王晶苏 编著

中华茶道



江西出版集团
百花洲文艺出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



中华文化丛书

Collection Cultures Chinoises

Serie sobre la Cultura China

Chinesische Kultur für die Welt

中華文化シリーズ

Collection Cultures Chinoises

Chinese Culture Series

Serie sobre la Cultura China

中華文化シリーズ

Chinesische Kultur für die Welt

中华文化丛书

Chinese Culture Series

中华茶道

——和、静、怡、真的茶文化

◎王晶苏 编著



江西出版集团
百花洲文艺出版社



编辑工作委员会

主　　任：陈宗兴　许力以　周　谊　张新建

副 主 任：卢祥之　常振国　李汉秋　余瀛鳌　林　菁

编　　委：（按姓氏笔画排序）

丁双平　王兆成　王丽娜　王宏芬　王坤宁
石　湾　朱法元　刘　锋　刘昭东　关永礼
汤东宁　孙永大　杨　宗　杨虚杰　杨德华
李书祯　吴　越　余传隆　邹　健　宋培贤
张三杰　张天明　张丽生　张登科　陈　锦
陈文祥　林祝富　周　文　周凯宁　周锡培
庞　毅　胡　胜　钟少异　钟永诚　钟健华
姜钦云　洪安南　姚有志　姚秀元　姚振生
高　赛　黄一九　龚曙光　董芳明　曾成钢

总 策 划：卢祥之

需要全本请访问 www.ertongbook.com

致读者

中华文化是世界上最古老的文化之一，也是中华民族智慧的结晶。它丰富的内涵，不仅充分表现出以华夏文化为中心的统一性，而且有着非常明显的多民族特点。中华文化的统一性，在中国历史上的任何时刻，即使是在多次的政治纷乱、社会动荡中，都未曾被分裂和瓦解过；它的民族性则表现在中国广袤疆域上所形成的多元化的区域文化和民族文化。而在悠久历史长河中，随着中外文化交流的频繁，中华文化又吸收了许多外来的优秀文化。它的辉煌体现在哲学、宗教、文学、艺术里，它的魅力涵盖在中医、饮食、民俗、建筑中。数千年来，它不仅滋养着炎黄子孙，而且对世界其他地区的历史与文化产生了重要的影响。

在进入21世纪的今天，越来越多的人对中华文化产生了浓厚的兴趣。许多国家兴起了学汉语热，来中国的外国留学生也以每年近万人的速度递增。近年来，一些国家还相继举办了“中国文化节”，更多的外国朋友愿意了解、认识古老又现代的中国。

为了展示中华民族的优秀文化，促进中华文化与世界各国文化之间的交流，我们策划、编撰了这套“中华文化丛书”（外文版名称“龙文化：走近中国”）。整套丛书用中文、英文、法文、日文、德文、西班牙文，向中外读者展现了中华文化的丰富内涵。在来自不同领域的百余位专家、学者的笔下，这些绚丽的中华文化元素得到了更细腻、更生动、更详尽、更有趣的诠释。

整套丛书共分36册，从《华夏文明五千年》述说中国悠久的历史开始，通过《孔子》、《孙子的战争智慧》、《中国古代哲学》、《科举与书院》、《中国佛教与道教》，阐述中华民族精神文化的不同基因与思

想、哲学发展的脉络；通过《中国神话与传说》、《汉字与书法艺术》、《古典小说》、《古代诗歌》、《京剧的魅力》，品味中国文学从远古走来一路闪烁的艺术与光芒；通过《中国绘画》、《中国陶瓷》、《玉石珍宝》、《多彩服饰》、《中国古钱币》，展示中国古代艺术的绚烂与多姿；通过《长城》、《古民居》、《古典园林》、《寺·塔·亭》、《中国古桥》，回眸中国古代建筑史上的璀璨与辉煌；通过《民俗风韵》、《中国姓氏文化》、《中国家族文化》、《玩具与民间工艺》、《中华节日》，追溯中国传统礼仪、民俗文化的起源与发展；通过《中医中药》、《神奇的中医外治》、《中华养生》、《中医针灸》，领略中国传统医学的博大与精深；通过《中国酒文化》、《中华茶道》、《中国功夫》、《饮食与文化》，解读中国人“治未病”的思想与延年益寿的养生方法；通过《发明与发现》、《中外文化交流》，介绍中国科技发展的渊源与国际交流合作之路。

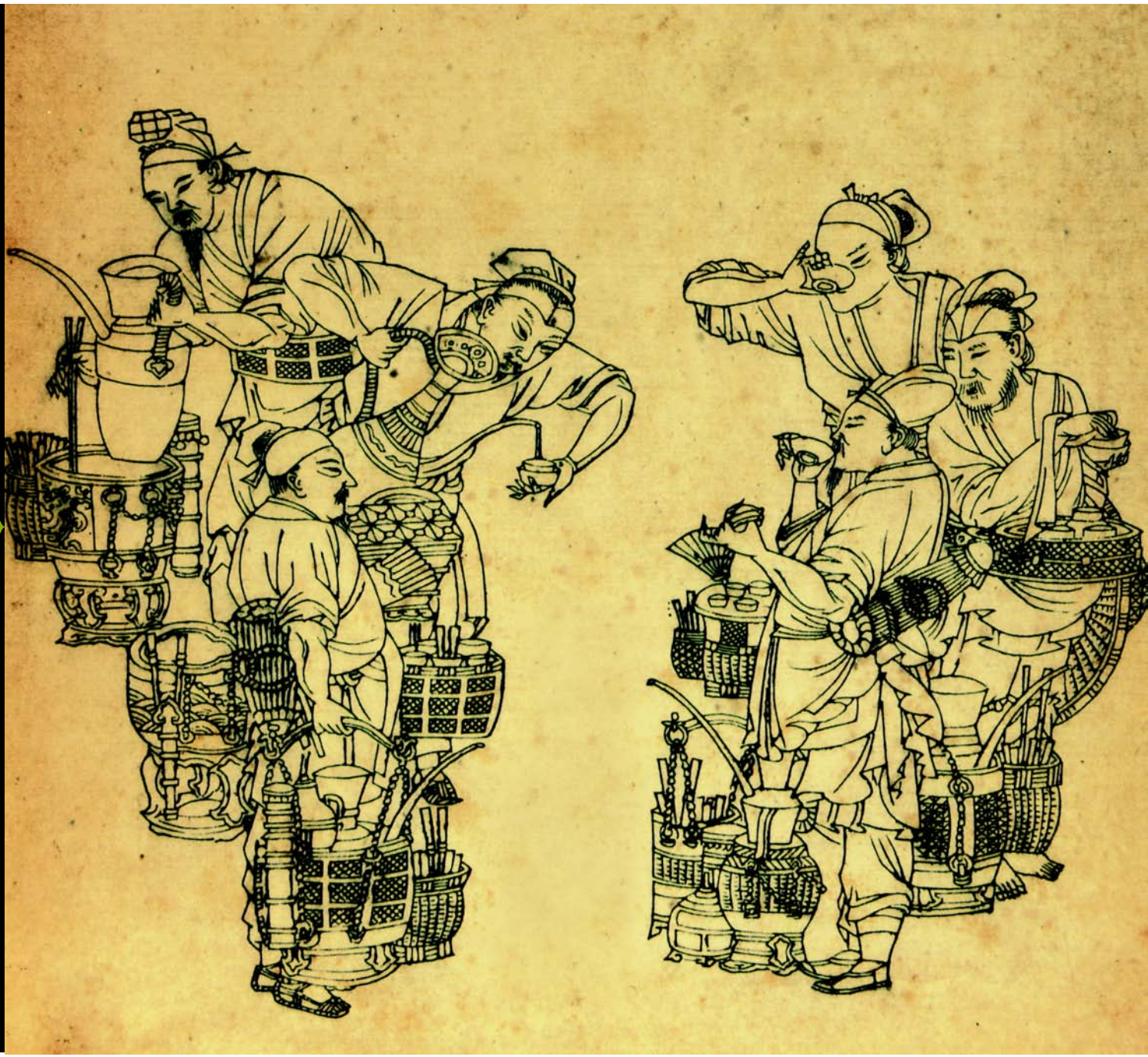
这套丛书真实地展现了中华文化的方方面面，作者以通俗生动的语言，在不长的篇幅内，图文并茂地讲述了丰富的历史、故事、传说、趣闻，突出知识性、可读性和趣味性，兼顾多国读者的阅读习惯，很适合对中华文化有兴趣的中外大众读者阅读。

参加本套丛书外文版翻译工作的人士，大都是多年生活在海外的华人学者，校译者多为各国的相关学者。在本套丛书出版之际，谨向这些热心参与本项工作的中外人士致以崇高的敬意和感谢。

本套丛书由中国山东教育出版社、中国百花洲文艺出版社和中国湖南科学技术出版社联合出版。2009 年 9 月，中国将作为主宾国，参加在德国法兰克福举办的国际书展。我们真诚地希望，这份凝聚着中国出版人心血的厚重礼物能够得到全世界读者的喜爱。

卢祥之

2009 年 1 月 15 日



《斗茶图》(宋)

目录

引言
1/ 清茶一盏也醉人
3/ 茶之和
5/ 茶之静
7/ 茶之怡
8/ 茶之真
11/ 茶自何处来
12/ “茶之为饮，发乎神农氏”
15/ 中国西南地区是世界茶树的原产地
21/ 茶的传播
27/ 制茶小史
37/ 茶中有什么
37/ 基本茶类
48/ 再加工茶类
51/ “茶圣”陆羽
51/ 陆羽其人
58/ 中国最早的茶专著 ——《茶经》
61/ 茶与民族风情
61/ 文成公主将茶带入西藏
64/ 金城公主将茶、药相融
66/ 茶与礼仪、祭祀结合
71/ 茶与宗教
71/ “禅茶一味”——茶与佛教
74/ “静而坐忘”——茶与道教
79/ 茶与文学结缘
81/ 茶诗百千
88/ 茶与对联
92/ 茶文欣赏
101/ 饮茶使人健康
102/ 防衰老
104/ 抗动脉硬化
105/ 防治糖尿病
106/ 饮茶能减肥
108/ 防治癌症
109/ 防治龋齿
110/ 杀菌止痢
111/ 防辐射污染
113/ 美容明目
115/ 提神益思
116/ 醒酒敌烟
118/ 饮茶止痒
119/ 解暑清热
123/ 百态千姿的茶具
123/ 茶具的选择
127/ 陶土茶具
128/ 瓷器茶具
130/ 漆器茶具
132/ 玻璃茶具
133/ 竹木茶具

引　言

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”茶是中国人之所爱，中国人的发现、发明。迄今世界上已有五十多个国家种茶、产茶，饮茶的人遍及一百七十多个国家。公元前440年成书的《尔雅》中屡屡出现“茶”字，说明在很早很早以前，中国便有“茶”的记载了。

中国人历来讲“道可道，非常道。名可名，非常名”，这虽然是中国古代哲学家老子的哲学思想观念，但中国历来重视“道”，将有关茶的生产、制作、饮用，作为“茶道”来概括，是将与茶相关的全部活动，升华到形成体系的思想学说的高度。中国人不轻易言“道”，不像日本国那样，茶有茶道，花有花道，香有香道，剑有剑道，摔跤有柔道。中国饮食活动能升华为“道”的，只有茶道。

茶道属于东方文化，茶道没有一个准确的定义。其中的“道”之味、之理，要靠个人的悟性去理解。中国著名农学家



吴觉农(公元1897～1989年)先生认为，茶道是“把茶视为珍贵、高尚的饮料，因为品茶是一种精神上的享受，是一种艺术，或是一种修身养性的手段”。中国茶道精神的核心是“和”。中国茶道就是通过茶事活动的过程，引导人们在美的享受过程中走向“和”，完成品格修养。“茶道”一词首见于中国唐代著述《封氏闻见记》一书，唐代刘贞亮在《饮茶十德》中也明确提出：“以茶可行道，以茶可雅志。”

那么，究竟什么是“茶道”呢？其实，“茶道”不是一个固定的、僵化的概念，倘若用心灵去感悟饮茶品茗时产生的玄妙，在茶事活动中融入哲理、伦理、道德，通过品茗来修身养性、品味人生、参禅悟道，便能获得精神上的享受和人格上的陶冶。“月印千江水，千江月不同。”虽然都是一轮明月，而映像各异。“茶道”如月，人心如水，各个饮茶人的不同感受，就是“茶道”吧。



◀ 银茶具(唐)

需要全本请访问 www.ertongbook.com



品茶图(清)

清茶一盏也醉人

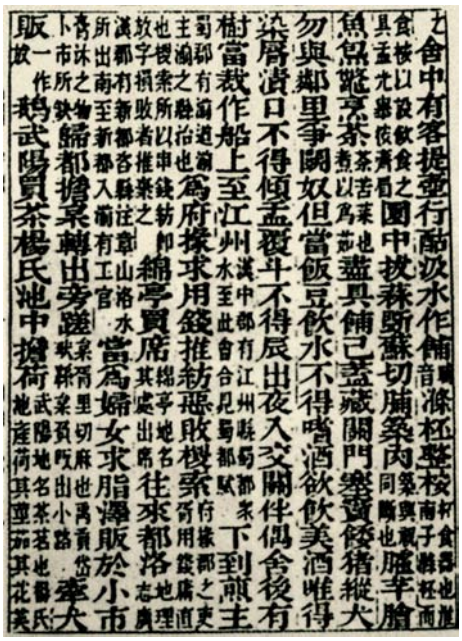
公元前32年，有一位叫王褒的四川籍书生，因赶考一路晓行夜宿，一天晚上，恰巧投宿在一位亡友的家中。这家有一个家童，名字叫“便了”，王褒让他去买酒回来喝，便了非常不情愿，心想：你一个投宿来的客人，也来支使我？便了不愿意去。王褒心中暗想：好呀，你一个家童，无非就是个伺候人的童子罢了，我让你去替我买酒，是看得起你。我是客人，支使不动你，我买了你，做你的主人，看我还支使得动你不！于是，王褒花了一万五千钱，从便了的主人那里，把便了买了过来，并和便了的主人订了一份《僮约》，里面明确规定了买下便了以后，便了要负责“买茶”、“尽具”的职责。这就是两千多年前西汉时传下来的买卖奴隶的契约——《僮约》。从这里能看到，古人已将茶视为经常需购、需备的生活必需品了。



◀王褒画像

中国著名文人林语堂先生20世纪30年代在《中国人的饮食》一文中写道：“饮茶本身就是一门学问。有些人竟达到迷信茶的地步。有不

少有关饮茶的专门书籍，正如有不少有关焚香、酿酒饮酒和房屋装饰的书一样。饮茶为整个国民的日常生活增色不少。它在这里的作用，超过了任何一项同类的人类发明。饮茶还促使茶馆进入人们的生活，相当于西方普通人常去的咖啡馆。人们或者在家里饮茶；有自斟自饮的，也有与人共饮的；开会的时候喝茶，解决纠纷的时候也喝茶；早餐之前喝，午夜也喝。只要有一只茶壶，中国人到哪儿都是快乐的。这是一个普遍的习惯，对身心没有任何坏处。不过也有极少的例外，比如在我的家乡，据传说曾经有些人因为饮茶而倾家荡产。这只可能是由于喝上好名贵的茶叶所至，但一般的茶叶是便宜的，而中国的一般茶叶也能好到可供一位王子去喝的地步。最好的茶叶是温和而有‘回味’的，这种回味在茶叶喝下去一两分钟之后，化学作用在唾液腺上发生之时就会产生。这样的好茶喝下去之后会使每个人的情绪为之一振，精神也会好起来。我毫不怀疑它具有使中国人延年益寿的作用，因为它有助于消化，使人心平气和。”

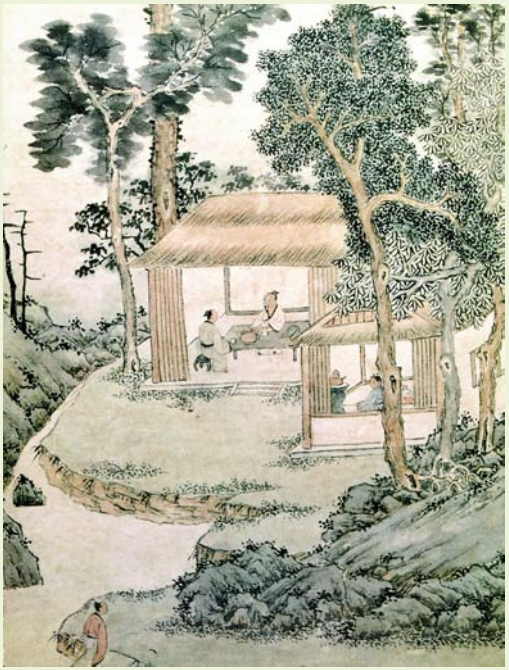


《僮约》(东汉) ▶

茶是中华民族的骄傲、自尊、自信和自豪。饮茶可以思源。世界著名科技史家、英国人李约瑟博士，将中国茶叶作为中国四大发明(火药、造纸、指南针和印刷术)之后对人类的第五个重大的贡献。公元760年中国唐朝陆羽

写的《茶经》是世界上第一部关于茶的专著。因为茶有廉、美、清、和的品格并含有丰富的营养保健成分，所以，茶必然成为21世纪的饮料之王。

茶之和



◀《品茶图》局部
（清·文徵明）

自古茶常与盛世相联系，有“盛世尚茶”之说。茶中“和”的特性能使人头脑清醒，身心健康，精力旺盛，帮助人以科学和冷静的态度去掌握和利用自然规律，征服逆境，营造美好。茶能达到如此的境界，已不仅是茶叶的功能，更不是茶具使然，而是饮茶的人精心营造的一种氛围，是茶之“道”使然。茶道的核心是“和”，是和谐、自然，顺从茶性，从品茶的情趣中培养灵感，涤除积垢，品茗静思，还其本来性善，这就是茶能使人达到“和”境的原因吧。

譬如名茶碧螺春，凡是喝过碧螺春茶的人，都会由衷赞美



碧螺春鲜叶 ▶

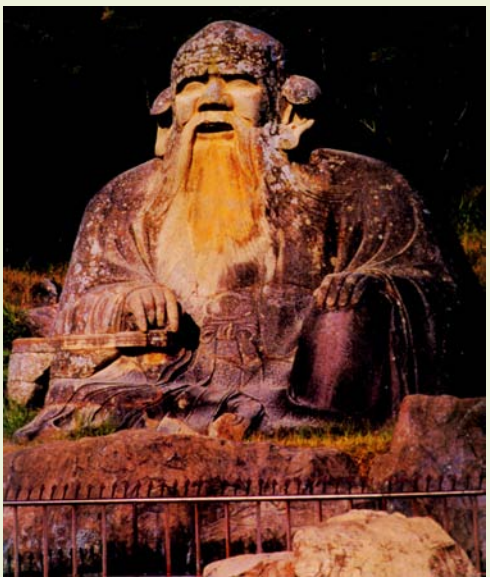
它的嫩绿隐翠、叶底柔匀、清香幽雅、鲜爽生津的绝妙韵味。它那雅韵十足的“碧螺春”的名称是怎么来的呢？说起它的名称，这里面还有个趣味盎然的故事：碧螺春原名“吓煞人香”，人们一定会觉得这个名字怪怪的。相传在清康熙年间，有一年苏州市太湖洞庭山碧螺峰上的茶树长得特别繁茂，采茶姑娘们采下来的茶用竹筐装不下了，就把多余的茶放在怀中。茶得人体热气后透出一阵异香，采茶姑娘们争呼“吓煞人香”（苏州方言），此茶由此得名。以后不久，清朝皇帝康熙下江南，当地官员以此茶进献，康熙皇帝对这种茶大加欣赏，但觉得它的名称不雅，便据其采摘于碧螺峰，茶色碧绿，形曲似螺，又值于早春采摘，因此定名为“碧螺春”。从那以后，碧螺春茶就成为了历年向皇帝进贡茶中的珍品。饮碧螺春茶要缓缓细品，才能享其珍品的滋味，“饮罢佳茗方知深，赞叹此乃草中英”。品茗的环境宜与心境结合，“普事故雅去虚华，宁静致远隐沉毅”，才能处处体现谦和和俭德。

“和”是儒、佛、道三教共通的哲学理念(儒是中国春秋战国时以孔子、孟子为代表的一个学派；佛是产生于印度的宗教

信仰；道是一种源于中国的宗教流派)。茶道追求的“和”源于中国西周(约公元前11世纪～前771年)时期的《周易》一书，书中说到“保合大和”，万物皆有阴阳两个要素，阴阳协调，保全大和以普利万物才是人间真道。在儒家学派的眼中，“和”是中、度、宜、当，是一切恰到好处，没有过也没有不及。泡茶的速度掌握、程序的顺序表现了“酸甜苦涩调太和，掌握迟速量适中”的中庸之道；待客之先后、尊卑表现了“奉茶为礼尊长者，备茶浓意表深情”的明礼之伦。由此可见，茶道讲“和”，与中国文化、礼仪、文明和哲学有着深刻的情缘。

茶 之 静

公元前500年，春秋时期的思想家、哲学家、中国道家的创始人老子说过：“至虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。”另一位哲学家庄子(约公元前369～前286年）也说：“水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静伏明，而况精神。圣人



◀ 老子像

需要全本请访问 www.ertongbook.com