映了中国茶及茶文化的悠久历史,近代与现代茶文化则有了更高层次的发展,茶成为全球第一大饮料。

第一节 茶文化发展史

人类探索、发现、利用、感受茶叶的历史,就是茶文化的历史。

传说中人类发现、利用茶叶的时间是神农时代。神农因尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之,此系传说,但至少在大约成书于汉代托名神农而成的《神农食经》中,已经将茶看成一种药食兼具的物品了:“茶名久服,令人有力悦志。”

1980年,在贵州省晴隆县茶园发现的距今至少有100万年的“新生代第三季四球茶籽化石”,是中国为茶树原产地的又一有力佐证。

2001年,浙江杭州萧山跨湖桥遗址发现了一颗疑似茶籽,这颗疑似茶籽与其他一些植物种子一起出土。在人为环境中发现的这颗疑似茶籽,首先表明在8000年前的东部沿海地区就可能有茶树存在,其次表明先民们可能已经在探究茶籽及茶的利用。

20世纪70年代,浙江余姚河姆渡遗址中发现了大量的樟科植物叶片,还发现一只用过的陶罐中盛有樟科植物枝叶。一般而言,植物的枝条是不用于食用的,因而有专家推论陶罐中的樟科植物枝叶应该是用于煮泡饮用的。饮食是人类维持生存的本能活动,寻找具有一定功能,诸如提神、杀菌、提味等的特殊植物枝叶,煮泡后饮用,在世界各大洲的很多民族中都有发现。根据唐以来诸家《本草》,樟科植物的药性功能主要是:“辛温,无毒,主治恶气,中恶……霍乱,腹胀,宿食不消,常吐酸臭水。”所以河姆渡人很可能将它用作清凉、消食饮料。可以看到,先民们寻找有药用功能的植物并实际用于饮食的活动,在时间上要远远早于神农尝百草为民寻找中草药的英雄创造历史、文化的传说。

田螺山遗址相距河姆渡文化遗址约7千米,距今6000~6500年,时间稍后于河姆渡第一期文化(距今6500~7000年),在村落房屋建筑遗址附近发现一些较规则排列的山茶属植物根,这些根,经化验含有茶树根中特有的茶氨酸,表明是茶树根。且根据根群坑内土质疏松,土色与坑外不同,考古学家认为这些茶树有人工种植的迹象,表明当时对茶树已经有了有意识的利用。很可能是先民们在长期反复实践的考量下,最终还是选择了茶叶作为他们药、食兼用的物品,并且开始采集附近山上野生茶树的种子,在居所附近种植以便利用。

河姆渡遗址发现的樟科植物叶,田螺山遗址发现的茶树根,从考古的角度,支持了神农尝百草得茶而解的传说,而且在时间上更早于传说中的神农时代一两千年,表明中华茶文化萌发时间之悠远。

1. 商周至汉魏六朝的茶文化酝酿

春秋时代的《诗经》,存有许多含有“茶”的诗句,其中《邶风·谷风》“谁为荼苦,其甘如荠”,《大雅·绵》“周原膴膴,萑茶如飴”,《豳风·七月》“采荼薪樗,食我农夫”,诸句中的“茶”字,虽然被汉唐以来诸儒诠释为“苦菜”,但因诗句中所言茶之苦味,被与荠、飴等甜味相比,是有甘苦相伴的特性,苦菜纯苦,茶却有苦后回甘的特性,故今人以为,《诗经》所记周代先人在其源起之地周原所食用的“茶”,很可能是茶。

晋《华阳国志》卷一《巴志》说:“周武王讨伐,实得巴蜀之师……封其宗姬于巴,爵之以子……其地……丹漆、茶、蜜……皆纳贡之。其果实之珍者……园有芳蒟、香茗。”表明在武王讨伐周朝兴国之初,巴地方就已经以茶与其他一些珍贵土产品纳贡宗周,并且已经有了茶园。

西汉宣帝神爵三年(公元前59年),著名辞赋家王褒撰《僮约》,其中有“烹茶尽具”“武阳买茶”之句,这里对茶事的记载,对于茶事文化的历史可谓有重大意义,其中所叙僮仆所干家务包括“烹茶尽具”,表明茶之饮用在当时社会士夫文人阶层生活中的日常性,而“武阳买茶”之语,则表明茶在当时的商品化,在其产地或者区域集散地,已有相当规模的贸易量。王褒是四川资中人,订约之地在成都附近,买茶之地在四川彭山。王褒之前对茶有记载的扬雄、司马相如均是蜀人,扬雄的《方言》说:“蜀西南人谓茶曰葭”,司马相如《凡将篇》中记载了“蒹蒹”,这些都是茶的最早记录,可见饮茶文化其源于巴蜀。

长沙附近的“茶陵”地名,长沙汉墓中出土的石质“茶陵”地名印,表明正如《茶经》所引录《茶陵图经》所言:“茶陵者,所谓陵谷生茶茗焉”,为盛产茶叶之地。而长沙马王堆汉墓出土的“橐笥”,则表明长江以南的贵族生活中有着大量的茶叶应用,由此推论茶叶在当时已是社会上层富贵之家的日常生活用品。

浙江湖州东汉砖墓中出土的青瓷贮茶瓮,则表明汉代一般的中人之家乃至平民之家,茶亦为其日常生活物品之一。这只青瓷贮茶瓮肩部刻有一“茶”字,与马王堆“橐笥”有着异曲同工之处,器物上刻字,表明了它用于贮茶的专门性与日常性。

综而言之,马王堆汉墓中的“橐笥”的木牍,王褒《僮约》中的“烹茶尽具”,以及



东汉砖墓中的青瓷“茶”瓮,反映了两汉社会,在四川至长江中下游的产茶区,茶都是自社会上层,至中人之家,至平民之家的日常所需物品,表明茶叶在长江以南地区,在两汉社会各阶层生活中被使用的广泛性与日常性,并成为此后茶叶饮用及相关文化在中华南北大地逐渐普遍发展的基础。

三国魏晋时期,茶在人类生活中的身影日渐清晰起来,并逐渐形成自己的文化风格与内涵。

《三国志·吴志·韦曜传》记吴末代皇帝孙皓时:“每飨宴,坐席无不率以七升为限,虽不尽入口,皆浇灌取尽。曜饮酒不过二升。皓初礼异,密赐茶荈以代酒。”以茶代酒说明在当时茶已经和酒一样进入单纯的清饮。而晋山谦之《吴兴记》则记载:“乌程县有温山,出御荈”,可见已经有专供皇家享用的贡茶御荈。

西晋时期,左思的《娇女诗》让人们看到,茶已经成为北方上层社会士人和仕女的日常饮品,茶已经在基本不产茶的北方地区流行开来。

而同时代杜育的《荈赋》则从各个方面描绘了当时茶文化的形式和成就。从茶种植的自然地理环境到茶的品质特性,到在农事休闲的初秋季节,与志趣相投的人相约相伴,一起采摘制作茶叶。品茶所用之水为岷江流淌着的清澈江水,茶碗则选用东瓯出产的陶瓷瓯具,饮用时则像《公刘》一诗中所言的饮酒之法那样,以瓢瓠分酌而饮之。煮成的茶汤“沫沉华浮”,像春花像积雪一样明灿可人。茶的功效则是能够“调神和内,倦解慵除”。

《荈赋》所存文字已非当时全貌,但即便如此,已经可让人们看到当时茶文化发展到相当的程度,茶产、茶品、器具、程式,到一些相关的理念,都被以一两句简洁扼要的文学化语言呈现在读者的眼前。

两晋时期,长江以南地区已经出现了客来敬茶的习俗。《世说新语》所记王导在石头城以茶接待北方南渡者的礼仪,《茶经》所引《桐君录》所记交、广地区(今广东、广西和越南北部一带)客来设茶的记录,弘君举《食檄》说:“寒温既毕,应下霜华之茗,三爵而终。”揭示了客来敬茶习俗在中国南部地区的逐渐形成与作用范围之广泛。而王濛喜茶,客来辄饮人以茶,至为不喜者称为“水厄”的记载,则表明客来敬茶习俗形成过程中的曲折。

《晋中兴书》记吴兴太守陆纳以茶待客,以其可以与清操相匹,《晋书》记扬州牧桓温以宴饮用茶果表现节俭的品性,是茶具有俭德之性的开始。

南北朝时期,南方地区饮茶习俗遍及社会各阶层,上自帝王将相文人士大夫,下至平民百姓,如《广陵耆老传》记:“晋元帝时有老姥,每旦独提一器茗,往市鬻之,市人竞买。”广陵老姥每天早晨到街市卖茶,市民争相购买,这反映了平民的饮茶风尚。道士、僧徒亦皆饮茶。茶成为道教徒炼丹服药以求脱胎换骨、羽化成仙的

首选之物。南朝著名道士陶弘景《杂录》记:“苦茶轻身换骨,昔丹丘子、黄山君服之。”有些僧侣也喜饮茶,如《续名僧传》记宋释法瑶“年垂悬车,饭所饮茶”。也有僧人以茶待客,如昙济道人于八公山设茶待客。

最高统治者对茶的青睐直接推动茶文化发展。南齐世祖武皇帝遗诏:“我灵座上慎勿以牲为祭,但设饼果、茶饮、干饭、酒脯而已。”使得茶强化了节俭的象征意义,并使之进入祭祀礼俗。

自商周起经过漫长的历史酝酿,至两晋,茶已经成为南方地区普遍的饮品,客来敬茶渐成习俗,茶艺初成其形,茶的文化品性日渐明晰丰富。茶文学创作日渐增多,有孙楚的《出歌》、张载的《登成都白菟楼》、左思的《娇女诗》、王微的《杂诗》等早期的涉茶诗。西晋杜育的《荈赋》是文学史上第一篇以茶为题材的散文。南北朝时鲍令暉撰有专门的《香茗赋》,惜散佚不存。晋宋时期的一些志怪小说集如《搜神记》《神异记》《搜神后记》《异苑》等书中都有一些关于茶的故事。所有这些,都为此后茶文化的发展起到推波助澜的作用。

2. 唐代茶文化全面形成

至隋代,由于有僧人以茶治好了文帝头痛的毛病,“由是人竞采啜”,进土权纾因为之赞:“穷春秋,演河图,不如载茗一车。”感叹说穷尽心血研治《河图》《春秋》这样的学问货与帝王之家,所得报偿,还不如拥有一车茶叶所得丰厚。这一赞叹所带来的历史事实是,随着大运河的开凿通航,南北物货流通极大增加,大量南方物产,随着大运河的水路运到北方。大运河的水运直航,大大降低了物货流通过程中的运输成本,使得原本在北方只有中上之家才能享用的茶叶,也日渐进入中下之家、平民乃至更下层民众的消费之中。

唐高宗、武后、中宗时期,禅宗渐兴,玄宗开元时传至大江南北。坐禅务于不寐,又不夕食的习惯,使得禅众在坐禅修禅过程中对茶的需求量大增。携大运河南北物货流通的便利,坐禅修禅的倡导,茶饮在北方中国极大地推行开来,成为全社会各阶层的通用饮品。人自怀挟,到处煮饮,从此转相仿效,遂成风俗,并流于塞外。特别是长安、洛阳及湖北、重庆一带,茶已是比屋皆饮之物。

唐代茶叶生产发展迅速,有80多个州产茶,贡茶兴盛,于唐代宗大历五年(公元770年)在浙江长兴顾渚山设立贡茶院,专门生产供皇室饮用的“顾渚紫笋”茶。

正是在这样的历史背景下,陆羽《茶经》应运而生,这部茶叶百科全书式的著作,系统总结了中唐以前历朝历代对茶的认识,阐述了茶经济、茶文化的方方面面,全方位地推动了唐代茶叶的发展和茶文化的兴盛,成为中国乃至世界茶业与茶文



化发展的奠基之作。

首先,陆羽《茶经》重视春茶,使得茶叶生产成为一项独立的经济作物,而不再附属于粮食生产,这种独立性使得茶叶独立迅速发展成为可能。诚如北宋诗人梅尧臣所言:“自从陆羽生人间,人间相学事春茶。”《茶经·一之源》对于茶叶源流——“南方之嘉木”、秉质——“茶之为用,味至寒”的探究阐述,特别是将茶叶寒敛简约之性与精行俭德之人德君子之性相匹配而论,迅速提升了茶叶的文化品性。从此茶就一直以风味恬淡、清白可爱、精行俭德的君子形象长驻于中华文化传统之中。

《茶经》另一重大影响,是将茶的清饮方式从当时的混饮方式中提炼出来,并加以隆重推介,还以末茶煮饮的方式,配之以成套茶具、相关程式和理念,确立茶饮之有道的相应形式。《茶经》影响所及,是“茶”字的使用确立,并出现了“茶道”一词。“茶道”首见于陆羽至交、诗僧皎然《饮茶歌诮崔石使君》诗:“孰知茶道全尔真,唯有丹丘得如此。”另封演《封氏闻见记》卷六“饮茶”记:“楚人陆鸿渐为《茶论》……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。”茶道茶艺成为中国茶饮的特别文化形式,传播到周边少数民族,并远传朝鲜半岛和日本列岛。

其次,唐代茶文化的发展,还几乎表现在与茶有关的所有形式方面。首先是茶文学的兴盛。唐代是诗歌繁盛的时代,饮茶习俗的普及和流行,使茶与文学结缘,唐众多著名诗人如李白、杜甫、钱起、白居易、元稹、刘禹锡、柳宗元、韦应物、孟郊、杜牧、李商隐、温庭筠、皮日休、陆龟蒙等,无不撰有茶诗。其中许多茶诗脍炙人口,成为此后文学与传统文化中的新典型意象。卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》更是千古绝唱,为古今茶诗第一,“卢仝七碗”成为重要的文学典故。

唐代茶文茶书的创作开历史风气之先河。茶书的撰著肇始于陆羽的《茶经》,它奠定了中国古典茶学的基本构架,创建了一个较为完整的茶文化学体系,此后各种茶书相继而出。据不完全统计,唐代(含五代)茶书总共有12种,其中全文传世的有4种:陆羽的《茶经》、张又新的《煎茶水记》、苏廙的《十六汤品》、王敷的《茶酒论》,文已佚但仍可从他书中约略辑出的有5种:陆羽的《顾渚山记》《水品》,裴汶的《茶述》,温庭筠的《采茶录》,毛文锡的《茶谱》,另有3种则仅存目而无文。陆羽的《茶经》是茶文化的全面撰述,后出的唐五代茶书则各有侧重,如《煎茶水记》专记煮茶用水的高下等第,《十六汤品》记煮水因火候、器物、点注不同而效能不同,《茶酒论》记茶、酒之间关于功用与地位的辩论,《茶述》《茶谱》记各地茶品,《采茶录》记唐人茶事。这些茶书,从不同的角度、层面对茶文化作了更为深入细致的探索与记录,为茶文化更广泛深入的发展,铺垫了道路。

茶书画艺术亦兴起于唐。现存最早的茶事书法是唐代书僧怀素的《苦笋帖》。这是一幅信札,其文曰:“苦笋及茗异常佳,乃可径来。怀素上。”而传为初唐阎立本所绘的《萧翼赚兰亭图》则是现存最早的茶画,这幅画作不仅记载了古代僧人以茶待客的史实,而且再现了唐代煎饮茶所用的器具及方法。盛唐时周昉的《调琴啜茗图》,以工笔重彩描绘了唐代宫廷贵妇品茗听琴的悠闲生活。作者佚名的《宫乐图》,描绘唐代宫廷仕女聚会饮茶习乐的热闹场面。

唐代文人聚会与宫廷宴饮中,茶宴、茶会盛行,它们既是唐人茶文化活动的重要形式,也为茶文学艺术的创作提供了滋润的土壤。茶馆茶肆店铺在中唐时亦即产生,既为人们“投钱取饮”买茶品饮的场所,也成为人们驻足休息之地,是后世中国重要社会现象茶馆的雏形。

陕西法门寺地宫出土的唐懿宗、僖宗父子下诏打造的一套宫廷专用金银茶具,充分反映了唐代宫廷饮茶之风的奢华与兴盛。

《茶经》以及整个社会从帝王到百姓茶饮活动的丰富频繁,也使得茶具开始独立发展,越窑、邢窑南北辉映,成为中国陶瓷文化中的一个重要组成部分。

正是因为唐代茶文化在几乎所有方面都有了起步与很大的发展,所以被后人评价为:“茶,兴于唐。”

3. 宋代茶文化繁荣兴盛

宋代由于历朝皇帝的重视,以及多任地方文人官员的尽力推广,茶文化繁荣兴盛,对后世影响至深。

宋代茶叶生产高度品质化,茶道技艺极度精致化。宋代以建安北苑官焙贡茶生产为代表的茶叶生产,达到了农耕社会手工生产制造的登峰造极之处。

宋代建安北苑官焙贡茶“龙团凤饼”的生产,从采茶、拣择茶叶、洗濯茶叶,到蒸茶、榨茶、研茶、压饼、焙火、包装,无一不极尽精细。宋代贡茶的棧模款式花样繁多,质地以银、铜、竹为主,模板上多雕刻龙凤图案,成为帝王专用品的符号象征。

宋代不压制成饼的散茶也有相当的生产规模,这为茶饮方式的变化提供了物质基础。

宋代主导的饮茶方式为末茶点饮法。将茶饼或散茶研磨成粉末,在茶碗中加少量水调制成膏状,再以茶瓶注入沸水,以茶匙搅拌育汤花。北宋中后期改为茶筴搅拌击拂,在茶汤表面击发出白色的泡沫,即可在黑釉的茶碗里制造出色差对比强烈的茶汤来,视觉效果极富冲击力,形成反差对比度很大的美感。宋代大书法家蔡襄专门撰写《茶录》,宣扬建安贡茶的点试之法,使得点茶法名扬缙绅间。宋徽宗



赵佶撰写茶书《大观茶论》，宣扬建安贡茶与其点试之法，其书序目：“本朝之兴，岁修建溪之贡，龙团凤饼，名冠天下……故近岁以来，采择之精，制作之工，品第之胜，烹点之妙，莫不盛造其极……可谓盛世之清尚也。”徽宗本人甚至多次亲手为手下大臣点茶赐饮，更加推动了点茶法的广泛流行。

宋人的茶会茶宴，较之于唐人而言有了更多的山林和庭院之趣，使之与山水园林文化相结合，生发出更多的情趣与意境。

斗茶、分茶习俗风靡城乡，都城汴梁、临安的茶馆盛极一时，甚至出现了针对不同社会身份等级人士的专门的茶馆、茶楼、茶肆，如行业会聚寻觅人力的行会性质的茶馆，专门上演曲艺、说书的茶馆，乃至花茶馆、蹴球茶馆等，茶馆成为地域性的公共空间、消息集散地，其社会功能日益显现，逐步形成独具特色的茶馆文化。两宋都城汴梁、临安大街上面对市民的茶担终日行贩，全国各地特别是南方，山陵野地开始有茶亭分布，它们与佛教等宗教团体所办的施茶亭一起，成为一种新型的社会公益。

车载山积的茶叶贸易，人头涌动的茶馆茶肆，烹点品第的雅尚相推，使茶文化在宋代攀上高峰。宋人传世茶著远超唐人，茶诗数量更多，著名诗人梅尧臣、范仲淹、欧阳修、苏轼、苏澈、黄庭坚、秦观、陆游、范成大、杨万里等都写有多首脍炙人口的茶诗名篇。陆游一生诗作约有万首，其中涉茶诗篇 300 余首，不可谓不丰。苏轼等人的茶诗，大多意境深远、理趣盎然。苏轼、黄庭坚、秦观都有多首茶词名篇传世。宋人的茶文亦是名家名篇众多，有梅尧臣的《南有佳茗赋》、吴淑的《茶赋》、苏轼的《叶嘉传》、黄庭坚的《煎茶赋》等，各有侧重、各擅胜场。

宋代文化艺术成绩斐然，茶艺术也不例外。茶广泛地入书入画，宋代书法四大家苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄均有多幅茶事书法传世，不仅给人们留下许多珍贵的书法艺术，还保留了不少其他文献中所不能得见的茶文化资料。如蔡襄的《茶录》《北苑十咏》《思咏帖》，苏轼的《道源帖》《一夜帖》《新岁展庆帖》，黄庭坚的茶宴诗、煎茶诗书法，米芾的《苕溪诗》手迹等。茶画作品相较于唐代而言，题材范围广泛了许多，赵佶的《文会图》，刘松年的《撵茶图》《卢仝烹茶图》等描绘的是文人雅聚的茶饮场面，刘松年的《斗茶图》《茗园赌市图》等画作则让人们看到负担卖茶者之间的斗茶竞卖，宋墓壁画、棺壁刻画以及深受宋人茶文化影响的辽墓壁画中的茶画，则描绘了当时人们居家生活的茶饮生活，极富生活气息。

由于宋代上品茶色尚白，因而点茶多用深色釉的茶碗，以黑白对比强烈反差为特点，形成独特的审美风格，建窑等窑口的黑釉盏风行天下，后人称为天目盏，为中国陶瓷文化引入一股特别之风。

宋代茶书可考的约有 30 种，全文传世 11 种，5 种可辑佚，14 种全然不存。作

者大多是身为官吏的文人士大夫,选题大多集中在北苑贡茶、茶法和茶艺方面。绝大多数茶书都各有心得,言之有物,不拘前贤,自成体例。蔡襄的《茶录》是茶书与书法完美结合相得益彰的精品;徽宗赵佶的《大观茶论》则是前无古人后无来者的帝王所著茶书,推动了宋代贡茶文化的发展和宋代贡茶的登峰造极;宋子安的《东溪试茶录》、熊蕃的《宣和北苑贡茶录》、赵汝砺的《北苑别录》全面保存了宋代贡茶的发展,以及贡茶名目、纲次及数量等细致材料,使后人得以了解宋代的贡茶水平与文化。宋代茶书,为中国茶文化史保存了极具特色的末茶茶艺,在特别关注茶叶的同时,也关注茶与社会文化整体之间的关联。这些都影响了此后的茶文化发展。

宋代茶文化的另一个重要历史事件,是在这一时期,凭借佛教以及民间文化贸易往来,茶文化往日本传播。末茶点茶法传至日本,并为此后日本的茶道家们发扬光大,形成日本文化的独特现象:抹茶道,这是中日茶文化交流的重要历史成果。

4. 明代茶文化继续发展

明太祖朱元璋罢废龙团之贡,茶叶生产和饮用形式发生了根本性的变化,末茶及相关蒸青生产方式和末茶点饮形式消失,以炒青或烘青、晒青方式生产的散茶大为普及,叶茶瀹泡法成为主流饮茶方式,直接以沸水冲泡散茶,比较简便,可谓尽茶之真味。如此泡茶法在明朝中期以后成为中华饮茶法的主流,一直延续至今。

明代的茶事诗词不及唐宋之盛,但许多著名诗人如谢应芳、陈继儒、徐渭、文征明、于若瀛、黄宗羲、陆容、高启、徐祯卿、唐寅、袁宏道等都写过茶诗。明代茶文学主要是在散文、小说方面有所发展,如张岱的《闵老子茶》《兰雪茶》。晚明小品文,写茶事颇多,公安、竟陵派代表作家,都有茶文传世。文震亨的《长物志》卷十二《香茗》,李渔的《闲情偶寄》中都有写茶或茶具的名篇。明代几部著名的小说中都有大量的茶事描写,《金瓶梅》中写到茶事的有400多处,让人们看到明代市民社会茶事生活的丰富与频繁,《水浒传》《西游记》《拍案惊奇》也有很多关于茶事的描写。

明代茶书画艺术有了长足的发展,明四家都精于茶道,各有多幅茶画传世,文征明的《惠山茶会图》、唐寅的《事茗图》,都是茶画中的精品。此外,丁云鹏的《玉川烹茶图》、陈洪绶的《停琴啜茗图》、王问的《煮茶图》等,亦皆是茶事名画。文征明、唐寅、文彭等人的茶书法作品有许多传神之作,而徐渭的《煎茶七类》更不仅是茶书法珍品,其本身亦是一卷茶文,可谓二妙相得。

明人茶书创作是古代茶书创作的高峰时期,现在可知有茶书50多种,约占中国古代茶书的一半,代表作如朱权的《茶谱》、田艺蘅的《煮泉小品》、陆树声的《茶