

中国茶文化教程

王梦石 叶庆 主编
侯建军 副主编


高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

中国茶文化教程

Zhongguo Chawenhua Jiaocheng

王梦石 叶 庆 主编
侯建军 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书比较全面地介绍了中国茶文化的知识,内容主要包括中国饮茶发展史,茶叶基础知识,泡茶知识和茶与健康,茶具知识,宜茶用水,陆羽和《茶经》及古代茶书,中国的饮茶习俗,外国的饮茶习俗,中国台湾地区的茶文化,茶与文学艺术,茶席设计,茶艺表演,茶艺编创和茶会组织,茶文化现状和茶产业发展,中国的茶文化精神等。

本书具有较强的知识性、趣味性和实用性,可作为高等院校茶文化课程教材、茶艺师培训教材,还可供茶文化爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中国茶文化教程 / 王梦石, 叶庆主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2012.12
ISBN 978-7-04-036386-9

I. ①中… II. ①王… ②叶… III. ①茶叶—文化—中国—高等职业教育—教材 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 262243 号

策划编辑 高 飞 责任编辑 高 飞 封面设计 李树龙 版式设计 于 婕
责任校对 刁丽丽 责任印制 尤 静

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www. hep. edu. cn
邮政编码	100120		http://www. hep. com. cn
印 刷	北京凌奇印刷有限责任公司	网上订购	http://www. landraco. com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www. landraco. com. cn
印 张	14.25	版 次	2012 年 12 月第 1 版
字 数	350 千字	印 次	2012 年 12 月第 1 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	22.70 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 36386-00

前言

茶文化是中国传统文化的重要组成部分，也是中华文明宝库里的重要财富。如今，茶文化已经成为一门学科，有的地区成立了专门的茶文化学校、学院，有些高等院校开设了茶艺专业，“中国茶文化”已经成为一门课程。

茶文化是先进文化的一部分，茶文化的发展符合广大人民群众的根本利益。柴米油盐酱醋茶，饮茶是群众日常生活的基本需求之一，茶对人体身心健康有很好的促进功能。随着人们生活水平的日益提高和生活方式的不断丰富，饮茶文化已渗透到社会的各个领域、各个层次。弘扬茶文化对构建社会主义和谐社会、促进社会主义物质文明和精神文明建设，都具有重要的意义。茶文化具有很强的实用性。随着茶文化事业综合利用开发的推进，有越来越多的行业参与茶文化活动，茶文化除了直接对茶产业起到很大的促进作用，还带动了相关产业的发展。“文化搭台，经济唱戏”，茶文化在经济发展中的独特作用会越来越明显。茶文化知识范围广泛，包括茶树和茶叶饮用方式的起源、演变、发展和传播，茶叶的品饮技艺的形成和发展，茶具的产生、演变和发展，茶道与哲学、宗教之间的关系，各地区、各民族的饮茶风俗习惯，历代茶书的著述情况，茶与文学艺术，茶与旅游，等等，所以能够吸引众多的人从不同层次、不同角度对茶文化产生浓厚兴趣。

在校园里开展茶文化教育，对引导学生树立正确的人生观、实现人生幸福目标，具有重要意义和作用。通过对茶文化课程的学习及对中国茶文化精神的领悟，有利于调整人际关系、平衡心态，有利于助己立身。茶文化倡导和诚处世，敬人爱民，化解矛盾，增进团结，无私奉献。

通过参与茶文化和茶事活动还可缓解学生的精神压力，使身心得到放松，以便保持充沛的精力和良好的情绪来完成自己的学业。

茶文化根植于中国传统文化，它包含了哲学、美学、民俗学、宗教学、植物学、地理学、文学及文化艺术等多方面的知识，融合了儒、道、佛等各家的思想精髓。同时，学习茶文化又是一个陶冶情操、修身养性的过程，可以增长知识，提高文化修养和审美能力。通过欣赏茶歌、茶舞和茶音乐，茶诗、茶楹联和茶画，能够拓展视野，增加人文知识，不断提高自身修养。

为了满足各类院校开设“中国茶文化”课程的需要，编者参考了大量的茶文化资料，编写了这本教材。

在目前有关茶文化的图书出版数量众多、良莠不齐的情况下，本书博采众长，既充分吸收了我国茶文化复兴以来专家、学者的最新研究成果，又有编者的许多独到见解，阅读本书，可





以窥一斑而见全豹，使读者能够比较简捷而又全面地掌握茶文化知识。

本书由王梦石负责第五讲、第六讲、第七讲、第八讲、第九讲、第十讲、第十一讲和第十五讲的编写，侯建军负责第一讲、第二讲、第三讲和第四讲的编写，叶庆负责第十二讲、第十三讲、第十四讲的编写及全书的审阅。

限于编者水平，不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2012年9月

目 录

第一讲 中国饮茶发展史	1
第一节 茶的起源	1
第二节 饮茶的发展过程	3
第三节 饮茶方式的演变	6
思考题	11
第二讲 茶叶基础知识	12
第一节 茶叶知识	12
第二节 名茶的传说	20
思考题	23
第三讲 泡茶知识和茶与健康	24
第一节 泡茶知识	24
第二节 茶的品饮方法	29
第三节 茶与健康及饮茶禁忌	34
思考题	38
第四讲 茶具知识	39
第一节 古代茶具	39
第二节 现代茶具	49
第三节 紫砂壶的选用和保养	51
思考题	54
第五讲 宜茶用水	55
第一节 泡茶用水的选择	55
第二节 泡茶用水的处理方法	57
第三节 天下十大名泉	59
第四节 古代鉴水故事	64
思考题	67
第六讲 陆羽和《茶经》及古代茶书	68
第一节 陆羽生平	68



第二节 《茶经》的主要内容	73
第三节 古代茶书简介	76
思考题	80
第七讲 中国的饮茶习俗	81
第一节 汉族的饮茶习俗	81
第二节 少数民族的饮茶习俗	87
思考题	94
第八讲 外国的饮茶习俗	95
第一节 日本茶道	95
第二节 其他国家的茶俗	103
思考题	111
第九讲 中国台湾地区的茶文化	112
第一节 中国台湾地区的茶业	112
第二节 中国台湾地区的茶文化简介	115
第三节 海峡两岸的茶文化交流	117
思考题	122
第十讲 茶与文学艺术	123
第一节 茶与诗词	123
第二节 茶与散文	133
第三节 茶与其他文学艺术	135
思考题	139
第十一讲 茶席设计	140
第一节 茶席设计简介	140
第二节 茶席设计的基本要素	141
第三节 茶席设计的结构方式	150
第四节 茶席设计的题材	151
第五节 茶席设计的技巧	152
第六节 茶席设计的风格	158
思考题	161
第十二讲 茶艺表演	162
第一节 茶艺表演礼仪	163
第二节 茶艺表演的基本要素	165
第三节 茶艺表演的形式	166
第四节 茶艺表演的讲解词	168
第五节 茶艺表演的准备	169
第六节 茶艺表演的训练	170
第七节 茶艺表演美学	174



思考题	175
第十三讲 茶艺编创和茶会组织	176
第一节 茶艺编创简介	176
第二节 茶艺编创实例	180
第三节 茶会组织	186
思考题	193
第十四讲 茶文化现状和茶产业发展	194
第一节 茶文化的现状	194
第二节 茶产业的发展	199
第三节 茶艺馆的经营管理	200
第四节 茶文化的推广和茶艺培训	204
思考题	205
第十五讲 中国的茶文化精神	206
第一节 茶文化精神与儒释道	207
第二节 茶文化的基础和核心	211
第三节 茶文化的社会功能	216
思考题	218
参考文献	219



第一讲 中国饮茶发展史

知识要点：饮茶起源，唐代以前的饮茶方式，唐煎、宋点、明冲泡的饮茶方式流变。

能力要求：了解中国茶文化的基本概念、饮茶历史的发展过程。

第一节 茶的起源

茶文化的载体是茶叶，茶叶主要是用茶树上的幼芽、嫩叶加工制成的，也有用茶树上较粗老的叶子制成的。所以要了解茶文化，首先要了解茶叶和茶树的基本知识。

茶树的定义是“多年生、木本、常绿植物，山茶科、山茶属”。茶树有乔木型、半乔木型、灌木型。野生茶树都是乔木型，人工种植的是灌木型，从野生到人工种植的过渡期是半乔木型。从乔木到灌木变化的原因有两个，一是气候和土壤等自然生长条件的变化，二是人们为了采摘方便而经常剪修，使茶树矮化，便于采摘茶叶。据著名茶文化专家陈文华教授在江西婺源茶文化第一村得出的结论，灌木型茶树如果常年无人管理，任其疯长，用不了几年就会成为乔木，如果再经过几百年，就有可能恢复到野生茶树的形态。

中国是茶树的原产地，是茶的故乡，是茶文化的发祥地。根据植物学家的研究，茶树最早出现于我国西南地区。中国也是最早发现茶树和利用茶叶的国家，至少也有四五千年的历史了。

一、神农尝百草的传说

唐代陆羽在《茶经》中说，茶是“发乎神农氏，闻于鲁周公”，即开始于神农，文字记载于周公。神农，即炎帝。炎帝就是传说中的太阳神，是古代人民集体智慧的化身。在距今4 000年至1万年前的新石器时代，人类生育繁衍，野兽肉和水果不够吃了，人类处于危难时期，这时候炎帝诞生了。炎帝长大后，教人们播种五谷，又发明农具，使人类从狩猎时期进入农业时期，不再受饥荒之苦了，所以人们尊称他为神农。饥饿问题虽然解决了，但疾病又在人类中蔓延。为了给人们治病，神农开始寻找草药，亲自去采摘各种野草，并一一品尝，“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。神农不仅发现茶能解毒，而且生津止渴，健脑提神，这就是茶的药用价值。这个传说记载于《神农本草经》，虽然是神话，但是能够说明至少在四五千年以前，人们对茶已有所了解。也有学者认为神农尝百草主要是为了寻找食物以补充粮食的不足，发现茶还能解毒，所以茶又作为药物进入人们的生活。所以说饮茶之始，是“食药同源”，食用在先，药用在后，饮用是再后来的事。

陈文华教授在《长江流域茶文化》中，采用科学考证方法，利用前贤和今人的研究成果，将人们发现和利用茶的历史推到了距今约60万年至距今约1万年的旧石器时代中晚期。如果



得到学术界广泛的认可,那么将改写中华茶文化具有几千年历史之说。2010年10月9日,湖南醴陵市唐家坳村窑址群考古工作取得了重大进展,目前已出土瓷器2 000多件,经专家初步判断,窑址群中马冲窑为北宋民窑,这将一直被认为“始于雍正七年”的醴陵窑历史整整向前推进了680年。正如季羨林先生在《长江文化研究文库》总序中所作出的“中国的历史将会越来越长”的论断,茶文化的历史也会越来越长,陈文华教授认为茶文化萌生于旧石器时代中晚期是有道理的。

二、野生茶树的发现

早在三国时期(220—280)就有关于在西南地区发现野生大茶树的记载(据《华阳国志》)。唐代陆羽在《茶经》中说:“茶者,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,伐而掇之。”后者指的应该就是野生大茶树。19世纪末,在四川中北部发现了类似野生茶树。在此之前我们仅有野生古茶树的记载而没有发现野生茶树。因此外国人在印度发现了野生茶树后断定印度是茶的原产地。但是发现野生茶树并不是判断茶叶原产地的唯一根据,从植物学上考证,茶树已有6 000万年的历史,印度发现野生茶树的喜马拉雅山南坡那时候还是海底世界,而我国云贵高原地区已具备了茶树生长的自然条件。1939年在贵州发现7 m多高的一棵茶树。转年又在海拔1 400 m处发现了十余棵大茶树,有6 m多高。1957年在贵州发现了高达12 m的大茶树。最有价值的是1958年在云南勐海县境内发现的一棵大茶树,树龄800年以上。1961年发现一棵32 m高的大茶树,树围2.9 m,树龄1 700年,是迄今为止发现的最大茶树。

根据这些发现,结合地质变迁与考古论证,我国和世界上许多科学工作者确定,中国是茶的故乡,云贵地区是茶的原产地。世界上其他国家的茶树都是从中国传播的。

三、“茶”名的演变

茶是很早以前就有的植物,但由于各地方言的不同,茶的生长阶段不同,叫法也有很多,有檟、荈、茶、茗等。例如《诗经》中的“谁谓荼苦,如甘如荠”,这是最早出现“茶”字。还有茗,人们饮茶叫做“茗饮”。唐代人们开始把“茶”字减去一横,单独分出来个“荼”字。这是因为“茶”字的含义很多,使用频率高,而且随着饮茶逐渐从药用和食用中独立出来,为了区分,避免混淆,分化出“荼”字来。但是,将“荼”读作“茶”音,在西汉就开始了。

到了唐玄宗在位时期(712—755),编有《开元文字音义》一书,才将“茶”字的音、形、义明确下来。这是从文字学角度体现了文字发展规律。

像李白等唐代诗人的诗歌里就出现过“茶”字。李白有一首诗题目是《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶》。此诗是一首咏茶名作,字里行间无不赞美饮茶之妙,为历代咏茶者赞赏不已。唐玄宗天宝十一年(752),李白与侄儿中孚禅师在金陵(今江苏南京)栖霞寺不期而遇,中孚禅师以仙人掌茶相赠并要李白以诗作答。这个“茶”出现在陆羽19岁的时候。

还有更早的记载。在茶史上,有一封信的意义非同小可,写它的人根本无意于青史留名,但是这封平平常常的信确实留了下来,而且为后人提供了茶文化发展的重要佐证,因此不可不提。

这就是《二娘子家书》。书信本来没有题目,是后人给它的命名。这封寻常家书,是唐代



天宝元年（742）一位无名氏女子给远方的亲人写的。当然也可能是请识文断字的先生代笔，其中有这样的内容：“……目下并得安乐，不用远忧。今则节届炎毒，更望阿娘、彼中骨肉，各好将息，勤为茶饭……”

就是这封平常的家书，因为出现了一个“茶”字，便非比寻常。这个“茶”出现在陆羽9岁的时候。

陆羽的《茶经》是在“茶”“荼”并存使用的时代，最早一律使用“茶”字来著述的茶书。

另外，世界各国语言中的“茶”，都是从广东、福建地区的方言“茶”的音译转变而来的，因为广东、福建在当时是茶叶出口的港口所在地。

第二节 饮茶的发展过程

一、饮茶的初始阶段

茶为人们所利用，最初是蔬食与药用并行，“食药同源”。“茶为羹饮”和“茶为药饮”的历史分期不是很明显。最早是食用，直接吃茶树的鲜叶。当时由于粮食不足，人们利用野菜、野果、树叶，包括茶的鲜叶，和稻米一起煮粥。经常是在今天的四川、云南、贵州、湖北等南方省份流行。茶作为饮料，有文字记载的历史，是从西汉开始，距今2 000多年。在此之前的，都是后人所说，没有当时文字记载和出土文物可以考证。如清代著名学者顾炎武在《日知录》卷七中说：“自秦人取蜀而后始有茗饮之事。”

种植和饮茶先是在四川（古巴蜀一带），所以在茶文化界有“巴蜀地区是中国茶文化的摇篮”一说。巴蜀是古代巴国和蜀国的统称。

后来随着气候的变化和交通条件逐渐东移，江南成为主要产茶区，如江苏、浙江等地，再后来又向南移，发展到福建、广东一带。

为了进一步了解古代饮茶初期的情况，下面介绍经常在茶书中引用的几个典故。

1. 王褒的《僮约》

中国的饮茶有史可查的是从西汉开始的，而且是在四川（古巴蜀一带）。这一说法的依据就是王褒的《僮约》。僮约就是买卖家僮的契约，有古书记载了这个契约。

西汉时，王褒的《僮约》中提到“烹茶尽具”，“武阳（都）买茶”（这两个“茶”字是指茶，所以应该读作“荼”音），这是公元前59年的事情，距今2 000多年了。王褒是四川资阳人，著名的文学家，有《洞箫赋》等作品传世。有一年（公元前59年）正月，王褒去成都应试，正月十四那天来到了已故好朋友的家。好友的妻子杨惠看到丈夫生前的好友十分高兴，热情款待，又赶上过节，两人叫家童便了买酒喝了一天，大吃大喝一通。第二天又让家童去买酒，家童不高兴，跑到主人坟上说“当初主人买我时写的约定里没有买酒这一项，现在主人死了，女主人和另外的男人在一起喝酒”。王褒和杨惠听说后都很生气，杨惠说，自从丈夫去世以后，便了这孩子是越来越不听使唤了。王褒就出主意说，我买了他，看我怎么治他。当下两人说好以15 000文钱买下这个家童。这比后来唐朝的李隆基在潞州当副长官时花50 000文钱（唐朝时奴仆价格是200匹绢，每匹绢250文钱）买个奴仆当保镖便宜多了。家童说：“你要买我可以，



但也要像我以前的主人那样，让我干什么提前写好，没写进去的事我不干。”王褒说没问题。王褒是文学家，有文化，写得快，一口气写了600多字，直写到便了求饶为止，当然这是一篇游戏之作。从“晨起早扫，食了洗涤”，到“夜半无事，浣衣当白”，还有“织履作粗，黏雀张乌”，“结网捕鱼，缴雁弹鳧”，“登山射鹿，入水捕龟”，“脍鱼炰鳖，烹茶尽具”，“种姜养芋”，“舍中有客，提壶行酤”，“牵犬贩鹅，武阳买茶”，等等，从早到晚没一点空闲，而且还要求他“不得嗜酒。欲饮美酒，唯得染唇渍口，不得倾杯覆斗。不得晨出夜入，交关伴侣”。家童说：“早知这样还不如天天给你买酒呢。”其中“烹茶尽具”、“武阳买茶”后来成了重要的历史资料，是我国最早有文字记载的茶事。“烹茶尽具”，说明当时已经在生活中饮茶了，而且有专门的茶具。“武阳买茶”，说明当时已经有专门卖茶的商铺了。这也是中国历史上，茶是作为商品第一次出现，意义十分重大。

《僮约》中的“武阳买茶”的准确时间是公元前59年的农历正月十五。这比外国人写的《茶叶全书》推论的饮茶始于5世纪要提前500多年。

2. 以茶代酒

三国时期，吴国君主孙皓酷爱饮酒，每次宴请群臣，规定每人七升酒，而且每升一干，见底。孙皓是暴君，群臣不敢违命，违命要杀头。但是孙皓有个宠信的大臣叫韦曜，不能喝酒，要让他喝七升酒，喝不到一升就醉倒了。孙皓因为留着韦曜还有用，不想杀了他，就暗地里赐给韦曜茶喝，别人喝七升酒，他喝七升茶。史称“以茶代酒”，传流至今，当今在酒席上，不能饮酒的，一般都“以茶代酒”。

此典故出于《三国志·吴书·韦曜传》。

3. 王濛“水厄”

晋代王濛的“水厄”，故事见《世说新语》。王濛是士大夫，是一位非常热心于推广饮茶的好客之人，经常请人到家里喝茶。但是不被由北方南迁过来的人理解，反而把应邀去王濛家饮茶当做灾难，觉得茶的苦涩难以下咽，但碍于情面又不得不喝，所以一听王濛请客喝茶，都说“唉，今天又有水厄了”。意思是又遭难了，遇到了喝茶水的厄运。可见那时人们还不习惯饮茶。

4. 以茶养廉

晋代的陆纳是一个以勤俭著称的地方官员，任吴兴太守时，有一位叫谢安的大将军去登门拜访，陆纳以清茶一碗招待这位贵客，他的侄子认为叔父太小气，便自作主张办了一桌酒菜招待人家。等客人走后，陆纳狠狠地责备了侄子，说他败坏了自己清廉的声誉，还让人打了他四十大棍。“以茶养廉”说明那时候还是以饮酒为主，以茶待客的清廉风气尚未形成。

此见《晋中兴书》。

5. “漏卮”和“酪奴”

南北朝时期是我国饮茶的推广和普及的初期，随着东晋王朝南移建都建康（今南京）及北魏政权迁都洛阳，北方贵族和南方名士之间的交往日趋频繁，因生活习惯不同经常产生矛盾和冲突，也产生了许多茶事典故。王肃是南齐的官员，其父是南齐雍州刺史，因得罪了朝廷连同七子中的五子被杀，王肃和三弟设法逃出，投奔了北魏。初到北方洛阳不习惯吃羊肉和酪浆，就吃鱼羹，喝茶汤。北魏的人看了都新鲜，背地里称王肃是“漏卮”，意思是说他是盛不满的容器。后来过了几年，王肃的习惯慢慢改过来了。有一次魏高祖问王肃：“鱼和羊肉哪个好吃？”



言外之意是你的鱼羹好呢，还是我们的羊肉好吃呢。王肃回答：“鱼虽然比不上羊肉好吃，但还可以，各有千秋，惟茗不中，与酪作奴，只是茶叶熬的汤不中喝，只配给奶酪当奴仆。”此话一传开，北魏的人们就管茶汤叫“酪奴”了，都不愿意饮用，看不起茶。茶的这个唯一带有贬义的别称在当时可能给茶的推广和应用带来一定的负面影响，以致“自是朝贵宴会，虽设茗饮，皆耻不复食。惟江表残民远来降者好之。”

北朝的士大夫们以饮茶为耻，只有刚从南朝投降过来的人才爱喝这种被嘲讽为“酪奴”的茶汤。这个典故说明，至少在北魏时期，茶还只是在南方人中流行，北方人喝不习惯。但后来“酪奴”作为茶的别称常在诗词中出现，已经没有贬义了。

后来也有人认为是把王肃的意思弄反了，“惟茗不中与酪作奴”，王肃本意是说唯有茶不能给奶酪做奴仆。如果是这样，王肃的千年不白之冤就该平反昭雪了。

此见《洛阳伽蓝记》卷三《城南》。

6. 为茶？为茗？

北方的名士初到南方，也不太懂得饮茶之事。《世说新语》记载：任育长年少时，甚有令名。自过江，便失志。王丞相请先度时贤共至石头迎之，犹作畴日相待，一见便觉有异。坐席竟，下饮，便问人云：“此为茶？为茗？”在座的人都觉得好笑，茶和茗都是茶，只是在采摘时有所区别，但作为饮料是一回事儿，此人察觉大家有异色，又改口说明：“向问饮为热，为冷耳。”（我的意思是问这是热饮还是冷饮？）

此见《世说新语》。

魏晋南北朝时期是中国茶文化发展的萌芽时期，也是饮茶的初始阶段。

那么，北方（黄河流域）是从什么时候开始兴起饮茶之风呢？应该是在唐朝开元年间，从山东泰山灵岩寺开始逐渐在北方流行起来的。据封演《封氏闻见记》记载，茶“南人好饮之，北人初不多饮。开元中，泰山灵岩寺有降魔师，大兴禅教。学禅，务于不寐，又不夕食，皆许其饮茶；人自怀挟，到处煮饮，从此转相仿效，遂成风俗。自邹（今山东邹城市）、齐（今山东淄博市临淄区）、沧（今河北沧州市）、隶（今山东惠民县）渐至京邑，城市多开店铺，煎茶卖之。”

二、饮茶之风的盛行

从唐代开始，饮茶之风在全国普遍盛行起来。茶兴于唐，当然有一个过程。唐代在全国兴起饮茶之风，原因有以下几个方面。

1. 宗教的兴起

唐代是儒、道、佛三教合一，尤其是佛门茶事盛行推动了饮茶之风气在社会上的普及。佛教从印度传入中国以后，历尽汉魏南北朝，流传甚广，经过隋文帝的大力提倡，到唐朝发展到了顶点。由于唐太宗李世民在战乱时曾受到过少林寺的保护，所以对佛教非常重视，把藏有佛祖舍利的法门寺的地下室扩建成了地宫。武则天更是对佛教有感情，小时候当过沙弥尼。十四岁进宫给唐太宗当才人。唐太宗死后她随先帝的嫔妃宫女一起被送进寺庙（感业寺）。唐高宗在唐太宗死后一周年祭日时去感业寺上香，与武则天“泪眼执手相见”（他们以前就相互有好感），此事传到宫中，王皇后为了制约薛贵妃受专宠，暗中让武则天蓄发，让唐高宗迎进宫来，平步青云，后来终于成了唐高宗李治的皇后。唐高宗死后，武则天想当皇帝时从佛教经典《大云经》



中找到了依据（天女净光）。唐朝末代的唐僖宗还往地宫里放进了自己在皇宫用的金银茶具。佛教寺院遍及全国各地。这是由于佛教传入中国以后，和中国的本土文化相结合，容易被民众接受。我国民间流传有“家家观世音、步步弥陀佛”的说法。

佛教各种宗派并立，尤其是禅宗为最盛。禅宗是外来佛教的中国化，深受中国士大夫和文人的推崇。“天下名山僧占多”，寺庙的数十万僧人们种植茶树，办茶会，写茶诗，推波助澜。僧人在坐禅时为了提神，也只有饮茶，因为坐禅是不许吃东西的。和尚坐禅、念经，难免要打瞌睡，只有喝茶提神是好办法。所以“吃茶是和尚家风”成了俗语。《五灯元会》中记载，有人问：如何是和尚家风？答曰：饭后三碗茶。和尚们饮茶，在寺院有专人负责茶事，也有茶堂，不仅僧人饮茶，还有“施茶”和“普茶”（僧俗同饮）等活动，带动了广大信佛的善男信女争相饮茶，促进了饮茶风气的普及。禅宗与茶的结缘，便有了“禅茶一味”之说。禅宗讲究的是平常心，遇茶吃茶，遇饭吃饭。平常自然，而且讲究“自悟”。

正是由于禅宗寺院的大力推广，饮茶才逐渐在民间流行起来。

2. 唐朝的兴盛

唐代是封建社会的鼎盛时期，国家统一，交通发达，物质生活和精神文化生活都很丰富，历史上称为“盛唐”。唐朝国泰民安，百姓安居乐业，为茶叶生产、消费提供了物质保障，也促进了饮茶风气的形成。

唐朝鼎盛时期人口有近 8 000 万，相当于当时欧洲人口的总和。

唐朝各地的名茶增多，全国有 42 个州产茶，涉及现在的 16 个省份。名茶的品种有蒙山茶、紫笋茶等。蒙顶石花茶天下第一，紫笋茶包括湖州顾渚紫笋和阳羡（今江苏宜兴）紫笋。此外还有婺州的东白茶、寿州的黄芽茶和天柱山茶。“扬子江中水，蒙山顶上茶”，“凤辇寻春半醉归，仙娥进水御帘开。牡丹花笑金钿动，传奏吴兴紫笋来。”都是当年对名茶的赞誉。

3. 榷茶制原始于唐代

唐代以前茶没有赋税，只有贡茶，即原产地向朝廷进贡专用茶。各地官员为了取悦朝廷，争相进贡好茶，促进了茶叶生产和制茶技术的发展。后来茶业成为了支柱产业，开始实行茶税制度，到了唐代中期，当时的宰相王涯奏请实行榷茶制，即茶“专营专卖”。批准后王涯亲自兼任榷茶使，下令民间茶场全部收归为官办茶场，统制统销，民间存茶一律销毁。此举遭到人民反对，搞得人心惶惶，天下大怨。仅实行一个月，因“甘露之变”。^①王涯被宦官追杀，逃“至永昌里茶肆，为禁兵所擒”，民众对茶禁怨急，就杀了他。继任者吸取教训，停止榷茶制。真正实行榷茶制的是北宋初期，所以榷茶制的原始期不是宋代，而是唐代。

第三节 饮茶方式的演变

一、唐代以前的饮茶方式

前已述及，茶最初是做食用、药用的，食用是从生嚼到煮食，药用是内服清热，外敷消炎。

^①唐文宗甘露之变是唐文宗太和九年（835）谋诛宦官而失败的一次事变。后来杀宦官的计谋彻底失败，在这次事变后受株连被杀的有 1 000 多人，史称“甘露之变”。



饮用是后来慢慢发展起来的事。最早是以采摘的大叶茶不经加工直接煮成汁来喝，但也有早茶、真茶的记载。早茶就是早摘的芽叶，真茶就是好茶、名茶。湖北、四川一带采摘茶叶作为饼，煮前用火烤成深红色，捣成末，盛在瓷器中，以汤浇之，并拌有葱、姜、橘子皮等。唐代以前煮茶的时间较长，煮就是熬的意思。

二、唐代的饮茶方式

唐代的茶主要有四种，即粗茶、散茶、末茶、饼茶。各有各的加工方法。

饮用粗茶就是把采摘的芽叶不分芽、叶、梗，一起用刀切碎，放在壶中煮饮。

散茶的饮法是将采摘的茶叶不经加工直接放在水里煮。

末茶是将采摘的茶叶烘干，碾成细末煮饮。

饼茶最复杂，是把茶叶蒸、压成饼后穿起来烘干储存，饮用时用火烤干，再捣成碎末煮饮，一般煮时要加上葱、姜、橘子皮等，这是茶从食用到饮用的过渡期间的煮法。

陆羽在实践中倡导并推行“清饮”，形成了陆氏“煎茶法”，这是中国茶史上饮茶方式的一次划时代的革新，具有深远的意义。

“煎茶法”的主要程序如下。

1. 备茶

备茶包括烤茶、碾茶和罗茶。

2. 备水

讲究山水上、江水中、井水下等。取水后要过滤、澄清。

3. 煮水

将事先备好的适宜煎茶的木炭（无异味）打碎，投进风炉，上面架好釜（大口锅）注水。

4. 调盐

水初沸后取少许盐投入沸水中，目的是调和茶味。

5. 投茶

水二沸时要从中舀出一瓢备用（止三沸用），将末茶适量投入沸水中。

6. 育华

水三沸时，釜中茶的浮沫溢出，要随时用备好的二沸之水止沸，保持茶沫不溢出，并逐渐形成水面之上如雪似花的茶汤。

7. 分茶

茶汤煮好后头三碗味道最鲜美，所以分茶一般分三碗，五位客人时也只先分三碗，六七位客人时最多分五碗。

8. 饮茶

要趁热饮茶才能品尝到茶的鲜醇和芳香。

9. 洁具

饮茶后将茶器及时洗涤洁净，收入特制的都篮之中。

以上这些方法，陆羽在《茶经》中有详尽的介绍。

安徽农业大学中华茶文化研究所常务副所长丁以寿先生的论文《中国煎茶道史简述》，对煎茶道的发展历史作了如下概括：



煎茶道是中国最先形成的一种茶道形式，萌芽于西晋，酝酿于东晋南北朝以迄盛唐，形成于中唐代宗、德宗时期，兴盛于中晚唐，衰于五代、北宋，亡于南宋，前后历时900年。

三、宋代的饮茶方式

宋代是我国茶文化发展的鼎盛时期，茶史上有“茶兴于唐盛于宋”之说。无论是制造工艺还是品饮艺术，宋代都达到了登峰造极的水平。著名学者陈寅恪曾说过：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”（转引自朱增泉《皇冠只有一顶》）饮茶方式从唐代的煮水投茶改进为煮水点茶，茶史上称为“唐煮宋点”。点茶，是从南方逐渐流行起来的，与煮茶或煎茶不同，不是将茶投到沸水里，而是用瓶里煮沸的水冲点茶盏里的末茶。宋代的茶叶分为两大类，一类是团饼茶，经过蒸压成片；另一类是散茶，未经蒸压，采摘后经干燥而成。但是宋代以团饼茶为主。点茶用的就是团饼茶。团饼茶制作精美，尤其是贡茶，上面大都印有龙凤图案，史称“龙团凤饼”。

宋代点茶的步骤大致分为以下几步。

1. 炙茶

用炭火烘烤茶叶，主要是陈茶，陈茶在封存时表面会涂上一层蜡，要先用沸水浸泡使之变软后刮去一两层，再用茶夹夹住茶饼，在微火上烤干。当年的新茶则不需要这一道程序。

2. 碾茶

先用干净的纸把茶包起来，捣碎，上碾，研成细末。

3. 罗茶

茶末过筛，进一步把茶末罗细是为了冲点茶汤后汤花浮在上面，茶末不细就容易沉入盏底。

4. 候汤

候汤，即煮水，与唐代不同的是，煮水的容器不是茶釜，而是改用茶瓶。茶釜像锅，是敞口的，可以直观。茶瓶是细口的，看不见里面水烧开的程度，只能用耳朵辨别声音。煮老煮嫩，主要是听水的沸声。苏东坡形容道：“蟹眼已过鱼眼生，飏飏欲作松风鸣。”

5. 烫盏

烫盏有助于透发茶香。宋代的茶盏普遍选用黑釉茶盏，其中最有名的是建窑生产的“兔毫盏”。

6. 点汤

点汤，即点茶，此为最关键的一步。先将茶末调成膏状，要掌握好茶末与水的比例。要注意轻重缓急，落点不同，富于变化。这些变化，宋徽宗赵佶在《大观茶论》中归纳为七项，称为“七汤”。冲出来的茶汤要白，而且要稠，即“咬盏”。汤花紧贴盏边，久聚不散。

一汤注水搅拂，手轻筵重，指绕腕旋，上下透彻，汤花如疏星皎月，灿然而生；二汤沿四周注水，急注急停，用力击拂，使汤花逐渐泛白，如珠玑磊落；三汤轻匀运筵，周环旋复，出现粟纹蟹眼；四汤要少，击拂动作稍大而速度稍慢；五汤稍多，轻匀透达，如山结雾气、水凝冰雪；六汤要到汤花凝集之处缓缓搅动；七汤以分轻重，稀稠适中，此时乳雾涌起，汤花咬盏。

宋徽宗赵佶是宋代第八位皇帝，虽然治国无方，但在艺术上才华横溢，对金石书画、诗词音



乐都有很高的造诣。尤其对茶研究得很深，精通茶事，曾经亲手调茶，分赐左右。著有《大观茶论》，2800多字，分为序、地产、天时、采择、蒸压、制造、鉴辨等20篇。对宋代的饮茶情况做了详尽的记载，有着重要的参考价值。特别是《序》中说道：“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，则非庸人孺子可得而知矣；冲澹闲洁，韵高致静，则非遑遽之时可得而好尚矣。”对于今天品茶所追求的开阔胸襟、心境平和、淡泊高洁、雅致宁静等精神享受仍然还有很大的影响。书中还论述了茶叶品质形成的因素与茶叶的生长地、生长环境、采摘、蒸压、制造方法密切相关，以及茶叶的鉴别、茶具和水的选择等。下面具体介绍宋代的斗茶和分茶。

斗茶。斗茶在宋代非常流行。所谓斗茶就是点茶技艺的比赛，也称“茗战”。斗茶一般用北苑茶，即福建武夷山一带的茶。宋代大诗人范仲淹的《斗茶歌》中就有“溪边奇茗冠天下，武夷仙人从古栽”的名句。

斗茶一般是两人比赛，三局两胜。胜负的标准首先是看水点的茶色泽鲜白。宋代饮茶以白为贵，赵佶在《大观茶论》提到“白茶自为一种，与常茶不同”。白茶品质极优，制作工艺十分讲究，例如贡茶中的龙团胜雪，用“银丝水芽”制作，精选细嫩白茶，剔皮取芯，以清泉浸泡，然后制成小茶饼。

宋代人饮茶以白为贵，还有一个典故。《资治通鉴》的作者司马光与大文豪苏东坡政见不同，有一次他故意给苏东坡出难题，问道：“茶与墨相反，茶越白越好，墨越黑越好，你怎么这两个都爱呢？”苏东坡既好饮茶，又擅长书法写作，离不开墨。苏东坡巧妙地回答道：“奇茶妙墨俱香，是其同德也。”意思是奇特的茶和绝妙的墨虽然截然不同，但都有着共同的芳香，相通的品德。这就是著名的典故“茶墨之争”。

斗茶的另一个标准是看汤花持续的时间长短。鲜白的汤花紧贴在黑色茶盏的边上，一散就会露出水痕。水痕出现的早晚是胜负的重要依据，出现早就算输。宋代的人斗茶是很看重胜负的，范仲淹的《斗茶歌》中说“胜若登仙不可攀，输同降将无穷耻。”到了后来，斗茶在民间就不再看重白不白，水痕出现的早晚了，而是重在滋味和香气了。

分茶。宋代的分茶不是普通的点茶，也不是斗茶，而是一种玩茶的游戏，也叫做茶百戏。分茶是在点茶过程中，通过茶末与沸水的相遇，变幻出各种奇异的画面来，花鸟鱼虫，四季风景，无所不能，但须臾即散，而且还要在这短暂的时间里赋诗一首。陆游有一首诗描写分茶：“矮纸斜行闲作草，晴窗细乳戏分茶。”杨万里的诗更全面地介绍了分茶：“分茶何似煎茶好，煎茶不似分茶巧。二者相遭兔瓯面，怪怪奇奇真善幻。”

宋代会分茶的人很多，文人墨客大都擅长此道。宋徽宗也擅长分茶，经常亲自分茶，赐给大臣们。还有陆游和他的儿子，李清照和她的丈夫，等等，也都常在一起做分茶的游戏。有个叫福全的和尚，是一位分茶高手，能同时点四盏茶，每一盏茶的画面是一句诗，联起来是一首唐人绝句，难度相当大，没人能比得上，所以很自负，竟然连茶圣陆羽也敢嘲笑。他写了一首诗：

生成盏里水丹青，巧画工夫学不成。

欲笑当时陆鸿渐，煎茶赢得好名声。

据说点茶、分茶的技艺已经失传了，尤其是分茶（从日本茶道还能看到宋代点茶的影子）。