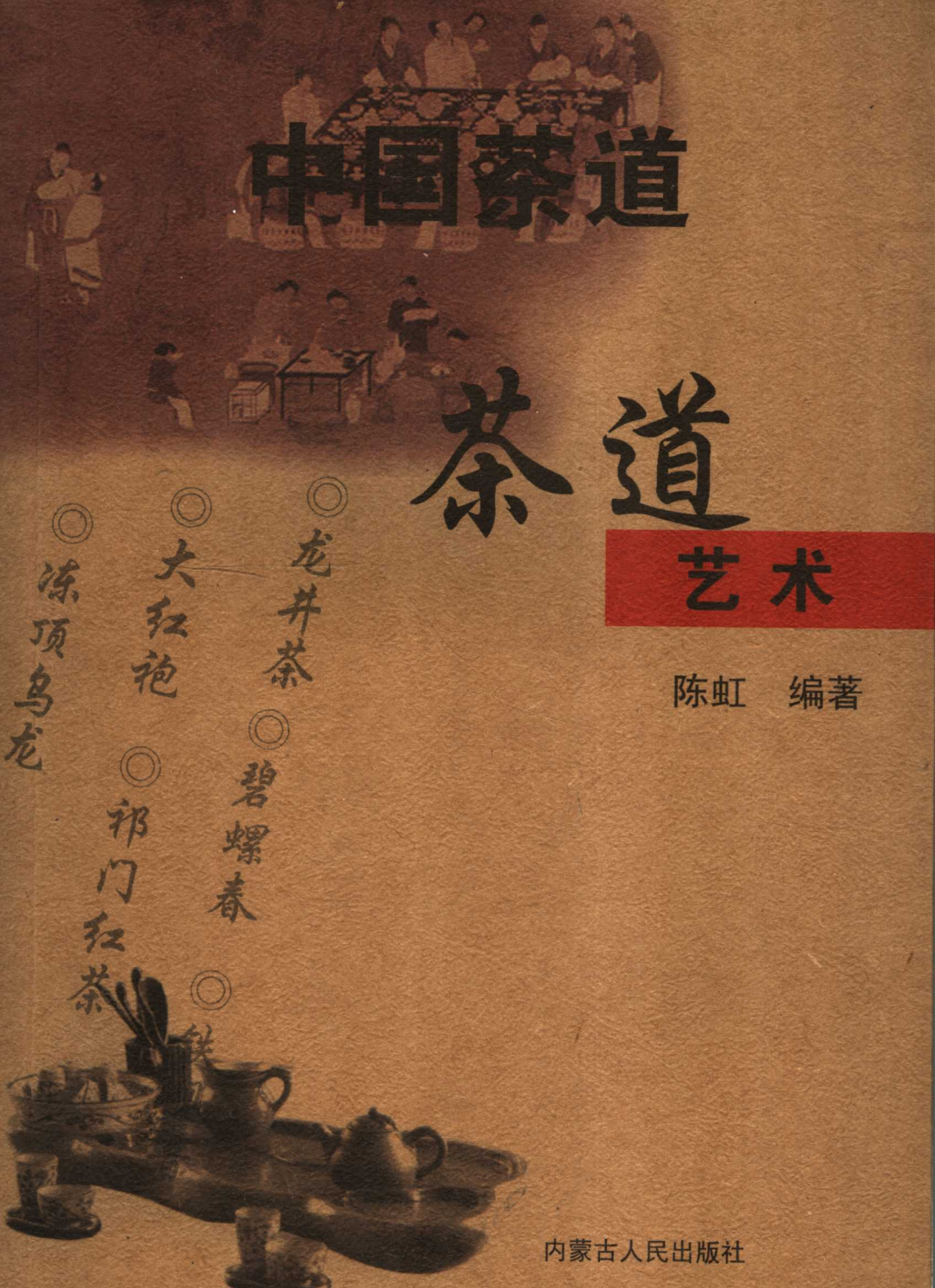




# 中国茶道

# 茶道

## 艺术

陈虹 编著

◎ 龙井茶

◎ 大红袍

◎ 碧螺春

◎ 祁门红茶

◎ 冻顶乌龙



内蒙古人民出版社

# 茶道艺术

陈虹 编著

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国茶道 / 陈虹编著, ——呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.5

ISBN 7-204-08450-0

I、中… II、陈… III、茶—文化—中国

IV、TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 051175 号

# 中国茶道

陈虹 编著

---

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 责任编辑 | 王继雄                         |
| 封面设计 | 宫云龙                         |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社                    |
| 地 址  | 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦            |
| 印 刷  | 北京市平谷县大华山印刷厂                |
| 经 销  | 新华书店                        |
| 开 本  | 880 × 1230 1/32             |
| 印 张  | 48                          |
| 字 数  | 1000 千字                     |
| 版 次  | 2006 年 6 月第一版               |
| 印 次  | 2006 年 6 月第一次印刷             |
| 印 数  | 1-5000(套)                   |
| 书 号  | ISBN 7-204-08450-0/I · 1770 |
| 定 价  | 180.00 元 (全六册)              |

---

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

# 目 录

|                        |          |
|------------------------|----------|
| <b>第一章 茶之源流 .....</b>  | <b>1</b> |
| 第一节 神农氏为发现者 .....      | 1        |
| 第二节 茶名考 .....          | 2        |
| 第三节 茶的别称 .....         | 3        |
| 第四节 汉代的茶 .....         | 4        |
| 第五节 三国、晋朝的茶 .....      | 5        |
| 第六节 南北朝时代的茶 .....      | 5        |
| 第七节 唐代的茶 .....         | 6        |
| 第八节 宋代的茶 .....         | 7        |
| 第九节 明代的茶 .....         | 7        |
| 第十节 清代的茶 .....         | 7        |
| <b>第二章 历代饮茶法 .....</b> | <b>9</b> |
| 第一节 秦汉时代 .....         | 9        |
| 第二节 宋代煮点法 .....        | 10       |
| 第三节 元代与明代 .....        | 11       |
| 第四节 各种泡茶方式 .....       | 12       |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 第五节 传统式泡法 .....          | 13        |
| 第六节 诏安式泡法 .....          | 15        |
| 第七节 安溪式泡法 .....          | 16        |
| <b>第三章 茶叶鉴别与保存 .....</b> | <b>18</b> |
| 第一节 茶的选用与保藏 .....        | 18        |
| 第二节 茶叶的认识与分类 .....       | 23        |
| <b>第四章 茶道与茶具 .....</b>   | <b>31</b> |
| 第一节 茶壶与茶道 .....          | 31        |
| 第二节 壶艺与茶具 .....          | 39        |
| <b>第五章 茶叶产区及特色 .....</b> | <b>53</b> |
| <b>第六章 茶的生长及制作 .....</b> | <b>57</b> |
| 第一节 茶的生长 .....           | 57        |
| 第二节 茶的制作方法 .....         | 61        |
| <b>第七章 茶的饮用之道 .....</b>  | <b>74</b> |
| 第一节 找出速配茶叶 .....         | 74        |
| 第二节 乌龙茶 .....            | 81        |
| 第三节 绿茶 .....             | 91        |
| 第四节 普洱茶 .....            | 95        |
| 第五节 红茶 .....             | 102       |
| 第六节 花草茶 .....            | 110       |
| 第七节 养壶 .....             | 121       |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 第八节 茶叶的储存和包装 .....       | 123        |
| <b>第八章 茶的保健与艺术 .....</b> | <b>125</b> |
| 第一节 茶的功用与健康 .....        | 125        |
| 第二节 饮茶新趋势 .....          | 142        |
| 第三节 茶艺与茶法 .....          | 145        |
| <b>第九章 茶经与茶仙 .....</b>   | <b>151</b> |
| 第一节 中国名茶 .....           | 151        |
| 第二节 茶经 .....             | 157        |
| <b>第十章 茶典与传说 .....</b>   | <b>170</b> |
| 第一节 茶事与茶话 .....          | 170        |
| 第二节 茶的掌故与轶事 .....        | 173        |
| 第三节 古人饮茶趣事 .....         | 175        |
| <b>第十一章 茶书名著 .....</b>   | <b>184</b> |
| 第一节 唐代茶著 .....           | 184        |
| 第二节 宋代茶著 .....           | 206        |
| 第三节 明代茶著 .....           | 210        |
| <b>附录(一) 饮茶健身法 .....</b> | <b>239</b> |



## 第一章 茶之源流

有人说，茶是造物者特别为我们中华民族安排的。

还在上帝创造天地前，我们的神农氏早已发现茶树，尝过茶叶。由嚼青叶，而发明为采叶焙制，由采叶焙制，而改良为煎烹饮啜。茶已经和中国人的生活紧紧地连系在一起了。

在悠久的历史中，茶的清香、高雅与中国的民族性相结合，成为刻划“中国”的重要形象之一。

### 第一节 神农氏为发现者

相传神农氏“尝百草”。有一天，他翻山越岭，口渴得很，忽然有一片树叶飘落眼前，捡起细看，青嫩可爱；用手一摸，汁液润滑；以鼻一嗅，气味芬芳；用舌一舐，苦涩非常，于是有着丰富经验的神农氏便断定这是一种止渴、提神的树叶。

以当时来说，神农氏发现茶树，只是鉴别、断定茶有药效而已，真正使茶成为“国饮”，是数千年来难以数计的无名氏不断地栽培、更新、繁衍，由嚼青叶，而发明为采叶焙制；由采叶焙制，而改良为煎烹饮啜，如此的发明再发明，改良再改良，使得这一深具民族



辽代神农像



性的饮料，能流传千古而为世人所饮用。

## 第二节 茶名考

茶在作物学上是特用作物，为嗜好品类，在植物学上是种子植物，为常绿灌木。

唐代陆羽《茶经》曾说：“其字或从草，或从木，或草木并。其名茶。”农本草云：“苦茶”。又据《神农本草》曰：“一名茶，一名选，一名游，冬生盆州谷道旁，凌冬不死，三月三日采干。”可见茶字在古书上的称谓及意义不同，为便于考察，列举如下：

(1) 诗经国风·邶有《谷风》一篇，其中有句：“谁谓荼苦，其甘如荠”。

“荼”就是现在的茶，古人叫做苦菜。《康熙字典》云：“世谓古之茶，即今之茶，不知茶有数种，惟茶，苦茶之茶，即今之茶。”可知：古代“荼”字为“茶”字的借用字。

(2) 檟“檟”是茶的另一借用字，《尔雅》云：“生，可作羹饮，今呼早茶为茶，晚茶为茗，蜀人称苦茶。”意即茶分早茶与晚茶，晚茶为“茗”；这种记载，据史学家的意见，认为是最可靠的记录，也是较合理的说法。

(3) 汉代杨雄曾说：“蜀西南人谓茶曰，蜀人饮茶最早，字为茶之俗名。”

(4) 茗为古代茶的另一名称。《晏子春秋》云：“婴相齐景公时，食之粟这饮，灸三弋、五卵、茗菜而已。”可见在公元五百年前，“茗”就有作为汤食用的例子。《桐群采叶录》：“西阳、武昌、庆江、晋陵，如茗，皆东人作清茗。茗有饒，饮之宜人。凡可饮之物，皆多取其叶”南宋鲍令晖《香茗赋》颂：“茶为芒茗”。所以，至今多沿用“茗”字代“茶”。

(5) 水厄唐·温庭筠《采延录》：“晋时蒙好茶，人过车饮之，士大夫甚以为苦，每欲饮，蒙必云：‘今日有厄’”。洛阳《伽蓝记》载：“魏彭城王勰见刘镐慕王肃，专习茗饮，谓镐曰：‘卿好苍头水厄，不好王侯八珍，如海上有逐臭之夫，里内有效饴之妇，以卿言之，即是也。’”可知在南北朝



时，“水厄”二字已成为“茶”的代用语。

(6)丰富庆世南北堂书抄引《斐洲南海记》云：“西平出丰富，茗之别名。叶大而味涩，南人以为饮。”《辞源》：“丰富系本名，叶大，味苦涩，似茗而非，南越茶难致，煎此代饮。”在这里，“丰富”或为茶的别称，或是茶的代用饮料，不一而是。

(7)苦菜《诗经》：“堇荼如飴，皆苦菜也。”许慎《说文》：“荼，苦菜也。”梁代陶弘景以茶作苦菜。唐·颜师古《匡谬正俗·苦菜篇》：“神农本草经中，苦菜名茶草，治疗疾病，功效极多，陶弘景误当为茗，茗岂有此效乎？”从此以后才知道茶与苦菜是两种东西。

由上面知道，茶的称谓很多，不是专指茶树上的茶。到了唐代陆羽的《茶经》问世，将数种不同意义的“茶”减去一划，成为含一种意义的“茶”字。所以自中唐以后，一般学者因受陆羽的影响，逐渐将“荼”改写为“茶”了。

### 第三节茶的别称

甘侯——故事出自唐·孙樵的《与焦刑部书》。该书有一段记载：“晚甘侯十五人，遣侍齐阁。此徒皆请雷而圻，拜水而和，盖建阳丹山碧水之乡，月涧龙之品，慎勿贱用之。”

涤烦子——故事出自唐·常伯熊的《烹茶帐中》。《唐国史补》上说：“常鲁公随使西番，烹茶帐中。赞普问：‘何物？’曰：‘涤烦疗渴，所谓茶也。’因呼茶为涤烦子。施肩吾有诗云：‘茶为涤烦子，酒为忘夏君’。”

不夜侯——故事出自晋·张华所著的《博物志》，其中谈到：“饮真茶令人少眠，故茶另称不夜侯，美其功也。”胡峤飞龙洞饮茶诗：“破睡须封不夜侯”。

森伯——故事出自南朝后·汤悦的《森伯颂》。《清异录》上说：“汤悦有森伯颂，盖颂茶也。略谓：方饮而森然，严于齿牙，既久置肢森然。”



二义一名，非熟夫汤瓿境界，谁能目之。”

清友——故事出自宋·苏易简的《文房四谱》。“事物异名录”《文房四谱》曰：“叶喜字清友，号玉川先生。清友，谓茶也。”姚合品茗诗：“竹裏延清友，迎风坐夕阳。”

馥甘氏——故事出自宋·李郭的《纬文琐语》，该书说：“世称橄榄为馥甘子，亦称茶为馥甘子。因易一字，改称茶为馥甘氏，免含混故也”。

以下依据朝代的变迁，分别叙述。



位于杭州龙井村的十八棵御茶树

## 第四节汉代的茶

种种史料显示，在西汉时有些地方已经开始喝茶了。如汉宣帝时代，王褒写过一篇《僮约》（买卖奴隶的契约文书）的押韵文字，其中谈到他从寡妇杨惠家中买进一位仆役叫“便了”，规定“便了”除了炒菜、煮饭之外，



还须烹茶。还谈到王褒派下属伏役从驻守的益州到老远的武阳去买当地的特产棘茶，来待客或自享，武阳今为四川省成都市的彭山县，唐朝时属于剑南道，而剑南就是茶的著名产地。

## 第五节 三国、晋朝的茶

自东汉末年，局势混乱，群雄并起，最后魏、蜀、吴三分天下，而吴国在扬子江下游，接近茶叶的产地，盛行喝茶的习惯。

据《三国·吴志》伟曜传：“孙皓饮群臣酒，率以七升为限。曜饮不过二升，或为裁减，或赐茶茗以当酒。”从这件事看来，孙皓（吴国第四代国王乌程侯）把茶赏赐给伟曜，作为酒的代用品，如此“以茶代酒”则是不争的事实。



汉代甘露寺植茶遗址

到了西晋，张载在“登成都楼”一诗中有一句：“芒茶六种清凉冠”。孙楚在所作的歌上也提到：“茶笋巴蜀出”。这些可与汉王褒在《僮约》上所說的，印证在四川地方，不难表示长江流域是中国茶叶的原产地，而且可推定中国人喝茶是从四川推广到各地去的。

在《晋书》上记载：谢安、桓温都曾利用茶果招待客人。由此可以认为当时用茶果招待普通的客人，已经是一定的规矩了。

## 第六节 南北朝时代的茶

南朝因为接近茶叶产地的关系，饮茶更为普及，几近“日常茶饭事”。



至北魏孝文帝，实行汉化政策。从南朝归顺的人增多，其中有一位叫王肃的儒者，不喜欢北族风味的羊肉、酪浆，而喜好鲫鱼，口渴的时候就喝一点茗汁(茶)，后来王肃渐渐吃惯北方的口味。有一次，他和孝文帝在宴会时，吃了很多的羊肉，也喝了不少的酪浆，于是孝文帝就问王肃：“中国饮食方面，羊肉和鱼、茗饮和酪浆，哪一种较好呢？”王肃就回答孝文帝：“羊为陆产之最，鱼是水族之长，虽然所好有不同，不能不说是珍品啊！但以味道来说，就有优劣的分别。羊可比为春秋时的齐、鲁大国，鱼可比为邾、莒小国，唯茗就不能做为酪的奴隶了。”孝文帝不禁大笑，因此称茶为“酪奴”，而喝茶的风气也渐渐地传播到西北一带了。

## 第七节 唐代的茶

唐代茶叶已经很普及，因茶味甘而香，能振奋精神，因此很受欢迎。唐玄宗时有一名叫封演的进士，在《对氏见闻记》上说：“玄宗开元中，泰山灵严寺之降魔大师普及禅教，当他坐禅时，只喝点茶。于是一般人争相仿效，都把茶当作饮料用，遂成风俗。”此后从山东传到长安，而长安城内开设茶馆者，不问道俗，凡是付钱的都可以饮用；至于茶叶的来源，都是从江淮一带用船车运过去，种类繁多。

此外，《杜阳杂编》载，唐文宗常请学士们进入内廷，研讨经义典籍，下令宫女准备茶饮赐茶学士。

由以上二例可知，在唐朝，不管是朝廷文武百官，或是贩夫走卒，都已把茶当作普遍的饮料了。正如陆羽《茶经》六之饮上有一段：“茶随时代之不同而使用日广，世俗浸润，国朝盛行，两都、荆州、渝州诸地，已成每家之饮料”。



## 第八节 宋代的茶

茶税是从唐代开始，至宋代则将茶税改称茶课，宋史《食货志》云：“自唐建中时，始有茶禁，上下规利垂二百年。”又宋史记载：“程之邵主馆茶马，市马至万匹得茶课四百万纸”。

宋朝时，朝廷想用茶来控制敌人，不使茶来资敌；同时为了要维持财政，所以实施茶叶专卖。北宋因要防备辽、西夏、金的侵略，在边疆驻扎很多军队，于是就派商人负责运送军需，做为补偿，给予他们贩卖茶叶的特权。

## 第九节 明代的茶

宋、元之后，中国人所饮用的茶以固形茶最为通行；到了明太祖朱元璋建立明朝以后，认为固形茶是奢侈浪费，已经失去茶的真味，同时要人民节省劳力，于是禁止末茶而鼓励人民喝一种连茶叶的煎茶。

从明代后期开始，有茶政之设，正式管理以茶易马的互市，这种机构称为“茶司马”，为官府正式设立管理茶政的组织，可见茶在当时已在对外贸易中占据重要地位。

## 第十节 清代的茶

到了清代，仍继续延用执管茶政的“茶司马”。因宋以后到清代，中



茶  
道  
艺  
术

国内地与蒙古、西藏、新疆等地的民族需要茶食，国内军需也需要良马，所以称为“茶司马”。

清代伊始，就消除一切禁令，允许自由种植茶叶，实行或设捐统收，或遇卡抽税以讫于国民的茶政。从此可看出，茶是人民不可缺少的主要饮料，所以才有所谓：“开门七件事，盐、油、柴、米、酱、醋、茶。”的说法。

茶在中国人的生活中，少说也有三千年的历史，如果被舶来品咖啡和可乐代替，实在是民族文化的损失，所以谈谈品茶的艺术、研究制茶技术、增进品茶情趣，进而扩展茶叶的销路，争取商业利益，确实是除了体会饮茶的高雅情趣外，最值得提倡的事。



## 第二章 历代饮茶法

中国是一个喝茶的民族，饮茶受中国人一贯的不偏不倚，无过与不及，凡事都合乎中庸的哲学思想和生活方式所支配，绝无造作的形式。

中国人饮茶，最讲究的是情趣，如“歌停曲终”、“停鼓看书”、“夜深共语”、“小桥书舫”、“茂林修竹”、“酒阑人散”都是品茗的最佳环境和时机。

“寒夜客来茶当酒”，不但表露出宾主间的和谐欢愉，而且蕴藏着一种高雅的情致。

早在神农氏尝百草，断定茶有药效时人们就把茶叶当作药物使用。原始的饮茶方法很简单，他们把采下的野生茶树的叶子煮成茶汤来喝，感觉到茶味苦涩。后来便把茶叶当作蔬菜和饭菜一起烹煮，以便调和茶的苦涩味道。春秋时代以前，饮茶方法是很简单的。

中国人饮茶已有数千年的历史，随着制茶技术的发展和茶叶种类的增多，各朝代的饮茶方法也是形形色色，我们沿着朝代的变迁来探讨，可得到下列史料。

### 第一节 秦汉时代

到了秦汉时期，人们逐渐采用茶叶加工制作技术，同时出现了较为复杂的烹饮方法。魏国张辑在《广雅》上说：荆、巴一带，采茶叶做成饼状的烟，叶老的还要粘抹米膏。饮用时，先灸烤成赤色，捣成碎末，置于瓷器中，注入沸水，再加上葱、姜和橘子来调味，饮用之后可以醒酒。这种



烹煮方法的特点是先炙烤，再捣碎，再加入其他香料食品来调味，如此，茶汤的浓度增加，而且可以降低茶的苦涩味和青臭气。

## 第二节 宋代煮点法

唐人饮茶也喜欢添加葱、姜、橘皮等调味料，如此或许可使茶变得好喝点，但也因加了佐料而使茶的真味被掩盖，无法品尝茶的真香，因此陆羽并不主张加料调味。至宋朝，由于茶的品质不断提高，茶味也越来越佳，或是因流行“点茶”之故，因此就不再添佐料了。

宋代饮茶法基本上是唐人的延伸，但比唐人进步，程序也较缩减，当时流行的是“点茶”，点茶和唐人煮茶的方法有些不同，两者相异之处，在于点茶法是改为开水冲调，而不是与水同煮，此为饮茶方法的一大改革，方法如下：

炙棘茶饼放太久香味会变陈，应先放于清洁的容器中用热水浸渍，以便将表面半凝固的膏刮除，再以铃钳夹住，用微火炙干。

碾茶——茶饼经过烘焙炙干后，包上一张清洁无味的白纸，用银制或铁制的茶碾击碎，碾茶的时间要短，动作愈快愈好，如此才能使茶色白，若耽搁过久，茶色即呈昏暗。

罗茶——棘团茶虽经碾碎，然并不十分匀细，须用茶罗筛出细粉，粗茶屑则弃之不用。茶罗的纲目愈细愈好，茶末细才能与汤完全融合，若粗则易沉淀于杯底。

候汤——唐代煮茶用釜，将茶末置入釜中煮，宋代点茶则用汤瓶盛水煮汤，用来点冲盏中的末茶，称为点茶。汤瓶宜小不宜大，小则候汤较易，点茶注汤时也较易控制出水量。因为汤瓶口小，煮水时不易观察判断，汤应煮至何种程度也最难分辨，所以说“候汤”难也。又因候汤难以目测，故除陆羽的三沸“形辨法”外，尚有“声辨”和“气辨”法，以辨别汤之老嫩，而如何将茶汤控制得恰到好处，不老熟也不生嫩，确是需要相当的



经验才可。

盪——用意如同今之温杯，即点茶前先用火盪使杯温热，如此茶末才能全融于汤中，若冷则茶末与汤分离。茶盪以建安瓷最好，它呈深青色且有兔毫般的纹路，盪身较厚，保温效果佳，不易冷却。温过盪后，以铁匙或银匙量适量的茶末放入盪中，而置茶量也须适中，约一钱七分左右，茶少汤多则云脚散，汤少茶多则粥而聚。置好茶即可点茶了。据《大观茶论》记载有两种点茶法：一是静面点：将茶放于盪中徐徐提瓶环绕盪缘注入热汤，再以筴轻轻摇动不使右茶的浮末产生；二是一发点：此法是置茶于盪中后，提瓶将热水一口气注入，随注入，随手以“筴”用力搅拌，使茶泡漂浮。这二种点茶法都不是最好的。另有一种点法是先将盪中的茶粉调成糊状，然后将热汤环绕注入，不使汤与茶直接沾染，然后再加以搅拌而使茶汤均匀，这才是最好的点茶法。

### 第三节 元代与明代

到了元、明时期，基本上摒除了饼茶，改成条形绿茶，所以饮茶时不再碾成粉末，而是全叶冲泡。明朝陆树声在《茶花记》中所叙述的方法是：当夏天炎热时，先把开水注入后放茶叶，可免水温过高，茶被烫熟；冬天寒冷，先放茶叶，后注开水，以免水温过低，茶味出得慢。许次纾说：“茶具宜小不宜大，小则香气易保持，大则容易散失。”茶具每天要用开水洗涤，用布巾擦干；杯中的茶渣必须先倒掉，然后再斟，否则损害茶味。还要揭开盖子查看，如水面起微涛或蟹眼泡时，正是泡茶的最好时机。泡茶的方式延用至今已有六百多年的历史了，现在是以下投法最流行，且无四季的区别。由明清到现在，虽用同样的泡茶方式，但期间仍有差异，在探讨今日茶艺的同时，也应对古代茶艺有所了解认识。